



## AFWAS DOEN

Afwassen gebeurt meestal op een standaard hoogte, de wasbak lijkt op het eerste zicht dan een interessant hulpmiddel maar afhankelijk van de afwas ga je best bepaalde aanpassingen toepassen in de omgeving.

### Quick check:

- Kan ik de taken op een aangename hoogte uitvoeren?
- Heb ik de mogelijkheid om de taak af te wisselen (afwassen, drogen en wegleggen?)
- Heb ik ruimte om me goed te positioneren?

### Tips:

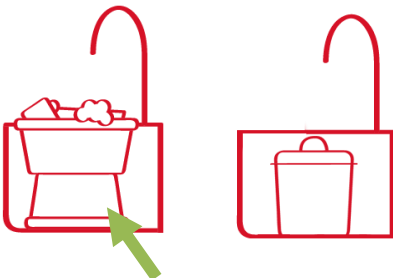
Zorg voor een brede steunbasis:

Zijwaartse spreidstand.



### Organisatie van de ruimte:

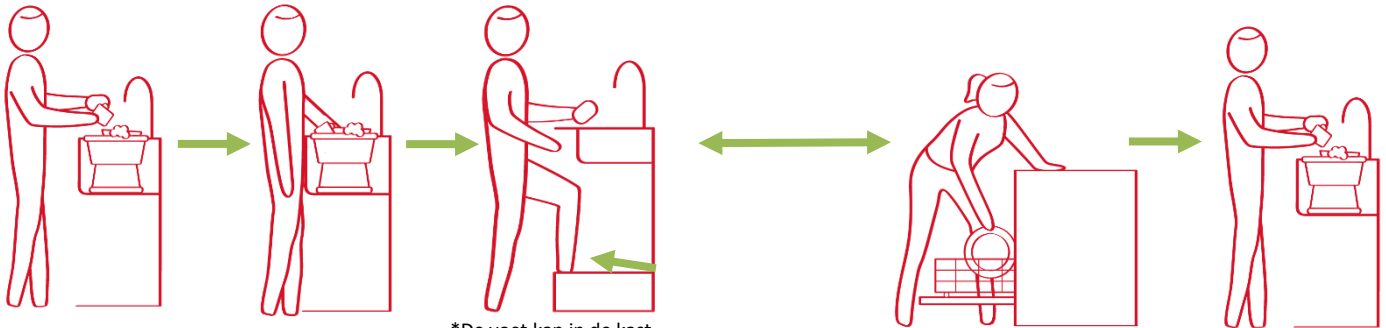
Plaats een omgekeerde kom of een drager op voet in de gootsteen om een afwasbak op hoogte te plaatsen. Dit is zeker handig bij het afwassen van kleine items (bestek, kommen, tassen,...)



## Doseer of wissel af:

In houding

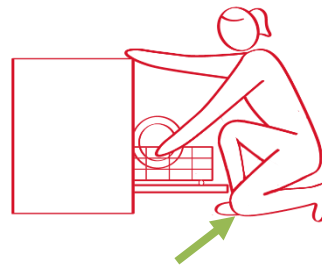
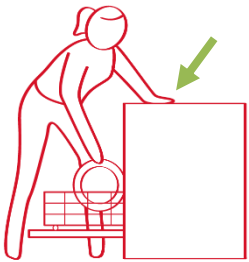
en in taak



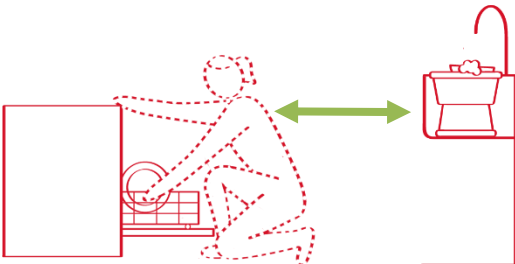
Neem steunpunten

\*De voet kan in de kast geplaatst worden.

Verplaats de voeten en buig licht door de benen.

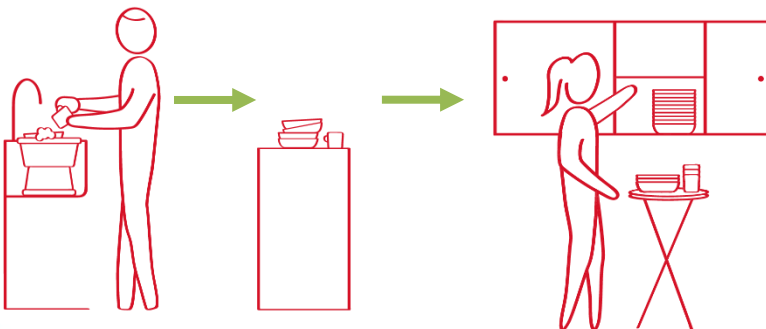


Ga na of er voldoende ruimte is om te manoeuvreren en om alles te plaatsen.



## Afwasmachine in- en uitladen:

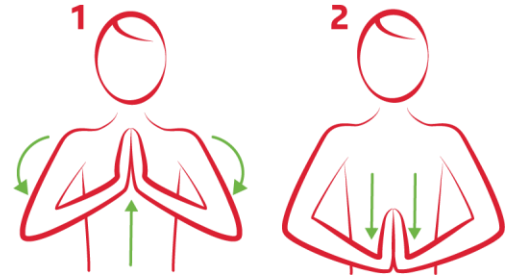
Verdeel de taak. Plaats eerst alles op het aanrecht om te sorteren, om vervolgens alles in de juiste kast te plaatsen.



## Stretch oefeningen

### Polstretch

1. Plaats handpalmen tegen elkaar.
2. Breng de palmen naar beneden zonder contact te verliezen.



### Zijwaartse rekoefening (romp)

1. Streck beide armen in de lucht en buig zijwaarts.
2. Plaats bij de buiging een hand in de zij.

