

Opruimen: je huis op orde krijgen

Ik zie vaak dat mensen die niet lekker in hun vel zitten, ook een rommelig/vuil huis hebben. Zonde! Want: in een rommelig en vuil huis kom je ook niet mentaal tot rust.

Dus door je huis op te ruimen en schoon te maken, zorg je ook weer voor meer **rust in je hoofd**. De problemen zijn misschien niet weg, maar je kunt wel trots op je zelf zijn, dat je huis opgeruimd is aan het einde van de dag.

En ik zag vaak dat als men aan de slag ging met het huis, en de geldzorgen/administratie op orde kreeg, de andere **problemen** vaak ook **minder** werden. Omdat je door schoonmaken letterlijk “ziet” dat je wel iets kan bereiken door het gewoon *te doen*.

Tip: Wacht niet op motivatie voordat je gaat beginnen: niemand is gemotiveerd om zijn huis op te ruimen/schoon te maken; misschien alleen als je een dwangmatige poetser bent. Ik ben al jaren ook op zoek naar de schoonmaak kabouterijtjes: weet jij soms waar ik die kan vinden....? Tot die tijd doe ik het zelf maar..... Als je geld hebt (50-80 euro per uur) overweeg dan eens een opruimcoach voor tijdelijke ondersteuning en tips over opruimen en loslaten. Op internet kan je die vinden. Bijv: <https://www.nu-opgeruimdwonon.nl/werkwijze-tarief/> Op tv zijn er ook programma's over waar je tips kan zien: <https://www.kijk.nl/programmas/je-huis-op-orde>

Nu kan je verder orde op zaken brengen; door je huis aan te pakken. Ik geef mijn beste tips per onderwerp, die ik ook zelf gebruik in huis om het bij te houden/schoon te maken. Heb je ook een tip? Laat het mij weten op jelevenoporde@ziggo.nl dan zet ik die op de website bij de pagina: *Wat kan je zelf doen*.

Opruimen gaat in de basis altijd als volgt

- *Opruimen*: wat wil ik bewaren en wat kan weg. Ik heb alles in lage bakken gesorteerd. Die kan ik dan als een “lade” uit de kast halen en pakken wat ik nodig heb. Dat doe ik met kleding, in de keuken en in de voorraadkast/schuur

- *Schoonmaken*: eerst droog dan nat. Van boven naar beneden werken.
- *Bijhouden*: routine hierin krijgen en onderhouden van je huis. Als je overzicht hierin krijgt, kost bijhouden ook niet zo veel tijd/energie meer. Maak er daarom een routine van om je huis bij te houden.

Tip: Let ook op je energie niveau. Schoonmaken als je al moe bent, schiet niet op, en zorgt voor meer stress.

Zo maak ik altijd in de ochtend 1.5 uur schoon, want dan heb ik nog energie over om dit te doen. In de middag en avond is mijn lichaam sneller moe. Ik ruim direct na het ontbijt de keuken/kamer op: haal vuile vaat naar het aanrecht, was af en daarna maak ik het aanrecht en fornuis schoon, stofzuig ik (tegen de vele kattenharen) en dweil ik het hele huis zodat het weer lekker schoon ruikt en ik bezoek kan ontvangen. Ik heb nog steeds een hekel aan schoonmaken, maar zie deze taken als een noodzakelijk kwaad. En door dit iedere dag doordeweeks te doen, kan ik in het weekend “vrij nemen” en leuke dingen doen. Door iedere dag daar ongeveer 1,5 uur mee bezig te zijn hoef ik ook niet meer naar de sportschool en bespaar ik ook daarop. Ik beweeg zo iedere dag genoeg in huis en hou daardoor mijn spieren soepel. Zo voorkom ik rugpijn in de avond.

Tips om makkelijk schoon te maken

Kijk eens naar life –hack op tv om je leven makkelijker te maken. Bijvoorbeeld op: <https://nl.pinterest.com/LibelleNL/lifehacks-libelle/>

Keuken

1. Maak er een gewoonte van dat je **altijd iets in je handen mee neemt** als je loopt in huis. Dus niet het lege kopje thee op tafel laten staan, maar als je toch naar de wc gaat, dit gelijk meenemen naar de keuken en direct op het aanrecht zetten of opbergen in de vaatwasser. Dan is het ook uit het zicht in de keuken.
2. Ruim na het eten (samen)je eettafel en keuken op. spoel alle pannen en vuile vaat om en zet het weg voor de afwas. Anders gaat het stinken.
3. Maak je fornuis iedere dag schoon na het eten met **soda**; zodat het vuil en vet niet aankoekt. Ik spuit na het koken het fornuis er mee in, laat het inweken tijdens het eten en na het eten veeg ik het met een natte doek dan sneller schoon.
4. **Tip:** Ik maak mijn eigen soda/afwasmiddel/water mix daarvoor in een aparte **spuitbus** die voor het grijpen en in het zicht op het aanrecht

staat, zodat ik het sneller pak en gebruik. Daardoor hou je het simpel en makkelijk voor jezelf.

5. Bij schoonmaken/opruimen: werk van boven naar beneden: eerst tafels/ stoelen / aanrecht / kranen / wc/ deurposten/ lichtschakelaars/keukenkastjes handgrepen schoonmaken. Kortom: alles wat je **dagelijks met je handen** aanraakt.
6. En eerst stofzuigen, dan pas de vloer dweilen. Zeker bij huisdieren een aanrader!
7. Hang iedere dag een schone (hand)droogdoek in de keuken, en een schone schoonmaakdoek voor je aanrecht / kamer.
8. Pak iedere keer een schone vloerdweil als je gaat schoonmaken. Zo voorkom je bacteriën en infecties op je aanrecht en in huis. Was deze op 60 graden. Bij de Action kan je deze goedkoop kopen. Schoonmaken met een vuile doek/dweil vol met bacteriën en viezigheden, heeft geen nut.
9. Na schoonmaken: hang de natte doeken te drogen, voor dat je ze in de wasmand doet. Anders gaat het stinken. Ik hang de vaatdoek en dweil over de wasbak te drogen naast de wasmachine. Als ze droog zijn, gaan ze pas in wasmand bij de zwarte was.
10. **Soda: aangekoekte pannen** maak je makkelijk schoon door een eetlepel soda in d pan te doen, een laagje water, een scheutje afwas middel en dan te koken. Laat een nachtje weken, en de volgende ochtend kan je de pan schoon krabben met een spatel.
11. Met schoonmaak azijn en bakingsoda kan je heel veel schoonmaken. Kijk eens voor ideeën op: <https://poetsprins.nl/blog/schoonmaakazijn/> en op <https://www.duurzaamthuis.nl/wondermiddel-baking-soda>
12. Maak je koelkast iedere maand schoon met soda en heet water om schimmel en besmettingen te voorkomen. Meer tips: <https://www.consumentenbond.nl/koelkast/koelkast-schoonmaken>
13. Zet alles zo veel mogelijk op soort in bakken: aardappelen, fruit/groente, flesjes en potjes bij elkaar op soort keuken.
Ik heb een 6 tal bakken en bakjes in de koelkast voor de spullen die ik nodig heb als ik Indonesisch, Nederlands of Italiaans kook (specerijen/kruiden/sauzen e.d.). Dan pak je sneller de juiste ingrediënten voor de juiste keuken en is de koelkast door de losse bakken (die als een soort lade erin staan) makkelijker schoon te maken. Maak de bakken als ze vuil zijn, ook schoon met soda.

Kamer

1. Ruim iedere dag een kamer extra op in je huis en zet het ook in je agenda: maak er een gewone dagelijkse activiteit van, die je iedere dag een uur doet. Je let dan op: wat moet ik opruimen, weggooien en schoonmaken.
2. **Begin** desnoods klein; met een kast uitruimen bijvoorbeeld. De volhouder wint vaker, dan iemand die snel opgeeft.
3. **Planten** maken een huis gezelliger en zorgen voor verfrissing van de lucht in huis.
4. Rook zo veel mogelijk buiten en niet meer in huis (vervuiling van de lucht)
5. **Ventileer**/ open een raam in iedere kamer in huis iedere ochtend minimaal 15-30 minuten; ook in de winter. Ik doe dat na het opstaan, tijdens het douchen, staan de ramen open. Na het drogen/aankleden doe ik dan de ramen pas dicht. Dan heb je weer een frisser huis.
6. Zet pas na de ventilatie/ ramen dicht doen de verwarming aan in huis, anders stook (en betaal) je voor de mussen buiten.

WC, badkamer en was sorteren

1. Maak aparte wasmanden per soort kleding: voor de witte, bonte, fijne en zwarte was bijvoorbeeld. Koop de mand groot genoeg; dat een volle mand ook gelijk een volle wasmachine is. Dan hoef je niet meer te sorteren, want dat heb je al gedaan door de was in de juiste mand te doen. Bij de IKEA / HEMA / KWANTUM / BLOKKER kan je deze kopen. Is de mand vol, dan kan je gelijk gaan wassen in de juiste kleur.
2. Tegelvloeren van de wc/douche vloeren maak je makkelijker schoon met groene zeep.
3. Maak je eigen wasmiddel voor je was: kijk eens op: <https://ecowijs.nl/zelf-wasmiddel-maken/>
4. Vlekken verwijderen, tips genoeg op internet: <https://huis-en-tuin.infonu.nl/huishoudelijk/113095-schoonmaaktips-en-weetjes.html>
5. wc/douche schoonmaken: tips en trucs: <https://www.huisvlijt.com/wc-schoonmaken/>
6. Heb je een droger: droog dan alles maar 30 minuten. Hang het daarna op: dan hoef je ook niet meer te strijken en zo verbruik je minder energiekosten.

7. Was: kies een kort programma van bijv. van 1 uur. heb je erg vuile was? Doe eer dan een eetlepel Biotex inweek bij. Zet dan het was programma na 15 minuten uit, en laat de was een nacht weken in de wasmachine. Kies de volgende ochtend het programma van 1 uur op 40 graden <https://roomed.nl/schoonmaken-met-biotex/>

Slaapkamer

1. Sla het bed open in de ochtend dan kan het beddengoed luchten. Je verliest zo een liter vocht per nacht door zweet.
2. Verschoon wekelijks je beddengoed (boven en onder) en was deze op 40 graden.
3. Ventileer iedere dag een uur je slaapkamer. Ik doe dat gelijk na het opstaan, als ik ga douchen en ontbijten. Na het ontbijt sluit ik het raam pas. Dan slaap je beter in een frisse kamer.
4. Tip hoeslaken om het dekbed te doen: video op: <https://www.hipdekbedovertrek.nl/info/makkelijk-je-bed-opmaken-doe-je-zo/>
5. Lees ook de informatie bij *Slaap je fit* op de website.

Kleding opruim tips

1. Als je je uitkleedt: kleding gelijk in de (juiste) wasmand doen en niet op de grond/bed /stoel gooien. Scheelt weer opruimtijd later.
2. Berg je kleding ook in aparte dozen op. die kan je dan als "lade" uit de kast trekken. <https://www.rtlnieuws.nl/lifestyle/eigen-huis-tuin/artikel/5167528/kledingkast-opruimen-tips>
3. Sorteert je kleding op winter/zomer kleding. Dat wat je niet draagt bewaar je in aparte dozen je boven in de in de kast/onder je bed.
4. Wissel deze halfjaarlijks om. Kijk dan gelijk: wat kan weg /geruild worden en wat wil ik bewaren.
5. Koop je iets nieuws, gooi dan ook een kledingstuk weg: een in? een uit! filosofie. Dit kan je ook elders toepassen in huis: koop je iets: doe dan iets anders weg. Anders wordt je huis snel vol...

Kijk ook eens op: <https://www.net-thuis.nl/huis-opruimen/>

Boodschappen

1. Zet 2 boodschappentassen in de halkast: een voor oud/kapot glas en een voor oud papier/post die weg kan. Als je naar buiten gaat, neem deze

tassen gelijk mee naar buiten en gooi het papier/glas in de juiste container. De boodschappen tassen kan je dan daarna weer gebruiken voor de boodschappen.

Administratie/post/ mail

1. Post/mails gelijk afhandelen en op bureau in 3 (digitale) dozen/bakken bewaren:
 - a. 1 doos/bak voor *actie*: deze week bellen/mailen/betalen
 - b. 1 doos/bak voor *bewaken*: komende week nalopen/ergens op wachten
 - c. 1 doos/bak voor *opbergen* in (digitaal) archief/ mappen

Bijhouden van je huis

1. Vergeet niet: Je doet het ook voor een ander: die kan je dan makkelijk uitnodigen in een opgeruimd en schoon huis en hoef je je niet te schamen, want je huis is opgeruimd en schoon i.p.v vuil en rommelig.
2. Maak een **gewoonte** van (extra) opruimen: besteed hier dagelijks minimaal 1 uur aan. Zet desnoods een eierwekker een uur aan hiervoor.
3. Geef alles een vaste plek in huis. Dan vindt je het makkelijker terug.
<https://www.rtlnieuws.nl/lifestyle/wonen/artikel/5166992/7-handige-opruimtips-voor-beginners>
4. Gooi dingen weg die je een jaar niet gebruikt/gedragen hebt.
5. Stel niet uit wat je vandaag kan doen. zie ook:
<https://leukegeit.nl/onderwerp/wonen/>
6. **Spaar** altijd ook voor onderhoud/ vervanging in huis. Alles kan kapot gaan. Mijn vakantiegeld zette ik daarvoor opzij, op een aparte spaar/noodrekening.
7. Verschoon wekelijks je beddengoed en handdoeken.
8. Neem tussendoor ook **pauze** bij het opruimen: dan hou je het langer vol.
9. Zet in huis automatische luchtverfrissers. Als het lekker ruikt in huis, maak je het ook makkelijker schoon. Ik gebruik Airwick. En heb er een in de hal, een in de wc en een bij de kattenbak staan.
10. Gebruik een **schoonmaak app**: er is keus genoeg! Zeker bij meer mensen in huis. <https://www.dik.nl/huishouden/schoonmaak-apps/>

Nog meer schoonmaaktips

Poetsprins 72 tips: <https://poetsprins.nl/blog/schoonmaak-tips>

Je slaapkamer op orde krijgen en houden: <https://leukegeit.nl/opgeruimde-slaapkamer>

schoonmaakschema:

<https://www.lekkerinhetleven.nl/thuis/schoonmaken/schoonmaakchecklist>

Oefening 1

Maak een schoonmaak overzicht voor jezelf in je agenda: wat ga jij de komende tijd dagelijks/wekelijks schoonmaken? Ruim er genoeg tijd voor in. Ik zet dit in mijn agenda en kijk daar in de ochtend in: wat moet ik vandaag doen (herinnering voor mijzelf: dan vergeet ik het niet)

Oefening 2

Bedenk hoe jij het bij kan houden/ieder dag iets extra's kan doen om je huis meer op te ruimen. Schrijf dit in je planning hang dit in de keuken en doe het gewoon. Je zult gelijk resultaat zien.

Denk aan extra taken per week, maand kwartaal.

Oefening 3

Ruim de koelkast/vriezer op en maak deze goed schoon met soda en een sopje.