

Tips voor persoonlijke hygiëne

Goede hygiëne is belangrijk, niet alleen voor je gezondheid, ook voor je eigenwaarde en comfort. Het liefst verzorg je de persoonlijke hygiëne zelf, maar een dwarslaesie kan dat bemoeilijken. Bijvoorbeeld door een beperkte handfunctie en spasticiteit, of als je niet kunt staan worden toiletgang, wassen, douchen en verschonen complex. Moeilijk bereikbare plekken zijn ook een dingetje: liezen, billen, zitvlak, onder de borsten. Daar kunnen gemakkelijk huidproblemen ontstaan, zoals smetplekken of decubitus. Ook kunnen er extra hygiëne-uitdagingen zijn, als je geen goede controle hebt over blaas en darmen en bijvoorbeeld moet katheteriseren of darmspoelen.

Als je op de ZelfredzaamheidsRadar doorklikt op de taartpunt 'hygiëne', krijg je tips en trucs voor wat misschien handiger kan. Wat dacht je van een **onderrijdbare en elektrisch in hoogte verstelbare wastafel**? Dan kun je zittend voor de spiegel je gezicht wassen of tandenpoetsen. Of misschien is een **douchestoel met kantelfunctie** voor jou handig om je billen te wassen, zonder dat je overeind hoeft te komen. En als het schoonvegen van je billen lastig is, dan zijn er **toiletten met een sproei-föhnfunctie**. Lekker schoon en droog, ook



zonder fysieke belasting van je eventuele zorgverlener. Als je nog (een beetje) kunt staan kun je zo'n sproei-föhn toilet mooi combineren met een **opstatoilet**, vergelijkbaar met een opstastoel. Gebruik je een katheter? Misschien is een **katheterhouder** of een **'eenhandig katheter-inbrengsysteem'** voor jou een oplossing. Daarmee kun je ook met weinig handfunctie of fijne motoriek zelfstandig katheteriseren. En als je moet darmspoelen kunnen **systemen zoals de Peristeen of IryPump** zorgen voor regelmatige en hygiënische darmleging.

Wassen met water en zeep is niet altijd handig, vooral als je het zelf doet. Maar je kunt jezelf ook prima wassen met speciale **vochtige washandjes**, dus zonder water en zeep. Dat is nog beter voor je huid ook. Er zijn ook allerlei simpele hulpmiddelen die het verschil kunnen maken. Denk aan een **haarschrobber op een steel**, een **rugborstel** of **-spons met lange steel**, een **tenenwasser** of een **douchesandaal**. Of als zeep lastig is gebruik je een **zeepdispenser** of een **zeepomp met een sensor**. En een beetje logica kan geen kwaad: leg voordat je gaat douchen alles binnen handbereik, draag na het douchen een badjas (dan hoeft je jezelf bijna niet meer af

De ZelfredzaamheidsRadar is gratis beschikbaar via www.zelfredzaamheidsradar.nl. Je hoeft geen account aan te maken om er gebruik van te maken. In het volgende Dwarslaesie Magazine is het thema temperatuurwisselingen.



te drogen). En misschien kun je het afdrogen zelfs uitbesteden aan een **body dryer**. Die blaast warme lucht rond je lichaam, als een soort handsfree föhn. En om na het douchen of baden warm te blijven is er een **badcape**, speciaal ontworpen voor rolstoelen, tilliften of brancards.

Er is veel, heel veel mogelijk. We hebben het bijvoorbeeld niet eens over baden gehad. Want ook daarvoor zijn allerlei slimigheden bedacht. Denk aan **badliften**, **kussens** zodat je niet kunt wegglijden en **lekkere wellness-opties**. Kijk op de ZelfredzaamheidRadar.nl en Scouters.nl voor filmpjes, ervaringen van gebruikers en handige keuzehulpen. Voor een fris en verzorgd gevoel.

DOOR EVELIEN SPREITZER EN NICO KNIBBE, SCOUTERS



AFBEELDINGEN GEMAAKT MET AI