een santeon ziekenhuis

Zorgtaken: zo doet u dat

Hier vindt u informatie over zorgtaken die u als patiënt of als naaste kunt doen. U leest hoe u deze taken veilig en hygiënisch kunt uitvoeren en welke afspraken er zijn. Twijfelt u ergens over of heeft u vragen? Bespreek dit gerust met de verpleegkundige.

Belangrijke afspraken

Voor de veiligheid van u en uw naaste maken we graag een aantal afspraken.

- Uw hulp is vrijwillig. U kiest zelf welke zorgtaken u wel of niet doet.
- Het is belangrijk dat u zich goed en zeker voelt bij de zorgtaken. Voelt u zich niet prettig bij een bepaalde taak? Zeg dit dan gerust. Heeft u vragen of ondersteuning nodig? Bespreek dit met de verpleegkundige.
- Als u heeft afgesproken om bepaalde zorgtaken te doen, dan rekenen we op u.
- De verpleegkundige houdt graag overzicht over de zorg. Vertel daarom altijd welke taken u heeft gedaan. Tijdens het opnamegesprek maken we hierover afspraken.
- Voer alleen zorgtaken uit voor uw eigen naaste, niet voor andere patiënten. Dit vanwege veiligheid en hygiëne.
- Houd u aan de hygiëneregels in het ziekenhuis. Dit helpt om infecties te voorkomen.

Hygiëne in het ziekenhuis

Goede hygiëne helpt om verspreiding van bacteriën en virussen te voorkomen. Let daarom op het volgende:

Handen schoonmaken

Maak uw handen schoon met desinfectie-alcohol (blauwe flessen op de kamer). Gebruik genoeg alcohol en wrijf uw handen droog. Gebruik geen handdoekjes.

Maak uw handen schoon op deze momenten:

1. Voordat u uw naaste aanraakt.
2. Voor een handeling waarbij alles heel schoon moet zijn om infecties te voorkomen.
3. Na contact met lichaamsvloeistoffen.
4. Na het aanraken van uw naaste.
5. Na het aanraken van spullen rondom uw naaste (zoals bed, bel, kleding, nachtkastje enzovoorts).

Gebruik van handschoenen

Draag handschoenen bij contact met lichaamsvloeistoffen. Raak met de handschoenen geen andere dingen aan (zoals telefoons of deurknoppen). Vervang of verwijder de handschoenen meteen na gebruik en maak uw handen schoon.

Kledingvoorschriften

- Draag geen ringen of horloges en bij voorkeur geen nagellak.
- Houd uw mouwen kort of stroop ze op.
- Heeft u lang haar? Bind het dan vast of steek het op.

Ongelukken met naalden, snijwonden of vloeistofspetters

Komt u in contact met een naald, een snijwond of een vloeistof, meld dit dan meteen aan de verpleegkundige. Zij zorgen voor de juiste vervolgacties en vertellen wat er verder moet gebeuren.

Isolatie

Ligt uw naaste in isolatie? Dan mag u helpen met zorgtaken, maar blijf op de kamer en volg de bezoekafspraken. De verpleegkundige legt dit verder uit.

Wassen, opfrissen en douchen



Wij vragen u uw naaste te douchen of wassen.

Waar moet u op letten?

- Maak uw handen schoon voordat u begint. (zie: 'Handen schoonmaken')
- Begin bij de schoonste delen van het lichaam. Bijvoorbeeld: eerst het gezicht en lichaam, daarna pas de voeten. Gebruik een schone handdoek.
- Heeft uw naaste een infuus? Houd het infuus droog door er een plastic zak omheen te doen en vast te plakken met tape. Weet u niet hoe dit moet? Vraag de verpleegkundige om hulp.

Douchen

- Draag een halterschort zodat uw kleding droog blijft. Vraag de verpleegkundige waar u dit kunt vinden.
- Zorg dat uw naaste goed schoeisel draagt zoals slippers, zodat hij of zij niet uitglijdt. Draag zelf stevige schoenen die nat mogen worden, of gebruik schoenhoesjes van de afdeling.

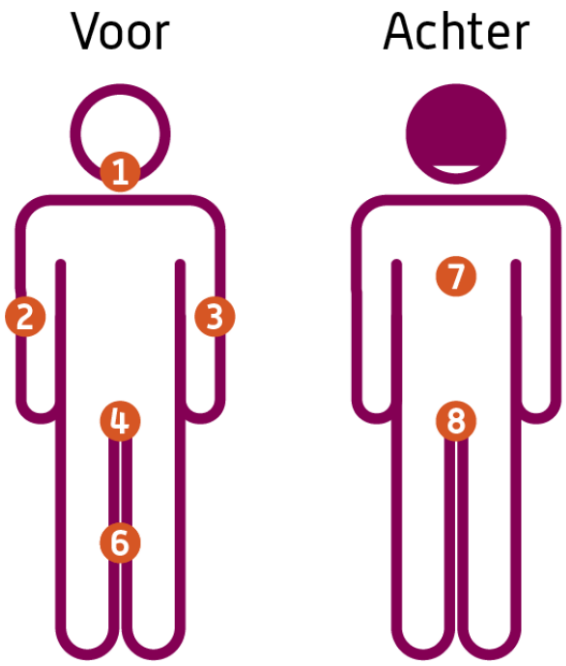
Wat heeft u nodig?

- Voor douchen: 1–2 handdoeken, 1 washand, waskar met blauwe waszak, 1 halterschort.
- Voor wassen aan bed: kant-en-klare washandjes, kleine (zwarte) of grote (witte) vuilniszak.

Uitleg in stappen

1. Pak alle materialen die u nodig heeft.
2. U kunt de verpleegkundige vragen om de washandjes te verwarmen.
3. Was het lichaam 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 afbeelding 1).

5. Gooi gebruikte stoffen washandjes in de blauwe waszak. Gooi 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 het bovenlichaam, omdat daar de meeste warmte verloren gaat.



Aan- en uittrekken van steunkousen



Wij vragen u uw naaste te helpen bij het aan- en uittrekken van steunkousen.

- 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 juist moeilijker.
- Steunkousen mogen 's nachts en tijdens het douchen uit, maar niet langer dan een uur.
- Controleer elke dag de huid op roodheid, blaren of wondjes.
- Was de kousen elke 2–3 dagen op 95 graden. Doe de kousen niet in de droger en strijk ze niet. Zo blijven ze goed rekbaar.
- Vermijd contact met zalf en olie, omdat dit de kousen kan beschadigen. Smeer de benen pas in als de kousen uit zijn.

Hulpmiddelen

Er zijn hulpmiddelen die helpen bij het aan- en uittrekken van steunkousen, zoals All-in-One®, Handylegs® en Doff 'n Donner®. Bekijk de instructievideo's op de website van Proflebo® (https://proflebo.nl/product/aantrekhulp/).

Naar het toilet

Wij vragen u uw naaste te helpen bij het toiletbezoek.

- Gebruikt uw naaste incontinentiemateriaal? Trek dan handschoenen aan en gooi het materiaal direct na gebruik in de vuilnisbak.
- Als uw naaste niet kan staan: vraag of hij/zij de heupen iets kan optillen of op de zij kan draaien. Een po of urinaal kan helpen. Vraag de verpleegkundige om advies.
- Als uw naaste wel kan staan: vraag dan of er een postoel naast het bed kan worden gezet.
- Moet u de schaamstreek of billen schoonmaken? Gebruik dan natte washandjes (groene verpakking) en gooi ze na gebruik weg.
- Moet u het toiletbezoek bijhouden? Vul dan de vragenlijst in via 'Mijn opname'.

Helpen met eten en drinken

Wij vragen u het bed van uw naaste te helpen met eten en drinken.

Waar moet u op letten?

- Heeft uw naaste moeite met slikken? Of merkt u dit tijdens het eten? Bespreek dit met de verpleegkundige.
- Zorg dat uw naaste rechtop zit om verslikken te voorkomen (zie afbeelding 2).
- Heeft uw naaste moeite met kauwen of slikken? Snijd het eten dan 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 hoeveel uw naaste eet en drinkt als dit met de verpleegkundige is afgesproken.

In bed



Op de stoel



Helpen met medicijnen

Wij vragen u uw naaste te helpen met medicijnen.

Geef alleen medicijnen als u zeker weet dat het medicijn voor uw naaste bedoeld is, wat de juiste dosering is en op welk tijdstip het medicijn ingenomen moet worden.

- Laat uw naaste medicijnen innemen met water.
- Zorg dat uw naaste rechtop zit, zodat hij of zij niet kan verslikken.
- Volg de aanwijzingen van de verpleegkundige bij speciale medicatie.

Let op: merkt u dat uw naaste moeite heeft met slikken? Bespreek dit met de verpleegkundige.

Bloedglucose meten (bij diabetes)

- Helpt u thuis al met bloedglucose meten? Dan mag u dit in het ziekenhuis blijven doen.
- Geef afwijkende waarden door aan de verpleegkundige.
- Bespreek het schema voor insuline met de verpleegkundige.

Bed verschonen



Wij vragen u het bed van uw naaste te verschonen.

Waar moet u op letten?

- Maak uw handen schoon voor u begint. (zie 'Handen schoonmaken')
- Draag handschoenen bij vuil beddengoed en desinfecteer uw handen na het uittrekken.
- Trek het onderlaken strak om kreukels te voorkomen. Kreukels kunnen doorligwonden veroorzaken.

Wat heeft u nodig?

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

Uitleg in stappen

1. Zet het bed op de juiste hoogte om rugklachten te voorkomen.
   - Zet het hoofdeinde van het bed plat.
   - Zet het bed omhoog met de afstandsbediening ter hoogte van uw heup.
   - Laat beide zijkanten van het bed omlaag zakken.
2. Haal het vuile beddengoed van het bed en gooi dit meteen in de blauwe waszak.
3. Doe een schoon kussensloop om het kussen.
4. Leg het onderlaken op het matras en trek het strak.
5. Leg het dekbed op het bed en stop de extra flap onder het matras.
6. Vraag aan de verpleegkundige hoe vaak het bed verschoond moet worden.

Kamer of afwas opruimen



Wij vragen u de kamer en afwas van uw naaste op te ruimen.

- Houd de kamer netjes en schoon.
- Zet gebruikte borden, glazen en het bestek op het dienblad of aanrecht, zodat de voedingsassistent ze kan ophalen.

Een rondje lopen of helpen met ademhalingsoefeningen

Rondje lopen of bewegen



Wij vragen u een rondje te wandelen met uw naaste.

- Zorg voor schoenen of sokken met goede grip.
- Heeft uw naaste een infuus of katheter? Vraag de verpleegkundige wat mogelijk is.
- Is opstaan of lopen moeilijk? Vraag hulp aan de verpleegkundige.
- Zorg voor een veilige looproute zonder obstakels.
- Krijgt uw naaste fysiotherapie? Vraag naar oefeningen die u samen kunt doen of naar de folders Beweegplan 1, 2 of 3.

Ademhalingsoefeningen bij benauwdheid

Meer informatie over oefeningen en houdingen bij benauwdheid staat in de folder 'Adviezen voor het opvangen van benauwdheid (https://www.antoniusziekenhuis.nl/adviezen-voor-het-opvangen-van-benauwdheid)'. Vraag de verpleegkundige of fysiotherapeut naar deze folder als dit voor u of uw naaste belangrijk is.

Uiterlijke verzorging

Tanden poetsen



Wij vragen u de tanden te poetsen van uw naaste.

- Maak uw handen schoon voor u begint.
- Kan uw naaste niet uit bed komen? Gebruik dan een bekkentje, een beker water en een handdoek.
- Helpt u met poetsen? Poets eerst de binnenkant, daarna de buitenkant en als laatste de bovenkant van de tanden.

- Heeft uw naaste een kunstgebit? Spoel dit af met lauw water en zeep. Gebruik geen tandpasta, omdat dit het kunstgebit kan beschadigen.

Bril en gehoorapparaat

- Maak de bril schoon met een brillendoekje of met water en afwasmiddel.
  Gebruik geen afwasmiddel met citroen: dat kan de glazen beschadigen.
- Controleer of het gehoorapparaat goed werkt of opgeladen is.

Haren kammen

- Bij vies haar kunt u handschoenen dragen. U kunt ook de douche gebruiken.
- Kan uw naaste niet rechtop zitten? Vraag of hij of zij op de zij kan draaien en kam zo het haar.

Nagels knippen

- Was en droog de handen van uw naaste.
- Knip de nagels met een eigen nagelknipper of nagelschaartje.
- Gooi de nagelresten in de vuilnisbak.

Afleiding bieden of helpen bij onrust

Helpen bij onrust

Is uw naaste onrustig? Uw aanwezigheid kan rustgevend zijn. Bespreek met de verpleegkundige hoe u kunt helpen.

Meer informatie

Meer informatie over samen zorgen tijdens opname in het ziekenhuis leest u in de digitale folders:

Zorgen doen we samen: patiënt- en naastenparticipatie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/patienten-en-bezoekers/zorgen-doen-we-samen/helpen-met-zorg-tijdens-opname)

Scan de code.

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