

Om dagelijkse activiteiten zo efficiënt mogelijk uit te voeren kunt u gebruik maken van de ELVOSICO-regel. Het woord ELVOSICO is een ezelsbruggetje voor de volgende begrippen:

- **ELIMINEREN**
- **VOLGORDE VERANDEREN**
- **SIMPLIFICEREN**
- **COMBINEREN**

1. ELIMINEREN

Analyseer of een bepaalde activiteit, of een gedeelte hiervan weggelaten kan worden. Een voorbeeld hiervan is strijken. Wanneer u na het wassen de kleding direct uithangt zal de kleding minder kreuken. Strijken kan dan achterwege gelaten worden, zeker wanneer er ook rekening gehouden wordt met de stoffen die gedragen worden (linnen kreukt meer dan katoen). Een andere mogelijkheid is dat iemand anders voor u gaat strijken wanneer dit te belastend voor u blijkt te zijn.

2. VOLGORDE VERANDEREN

Vaak kan het veranderen van de volgorde van handelen tijdwinst opleveren. Dit geldt zowel voor het transporteren als voor het werk zelf. Plaats bijvoorbeeld het wasrek en de strijkplank met strijkijzer in dezelfde kast zodat het wasgoed wanneer het droog is direct gestreken kan worden. Hierdoor hoeft u niet met de wasmand te slepen.

3. SIMPLIFICEREN

Door gebruik te maken van kleine hulpmiddelen kunnen omslachtige en moeilijk uitvoerbare handelingen sterk vereenvoudigd worden. Zo kunt u bijvoorbeeld gebruik maken van een mop in plaats van gehurkt met een dweil in de hand de grond dweilen.

4. COMBINEREN

Ook het combineren van verschillende handelingen kan werk besparen. Bijvoorbeeld alle ingrediënten in één keer op het aanrecht zetten en vervolgens beginnen met koken in plaats van de hele tijd heen en weer te lopen.

Door verschillende dagelijkse activiteiten te analyseren met hulp van de ELVOSICO-regel zal het in een aantal gevallen mogelijk zijn verbeteringen aan te brengen. Hierdoor bespaart u tijd, kracht en energie.