

Aanvullende zorgtaken

Informatie voor patiënten en naasten

Hier vindt u informatie over de aanvullende zorgtaken die u als patiënt of als naaste kunt doen. U ziet een overzicht van de zorgtaken, aandachtspunten en stappenplannen voor de uitvoering. Heeft u vragen of twijfelt u over een zorgtaak? Vraag de verpleegkundige gerust om hulp.

Wassen, opfrissen, douchen en aankleden

Algemene aandachtspunten

- Houd u aan de vijf regels van handhygiëne (zie de folder 'Algemene zorgtaken').
- Begin met de schoonste delen van het lichaam en gebruik een schone handdoek. Bijvoorbeeld: droog eerst het gezicht en lichaam af, daarna pas de voeten.
- Heeft uw naaste een infuus? Plak dit af met een plastic zak en tape, zodat het niet nat wordt. Weet u niet hoe? Vraag de verpleegkundige om hulp.

Douchen

- Draag een halterschort om uw kleding droog te houden. Vraag de verpleegkundige waar u deze kunt vinden.
- Zorg voor goed schoeisel (bijvoorbeeld slippers) om uitglijden te voorkomen. Draag zelf ook stevige schoenen die nat mogen worden of gebruik schoenhoesjes van de afdeling.

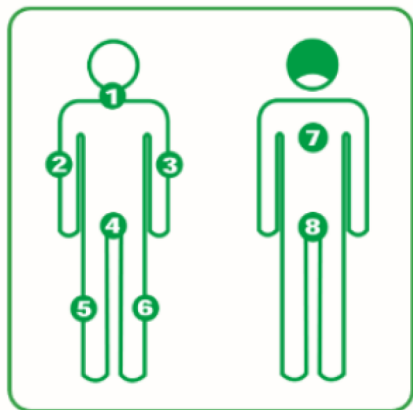
Benodigheden

Voor douchen: 1-2 handdoeken, 1 washand, waskar met blauwe waszak, 1 halterschort.

Voor wassen aan bed: kant-en-klare washandjes, een kleine (zwarte) of grote (witte) vuilniszak.

Stappenplan

1. Pak de benodigde materialen.
2. U kunt de verpleegkundige vragen de washandjes op te warmen.
3. Was in deze volgorde: gezicht, borst, armen en oksels, buik, voorkant onderlijf, benen, rug en achterkant onderlijf, voeten.
4. Gebruik voor elk lichaamsdeel een schone washand (zie figuur 1).
5. Gooi gebruikte stoffen washandjes in de blauwe waszak en kant-en-klare washandjes in de prullenbak.
6. Droog de huid goed af, vooral in huidplooien om smetplekken te voorkomen.
7. Help uw naaste met aankleden als dat nodig is. Begin bij de bovenkant, omdat hier de meeste warmte verloren gaat.



Houd bij het wassen deze volgorde aan.

Bed verschonen

Algemene aandachtspunten

- Was uw handen volgens de handhygiëneregels.
- Draag handschoenen bij vuil beddengoed en desinfecteer uw handen na gebruik.
- Trek het onderlaken strak om kreukels te voorkomen. Kreukels kunnen doorligwonden veroorzaken.

Benodigheden

1 kussensloop, 1 onderlaken, (optioneel 1 bovenlaken), 1 dekbed, waskar met blauwe waszak.

Stappenplan

1. Zet het bed op de juiste hoogte om rugklachten te voorkomen.
 - Zet het hoofdeinde van het bed plat en zet het bed omhoog met de afstandsbediening ter hoogte van uw heup.
 - Laat beide zijkanen van het bed omlaag zakken.
2. Haal het vuile beddengoed van het bed en gooi het direct in de blauwe waszak.
3. Trek een schoon kussensloop om het kussen.
4. Plaats het onderlaken en trek het strak.
5. Stop de extra flap van het dekbed onder het matras.
6. Bespreek met de verpleegkundige hoe vaak het bed verschoond moet worden.

Ondersteunen bij eten en drinken

Aandachtspunten

- Weet u dat uw naaste moeite heeft met slikken? Of ontdekt u dit als u uw naaste helpt met eten? Overleg dan altijd met de verpleegkundige.
- Zorg dat uw naaste goed rechtop zit om verslikken te voorkomen (zie figuur 2).

- Heeft uw naaste moeite met kauwen of slikken? Snijd het eten in kleine stukjes.
- Gebruik een handdoek om knoeien te voorkomen.
- Geef eten hap voor hap en drinken slok voor slok. Gebruik een rietje als dat makkelijker is.
- Noteer de hoeveelheid eten en drinken als dit is afgesproken met de verpleegkundige.

In bed



©St. Antonius Ziekenhuis

Op de stoel



Afbeelding 2. De juiste houding helpt om verslikken te voorkomen.

Afwas opruimen

- Zet de gebruikte borden, glazen en bestek op het dienblad.
- De voedingsassistent haalt het dienblad op.

Steunkousen aan- en uittrekken

Aandachtspunten

- Zorg dat er geen rimpels in de kous zitten; dit voorkomt huidbeschadiging.
- Controleer of de kousen een linker- en rechterkant hebben.
- Rol de kous niet op bij het aantrekken, dit maakt het moeilijker.
- Steunkousen mogen 's nachts en tijdens het douchen uit, maar niet langer dan een uur.
- Controleer dagelijks de huid op roodheid, blaren of wondjes.
- Was de kousen om de 2-3 dagen op 95 graden. Niet in de droger en niet strijken om de rekbaarheid te behouden.
- Vermijd contact met zalf en olie, omdat dit de kousen kan beschadigen. Smeer benen pas in als de kousen uit zijn.

Hulpmiddelen

Er zijn diverse hulpmiddelen voor steunkousen, zoals All-in-One, Handylegs en Doff 'n Donner. Bekijk instructievideo's op: <https://proflebo.nl/product/aantrekhelp/>. (<https://proflebo.nl/product/aantrekhelp/>.)

Ademhalingsoefeningen bij benauwdheid

Meer informatie over ademhalingstechnieken en houdingen bij benauwdheid vindt u in de folder '[Adviezen voor het opvangen van benauwdheid](https://adviezen voor het opvangen van benauwdheid)' (<https://adviezen voor het opvangen van benauwdheid>). Vraag de verpleegkundige of fysiotherapeut naar deze folder als dat relevant is voor u of uw naaste.

Meer informatie

Meer informatie over patiënt- en naastenparticipatie tijdens opname in het ziekenhuis leest u in de (digitale) folders:

Patiënt- en naastenparticipatie

(<https://www.antoniuziekenhuis.nl/patienten-en-bezoekers/patient-en-naastenparticipatie-tijdens-opname-het-ziekenhuis>)



Scan de code.

Algemene zorgtaken (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/patienten-en-bezoekers/algemene-zorgtaken>)



Scan de code.

Heeft u nog vragen over de zorgtaken? De verpleegkundige helpt u graag verder.