



Hausarbeit bequemer machen

Tipps für ergonomisches Hausarbeiten



	Seite
Sorgen Sie für ergonomisches Arbeiten!	3
Bewahren Sie Haltung!	4
Erleichtern Sie sich die Arbeit mit modernen Haushaltsgeräten!	6
Organisieren Sie Ihre Arbeit!	8
Lassen Sie sich helfen!	9

Liebe Leserin, lieber Leser,

die meisten von uns wünschen sich, in der vertrauten Wohnung, im eigenen Zuhause, alt werden zu können. Auch wenn manches zunehmend beschwerlich wird, möchten wir uns unsere Selbstständigkeit so lange wie möglich bewahren. Dazu gehört auch, dass so manche Aufgaben regelmäßig erledigt werden müssen – wie z. B. Hausarbeit. Diese fordert uns vor allem körperlich. Damit die Belastungen insbesondere für Rücken und Gelenke so gering wie möglich bleiben, sollten wir ergonomisch arbeiten. Was das bedeutet und worauf wir achten sollten, um unseren Körper bei der Hausarbeit zu entlasten, haben wir in dieser Broschüre zusammengestellt. Die richtige Körperhaltung und der Einsatz ergonomischer Haushaltsgeräte sind dabei ebenso Thema wie die vernünftige Arbeitseinteilung und fachgerechte Unterstützung durch Haushaltshilfen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine anregende Lektüre!



Sorgen Sie für ergonomisches Arbeiten!

Aufräumen, Putzen, Staubsaugen, Abwasch – Hausarbeit ist für die meisten nicht unbedingt das, was Anlass zu großer Begeisterung gibt. Doch sie muss nun mal regelmäßig erledigt werden. Gern nutzt man da alle Möglichkeiten, damit die Arbeit leichter von der Hand geht. Zumal Hausarbeit auch eine körperliche Anstrengung ist. Damit sie nicht zu einer gesundheitlichen Belastung wird, sollten Sie ergonomisch arbeiten. Das bedeutet, dass Sie Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und unfallträchtige Bewegungen vermeiden, Ihre Arbeitsbereiche nach praktischen Gesichtspunkten einrichten und entsprechende Hilfsmittel und Geräte einsetzen, die ebenfalls den ergonomischen Anforderungen gerecht werden. Mit zunehmendem Alter, wenn die körperlichen Fähigkeiten und die Beweglichkeit nachlassen, sollten Sie besonders viel Wert auf



Der Begriff Ergonomie stammt aus dem Griechischen. Ergon bedeutet Arbeit, nomos Gesetz, Regel. Ergonomie ist die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit der Arbeit. Ziel der Ergonomie ist es, die Arbeitsbedingungen, den Arbeitsablauf sowie die Arbeitsgeräte so zu optimieren, dass für die arbeitenden Menschen möglichst geringe gesundheitliche Belastungen entstehen. Zur Ergonomie gehört damit auch, Produkte zu entwickeln, die bequem zu handhaben und komfortabel in ihrer Bedienung sind.

Ergonomie legen. So schonen Sie Ihre Gesundheit und schaffen die Voraussetzung, in Ihrem Haushalt viele Dinge lange Zeit selbstständig erledigen zu können.

Bewahren Sie Haltung!

Rücken und Gelenke werden bei der Hausarbeit besonders beansprucht. Wer lange Zeit in gebückter Haltung den Boden reinigt, sich beim Fensterputzen ruckartig reckt, am Bügelbrett stehend den Berg an Wäsche plättet oder

So bewahren Sie Haltung

- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Arbeitsflächen und Arbeitsplätze Ihrer Körpergröße angepasst sind.
- ▶ Platzieren Sie Großgeräte wie Herd, Kühlschrank, Waschmaschine etc. so, dass sie gut zu bedienen sind. Ideal ist eine Position auf Augenhöhe.
- ▶ Achten Sie darauf, dass Griffe von Schränken und Türen gut erreichbar sind.
- ▶ Schaffen Sie bei stehenden Tätigkeiten (z. B. in der Küche, beim Bügeln) Entlastung durch spezielle Sitzmöbel, z. B. Stehhocker.
- ▶ Haushaltsgeräte sollten, wenn möglich, höhen- und/oder längenverstellbar sein. Besen sollten einen Teleskopstiel, Staubsauger ein Teleskoprohr haben.





hartnäckigen Schmutz ausgiebig mit dem Scheuerlappen bearbeitet, wird anschließend womöglich über Rückenschmerzen, Verspannungen und schmerzende Handgelenke klagend.

Mit der richtigen Haltung bei der Arbeit und durch bewusst ausgeführte, kontrollierte Bewegungen können Sie Ihren Rücken und Ihre Gelenke schützen. Zusätzlich sollten Sie Ihre Wohnung, insbesondere Ihre Küche, rückenfreundlich einrichten. Höhenverstellbare Haushaltsgeräte und verlängerbare Teleskopstiele an Besen und Staubsauger sorgen dafür, dass Sie bei aufrechter Körperhaltung arbeiten können.

Rückenschule

Ein untrainierter Rücken ist besonders anfällig für Verspannungen. Regelmäßige Gymnastik und gezieltes Training der Rückenmuskulatur erhalten die Beweglichkeit und beugen Rückenschmerzen vor. In speziellen Rückenschulkursen lernen Sie die richtigen Bewegungsabläufe und Kräftigungsübungen kennen. Die Kosten für die Teilnahme an einer lizenzierten Rückenschule werden von der gesetzlichen Krankenkasse zu einem großen Teil übernommen.

Informationen zu Rückenschulen und Kursangeboten in Ihrer Nähe erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder beim Bundesverband deutscher Rückenschullehrer unter: www.bdr-ev.de.





Erleichtern Sie sich die Arbeit mit modernen Haushaltsgeräten!

Viele Haushaltsgeräte sind heutzutage bereits nach ergonomischen Kriterien weiterentwickelt worden. Das gilt auch für das Gerät, das bei der Wohnungsreinigung am häufigsten zum Einsatz kommt: den Staubsauger.

Komfortable Geräte lassen sich dem Nutzer anpassen. Eine rüchenschonende, aufrechte Arbeitshaltung ist nur dann möglich, wenn Sie die Länge des Saugrohrs

einfach und schnell entsprechend Ihrer Körpergröße variieren können. Außerdem sollten Sie es so weit herausziehen können, dass auch entfernte, schlecht zugängliche Flächen, beispielsweise unterm Bett oder auch die Zimmerdecke, bequem zu erreichen sind. Mit kleinen, handlichen Geräten, die mit leichtgängigen, rundum drehbaren Rollen ausgestattet sind, hält sich auch der Kraftaufwand in Grenzen. Besonders lange Kabel, die ohne Umstecken einen großen Aktionsradius ermöglichen und sich selbstverständlich automatisch auf- und abwickeln, erleichtern die Handhabung. Anwenderfreundliche Extras ersparen Ihnen zusätzliches Bücken. Das sind z. B. im Saugergriff integrierte Funkfernbedienungen, über die Sie den Sauger an- und ausschalten und die Saugleistung regulieren, oder stehend mit Fußklick zu wechselnde Düsen.

Solche Geräte schaffen beste Voraussetzungen dafür, dass das Staubsaugen nicht zum Kraftakt und zur Belastungsprobe für Ihren Rücken wird.



Checkliste ergonomischer Staubsauger

- ▶ Achten Sie auf Größe und Gewicht. Kleinere, leichte Geräte lassen sich besser handhaben und sind auch einfacher zu verstauen.
- ▶ Bevorzugen Sie Geräte, die sich durch hohe Wendigkeit auszeichnen. Ideal sind leichtläufige, um 360 Grad drehbare Rollen.
- ▶ Ganz wichtig ist ein in der Länge verstellbares Saugrohr, das ein Ihrer Körpergröße angepasstes Saugen bei aufrechter Körperhöhe ermöglicht.
- ▶ Ein langes Stromversorgungskabel (10 Meter) erhöht den Aktionsradius und erspart häufiges Umstecken.
- ▶ Damit das Kabel beim Saugen nicht stört, sollte der Staubsauger über eine automatische Kabelaufwicklung verfügen.
- ▶ Sehr bequem sind moderne Geräte mit Funkfernbedienung im Handgriff. Ein- und Ausschalten sowie das Regulieren der Saugkraft sind so ohne Bücken möglich.
- ▶ Geben Sie Geräten den Vorrang, bei denen der Wechsel der Düsen ohne Bücken per Fußklick machbar ist.
- ▶ Achten Sie außerdem auch auf eine geringe Geräuschbelastung. Das schont Ihre und die Nerven des Nachbarn.

Unabhängig von ergonomischen Kriterien sollten Sie darauf achten, dass Ihr Staubsauger

- ▶ über eine starke Saugleistung bei hoher Energieeffizienz (Effizienzklasse A) verfügt,
- ▶ sich durch eine hohe Staubemissionsklasse auszeichnet.



Organisieren Sie Ihre Arbeit!



Ein mehrstündiger Großputz der gesamten Wohnung bringt jeden zur Erschöpfung. Sinnvoller ist es, sich die Arbeit einzuteilen. An einem Tag wird gesaugt, am nächsten Tag das Bad geputzt. Ergonomisches Arbeiten bedeutet außerdem auch, dass Sie zwischen den einzelnen

Arbeiten immer wieder Ihre Körperposition verändern und Pausen einlegen sollten, um zu entspannen.

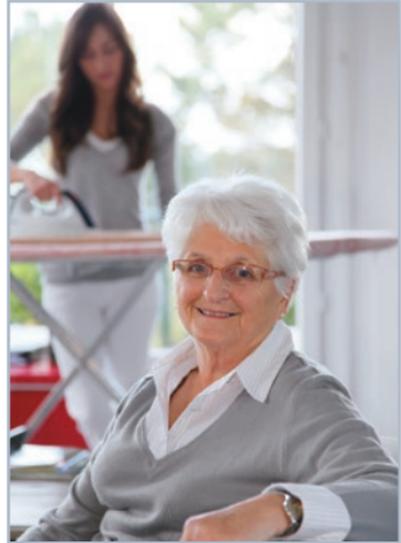
Optimieren Sie Ihre Arbeitsabläufe

- ▶ Teilen Sie sich die Arbeit ein. Versuchen Sie nicht, alles an einem Tag erledigen zu wollen.
- ▶ Vermeiden Sie es, längere Zeit in einer Körperposition (z. B. gebückte Haltung) zu bleiben.
- ▶ Verlagern Sie bei stehenden Tätigkeiten zwischendurch das Gewicht von einem auf das andere Bein; wippen Sie mit den Zehen.
- ▶ Machen Sie Pausen zwischen den Arbeiten und entspannen Sie sich.
- ▶ Schaffen Sie Entlastung für den Rücken, indem Sie sich regelmäßig dehnen und strecken.
- ▶ Machen Sie zwischendurch leichte Lockerungsübungen für die Muskeln.



Lassen Sie sich helfen!

Wenn trotz allem die Hausarbeit immer anstrengender für Sie wird, lassen Sie sich helfen. Leben mehrere Personen in Ihrem Haushalt, beginnt das bei der Arbeitsteilung. Jeder bringt sich nach seinen Möglichkeiten bei der Hausarbeit ein. Schaffen Sie es dennoch nur mit Mühe, Ihre Wohnung so in Ordnung zu halten, dass Sie sich wohlfühlen, oder möchten



Sie einfach mehr Zeit für angenehmere Dinge haben, sollten Sie über eine Haushaltshilfe nachdenken, die Sie regelmäßig unterstützt. Eine geeignete Kraft können Sie über Stellenanzeigen in Ihrer Tageszeitung oder Aushänge an Schwarzen Brettern finden. Ideal ist es, wenn Ihnen Bekannte jemanden empfehlen können. Außerdem gibt es verschiedene Agenturen und Onlineportale, die sich auf die Vermittlung von Haushaltshilfen spezialisiert haben.

Tipps zum Thema Haushaltshilfe

- ▶ Sie müssen der Person, die in Ihrer Wohnung putzt und Einblick in Ihre persönlichen Dinge hat, vertrauen. Nehmen Sie sich beim ersten Treffen Zeit für ein ausführliches Gespräch, um sich kennenzulernen.
- ▶ Sie sollten bei einem gemeinsamen Rundgang durch die Wohnung klare Arbeitsanweisungen geben und vereinbaren, welche Arbeiten in welchem zeitlichen Turnus gemacht werden sollen. Ggf. machen Sie ein gemeinsames Probeputzen.



- ▶ Lassen Sie die Haushaltshilfe nicht schwarzarbeiten. Bei einem Verdienst von bis zu 450 Euro können Sie Ihre Haushaltshilfe z. B. über die Minijob-Zentrale anmelden.
- ▶ Achten Sie darauf, dass die Haushaltshilfe versichert ist (Krankenversicherung, Haftpflichtversicherung).
- ▶ Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie bei Ihrer Krankenkasse finanzielle Unterstützung für eine Haushaltshilfe beantragen. Informieren Sie sich diesbezüglich bei Ihrer Krankenkasse.
- ▶ Sind bei Ihnen die Voraussetzungen für eine Pflegestufe erfüllt, kann die Haushaltshilfe darüber bezahlt werden (hauswirtschaftliche Versorgung als Sachleistung). Informieren Sie sich bei Ihrer Pflegeversicherung.
- ▶ Für Privatpersonen sind die Kosten für eine Haushaltshilfe als „haushaltsnahe Dienstleistungen“ steuerlich absetzbar. Geben Sie dies bei Ihrer nächsten Steuererklärung an.

Weitere Informationen zum Thema:
www.dsl-hausarbeit.de



Ihre Spende



Als Interessenvertretung der 50plus-Generation stellen wir jedem Interessierten umfangreiches Informationsmaterial zu altersrelevanten Themen durch Broschüren und Presseveröffentlichungen kostenfrei zur Verfügung.

Da wir keine staatlichen Mittel beanspruchen, sind wir jedoch auf die Unterstützung von Mitgliedern und Spendern angewiesen, um auch weiterhin Ratsuchenden helfen zu können.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit und nutzen Sie dazu den Überweisungsvordruck. Bis 200 Euro gilt die abgestempelte Quittung als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro senden wir Ihnen die Spendenbescheinigung auf Anfrage zu. Vielen Dank!



Kontoverbindung:

Deutsche Seniorenliga e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01
BIC BFSWDE33XXX
Stichwort: Spende

Für Spenden können Sie auch unser **Online-Formular** nutzen:
www.deutsche-seniorenliga.de/wir-ueber-uns/ihre-spende.html.



Deutsche
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de
Internet: www.deutsche-seniorenliga.de

Impressum



Verbreitung, Übersetzung und jegliche
Wiedergabe auch von Teilen dieser
Broschüre nur mit Genehmigung des
Herausgebers

Herausgeber und V. i. S. d. P.:
RA Erhard Hackler
Geschäftsführender Vorstand
Deutsche Seniorenliga e.V.

März 2016

Bildnachweis:

Titel:
Fotolia/Syda Productions
Robert Thomas GmbH & Co. KG
Seite 3:
Fotolia/contrastwerkstatt
Seite 4:
Fotolia/mast3r
Seite 5:
Fotolia/Ammentorp
Seite 6:
Fotolia/Syda Productions
Seite 7:
Robert Thomas GmbH & Co. KG
Seite 8:
Fotolia/JackF
Seite 9:
Fotolia/goodluz
Seite 10:
Fotolia/auremar
Seite 12:
Robert Thomas GmbH & Co. KG

Mitglieds-Nr. (bitte nicht ausfüllen)

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Für die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. interessiert sich auch:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bitte
ausreichend
frankieren

Deutsche Post 
ANTWORT

 Deutsche
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt

Deutsche
Seniorenliga e.V.

Mitglieder sind bestens
informiert und werden
kompetent beraten.

Beitrittsklärung/Fördermitgliedschaft

Ich unterstütze die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. durch meine Fördermitgliedschaft.
Senden Sie mir bitte eine Aufnahmebestätigung und die Mitgliederzeitschrift „aktiv“.

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Meinen Jahresbeitrag in Höhe von 30,00 Euro überweise ich auf das unten genannte Konto.
- Ich ermächtige die Deutsche Seniorenliga e.V. widerruflich zum Einzug meines Jahresbeitrags in

Höhe von 30,00 Euro von meinem Konto Nr. bei der _____

IBAN _____

BIC _____

Datum, Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01
BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE77ZZZ00000368735