



12. Tube open en dicht draaien

Doel: aangedane hand zoveel mogelijk gebruiken.

Klaarleggen: handdoek, tube met schroefdop (bijvoorbeeld tandpasta of crème).

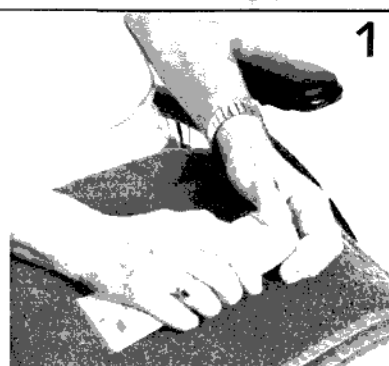


1 Tube openen

Leg de tube op schoot op een handdoek.

Leg de aangedane hand op de tube om hem tegen te houden.

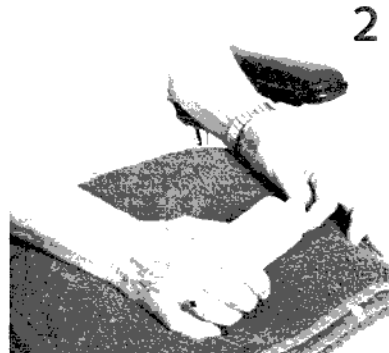
Draai met de goede hand de dop eraf.



TIP Gebruik een volle tube. U hoeft dan minder hard te drukken.

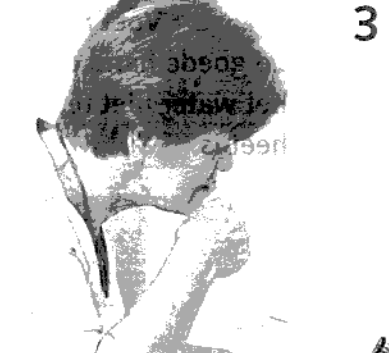
2 Pasta of crème uit de tube

Geef druk op de tube met de aangedane hand. Druk wat crème of tandpasta eruit.



3 Tandepoetsen of crème insmeren

Poets de tanden met de goede hand of smeer de crème uit met de goede hand.



VARIATIE Dit kan ook op tafel of op de rand van de wasbak.

4 Tube sluiten

Leg de tube op schoot.

Leg de aangedane hand op de tube om hem tegen te houden.

Draai met de goede hand de dop erop.

