

Zelfstandig wassen



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. Kijk op www.goedgebruik.nl voor mogelijkheden.

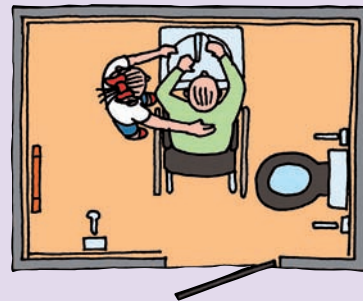
Verzorgend wassen (5.1.3.) kan ook helpen bij zelfstandig wassen omdat het minder vermoeiend is voor cliënten en minder gedoe oplevert bij de voorbereiding en het opruimen. Zeker diegenen die snel moe zijn, kunnen voordeel hebben van deze methode.



Het kan moeilijk zijn om goed tussen de vingers te wassen en drogen als de handen erg gespannen zijn of door een spasme verkrampt zijn. Dat is wel belangrijk ook om smetplekken te voorkomen. Forceren werkt vaak averechts: de pijn die dat kan oproepen, doet de hand juist nog meer verstarren en verkrampen.

Probeer de hand en de arm eerst te ontspannen. Warm water werkt ontspannend. Het kan helpen om elkaar dan een soort hand te geven en dan voorzichtig en ontspannen, rustig draaiende bewegingen te maken. De cliënt kan ook zichzelf 'een hand' geven, als bij een halfzijdige verlamming één hand verkrampt is.

- Zorg dat je goed getraind bent, gebruik een goed handboek, bekijk de filmpjes op www.goedgebruik.nl en oefen!
- Volg altijd de gebruiksaanwijzing van een hulpmiddel en hou die bij de hand.
- Leg afspraken vast op een transferprotocol en werk met goed onderhouden hulpmiddelen.



Voor zelfstandig wassen zijn goede voorzieningen nodig afhankelijk van de mogelijkheden van de cliënt. Beugels en steunen op de juiste hoogte, goed bedienbare kranen en een antislipvloer vergroten de zelfredzaamheid en verkleinen het valrisico. Zorg voor een alarm dat ook in natte ruimtes werkt.

Voorkom afkoelen bij de wasbeurt. Geef de cliënt die zichzelf wast dan ook de mogelijkheid om zichzelf goed af te dekken met bijvoorbeeld een extra handdoek.



Didaktiek • Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijver, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Oriëntatie op informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze uitgave.