

**k.c. davis**

*citlivý přístup  
k úklidu a organizaci*

**neutopte  
se v ne-  
pořádku**



audiolibrix

	<i>užívání léků</i>	<i>sprcha</i>	<i>umyté nádobí</i>
<i>dopad</i>	<i>odpočinek</i>	<i>trávení času s druhými</i>	<i>cvičení</i>
<i>nízký</i>	<i>výběr oblečení na zítra</i>	<i>skládání prádla</i>	<i>luxování</i>
	<i>nízké</i>	<i>úsilí</i>	<i>vysoké</i>



# 1. příloha

Příklady, jak určuji funkci pečujících činností, které dělám:

## Podlahy

1. Zdraví a bezpečnost: Potřebuju odstranit věci, o které by někdo mohl zakopnout, a zamezit výskytu nebo šíření hmyzu, plísně a bakterií.
2. Pohodlí: Chci, aby si děti měly kde hrát, a nemám ráda, když se mi špína lepí na bosá chodidla.
3. Radost: Líbí se mi, jak to v místnosti vypadá, když je vytřeno. Působí to pokojně.

## Prádlo

1. Zdraví a bezpečnost: Potřebuju mít něco čistého na sebe.
2. Pohodlí: Chci, aby oblečení hezky vypadalo a abych snadno nacházela, co hledám.
3. Radost: Těší mě, když mám šatník příjemný na pohled.

## Úklid

1. Zdraví a bezpečnost: Potřebuju odstranit věci, o které by někdo mohl zakopnout.
2. Pohodlí: Chci být schopná najít, co potřebuju, a mít místo na koníčky. Chci, aby se děti při hraní mohly lépe soustředit.
3. Radost: Jsem ráda, když můžu před svátky vyzdobit obývací pokoj, a když je uklizeno, víc se mi to líbí. Těší mě, když vytvořím příjemné prostředí pro návštěvy.

## Úklid koupelny

1. Zdraví a bezpečnost: Potřebuju zamezit výskytu nebo šíření plísně a bakterií.



2. Pohodlí: Chci být schopná snadno nacházet své věci a dobře na sebe vidět v zrcadle. Líbí se mi, když to v místnosti voní.
3. Radost: Těší mě mít uklidňující místo na koupel a čistý prostor, kde se můžu nalíčit.

### Nádobí

1. Zdraví a bezpečnost: Potřebuju čisté nádobí na vaření a jídlo.
2. Pohodlí: Chci mít volný dřez, abych mohla koupat mimino, a víc místa na lince.
3. Radost: Tuhle úroveň u nádobí nemám.

### Koupání/sprchování

1. Zdraví a bezpečnost: Potřebuju tělo zbavit nečistoty a odumřelých kožních buněk.
2. Pohodlí: Chci mít čisté vlasy, abych dobře vypadala a necítila se umaštěná. A abych na veřejnosti hezky voněla a připadala si sebejistě.
3. Radost: Těší mě si odpočinout, věnovat se sama sobě a ve vaně si čist.

### Utírání prachu

1. Zdraví a bezpečnost: Potřebuju předcházet alergiím a mít pod kontrolou astma.
2. Pohodlí: Když věci někam položím, chci, aby nebyly od prachu, a nechci, aby se mi na oblečení zachytávaly zvířecí chlupy.
3. Radost: Těší mě, když u nás vytvořím příjemné a vstřícné prostředí pro návštěvy.

### Úklid kuchyně

1. Zdraví a bezpečí: Potřebuju zamezit výskytu nebo šíření hmyzu, bakterií a plísně.
2. Pohodlí: Chci mít hodně místa na vaření a být schopná používat kuchyňský ostrůvek na to, co mě baví. Když je uklizený stůl, dá se snadno zasednout k rodinné večeři.
3. Radost: Líbí se mi, jak to v kuchyni vypadá, když je na lince uklizeno.



## 2. příloha

Klíčem k tomu, abyste si vytvořili praktický systém, je 1) porozumět, k čemu daná pečující činnost slouží, 2) uvědomit si, že neexistuje „správný“ způsob jejího vykonávání, ale jen způsob vhodný pro vaši rodinu, a 3) podřídít systém vašim zvyklostem (nikoli podřizovat zvyklosti vašemu systému). Jedinou osobou, která může rozhodnout, jaké uspořádání je pro vás vhodné, jste proto vy sami. Níže se podělím o některé nápady a otázky k zamyšlení. Mějte na paměti, že na funkční přístup člověk nepřijde hned.

### Prádlo

**Rodinná šatna:** V některých rodinách s malými dětmi se oblečení všech dává do jedné velké skříně (nebo do jedné místnosti). Díky tomu je snazší ráno všechny obléct a šaty se dají rychleji uklidit (protože všechno patří na jedno místo). Na jedno místo se obvykle dává i špinavé prádlo. Výhodou je, když to je v blízkosti pračky a sušičky.

**Košě na oblečení, které se neskládá:** Jak velkou část prádla je opravdu potřeba skládat? Určitě ne spodní prádlo, pyžama nebo sportovní kraťasy. Kolik stresu a času by vám ušetřilo, kdybyste tyto věci dávali nesložené do košů? Pokud perete oblečení i ostatním, nemůžete ho roztrídít do košů pro jednotlivé majitele, aby se o skládání postarali sami?

**Všechno pověsit:** Někteří raději po vyndání ze sušičky všechno věší na ramínka. Když máte všechno na ramínkách, lépe na to vidíte a asi to je rychlejší než skládání. Nemáte ve skříně dost místa, abyste mohli všechno věšet? Můžete to pověsit kdekoli, třeba na stojan v ložnici.

**Praní podle druhů:** Pokud budete prádlo prát podle typu nebo podle toho, komu patří, nebudete ho muset třídit. Ušetřit si tuhle práci a čas tím strávený některým lidem hodně pomáhá.



**Vyzkoušejte různé dávkování práce:** Pro někoho je snazší prát menší množství prádla každý den. Jiní raději perou v konkrétní den, protože pak se o to musí starat jen jednou za týden.

**Zmenšete šatník:** Trápení s prádlem by se mohlo vyřešit, kdybyste měli méně oblečení. Pak byste pochopitelně měli i méně věcí na praní. Pokud byste ale některý den nevyprali, mohli byste skončit bez čistých spodárů.

**Oblečení v ladících barvách:** Zmenšit šatník (a tím pádem i množství prádla na praní), aniž byste přišli o množství možností, co si obléknout, se dá i tak, že budete mít všechno oblečení v barvách, které spolu ladí. Když si vyberete šest nebo méně barev, které se k sobě hodí, bude možné s méně kusy vytvořit víc kombinací. Další výhodou je, že vás oblékání méně stresuje, protože se všechno hodí ke všemu.

**Nechte to na někom jiném:** Můžete si dovolit dát prádlo do prádelny nebo někomu zaplatit, aby vám chodil prát? Jestli je prádlo vaším postrachem, může být vhodné ho zcela nechat na někom jiném a věnovat se svému fajn životu.

## Nádobí

**Večerní povinnosti:** Když zařadíte umývání nádobí mezi večerní povinnosti, budete moct denně umývat přijatelné množství, aniž byste se museli celý den snažit, aby se vám to „nevymklo z rukou“.

**Lehčí nádobí:** Pokud máte málo energie nebo omezenou pohyblivost, umývání nádobí může být méně vyčerpávající, pokud těžké skleněné nahradíte lehkým plastovým. S lehčím nádobím může být tato činnost méně únavná i duševně.

**Každý vlastní nádobí:** V některých rodinách se osvědčilo, když má každý jeden hrnek, talíř a misku (někdy odlišené barevně). Kdo na to má věk, se o své věci stará sám, a protože nádobí není tolik, vyhnete se přeplněnému dřezu.

**Rovnou do myčky:** Jestliže máte myčku, může být vhodné si na její vyklizení udělat čas hned ráno (a možná si na to i trochu přivstat). Všechny špinavé kusy nádobí se pak můžou dávat rovnou do ní.

**Papírové talíře:** Pokud máte bariéry, následkem kterých vám mytí nádobí významně zhoršuje kvalitu života, možná by vám pomohlo přejít – třeba jen na nějakou dobu – na papírové talíře. Šestinedělí, truchlení, depresivní epizoda nebo zdravotní problémy si totiž vyžadají veškerou vaši energii a pozornost.

**Stojan na špinavé nádobí:** Když si pořídíte odkapávač jen na špinavé nádobí, bude pro vás pak snazší nádobí umýt nebo ho naskládat do myčky. Když je takhle uspořádané, nevypadá tak děsivě. Některým rodinám se pro praktičtější uspořádání prostoru osvědčilo pořídít si lavor. Špinavé nádobí se skládá do něj a dřez zůstává volný na něco jiného.

**Další košík na příbory:** Zjistila jsem, že je pro mě velkým kamenem úrazu lovit z hnusného dřezu špinavé příbory. Koupila jsem druhý příborový košík do myčky a umístila ho na linku, takže špinavé náčiní můžu dávat celý den rovnou do něj a večer ho jen prohodit s čistým.

**Umývání podle druhů:** Pokud procházíte takovým životním obdobím, kdy jako by se vám nádobí jen hromadilo, jeho umývání možná bude působit méně děsivě, když ho nejdřív roztřídíte na jednotlivé typy.

## Uskladnění a uspořádání

**Koš:** Rozdíl mezi nepořádkem a uklizeným místem občas spočívá ve vhodné umístěném koši. Klíčem je dát ho tam, kde se vám věci už povalují. Hromada bot u vchodových dveří? Dejte tam koš. Prádlo na schodech? To také vyřeší koš. Smetí na nočním stolku? Koš (na odpadky).

**Přihrádky nad sebou:** Pokud máte šuplíky nebo boxy s různým haraburdím, díky průhlednému závěsnému organizéru na boty na dveřích nebo na zdi budete mít vždy místo na malé předměty a snadno je všechny uvidíte.

**Viditelně uložené předměty:** Někteří mají rádi prázdné plochy a otevřené místnosti. Ne všem se ale líbí nebo je potřebují. Pokud chcete mít věci umístěné viditelně, vytvořte si viditelný úložný systém. Díky průhledným boxům, háčkům na zdech, nádobám a otevřeným regálům budou všechny věci mít své místo a zároveň je budete mít na očích a budete je moct snadno používat a pamatovat si, kde jsou.

**Nádoby:** Na kuchyňském ostrůvku teď mám čtyřicet předmětů. Vypadá to tam ale uklizeně, protože všechno je srovnané na velkém dekorativním otočném stolku, ve skleněné míse na ovoce, v látkovém košíku na dětské svačinky a ve čtyřech přihrádkách na „věci, které je potřeba dodělat“. I s nádobami tam je spousta volného místa na vaření, práci a činnosti, které mě baví.

**Pro skříň neexistují pravidla:** Jednou jsem si uvědomila, že skříň v chodbě funguje trochu jednosměrně. Pořád jsem do ní ukládala (později cpala) věci – včetně kabátů –, ale skoro nikdy jsem z ní nic nevyndávala. Moc jsem

si nepamatovala, co tam je, a tak jsem z vnějšku připevnila věšák na jednu bundu a jednu pláštěnku pro každého člena rodiny. Když jsem si uvědomila, že mít ve skříní v přízemí věci, které skoro nikdy nepoužívám, není moudré, přestěhovala jsem je všechny do skříně v patře. Do té původní jsem umístila police a začala jsem ji místo toho používat na věci, které původně překážely v kuchyni a v obýváku. Pro skříně totiž neexistují pravidla. Máte i vy nějakou, která by se dala využít lépe?

**Štítky:** I když jsou štítky a přihrádky s potiskem na zakázku krásné, snaha o dokonalý vzhled často stojí v cestě skutečným praktickým zlepšovákům. Barevné lepicí štítky nebo papírová páska stačí. Popsat si i místo v polici, kam nějaký předmět patří, může pomoci při úklidu.

**Papíry a dopisy:** Důležité papíry je často nejsnazší uchovávat v harmonikových deskách. Jestliže vám dělá potíže zpracovávání dopisů, může vám pomoci je mít na očích: na účet si napište datum splatnosti a přichyťte ho na lednici nebo nástěnku. Věci na památku si někteří lidé skenují, a ty papírové pak vyhazují.

