



BADEWANNE, DUSCHE & TOILETTE REINIGEN

Das Reinigen der Sanitäreinrichtungen des Hauses sind eine richtige Herausforderung. Es betrifft oft feste Möbel, schwer zugängliche Stellen und größere Flächen.

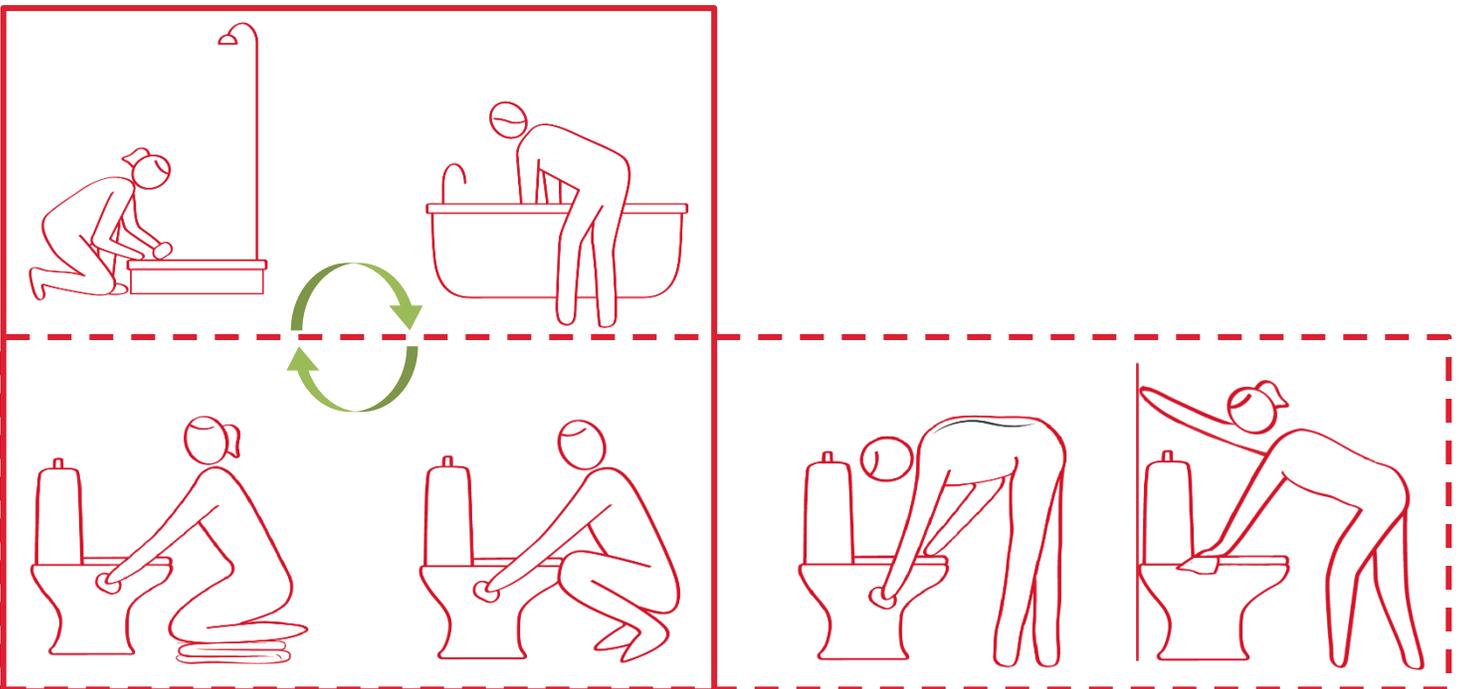
Quick Check:

- Sind mehrere Mikrofasertücher vorhanden? Das ist nicht nur wichtig für die Hygiene, sondern ebenfalls, um das Auswringen zu beschränken.
- Steht der Eimer höher?
- Den Eimer nur halb füllen.
- Für langes Arbeiten im Knien ein zusammengerolltes Handtuch werden.

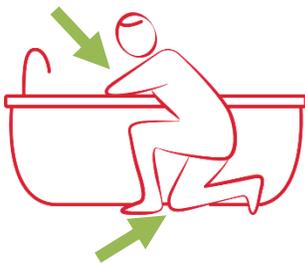
Tipps:

Basishaltung wechseln oder variieren:

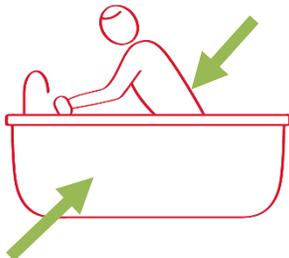
- Im gleichen Raum: z. B. Badewanne – Toilette – Waschbecken
- Oder bei derselben Aufgabe: z. B. Toilette



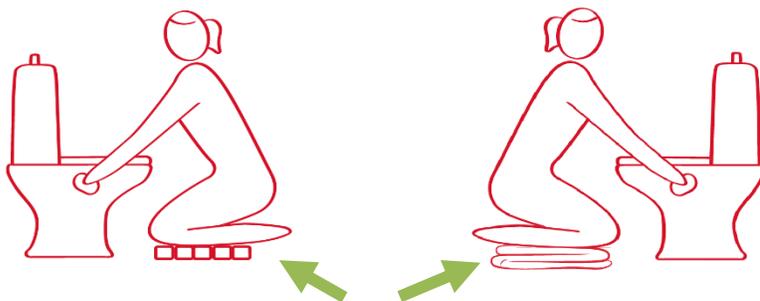
- Stützpunkte wählen.



- Nah am Körper arbeiten.



- Beim Knien ein zusammengerolltes Handtuch/eine Matte verwenden.



Praktische organisatorische Tipps:

- Den Abfalleimer zum Leeren höher stellen.

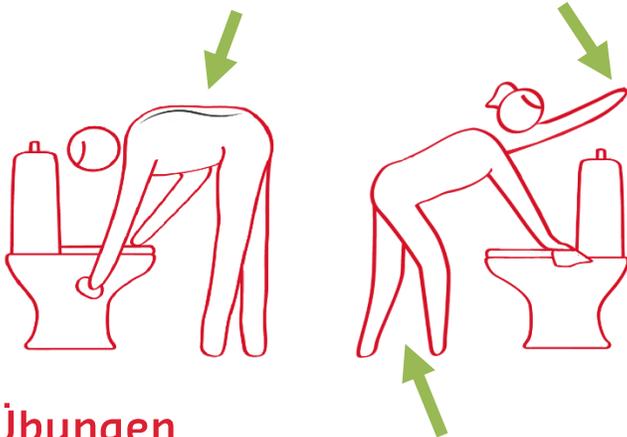


- **Mehrere Mikrofasertücher** (in mehreren Farben) bereithalten. Wenn mehrere Tücher vorhanden sind, kannst du für einzelne Tätigkeiten immer wieder ein anderes Tuch verwenden und brauchst du nicht so oft zu wringen.
- **Mit der Rückwand** (der Badewanne, der Dusche und der Toilette) **anfangen** und **zu dir hin arbeiten**.

- **Stützpunkte wählen und nah am Körper arbeiten.**
 - 1 Fuß über den Rand in die Dusche stellen oder einfach in der Badewanne stehen.



- **Mehrere Basishaltungen abwechseln**



Stretch-Übungen

Beine stretchen (Hamstrings)

1. Hinsetzen, das Bein ausstrecken und die Fußspitzen in Richtung Nase ziehen.
2. Knie durchstrecken und Oberkörper nach vorne lehnen.



Rundrücken und Hohlkreuz im Sitzen oder Stehen

1. Ohne Kontakt zur Rückenlehne sitzen oder entspannt stehen.
2. Den Körper so weit wie nur möglich strecken und dann wieder langsam zusammensinken.

