

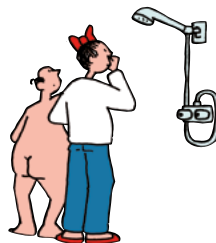


Zelfstandig douchen



1

Steunen en beugels helpen bij het (op)staan bij douche en toilet. Horizontale steunen zijn vooral bedoeld om op te steunen, schuine meestal om aan op te trekken. Nauwkeurig instellen is belangrijk: kleine verschillen hebben vaak grote gevolgen; zoals niet meer zelf opstaan of meer kans op vallen. Een nadeel van vaste steunen is dat ze moeilijk verplaatsbaar en instelbaar zijn. Met flexibele systemen (aan een rail) kan dat wel. Zo kunnen steunen, douchezitjes en wastafels, verticaal, horizontaal en zelfs in beide richtingen verschoven worden. Ze kunnen ook zonder gereedschap verwijderd worden als ze niet meer nodig zijn: dat scheelt ruimte.



2

Voor cliënten die niet lang kunnen staan is er een doucheleuk. De voorkant van de zitting loopt wat omlaag en de leuk 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 (water niet te heet) en er is minder waterverlies.

Met een doucheleuk met een stopinstelling ('doorstroombegrenzer') en een niet te korte slang kan je op elk moment en vanuit elke positie het water stopzetten. Met een extra kraan/slang met pistoolgreep kan je de watertoevoer snel wisselen.



3

Gebruik een goed schort met (hoes)laarzen. Je komt dan dicht bij de cliënt: dat scheelt veel fysieke belasting.

Zorg dat alle spulletjes bij de hand zijn: handdoeken, doucheschuim, schone kleding enz. Handige wegzetplekjes voorkomen dat de cliënt valt of onnodig vaak jouw hulp nodig heeft.

Zorg voor een alarm: de warme, vochtige ruimte bij douchen kan iemand sneller duizelig maken.

! **LET OP** De vloer van de douche mag niet glad zijn en een goed afschot zonder richels hebben. Dat kan met speciale tegels of coatings die je over een bestaande vloer kunt aanbrengen zodat hij stroever wordt.

! **LET OP** Controleer altijd de temperatuur: de gevolgen van te heet water zijn zeer ernstig.

! **LET OP** Maak nooit op eigen houtje een slang langer: een te lange slang kan risico op Legionellabesmetting betekenen: vraag advies.