**Station 1**

**Casus: Persoonlijke Hygiëne op je BPV-plek**

**Leerling 1 Uitvoeren**

**Situatie:**  
Je werkt op je BPV-plek in een zorginstelling, bijvoorbeeld een verpleeghuis of ziekenhuis. Je hebt net een patiënt geholpen met eten en drinken. Na de zorg is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, zodat je niet ziek wordt en je altijd hygiënisch blijft werken.

**Leerling 2 Observeren**

**Wat moet je doen?**

1. **Was je handen regelmatig:**  
   Na elke taak, bijvoorbeeld het verzorgen van een patiënt, het aanraken van voorwerpen of je telefoon, moet je je handen goed wassen met zeep. Was ook je handen na het aanraken van je gezicht of als je in contact bent geweest met vieze materialen. Dit helpt om ziektes te voorkomen.
2. **Draag schone werkkleding:**  
   Zorg ervoor dat je altijd schone werkkleding draagt. In de zorg is het belangrijk dat je kleding schoon blijft om te voorkomen dat je vuil of bacteriën verspreidt. Als je kleding vies is geworden, moet je het direct vervangen.
3. **Let op je haar en nagels:**  
   Houd je haar netjes en draag het eventueel vast in een staart, zodat het niet in contact komt met de patiënt of het eten. Zorg ervoor dat je nagels kort en schoon zijn, zodat er geen vuil of bacteriën in kunnen blijven zitten.
4. **Gebruik geen sieraden:**  
   In de zorg is het beter om geen sieraden te dragen, zoals ringen, armbanden of oorbellen. Ze kunnen vuil of bacteriën vasthouden en zijn moeilijk schoon te maken.
5. **Mondhygiëne is ook belangrijk:**  
   Poets je tanden twee keer per dag en zorg ervoor dat je adem fris is. Als je werkt met patiënten, is het belangrijk dat je geen vieze adem hebt, zodat je hen niet afschrikt of onhygiënisch overkomt.
6. **Kleed je goed aan:**  
   Draag altijd de juiste werkkleding die je beschermt tegen vuil en gevaarlijke stoffen. Dit kan een schort of andere beschermende kleding zijn. Zorg ervoor dat je werkkleding comfortabel is, zodat je goed kunt werken zonder dat je je zorgen hoeft te maken over je kleding.

**Waarom is persoonlijke hygiëne belangrijk?**

* **Voorkomt ziekte:** Door jezelf goed te verzorgen, voorkom je dat je ziek wordt of ziektekiemen naar anderen verspreidt.
* **Bescherming van jezelf en anderen:** Schone kleding, handen en een verzorgd uiterlijk zorgen ervoor dat je een veilige werkomgeving hebt voor jezelf en je patiënten.
* **Professionele uitstraling:** Goede persoonlijke hygiëne maakt dat je er professioneel uitziet en dat patiënten en collega’s je serieus nemen.

**Samenvatting:**  
Als je werkt in de zorg, is persoonlijke hygiëne heel belangrijk. Was je handen vaak, draag schone kleding, let op je haar en nagels, en zorg voor een frisse adem. Dit houdt jou en je patiënten gezond en zorgt ervoor dat je veilig kunt werken.