

4H I HEMMET



RENGÖRING, TEXTILVÅRD, HUSHÅLLNING OCH VÅRD AV ÄLDRE -HANDBOK-

För vem?

För dig över 14-åriga unga, som vill arbeta med olika hushållssysslor.

Vad?

Du lär dig sköta sysslor i hemmet såsom rengöring, textilvård och köksuppgifter. Dessutom får du en inblick i de äldres vardag och omvårdnad.

Hur?

Kursmodulerna genomförs i en riktig arbetsmiljö under ledning av professionella i branschen. Före man börjar arbeta gör man arbetspraktik hos en kund som par till en erfaren arbetstagare. Som metod används att lära genom att göra. I handboken finns information som fungerar som ditt stödmaterial.

Redan efter en modul kan du få sysselsätta dig med de arbeten du lärt dig, via 4H-föreningen. Då du genomfört alla kursmoduler, har du möjlighet att sysselsätta dig med många olika sorters hushållsjobb.

Materialet baseras delvis på den finskspråkiga handboken Kotityö (Suomen 4H-liitto) och är översatt, kompletterad och bearbetad till svenska.

Redaktion: Harriet Sundholm, Kati Källman och Petra Ingo

Text: Kati Källman

Översättning: Rabbe Sandelin

Ombrytning: Kati Källman

Pärmbild: Pixhill.com

Utgivare: Finlands svenska 4H 2015

Tryckeri: Oy Fram Ab

Materialet har getts ut med stöd av Föreningen för främjande av huslig ekonomi. och Waldemar von Frenckells stiftelse.

INNEHÅLL

Säkerhetsinformation	4
MODUL 1: Rengöring av ytor	
1.1 Planera städningen	5
1.2 Städredskap och rengöringsmedel	6
1.3 Rengöring av golv	7
1.4 Rengöring av möbler, väggar, skåp och dörrar	8
MODUL 2: Våta arbeten	
2.1 Rengör badrummet och toaletten	10
2.2 Tvätta fönster	11
MODUL 3: Textilvård	
3.1 Materiallära	13
3.2 Sortera tvätten	14
3.3 Fläckborttagning	14
3.4 Tvätt	14
3.5 Torka tvätten	14
3.6 Strykning	15
3.7 Mattvätt	15
MODUL 4: Köket	
4.1 Kökshygien	17
4.2 Att planera en måltid	17
4.3 Grunderna i matlagning	20
4.4 Specialkost	20
4.5 Ett rent kök	22
MODUL 5: Seniorers liv	
5.1 Ett unikt liv och levnadslopp	24
5.2 Vad händer när man åldras?	24
5.3 Nödsituationer	26
5.4 Hjälpbehov	26
PRAKTIK	
Praktik	27

SÄKERHETSINFORMATION

(Ingår i alla kursmoduler)

Fäst uppmärksamhet vid följande säkerhetsaspekter

- ✎ Lär dig från början ergonomiskt riktiga arbetsmetoder. Beakta speciellt lyft och arbeten som kräver repetitiva rörelser.
- ✎ Då du arbetar i hem, se upp med risken för att falla. De flesta olyckor med fall sker från relativt låg höjd. Om du till exempel stiger upp på en kökspall, kontrollera att den står stadigt och på plant underlag.
- ✎ För att använda maskiner och apparater behöver du alltid sakkunnig instruktion. Beakta elsäkerheten hemma hos andra. Slå av elströmmen på apparater som du inte använder. Om du upptäcker fel eller brister i hushållsapparater, meddela genast detta åt kunden.
- ✎ Lägg speciellt märke till om apparater blir varma och kontrollera att elsladdarnas yttre skyddshölje är felfritt. Använd apparater under säkra omständigheter. Se till att en elapparat som används inte kommer i kontakt med vatten. I fuktiga utrymmen och ute skall vid behov finnas jordfelsbrytare.
- ✎ Vid städning använder man ibland kemikalier. Beakta kemikaliesäkerheten. Läs alltid förpackningens instruktion och varningarna.
- ✎ Det är inte acceptabelt med kunder som är våldsamma, gör närmanden eller på annat sätt uppför sig osakligt. Om så sker, meddela genast 4H-föreningen.

MODUL 1: RENGÖRING AV YTOR

Under kursmodulen lär du dig:

- ✓ **Göra upp en städplan.**
- ✓ **Känna till och använda de vanligaste rengöringsmedlen och städredskapen.**
- ✓ **Rengöra golv med olika metoder.**
- ✓ **Rengöra möbler och andra ytor i hemmet.**

De flesta av oss vill bo i en ren miljö och renlighet är en viktig del av trivseln i hemmet. Många människor behöver hjälp med städning speciellt när hemmet ska rengöras grundligt.

Då du städar hos någon, kan du fråga vilka städredskap eller städmetoder kunden önskar att du skall använda.

1.1 Planera städningen

”Väl planerat är till hälften gjort” är en gammal sanning som även gäller städning. Ofta har man begränsad tid till förfogande hos kunden. Det lönar sig att planera ordentligt vad man hinner göra inom den utsatta tiden.

Olika typer av smuts:

- skräp, så som löv och pappersstrimlor
- torr, lös smuts, så som sand, damm och partiklar
- flytande smuts, så som matrester och lera
- fast smuts, i form av fläckar och ingrodd smuts.

När du väljer städmetod, redskap och kemikalier utgår du från typen av smuts.

Arbeta systematiskt och uppifrån nedåt.

- 1 Ordna upp alla saker som ligger på bord och golv.
- 2 Vattna blommorna och torka fönsterbrädet med en fuktig duk, töm papperskorgarna.
- 3 Torka damm på alla ytor och hyllor.
- 4 Dammsug möblernas mjuka ytor.
- 5 Dammsug mattorna, och för dem sedan ut för att vädras.
- 6 Dammsug golvet.
- 7 Torka av golvet.
- 8 Sätt tillbaka mattorna och placera möblerna på deras ursprungliga plats.

Ett sätt att dela upp städningen är att dela upp det i förberedande arbete, dammig arbete, dammfritt arbete och uppsnygning.

Förberedande arbete:

- Ta fram städredskap och rengöringsmedel.
- Vädring.
- Plocka undan saker som ligger framme.

Dammigt arbete:

- Bädda sängarna.
- Damma mattor.
- Sköt krukväxter.
- Städa toaletten och badrummet.

Dammfritt arbete:

- Dammsugning.
- Torka ytor, också golv.

Efterarbete:

- Lyft tillbaka textilier som varit ute på vädring.
- Kontrollera ordningen i rummet.
- Rengör och ställ undan städredskapen.

När grundstädningen görs tillräckligt ofta blir storstädningen enklare att genomföra. Om det är mycket som ska städas kan arbetet indelas i zoner, t.ex. olika rum som storstädas olika dagar.

Vid storstädning rengörs varje rum systematisk från tak till golv. Man börjar ändå med att ordna upp förvaringen i rummet.

Arbetsgång vid storstädning:

- 1 Ordna och rengöra alla typer av förvaring: klädskåp, byråer, skåp, bordslådor, bokhyllor.
- 2 Torka av alla möbler.
- 3 Bär ut lätta möbler och andra saker.
- 4 Rengör rummets ytor börjande med taket.
- 5 Rengör väggar.
- 6 Tvätta fönstren.
- 7 Dammsug och torka golvet.

En del städarbeten görs varje dag, andra mer sällan. Med följande minneslistor kan du fundera över städbehovet hos din egen kund. Vanligen är det med veckostädning och storstädning kunden behöver hjälp.

Dagligen:

- Vädra och låt bädden ligga öppen under morgonrutinerna.
- Bädda sängen.
- Ordna saker på sina rätta platser.
- Snygga upp köket, diska.
- Putsa bort fläckar t.ex. på bord.

Veckostädning:

- Torka damm och ta bort fingermärken från ytor.
- Vattna blommorna.
- Dammsug golvet och möbler som har textilytor.
- Tvätta toaletten och badrummet.
- Tvätta köksgolvet.
- Töm skräpkorgar.

Med några veckors mellanrum:

- Byt sängkläderna.

Storstädning (1-2 gånger per år):

- Tvätta fönstren.
- Dammsug noggrant, också lister och under låga möbler.
- Torka ur kylskåpet, frosta ur frysen.
- Ordna upp garderober och lådor.
- Rengör lampor och bokhyllor.
- Tvätta inredningstextilier.

1.2 Städredskap och rengöringsmedel

På marknaden finns en uppsjö av olika redskap och hjälpmedel för städning. För vanlig städning behöver man inte ha mängder av olika redskap och kemikalier utan det handlar om vilka redskap man känner sig bekväm med. Bra redskap gör arbetet lättare och gör det möjligt att hitta bra arbetspositioner.

Välj redskap

Grundredskap som behövs oberoende av om du gör en veckostädning eller en storstädning:

- dammsugare
- städdukar eller mikofiberdukar
- allrengöringsmedel
- torkdukar
- tvättfat och hinkar
- mopp eller golvtrasa.

Välj rengöringsmedel

Allrengöringsmedel passar bra till de flesta städarbeten i hemmet. Endast i specialfall behöver man andra medel. När du väljer rengöringsmedel utgår du från vilken yta som skall rengöras och hur smutsig ytan är.

Läs instruktionerna och kontrollera pH-värdet

Läs instruktionen noggrant. Kontrollera att du har valt ett rengöringsmedel som lämpar sig för ändamålet. I instruktionen framgår även doseringen. Överskrid inte doseringen eftersom starka ämnen är farliga om de används slarvigt. Använd alltid skyddshandskar.

pH-värdet på rengöringsmedlets förpackning berättar om användningsområdet. Blanda ALDRIG sura och alkaliska rengöringsmedel!

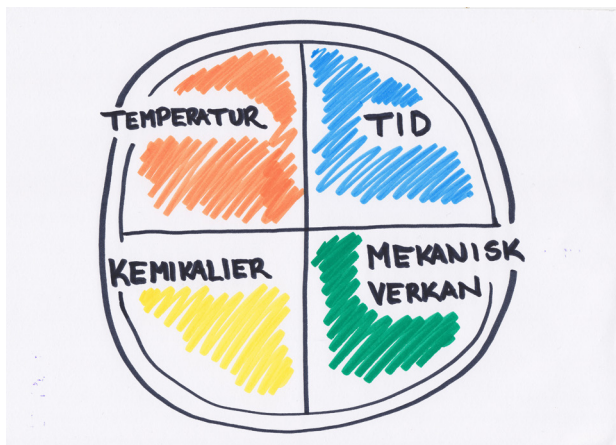
Starkt sura till svagt sura rengöringsmedel (pH 0-5) används för kalk- och rostborttagning och sanitetsrengöring. Löser kalk, oxider och salter.

Neutrala rengöringsmedel (pH 6-7) används i allrengöringsmedel och handdiskmedel. Löser oljor, fett, pigment, salter och sot.

Svagt alkaliska (basiska) till starkt alkaliska rengöringsmedel (pH 8-14) används för köksrengöring och polish. Löser fett, sot, tjära, vax och olja.

Välj gärna ett miljömärkt rengöringsmedel. Ättika, citron, bakpulver, soda och sockerbitar är också utmärkta rengöringsmedel.

Grundprincipen för all rengöring är Ziners cirkel. Cirkeln består av fyra faktorer: tid, temperatur, kemikalier, mekanisk verkan, som påverkar resultatet vid rengöring. Minskar man på en av faktorerna måste man öka på en eller flera andra för att uppnå samma resultat.



1.3 Rengöring av golv

Sopning

Om det endast är enstaka skräp och lös smuts på golvet kan du använda en sopborste och en sopskyffel.

- Börja med att sopa från ytterkanterna och arbeta dig in mot centrum.
- Samla skräpet i en eller flera högar.
- Sopa till sist upp skräpet i skyffeln.
- Efter att du har sopat plockar du bort skräp som har fastnat på borsten.

Dammsugning

Dammsug alltid vid veckostädning. Ibland kan dammsugning behövas dagligen, speciellt om det finns djur eller småbarn i familjen.

- Bekanta dig med dammsugarens instruktionsbok om du är osäker på hur den fungerar.
- Kolla hur full dammsugarpåsen är och byt vid behov. När påsen börjar bli full suger dammsugaren också sämre.
- Byt dammsugarens filter om det behövs.
- Välj munstycke enligt behov: ett munstycke med borstar för golv, och ett hårt munstycke för mattor. Använd det långsmala munstycket i springor och på smala ställen. Vanligen finns det också specialmunstycken för soffor och andra möbler.
- Ställ, om möjligt, in dammsugarröret enligt din egen längd. När du håller röret upprätt borde det nå ungefär till armhålan – då är ryggen rak medan man dammsuger.
- Dammsug systematiskt, med lugna drag.
- Mattor dammsugs med luggen, det vill säga så att luggen inte reser sig mot dammsugaren.
- Dammsug vid behov även mattans avigsida, bär sedan ut den på vädring och dammsug golvet under mattan.
- Efter att du dammsugit klart tar du av munstycket och dammsuger det så att inget damm blir kvar i borsten.

TIPS!

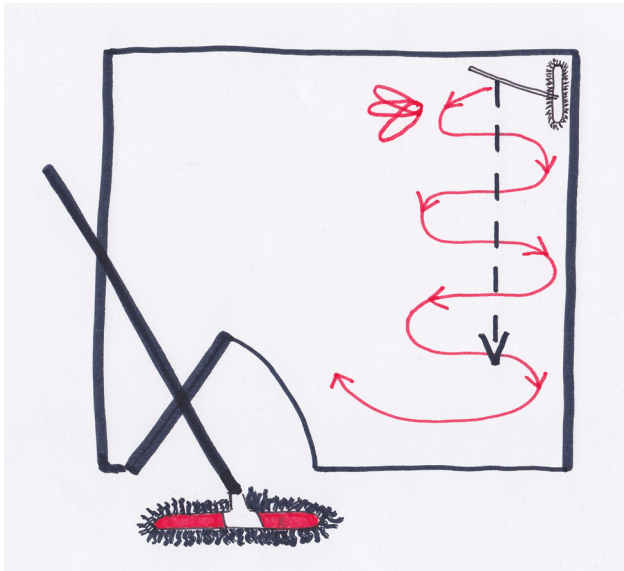
- Undvik att piska mattorna. Dammsug dem innan du för ut den för att vädras.
- I flerbostadshus finns separata tider för när mattor får vädras utomhus.
- På vintern kan mattan läggas i snön med luggen ner för att fräschas upp. Innan du för in mattan borstas snön av.

Fukttorkning

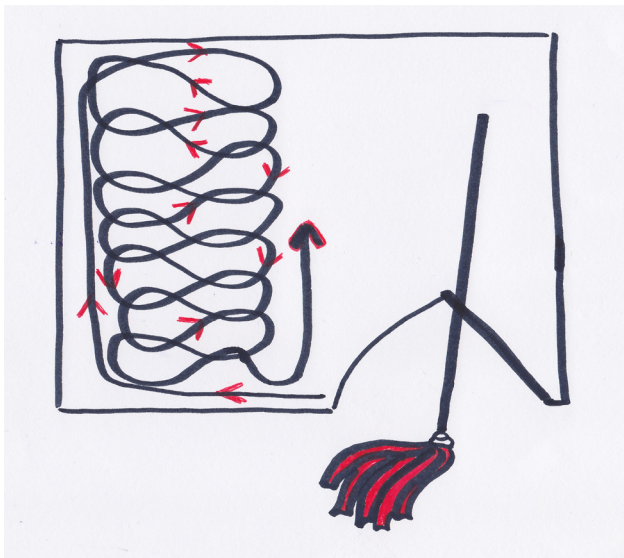
Fukttorkning kan göras med en fuktad golvtrasa på en golvraga, med en mopp eller ett skilt verktyg med svamp.

- Dammsug golvet.
- Fyll hinken med ljummet vatten och dosera rengöringsmedlet enligt instruktionen på förpackningen. De flesta allrengöringsmedel med pH kring 7 passar bra för golvvård.
- Fukta golvtrasan eller moppen i lösningen och vrid ur.
- Torka av golvet med den fuktiga (ej våta!) golvtrasan eller moppen. Se tekniken i faktarutan.
- Byt gärna vatten ofta och om golvet är mycket smutsigt torkar du av det en gång till.
- Till sist kan du torka av med vatten utan rengöringsmedel i.

- Torka vid behov. Speciellt trä- och stengolv drar i sig fukt.
- Skölj golvtrasan eller moppen och låt den torka luftigt.



Fukttorkning



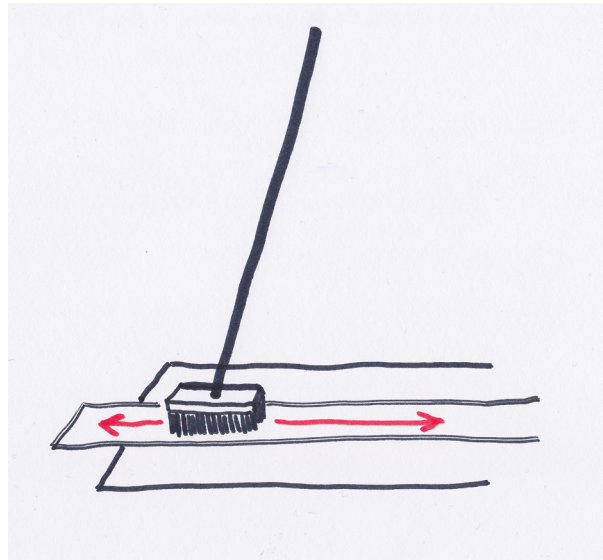
Moppning

Skurning

I modern tid används vanligen skonsammare metoder, men gamla trägolv såpskuras om de inte är behandlade.

- Flytta ut alla mindre möbler, lyft upp stolarna på bordet för att frigöra en så stor yta som möjligt.
- Dammsug golvet.
- Fyll hinken med kallt eller ljummet vatten.

- Blanda såpa i vattnet. På svåra fläckar kan du lägga såpa direkt på borsten.
- Skura längs bräderna, inte tvärt över. En bräda i taget.
- Torka bort såpan flera gånger med en golvtrasa eller mopp som fuktats i rent vatten.
- Låt lufttorka.



Skurning

Problemområden:

- Tuggummi och annan fastkletad smuts skrapas försiktigt loss.
- Fläckar kan torkas med utspätt rengöringsmedel men försiktigt och utan att skrubba hårt.

1.4 Rengöring av möbler, väggar, skåp och dörrar

Innan du börjar torka av möbler skall du känna till vad möblernas yta består av. Med fel rengöring kan man till och med förstöra en möbel. Det säkraste är att hellre använda en torr metod än en våt. Se upp med redskap eller rengöringsmedel som kan skråma.

Dammtorkning

- Använd en dammvippa, mikrofiberduk eller en annan torr städduk.
- Torka av ytorna. Börja uppe i hörnen och arbeta mot mitten och uppifrån nedåt.
- Den här metoden används på lampor, bord, hyllor etc.

Fukttorkning

- Tappa upp 2–3 liter ljummet vatten i tvättfatet eller hinken, droppa i några droppar allrengöringsmedel.
- Fukta städduken i vattnet och krama ur den så den blir så torr som möjligt.
- Torka ytorna med duken, vid behov kan du torka en andra gång med en annan, torr duk.
- Den här metoden används på lätt smutsade ytor som bord och stolar.

Tvätt av målade ytor (väggar, skåp, dörrar)

- Tappa upp 2–3 liter ljummet vatten i tvättfatet eller hinken, droppa i några droppar allrengöringsmedel.
- Skydda golvet med en torr duk.
- Tvätta med en fuktig städduk. På icke-ömtåliga ytor som är kraftigt nedsmutsade kan du använda en svamp med hårdare yta.
- Börja tvätta uppifrån och nedåt. Skölj ytan med en fuktig städduk, uppifrån och nedåt.
- Torka till sist omsorgsfullt. Glöm inte att torka handtagen och runt om dörrarna.



Praktiska övningar

1. Ta reda på vad olika rengöringsmedel innehåller. Fundera vilka som skall användas till vilket ändamål. Sortera rengöringsmedelsflaskorna enligt deras pH-värde. Fundera på vilka kemikalier som kunde ersättas av t.ex. ättika och andra mera miljövänliga ämnen.
2. Bekanta dig med olika städredskap. Fundera på ergonomi och på vilka redskap som känns rätt i dina händer.
3. Bekanta dig med innehållet i städskalet i ditt eget hem. Hur skulle du utveckla det?
4. Gör rent i kurslokalen! Dela upp er i grupper på några personer. Varje grupp får i uppgift att städa ett visst område, till exempel golvet. Städa och rengör enligt handledningen i kursmaterialet. Grupperna presenterar sedan sitt arbete för de andra.

MODUL 2: VÅTA ARBETEN

Under kursmodulen lär du dig:

- ✓ **Tvätta badrummet och toaletten.**
- ✓ **Tvätta fönster.**



2.1 Rengör badrummet och toaletten

Badrum är ofta varma och fuktiga. De utgör därför en bra grogrund för olika bakterier. Då badrummet rengörs regelbundet och med de rätta metoderna kan man förhindra att skadliga bakterier växer till sig.

Då du rengör badrummet, avancera från det rena till det smutsiga. Använd skyddshandskar. Badrummet skall ha separata städredskap.

Följ följande ordning så blir alla ytor rena:

1 Spegel, strömbrytare, handtag, hyllor

- Välj ett neutralt tvättmedel (allrengöringsmedel) och en icke-luddande, svagt fuktig städduk.
- Torka av ytorna med den fuktade duken, torka till sist med en duk som sköljts i vatten.

2 Handfatet

- Välj ett neutralt (pH 6–8) eller svagt alkaliskt (pH 8–10) tvättmedel.
- Tvätta kranen, proppen och handfatet med en skrubbsvamp.
- Använd en flaskborste för att rengöra bräddavloppet.
- Torka av yttre ytor, kakel och ytor med en städduk.

- Skölj.
- Torka med en icke-luddande städduk.
- Kranarna blir skinande med hushållspapper eller mikrofiberduk.

3 Duschskåp/badkar

- Välj ett neutralt (pH 6–8) eller svagt alkaliskt (pH 8–10) tvättmedel.
- Skölj bort lös smuts.
- Ta bort löst skräp från avloppet.
- Tillsätt rengöringsmedel i karet.
- Borsta med en mjuk rengöringsborste.
- Borsta kranarna och duschslangen.
- Tvätta av väggarna runt karet på stritthöjd.
- Skölj och polera kranarna.
- Torka av karetets yttersida.

4 Toalettstolen

- Välj för daglig städning ett vanligt allrengöringsmedel. Endast för avlagringar och rost tar du ett surt wc-rengöringsmedel.
- Torka av lös smuts från kanten med wc-papper.
- Spruta tvättmedel i toalettstolen, också under kanterna.

- Bred ut ämnet med en wc-borste, låt verka en stund.
- Torka av toalettstolens yttre delar, det vill säga vattenbehållaren, dragknoppen, locket och sittringen med en städduk.
- Borsta skålen ren och skölj.
- Skölj wc-borsten i hett vatten.
- Torka av toalettstolens övriga ytor, också under sittringen.
- Skölj sittringen och torka av med en torr städduk.

5 Golv

- Använd universalrengöringsmedel.
- Ett mindre golv kan tvättas med en golvtrasa, ett större med ett städredskap på skaft.
- Torka med en golvraka.
- Om golvet har klinkers och fogarna blivit smutsiga kan du använda en gammal tandborste för att ren göra fogarna.

6 Golvbrunnen och silen

- Använd ett lätt alkaliskt (pH 8–10) eller alkaliskt (10–11) rengöringsmedel.
- Ta bort lös smuts med ett wc-papper. Använd plast handskar om det finns hår i silen.
- Tvätta golvbrunnens kanter och botten med en borste.
- Borsta av silen och skölj med duschen.
- Ta bort lös smuts från borsten och skölj borsten i hett vatten.

7 Byt handhandduken och övriga handdukar.

8 Töm skräpkorgen och tvätta ur den.

9 Tvätta duschdraperiet enligt dess tvättråd.

10 Rengör vid behov även luftventilen genom att borsta bort damm och torka med en svagt fuktad städduk.

2.2 Tvätta fönster

Fönstren tvättas vid behov, i allmänhet ett par gånger om året. Den bästa tiden att tvätta fönstren är på våren och på hösten. Undvik att tvätta fönster när temperaturen är under 0°, men det går att tillsätta litet spolarvätska i vattnet så att det inte fryser. Om solen lyser direkt på fönstret kan vattnet avdunsta för fort så undvik också att tvätta fönster när solen skiner starkt.

Alla fönsterrutor behöver nödvändigtvis inte tvättas varje gång. Fönster som utsätts för gatudamm kan behöva tvättas oftare och då räcker det med att tvätta bara den yttersta rutan. Ibland kanske det räcker med att putsa bort fläckar på den innersta glasrutan. Vid en grundlig fönstertvätt tvättas alla glasytor, och även fönsterkarmarna torkas av.

Innan du börjar tar du ner gardinerna och skyddar golvet och eventuella möbler i närheten med en handduk eller med dagstidningar.

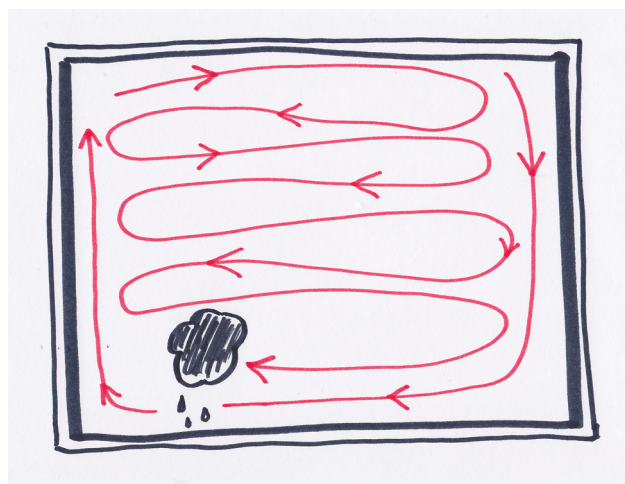
Arbetsredskap

- tvättfat eller hink
- diskmedel
- tvättdukar som inte luddar eller en svamp
- fönsterraka
- tidningspapper eller hushållspapper.

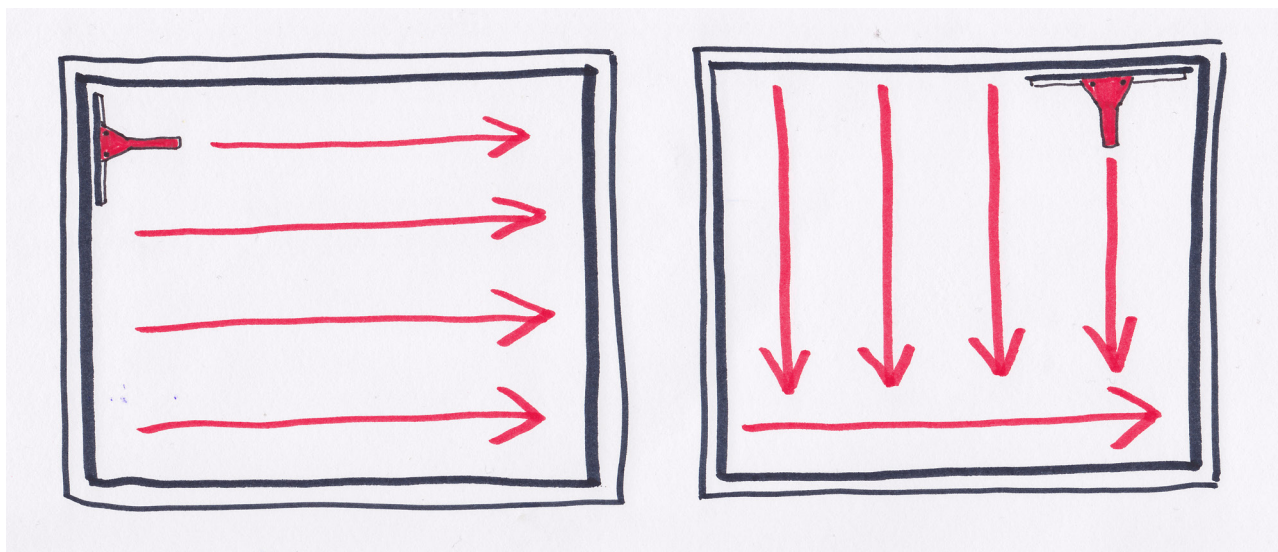


Utför arbetet i följande ordning:

- 1 Gör en svag tvättlösning i tvättfatet eller hinken.
- 2 Diskmedel fungerar allra bäst eftersom det blir färre ränder av det. Ju varmare vatten, desto bättre tvättresultat åstadkommer du.
- 3 Börja med att tvätta de renaste fönsterytorna.
- 4 Arbeta uppifrån ned.
- 5 Fukta tvättduken i tvättlösningen och krama ut överlops vatten. Tvätta fönstren med cirkelrörelser. Byt tvättvattnet vid behov.
- 6 Torka av fönstren med rakan, med drag i samma riktning. Torka rakan med en torr duk eller efter varje drag.
- 7 Torka tav fönsterkanterna med hushållspapper eller en icke-luddande duk.
- 8 Torka till sist av fönsterbräden och fönsterkarmar.
- 9 Bedöm tvättresultatet och torka vid behov bort fläckar, ränder och stritt. Tidningspapper fungerar extra bra för att putsa bort ränder.
- 10 Stäng fönstret omsorgsfullt.



Tvätta fönster



Praktiska övningar

1. Städa badrummet eller toaletten hemma enligt instruktionerna.
2. Tvätta ett fönster både på in- och utsidan.
3. Fråga bekanta eller dina föräldrar vilka praktiska knep de använder för att
 - rengöra badrum och toaletten
 - tvätta fönster

MODUL 3: TEXTLVÅRD

Under kursmodulen lär du dig:

- ✓ **Om olika textilier och deras egenskaper samt användningsområden.**
- ✓ **Tvätta för hand och i maskin**
- ✓ **Stryka och mangla**

3.1 Materiallära

Textilers råvaror indelas i naturfiber och konstfiber. Olika fiber ger olika egenskaper åt tyget och textilier av olika material behandlas också olika.

Olika textilier och deras egenskaper samt användningsområden.

Naturfiber

Växtfiber

De vanliga växtfiber som används vid textilproduktion är bomull, lin, hampa och bambu. Andra växtfiber som används är bland annat jute, kokos, rami, sisal och banan. De delar av växterna som används kan vara frö-, frukt-, stjälk och bastfiber. Växtfibrerna består av cellulosa vilket betyder att de är känsliga för bland annat solljus, tvål, blekmedel och syror. Växtfiber tål höga tvätt- och stryktemperaturer.

Djurfiber

Till djurfiber räknas bland annat silke, mohair, kashmir och ull från får, alpaca, kamel och angorakanin. Den gemensamma nämnaren för djurfiber är att de är

mera känsliga än växtfiber och skall tvättas försiktigt och i låga temperaturer. Djurfiber behöver inte tvättas lika ofta som andra fiber, det räcker med att plagget vädras.

Konstfiber

Konstfiber kan indelas i regenatfiber och syntetfiber. Regenatfiber har vanligen cellulosa som råvara och har därför liknande egenskaper som växtfiber. De vanligaste regenatfibrerna är viskos och modal. Idag är det vanligt att man blandar viskos eller modal med bomull när man gör beklädnadstyger. Både modal och viskos blir mindre slitåligt när tyget är vått, därför måste man minska på det mekaniska arbetet. Man kan också använda tvättpåse för att minska slitaget.

Syntetfiber tillverkas kemiskt och används vanligen för att förbättra egenskaperna i ett tyg av naturfiber. I trikåkläder används ofta elastan för att öka tøjbarheten medan till exempel polyester och polyakryl ökar slitåligheten. Syntetfiber tål inte höga temperaturer.

3.2 Sortera tvätten

När man sorterar tvätten utgår man i första hand från märkningen på tvättmärkningen. Vardagsplagg som inte är svårt smutsade tvättas i regel i 40° medan lakan och handdukar tvättas i minst 60°. Sortera också tvätten enligt färger.

TIPS!

- Blanda inte mörka och ljusa plagg.
- Färggranna trikåplagg med vita detaljer och vit avigsida tvättas med ljusa plagg.
- Tvätta helt nya textilier skilt när du tvättar dem första gången.
- Använd vittvättmedel endast till helvita textilier. Detta gäller inte underkläder, de ska tvättas med kulörtvättmedel.



3.3 Fläckborttagning

Vid fläckborttagning är det viktigt att agera snabbt. En fläck som hinner torka in är svårare att ta bort. Fläckar av livsmedel kan vanligen tas bort genom att man sköljer området med fläcken och gnuggar sedan försiktigt med galltvål innan man tvättar plagget enligt tvättmärkningen.

På webben finns guider för borttagning av olika fläckar.

3.4 Tvätt

Tvätta för hand

All tvätt som tål vatten går naturligtvis att tvätta för hand men vanligen använder man handtvätt för silke, läder och ylle. BHn kan du också tvätta för hand.

- Fyll tvättsån eller hinken med svalt vatten, cirka 30°.
- Häll i flytande tvättmedel eller tvättmedel som är menat för silke, ylle eller läder enligt tvättmedlets bruksanvisning.
- Tvätta försiktigt utan att lyfta upp plaggen från hinken. Knåda inte!
- Lyft försiktigt ut plagget och låt det rinna av. Var försiktig med att låta till exempel ärmar hänga utanför.
- Skölj hinken och fyll igen hinken med svalt vatten.
- Lägg i plagget och skölj försiktigt. Upprepa tills alla tvättmedelsrester är borta.
- Tryck försiktigt ut vattnet ur plagget. Vrid inte!
- Lägg plaggen till exempel på en frottehanduk (obs, välj en gammal handduk ifall plagget släpper färg) och forma till rätt form. Rulla ihop handduken med plagget inuti och låt handduken suga upp vattnet. Upprepa om plagget är mycket fuktigt ännu.
- Låt plaggen torka plant.

Tvätta i maskin

- Läs tvättmaskinens bruksanvisning.
- Fyll trumman med tvätten. Tvätta inte halva maskiner och fyll inte trumman så att den är helt full.
- Stäng luckan ordentligt.
- Dosera tvättmedlet och vrid på vattenkranen.
- Låt maskinen sköta jobbet.

Kemtvätt

Plagg som inte kan tvättas i vatten kan ibland behöva kemikalisk torrvtätt. Då lämnas textilierna till proffs inom branschen. Textilier som kan kräva kemtvätt är vissa ytterplagg, mattor, festklänningar och kostymer. Tvättmärken ger råd om kemtvätt är rätt alternativ.

3.5 Torka tvätten

Var noggrann med hur du torkar textilierna så sparar du arbete under efterarbetet. Skaka av plaggen med en "knyck", släta ut hörn och dra ut plagget i sin ursprungliga form.

Torktumlare

En torktumlare sparar mycket tid men undvik att använda den för plagg med elastan i eftersom elastan inte tål hög värme. Torktummlaren sliter också kläderna

Mera än lufttorkning. Fråga alltid din kund vilka textilier hen brukar torka i torktumlaren.

Lufttorkning

Tvätten kan hängas på tork på bykställningar eller bykrep inomhus eller utomhus.

- Kontrollera att textilierna hänger rakt så att de behåller formen.
- Torka inte tvätt i direkt solljus.
- Placera bykknipor på ställen där knipmärkena inte syns.
- Sträck inte ut elastiska tyger när du hänger upp dem. Stumma tyger mår däremot bra av att sträckas ut.

3.6 Strykning

Kläder och inredningstextilier stryks dels för att återfå sin form och bli släta och dels för att en struken yta är mindre mottaglig för smuts. Stryk gärna när textilierna inte ännu är helt torra. Om textilierna har hunnit torka helt kan du fukta dem med en sprayflaska med vatten.

- Kontrollera tvättmärkingen, börja med de textilier som ska ha lägst värme.
- Om du stryker plagg med plasttryck stryker du endast avigsidan.
- Vissa textilier måste skyddas med en tunn bomullsdud (strykduk).
- Om du använder ett ångstrykjärn ska vattnet hällas i innan du kopplar strykjärnet till strömuttaget. Stäng av ångan när du stryker textilier som inte tål ånga.
- Stryk med jämna, långsamma rörelser. Lyft inte strykjärnet i onödan.
- Håll det ostrukna tyget mellan dig själv och strykbrädet och flytta det strukna tyget bort från dig.
- När du stryker skjortor och andra plagg med detaljer börjar du med detaljerna och stryker sedan större ytor.
- Dubbla tyger och tjockare tyger stryks på båda sidorna.
- Låt textilierna svalna innan du viker dem.

Mangla

Numera finns det inte manglar i alla hem men om det finns en kan man gärna mangla lakan, handdukar och dukar. Manglingen gör att textilierna blir snyggare och får en skönare yta, de tar mindre plats i skåpet och tyget blir mindre mottagligt för smuts. Resultatet blir bättre om tyget ännu är en aning fuktigt.

- Läs mangelns bruksanvisning och var noggrann med säkerheten.

- Vik lakanet på längden.
- Lägg lakanet på mangelduken.
- Om mangeln har ett fingerskydd faller du ner det och startar först sedan mangeln.
- Håll i lakanet så att du ser att det går rakt in i mangeln. Om tyget blir snett syns det på resultatet. Dra en aning i lakanet medan det matas in.
- Låt mangeln snurra några varv innan du matar ut lakanet.

Förvara textilier

Skjortor och klänningar förvaras bäst hängande på byglar. Textilier som viks prydligt tar mindre plats och hålls slätare i skåpet än omvikta textilier.

3.7 Mattvätt

För mattor räcker det oftast med dammsugning, väd-ring och lokal fläckborttagning men trasmattor kan be-höva tvättas ordentligt.

- Dammsug och skaka av mattorna. Rulla ihop dem.
- Mattvätt tar utrymme och görs helst utomhus på sommaren. På de flesta orter finns speciella mattvättningsställen.
- För tvättningen behöver du en skurborste och tallsåpa.
- Blötlägg mattorna en stund i en tvättho eller en så.
- Spruta på litet tallsåpa an efter medan du skurar. Skura längs med fibrerna.
- Skölj med vatten.
- Låt torka hängande.





Praktiska övningar

1. Sortera din familjs tvätt enligt tvättmärkningen och enligt färg
2. Gör en fläcklapp, det vill säga ta några bitar vitt bomullstyg. Kladda ner dem med några olika ämnen t.ex. ketchup, gräs, olja, läppstift, banan. Låt fläckarna torka och ta sedan reda på hur man bäst får bort fläckarna.
3. Stryk en skjorta och en handduk enligt instruktionerna. Var noggrann med hur du viker textilierna efter strykningen.

MODUL 4: I KÖKET

Under kursmodulen lär du dig:

- ✓ **Grundläggande kökshygien.**
- ✓ **Planera måltider som är goda, mångsidiga och balanserade.**
- ✓ **Att städa köket.**

4.1 Kökshygien

För att undvika att bli matförgiftad är det viktigt att ha god kökshygien.

- Tvätta händerna med tvål innan du börjar laga mat.
- Mat och råvaror som skall förvaras kallt skall inte ligga framme i onödan.
- Håll koll på bäst före- och sista förbrukningsdag märkningar.
- Varor märkta med bäst före kan vara bra efter datummärkningen. T.ex. ägg håller minst en månad efter datumet om de förvarats rätt.
- Varor märkta med sista förbrukningsdatum skall inte ätas efter datumet på märkningen.
- Om du är sjuk ska du inte arbeta i köket.

4.2 Planera en måltid

Vardagsmaten utgör grunden i vår kost. Maten skall väljas och tillagas så, att slutresultatet blir maträtter som är möjligast goda, mångsidiga och balanserade. Man kan njuta av måltider på många sätt. Doften, utseendet, smaken och konsistensen är viktiga faktorer, och förstås även hur maten är framlagd. En vacker dukning är pricken över i:et.

Då du använder råvaror på ett omväxlande sätt blir resultatet mångsidiga måltider som smakar åt alla. Bekanta dig redan i butiken med råvarornas ursprung, näringsinnehåll och egenskaper. Prova fördomsfritt nya råvaror och smakkombinationer.

Tänk gärna säsongsmässigt och välj råvaror enligt årstid.

En balanserad måltid innehåller tillräckligt med energi, skyddsämnen och fibrer. Bekanta dig med rekommendationerna för rätt sorts näringsinnehåll, och lär dig behandla och förvara råvaror på rätt sätt. Då blir näringsvärdet i dina måltider så bra som möjligt.

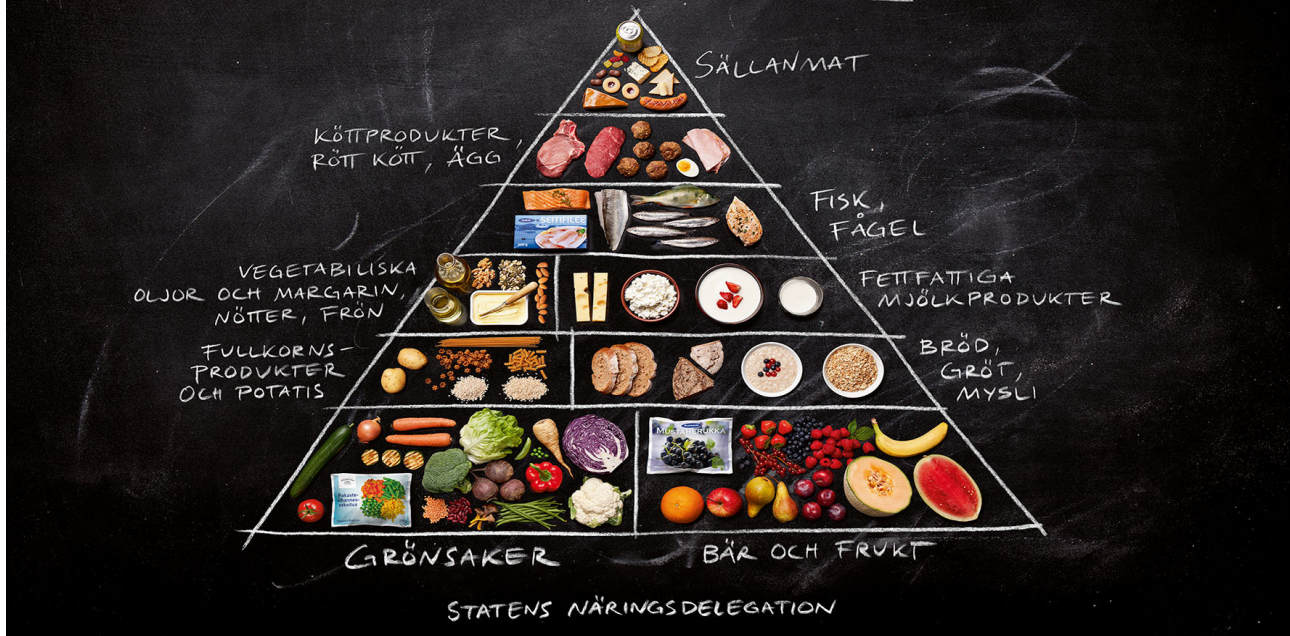
Tallriksmodellen och kosttriangeln ger dig hjälp i din måltidsplanering.

Tallriksmodellen

Fyll halva tallriken med grönsaker, varav en del kan vara kokta. En fjärdedel fylls med potatis, ris eller pasta, det vill säga med kolhydrater, och den sista fjärdedelen med kött, fisk eller andra proteiner. Rekommenderade drycker är fettfri mjölk eller vatten.

MAT GER HÄLSA!

INGREDIENSER FÖR EN BRA KOST



Kosttriangeln, www.ravitsemusneuvottelukunta.fi

Välj hellre ett fullkornsbröd än ett fiberfattigt bröd. Till efterrätt kan man gärna välja bär och frukter. Tallriksmodellen fungerar oberoende av portionens storlek.

Kosttriangeln

Statens näringsdelegation utformar kostråden för finländarna. Grunden i kostråden är kosttriangeln. Längst ner finns råvaror man skall äta mycket av och högst upp finns så kallad sällanmat som man bara äter ibland.

Näringstriangeln i fallande ordning:

- grönsaker, frukt och bär
- spannmål och potatis
- fettfattiga mejeriprodukter
- vegetabiliska oljor, margarin, frön och nötter
- fisk och fågel
- köttprodukter, rött kött och ägg
- sällanmat.

Välj klokt!

- Ät grönsaker, frukt och bär vid flera tillfällen dagligen.
- Ät fullkornsbröd och -gröt.

- Använd vegetabiliskt matfett på brödet och företrädesvis vegetabilisk olja.
- Ät fisk åtminstone två gånger i veckan.
- Drick fettfri mjölk eller surmjölk varje dag, men vatten för att släcka törsten.
- Välj lättsaltade livsmedel.
- Rör på dig minst en halv timme om dagen.
- Ät regelbundet, 4–6 gånger om dagen och småät inte däremellan!

Näringslära

Byggstenarna i vår kost indelas i proteiner, kolhydrater, fett, vitaminer och mineraler. En balanserad kost ger ett tillräckligt intag av alla näringsämnen. Proteiner, kolhydrater och fetter ger energi och vitaminer och mineraler behövs för livsnödvändiga ämnen som kroppen behöver men inte själv kan bilda.

Proteiner

Ungefär 15-30 % av kosten skall bestå av proteiner. Proteinerna behövs för att bygga upp musklerna och för att upprätthålla och reparera kroppen. Råvaror med högt proteininnehåll är kött, fisk, ägg, baljväxter, ost, nötter och mandlar.

Kolhydrater

Kolhydraterna är vår viktigaste energikälla. Kroppen använder kolhydraterna som energi för cellerna. Ungefär 50-60 % av kosten skall bestå av kolhydrater.

Fett

Fett ger också energi eftersom det har hög näringstäthet. Dessutom behövs fett för upptaget av fettlösliga vitaminer. Ungefär 15-30 % av kosten skall bestå av fett.

Vitaminer

Vitaminerna är livsnödvändiga för att våra kroppar skall fungera, men eftersom kroppen inte kan producera dem själv måste vi tillföra dem genom kosten. Vitaminer indelas i fettlösliga och vattenlösliga vitaminer. De fettlösliga vitaminerna, A-, D-, E- och K-vitamin lagras i kroppen medan de vattenlösliga, B- och C-vitamin sköljs ut ur kroppen.

Mineraler

Mineraler och spårämnen är livsnödvändiga för att våra kroppar skall fungera. Exempelvis järnbrist kan få allvarliga följder för människan. Järnbrist kan bland annat leda till anemi och trötthet.

Allmänna principer då man planerar en måltid

- Då du lagar mat åt en kund, ta på förhand reda på vad kunden tycker om och om hen har någon specialdiet.

- Bjud vid samma måltid på maträtter med olika konsistens. Som efterrätt till en soppa kan du till exempel bjuda på fruktsallad, men helst inte fruktsoppa.
- Använd inte samma ingrediens i huvudrätten, efterrätten eller sidorätten.
- Kombiner en lätt huvudrätt med en stadigare efterrätt, och på motsvarande sätt en tyngre huvudrätt med en lätt efterrätt.
- Planera måltiden så att den blir så färggrann som möjligt. En vacker portion ser godare ut än en i tråkiga färger.
- Tänk på hur olika smaker i måltiden går ihop.
- Välj gärna inhemska, ekologiska säsongsråvaror.
- Tänk också på ekonomin! Håll dig till den givna budgeten och utnyttja erbjudanden.

Veckoplanering

När man planerar måltider för en längre period använder man samma grundtanke som vid planering av en enstaka måltid men man fäster uppmärksamhet vid att de olika måltiderna blir tillräckligt varierade och mångsidiga.

- Använd inte samma typ av maträtt eller råvara två gånger samma dag eller dagarna efter varandra om tanken inte är att göra en helt ny rätt av föregående dags rester.
- Många äter gärna en lättare lunch på dagen.
- Rekommendationen är fem måltider per dag med cirka 3-4 timmars mellanrum: morgonmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål varav lunchen och middagen är varm, tillredd mat.



Tallriksmodellen, www.ravitsemusneuvottelukunta.fi

4.3 Grunderna i matlagning

Det finns många källor till recept på enkel vardagsmat. Du kan till exempel använda hushållsläroboken, kokböcker eller webben.

4.4 Specialkost

Olika typer av matrestriktioner verkar bli allt mer vanliga. Kom ihåg att ta reda på om din kund har en specialdiet. I den här delen kan du läsa om de vanligaste specialdieter.

Laktosintolerans

En person med laktosintolerans tål inte mjölksockret, laktos, i mjölkprodukter. För de flesta räcker det med att byta ut mjölkprodukterna mot produkter med låg laktoshalt, till exempel hyla eller eila, medan andra helt utesluter laktos ur sin kost. Idag finns de flesta mjölkprodukter också som helt laktosfria men det går också bra att byta till exempel mjölk mot vatten.

Se upp med bröd, margarin, torrblandningar för såser, soppor och potatismos.

Laktosintolerans skall inte förväxlas med mjölkallergi. Mjölkallergikerna är allergiska för mjölkens protein och då bör mjölkprodukterna ersättas av till exempel soja-, havre- eller mandelmjök.

Glutenintolerans

Den som lider av glutenintolerans, celiaki, tål inte glutenet som finns i de inhemska sädeslagen: vete, råg, korn och till en viss del även havre. Sjukdomen

orsakar en inflammation i tunntarmen och därför skall kosten konsekvent hållas glutenfri. Utbudet av produkter utan gluten ökar hela tiden och det finns till exempel färdiga mjölblandningar utan gluten.

Se upp med ketchup, buljongtärningar, kryddblandningar, lakrits, såser, korvar och panerad mat.

Kost för diabetiker

Diabetikers kost kallades förr sockerfri diet. Idag talar man oftare om att diabetiker skall undvika så kallade snabba kolhydrater. Viktigt är att diabetiker äter tillräckligt regelbundet för att undvika blodsockerfall.

Allergier

Många människor reagerar på olika livsmedel. I lindriga fall kan livsmedlet ge hudrodnad medan den allvarligaste formen av födoämnesallergi kan vara livshotande. De vanligaste födoämnesallergenerna är fisk, skaldjur, citrusfrukter, äpplen, nötter och ägg. Om din kund är allergisk är det viktigt att du noggrant kontrollerar innehållsdeklarationen på livsmedlens förpackningar.

Etiska specialdieter

Till de etiska specialdieter räknas grupper som har restriktioner på grund av religion eller annan övertygelse. Om din kund har en etisk specialdiet går ni tillsammans igenom vilka önskemål hen har innan du börjar planera måltiderna.





Praktiska övningar

1. Skriv upp allt du åt igår och skriv in tidpunkterna i en klocka. Hur bra följde du näringsrekommendationerna?
2. Ta reda på vilka de tio bästa proteinkällorna är.
3. Ta reda på de bästa källorna för A, B, C, D, E och K-vitaminer. Vad gör vitaminerna i kroppen?
4. Planera en måltid utgående från det du lärt dig idag.
5. Planera en meny för tre hela dagar för en påhittad kund (t.ex. en barnfamilj eller en åldring).
6. Tillred en av måltiderna.
7. Leta efter enkla recept i kokböcker och på webben. Hitta recept för minst fem luncher och fem middagar.
8. Bekanta dig med olika etiska specialdieter.
9. Välj en produktgrupp (t.ex. mjöl, charkuterier, mjölkprodukter). Läs innehållsförteckningarna noggrant. Gör en lista på produkter som bäst lämpar sig för olika specialdieter, vilka som är billigast, vilka som är närproducerade eller inhemska, vilka som har ett näringsinnehåll som bäst passar ihop med näringsrekommendationerna. Hittar du någon produkt som fyller så många kriterier som möjligt?

4.5 Ett rent kök

När köket är riktigt stökigt vet man inte i vilken ända man borde börja. Ett rent och skinande kök som i diskmedelsreklamerna är oftast ganska långt från vardagsverkligheten. Före du börjar, kom ihåg att skydda dina kläder med ett förkläde, och använd vid behov skyddshandskar.

Liksom vid annan städning lönar det sig att vara systematisk och städa köket i rätt ordning. Om man börjar med att torka av golvet blir golvet smutsigt innan allt det övriga är städat.

Städa i den här ordningen, så blir det rent med en gång:

- Diska disken.
- Torka av arbetsytor.
- Torka också av köksskåpens dörrar och de väggar som omger diskbänken.
- Torka av spisen.
- Damma och vädra mattan.
- Tvätta golvet enligt instruktionerna i modul 1.

Diska för hand

- Ta bort matrester.
- Skölj disken med svalt vatten.
- Gruppera disken på diskbänken enligt diskordning: glas, bestick, tallrikar, serveringskärl, kokkärl och andra redskap.
- Använd så varmt diskvatten som möjligt, byt vid behov.
- Dosera diskmedel.
- Diska med en diskborste eller en disktrasa med cirkelrörelser. Diska på alla sidor, både utanpå och inuti.
- Skölj disken i hett vatten.
- Torka disken i torkskåp och besticken i en torkställning eller torka disken med en ren handduk.
- Tvätta av diskhon.
- Torka till sist av diskbänken.

Diska i maskin

- Ta bort matrester. Du behöver inte fördiska för hand, men du kan skölja av disken.
- Rengör maskinens skräpsil.
- Kontrollera att maskinen har sköljmedel.
- Fyll maskinen korrekt, så att tvättarmarna kan röra sig. Sväng armarna ett varv för att kontrollera.
- Dosera diskmedel enligt instruktionen.
- Kontrollera att vattenkranen är öppen.
- Starta maskinen.

Diska inte i maskin:

- Gjutjärnskärl, eftersom fettlagret löses upp och maten börjar fastna vid matlagning.
- Tråkärl, eftersom de sväller och spricker.
- Oglaserade eller handmålade kärl, kärl med förgyllning, eftersom färgerna löses upp.
- Plastkärl som inte har beteckning att de tål maskindisk, eftersom de inte tål höga temperaturer.
- Silverföremål, eftersom de blir missfärgade.

Rengör arbetsbordet

Använd städdukar och ett neutralt rengöringsmedel, skölj vid behov.

Rengör dörrar och väggar

Gör en svag tvättlösning med allrengöringsmedel i ett tvättfat eller en hink. Skydda golvet med en torr duk. Börja tvätta med en fuktad städduk nerifrån uppåt. Man börjar nerifrån för att undvika att smutsigt vatten rinner ner på den redan rengjorda ytan. Torka till sist omsorgsfullt.

Spis

- Kläm ut vatten ur en trasa på smutsiga ställen och tillsätt litet allrengöringsmedel.
- Borsta spisplattorna med en spisborste i räfflornas riktning. OBS! Endast spisar med gjutjärnsplattor!
- Gnid stålkanterna med en skurlapp eller med intvålad stålull. Akta så att inte spisens emalj eller stållytor repas.
- Tvätta emaljytan med en mjuk borste eller rengöringssvamp.
- Samla in smutsvattnet med en trasa.
- Torka av reglagen och yttersidorna. Du kan också försiktigt dra ut spisen, och då kommer du åt att rengöra golvet under spisen med dammsugning och tvätt.
- Torka av köksskåpens sidor innan du skjuter in spisen igen.
- Torka till sist av spisen med en ren städduk.

Keramiska spishällar rengörs med ett speciellt rengöringsmedel för keramiska spishällar. Använd hällskrapa för matresten som fastnat. Arbeta försiktigt så att du inte repar spishällen.

Ugnen

Bekanta dig med ugnens instruktion. Vissa ugnar har ett speciellt rengöringsprogram, och då kanske inte annan rengöring nödvändigtvis behövs. För rengöring av ugn kan du använda särskilda ugnrengöringsmedel eller allrengöringsmedel. Följ rengöringsmedlets bruksanvisning.

Använd skyddshandskar.

- Sprid ut rengöringsmedlet på ugnens insida. Du kan till exempel använda en mjuk svamp. Låt medlet verka enligt förpackningens instruktion.
- Torka noggrant bort rengöringsmedlet. Torka ännu några gånger de ytor du rengjort med en fuktig trasa, så att allt rengöringsmedel kommer bort.
- Rengör även ugnsluckans utsida genom att torka av den med en fuktig trasa.
- Ugnsplåtar och galler tvättas med diskmedel. Använd diskborste eller svamp. På ingrodd smuts kan du använda ugnsrengöringsmedel. Akta för att repa ugnsplåtarna.

Kökets övriga vitvaror och maskiner

Kylskåp

- Kasta all livsmedel som datumet gått ut på.
- Plocka ut alla livsmedel ur kylskåpet, en hylla i taget. Alternativt kan du tömma kylskåpet helt och lägga livsmedlen i kylkassar. Om någon förpackning läckt kan du torka av bottnen på den.
- Arbeta systematisk och snabbt så att du inte vädrar ut all kyla eller stäng av strömmen helt om du har tömt hela kylskåpet.
- Gör en svag tvättmedelslösning av vatten och allrengöringsmedel.
- Ta ut hyllan. Diska den och torka den noggrant med en ren handduk.
- Torka kylskåpsväggarna med en välurviden städ duk. Om ytan blir fuktig kan du torka av med en torr handduk eller städduk.
- Upprepa tills alla hyllor, fack och väggar är rena.
- För att rengöra avrinningshålet kan du använda tops som du doppat i litet rengöringsmedel.

Avfrosta frysen

Bästa tiden att avfrosta frysen är på vårvintern medan det ännu är minusgrader ute och frysen inte är full.

- Packa ner alla varor i kylväskor eller bär ut i korgar om det är många minusgrader ute. Kom ihåg att täcka över varorna så att djur inte kommer åt varorna.
- Stäng av strömmen till frysen.
- Skydda golvet med tjocka handdukar så att golvet inte blir vått när isen smälter.
- Om du lägger in skålar med hett vatten påskyndar du processen.
- Använd INTE hårtork!
- Medan du väntar på att isen ska smälta kan du passa på att rensa ut gamla frysvaror och låta sådana råvaror som du vill äta samma dag tina.
- Plocka ut isbitar när isen börjar smälta. Skrapa inte loss isen med våld.
- När all is har smält torkar du ur frysen med en torr städduk tills alla ytor är torra.
- Stäng dörren och slå på frysen.
- Så småningom kan du plocka in varorna i frysen igen.

Praktiska övningar

1. Välj i ditt hem åtminstone ett objekt ni gått igenom på kursen. Städa det enligt instruktionerna.
2. Ta reda på hur man rengör köksfläkten, diskmaskinen, kaffekokaren och mikrovågsugnen.

MODUL 5: SENIORERS LIV

Under kursmodulen lär du dig:

- ✓ **Förstå människans olika livsskeden.**
- ✓ **Känna igen saker som hör ihop med åldrande.**
- ✓ **Agera i nödsituationer.**

5.1 Ett unikt liv och levnadslopp

Människan utvecklas under hela sitt levnadslopp. Utvecklingen sker via olika övergångsperioder. En gammal attityd, levnadsmodell eller livsstil kan falla bort eller förändras, och ett nytt mönster kommer i stället. Så händer till exempel när ett barn lär sig gå eller läsa, när en vuxen inser att man kan använda tiden på ett annat sätt än man gjort hittills eller när livspartner dör.

För dig som 4H-företagare eller anställd i en 4H-förening är det viktigt att komma ihåg att en människa är en människa oberoende av ålder. Behandla medmänniskor med respekt

5.2 Vad händer då man åldras?

Vem är gammal?

Vem är gammal? Man kan se på saken ur flera synvinklar. Samhället använder arbetslivet som beräkningsgrund. I något skede blir människan för gammal för att delta i arbetslivet. Den här gränsen flyttas hela tiden framåt i takt med att medellivslängden ökar.

Idag är många pigga och i gott skick när de går i pension. De kan ha tiotals friska år framför sig och kan fungera precis som när de var i arbetsför ålder.

Normala åldersförändringar

Till åldrandet hör många förändringar. Överlag minskar funktionsförmågan. Det lönar sig att beakta detta då man har att göra med en äldre person, inte minst eftersom en äldre människa kan uppleva många av förändringarna som pinsamma.

Normala ålderssymptom är till exempel att rörelserna blir långsammare, att hållningen blir framåtlutande, balanssvårigheter och att man lider av stelhet eller skakningar. Till de kognitiva symptomen hör svårigheter att ta till sig nya saker samt ett försvagat närminne och försämrade sinnesfunktioner.

Arvsanlagen styr långt de förändringar som sker i kropp och vävnader, men även individens levnadsvanor påverkar hur fort man åldras. Rökning, för litet motion, alkoholbruk och osunda matvanor försnabbar åldrandet och försämrar hälsan. Även inställningen till

livet spelar roll. En positiv inställning och ett utåtriktat sätt talar för en långt och lyckligt liv. Många som når mycket hög ålder har varit aktiva i närmiljön även som äldre.

Alla får ändå inte leva friska och det finns många sjukdomar som drabbar främst äldre personer.

Minnesstörningar och demens

Minnesstörningar

Minnesstörningar beror på tillfälliga eller bestående störningar i hjärnan. Till exempel en lokal skada kan leda till en minnesstörning. Även störningar i hjärnans ämnesomsättning, förtvinade nervceller eller depression kan orsaka minnesstörningar. Demens, som ofta nämns i samband med sämre minne, är dock en annan sak och behandlas för sig.

Demens

Demens är en sjukdomsbild där minnesstörningar ingår. Demens innebär en nedsatt intellektuell förmåga på grund av fysiska orsaker. Till exempel inlärning eller ihågkommandet av tidigare inlärt försvåras. Man kan insjukna i demens i vilken ålder som helst, men vanligtvis förekommer demens bland äldre. Demens orsakas bland annat av Alzheimers sjukdom, störningar i hjärnans blodcirkulation, Parkinsons sjukdom, hjärnskador, samt några andra sjukdomar och bristsjukdomar.

I tillägg till minnesstörningar är andra symptom i samband med demens talproblem, försämrad tidsuppfattning, misstänksamhet och minskad förmåga att klara sig självständigt. Även beteendeförändringar och olika psykiska symptom hör till demens.

Tips för att klara vardagslivet med en person som lider av demens:

- Tala normalt och lugnt.
- Använd korta, bekanta ord och enkla meningar.
- Fråga en sak i gången.
- Använd personens namn så ofta det är möjligt.
- Undvik i samtal saker som kräver mycket minnesanvändning.
- Tvinga inte.
- Behåll lugnet.

Försämrad hörsel

Det är mycket allmänt att få försämrad hörsel då man blir äldre. Till och med var tredje person i pensionsåldern beräknas ha någon form av hörselnedsättning.

Försämrad hörsel kommer långsamt, oftast så att personen själv inte märker det. Först blir det svårare att höra höga ljud, och småningom – då hörseln försämras ytterligare – blir det svårt att höra tal. Det blir svårt att höra vad samtalspartnern säger, och man hör ofta fel. Bakgrundsljud kan störa hörandet mycket, och då blir det svårt att utträta ärenden i offentliga utrymmen. Hörselskadan blir en livsbegränsande faktor då personen börjar undvika situationer där den dåliga hörseln försvårar kommunikation.

Tips för att klara vardagslivet med en person som lider av försämrad hörsel:

- Tala tydligt och artikulera väl.
- Stå inte med ryggen mot personen när du talar.
- Om hörselskadan endast är på det ena örat skall du försöka stå på den sidan som det hörande örat är på.
- Använd om möjligt stödtecken.

Synskador

En synskadad person är en person med så gravt nedsatt synförmåga att det orsakar ett tydligt handikapp i vardagslivet. De synskadade delas enligt skadans svårighetsgrad in i blinda och personer med svag syn. En blind person är en person som inte kan röra sig med synens hjälp i en obekant omgivning. En synskadad känns igen på den vita käppen. Käppen används av blinda personer, men också av personer med svag syn för att säkra färdvägen. Käppen fungerar också som signal om att här finns en person med nedsatt syn.

Tips för att klara vardagslivet med en synskadad person:

- Då du talar till en synskadad, rör vid axeln eller tilltala med namnet. Då säkerställer du att personen förstår att du talar just till henne.
- Hälsa en synskadad med ord. Har man nedsatt syn kan man inte uppfatta en nickning eller en hand som höjs till hälsning.
- Berätta vem du är innan du börjar diskutera med en synskadad.
- Du kan leda en synskadad genom att erbjuda din arm. Gå före den som du leder, och låt honom hålla i din arm. Dra inte, och knuffa inte. Stanna upp före trappor och andra hinder och berätta åt vilket håll trapporna leder.
- Då du leder en synskadad till en stol, för handen som den synskadade håller i mot ryggstödet, och berätta åt vilket håll stolen står. Den synskadade hittar ryggstödet via din arm och kan sätta sig.

- Då du vill peka ut någon sak eller ett ställe, använd orden "till höger", "till vänster", "bakom", "framför" o.s.v. Ordet "där" betyder inget för en synskadad.
- Berätta att du går någon annanstans, då du avlägsnar dig. Annars kan din synskadade kompanjon bli kvar, talandes för sig själv.

5.3 Nödsituationer

Då du arbetar med seniorer kan det uppstå situationer då du är den enda personen på plats om till exempel en sjukdomsattack inträffar. Då är det viktigt att du kan alarmera professionell hjälp till platsen så fort som möjligt.

DET VIKTIGASTE ATT MINNAS ÄR NÖDNUMRET 112, DÄR DU FÅR HJÄLP I ALLA SITUATIONER.

Ring efter hjälp direkt.

Lär dig hjärt-lungräddning så att du kan börja återuppliva innan ambulansen har hunnit till platsen.

Det är bra om du kan bygga på din utbildning genom att gå en första-hjälpkurs. Bekanta dig med ämnet till exempel på Finlands Röda Kors webbsidor. På sidorna kan du ta reda på var man ordnar kurser som passar dig.

5.4 Hjälpbehov

En äldre person har troligen samma behov av hjälp med rengöring, matlagning och textilvård som alla andra, men det finns en del specialbehov som är bra att känna till.

- Hjälp med att gå och handla.
- Teknisk hjälp.
- Sällskap.
- Att bara sitta och lyssna och ge av sin tid är också viktigt. Sätt dig gärna en stund för att lyssna och umgås!

Praktiska övningar

1. Öva dig på att bemöta personer med olika handikapp genom rollspel. Turas om att vara hjälpare och synskadad, hörselskadad, dement etc. Utvärdera hur det gick och fundera tillsammans på vad som kom naturligt och vad ni behöver öva på.
2. Fundera på vilka livserfarenheter personer i olika åldrar kan ha. Under en hurdan tid har en 60-åring, 70-åring, 80-åring eller 90-åring vuxit upp? Vilka stora händelser har skett under personens liv?
3. Öva hjärt-lungräddning!
4. Ta reda på vilka de vanligaste olycksfallen för äldre är och hur man ger första hjälp om kunden råkar ut för ett olycksfall.

PRAKTIK

Under praktiken bekantar du dig under en dag med hushållsarbeten hos en kund. Som praktikplats kan du välja till exempel 4H-hemtjänsten, kommunens hemtjänst eller ett företag som erbjuder hemtjänster. Sträva till att välja praktikplatsen så att den möjligast mycket motsvarar den omgivning där du själv önskar jobba i framtiden. Om du till exempel ser fram emot att jobba med seniorer, lönar det sig att du gör din praktik bland seniorer. Det viktiga är, att du kommer att göra din praktik med en erfaren arbetstagare som arbetspar. Den personen är din handledare under praktikdagen.

Kom överens om din praktik i god tid på förhand. Reservera lämpliga arbetskläder och delta i det praktiska arbetet så mycket som möjligt.

Skriv ner allt nytt du lärt dig under praktikdagen. Presentera dina erfarenheter för kursledaren.

Praktikplats och tidpunkt:

Uppgifter:

Erfarenheter, det som lyckades bra, nya tankar:

Källor:

Liukko M. (red.) 2012. Kotityö, Suomen 4H-liitto.

Mikkonen Pirkkolisa, Pyökkänen Rauni 1985. Kodinhoito 1, tekstiilit ja niiden hoito.

Huovinen Merja, Mikkonen Pirkkoliisa 1991. Kodinhoito 3, asunto ja sen hoito.

4H

- ✓ **självständigt tänkande (huvud)**
- ✓ **praktiska färdigheter (hand)**
 - ✓ **medmänsklighet (hjärta)**
- ✓ **ett sunt liv i en sund miljö (hälsa)**

Finlands svenska 4H är en barn- och ungdomsorganisation med dryga 4500 medlemmar i Svenskfinland. I verksamheten aktiveras barn och ungdomar, stärks den sociala kompetensen och färdigheterna för arbetslivet, samt väcks intresse för landsbygden. I 4H lär vi genom att göra.



FINLANDS SVENSKA 4H

www.fs4h.fi