

## Werkkaart:

# Voetverzorging

### Lesbrief gezond werken – thema duurzaamheid en milieu

#### Benodigheden:

- 1 paar latex handschoenen
- 1 voetenteiltje
- dettol ( of ander desinfectiemiddel)
- afvalbakje
- nageltang
- kartonnen vijl
- diamantvijl
- bokkenpootje
- wattenschijfjes
- satéprikkers
- tissues
- 2 handdoeken
- alcohol (70%)
- lotion
- nagellakremover
- base coat
- top coat
- kleurlak
- cuticle remover
- nagelolie

#### Wat moet je doen?

1. Maak de werktafel klaar.
2. Laat je cliënt plaatsnemen op de stoel tegenover je.
3. Was je handen en desinfecteer de instrumenten(vijl, bokkenpootje, nageltang enz.)
4. Doe je handschoenen aan.
1. Inspecteer de voeten van de cliënt.
2. Maak het voetenbad klaar. Doe er lauwwarm water in en iets desinfecterend middel, zoals bijvoorbeeld Dettol.
3. Masseer de nagels in met nagelolie. Maak roterende bewegingen.
4. Laat de cliënt de voeten in het voetenbadje plaatsen. Laat ze ongeveer 5 minuten in het water.
5. Leg een schone handdoek op je schoot en haal de voeten van de cliënt uit het voetenbadje.





5. Maak het voetenbad klaar. Doe er lauwwarm water in en iets desinfecterend middel, zoals bijvoorbeeld Dettol.
6. Masseer de nagels in met nagelolie. Maak roterende bewegingen.
7. Laat de cliënt de voeten in het voetenbadje plaatsen. Laat ze ongeveer 5 minuten in het water.
8. Leg een schone handdoek op je schoot en haal de voeten van de cliënt uit het voetenbadje.
9. Droog ze goed af, vooral tussen de tenen.
10. Desinfecteer de voeten met een wattenschijfje met alcohol 70 %. Doe dit van boven en van onderen.
11. Verwijder oude nagellak met een wattenschijfje en nagellakremover.
12. Knip de teennagels recht af met een nageltang, die je bovenhands vasthoudt. (Knip geen hoekjes weg maar knip recht af!)
13. Begin met de linkervoet en bij de kleine teen. Neem daarna de rechtervoet.
14. Vijl de nagel bij met een diamantvijl in model.
15. Breng de cuticle remover aan op de nagelriemen. Ook hier masseer je het in door het maken van rotaties.
16. Verwijder alle cuticle remover van de nagelriemen.
17. Leg een stukje watten om het platte deel van het bokkenpootje. Duw hiermee de nagelriemen terug.
18. Vuil kun je verwijderen met een batonnetje. Dit is een satéprikker met een tipje wat.
19. Maak de nageluiteinden met een kartonnenvijl glad.





20. Plaats wattenschijfjes tussen de tenen en lak de nagels. Je lakt 1 x met base coat, 1 x met parelmoerlak of 2 x met matte lak, top coat.
21. Laat de lak opdrogen.
22. Help de cliënt bij het aantrekken van de schoenen.

