

Tjekliste: Almindelige opgaver i en husholdning

Gå tjeklisten igennem og sæt kryds ud for, om du kan gøre opgaven selv, har brug for øvelse eller ikke kan endnu. Skriv gerne kommentarer, hvis der er behov for uddybende forklaring.

Navn: _____ Udfyldt d. _____

Oprydning og rengøring	Kan gøre selv	Har brug for øvelse	Kan ikke endnu	Kommentar
Rydde op				
Støvsuge				
Vaske gulve				
Tørre støv af fra møbler og hylder				
Rengøre badeværelse (toilet, håndvask, bruser, spejl)				
Rengøre køkken (komfur, ovn, vask, køkkenbord)				
Vaske vinduer				
Rengøre og afkalke vandhane, brushoved, elkedel, kaffemaskine, osv.				
Rense afløb i håndvask og bruser				
Tømme skraldespande og sortere affald				
Skifte sengetøj				
Gøre køleskab rent				
Vaske op				
Fylde og tømme opvaskemaskinen				
Sortere affald (restaffald, pap, metal, plastic, flasker, pant, osv.)				

Mad og indkøb	Kan gøre selv	Har brug for øvelse	Kan ikke endnu	Kommentar
Lave madplan				
Lave indkøbsliste				
Købe ind				
Lave basisretter (fx toast, pasta, kødsovs, kartofler, salat, lasagne, pizza eller bagværk)				
Bruge ovn, komfur, mikroovn og andre elektroniske maskiner i køkkenet				

Vaske tøj og tekstiler	Kan gøre selv	Har brug for øvelse	Kan ikke endnu	Kommentar
Vurdere hvornår tøj, sengetøj, håndklæder, viskestykke og karklud er beskidte og skal vaskes				
Vaske tøj (sortere farver, vælge program, bruge vaskemiddel rigtigt)				
Tørre tøj (tørrestativ/tørretumbler)				
Stryge eller dampe tøj				
Lægge tøj sammen				
Lægge tøj på plads og bevare organisering i skabet				

Økonomi og praktisk overblik	Kan gøre selv	Har brug for øvelse	Kan ikke endnu	Kommentar
Lægge budget for faste udgifter (husleje, mad, regninger og opsparing)				
Betale regninger til tiden				
Styre pengeforbrug, så der er penge til hele måneden				
Tjekke e-boks og handle på breve fra det offentlige, mails, og lign.				
Bestille og holde styr på forsikringer og abonnementer (indbo- og ulykkesforsikring, tv/streaming, mobiltelefon, osv.)				
Lave og følge to-do-lister over praktiske ting, der skal laves i hjemmet				
Bestille og hente medicin				
Bestille tider til fx tandlæge, frisør og læge efter behov				
Komme i gang med praktiske opgaver uden hjælp fra andre (opgaver jeg allerede kan udføre)				
Holde styr på mine aftaler				

Praktiske færdigheder	Kan gøre selv	Har brug for øvelse	Kan ikke endnu	Kommentar
Samle møbler (fx IKEA)				
Skifte en pære				
Hænge billeder eller hylder op				
Sætte lamper op				
Lufte ud				
Sørge for korrekt varme				
Tjekke brandalarm				
Reparere småting, når de går i stykker				

Socialt	Kan gøre selv	Har brug for øvelse	Kan ikke endnu	Kommentar
Bede om hjælp				
Gøre samlever, familie eller venner opmærksomme på, hvis jeg er ked af det eller er syg				
Lave aftaler med venner og familie				
Invitere venner og familie hjem til mig				

Andet	Kan gøre selv	Har brug for øvelse	Kan ikke endnu	Kommentar