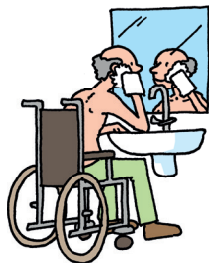


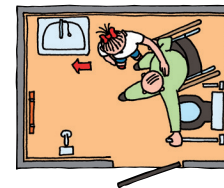
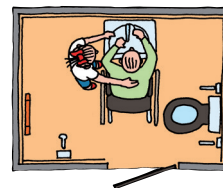
Zelfstandig wassen



1



2



3



SCAN QR

Zelfstandig wassen en aankleden is belangrijk. Van zelfstandig haren kammen tot de verzorging van make-up. Er zijn veel, vaak eenvoudige hulpmiddelen die daarbij kunnen helpen.

Verzorgend wassen (5.1.3.B) kan ook helpen bij zelfstandig wassen omdat het minder vermoeiend is en minder gedoe oplevert bij de voorbereiding en het opruimen.

Zeker diegenen die snel moe zijn, kunnen voordeel hebben van deze methode die bovendien bewezen evengoed of soms beter is voor de huid.

Daarnaast is het een goede manier om het verspreiden van infecties te voorkomen. Er is geen afvalwater, geen vuile washandjes of handdoeken voor de was en de washandjes zelf kunnen meteen worden weggegooid.



SCAN QR

Soms zal het moeilijk zijn om vuil tussen de vingers weg te halen als de handen verkrampd zijn. Forceren werkt vaak averechts: de pijn die dat kan oproepen, doet de hand nog meer verkrampen.

Probeer de hand eerst te ontspannen bijv. met warm water. Het helpt ook om elkaar dan een soort hand te geven en dan voorzichtig, rustig draaiende bewegingen te maken. Zichzelf een hand geven kan ook, als bij een halfzijdige verlamming één hand verkrampd is.

Een prima oplossing is ook om speciaal reinigingschuim in een washandje te doen en dat om de vieze hand te laten weken, waarna het zacht en schoon wordt (zie filmpjes GoedGebruik).



SCAN QR

Voor zelfstandig wassen is een goed ingerichte en voldoende ruime badkamer erg belangrijk. Het kan nodig zijn om die op maat te ontwerpen. Maar bedenk ook dat (tijdelijk) wassen in de keuken ook een oplossing kan zijn.

Als aanpassingen kan je denken aan beugels en steunen op de juist hoogte, goed bedienbare kranen, een alarm, goede wegzetplekjes voor spulletjes en een antislipvloer.

Vorkom afkoelen bij de wasbeurt. Zorg dat degene die zichzelf wast zichzelf goed af kan decken met bijvoorbeeld een extra handdoek binnen bereik.

Handig is ook dat het aantrekken van een badjas zowel afkoelen voorkomt als helpt bij het vanzelf afdrogen.