

## Vaardigheidstraining – Helpen bij wassen en aankleden

### Lesdoelen

Vrijwilliger/mantelzorger leert

- Verzorgend wassen
- Wassen bij de tafel/wastafel
- Douchen
- Wassen op bed/PDL
- Aan – en uitkleden

Binnen de kaders van Reablement

### Tijd

**30  
minuten**

### Inhoud

Welkom  
  
Reablement  
  
Kennismaking

### Didactische handelingen

*Sheet 1 t/m 10*

AP: het zijn intieme handelingen die je als vrijwilliger/mantelzorger uitvoert. We zullen tijdens deze les vooral de basisvaardigheden oefenen op een pop. We kunnen enkele handelingen, alleen op vrijwillige basis, oefenen op elkaar. Als is het een onderarm of het gezicht.

**Datum:**

**Groepsgrootte:**

**Trainer:**

**Locatie:**

### Materialen

Scherm  
Geluid  
Laptop  
Wifi

Koffie thee

Verzorgd wassen pakjes  
Post-it  
Vilans protocol wassen aan de wastafel/wassen op bed/aankleden  
Pop

120  
minuten

- Filmpje douchen 13:56 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=PZVQWPdi7Fw&rco=1>

### Welke algemene aandachtspunten?

Demonstratie geven op bed met verzorgend wassen washandjes, maar ook uitleggen waskommen.

- Filmpje aankleden op bed 11:00min.

[https://www.youtube.com/watch?v=iwsx\\_mh3PIC&list=PLgPa\\_bissrEJvwmyDTkKn6nGD63TjLmqx8&t=532s](https://www.youtube.com/watch?v=iwsx_mh3PIC&list=PLgPa_bissrEJvwmyDTkKn6nGD63TjLmqx8&t=532s)

Eerst uitleg geven dan in 3-tallen oefenen wassen arm/gezicht en vest aandoen. 1 persoon heeft Vilans protocol en leest mee  
1 groepje kan starten met wassen en kleden op bed.

**Op vrijwillige basis:** aftoetsen op Vilans protocol

Wassen op bed

Aankleden op bed  
Aandachtspunten aan- en uitkleden

30  
minuten

### Rondje met evaluatievragen Plenair

- Rondje maken (ervaringen van trainer)
- Wat gaat u morgen anders doen?

**Zijn voor u de doelen behaald?**

Attenderen op aanbod leercentrum en bronnen.  
*Sheet 3*

Het rondje beginnen bij een positieve deelnemer  
Niet alle vragen hoeven aan bod te komen

Aanwezigheid registreren

**Binnen 14 dagen ontvangen deelnemers mail met:**

- Evaluatie
- Bewijs van deelname
- Hand-out

Zijn de mailadressen correct?  
Aanwezigheid registreren.

Bronnen: youtube (Samen beter thuis)/Vilans/