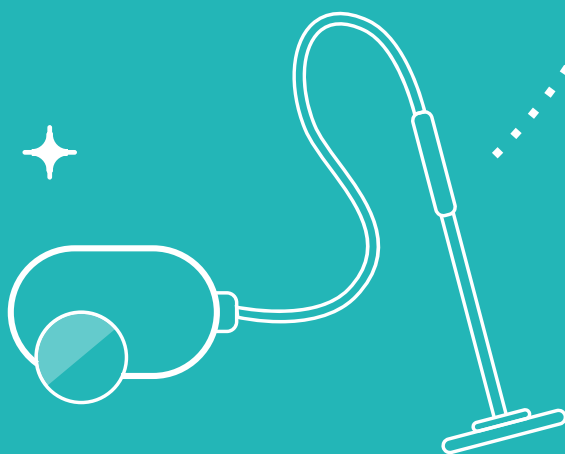




# Rengjøring

Tips og triks for å holde det rent hjemme



# BELØNN DEG SELV

Hva gir du deg selv når du har ryddet?  
Ros og belønning er aldri en dårlig idé.

Et veldig vanlig problem når det kommer til opprydding er at man setter ambisjonsnivået for høyt. Mange tror at alt må være så perfekt hele tiden, noe som fører til at man utsetter ting. Den beste oppryddingen, er den som blir noe av. En ferdig vasket kopp er alltid en vasket kopp, og en opphengt tøyvask er alltid verdt en high five.

Når det er sagt, er det helt individuelt hvor ryddig man vil ha det hjemme. Men før du begynner å legge om rydderutinene dine, er det viktig å tenke ut hvorfor du vil ha det rent. Føler du deg bedre om det ser bra ut hjemme, eller har du lyst til å invitere med deg noen hjem? Når du har klart for deg hvorfor du vil ha det på en viss måte, er det lettere å nå målet.



## STEG 1

# Formuler en ryddenorm

Hvordan vil du ha det hjemme? Å si «rent» funker ikke, fordi det er et altfor vidt begrep. Skal det være klinisk støvfritt eller holder det at sengen er redd opp? Tenk ut hva som gjør deg glad og fornøyd. Tenk deretter på hvor lang tid det kommer til å kreve å holde det slik hver dag. Ti minutter? Et kvarter? Uansett føles det lettere og morsommere når du har en tanke om hvor mye (eller hvor lite) tid du trenger å sette av for å lykkes med ryddeambisjonene.

## STEG 2

# Utfør normen

Om du vil ha en oppredd seng, er det kanskje bra å gjøre det til en del av morgenrutinen din? Vil du ha en ren kjøkkenbenk, bør du kanskje ta oppvasken eller putte det skitne serviset rett i oppvaskmaskinen med en gang du har spist, for ikke å glemme. Har du barn? Deleger! Små barn pleier til og med å bli glade for å få hjelpe til.

Kopier denne siden og bruk den hver uke.  
Du kan skrive ut listen på [heltadhd.no](http://heltadhd.no)

## Ukeliste

Jeg gjør rent på \_\_\_\_\_ dager

### KJØKKEN

- Ta oppvasken; vask opp eller fyll/tøm oppvaskmaskinen
- Tørk av oppvaskbenken, komfyren og kjøkkenbordet
- Tøm kjøleskapet for gammel mat
- Bytt kjøkkenhåndkle
- Kast ut avfallet om det er på tide
- Vann evt. planter og blomster

### SOVEROM

- Heng rene klær i garderoben og legg skitne klær i skittentøyskurven
- Re opp sengen (eller er det på tide å bytte sengetøy?)
- Vann evt. planter og blomster

## Superrask hverdagsrydding

**Gjør slik:** Fokuser på ett område og bestem deg for hva som skal gjøres. Sett på noe musikk og fei så mye du bare orker i løpet av tre energiske låter. La resten være. Vær fornøyd.

### BADEROM

- Bytt håndklær
- Tøm søppelbøtten
- Puss speilet
- Rengjør vasken
- Rengjør toalettet



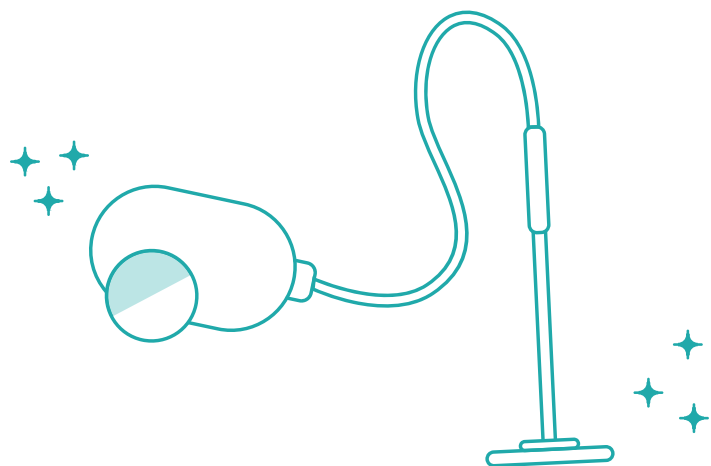
### STUEN OG GANGEN

- Rydd unna
- Tørk støv
- Sett skoene på plass i gangen
- Heng opp jakker
- Vann evt. planter og blomster

## NOEN ENKLE KNEP

### Oppmerking med merkelapper

Å merke hvor ulike ting hører hjemme med bilder eller tekst minimerer tids- og energibruken for alle i husholdningen. Oppmerking passer på de fleste steder – prøv deg fram og merk opp med etiketter i f.eks. garderoben, på skaper eller kjøkkenskuffene.



### Rydd til musikk

Det meste blir morsommere med musikk, og rydding er ikke noe unntak. Dessuten er det bra for tidsforståelsen. Bestem på forhånd hvor stor innsats du vil legge inn i det og velg hvor mange låter du skal rydde deg igjennom.



### Huk av sjekklisterne dine

I denne folderen har du fått en ukeliste og en årsoversikt. Bruk dem for å holde styr på hva som skal gjøres når.

# Rengjøring - en årsoversikt\*

	DAGLIG	HVER UKE	HVER ANNEN UKE	EN GANG PR. MÅNED	EN GANG I HALVÅRET	EN GANG I ÅRET
KJØKKEN	Vask opp		Støvsug	Vask gulvet	Avkalk kaffe-trakteren. Sjekk dato på mat.	Rens fryseren
GANGEN		Sett skoene på plass. Heng opp jakker.	Støvsug	Vask gulvet	Vinter/sommerklær	
BADE- ROMMET		Vask toalettet. Vask håndvasken. Vask speilet.	Støvsug	Vask gulvet	Avkalk	Rens avløpene
STUEN	Rydd på plass	Vask bord. Vann blomster.	Støvsug Tørk støv	Vask gulvet		
SOVE- ROMMET	Re opp sengen	Lufte	Støvsug Bytt sengetøy	Vask gulvet		

\*Tilpasset etter materiell fra arbeidsterapeut Karin Hallsten.

**Psst!** Dette er bare eksempler. Kanskje ikke du drikker kaffe engang, og aldri trenger å avkalke en kaffetrakter. På [heltadhd.no](http://heltadhd.no) kan du skrive ut tomme ryddelister og fylle dem ut etter eget behov.

## Tips!

Slutt å sammenligne deg med andre. Vi mennesker er flinke til å sammenligne oss med hvordan andre har det. Ta heller utgangspunkt i deg selv og dine egne ønsker.

