



## SCHOONMAKEN VAN BAD, DOUCHE & TOILET

Het schoonmaken van de sanitaire delen van het huis vormen een aparte uitdaging. Vaak gaat het hier over vast meubilair, moeilijk bereikbare plekken en grotere oppervlakte.

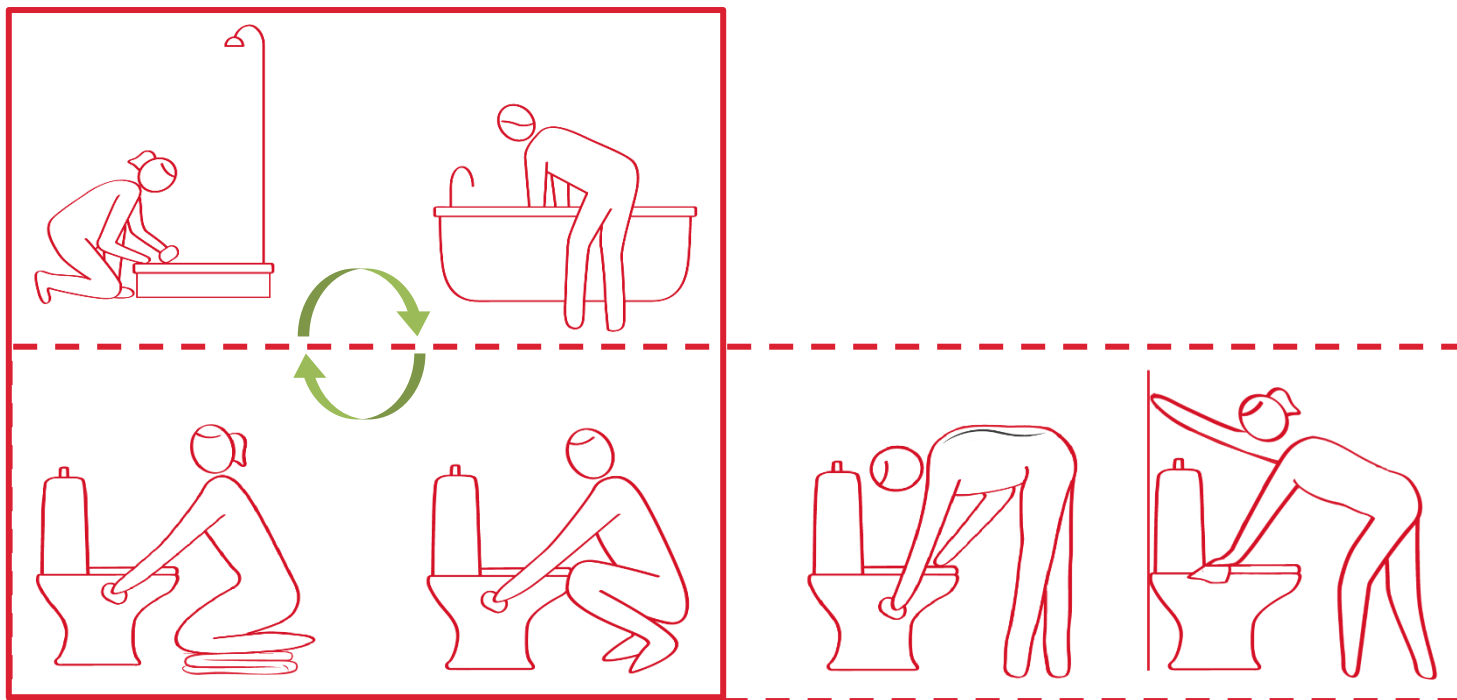
### Quick check:

- Zijn er meerdere microvezel doeken aanwezig? Dit is niet enkel voor hygiëne belangrijk maar ook om minder te moeten wringen.
- Staat je emmer ergens op hoogte?
- Vul de emmer tot halverwege.
- Lang op de knieën zitten? Gebruik een opgerolde handdoek.

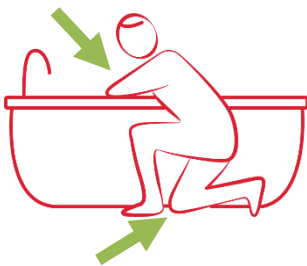
### Tips:

Wissel of varieer van basishouding:

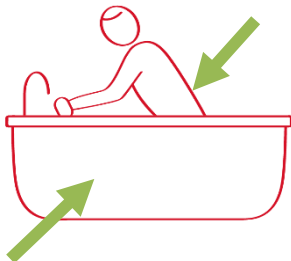
- Binnen dezelfde ruimte. Bv. Bad – Toilet – Lavabo
- Of binnen éénzelfde taak. Bv. Toilet



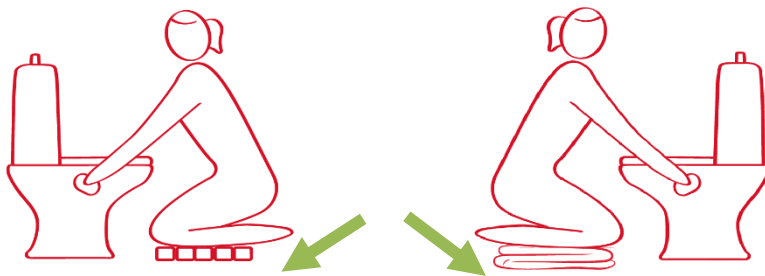
- Neem steunpunten.



- Werk dicht tegen het lichaam.



- Gebruik een opgerolde handdoek/matje in een geknielde houding.



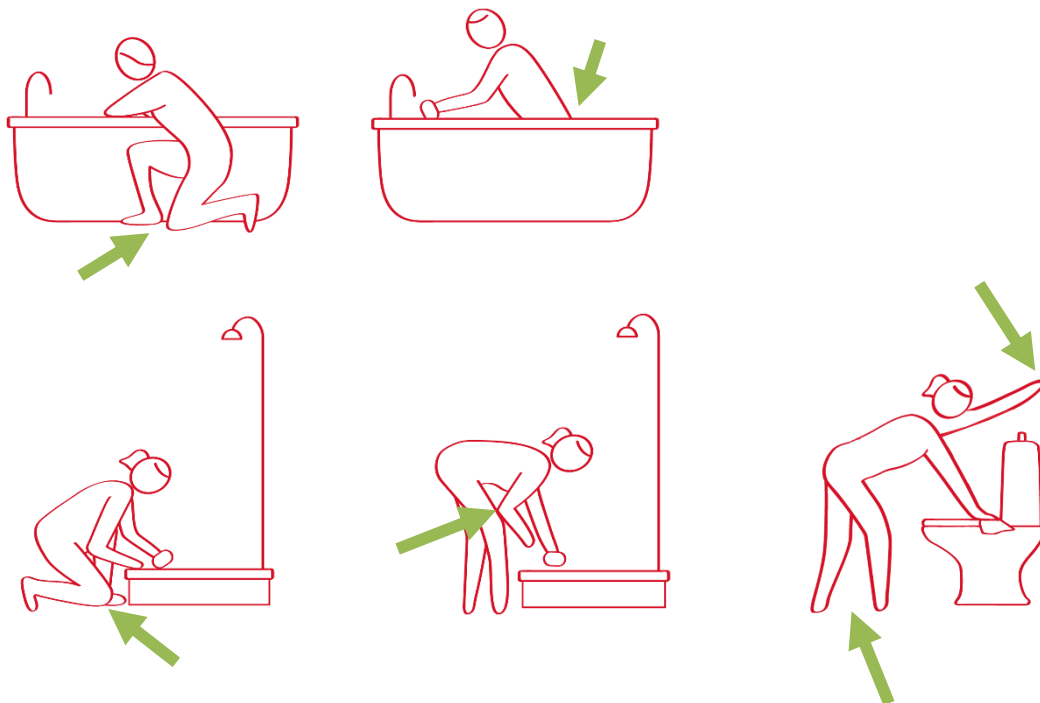
## Praktische organisatorische tips:

- Plaats de **vuilbak op hoogte** om deze te legen.

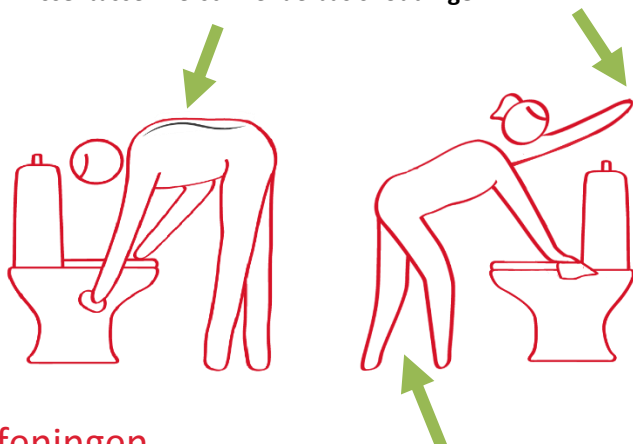


- Zorg voor **meerdere microvezeldoeken** (in verschillende kleuren). Wanneer er meerdere doeken aanwezig zijn kan je steeds een andere doek gebruiken voor de verschillende taken en moet er minder gewrongen worden.
- **Start met de achterwand** (van het bad, de douche en het toilet) en **werk naar je toe**.

- Neem **steunpunten** en werk **dicht** tegen het lichaam.
  - 1 voet over de rand in de douche of sta volledig in het bad.



- **Wissel** tussen verschillende **basishoudingen**



## Stretch oefeningen

### Stretch van de benen (hamstrings)

1. Zit neer, strek je been en trek je tenen richting je neus.
2. Zorg ervoor dat de knie recht blijft en leun naar voren.



### Holle en bolle rug maken in zit of stand

1. Zit los van de rugleuning of sta ontspannen recht.
2. Maak jezelf zo groot mogelijk en zak daarna traag in elkaar.

