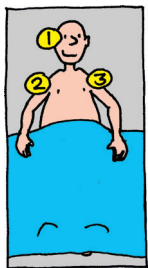


Verzorgend wassen

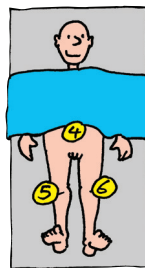


1

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.

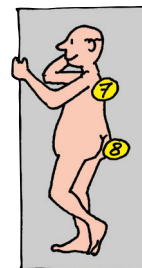


2

Drogen is niet nodig, maar bij huidplooiën 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.



3

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.