



HANDSCHOENEN



HANDEN WASSEN



HANDCRÈME



GEVAREN-  
PICTOGRAMMEN



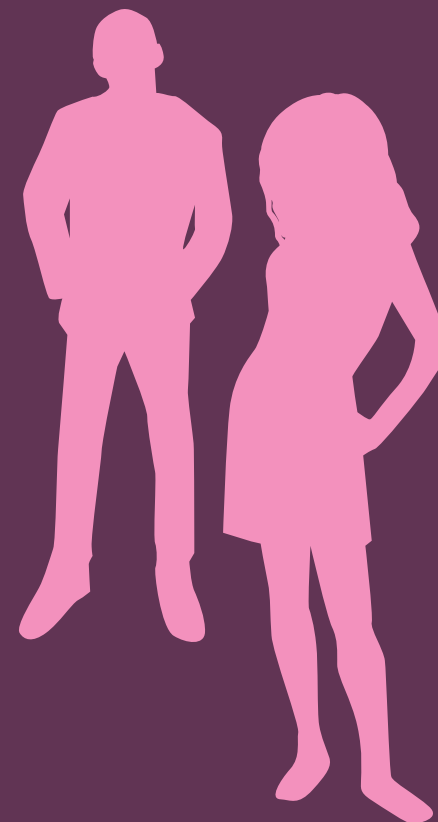
ERGONOMIE



EXTRA TIPS

# *Fiches* ZORG VOOR JEZELF!

Huidpreventie en ergonomie  
voor de kapper



Transnationaal ESF- project 'Op één haar na'



**HANDSCHOENEN**

# WEGWERPHANDSCHOENEN



## GEBRUIKEN BIJ:

- kleuren
- ontkleuren
- ontkrullen
- permanenten
- toepassen van een shampoo



## VERKEERDE WEGWERPHANDSCHOENEN



-  en **CE**
- nitril of vinyl
- gebruik zeker geen gewone of plastic latexhandschoenen!
- lange manchet, best 30 cm
- rondom helemaal glad en intact

# HERBRUIKBARE HANDSCHOENEN



## GEBRUIKEN BIJ:

- het schoonmaken en desinfecteren



- dikker, kunnen tegen een stootje
- lange manchet
- voor persoonlijk gebruik - niet uitlenen
- afspoelen met water alvorens uit te trekken
- binnenkant laten uitdrogen alvorens opnieuw te gebruiken

# HET JUISTE MODEL



Is niet te strak

Komt tot aan de  
huid tussen de  
vingers

Is niet te breed  
rond de pols

Manchet van 30 cm:  
bedekt de pols en een  
deel van de voorarm

## TIPS:

- zorg dat je handen proper en droog zijn voordat je ze aantrekt!
- vermijd het dragen van sieraden onder de handschoenen!
- vermijd scherpe nagels als je handschoenen draagt!
- om het zweet te absorberen, kan je onder de wegwerphandschoenen *dunne katoenen handschoenen* dragen



*dunne katoenen  
handschoenen*

Heeft niet teveel  
ruimte boven de  
vingertop

Sla de manchet om bij nat  
werk! Zo vermijd je dat er  
water in je handschoen loopt



# HANDSCHOENEN CORRECT UITDOEN



## TIPS:

- gooi wegwerphandschoenen na 1-malig gebruik effectief weg
- breng een huidbeschermende handcrème aan na het dragen van de handschoenen
- gebruik ook beschermende handschoenen voor nat werk in je vrije tijd
- draag warme handschoenen bij het buitengaan in de winter
- verzorg wonden onmiddellijk en hygiënisch



**HANDEN WASSEN**

# HANDEN WASSEN



## PRINCIPE : 'ZO WEINIG MOGELIJK, ZO VEEL ALS NODIG IS'

Was ze enkel als ze vuil of gekleurd zijn.  
Is in principe niet nodig na het dragen  
van handschoenen.

### Gebruik lauw water (geen warm!)

- warm water zorgt voor een snellere ontvetting van de handen
- vermijd temperatuurschommelingen van het water



# WELKE HANDZEEP?



## PH-HUIDNEUTRALE ZEEP (CA. PH 5,5) VRIJ VAN:

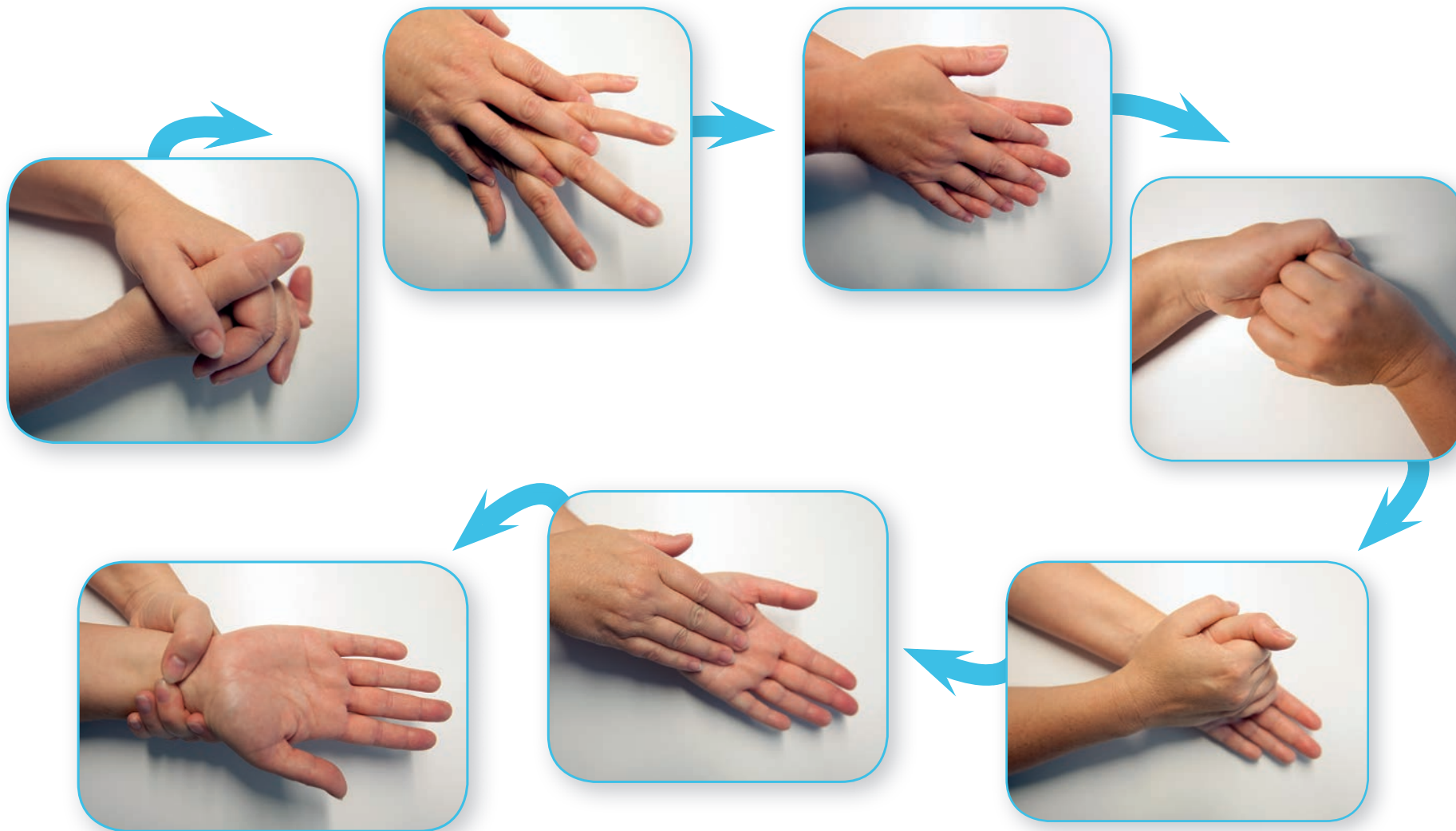
- kleur- en geurstoffen
- bewaarmiddelen
- oplosmiddelen
- schuurmiddelen



**GEBRUIK ZEKER GEEN SHAMPOO!**

**LET OP** voor productinfo zoals *'dermatologisch getest', 'allergie getest', 'pH neutraal'...*  
Deze informatie is geen garantie dat het product daaraan werkelijk beantwoordt.

# HOE HANDEN WASSEN?



# HANDEN AFDROGEN



## Welke handdoek gebruiken?

- gebruik zo zacht mogelijke handdoeken
- gebruik handdoeken voor éénmalig gebruik
- of gebruik papieren wegwerphanddoekjes

## Hoe de handen afdrogen?

- dep je handen voorzichtig droog
- hard wrijven leidt tot het 'afschuren' van de bovenste beschermlaag en kan de huidbarrière bijkomend beschadigen
- droog ook goed af tussen de vingers

**Was je handen altijd in een aparte ruimte**  
(niet in de wasbak van het kapsalon!)

**LET OP: gebruik nooit de gebruikte handdoeken voor klanten!** (ze kunnen nog resten van haarverf of shampoo bevatten die een huidirritatie of allergieën kunnen veroorzaken)





**HANDCRÈME**

# WELKE CRÈME?



## NEUTRALE, HYDRATERENDE/VOCHTINBRENGENDE CRÈMES VRIJ VAN:

- kleurstoffen
- geurstoffen



- ofwel beschik je over je eigen crème
- ofwel zit de crème in een verdeler, zodat er geen kruisbesmetting tussen de verschillende personeelsleden mogelijk is



# WANNEER CRÈME AANBRENGEN?



## GEBRUIK CRÈME:

- na het wassen van de handen
- kort na het dragen van de handschoenen
- regelmatig (want de werking van de crème vermindert snel):  
bv. na de koffie, na het eten, na het afrekenen, voor een langere pauze, na het werk en 's avonds...

## **LET OP!!! HANDCRÈME IS GEEN VERVANGING VOOR HANDSCHOENEN!**

Crème beschermt je NIET tegen kapperschemicaliën (haarverf, permanentvloeistof...). Daartegen helpen alleen aangepaste beschermende handschoenen!

# HOE CRÈME AANBRENGEN?



## TIPS:

- wrijf je handen volledig in, op alle delen van je huid
- wrijf goed tussen de vingers en aan de nagelriemen
- gebruik voldoende crème, want dan werkt de bescherming pas



**GEVARENPICTOGRAMMEN**

# GEVARENPICTOGRAMMEN



## BIJTENDE/CORROSIEVE STOFFEN

- bijtend effect op de huid
- kunnen leiden tot een plotseling optredende (acute) ontsteking van de huid



*nieuwe etikettering vanaf 2009*



*oude etikettering tot 2009*

# GEVARENPICTOGRAMMEN



## IRRITERENDE STOFFEN

- kunnen bij herhaaldelijk contact de huidbarrière overbelasten
- kunnen ontstekingen van de huid veroorzaken



*nieuwe etikettering vanaf 2009*



*oude etikettering tot 2009*

Uitzonderingen! De etiketteringsplicht is niet van toepassing op:  
huidreinigende producten, shampoo, water (hebben bij herhaald gebruik ook een irriterend effect)





**ERGONOMIE**



## CHECKLIST:

- werk je in ongemakkelijke houdingen?
- werk je met een voorovergebogen nek of rug?
- werk je met een gedraaide nek of rug?
- werk je met de armen op schouderhoogte?
- werk je voor een lange tijd in dezelfde positie?
- is het eenzijdig en herhaald werken?

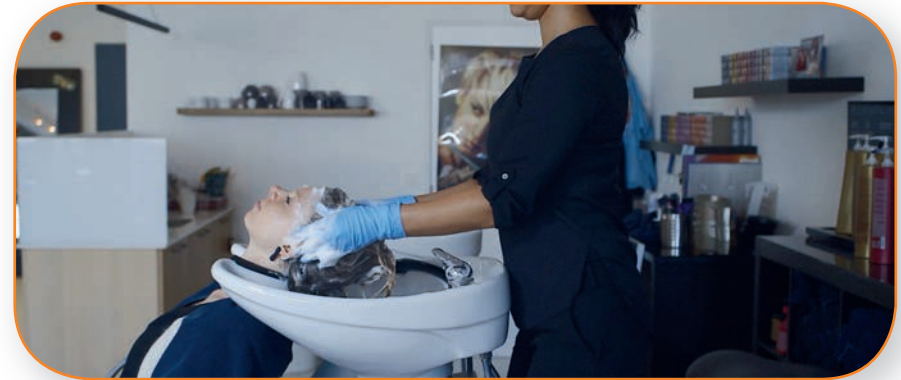
# ERGONOMIE



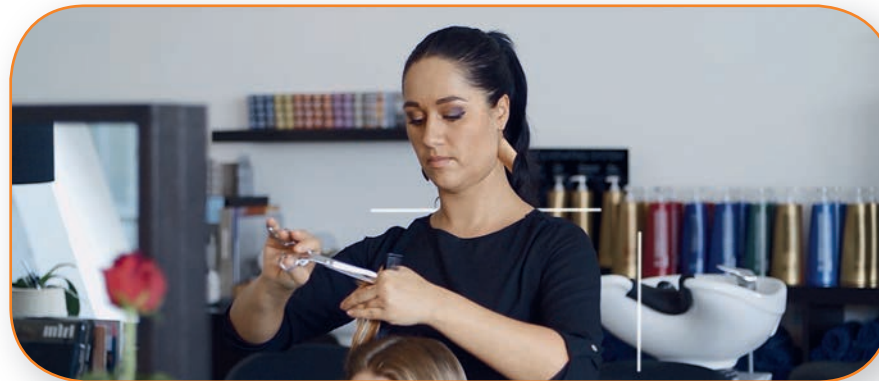
**Werk steeds met een rechte rug**



**Haar wassen: armen op ellebooghoogte**



**Haar knippen: armhoogte tussen borst en schouder**



# ERGONOMIE



Maak gebruik van:

de kappersstoel



de kappersfiets



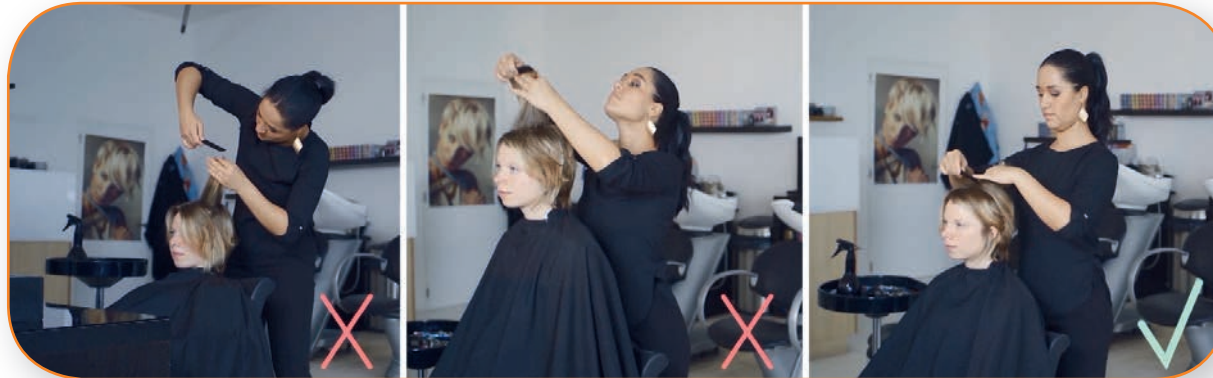
de rolwagen



# ERGONOMIE



## Werk niet te laag of te hoog



## Werk niet te ver – te dicht







**Maak gebruik van:  
een schaar met een pinksteun en juiste grootte/vorm**



**een borstel die niet te zwaar is en  
geen glijdende steel heeft**

**een haardroger:**

- licht, maximaal 500 gr
- zowel voor rechts- als linkshandigen
- cilindrische handgreep
- weinig lawaai
- weinig trillingen



**EXTRA TIPS**  
(PRIVÉLEVEN)



## KUNNEN ALLERGIEËN VEROORZAKEN:

### Kunstnagels

Allergische reactie veroorzaakt door de acrylaten die in kunstnagels verwerkt zijn. Zowel acryl- als gelnagels bevatten acrylaten.

Verschijselen:

- roodheid
- zwelling van de vingertoppen
- jeuk
- pijn
- eczeem rond de nagel, de handrug of de onderarmen
- broze nagels
- de nagels kunnen loslaten

Een contactallergie voor acrylaten behoud je de rest van je leven. Dat betekent dat je de kunstnagels moet laten verwijderen en geen kunstnagels meer mag dragen.



## KUNNEN ALLERGIEËN VEROORZAKEN:

### Piercings

Allergische reactie veroorzaakt door het overgevoelig zijn of worden voor een groot aantal stoffen (vooral, maar niet uitsluitend, juwelen met een hoog nikkel- of kobaltgehalte). Deze allergische reactie zal niet optreden bij het allereerste contact met de stof, maar zal zich bij een later contact manifesteren.

Verschijselen:

- roodheid
- jeuk
- zwelling en/of rode vlekken rond de piercingplaats
- zwelling en/of rode vlekken elders op het lichaam

Zodra een allergische reactie optreedt, zal het sieraad verwijderd moeten worden.





## KUNNEN ALLERGIEËN VEROORZAKEN:

### Tattoos met zwarte henna

Allergische reactie veroorzaakt door de chemische kleurstof parafenylenediamine (PPD). De allergische reactie kan tot twee weken na het aanbrengen van de henna optreden.

Verschijnselen:

- roodheid
- zwellling
- jeuk
- eventueel vorming van blaren
- contacteczeem, het reliëf volgt vaak exact de oorspronkelijke tekening
- bijkomende infecties (wanneer de huiduitslag niet behandeld wordt)
- zich niet goed, ziek voelen
- zwellingen van de lymfeklieren



Kan levenslang voor problemen zorgen. Bij contact met een hele reeks producten\* (zoals haarkleurmiddelen) zal het eczeem opnieuw verschijnen met steeds ernstiger symptomen.

\* Parafenylenediamine en derivaten zijn immers veel gebruikte substanties die in veel producten voorkomen, bv. in rubber, lak, leder, bont, textiel, haarverven, schoenpoets, plastics, fotografische ontwikkelaars, enz. Het kan onder meer voorkomen in zwarte handgrepen van fietsen, drukinkten, rubberlaarzen, slangen in tankstations, lederen handschoenen, zwarte nylons of panty's, kunststoffen mappen, enz.. Deze en nog veel meer andere producten zijn in de toekomst vaak te vermijden wanneer men allergisch is voor deze stof.





## KUNNEN ALLERGIEËN VEROORZAKEN:

### Geverfde wenkbrauwen, wimpers

Een allergische reactie veroorzaakt door de kleurstof in het haarverfproduct. Er zijn meer dan 100 verschillende kleurstoffen, maar de typische allergie veroorzakers zijn: paraphenylenediamine (PPD), diaminotoluenesulfaat (DTS) en p-aminophenol

#### Verschijnselen:

- roodheid
- zwelling
- jeuk

#### Gevaren:

- verhoogd risico op infectie rond de ogen
- kan schadelijk zijn voor het oog en kan zelfs blindheid veroorzaken (indien je per ongeluk kleurstof in het oog morst, kan dit leiden tot blijvende schade)

De allergische reactie kan levenslang voor problemen zorgen, ook elders op het lichaam. Dit gaat niet weer over. Eenmaal allergisch, altijd allergisch voor bv. PPD en DTS.

