

# Praktijkinformatie: douchen

**Gezond  
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

ErgoCoaches

## Statische belasting

Het langdurig voorovergebogen en/of gedraaid werken noemen we 'statische belasting'. Uit steeds meer onderzoek komt naar voren dat dit wellicht momenteel de belangrijkste oorzaak is van rug-, nek- en schouderklachten in de zorg. En omdat statische belasting veel voorkomt bij het douchen is het goed daar alert op te zijn. De Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting geven aan dat als je een cliënt zittend doucht, je dat op een in hoogte verstelbare douchestoel moet doen<sup>1</sup>.



## Hoog-laag douchestoel

Bij de in hoogte verstelbare douchestoel kantelt de zitting meestal ietsje naar achteren zodra de cliënt wat hoger komt. Dat zit wat comfortabeler en is minder eng voor de cliënt.



## Slimme douchestoel

Met een slimme douchestoel kun ook je de genitaal- en anaalstreek beter op werkhogte verzorgen. Ook het eventuele incontinentiemateriaal kun je op zo'n douchestoel makkelijker aanbrengen en verwijderen. Je kunt [hier](#) zien hoe dat gaat.

## Liggend douchen

Ook het liggend douchen moet je volgens de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting op een hoog-laag douchebrancard doen. Bekijk dit [filmpje](#) maar eens.



# Praktijkinformatie: douchen

Gezond  
& zeker

## Snoezelen

Soms heb je als zorgverlener te maken met weerstand of agressie tijdens het douchen. Dat is niet alleen vervelend voor de cliënt, het veroorzaakt ook extra fysieke belasting voor jou en je collega's. Maar een lekkere warme douche kan er juist ook voor zorgen dat een cliënt zich ontspant. In de ouderen- en gehandicaptenzorg wordt het douchen daarom ook wel gecombineerd met snoezelen, geuren, muziek en licht.

## Verzorgend wassen

Soms zijn er plekken waar je niet goed bij komt en levert dat een risico op voor de huid. Ook het wassen van de haren kan wel eens een probleem zijn. Dan kan het verstandig zijn hiervoor 'verzorgend wassen' in te zetten. Je wast dan met disposable doekjes met een speciale, verzorgende lotion en/of een haarwascap met speciale shampoo die de haren verzorgt en reinigt. Dit 'verzorgend wassen' is ook voor jou en je cliënt minder vermoeiend.

