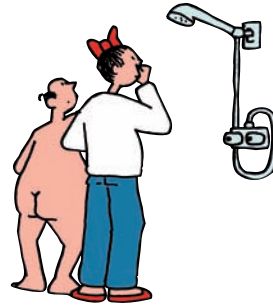
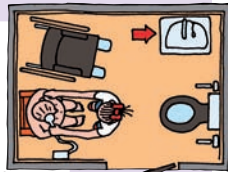


Zelfstandig douchen

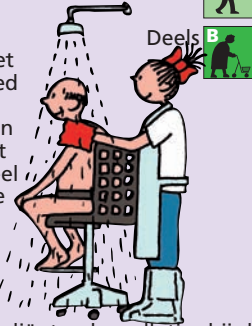
Steunen en beugels helpen bij het opstaan en blijven staan bij douche en toilet. Als ze horizontaal hangen, zijn ze meestal bedoeld om op te steunen. Als ze nodig zijn om zich aan op te trekken, hangen ze meestal meer diagonaal. Ze moeten nauwkeurig ingesteld worden, want een klein verschil kan grote gevolgen hebben: de cliënt kan dan bijv. niet meer zelf opstaan. Een nadeel van de vaste beugels en steunen is dat ze moeilijk verplaatsbaar en in hoogte instelbaar zijn. Er zijn flexibele systemen die aan een rail op de wand bevestigd zijn. Daardoor kan er horizontaal en verticaal geschoven worden met beugels en steunen. Zo kunnen de steunen, beugels en zelfs douchezitjes en wastafels, verticaal, horizontaal en zelfs in beide richtingen verschoven worden om plaats te maken of om individueel ingesteld te worden. Hulpmiddelen kunnen ook zonder gereedschap verwijderd worden als ze niet meer nodig zijn. Ook dat scheelt ruimte.



Sommige cliënten kunnen niet lang staan. Dan helpt een douchebak soms. De voorkant van de zitting loopt wat omlaag en de kruk is vrij hoog zodat de cliënt makkelijk opstaat.

Een thermostatische kraan helpt om minder lang in een moeilijke houding te staan: het water is meteen op de juiste temperatuur. Daarnaast is het veiliger (het water is minder snel te heet) en er is minder watervlies. Ook een douchebak met een stopinstelling ('doorstroombegrenzer') en een niet te korte slang maken dat je op elk moment en vanuit elke positie de stroom water kunt stopzetten. Met een extra kraan/slang met pistoolgreep kan je de watertoevoer snel wisselen.

Maar vergeet ook een goed schort met (hoes)laarzen niet. Je staat daardoor veel dicht bij je cliënt: dat scheelt veel fysieke belasting.



Zorg dat de cliënt ook spulletjes bij de hand heeft: handdoeken, doucheschuim, schone kleding enz. Handige, zwenkbare wegzetplekjes zijn van groot belang om te voorkomen dat de cliënt valt of onnodig vaak jouw hulp nodig heeft. Zorg ook voor een goed, waterbestendig alarm: de warme, vochtige ruimte bij douchen kan iemand sneller dan gewoon duizelig maken.

De vloer van de douche mag nooit glad zijn en moet een goed afschot hebben zonder richels.

Er zijn speciale tegels daarvoor, maar ook speciale coatings die je later over een bestaande vloer kunt aanbrengen zodat hij niet meer glad wordt.

Controleer altijd de temperatuur: de gevolgen van te heet water kunnen zeer ernstig zijn.

Maak nooit op eigen houtje een slang langer: een te lange slang kan extra risico op Legionella-besmetting betekenen. Vraag advies.



- 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.

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