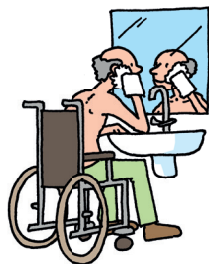


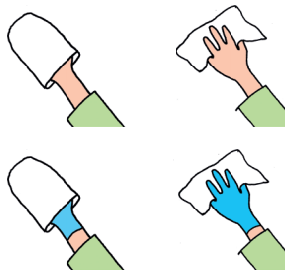
## Deels zelfstandig wassen



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.



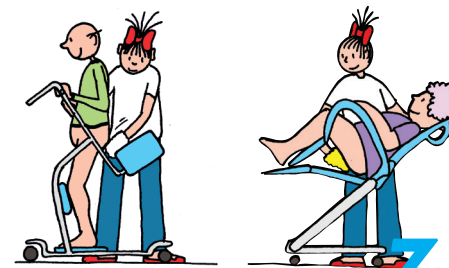
2

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.