

Cursus Ziekenverzorging Thuis

De taak van een mantelzorger is zwaar. **Je moet veel ballen in de lucht houden.**

Bovendien moet je als mantelzorger **veel weten**. Over hoe je iemand wast. Hoe je medicatie toedient en waarom mondverzorging zo belangrijk is.

Je moet weten hoe je iemand kunt verzorgen zonder zelf je rug te blessen. Maar ook hoe je het bed verschoont als iemand er nog in ligt. En dan op zo'n manier dat de zorgvrager niet in het matras ligt te ademen of bijna uit bed valt.

Het is fijn als je weet welke hulpmiddelen er zijn. Een glijzeil bijvoorbeeld. Of een rollator.

Ten slotte scheelt het veel tijd als je weet welke informatie belangrijk is voor de huisarts, de thuiszorg of andere professionele zorgverleners. Denk bijvoorbeeld aan het bijhouden van een vochtlijst.

Natuurlijk kan je iemand ook verzorgen zonder eerst een cursus te doen. Maar zoals gezegd: een mantelzorger heeft vaak een druk bestaan.

Het is daarom sterk aan te raden om kennis en vaardigheden aan te leren over het verzorgen van een zieke.

Deze Cursus Ziekenverzorging Thuis voorziet daarin. In 7 bijeenkomsten leer ik je zo veel, dat je **goed voorbereid bent op de verzorging van een zieke, en goed kan inspelen op het ziekteproces**. Je leert theorie, en oefent de vaardigheden in de praktijk, vaak op een echt persoon.

De achtste bijeenkomst herhalen we alle lesstof, en sluit je de cursus af met een toets.

Module 1: Inrichten ziekenkamer – hulpmiddelen - ziekbed opmaken en verschonen



“Fijn dat mijn kamer op orde is en dat jij, lieve mantelzorg, weet wat er nodig is. Dank je voor mijn schone bed. Ik voel me geborgen in jouw zorg...dat is heel belangrijk wanneer je ziek bent.”

Theorie: Waar moet de ziekenkamer aan voldoen?

Belangrijke onderdelen waar we aandacht aan besteden, zijn:

Verlichting door lampen en daglicht	Ventilatie
Ruimte rondom het bed	Drempels
Nabije ruimtes	Privacy
Materialen voor dagelijkse verzorging	Kasten
Toilet	Doucheruimte

Je leert hoe je de ruimte en inrichting optimaal inzet om het de zieke zo comfortabel mogelijk te maken.

Theorie: hulpmiddelen rondom het bed

Er zijn veel verpleeghulpmiddelen beschikbaar. Sommigen zijn bedoeld om de zorgvrager op een prettige manier te verzorgen. Anderen zorgen ervoor de verpleging minder lichamelijk belastend voor jou is.

Je leert welke hulpmiddelen er zijn en waar je die kunt aanvragen, huren of kopen.

Theorie: Ziekenzorg “uitzet”

In dit onderdeel bespreken we welke materialen je nodig hebt voor de dagelijkse zorg.

Theorie: Waar denk je aan vóóordat je een bed gaat opmaken? Wat doe je daarna?

De volgende vragen komen aan de orde:

- Welke materialen zet je klaar?
- Hoe waarborg je hygiëne, privacy en veiligheid?
- Hoe en waarom leg je uit wat je gaat doen?
- Wat zijn “spitsvoeten” en hoe voorkom je die?
- Wat houdt “huidobservatie” in?

Praktijk: oefenen bed opmaken met zorgvrager erin

- Klaarzetten van de materialen
- Oefenen bed afhalen, opmaken en nazorg

De modules zijn ook afzonderlijk te volgen.

Module 2: Wasbeurt op bed/douchen - aan en uitkleden - ziekbed verschonen



“Ik voel me fris en schoon. Aandacht voor mijn uiterlijk maakt dat ik me gezien voel door jou.”

Theorie: zorgvrager wassen op bed/douchen

Het is belangrijk om een zieke elke dag te wassen en hem of haar goed af te drogen.

In deze module leer je in welke volgorde je een wasbeurt uitvoert, en waarom die volgorde van belang is.

Daarnaast gaan we het hebben over wassen zonder water (verzorgend wassen), wanneer je dit toepast en waarom.

Je leert wat de termen ‘doorliggen’ en ‘smetten’ betekenen. Daarnaast leer je hoe je de aandoeningen kunt voorkomen, maar ook hoe ze behandelt.

We gaan het hebben over huidverzorging.

Je maakt kennis met hulpmiddelen die u kunt gebruiken bij haarverzorging en bij het knippen van nagels.

Theorie: Aan- en uitkleden zorgvrager op bed

Ik laat zien hoe je iemand aan- en uitkleedt die op bed ligt. Hoe doe je dit wanneer er sprake is van verlamming? Of contractuur?

Je krijgt tips om kledingsluitingen eenvoudiger te maken.

Ook bij het aan- en uitkleden van de zorgvrager moeten veiligheid en privacy geborgd blijven. In deze module leer je hoe.

Theorie: Waar denk je vóórdat je een bed gaat opmaken en wat doe je daarna?

De volgende vragen komen aan de orde:

- Welke materialen zet je klaar?
- Hoe waarborg je hygiëne, privacy en veiligheid?
- Hoe en leg je uit wat je gaat doen en waarom?
- Wat zijn “spitsvoeten” en hoe voorkom je die?
- Wat houdt “huidobservatie” in?

Praktijk: oefenen bed opmaken met zorgvrager erin

- Klaarzetten van de materialen
- Oefenen bed afhalen, opmaken en nazorg.

De modules zijn ook afzonderlijk te volgen.

Praktijk: oefenen zorgvrager wassen op bed/douchen

- Hoe was je iemand?
- In welke volgorde was je iemand?
- Hoe plaats je de handdoeken in bed, en waarom?
- Hoe waarborg je de veiligheid en privacy van de zieke
- Hoe loop je veilig met de zieke naar de douche of badkamer

Praktijk: oefenen aan- en uitkleden zorgvrager op bed

Je gaat oefenen met het aan- en uittrekken van diverse kledingstukken.

Module 3: Helpen bij toiletgang- Aankleden/Uitkleden-Transfers in/uit bed



“Ik voel me beschermd, veilig en schoon. Ik schaam me niet... dankzij jouw integere zorg.”

Theorie: incontinent zijn van urine en incontinent zijn van ontlasting

Er zijn verschillende soorten incontinentiemateriaal. In deze module geef ik je de materialen zien, geef ik er een uitleg over en leer ik je hoe gebruikt worden.

Daarnaast leer je welke materialen je moet klaarzetten, en wat het belang is van een goede huidverzorging.

Ook in deze module komt het waarborgen van veiligheid en privacy aan bod.

Theorie: Aan- en uitkleden zorgvrager

Je leer hoe je iemand aan- en uitkleedt. Daarnaast krijg je informatie over een slappe of spastische verlamming, en hoe je daarmee om gaat.

Je krijgt tips om kledingsluitingen eenvoudiger te maken, en opnieuw wordt gesproken over hoe je de veiligheid en de privacy van de zieke waarborgt.

Theorie: Transfers in/uit bed

Ik geef je een uitleg over de diverse til- en verplaatsingstechnieken. Daarnaast krijg je een uitleg over hoe je een glijzeil kunt gebruiken.

Ten slotte leer je hoe je doorliggen kunt voorkomen en hoe je de huid adequaat verzorgt.

Praktijk: Omdoen van incontinentiematerialen/geven van po

Je krijgt een videopresentatie over het omdoen van incontinentiemateriaal.

Daarnaast ga je oefenen met het omdoen van incontinentiemateriaal bij iemand die kan staan, en bij iemand die op bed ligt.

Je oefent het geven van een po op bed. Ten slotte oefen je in het observeren van de huid.

Praktijk: Oefenen in aan- en uitkleden zorgvrager op bed

Je oefent het aan- en uitkleden van diverse kledingstukken. Daarbij oefen je met een simulant of een deelnemer.

Praktijk: oefenen met transfers in/en uit bed

Je gaat oefenen hoe je iemand uit bed haalt, er weer in legt, of verplaatst in bed. Je oefent met én zonder glijzeil.

De modules zijn ook afzonderlijk te volgen.

Module 4: Hulp bij eten en drinken – Mondverzorging – Transfers in/uit bed



“In alle rust en comfort geniet ik van een maaltijd die met aandacht wordt gegeven. Na een goede mondverzorging voel ik me schoon en fris en kan ik voluit naar je lachen.”

Theorie: Belangrijke factoren tijdens het eten en drinken

We besteden aandacht aan de volgende zaken die betrekking hebben op eten en drinken:

Houding in bed	Problemen met slikken
verslikken voorkómen	Hulpmiddelen bij eten en drinken
Hulpmiddelen bij slikproblemen	ondersteuningsvoeding bij onvoldoende eten of drinken

Theorie: Het belang van goede mondverzorging

Wat zijn de gevolgen in de mond als iemand niet voldoende eet en drinkt? En hoe zorg je voor een goede mondverzorging? Daar gaan we het in deze module over hebben.

Daarnaast leer je waar je op moet letten om uitdroging te voorkomen, en je krijgt informatie over het bijhouden van een vochtlijst of een vochtbalans.

Praktijk: oefenen diverse transfers vanuit bed naar de tafel

Je gaat oefenen met het verplaatsen van iemand in een rolstoel, met behulp van een rollator en lopend.

Praktijk: oefenen met een transfer in bed

Je gaat oefenen met het verplaatsen van iemand in een lighouding naar een zithouding. Je doet dit met én zonder hulp van een glijzeil.

Praktijk: mond verzorgen met hulpmiddelen

Je gaat oefenen met het klaarzetten van materialen en het waarborgen privacy en hygiëne. Daarnaast oefen je het schoonmaken van de mond met sponsjes en gaasjes.

Praktijk: maken van een vochtlijst

Je gaat oefenen met het maken van een vochtlijst.

Praktijk: oefenen onderstaande vaardigheden naar wens

Wellicht zijn er vaardigheden waarin je nog wat extra oefening zou willen hebben. Daar is tijd voor. Denk bijvoorbeeld aan:

- Bed verschonen
- Bedpan plaatsen
- Incontinentie materiaal voordoet bij de zieke

De modules zijn ook afzonderlijk te volgen.

- Transfers met en zonder glijzeil
- In/uit bed gaan van/naar rolstoel
- Transfers in het bed zelf
- Lopen met rollator
- Veilig lopen met hulp

De modules zijn ook afzonderlijk te volgen.

Module 5: Medicatie – Transfers in/uit bed



“Ik vertrouw op jouw zorgvuldigheid en verantwoordelijkheid, wanneer je mij mijn medicatie aanreikt of ingeeft.”

Theorie: Uitleg over medicatie en hulpmiddelen

Stel dat de zieke die jij thuis verzorgt, (veel) medicijnen gebruikt. Dan is het verstandig om die op een consequente manier toe te dienen. Daarom maak je kennis met de medicijnrol. Ook de toedienlijst van de apotheek komt in deze module aan bod.

Daarnaast laat ik je diverse hulpmiddelen zien om medicijnen uit te zetten, te splijten of te vermalen.

Ten slotte leer je hoe je veilig fijngemalen medicatie kunt geven.

Praktijk: oefenen met het uitzetten en toedienen van medicatie

Met behulp van kleine snoepjes wordt het uitzetten in een weekcassette geoefend. Daarnaast gaan we het aftekenen op de medicatie-toedienlijst oefenen, en het geven van fijngemalen ‘medicatie’.

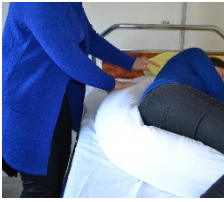
Praktijk: Oefenen onderstaande vaardigheden naar wens

Ook in dit deel van de cursus is er tijd om extra vaardigheden te oefenen. Denk daarbij aan:

- Bed verschonen
- Po geven
- Incontinentie materiaal voordoelen bij de zieke
- Transfers met en zonder glijzeil
- In/uit bed gaan van/naar rolstoel
- Transfers in het bed zelf
- Lopen met rollator
- Veilig lopen met hulp

De modules zijn ook afzonderlijk te volgen.

Module 6: Doorliggen voorkomen – rapporteren/observeren – Transfers in bed



“Nu ik zo zwak en kwetsbaar ben, vertrouw ik mij toe aan jouw vaardige handen om mijn ongemak te verminderen, mijn pijn te verlichten en mijn vragen door te geven.”

Theorie: Doorligwonden voorkomen door diverse handelingen.

Je maakt kennis met een wisseliggings-lijst. Bovendien staan we stil bij het belang van de juiste techniek tijdens de zorg.

We gaan het hebben over observeren, rapporteren en het invoeren van een decubitus verpleegkundige of huisarts.

Theorie: het belang van rapporteren en observeren, schriftelijke en mondeling

Wanneer de huisarts en de thuis-of buurtzorg rapporteert in een zorg map, noemen we dit de overdracht. Zo houdt men elkaar op de hoogte van de zieke en het ziekteproces.

Jij mag als mantelzorger ook je bevindingen in de zorg map opschrijven. Je leert welke 4 domeinen worden gebruikt in de observatie, om dit vervolgens op de juiste wijze te rapporteren of over te dragen aan de huisarts, thuis-of buurtzorg.

Praktijk: oefenen wisseliggings mét en zonder hulpmiddel

Je gaat oefenen met het hanteren van een wisseliggings-lijst. Daarnaast ga je oefenen met transfers in het bed, en transfers om in of uit bed te gaan.

Praktijk: oefenen in observeren, rapporteren en overdragen

Je gaat oefenen met het observeren van een gebeurtenis. Deze ga je schriftelijk rapporteren. Daarnaast oefen je in het geven van een mondelinge overdracht van de gebeurtenis.

Praktijk: Oefenen onderstaande vaardigheden naar wens

Ook aan het eind van deze bijeenkomst is er tijd voor het oefenen van extra vaardigheden, zoals:

- Bed verschoneren
- Po geven
- Incontinentie materiaal voordoelen bij de zieke
- Transfers zonder glijzeil
- In/uit bed gaan van/naar rolstoel
- Transfers in het bed zelf
- Lopen met rollator
- Veilig lopen met hulp
- Wisseliggings

De modules zijn ook afzonderlijk te volgen.

Module 7: Palliatieve zorg- Delier – Overlijden – Laatste zorg na overlijden



Theorie: Wat houdt de palliatieve fase in?

Je krijgt uitleg over de zorg in de laatste levensfase en over hoe je een rustgevende atmosfeer creëert.

Maar ook hoe het gaat met eten en drinken, het toedienen van medicatie en pijnbestrijding.

Je leert over de inzet van het palliatieve beleid.

Theorie: Wat is een delier?

Ik leg uit wat een delier is, en wat de verschijnselen zijn van een delier. Daarnaast leer je wat je zelf kunt doen en wanneer je de huisarts moet inschakelen.

Theorie: Wat zijn de verschijnselen vlak voor overlijden?

Je leert waaraan je kunt zien dat iemand binnenkort komt te overlijden.

Theorie: Wat te doen na overlijden?

Je leert wie je inschakelt na het overlijden? Maar ook hoe je de overledene verzorgt en hoe je de ruimte waar de overledene verblijft op orde brengt.

Praktijk: oefenen van wisselliging en mondverzorging

- Oefenen van wisselliging
- Oefenen van mondverzorging

Cursus Ziekenzorg Thuis doen? Schrijf je in of neem contact op met vragen

Als je je direct wilt inschrijven voor de cursus, dan kan dat door je via mijn website <http://www.ikbenthuisindezorg.nl/> op te geven. Ik neem dan contact met je op voor een intakegesprek. Daarna kan je zo snel mogelijk met de cursus starten.

Cursus locatie:

De cursus vindt plaats aan de Hoefslagmate 87, 8014 HK in Zwolle.

Curstijden:

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten, die in overleg plaatsvinden. In het intakegesprek wordt besproken welke dag en tijd je uitkomt. Reken op één bijeenkomst per week.

Heb je nog vragen? Ik beantwoord ze graag!

Ook als je een workshop wilt afnemen, of 1-op-1 coaching aan huis wilt. Neem contact met me op via info@ikbenthuisindezorg.nl, of telefonisch op nummer 06 41 48 2499.

De modules zijn ook afzonderlijk te volgen.