



INTRODUKTION TIL RENGØRING MED MIKROFIBER

Nye rengøringsmetoder i hjemmeplejen i SUF

arbejdsmiljø københavn



Indhold

Introduktion	3
Miljø og arbejdsmiljø – fordele ved mikrofiberrensning	4
Daglig arbejdsgang	6
Rengøringsmetoder med mikrofiber	8
Rengøringsmidler	10
Dosering	13
Handsker	14
Vask af klude og moppe	16
Hvad er mikrofiber?	17
Brug ikke mikrofiber til alt!	18

Arbejdsmiljø København (AMK) er Københavns Kommunes rådgiver om arbejdsmiljø og arbejdsliv.

Vi arbejder på tværs af kommunens syv forvaltninger, hvor vi rådgiver arbejdspladser og ansatte inden for alle arbejdsmiljøområder.

www.amk.kk.dk

Introduktion

Nye rengøringsmetoder i Hjemmeplejen i SUF

Tidligere gjorde hjemmeplejen rent med borgernes egne rengøringsredskaber.

Siden 2009 har man brugt professionelle rengøringsredskaber, som hjemmeplejen selv medbringer.

Ændringen blev gennemført for at skabe et bedre arbejdsmiljø i hjemmeplejen. Og da man valgte mikrofiberrengøring, får man også en række miljøfordele med ved omlægningen.

Omlægningen har betydet en ændring i hjemmeplejens daglige arbejdsgang.

Læs i denne pjece en beskrivelse af de nye arbejdsmetoder samt de miljø- og arbejdsmiljømessige fordele.

Instruktion af nye medarbejdere

I denne pjece kan du finde de informationer, som er vigtige at give til nyansatte, som ikke før har arbejdet med mikrofiberrengøring.

Vi foreslår at pjecen gennemgås sammen med erfaren medarbejder, som også kan give praktisk instruktion i arbejdsteknik m.m.

God arbejdslyst!

Miljø og arbejdsmiljø – fordele ved mikrofiberrengøring

Formålet er at forbedre både arbejdsmiljø og miljø:

- Rengøringsmetoden gør det daglige arbejde mærkbart mindre belastende.
- Der bruges betydelig mindre mængder vand og rengøringsmidler.
- Alle rengøringsmidler er Svanemærkede eller tilsvarende.

Arbejdsmiljø

- Mindre vrid af klude
Mikrofiberkluden foldes, så den har 16 sider. Når alle sider er brugt lægges kluden til vask. Kluden kan ikke skylles ren, så derfor slipper du for mange belastende vrid.
- Mindre bøjning i ryg og knæ
Du kan gå ret op og ned og vaske gulv. Moppeskafet kan indstilles, så det passer til dig. Moppegarnet sidder fast med velcro, så du behøver ikke bøje dig ned for at tage det af.
- Mindre løft
Du bruger kun en halv liter vand til gulvasken, så du slipper for at slæbe rundt med en gulvspand med 4-5 liter vand.
- Mindre våde hænder
Du skal kun bruge handsker, når du bruger mikrofiberkluden. Gulvasken kan klares uden handsker, bare husk at vaske hænder bagefter.

Miljø

- Mindre forbrug af vand
Du bruger en halv liter vand i stedet for en gulvspandfuld.
- Mindre forbrug af sæbe
Du bruger kun 5ml universalmiddel til en gulvask, i stedet for en "sjat"
- Alle midlerne er valgt fordi de er miljøvenlige.

Alt i alt kan du forvente en mindre belastning i arbejdet

Men helt uden risiko er det jo ikke.

Det er vigtigt:

- At du får lært at bruge redskaberne rigtig og
- At du kender Arbejdspladsbrugsanvisningen - APB - for rengøringsmidlerne.
- At du har handsker på når du bruger mikrofiberkluden

Daglig arbejdsgang

Hos borgeren er der:

- En fladmoppe med højdeindstilleligt skaft
- En flaske universalrengøringsmiddel med doseringstop
- En flaske sanitetsrens
- En sprøjteflaske

Om morgenen tager du klude og mopper med til det antal rengøringer, du har om formiddagen.

Til hver rengøring medbringes i plastikpose

- 1 rød mikrofiberklud
- 1 blå mikrofiberklud
- 1 moppegarn

Engangklude medbringes efter behov.

Husk handsker!

Efter frokost tages klude og mopper med ud til resten af dagen.

Efter brug lægges klude og mopper i plastikposen og bringes med tilbage, hvor plastikposen åbnes og tømmes i vaskestativet.



Rengøringsmetoder med mikrofiber

Inventarrensøring

- Den blå mikrofiberklud bruges først som støvklud. Derefter gøres den våd og bruges til fugtig aftøring, hvor der er behov.
- Kluden foldes, så der er 16 rene sider.
- Fugtning af kluden kan foregå under vandhanen eller ved brug af sprøjteflasken.
- Ved særligt genstridige pletter kan der være brug for at sætte i blød med ekstra vand og evt. universalrengøringsmiddel.

Sanitetsrensøring

- Den røde mikrofiberklud bruges til fugtig rengøring i badeværelset.
- Start med at dosere sanitetsrens i wc-kummen – en gang rundt i kanten er nok.
- Hvis håndvasken er meget snavset kan der være brug for at sætte den i blød med sanitetsrens.
- Mikrofiberkluden gøres fugtig med rent vand fra vandhanen.
- Start med de overflader, som er mindst snavsede fx spejle, fliser og armaturer. Brug evt. moppe til flisevægge.
- Håndvasken aftørres med mikrofiberkluden.
- Wc-kummen skrubbes indvendig med toiletbørste.
- Toilettet aftørres med mikrofiberkluden.
- Mikrofiberkluden lægges til vask.
- Gulvet vaskes med moppen.

Gulvrensning

- Sprøjteflasken fyldes med vand, og der tilsættes knap 5 ml universalrengøringsmiddel.
- Moppeskafte indstilles, så det passer til dig.
- Moppegarnet gøres vådt med sæbevand fra sprøjteflasken.
- Fladmoppen trykkes fast på moppegarnet på gulvet og er klar til brug.
- Når moppen bliver for tør sprøjtes mere vand på moppe eller gulv.

Afslutning

- Sprøjteflasken tømmes og skylles. Lad ikke sæbevand stå til næste gang. Det lugter ikke godt!
- Klude og moppegarn lægges i plastikposen efter brug, tages med tilbage og lægges i vasketøjsposen.

Rengøringsmidler

Vand

Når du bruger mikrofiber kan du nøjes med at bruge vand. Mikrofiberen i sig selv tiltrækker og holder på fedtstoffer, så man behøver ikke sæbe til at opløse det.

Universalrengøringsmiddel

Universalrengøringsmidlet bruges til gulvask. Moppegarnet indeholder kun lidt mikrofiber, så derfor skal der rengøringsmiddel i vandet.

Universalrengøringsmidlet kan også bruges, hvis der er særligt genstridige pletter andre steder. De kan lægges i blød i vand med rengøringsmiddel.

Sanitetsrengøringsmiddel

Sanitetsrengøringsmidlet er et afkalkningsmiddel, som indeholder lidt sæbe. Det bruges først og fremmest til rengøring af toilet og håndvask. På fliser og armaturer vil det ofte være nok at bruge mikrofiberkluden med vand.

Engangsklude Wet Wipe Universal

Engangskludene er præpareret med vand og rengøringsmiddel - klar til brug.

Kluden bruges, hvor der er behov for at kunne smide kluden ud efter brug, fx ved rengøring af toiletstole og lign.

Plejemiddel til gulve

Hvis der i et hjem er linoleumsgulv, kan der være brug for at gulvet tilføres plejemiddel, for at det ikke udtørres og dermed gør arbejdet meget tungere. Til disse gulve anvendes et vaske-pleje middel

Andre rengøringsmidler

Der kan i enkelte tilfælde være ønske om at bruge andre rengøringsmidler end de udleverede. Der kan fx være en gulvbelægning i et hjem, som kræver et bestemt middel for ikke at risikere at ødelægge gulvet.

Hvis dette middel har et faremærke, skal medarbejderen kontakte sin sikkerhedsgruppe, for at få hjælp til arbejdsmiljø og miljøvurdering. Samtidig anbefales det at undersøge, om der findes et middel, som er mindre skadeligt for arbejdsmiljø og miljø.

Alle midler som er med på indkøbsaftalen vurderet mht. arbejdsmiljø og miljø – læs eventuelt mere om om arbejdspladsbrugsanvisninger (APB) på Arbejdsmiljø Københavns hjemmeside.



BRUG DEN ANBEFALEDE MÆNGDE VAND OG RENGØRINGS-
MIDDEL - SÅ GÅR ARBEJDET LETTEST

Dosering

Brug den anbefalede mængde vand og rengøringsmiddel - så går arbejdet lettest.

Vand

- Mikrofiberkludene bruges med rent vand. Enten direkte fra vandhanen eller brug sprøjteflasken.
- Der skal kun tilføres den mængde vand, som skal bruges.
- Brug endelig ikke for meget vand, for det er svært at vride det ud af kluden igen.
- Tilføj lidt vand ad gangen - kluden skal kunne bruges uden at lave striber på et spejl.
- Hvis der er genstridige, indtørrede pletter, så sæt dem lidt i blød med vand fra sprøjteflasken.

Universalrengøringsmiddel

- Fyld sprøjteflasken med ½l vand.
- Tryk max. 5 ml op i målebægeret på flasken, og hæld det i sprøjteflasken.
- Vend flasken en gang for at blande vand og sæbe.
- Sæbevandet sprøjtes direkte på moppegarn eller gulv.
- Midlet er meget koncentreret, så pas på med overdosering!
- Gulvet bliver klistret og mat, hvis der bruges for meget. Hvis det sker, skal der bruges rent vand til at fjerne det med.

Sanitetsrens – afkalker

- Midlet bruges ufortyndet.
- Ved toiletrensning sprøjtes sanitetsrens direkte i kummen – én gang rundt langs kanten er nok.
- Midlet fordeles med toiletbørsten.
- Lad midlet virke i 5- 10 minutter, skrub og skyl efter med rent vand.
- Ved brug i håndvask eller andre steder fordeles midlet med børste eller svamp.

Handsker

Handskens funktion er både at beskytte mod smitte/bakterier, mod fugt/vand, mod kemiske påvirkninger såsom rengøringsmidler.

Brug handsker

Brug handsker, når det er nødvendigt, men ikke for længe ad gangen.

Hvis hænderne bliver fugtige af sved inde i handskerne, skal de skiftes. Det samme gælder, hvis en handske er utæt, eller hvis der er løbet vand ind i handsken.

Bruger du handsker i mere end 10 minutter ad gangen, bør du anvende en inder-handske af bomuld.

Ved brug af mikrofiber

Der skal bruges handsker, når man bruger mikrofiberkludene. Mikrofibrene er rigtig effektive til at fjerne fedtstoffer, og de fjerner også fedtstof fra dine hænder. Derfor skal du bruge handsker – både når mikrofiberkluden er tør og fugtig.

Ved gulvvask

Når du vasker gulv med fladmoppen, kommer du næsten ikke i kontakt med vand og sæbe. Kun når du tager moppegamet af fremføreren. Derfor behøver du ikke bruge handsker, men kan nøjes med at vaske og tørre hænderne bagefter eller anvende håndsprit.

Hvilken type handsker?

Engangshandsker – både for hygiejnen og for dine hænders skyld.

Engangshandsker findes i forskellige udgaver, men vær opmærksom på, at de skal være uden puder. Hvis du er allergisk overfor latex, anbefales det at bruge nitril handsker. Inderhandsker af bomuld kan også anvendes i engangshandskerne. Almindelige tykke gummihandsker er svære at holde ordentligt rene indvendig, og man risikerer at bringe smitte med rundt.



Vask af klude og mopper

Vaskemuligheder

Ved indførelse af de nye rengøringsredskaber skal hver hjemmeplejeenhed tage stilling til, hvordan klude og mopper skal vaskes. Nogle vælger at få vasket på vaskeri, andre steder har man adgang til vaskeri i ejendommen, og står selv for at vaske.

Vask af mikrofiberklude

Mikrofibre begynder at åbne sig og slippe snavset når temperaturen når op omkring 60 grader. Derfor skal kludene vaskes med min. 60 grader. Men de har godt af at blive vasket på 90 grader en gang i mellem.

Der må ikke bruges skyllemiddel eller blegemiddel ved vask af mikrofiberklude, da det vil ødelægge rengøringseffekten.

Hvis mikrofiberkludene vaskes efter forskrifterne vil de kunne holde til at vaskes ca. 500 gange.

Mikrofiberklude skal helst vaskes for sig, for at undgå at der sætter sig andre fibre i kluden. Men af praktiske grunde vaskes klude og mopper sammen, selvom mopperne er af blandingsgarn med kun lidt mikrofiber.

Undgå at fylde maskinen for meget – ellers kan snavset ikke skylles ordentligt ud. Mikrofiber kan vaskes på kort program.

Vaskemidler

Der doseres kun 2/3 af normalt sæbeforbrug. Der må ikke tilsættes skyllemiddel eller blegemiddel – det ødelægger mikrofiberens rengøringseffekt.

Tørring

Tørring i tørretumbler ved temperatur på max. 55 grader.

Hvad er mikrofiber?

Hvad bruges mikrofiber til?

Mikrofiberkluden kan bruges både til tør og fugtig rengøring.

I tør tilstand er mikrofiberen rigtig god til at fange støv og den holder på det, så det ikke bare bliver hvirvlet op og lægger sig et andet sted.

Til fugtig rengøring skal kluden kun tilføres en lille smule vand. Endelig ikke for meget meget, så man bliver nødt til at vride kluden. Kluden har fået tilpas mængde vand, hvis man kan tørre et spejl af uden, at der dannes striber.

Mikrofiberkluden kan bruges til stort set alle materialer. Dog skal man passe på bløde overflader som plexiglas, fladskærme og forgyldte vandhaner. Man skal også være opmærksom på træværk, som er behandlet med olie, sæbelud eller lign. Da det er fedtstoffer vil mikrofiberen efterhånden slide det af. Linoleumsgulve kan have behov for løbende af få tilført plejemiddel for at undgå at gulvet udtørres.

Hvordan virker mikrofibre

Mikrofibre bruges til mange forskellige ting fx beklædning. Når man snakker mikrofibre til rengøring, så drejer det sig om "splittede" mikrofibre.

Et gram stof af mikrofiber indeholder en tråd, som er næsten 10 km lang.

Det betyder at mikrofiberkluden har en meget stor overflade, som kan holde på en stor mængde snavs. Når mikrofiberen er "splittet" har den desuden en masse bittesmå kroge, som kan fange snavs og fedt.

Disse små kroge holder fast på snavs og fedt, så du kan ikke skylle mikrofiberkluden ren. Temperaturen skal op på 60 grader, før fibrene begynder at åbne sig, og give slip på skidtet.

Fordi mikrofiber er så god til at holde på fedtstof, behøver man ikke bruge rengøringsmiddel – rent vand er nok.

Brug ikke mikrofiber til alt!

Rengøringsklude af mikrofiber har en særlige evne til at tiltrække fedtstoffer. Derfor skal man ikke bruge mikrofiber til:

- Oliebehandlede gulve og møbler
- Højglanspolerede og politurbehandlede møbler
- Bonede gulve


Rengøringsklude af mikrofiber består af splittede fibre. Fibrene hænger i den ru overflade, så det bliver for tungt at arbejde med. Derfor skal man ikke bruge mikrofiber til ru overflader:

- Trægulv som er lud og sæbebehandlede
- Oliebehandlede trægulve
- Afsyrede møbler

Rengøringsklude med mikrofiberklude kan ridse sarte overflader. Derfor skal man være varsom med brug af mikrofiberklude på:

- Plexiglasruder
- Computerskærme
- FladskærmsTV
- Gulddrammer
- Ædelt metal
- Meget gamle møbler og kunstgenstande
- Hvor man er i tvivl om materialet

Nye rengøringsmetoder i hjemmeplejen i SUF
Arbejds miljø København
September 2013



Siden 2009 har Hjemmeplejen i SUF gjort rent med mikrofiber i stedet for at bruge borgerens egne redskaber.

De nye rengøringsmetoder giver miljømæssige fordele og forbedrer arbejdsmiljøet i hjemmeplejen.

Pjecen er en introduktion til, hvordan man gør rent med mikrofiber. Læs bl.a. om redskaber, rengøringsmidler, vask og arbejdsmetoder.

Brug pjecen som en instruktion til nye medarbejdere, som ikke før har arbejdet med mikrofiberrengøring.