

# Je lijf enzo...

Voorlichtingsbundel  
Seksualiteit en Weerbaarheid



Voor mensen met een verstandelijke beperking

*Annette Mol*  
*Stichting IJsselmonde-Oost*

# Je lijf enzo...

## Voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid

Voor mensen met een verstandelijke beperking

*Geschreven door:* Annette Mol  
Coördinator Seksualiteit en Weerbaarheid  
Stichting IJsselmonde-Oost

*Picto's afkomstig van:* Sclerapicto.be

*Uitgegeven door:* Uitgeverij Isea  
*ISBN/EAN:* 978-90-816893-6-6  
*1<sup>e</sup> druk:* Juli 2015

*Met speciale dank aan:* Wil Vreeke, Olga van Blanken, Sonja Krau en Peter Posthumus

*Het Kopiëren van (delen van) deze bundel is alleen toegestaan met bronvermelding*

# **Jezelf verzorgen**



Beste lezer,

Dit boekje hoort bij 'Je lijf enzo...',  
voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid.

Deze bundel is gemaakt voor cliënten.

Er zitten boekjes in over;

- Je lijf
- Jezelf verzorgen
- Vriendschap en andere relaties
- Opkomen voor jezelf
- Vrijen
- Seks

Je kunt de boekjes zelf lezen of met je begeleider.

Heb je er vragen over? Stel ze gerust!

Veel leesplezier.

## Jezelf verzorgen

Jezelf verzorgen is belangrijk.

Als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je ziek worden.

Het is goed om je lijf schoon te houden. Maar ook de plek waar je slaapt, eet, woont of werkt.

Dat heet 'hygiëne'.

In dit boekje gaan we kijken wat er allemaal bij hygiëne hoort. En wat je kunt doen om jezelf goed te verzorgen.

## Je handen wassen



Je handen wassen doe je....

- Als je naar de WC bent gegaan
- Als je een dier hebt geaaid
- Als je gaat eten of gaat koken
- Als je met je handen gegeten hebt
- Na het hoesten, niezen of snuiten van je neus
- Als je een wondje hebt aangeraakt
- Als je in de tuin hebt gewerkt

Er zijn nog wel meer goede redenen om je handen te wassen.

Als je je handen niet goed wast kunnen er bacteriën op komen. Dat zijn hele kleine beestjes. Zo klein dat je ze niet kan zien. Die kunnen jou of anderen ziek maken.

Hoe was je je handen? Je maakt je handen nat met water. Dan wrijf je ze stevig in met zeep. Dan goed afspoelen en afdrogen.



## Douchen of in bad gaan



Als je jezelf wast kun je dat het beste van boven naar beneden doen. Dus eerst was je...

- Je gezicht en misschien je haar
- Je nek, je schouders en je armen  
(vergeet je oksels niet: de plekken waar haar groeit onder je armen)
- Je borst, je buik en je rug
- Je piemel of vagina
- Je billen en benen

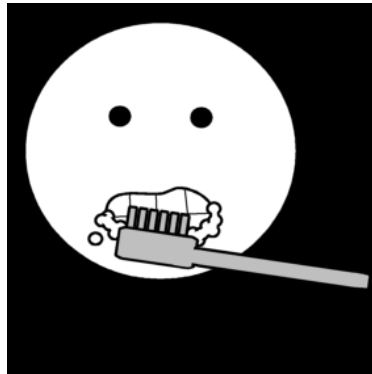
En als laatste je voeten.

Je kunt alles met zeep of doucheschuim wassen. Alleen niet de vagina. Die kun je beter niet met zeep wassen. Maar alleen met water.

Na het wassen goed afspoelen en afdrogen.

Sommige mensen douchen twee keer per dag. Anderen 1 keer per dag of minder. Regelmatig douchen of in bad gaan is goed voor je. Je lijf blijft dan schoon en je ruikt fris. Dat is beter voor je zelf. Het is ook fijn voor anderen.

## Tanden poetsen



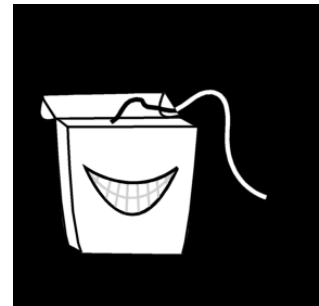
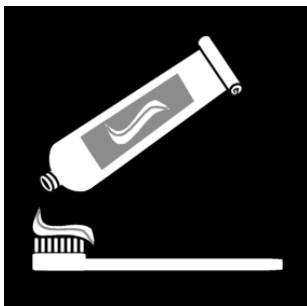
Onze tanden en kiezen zijn nodig om goed te bijten en te kauwen.

Ze zijn heel sterk. Maar als je er niet goed voor zorgt, kunnen ze kapot gaan. Dan moet je vaak naar de tandarts.

Eten en drinken kunnen ervoor zorgen dat je tanden vies worden. Of dat ze beschadigd raken. Vooral frisdrank en snoep zijn slecht voor je tanden.

Tanden poetsen kun je het beste twee keer per dag doen. Elke keer 2 minuten lang.

Er blijven vast weleens restjes eten tussen je tanden zitten. Dat kun je er met flosdraad of met een tandenstoker uithalen.





## Toiletgebruik



Iedereen moet naar de WC. Om te plassen of te poepen. Sommige mensen moeten heel vaak. Anderen gaan niet zo vaak.

Mannen kunnen staand of zittend plassen. Vrouwen eigenlijk alleen zittend.

Als je naar de WC gaat, is het belangrijk dat de WC-bril schoon is.

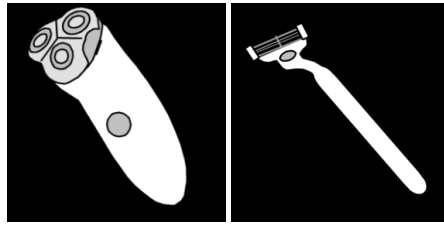
Als je geplast of gepoept hebt veeg je je onderkant af. Dit doe je van voren naar achteren.

Als je klaar bent, moet je de WC doortrekken. En daarna goed je handen wassen.

Het is belangrijk om de WC goed schoon te houden. Een vieze WC zorgt voor bacteriën. Daar kun je ziek van worden.



## Scheren



Vooral mannen scheren zich. Sommige vrouwen scheren zich ook.

Mannen hebben haar op hun gezicht. Zoals een snor of een baard. Sommige mannen vinden dat mooi. Anderen halen het haar er liever af. Dat kan met een scheermes of met een elektrisch apparaat.

Als je volwassen bent heb je ook haar onder je oksels. En haar rond de piemel of vagina. Sommige mensen vinden dat niet mooi. Zij scheren die haren af. Ook haren op de benen worden soms geschoren.

Na het scheren moet je de huid goed verzorgen. Met een crème bijvoorbeeld. Anders kan je huid rood of jeukerig worden. Dit is niet bij iedereen zo.

## Verzorging van je lijf en je haren



Jezelf schoonhouden is goed voor je. Maar je kunt meer doen om jezelf goed te verzorgen.

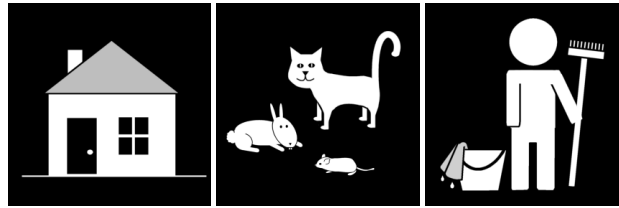
Je haar wassen bijvoorbeeld. Maar ook goed borstelen of kammen. Zo blijft het schoon en krijg je geen klitten. Af en toe naar de kapper gaan houdt je haar nog mooier.

Als je huid droog is kun je crème gebruiken of lotion.

Sommige vrouwen gebruiken make-up. Omdat ze dat mooi vinden. Je hebt make-up voor de lippen en de ogen. Je hebt ook nagellak. Je moet make-up er wel weer afhalen. Anders krijgt je huid er last van.

Om lekker te ruiken is het goed om deodorant te gebruiken. Dit spuit of rol je onder je oksels. Je kunt ook parfum of aftershave gebruiken. Dan ruik je extra lekker.

## Je omgeving schoonhouden



Als je zelf lekker schoon bent, is het fijn dat je omgeving ook schoon is.

Dat je bijvoorbeeld in een schoon bed kan slapen. En dat je op een schone WC kan zitten. Maar ook de rest van je huis moet schoon zijn. Je keuken, je woonkamer, je badkamer. En als je huisdieren hebt moet je ook hun plekje schoonhouden.

Overal waar het vies is kunnen bacteriën zijn. Die kunnen je ziek maken.

Bacteriën zijn gek op plekken zoals

- Snijplanken
- Tandborstels
- Handdoeken
- Beddengoed

als je die niet vaak genoeg verschoont.

Zorg ook dat je regelmatig schone kleren aantrekt. Vooral je ondergoed en je sokken. Die moet je elke dag verschonen.