



HYGIËNISCH WONEN **voor mensen met een verstandelijke beperking**

Bijlage voor begeleiders. Versie mei 2010.

Voorwoord

Het schoonhouden van de omgeving is voor veel mensen met een verstandelijke beperking een probleem. Vaak wordt vergeten dat de keuken niet schoongemaakt mag worden met de vuile doek van het toilet. Door de woning in verschillende zones op te delen en voor iedere zone een andere kleur te gebruiken, wordt kruisbesmetting door verkeerd schoonmaken voorkomen. Kruisbesmetting ontstaat door de overdracht van bacteriën, schimmels en ziektekiemen via mensen, stof, apparaten of andere middelen, op andere mensen en/of voorwerpen. Het gebruik van kleuren maakt het eenvoudig voor mensen met een beperking om het huis hygiënisch schoon te maken.

Er worden hoge eisen aan hygiëne gesteld. In stof en vuil kunnen bacteriën, schimmels en ziektekiemen voor komen. Deze kunnen zich verspreiden. Door op de juiste manier schoon te maken probeer je dat te voorkomen. Zelf mag je ook geen bron van besmetting zijn. Persoonlijke hygiëne is daarom erg belangrijk. De kans op besmetting wordt hierdoor zo klein mogelijk gehouden.

Het boek 'Hygiënisch wonen voor mensen met een verstandelijke beperking' is geschreven in eenvoudige taal en is geïllustreerd met tekeningen. In het boek wordt uitgelegd wat hygiëne is, waarom dit belangrijk is en hoe hygiëne wordt toegepast in het dagelijks leven. Voor begeleiders is deze handleiding met aanvullende informatie en tips gratis te downloaden op www.start2organize.nl.

1. Basiskennis

Om de cliënt goed te kunnen begeleiden bij het schoonhouden van zijn woning is het handig om wat basiskennis te hebben.

Persoonlijke hygiëne

Ziektekiemen kunnen door mensen worden verspreid. Door een goede persoonlijk verzorging kun je er voor zorgen dat je zelf zo min mogelijk oorzaak bent van de verspreiding. Dit kan door handschoenen te dragen tijdens het schoonmaken, of na het werk je handen te wassen.

Hygiënische schoonmaakregels

In ieder huis bevindt zich de besmettingscirkel. Dit is de weg die micro-organismen als bacteriën, schimmels en virussen afleggen om iemand te besmetten. Door hygiënisch te werken voorkom je dat schimmels en bacteriën de hele besmettingscirkel af kunnen leggen. Dit zijn de regels:

- Maak eerst de kamers schoon, daarna de sanitaire ruimtes.
- Let op de kleurcodering van de emmers en doekjes



- Verschoon het water regelmatig
- Werk van hoog naar laag
- Werk van minst vuil naar vuil
- Maak het gebruikte materiaal goed schoon
- Ruim alles weer netjes op
- Gooi vervuild water altijd buiten weg. NOOIT door de gootsteen.
- Gooi vuile doeken direct bij het wasgoed
- Voor het dweilen stofzuigen

2. Schoonmaken volgens de **Start2Organize-Methode**

Door een woning of gebouw in zones te verdelen en per zone andere kleuren schoonmaakspullen te gebruiken, wordt kruisbesmetting voorkomen.

Rode emmer en doeken: de badkamer en toiletten

Blauwe emmer en doeken: de keuken

Gele emmer en doeken: de woonkamer, slaapkamers en hal

Groene emmer en doeken: voor buiten en alles waar het sterk bevuild is, zoals de kelder.

Rood, geel en groen mogen niet in de keuken komen om te voorkomen dat het vuil van andere plaatsen in de keuken verspreid wordt. Blauw mag op zijn beurt niet op andere plaatsen gebruikt worden om dezelfde reden. Zo heeft iedere zone zijn eigen kleur. Wanneer er een verkeerde kleur emmer of doek in een bepaalde zone gebruikt wordt valt dat direct op. Als de verkeerde kleur in de verkeerde zone gebruikt wordt, dient de emmer grondig te worden gereinigd met een oplossing van water en een desinfecterend middel of te worden vervangen. Zeker voor mensen met een beperking is het noodzakelijk om hier consequent mee om te gaan.

Aan de verschillende zones zijn vaststaande kleuren verbonden. In het boek vind je kleurige stickers met pictogrammen die corresponderen met de te gebruiken kleuren emmers en doeken in de verschillende zones. De stickers kunnen op de deur of muur geplakt worden in de betreffende zones. Zo kunnen jij en de cliënt snel controleren of het juiste materiaal gebruikt wordt.

De illustraties in dit boek zijn geaccentueerd met kleuren die corresponderen met de kleuren in de betreffende zones. De kleuren van de verschillende zones komen dus steeds consequent terug. NB: de kleur groen voor buiten komt niet terug omdat in de praktijk is gebleken dat hiervoor geen extra aandacht nodig was. Toen het systeem van de kleurcodes binnenshuis duidelijk was bleek dit voor het schoonhouden van de buitenboel een vanzelfsprekendheid.

TIP:

Duidelijkheid is essentieel. Daarom zijn naast het boek en de stickers met pictogrammen ook de huishoudemmers en doeken in de juiste kleuren te bestellen bij [Start2Organize](#). Kijk op de website onder de knop 'hygiënisch wonen' voor informatie.

3. Tips voor de verschillende schoonmaakzones

De badkamer

In de badkamer is het vochtig. Schimmels vinden het prettig om in een vochtige en vuile ruimte te leven. Door douchen en baden blijven er resten achter van zeep en huidschilfers waarin schimmels zich graag nestelen. Het is dus belangrijk dat de badkamer regelmatig schoongemaakt wordt zodat schimmels geen kans krijgen. Meestal is een keer per week voldoende.



TIP:

Maak het huidige schoonmaaksysteem van de cliënt bespreekbaar. Vraag de cliënt om te vertellen hoe hij normaal altijd de badkamer schoonmaakt. Gaat dat al goed en wat kan er anders?

Het toilet

Maak iedere dag het toilet schoon. Bacteriën vermenigvuldigen zich razendsnel. WC-matten zijn een bron voor bacteriën.

Het is van belang dat de emmers na gebruik grondig schoonmaakt, zodat er geen vervuilde sopresten achter blijven, die bij een volgende schoonmaakbeurt een bron van besmetting zijn.

TIP:

De meeste bacteriën in het toilet zitten niet op de toiletbril maar veelal op deurkrukken, kranen, de spoelknop en de lichtknop. Geef dit daarom ook altijd aandacht met het schoonmaken. Bespreek dit ook met de cliënt.

TIP:

In het boek zijn illustraties te vinden van een extreem bevuild en schoon toilet. Begin een gesprek hierover. Wat is hygiënisch, wat niet. Op welke illustratie gaat het wel goed. Weet de cliënt waarom?

De keuken

Het is van belang dat de keuken schoongehouden wordt, zodat er geen verkeerde bacteriën in het voedsel terecht komen. Vuil op het aanrecht verwijder je met een (blauwe) vaatdoek. De vaatdoek neemt bacteriën op. Met een vuile doek veeg je het oude vuil zo weer terug in de schone keuken. Het is dus noodzakelijk de vaatdoek tussendoor steeds goed uit te spoelen en neem dagelijks een schone. Gebruik de vaatdoek niet om er iets anders mee schoon te maken dan de keuken.

Maak na het koken direct het fornuis en aanrecht schoon. Ook als er gemorst is in de magnetron, op de tegeltjes, in de koelkast en alles wat verder in de keuken gebruikt wordt. Bacteriën krijgen zo geen kans en bovendien hoef je niet zo hard te boenen. Als je direct schoonmaakt weet je zeker dat je de volgende keer in een schone en frisse, dus veilige keuken je eten klaar kunt maken.

Na het eten wacht de afwas. Wacht ook hier niet te lang mee. Wie geen vaatwasser heeft, moet met de hand afwassen. Erg vuile afwas spoel je eerst schoon onder de kraan. Begin altijd met de dingen die het minst vuil zijn. Eerst de glazen en dan de kopjes. Daarna de borden en het bestek en pas op het laatst de pannen. Gebruik een schone theedoek om af te drogen.

Zet melk, kaas en vlees(waren) in de koelkast om bederven te voorkomen. Ook restjes van het eten die je wilt bewaren. Als voedsel koud bewaard wordt, krijgen bacteriën geen kans om het eten te bederven. Zorg dat de koelkast altijd schoon is. Want ook daar is het vochtig.

Gebruik in de keuken alleen blauwe doeken en blauwe emmers. Het is handig om daar ook blauwe theedoeken en blauwe vaatdoeken te gebruiken. Hoe consequenter de kleur blauw in de keuken wordt doorgevoerd, hoe minder risico er is dat iemand zich vergist.

Let op! In veel huishoudens zijn de toiletten schoner dan de keuken!

TIP:

Maak direct schoon wat vuil geworden is. Denk bijvoorbeeld ook aan de bovenwand en zijwanden van de magnetron en oven. Gebruik deksels om spatten in de magnetron tegen te gaan. Spatdeksels of spatzeven op pannen voorkomen vuil op het fornuis. Ook kleine hoekjes en gaatjes moeten schoon zijn.



TIP:

Voedsel kan tot max. 72 uur na bereiding bewaard en geconsumeerd worden. Wat op maandag is klaargemaakt moet uiterlijk op woensdag opgegeten worden als het in de koelkast bewaard is. Geef met een sticker op het product aan wanneer het geopend of bereidt is en geef de uiterste consumptiedatum aan. Langer dan 72 uur bewaren kan alleen in de diepvries. Lees de instructie van de diepvries om na te gaan hoelang het voedsel dan nog houdbaar is. Dat is per vriezer verschillend.

TIP:

In de periode van ongeveer 21 juli tot 21 augustus vallen de hondsdagen. We moeten dan extra alert zijn op het bederf van eten. Even vijf minuten te lang etenswaren buiten de koelkast laten staan kan dan betekenen dat we het een halve dag later weg kunnen gooien omdat het voedsel bedorven is. Het is dan ook noodzakelijk om hier met boodschappen doen rekening mee te houden. Gebruik koeltassen om gekoelde etenswaren te vervoeren en berg de spullen direct op in de koeling.

TIP:

Wanneer je met de cliënt spreekt over zijn huidige schoonmaakmethode van de keuken zal deze mogelijk sociaal correcte antwoorden geven. De mensen weten het meestal wel, maar vaak doen ze het niet omdat ze de noodzaak van schoonmaken niet inzien.

Met de tekening op pagina 4 in het boek kun je de cliënt laten zien dat bacteriën, die je niet ziet, er wel degelijk zijn. Bacteriën zullen net als de fruitvliegjes het voedsel bederven

De woonkamer

In de woonkamer wordt gegeten en gedronken. Het is hygiënisch om na het eten even de tafel schoon te maken en kruimels en etensresten van de vloer op te vegen of op te zuigen. Breng ook het vuile serviesgoed direct naar de keuken om af te wassen. Geef bacteriën geen kans.

TIP:

In het boek vind je twee illustraties van een woonkamer. Een bevuilde en onveilige woonkamer en een opgeruimde, dus veilige woonkamer die snel schoon te maken is. Maak dit bespreekbaar.

De slaapkamer

De lucht in de slaapkamers moet dagelijks worden verversd. Even tien minuten het raam openzetten is voldoende. Laat als het kan 's nachts een raam op een kiertje staan. Laat ook het bed dagelijks luchten.

TIP:

De gang en de ramen kunnen ook met de gele emmers en doeken schoongemaakt worden. Geel is alleen bestemd voor minder agressief bevuilde ruimtes en oppervlakken.

TIP:

Een vochtige doek houdt stof vast. Met een droge doek verplaats je het stof alleen maar. NB: doeken van microvezel houden het stof wel vast.

Buiten schoonmaken

Voor alles wat buiten schoongemaakt wordt, zoals ramen, deuren en tuinstoelen, gebruik je een groene emmer en een groene doek. Door regen en wind is er altijd zand en stof. Ook vogelpoep bevat ongewenste bacteriën. Gebruik de groene emmer en groene doeken dan ook nooit binnen.

TIP:

Kelders worden minder vaak schoongemaakt. Door vocht is de vervuiling daar vaak ernstiger.



Het is daarom verstandig om voor deze ruimte de groene schoonmaakspullen te gebruiken. Zorg wel dat de spullen voor gebruik schoon zijn zodat er geen micro-organismen van buiten in de kelder terecht komen.

4. Schoonmaakmiddelen

Er zijn heel veel verschillende schoonmaakmiddelen te koop. Over het algemeen is echter een allesreiniger, een toiletreiniger en eventueel een schuurmiddel voldoende. Veel dure schoonmaakmiddelen beloven veel, maar het effect dat we zien in de reclames is sterk overdreven en kun je ook met goedkopere schoonmaakmiddelen bereiken. Voor hardnekkige schimmels en kalkaanslag zijn vaak wel wat duurere middelen nodig die hiervoor speciaal ontwikkeld zijn.

5. Het wasgoed

De was is een wezenlijk onderdeel van het huishouden waarmee je dagelijks te maken krijgt. Natte handdoeken moeten even drogen op een verwarming of aan een rekje om schimmels te voorkomen.

In natte en vuile kleren kunnen zich ook schimmels, bacteriën, huisstofmijt en ziekteverwekkers nestelen. Laat dus geen kleren of vuile was op een hoop liggen. Sorteert de was direct op donkere en lichtbonte kleuren in een donkere en lichte wasmand.

Let op! Wasmiddelenfabrikanten vertellen ons dat de was ook schoon wordt bij lage temperaturen. Op het oog zal de was schoon zijn omdat de vlekken er uit zijn na het wassen. Echter micro-organismen, als bacteriën, schimmels, huisstofmijt en virussen worden alleen gedood bij het wassen op hogere temperaturen. Het heeft dus de voorkeur om op minimaal 60 graden te wassen. Bij wassen op temperaturen van 40 graden is het niet zeker of ook virussen gedood worden. Kledingstukken die niet tegen hogere temperaturen kunnen, maar wel micro-organismen bevatten, kun je nog enkele dagen in de diepvries leggen om achtergebleven micro-organismen te doden.

Gezonde mensen kunnen wel tegen een stootje. Voor mensen met een zwakkere gezondheid is het noodzaak dat er zoveel mogelijk op hogere temperaturen gewassen wordt om de was hygiënisch schoon te krijgen.

Wassen bij lagere temperaturen is beter voor het milieu. Hygiëne is echter minstens zo belangrijk. Een lastige overweging. Helaas zijn micro-organismen alleen te bestrijden met 'agressieve' methoden. Iets om rekening mee te houden.

TIP:

Laat de cliënt de was sorteren. Wat hoort in welke wasmand?

Lichtbonte was

Vaatdoeken
Schoonmaakdoeken
Lichtgekleurd beddengoed
Witte sokken
Handdoeken
Washandjes
Ondergoed
.....

Donkerbonte was

Wollen kleding
Spijkerbroeken
Gekleurd beddengoed
Donkere sokken
Gekleurde kleding
.....
.....
.....

Witte kleding apart wassen om verkleuren te voorkomen.



6. Opruimen

Opruimen is ook een noodzakelijk onderdeel van het huishouden. Rondslingerende spullen kunnen levensgevaarlijk zijn. Iemand die zijn handen vol heeft ziet niet wat er op de grond ligt. Leg nooit spullen op de trap. Daar komen brokken van. Houdt er ook rekening mee dat 's avonds de stroom onverwacht uit kan vallen.

Opruimen is belangrijk voor onze veiligheid. Bovendien is een opgeruimd huis hygiënischer en maakt een opgeruimd huis veel sneller schoon.

TIP:

Basisregels voor opruimen:

- Geef alles een vaste plek
- Berg spullen op waar je ze gebruikt
- Soort bij soort
- Ruim direct op wat je niet meer nodig hebt

Heb je hulp nodig bij het organiseren of opruimen?

Neem gerust eens contact op zodat we kunnen bespreken wat de mogelijkheden zijn.

Nawoord

Erika Nijhof heeft sinds 2006 een bedrijf als professional organizer. Zij helpt mensen met het opruimen en organiseren van hun werk en omgeving. Erika begeleidt mensen individueel en verzorgt workshops over diverse onderwerpen.



Voor meer informatie kun je contact opnemen.
Gegevens vind je op de website.

© [Start2Organize](http://www.start2organize.nl), www.start2organize.nl

Start2Organize: Dat werkt beter!

