|  |
| --- |
| **Benodigdheden** |
| Wegwerp handschoenen |
| Wasmand of waszak |
| Stoel of iets anders waar je op een hygiënische manier spullen op kunt leggen. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Voorbereiding** | **Aandachtspunten** |
| Zet indien het mogelijk is een raam open. | Hierdoor kan de kamer luchten, bedden goed kan zorgen voor veel stof. |
| Zorg voor voldoende ruimte om het bed. |  |
| Zet een wasmand of waszak klaar. | Hierdoor kun je vuile was gelijk opruimen, dit is hygiënischer . |
| Doe eventueel handschoenen aan. | Indien het bed bevuild is of de zorgvrager een besmettelijke ziekte heeft (bijvoorbeeld BMRO). |
| Zet het bed op de juiste werkhoogte. | Dit is ergonomisch werken (betekent, dat dit voor jou houding beter is. Hierdoor krijg je bijvoorbeeld geen rugklachten). |
| **Uitvoering** |  |
| Haal de kussens van het bed, en haal de slopen eraf. Leg het kussen vervolgens op een stoel, en doe de slopen alvast in de wasmand/waszak. |  |
| Haal de dekbedhoes van het dekbed.  Doe het op de volgende manier:   1. Trek de flappen bij de opening van het dekbedhoes naar je toe. 2. Trek ze over de rest van het dekbed, hierdoor haal je de hoes van het dekbed. 3. Doe het de hoes alvast in de wasmand/waszak. 4. Leg het dekbed op een stoel. |  |
| Haal het onderlaken van het bed, en doe deze ook in de wasmand/waszak. |  |
| Trek het hoeslaken los en doe deze in de wasmand/waszak. | Tip: trek alle hoeken van het matras even op, hierdoor kun je het hoeslaken losmaken. |
| Draai eventueel het matras om. | Hiermee voorkom je dat het matras indeukt, omdat de zorgvrager altijd op dezelfde kant ligt |
| Indien het kan, laat de kussens en het dekbed luchten. | Dit kan niet indien de zorgvrager bedlegerig is, dan moet je het bed gelijk weer opmaken. |
| Ruim alle spullen weer op. | Doe de was in de wasmachine of gooi de waszak in de daarvoor bestemde container. |
| Gooi je gebruikte handschoenen weg, en was je handen. |  |