

## WERKKAART Handverzorging

### Benodigheden:

- Handenbakje
- 2 Grote + 2 kleine handdoeken
- Tissues
- Wattenschijfjes
- Vloeibare zeep
- Alcohol 70%
- Nagellak remover
- Diamantvijn en papieren vijn
- Nagelriemolie
- Cuticle remover
- Bokkenpootje
- Vellentangetje
- Handcrème

### **Vorbereiding:**

1. Doe een roze schort aan.
2. Doe je eigen sieraden af.
3. Was je handen.
4. Leg een handdoek op een rolletje op een smalle tafel neer. Daaroverheen leg je een grote handdoek.
5. Leg alle materialen en benodigheden op de tafel binnen handbereik klaar op een kleine handdoek.
6. Ontsmet de instrumenten met alcohol 70% en een wattenschijfje.
7. Laat de cliënt plaatsnemen.
8. Ga tegenover de cliënt zitten.
9. Vraag de cliënt de eventuele sierraden af te doen en leg deze zichtbaar neer.

### **Uitvoering:**

Je begint iedere handeling bij de pink en eindigt bij de duim.

Begin bij de rechterhand.

10. Verwijder de eventuele oude nagellak met nagellakremover en een wattenschijfje.
11. Zet de diamantvijn loodrecht op de nagel en vijn voorzichtig van buiten naar het midden toe. Zaag niet heen en weer met de vijn.
12. Breng nagelriemolie met het kwastje op de nagelriemen aan.
13. Masseer de nagelriemolie met ronddraaiende bewegingen in de nagelriemen met je duimen.
14. Vul een bakje met lauwwarm water en een beetje vloeibare zeep.
15. Laat de vingertoppen in het bakje weken.
16. Ga verder met de linkerhand: punt 10 tot en met 15.
17. Droog de rechterhand af met een tissue.
18. Breng de cuticle remover met het kwastje aan langs de nagelriemen.
19. Duw met het bokkenpootje de nagelriemen zachtjes los. (richting de hand)
20. Maak de nagelriemen voorzichtig schoon met een vochtig wattenschijfje. Maak de onderkant van de nagels schoon met de achterkant van het bokkenpootje. Veeg het vuil af aan een wattenschijfje met alcohol 70%.
21. Verwijder met het vellentangetje eventuele losse velletjes. Kijk uit dat je geen wondjes maakt.
22. Haal de linker hand uit het bakje en droog deze af met een tissue.
23. Ga verder met de linkerhand: punt 18 tot en met 21.
24. Vijn de nagels van beide handen na met de zandvijn zodat er geen rafeltjes meer aan de nagels zitten.

In plaats van nu de handcrème aan te brengen kan je ook eerst een uitgebreide handmassage uitvoeren.

25. Pak met de spatel wat handcrème uit het potje.
26. Masseer de handcrème in beide handen.

De behandeling is nu klaar.

Je kunt hierna ook oefenen met nagels lakken.

Na de behandeling:

27. Maak het gebruikte bakje schoon.
28. Reinig en ontsmet de materialen met een wattenschijfje met alcohol 70%.
29. Zorg dat alle materialen schoon en droog zijn.
30. Roep de docent zodat de materialen weer opgeruimd kunnen worden.
31. Doe de handdoeken in de wasmand.
32. Leeg het prullenbakje.
33. Zorg dat de tafel schoon is en zet de tafel terug op zijn plaats.