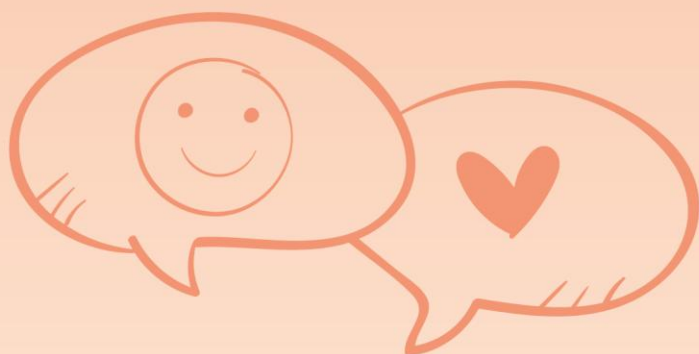


Helpen bij wassen en aankleden

Brochure vaardigheidstraining



Helpen bij wassen en aankleden

Wassen en aankleden: het zijn taken die elke dag terugkomen. Worden deze steeds moeilijker voor iemand? Bijvoorbeeld door ziekte of ouderdom? Dan is het fijn als iemand hierbij kan helpen. In deze brochure leest u hoe u dit doet.

Persoonlijk en intiem

Wassen en aankleden zijn persoonlijke, soms intieme handelingen. Gaat u iemand hierbij helpen? Wees u er dan van bewust dat iemand zich kwetsbaar en afhankelijk kan voelen en zich kan schamen. Iemand zo veel mogelijk betrekken en handelingen waar mogelijk zelf laten doen, kan een goed gevoel geven.

Wasmanieren

U kunt iemand op verschillende manieren wassen:

- Verzorgend wassen
- Wassen bij de (was-)tafel
- Wassen op bed
- Douchen

Stem samen met iemand en de zorgmedewerkers af welke manier het beste past.

Iemand helpen met wassen en aankleden

Om iemand zo goed mogelijk te helpen, is het belangrijk om te weten waar u rekening mee moet houden. Een aantal aandachtspunten:

- Zorg dat iemand niet op de tocht zit en dat de ruimte een fijne temperatuur heeft.
- Stem de gewenste watertemperatuur vooraf met iemand af. En controleer deze voor het wassen zodra en zolang de kraan loopt. Bij verzorgend wassen controleert u de temperatuur van de wasdoekjes na het opwarmen in de magnetron.
- Tijdens het wassen kunt u in contact komen met bijvoorbeeld bloed, ontlasting of wondvocht. Draag daarom altijd beschermende kleding, zoals handschoenen en een schort. Gaan deze kapot of worden ze vies tijdens een handeling? Trek dan nieuwe aan.
- Stimuleer iemand zo veel mogelijk om dingen zelf te doen en mee te werken.
- Werk van boven naar beneden en van schoon naar vies.
- Heeft iemand pijn of is iemand halfzijdig verlamd? Begin dan bij het uitkleden aan de onaangedane kant en bij het aankleden aan de aangedane kant.
- Een vochtige huid geeft risico op smetten en beschadiging. Controleer goed of de huid droog is na het wassen. Let daarbij op huidplooiën (ook onder de borsten), de lies, billen, oksels en knieholtes.

Verzorgend wassen

Verzorgend wassen noemen we ook wel wassen-zonder-water. Dit doet u met speciale vochtige wasdoekjes – geïmpregneerd met speciale vloeistof of lotion. Hierdoor hoeft u iemand na het wassen vaak ook niet meer in te smeren. Verzorgend wassen is dan ook minder belastend voor u beiden en beter voor iemands huid.

Waar moet u op letten bij verzorgend wassen?

- Stem het soort wasdoekjes eerst af met de zorgmedewerkers.
- Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing van de wasdoekjes.
- Gebruik per lichaamsdeel een schoon doekje.
- Gebruik bij elke wasbeurt een nieuw pakje (van 5 á 8 stuks).
- Bewaar aangebroken pakjes niet te lang.
- Gooi de doekjes na gebruik in de afvalbak.



Helpen bij wassen en aankleden: stappenplan

Iemand helpen bij wassen en aankleden vraagt om een duidelijke, vaste aanpak. Onderstaand stappenplan helpt u hierbij op weg:

Houd ook rekening met eerder genoemde aandachtspunten.



Vooraf:

- Zet de volgende spullen klaar:
 - Washandjes of wasdoekjes
 - Eén of twee handdoeken
 - Zeep
 - Toiletartikelen (deodorant, crème, etc.)
 - Handschoenen en schort
 - Wasmand
 - Afvalbak
 - Schone kleding
 - Eventueel incontinentiemateriaal
 - Eventuele hulpmiddelen (douchestoel, poststoel of kruk)
- Kleed iemand uit:
 - Laat iemand de bovenlichaamkleding uittrekken of help hierbij.
 - Laat iemand plaatsnemen aan de wastafel of op de douchestoel, poststoel of kruk.
 - Leg een handdoek op iemands benen.

Tijdens:

- Gezicht en hals wassen met een washandje:
 - Was de ogen met een washandje zonder zeep – van buiten naar binnen (richting de neus).
 - Was de rest van het gezicht, de oren en de hals met – eventueel met zeep.
 - Spoel het washandje uit en was de zeep af in dezelfde volgorde.
 - Droog af in dezelfde volgorde.
 - Breng eventueel crème aan.
- Armen, borst, buik en rug wassen met washandje:
 - Trek de bovenlichaamkleding uit.
 - Doe zeep op het washandje.
 - Was de arm die het verst weg is – begin met de hand.
 - Was de borst en buik.
 - Was de arm die het dichtstbij is – begin met hand.
 - Laat iemand naar voren komen en was de rug.
 - Spoel het washandje uit en was de zeep af in dezelfde volgorde.
 - Droog af in dezelfde volgorde.
 - Breng eventueel crème of deodorant aan.
 - Trek de bovenlichaamkleding aan.
- Onderlichaam wassen met washandje:
 - Trek de onderlichaamkleding uit.
 - Doe zeep op het washandje.
 - Was het been dat het verst weg is – eindig met de voet.
 - Was het been dat het dichtst bij is – eindig met de voet.
 - Spoel het washandje uit en was de zeep af in dezelfde volgorde.
 - Droog af in dezelfde volgorde.
 - Breng eventueel crème aan.
- Schaamstreek wassen met washandje:
 - Vraag iemand om te gaan staan of om de benen wijd te doen bij wassen op bed.
 - Pak een schoon washandje.

Vrouwelijke intieme delen:

- Was de schaamstreek en de vulva van voor naar achter – zonder zeep.
- Spreid de schaamlippen. Was eerst de grote en dan de kleine in één beweging van voor naar achter – zonder zeep.
- Droog de schaamstreek.

Mannelijke intieme delen:

- Schuif de voorhuid terug.
- Was de penis en de balzak – zonder zeep.
- Droog de penis en de balzak.
- Schuif de voorhuid weer op de plaats.
-

- Billen en stuit wassen met washandje:
 - Doe zeep op het washandje.
 - Was de billen.
 - Was de stuit – vanaf de anus naar de rug.
 - Spoel het washandje uit en was de zeep af in dezelfde volgorde.
 - Droog de billen.
 - Droog de stuit – vanaf de anus naar de rug.
 - Breng eventueel crème aan.



Na afloop

- Controleer of iemands huid goed droog is.
- Controleer of iemand zich schoon en goed voelt.
- Ruim de spullen op.
- Schrijf de handelingen op.
- Geef eventuele bijzonderheden door aan de zorgmedewerkers.

Voorbeeld nodig?

Op [Samenbeterthuis.nl](https://www.samenbeterthuis.nl) vindt u handige instructiefilmpjes van helpen bij wassen en aankleden.

Vaardigheidstraining

Wilt u na het lezen van deze brochure nog meer weten over het helpen bij wassen en aankleden? Kom dan naar een van onze vaardigheidstrainingen. Hierin ontdekt u hoe u iemand het beste kunt ondersteunen.

In de training komen verschillende onderwerpen aan bod:

- Verzorgend wassen
- Wassen bij de (was)tafel
- Wassen op bed
- Douchen
- Aan- en uitkleden

Hierbij wisselen we praktijk en theorie af. Omdat het om intieme handelingen gaat, oefent u de basisvaardigheden op een pop. Sommige onderdelen kunt u – als iedereen dat goed vindt – ook bij elkaar oefenen, zoals armen wassen of een vest aantrekken. Ook is er ruimte om vragen te stellen en met elkaar in gesprek te gaan. Aan het einde van de training gaat u naar huis met praktische, concrete kennis en tips. Zodat u een ander zo goed mogelijk kunt helpen.

Praktische informatie

De training duurt 3 uur en vindt plaats op verschillende data en locaties.

Aanmelden

Aanmelden voor de vaardigheidstraining kan op www.leernetwerkdriedriehoek.nl.

Colofon

Dit is een uitgave van Leernetwerk de Driehoek; het leernetwerk voor mantelzorgers en vrijwilligers in Rotterdam, Capelle aan den IJssel en Krimpen aan den IJssel. Een initiatief van Aafje, Cedrah, St. Humanitas, Laurens, Lelie zorggroep, De Vijverhof en De Zellingen in samenwerking met ConForte, Capelle Krimpen Verbonden en Zilveren Kruis Zorgkantoor.

www.leernetwerkdedriehoek.nl

Mail bij vragen over deze uitgaven naar:

info@leernetwerkdedriehoek.nl

Niets van deze uitgave mag zonder toestemming worden vermenigvuldigd of gekopieerd.

Bronnen:
Vilans protocollen

