

# Maak je eigen mondkapje in 10 stappen

Diana Wildschut

07-06-2020

Hieronder een handleiding in 10 stappen voor het maken van een goed afsluitend en comfortabel mondkapje. Ik heb het gebaseerd op aanwijzingen voor het zelf maken van mondkapjes van de Belgische overheid. Zij raden aan keukenpapier te gebruiken als filter, dat je steeds vervangt. Het patroon is eenvoudig en vrij snel te naaien. Als je het eenmaal door hebt maak je er 4 per uur.

Gebruik katoen van ongeveer de dikte en dichtheid als een overhemd. Je moet er niet doorheen kunnen kijken, maar wel doorheen kunnen blazen. Of neem gewoon een overhemd, daar haal je zo 4 kapjes uit. Zorg dat je stof al eens op 60 graden gewassen is, tegen het krimpen.

Zoiets wordt het:



**Nodig:**

- Naaimachine met garen
- Schaar
- Spelden
- Zacht potlood
- Tang voor het koperdraad
- Meetlint
- Haaknaald of veiligheidsspeld
- Katoenen lapje van 23,5 x 23,5 cm voor de buitenkant
- Katoenen lapje van 23,5 x 20,5 cm voor de binnenkant
- Stukje installatiedraad van 9 cm (dat is koperdraad met een rubber laagje eromheen)
- Koordje van katoen van 110-120 cm



## 1 Knippen

Knip een vierkant van 23,5 bij 23,5 centimeter uit de stof die je voor de voorkant wilt gebruiken.

Knip een rechthoek van 23,5 bij 20,5 centimeter uit de stof die je voor de achterkant wilt gebruiken.

Knip een stukje installatiedraad van 9 centimeter af.

## 2 Aan elkaar naaien

Leg het achterpand op het voorpand, met de mooie kanten van de stoffen naar elkaar toe.

Stik de bovenkant vast op 0,5 centimeter van de kant.

Werk af met een zigzag.



### 3 De plooitjes

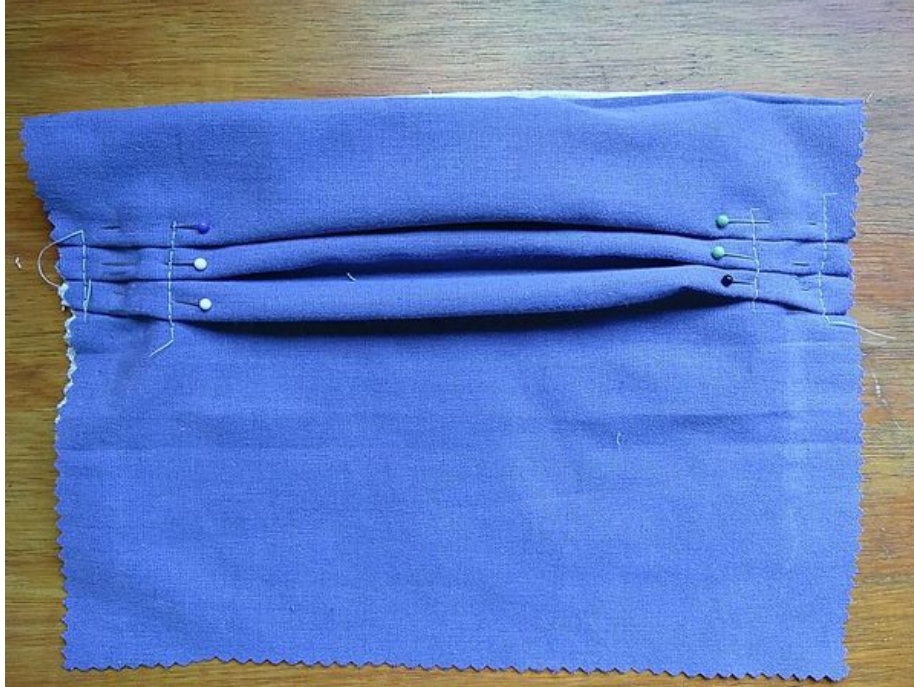
Draai het geheel binnenstebuiten, zodat de mooie kanten van de stof buiten zitten. Teken op het voorpand met zacht potlood streepjes op de volgende afstanden, gemeten van boven:

- 6 cm
- 8 cm
- 9 cm
- 11 cm
- 12 cm
- 14 cm





Houd de lapjes goed op elkaar terwijl je ze van boven naar beneden plooit: het eerste streepje op het tweede, het derde op het vierde etc. Doe dat aan beide kanten. Het is handig om de spelden er horizontaal in te steken, dan kun je er voorzichtig overheen naaien. Stik een lijntje, alleen over de plooitjes, op 0.5 cm uit de kant en op 3 cm uit de kant, in een grote steek. Haal daarna de spelden er uit.



## 4 De neusbrug

Leg het koperdraadje aan de bovenkant in het kapje, bovenop de zoom. De zoom komt dus tussen je neus en de neusbrug.  
Stik eromheen met een kleine steek. Stik de zijkanten dubbel.



## 5 Het vakje voor het filter

Zigzag de onderkant van het voorpand af. Vouw het zo ver naar binnen dat de vouw 1 centimeter minder uitsteekt dan de onderkant van het achterpand. Naai alleen de zijkanten van het gevouwen deel vast.





## 6 De zoom in de achterkant

Maak een rolzoom in de onderkant van het achterpand, zodanig dat het achterpand 0,5 centimeter minder uitsteekt dan het voorpand.



## 7 De zijkanten aan elkaar

Zigzag de zijkanten aan elkaar.



## 8 Het tunneltje voor het koord

Vouw de zijkanten twee keer om naar achteren, 1 keer op 0,5cm van de rand en een tweede keer zo dat er een tunneltje van 1 centimeter ontstaat waar je straks het koord doorheen kunt doen. Stik het af.  
Laat voldoende ruimte voor het koord.



Nu kun je het stikseltje dat je in stap 3 op 3 centimeter uit de kant hebt gezet, weer weghalen.



## 9 Het koordje

Trek met een haaknaald of een veiligheidsspeld het koordje erdoor. Kies van tevoren of je het strikje op je achterhoofd wilt of in je nek.



## 10 Het filter

Stop als filter een stukje dubbelgevouwen keukenpapier in je kapje. Verwissel dat af en toe, en was je kapje op 60 graden. Dat kan ook prima in een pannetje water als je geen hele was zo warm wilt draaien.



Dat was het! Hopelijk is het duidelijk zo. Heb je toevoegingen of een mooie aanpassing bedacht? Dan hoor ik het graag via [diana@dewar.nl](mailto:diana@dewar.nl)! Ik heb me laten inspireren door mondkapjes van RIVM en van [maakjemondkapje.nl](http://maakjemondkapje.nl), veel dank voor die patronen! Deze handleiding heeft een CC-BY-SA licentie, dus deel hem gerust!