

# Instructiekaart voor hand- en nagelverzorging

## Benodigdheden

### Voor het vijlen van de nagels:

- Diamantvijl, glasvijl: Hiermee breng je de nagels in het gewenste model
- Kartonnen wegwerpvijl: deze gebruik je voor het wegvijlen van oneffenheden die achterblijven na gebruik van de diamanten vijl
- Wattenschijfjes
- Alcohol 70%
- Tissues
- Handdoek

### Voor de handmassage:

- Handcrème of massagecrème
- Volgorde van de massage

### Voor het lakken van de nagels:

- Nagellakremover
- Basecoat
- Kleurlak
- Topcoat
- Tissues
- Eventueel rondellen (wattenschijfjes) en wattenstaafjes

## Uitvoeren van de handverzorging algemeen:

1. Zet de materialen van te voren klaar.
2. Laat de cliënt comfortabel zitten, sieraden af.
3. Ga zelf tegenover de cliënt zitten met een werkblad (tafel) ertussen. Zorg voor jezelf voor een prettig werkbare afstand.
4. Werk steeds in dezelfde volgorde. Je begint bij de linker pink, werkt de linkerhand af en gaat dan door naar de rechterduim en eindigt bij de rechterpink.

## Vijlen



5. Diamantvijl desinfecteren.
6. Wens van de nagelvorm bij cliënt informeren.
7. Indien nodig oude nagellak verwijderen.
8. Handen van de cliënt desinfecteren met wattenschijfje en alcohol 70%.
9. Diamantvijl recht op nageluiteinde plaatsen en heen en weer bewegen met lichte druk. Er moet effectief gevijld worden, waarbij duidelijk verschil is in vorm en lengte voor en na de behandeling. Tussendoor kun je de nagel met een vochtig wattenschijfje schoonmaken om het resultaat te bekijken.
10. Nageluiteinde met kartonnen vijl glad maken .
11. Resultaat: Alle nagels hebben dezelfde vorm en lengte en het nageluiteinde is glad afgewerkt. Vraag de cliënt of alles naar wens is.
12. Desinfecteer de nagelvijl of maak dit schoon met warm water en zeep.
13. Ruim alle gebruikte materialen netjes op.

## Instructiekaart: Lakken van de nagels



1. Gebruik een tissue onder de nagels om je handdoek te beschermen.
2. Maak de nagelplaten vetvrij m.b.v. een wattenschijfje met nagellakremover.
3. Breng een egaal laagje basecoat aan op elke nagel.
4. Breng, wanneer de basecoat goed droog is, op iedere nagel een laagje kleurlak aan. Blijf ongeveer een millimeter uit de nagelriem vandaan. Wanneer deze laag droog is breng je nogmaals een laagje kleurlak aan. De lak moet geheel dekkend zijn. Lak op de nagelriemen kun je verwijderen met een wattenstaafje gedrenkt in nagellakremover.
5. Breng nu nog een topcoat aan voor extra glans en bescherming.

Resultaat: De lak is egaal over de nagelplaat verdeeld en blijft een millimeter bij de nagelriem vandaan. De kleur is dekkend aangebracht in een strakke lijn.

# Instructiekaart: Hand en armmassage

## Achtergrondinformatie handmassage

De handen bestaan anatomisch uit veel kleine spieren, botten en pezen en bevatten veel sensibele zenuwuiteinden. De handen zijn daardoor erg gevoelig en kan een massage zeer weldadig aanvoelen. Om de massage ontspannend te laten verlopen is het belangrijk dat:

- 1 Er een rustige omgeving wordt gecreëerd (eventueel licht dimmen, ontspannende muziek, geurkaarsen aan).
- 2 Er een ontspannen sfeer heerst.
- 3 Er niet gesproken wordt om optimaal te kunnen voelen.

*Een (hand)massage heeft de volgende werking:*

- Het werkt ontspannend op de spieren en zenuwuiteinden.
- Het stimuleert de doorbloeding en lymfe en voert teveel aan vocht af.
- Loslaten van dode huidcellen waardoor de huid er frisser uit ziet.
- Warmteontwikkeling door de wrijving.
- Maakt de weefsels zacht en soepel.
- Geeft een gevoel van rust en welbehagen.

*Je mag een handmassage niet uitvoeren bij:*

- Een cliënt met koorts of algehele malaise.
- Een beschadigde huid, bijvoorbeeld met wondjes.
- Ontstekingen.
- Huidziektes.

## **Instuctiekaart: Hand/ armmassage**

- Handdoek
- 2 gastendoekjes
- Massageolie of handcreme
- Bakje met zeep en water
- Eventueel een bakje om sieraden in te bewaren

### **Betekenis moeilijke woorden:**

**Effleurage** = strijking

**Petressage** = Kleding

**Rotatie** = ronddraaiende beweging

### **Werkwijze:**

1. Plaats de cliënt tegen over je.
2. Doe de sieraden van de cliënt in het sieradenbakje.
3. Doe een beetje massageolie of handcreme op je hand, en verdeel dit op de hand en bovenarm van de cliënt.

### **Alle grepen 3 keer uitvoeren.**

4. Effleurage van de onderarm aan de binnen en buitenkant.
5. Petrisage van de bovenarm.
6. Rotatie van de vingers.
7. Effleurage van de vingers.
8. Rotatie van de middenhand van de duim.
9. Drukken op de middenhand.
- 10 Soepel maken van het polsgewricht.
11. Effleurage van de onderarm aan de binnen en buitenkant.

Als je klaar bent met de hand en arm massage, pak je een gastendoekje en die leg je in de zeepbak. ( het water moet warm zijn )

Knijp het gastendoekje goede uit en wikkel het om de hand van de cliënt. Laat dit er even omheen zitten. Herhaal dit nog een paar keer totdat de massageolie er helemaal af is.

12. Vraag aan de cliënt of alles naar wens is geweest.
13. Ruim alles gebruikte materialen netjes op.