


Tips

van ons, voor u

Wassen en douchen

Veiligheid voor alles

- 1 Als u zich niet 100% zeker voelt om alleen te douchen, bel dan voordat u gaat douchen iemand op en bel weer 'af' als u klaar bent. Of aarzel niet om toch om hulp te vragen.
- 2 Gebruik een waterdicht alarmsysteem.
- 3  **LET OP** Gladde vloer? Zorg voor antislipmateriaal op de vloer.
- 4 Zorg voor handgrepen en steunen op de juiste plek.
- 5 Douche of was uzelf zittend op een stevige douche-toiletstoel.



Verzorgend wassen (met doekjes)

- 1 Als gewoon wassen met water niet goed meer lukt, kunt u ook eens weggooi washandjes met een speciale reinigende en verzorgende lotion proberen ('verzorgend wassen'). Dan hoeft u niet meer in te zeppen, te spoelen en af te drogen. Ook het insmeren is niet meer nodig. De washandjes zijn te koop bij de drogist, de apotheek en via internet.
- 2 Er zijn ook 'shampoo caps'. Daarmee kunt u uw haar droog, dus zonder water, wassen.



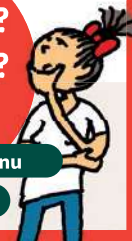
Meer weten?
Hulp nodig?

Kijk eens op

laurens.nl

vki.nu

goedgebruik.nl



Tips

van ons, voor u

Wassen en douchen

Incontinentiemateriaal

- 1 Leg van te voren alles (kleren, washand, handdoek, zeep, etc.) in de goede volgorde klaar.
- 2 Waarom zou u uw rug wassen? Door het douchen is hij toch al schoon?
- 3 Toch uw rug wassen? Knip twee handvatten in een handdoek, maak hem nat en beweeg de handdoek langs uw rug. Of doe een washandje om een speciale rugborstel.
- 4 Als u gebruik maakt van een douche-toiletstoel kunt u uw intieme delen via het gat in zo'n stoel wassen. Een beetje vergelijkbaar met het schoonmaken na de toiletgang.
- 5 Tenen wassen? Doe een nat washandje om een helping hand, een aankleedstok of een speciale tenenwasser. Drogen doet u op dezelfde manier, maar dan met een droog washandje.
- 6 Doe na het douchen vast uw badjas aan, dan hoeft u het meeste niet meer af te drogen en blijft u lekker warm.
- 7 Rug insmeren met bodylotion? Smeer bodylotion op de muur of op de rugleuning van de douchestoel en ga er met uw rug langs.



Meer info?
Scan de QR-code!



Meer weten?
Hulp nodig?

Kijk eens op

laurens.nl

vki.nu

goedgebruik.nl


laurens

Bron: Project SETCOVID19 Laurens (2021) © Laurens, LOCOmotion, Van Kleef Instituut. Mogelijk gemaakt door Rijksdienst voor Ondernemend Nederland

Dit materiaal is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteurs, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Ondanks de informatie op dit kaartje zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gebruikt moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie op dit kaartje.

