

Hygiënische zorgen thuis



Ik ben Carla Slagmulder , 55j en 34 jaar werkzaam bij Wit-Gele kruis Oost-Vlaanderen. Ik ben ondersteuner van het zorgpersoneel in kader van Riziv materie, patiëntenbespreking en het elektronisch verpleegdossier. Daarnaast ben ik ook referent ergonomie, valexpert en VerV actief lid in de zorg werkgroep.

Ik ben Jan Stofs, 66j en 41j werkzaam geweest bij AZTurnhout als verpleegkundige, begeleider van in-en herintreders en de laatste 14 jaar als ergonomoom. Actief lid van de VerV werkgroep zorg.



Hygiënische zorgen thuis



- Wij verzorgen 14958 patiënten per maand door WGK Oost-VL.
- In die 34jaar is het zorglandschap/gezondheidszorg heel erg geëvolueerd.
- Vooral op gebied van de medische evolutie en zorgen die we thuis uitvoeren.

Hygiënische zorgen thuis

- Maar wat hulpmiddelen betreft en de zaken waar we tegen aanlopen in de thuiszorg zijn in die jaren heel weinig gewijzigd.
- Ergonomisch werken is na 34 jaar nog steeds een uitdaging en het aanbod van hulpmiddelen zoals je hier kan zien is heel beperkt.
- Waarschijnlijk zal dit jullie nu verbazen want de tijd heeft niet stilgestaan in de evolutie van de hulpmiddelen.



Hygiënische zorgen thuis

- Deze specifieke hulpmiddelen bij mensen thuis zijn enkel bij hen die hiervoor in aanmerking komen.
- In de thuisverpleging moet de patiënt daar zelf voor betalen en dit is daarom meestal via het huursysteem.
- Het grootste deel verkrijgt men via “Goed”. Die keuze is dan ook heel beperkt.



Hygiënische zorgen thuis

- Bij het gebruik van een tillift, zowel de actieve als passieve is er geen keuze wat er in uitleen is.
- Er zijn 2 soorten tilbanden: de passieve tilband en de actieve tilband/toilettilband.
- Allebei moeilijk om te gebruiken want meestal is er weinig ruimte om te manoeuvreren .



Hygiënische zorgen thuis



- Een ziekenhuisbed is een standaard geworden doorheen de jaren, maar niet altijd vanzelfsprekend om de patiënt en mantelzorger te overtuigen.
- Wel is er zekere alertheid /bewustwording door sommige van het zorg/verplegend personeel om dit aan te moedigen.
- Maar dan jammer genoeg meestal nadat ze lichamelijke klachten krijgen.

Hygiënische zorgen thuis



Een ziekenhuisbed thuis is geen evidentie.

- Bij koppels die gans hun huwelijk samen slapen.
- De slaapkamer is meestal te klein om daar een ZH/bed bij te plaatsen.
- Een bed in de living is nog een grotere stap, ook daar is gebrek aan ruimte.
- De kostprijs.
- Het steeklaken is geen evidentie.
- Bij kortdurende zorg: bij een anaalabces (wiek) is er nood aan een ZH/bed.
- Die bedden zijn dan in uitleen en hebben maar beperkte functies. Ze kunnen niet hoog genoeg voor sommige verpleeg-/zorgkundigen.
- Het hoofd -en voeteinde kunnen er niet af.

Hygiënische zorgen thuis



- Het glijzeil wordt gepromoot met de bedoeling dat patiënt dit aankoopt.
- Idem met hulpmiddelen om steunkouden aan te doen: project lopende binnen WGK OVL.
- Belangrijkste struikelblok:
 - Ruimte om in te werken.
 - Beperkte aanbod van hulpmiddelen.
 - Patiënt moet het zelf aankopen/huren.
 - De zorg is dikwijls alleen te uitvoeren...de mantelzorger is meestal zelf op hoge leeftijd en/of hulpbehoevend.

Hygiënische zorgen thuis/praktijk



10 BASISPRINCIPES VOOR ERGONOMISCH WERKEN



1. sta stabiel



2. werk zo veel mogelijk
rechttopstaand



3. gebruik zo veel mogelijk
steunpunten



4. vermijd tillen en
gebruik hulpmiddelen



5. schat het te verplaatsen
gewicht in



6. vermijd torsie
in de rug



7. hinder de spontane
verplaatsingen niet



8. zorg voor veilige en
stevige aangrijpingspunten



9. stimuleer de hulpvrager
tot medewerking



10. ken je grenzen



Hygiënische zorgen thuiszorg/workshop

- Kleine kamer creëren met tafels rond bed.
- Toilet in bed/bed tegen muur/zorg alleen uitvoeren/ transfers alleen uitvoeren/ beperkte ruimte rond het bed/bedbad/ steunkousen in bed aandoen (zware benen-hulpmiddelen)/ trekken aan de hals van pt/ glijzeil/steekdoek.
- Pt eerst op toiletstoel, bovenlichaam wassen/aankleden, terug in bed, intiem toilet in bed, aankleden.
- Tillift gebruiken in kleine ruimte om patiënt op te zetten.
- Bij workshop zelfredzaam aankleedstok, knopenhaak, grijpstok, sokaantrekker+antislipmatje, bed(touw)ladder(zelfontwerp) uitproberen.

Hygiënische zorgen thuiszorg/Zelfredzaam

STAP VOOR STAP Wassen, douchen en baden

laurens

Zelfstandig wassen

SCAN QR



1

Zelfstandig wassen en aankleden is belangrijk. Van zelfstandig haren kammen tot de verzorging van make-up. Er zijn veel, vaak eenvoudige hulpmiddelen die daarbij kunnen helpen.

Verzorgend wassen (5.1.3.B) kan ook helpen bij zelfstandig wassen omdat het minder vermoeiend is en minder gedoe oplevert bij de voorbereiding en het opruimen.

Zeker diegenen die snel moe zijn, kunnen voordeel hebben van deze methode die bovendien bewezen evengoed of soms beter is voor de huid.

Daarnaast is het een goede manier om het verspreiden van infecties te voorkomen. Er is geen afvalwater, geen vuile washandjes of handdoeken voor de was en de washandjes zelf kunnen meteen worden weggegooid.

SCAN QR



2

Soms zal het moeilijk zijn om vuil tussen de vingers weg te halen als de handen verkrampt zijn. Forceren werkt vaak averechts: de pijn die dat kan oproepen, doet de hand nog meer verkrampen.

Probeer de hand eerst te ontspannen bijv. met warm water. Het helpt ook om elkaar dan een soort hand te geven en dan voorzichtig, rustig draaiende bewegingen te maken. Zichzelf een hand geven kan ook, als bij een halfzijdige verlamming één hand verkrampt is.

Een prima oplossing is ook om speciaal reinigingsschuim in een washandje te doen en dat om de vieze hand te laten weken, waarna het zacht en schoon wordt (zie filmpjes GoedGebruik).



SCAN QR



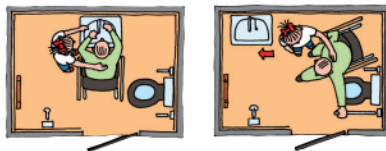
3

Voor zelfstandig wassen is een goed ingerichte en voldoende ruime badkamer erg belangrijk. Het kan nodig zijn om die op maat te ontwerpen. Maar bedenk ook dat (tijdelijk) wassen in de keuken ook een oplossing kan zijn.

Als aanpassingen kan je denken aan beugels en steunen op de juiste hoogte, goed bedienbare kranen, een alarm, goede wegzetplekjes voor spulletjes en een antislipvloer.

V voorkom afkoelen bij de wasbeurt. Zorg dat degene die zichzelf wast zichzelf goed af kan dekken met bijvoorbeeld een extra handdoek binnen bereik.

Handig is ook dat het aantrekken van een badjas zowel afkoelen voorkomt als helpt bij het vanzelf afdrogen.



Copyright © 2022 Laurens, LOCOMotion en Van Kleef Instituut. Niets uit deze uitgave mag zonder uitdrukkelijk voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever gebruikt worden voor overname in andere gedrukte, geprinte, digitale of welke andere vorm dan ook. Voor details stuur een e-mail aan info@goedgebruik.nl of j.j.knibbe@gmail.com. Project SETCOVID19 Laurens is mogelijk gemaakt door Rijksdienst voor Ondernemend Nederland.

Disclaimer Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijvers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Ondanks de informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze uitgave.



Zelfstandig douchen

laurens



1

Steunen en beugels helpen bij het (op)staan bij douche en toilet. Horizontale steunen zijn vooral bedoeld om op te steunen, schuine meestal om aan op te trekken. Nauwkeurig instellen is belangrijk: kleine verschillen hebben vaak grote gevolgen; zoals niet meer zelf opstaan of meer kans op vallen. Een nadeel van vaste steunen is dat ze moeilijk verplaatsbaar en instelbaar zijn. Met flexibele systemen (aan een rail) kan dat wel. Zo kunnen steunen, douchezitjes en wastafels, verticaal, horizontaal en zelfs in beide richtingen verschoven worden. Ze kunnen ook zonder gereedschap verwijderd worden als ze niet meer nodig zijn: dat scheelt ruimte.



2

Als je niet lang kunt staan is een douchebak zinvol. Met een ietsje hogere kruk kan je makkelijker opstaan.

Een thermostatische kraan helpt om makkelijker te douchen. Het water is meteen op de juiste temperatuur. Daarnaast is het veiliger (water niet te heet) en er is minder waterverlies.

Met een douchekep met een stopinstelling ('doorstroombegrenzer') en een niet te korte slang kan je op elk moment en vanuit elke positie het water stopzetten. Met een extra kraan/slang met bijvoorbeeld een pistoolgreep kan je de watertoevoer snel wisselen of even gericht je voeten of onderlichaam douchen.



3

Zorg dat alle spulletjes bij de hand zijn: handdoek(en), doucheschuim, schone kleding, zalf enz. Handige, wegzetplekjes voorkomen dat je onnodig vaak hulp nodig hebt.

Zorg voor een alarm: de warme, vochtige ruimte bij douchen kan je sneller duizelig maken en het is ook altijd iets gladder.

LET OP De vloer van de douche mag niet glad zijn en moet een goed afschot zonder richels hebben. Dat kan met speciale tegels of coatings die je over een bestaande vloer kunt aanbrengen zodat hij stroever wordt.

LET OP Controleer altijd de temperatuur vooraf even: de gevolgen van te heet water zijn zeer ernstig.

LET OP Maak nooit op eigen houtje een slang langer: een te lange slang kan risico op Legionella- besmetting betekenen: vraag advies.

Copyright © 2022 Laurens, LOCOMotion en Van Kleef Instituut. Niets uit deze uitgave mag zonder uitdrukkelijk voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever gebruikt worden voor overname in andere gedrukte, geprinte, digitale of welke andere vorm dan ook. Voor details stuur een e-mail aan info@goedgebruik.nl of j.j.knibbe@gmail.com. Project SETCOVID19 Laurens is mogelijk gemaakt door Rijksdienst voor Ondernemend Nederland.

Disclaimer Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijvers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Ondanks de informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze uitgave.

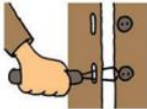
Hygiënische zorgen thuiszorg/Zelfredzaam

Tips
van ons, voor u

Aan- en uitkleden

Aan- en uitkleden

- 1 Probeer zo veel mogelijk zittend aan en uit te kleden. Dan heeft u minder kans om te vallen.
- 2 Houd rekening met uw kledingkeuze. Rekbaar, wijde kleding gaat nou eenmaal makkelijker aan en uit dan strakke kleding.
- 3 Het aan- en uitrekken van kleding gaat makkelijker als u er iets glads onder doet. Bijvoorbeeld een gladde plasticzak of een glad opvouwbaar boodschappentasje.
- 4 Met een knopenhaak kunt u met één hand uw knopen dicht en open doen.
- 5 Met een aankleedstok kunt u kledingstukken pakken en aandoen, als een soort verlengde arm. Aan de stok zit een haakje waarmee sommigen zelfs een knoop of rits kunnen dichtmaken.
- 6 Of gebruik een 'helping hand', dat is een soort grote knipper op een stokje. Daarmee kunt u dingen oppakken, maar misschien ook uw ondergoed of broek omhoog trekken. Dat kan soms ook met een kleeplank, maar dat vergt veel handigheid.




Meer weten?
Hulp nodig?
Kijk eens op

laurens.nl
vki.nu
goedgebruik.nl

Bron: Project SETCOVID19 Laurens (2021) © Laurens, LOComotion, Van Kleef Instituut.
 Mogelijk gemaakt door Rijksdienst voor Ondernemend Nederland.
 Dit materiaal is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Althans de auteurs, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Onthoudt de informatie op dit kaartje niet altijd de officiële gedrukte versie van het materiaal. Het is aan de gebruiker om de juiste versie te raadplegen.

Tips
van ons, voor u

Aan- en uitkleden

Aan- en uitkleden

- 1 Er zijn BH's met voorsluiting. Dat maakt het soms makkelijker. Maar er zijn ook hulpmiddelen waarmee u uw BH met één hand kunt aantrekken (de Bra Angel) en BH's die u als een T-shirt kunt aantrekken.
- 2 Een onderbroek met zijsluiting kan uitkomst bieden als u niet goed kunt bukken.
- 3 Misschien kan uw kleding hier en daar wat worden aangepast? Bijvoorbeeld met klittenband in plaats van knopen. Of elastiek in plaats van een broekriem. Als u niemand kent die handig is met naaien, is er vast een naaistelier in de buurt.
- 4 Gebruik een lange schoenlepel om uw sokken uit te trekken. Of gebruik ook hiervoor de helping hand.
- 5 Uw sokken aantrekken terwijl u niet kunt bukken of uw been niet mag buigen, kan goed met een sokaantrekker met touwtjes.
- 6 Kies voor veilige schoenen zonder veters, bijvoorbeeld met klittenband.





Meer weten?
Hulp nodig?
Kijk eens op

laurens.nl
vki.nu
goedgebruik.nl

Bron: Project SETCOVID19 Laurens (2021) © Laurens, LOComotion, Van Kleef Instituut.
 Mogelijk gemaakt door Rijksdienst voor Ondernemend Nederland.
 Dit materiaal is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Althans de auteurs, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Onthoudt de informatie op dit kaartje niet altijd de officiële gedrukte versie van het materiaal. Het is aan de gebruiker om de juiste versie te raadplegen.

Vragen?

Bedenkingen!

Bedankt!