



Zelfstandig wassen



1

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.) 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 die bovendien bewezen evengoed of soms beter is voor de huid van de cliënt.



2

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, bijvoorbeeld met warm water. Het helpt ook om elkaar dan een soort hand te geven en dan voorzichtig, rustig draaiende bewegingen te maken. De cliënt kan ook zichzelf 'een hand' geven, als bij een halfzijdige verlamming één hand verkrampd is.

Een prima oplossing is ook om speciaal reinigingsschuim in een washandje te doen en dat om de hand van de cliënt te laten weken, waarna het zacht en schoon wordt.



3

Voor zelfstandig wassen zijn voorzieningen nodig, soms op maat ontworpen voor de cliënt. Beugels en steunen op de juiste hoogte, goed bedienbare kranen, een alarm, goede wegzetplekjes en een antislipvloer vergroten de zelfredzaamheid en verkleinen het valrisico.

Voorkom afkoelen bij de wasbeurt. Zorg dat de cliënt die zichzelf wast zichzelf goed af kan dekken met bijvoorbeeld een extra handdoek binnen bereik.