

<https://kognitivtstöd.se/>

Veckolistan

Jag städar på _____ dagar

KÖK

- Ta hand om disken; diska eller fyll/töm diskmaskinen
- Torka av diskbänk, spis och köksbord
- Rensa bort gammal mat ur kylskåpet
- Byt kökshandduk
- Byt disktrasa om den känns ofräsch
- Vattna eventuella växter

SOVRUM

- Häng in rena kläder i garderoben och lägg smutstvätt i tvättkorgen
- Bädda sängen om det inte är dags att byta lakan, förstås
- Vattna eventuella växter

Supersnabba vardagsröjet

Gör så här: fokusera på ett område och bestäm vad som ska göras. Sätt på stereon och feja så mycket du bara orkar under tre peppiga låtar. Låt resten vara. Känn dig nöjd.

BADRUM

- Byt handdukar
- Töm papperskorgen
- Putsa spegeln
- Rengör handfatet
- Rengör toaletten



VARDAGSRUM OCH HALL

- Plocka undan
- Dammtorka
- Ställ i ordning skorna i hallen
- Häng upp jackor
- Vattna eventuella växter