

Overvejer du at søge hjælp til rengøring?

Råd, vejledning og orientering til dig som ansøger

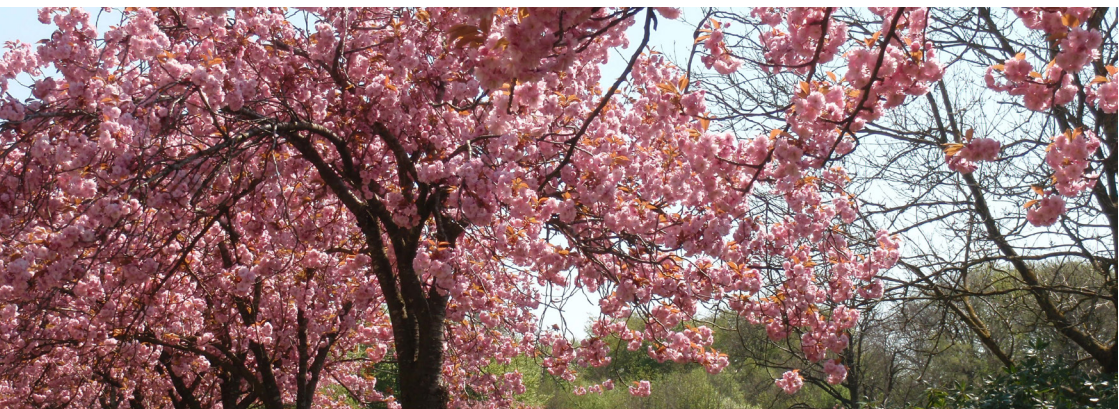


Vejen
KOMMUNE

Ældre & Rehabilitering

Indhold

Hvem kan søge	3
Hvad kan man få hjælp til	3
Hvor kan man få hjælp	3
Hvordan søger man	3
Inden du søger	3
Støvsugning	4
Gulvvask	4
Tørre støv af	4
Skift af sengelinned	5
Tøjvask	5
Opvask	6
Notater	7



Hvem kan søge

Borgere der får hjælpen bevilget, er ikke i stand til selv, at varetage rengøringen. Vi skal i vurderingen tage højde for alle der bor i husstanden og deres ressourcer og begrænsninger.

Hvad kan man få hjælp til

Man kan ikke få hjælp til det, man selv kan udføre.

Hjælpen beror på en konkret og individuel vurdering og kan derfor variere.

Hvis man findes berettiget til rengøring, udføres hjælpen til rengøring hver 3. uge. Det er et politisk vedtaget serviceniveau.

Hvor kan man få hjælp

Hjælpen leveres i eget hjem, indenfor hjemmets fire vægge. Vi kan ikke bevilge hjælp til f.eks. vinduespudsning, rydning af fortove samt havearbejde

Hvordan søger man

Visitor kommer på visitationsbesøg i hjemmet og behandler ansøgningen. Som en del af sagsbehandlingen, kan der op startes et forløb ved vores rehabiliterende terapeuter for at afklare, om du kan blive helt eller delvist selvhjulp.

Inden du søger

Inden du søger om rengøringshjælp fra kommunen, skal du overveje, hvordan du bruger dine ressourcer i løbet af dagen.

- Lav en plan for rengøringen
- Tag lidt af gangen,
- Hold mange pauser
- Fordel evt. rengøringen over flere dage.

Inden du søger, så overvej om du kan følgende:

Støvsugning:

- Hvis du synes, at din støvsuger er for tung, kan du overveje at købe en mindre, en robotstøvsuger eller en ledningsfri støvsuger.
- Tænk over når du støvsuger at have de rettet arbejdsstillinger såsom rette ryggen, have støvsugeren/støvsugerslangen tæt på kroppen, lad støvsugeren gøre arbejdet og køre langsomt, samt skrue ned for suge styrken, så du ikke skal bruge så mange kræfter.
- Lad evt. støvsugeren stå fremme, så du ikke skal løfte den ud og ind af skabet.
- Sætte møbelbørsten på det lange støvsugerør, så kan du nå fodpaneler og spindelvæv i loftshøjde.

Gulvask:

- Er det svært at vride gulvkluden og vaske gulv med gulvskrubber, kan du anskaffe dig et gulv moppesystem. På den måde undgår du, at skulle bukke dig ned til gulvspanden, samt vride en klud.
- En moppe kan også anvendes til at rengøre fliser, skabslåger, lofter og andre jævne overflader.
- For at undgå at bøje dig, kan du stille gulvspanden på en stol, op i køkkenvasken eller bruge køkkenvasken som spand.

Tørre støv af:

- Har du svært ved at tørre støv af højt oppe, kan du bruge en støvekost med langt skaft eller bruge støvsugeren med møbelbør-

sten for enden af det lange støvsugerør. Ligeledes er gældende, hvis du har svært ved at bukke dig.

- For at undgå at bukke dig ned til spanden, kan du stille spanden på en stol.
- Hvis du har svært ved at vride en klud, kan du bruge en handske der er beregnet til at tørre støv af med eller bruge rengøringsvådservietter.

Skift af sengelinned:

- Har du svært ved at trække lagen på sengen, så overvej at anskaffe dig stræklagner, de er lettere at lægge på.
- Brug en topmadras ovenpå madrassen, den er lettere at håndtere, når lagnet skal på.
- Vend vrangen på sengetøjet udad og sæt evt. pose/tøj - klemmer på hjørnerne, inden du ryster betrækket ned over dynen, for ikke at bruge mange kræfter på, at holde sammen på dynen og betrækket.
- Sid så vidt muligt ned, når du skifter dyne- og pudebetræk.

Tøjvask:

- Er det svært for dig at bukke dig ned til vaskemaskine og tørretumbler, kan du overveje at få dem op i niveau.
- Er det svært for dig at flytte det våde tøj fra vaskemaskinen og over i tørretumbleren, kan du overveje at købe en vaskemaskine med integreret tørretumbler i.
- Skal du hænge tøjet op, kan det være godt med et tørrestativ, som

du kan nå, uden at skulle strække dig og løfte armene mere end højest nødvendigt.

- Brug evt. klemmer med stort greb, når du hænger tøj op.
- Er det svært for dig at bære vasketøjet, kan du evt. sætte det på din rollator eller anskaffe dig et lille rullebord/stol.
- Du kan evt. sidde ned ved et bord, når du skal lægge tøj sammen.

Opvask:

- Hvis du har svært ved at vaske op, kan du bruge svampe og klude i stedet for opvaskebørste.
- Har du svært ved at vride karkluden, kan du anskaffe dig en karkludspreser.
- Sætte opvasken i blød, inden du vasker op.
- Brug et tørrestativ, så opvasken kan lufttørre.
- Vask evt. op oftere, så der ikke er så stor en opvask at skulle igennem.
- Tænk over at det du bruger dagligt, står i skabe som du let kan nå.

Kontakt:

Visitationen:

Telefon: 79 96 64 93

Mail: vejen.dk/visitation

