

Wassen en douchen

Zelfredzamer, gezonder en veiliger



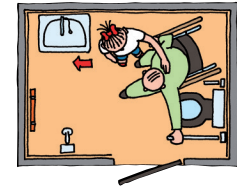
Zelfstandig wassen



1



2



3

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.B) kan ook helpen bij zelfstandig wassen omdat het minder vermoeiend is 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.

Daarnaast is het een goede manier om het verspreiden van infecties te voorkomen. Er is geen afvalwater, geen vuile washandjes of handdoeken voor de was en de washandjes zelf kunnen meteen worden weggegooid.

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 bijv. met warm water. Het helpt ook om elkaar dan een soort hand te geven en dan voorzichtig, rustig draaiende bewegingen te maken. Zichzelf een hand geven kan ook, 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 vieze hand te laten weken, waarna het zacht en schoon wordt (zie filmpjes GoedGebruik).



Voor zelfstandig wassen is een goed ingerichte en voldoende ruime badkamer erg belangrijk. Het kan nodig zijn om die op maat te ontwerpen. Maar bedenk ook dat (tijdelijk) wassen in de keuken ook een oplossing kan zijn.

Als aanpassingen kan je denken aan beugels en steunen op de juist hoogte, goed bedienbare kranen, een alarm, goede wegzetplekjes voor spulletjes en een antislipvloer.

V voorkom afkoelen bij de wasbeurt. Zorg dat degene die zichzelf wast zichzelf goed af kan decken met bijvoorbeeld een extra handdoek binnen bereik.

Handig is ook dat het aantrekken van een badjas zowel afkoelen voorkomt als helpt bij het vanzelf afdrogen.

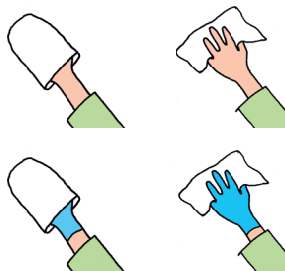
Deels zelfstandig wassen



1

Deels zelf wassen geeft een goed gevoel. Ook dit kan zowel met water en zeep als met verzorgend wassen.

Verzorgend wassen is vaak minder vermoeiend. Verzorgend wassen kan je ook deels inzetten of er handige combinaties mee maken (zie 5.1.3.B). Iemand die zelf zijn bovenlichaam kan wassen geef je bij voorkeur rustig de gelegenheid zichzelf te wassen aan de wastafel met water en zeep of met verzorgend wassen. Daarna kan geholpen worden met het wassen van het onderlichaam.



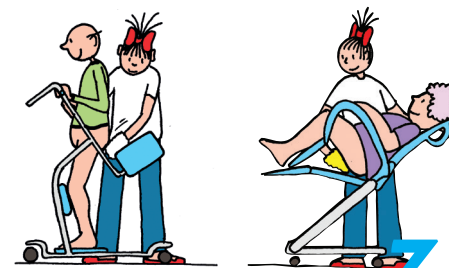
2

Ergonomisch verschillen washandjes en wasdoekjes. Washandjes blijven je hand 'volgen', hebben twee bruikbare zijden en komen beter op lastige plekjes. Een doekje schuift sneller van je hand af en moet je een beetje vasthouden (zie plaatje).

De voorkeur kan persoonlijk zijn. Mensen hebben vaak de voorkeur voor washandjes omdat ze dat gewend zijn.

Om hygiënisch te werken zijn voldoende washandjes en handschoenen nodig. Zeker bij verzorgend wassen moet dat omdat je voldoende lotion moet hebben. Je moet dus niet te zuinig zijn. Anders kan de huid uitdrogen.

Handschoenen kunnen nodig zijn als een ander je wast: dat is hygiënischer en kan het verspreiden van bacteriën en virussen (Corona) helpen voorkomen.

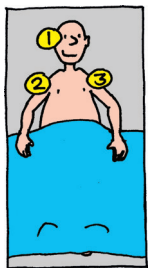


3

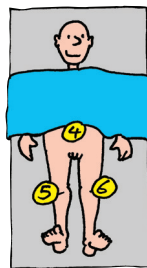
Het onderlichaam kan op verschillende manieren gewassen worden. Bijv. op bed (zie 5.1.3.B). Met verzorgend wassen wordt het bed dan minder snel nat. Probeer zoveel mogelijk te ontspannen, zodat het onderlichaam en de geslachtsdelen makkelijker gewassen kunnen worden. Zachtjes de opgetrokken benen via de knieën heen en weer schommelen, werkt bijv. ontspannend.

Wassen kan ook met hulp van een opstapluchtmiddel, mits iemand daarin een poosje zelf kan staan. Kan dat niet kies dan voor een hoog-laag kantelbare douchestoel met voldoende zorgruimte zodat je er toch goed bij kunt.

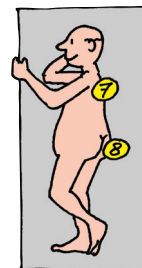
Verzorgend wassen



1



2



3

Verzorgend wassen ('wassen zonder water') werkt met washandjes of -doekjes met huidverzorgende lotion in een pakje. Je wordt daarmee goed schoon. Je verwarmt het pakje maar soms is lekker fris juist prettig.

Pak steeds een nieuw washandje: een pakje (5-8 stuks) is bedoeld voor een volledige lichaamswas. Dat moet ook omdat er anders onvoldoende lotion is en de huid niet schoon en verzorgd wordt. Wees dus niet te zuinig. Ga ook niet wrrijven: één of twee streken zijn genoeg.

De volgorde waarin je wast kan verschillen. Op de plaatjes zie je de basisvolgorde, maar je kunt afwijken als dat fijner is: je pakt immers steeds een schoon washandje. Kies dus een volgorde die het minst belastend is en hygiënisch ook verantwoord is.

Drogen is niet nodig, maar bij huidplooien zoals onder de borsten of in de liezen is het soms nodig na te deppen met een handdoek.

Bij sterke vervuiling kan een speciale spray helpen om aangekoekte of korrelige ontlasting zacht te maken en zo makkelijk te verwijderen.

Je kunt eventueel de lichaamsdelen die blootliggen en koud kunnen worden, afdekken met een laken of een handdoek. De kans dat die nat worden is niet groot en dat is wel een voordeel van verzorgend wassen. Je kunt veel zelfstandiger zijn op een veilige manier.

Het afkoelen van een pakje tijdens het wassen kan je voorkomen door het bijv. onder het kussen te leggen.

Als je goed kan zitten, eventueel met steun van het bed, kan een ander makkelijk helpen om de rug te wassen.

Omdat je elke keer een schoon washandje uit het pakje pakt, maakt de volgorde met verzorgend wassen minder uit dan bij wassen met water en zeep. Dan spoel je immers het washandje steeds even uit in een kom en vervuult het waswater snel.

Ook heb je met verzorgend wassen geen vuil afvalwater: alleen de gebruikte washandjes die je in een afgesloten zakje weggooit. Als iemand je helpt met wassen, vraag dan of hij of zij weggooit handschoenen gebruikt. Zo was je optimaal hygiënisch.

Bewaar een aangebroken pakje niet te lang. In principe gebruik je voor elke wasbeurt een heel pakje. Hou je toch een washandje over, dan is het verstandig om het binnen 24 uur op te maken.

Haar wassen



1

Om je haren te wassen in bed kan je werken met een speciaal soort kraag en water en shampoo. Daarvoor moet je alleen wel een beetje handig zijn. Een bed met een goed instelbare matrasbodem is dan ook belangrijk.

Handiger zijn de speciale haarwascaps waarin speciale lotion zit die reinigt en verzorgt. De haren worden schoon zonder geklieder met water.



2

⚠ LET OP De kant-en-klare cap verwarm je in de magnetron (zie gebruiksaanwijzing). Controleer wel altijd zelf of het niet te heet is.

Breng de cap netjes aan: let op bij de ogen. Masseer dan zachtjes ongeveer 2 minuten lang. Verwijder de cap en droog zo nodig na en breng het haar in model.

Deze methode scheelt tijd, wasgoed en voldoet vaak prima. Het is een minder vermoeiende manier van haren wassen.

Wees voorzichtig bij kleine kinderen, personen die niet aanspreekbaar zijn of een gevoelige huid hebben. Test uit of je de lotion verdraagt. Sommige mensen kunnen zo toch weer zelf hun haren wassen. Ook op vakantie kan het een uitkomst zijn.

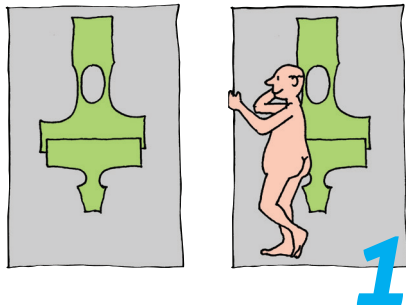


3

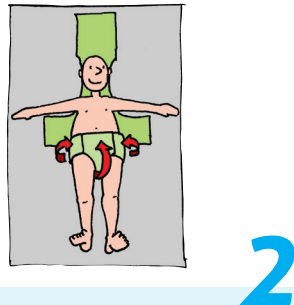
Wel heeft gewoon wassen vaak de voorkeur. Je kunt het ook afwisselen.

Gebruik dan bijvoorbeeld een douchestoel of zitje om het minder vermoeiend te maken en de kans op vallen kleiner te maken.

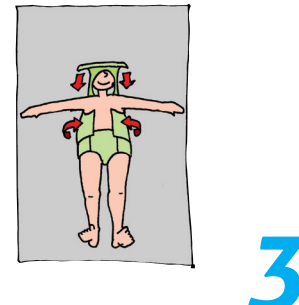
Aan en uitkleden



Als je je zelf kunt wassen, wil je je het liefst ook zoveel mogelijk zelf weer aan- of uitkleden. Er is veel mogelijk met aangepaste kleding. In dit voorbeeld hoef je je hoofd en armen niet op te tillen. Je begint in zijlig en het ondergoed ligt open en op de juiste hoogte. Het hoofd bevindt zich ter hoogte van de hoofd-opening. Stop het hemd onder je rug door of vraag iemand dat te doen. Dan kan je het vanaf de andere kant weer pakken.



Draai terug op je rug en haal aan beide zijden de randen van het ondergoed naar voren toe en maak de sluiting vast.



Haal nu het voorpand van het hemd over je hoofd. Je hoeft je hoofd dus niet op te tillen en kunt nu het hemd vastmaken. Je hoeft je armen nauwelijks te spreiden of te heffen: ook één van de voordelen van deze kleding.

Alleen op de tekening hierboven zijn de armen wat verder gespreid om het duidelijker te laten zien.

Behalve kant en klare aangepaste kleding zijn er ook bedrijven die je eigen kleding aan kunnen passen naar behoefte. Soms met zeer innovatieve sluitingen (magneetjes) of speciale ontwerpen die passen bij jouw mogelijkheden.

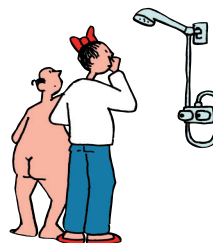


© rechten van het ontwerp aan derden voorbehouden (Wilma van Ommeren)

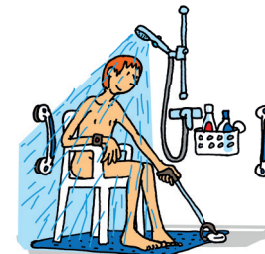
Zelfstandig douchen



1



2



3

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.



Als je niet lang kunt staan is een douche­kruk zinvol. Met een ietsje hogere kruk kan je makkelijker opstaan.

Een thermostatische kraan helpt om makkelijker te douchen. Het water is meteen op de juiste temperatuur. Daarnaast is het veiliger (water niet te heet) en er is minder waterverlies.

Met een douche­kop 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 bijvoorbeeld een pistoolgreep kan je de watertoevoer snel wisselen of even gericht je voeten of onderlichaam douchen.

Zorg dat alle spulletjes bij de hand zijn: handdoek(en), doucheschuim, schone kleding, zalf enz. Handige, weg­zet­plekjes voorkomen dat onnodig vaak hulp nodig hebt.

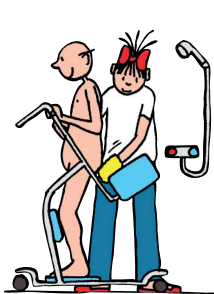
Zorg voor een alarm: de warme, vochtige ruimte bij douchen kan je sneller duizelig maken en het is ook altijd iets gladder.

⚠ LET OP De vloer van de douche mag niet glad zijn en moet 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 vooraf even: 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 Legionella- besmetting betekenen: vraag advies.

Begeleid douchen



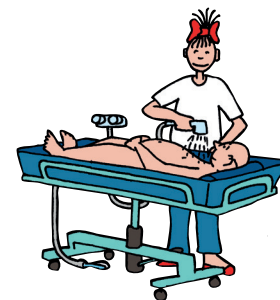
1

Met waterbestendige opsta-looprekken kan je begeleid douchen. Als je minder zelfredzaam bent, kan je beter en veiliger douchen op een douchestoel of -brancard. Dat biedt ook meer ontspanning. Soms kan je direct vanaf bed naar zo'n douchestoel of -brancard gaan. Dat kan een transfer schelen: eerst hulp voor de transfer uit bed en dan voor het douchen. Dat is dan niet meer nodig.



2

Sommige hoog-laag douche/toiletstoelen hebben ook een lig-verstelling of zorgstand. Je komt dan meer tot lig. Omdat je heuphoek dan 'opent' (je komt wat meer tot lig) wordt wassen van het onderlichaam, verschonen van incontinentiemateriaal of wisselen van catheterzakjes makkelijker. Het is ook minder vermoeiend, waardoor je een beetje beter kunnen douchen en meer ontspannen kunt genieten van het warme water.

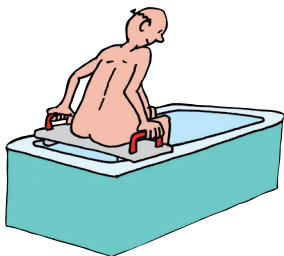


3

Als je niet kunt zitten heb je een douchebrancard nodig om te kunnen douchen: hoog-laag verstelbaar, niet te breed en liefst (deels) flexibele randen. Sommige douche-brancards kan je zelfs een beetje kantelen, waardoor je makkelijker op je zij komt en je rug kunt laten wassen en drogen. In principe heb je dan wel altijd een ander nodig om je te helpen. Toch kan je soms wel zelf genieten van het warme douchewater en meer privacy hebben.

De zijkanten van een douchebrancard moeten liefst neerklapbaar zijn. Je begeleider kan dan dichterbij komen en de transfer van bed naar brancard verloopt beter. Goede remmen zijn ook een eis.

Zelfstandig baden



1

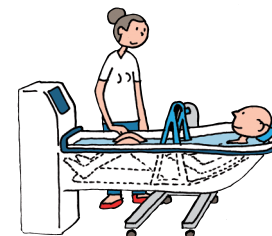
Van baden kan je enorm genieten, maar vooral het in- en uit bad komen kan een struikelblok vormen. Soms kan je wellicht lichamelijk gezien de beweging nog wel maken, maar valpartijen rond het bad komen veel voor en vooral na een warm bad zijn de meeste mensen ook wat suf. Uit bad komen lukt dan soms niet en het is voor een ander vaak erg zwaar om jou dan uit bad te helpen.

Een badplank kan helpen omdat je dan zittend je benen over de rand van het bad kan brengen in bad. Je zit dan niet echt in bad, maar iets er boven. Met speciale met water oppompbare zitjes kan je wel in bad zakken en jezelf wassen. Baden kan je goed doen: je beweegt door de warmte en het water makkelijker en dit kan pijn verlichten en is ook gewoon prettig.



2

Als je niet zelfstandig kunt zitten of jezelf wassen in bad, schakel dan liefst over naar douchen of begeleid baden en gebruik bijvoorbeeld een badlift of bad/douchestoel en liefst een hoog-laag bad.



3

Sommige badliftjes of bad/douchestoelen kunnen in bad blijven terwijl jij baadt. Dat is veiliger en een ander kan je zonder problemen en snel er weer uit halen als dat nodig is. Je blijft immers in/op de lift zitten in bad.



LET OP Zorg voor een goed alarm en controleer altijd eerst de watertemperatuur.



LOCOfmotion

Hanneke J.J. Knibbe
Nico E. Knibbe

j.j.knibbe@gmail.com
www.goedgebruik.nl

