

Dit is de digitale uitgave van het boek

## Een zieke thuis verzorgen

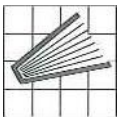
Dé handleiding voor een ieder die te maken heeft met de zorg voor een medemens die wegens ziekte en de daaruit voortvloeiende lichamelijke en/of psychische beperkingen, niet volledig voor zichzelf kan zorgen.

## Een zieke thuis verzorgen

Met dank aan Jutta Rösler (fysiotherapeute) voor het bedenken van de bewegings-oefeningen, de heer Braak (huisarts) en de heer Balder (tandarts) voor het beoordelen van de verschillende teksten, Ernst van Raaphorst (graficus) voor het maken van de illustraties, Jessica Arnoldus voor het poseren, en de directie van vakantiehôtel IJsselviêdt voor de gelegenheid om foto's te maken.

# Een zieke thuis verzorgen

Riet van Raaphorst



UITGEVERIJ LEMMA BV — UTRECHT — 2000

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen,

ISBN 90-5189-822-3

NUGI 750

<http://www.lemma.nl>

Infodesk@lemma.n1

C 2000 Uitgeverij LEMMA BV, Postbus 3320, 3502 GH UTRECHT

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351 zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht, Postbus 882, 1180 AW Amstelveen. Voor het overnemen van één of meer gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 1G Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Illustraties: Ernst van Raaphorst

Foto's: Riet van Raaphorst

Omslagontwerp en typografie: Twin Design BV, Culemborg

# Vanaf 2012 mogen alle teksten vrij gebruikt worden

Met dank aan de uitgever



# Inleiding

Overal in het land komen gezinnen plotseling op hun kop te staan als een van de huisgenoten min of meer hulpbehoevend wordt. Niet alleen de vraag dringt zich op wie de zieke, de bejaarde of de gehandicapte gaat verzorgen, ook komt de vraag op hoe je dat doet.

Enkele voorbeelden:

Uw vader komt eerdaags terug uit het ziekenhuis en zal geheel verzorgd moeten worden. U hebt stad en land afgelopen om aan deskundige hulp te komen, maar meer dan een paar uurtjes hulp in de week hebt u niet kunnen krijgen. En nu maakt u zich grote zorgen want u wilt uw vader wel zelf verzorgen, maar hoe doe je dat? Moet je daar geen verpleegkundige voor zijn?

U zorgt al een tijdje voor uw bedlegerige vriendin. De wijkverpleegkundige en andere vriendinnen prijzen u niet alleen de hemel in, ze helpen ook en geven goede raad. 'Denk om je rug hoor,' is de raad die u het vaakst te horen krijgt. Maar u weet eigenlijk niet hoe u uw rug zoveel mogelijk kunt sparen, want dat hebben zij u niet exact kunnen vertellen.

U bent gaan werken in de thuiszorg of in een verpleeghuis. U vindt het fijn werk omdat de mensen bij wie u komt altijd weer dankbaar en tevreden zijn. Maar regelmatig staat u het water in de handen. Stel dat meneer X verschoond moet worden terwijl u met hem alleen bent. Hoe moet dat? Op de opleiding heeft u dat nog niet geleerd.

Als huisarts, verpleegkundige of leidinggevende bij de mantelzorg of de thuiszorg komt u veel goedwillende mensen tegen die vol liefde een ziek, bejaard of gehandicapt medemens verzorgen. Maar soms heeft u het moeilijk als u ziet hoeveel beter dat zou gaan als de verzorgers wisten wat de juiste verzorgingsmethodes zouden zijn. Waar haalt u de tijd vandaan om ze de verschillende methodes aan te leren?

Voor al deze mannen en vrouwen is dit boek geschreven. Alle problemen die zich voordoen bij de verzorging van iemand die zichzelf niet kan helpen, worden, verdeeld in korte, overzichtelijke hoofdstukjes, besproken. Vanaf 'waar zetten we het bed neer' en 'hoe richten we de ziekenkamer in' tot 'hoe zetten we degene die verzorgd moet worden op de po' en 'hoe wassen en scheren we hem zonder hem al te veel pijn te doen'.

Er is veel aandacht besteed aan taken waar u als leek niet van op de hoogte bent, Zelfstandigheid van de zieke is zo'n punt. Ook leert u de problemen herkennen die ontstaan als iemand de dagen zittend of liggend doorbrengt. In dit boek leert u die gevaren kennen, voorkomen of herkennen en bestrijden.

Bij het beschrijven van alle voorkomende acties is uitgegaan van de nieuwste inzichten op het gebied van hygiëne en zorg, iemand die hulp behoeft moet verzorgd worden, maar dat moet zo min mogelijk ten koste gaan van de verzorger. Daarom is elke actie zo beschreven dat zowel degene die geholpen moet worden als degene die hulp geeft, aandacht krijgt.

In dit boek wordt degene die geholpen moet worden de zieke genoemd. Ik had moeite met, overigens gangbare, woorden als hulpvrager, cliënt of patiënt. Iemand die verzorging nodig heeft is een naaste in de diepste zin van het woord en het woord zieke geeft dat voor mij meer aan. Het woord zieke kan dus ook gelezen worden als bejaarde of gehandicapte.

Riet van Raaphorst  
februari 2000

# Inhoudsopgave

<b>DEEL 1: RONDOM ZIEKENKAMER EN ZIEKBED .....</b>	<b>1</b>
<b>Hoofdstuk 1: Een ziekenkamer uitzoeken en inrichten .....</b>	<b>2</b>
Inleiding .....	2
Een ziekenkamer uitzoeken .....	2
Sfeervol en goed bereikbaar .....	2
Ruimte en gezelligheid .....	2
Licht en temperatuur .....	3
Vocht en droogte .....	3
Tocht en geurtjes .....	3
Lawaai en besmettingsgevaar .....	3
Een goede plaats voor het bed .....	3
Ruimte om het bed .....	4
Een ziekenkamer aankleden en inrichten .....	4
De vloer .....	4
Privacy .....	5
Sobere inrichting .....	5
Gezelligheid .....	5
De zorg voor frisse en schone lucht .....	5
Opfrissen .....	6
Ventileren .....	6
Luchten .....	6
Omgaan met te droge en te vochtige lucht .....	6
<b>Hoofdstuk 2: Een ziekbed kiezen .....</b>	<b>8</b>
Inleiding .....	8
Een gewoon bed of een ziekenhuisbed? .....	8
Spiraal en matras .....	10
De juiste spiraal .....	10
De juiste matras .....	10
Beddengoed .....	10
Matrasbescherming .....	11

Onder- en bovenbeddengoed .....	11
Bijzonder beddengoed .....	11
Hulpmiddelen in bed .....	11
Hulpmiddelen om van houding te kunnen veranderen .....	11
Kussens .....	11
Ruggensteun .....	12
Voetensteun .....	12
Bedverlenging .....	12
Hulpmiddel om pijn aan voeten en benen tegen te gaan .....	12
Dekenboog .....	12
Hulpmiddelen om doorliggen of de pijn ervan tegen te gaan .....	13
Schapenvachten .....	13
Windring .....	13
Anti-decubitusmatras en waterbed .....	13
Hulpmiddel om de zieke te beschermen bij angst en onrust .....	13
Onrusthekkers of zijstukken .....	13
Hulpmiddel ter wille van de privacy .....	13
Kamerscherm en gordijnen .....	13
Hulpmiddel ter wille van het overtilen van de zieke .....	14
Draaischijf .....	14
Hulpmiddelen om de zelfstandigheid van de zieke te vergroten .....	14
Papegaai .....	14
Nachtkastje of bedkastje .....	14
Bedtafeltje of knietafeltje .....	14
Urinaal .....	15
Ondersteek .....	15
Postoel .....	15
Hulpmiddel om alarm te slaan .....	15
Belletje of huistelefoon .....	15
Hulpmiddelen om een voortdurend verblijf in bed vol te kunnen houden .....	15
Bezoek .....	15
Knutselwerk en borduurwerk .....	15
Leeswerk .....	15

Telefoon.....	16
Luisteren, kijken en werken.....	16
<b>Hoofdstuk: 3 Snel en handig een ziekbed verschonen .....</b>	<b>17</b>
Inleiding .....	17
Het bed afhalen en opmaken zonder dat de zieke erin ligt.....	17
Vorbereidende werkzaamheden .....	17
Zorg voor de zieke .....	17
Werkomgeving aanpassen .....	17
Hygiëne .....	18
Het bed afhalen.....	18
Aandachtspunten .....	18
Het beddengoed afhalen .....	18
Het bed opmaken.....	18
Matrasbeschermer, moltondeken en onderlaken opmaken.....	18
Bedzeil en steeklaken aanbrenge n .....	19
Het bed opmaken met een dekbed .....	19
Het bed opmaken met bovenlaken en dekens .....	19
Afsluitende werkzaamheden .....	19
Het bed afhalen en opmaken terwijl de zieke in bed ligt .....	19
Vorbereidende werkzaamheden .....	19
Zorg voor de zieke .....	19
Werkomgeving aanpassen.....	20
Hygiëne.....	20
Als de zieke niet kan zitten maar zich wel van de ene op de andere zij kan draaien.....	20
Het bovende k verwijderen .....	20
De zieke kantelen en het onderdek aan één kant van het bed afhalen .....	20
Het onderdek aan dezelfde kant van het bed opmaken.....	21
Het onderdek aan de andere kant van het bed afhalen en opmaken .....	21
De zieke naar gewenste houding terugbrengen.....	22
Het bovenbeddengoed aanbrenge n.....	22
Als de zieke kan zitten en zichzelf kan optrekken aan de papegaai.....	22
Het bovenbeddengoed verwijderen .....	22
Het onderbeddengoed verwijderen en verschonen.....	22



Het onderbeddengoed instoppen .....	22
Het steeklaken en zeil aanbrengen.....	23
Het bovenbeddengoed aanbrengen .....	23
Afstuitende werkzaamheden.....	23
Aandacht voor de zieke .....	23
Hygiëne .....	23
Een huisje maken van kussens.....	23
Benodigheden.....	23
Zo bouwt u van kussens een huisje.....	24
Achteraf.....	24
<b>DEEL 2: DE ZIEKE VERZORGEN .....</b>	<b>25</b>
<b>Hoofdstuk 4: Lichamelijk onderzoek .....</b>	<b>26</b>
Inleiding .....	26
Veranderingen ontdekken .....	26
Veranderingen in het gedrag .....	26
U ziet dat de zieke er met een vertrokken gezicht bijligt. ....	26
De zieke gedraagt zich lastig en onaangenaam. ....	26
Veranderingen in de houding.....	27
De zieke reageert verward.....	27
U ziet dat de zieke verkrampd in bed ligt. ....	27
Veranderingen ten aanzien van de huid .....	27
De kleur van de huid is niet goed. ....	27
De huid voelt warm, koud of klam en zweterig aan. ....	27
De huid voelt gespannen en niet soepel aan.....	27
De huid is op een bepaalde plaats beschadigd.....	27
De lichaamstemperatuur opmeten .....	27
Thermometers .....	28
Verschillende manieren van temperatuur meten.....	29
Temperatuur opnemen in het oor.....	29
Temperatuur opnemen in de anus (rectaal).....	30
Temperatuur opnemen onder de oksel.....	30
Temperatuur opnemen in de mond .....	31
Hartslag en ademhaling meten.....	31

De polsslag tellen.....	31
Ademhaling tellen.....	32
Wegen.....	33
<b>Hoofdstuk 5: Tandpoetsen.....</b>	<b>34</b>
Inleiding.....	34
Vijanden van het gebit.....	34
Achtergebleven tandplak.....	34
Hardhandig poetsen.....	35
Aantasting van tandvlees en gebit tegengaan.....	36
Het juiste poetsmateriaal.....	36
Tandenborstels en ander poetsmateriaal.....	36
Tandpasta.....	37
De zieke helpen.....	38
Aandachtspunten.....	38
Vorbereidende werkzaamheden.....	38
Een poetsbeurt van het natuurlijk gebit.....	39
Een poetsbeurt van het kunstgebit en losse gebitselementen.....	40
<b>Hoofdstuk 6: De zieke uit bed en in bed helpen.....</b>	<b>41</b>
Inleiding.....	41
De zieke uit bed halen en in een stoel of rolstoel zetten.....	41
Betrek de zieke bij het tilproces.....	41
Handel voorzichtig, hygiënisch, rustig en zeker.....	41
Een goede voorbereiding is het halve werk.....	42
Denk aan uw rug.....	42
Een nette afwerking.....	42
In vier handelingen de zieke van het bed naar de stoel tillen.....	43
Handeling 1: de zieke omhoog laten komen tot zit.....	43
Handeling 2: de zieke uit bed halen.....	44
Handeling 3: de zieke neerzetten in de (rol)stoel.....	44
Handeling 4: de zieke goed in de (rol) stoel zetten.....	45
De zieke uit de (rol)stoel halen en in bed leggen.....	46
Vorbereidende werkzaamheden.....	46

De zieke helpen opstaan uit de (rol)stoel .....	46
De zieke in bed leggen .....	46
Met z'n tweeën de zieke uit en in bed helpen.....	47
Samen de zieke in de (rol)stoel helpen .....	47
Vooraf .....	47
De zieke goed in de (rol)stoel. zetten .....	47
Samen de zieke uit de (rot)stoel halen en in bed leggen .....	47
Vooraf .....	47
De zieke helpen opstaan uit de rolstoel .....	48
Samen de zieke in bed leggen.....	48
<b>Hoofdstuk 7: Plassen en poepen .....</b>	<b>49</b>
Inleiding .....	49
Normale en abnormale kenmerken van urine en ontlasting.....	49
Normale en abnormale kenmerken van urine .....	49
Normale en abnormale kenmerken van ontlasting .....	50
Problemen aanpakken .....	50
Diarree .....	50
Verstopping.....	51
Bloed in de ontlasting .....	51
Slijm of etter in de ontlasting.....	52
Maden of stukjes van een lintworm in de ontlasting.....	52
De zieke helpen bij de toiletgang.....	52
Helpen met begrip en respect.....	52
Hygiëne .....	53
Privacy .....	53
De zieke helpen bij het gebruik van de plasfles (urinaal) .....	53
Vorbereidende werkzaamheden .....	53
De zieke kan zichzelf helpen .....	54
De zieke moet geholpen worden .....	54
De zieke helpen bij het gebruik van de ondersteek.....	55
Vorbereidende werkzaamheden .....	55
Op de steek helpen .....	55

De steek weghalen .....	56
Afstuitende werkzaamheden .....	57
De zieke helpen bij het gebruik van de postool .....	57
Vorbereidende werkzaamheden .....	57
Op de postool helpen .....	57
Als de zieke klaar is .....	58
Afsluitende werkzaamheden .....	58
De zieke helpen op de wc .....	58
Vorbereidende werkzaamheden .....	58
Uit bed en naar de wc helpen .....	58
De zieke kan zichzelf helpen .....	59
De zieke moet geholpen worden .....	59
Als de zieke klaar is .....	60
Een luier verschonen .....	60
Vorbereidende werkzaamheden .....	60
De Luier verschonen.....	60
Afsluitende werkzaamheden .....	60
<b>Hoofdstuk 8: Uit- en aankleden .....</b>	<b>62</b>
Inleiding .....	62
Eisen waaraan kleding voor een zieke behoort te voldoen .....	62
Handige sluitingen.....	63
De zieke helpen met uit- en aankleden .....	63
Aandachtspunten .....	63
Vorbereidende werkzaamheden .....	64
Bovenkleding uittrekken .....	64
Bij een zieke die in bed ligt .....	64
Bij een zieke die in een (rol)stoel zit .....	64
Onderkleding uittrekken .....	65
Bij een zieke die in bed ligt .....	65
Bij een zieke die in een (rol)stoel zit .....	65
Onderkleding aantrekken.....	65
Bij een zieke die in bed ligt .....	65

Bij een zieke die in een (rol)stoel zit .....	66
Bovenkleding aantrekken.....	66
Een panty uit- en aantrekken .....	68
Een panty uittrekken .....	68
Een panty aantrekken.....	68
(Elastische) kousen uit- en aantrekken .....	68
Een (elastische) kous uittrekken .....	68
Een (elastische) kous aantrekken .....	68
Sokken uit- en aantrekken .....	69
Sokken uittrekken .....	69
Sokken aantrekken .....	69
Schoenen uit- en aantrekken .....	69
Schoenen uittrekken.....	69
Schoenen aantrekken .....	69
Afsluitende werkzaamheden .....	69
Hulpmiddelen bij het aan- en uitkleden .....	70
<b>Hoofdstuk 9: Wassen .....</b>	<b>71</b>
Inleiding .....	71
De dagelijkse wasbeurt.....	71
Wanneer wassen.....	72
Na een maaltijd.....	72
Gevoelens die u en de zieke kunnen overvallen.....	72
Verlegenheid.....	72
Schaamte .....	72
Schrik .....	73
Angst.....	73
Hoe te handelen.....	73
Bij verlegenheid en schaamte.....	73
Bij angst en schrik .....	73
Vóór het wassen .....	74
Bij het wassen in bed .....	74
Bij het wassen in de badkamer .....	74
Warmte en kou .....	74

Aandachtspunten .....	74
Veiligheid.....	75
Wat kan er misgaan? .....	75
Wat kunt u doen om ongelukken te voorkomen?.....	76
Hulp regelen in tijd van nood .....	76
Wat kunt u doen als er in de badkamer iets is misgegaan?.....	76
Hygiënisch werken .....	77
Aandachtspunten .....	77
Bescherm uzelf .....	77
Hygiënisch omgaan met materiaal en omgeving.....	78
Wie doet wat.....	78
Aandachtspunten .....	79
Wassen op bed .....	80
Vorbereidingen .....	80
Volgorde van aanpak .....	80
Het bovenlichaam wassen .....	81
Het gezicht, de oren en de hals wassen.....	81
De armen, de handen en de oksels wassen.....	81
De borst, de buik en de zijden wassen .....	82
De nek en de rug wassen en verzorgen .....	82
De hals, de borst en de buik verzorgen .....	82
Het onderlichaam wassen.....	82
De heupen en de benen wassen.....	82
De vrouwelijke geslachtsdelen wassen .....	83
De mannelijke geslachtsdelen wassen .....	83
De billen wassen en verzorgen .....	84
De voeten wassen.....	85
Opruimen.....	85
Wassen aan de wastafel .....	86
Vorbereidingen .....	86
Volgorde van aanpak.....	86
Het bovenlichaam wassen .....	86
Het gezicht, de oren, de nek en de hals wassen .....	86

De schouders, de armen, de handen en de oksels wassen .....	87
Het bovenlichaam wassen .....	87
De rug wassen en verzorgen.....	87
De buik wassen en verzorgen .....	87
Hals en bovenlichaam verzorgen.....	87
Het onderlichaam wassen.....	88
De vrouwelijke geslachtsdelen wassen .....	88
De mannelijke geslachtsdelen wassen .....	88
De bovenbenen en billen wassen en verzorgen .....	88
Onderbenen en voeten wassen en verzorgen .....	89
Opruimen.....	89
Wassen onder de douche .....	89
Vorbereidingen.....	89
Volgorde van aanpak .....	90
Wassen, afspoelen, de huid verzorgen en aankleden .....	90
Opruimen.....	91
Wassen in bad.....	91
Vorbereidingen.....	91
Volgorde van aanpak .....	91
Opruimen.....	92
Scheren .....	92
Vorbereidingen.....	92
Nat scheren.....	93
Elektrisch scheren.....	93
Haren verzorgen en wassen.....	93
Haren verzorgen.....	94
Haren knippen.....	94
De haren in model brengen .....	94
Haren wassen.....	95
Aandachtspunten en werkvoorbereiding.....	95
Haren wassen in bed .....	95
Haren wassen boven de wastafel .....	95
Haren wassen onder de douche .....	96

Haren wassen in bad .....	96
Nagels knippen .....	96
Aandachtspunten en werkvoorbereiding .....	96
Volgorde van aanpak .....	97
Hulpmiddelen in de badkamer .....	97
<b>DEEL DRIE: EXTRA ZIEKTES VOORKOMEN .....</b>	<b>98</b>
<b>Hoofdstuk 10: Hygiëne.....</b>	<b>99</b>
Inleiding .....	99
Mensenzorg .....	99
Hygiëne in de badkamer en in de wc.....	100
Ieder z'n eigen spullen .....	100
Afvoeren van gebruikte materialen .....	100
Schoonmaken van voorwerpen en ruimten.....	100
Verwerken van volle urinezakken .....	101
Ontsmetten .....	101
Omgaan met wasgoed .....	101
Omgaan met thermometer, naalden en spuiten .....	102
De thermometer .....	102
Naalden en spuiten.....	102
<b>Hoofdstuk 11: Voorkomende houdingen in bed .....</b>	<b>103</b>
Inleiding .....	103
Houdingen in bed.....	103
Rugligging .....	103
Buikligging .....	104
Zijligging .....	104
Zittende houding.....	105
Bijzondere houdingen .....	105
De voeten hoog en het hoofd laag .....	105
De voeten laag en het hoofd hoog .....	105
Een arm of been hoogleggen.....	105
Gevaren bij langdurige houdingen.....	105
Langdurige rugligging.....	106



Langdurige buikligging .....	106
Langdurige zijligging .....	106
Langdurige zithouding .....	106
<b>Voorkomen en aanpakken van houdingsproblemen .....</b>	<b>106</b>
Langdurige rugligging .....	106
Langdurige buikligging .....	107
Langdurige zijligging .....	107
Langdurige zithouding .....	108
Denk verder nog aan het volgende: .....	108
<b>Hoofdstuk 12: Ziektes en aandoeningen herkennen en voorkomen .....</b>	<b>109</b>
Inleiding .....	109
Huidproblemen herkennen en voorkomen .....	109
Smetten .....	109
Smetplekken zijn als volgt te voorkomen: .....	110
Doorliggen of doorzitten (decubitus) .....	110
Doorliggen kunt u als volgt helpen voorkomen: .....	112
Oedeem, bevroors, wondroos (Erysipelas) en knie-kuilcyste .....	112
Spier- en gewrichtsproblemen herkennen en voorkomen .....	113
Aantasting van het handgewricht .....	113
Aantasting van het handgewricht is als volgt te voorkomen: .....	113
Aantasting van het ellebooggewricht .....	114
Aantasting van het ellebooggewricht is als volgt te voorkomen: .....	114
Aantasting van ledematen die in een bijzondere stand moeten liggen .....	114
Aantasting van het enkelgewricht .....	114
Uitrekken van de voet is als volgt te voorkomen: .....	114
Inwendige aandoeningen herkennen en voorkomen .....	114
Trombose .....	115
Trombose is mogelijk als volgt te voorkomen: .....	115
Longontsteking .....	115
Longontsteking is mogelijk als volgt te voorkomen: .....	115
Verstopping (constipatie) .....	116
Verstopping is mogelijk als volgt te voorkomen: .....	116
Geestelijke problemen herkennen en voorkomen .....	117

Depressiviteit .....	117
Goed omgaan met een zieke die depressief is, is goed voor u zelf zorgen. ....	117
U kunt de zieke op de volgende manier bijstaan:.....	118
Agressiviteit.....	118
Goed omgaan met agressie is op de eerste plaats goed voor uzelf zorgen .....	119
U kunt de zieke op de volgende manier bijstaan:.....	120
Lichamelijke reacties als gevolg van ziektes .....	121
Sputum opgeven .....	121
De zieke ondersteunen bij het ophoesten van slijm.....	121
Vorbereidingen .....	121
Helpen en ondersteunen .....	121
Opruimen en schoonmaken .....	122
Overgeven of braken.....	122
De verschillende soorten braaksel .....	122
Gallig braken.....	122
Slijmig braken .....	123
Retentiebraken .....	123
Roodbruin koffiedikachtig braaksel .....	123
Fecaal braken.....	123
Misselijkheid .....	123
Treed als volgt op bij verschijnselen van misselijkheid: .....	123
De zieke ondersteunen bij het overgeven .....	123
Als de zieke zich verslikt .....	124
<b>Hoofdstuk 13: Veranderen van houding.....</b>	<b>125</b>
Inleiding .....	125
In uw eentje de zieke helpen van houding te veranderen.....	125
De handeling .....	125
Werk voorzichtig en hygiënisch .....	125
Denk aan uw rug .....	125
Handel rustig en zeker .....	126
De zieke van de rug op de zij draaien .....	126
Vooraf .....	126
De zieke helpen op de zij te draaien .....	126

Achteraf.....	128
De zieke van de ene op de andere zij kantelen .....	128
Vooraf .....	128
Manier 1: kantelen met de hand.....	128
Manier 2: kantelen met behulp van het steeklaken .....	129
Achteraf.....	129
De zieke van een liggende naar een zittende houding brengen.....	129
Vooraf .....	130
Manier 1: de zieke omhoog tillen aan schouder en rug.....	130
Manier 2: de zieke omhoog trekken aan pols en hand .....	130
Achteraf.....	130
De zieke goed in bed zetten.....	131
Manier 1: de zieke kan het overwegend zelf .....	131
Manier 2: de zieke is in staat zichzelf op te trekken aan de papegaai .....	131
Manier 3: de zieke kan weinig of niet meehelpen .....	132
Met z'n tweeën de zieke helpen van houding te veranderen .....	132
De zieke helpen van een liggende naar een zittende houding .....	132
Vooraf .....	132
De zieke van een liggende naar een zittende houding helpen .....	132
Twee manieren om de zieke goed in bed te zetten .....	133
Manier 1 .....	133
Manier 2 .....	133
<b>Hoofdstuk 14: Bewegingsoefeningen om extra ziekte te helpen voorkomen.....</b>	<b>135</b>
Inleiding .....	135
Manieren om een zieke te motiveren en te stimuleren om bewegingsoefeningen te gaan doen.....	136
Maak er wat gezelligs van.....	136
Aandachtspunten .....	137
Voor de verzorger .....	137
Voor de zieke .....	137
De juiste houding.....	137
Zithouding.....	138
Omgaan met de ademhaling .....	138

Voetoefeningen voor op de stoel .....	138
Rustige Loopbeweging .....	138
Variaties .....	139
2. Voetschommelbeweging.....	139
Variaties .....	139
3. Afstapoefening .....	139
4. Strecken van de kuitspieren.....	140
Variaties .....	140
5. Voetcirkel .....	141
Variaties .....	141
6. Voetrolmassage.....	141
7. Kleine fietsbeweging.....	141
Armoefeningen voor op de stoel .....	142
1. Armpendel.....	142
Variaties .....	142
2. Elleboogbeweging .....	142
Variaties .....	143
3. Armzwaaibeweging .....	143
Variaties .....	143
Voetoefeningen voor in bed .....	143
1.Eenvoudige oefeningen .....	143
Variatie .....	144
Lees dit eerst voor u oefening 2 of 3 gaat doen. ....	144
2. Optrekken van een been.....	144
Variaties .....	144
3. Kleine rustige fietsbeweging .....	144
Variaties .....	145
4. Been rollen vanuit het heupgewricht.....	145
Variaties .....	145
5. Been rollen in het heupgewricht.....	145
Variatie .....	146
6. Strecken van de kuitspieren.....	146
Variaties .....	146

7. Voetcirkel .....	146
Variaties .....	147
8. Voet- en handcirkel tegelijk .....	147
Vooraf .....	147
Voetcirkel .....	147
Handcirkel .....	147
Voet- en handcirkel tegelijk .....	147
Arm- en handoefeningen voor op de stoel of in bed .....	148
1. Handcirkel .....	148
Variaties .....	148
2. Tik bovenbeen en schouder .....	148
Variaties .....	148
3. Arm buigen en strekken .....	148
Variaties .....	149
4. Halve hand en onderarm draai .....	149
Variaties .....	149
5. Vingers spreiden en sluiten .....	149
Variaties .....	149
6. Vuist openen en sluiten .....	150
Variaties .....	150
7. Cirkel met de vingers .....	150
8 Schouderbladbeweging .....	150
Variaties .....	151
9. Schoudercirkel .....	151
Variatie .....	151
Ademhalingsoefeningen voor op de stoel en in bed .....	151
1. Rekken en strekken .....	151
2. Ritme van de ademhaling voelen .....	152
3. Door neusgat ademen .....	152
Variaties .....	152
4. Adem inhouden .....	152
Variaties .....	152
5. Ontspannen ademen .....	153

6. Zijkant borstkasstrekking ..... 153

# Rondom ziekenkamer en ziekbed

## **DEEL 1: RONDON ZIEKENKAMER EN ZIEKBED**

1. EEN ZIEKENKAMER UITZOEKEN EN INRICHTEN
2. EEN ZIEKENBED KIEZEN
3. SNEL EN HANDIG EEN ZIEKBED VERSCHONEN

# Een ziekenkamer uitzoeken en inrichten

## Hoofdstuk 1: Een ziekenkamer uitzoeken en inrichten



### Inleiding

Zodra u te maken krijgt met een zieke die ook overdag het bed moet houden, is het belangrijk enige zaken op een rijtje te hebben voor u van een kamer een ziekenkamer maakt. Zoek als het mogelijk is samen met de zieke uit welke kamer het meest geschikt is als ziekenkamer.



### Een ziekenkamer uitzoeken

Houd rekening met het volgende als u gaat bepalen welke kamer als ziekenkamer het meest geschikt is.

#### **Sfeervol en goed bereikbaar**

Op de eerste plaats moet de zieke zich in het vertrek prettig kunnen voelen. De kamer moet een gezellige sfeer uitstralen. De zieke is tenslotte degene die er dag in dag uit in moet verblijven.

Verder is het belangrijk dat de kamer voor u als verzorger gemakkelijk te bereiken is, zodat u, als dat nodig is, de zieke snel kunt helpen.

#### **Ruimte en gezelligheid**

Een ziekenkamer moet ruim en licht zijn omdat een ziek mens zich in een kleine, donkere ruimte snel opgesloten zal gaan voelen.

Wanneer de zieke van gezelligheid en reuring (bedrijvigheid) om zich heen houdt en dat goed verdraagt kan de huiskamer een geschikte ziekenkamer zijn.

Houdt de zieke meer van rust en stilte, dan is het wellicht beter een slaapkamer als ziekenkamer uit te kiezen. Besef echter wel dat u dan als verzorger vaak de trap op en af moet lopen als die kamer zich op een andere verdieping bevindt.



### **Licht en temperatuur**

Wanneer de zieke licht en zon goed kan verdragen is een kamer op het zuiden of het zuidoosten goed geschikt. Over het algemeen geldt dat binnenvallend licht en zonnestralen een opwekkende invloed hebben op zieke mensen, en op hun verzorgers natuurlijk.

De temperatuur in een ziekenkamer moet goed geregeld kunnen worden omdat een zieke mens het snel te warm of te koud kan hebben. Houd er bij het bepalen van de kamertemperatuur rekening mee dat de zieke de temperatuur anders zal ervaren dan u, die rondloopt en meer beweegt.

### **Vocht en droogte**

Vocht en droogte moeten in de hand gehouden kunnen worden. Een vochtige kamer is ongezond omdat dit de groei van huisstofmijten en schimmels bevordert. Vooral een zieke die allergisch is of een longziekte heeft, kan in een vochtig klimaat in ademhalingsmoeilijkheden komen.

Ook een te droog klimaat is niet goed. Met name in de wintermaanden, als de verwarming hoog staat en de deuren en ramen wat meer dicht blijven, is het belangrijk dat aan droogte iets gedaan kan worden omdat droogte kriebelhoest veroorzaakt

### **Tocht en geurtjes**

Tocht en geurtjes moeten buiten de deur gehouden kunnen worden. Tocht, op welke manier ook ontstaan, is slecht. De trekkende beweging van de wind kan op zijn minst tot verkoudheid leiden.

Een bedpatiënt, iemand dus die niet hij machte is zelf van plaats of ruimte te wisselen, kan snel last hebben van geurtjes als tabaksrook, bak- en braadluchtjes of van schoonmaakmiddelen, parfum of huisdieren in de kamer. Deze geuren en de onvermijdelijke lichaamsgeuren die hij of zij zelf produceert, moeten door middel van luchten en ventileren uit de ziekenkamer kunnen, worden verwijderd.

### **Lawaai en besmettingsgevaar**

Lawaai in en om de ziekenkamer moet zoveel mogelijk beperkt kunnen worden. Lawaai kan een mens die niet van zijn of haar plaats weg kan, stapeldol maken.

De ziekenkamer is daarnaast een kamer waar besmettingsgevaar groter is dan in andere vertrekken. Om besmettingsgevaar te voorkomen moet de ziekenkamer goed en gemakkelijk schoon te maken zijn en gemakkelijk schoon te houden zijn.



### **Een goede plaats voor het bed**

Zet het bed zo mogelijk op een plaats waar de zieke geen last kan krijgen van hitte, kou, tocht of te schel zonlicht van buiten. Let er vooral op dat luchten en ventileren, zonder kans op tocht, goed mogelijk is. Het bed kan wel op een plaats naast de deur, in de zon of naast de cv gezet worden, maar dan zult u steeds goed in de gaten moeten houden of de zieke hier geen hinder van ondervindt. Ook kunt u het bed best bij een raam zetten als

het maar geen tochtig raam is en de gordijnen gesloten kunnen worden als de privacy dat vereist.

Zet het bed zo mogelijk op een plaats waar de zieke naar buiten kan kijken. Omdat het voor een ziek mens heel goed is te kunnen zien water allemaal om hem of haar heen gebeurt, is ook zicht op de kamerdeur erg prettig, de zieke kan dan zien wie er in- of uitgaat.

### **Ruimte om het bed**

Zet het bed verder op een zodanige plek dat u de zieke aan alle kanten kunt bereiken als u hem of haar moet verzorgen. Naast het bed moet plaats zijn voor een (nacht)kast- je om spullen als een bedlampje, een glas water, zakdoekjes, een boek of een hand- werkje op neer te zetten of in weg te bergen.



1.4

## **Een ziekenkamer aankleden en inrichten**

### **De vloer**

Omdat de ziekenkamer goed schoon gehouden moet kunnen worden, is het handig als de kamervloer, of het gedeelte onder en om het bed, gedweild kan worden.

### **Veiligheid**

Omdat het in de ziekenkamer veilig moet zijn, is het goed ervoor te zorgen dat er niet te veel spullen en meubels in de kamer staan. De meubels die er staan mogen geen scherpe hoeken of randen hebben en moeten stabiel staan, zodat er tegen geleund kan worden zonder dat het meubelstuk verschuift of omslaat. Meubelstukken en andere attributen moeten op een

zodanige plaats staan dat niemand erover kan struikelen. Dit geldt natuurlijk ook voor snoeren van elektrische apparaten.

### **Privacy**

Het moet mogelijk zijn de zieke te beschermen tegen ongewenste blikken van buiten. Daarvoor zijn in ieder geval (over) gordijnen nodig, die vooral op momenten dat de zieke verzorgd of behandeld wordt, gesloten moeten worden.

### **Sobere inrichting**

Richt de kamer (tijdelijk) zo sober mogelijk in waardoor de kamer een rustgevende omgeving wordt. Bovendien heeft u in een niet zo voile kamer alle ruimte om de zieke goed te kunnen verzorgen. Ten derde zal het u minder moeite kosten om een kamer waarin niet zoveel staat schoon te maken en op te ruimen.

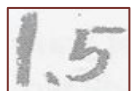
### **Gezelligheid**

Gezelligheid is een van de voorwaarden voor herstel van een ziek mens en verdient daarom alle aandacht. Overleg echter eerst met de zieke wat hij of zij wil, want anders kunnen maatregelen die dienen om gezelligheid te creëren en vast te houden, tot niets leiden. Enige mogelijkheden om gezelligheid te creëren op een rijtje.

Zet aan het voeteneinde van het bed een paar stoelen klaar voor mensen die op bezoek komen. Deze stoelen kunt u meteen gebruiken als u het bed gaat opmaken of als u de zieke gaat verkleeden.

Zet als het kan een vaas kleurige, verse bloemen op tafel en een (bloeiende) plant op de vensterbank. Wees erop bedacht dat wanneer de zieke cara of een andere ziekte van de luchtwegen heeft, hij of zij het benauwd kan krijgen van de geuren, het stof en de schimmels van planten, bloemen en droogbloemen. Houd er verder rekening mee dat u elke avond de bloemen buiten de deur zult moeten zetten om de kamerlucht gezond te houden.

Zorg ervoor dat de zieke goed zicht heeft op de tv en laat de zieke zelf de afstandsbediening van radio en tv bedienen. Als de zieke gek is op zijn of haar computer, probeer dan te organiseren dat hij of zij hiermee door kan gaan. Denk ook aan de mogelijkheden van Internet.



## **De zorg voor frisse en schone lucht**

Zonder verse lucht kan een mens niet leven. We gaan ervoor naar buiten als het binnen te benauwd wordt. Maar we krijgen ook frisse buitenlucht binnen zonder dat we daarnaar op zoek zijn. Gewoon, als we het tafelkleed buiten uit kloppen, iets uit de schuur halen of een boodschapje doen. Een zieke verblijft verplicht in huis en als u niet zorgt voor frisse lucht, krijgt de zieke iets niet wat van levensbelang is. Daarom beschrijven we in deze paragraaf hoe u kunt zorgen voor de toevoer van verse lucht in de ziekenkamer.

## **Opfrissen**

Als de lucht in de ziekenkamer vervuild is door bijvoorbeeld lichaamsgeuren, tabaksrook, bak- en braadluchtjes, schoonmaakmiddelen, parfum of huisdieren, dan moet de kamer opgefrist worden.

Gebruik geen zogenaamde luchtverfrissers. Zo'n 'luchtje' kan namelijk gewone frisse lucht nooit vervangen, Erger nog, het voegt aan de geuren die al in de kamer hangen, nog een eigen geur toe. Verfris de lucht in de kamer hoofdzakelijk door deze te ventileren of te luchten.

## **Ventileren**

Ventileren is een middel om de lucht in de ziekenkamer voortdurend vers te houden. Bovendien kunt u door de kamer te ventileren geurtjes verdrijven en de vochthuishouding en de temperatuur in de kamer regelen.

Ventileren doet u door blijvend een bovenlicht op een kiertje te zetten. Doordat een bovenlicht hoog is aangebracht, veroorzaakt dit geen tocht. Doe het bovenlicht wel dicht wanneer u de kamer gaat luchten en er kans op tocht ontstaat.

Zorg, met het oog op de veiligheid, dat u geen enge klimpartijen hoeft te ondernemen om bij het bovenlicht te komen. Dus klim niet op wiebelstoelen of iets dergelijks, maar gebruik een opstapje dat stevig op de vloer staat. Ventileren kan ook via een rooster in de muur, waarin eventueel een ventilator is aangebracht die u af en toe aan kunt zetten. Is er geen bovenlicht of roos ter aanwezig, zet dan zoveel mogelijk een raam of deur op een klein kiertje.

## **Luchten**

Luchten doet u door een minuut of tien één raam of deur van de ziekenkamer open te zetten. Als u bang bent dat daardoor de temperatuur in de kamer te veel zal dalen, zet dan een raam of deur in de gang of aangrenzend vertrek open en zet daarnaast de (zieken)kamerdeur wijd open.

De beste tijd om de kamer te luchten is wanneer de zieke even de kamer uit is. Verblijft de zieke constant in bed, lucht de kamer dan vlak na het bedopmaken of wanneer u de kamer aan het schoonmaken bent. Stop wel eerst de zieke goed onder de wol en pas op voor tocht!

## **Omgaan met te droge en te vochtige lucht**

Hou in de gaten dat de lucht in de ziekenkamer te droog kan worden. Vooral in de winter als de verwarming hoog staat en ramen en deuren meer dicht blijven is die kans groot. Maak droge lucht vochtiger door een bakje water op of bij de verwarming te zetten. Ververs het water dagelijks om de lucht fris te houden zodat schadelijke organismen geen kans hebben de lucht te verpesten.

Ook kunt u gebruikmaken van een luchtbevochtiger. Het is belangrijk dat u dit apparaat vaak en goed schoonmaakt omdat het snel kan veranderen in een kweekvijver voor bacteriën, schimmels en andere schadelijke micro-organismen die allergie kunnen veroorzaken.



# Een ziekbed kiezen

## Hoofdstuk 2: Een ziekbed kiezen

### 2.1

#### Inleiding

Een bed dat dient als ligbed voor een zieke moet aan een aantal voorwaarden voldoen. Op de eerste plaats heeft een zieke die dag en nacht van zijn of haar bed gebruikmaakt een goed bed nodig. Een goed bed voor een zieke is een bed met een stevige spiraal en een matras dat niet alleen lekker ligt, maar ook rugklachten en doorliggen helpt voorkomen. Verder moet het bed zo simpel mogelijk op te maken zijn. Een handig en snel op te maken bed spaart u tijd en moeite, maar is ook prettig voor de zieke omdat gerommel aan het bed voor een ziek mens vaak heel vervelend is. Verder mag het bed niet te laag zijn om te voorkomen dat u rugklachten krijgt van het constant bukken. Tot slot mag het bed niet te groot of te zwaar zijn. Een moeilijk te hanteren bed is voor u als verzorger lastig bij het verplegen van de zieke en het schoonmaken van de kamer.

### 2.2

#### Een gewoon bed of een ziekenhuisbed?

Probeer als het mogelijk is samen met de zieke te komen tot de keuze van een goed bed; goed voor de zieke én goed voor u. Onderstaande lijst geeft u een overzicht van aandachtspunten die belangrijk zijn bij het uitkiezen van een goed ziekbed.

Als ziekbed is een zogenaamd ziekenhuisbed het meest geschikt. Een ziekenhuisbed heeft veel voordelen ten opzichte van een gewoon bed of ledikant.

- Een ziekenhuisbed rust op wieltjes en is daardoor probleemloos opzij en heen en weer te rijden. Dit is bijzonder handig bij het verzorgen van de zieke, het opmaken van het bed en het schoonmaken van de kamervloer.
- De hoogte van een ziekenhuisbed kan gemakkelijk aan de behoefte van het moment worden aangepast. U kunt het bed met enkele eenvoudige bewegingen hoger zetten als u het bed opmaakt of de zieke verzorgt. U kunt het bed naar behoefte weer moeiteloos laten zakken als de zieke daar bijvoorbeeld om vraagt. Een gewoon bed zal op klossen

gezet moeten worden om uw rug te sparen. En ten behoeve van de zieke kunt u niets regelen, het bed staat hoog en blijft hoog staan.

- Het is veelal mogelijk een ziekenhuisbed in de lengte te verstellen als het bed te kort blijkt te zijn.
- Een ziekenhuisbed is uitgerust met een verstelbare ruggensteun zodat de zieke gemakkelijk rechtop kan zitten. Soms kan ook het voeteneinde in de hoogte versteld worden. Bij een gewoon bed zult u meestal uw toevlucht moeten nemen tot het plaatsen van een losse ruggensteun. Overigens bevalt dit vaak goed. Het voeteneinde zal echter lang niet altijd versteld kunnen worden.
- Een ziekenhuisbed heeft een aansluitpunt voor een papegaai. Een papegaai is een groot handvat aan een ketting waaraan de zieke zichzelf op kan trekken. Aan een ziekenhuisbed zit een standaard waaraan zo'n bedgalg of papegaai vastgezet kan worden.
- Een papegaai aan een gewoon bed te bevestigen zal niet eenvoudig zijn. Waarschijnlijk zult u dat moeten laten doen door een vakman omdat het heel stevig moet zitten. De zieke moet er namelijk met heel zijn of haar gewicht aan kunnen hangen bij het optrekken.



*DE ZIEKE KAN ZICHZELF OPTREKKEN AAN DE PAPEGAAI*

- Onrusthekkers aan het bed voorkomen dat een onrustige of angstige zieke uit bed valt. Ook zijn ze handig om te verhinderen dat kussens en dekbed van het bed afglijden. Ziekenhuisbedden zijn er soms mee uitgerust, maar zo niet dan zijn ze er los hij te

krijgen. Bij een gewoon bed is het minder gemakkelijk een dergelijke oplossing te organiseren. U zult planken aan de zijkanten van het bed moeten bevestigen.



## 2.3 Spiraal en matras

### De juiste spiraal

De spiraal van een ziekenhuisbed heeft de juiste hardheid om rugklachten en doorliggen tegen te gaan. Bij een gewoon bed moet erop gelet worden dat de onderlaag flink hard is om rugklachten en doorliggen te voorkomen. U kunt daarvoor eventueel een plank onder de matras leggen.

### De juiste matras

De matras dient goed in het ledikant te passen en van stevig materiaal gemaakt te zijn zodat hij niet kan doorzakken. De matras mag ook weer niet te hard zijn omdat een hard matras de huid kan schaden van iemand die er tijden achtereen op moet liggen.

Omdat een ziek mens in de regel veel vocht verliest door verminderde weerstand en koorts, is het belangrijk dat de matras goed vocht kan opnemen en snel weer droogt. Bij Thuiszorg -winkels kunt u een anti-decubitusmatras verkrijgen. Deze zijn speciaal voor langdurig zieken ontwikkeld om doorliggen tegen te gaan.

## 2.4 Beddengoed

Een zieke slaapt niet alleen in bed, maar leeft er ook in. Er wordt in bed gegeten en gedronken, dus ook geknoeid. Een zieke kan ook in bed op de po of op de steek gaan en in bed worden gewassen. Het is daarom van belang dat het beddengoed extra wordt beschermd.



## **Matrasbescherming**

Bescherm de matras met een molton, een bedzeil of een steeklaken. Leg eerst een molton onderdeken over de matras en daarop pas het onderlaken. Als de zieke incontinent is kunt u als extra matrasbeschermer een bedzeil en een steeklaken gebruiken. Een steeldaken is een lang, smal laken, gemaakt van stevig katoen, waardoor het dikker is dan een gewoon laken en meer vocht kan opnemen. Bovendien is het door de vorm (lang en smal) gemakkelijker te verwisselen dan een onderlaken. Originele steeklakens hoeven niet per se te worden aangeschaft, een gewoon laken dat in de lengte wordt dubbelgevouwen, voldoet ook prima.

## **Onder- en bovenbeddengoed**

Lakens, slopen en dekbedovertrekken van gewoon goed te wassen en snel drogend materiaal zijn het prettigst in gebruik. Als u het daarnaast (haast) niet hoeft te strijken, is dat mooi meegenomen.

Dekens of dekbed moeten vooral van licht materiaal gemaakt zijn. Als beddengoed te zwaar is, krijgt de zieke last van de onderbenen en de voeten.

## **Bijzonder beddengoed**

Gebruik een elektrische deken of een elektrisch kussen alleen bij een zieke die niet incontinent is. Elektra en vocht gaan slecht samen en de kans op kortsluiting moet natuurlijk te allen tijde worden voorkomen.

Overweeg het gebruik van een spreij. Bij het gebruik van dekens kan een spreij goede diensten doen. Het vangt veel vuil op en is minder moeilijk te wassen en droog te krijgen dan een deken. Overigens moet een spreij wel regelmatig de was in om mijten, die het in een bed nu eenmaal prettig vinden, onschadelijk te maken.

## **2.5 Hulpmiddelen in bed**

### **Hulpmiddelen om van houding te kunnen veranderen**

Bewegen is net als voor een gezond mens ook voor een zieke heel belangrijk. Te veel en te lang in één houding liggen of zitten is zo slecht voor de spieren en de gewrichten dat het een zieke nog zieker kan maken. De zieke moet dan om regelmatig van houding kunnen veranderen. Als hij of zij daar zelfstandig niet toe in staat is, moet de zieke geholpen worden. Om de zieke te helpen anders te gaan liggen of te zitten zijn er allerlei hulpmiddelen te verkrijgen.

### *Kussens*

Met kussens kunt u heel veel doen. Met behulp van kussens van een bepaalde grootte en op een juiste manier neergezet, kan het lichaam altijd goed ondersteund worden, of de zieke nu op de rug, of op de buik orde zij in bed ligt, half in bed zit, of rechtop.

In de regel zal één kussen niet voldoende zijn. Twee tot vier kussens zijn nodig voor de zieke om prettig rechtop te kunnen zitten. Probeer in overleg met de zieke tot het juiste aantal kussens en een juiste opstelling te komen.

Naast grote kussens is ook een klein kussentje erg handig om de zieke hier en daar wat te kunnen ondersteunen. U kunt het onder het hoofd leggen bij een zieke die plat op de rug moet liggen. Vraag eerst aan de arts of het mag. Zo'n klein kussen kan helpen voorkomen dat de rug inzakt bij een zieke die plat op de buik moet liggen. En af en toe een tijdje een klein kussentje onder de knieën kan heel prettig zijn voor een zieke die plat op de zij moet liggen. Ten slotte kan zo'n kussen goede diensten bewijzen bij het doen van bewegingsoefeningen

Om de rug van een zieke die rechtop in bed moet zitten optimaal te steunen, kunt u van vier kussens een huisje bouwen (zie ook paragraaf 3.4

Kussens kunnen ook gebruikt worden om ledematen hoger te leggen en om te voorkomen dat de zieke scheefzakt.

### *Ruggensteun*

Om de zieke goed te kunnen ondersteunen bij het zitten of het half opzitten in bed, is een ruggensteun een handig hulpmiddel. Wanneer een ruggensteun wordt gebruikt, zijn er minder kussens nodig. Let er wel goed op dat de gehele rug van de zieke gesteund wordt en dat de zieke niet scheef zakt.

### *Voetensteun*

Een voetensteun is een verstelbare steun die los aan het voeteneind in het bed kan worden geplaatst. De voetensteun dient om onderuitzakken tegen te gaan en om spitsvoeten te voorkomen (zie paragraaf 12.3). Voor dit doel is ook een houten plank te gebruiken of een houten kistje met iets zachts daaroverheen.

Het is niet goed een voetensteun lang achter elkaar in bed te laten. Het dwingt de zieke in één houding te blijven zitten met kans op huidbeschadigingen (doorliggen) en blijvende schade aan voet, enkel- en heupgewrichten.

### *Bedverlenging*

Het is logisch dat als het bed zo 'kort' is dat de zieke met de voeten knel komt te zitten tegen de achterkant, hij of zij te maken krijgt met dezelfde klachten als bij een verkeerd gebruik van de voetensteun. Kies in dit geval alsnog voor een ziekenhuisbed dat verlengd kan worden of bedenk iets anders om het bed langer te maken.

## **Hulpmiddel om pijn aan voeten en benen tegen te gaan**

### *Dekenboog*

De dekenboog is bedoeld voor een zieke met pijnlijke benen en/of voeten. Bedekt met een extra laken of deken tegen tocht, wordt de dekenboog over de benen heen op het bed gezet. Taken, deken of dekbed worden over de boog heen gelegd.

In het warme holletje onder de boog hebben nu de benen en voeten alle ruimte om te bewegen, wat de doorbloeding bevordert en de kans op spier- en gewrichtsaandoeningen vermindert.

## **Hulpmiddelen om doorliggen of de pijn ervan tegen te gaan**

Iemand die gedwongen door ziekte of handicap lang in eenzelfde houding moet zitten of liggen, kan te maken krijgen met een afschuwelijk pijnlijke aandoening van de huid: het zogenaamde 'doorliggen' of 'decubitus'. Zoals u in hoofdstuk 12 zult kunnen lezen, zijn bepaalde plekken van het lichaam bijzonder gevoelig voor deze aandoening. Door op de juiste manier zorg te geven kan veel ellende worden voorkomen, maar u kunt ook hulpmiddelen gebruiken.

### *Schapenvachten*

Schapenvachten zijn kleedjes gemaakt van lekker zacht, veerkrachtig materiaal. Ze nemen prima vocht op en zijn goed te wassen. Door een of meer schapenvachten onder de huid te leggen voor de huid is aangetast, kunt u doorliggen van de huid voorkomen. Bij Thuiszorgwinkels zijn grotere exemplaren te krijgen om onder de billen van de zieke te leggen, en kleintjes voor onder de ellebogen en de hielen.

### *Windring*

Een windring is een rubber of plastic ring die met lucht wordt opgeblazen. Wanneer de zieke hierop gaat zitten, wordt voorkomen dat de huid van het stuitje het bed of de zitting van de stoel raakt en de huid wordt zodoende beschermd tegen decubitus. Ook kan pijn aan de stuit door gebruik van een windring worden verzacht. Aan een officiële windring is te komen via de Thuiszorgwinkel maar een gewone zwemband kan ook gebruikt worden. Laat de zieke nooit met het blote lichaam op de ring gaan zitten, maar trek ondergoed aan en/of leg een zachte doek over de ring.

### *Anti-decubitusmatras en waterbed*

In een anti-decubitusmatras beweegt voortdurend lucht. In een waterbed is water er constant in beweging. De beweging van lucht of water stimuleert de doorbloeding van de huid, waardoor minder gauw doorligplekken zullen ontstaan.

## **Hulpmiddel om de zieke te beschermen bij angst en onrust**

### *Onrusthekken of zijstukken*

Wanneer de zieke angstig of onrustig is en er gevaar dreigt voor uit bed vallen, zal de zieke extra bescherming nodig hebben. Ziekenhuisbedden zijn daarom vaak uitgerust met hekken, die als dat nodig is aan de zijkant omhoog gezet kunnen worden. Als een ziekenhuisbed deze hekken niet standaard bezit, kunt u aan losse hekken komen via een Thuiszorgwinkel.

## **Hulpmiddel ter wille van de privacy**

### *Kamerscherm en gordijnen*

Iedere zieke zal het uitermate waarderen wanneer hij of zij beschermd wordt tegen ongewenste blikken bij het wassen en plassen. Een kamerscherm en gordijnen kunnen hem of haar die bescherming bieden.

## Hulpmiddel ter wille van het overtilen van de zieke

### *Draaischijf*

Wanneer u te maken hebt met een zieke die wel kan staan maar niet of moeilijk kan lopen, is de draaischijf voor u een zeer nuttig attribuut. Zo'n draaischijf kunt u gebruiken wanneer u de zieke moet overtilen van het bed naar een (po of rol) stoel en terug van stoel naar bed. De schijf wordt zodanig op de grond neergelegd dat de zieke erop komt te staan als die uit het bed of uit de stoel stapt. Vervolgens draait u het lichaam van de zieke in de goede richting terwijl de schijf het meedraaien van de voeten regelt. Dit is niet alleen heel wat prettiger voor de zieke, het is ook veel beter voor uw rug, want zo hoeft u de zieke niet op te tillen.

## Hulpmiddelen om de zelfstandigheid van de zieke te vergroten

### *Papegaai*

Een papegaai is een handgreep aan een ketting die boven het bed hangt en waaraan de zieke zichzelf op kan trekken. Iedere zieke die een beetje kracht in de armen heeft kan hier veel mee doen en maakt meestal veel gebruik van dit hulpmiddel. Het stelt een zieke die graag zo zelfstandig mogelijk blijft in staat zichzelf op te trekken, als hij of zij naar onderen is gezakt of eens anders wil gaan liggen.

Maar ook u zult plezier hebben van dit attribuut. Omdat de zieke zichzelf omhoog kan trekken bij het verschonen van het bed of bij het wassen en aankleden, hoeft u minder met de zieke te sjouwen.

### *Nachtkastje of bedkastje*

Een nachtkastje of een bedtafeltje vlak naast het bed is nodig en belangrijk voor de zieke om er spullen op kwijt te kunnen die hij of zij zelf kan pakken en terugzetten. De zieke moet er natuurlijk wel vanuit zowel liggende als zittende houding bij kunnen.

U kunt een nachtkastje naast het bed zetten. U kunt zo'n kastje gebruiken om er spulletjes op te leggen en in weg te bergen. Maar u kunt ook via de Thuiszorgwinkel aan een origineel bedkastje komen. Dit meubelstuk is extra handig omdat er wieltjes onder zitten en omdat het tafelblad in de hoogte kan worden versteld en het in verschillende standen kan worden gezet. De zieke kan daardoor gemakkelijk zittend in bed eten of dingen doen.

### *Bedtafeltje of knietafeltje*

Een bedtafeltje of knietafeltje zijn handig op te bergen maar wat minder stabiele hulpmiddelen die ook uitstekend te gebruiken zijn voor een zieke die in bed dingen wil doen. Een knietafeltje bestaat uit een verhard tafelblad met een kussen aan de onderkant dat rechtstreeks op de knieën van de zieke kan worden gezet (Blokker). Een bedtafeltje is een soort tafelblad op pootjes dat over de knieën van een zieke op het bed kan worden gezet (Blokker, Thuiszorgwinkel). Hulpmiddelen om de behoeften in of bij het bed te kunnen doen

### *Urinaal*

Een urinaal is een plasfles voor mannen. Als u de fles in een rekje aan het bed te hangt, kan de zieke zichzelf helpen (te verkrijgen via de Thuiszorgwinkel).

### *Ondersteek*

Een ondersteek is een wijde, ondiepe ronde po met een lange steel waarin ontlasting en urine bij een liggende patiënt kunnen worden opgevangen (te verkrijgen via de Thuiszorgwinkel)

### *Postoel*

Een postoel is een stevige stoel op wielen. In de zitting is een opening met deksel waar een po of ondersteek onder geschoven kan worden. Een postoel is een prettig hulpmiddel voor een zieke die veel moeite heeft met plassen en poepen op een steek of een po, en voor wie de wc moeilijk te bereiken is (te verkrijgen via de Thuiszorgwinkel).

## **Hulpmiddel om alarm te slaan**

### *Belletje of huistelefoon*

Een belletje, mobiele telefoon of huistelefoon naast het bed is handig omdat de zieke dan zonder al te veel moeite aan hulp kan komen.

## **Hulpmiddelen om een voortdurend verblijf in bed vol te kunnen houden**

Aan de ene kant heeft een ziek mens een druk leven. Wanneer iemand pijn heeft, zich niet lekker voelt en zich zorgen maakt, vreet dat tijd en energie. Aan de andere kant heeft iemand die langdurig in bed moet blijven veel tijd en gelegenheid om in een spiraal van eenzaamheid en isolement te verzeilen. Vooral als men niets wezenlijks te doen heeft, kan men zich al gauw extra zorgen gaan maken en zich uit veel dingen terugtrekken. Op verschillende manieren kunt u de zieke helpen om de tijd zo prettig mogelijk door te komen.

### *Bezoek*

Als er niet spontaan mensen langskomen, zorg dan zelf voor bezoek. Nodig mensen uit van wie de zieke houdt, met wie hij of zij goed op kan schieten en vooral mee kan lachen.

### *Knutselwerk en borduurwerk*

Als de zieke het leuk vindt om te knutselen of te borduren, zorg er dan voor dat hij of zij dat ook daadwerkelijk gaat doen. Haal niet alleen de benodigde spullen in huis, maar bedenk ook manieren om het de zieke zo makkelijk mogelijk te maken. Zorg bijvoorbeeld voor een doos waar de zieke zelf bij kan en waarin alle benodigdheden gemakkelijk kunnen worden gevonden en opgeborgen.

### *Leeswerk*

Stimuleer de zieke om een beetje bij te blijven door hem of haar kranten en tijdschriften te lezen te geven. Is de zieke wel geïnteresseerd maar zelf niet in staat tot lezen? Lees dan af en toe eens een stukje voor.

De zieke kan het ook heerlijk vinden om een mooi boek te lezen. Maar een boek wordt al gauw aan de kant gelegd als hij of zij van het lezen snel moe wordt, of pijn in de armen krijgt van het openhouden van het boek. Lees dan eens een stukje voor. Of gebruik gesproken boeken op cassettebandjes. De zieke kan dan rustig blijven liggen of zitten en kan wanneer hij of zij daar zin in heeft, lekker luisteren.

### *Telefoon*

Zet, als de zieke dat prettig vindt, een draagbare telefoon bij het bed. De zieke kan dan door de buitenwereld bereikt worden en zelf opbellen wanneer hij of zij daar zin in heeft. En over bereikbaarheid gesproken: er zijn handige huistelefooncentrales in de handel waarmee de zieke u in alle kamers van het huis en zelfs in de tuin bereiken kan.

### *Luisteren, kijken en werken*

Radio luisteren en tv kijken is voor de zieke die daarvan houdt heel afleidend en leuk. Zet in dat geval de radio en tv in de buurt van het bed neer. Geef de zieke de afstandsbediening en regel eventueel een koptelefoon. Zo kan de zieke op alle tijden van de dag luisteren en kijken zonder bang te hoeven zijn een ander te storen. Andere handige apparaten voor mensen die moeilijk van hun plaats kunnen, zijn de walkman en de discman. Lekker naar een muziekje kunnen luisteren waar je hart op dat moment naar snakt, moet heerlijk zijn voor een muzikliefhebber die nergens heen kan.

Organiseer een plekje waar de zieke bandjes en cd's in kan bewaren en opbergen. Is de zieke altijd al dol geweest op het werken met een computer? Probeer erachter te komen of dat vanuit bed kan en organiseer het. De zieke zal u er dankbaar voor zijn.

# Snel en handig een ziekbed verschonen

## Hoofdstuk: 3 Snel en handig een ziekbed verschonen

### 3.1 Inleiding

Misschien lijkt een uitleg over het afhalen en opmaken van een bed u wat overbodig, maar dat is het niet. Op de eerste plaats is een bed zó opmaken dat een zieke er urenlang weer prettig in kan verblijven een werkje dat veel zorg en aandacht vraagt. En verder is het voor u nuttig om te weten hoe u zo handig en snel mogelijk het ziekbed kunt verzorgen opdat u tijd en moeite kunt besparen. Overigens zult u merken dat u in het bed afhalen, opmaken en verschonen pas echt handig wordt, als u dit werkje meermalen heeft gedaan. En omdat u het sneller onder de knie kunt krijgen als u een vaste methode aanleert, wordt in dit boek een bepaalde manier besproken die gemakkelijk is aan te leren.

Als u zich deze methode eigenmaakt zult u ontdekken dat u binnen de kortste keren dit werk gedachteloos doet zonder iets over het hoofd te zien

### 3.2 Het bed afhalen en opmaken zonder dat de zieke erin ligt

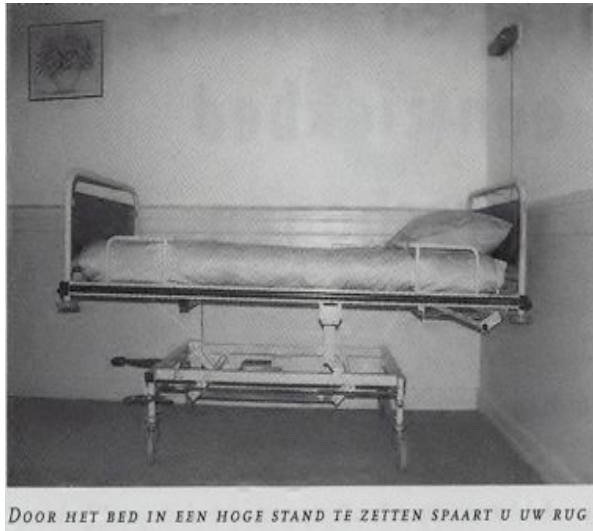
#### Vorbereidende werkzaamheden

##### *Zorg voor de zieke*

Zorg ervoor dat de zieke een comfortabel ander plaatsje heeft zonder dat hij last heeft van kou of tocht. Gaat de zieke ondertussen wat anders doen? Zorg ervoor dat hij of zij alle spullen heeft die hij of zij nodig heeft. Gaat de zieke naar een andere ruimte, zorg er dan voor dat u op roepafstand bent.

##### **Werkomgeving aanpassen**

Zet als het kan (als de zieke niet in de kamer is) een raam open. Zorg ervoor dat u zeker aan drie kan ten om het bed heen kunt lopen en zet het bed zo mogelijk in een hoge stand om uw rug te sparen



Zet twee stoelen klaar aan het voeteneinde van het bed om het afgehaalde beddengoed op neer te leggen en zet zo nodig een wasmand klaar om direct de vuile was in te kunnen doen.

### **Hygiëne**

Was uw handen. Leg zo nodig schoon beddengoed klaar.

### **Het bed afhalen**

Probeer het bed zo rustig mogelijk af te halen zodat er geen wolven stof door de kamer vliegen.

#### *Aandachtspunten*

- Leg eventueel de hoofdsteen plat.
- Leg de kussens op de stoelen.
- Maak het beddengoed rondom los van het bed.

#### *Het beddengoed afhalen*

Vouw achtereenvolgens het dekbed of de dekens, het bovenlaken, het steeklaken, het bedzeil (indien aanwezig) en het onderlaken in tweeën of drieën, en leg ze over elkaar op de stoelen zonder dat de punten op de grond hangen.

Deponeer het beddengoed in de wasmand wanneer het vuil is.

### **Het bed opmaken**

#### *Matrasbeschermer, moltondeken en onderlaken opmaken*

- Controleer of de matrasbeschermer (onder de matras) vouwloon op zijn plaats ligt.
- Leg de moltondeken op de matras en het hoelaken eroverheen.
- Stop ze eerst aan het hoofdeinde zo glad mogelijk in, daarna het voeteneind en ten slotte de zijkanten. Trek ze beide goed glad tot er geen plooien meer te zien zijn. Iedere oneffenheid kan namelijk een zieke die hier uren achtereen op moet blijven liggen pijn bezorgen.



### *Bedzeil en steeklaken aanbrengen*

- Leg eerst het zeil los over het hoeslaken en strijk het zeer glad. Leg hierover heel glad het steeklaken. Leg de zoomkant van het steeklaken aan het hoofdeind en wel zó dat de — dikkere — zoom onder het kussen terechtkomt. Het is zo belangrijk om alle oneffenheden weg te werken, omdat de zieke anders last krijgt van stuit en onderbenen.
- Stop zeil en steeklaken tesamen goed in aan de zijkanten en strijk alle kreukels weg.

### *Het bed opmaken met een dekbed*

- Leg het dekbed losjes over het bed of over het onderlaken. Stop de onderkant ruim in, zodat de zieke goed de voeten kan bewegen. Stop daarna eventueel de zijkanten — niet te strak — in.

### *Het bed opmaken met bovenlaken en dekens*

- Leg het laken over het bed en stop dit aan de onderkant zeer los in zodat er voldoende ruimte is voor de zieke om de voeten te bewegen. Leg hierover de dekens en stop ze op dezelfde — ruime — manier in.
- Sla ten slotte de bovenkant terug en stop de zijkanten in, ook niet al te strak!
- Zet eventueel de hoofdsteun weer in een hogere stand. Schud de kussens op en leg ze op hun plaats.

### *Afsluitende werkzaamheden*

- Zet de stoelen terug.
- Breng de wasmand weg.
- Was uw handen.



## **Het bed afhalen en opmaken terwijl de zieke in bed ligt**

### **Vorbereidende werkzaamheden**

#### *Zorg voor de zieke*

- Betrek de zieke bij wat u van plan bent te gaan doen.
- Let op hoe het met de zieke gesteld is. Kan het bed zonder al te veel moeilijkheden voor de zieke door u alleen verschoond worden? Zorg voor hulp wanneer u daaraan twijfelt.
- Help de zieke zo zelfstandig mogelijk te blijven. Vraag hem of haar daarom zo mogelijk zelf mee te helpen op momenten dat dit voor u nodig of handig is, bijvoorbeeld bij het op de zij draaien of het zich optrekken aan de papegaai wanneer u beddengoed van onder de zieke moet weghevelen of schoon beddengoed moet neerleggen. Om pijn en moeite te voorkomen moet de zieke zoveel mogelijk comfortabel kunnen blijven liggen of zitten terwijl u bezig bent. Houd dit steeds nauwkeurig in het oog omdat voor een zieke gerommel aan het bed haast altijd vervelend en vermoeiend is.

- Probeer ook tijdens dit zakelijke klusje de zieke als mens nabij te zijn. Blijf voortdurend in contact met de zieke terwijl u bezig bent met bed en beddengoed. Praat wat, vraag wat, tenminste als de zieke daar tegen kan. Snijd bij voorkeur geen al te zware onderwerpen aan, maar onderwerpen die de zieke zullen interesseren.

### *Werkomgeving aanpassen*

- Bescherm de zieke tegen ongewenste blikken en kou. Doe voor u begint deuren, ramen en of gordijnen dicht, of zet het kamerscherm uit.
- Is het nogal fris in de kamer, is de zieke koortsig of heeft hij of zij het koud? Zorg er dan voor dat u iets warm bij de hand hebt om over de zieke heen te leggen tijdens het bed verschonen.
- Zorg ervoor dat u zeker aan drie kanten om het bed heen kunt lopen. Zet het nachtkastje of bedkastje opzij en verwijder zoveel mogelijk alles wat hinderlijk kan zijn van het bed.
- Zet zo mogelijk het bed in een hoge stand om uw rug te sparen.
- Zet twee stoelen aan het voeteneinde van het bed om het afgehaalde beddengoed op neer te leggen.
- En een wasmand om direct de vuile was in te kunnen doen.

### *Hygiëne*

- Was uw handen.
- Leg zo nodig schoon beddengoed klaar.

## **Ga als volgt te werk als de zieke niet kan zitten maar wel in staat is zich van de ene op de andere zij te draaien**

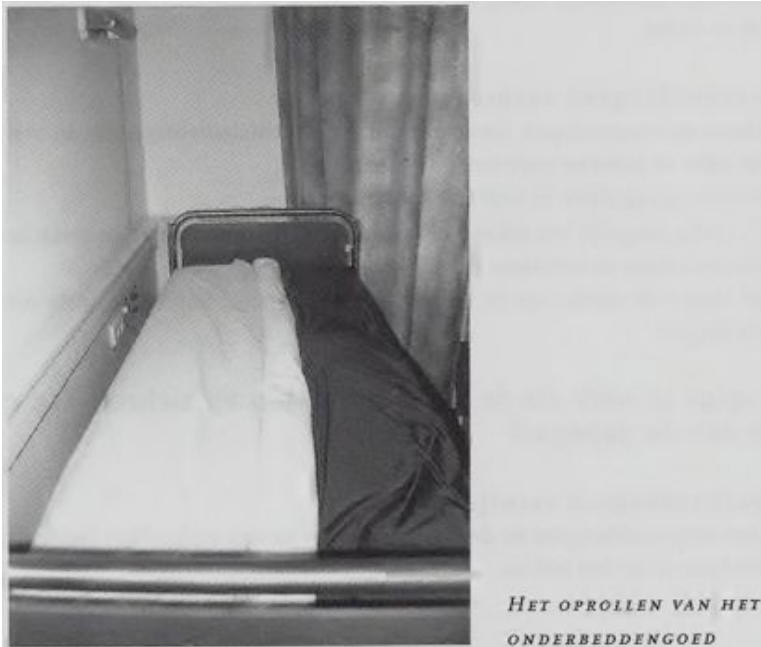
### *Het bovendek verwijderen*

- Leg eventueel de hoofdsteun plat terwijl u als steun uw hand onder het hoofd van de zieke houdt.
- Maak dekbed of dekens los, vouw ze stuk voor stuk in drieën op en hang ze over de stoelen. Doe dit rustig en voorzichtig om opwaaiend stof zoveel mogelijk tegen te gaan.
- Deponeer het beddengoed dat gewassen moet worden meteen in de wasmand.
- Verwijder de kussens op één na, zodat de zieke zo comfortabel mogelijk kan blijven liggen.

### *De zieke kantelen en het onderdek aan één kant van het bed afhalen*

- Ga aan de zijkant van het bed staan. Vraag de zieke zich op de zij te draaien of rol zelf de zieke voorzichtig op één zij, met de rug naar u toe.
- Haal, indien aanwezig, steeklaken en bedzeil aan de zijkant van het bed los en rol dit over de gehele lengte als een harmonica op tot aan het lichaam van de zieke.

- Doe daarna met het onderlaken hetzelfde. Achter de rug van de zieke ligt nu een langgerekte, niet te hoge rol van beddengoed.
- Strijk de molton onderdeken goed glad. Moet deze ook verschoond worden, rol het dan op dezelfde manier op als het voorgaande beddengoed.



### **Het onderdek aan dezelfde kant van het bed opmaken**

- Leg stuk voor stuk het in de lengte uitgevouwen schone onderbeddengoed op het bed.
- Begin met de molton deken. Strijk deze zo glad mogelijk uit en stop het aan het hoofdeind en voeteneind strak in.
- Doe daarna hetzelfde met achtereenvolgens het onderlaken, het bedzeil en het steeklaken.
- Vouw het gedeelte dat aan de kant moet komen waar de zieke nu nog ligt samen, en leg deze schone hobbel naast die van het vuile goed zo plat mogelijk achter de rug van de zieke.

### *Het onderdek aan de andere kant van het bed afhalen en opmaken*

- Loop nu naar de andere kant van het bed en vraag de zieke zich op de andere zij te draaien of draai zelfde zieke rustig en voorzichtig over de bobbels heen op de andere zij naar de schone kant van het bed. Pas op dat de zieke niet doorrolt!
- Zorg eerst voor de zieke. Ligt het kussen goed, ligt de zieke goed? Zo niet, help de zieke dan een comfortabele houding te vinden voor u verder gaat.
- Verwijder het vuile beddengoed en deponeer dat in de wasmand.
- Rol het schone beddengoed uit en stop het glad en strak in.

### *De zieke naar gewenste houding terugbrengen*

- Nu het onderdek verschoond is, kan de zieke terugdraaien naar een voor hem of haar prettige lighouding. Vraag de zieke zich terug te rollen en help hem of haar daarbij zo nodig.

### *Het bovenbeddengoed aanbrengen*

- Verschoon de kussenslopen, breng eventueel de hoofdsteun aan en leg in overleg met de zieke de kussens weer terug op hun plaats.
- Wil de zieke graag zitten in bed? Zie paragraaf 3.4.
- Leg zo rustig mogelijk het dekbed of het laken en de dekens over de zieke heen. Stop de onderkant en eventueel de zijkanten — los! — in.
- Let op! Liggen de voeten van de zieke in de goede stand? Kan de zieke de voeten goed bewegen?

### **Ga als volgt te werk als de zieke kan zitten en zichzelf kan optrekken aan de papegaai**

#### *Het bovenbeddengoed verwijderen*

- Haal het bovenbeddengoed én de kussens op één na weg en haal het beddengoed aan alle kanten van het bed los.

#### *Het onderbeddengoed verwijderen en verschoneren*

- Pak het vuile onderlaken bij het voeteneind vast en rol het vervolgens zover mogelijk (tot de stuit van de zieke) naar boven op.
- Doe hetzelfde met de molton als deze ook verschoond moet worden.
- Leg aan het voeteneind een schoon onderlaken uitgevouwen neer, stop de onderkant in en rol de rest naar boven op (tot de stuit).
- Vraag aan de zieke zich op te trekken aan de papegaai en doe snel de volgende werkzaamheden terwijl de zieke niet meer op het bed rust.
- Haal eerst — indien aanwezig — het steeklaken en het bedzeil onder de zieke weg en vervolgens het vuile onderlaken en eventueel de molton.
- Trek daarna het schone onderlaken snel zo glad mogelijk naar boven onder de zieke en onder het kussen door. Leg het kussen weer neer.
- De zieke kan weer gaan liggen of zitten. Heeft het optrekken veel kracht gevraagd, laat dan de zieke even bijkomen als dat nodig is. Pas op voor kou.

#### *Het onderbeddengoed instoppen*

- Stop het onderlaken aan alle zijden goed in en let erop dat het overal zeer glad ligt zodat doorliggen wordt voorkomen.

### *Het steeklaken en zeil aanbrengen*

- Vraag aan de zieke zich nogmaals op te trekken en breng het zeil en het steeklaken zeer glad onder de zieke aan. Let erop dat ze op de juiste plaats onder de zieke terechtkomen en dat de zoom van het steeklaken onder het kussen komt te liggen.
- De zieke kan weer gaan liggen of zitten.
- Stop het bedzeil en daarna het steeklaken zeer strak in.

### *Het bovenbeddengoed aanbrengen*

- Verschoon de kussenslopen, breng eventueel de hoofdsteen aan en leg in overleg met de zieke de kussens weer terug op hun plaats.
- Wil de zieke graag zitten in bed? Zie paragraaf 3.4.
- Leg zo rustig mogelijk het dekbed of het laken en de dekens over de zieke heen.

Stop de onderkant en eventueel de zijkanten — los! — in.

- Let op! Liggen de voeten van de zieke in de goede stand? Kan de zieke de voeten goed bewegen?

### *Afstuitende werkzaamheden*

- Ruim meteen op.
- Breng het vuile wasgoed weg.
- Zet alle spullen die u van tevoren heeft weggezet, zoals het nachtkastje en dergelijke, weer op hun plaats terug.

### *Aandacht voor de zieke*

- Vraag en kijk; ligt de zieke goed? Moet er hier of daar nog een plekje ingesmeerd worden? Heeft de zieke misschien nog dorst, honger of behoefte aan iets anders? Zorg dat alles naar wens is voor u de zieke verlaat om wat anders te gaan doen. Probeer eventuele problemen op te lossen.

### *Hygiëne*

- Was uw handen.

## **3.4**

### **Een huisje maken van kussens**

Om te voorkomen dat een zieke door langdurig zitten in bed rugklachten krijgt, moet de gehele rug van hoofd tot zitvlak ondersteund worden met kussens. Het beste is de kussens zodanig neer te zetten dat er een zogenoemd 'huisje' ontstaat. Zo'n huisje ondersteunt ook de zijkanten van het lichaam waardoor de zieke minder snel opzij zal zakken.

### *Benodigdheden*

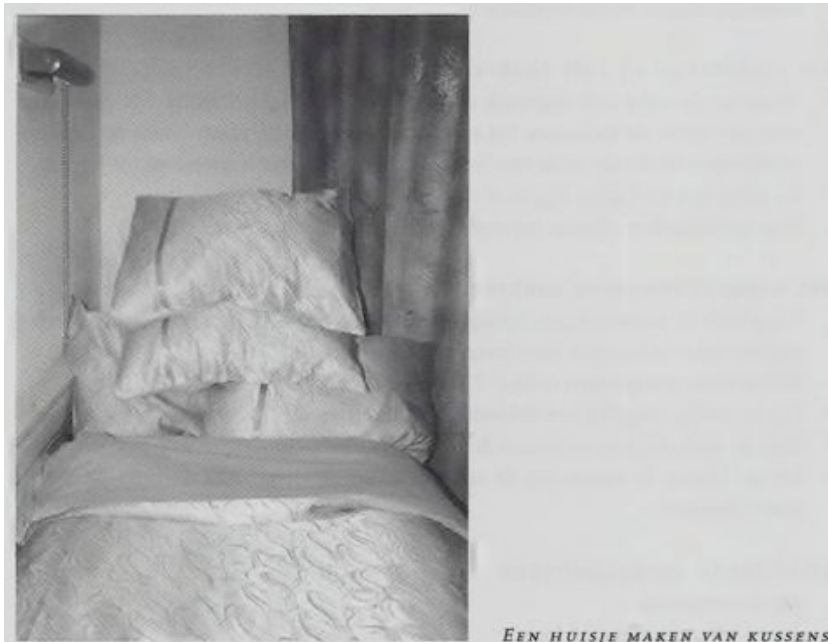
Voor het maken van een huisje heeft u vier kussens nodig.

### **Zo bouwt u van kussens een huisje**

- Leg twee kussens zodanig schuin neer dat de onderpunten in het midden over elkaar heen komen te liggen. Als u dit goed heeft gedaan, dan wijzen de bovenhoeken van de kussens naar buiten.
- Leg een derde kussen in het midden over de lege ruimte heen.
- Plaats een vierde kussen boven op het derde.

### **Achteraf**

Laat de zieke in het huisje plaatsnemen en kijk of de gehele rug aansluitend ondersteund is. Zit de zieke lekker, of moet er nog een kussen wat verschoven worden naar omhoog of omlaag? Moet er misschien nog een klein kussentje bij? Verlaat de zieke niet voor alles in orde is.



# De zieke verzorgen



## **DEEL 2: DE ZIEKE VERZORGEN**

- 4 LICHAAMELIJK ONDERZOEK
- 5 TANDENPOETSEN
- 6 DE ZIEKE UIT EN IN BED HELPEN
- 7 PLASSEN EN POEPEN
- 8 UIT- EN AANKLEDEN
- 9 WASSEN

# Lichamelijk onderzoek

## Hoofdstuk 4: Lichamelijk onderzoek

### 4.1 Inleiding

Bij de verzorging van een zieke moet u regelmatig nagaan hoe het met de lichamelijke en geestelijke toestand van de zieke gesteld is. Als u er een gewoonte van maakt dagelijks met aandacht de zieke aan te raken en naar hem of haar te kijken en te luisteren, kan u niet veel ontgaan. U moet erop letten of de zieke zich wel goed voelt, er goed uitziet, en of er veranderingen in de gesteldheid of in het ziektebeeld zijn.

Maar al legt u af en toe een liefdevolle hand op het voorhoofd of de arm van de zieke en kijkt en luistert u nog zo goed, u kunt dingen die belangrijk zijn over het hoofd zien, vergeten of verkeerd inschatten.

Om te weten te komen hoe het er met de lichamelijke gesteldheid van de zieke voorstaat, is regelmatig enig lichamelijk onderzoek nodig. Een zieke die heet aanvoelt en ligt te rillen in bed, heeft vast en zeker koorts. Maar als u de dokter daarover wilt bellen, zult u precies moeten weten hoe hoog de koorts is. Dus moet de lichaamstemperatuur worden opgemeten.

Nu kan een zieke van veel meer dingen last hebben dan van een verhoogde temperatuur. In dit hoofdstuk leert u verschillende symptomen kennen. Ook krijgt u manieren aangereikt om te onderzoeken hoe gewoon of hoe erg ze zijn en wat u eraan kunt doen.

### 4.2 Veranderingen ontdekken

#### Veranderingen in het gedrag

*U ziet dat de zieke er met een vertrokken gezicht bijligt.*

De zieke kan een vertrokken gezicht hebben vanwege zorgen of van pijn. Neem niet zomaar aan dat het is wat u denkt, Zeg dat het u opvalt en vraag wat eraan scheelt. Meestal zal de zieke u dit vertellen, maar dat hoeft niet. Wat er ook gezegd of niet gezegd wordt, leg u er bij neer.

*De zieke gedraagt zich lastig en onaangenaam.*

Wanneer de zieke zich vervelend gedraagt, zoek de reden dan niet bij uzelf. Misschien weet de zieke zich geen raad van angst, boosheid of pijn. Probeer zo gewoon en vriendelijk



mogelijk te blijven. U mag best zeggen dat zijn of haar reactie u verdriet doet want u kunt er ook niets aan doen dat de situatie is zoals hij is. (zie paragraaf 12.5)

### **Veranderingen in de houding**

#### *De zieke reageert verward.*

Als de zieke hoge koorts heeft, kan hij verward reageren. Neem de temperatuur op en waarschuw de (huis)arts.

#### *U ziet dat de zieke verkrampd in bed ligt.*

De zieke zal meestal last van pijn of angst hebben als hij verkrampd in bed ligt. Vraag hoe het gaat en of u iets kunt doen. Luister goed naar wat de zieke zegt en probeer te doen wat hij of zij vraagt.

### **Veranderingen ten aanzien van de huid**

#### *De kleur van de huid is niet goed.*

De huid ziet er wit, geel, rood of paarsig/blauw uit. Dit kan op een bepaalde ziekte duiden. In ernstige gevallen kan een witte huid duiden op een shock, een gele huid op een leverafwijking, een rode (en warme) huid op een ontsteking en een paars/blauwe huid op stoornissen in de bloedcirculatie. Zeg wat u ziet en waarschuw, in overleg met de zieke, de huisarts.

#### *De huid voelt warm, koud of klam en zweterig aan.*

Als de huid warm, koud, klam of zweterig aanvoelt, kan dat erop duiden dat de zieke koorts heeft. Laat de zieke de temperatuur opnemen af doe het zo nodig zelf. Besluit samen of de huisarts gewaarschuwd moet worden.

#### *De huid voelt gespannen en niet soepel aan.*

Wanneer de huid gespannen aanvoelt, kan dit duiden op een beginnende infectie. Het kan ook gaan om een kneuzing of er kan zich op die plaats vocht hebben opgehoopt. Waarschuw, in overleg met de zieke de huisarts. Ook wanneer de huid niet elastisch aanvoelt maar uitgedroogd, moet u dit doorgeven aan de huisarts.

#### *De huid is op een bepaalde plaats beschadigd.*

Wanneer u een blaas, een wondje, een smetpiek, een decubitusplek of een korstje ziet, is er altijd gevaar voor infectie. Raadpleeg bij huidproblemen hoofdstuk 12. Hierin vindt u voorbeelden van verschillende huidproblemen en manieren om huidproblemen tegen te gaan en aan te pakken

## **4.3**

### **De lichaamstemperatuur opmeten**

De zieke heeft verhoging als de lichaamstemperatuur tussen de 37,5°C en 39°C ligt. Er is sprake van koorts als de temperatuur de 39 °C overstijgt. Als de koorts erg hoog is dan kan de zieke in verwarring raken en gaan ijlen.

Wanneer de temperatuur onder de 37 °C ligt, spreken we van ondertemperatuur. Ondertemperatuur kan ontstaan doordat de warmteregulatie van het lichaam niet goed (meer) werkt. Ook een zieke die zeer slecht eet, kan last krijgen van een ondertemperatuur.

U weet dat een zieke koorts heeft wanneer de volgende verschijnselen optreden:

- De huid is nat, warm en rood. De ademhaling gaat snel.
- Het bloed jaagt door het lichaam, wat te merken is aan een snelle polsslag.
- De zieke heeft wellicht hoofdpijn.
- De zieke heeft mogelijk constant dorst, eet slecht, plast weinig en de urine ziet er bruinig uit.

Wanneer een zieke koorts heeft, moet u het volgende doen:

- Voorkom dat de zieke op de tocht ligt.
- Zorg ervoor dat de kamertemperatuur niet boven de 20 °C uit komt als de zieke het erg warm heeft. Dek de zieke niet te zwaar toe, het lichaam moet de kans krijgen het teveel aan warmte kwijt te raken.
- Dek een zieke die het koud heeft, juist extra toe.
- Laat de zieke veel drinken en dring hem of haar geen eten op.
- Controleer de lichaamstemperatuur.
- Waarschuw de huisarts als de temperatuur erg hoog (rond de 41 °C) of te laag (36 °C) is.

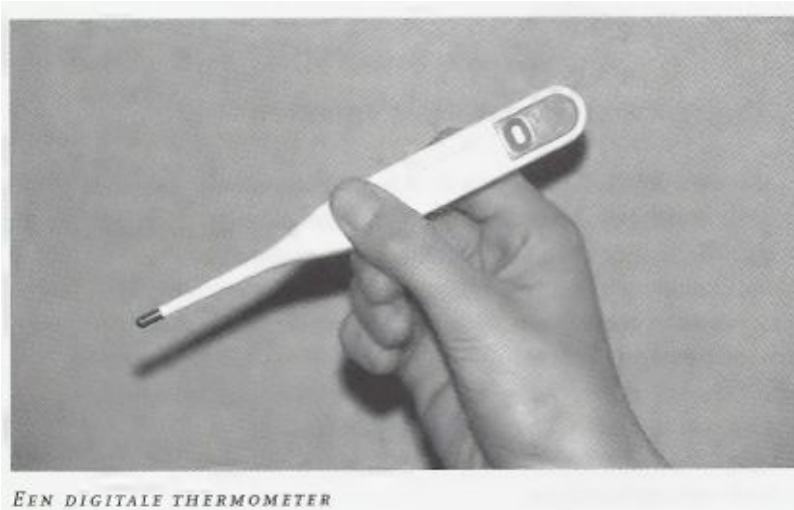
### **Thermometers**

Voor gebruik in huis zijn er drie soorten thermometers in de handel; de oorthermometer, de kwikthermometer en de digitale thermometer.

De oorthermometer geeft zeer exact de temperatuur aan in één seconde, maar is duur in aanschaf

De kwikthermometer- kost niet veel en geeft in drie minuten een temperatuur aan die dicht bij de werkelijkheid ligt. Een nadeel van deze thermometer is wel dat hij een giftige inhoud bevat, namelijk kwik die vrijkomt als hij breekt.

De digitale thermometer is wat benodigde tijd en resultaat betreft te vergelijken met de kwikthermometer. Wel is hij wat duurder in aanschaf en de batterijen kunnen opraken. Gebruik de thermometer van een zieke die een besmettelijke ziekte heeft nooit voor het opnemen van de temperatuur van iemand anders.



EEN DIGITALE THERMOMETER

De meest geschikte methode en tijd om de lichaamstemperatuur te meten

Om met de grootst mogelijke zekerheid te weten te komen hoe hoog of hoe laag de temperatuur is, kan de temperatuur het best in het oor of rectaal, in de anus, worden opgenomen (zie paragraaf 5.4).

Door een thermometer in de mond onder de tong te leggen of onder de oksel te houden, krijgt u redelijk zicht op de hoogte van de temperatuur van dat moment, maar deze methoden zijn minder betrouwbaar en kosten meer tijd. De oorthermometer vertelt na één seconde al exact hoe hoog of hoe laag de temperatuur is. De kwik- of digitale thermometer doet dat bijna even exact na drie minuten. Maar wordt de temperatuur via de mond of oksel opgenomen, dan is respectievelijk zeven en tien minuten nodig. Neem dus alleen uw toevlucht tot de laatste twee methoden als omstandigheden verhinderen de temperatuur via het oor of de anus op te nemen.

Het is gebruikelijk de lichaamstemperatuur te meten in de morgen, voor het wassen en aankleden én aan het eind van de middag. Dit zijn de beste tijden, omdat dan, indien nodig, de huisarts redelijk te bereiken zal zijn.

Laat als de toestand van de zieke het toestaat, hem of haar de thermometer aanleggen en vasthouden. Neem alleen zelf bij de zieke de temperatuur op als de zieke te ziek, onrustig of verward is.

### **Verschillende manieren van temperatuur meten**

#### *Temperatuur opnemen in het oor*

Breng de meetsensor in het oor.

Druk één seconde op de knop.

Lees op de display de temperatuur af.

### *Temperatuur opnemen in de anus (rectaal)*

- Maak de thermometer schoon als die onverhoopt niet schoon blijkt te zijn.
- Sla de kwikthermometer af als die niet goed afgeslagen is of kijk of de digitale thermometer het wel doet door hem even aan te zetten.
- Doe een beetje vaseline op de punt van de thermometer om het glijden te vergemakkelijken.
- Geef de thermometer aan de zieke. Vraag de zieke de thermometer in te brengen en vast te blijven houden gedurende de opnametijd, om uit het lichaam glijden te voorkomen.
- Moet u zelf de temperatuur bij de zieke opnemen, zorg er dan voor dat u de anus goed kunt zien voor u de thermometer inbrengt en doe handschoenen aan. Duw de punt van de thermometer héél voorzichtig naar binnen. Pas daarbij op voor eventueel aanwezige aambeien omdat deze pijnlijk zijn en gemakkelijk beschadigen. Houd de thermometer met één hand vast en leg de andere hand tegen de heup van de zieke waardoor de zieke niet onverwacht kan terugdraaien.
- De kwikthermometer kan na minstens drie minuten uit het lichaam gehaald worden. De digitale thermometer geeft zelf aan wanneer hij “klaar” is. Hij houdt dan op met knipperen of geeft een piepje.
- Maak de thermometer schoon met een watje met alcohol. Doe extra voorzichtig met een gebruikte thermometer van een zieke die een besmettelijke ziekte heeft. Veeg in dat geval — met handschoenen aan — de thermometer na gebruik schoon met een tissue. Deponeer de tissue in een plastic zakje, doe de handschoenen erbij en bindt het dicht. Ontsmet de thermometer door hem vijf minuten in een bakje alcohol te plaatsen.
- Sla de kwikthermometer af of zet de digitale thermometer weer uit.
- Berg de thermometer weg.
- Laat de zieke de handen wassen en doe het zelf ook.
- Ga na of de zieke uw hulp nog nodig heeft voor u hem of haar verlaat om wat anders te gaan doen.

### *Temperatuur opnemen onder de oksel*

- Maak eventueel de thermometer schoon, controleer of de kwikthermometer is afgeslagen en of de digitale thermometer het doet door hem even af te zetten. Kijk of de oksel van de zieke goed droog is en maak hem zondig droog met een handdoek.
- Vraag de zieke de punt van de thermometer in het diepste gedeelte van de oksel te plaatsen of doe dit zo nodig zelf. Om de thermometer op zijn plaats te houden moet de arm schuin over de borst worden gelegd. Leg eventueel als steun een kussentje onder de elleboog.

- De thermometer kan na tien minuten worden weggenomen, de temperatuur afgelezen en het resultaat eventueel opgeschreven.

#### *Temperatuur opnemen in de mond*

- Maak eventueel de thermometer schoon, controleer of de kwikthermometer is afgeslagen en of de digitale thermometer het doet door hem even aan te zetten.
- Vraag de zieke de thermometer onder de tong te leggen of doe het zo nodig zelf. Vraag de zieke de mond dicht te doen om de warmte binnen te houden en de thermometer op zijn plaats te houden.
- De thermometer kan na vijf minuten worden weggenomen, de temperatuur afgelezen en eventueel opgeschreven.
- Het heeft overigens geen zin de temperatuur in de mond op te nemen als de zieke net iets heel warm of koud heeft gegeten of gedronken.

## 4.4

### **Hartslag en ademhaling meten**

Ook de hartslag kan u informatie geven over hoe de lichamelijke gesteldheid van de zieke ervoor staat. Slaat het hart te snel of te langzaam, dan kan dit op een ziekte duiden.

Een verhoogde hartslag treedt op bij koorts, bloedingen, hartproblemen, lichamelijke inspanning, na het eten en bij emoties. Een verminderde hartslag treedt op bij vergiftigingsverschijnselen, hersenaandoeningen en tijdens de slaap.

Om te weten te komen hoe snel of hoe langzaam het hart van de zieke klopt, moet de polsslag worden gemeten. De normale polsslag van een volwassene die rustig en ontspannen is telt 80 tot 100 slagen per minuut. Bij een ouder mens ligt dit getal iets lager: 70 tot 90 slagen per minuut.

#### *De polsslag tellen*

Net als bij het temperatuur meten geldt ook hier: als het nodig is tel de polsslag dan dagelijks en op de juiste tijd. Over het algemeen is het handig om de polsslag gelijk met de temperatuur te meten, dus 's morgens voor het wassen en aankleden en aan het eind van de middag. Om de polsslag te kunnen meten heeft u een horloge nodig met een secondewijzer of een stopwatch.



- Vraag de zieke een arm naast zich op het bed te leggen of op een andere vaste ondergrond.
- Neem in uw ene hand het horloge of de stopwatch en leg de wijs- en middelvinger van uw andere hand niet te hard op de pols van de zieke, Schuif net zo lang uw vingers heen en weer tot u de polsslag goed voelt.
- Tel het aantal klopjes in de pols gedurende precies 30 seconden. U kunt ook 30 seconden de klopjes tellen en het gevonden aantal met twee vermenigvuldigen.
- Schrijf eventueel het gevonden getal op.

### *Ademhaling tellen*

Aan de snelheid van de ademhaling is af te lezen hoe het met de lichamelijke toestand van de zieke gesteld is. Het is normaal als een — volwassen — zieke veertien tot achttien keer per minuut ademhaalt. Maar bij lichamelijke inspanning, koorts, stress, long- of hartziekte zal hij of zij sneller ademen. Langzamer wordt geademd als de zieke slaapt, in rusttoestand verkeert of een slaapmiddel gebruikt.

Nu is het niet gemakkelijk om de ademhaling te tellen. Een mens die merkt dat er op zijn ademhaling wordt gelet, zal namelijk over het algemeen sneller gaan ademen. In de gezondheidszorg is voor dit probleem de volgende oplossing bedacht combineer het meten van de ademhaling met het meten van de polsslag. Doe dit als volgt:

- Tel de ademhaling terwijl u net doet of u de polsslag telt. Moet ook de polsslag worden gemeten tel dan 30 seconden de polsslag en meteen daarna 30 seconden de in- of uitademingen, terwijl u de pols blijft vasthouden en net doet of u nog steeds de polsslag telt.
- Schrijf het resultaat eventueel op.

## **4.5** **Wegen**

Om gedurende de ziekteperiode zicht te kunnen houden op het lichaamsgewicht, moet de zieke regelmatig worden gewogen. Tenzij de arts anders voorschrijft, is één keer wegen per week voldoende. Om een zo zuiver mogelijk beeld te krijgen, is het verstandig om de zieke op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip te wegen. Gebruik steeds dezelfde weegschaal omdat de ene weegschaal kilo's meer dan de andere kan aangeven. Om zicht te krijgen op het verloop van het gewicht tijdens de ziekteperiode is het handig de resultaten op te schrijven.

# Tandenpoetsen

## Hoofdstuk 5: Tandenpoetsen

### 5.1 Inleiding

Een niet gepoetst natuurlijk gebit ziet er niet alleen onfris uit, achtergebleven etensresten en tandplak zullen tandvlees en gebit aantasten. De zieke krijgt last van een slechte adem, ontstoken tandvlees en van gaatjes in tanden en kiezen. Daarom moet een zieke die niet in staat is zelf het gebit schoon te houden erop kunnen rekenen dat u die taak van hem of haar overneemt. Een zieke die een geheel of gedeeltelijk kunstgebit draagt dat niet of niet goed schoon wordt gehouden, krijgt last van ongeveer dezelfde klachten. Tandplak blijft onder het frame of kunstgebit zitten en veroorzaakt ontstekingen aan het tandvlees. Rood, opgezet tandvlees gaat vies ruiken en werkt eetlustremmend omdat eten pijnlijk is. Dit alles is natuurlijk niet wenselijk voor iemand die ziek is en vaak juist elk beetje energie hard nodig heeft om het hoofd boven water te houden en beter te worden. Om te voorkomen dat tanden, kiezen en tandvlees worden aangetast, is een dagelijkse met aandacht uitgevoerde regelmatige gebitsverzorging, zeer belangrijk.

### 5.2 Vijanden van het gebit

#### Achtergebleven tandplak

Tandplak is een bijna onzichtbaar laagje dat zich bij ieder mens voortdurend in de mond vormt en dat vooral bestaat uit bacteriën. Elke keer als er wat gegeten of gedronken wordt, zetten de bacteriën in de aanwezige tandplak suikers en zuren uit het voedsel om in schadelijke zuren. Deze zuren zijn schadelijk voor tanden en kiezen omdat ze het tandglazuur aantasten. Suikers die in schadelijke zuren worden omgezet zijn: kristalsuikers uit koek en snoep, vruchtensuikers uit fruit en koolhydraten uit brood, aardappelen en pasta.

Enige voorbeelden van zuren die in schadelijke zuren worden omgezet zijn het zuur uit rabarber, (citrus)vruchten, vruchtensap, frisdranken en yoghurt. Verder is het goed te weten dat er in light-dranken dan wel minder suiker zit, maar dat ze niet minder zuur bevatten. Ze zijn dus nauwelijks minder schadelijk voor het gebit dan gewone frisdranken.

Na het eten of drinken van bovengenoemde voedingsmiddelen krijgt het gebit dus een zuuraanval te verwerken. Zo'n zuuraanval wordt vervolgens binnen dertig tot veertig



minuten weer ongedaan gemaakt. Hiervoor zorgt het speeksel, met de daarin aanwezige mineralzouten.

Tandplak heeft niet voor niets het woord plak in de naam. Tandplak hecht zich namelijk vast aan het gebit. Als een gebit niet regelmatig (twee keer per dag) goed wordt schoongemaakt, blijft er tandplak achter in kiertjes en openingen op en tussen tanden en kiezen. Op de plaatsen waar tandplak blijft zitten, vreten de door de bacteriën gemaakte zuren zich langzamerhand door de beschermende glazuurlaag van tanden en kiezen heen. Hierdoor ontstaan er gaatjes in het gebit. Bovendien slaan de afvalproducten van de bacteriën, tezamen met de dode bacteriën en de kalk uit het voedsel, neer in de plaklaag die zich op de tanden bevindt. Hierdoor ontstaat tandsteen, dat op zijn beurt ontstoken tandvlees veroorzaakt. Bij ontstoken tandvlees zien de randen van het tandvlees er rood en gezwollen uit. Eten en poetsen doen pijn en het tandvlees gaat vaak bloeden wanneer de tanden worden gepoetst en als er iets hards wordt gegeten. Ontstoken tandvlees kan door goed poetsen worden bestreden en genezen. Ook al doet het behoorlijk pijn, het is heel belangrijk dat alle plak steeds weer (twee keer per dag) wordt verwijderd. Meestal is het leed dan binnen een week geleden.

Ontstoken tandvlees kan zich gaan terugtrekken waardoor het niet goed meer aansluit op de tanden. In deze onbeschermd ruimte kunnen voedselresten en plak gemakkelijk achterblijven en ontsteking van het kaakbot veroorzaken (parodontitis). Zo'n ontsteking kan gemakkelijk ontstaan omdat het kaakbot, in tegenstelling tot de tanden en kiezen, niet wordt beschermd door een glazuurlaag. Het aanwezige zuur kan dus direct zijn verwoestend werk gaan doen. Als dit steunbot van het gebit ontstoken raakt, kunnen tanden en kiezen op den duur uitvallen, ook als die verder nog gezond zijn. Daarnaast gaat de adem onfris ruiken en krijgt men een vieze smaak in de mond.

Overigens is het onmogelijk om aanslag die zich zo diep op de tanden bevindt door poetsen weg te krijgen. De tandarts zal er aan te pas moeten komen om de aanslag op te ruimen.

Tandplak hecht zich ook aan een kunstgebit. Omdat achtergebleven tandplak en voedselresten leiden tot ontstekingen van het tandvlees en een slechte adem moet ieder kunstgebit na elke maaltijd afgespoeld worden en twee keer per dag volledig schoon worden gepoetst.

### **Hardhandig poetsen**

Niet alleen door tandvleesontsteking ook door te hard poetsen of door poetsen met een harde tandenborstel kan het tandvlees geïrriteerd raken en zich terugtrekken.

Door te hard poetsen komen de tandhalzen met de daarin aanwezige zenuwkanaaltjes bloot te liggen omdat zij niet met een beschermend laagje glazuur zijn uitgerust. De in het tandbeen aanwezige zenuwkanaaltjes vangen nu rechtstreeks allerlei prikkels van buiten op. Hierdoor gaan de tanden pijn doen als ze gepoetst worden maar ook als ze in aanraking komen met zout, zuur, warm of koud eten en drinken. Zelfs het inademen van koude lucht kan een nare, zeurende pijn veroorzaken.

Wanneer de tanden eenmaal gevoelig zijn, is er moed nodig om het gebit tweemaal daags goed te blijven reinigen. Toch is regelmatig en goed poetsen uiterst noodzakelijk om de gevoelige tanden te beschermen tegen tandbederf.

### **Aantasting van tandvlees en gebit tegengaan**

Er is een aantal zaken waarmee u rekening moet houden als u aantasting van gebit en tandvlees wilt tegengaan:

- Poets het gebit van de zieke dagelijks twee keer, waarvan één keer grondig. Doe het op de juiste tijd na het ontbijt en 's avonds voor het slapengaan en op de wijze zoals in dit hoofdstuk wordt uitgelegd.
- Stel de zieke in de gelegenheid het kunstgebit na de maaltijd schoon te spoelen of het natuurlijk gebit met een tandenstoker van tandplak en etensresten te ontdoen.
- Probeer het aantal eet- en drinkmomenten van de zieke te beperken tot zes á zeven keer per dag, dit om het aantal zuuraanvallen op het gebit binnen de perken te houden.
- Poets de tanden van de zieke nooit direct nadat deze iets zuurs gegeten of gedronken heeft. Het speeksel met de daarin aanwezige zouten moet de gelegenheid krijgen eerst het schadelijke zuur af te breken. Pas als dit schadelijke zuur is weggewerkt, is het gebit in staat een poetsbeurt zonder schade te doorstaan.
- Laat de zieke proberen de speekselvoorziening op peil te houden. Speeksel biedt het gebit namelijk veel bescherming. Speeksel spoelt het gebit schoon, voert het schadelijke zuur af en bevordert ook de aanmaak van glazuur waardoor beginnende gaatjes worden hersteld. Verder bevat speeksel bepaalde enzymen die de groei van schadelijke stoffen remt. Een manier om snel aan veel speeksel te komen, is om op een suikervrij kauwgummetje met Xylitol te kauwen. Xylitol wordt niet in een zuur omgezet in tegenstelling tot andere stoffen uit suikervrije kauwgum.
- Laat de tandarts ieder halfjaar het gebit van de zieke nakijken en eventueel in orde brengen. Houd bij een zieke die een kunstgebit draagt in de gaten of het gebit goed blijft passen. Een niet goed passend kunstgebit kan het tandvlees beschadigen en de zin in eten tegengaan.

## **Het juiste poetsmateriaal**

### **Tandenborstels en ander poetsmateriaal**

De ideale tandenborstel zal voor de een, een elektrische en voor de ander een gewone tandenborstel zijn. Maar welke tandenborstel de zieke ook het prettigst zal vinden, zo'n borstel moet in ieder geval aan de volgende voorwaarden voldoen:

- Een goede tandenborstel heeft veel bosjes haar waarvan de toppen afgerond zijn. Verder heeft hij een kleine borstelkop om ook de achterste kiezen goed te kunnen reinigen.

- De tandenborstel moet zachte haren hebben om het tandvlees niet te beschadigen en om het gebit goed en veilig vrij te krijgen van tandplak en voedselresten. Een goede tandenborstel heeft kunststof haren. Een tandenborstel met natuurlijke borstelharen is minder geschikt omdat zich tussen de haren op den duur bacteriën gaan nestelen. Door het gebruik gaan de borstelharen uit elkaar staan. Bij de een zal dat eerder gebeuren dan bij de ander. Als u ziet dat de haartjes gaan wijken, moet er een nieuwe borstel worden aangeschaft omdat het dan niet goed meer mogelijk is in alle kiertjes en gaatjes te komen. Kies bij voorkeur een borstel die in samenwerking met tandartsen is ontwikkeld.
- Omdat u zelfs met de beste tandenborstel maar drie van de vijf tandoppervlakken effectief kunt bereiken, is het belangrijk om de ruimten tussen de tanden en kiezen bij een grondige poetsbeurt schoon te maken met floss-draad, tandenstokers of ragers.
- Voor het poetsen van een kunstgebit, frame en dergelijke kunt u een gewone tandenborstel gebruiken. Maar er zijn hiervoor ook speciale borstels in de handel. Deze zijn groter en harder dan gewone tandenborstels omdat, in tegenstelling tot een natuurlijk gebit, een prothese flink geschrobd mag worden.



*HET JUISTE POETSMATERIAAL: 'IEDER ZIJN EIGEN SPULLEN'*

## **Tandpasta**

De tandpasta die gebruikt wordt moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- Het is belangrijk dat tandpasta fluoride bevat. Fluoride maakt namelijk het tandglazuur harder waardoor het gebit beter beschermd is tegen gaatjes. Buiten dat remt fluoride de vorming van zuren af waardoor de tanden minder bestookt worden door aanvallende stoffen en bacteriën.
- Ga zo nodig over op een speciale tandpasta die iets doet tegen tandsteen, tandvleesproblemen of gevoelige tanden. Er zijn hiervoor allerlei tandpasta's in de handel. Kies er bij voorkeur een uit die in samenwerking met tandartsen ontwikkeld is.
- Niet alle tandpasta's smaken hetzelfde. Als het kan moet de zieke de smaak van de tandpasta lekker vinden. Zeker als de zieke vaak misselijk is kan hij of zij opknappen van een frisse mond en een smaakje dat hij of zij lekker vindt.

- Voor het poetsen van een tandprothese kan gewone tandpasta gebruikt worden, maar er zijn ook allerlei middelen in de handel die speciaal ontwikkeld zijn voor het reinigen van kunstgebitten. Het ene middel staat niet beter of slechter bekend dan het ander. Vaak zal de zieke al gewend zijn aan een bepaald middel en er is niets op tegen dit middel te blijven gebruiken.
- Heeft u te maken met een zieke die zich slecht of in het geheel niet wil laten helpen, dan kunt u toch nog iets doen. U kunt proberen de zieke zover te krijgen dat hij of zij het gebit twee keer daags spoelt met Meridol mondspoeling of met Corsodyl mondspoeling. Beide vloeistoffen zijn bij de Drogist te verkrijgen.
- Als de zieke homeopathische middelen slikt en van de arts het advies heeft gekregen geen tandpasta te gebruiken waar mint of menthol in zit, kunt u bij de drogist speciale tandpasta's kopen die geen munt of menthol bevatten.

## **5.4 De zieke helpen**

### **Aandachtspunten**

Houd bij het tandenpoetsen rekening met de volgende zaken:

- Help de zieke alleen met poetsen als hij of zij dit zelf niet kan.
- Ondersteun zo nodig een zieke die in staat is om zelf te poetsen, maar tijdelijk wat kracht of doorzettingsvermogen mist. Help de zieke bijvoorbeeld met de benodigde spullen klaarzetten, meelopen naar de wastafel, opruimen, en dergelijke. Op deze manier kunt u de zieke helpen het gebit in ieder geval schoon en fris te houden.
- Het gebit behoort twee keer per dag gepoetst te worden, waarvan één keer grondig.
- Poets bij voorkeur na het ontbijt en vlak voor het slapen gaan.
- Poets het gebit altijd in eenzelfde volgorde; bijvoorbeeld eerst de buitenkant boven, dan de buitenkant onder, dan de beide binnenkanten en tot slot de kauwvlakken. Een vaste volgorde zorgt ervoor dat u geen stukjes van het gebit overslaat.
- Let hij het poetsen of het schoonmaken van de mond op eventuele irritaties of beschadigingen van het mondslijmvlies of het tandvlees. Neem altijd voor advies telefonisch contact op met de tandarts als een tandvleesbeschadiging langer aanhoudt dan een week.
- Ga goed met de zieke om en leg uit wat u gaat doen vóór u iets doet. Houd zo mogelijk rekening met opmerkingen en wensen van de zieke.

### **Vorbereidende werkzaamheden**

- Denk aan uzelf. Zet bij het poetsen in bed het bed in een hoge stand en schuif alles aan de kant wat u in uw bewegingen kan hinderen. Was uw handen. Trek handschoenen aan als u een zieke verzorgt die een besmettelijke ziekte heeft.

- Zet vóór het poetsen van een natuurlijk gebit alles klaar wat nodig is: een zachte tandenborstel, tandpasta, handdoek, bekertje met (eventueel lauwwarm) water om te spoelen, bakje om na het spoelen het water in uit te spugen, floss-draad en tandenragers en eventueel een bakje om losse gebitselementen in te doen.
- Zet voor het poetsen van een kunstgebit of losse gebitselementen het volgende klaar:  
bij de wastafel: tandenborstel, tandpasta of gebitsreinigingsmiddel;  
bij het bed: een bakje om het kunstgebit of frame in te doen, een handdoek, een bekertje (eventueel) lauwwarm water om te spoelen, een bakje om na het spoelen het water in uit te spugen en één keer per dag een zachte tandenborstel met tandpasta om er het tandvlees en het verhemelte mee te masseren.
- Maak de wastafel schoon om er het gebit of frame bij het poetsen in te kunnen leggen.
- Vraag de zieke zo rechtop mogelijk te gaan zitten en help daar eventueel mee. Geef aan de zieke een handdoek om onder de kin te leggen of doe het zelf. Geef aan de zieke het (spuug)bakje of zet het zelf onder de kin van de zieke op de handdoek neer.

### **Een poetsbeurt van het natuurlijk gebit**

- Vraag de zieke eventueel losse gebitselementen uit te doen en in het bakje te leggen. Vraag de zieke voor het poetsen eerst een of twee keer de mond te spoelen, zeker als hij of zij net gegeten heeft.
- Doe een beetje tandpasta op de droge borstel. Neem de tandenborstel horizontaal en als een potlood in uw hand. Vraag de zieke mee te werken door de spieren slap te houden aan de kant waar u aan het poetsen bent. Let er tijdens het poetsen steeds op dat u niet te veel kracht zet en dat u alle kanten van de tanden en kiezen bereikt.
- Poets als volgt de buitenkant van het gebit:  
Zet de tandenborstel met lichte druk schuin — in een hoek van 45 graden — in de rand van het tandvlees neer. Begin bij voorkeur bij de achterste kiezen. Beweeg de borstel zachtjes heen en weer met kleine, korte, beweginkjes tot u al poetsend bij de voortanden uitkomt. Ga langzaam verder tot u alle tanden en kiezen in het bovengebit gehad heeft. Neem vervolgens op dezelfde manier de buitenkant van het ondergebit onder handen.  
Ga daarna nog eens langs de buitenkant en houdt de borstel daarbij verticaal vast. Beweeg de borstel nu van boven naar beneden bij het bovengebit en van beneden naar boven bij het ondergebit. Op deze manier kunt u op veel plaatsen de ruimte tussen de tanden en kiezen schoon krijgen.
- Poets op dezelfde manier de binnenkant van het gebit: eerst de borstel van voor naar achter bewegen en daarna nog eens van binnen naar buiten tussen de kieren door.
- Poets ten slotte de kauwvlakken met korte schrobbewegingen.
- Om de relatief kleine ruimten tussen de tanden en kiezen volledig schoon te krijgen, kunt deze nog eens extra onderhanden nemen met een ragertje (interdentaal borsteltje) of

een floss-draad. Dit draad of piepkleine borsteltje haalt u enkele malen, op plaatsen waar dit mogelijk is, tussen de tanden en kiezen heen en weer.

- Laat de zieke de mond enkele malen goed spoelen. Vraag de zieke de mond schoon en droog te vegeven of doe het zo nodig zelf.
- Haal de poetsspullen van het bed en help eventueel de zieke terug in een prettige lig- of zithouding. Breng de poetsspullen weg, poets de losse gebitselementen zoals in het volgende hoofdstukje beschreven staat, spoel borstel en rager goed schoon onder de kraan en zet ze schoon weg. Zet de borstel weg met de borstelkop omhoog om de stand van de borstelharen te beschermen.

### **Een poetsbeurt van het kunstgebit en losse gebitselementen**

- Vraag aan de zieke het gebit uit de mond te halen en dat in het bakje te leggen.
- Laat de zieke de mond een of twee keer spoelen en het water uitspugen. Als de zieke hiertoe niet in staat is, kunt u de mond schoonmaken met een nat gaasje. Masseer als dat mogelijk is één keer per dag met een zachte tandenborstel en gewone tandpasta het tandvlees en het verhemelte. Laat de zieke daarna een paar keer spoelen.
- Haal het (spuug)bakje weg.
- Ga met het gebit naar de wastafel.
- Laat een laagje water in de wastafel lopen om het gebit tegen kapotvallen te beschermen. Houd het gebit bij het poetsen om dezelfde reden laag in de wastafel.
- Spoel het gebit goed af onder de stromende kraan.
- Borstel het gebit aan alle kanten goed schoon met tandpasta of volgens de aanwijzingen van het gebitsreinigingsmiddel dat u gebruikt. Houd daarbij het door water en poetsmiddel glad geworden kunstgebit goed vast.
- Leg elk gepoetst deel voorzichtig in het water op de bodem van de wastafel.
- Spoel het gebit en het bakje goed schoon onder de stromende kraan, leg het gebit terug in het bakje en breng het naar de zieke terug.
- Vraag aan de zieke het gebit zelf weer in te doen. Help hierbij natuurlijk als dat nodig is.
- Vraag de zieke de mond schoon en droog te vegeven of doe het zo nodig zelf en verwijder alle poetsspullen van het bed.
- Help eventueel de zieke terug in een prettige lig- of zithouding.
- Spoel de borstel goed schoon onder de stromende kraan en zet hem weg met de borstelkop omhoog om de stand van de borstelharen te beschermen.

# De zieke uit bed en in bed helpen

## Hoofdstuk 6: De zieke uit bed en in bed helpen

### 6.1 Inleiding

Gelukkig de zieke die af en toe eens even uit bed kan en mag. Zo krijgen de spieren weer wat te doen en dat is voor de geest en het lichaam een zegen.

Als een zieke enigszins in staat is zelfstandig op te staan, in een stoel te gaan zitten en vanuit de stoel weer in bed te komen, moet u echt proberen dat aan de zieke zelf over te laten. Niets is zo goed voor zijn of haar moreel dan zelf dingen mogen en kunnen doen. Blijf wel in de buurt als de zieke wat wiebelig op de benen staat en steek natuurlijk een handje uit als de zieke dat nodig heeft.

Om u de mogelijkheid te geven, zonder al te veel gesjor, de zieke die niet zelfstandig op kan staan te helpen, zijn de volgende hoofdstukken geschreven. Doe echter deze zware tilwerkjes nooit alleen als u de mogelijkheid heeft om ze samen met iemand anders te doen.

### 6.2 De zieke uit bed halen en in een stoel of rolstoel zetten

#### Betrek de zieke bij het tilproces

- Vertel de zieke wat u gaat doen en vraag hem of haar telkens als u tot drie telt mee te werken, al is het maar in gedachten.
- Bekijk aan welke kant u de zieke het best uit bed kunt halen. Kies, in overleg met de zieke, voor de kant vanwaar u het beste de zieke kunt aankijken en de controle over zijn of haar lichaam in de hand kunt houden. Heeft de zieke veel last van pijn, kies dan voor de minst pijnlijke kant, die kan meer hebben.

#### Handel voorzichtig, hygiënisch, rustig en zeker

- Verwijder uw horloge, alle niet-gladde ringen en broches om de zieke niet te kunnen bezeren. Was uw handen voor u met de zieke aan de gang gaat en als u met de klus klaar bent.
- Spreek met u zelf af, ten gunste van de zelfredzaamheid van de zieke, dat u zich aan zult passen aan zijn of haar tempo, en dat u niet ongeduldig zult worden, ook al zal alles misschien een beetje langer gaan duren.

- De zieke moet zich in blind vertrouwen op u kunnen verlaten. Als u bang en onzeker overkomt wordt de zieke ook bang, waardoor de noodzakelijke handelingen stroef zullen verlopen. Probeer daarom vertrouwen uit te stralen, niet te aarzelen maar rustig en zeker aan de slag te gaan dan zal het overstappen van bed naar stoel of andersom, kalm verlopen, en niet ontaarden in een drama van geduw en gesjor.

### **Een goede voorbereiding is het halve werk**

- Zorg dat u overal gemakkelijk bij kunt, dat de zieke zich nergens aan kan bezeren en zet het bed op de rem.
- Zet de stoel waar de zieke in moeten komen te zitten, vlak naast het bed klaar. Zet de stoel zodanig neer dat de zieke er vanuit het bed na één kwartslag draaien direct in terecht kan komen.
- Als de stoel een rolstoel is, zet deze dan op de rem en verwijder de voorsteunen of klap ze opzij.

### **Denk aan uw rug**

- Leg, indien aanwezig, de draaischijf naast het bed klaar.
- Zet het bed, als dat mogelijk is, in een hoge stand.
- Til op de juiste wijze. Zet uw voeten een stukje uit elkaar en zak door de knieën voor u gaat tillen.

Omvat de zieke op de manier zoals dat bij de verschillende handelingen wordt aangegeven, en kom met de last omhoog. Houd de zieke zo dicht mogelijk tegen u aan bij het tillen. Verdeel het gewicht door bij het tillen allebei de kanten van uw lichaam te gebruiken. Draai uw romp tijdens het tillen niet.

### **Een nette afwerking**

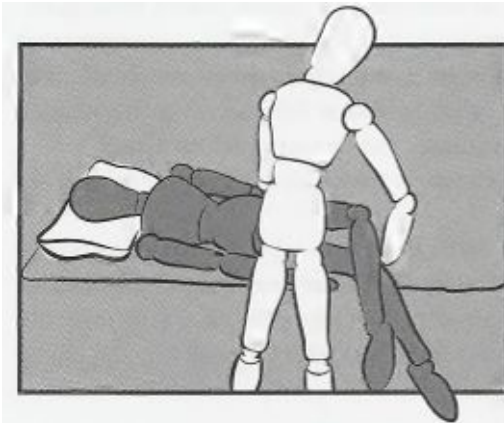
- Zorg ervoor dat de zieke netjes in de (rol)stoel komt te zitten met de voeten op de grond, of op de steunen als u de zieke in een rolstoel heeft gezet.
- Strijk de kleren onder de billen goed glad, doe de ceintuur weer om het middel, trek de rok of jurk tot op of over de knieën en de broek tot aan de voeten.
- Zit de zieke comfortabel? Bevinden armen, handen, benen en voeten zich in een goede stand? Is alles in orde? Kan de zieke niet voorover uit de stoel tuimelen? Heeft de zieke nog wensen? Zorg dat alles in orde is voor u wat anders gaat doen.



## 6.3 In vier handelingen de zieke van het bed naar de stoel tillen

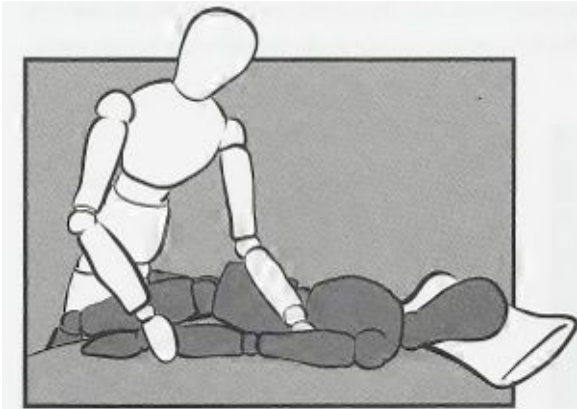
### Handeling 1: de zieke omhoog laten komen tot zit

- Vraag de zieke de benen gekruist over elkaar te leggen.
- Pak de benen op en schuif ze naar u toe over de rand van het bed.



FIGUUR 6.1 DE GEKRUISTE BENEN VAN DE ZIEKE OVER DE RAND VAN HET BED SCHUIVEN

- Schuif de benen iets uit elkaar en ga ertussen instaan met uw rechterbovenbeen tegen het bovenbeen van de zieke aan.
- Pak met uw rechterhand de linkerpols en met uw linkerhand de linkerbovenarm van de zieke vast.



FIGUUR 6.2 DE ZIEKE BIJ DE ARM PAKKEN OM HEM OMHOOG TE KUNNEN TILLEN

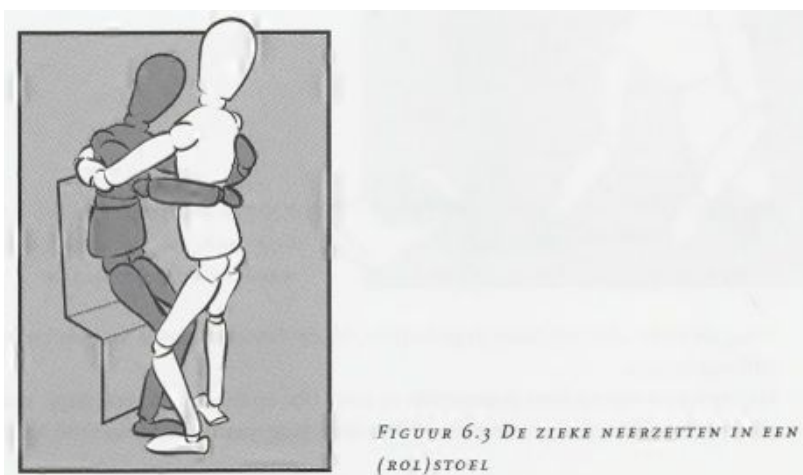
- Vraag de zieke, al is het maar in gedachten, bij de derde tel mee te werken bij het omhoog komen.
- Tel hardop tot drie en kom gezamenlijk in actie. Doe op de derde tel een stapje naar achteren tegelijkertijd de zieke met een draaibeweging mee omhoog nemend tot zit.

## Handeling 2: de zieke uit bed halen

- Kijk, terwijl u de zieke goed vasthoudt, of de draaischijf op de goede plek ligt. Dat is de plaats waar de voeten van de zieke terecht zullen komen: dus vlak naast het bed en vlak voor de (rol)stoel. Zet eventueel met één hand de (rol)stoel wat dichterbij en op de rem of verschuif zonodig de draaischijf met uw voeten. Blijf de zieke ondertussen goed vasthouden. Vooral een zieke die lange tijd gelegen heeft kan van het liggen erg slap zijn, of duizelig geworden zijn van het omhoog komen. Pas als de stoel en de draaischijf zich op de juiste plaats bevinden, kunt u verdergaan.
- Vraag aan de zieke de armen onder uw oksels door te steken. Klem vervolgens met uw ellebogen de armen van de zieke tegen u aan. Leg nu uw armen om de zieke heen met uw handen achter tegen de schouderbladen. Kijk voor u verder gaat eerst even naar u zelf, u moet goed in balans staan met de voeten iets uit elkaar.
- Schuif de zieke met zigzagbewegingen naar u toe tot hij of zij op de rand van het bed zit met de knieën tegen de uwe.
- Vraag de zieke mee te helpen door op de derde tel — al is het maar in gedachten — mee te bewegen in uw richting. Tel tot drie en laat de zieke op de derde tel uit bed glijden. Zet u hierbij goed schrap zodat u niet met zieke en al achterover tuimelt. Denk eraan dat de zieke slap kan zijn en nauwelijks in staat kan zijn om op de benen te staan.
- Ga meteen door met handeling drie.

## Handeling 3: de zieke neerzetten in de (rol)stoel

- Draai de zieke een kwartslag tot voor de stoel. Dit gaat natuurlijk het handigst met de draaischijf. Beschikt u hierover niet, dan zult u de zieke een beetje op moeten tillen. Denk erom dat u daarbij uw rug niet verdraait. Dus houd uw rug recht, zak door de knieën en gebruik uw hele lijf bij het optillen van de zieke terwijl u uw henen strekt.

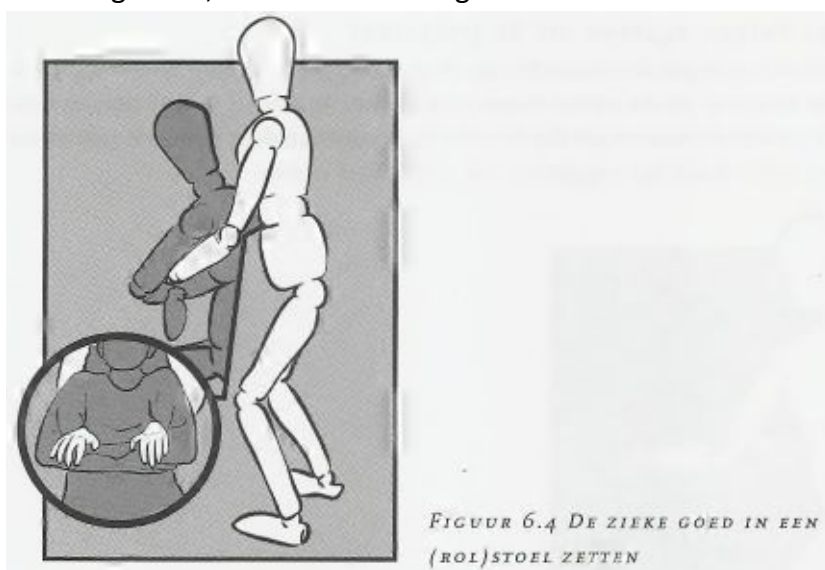


Tel tot drie voor u de zieke daadwerkelijk optilt, zodat de zieke zelf mee kan werken.

- Vraag of de zieke de stoel tegen de benen voelt. Dit moet, eerder mag u de zieke niet laten zitten, om te voorkomen dat de zieke voor de stoel op de grond terechtkomt. Voelt de zieke de stoel niet, dan zult u hem of haar nogmaals op moeten tillen en een stukje naar achteren moeten schuiven.
- Vraag de zieke mee te helpen door op de derde tel al is het maar in gedachten mee te bewegen van staan tot zitten. Tel tot drie. Laat op de derde tel de zieke neer in de stoel. Zet uzelf daarbij schrap in tegengestelde richting, Zo voorkomt u dat de zieke met een harde plof in de stoel terechtkomt.

#### **Handeling 4: de zieke goed in de (rol) stoel zetten**

De zieke moet met de gehele rug goed tegen de rugleuning van de (rol) stoel rusten. Als dit niet het geval is, handel dan als volgt.



- Controleer of de rolstoel op de rem staat.
- Ga achter de rugleuning van de (rol)stoel staan en vraag de zieke de armen te kruisen. Schuif uw armen onder de oksels van de zieke door, zet zijn of haar lichaam goed klem tussen uw ellebogen en pak de polsen van de zieke beet.
- Vraag de zieke mee te helpen door op de derde tel — al is het maar in gedachten — mee te bewegen naar achteren.
- Zak door de knieën om op de juiste manier te kunnen tillen. Tel tot drie. Kom op de derde tel gelijktijdig in actie. De zieke zet zich zo mogelijk met de hiel af en u zet een stap naar achteren, daarbij het lichaam van de zieke meenemend tot op de juiste plaats.

## 6.4 De zieke uit de (rol)stoel halen en in bed leggen

### Vorbereidende werkzaamheden

Zet de (rol)stoel met zieke en al in de lengterichting vlak naast het bed. Zet van de rolstoel de remmen vast en klap de voeten steunen weg. Vergeet dit nooit want als de zieke op de steunen zou gaan staan dan zou hij of zij met stoel en al voorover kukelen.

Kijk nog even goed of de (rol)stoel zodanig is opgesteld dat de zieke direct bij het gaan liggen niet het hoofd kan stoten tegen het hoofdeind van het bed of tegen iets anders.

Vraag de zieke de voeten voor zich op de vloer of op de draaischijf te zetten.

### De zieke helpen opstaan uit de (rol)stoel

Ga met lichtgebogen knieën recht voor de (rol)stoel staan met uw knieën tegen die van de zieke aan en uw voeten dwars voor die van de zieke. Op deze manier kunt u met uw knieën voorkomen dat de zieke bij het opstaan door de benen zakt en uw voeten verhinderen het wegglijden van zijn of haar voeten.



FIGUUR 6.5 DE ZIEKE HELPEN OPSTAAN UIT EEN (ROL)STOEL

- Buig naar de zieke toe en leg uw handen achter tegen zijn of haar rug ter hoogte van de schouderbladen. Vraag de zieke de armen licht gebogen over de uwe te leggen of de handen om uw hals te slaan. Haal de zieke met uw armen dicht naar u toe.
- Tel tot drie. Op de derde tel gaat u rechtop staan, de zieke (die in gedachten meewerkt) met uw armen en handen mee omhoog nemend tot staan. Als het goed is, staat de zieke nu voor de stoel en met de ene heup tegen de zijkant van het bed aan.

### De zieke in bed leggen

- Zorg ervoor dat u stabiel staat en breng de zieke in één vloeiende beweging opzij en omlaag tot hij of zij op het bed zit. Laat de zieke gaan liggen en til voorzichtig de benen in het bed.
- Help de zieke goed te gaan liggen en verlaat de zieke niet voor alles in orde is.

## 6.5

# Met z'n tweeën de zieke uit en in bed helpen

## Samen de zieke in de (rol)stoel helpen

### *Vooraf*

Gaat u de zieke samen met iemand anders helpen? Richt dan uw zorg en aandacht alleen op de verzorging en het welzijn van de zieke. Over het algemeen komt het de zieke niet ten goede als de aandacht van de verzorgers niet op hem of haar maar op de verzorgers zelf is gericht,

- Samen iets doen gaat het best en het snelst als een van beiden de leiding neemt. Spreek af wie wat doet.
- Betrek de zieke bij het hele gebeuren.
- Werk voorzichtig en hygiënisch.
- Denk aan uw rug.
- Handel rustig en zeker.

## De zieke goed in de (rol)stoel. zetten

- Controleer of de rolstoel op de rem staat en verwijder zonodig de voorsteunen of klap ze opzij.
- Laat een van beiden achter de rugleuning van de (rol)stoel staan en vraag de zieke de armen te kruisen. Schuif uw armen onder de oksels van de zieke door, pak de polsen beet en zet het lichaam van de zieke klem tussen uw ellebogen.
- Laat de ander half voor/half naast de zieke gaan staan, door de knieën buigen, een arm onder de knieholten van de zieke doorschuiven en de andere hand op de leuning van de stoel leggen.
- Vraag de zieke -al is het maar in gedachten - mee naar achteren te bewegen op de derde tel. Tel tot drie en kom gelijktijdig in actie. Op de derde tel schuift degene die achter de stoel staat het lichaam van de zieke naar zich toe. De ander tilt de bovenbenen van de zieke iets op en schuift de zieke in eenzelfde beweging naar achter, in de richting van de rugleuning.

## Samen de zieke uit de (rot)stoel halen en in bed leggen

### *Vooraf*

- Zet de (rol)stoel in de lengterichting naast het bed.
- Zet van een rolstoel de remmen vast en klap de voetensteunen weg.
- Kijk goed of de zieke bij het gaan liggen nergens het hoofd tegen kan stoten.
- Vraag de zieke de voeten op de grond of op de draaischijf te zetten.

### *De zieke helpen opstaan uit de rolstoel*

- Ga ieder aan een kant van de zieke staan.
- Steek beiden een arm van voor naar achter onder een oksel van de zieke door en leg als steun uw andere hand op de rand van de (rol)stoel.
- Zet beiden één voet tussen de benen van de zieke en één voet dwars voor diens voet om wegglijden te voorkomen bij het opstaan
- Buig licht door de knieën, tel tot drie en trek de zieke op de derde tel met armkracht omhoog terwijl u uw knieën strekt.
- Houd de zieke goed vast om te voorkomen dat hij of zij door de knieën zakt.

### *Samen de zieke in bed leggen*

- Tel tot drie en kom gezamenlijk tot actie.
- Leg de zieke op de derde tel met één vloeiende beweging opzij en omlaag tot hij of zij op het bed zit.
- Laat de zieke gaan liggen en til voorzichtig de benen in het bed.
- Help de zieke goed te gaan liggen en verlaat de zieke niet voor alles in orde is.

# Plassen en poepen

## Hoofdstuk 7: Plassen en poepen

### 7.1 Inleiding

Wij moeten eten en drinken om in leven te blijven, maar alles wat we gegeten en gedronken hebben scheiden we uit als ons lichaam er niets (meer) aan heeft. Dat proces gaat dag en nacht door. Ook bij een ziek mens die niet meer zelfstandig naar de wc kan, maar door u geholpen moet worden.

### 7.2 Normale en abnormale kenmerken van urine en ontlasting

Het is belangrijk dat u er bij het verschonen van luiers en het legen van plasfles en po op let dat het uitscheidingsproces van de zieke normaal verloopt en dat urine en ontlasting er normaal uitzien. Een afwijking in kleur, geur, hoeveelheid of frequentie kan namelijk wijzen op een of andere aandoening en dan zult u mogelijk in actie moeten komen

#### Normale en abnormale kenmerken van urine

Urine ziet er in het algemeen licht en helder uit. Is de urine troebel dan kan het bloed, etter of celresten bevatten als tekenen van ziekte.

De normale kleur van urine is strogeel. Is de urine gelig-bruin dan kan dit wijzen op geelzucht. En donkere of bruine urine kan duiden op blaasontsteking. Is de urine rozig of rood gekleurd en de zieke heeft geen bietjes gegeten, dan kan er bloed in de urine zitten door een ontsteking van de nieren of urinewegen.

Over het algemeen heeft urine geen sterke geur, het ruikt slechts lichtelijk naar ammoniak. Ruikt de urine erg sterk en heeft de zieke niets gegeten wat de sterke geur veroorzaakt kan hebben, dan kan er iets niet in orde zijn.

Normaal plast een mens één tot anderhalve liter per dag. Hoe meer men drinkt hoe meer men plast. Tenminste, als dat vocht niet door zweten of braken het lichaam verlaat. Elk mens heeft bovendien zijn eigen plaspatroon. De een plast vaker dan de ander. Er is iets niet goed als de zieke duidelijk minder vaak of juist vaker dan gewoon aandrang heeft. Plast de zieke te weinig, dan kan dit door nier- of blaasproblemen worden veroorzaakt. Moet de zieke vaak plassen, en komen er steeds kleine hoeveelheden urine, dan kan dit betekenen dat de zieke een blaasontsteking heeft. Vaak gaat dit ook gepaard met verhoging van de lichaamstemperatuur en pijn bij het plassen.

Heeft de zieke naast genoemde glasproblemen hoge koorts, dan kan er zich een nier-bekkenontsteking hebben ontwikkeld. Nierproblemen uiteten zich vaak door moeheid en pijn in de rug.

### **Normale en abnormale kenmerken van ontlasting**

De normale kleur voor ontlasting is bruin tot donkerbruin. De ontlasting kan roodgekleurd zijn door gebruik van bepaalde medicijnen (of door het eten van bietjes). Is de kleur van de ontlasting zwart dan kan dit komen door het gebruik van staalpillen, norit, na een neusbloeding of door overmatig drankgebruik. Is de ontlasting beige van kleur (stopverfkleurig), dan kan dit duiden op een lever- of galaandoening. Door een galaandoening kan de ontlasting er ook geel of groenig uitzien.

Ieder mens geeft aan zijn ontlasting een eigen geur mee. Voor een ander is deze geur zelden aangenaam, maar op zich is dit niet zo'n probleem omdat u snel aan de geur van de ontlasting van de zieke gewend raakt. Het zal u daarom opvallen als de geur van de ontlasting ineens anders is. Wanneer de zieke niet iets gegeten heeft wat die andere geur kan hebben veroorzaakt, dan kan er iets mis zijn.

De meeste mensen produceren één tot twee keer per dag ontlasting. Maar een vast patroon is niet aan te geven; de ene mens gaat meer dan de ander naar de wc. Wanneer we ergens zenuwachtig voor zijn kan dat ons naar de wc laten rennen, wanneer we ergens vreemd zijn kan ons dat verhinderen onze behoefte te doen

## **7.3 Problemen aanpakken**

Wanneer de zieke last heeft van nier- en blaasproblemen, moet u als volgt te werk gaan:

- Ga na of de zieke verhoging of koorts heeft.
- Ga voorzichtig met de urine om en houd u strikt aan de hygiëneregels (goed handen wassen, handschoenen aan en po en dergelijke ontsmetten).
- Breng de huisarts op de hoogte.
- Gooi de urine pas weg na overleg met de huisarts.
- Raad de zieke aan steeds goed uit te plassen, ook al geeft dit een naar gevoel.
- Laat de zieke zich warm aankleden, vooral van onderen, en zorg ervoor dat de voeten van de zieke lekker warm blijven.

### **Diarree**

Wanneer de zieke diarree heeft, heeft hij of zij veel en vaak waterdunne ontlasting

De zieke kan diarree krijgen door het gebruik van vreemd, te vet of te veel voedsel, of door gebruik van laxeremiddelen, maar ook door stress, voedselvergiftiging of een of andere infectie.

- Geef de zieke bij hevige diarree veel te drinken om uitdroging te voorkomen. Geef bij voorkeur bouillon, slappe thee, appelsap en water.



- Geef stoppende voeding als rijst, rijpe banaan met kaneel, bosbessensap, geraspte appel, beschuit en kwark.
- Raadpleeg de huisarts als de zieke bij de diarree ernstige buikpijn en/of (hoge) koorts heeft, en ook wanneer de diarree enkele dagen aan blijft houden.

### **Verstopping**

De zieke heeft last van verstopping als er weinig (één keer per drie á vier dagen) ontlasting komt en deze er droog en hard uitziet. De verstopping kan zijn ontstaan doordat men te weinig heeft gedronken, te weinig voedingsvezels heeft gegeten, doordat de darmen te traag werken, men te weinig lichaamsbeweging heeft genomen of doordat de darm gedeeltelijk is afgesloten.

- Geef, om in het algemeen verstopping te voorkomen, aan de zieke die het verdragen kan door de dag heen één of meer van de volgende producten.
- bij de broodmaaltijden: een glas karnemelk, volkorenbrood met boter of margarine, een boterham met stroop, een bakje yoghurt met daarin eventueel een paar volle eetlepels zemelen, een plak ontbijtkoek;
- bij de warme maaltijd: regelmatig erwten, bonen en rauwe groenten en een schoteltje rauwkost.
- tussendoor om te drinken: een glas lauw water op de nuchtere maag en over de dag verspreid veel glazen water, een of meer glazen vers geperst sinaasappelsap, limonade van laxerende rozebottelsiroop en karnemelk;
- tussendoor om te eten: een paar geweekte pruimen, abrikozen of gedroogde zuidvruchten, een paar noten en een paar keer per dag een stukje fruit.
- Geef geen witte rijst, biscuitjes en beschuit omdat deze een stoppende werking hebben.
- Raad de zieke aan bij aandrang meteen naar de wc te gaan. Hoe langer daarmee namelijk wordt gewacht, hoe meer water er aan de ontlasting zal zijn onttrokken en hoe droger en harder de ontlasting zal zijn.
- Ook bewegen is heel goed. Raad de zieke aan regelmatig bewegingsoefeningen te doen en als het kan meerdere keren per dag uit bed te komen.
- Neem contact op met de huisarts als de verstopping, ondanks alle goede zorgen, blijft aanhouden en ga niet op eigen gelegenheid met laxermiddelen aan de gang, deze maken de darmen lui.

### **Bloed in de ontlasting**

Als er bloed in of over de ontlasting te zien is, dan kan dat komen door gesprongen aambeien, gezwollen in de dikke darm of door een of andere darmaandoening.

Gooi de ontlasting niet meteen weg maar raadpleeg eerst de huisarts.

Volg uiterst nauwkeurig de hygiëneregels op (goed handen wassen, handschoenen aan, po en dergelijke ontsmetten).

### **Slijm of etter in de ontlasting**

Als er slijm bij de ontlasting te zien is, dan kan de darmwand ontstoken zijn. Bij een ernstiger vorm van darmwandontsteking zit er etter in de ontlasting.

- Gooi de ontlasting niet meteen weg maar raadpleeg eerst de huisarts.
- Volg uiterst nauwkeurig de hygiëneregels op (goed handen wassen, handschoenen aan, po en dergelijke ontsmetten).

### **Maden of stukjes van een lintworm in de ontlasting**

Maden zijn in de ontlasting te herkennen als dunne, witte wormpjes van ongeveer één centimeter lang. Ze kunnen buikpijn veroorzaken, lusteloosheid, prikkelbaarheid en hevige jeuk aan de anus. Bij de apotheek zijn middelen te koop om van de kwaal af te komen. Pas op, maden zijn besmettelijk. Houd u daarom nauwkeurig aan de volgende hygiëneregels: was goed de handen, laat handdoeken en lakens niet door anderen gebruiken, verschoon beddengoed en pyjama wat vaker en was en strijk ze extra heet. De lintworm is een in de darmen levende worm die een lengte van tien meter kan bereiken en is opgebouwd uit een kop en geledingen. De geledingen van de lintworm zijn in de ontlasting terug te vinden als platte, witte sliertjes van een halve tot één centimeter lang. Een lintworm bezorgt de mens bloedarmoede, misselijkheid, buikpijn, hoofdpijn, verminderde eetlust en prikkelbaarheid. Een mens kan behoorlijk mager worden als er zo'n beest in zijn darmen huist. Raadpleeg de huisarts en pas de eerdergenoemde hygiëneregels toe.

## **7.4 De zieke helpen bij de toiletgang**

### **Helpen met begrip en respect**

Hopelijk vindt u het helemaal niet vervelend om de zieke te helpen als hij of zij verschoond moet worden, de po nodig heeft of naar de wc moet. Voor de zieke kan het, vooral in het begin als men net ziek is, heel naar zijn om aan een ander kenbaar te moeten maken te moeten plassen of poepen.

Eigen geluiden en geuren die een ieder nu eenmaal graag voor zichzelf houdt, moeten met een ander gedeeld worden en het is logisch dat dit niet gemakkelijk is. Iedere zieke zal dan ook hopen en verwachten dat u hem of haar altijd en onvoorwaardelijk met zorg en respect zult behandelen.

U kunt de zieke het beste helpen door de volgende zaken in acht te nemen:

- Probeer een sfeer te scheppen waarin de zieke zich zo min mogelijk geremd en zoveel mogelijk op zijn gemak voelt.
- Als de zieke vertelt het naar te vinden dat hij of zij zichzelf niet kan helpen, toon dan begrip. Zeg niet 'Wat een onzin, ik help u graag,' maar laat de zieke weten dat u het zich kunt indenken dat het vervelend is hulp bij de toiletgang nodig te hebben.
- Zorg voor voldoende privacy en sluit eventueel gordijnen en kamerdeur of zet een kamerscherm neer.

- U kunt het in het begin best moeilijk vinden om billen af te vegen of een po te legen, maar probeer die afkeer voor uzelf te houden. Maak geen opmerkingen over geluiden en geuren.
- Spoor de zieke zoveel mogelijk aan meteen naar de wc te gaan als er geplast of gepoept moet worden. Te lang de behoefte ophouden is zeer ongezond. Bovendien: de toiletgang is dé gelegenheid om eens even uit bed te komen en de benen te strekken. In de verschillende hoofdstukken hebt u kunnen lezen hoe belangrijk bewegen voor een zieke is.
- Bied aan te helpen bij het opstaan, naar de wc gaan en terug naar bed brengen als u merkt dat de zieke erg tegen de inspanning opziet. Vraag niet te veel. Als de zieke echt niet in staat is om uit bed te komen, houdt alles op.
- Laat de zieke alles doen wat hij of zij kan doen. Dit is niet onaardig, maar broodnodig om het gevoel van eigenwaarde zoveel mogelijk intact te houden.
- Betrek de zieke bij alles en vertel vóór u iets doet, wat u gaat doen en hoe u het denkt te gaan doen.
- Zorg goed voor u zelf door het bed in een hoge stand te zetten om uw rug te sparen en op de juiste manier te tillen.

### **Hygiëne**

Houd er altijd rekening mee dat er zich in urine en ontlasting ziekteverwekkende bacteriën kunnen ophouden. Bescherm uzelf en de zieke door de hygiëneregels uit hoofdstuk 10 altijd, bij ieder hieronder beschreven werkje, toe te passen.

### **Privacy**

Zorg ervoor dat de zieke zich niet extra ongemakkelijk hoeft te voelen en zich niet onnodig hoeft te schamen. Tref maatregelen die verhinderen dat er iemand zomaar naar binnen kan kijken of naar binnen kan lopen terwijl de zieke ' bezig ' is en zorg ervoor dat de zieke nooit onnodig bloot komt te liggen.

## **7.5**

### **De zieke helpen bij het gebruik van de plasfles (urinaal)**

#### **Vorbereidende werkzaamheden**

- Doe handschoenen aan.
- Neem de plastics, een toiletpapiertje en een handdoek mee naar het bed.
- Doe de handdoek eventueel over de fles heen, dan valt deze minder op.



*DENK BIJ HET GEBRUIK VAN PLASFLES  
EN STEEK AAN DE PRIVACY VAN DE  
ZIEKE*

### **De zieke kan zichzelf helpen**

Handel als volgt wanneer de zieke zichzelf kan helpen:

- Sluit eventueel gordijnen en deur.
- Geef de fles en het toiletpapiertje aan de zieke.
- Vraag de zieke na het afdrogen van zijn penis, het toiletpapiertje in de fles te deponeren en u te waarschuwen als hij klaar is.
- Verwijder u van het bed, maar blijf op roepafstand.
- Neem als de zieke klaar is de fles van de zieke aan.
- Sla de handdoek over de fles, controleer of de plas er goed uitziet en leeg hem in de wc. Spoel de fles goed schoon en ontsmet hem zonedig.
- Geef de zieke de gelegenheid om de handen te wassen en te drogen.
- Was uw handen.
- Open eventueel gordijnen en deur.

### **De zieke moet geholpen worden**

Handel als volgt wanneer de zieke geholpen moet worden:

- Sluit eventueel gordijnen en deur.
- Sta de dekens terug, leg de penis goed in de hals van de fles en vraag of de zieke de fles zelf vast kan houden om wegglijden te voorkomen. Kan de zieke dit niet, hou de fles dan zelf vast of leg de handdoek ertegen aan.
- Sla de dekens over de zieke en de fles heen.
- Vraag de zieke u te waarschuwen als hij klaar is en doe tot die tijd zo mogelijk een stapje terug. Laat eventueel de kraan lopen als de zieke moeite heeft met plassen.

- Neem de fles van de zieke aan. Of haal hem weg nadat u eerst de penis heeft afgedroogd. Laat de zieke zijn kleding weer in orde brengen of doe het zelf. Dek de zieke weer toe.
- Sla de handdoek over de fles, controleer of de plas er goed uitziet en leeg hem in de wc. Spoel de fles goed schoon en ontsmet hem zonodig.
- Geef de zieke de gelegenheid om de handen te wassen en te drogen.
- Was uw handen.
- Open eventueel gordijnen en deur.

## **7.6 De zieke helpen bij het gebruik van de ondersteek**

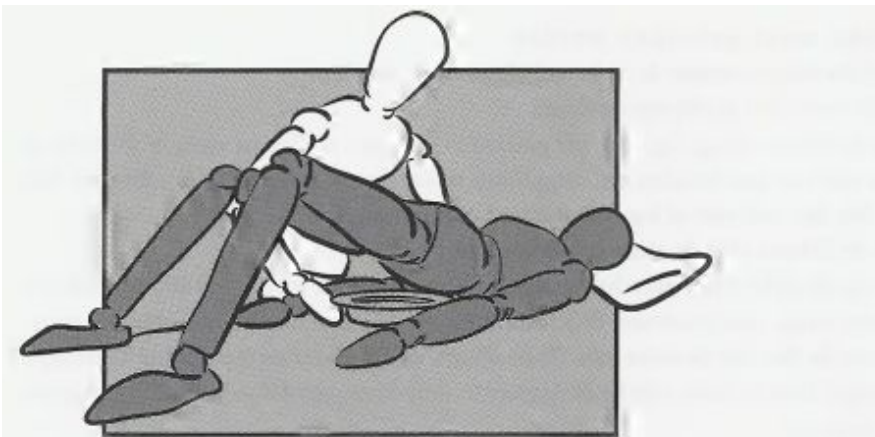
### **Vorbereidende werkzaamheden**

Trek handschoenen aan en verwarm ondersteek en deksel door ze met warm water af te wassen. Droog ze af en doe de deksel op de po.

Neem mee naar het bed: de voorverwarmde ondersteek, een handdoek, een warm-vochtig washandje, een stuk toiletpapier en eventueel een smeersel tegen smetten en een plastic zakje om een natte luier, een tampon of maandverband in te kunnen doen.

### **Op de steek helpen**

- Tref maatregelen die verhinderen dat er iemand zomaar naar binnen kan kijken of naar binnen kan lopen terwijl de zieke ' bezig' is, dus sluit gordijnen of deur.
- Sla het bovendek terug en vraag de zieke iets op te wippen. Schuif vervolgens de handdoek onder de billen door.
- Vraag de zieke het onderlichaam te ontbloten. Doe dit zonodig zelf. Deponeer een eventuele natte luier, tampon of maandverband in het plastic zakje en bindt dit dicht.
- Haal de deksel van de ondersteek en leg deze op een stoel (leg deze nooit op de grond). Zet de po op of bij het bed, zodat u hem zo dadelijk gemakkelijk pakken kan.
- Schuif daarna de po onder de stuit. Let erop dat de zieke goed boven op de po zit.



FIGUUR 7.1 DE HELPER SCHUIFT DE STEEK ONDER DE BILLEN VAN DE ZIEKE

- Wanneer de zieke niet in staat is wat omhoog te wippen, dan kunt u de zieke als volgt helpen. Vraag de zieke zich van u af op de zij te draaien of doe dit voorzichtig zelf. Leg de handdoek neer, zo ver mogelijk onder de zieke door en schuif de po erachter aan. Rol de zieke terug en de zieke zit nu op de steek.

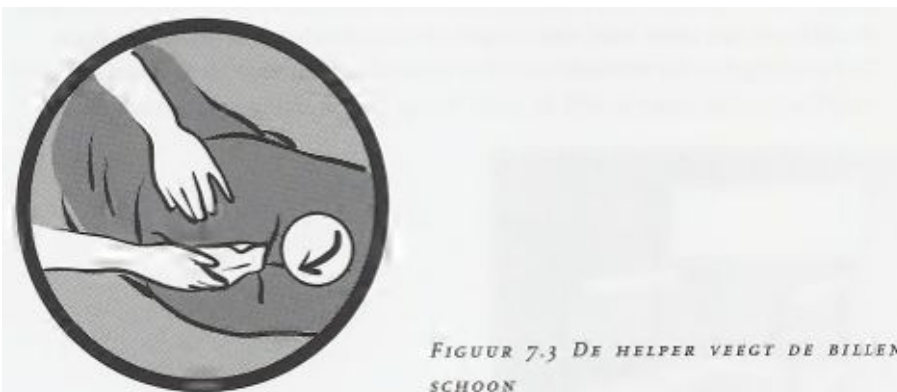


*FIGUUR 7.2 DE HELPER SCHUIFT DE STEEK ONDER DE BILLEN VAN EEN ZIEKE DIE ZIJN BILLEN NIET KAN OPWIPPEN*

- Sla de dekens over de zieke heen zodat hij of zij niet onnodig bloot komt te liggen.
- Vraag de zieke u te roepen als hij of zij klaar is. Verwijder u van het bed terwijl de zieke 'bezig' is, maar blijf op roepafstand.
- Laat eventueel de kraan lopen als de zieke moeite heeft met plassen.

### **De steek weghalen**

- Vraag de zieke iets op te wippen om de ondersteek weg te kunnen halen af rol de zieke voorzichtig opzij. Houd de po goed vast zodat die niet om kan kiepen. Haal de po weg, doe de deksel erop en zet hem op de grond onder het bed zodat u er niet over kunt struikelen.
- Veeg het onderlichaam van de zieke schoon mei toiletpapier. Maak het daarna schoon met het washandje, droog het goed af en smeer het eventueel in tegen smetten en doorliggen.



*FIGUUR 7.3 DE HELPER VEEGT DE BILLEN SCHOON*

Laat de zieke zijn kleding weer in orde brengen of doe het zelf. Dek de zieke weer toe. Als de zieke ongesteld is of ontlasting heeft gehad, dan kunt u de geslachtsdelen op de volgende

manier opfrissen. Laat, vóór u de ondersteek weghaalt, eerst washand warm water over de geslachtsdelen lopen.

### **Afstuitende werkzaamheden**

- Sla de handdoek over de ondersteek voor u ermee naar de wc loopt.
- Kijk of er geen afwijkingen aan de ontlasting en urine te zien zijn voor u de po in de wc leegt. Spoel de po goed na en droog hem af.
- Als u te maken heeft met een zieke die een besmettelijke ziekte heeft, moet de po schoongemaakt en ontsmet worden zoals in hoofdstuk 10 wordt beschreven.
- Geef de zieke de gelegenheid om de handen te wassen en te drogen.
- Was uw handen en open eventueel gordijnen en deur.

## **7.7 De zieke helpen bij het gebruik van de postool**

### **Vorbereidende werkzaamheden**

- Zet het bed in een hoge stand en zet de postool naast het bed klaar.
- Was uw handen en neem mee naar het bed: een deken of iets anders om over de schoot van de zieke te leggen terwijl die op de postool zit, een handdoek, een bakje met warm water en een washandje, een stuk toiletpapier en eventueel een plastic zakje om een natte luier, een tampon of maandverband in te kunnen doen.
- Tref maatregelen die verhinderen dat er iemand zomaar naar binnen kan kijken of naar binnen kan lopen terwijl de zieke ' bezig' is, dus sluit gordijnen of deur.



### **Op de postool helpen**

- Leg de deksel van de po weg, maar leg hem nooit op de grond.
- Help, als dat nodig is, de zieke uit bed en zet hem of haar op de postool. Doe dit alles volgens de juiste tilregels die u vindt in hoofdstuk 13. Let erop dat de zieke goed boven de po komt te zitten.

- Deponeer een eventuele natte luier, tampon of maandverband in het plastic zakje en bindt dit dicht.
- Leg een badlaken of iets anders 'groots' over de schoot van de zieke tegen afkoeling en om het onderlichaam af te dekken.
- Vraag de zieke u te roepen als die klaar is.
- Verwijder u van het bed terwijl de zieke ' bezig' is. Maar blijf op roepafstand. Laat eventueel de kraan lopen als de zieke moeite heeft met plassen.

### **Als de zieke klaar is**

- Geef de zieke het toiletpapier aan om zich af te kunnen vegen, een kannetje water om zich af te spoelen, eventueel een washandje om zich te wassen, een handdoek om zich af te drogen en een beetje crème om zich in te smeren tegen smetten en doorliggen.
- Help de zieke zonodig.
- Help de zieke volgens de juiste tilregels opstaan en leg de deksel op de po.

### **Afsluitende werkzaamheden**

- Help de zieke zonodig terug in bed op dezelfde manier als beschreven in hoofdstuk 6.
- Zet de postoel uit de weg en geef de zieke de gelegenheid de handen te wassen.
- Haal de po uit de stoel en sla er een handdoek om.
- Kijk of er geen afwijkingen aan de ontlasting en urine te zien zijn voor u de po in de wc leegt.
- Spoel de po goed na en droog hem af.
- Als u te maken heeft met een zieke die een besmettelijke ziekte heeft, moet de po schoongemaakt en ontsmet worden zoals in hoofdstuk 10 wordt beschreven.
- Was uw handen en open eventueel gordijnen en deur.

## **7.8 De zieke helpen op de wc**

### **Voorbereidende werkzaamheden**

- Zet in de wc alles klaar wat nodig kan zijn: draaischijf, handschoenen, washandje, handdoek, schoon verband, schoon ondergoed en smeersel tegen smetten.
- Doe — als die aanwezig is — de steunstang naar beneden en kijk of er toiletpapier voldoende is.

### **Uit bed en naar de wc helpen**

- Zet zonodig de zieke in de rolstoel of bied de zieke uw arm aan en breng hem of haar naar het toilet.



## De zieke kan zichzelf helpen

Handel als volgt als de zieke zichzelf kan helpen:

- Vraag of alles aanwezig is wat de zieke denkt nodig te hebben en of u nog ergens bij helpen moet.
- Vraag aan de zieke u te laten weten wanneer hij of zij klaar is of uw hulp nodig heeft en belooft in de buurt te blijven.
- Verlaat de wc en blijf op roepafstand.



## De zieke moet geholpen worden

Handel als volgt als de zieke geholpen moet worden:

- Ga samen naar binnen en doe de deur achter u dicht.
- Zet eventueel de rolstoel op de rem.
- Help de zieke op de goede manier uit de rolstoel op te staan en vraag de zieke de steunstang vast te pakken of uw schouders. Houd de zieke met één hand zo goed mogelijk vast en zet uw voeten voor die van de zieke tegen wegglijden.
- Ontkleed het onderlichaam met uw vrije arm.
- Laat de zieke een halve draai maken (met de draaischijf als die aanwezig is) tot hij of zij recht voor de toiletpot staat. Denk om uw rug, dus nooit uw romp draaien terwijl uw voeten blijven staan.
- Zak door uw knieën en laat de zieke voorzichtig neer op de wc-bril. Geef een beetje tegenwicht zodat de zieke niet met een harde plof op de bril terechtkomt.
- Vraag of alles aanwezig is wat de zieke denkt nodig te hebben en of u nog ergens bij helpen moet. Vraag aan de zieke u te laten weten wanneer hij of zij klaar is of uw hulp nodig heeft en belooft in de buurt te blijven.

- Verlaat (in overleg) de wc, en blijf op roepafstand.

### **Als de zieke klaar is**

- Doe handschoenen aan.
- Veeg het onderlichaam af met toiletpapier. Was (in overleg) het onderlichaam met lauwwarm water als de zieke ongesteld is of ontlasting heeft gehad.
- Smeer in wat ingesmeerd moet worden.
- Laat de zieke omhoog komen en zich goed vasthouden. Leg de deksel op de wc-bril, breng met een hand de kleding in orde en zet de zieke terug in de rolstoel.
- Controleer zonodig urine en ontlasting op bijzonderheden en trek door.
- Geef de zieke de gelegenheid de handen te wassen. Was uw eigen handen en breng de zieke naar waar hij of zij heen wil.
- Ruim zonodig de wc op en maak hem schoon volgens de hygiëneregels.

## **7.9 Een luier verschonen**

### **Vorbereidende werkzaamheden**

- Zorg voor voldoende privacy en sluit eventueel gordijnen en kamerdeur of zet een kamerscherm neer.
- Zet het bed in een hoge stand om uw rug te sparen.
- Betrek de zieke hij alles en vertel vóór u aan de gang gaat, wat u gaat doen en hoe u het gedacht had te doen. Vraag de zieke, waar mogelijk, zelf mee te helpen.
- Doe handschoenen aan en neem mee naar het bed: een schone wegwerpluier, een handdoek, een bakje met warm water en een washandje, een stuk toiletpapier, eventueel een smeersel tegen smetten en een plastic zakje om de vuile luier in te doen.
- Probeer er voor u begint achter te komen of er schoon ondergoed en/of beddengoed nodig is. Neem dit meteen mee.

### **De Luier verschonen**

- Vraag de zieke iets op te wippen en schuif de handdoek onder de billen van de zieke door.
- Maak de luier los, veeg de schaamstreek zo goed mogelijk schoon met toiletpapier, kijk of u afwijkingen ziet en doe de vuile luier in de plastic zak.
- Was en droog voorzichtig en volgens de regels de schaamstreek. Zie hoofdstuk 9.
- Smeer de schaamstreek eventueel in en leg een schone luier om.

### **Afsluitende werkzaamheden**

- Maak het bed in orde.
- Breng het vuile beddengoed naar de badkamer of wc.

- Geef de zieke gelegenheid de handen te wassen.
- Deponeer de plastic zak met de vuile luier in de vuilnisemmer,
- Was uw handen grondig.
- Informeer de huisarts als u afwijkingen heeft geconstateerd.

# Uit- en aankleden

## Hoofdstuk 8: Uit- en aankleden

### 8.1 Inleiding

Wanneer iemand ziek is of in bed moet blijven is dat nog geen reden om dag en nacht in pyjama door te brengen. Door wat we dragen drukken we uit wie we zijn. Een zieke die de dagen in kamerjas of pyjama doorbrengt wekt de indruk niet meer dan een zieke te zijn.

Het is daarom belangrijk dat een zieke wordt gestimuleerd zich aan te kleden als hij of zij niet zo ernstig ziek is dat omkleden echt niet kan. Het kan even een werk zijn, maar gekleed in 'gewone kleren' zal de zieke zich ongetwijfeld meer mens en minder ziek voelen.

### 8.2 Eisen waaraan kleding voor een zieke behoort te voldoen

- De zieke moet zich in zijn of haar kleren goed voelen en ze moeten goed staan. Laat de zieke als het kan zelf zijn of haar kleren kiezen en help erbij als de zieke er niet zoveel kikk (meer) op heeft.
- Door het (half) liggend eten en drinken in bed, worden de kleren van een zieke snel vuil. De kleren van de zieke moeten dus goed gewassen kunnen worden.
- Een zieke raakt veel transpiratievocht kwijt. De kleren van de zieke moeten dus goed lichaamsvocht kunnen opnemen. Om die reden zijn kleren gemaakt van natuurlijke stoffen zoals katoen beter geschikt dan kleren die gemaakt zijn van synthetische, niet ademende stof. Bovendien is synthetische stof vaak brandbaar.
- Aan de kleren van de zieke moet nogal eens gesjord worden. De kleren van de zieke moeten dus sterk zijn.
- Een zieke die weinig beweging krijgt en stil in bed of stoel zit kan het snel koud hebben. De zieke mag dus niet te koud gekleed zijn.
- Alle kleren van een zieke moeten ruim zijn en gemakkelijk zitten.
- Alle kledingstukken moeten snel en handig aan en uit te trekken zijn. Handig aan en uit te trekken kleren zijn kleren met een sluiting aan de voorkant die geheel opengemaakt kan worden. Verder is het handig als ze een slappe boord of een diepe halsuitsnijding én

wijde mouwen hebben zodat ze gemakkelijk over het hoofd en de armen geschoven kunnen worden.

- Om al deze redenen zijn blouses, overhemden, vesten en jasjes voor een zieke handige kledingstukken. Maar ook ochtendjassen en jurken met splitten tot minstens over de taille en truien met een V-hals zijn geschikt.
- Bij broeken is het handig als ze een elastieken tailleband hebben. Ze laten zich gemakkelijk aan en uit trekken en blijven beter op hun plaats zitten.

### **Handige sluitingen**

- Natuurlijk is het ook bij het omkleden weer van belang dat u de zieke zelf laat doen wat hij of zij zelf kan. Daarom moeten sluitingen op een voor de zieke bereikbare plaats (de voorkant) zijn aangebracht. De zieke moet ze eventueel met één hand kunnen openen en sluiten en de koopjes of drukkertjes mogen niet te klein zijn.
- Handige gemakkelijk open te maken sluitingen zijn: klittenband, grote knopen, grote drukkers, of grote haken en ogen.

## **8.3 De zieke helpen met uit- en aankleden**

### **Aandachtspunten**

- Zorg voor privacy en sluit eventueel gordijnen en deur tegen ongewenste blikken.
- Pas op voor tocht.
- Werk veilig en hygiënisch. Zorg dat uw nagels kort en glad zijn en doe uw sieraden af om de zieke niet te bezeren. Let er bij het verkleden op dat de zieke zich nergens tegen kan stoten en niet kan vallen.
- Was voor en na het verkleden uw handen.
- Handel rustig en zeker.
- Denk aan uw rug. Zet het bed in een hogere stand en til volgens de regels zoals u die kunt vinden in hoofdstuk 13.
- Betrek de zieke bij alles. Spreek eerst af wat de zieke zelf zal gaan doen en waar uw hulp bij nodig is. Vertel verder wat u gaat doen en hoe u het gaat doen. Vraag vervolgens aan de zieke of die, al is het maar in gedachten, mee wil werken.
- Doe bij het aan en uit trekken van kousen en panty's een paar huishoudhandschoenen aan. Op de eerste plaats heeft u door de kleine bobbeltjes aan de binnenkant van zulke handschoenen meer grip op de gladde kousen. Door met gehandschoende handen over de benen te wrijven krijgt u daardoor de (vooral elastische) kousen gemakkelijker omhoog of omlaag over de benen. Ook blijven de kousen en panty's langer heel.
- Als de zieke in een (rol)stoel zit en niet zelf op kan staan, help hem of haar dan op de volgende manier:

- Ga voor de stoel staan. Buig uw knieën en zet uw voeten een klein stukje van elkaar af, zo staat u stevig en kunt u zo dadelijk goed tillen.
- Schuif de bovenkleding omhoog tot aan de zitting van de stoel.
- Vraag de zieke de voeten stevig op de vloer te zetten en de armen om uw hals te slaan. Buig u over de zieke en leg uw armen, zo dicht mogelijk bij de zitting, om de zieke heen.
- Tel tot drie en kom op de derde tel gelijktijdig in actie. De zieke zet zich met de voeten af op de vloer. U komt vanuit de knieën omhoog en neemt in die beweging de zieke mee én de kleren.
- Laat de zieke weer zachtjes gaan zitten.

### **Voorbereidende werkzaamheden**

- Zorg ervoor dat de temperatuur in de kamer circa 20 graden is.
- Bereid u zich goed voor zodat u achter elkaar door zult kunnen werken en de zieke niet onnodig bloot of half aangekleed hoeft te zitten of liggen wachten tot u met het verkleed verder kunt gaan.
- Laat de zieke zoveel mogelijk zelf de kleren uitkiezen en leg de stapel op volgorde van aantrekken vlak naast het bed gereed.
- Zet een wasmand klaar voor het vuile goed.
- Was uw handen.

### **Bovenkleding uittrekken**

#### *Bij een zieke die in bed ligt*

- Vraag de zieke op de zij te rollen en schuif de nachtpon, pyjamajas, overhemd, colbert of jurk omhoog tot onder de oksels.
- Loop om het bed heen, vraag de zieke op de andere zij te rollen en doe dezelfde handelingen nogmaals.
- Vraag de zieke de armen omhoog te steken en het hoofd naar voren te buigen.
- Rol het kledingstuk verder omhoog tot aan de nek.
- Pak het kledingstuk aan de achterkant vast en trek het kledingstuk naar voren over het hoofd en de armen uit.
- Doe alles wat vuil is meteen in de wasmand.
- Denk eraan: als de zieke een pijnlijk of verlamd lichaamsdeel heeft, moet deze als laatste van kleren worden ontdaan.

#### *Bij een zieke die in een (rol)stoel zit*

- Schuif de bovenkleding (jurk) omhoog tot aan de zitting van de stoel.
- Vraag de zieke op te staan en schuif met één beweging de kleding over de bips omhoog en laat de zieke weer gaan zitten.

- Rol de kleren verder omhoog tot aan de oksels.
- Vraag de zieke de armen omhoog te steken en het hoofd naar voren te buigen. Pak de kleren aan de achterkant vast en trek ze naar voren over het hoofd en armen uit.
- Denk eraan: als de zieke een pijnlijk of verlamd lichaamsdeel heeft, moet deze als laatste van kleren worden ontdaan.

## **Onderkleding uittrekken**

### *Bij een zieke die in bed ligt*

#### *Bij een zieke die in een (rol)stoel zit*

- Pak het hemd aan de onderkant vast en rol het omhoog tot aan de oksels.
- Vraag de zieke de armen omhoog en het hoofd naar voren te brengen.
- Pak in de nek het in elkaar geschoven hemd vast en trek het over het hoofd en de armen uit.
- Vraag eventueel de zieke naar voren te buigen, maak de haakjes van de bh los, vraag de zieke terug te leunen en verwijder de bh.
- Pak de bovenkant van de onderbroek vast en rol die zo ver mogelijk naar beneden.
- Vraag de zieke even te gaan staan en rol de onderbroek verder naar beneden over de stuit tot ongeveer de knieën.
- Laat de zieke weer gaan zitten en rol het kledingstuk tot aan de voeten en trek het uit.
- Denk eraan: als de zieke een pijnlijk of verlamd lichaamsdeel heeft, moet deze als laatste van kleren worden ontdaan.

## **Onderkleding aantrekken**

### *Bij een zieke die in bed ligt*

- Vraag eventueel de zieke de armen door de bandjes van de bh te steken en leg de zijkanten van de bh zo ver mogelijk naar achteren.
- Pak de onderkant van het hemd vast en rol het zoveel mogelijk tot aan de halsopening in elkaar. Vraag de zieke de armen in de armsgaten te steken en schuif het hemd over de armen en het hoofd. Trek het hemd aan de voorkant zo ver mogelijk omlaag.
- Vouw vanaf de bovenkant de onderbroek tot aan de broekspijpen in elkaar. Vraag de zieke de voeten door de broekspijpen te steken. Schuif de onderbroek zo ver mogelijk naar boven.
- Vraag de zieke op de zij te rollen. Maak eventueel de haakjes van de bh vast, trek het hemd omlaag en de onderbroek omhoog tot aan de taille. Zorg dat de onderkleding zo glad mogelijk over elkaar heen komen te liggen. Vraag de zieke terug te rollen.
- Loop om het bed heen, vraag de zieke zich op de andere zij te rollen en maak de andere kant op dezelfde manier in orde.

- Vraag de zieke weer terug op de rug te draaien. Trek het ondergoed aan de voorkant zo glad mogelijk over elkaar heen.
- Kijk er tot slot nog even naar of de borsten wel goed in de bh zitten en of de bandjes goed op de schouders zitten.
- Denk eraan: als de zieke een pijnlijk of verlamd lichaamsdeel heeft, moet deze als eerste worden aangekleed.

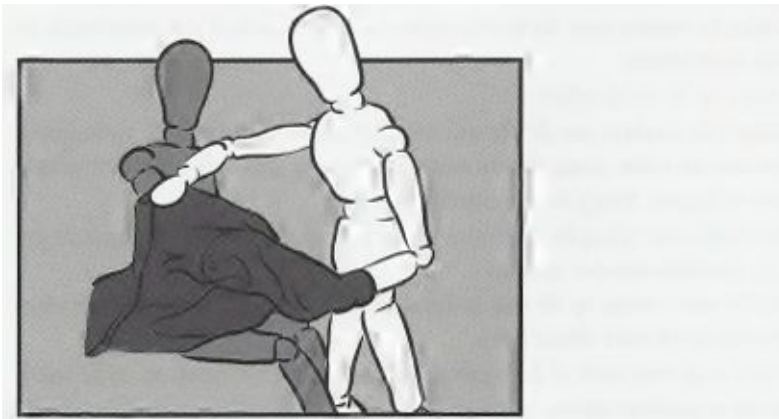
#### *Bij een zieke die in een (rol)stoel zit*

- Vouw vanaf de bovenkant de onderbroek tot aan de pijpen in elkaar. Vraag de zieke de voeten door de broekspijpen te steken. Schuif de onderbroek zo ver mogelijk naar boven. Vraag de zieke even te gaan staan, trek de onderbroek over de stuit tot aan de taille omhoog. Vraag de zieke weer te gaan zitten.
- Vraag eventueel de zieke de armen door de bandjes van de bh te steken. Vraag de zieke naar voren te leunen en sluit de haakjes. Vraag de zieke weer terug te leunen in de stoel en kijk of de borsten wel goed in de bh zitten en of de bandjes goed op de schouders zitten.
- Pak de onderkant van het hemd vast en rol het zoveel mogelijk tot aan de halsopening in elkaar. Vraag de zieke de armen door de armsgaten te steken en schuif het hemd over de armen en over het hoofd. Trek het hemd aan de voorkant zo ver mogelijk omlaag. Vraag de zieke naar voren te leunen, trek het hemd aan de achterkant omlaag en stop het zo glad als mogelijk in de onderbroek.
- Vraag de zieke terug te leunen in de stoel en slop de voorkant van het hemd zo glad mogelijk in de onderbroek.
- Denk eraan: als de zieke een pijnlijk of verlamd lichaamsdeel heeft, moet deze als eerste worden aangekleed.

#### **Bovenkleding aantrekken**

- Leg het kledingstuk voor de zieke neer met de voorkant naar beneden. Rol een van de mouwen in elkaar en vraag de zieke de arm door de mouw te steken. Doe hetzelfde met de andere mouw en arm. Trek vervolgens de beide mouwen zo hoog mogelijk op.





FIGUUR 8.1 EEN BLOUSE AANTREKKEN: DE ARM DOOR DE MOUW HALEN



FIGUUR 8.2 EEN BLOUSE AANTREKKEN: BEIDE ARMEN DOOR DE MOUWEN HALEN EN ZO HOOG MOGELIJK OPTREKKEN

- Vraag de zieke de armen omhoog en het hoofd naar voren te brengen. Schuif de kleren over het hoofd en trek ze glad omlaag tot de bovenkant goed zit.



FIGUUR 8.3 EEN BLOUSE AANTREKKEN: DE HELPER TREKT HET KLEDINGSTUK OVER HET HOOFD VAN DE ZIEKE

Trek de kleren naar beneden zo glad mogelijk onder de stuit door.

- Maak knopen en ritsen dicht.
- Handel als volgt als de zieke een zere of verlamde arm heeft.

- Steek uw hand in het uiteinde van de mouw en pak de verlamde of pijnlijke hand van de zieke vast. Trek met uw ene hand voorzichtig de arm door de mouw, en stroop met uw andere hand onderwijl de mouw omhoog.
- Vraag de zieke de goede arm door de mouw te steken. Trek daarna het kledingstuk over het hoofd en breng het glad omlaag.

### **Een panty uit- en aantrekken**

#### *Een panty uittrekken*

- Doe (huishoud)handschoenen aan.
- Rol de panty vanaf de taille zover mogelijk naar beneden.
- Vraag de zieke even te gaan staan en rol de panty verder naar beneden tot over de stuit. Laat de zieke weer gaan zitten.
- Rol de panty vervolgens stukje voor stukje gelijktijdig over beide benen naar beneden tot aan de hielen.
- Pak de kousen voet bij de hiel vast en trek de kousen voorzichtig (binnenstebuiten) over de voeten uit.

#### *Een panty aantrekken*

- Doe (huishoud)handschoenen aan.
- Vouw een van de kousen voorzichtig en zo recht mogelijk tot aan de tenen in elkaar en schuif ze aan de voet tot over de hiel.
- Doe hetzelfde met de andere kous.
- Trek en schuif ze dan stuk voor stuk en stukje voor stukje omhoog.
- Trek tot slot de panty zo glad mogelijk onder de sluit door tot aan de taille.

### **(Elastische) kousen uit- en aantrekken**

#### *Een (elastische) kous uittrekken*

- Doe (huishoud)handschoenen aan.
- Vouw de bovenkant van een kous om en trek de kous voorzichtig naar beneden tot aan de hiel.
- Pak de kous bij de hiel vast en trek hem voorzichtig over de voet uit.
- Doe daarna hetzelfde met de andere kous.

#### *Een (elastische) kous aantrekken*

- Doe (huishoud)handschoenen aan.
- Draai een kous tot aan de hiel binnenste buiten.
- Vraag de zieke de tenen in de kousen voet te zetten en trek de kousen voet vervolgens rimpelloos aan tot over de hiel.

- Trek de kous langzaam, stukje voor stukje, omhoog. Wrijf van onder naar boven met uw gehandschoende hand stevig over het been waardoor u de kous mee omhoog neemt. Ga zo door tot de kous helemaal glad om het been zit.
- Doe daarna hetzelfde met de andere kous.

## **Sokken uit- en aantrekken**

### *Sokken uittrekken*

- Sla de bovenrand van een sok naar beneden om.
- Rol vervolgens de bovenrand van de sok over de hiel, de voet en de tenen.
- Pak de sok hij de teen vast en trek de sok in zijn geheel van de voet.
- Doe daarna hetzelfde met de andere sok.

### *Sokken aantrekken*

- Steek uw duimen aan weerszijden in een sok en rol de gehele sok in elkaar.
- Vraag de zieke de voet in de sok te steken.
- Rol de sok uit over de tenen en de voeten.
- Trek de sok vervolgens over de hiel en trek de sok omhoog tot hij goed zit.
- Zet de voet tegen u aan om kracht te kunnen zetten als u de sok moeilijk over de hiel krijgt.
- Doe daarna hetzelfde met de andere sok.

## **Schoenen uit- en aantrekken**

### *Schoenen uittrekken*

- Vraag de zieke te gaan zitten en maak de schoenveters helemaal los. Trek de schoen voorzichtig, zonder te veel gewrik, uit.
- Doe daarna hetzelfde met de andere schoen.

### *Schoenen aantrekken*

- Maak de schoenveters eerst helemaal los en trek de tong zover mogelijk naar buiten voor u de zieke vraagt de voet erin te steken.
- Laat de zieke de tenen zover mogelijk naar voren steken en schuif voorzichtig de schoen over de hiel. Gebruik eventueel een schoenlepel.
- Overleg met de zieke hoe strak u de veters aan moet trekken en sluit de schoen.
- Doe daarna hetzelfde met de andere schoen.

### *Afsluitende werkzaamheden*

- Breng tot slot, als dat nodig is, het kapsel van de zieke weer in orde.
- Vraag of de zieke nog wensen heeft.
- Breng de vuile was weg en doe gordijnen en deur weer open.

## **8.4 Hulpmiddelen bij het aan- en uitkleden**

Er zijn heel wat hulpmiddelen in de handel om een zieke die zelf zoveel mogelijk wil doen te helpen.

In Thuiszorgwinkels kunt u de volgende hulpmiddelen bekijken en aanschaffen:

- lange schoenlepels
- kousen- en pantyaantrekkers
- sokophalers
- schoenenplanken om schoenen gemakkelijk uit te kunnen trekken zonder te hoeven bukken
- elastische veters die meerekken bij het aan- en uittrekken
- aankleedstokjes die bij het aan- en uitkleden het kledingstuk verhinderen weg te glijden.



## Hoofdstuk 9: Wassen

### 9.1 Inleiding

Logisch, zult u zeggen als u hoort dat de zieke dagelijks gewassen en verzorgd behoort te worden. Maar het verzorgen van een ziek mens die bij veel dingen geholpen moet worden kan soms erg veel van u vergen. En misschien komt er zelfs een dag waarop u zo moe bent of het zo druk heeft dat u overweegt om de wasbeurt maar eens een dagje over te slaan. Het kan ook gebeuren dat de zieke die u te verzorgen heeft ernstig ziek of zeer vermoeid is en absoluut de moed niet op kan brengen zich te (laten) wassen.

Als dit soort dingen voorkomen, geef daar dan niet te snel aan toe. Bedenk dat een dagelijkse wasbeurt voor de zieke echt heel erg belangrijk is.

### 9.2 De dagelijkse wasbeurt

Wassen houdt de huid in goede conditie: op een schone en droge huid hebben bacteriën en schimmels minder vat. Wassen houdt de huid ook fris en gezond. Bij het wassen worden dode huidcellen (huidschilfers), huidvet (talg) en zweet verwijderd die anders vieze luchtjes, smetplekken en ontstekingen zouden veroorzaken.

Wassen is goed voor het lichamelijk en geestelijk welzijn van de zieke. Na een wasbeurt ziet de zieke er beter uit en voelt hij of zij zich prettiger omdat luchtjes en sporen van afgescheiden lichaamsstoffen zoals zweet, urine, ontlasting en kwijl van de huid zijn verdwenen.

Wassen is een sociaal eerbeton aan de zieke en een middel tegen vereenzaming. Door aandacht te besteden aan de uiterlijke verzorging van de zieke laat u hem of haar zien dat hij of zij belangrijk is. En verder is het nu eenmaal zo dat de omgeving liever te maken heeft met een zieke die er fris verzorgd uit ziet en fris ruikt.

En tot slot: door de huid rustig en liefdevol te wassen en te verzorgen, zorgt u ervoor dat de zieke zijn of haar lijf eens even als prettig kan ervaren, naast alle ongemakken en pijn die het lijf voortdurend teweegbrengt.

Leg daarom zondig aan de zieke uit dat een wasbeurt dan wel vermoeiend en pijnlijk kan lijken, maar dat vereenzaming, decubitus of ontstekingen veel pijnlijker en vervelender zijn. Wijs hem of haar ook op de prettige kanten van het wassen

### **Wanneer wassen**

Om allerlei redenen kan het goed zijn of goed lijken de zieke in de middag of de avond te wassen. Maar als het mogelijk is, is het begin van de dag de beste tijd voor de dagelijks wasbeurt.

Meestal zal de zieke het als prettig ervaren de dag lekker schoon en fris te beginnen. Wanneer wassen en verkleeden een vermoeiende en pijnlijke gebeurtenis is, zal over het algemeen een wasbeurt aan het begin van de dag makkelijker op te brengen zijn. Bovendien kan het een hele opluchting zijn het wassen achter de rug te hebben.

Dit geldt trouwens ook voor u. Ook u zult zich opgelucht voelen wanneer reeds aan het begin van de dag de klus geklaard is en de zieke er schoon bijligt, het bed in orde is en het wasgoed is verzameld.

### *Na een maaltijd*

De beste wastijd is na een maaltijd, want doordat de zieke nieuwe energie gekregen heeft door het eten, is hij of zij beter tegen een vermoeiende wasbeurt opgewassen. Verder is tandenpoetsen een onderdeel van de dagelijkse wasbeurt. En de tanden moeten altijd na een maaltijd gepoetst worden.

Na het wassen wordt het bed opnieuw opgemaakt en vaak verschoond. Ook dit kan beter na een maaltijd gebeuren omdat een bed vol kruimels niet prettig ligt en niet fris is.

## **9.3**

### **Gevoelens die u en de zieke kunnen overvallen**

Voorals u voor de eerste keer een zieke gaat helpen met wassen, krijgen u en de zieke te maken met allerlei gevoelens. Gevoelens die afhankelijk van uw beider instelling, sterker of minder sterk kunnen zijn en u diep of minder diep kunnen beroeren.

U kunt beiden met de volgende gevoelens te maken krijgen.

#### *Verlegenheid*

Een gevoel van verlegenheid kunnen u en de zieke gemakkelijk overvallen als de laatste kledingstukken zijn verwijderd en de zieke ineens bloot voor u ligt, zit of staat. Als de zieke ook nog eens van het andere geslacht is, kan dat u beiden een extra stress gevoel geven. En natuurlijk kan een gevoel van verlegenheid zich aan u beiden opdringen als de meest intieme delen van het lichaam gewassen moeten worden.

#### *Schaamte*

Als het lichaam en/of de huid door ziekte, operaties of medicijngebruik ontsiert is, kan het gebeuren dat de zieke zich daarover schaamt. Het lichaam ziet er niet uit zoals hij of zij dat graag zou willen en een zieke die het daar moeilijk mee heeft, wordt nu ook nog eens gedwongen om het lichaam aan iemand anders te tonen.

### *Schrik*

U op uw beurt kunt er behoorlijk van schrikken als u ziet hoe het lichaam van de zieke eraan toe is. De zieke kan bijvoorbeeld erg mager zijn (kanker) of vergroeiingen (reuma) aan het lichaam hebben. Ook kunt u schrikken van de wonden die de zieke op het lichaam heeft. Een wond kan groot, klein, diep of oppervlakkig zijn, het is al tijd naar om ermee geconfronteerd te worden. Zeker als ze vies ruiken en als u merkt dat de zieke veel pijn heeft.

### *Angst*

De zieke kan ook angstig zijn. Bijvoorbeeld als hij of zij zich bij het verzorgen helemaal aan u moet overgeven omdat hij of zij zichzelf op dit moment niet kan verzorgen. De zieke kan in zo'n geval bang zijn voor het tillen of voor het idee dat u misschien iets verkeerd zal doen waardoor veel pijn kan ontstaan.

U kunt óók bang zijn, bijvoorbeeld om een lichaam dat er mager, broos of aangetast uitziet aan te (moeten) raken en te (moeten) wassen.

### **Hoe te handelen**

De beste manier om met de emoties van de zieke en van uzelf om te gaan is er aandacht aan te geven en onderwijl verder te gaan met de verzorging

#### *Bij verlegenheid en schaamte*

Begin bij uzelf en probeer over uw verlegenheid heen te stappen door u te concentreren op het werk dat van u wordt verwacht. Dit kunt u als volgt doen. Slik een keer en concentreer u erop hoe u de zieke met de minste kans op pijn en moeilijkheden wast, afdroogt, insmeert en aankleedt. Richt u tot de zieke, vraag hoe u het beste helpen kunt en probeer zo rustig en degelijk mogelijk te handelen. Zo krijgt de zieke de verzorging die nodig is, en uw emoties worden al doende minder sterk.

Vergeet ondertussen niet de schaamtegevoelens van de zieke. Als de zieke er behoefte aan heeft over zijn of haar gevoelens te praten, geef daar dan zo opgeruimd mogelijk de gelegenheid voor. Schrik niet als de zieke zijn of haar verlegenheid en schaamte uit door zich stokstijf te houden, of kwaad, afkeurend, chaotisch of bedremmeld te reageren. Probeer daar doorheen te zien, de zieke rustig aan te kijken en toe te spreken en liefdevol met uw werk door te gaan.

#### *Bij angst en schrik*

Als u van de lichamelijke toestand van de zieke geschrokken bent, vertel dan, als daar behoefte aan heeft, zo eerlijk en zo rustig mogelijk dat u geschrokken bent en waarvan. Vertel, als dat zo is, dat het voor u de eerste keer is dat u ziet wat u ziet. Probeer vervolgens uit de wereld van uw eigen emotie in die van de zieke te stappen. Laat de zieke weten dat u zijn afhaar emoties hebt opgemerkt en probeer hem of haar gerust te stellen door aandacht aan die emotie te besteden door vragen te stellen. Vraag bij angst voor pijn bijvoorbeeld hoe de pijn ontstaan is, hoe het precies voelt, waar het precies zit, wat de zere plek allemaal nog meer veroorzaakt, of hij of zij verwacht dat het erger of beter zal worden, enzovoort.

Ga onderwijl voorzichtig door met uw werk en probeer ook het accent daarnaar te verleggen. Dit zal het gemakkelijkst gaan door aan de zieke te vragen aan te geven hoe u hem of haar bijvoorbeeld pijn en extra ongemak kunt besparen bij het wassen, afdrogen, verzorgen en aankleden.

## **9.4** **Vóór het wassen**

Zorg ervoor dat de zieke zich tijdens het wassen niet extra ongemakkelijk hoeft te voelen en zich niet onnodig hoeft te schamen. Tref maatregelen die verhinderen dat er iemand zomaar naar binnen kan kijken of naar binnen kan lopen terwijl de zieke gewassen wordt.

### *Bij het wassen in bed*

- Sluit voor u begint de deur of zet een kamerscherm neer tussen deur en bed.
- Zorg ervoor dat de zieke nooit onnodig bloot komt te liggen.
- Ga zo te werk dat alleen de lichaamsdelen die gewassen of verzorgd worden bloot liggen, en dat alle lichaamsdelen die nog niet aan de beurt zijn of al schoon zijn, bedekt zijn met een handdoek of kleren.

### *Bij het wassen in de badkamer*

- Doe de deur van de badkamer dicht of laat op een andere manier merken dat de badkamer bezet is als u daar met de zieke bezig bent.

## **Warmte en kou**

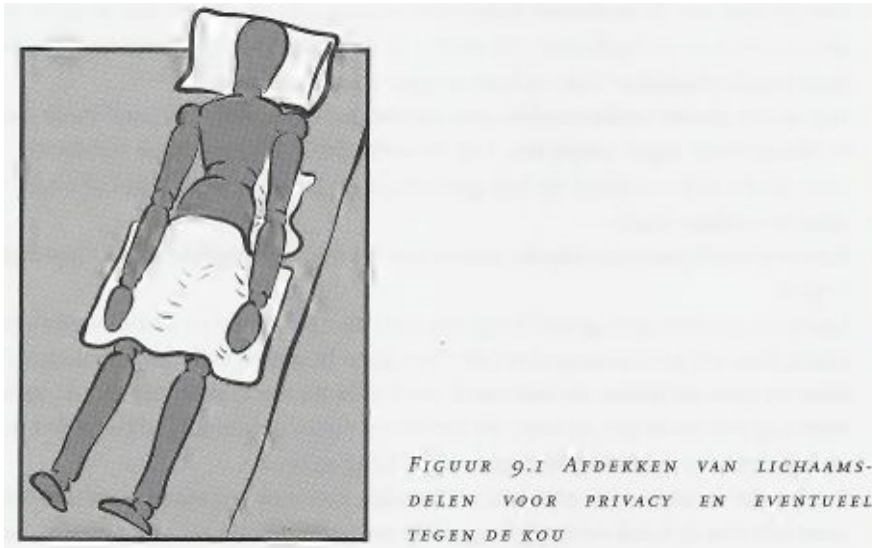
De zieke die niet voor zichzelf kan zorgen moet zich geheel aan uw zorgen kunnen overgeven. Hij of zij is dus afhankelijk van hoe u omgaat met de temperatuur van de omgeving en het waswater. U moet hierbij overleggen omdat warmte en kou door mensen nu eenmaal heel verschillend worden ervaren. Wat u een lekker temperatuurtje vindt kan de zieke wel helemaal niet prettig vinden. Neem zelf het initiatief door de verwarming op een bepaalde temperatuur te zetten of de kom met waswater te vullen en aan de zieke te vragen hoe die de temperatuur vindt. Zet op zijn of haar verzoek — want om hem of haar gaat het per slot van rekening — de verwarming (tijdelijk) hoger of lager of doe wat warm of koud water bij het waswater.

### *Aandachtspunten*

- Houd bij het bepalen van de temperatuur rekening met het feit dat een zieke die koorts heeft, of ouder is en een dunnere huid heeft, extra gevoelig is voor kou.
- Zet de verwarming een uurtje van tevoren aan of wat hoger zodat het (tijdelijk) extra warm is in de kamer waar u de zieke gaat wassen. En hang ook, als dat mogelijk is, de handdoeken van te voren over een verwarming.
- Vul het bad of de waskom pas vlak voor u de zieke gaat wassen anders is het water al afgekoeld voor u begint.



- De zieke krijgt het koud als zijn of haar lichaam van kleren of dek is ontdaan. U kunt de zieke beschermen door ervoor te zorgen dat de zieke nooit onnodig bloot komt te liggen. Ontbloot alleen die lichaamsdelen die gewassen of verzorgd moeten worden en bedek alle lichaamsdelen die nog niet aan de beurt zijn met een handdoek of kleren. Bedek ook (en vooral!) die delen van het lichaam die al klaar zijn.



Ook van wassen krijgt de zieke het extra koud. Werk daarom zo snel mogelijk door en stop niet voor de klus geklaard is.

- Neem tijdens het wassen in bed en bad zeker geen pauze tussendoor, anders wordt het water koud.
- Tot slot: luister naar de zieke en neem maatregelen als hij of zij zegt het te koud of te warm te vinden.

## Veiligheid

Als u de zieke in de badkamer gaat wassen, moet u er extra goed op letten dat er geen ongelukken kunnen gebeuren.

### *Wat kan er misgaan?*

- Bij een ziek mens is de kans op vallen groot omdat hij of zij duizelig en slap kan zijn door de ziekte of van het liggen.
- U of de zieke kunnen uitglijden omdat de vloer in de badkamer door het wassen nat wordt.
- De zieke of u kunnen struikelen over iets.
- Het waswater kan te heet zijn, of de zieke kan niet goed worden in een bad vol water. Als u in de badkamer elektrische apparaten gebruikt als een kachel, een föhn of een scheerapparaat, dan gebeurt dat wel in een vochtige omgeving, en dat is altijd gevaarlijk.

### *Wat kunt u doen om ongelukken te voorkomen?*

- Doe de deur van de badkamer tijdens het wassen niet op slot en laat de zieke niet alleen achter in de badkamer. Zó bent u in de buurt voor het geval de zieke niet goed wordt, uitglijdt of valt, en kunt u erger voorkomen.
- Leg op een gladde badkamervloer een antislipmat op de vloer om uzelf en de zieke te beschermen tegen uitglijden. Leg de antislipmat (of een droge handdoek) zó neer dat de zieke er direct op kan gaan staan als hij of zij uit het bad of onder de douche vandaan komt.
- Bevestig antislipmateriaal op de bodem van het bad om uitglijden in het bad tegen te gaan.
- Laat geen spullen op de grond slingeren want daar kunnen u en de zieke over struikelen. Dus: leg geen snoeren over de vloer, geen kleren en vuile handdoeken op de vloer en geen attributen als wasmand, stoel of badkamerkruk midden in de badkamer. Leg een snoer aan de kant, zet attributen onder de wastafel of langs de muur en leg kleren en handdoeken ergens op of hang ze op.
- Pas op dat de zieke zich niet kan verbranden aan heet waswater. Voel dus altijd eerst zelf met de hand en de elleboog of de temperatuur van het water goed is, voor de zieke het bad instapt of de handen in het water in de wastafel steekt.
- Maak eerst de vloer en uw handen goed droog voor u een elektrisch apparaat inschakelt. Omdat elektriciteit en water elkaar niet verdragen en samen levensgevaarlijk kunnen zijn, moeten stopcontact én het apparaat geaard zijn en/of dubbel geïsoleerd. Schakel een apparaat onmiddellijk uit als het gaat roken, stinken of als er vonken beginnen af te slaan. Gebruik dit apparaat niet meer voor het gemaakt of vervangen is.

### *Hulp regelen in tijd van nood*

Als u over het algemeen alleen met de zieke in huis bent, is een draagbare telefoon een goed hulpmiddel in nood. Leg de draagbare telefoon in de buurt. Neem hem niet op als hij gaat want u moet nu alle aandacht aan de zieke wijden, maar gebruik hem om aan hulp te komen als dat nodig is, bijvoorbeeld als de zieke gevallen is of als hij of zij onwel is geworden in het bad, en het u niet lukt de zieke in uw eentje weer op de been en in bed te krijgen.

### *Wat kunt u doen als er in de badkamer iets is misgegaan?*

- Als de zieke in het bad onwel wordt, moet u er snel bij zijn om te verhinderen dat hij of zij kopje onder gaat.
- Houd met uw ene hand en uw bovenlichaam het hoofd van de zieke boven water en trek met uw andere hand de stop eruit.
- Als het u niet goed alleen lukt om de zieke uit bad te halen, probeer dan iemand te regelen die u komt helpen.

- Als er iets is misgegaan en u om aan hulp te komen de badkamer uit moet, leg dan de zieke zo gerieflijk mogelijk in het lege bad of op de vloer neer en bescherm hem of haar tegen afkoeling. U kunt hiervoor alles gebruiken wat u in uw buurt vindt: handdoeken, kleding, enzovoort.

### **Hygiënisch werken**

Bij het verzorgen van een ziek mens moet u er altijd rekening mee houden dat u elkaar kunt besmetten. Zowel de zieke als u kunnen iets onder de leden hebben dat besmettelijk is zonder dat u dat merkt. Bacteriën, schimmels, virussen en gisten zijn zo klein dat ze met het blote oog niet te zien zijn, maar kunnen een mens wel doodziek maken.

Omdat ziekteverwekkers niet te zien maar wel altijd aanwezig kunnen zijn, is het van het grootste belang dat u altijd zo hygiënisch mogelijk te werk gaat om over en weer infecties en besmetting te voorkomen. Het is overigens onnodig om hierbij al te precies te zijn. Als u zich houdt aan de onderstaande normaal hygiënische regels, zijn u en de zieke voldoende beschermd.

### *Aandachtpunten*

Houd er rekening mee dat een zieke weinig weerstand heeft waardoor hij of zij extra vatbaar is voor besmetting door ziektekiemen. Ga daarom extra voorzichtig met een dunne of kapotte huid om, omdat zo'n huid erg snel geïnfecteerd kan worden. Schimmels en gisten nestelen zich bij voorkeur op plaatsen die van nature lekker warm en vochtig en niet gemakkelijk te bereiken zijn (oksels, knieholten, halsplooiën, bilnaad en onder de borsten). Was, droog en verzorg daarom de huid van de zieke op alle plaatsen om ziektekiemen geen kans te geven.

Probeer de huid van de zieke te behoeden voor uitdrogen en te beschermen tegen het binnendringen van schadelijke stoffen. Smeer daarom de huid na het wassen in met een bodylotion of een huidcrème. Overigens is dit niet alleen goed voor de huid, het kan ook een zeer prettige ervaring voor de zieke zijn als de huid liefdevol verzorgd wordt.

### *Bescherm uzelf*

- Was altijd uw handen met (antiseptische) zeep voor u de zieke gaat helpen en als u ermee klaar bent, om uzelf en de zieke te beschermen tegen schadelijke organismen.
- Houdt een flesje met desinfecterende emulsie (drogist) bij de hand voor het geval dat u uw handen eens niet met water en zeep kunt wassen. De emulsie zorgt ervoor dat uw handen dan toch voor een groot gedeelte bacterievrij zijn.
- Zorg ervoor dat uw nagels kort, haakloos en goed schoon zijn om de huid van de zieke niet te beschadigen en te infecteren.
- Dek een wondje aan uw handen af met een verbandje of pleister om ziekteveroorzakers te verhinderen binnen te dringen.

- Wend niet alleen uw hoofd af als u moet hoesten of niezen, maar doe dat ook als de zieke hoest of niest. Via de ademhalingsorganen en de slijmvliezen kunnen infecties gemakkelijk worden overgebracht.
- Trek zoveel mogelijk een schort en handschoenen aan om uzelf te beschermen tegen besmetting als u te maken krijgt met bloed, sputum, braaksel, urine of ontlasting, of met vocht, pus en afscheiding van zweertjes of wondjes. Het lichaam van de zieke kan ermee besmet zijn, maar ook de kleding of het beddengoed.

### *Hygiënisch omgaan met materiaal en omgeving*

- Zorg voor schone waskommen, wastafel, badkamer, handdoeken en washandjes.
- Zet geen spullen die u gebruikt bij het verzorgen van de zieke op de grond, maar zet ze op een stoel of tafel.
- Leg gebruikte verbanden en wasgoed niet op de grond maar ruim het meteen goed op. Doe wasgoed in een wasmand en verband en maandverband in een afsluitbare plastic zak, in een vuilnisbak.
- Maak geen wastafel, bad of vloer droog met een voor de zieke gebruikte handdoek, zo voorkomt u dat u ziektekiemen door de kamer smeert.
- In hoofdstuk 10 kunt u lezen hoe vervuild wasgoed verder behandeld moet worden.
- Lees af en toe hoofdstuk 10 weer eens goed door om bewust te blijven van de gevaren die er zijn én de maatregelen die u daartegen kunt nemen.

### **Wie doet wat**

Probeer erachter te komen wat de zieke zelf kan doen en wat niet, voor u met wassen gaat beginnen. Zo voorkomt u dat u dingen gaat doen die de zieke zelf kan. Voor u is dat niet goed omdat u zich meer lichamelijk werk op de hals haalt dan nodig is en voor de zieke is het niet goed omdat hij of zij een goede kans misloopt om lichamelijk en geestelijk boven water te blijven. Wanneer een zieke zichzelf lichamelijk kan en mag verzorgen blijft het lichaam soepel en worden gevoelens van eigenwaarde en zelfstandigheid versterkt.

Wat als u te maken hebt met een zieke die geen zin heeft zich in te spannen en het wel prettig vindt vertroeteld te worden?

Natuurlijk is het helemaal niet erg om de zieke af en toe eens lekker te verwennen en alles voor de zieke te doen, ook dat wat hij of zij zelf kan doen. Maak er echter om bovenstaande redenen geen gewoonte van.

- Blijf de zieke telkens aansporen om zelf mee te helpen en de klus samen met u te klaren. Laat hem of haar ook gerust af en toe eens even aanmodderen, terwijl u zichzelf beperkt tot het doen van het hoognodige, zoals het wassen van de rug en de voeten omdat de zieke daar zelf moeilijk of niet bij kan.
- Aan de andere kant: overschat dat wat de zieke (aan) kan niet. Het is heel naar wanneer de zieke dingen moet doen die hij of zij echt niet (meer) kan. Pas er dus voor op dat u

niet te weinig zorg geeft. Want dan kan het gebeuren dat de zieke nergens meer zin in heeft en boos wordt.

- Laat de zieke telkens zoveel mogelijk aangeven waarbij hij of zij wel geholpen wil worden. Doe dat en (zo mogelijk) niet meer. Blijf altijd in de buurt en steek daar waar het niet goed gaat — eventueel in overleg met de zieke — een handje toe.
- Een goede manier om de zieke de kans te geven rustig in zijn of haar eigen tempo dingen zelf te doen, is niet te blijven staan kijken, maar onderwijl gewoon wat anders te gaan doen. Doe dit wel bij de zieke in de buurt, want wellicht heeft hij of zij uw hulp ergens bij nodig.
- Stimuleer en ondersteun een zieke die behoorlijk ziek is geweest maar weer zover hersteld is dat hij of zij zelf bepaalde dingen kan doen. Wees samen blij als de zieke eens iets voor elkaar heeft gekregen wat eerder niet lukte.

### *Aandachtspunten*

- Let bij het verkleden en wassen op gewijzigde lichamelijke omstandigheden. De zieke kan bijvoorbeeld koortsig aanvoelen, klagen over pijn, er kan een wondje ontstaan of een wond kan er slechter uit gaan zien.
- Wees uiterst voorzichtig met ledematen die in gips of verband zitten en niet mogen bewegen. Doe alleen iets met deze ledematen in nauw overleg met de zieke, zodat er niets verkeerd kan gaan.
- Houd ledematen droog die niet nat mogen worden door ze voor het wassen te bedekken met een plastic (vuilnis)zak die u vastzet met een niet afknellend elastiek.
- Zorg ervoor dat verband en infuus- of zuurstofmateriaal dat niet nat mag worden, droog blijft.
- Als de zieke veel pijn heeft aan een of ander lichaamsdeel let er dan goed op dat u niet te veel vraagt van de zieke. Vraag aan de zieke hoe en waarmee u hem of haar het beste kunt helpen om de pijn zoveel mogelijk onder controle te houden.
- Was een beschadigde plek héél voorzichtig alleen met water, en spoel de plek extra goed na. Wrijf er niet over, maar dep de huid droog of föhn de huid droog. Smeer tot slot de huid in met een speciaal voor dit doel bestemde crème of een dun laagje poeder. Bedek de aangedane huid met een gaasje of een stukje katoen. Gebruik de handdoek waarmee u de wond hebt afgedept niet voor het afdrogen van andere lichaamsdelen om te voorkomen dat u bacteriën over de rest van het lichaam uitsmeert.
- Spoel, als de zieke dat goed vindt en verdragen kan, de huid afwisselend met koud en warm water af om de huid sterker te maken.
- Raak de geslachtsdelen liever niet met uw blote handen aan, maar gebruik daarvoor de onderhanddoek of een droog washandje. Tref extra voorzorgsmaatregelen als een vrouwelijke zieke ongesteld is. Eén keer wassen per dag is dan niet voldoende. Een keer

's morgens en een keer 's avonds wassen is echt nodig om de zieke schoon en fris te houden.

- Lees in hoofdstuk10 wat u moet doen om u zelf te beschermen.
- Was de penis van een man op de juiste manier. Dit is erg belangrijk om de talgafscheiding te verwijderen die regelmatig tussen eikel en voorhuid van de penis wordt gevormd. Als deze afscheiding niet wordt weggewassen gaat dat behoorlijk vies ruiken en dit veroorzaakt pijn en allerlei infecties.

## **9.5** Wassen op bed

### **Vorbereidingen**

- Overleg met de zieke wie wat doet.
- Neem maatregelen ten behoeve van de privacy en tegen kou en tocht.
- Zet in overleg met de zieke alles klaar wat u nodig hebt:  
schoon beddengoed voor als het bed verschoond moet worden,  
schone boven- en onderkieren in volgorde van aantrekken  
een wasmand voor de vuile was  
een afvalbakje met een plastic zak erin voor het weggooien verband en dergelijke  
drie handdoeken; één handdoek voor de privacy en tegen de kou, één handdoek om het bed tegen druipend water te beschermen en één handdoek om af te drogen.  
twee of drie washandjes; één washandje voor het wassen met zeep, één washandje om de huid zeepvrij te maken en eventueel één om de geslachtsdelen mee aan te raken.  
een zeepbakje met zeep  
eventueel gezichtsverzorgingsproducten  
producten en materialen om de huid (en eventuele huidaandoeningen) te verzorgen.
- Was uw handen en trek zo nodig een schort aan om uzelf te beschermen.
- Help de zieke zo nodig met plassen, het verwijderen van bril en gehoorapparaat, en bij het scheren en tandenpoetsen.
- Maak eventueel ruimte om het bed. U moet om het bed heen kunnen lopen om de zieke aan alle kanten goed te kunnen bereiken.
- Zet het bed in een hoge stand en verwijder zo mogelijk de kussens op één na, haal het bovenbeddengoed van het bed en leg dat op een stoel.

### *Volgorde van aanpak*

- Vertel de zieke wat u gaat doen.
- Zet een kom waswater klaar voor het wassen met zeep en een kom met waswater voor het naspoelen met water.

- Laat de zieke zelf de temperatuur van het waswater bepalen. Doe in beide kommen een schoon washandje.
- Help de zieke zo nodig bij het ontkleden van het bovenlichaam.
- Leg een handdoek onder het hoofd en de schouders en bedek met een (andere) handdoek het bovenlichaam.

## Het bovenlichaam wassen

### *Het gezicht, de oren en de hals wassen*

- Strijk met droge handen het haar uit het gezicht en de hals.
- Was voorzichtig het gezicht (twee keer) alleen met water, tenzij de zieke gewend is het gezicht op een andere manier schoon te maken.



- Was voorzichtig de oren en de hals met zeep, spoel ze en droog ze af. Let speciaal op de oorrandjes en de huid tussen oor en hoofd. Dit zijn smetgevoelige plekjes en deze moeten daarom extra goed schoon en volkomen droog gemaakt worden.
- Haal de handdoek onder het hoofd vandaan.



### *De armen, de handen en de oksels wassen*

Help de zieke zonedig een van de armen zover opzij te leggen tot u goed bij de oksel kan.

Leg de handdoek onder de arm.

Was de schouder, de arm, de hand en de oksel met zeep.

Maak ze zeepvrij met water en droog ze goed af.

Let op de huidplooien in de oksels, deze moeten volkomen droog zijn.

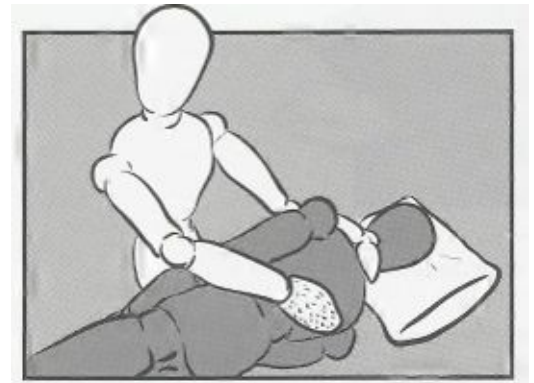
Leg de handdoek onder de andere arm en was die op dezelfde manier.

### *De borst, de buik en de zijden wassen*

- Leg de handdoek die u heeft gebruikt om de armen te wassen nu tegen en onder de zij om te verhinderen dat het bed nat wordt.
- Was, spoel en droog de borst- en buikpartij.
- Let op de navel, die moet goed schoon en droog zijn.
- Was de borsten van een vrouwelijke zieke als volgt. Help de zieke zonodig een arm opzij te leggen zodat u er goed bij kan. Was de borsten van onder naar boven voorzichtig eerst met zeep en daarna met water. Let op de huid onder de borsten, deze moet volkomen schoon en droog zijn om smetten te voorkomen.

### *De nek en de rug wassen en verzorgen*

- Help zo nodig de zieke op de zij te draaien en leg de handdoek in de lengte achter de rug en tegen de huid aan.
- Was en droog de nek en de rug. Let op de nekplooiën, deze moeten volkomen schoon en droog zijn om smetten te voorkomen.
- Verzorg na het drogen meteen de huid van de nek en de rug door ze draaisgewijs in te wrijven met bodylotion of crème.
- Trek, als voorbereiding op het wassen van het onderlijf, de handdoek omlaag tot die onder de stuit en de bovenbenen ligt.
- Help zonodig de zieke zich terug te draaien op de rug.



FIGUUR 9.4 HET WASSEN VAN DE RUG

### *De hals, de borst en de buik verzorgen*

- Wrijf de gewassen huid van hals, borst en buik in met bodylotion.
- Let vooral op de okselholte, de voor- en achterkant van de ellebogen en de huid onder de borsten.
- Wrijf de ellebogen en de huid onder de borsten eventueel in met crème tegen smetten en doorliggen, en breng eventueel deodorant aan onder de oksels.

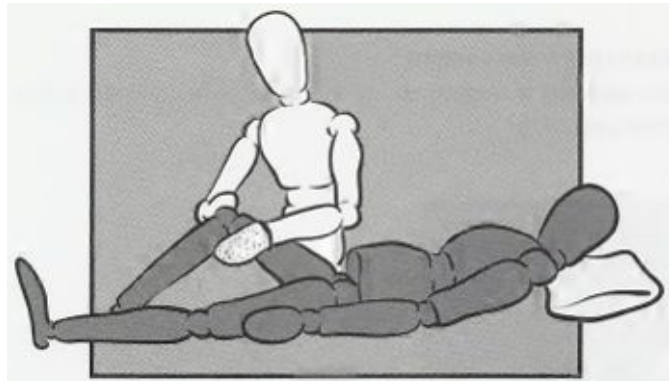
## **Het onderlichaam wassen**

### *De heupen en de benen wassen*

- Help de zieke eventueel een van de benen zover opzij leggen tot u goed bij het hele been kan.
- Leg een handdoek onder het been.
- Was de heup en het been met zeep.



- Maak ze weer zeepvrij met water en droog ze goed af.
- Let op de huidplooien achter de knie, deze moeten volkomen droog zijn.
- Leg de handdoek onder het andere been en was die op dezelfde manier.
- Wrijf de knieën en beenholten in met crème.



FIGUUR 9.5 HET WASSEN VAN HEUPEN EN BENEN

### *De vrouwelijke geslachtsdelen wassen*

- Vertel de zieke wat u gaat doen.
- Help zonodig de zieke de benen te spreiden en neem in uw ene hand een (niet te) natte washand en in uw andere hand de onderhanddoek of een washandje.
- Was voorzichtig de schaamstreek, eerst met de ene en dan met de andere kant van de washand.
- Spreid de schaamlippen en was de schaamspleet twee keer van voor naar achter om te voorkomen dat bacteriën van de anus in de vagina terechtkomen.
- Droog de schaamspleet zachtjes en goed af.

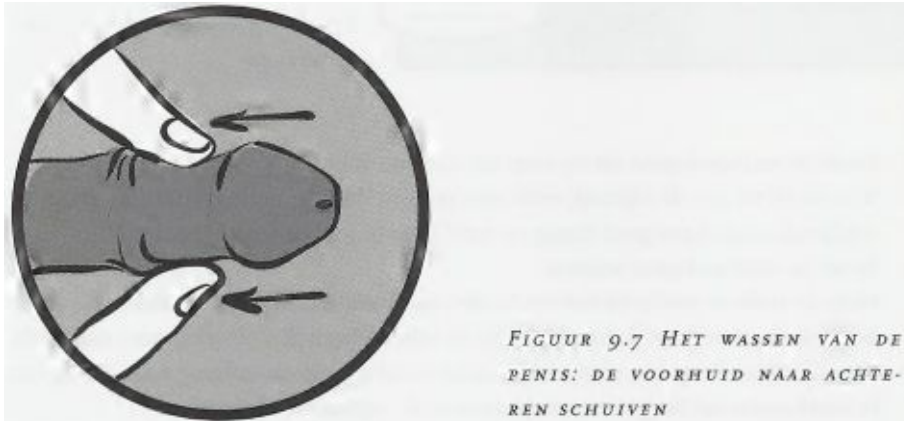


FIGUUR 9.6 HET WASSEN VAN VROUWELIJKE GESLACHTSDELEN

### *De mannelijke geslachtsdelen wassen*

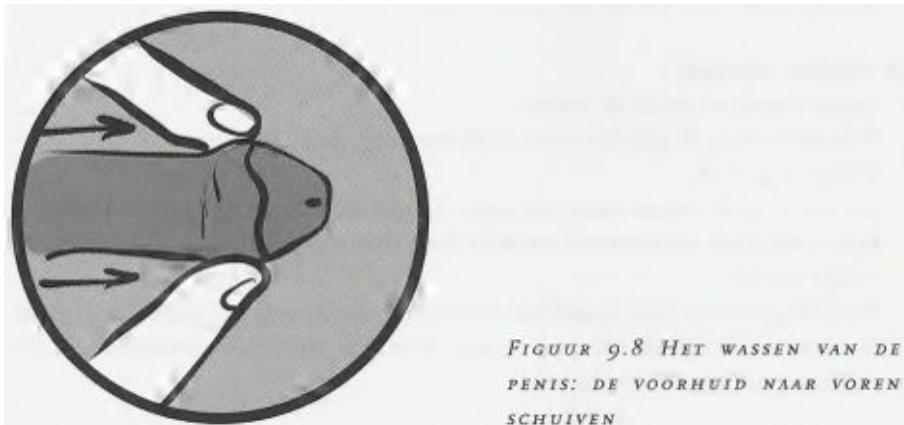
- Vertel de zieke wat u gaat doen.
- Help zonodig de zieke de benen te spreiden.
- Neem in uw ene hand een (niet te) natte washand met zeep en in uw andere hand de onderhanddoek of een washandje.
- Leg met de onderhanddoek in uw hand de balzak en de penis naar links of rechts opzij en was de liesplooien eerst met de zeepkant en dan met de schone kant van de washand.

- Spoel de washand goed uit.
- Pak nu met de onderhanddoek of het washandje de penis op en schuif de voorhuid voorzichtig zodanig terug dat de eikel zichtbaar wordt. Was voorzichtig de eikel, de penis en vervolgens de balzak.



Draai het washandje op uw hand om en was ze nogmaals op dezelfde manier met de schone kant van de washand.

Droog de geslachtsdelen af en schuif voorzichtig de voorhuid weer terug over de eikel.



### *De billen wassen en verzorgen*

- Vraag de zieke zich op de zij te draaien of rol de zieke zelf voorzichtig op één zij.
- Spoel de washand goed uit en zeep het aan één kant in.
- Was de bil tot aan de bilnaad, eerst met zeep en daarna met de schone kant van de washand, maak hem goed droog en wrijf hem in met lotion of crème.
- Spoel de washand goed schoon.
- Help de zieke zo nodig bij het omdraaien op de andere zij. Was de andere bil én de bilnaad. Voorkom met de handdoek dat de schone ingesmeerde huid weer nat wordt.
- Was de bilnaad van een vrouwelijke zieke vanaf de vagina omhoog naar de rug om te voorkomen dat bacteriën van de anus in de vagina terechtkomen.
- Droog de huid en wrijf de huid in niet huidcrème of bodylotion. Smeer vooral de bilnaad en de stuit goed in; deze plekken zijn uiterst gevoelig voor doorliggen!  
Help de zieke zo nodig bij het terugdraaien op de rug.



- Wrijf tot slot de liezen en de bovenbenen goed in met bodylotion of crème, vooral waar de huid tegen elkaar aan komt te liggen.

### *De voeten wassen*

- Leg de handdoek onder de voeten.
- Was voorzichtig de gehele voeten, eerst met zeep, daarna met water.
- Droog ze goed af.
- Let vooral op de ruimte tussen de tenen. Omdat die plekjes zeer aantrekkelijk zijn voor schimmels en bacteriën moet de huid daar volkomen schoon en droog gemaakt worden.
- Wrijf de gewassen huid in met bodylotion. Let vooral op de knieën, de knieholten, de hielen en de ruimte tussen de tenen. Wrijf deze plekken eventueel in met crème tegen smetten en doorliggen.

### *Opruimen*

- Verschoon zo nodig het bed of maak het bed op.
- Laat de zieke liggen en dek hem of haar toe. Vraag wat de zieke wil, iets doen, of even rusten om hij te komen van de vermoeienissen.
- Breng al het materiaal dat u heeft gebruikt de kamer uit en breng alles meteen daar waar het thuishoort: schoon gebleven spullen terug in de kast, afvalzakje dichtbinden en in de grijze bak, vuile was hij de vuile was, zeep en verzorgingproducten terug in de kast en waskommen naar de keuken. Maak de waskommen goed schoon en droog en ruim ze op.
- Was uw handen en breng de kamer weer terug in de oorspronkelijke staat.

## 9.6

# Wassen aan de wastafel

### Vorbereidingen

- Overleg met de zieke wie wat doet.
- Neem maatregelen ten behoeve van de privacy en tegen kou en tocht.
- Zet, in overleg met de zieke en dicht in de buurt van de wastafel, alles klaar wat u nodig hebt:
  - een stoel of kruk met daarop de schone boven- en onderkieren, in volgorde van aantrekken
  - de wasmand en een afvalbakje met een plastic zak erin
  - drie handdoeken en twee washandjes
  - zeep, gezichtsverzorgings- en huidverzorgingsproducten
- tot slot een stoel voor de zieke om bij de wastafel te kunnen zitten. Zet deze stoel zodanig naast de wastafel neer dat u het lichaam van de zieke aan alle kanten kunt bereiken. Let erop dat ook de zieke zelf bij de wastafel kan komen om die handelingen te doen die hij of zij zelf kan doen.
- Hang een van de handdoeken over de koude rugleuning van de stoel en leg er een op de zitting.
- Was uw handen en trek eventueel een schort aan om uzelf te beschermen.
- Help de zieke zo nodig met plassen, met het verwijderen van bril en gehoorapparaat, en bij het scheren en tandenpoetsen.

### Volgorde van aanpak

- Laat de zieke gaan zitten.
- Laat de zieke de temperatuur van het waswater bepalen.
- Help de zieke met het ontkleden van het bovenlichaam.

### Het bovenlichaam wassen

#### *Het gezicht, de oren, de nek en de hals wassen*

- Strijk met droge handen het haar uit het gezicht en was het voorzichtig (twee keer) alleen met water, tenzij de zieke gewend is het gezicht op -een andere manier schoon te maken.
- Was de oren, de nek en de hals voorzichtig met zeep en spoel en droog ze af, Let speciaal op de oorrandjes, de huid achter de oren en de nekplooiën. Dit zijn smetgevoelige plekjes en deze moeten daarom extra goed schoon en volkomen droog gemaakt worden.
- Sla de handdoek van de stoelleuning lekker warm om de schouders.

### *De schouders, de armen, de handen en de oksels wassen*

- Was een van de schouders, de arm, de hand en de oksel met zeep.
- Maak ze weer zeepvrij met water en droog ze goed af.
- Zorg ervoor dat u goed bij de oksel kunt door de arm wat omhoog te brengen. Let vooral op de okselholte, deze moet volkomen schoon en droog zijn.
- Was en droog de andere kant op dezelfde manier.

### **Het bovenlichaam wassen**

- Was het gehele bovenlichaam eerst met zeep, dan met water en droog het goed af.
- Was de borsten van een vrouwelijke zieke voorzichtig van onder naar boven. Til de borsten op om de huid eronder, die erg smetgevoelig is, goed schoon en droog te kunnen maken.

### *De rug wassen en verzorgen*

- Laat de zieke naar voren leunen om goed bij de rug te kunnen. De zieke kan eventueel steunen op de rand van de wastafel.
- Was de gehele rug tot aan het zitvlak, eerst met zeep en dan met water.
- Droog de huid goed af. Let op: huidplooien moeten volkomen schoon en droog zijn om smetten te voorkomen.
- Verzorg na het drogen de huid van de nek en de rug door ze draaisgewijs in te wrijven met bodylotion of crème.
- Laat de zieke terugleunen tegen de rugleuning van de stoel.

### *De buik wassen en verzorgen*

- Breng zeep aan op één kant van het washandje.
- Vraag de zieke te gaan staan en laat hij of zij zonodig als steun de handen op de rand van de wastafel leggen.
- Was de buik tot aan de schaamstreek met zeep.
- Spoel de huid goed schoon en droog ze af. Let op dat de navel goed schoon en droog is om smetten te voorkomen.
- Verzorg na het drogen de huid door ze draaisgewijs in te wrijven met bodylotion of crème.
- Laat de zieke weer gaan zitten.

### *Hals en bovenlichaam verzorgen*

- Wrijf de gewassen huid van hals, borst en zijden helemaal in met bodylotion. Let vooral op de okselholte, de voor- en achterkant van de ellebogen en de huid onder de borsten. Wrijf de ellebogen en de huid onder de borsten eventueel in met crème tegen smetten en doorliggen en de oksels met deodorant.
- Help de zieke met het aankleden van het bovenlichaam.

## Het onderlichaam wassen

- Trek eventueel handschoenen aan om uzelf te beschermen.
- Vraag de zieke te gaan staan met de benen een stukje uit elkaar. Als steun kan hij of zij de handen op de rand van de wastafel leggen.
- Help de zieke met het ontkleden van het onderlichaam.

### *De vrouwelijke geslachtsdelen wassen*

- Vertel de zieke wat u gaat doen.
- Doe zeep op één kant van de washand. Neem de (niet te) natte washand in uw ene hand en in uw andere hand de onderhanddoek of een droog washandje.
- Was voorzichtig de schaamstreek, eerst met de ene en dan met de andere kant van de washand.
- Spoel de washand uit.
- Spreid de schaamlippen en was de schaamspleet twee keer alleen met water, van voor naar achter om te voorkomen dat bacteriën van de anus in de vagina terechtkomen.
- Droog schaamstreek en schaamspleet zachtjes en goed af.

### *De mannelijke geslachtsdelen wassen*

- Vertel de zieke wat u gaat doen.
- Doe zeep op één kant van de washand.
- Neem in uw ene hand de (niet te) natte washand en in uw andere hand de onderhanddoek of een washandje.
- Leg met de onderhanddoek of het washandje in uw hand de balzak en de penis naar links of rechts opzij en was de schaamstreek eerst met zeep en dan met water.
- Spoel de washand goed uit en doe er aan één kant zeep op.
- Pak nu met de onderhanddoek of het droge washandje in uw hand de penis op, en schuif de voorhuid voorzichtig zodanig terug dat de eikel zichtbaar wordt. Was voorzichtig de eikel, de penis en vervolgens de balzak.
- Draai het washandje op uw hand om en was ze nogmaals op dezelfde manier met de schone kant van de washand.
- Droog de geslachtsdelen af en schuif voorzichtig de voorhuid weer terug over de eikel.

### *De bovenbenen en billen wassen en verzorgen*

- Spoel de washand goed uit en zeep hem aan één kant in.
- Vraag de zieke te gaan staan.
- Was de bovenbenen, de billen en daarna de bilnaad eerst met zeep en daarna met water.
- Was de bilnaad van een vrouwelijke zieke vanaf de vagina naar achteren naar de rug om te voorkomen dat bacteriën van de anus in de vagina terechtkomen.

- Droog de huid goed af.
- Wrijf de bovenbenen en het onderlichaam — behalve de geslachtsdelen — in met huidcrème of bodylotion. Smeer vooral de bilnaad, de stuit en de binnenkant van de bovenbenen goed in, omdat deze plekken gevoelig zijn voor smetten en doorliggen.
- Help de zieke bij het aantrekken van het ondergoed.
- Laat de zieke weer gaan zitten.

#### *Onderbenen en voeten wassen en verzorgen*

- Leg een handdoek onder de voeten.
- Was voorzichtig de onderbenen en de gehele voeten, eerst met zeep, daarna met water. Droog ze goed af. Let vooral op de huid in de knieholtes en de ruimte tussen de tenen. Om smetten en ontstekingen te voorkomen moet de huid daar volkomen schoon *en* droog gemaakt worden.
- Wrijf de huid van de onderbenen in met bodylotion en de voor decubitus gevoelige plekken eventueel met een speciale crème.
- Help de zieke met het aantrekken van de kousen, sokken en schoenen.

#### *Opruimen*

- Breng eerst de zieke daar waar hij of zij heen wil.  
Ruim daarna alles meteen op en maak alles schoon (zie opruimen bij paragraaf 9.5).
- Was uw handen en breng de kamer weer terug in de oorspronkelijke staat.

## **9.7**

### **Wassen onder de douche**

#### *Vorbereidingen*

- Vertel de zieke wat u gaat doen.
- Neem maatregelen ten behoeve van de veiligheid, de privacy en tegen kou en tocht.
- Trek schoenen aan die geen gladde zolen hebben en tegen water kunnen.
- Zet in overleg met de zieke alles klaar wat u nodig hebt:  
een stoel of kruk met daarop de schone boven- en onderkieren, in volgorde van aan trekken  
de wasmand en een afvalbakje met een plastic zak erin  
drie handdoeken en twee washandjes  
zeep, gezichtsverzorging- en huidverzorgingsproducten  
tot slot, als er geen douchestoel in de badkamer aanwezig is, een stoel (die tegen water kan) voor de zieke om op te zitten. De zieke kan van deze stoel gebruikmaken als het staan te vermoeiend wordt, maar ook bijvoorbeeld als de voeten gedroogd en verzorgd moeten worden.

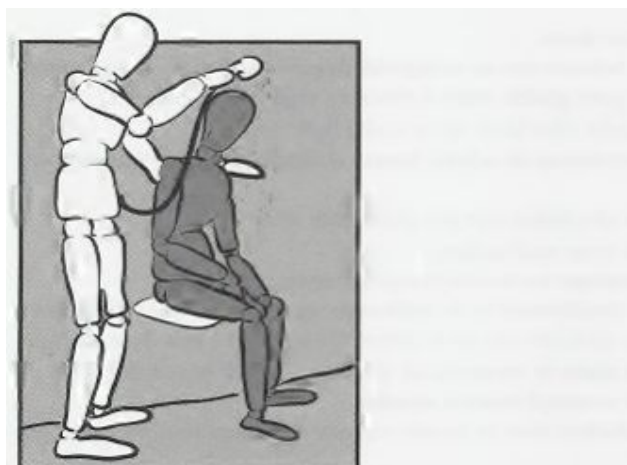
- Hang een van de handdoeken over de koude rugleuning van de stoel en leg er een op de zitting.
- Was uw handen en trek zo nodig handschoenen en een schort aan om uzelf te beschermen.
- Help de zieke eventueel met plassen.
- Laat de zieke plaatsnemen op de stoei als hij of zij dat wenst.
- Help de zieke zonodig bij het verwijderen van bril en gehoorapparaat, en bij het scheren en tandenpoetsen.

### *Volgorde van aanpak*

- Wil de zieke blijven staan, let er dan op dat de zieke ergens steun aan heeft voor het geval hij of zij duizelig wordt. Als er geen steun aan de muur in de badkamer aanwezig is, kan de zieke op de leuning van de stoel steunen.
- Help de zieke zo nodig met uitkleden.
- Laat de zieke zelf de temperatuur van het douchewater bepalen.

### *Wassen, afspoelen, de huid verzorgen en aankleden*

- Strijk met droge handen het haar uit het gezicht van de zieke en was het voorzichtig (twee keer) alleen met water, tenzij de zieke gewend is het gezicht op een andere manier schoon te maken.
- Zeep het gehele lichaam snel en voorzichtig van boven naar beneden in. De vrouwelijke geslachtsdelen wast u alleen met water.
- Was zowel de geslachtsdelen op de juiste manier en zoals beschreven bij het wassen aan de wastafel.
- Spoel het lichaam van boven naar beneden goed schoon. Let op alle huidplooien!
- Doe de kraan uit en laat de zieke eventueel op de stoel gaan zitten.
- Droog het gezicht eerst af, daarna de rest van het lichaam op de voeten na, die komen het laatst aan de beurt.
- Leg een droge handdoek op de stoel en leg een handdoek onder de voeten.
- Controleer alle plekjes die gevaarlijk zijn voor smetten; deze moeten volkomen schoon en droog zijn.
- Wrijf het lichaam in met bodylotion en de smetgevoelige plekjes met een speciale crème.



FIGUUR 9.10 WASSEN VAN EEN ZIEKE ONDER DE DOUCHE



- Help de zieke zo nodig met aankleden.

### *Opruimen*

- Breng eerst de zieke daar waar hij of zij heen wil.
- Ruim daarna alles meteen op en maak alles schoon (zie opruimen bij paragraaf 9-5)-
- Was uw handen en breng de kamer weer terug in de oorspronkelijke staat.

## **9.8 Wassen in bad**

### *Vorbereidingen*

- Vertel de zieke wat u gaat doen.
- Neem maatregelen ten behoeve van de veiligheid, de privacy en tegen kou en tocht.
- Trek schoenen aan die geen gladde zolen hebben en tegen water kunnen.
- Zet in overleg met de zieke alles klaar wat u nodig hebt:  
 een stoel of knik met daarop de schone boven- en onderkleden, in volgorde van aantrekken  
 de wasmand en een afvalbakje met een plastic zak erin  
 twee handdoeken of een handdoek en een badlaken  
 een of twee washandjes  
 zeep, gezichtsverzorging- en huidverzorgingsproducten  
 tot slot, als er geen douchestoel in de badkamer aanwezig is, een stoel (die tegen water kan) voor de zieke om op te zitten. De zieke kan van deze stoel gebruikmaken als bij het afdrogen en aankleden.
- Leg een handdoek op de zitting.
- Was uw handen en trek zo nodig handschoenen en een schort aan om uzelf te beschermen.
- Help de zieke met plassen.
- Laat de zieke eventueel plaatsnemen op de stoel en help zo nodig bij het verwijderen van bril en gehoorapparaat, en bij het scheren en tandenpoetsen. Laat onderwijl het bad voor driekwart vollopen.

### *Volgorde van aanpak*

- Vraag de zieke of de temperatuur van het water naar believen is.
- Overleg met de zieke wat die zelf kan, wat u moet gaan doen en hoe u dat zult doen.
- Help de zieke zo nodig met uitkleden.
- Laat de zieke in het bad stappen en help bij het wassen en afspoelen.
- Verzorg alle smetgevaarlijke plekken op de juiste manier (zie paragraaf 9.5).
- Help de zieke zonodig uit het bad te stappen en met het afdrogen, inwrijven en aankleden.

### *Opruimen*

- Breng eerst de zieke daar waar hij of zij heen wil.  
Ruim daarna alles meteen op en maak alles schoon (zie opruimen bij paragraaf 9.5).
- Was uw handen en breng de kamer weer terug in de oorspronkelijke staat

## **9.9 Scheren**

Scheren is een vast onderdeel van de verzorging en het kan gebeuren dat u de zieke daarbij moet helpen.

Wees erop bedacht dat het niet alleen mannen zijn die zich moeten scheren. Er zijn ook vrouwen die dit moeten doen. Meestal vinden vrouwen dit heel vervelend. Een vrouw is er dan ook erg bij gebaat als u hier absoluut geen ophef over maakt, maar gewoon doet wat gedaan moet worden. Praat niet over scheren als er andere mensen bij zijn, om de zieke niet te kwetsen.

### *Voorbereidingen*

- Vertel wat u gaat doen en vraag aan de zieke:  
Wilt u droog of nat geschoren worden?  
Wat kunt uzelf, wat moet ik doen?  
Wat moet ik klaar zetten om te scheren en gebruikt u aftershave?
- Bij nat scheren kan het mesje niet scherp genoeg meer zijn waardoor u de huid kunt beschadigen. Vraag eventueel de zieke te controleren wat die van de scherppte van het mes vindt.
- Als u de zieke in de badkamer gaat scheren, zet daar dan van tevoren een stoel klaar.
- Als u de zieke in bed scheert, leg dan vooraf een handdoek onder het hoofd en de schouders.
- Was uw handen. Bij nat scheren kunt u te maken krijgen met een enkel bloedspatje, dus bescherm uzelf.



SCHEREN: 'IEDER ZIJN EIGEN SPULLEN'

### *Nat scheren*

- Zet water, zeep, een scheermesje en eventueel aftershave klaar.
- Vraag de zieke een zo gemakkelijk mogelijke houding aan te nemen.
- Ga in overleg met de zieke als volgt te werk.
- Maak de huid van gezicht en hals nat, doe er scheerzeep op, verdeel dit met de kwast en scheer de ingezepte huid.
- Trek tijdens het scheren de huid goed strak en doe voorzichtig met wratjes en pukkeltjes. Vraag de zieke hoe hij of zij daar gewoonlijk zelf mee omgaat. Scheer de huid nogmaals om hem volkomen glad te krijgen. Let op dat er geen haren zijn blijven staan.
- Spoel de huid af met een natte washand als de zieke niet direct na het scheren wordt gewassen of gaat badderen of douchen.
- Droog de huid voorzichtig en goed af en breng eventueel wat aftershave op.
- Laat de zieke in de spiegel het resultaat zien.
- Haal de handdoek onder het hoofd weg of breng de zieke terug naar waar hij of zij heen wil.
- Spoel de kwast en het scheermes goed uit, sla het water eraf en berg ze op.
- Maak de wastafel of waskom schoon en droog.

### *Elektrisch scheren*

- Zet scheerapparaat en eventueel aftershave klaar.
- Vraag de zieke een zo gemakkelijk mogelijke houding aan te nemen.
- Als u de zieke in bed gaat scheren, leg dan een handdoek onder hoofd en schouders.
- Scheer in overleg met de zieke het gezicht en de hals tot er geen haartjes meer zijn blijven staan,
- Trek de huid tijdens het scheren telkens goed glad en doe voorzichtig met wratjes en pukkeltjes. Vraag de zieke hoe die daar zelf gewoonlijk mee omgaat.
- Wrijf de huid van gezicht en hals eventueel in met aftershave en laat de zieke in de spiegel het resultaat zien.
- Haal de handdoek onder het hoofd weg of breng de zieke terug naar waar hij of zij heen wil.
- Maak het scheerapparaat schoon met het bijbehorend borsteltje en berg het samen met de aftershave op.

9.10

## **Haren verzorgen en wassen**

Wat voor uzelf geldt, telt voor de zieke ook; je voelt je prettiger als je haar goed zit en schoon is. Het haar van de zieke moet dagelijks door kammen en/of borstelen in model worden gebracht, minstens één keer per week worden gewassen en af en toe worden geknipt. Het kan zijn dat u de zieke bij deze klusjes moet helpen.



## **Haren verzorgen**

### **Haren knippen**

Haren knippen is een werkje dat maar door weinig ziekenverzorgers zelf op een goede manier kan worden gedaan. Als u geen kapper bent en er niet echt feeling voor hebt, doe dit dan nooit zelf, maar bel een kapper die de zieke thuis wil komen knippen.

### **De haren in model brengen**

- Vertel wat u gaat doen.
- Laat de zieke voor een spiegel plaatsnemen of geef de zieke een spiegel in de hand.
- Vraag hoe de zieke gewend is het haar te doen. Moet het geborsteld worden of gekamd? Waar moet de scheiding? Moet het haar naar achteren of naar voren gekamd worden? Van boven naar beneden of van onder naar boven? Laat de zieke vertellen wat zijn of haar gewoonten zijn, en laat hem of haar zelf bepalen hoe het model eruit moet gaan zien.
- Hebt u te maken met een blinde, zorg er dan voor dat het kapsel er netjes en verzorgd komt uit te zien. Volg dan uw eigen smaak.
- De haren op het achterhoofd kunnen behoorlijk geklit zijn van het liggen. Doe heel voorzichtig als u de klitten uit elkaar haalt. Kam of borstel dit haar met kleine zachte rukjes, terwijl u het haar aan de bovenkant (tegen de huid aan) met de duim en wijsvinger van uw andere hand vasthoudt. Ga extra voorzichtig te werk als u dit klusje met één hand moet doen omdat de zieke niet kan zitten of moeite heeft met het optillen van het hoofd.

## Haren wassen

### *Aandachtspunten en werkvoorbereiding*

- Zorg voor een behaaglijke temperatuur in de ruimte waar u de haren van de zieke gaat wassen.
- Laat de zieke zelf de temperatuur van het water bepalen.
- Zoek samen met de zieke naar een houding die een tijdje vol te houden is en waarbij hij of zij zo weinig mogelijk water in het gezicht krijgt en geen zeep in de ogen.
- Als u de haren van de zieke boven de wastafel, onder de douche of in het bad gaat wassen is het handiger het hoofd naar achteren te laten buigen.
- Als deze houding bezwaarlijk is, laat de zieke dan naar voren buigen, dat gaat ook goed. Laat de zieke dan wel de ogen goed tegen zeepwater beschermen met een droog washandje en gebruik bij het nat maken en spoelen van het haar kleine beetjes water tegelijk.
- Was niet alleen het haar, maar masseer bij het wassen ook met uw vingertoppen de hoofdhuid om de doorbloeding van de huid te bevorderen.
- Spoel het haar net zolang met ruim water tot alle zeep eruit verdwenen is.
- Gebruik zo nodig een crèmespoeling tegen klitten en een juiste conditioner om haar dat is aangetast te verbeteren.
- Hang een handdoek om de schouders. Pak de handdoek van onderaf op en breng hem naar boven over het hoofd. Wrijf zolang zachtjes met de handdoek over het hoofd tot het haar niet meer druipt. Leg een droge handdoek om de schouders en föhn het haar geheel droog en in model.

### *Haren wassen in bed*

- Zet zo mogelijk het bed in de hoogste stand en verwijder het hoofdeind.
- Zet om het spoelwater op te vangen een stoel of kruk vlak achter het bed met een (afwas) bak of teiltje erop.
- Leg een handdoek onder de nek.
- Geef de zieke een washandje in de hand om de ogen te beschermen tegen zeep.
- Laat de zieke zover naar boven opschuiven tot het hoofd boven de bak is.
- Ondersteun het hoofd met uw ene hand, terwijl u het haar met uw andere hand wast, spoelt en droogt.

### **Haren wassen boven de wastafel**

- Laat de zieke plaatsnemen op een stoel die u met de rug naar de wastafel toe, vlak voor de wastafel hebt neergezet.
- Leg een handdoek onder de nek.
- Geef de zieke een washandje in de hand om de ogen te beschermen tegen zeep.

- Laat de zieke het hoofd zover naar achteren buigen tot de nek op de rand van de wastafel rust.
- Zorg dat alle haren boven de wastafel hangen.
- Ondersteun het hoofd met uw ene hand, terwijl u het haar met uw andere hand wast en spoelt.
- Laat de zieke overeind komen als u het haar gaat drogen.

### **Haren wassen onder de douche**

- Laat de zieke gaan zitten met het hoofd naar achteren gebogen.
- Ga er zelf naast of achter staan.
- Geef de zieke een washandje in de hand om de ogen te beschermen tegen zeep.
- Maak het haar nat en spoel het schoon met de handdouche.
- Let op of het nodig is het hoofd te ondersteunen terwijl u het haar wast en spoelt.
- Laat de zieke omhoog komen als u het haar gaat drogen.

### **Haren wassen in bad**

- Geef de zieke een washandje in de hand om de ogen te beschermen tegen zeep.
- Laat de zieke het hoofd achterover buigen.
- Maak het haar nat en spoel het schoon met de handdouche.
- Let op of het nodig is het hoofd te ondersteunen terwijl u het haar wast en spoelt.
- Laat de zieke omhoog komen als u het haar gaat drogen.



### **Nagels knippen**

Nagels blijven altijd doorgroeien en moeten regelmatig geknipt worden omdat ze zich anders in het vlees dringen. Meestal zal de zieke zelf de nagels van handen en voeten kunnen verzorgen. U zult misschien wat moeten assisteren door de benodigde attributen aan te geven en te verwijderen. Als de zieke dit klusje niet (meer) zelf kan, zult u het moeten doen.

#### *Aandachtspunten en werkvoorbereiding*

- Knip de nagels niet zelf maar haal er een pedicure bij als de zieke ingegroeide nagels of erg dikke kalknagels heeft, waardoor het nagelknippen voor u en de zieke een martelgang wordt.
- De beste tijd om de nagels te knippen is vlak na het wassen, de nagels zijn dan nog zacht en het gemakkelijkst te bewerken. Als de nagels van de tenen erg hard zijn kunt u ze beter eerst wat laten weken in een warm badje.
- Leg voor u begint met knippen een schone handdoek onder de hand of de voet om afgeknipte nagels in op te vangen. Houd een bakje (bekkentje) bij de hand om de

afgeknipte nagels in te verzamelen. Verder heeft u een vijl nodig, een nagelschaartje en eventueel een nageltangetje voor het knippen van dikke, harde nagels.

### *Volgorde van aanpak*

- Schuif voor u gaat knippen eerst voorzichtig de nagelriemen van vingers en tenen naar achteren met de punt van de nagelvijl. Maak vervolgens de nagelriemen los door de punt van de nagelvijl er voorzichtig onderdoor te halen.
- Maak zo nodig de nagels voorzichtig schoon met de punt van de vijl. Pas op! Steek niet te diep onder de nagel om de huid eronder niet te beschadigen.
- Laat bij het knippen van de vingernagels een randje nagel staan en knip de nagel rond af. Haal tot slot de vijl langs de randen tot alle haakjes zijn verdwenen en de nagelrand glad aanvoelt.
- Omdat u met een nageltang meer kracht kunt zetten, kunt u teennagels die dik en hard zijn door verkalking beter met de nageltang knippen. Knip de teennagels altijd kort en recht af en vijl de randen glad.

## **9.12 Hulpmiddelen in de badkamer**

Er bestaan hulpmiddelen die in de badkamer kunnen worden aangelegd. Informeer ernaar bij de Thuiszorgwinkel of de Kruiswerkorganisatie.

De volgende hulpmiddelen zijn verkrijgbaar;

- een douchestoeltje bij de douche zodat de zieke zittend kan douchen.
- muursteunen bij de douche en het bad waaraan de zieke zich kan optrekken en vasthouden
- een tillift om de zieke in en uit het bad te tillen
- een badlift in het bad waarmee de zieke zelf in en uit het bad kan komen.

# Extra ziektes voorkomen

## **DEEL DRIE: EXTRA ZIEKTES VOORKOMEN**

10. HYGIËNE
11. VOORKOMENDE HOUDINGEN IN BED
12. ZIEKTES EN AANDOENINGEN HERKENNEN EN VOORKOMEN
13. VERANDEREN VAN HOUDING
14. BEWEGINGSOEFENINGEN





## Hoofdstuk 10: Hygiëne

### 10.1 Inleiding

Meestal weet u aan wat voor ziekte de zieke lijdt en of die ziekte besmettelijk is voor anderen. Of de zieke nog iets anders heeft wat besmettelijk is, hoeft echter niet altijd duidelijk te zijn. Bacteriën, schimmels, virussen en gisten zijn zo klein dat ze met het blote oog niet te zien zijn, maar ze zijn wel in staat een mens doodziek te maken. Omdat die ziekteverwekkers niet te zien maar wel altijd bij de zieke of bij uzelf aanwezig kunnen zijn, is het van het grootste belang dat u zo hygiënisch mogelijk te werk gaat om over en weer infecties en besmetting te voorkomen.

### 10.2 Mensenzorg

Ga op een hygiënische manier met de zieke om en bescherm uzelf tegen schadelijke bacteriën:

- Een zieke die een besmettelijke of overdraagbare ziekte heeft, kunt u over het algemeen gewoon aanraken en verzorgen. U moet echter altijd oppassen met lichaamsproducten als bloed, slijm, etter, sperma en vaginaal vocht van de zieke, omdat daar allerlei ziekteverwekkers in kunnen zitten. Ga dus altijd voorzichtig om met urine, ontlasting (diarree), sputum of braaksel omdat daarin een van de genoemde lichaamsproducten kan voorkomen.
- Doe zo vaak mogelijk een schort aan en draag handschoenen als u de zieke helpt bij het verzorgen van wonden, maar ook en vooral als u de zieke helpt in de wc en de badkamer, de plasfles en de ondersteek leegt en schoonmaakt, of de toiletruimtes opruimt en sopt.
- Trek altijd handschoenen aan voor u aan de gang gaat met kleding of beddengoed waar bloed, sputum, braaksel, urine of ontlasting op terechtgekomen is.
- Was altijd uw handen, het liefst met een antiseptische zeep, voor u de zieke gaat helpen. Vergeet nooit uw handen goed te wassen, na te spoelen en af te drogen nadat u de zieke geholpen heeft.
- Maak er een gewoonte van uw handen na het wassen goed af te drogen en in te smeren met een handlotion. Dit houdt uw handen gaaf en vrij van kloofjes waardoor ziektekiemen minder gemakkelijk toegang tot uw bloedbanen hebben.



WAS ALTIJD UW HANDEN VOORDAT U DE ZIEKE HELPT EN OOK ERNA

### **10.3** Hygiëne in de badkamer en in de wc

#### **Ieder z'n eigen spullen**

Gebruik nooit scheermesjes, elektrisch scheerapparaat, tandenborstel, tandenstokers en dergelijke van de zieke. Er kunnen altijd ziekteverwekkende bacteriën of bloedsporen aan zitten. Gebruik, om dezelfde reden, ook niet de washandjes en handdoeken die door de zieke zijn gebruikt voor uzelf of voor anderen.

#### **Afvoeren van gebruikte materialen**

Gebruikt materiaal waar bloed of andere lichaamsproducten aan zitten, mag niet zomaar bij het vuilnis worden gedumpt. Om te voorkomen dat schadelijke bacteriën zich verspreiden, moet dit materiaal goed afgeschermd worden weggegooid.

Zet daartoe in de badkamer en in de wc een pakje met stevige niet te kleine plastic boterhamzakjes neer. Gebruik deze plastic zakjes om er met lichaamsproducten besmeurde materialen als inlegkruisjes, tampons, maandverband, ander verband, pleisters, lege urinezakken, gebruikte handschoenen en dergelijke in te doen. Knoop, nadat u de spullen in het zakje heeft gedaan, het zakje dicht en deponeer dat in de pedaalemmer.

Zorg in badkamer en in de wc voor een pedaalemmer met daarin een pedaalemmerzak en verzamel hierin de boterhamzakjes met inhoud. Knoop ook de pedaalemmerzak altijd goed dicht voor u hem bij het andere vuil in de vuilcontainer deponeert.

#### **Schoonmaken van voorwerpen en ruimten**

Voorwerpen en vloeren die geen sporen van bloed of andere lichaamsproducten vertonen kunnen op een normale manier schoongemaakt of afgewassen worden. Voorwerpen (wc-bril, po, plasfles, schaar en dergelijke) of vloeren die wel met bloed of andere lichaamsproducten zijn besmeurd, moeten nadat ze schoongemaakt zijn, nog worden ontsmet (zie hieronder, de paragraaf Ontsmetten).

Gebruik schoonmaakdoekjes, dweilen en sponsen waar u mee werkt in de badkamer of wc niet voor werkjes in andere vertrekken. Verschoon ze zoveel mogelijk, en was ze zo heet mogelijk.

Deponeer met handschoenen aan de inhoud van urinaal en ondersteek in de wc en spoel de fles of po goed schoon. Deponeer het spoelwater in de wc. Ontsmet zonodig de fles of de po.

### **Verwerken van volle urinezakken**

Hang naast de wc een schaar voor het doorprikken van volle urinezakken. Gebruik deze schaar niet voor iets anders. Leeg een vol urinezakje altijd met handschoenen aan in het toilet. Prik daartoe een gat in de bodem van de zak met de schaar. Deponeer de lege urinezak in een plastic zakje, bindt het plastic zakje dicht en doe het in de pedaalemmer of vuilcontainer.

### **Ontsmetten**

Maak een voorwerp (po, plasfles, sputumbakje, bekkentje, en dergelijke) of de vloer, zo snel mogelijk schoon nadat het is bevuild en trek daarbij altijd handschoenen aan. Maak het oppervlak schoon met tissues en deponeer deze in een plastic zakje.

Reinig het oppervlak met water en een gewoon reinigingsmiddel. Spoel goed na. Reinig nogmaals het oppervlak met water, waaraan u een scheut bleekwater of soda heeft toegevoegd.

Doe de gebruikte handschoenen bij de tissues in het plastic zakje, knoop het zakje dicht en deponeer dit in de vuilniszak.

Was ten slotte uw handen.

### **Omgaan met wasgoed**

Trek handschoenen en een schort aan als u met vuile was aan de gang gaat. Organiseer voor de zieke een eigen wasmand en houd ook bij het wassen de was van de zieke zoveel mogelijk apart van de rest van de gezinswas. Was wasgoed van de zieke dat besmeurd is met bloed, braaksel, slijm, etter of diarree zeker apart.

Was wit goed dat tegen heet wassen kan, net als vuile doeken en dweilen waarmee voorwerpen in de badkamer en wc zijn schoongemaakt zo heet mogelijk, op minimaal 80 graden, wanneer dat met lichaamsproducten bevuild is. Zet wit wasgoed dat geen hoge temperatuur verdraagt, eerst 30 minuten in een emmer verdund bleekmiddel (één kopje bleekwater op een halve emmer water). Was het daarna op lage temperatuur.

Was gekleurd goed dat geen hoge temperatuur en geen bleekmiddel verdraagt op lage temperatuur met een biologisch wasmiddel. Gebruik het langste wasprogramma.

Wasgoed dat niet zichtbaar met lichaamsproducten is vervuild kan op de normale manier gewassen worden.

## **Omgaan met thermometer, naalden en spuit**

### *De thermometer*

Gebruik de thermometer van een zieke die een besmettelijke ziekte heeft, nooit voor het opnemen van de temperatuur van iemand anders en doe handschoenen aan als u bij een zieke rectaal de temperatuur gaat opnemen.

Veeg - met handschoenen aan - de thermometer na gebruik eerst schoon met een tissue. Deponeer de tissue in een plastic zakje. Doe de handschoenen hij de tissue in het plastic zakje, bindt het dicht en ruim het op.

Ontsmet zondig de thermometer door hem 5 minuten in een bakje alcohol te plaatsen.

### *Naalden en spuiten*

Steek naalden nooit terug in het beschermhoesje, om prikongelukken te voorkomen, maar deponeer gebruikte naalden en spuiten altijd alleen maar in een daarvoor bestemde naaldcontainer. De naaldcontainer kunt u, mits goed afgesloten, na verloop van tijd dumpen in de vuilnisbak.

# Voorkomende houdingen in bed

## Hoofdstuk 11: Voorkomende houdingen in bed

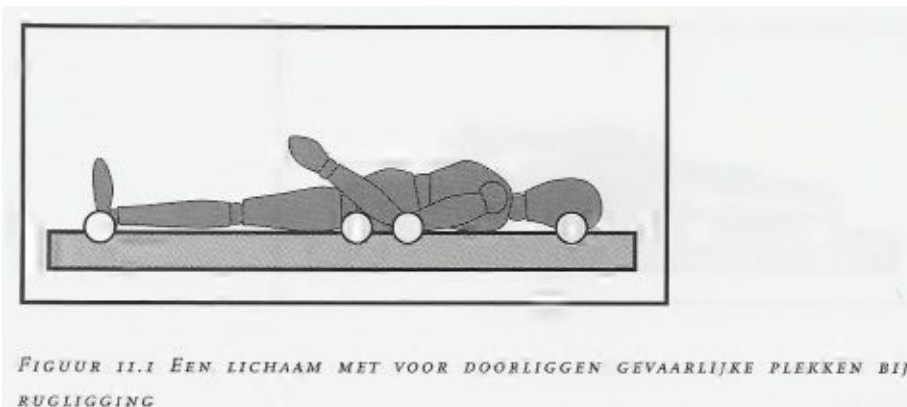
### 11.1 Inleiding

Het kan gebeuren dat de zieke voor korte of langere tijd in een bepaalde houding moet blijven liggen of zitten. Dit is niet alleen heel moeilijk en vermoeiend voor de zieke, maar het vereist ook constante zorg en aandacht om bijkomende lichamelijke problemen het hoofd te bieden.

### 11.2 Houdingen in bed

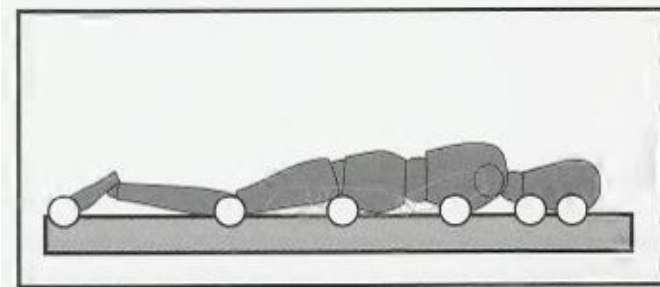
#### Rugligging

Een zieke die zeer ernstig ziek is, in coma ligt of bewusteloos is, wordt over het algemeen plat op de rug neergelegd. Maar ook een zieke die doodmoe is, kan zo'n houding prettig vinden en als niemand erop let, kan hij of zij zo dagenlang blijven liggen. Om iets aan de houding te kunnen veranderen, mag er soms een klein dun kussentje onder het hoofd worden gelegd.



## Buikligging

Soms moet de zieke een tijdlang op de buik liggen. Dit is niet bepaald een prettige houding, Het kan heel vermoeiend zijn om dit lang vol te moeten houden en de zieke is zo tot weinig activiteit in staat. Deze houding wordt toegepast als bepaalde gewrichten in een verkeerde houding dreigen te gaan staan, maar ook bijvoorbeeld als de stuit rood is geworden.

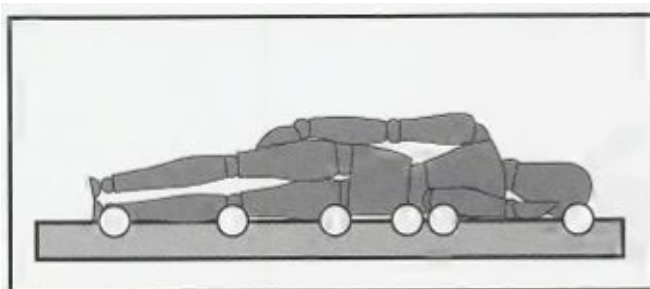


FIGUUR 11.2 EEN LICHAAM MET VOOR DOORLIGGEN GEVAARLIJKE PLEKKEN BIJ BUIKLIIGGING

## Zijligging

Ademhalen kost minder kracht en moeite als men op de zij ligt dan op de rug. Daarom wordt een zieke die ernstig ziek, bewusteloos of verlamd is, vaak op de zij gelegd. De houding moet zo gemakkelijk mogelijk zijn, daarom worden de benen in loophouding gelegd: het onderliggende been gestrekt en het bovenliggende been daar gebogen overheen.

Om de benen af en toe een iets andere houding te kunnen geven, wordt zo nu en dan een tijdje een klein kussentje tussen de knieën gelegd. Om terugrollen te voorkomen kan een kussen tegen de rug geplaatst worden.

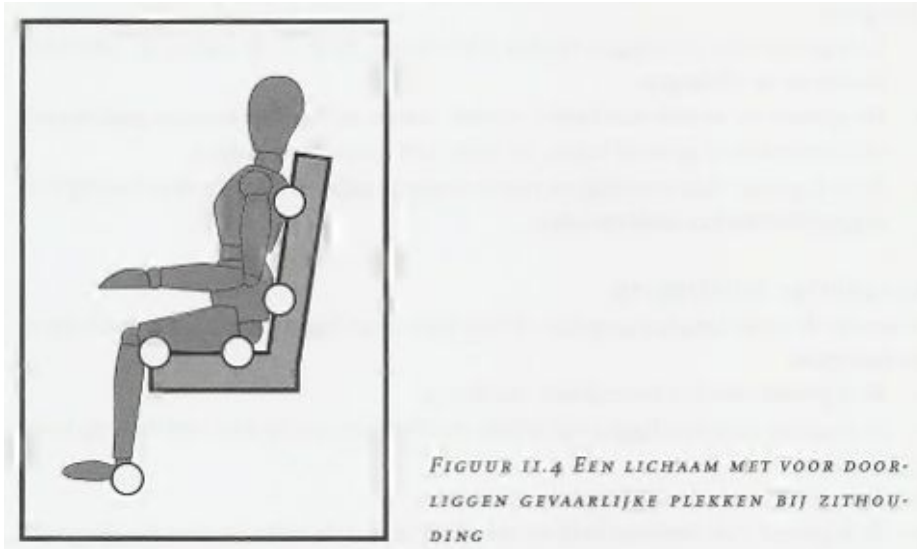


FIGUUR 11.3 EEN LICHAAM MET VOOR DOORLIGGEN GEVAARLIJKE PLEKKEN BIJ ZIJLIGGING

## Zittende houding

Een zieke die niet per se hoeft te liggen, vindt het vaak prettig om in bed te zitten. Hij of zij ziet meer, kan meer ondernemen en eten en drinken gaat heel wat gerieflijker dan wanneer dat liggend moet gebeuren.

Ook voor een zieke die last heeft van benauwdheid is een zithouding in bed prettiger omdat deze houding het ademen vergemakkelijkt.



## Bijzondere houdingen

### *De voeten hoog en het hoofd laag*

Soms moet het hoofd laag en de voeten hoog gehouden worden, als de bloedvoorziening naar het hoofd beter geregeld moet worden of als de doorbloeding van de aderen moet worden bevorderd.

### *De voeten laag en het hoofd hoog*

Soms moet het hoofd hoog en de voeten laag gehouden worden, bijvoorbeeld wanneer de doorbloeding van de slagaders bevorderd moet worden. Deze houding kan ook worden aangewend wanneer de zieke extreem veel moet braken.

### *Een arm of been hoogleggen*

Een arm of been wordt vaak hoog gehouden wanneer de zieke eenzijdig verlamd is en doorbloeding in armen of benen bevorderd en vochtophoping tegengegaan moet worden.

Bij het hoogleggen van een arm moet de hand hoger komen te liggen dan de elleboog.

Bij het hoogleggen van een been moet de voet hoger komen te liggen dan de knie. Bij het hoogleggen van een been wordt meestal een dekenboog in het bed geplaatst.

## **11.3** Gevaren bij langdurige houdingen

Wees alert bij alle bijzondere houdingen omdat daarbij altijd gevaar dreigt voor doorliggen van plaatsen aan het lichaam die op het bed rusten.

### *Langdurige rugligging*

Wanneer de zieke langdurig op zijn of haar rug moet liggen, kan daarbij het volgende fout gaan:

- Er is gevaar voor doorliggen van het achterhoofd, de stuit, de hielen, de schouderbladen en de ellebogen.
- De spieren en wervels van benen, voeten, armen en handen kunnen gaan verstijven, ontsteken of gewond raken. De zieke kan spitsvoeten krijgen.
- En er is gevaar voor verveling en vereenzaming omdat de zieke in deze houding weinig activiteiten kan onderhouden.

### *Langdurige buikligging*

Wanneer de zieke langdurig op zijn of haar buik moet liggen, kan daarbij het volgende fout gaan:

- Er is gevaar voor het doorzakken van de rug.
- Er is gevaar voor doorliggen van knieën en ellebogen omdat hier veel druk op komt te staan.
- Er is gevaar voor de vorming van spitsvoeten.
- Er is gevaar voor eenzaamheid en verveling omdat de zieke in deze houding weinig activiteiten kan ondernemen.

### *Langdurige zijligging*

Wanneer de zieke langdurig op zijn of haar zij moet liggen, kan daarbij het volgende fout gaan:

- Er is een mogelijkheid dat de onderliggende arm klem komt te zitten onder het lichaam.
- Er is gevaar voor doorliggen van het oorrandje, de elleboog, de schouder, de heup, de knieën en de enkels.
- Er is gevaar voor eenzaamheid en verveling.

### *Langdurige zithouding*

Wanneer de zieke langdurig moet zitten op bed, kan daarbij het volgende fout gaan:

- Er is gevaar voor rugpijn.
- Er is gevaar voor doorliggen van stuit, hielen en ellebogen.



## **11.4 Voorkomen en aanpakken van houdingsproblemen**

### **Langdurige rugligging**

Wanneer er sprake is van een langdurige rugligging, moet u op het volgende letten:

- Doorliggen is te voorkomen door de huid goed te verzorgen, erop te letten dat onderlakens en kleding glad liggen, te zorgen voor eiwit en vezelrijk voedsel, en door de zieke aan te sporen om regelmatig wat aan beweging te doen en veel te drinken.



- De vorming van spitsvoeten is te voorkomen door de voeten regelmatig een tijdje te laten steunen tegen een voetensteun. Door het beddengoed aan het voeteneind zo los mogelijk op te maken of gebruik te maken van een dekenboog. Leg genoemde lichaamsdelen steeds weer in een natuurlijke stand en laat de zieke de voeten en benen zo mogelijk regelmatig bewegen.
- Verveling en vereenzaming is te voorkomen door ervoor te zorgen dat de zieke contact houdt met de mensen om zich heen. Zet bed zo neer dat de zieke de blik ruim de kamer in kan werpen en naar buiten kan kijken. Zet, als er bezoek is, de stoelen zo neer dat de zieke de mensen aan kan kijken als die tegen hem of haar praten. Dit kan natuurlijk alleen maar als de zieke dat ook zelf wil, hoewel een beetje sturen soms nodig kan zijn om hem of haar daadwerkelijk te helpen.

### **Langdurige buikligging**

Wanneer er sprake is van een langdurige buikligging, moet u op het volgende letten:

- Doorzakken van de rug wordt voorkomen door (in overleg met de arts) regelmatig een tijdje een klein kussentje onder de buik te leggen.
- Doorliggen pakt u verder aan door de drukpunten goed schoon en droog te houden en ze regelmatig in te vetten met een vette crème of antidecubituscrème.
- Spitsvoeten zijn te voorkomen door regelmatig een tijdje het voeteneind van het bed weg te halen, zodat de voeten over de matras kunnen hangen. Wanneer dit niet mogelijk is kunt u af en toe een tijdje een dik kussen onder de voeten schuiven zodat de voeten over het kussen kunnen hangen.
- Verveling en eenzaamheid zijn tegen te gaan door het bed zodanig neer te zetten dat de zieke goed de kamer in kan kijken of juist naar buiten als hij of zij dat prettiger vindt. Ook is het wellicht mogelijk de plank aan het hoofdeind van het bed weg te halen waardoor de zieke wat meer uitzicht krijgt.
- Een aantal keren per dag wat lichaams oefeningen doen sterkt het lichaam, voorkomt ernstige stramheid en verdrijft de verveling!

### **Langdurige zijligging**

Wanneer er sprake is van een langdurige zijligging, kunt u het volgende doen:

- Voorkom doorligplekken door deze plekken goed schoon en droog te houden en ze regelmatig in te wrijven met een vette crème of antidecubituscrème.
- Bedenk manieren om verveling en vereenzaming te voorkomen.

## Langdurige zithouding

Wanneer er sprake is van een langdurige zithouding, kunt u het volgende doen:

- Om rugpijn tegen te gaan moet de rug goed ondersteund worden. U kunt daarvoor de ruggensteun van het bed hoger zetten of een losse steun in het bed plaatsen. Zorg ervoor dat de kussens goed aaneengesloten de rug steunen (bouw een huisje).
- De zieke zal regelmatig geneigd zijn naar onderen te glijden. U kunt dit voorkomen door een voetensteun aan het voeteneind te plaatsen. Denk hierbij aan de bezwaren die eventueel kunnen optreden bij langdurig gebruik van een voetensteun. Ook kunt u mogelijk een papegaai aan het bed bevestigen zodat de zieke zich op kan trekken. Als de zieke dit niet zelf kan, bind hem of haar dan op het hart vooral om hulp te vragen, en let er zelf ook op, want een afgezakte houding is niet goed voor de zieke.
- Houd voor doorliggen gevaarlijke plekken goed schoon en droog en vet ze regelmatig in. Gebruik eventueel schapenvachten.
- Laat de zieke regelmatig lichaams oefeningen te doen,

### *Denk verder nog aan het volgende:*

Wanneer de voeten hoog en het hoofd laag gehouden moet worden, dient de hoofdsteun van het bed platgelegd te worden en worden er klossen onder het voeteneind geplaatst.

Wanneer de voeten laag en hoofd hoog gehouden moet worden, dient u het hoofdsteun wat omhoog te zetten of zet klossen onder het hoofdeind en zet regelmatig een tijdje een voetensteun aan het voeteneind, tegen het naar beneden zakken.

Doe lichaams oefeningen!

# Ziektes en aandoeningen herkennen en voorkomen

## Hoofdstuk 12: Ziektes en aandoeningen herkennen en voorkomen

### 12.1 Inleiding

Wanneer men door een ziekte of handicap gedwongen is de dag liggend of zittend in bed door te brengen, heeft dat heel wat invloed op een mens. Zowel lichaam als geest kunnen er behoorlijk door worden aangetast.

Als de ziekte van langere duur is, kunt u als verzorger te maken krijgen met zo'n lichamelijke of geestelijke achteruitgang van de zieke. Daarom is het belangrijk om van het bestaan van deze problemen af te weten. Wanneer u goed voorbereid bent, zult u de zieke beter kunnen steunen en kunt u wellicht de allerergste vormen van achteruitgang voorkomen.

### 12.2 Huidproblemen herkennen en voorkomen

Wanneer de huid niet kan ademen of wanneer er constante druk op komt te slaan, zullen zonder extra zorg gedeelten van de huid kapot gaan en op den duur zelfs afsterven. Daarom is bij langdurig zieken de zorg voor de huid een van de belangrijkste taken.

Iedere zieke die de dagen zittend of liggend moet doorbrengen, krijgt vroeger of later te maken met huidproblemen. Het is daarom belangrijk meteen vanaf het begin af aan en in overleg met de zieke maatregelen te nemen om aantasting van de huid te voorkomen.

#### Smetten

Smetplekken ontstaan op plaatsen waar de huid in plooien op elkaar ligt en transpiratievocht onvoldoende kan verdampen. De huid wordt daar week, rood en gespannen en gaat in ernstige gevallen zelfs kapot. Vooral zwaarlijvige personen hebben hier gauw last van. Het is een zeer pijnlijke aandoening die met alle macht voorkomen dient te worden.

Smetplekken ontwikkelen zich voornamelijk tussen de liezen en de billen, tussen de buikplooien, onder de borsten, in de hals onder de kin en in de arm- en knieholten.

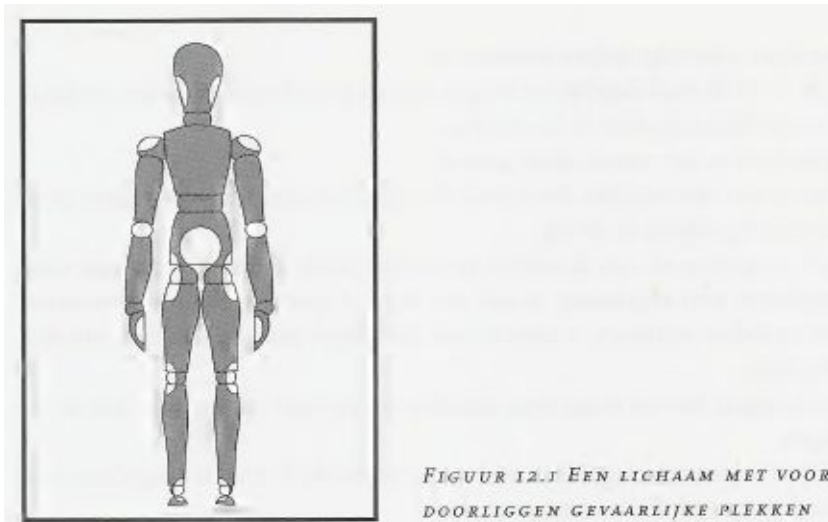
### *Smetplekken zijn als volgt te voorkomen:*

- Houd de huid — vooral op de voor smetten gevoelige plaatsen — altijd goed schoon en droog. Wrijf de huid bovendien dagelijks één of meer keren in met een speciaal voor dat doel gemaakte crème of zalf. Doe dit na iedere wasbeurt, 's avonds voor het slapen gaan en daar tussenin nog een paar keer.
- Behandel de huid altijd voorzichtig, vooral op genoemde plaatsen, omdat de huid daar dun wordt en des te sneller stuk gaat. Wrijf nooit over een huidplek die er rood of aangedaan uitziet, maar dep deze plekken voorzichtig droog.
- Voorkom huidbeschadigingen door uw vingernagels kort en glad te houden en geen sieraden te dragen bij het verzorgen van de zieke.
- Een reeds aangetaste huid mag niet meer met zeep gewassen worden en moet voorzichtig deppend worden gewassen en afgedroogd. Smeer de plekken in met een speciaal voor dit doel gemaakt crème of zalf en dek de plekken af met een steriel gaasje tegen infecties.
- Wrijf na het wassen de rest van het lichaam in met bodylotion of huidcrème, een verzorgde huid wordt namelijk minder snel aangetast.
- Probeer vanaf het begin ook de zieke te interesseren voor het heel houden van de huid, en vraag hem of haar u onmiddellijk te waarschuwen wanneer ergens aan het lichaam een smetplek dreigt te ontstaan (een schurend gevoel op een bepaalde plek is een teken).
- Probeer de zieke in te schakelen bij de verzorging, Leg, als de zieke zelf wil meewerken, een tube crème op het nachtkastje zodat hij of zij bepaalde lichaamsdelen preventief kan insmeren.

### **Doorliggen of doorzitten (decubitus)**

Doorliggen of doorzitten is het kapot gaan van de huid door de constante druk van het zitten of liggen daarop. Voortdurende aandacht en een juiste verzorging zijn absoluut nodig om de huid van de zieke tegen deze aandoening te beschermen.

Bepaalde plaatsen op het lichaam lopen meer dan andere kans te worden aangetast. Typische doorligplekken zijn de plaatsen aan het lichaam waar zich weinig vet bevindt, dus waar het bot vlak onder de huid zit. Door druk van het lichaam kan de huid op die plaatsen niet goed van bloed worden voorzien. Wanneer daar het vocht van transpiratie en/of incontinentie bijkomt, zijn alle ingrediënten aanwezig voor het vormen van doorligplekken.



FIGUUR 12.1 EEN LICHAAM MET VOOR  
DOORLIGGEN GEVAARLIJKE PLEKKEN

De huid van een zieke loopt eerder kans door decubitus te worden aangetast als de zieke niet kan bewegen of wanneer de zieke ernstig vermagerd is, bepaalde lichaamsdelen veel pijn doen of in verband of gips zitten. Maar ook als de zieke een dunne huid heeft is de kans groter op huidproblemen. Een dunne huid komt voor bij oude mensen en bij mensen die suikerziekte hebben.

Een huid die voortdurend en langdurig vochtig is, is erg gevoelig voor deze aandoening, dus wanneer de zieke veel transpireert door aanhoudend hoge koorts of vaak nat is door incontinentievocht.

Bij een zieke die veel op de rug ligt zijn voor doorliggen gevaarlijke plekken alle plekken die het bed raken: het achterhoofd, de onder- en bovenkant van de schouderbladen, de ellebogen, de stuit en de hielen.

Bij een zieke die veel op de zij ligt zijn de gevaarlijke zones: de oorrandjes, de schouders, de heupen, de knieën en de enkels.

Bij een zieke die veel zit zijn de gevaarlijke plekken: de sluit en de hielen.

### *U kunt een doorligplek aan zien komen.*

Een bepaalde plaats van de huid ziet er rood uit en deze rode kleur trekt niet weg als een zieke er al een tijdje niet meer op rust. Als u dit constateert, zult u onmiddellijk in actie moeten komen om het proces te stoppen, dat er als volgt uitziet:

- De huid gaat vervellen en er ontstaan blaren.
- De huid gaat kapot.
- Er ontstaat een zweer met een korst erop.
- De korst laat los, maar de zweer blijft bestaan.
- Op de bewuste plek sterft de huid af en wordt zwart.
- Er ontstaat een zeer pijnlijk gat dat zich steeds dieper in het lichaam nestelt en het onderliggend weefsel en soms zelfs de botten aantast.

### *Doorliggen kunt u als volgt helpen voorkomen:*

- Vraag de zieke de huid dagelijks te mogen wassen met afwisselend warm en koud water om de bloedcirculatie te bevorderen.
- Droog de huid na het wassen altijd goed af.
- Wrijf nooit over een huidplek die er rood of aangedaan uitziet, maar dep deze plekken voorzichtig schoon en droog.
- Masseer aangedane en voor decubitus gevaarlijke plekken (ook die waar nog niets aan mankeert) zeer regelmatig in met een vette of speciale antidecubituscrème. Doe dit na iedere wasbeurt, 's avonds voor het slapen gaan en daartussenin nog een paar keer.
- Houd uw nagels kort en draag geen sieraden om de huid van de zieke niet te beschadigen.
- Ga altijd zo hygiënisch mogelijk te werk, maar vooral als de huid is aangedaan, omdat dan de kans op infectie extra groot is.
- Zorg voor een glad opgemaakt bed. Laat de zieke nooit tijdenlang op kreukels liggen en zorg dat de zieke zo droog mogelijk ligt.
- Zorg voor goede voeding en geef de zieke veel te drinken. Goed samengestelde eiwitrijke maaltijden kunnen de zieke sterken, waardoor hij of zij beter beschermd is tegen doorliggen.
- Plaats, zodra u ziet dat de huid ondanks alle goede zorgen toch nog rood gaat zien, schapenvachten of een windring in het bed. Doe dat meteen, want voor u het weet is het te laat en dient de volgende fase zich aan.
- Laat de zieke regelmatig van houding veranderen zodat de druk van het lichaam niet steeds op dezelfde plaatsen terechtkomt.
- Wanneer het voor de zieke geen kwaad kan, probeer dan de zieke zover te krijgen regelmatig op te staan of bewegingsoefeningen te doen. Dit is zo belangrijk dat ik zou zeggen: help de zieke erbij als die het er moeilijk mee heeft.
- Kweek begrip bij de zieke door uit te leggen wat decubitus is, waar het toe kan leiden en wat hij of zij zelf kan doen om doorligproblemen te voorkomen.

### *Oedeem, belroos, wondroos (Erysipelas) en knie-kuilcyste*

Wanneer de zieke dikke of verkleurde benen heeft, kan hij of zij trombose hebben, maar er zijn ook andere ziektes denkbaar. Wanneer deze ziektes zich openbaren moet u onmiddellijk de huisarts waarschuwen. Het gaat dan om een van de volgende verschijnselen:

- Als de zieke dikke, opgezette benen heeft is het mogelijk dat een abnormale hoeveelheid vocht zich in de weefsels heeft opgehoopt en de zieke oedeem heeft.
- Als de zieke zeer pijnlijke rode plekken op de benen heeft dan kan hij of zij belroos hebben. Als de zieke belroos heeft waarbij zich later op de rode uitslag blaasjes vormen die ontsteken spreekt men van wondroos.

Als de zieke een zwelling gevuld met vocht heeft in de knieholte, dan kan dat een kniekuilcyste zijn.

2.3

## **Spier- en gewrichtsproblemen herkennen en voorkomen**

Ook met de spieren en gewrichten kan er door lang liggen van alles misgaan. Dat komt omdat bij ledematen die langdurig in een zelfde houding liggen, de spieren zich samentrekken en korter worden. De gewrichtsbanden en gewrichtskapsels schrompelen langzamerhand ineen waardoor dat lichaamsdeel in één bepaalde stand gaat staan. Ledematen die op deze manier stijf of krom zijn gegroeid, zullen later nooit meer herstellen. Wanneer u een zieke te verzorgen heeft die langdurig moet liggen, zult u er constant op moeten letten dat het nooit zover komt.

Iedere zieke die langdurig het bed moet houden kan uiteindelijk last krijgen van deze aandoening. Extra gevoelig zijn mensen die brandwonden hebben of lijden aan een ernstige vorm van reuma. Maar ook iemand die spastisch of halfzijdig verlamd is, loopt extra gevaar een contractuur op te lopen.

Gewrichten die het meest gevoelig zijn voor contracturen zijn het handgewricht, het ellebooggewricht en het enkelgewricht.

Neem meteen vanaf het begin af aan al maatregelen om aantasting van de gewrichten te voorkomen.

### **Aantasting van het handgewricht**

Het handgewricht kan worden aangetast als de vingers veelvuldig en langdurig krom worden gehouden. De duim zal naar binnen gaan staan en de vingers zullen zich er zodanig overheen vouwen dat er een vuist ontstaat. De hand gaat in elkaar zitten en is alleen met veel moeite uit elkaar te halen. Er kunnen zich in de hand ontstekingen ontwikkelen die vies gaan ruiken, ook omdat het wassen van de hand uiteindelijk bijna niet meer mogelijk is.

#### *Aantasting van het handgewricht is als volgt te voorkomen:*

- Zorg ervoor, als de zieke daar zelf niet toe in staat is, dat de vingers zoveel mogelijk rechtuit blijven liggen. Het hoeft niet krampachtig recht, maar gewoon in een licht gebogen houding. Het gaat erom dat de hand open ligt.
- Vraag de zieke de vingers regelmatig op en neer te bewegen, te buigen en te strekken. Heeft de zieke het daar moeilijk mee, help dan een handje. Wanneer de vingers niet onder controle te houden zijn, praat daar dan over met de huisarts zodat eventueel een fysiotherapeut kan worden ingeschakeld.

### **Aantasting van het ellebooggewricht**

Het ellebooggewricht kan aangetast worden wanneer de zieke constant met gebogen armen in bed ligt. De arm komt krom te staan, iets wat heel lastig en vervelend is. Men zal met een kromme arm namelijk veel heel gewone dingen niet meer zelf kunnen doen, zoals in het oog wrijven, het haar kammen, de tanden poetsen, enzovoort.

#### *Aantasting van het ellebooggewricht is als volgt te voorkomen:*

- Laat de zieke de armen door de dag heen zoveel mogelijk bewegen; strekken en buigen.
- Wanneer de zieke niet in staat is dit zelf steeds te doen, zorgt u er dan voor dat de armen niet steeds krom worden gehouden, maar leg ze steeds weer languit neer.

### **Aantasting van ledematen die in een bijzondere stand moeten liggen**

Het kan voorkomen dat op medisch voorschrift een arm of been hoger moet worden gelegd. Let er hierbij op dat het lichaamsdeel in een natuurlijke houding komt te liggen. Wanneer u kussens als ondersteuning gebruikt moet u er extra voor oppassen dat het lichaamsdeel niet in steeds dezelfde houding terechtkomt.

Schakel de huisarts in wanneer u zich zorgen maakt en overleg op welke manier spieren gewrichtsproblemen zijn te voorkomen.

### **Aantasting van het enkelgewricht**

Het enkelgewricht zal, wanneer de voeten niet gesteund worden, de voeten de gelegenheid geven zich te strekken. De grote teen zal naar voren gaan wijzen en er ontstaat een puntvoet of spitsvoet. Mensen met spitsvoeten kunnen later niet meer goed lopen.

#### *Uitrekken van de voet is als volgt te voorkomen:*

- Zet de voeten van een ligpatiënt dagelijks een paar keer een tijdje rechtop tegen een voetensteun.
- Trek het bovendek van het bed nooit te strak aan of gebruik een dekenboog.
- Vraag de zieke een aantal keren per dag voetoefeningen te doen.
- Schakel de huisarts in wanneer u denkt dat er iets niet helemaal goed gaat.

12.4

## **Inwendige aandoeningen herkennen en voorkomen**

Zoals u heeft gelezen, heeft de buitenkant van het lichaam van de zieke nogal te lijden onder langdurig ziek zijn en het niet of weinig kunnen bewegen. Maar ook de binnenkant, de werking van de inwendige organen, wordt daardoor aangetast. Bloed stroomt niet meer zoals het moet, vocht hoopt zich op en darmen en longen werken niet meer zoals het hoort. Iedere zieke die langdurig het bed moet houden, kan uiteindelijk last krijgen van inwendige aandoeningen. Neem daarom meteen al vanaf het begin af aan maatregelen om de inwendige organen zo gezond mogelijk te houden.



## **Trombose**

Bij een zieke die langdurig in bed ligt en tot weinig beweging in staat is, moet u alert zijn op het voorkomen van trombose. Het bloed, dat bij zo'n zieke niet goed kan doorstromen, kan gaan klonteren en de bloedvaten geheel of gedeeltelijk verstoppen. Wanneer het zover gekomen is, spreekt men van trombose. Vooral de benen zijn gevoelig voor deze aandoening.

U zou aan trombose kunnen denken als de temperatuur van de zieke omhoog gaat, hij of zij pijn heeft in bepaalde lichaamsdelen (vaak de benen) en als een lichaamsdeel van de zieke dik wordt en lichtblauw gaat zien.

Als u denkt dat er sprake is van trombose, moet u meteen de huisarts waarschuwen. Deze zal voorschrijven wat er verder gedaan moet worden. Vaak zal hij of zij bepaalde bewegingen verbieden om de stolsels onder controle te kunnen houden.

### *Trombose is mogelijk als volgt te voorkomen:*

- Laat de zieke zoveel mogelijk bewegen om de bloedcirculatie op pijl te houden. Dus stimuleer de zieke op te staan of van houding te veranderen zo gauw deze in staat is dat te doen.
- Moedig de zieke aan (in overleg met de arts) om zoveel mogelijk de benen te bewegen door bijvoorbeeld een paar keer per dag lichte beenoefeningen te doen.
- Help de zieke hieraan herinneren en ondersteun hem of haar daar zonodig bij.
- Leg af en toe — niet constant — een kussen onder de benen van een zieke die langdurig moet liggen.

## **Longontsteking**

Een mens die niet of weinig beweegt, haalt vanzelf minder diep adem. Verse lucht bereikt daardoor vooral de onderste punten van de longen niet meer en gebruikte lucht wordt niet meer afgegeven. De werkloze longblaasjes vullen zich vervolgens met slijm en met bacteriën die de longen aantasten en de mens ziek maken.

### *Longontsteking is mogelijk als volgt te voorkomen:*

- Om longontsteking te voorkomen moet er op gelet worden dat de zieke regelmatig voldoende beweegt. Stimuleer en help zonodig de zieke regelmatig rechtop te gaan zitten, de benen buiten bed te laten bengelen, op te staan en bewegingsoefeningen te doen als dat kan.
- Help de zieke onthouden dat hij of zij niet té lang achter elkaar té oppervlakkig ademhaalt. Wijs erop dat het heel belangrijk is een aantal keren per dag ademhalingsoefeningen te doen en in ieder geval regelmatig diep door te ademen (zuchten).

- Zorg verder voor voldoende frisse, niet te droge lucht in de ziekenkamer. Hierdoor kan worden voorkomen dat de slijmvliezen van mond- en keelholte uitdrogen en hun werk niet meer voldoende kunnen doen.
- Als u merkt dat de zieke last van slijm heeft in de luchtwegen, stimuleer hem of haar dan regelmatig dat slijm op te hoesten. Probeer hierbij de zieke te steunen in woord en daad.

### **Verstopping (constipatie)**

Een zieke kan last krijgen van verstopte darmen. Vooral de zieke die verzwakt of erg gespannen is kan hier last van krijgen. Maar ook de zieke die minder dan normaal beweegt en eet en te weinig drinkt.

Wanneer de zieke last heeft van verstopte darmen uit zich dat in het hebben van een vol en opgeblazen gevoel. De zieke krijgt last van buikkrampen doordat de darmen hun werk niet meer goed kunnen doen. Hij of zij kan hoofdpijn krijgen, duizelig worden en zich beroerd gaan voelen doordat stoffen die allang het lichaam hadden moeten verlaten, in het lichaam blijven zitten. Hoe langer de verstopping duurt, hoe vervelender deze voor de zieke wordt. Hij of zij krijgt steeds minder zin in eten en drinken en zijn of haar stemming wordt over het algemeen steeds somberder.

Daarnaast wordt het nog eens een extra akelig en pijnlijk karwei om de darminhoud uiteindelijk te legen. De zieke kan hierdoor last van aambeien krijgen en dat is op zichzelf ook weer een pijnlijke aandoening.

#### *Verstopping is mogelijk als volgt te voorkomen:*

U kunt de zieke helpen verstopping te voorkomen door ervoor te zorgen dat de zieke regelmatig beweegt, flink veel drinkt (twee liter per dag) en gezond eet. Gezond eten is gevarieerd eten waarin weinig vet, suiker en zout is verwerkt. Voor het goed functioneren van de darmen en voor de broodnodige energie heeft de zieke voedingsvezels en zetmeel nodig. Veel zetmeel zit in brood en in pasta's, veel voedingsvezels zitten in peulvruchten, groenten en fruit.

Geef aan de zieke die het verdragen kan, door de dag heen één of meer van de volgende producten;

- bij de broodmaaltijden: een glas karnemelk, volkorenbrood met boter of margarine, een boterham met stroop, een bakje yoghurt met daarin eventueel een paar volle eetlepels zemelen, een plak ontbijtkoek
- bij de warme maaltijd: regelmatig erwten, bonen en rauwe groenten of een schoteltje rauwkost
- tussendoor om te drinken: een glas lauw water op de nuchtere maag en over de dag verspreid veel glazen water, een of meer glazen vers geperst sinaasappelsap, limonade van laxerende rozenbottelsiroop en karnemelk
- tussendoor om te eten: een paar geweekte pruimen, abrikozen of gedroogde zuidvruchten, een paar noten en een paar keer per dag een stukje fruit.

- Geef de zieke die last van verstopping heeft geen witte rijst, biscuitjes en beschuit omdat deze een stoppende werking hebben.

Raad de zieke verder aan om bij aandrang meteen naar de wc te gaan. Hoe langer daarmee namelijk wordt gewacht, hoe meer water er aan de ontlasting zal zijn onttrokken en hoe droger en harder de ontlasting is.

Om het cholesterolgehalte in het bloed onder controle te houden is het aan te raden om dierlijke producten als roomboter te vervangen door dieetmargarine en voor het bakken en braden zo vaak als mogelijk zonnebloem- of olijfolie te gebruiken.

Bij een verstopping of een dreigende verstopping kunnen de darmen tot werking worden aangezet door de gehele buik met de vingertoppen te *bekloppen* (flink trommelen). De zieke kan dit wellicht zelf doen. Maak hem of haar daarop attent.

Wanneer het bovenstaande steeds wordt toegepast maar de zieke last van verstopping blijft houden, praat dan met de huisarts over eventuele andere oplossingen.

Raad de zieke ten slotte aan regelmatig over de dag verspreid, bewegingsoefeningen te doen. Het hart gaat daardoor harder werken en de spijsverteringsorganen worden beter van bloed voorzien waardoor ze hun stofwisselingswerk beter kunnen doen.

Waarschuwing: ga nooit op eigen houtje met laxemiddelen aan de slag omdat dat de darmen lui maakt. Veel beter is het de darmen te stimuleren.

12.5

## **Geestelijke problemen herkennen en voorkomen**

Er komt heel wat af op iemand die langdurig ziek is en niet meer voor zichzelf kan zorgen. Veel zieken kunnen, naast alle pijn en toestanden die de kwaal zelf al met zich meebrengt, depressief en/of agressief worden.

### **Depressiviteit**

Iemand die depressief is, is somber, neerslachtig gestemd. Hij of zij kan in weinig dingen meer iets positiefs zien. Men heeft de moed verloren, is uit het veld geslagen en gelooft er niet meer in dat de het tij nog te keren is.

Een zieke kan depressief worden van de pijn en de ongemakken die zijn of haar kwaal met zich meebrengt, of door de angst en de onzekerheid omtrent het verloop en de afloop van de ziekte. De zieke kan ook bang zijn voor een naderende behandeling, voor blijvende invaliditeit of voor de dood. De zieke kan heel verdrietig zijn omdat hij of zij getroffen is door de ziekte of het ongeluk en daarbij het machteloze gevoel hebben er niets meer tegen te kunnen doen. Ook kan de zieke zich zorgen maken of zich schuldig voelen over de moeilijkheden die er door de ziekte zijn ontstaan voor zijn of haar huisgenoten of anderen.

*Goed omgaan met een zieke die depressief is, is op de eerste plaats goed voor u zelf zorgen.*

Let daarbij op de volgende zaken:

- Laat u niet in de negatieve sfeer meeslepen. Probeer daarentegen praktisch en positief te blijven denken, praten en handelen.

- Probeer niet bij de pakken neer te gaan zitten. Niet alleen voor u zelf is dat beter, ook de zieke heeft het meest aan positief denkende en werkende mensen om zich heen. En het is zelfs mogelijk dat een positieve en blije sfeer een volgende depressiegolf wat kan uitstellen en afzwakken.
- Neem het uzelf nooit kwalijk als juist handelen u niet meteen of niet altijd lukt. Het gaat om een moeilijke klus die niet altijd op ieder gewenst tijdstip is op te brengen.
- Neem regelmatig even tijd voor uzelf om bij te komen en probeer uw zinnen te verzetten door wat leuks te gaan doen of aan fijne dingen te denken.
- Zoek voor uzelf een praatpaal om de dingen waar u onverhoopt toch mee opgescheept komt te zitten bij kwijt te kunnen.
- Houd vooral uw eigen grenzen in de gaten en schakel zonodig tijdelijk iemand anders in als het u te veel dreigt te worden.

#### *U kunt de zieke op de volgende manier bijstaan:*

- Geef de zieke wat hij of zij nodig heeft en dat is op de eerste plaats uw belangstelling voor wat de zieke dwars zit. Vraag hem of haar wat eraan scheelt. Kijk de zieke daarbij aan en luister vol aandacht naar wat u wordt verteld.
- Probeer daarbij zelf zo weinig mogelijk te zeggen. Laat merken dat u begrip heeft voor zijn of haar situatie door daadwerkelijk te zeggen dat u zich voor kunt stellen dat de zieke zijn of haar toestand moeilijk vindt.
- Probeer de zieke te steunen door een arm om hem of haar heen te slaan.
- De zieke die zich op dit moment extra naar voelt heeft meer dan anders behoefte aan goede zorg. Misschien heeft hij of zij trek in wat te eten, te drinken, in afleiding of juist behoefte aan rust en stilte. Probeer daarachter te komen en zorg er zo mogelijk voor dat de zieke krijgt wat hij of zij nodig heeft.

#### **Agressiviteit**

Iemand die agressief is, is iemand die ruzie zoekt en zich bedreigend en aanvallend gedraagt. Hij of zij trekt bij het minste geringste van leer door een grote mond op te zetten, of juist niets meer te zeggen, of door zijn of haar handen niet thuis te kunnen houden.

De zieke kan agressief worden omdat hij of zij zichzelf niet meer kan redden en zelfs voor de meest intieme dingen afhankelijk is geworden van anderen of omdat hij of zij de ziekte en toekomst(on)mogelijkheden niet kan accepteren. De zieke kan ook ernstig last hebben van verveling en teleurstelling wanneer hij of zij beseft steeds meer afgesloten te raken van de buitenwereld. Zelf is de zieke niet meer in staat ergens op af te stappen, en als andere mensen hem af haar dan niet meer opzoeken, vergeten... De zieke kan zich hopeloos verlaten en buitengesloten gaan voelen.

Ook een gevoel van moedeloosheid kan de zieke bekruipen. Dit overkomt vooral de zieke die wil vechten tegen de ziekte en of de hierboven aangegeven moeilijkheden, maar merkt dat

hij of zij daartoe door pijn en vermoeidheid *niet* in staat is. Dit lot kunnen accepteren kost over het algemeen veel tijd en moeite.

*Goed omgaan met agressie is op de eerste plaats goed voor uzelf zorgen*

Let verder op de volgende zaken:

- Een agressieve uitval zal u haast al tijd rauw op uw dak vallen, en dat u daarvan schrikt is een hele normale reactie. Daarom is het goed te weten dat spanningen de neiging hebben klein te beginnen en zich op te bouwen tot op een gegeven moment de ontlading volgt.
- Er is ervaring in het omgaan met de zieke nodig om te kunnen ontdekken of er zich een spanning opbouwt. Lukt het u een agressieve bui te zien aankomen dan kunt u zich voorbereiden op een uitbarsting. U zult er minder van schrikken, de bui als minder pijnlijk ervaren en u zult nog beter met de zieke om kunnen gaan ook.
- Goed omgaan met agressie lukt alleen als u dat zelf graag goed wilt doen. En wat is goed? Eerlijk gezegd is daar geen pasklaar antwoord op te geven. Enkele algemene dingen die handig zijn om te weten, zijn hieronder opgesomd. Maar verder zult u door uw goede wil en ervaring zelf weggetjes moeten bedenken om deze ellendige periodes zo ongeschonden mogelijk door te komen:
- Om zelf heelhuids een agressieve bui van de zieke door te komen, is geloof in uzelf nodig, omdat dat sterk maakt.
- Onthoud eerst en vooral dat agressie alleen te blussen is met begrip. Terugschelden, slaan of schreeuwen helpt nooit!
- Blijf zelf rustig en toon begrip voor de vervelende situatie waarin de zieke zich bevindt. Dit is de enige manier om de zieke weer rustig te krijgen.
- Besef dat de zieke wel boos of agressief op u reageert, maar hoogstwaarschijnlijk niet op u persoonlijk kwaad is. Juist omdat de zieke zich bij u veilig voelt, uit hij of zij het ongenoegen in uw bijzijn.
- Houd er rekening mee dat de reacties van de zieke nog wel eens extra ingrijpend op u kunnen overkomen als u bezig bent de ziekte van de ander te verwerken. U moet er daarom niet gek van op kijken als u er de ene keer beter tegen kan met woorden of handen te worden aangepakt, dan een andere keer. Probeer u niet uit het veld te laten slaan, maar vol vertrouwen in betere tijden, gewoon door te gaan met liefde geven en een goede verzorging.
- Mocht de zieke u terecht iets verweten hebben, maak het dan goed.
- Wil de zieke zijn of haar verhaal niet bij u kwijt maar bij iemand anders? Wees dan niet jaloers. Alles wat de spanning kan verminderen is uiteindelijk ook voor u van groot belang.

*U kunt de zieke op de volgende manier bijstaan:*

- Probeer vooral rustig te blijven.
- Bedenk dat in tijden van agressie het denkvermogen van de zieke tijdelijk is uitgeschakeld. Hij of zij zit vol emoties en dat brok energie moet er eerst uit voor er weer normaal gedacht kan worden. Dat betekent dat u, als u de situatie in de hand wilt houden, voor twee moet denken. En dat kan alleen door niet zelf emotioneel te worden want dan wordt het alleen maar erger. De regel is: hoe langer u rustig blijft, hoe meer grip u hebt op de situatie.
- Onthoud dat de zieke nooit voor niets over de rooie zal zijn geraakt, er is altijd een reden voor. Wanneer u die reden niet serieus neemt, gooit u olie op het vuur en wordt de situatie alleen maar erger. Probeer hem of haar daarom aan het praten te krijgen en te achterhalen wat de oorzaak is van de agressie. Het is daarbij belangrijk dat u zelf zo weinig mogelijk zegt, en de ander laat vertellen. De beste manier om dit te laten lukken is vragen stellen. Wat is er aan de hand? Wat maakt je zo razend? Vertel hel maar?
- Kijk de zieke bij het vragen stellen recht aan en luister goed naar wat hij of zij te vertellen heeft. Laat merken— zeg het dat u zich zijn of haar woede wel kunt indenken. De zieke zal zich dan serieus genomen voelen en vaak leidt dit al tot kalmte.
- Probeer agressieve uitbarstingen niet de hele sfeer te laten verpesten. Sta u zelf pas achteraf toe onder de indruk te zijn van de moeilijke ogenblikken die u heeft moeten doormaken en maak pas als de rust is weergekeerd even tijd om uit te blazen en bij te komen.
- Bedenk als het niet is gegaan zoals u graag gewild had, dat niet iedereen zulke moeilijke dingen meteen goed kan aanpakken en dat de ervaring die u net heeft opgedaan u de volgende keer wellicht goed van pas kan komen.
- Neem uzelf niets kwalijk en vertrouw erop dat u de volgende keer beter in staat of in de stemming zult zijn om de agressie aan te kunnen.
- Laat u niet door woede en verdriet overmannen.
- Reageer uw frustraties af door erover te praten. Zoek iemand in uw buurt waar u uw ervaringen mee kunt uitwisselen; iemand die dit soort problemen van nabij kent, zou mooi zijn. Het moet in ieder geval iemand zijn waar u vertrouwen in heeft en waar u begrip van kunt verwachten.
- Roddel niet, want daar krijgt u zelf later weer een rot gevoel van, maar vertel wat er is gebeurd en lach of huil erom als het kan. Lachen en huilen heffen namelijk spanningen op en u kunt er dan weer een poosje legen.
- Maar ook: bid om kracht en liefde als u gelovig bent. Leer hoe u uw geest kunt leegmaken en wat u kunt doen om het piekeren uit te bannen. Want zorgen maken en prakkiseren helpen u niet, maar ook de zieke niet. Probeer daarom zoveel mogelijk het tobben te beteugelen.

- Neem deze regels ter harte want als u niet goed voor uzelf zorgt, gaat het niet goed met u en dan gaat het ook niet goed met de zieke die u te verzorgen hebt.

## 12.6 Lichamelijke reacties als gevolg van ziektes

### Sputum opgeven

Sputum is een afscheiding die bestaat uit slijm met etter of bloed. Sputum ontstaat in de ademhalingsorganen wanneer die ontstoken zijn. Door hoesten kan het sputum tot in de mond en naar buiten komen. Dat de zieke het sputum ophoest en uitspuugt is belangrijk, er ontstaat dan weer ruimte in de ademhalingsorganen. De zieke krijgt weer meer lucht.

#### *De zieke ondersteunen bij het ophoesten van slijm*

Soms kan een zieke het moeilijk hebben met het kwijtraken van sputum, het is dan belangrijk dat u de zieke helpt. Zorg eerst echter voor uzelf door u erop in te stellen wat u gaat doen. Dit is belangrijk omdat met slijm van iemand anders geconfronteerd worden nu eenmaal een werkje is waar u misselijk van kunt worden. Als u het vaker doet, zult u merken dat u eraan went waardoor het een steeds minder moeilijk werkje wordt.



#### *Voorbereidingen*

- Trek handschoenen aan. Zorg dat u voldoende materiaal bij de hand hebt zoals een (sputum)bakje met deksel, papieren zakdoekjes of een keukenrol van zacht papier en een plastic zakje.

#### *Helpen en ondersteunen*

- Help de zieke zonodig bij het omhoog komen en blijven zitten.
- Klop vervolgens, als het nodig is, zachtjes met uw dichte hand op de rug van de zieke om het slijm los te krijgen. Doe dit niet met de vlakke hand omdat u dan gemakkelijker te hard kunt slaan.
- De zieke kan het slijm nu ophoesten en in het bakje uitspugen.
- Doe na het ophoesten onmiddellijk het deksel op het sputumbakje.
- Zorg ervoor dat de zieke even ontspannen kan gaan liggen om bij te komen van de inspanningen.

### *Opruimen en schoonmaken*

- Houd bij het schoonmaken en ontsmetten van het sputumbakje uw handschoenen aan en houd het bakje zover mogelijk bij u vandaan: in *sputum kunnen besmettelijke bacteriën zitten!*
- Gooi het bakje leeg in de wc en trek door. Maak het bakje schoon met papieren zakdoekjes of een stuk papier van de keukenrol en deponeer deze in een plastic zakje.
- Was het sputumbakje af met heet water en afwasmiddel en spoel het goed af. Spoel het bakje na met water waaraan u een scheut bleekwater of wat soda hebt toegevoegd. Droog het bakje af en zet het weg.
- Doe de gebruikte handschoenen bij de tissues in het plastic zakje, bindt het zakje dicht en gooi het in de vuilnisbak.
- Was uw handen.
- Zorg ervoor dat de zieke er weer fris en schoon uitziet voor u wat anders gaat doen.

### **Overgeven of braken**

Wat overgeven of braken is en hoe het er in de regel uitziet hoef ik u niet uit te leggen. Ook u zult zelf wel eens hebben overgegeven omdat u iets verkeerd gegeten had of een buikgriepje u te pakken had gekregen. Maar nu u de zorg hebt voor een mens die ziek is, is het goed te weten dat het braaksel van een zieke er heel anders uit kan zien en iets heel anders aan kan geven dan u gewend bent. In het jargon van de ziekenverzorging zijn aan de verschillende verschijningsvormen van braaksel namen gegeven. Deze namen zullen we aanhouden, gewoon omdat ze duidelijk zijn en voor u te gebruiken als u genooddaakt bent arts of verpleegkundige in te roepen.

### **De verschillende soorten braaksel**

#### *Gallig braken.*

Gallig braken is de meest bekende en meest voorkomende soort van braken. U kunt hiermee te maken krijgen als de zieke vaak achter elkaar moet braken. De zieke braakt daarbij eerst al het voedsel uit dat in de maag zit. Als vervolgens de braakneigingen blijven aanhouden dan komt er gal naar buiten, wat u kunt herkennen aan de groenige kleur. Het braken gaat steeds moeilijker en de zieke wordt er erg moe van. Waarschuw een arts als deze toestand blijft aanhouden. Raad de zieke aan zich kalm te houden, langzaam en met aandacht te ademen, en rustig te gaan liggen. U kunt de zieke kleine slokjes water te drinken geven. Geef de zieke die veel gebraakt heeft goed te drinken. Door het vele braken heeft hij of zij veel vocht en lichaamszouten verloren die langzamerhand weer aangevuld dienen te worden.



### *Slijmig braken*

Als het braaksel veel slijm bevat, is waarschijnlijk de maagwand ontstoken. Bewaar wat braaksel en bel een arts.

### *Retentiebraken*

Als de zieke voedsel begint te braken dat een of meer dagen eerder is gegeten, dan heeft u te maken met retentiebraken. De uitgang van de maag is afgesloten of er zijn andere ernstige maagproblemen. Ondersteun de zieke, bewaar wat braaksel en bel zo snel mogelijk een arts.

### *Roodbruin koffiedikachtig braaksel*

Als er roodbruin, koffiedikachtig braaksel is overgegeven moet u meteen een arts bellen omdat dit aangeeft dat er sprake is van een maagbloeding.

### *Fecaal braken*

Fecaal braaksel bestaat voor een groot gedeelte uit ontlasting. Er is sprake van een darmafsluiting en de dokter dient onverwijld gewaarschuwd te worden.

## **Misselijkheid**

### *Treed als volgt op bij verschijnselen van misselijkheid:*

- Raad de zieke aan zich kalm te houden, langzaam en met aandacht te ademen, en rustig te gaan liggen. U kunt de zieke klein e slokjes water te drinken geven.
- Geef de zieke die misselijk is altijd meteen *een* handdoek om het bed en de kleren te beschermen en geef een bakje of bekken om in over te geven.
- Blijf bij de zieke in de buurt, of spreek met de zieke af dat deze u onmiddellijk zal roepen als misselijkheid dreigt over te gaan in overgeven.
- Probeer de zieke over de misselijke periode heen te helpen. Haal daarvoor, als de misselijkheid wijkt, in overleg met de zieke handdoek en bakje weer weg, als duidelijk signaal dat de aanval over is. Probeer de zieke wat af te leiden.

### *De zieke ondersteunen bij het overgeven*

- Ga naar de zieke toe om hem of haar daadwerkelijk bij te staan tijdens het overgeven. Houd rekening met de kans dat uzelf misselijk wordt. Probeer uzelf tot kalmte te manen, haal een aantal keren diep adem en wend uw hoofd een beetje af. Concentreer u zoveel mogelijk op de zieke en probeer hem of haar alle aandacht en zorg te geven. Dit leidt uw aandacht af van uzelf en u zult zien dat in de meeste gevallen uw misselijkheid afneemt.
- Help de zieke allereerst een goede houding aan te nemen om te voorkomen dat de zieke in het braaksel stikt. Laat de zieke gaan zitten, als het mogelijk is. Als zitten niet kan of mag, laat de zieke dan zoveel mogelijk het hoofd opzij houden.

- Verder kunt u tijdens het overgeven het bakje of bekkentje voor de zieke vasthouden en de zieke helpen naar voren te buigen over het bakje of bekken. Maar u kunt zelf meehelpen om het bed en de kleren zoveel mogelijk te beschermen met de handdoek.
- De zieke heeft ook veel aan uw geestelijke bijstand. Stel de zieke gerust door te zeggen dat u het niet erg vindt dat de zieke overgeeft, en dat u zo dadelijk met liefde alles opruimt. Als de zieke er niets op tegen heeft, kunt u uw hand op het hoofd van de zieke leggen of uw arm om de schouders doen als geruststellend gebaar.
- Natuurlijk bent ook u erg geschrokken als de zieke slijm, bloed, oud voedsel of ontlasting heeft overgegeven. Probeer kalm te blijven en te doen wat u doen moet: de zieke helpen en geruststellen én een arts waarschuwen.

### **Als de zieke zich verslikt**

- Probeer kalm te blijven en als volgt te handelen:  
Laat de zieke gaan zitten,  
Ga vervolgens achter de zieke staan, sla uw armen om de borst, sluit uw handen onder het borstbeen en trek de zieke met een ruk tegen u of de rugleuning van de stoel aan.
- Als dit niet helpt:  
Leg de zieke voorover op een tafel of stoel en geef een paar krachtige stoten tussen de schouderbladen.  
Probeer eventueel met twee vingers het voorwerp uit de keel te halen.
- Als niets gelukt is: bel dan onmiddellijk een hulpcentrale.

# Veranderen van houding

## Hoofdstuk 13: Veranderen van houding

### 13.1 Inleiding

De spieren van een zieke die af en toe even uit bed kan om bijvoorbeeld naar de wc te gaan, krijgen nog wat beweging. Omhoog komen, benen uit bed brengen, opstaan en lopen, allemaal bewegingen die het lichaam zeer veel goed doen. Maar als u een zieke verzorgt die de kracht niet heeft om zelf van houding te veranderen, zult u de zieke daarbij moeten helpen. Constant in dezelfde houding moeten liggen kan een lichaam niet opbrengen. De zieke krijgt pijn en de conditie van het hele lichaam gaat achteruit.

### 13.2 In uw eentje de zieke helpen van houding te veranderen

#### De handeling

- Vertel de zieke altijd van tevoren wat u gaat doen en hoe u het denkt te gaan doen.
- Vraag de zieke of die zelf mee wil werken door op uw aanwijzingen te letten en, al is het maar in gedachten, mee te bewegen in de juiste richting.
- Neem uzelf voor uw tempo aan dat van de zieke aan te passen. Wees geduldig en laat de zieke alles zelf doen wat hij of zij zelf kan doen, ook al gaat dit wat minder snel.

#### Werk voorzichtig en hygiënisch

- Verwijder uw horloge, alle niet-gladde ringen en broches om de zieke niet te kunnen bezeren.
- Was uw handen voor u met de zieke aan de gang gaat.

#### Denk aan uw rug

- Zet het bed, als dat kan, van tevoren op de rem en in een hoge stand.
- Zet uw voeten een stukje uit elkaar en zak door de knieën voor u gaat tillen.
- Omvat de zieke op de manier zoals dat bij de verschillende handelingen wordt aan gegeven, en kom met de last tezamen omhoog.

- Houd de zieke zo dicht mogelijk tegen u aan bij het tillen.
- Verdeel het gewicht door bij het tillen allebei de kanten van uw lichaam te gebruiken.
- Draai uw romp tijdens het tillen niet.

### **Handel rustig en zeker**

De zieke die zelf tot weinig in staat is, moet zich in blind vertrouwen op u kunnen verlaten. Als u bang en onzeker aan een klus begint, maakt u de zieke ook bang, waardoor noodzakelijke handelingen heel wat stroever zullen verlopen dan wanneer vertrouwen en zekerheid de overhand hebben.

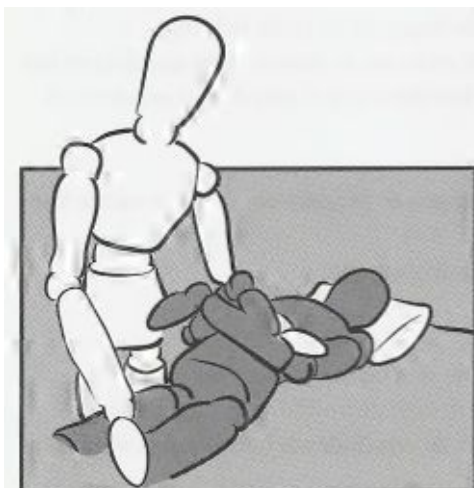
## **13.3 De zieke van de rug op de zij draaien**

### **Vooraf**

- Betrek de zieke bij de handeling.
- Werk voorzichtig en hygiënisch.
- Denk aan uw rug.
- Handel rustig en zeker.

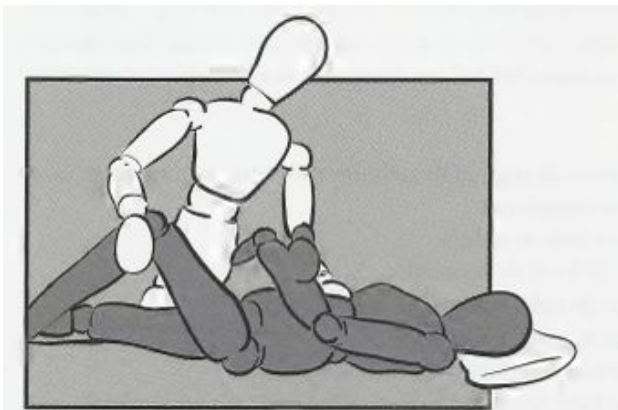
### **De zieke helpen op de zij te draaien**

- Ga vlak naast het bed staan ter hoogte van het bekken van de zieke en aan de kant waarheen de zieke gedraaid moet worden. Zet uw rechtervoet (als u rechts bent) iets voor de linkervoet.
- Vraag aan de zieke de armen kruiselings op de buik te leggen, waardoor het lichaam smaller wordt en beter te verplaatsen. Doe dit alleen zelf als de zieke het niet kan.



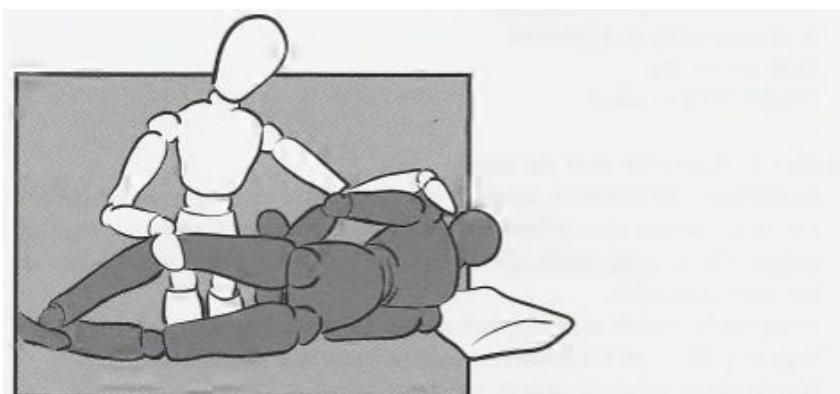
*FIGUUR 13.1 DE ZIEKE HEEFT DE ARMEN GEKRUIST EN DE HELPER PAKT DE BUITENSTE KNIE VAST*

vraag aan de zieke zijn of haar been dat het verst van u afligt op te trekken tot de voet op het bed rust. Doe dit zonedig zelf door uw hand ander de knieholte te schuiven en de knie omhoog te heffen.



*FIGUUR 13.2 DE HELPER HEFT DE KNIE VAN DE ZIEKE OP*

- Plaats de voet van het omhooggebrachte been in de knieholte van het — andere gestrekte — been.
- Buig over de zieke heen en plaats uw ene hand achter de knie die omhoog steekt en uw andere hand achter de schouder die het verst van u afligt.



*FIGUUR 13.3 DE HELPER HOUDT DE ZIEKE BIJ DE SCHOUDER VAST, GEREED OM DE ZIEKE TE KANTELEN NAAR DE ANDERE ZIJ*

- Vraag de zieke mee te helpen door op de derde tel — al is het maar in gedachten — mee te bewegen in uw richting.
- Tel hardop tot drie en kom gezamenlijk in actie. Rol de zieke op de derde tel in één beweging naar u toe door knie en schouder tegelijkertijd krachtig — maar rustig — naar u toe te bewegen terwijl u een stapje achterwaarts maakt. Duw meteen uw bovenbeen weer terug tegen het bed om doorrollen van de zieke te voorkomen.

### Achteraf

- Leg eventueel een kussen in de rug van de zieke ter ondersteuning, en om te voorkomen dat de zieke weer terugdraait.
- Verlaat de zieke niet voor alles in orde is.  
Ligt de zieke niet te dicht bij de bedrand?  
Liggen de kleren van de zieke en het onderdek weer glad?  
Vindt de zieke dat de kussens goed liggen?  
Moet er hier of daar nog een plekje ingesmeerd worden?  
Heeft de zieke misschien nog dorst, honger of behoefte aan iets anders?
- Zorg dat alles naar wens is voor u de zieke verlaat om wat anders te gaan doen.

## 13.4

### De zieke van de ene op de andere zij kantelen

#### Vooraf

- Betrek de zieke bij de handeling.
- Werk voorzichtig en hygiënisch.
- Denk aan uw rug.
- Handel rustig en zeker.

#### Manier 1: kantelen met de hand

- Ga vlak naast het bed staan, achter de rug van de zieke ter hoogte van het bekken. Zet uw rechervoet, als u rechts bent, iets voor de linkervoet. Zorg dat u stevig staat zodat u, als het nodig mocht zijn, het lichaam van de zieke kunt tegenhouden als het mocht doorrollen.
- Vraag aan de zieke de armen kruiselings over de buik te leggen en de benen kruiselings over elkaar om het lichaam zo smal en handzaam mogelijk te maken.  
Doe dit alleen zelf als de zieke dit niet kan.
- Buig over de zieke heen en schuif uw handen onder de zieke door in uw richting, uw ene hand onder de schouder en uw andere hand onder de knieën.
- Vraag de zieke mee te helpen door op de derde tel — al is het maar in gedachten — mee te bewegen in uw richting. Tel hardop tot drie en kom gezamenlijk in actie. Doe op de derde tel een stap achterwaarts ondertussen de zieke meenemend naar de andere zij. Duw meteen uw bovenbeen weer terug tegen het bed om doorrollen van de zieke te voorkomen.

## Manier 2: kantelen met behulp van het steeklaken

- Deze methode is beter geschikt als u met een zieke te maken heeft die zwaar van gewicht is. Let er op dat de zieke bij het kantelen niet te ver kan doorrollen en nergens het hoofd tegen kan stoten.
- Haal het steeklaken los aan de kant waar de zieke nu ligt.
- Ga vlak *naast* het bed slaan ter hoogte van het bekken van de zieke. Zet uw rechtervoet, als u rechts bent, iets voor de linkervoet. Zorg dat u stevig staat zodat u, als het nodig mocht zijn, het lichaam van de zieke kunt tegenhouden mocht het doorrollen.
- Vraag aan de zieke de armen kruiselings over de buik te leggen en de benen kruiselings over elkaar om het lichaam zo smal en handzaam mogelijk te maken. Doe dit alleen zelf als de zieke dit niet kan.
- Buig over de zieke heen en pak het steeklaken aan de andere kant stevig vast.
- Vraag de zieke mee te helpen door op de derde tel — al is het maar in gedachten — mee te bewegen in uw richting. Tel hardop tot drie en kom gezamenlijk in actie.
- Doe op de derde tel een klein stapje achterwaarts ondertussen de zieke met steeklaken en al naar u toedraaiend. U kunt verhinderen dat de zieke doorrolt door meteen uw lichaam terug tegen het bed te duwen.

## Achteraf

- Leg eventueel een kussen in de rug van de zieke ter ondersteuning, en om te voorkomen dat de zieke weer terugdraait.
- Verlaat de zieke niet voor alles in orde is.  
Ligt de zieke niet te dicht bij de bedrand?  
Liggen de 'deren van de zieke en het onderdek weer glad?  
Vindt de zieke dat de kussens goed liggen?  
Moet er hier of daar nog een plekje ingesmeerd worden?  
Heeft de zieke misschien nog dorst, honger of behoefte aan iets anders?
- Zorg dat alles naar wens is voor u de zieke verlaat om wat anders te gaan doen.

13.5

## De zieke van een liggende naar een zittende houding brengen

Om de zieke van een liggende naar een zittende houding in bed te zetten zijn twee handelingen nodig. Eerst moet u de zieke omhoog brengen tot hij of zij zit. Vervolgens moet u de zieke op de juiste plaats in bed te zetten, lekker tegen de kussens aan die tegen het hoofdeinde steunen.

Onderstaande handelingen kunt u ook toepassen als de zieke naar onder is gezakt en weer goed in bed gezet moet worden.

## **Vooraf**

- Zoek hulp als u twijfelt of u de klus wel alleen kunt klaren. Ga zeker op zoek naar assistentie als u te maken heeft met de zieke die vrij zwaar van gewicht is.
- Betrek de zieke bij de handeling.
- Werk voorzichtig en hygiënisch.
- Denk aan uw rug.
- Handel rustig en zeker.

## **Manier 1: de zieke omhoog tillen aan schouder en rug**

- Ga in lichte spreidstand vlak naast het bed staan ter hoogte van de schouders van de zieke en met uw gezicht naar het hoofdeinde gericht. Pak met uw rechterhand de linkerschouder van de zieke vast en schuif uw linkerhand onder zijn af haar rug door.
- Laat de zieke rustig tegen u aan leunen, dat geeft de zieke een veilig gevoel en het is beter voor uw rug bij het tillen.
- Vraag aan de zieke of hij of zij met de rechterhand uw schouder beet wil pakken of de arm om uw hals wil leggen. Vraag daarnaast of de zieke de linkerhand naast zich op het bed wil zetten om zodadelijk op de derde tel de beweging mee omhoog te kunnen maken.
- Tel hardop tot drie en kom gezamenlijk in actie. U zet op de derde tel een stap achterwaarts en neemt in die beweging de zieke mee omhoog tot zit. De zieke zet zich tegelijkertijd met de linkerhand af op het bed.
- Ga verder met een van de manieren uit paragraaf 13.7.

## **Manier 2: de zieke omhoog trekken aan pols en hand**

- Ga in lichte spreidstand naast het bed staan ter hoogte van het bekken van de zieke.
- Vraag de zieke de pols die het verst van u verwijderd is in uw hand te leggen en de andere hand naast zich op het bed te zetten om zodadelijk op de derde tel de beweging mee naar voren te kunnen maken. Pak de pols stevig vast.
- Tel hardop tot drie en kom op de derde tel gezamenlijk tot actie. U zet op de derde tel een stap achterwaarts en neemt de zieke in die beweging mee. De zieke zet zich met de andere hand af op het bed.
- Ga verder met een van de manieren uit paragraaf 13.7

## **Achteraf**

- Trek onderdek en kleren van de zieke recht en strijk alle kreukels glad om de huid van de zieke te beschermen.
- Zorg dat alles naar wens is voor u de zieke verlaat om wat anders te gaan doen.  
Zit de zieke goed?  
Kan er niets gebeuren, omvallen?



Vindt de zieke dat de kussens goed liggen?

Moet er hier of daar nog een plekje ingesmeerd worden?

Heeft de zieke misschien nog dorst, honger of behoefte aan iets anders?

- Zorg dat alles naar wens is voor u de zieke verlaat om wat anders te gaan doen.

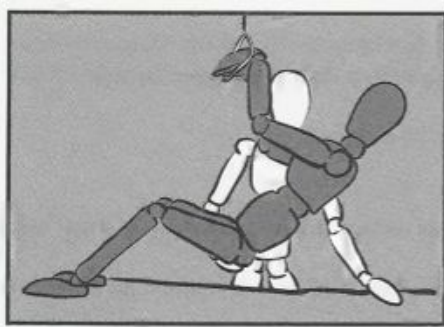
## 13.6 De zieke goed in bed zetten

### Manier 1: de zieke kan het overwegend zelf

- Deze manier kunt u toepassen als de zieke krachtig genoeg is om zichzelf op de handen en voeten een stukje omhoog te drukken en dat ook mag.
- Schud de kussens op en leg ze goed neer.
- Vraag de zieke om de knieën op te trekken tot de voeten op het bed staan, de handen naast zich op het bed te zetten en in actie te komen op de derde tel.
- Tel hardop tot drie. Vraag de zieke op de derde tel iets op te wippen door zich met de handen omhoog te drukken en tegelijkertijd iets naar boven te schuiven door zich met de voeten af te zetten.
- Haal alle kreukels onder de zieke weg en zorg dat alles naar wens is voor u de zieke verlaat om iets anders te gaan doen.

### Manier 2: de zieke is in staat zichzelf op te trekken aan de papegaai

- Schud de kussens op en leg ze goed neer.
- Vraag de zieke de papegaai beet te pakken, de knieën op te trekken tot de voeten op het bed staan en in actie te komen op de derde tel.



FIGUUR 13.4 DE ZIEKE GOED IN BED ZETTEN MET BEHULP VAN DE PAPEGAAI

- Ga in lichte spreidstand vlak naast het bed staan. Zet uw linkerhand bij het hoofdeinde op het bed als steun voor uzelf. Leg uw andere hand vlak naast de zieke ter hoogte van het zitvlak.
- Vraag de zieke zich op de derde tel een beetje op te trekken aan de papegaai en schuif meteen uw rechterhand met de handpalm omhoog, onder de billen van de zieke.
- Tel hardop tot drie en kom op de derde tel gezamenlijk tot actie. Zet op de derde tel een stap in de richting van het hoofdeinde en stuur op hetzelfde moment het zitvlak van de

zieke met uw hand en pols mee in dezelfde richting. De zieke zet zich tegelijkertijd met de hielen af op het bed, en beweegt zich in dezelfde richting mee.

- Haal alle kreukels onder de zieke weg en zorg dat alles naar wens is voor u de zieke verlaat om iets anders te gaan doen.

### **Manier 3: de zieke kan weinig of niet meehelpen**

- Schud de kussens op en leg ze goed neer.
- Vraag aan de zieke de handen in de zij te zetten, de knieën op te trekken tot de voeten op het bed staan en op de derde tel mee te werken bij het naar boven opschuiven.
- Ga met iets gespreide voeten achter het hoofdeinde van het bed staan en schuif uw onderarmen via de okselholten van de zieke naar diens polsen en pak deze stevig beet.
- Tel hardop tot drie en kom op de derde tel gezamenlijk tot actie. Zet op de derde tel een stap achterwaarts en neem de zieke in die beweging mee in uw richting. De zieke zet zich tegelijkertijd met de voeten af op het bed.
- Haal alle kreukels onder de zieke weg en zorg dat alles naar wens is voor u de zieke verlaat om iets anders te gaan doen.

13.7

## **Met z'n tweeën de zieke helpen van houding te veranderen**

Gaat u de zieke met z'n tweeën helpen? Richt dan al uw zorg en aandacht op de verzorging en het welzijn van de zieke. Over het algemeen komt het de zieke niet ten goede als de aandacht van de verzorgers niet op hem of haar, maar op de ervaringen van de verzorgers gericht is.

### **De zieke helpen van een liggende naar een zittende houding**

#### *Vooraf*

- Samen iets doen gaat het best en het snelst als een van beiden de leiding neemt. Spreek af wie dat doet.
- Betrek de zieke bij de handeling.
- Werk voorzichtig en hygiënisch.
- Denk aan uw rug.
- Toon respect.
- Handel rustig en zeker.

#### *De zieke van een liggende naar een zittende houding helpen*

- Ga ieder aan een kant van het bed staan, de ene voet iets voor de ander.
- Steek beiden uw hand en onderarm van voor naar achter onder de oksel van de zieke door, buig uw elleboog en leg uw hand achter tegen de schouder van de zieke aan.

- Vraag de zieke mee te helpen door op de derde tel — al is het maar in gedachten — mee omhoog te bewegen.
- Tel hardop tot drie en kom gezamenlijk in actie. Zet op de derde tel beiden een stap naar achteren en neem in deze beweging de zieke rustig mee omhoog tot zit.
- Ga verder met een van de manieren uit die hierna beschreven worden.

## **Twee manieren om de zieke goed in bed te zetten**

### *Manier 1*

- Ga ieder aan een kant van het bed staan. Een van tweeën houdt zonodig de zieke tegen, terwijl de ander de kussens opschudt en goed legt.
- Steek beiden een arm onder een oksel van de zieke door en pak uw andere bovenarm stevig vast. Vraag de zieke de handen op de buik te leggen.
- Leg beiden uw arm om de rug van de zieke heen en pak achter de rug van de zieke elkaars onderarm stevig beet. Op deze manier zit de zieke klemvast tussen u in.
- Vraag de zieke de knieën iets op te trekken en op de derde tel — al is het maar in gedachten — mee richting hoofdeinde te bewegen.
- Tel hardop tot drie en kom op de derde tel gelijktijdig in actie. U en uw partner zetten beiden een stap richting hoofdeinde, tillen tegelijkertijd de zieke iets op en nemen hem of haar mee in dezelfde richting. De zieke zet zich tegelijkertijd met de voeten af richting hoofdeinde.
- faal alle kreukels onder de zieke weg en zorg dat alles naar wens is voor u de zieke verlaat om iets anders te gaan doen.

### *Manier 2*

- Ga ieder aan een kant van het bed staan. Een van tweeën houdt zonodig de zieke tegen, terwijl de ander de kussens opschudt en goed legt.
- Ga stevig staan, uw ene voet iets voor de ander.
- Vraag aan de zieke de armen omhoog te steken en de knieën op te trekken tot de voeten op de matras staan.
- Plaats beiden uw schouder in de okselholte van de zieke, en vraag hem of haar de armen op jullie rug te leggen.
- Zet als steun uw handen vlak naast het lichaam van de zieke op het bed neer.
- Vraag de zieke, al is het maar in gedachten, op de derde tel mee richting hoofdeinde te bewegen.
- Tel hardop tot drie en kom op de derde tel gezamenlijk tot actie. U en uw partner zetten op de derde tel — steunend op uw handen — een stap naar het hoofdeinde, onderwijl de zieke een stukje optillend en mee opschuivend in diezelfde richting. De zieke zet zich zo mogelijk tegelijkertijd met de voeten in dezelfde richting af.

- Haal alle kreukels onder de zieke weg en zorg dat alles naar wens is voor u de zieke verlaat om iets anders te gaan doen.

# Bewegingsoefeningen om extra ziekte te helpen voorkomen

## Hoofdstuk 14: Bewegingsoefeningen om extra ziekte te helpen voorkomen

### 14.1 Inleiding

Als u een zieke moet verzorgen die langdurig ziek is of die bijna het bed niet uit kan, dan is het belangrijk er alert op te zijn dat hij of zij dagelijks toch voldoende lichaamsbeweging krijgt. Want bewegen is goed voor het lichaam, bestrijdt geestelijke en lichamelijke vermoeidheid en geeft meer plezier in het leven. Kortom, bewegen houdt lichaam en geest in een zo'n goed mogelijke conditie.

Wat er mis kan gaan met een mens die niet of bijna niet beweegt, kunt u lezen in de hoofdstukken 11 en 12. Om de daar genoemde lichamelijke en geestelijke ongemakken zoveel mogelijk te voorkomen, is het belangrijk niet alleen regelmatig, maar ook bewust het lichaam te bewegen.

Door het lichaam te bewegen, wordt het hart aan het werk gezet waardoor het bloed gaat stromen. Goed stromend bloed is nodig om alle organen, weefsels, zenuwen en klieren van voldoende voedingsstoffen en zuurstof te voorzien en de afvalstoffen af te voeren. Alleen dan kunnen ze zo optimaal mogelijk blijven werken.

Door regelmatige en bewuste lichaamsbeweging zullen lichaamsfuncties die goed functioneren eerder sterk blijven, en lichaamsfuncties die in kracht en werking achteruit zijn gegaan worden versterkt en verbeterd.

De zieke zal regelmatig het lichaam bewegen bij het wassen en plassen, of bij het aannemen van een andere houding, Maar dat is iets anders dan oefeningen doen die goed voor het lichaam zijn en maken dat het lichaam minder achteruit gaat of zelfs krachtiger wordt.

Verder zal de zieke die het bewegen van het lichaam ter hand neemt, zichzelf meer gaan waarderen als blijkt waartoe hij of zij, ondanks de ziekte, in staat is. De zieke zal weerbaarder worden en op den duur ook in andere omstandigheden minder gauw denken iets niet (meer) te kunnen.

Bewust bewegen ontspant de geest. En met een soepele geest zijn teleurstellingen, angst, moeheid en pijn heel wat beter te verdragen. Gaandeweg zal de zieke gaan merken dat hij of zij niet alleen zichzelf kan stimuleren om het lichaam in conditie te houden, maar dat dezelfde kracht ook te gebruiken is om geestelijke problemen op te lossen.

Tot voor kort werd aan bedpatiënten en rolstoelers vaak aangeraden regelmatig fiets-oefeningen te doen om in ieder geval de bloedstroom in de benen in beweging te houden en zo trombose te voorkomen. Fietsbewegingen maken is op zich een prima oefening maar voor velen is deze oefening te eenzijdig en te zwaar waardoor men afhaakt en helemaal niets meer doet aan bewegen.

En hoewel bewegen voor iedere zieke van groot belang is, zal iemand die veel pijn heeft of erg ziek of depressief is, niet altijd gemakkelijk tot het doen van bewegingsoefeningen over te halen zijn. Daarom zijn de hier gegeven oefeningen zo eenvoudig en divers mogelijk. Iedere zieke kan er dingen uithalen die voor hem of haar te doen zijn.

Een zieke die om allerlei redenen niets aan bewegen denkt te kunnen doen, heeft er veel baat bij als u hem of haar helpt. Probeer in zo'n geval de zieke te motiveren en te stimuleren om toch tot enig bewegen te komen.

### **Manieren om een zieke te motiveren en te stimuleren om bewegingsoefeningen te gaan doen**

- Help de zieke er door de dag heen aan herinneren dat het goed is bewegingsoefeningen te doen.
- Probeer de zieke, eventueel met behulp van de argumenten en ziektebeelden die hierboven en in voorgaande hoofdstukken staan opgesomd, ervan te overtuigen wat er mis kan gaan als hij of zij niet voldoende lichaamsbeweging neemt. Laat weten wat een goed gevoel het zal geven wanneer de zieke zelf allerlei nare extra kwalen helpt tegengaan.
- Biedt aan om de zieke te helpen door een oefening voor te lezen of voor te doen. Of doe bepaalde oefeningen samen met de zieke om hem of haar te stimuleren.
- Probeer enthousiast over te brengen dat oefenen een prettige afwisseling in het dagelijks ritme van ziekte, pijn en moeilijkheden zal zijn, en bovendien gaat het om een activiteit die nog goed en gezondheidsbevorderend is ook.

### *Maak er wat gezelligs van*

Lichaamsoefeningen doen hoeft helemaal niet saai of vervelend te zijn. Maak het plezierig door er een gezellig muziekje bij op te zetten. Bewegen op muziek maakt het oefenen veel gemakkelijker en leuker, want muziek die goed in het gehoor ligt, lokt ritmische bewegingen uit.

Stimuleer de zieke door bijvoorbeeld de oefeningen lekker (samen) bewegend op de maat van muziek te doen. Ook is het leuk om met de muziek mee te zingen, dan wordt ook nog eens de ademhaling extra gestimuleerd.

in principe is alle ritmische muziek die u leuk of gezellig vindt geschikt om er oefeningen op te doen. Als het maar muziek is die aanzet tot bewegen.

Het zou goed zijn drie keer per dag bezig te zijn met bewust bewegen. Bedenk eventueel samen welke tijden van de dag zich voor het doen van oefeningen het best lenen.

In principe kunnen veel van de oefeningen op alle tijden van de dag gedaan worden, behalve vlak na het eten.

Af en toe doorademen, de vingers en de tenen bewegen zijn bijvoorbeeld oefeningen die zelfs gedaan kunnen worden als er visite is. En oefeningen die zittend op een stoel gedaan moeten worden, kan de zieke bijvoorbeeld ook doen terwijl zijn of haar bed wordt opgemaakt.

## **Aandachtspunten**

### *Voor de verzorger*

- De temperatuur in de kamer dient aangenaam te zijn, dus niet te warm en niet te koud. Let er vooral op dat het niet tocht!
- Natuurlijk mag ook de vloer niet koud zijn, leg daarom, als dat nodig is, een kleedje voor de oefenstoel neer om de voeten op neer te kunnen zetten.
- De ledematen waarmee geoefend wordt, hebben ruimte nodig om goed te kunnen bewegen. Het is daarom beter om bij het oefenen in bed het bovenbeddengoed terug te leggen.

### *Voor de zieke*

- Doe een paar keer per dag wat oefeningen, dat werkt veel beter dan één keer per dag een uur achter elkaar.
- Het is belangrijk dat er dagelijks altijd een of meer been- en voetoefeningen, enkele arm- en handoefeningen en enkele ademhalingsoefeningen worden gedaan.
- Oefenen moet dan wel, maar maak er geen zwaar en ingewikkeld werk van. Het is de bedoeling dat de oefeningen licht en speels worden uitgevoerd en dat u er lol in heeft en er lol in houdt.
- Kies voor het oefenen een stoel uit waarin u lekker zit. Een stoel met armleuningen is erg geschikt, maar een stoel zonder armleuningen kan ook. Belangrijk is dat u op de gekozen stoel goed rechtop kunt zitten, het liefst met de rug tegen de rugleuning en de voeten in zijn geheel op de vloer. Als dit laatste niet lukt, gebruik dan een laag voetenbankje. Als u geen voetenbankje heeft, kunt u ook wat meer op de punt van de stoel gaan zitten. Zet dan wel een kussen achter uw rug, omdat u te snel moe zult worden als uw rug niet gesteund wordt.

### *De juiste houding*

- Doe de voet- en beenoefeningen op blote voeten, zodat het bloed ongestoord door uw voeten en benen kan blijven stromen. Als dit niet mogelijk is, kunt u wel sokken aan- doen, als die maar goed los aan de voeten zitten zodat de voeten goed kunnen blijven bewegen.

- Doe in geen geval de oefeningen met schoenen of pantoffels aan; van contact met de vloer is dan geen sprake en de oefeningen kunnen niet goed gedaan worden.
- Inspanning en rust behoren elkaar telkens af te wisselen. Na een oefening moet daarom altijd een rust volgen om lichaam en geest de gelegenheid te geven zich gereed te maken voor een nieuwe inspanning. Overigens wordt bij alle oefeningen aangegeven wanneer er rust moet worden gehouden.
- Let er tijdens het oefenen steeds op dat het lichaam ontspannen blijft en forceer nooit iets door dingen te doen die te moeilijk voor u zijn.

### *Zithouding*

- Ga rechtop op de stoel zitten. Zet eventueel een kussen in de rug en schuif wat heen en weer tot u echt prettig zit.
- Zet de voeten in zijn geheel zachtjes een stukje van elkaar af en recht vooruit op de vloer of op het voetenbankje. Laat de tenen recht naar voren wijzen en houd de knieën ontspannen en een stukje van elkaar af.
- Houd het hoofd rechtop met de oren boven de schouders. Om dit te bereiken kunt u het hoofd zachtjes heen en weer bewegen tot u een goed ontspannen stand hebt bereikt.
- Ontspan het gezicht, en let er daarbij vooral op of de kaak wel ontspannen is. Laat van het gezicht afstralen dat u met iets leuks bezig bent, dan ontspannen de gezichtsspieren zich vanzelf.
- Leg de armen en handen vanuit de schouders ontspannen op de leuning van de stoel of op de dijbenen.
- Ook de schouders moeten natuurlijk ontspannen zijn en dit is te bereiken door ze laag te houden (het tegenovergestelde van ze optrekken), Als u golfjes speeksel in de mond voelt stromen, is dit een teken dat de schouders goed ontspannen zijn,

### *Omgaan met de ademhaling*

- Adem zo mogelijk door de neus in en uit.
- Voor u zich kan gaan inspannen, moet er eerst ruimte gemaakt worden in de longen. Daarom dient u voor iedere inspanning eerst uit te ademen.
- Houd tijdens het oefenen de adem niet in maar blijf regelmatig en langzaam doorademen. In het begin zult u hier op moeten blijven letten, later gaat dit vanzelf.

## **4.2 Voet oefeningen voor op de stoel**

### **Rustige Loopbeweging**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga ontspannen zitten en in de juiste uitgangshouding.



- Let vooraf en tijdens het oefenen op uw ademhaling en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Til een van uw voeten een ietsje op.
- Zet dan de tenen ontspannen neer en wikkel de voet verder rustig af naar de tenenbal en de hiel.
- Adem rustig enige keren uit en in.
- Herhaal de oefening een paar keer.

### *Variaties*

- Doe dezelfde oefening maar nu met uw andere voet.
- Doe de hele oefening in omgekeerde volgorde, dus begin met de hiel.
- Breng veranderingen in het tempo aan. “Loop” eens wat sneller (goed voor de bloedsomloop) of wat langzamer.
- Til de benen eens wat hoger op.
- Probeer tijdens het oefenen wat langer dan normaal door uw neus uit te ademen.
- Let er eens op wat er nu eigenlijk gebeurt en probeer te voelen hoe uw hielkussentjes of uw tenenbal langzaam op de vloer komen en hoe de tenen afwikkelen bij het “lopen”.
- Doe de oefening op de maat van een gezellig muziekje.

## **2. Voetschommelbeweging**

Bij deze oefening heeft u geen hulpstukken nodig.

Ga ontspannen zitten en in de juiste uitgangshouding.

Let vooraf en tijdens het oefenen op uw ademhaling en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.

- Til een voorvoet op en laat de hiel staan. Laat de voet terug rollen tot uw voet steunt op de tenenbal. Rol de voet weer rustig terug naar de hiel.
- Doe deze rustig schommelende beweging enige keren achter elkaar, ook met uw andere voet.
- Adem een paar keer rustig in en uit.

### *Variaties*

- Doe de oefening met beide voeten tegelijk en probeer daarbij de voeten tegenovergestelde bewegingen te laten maken. Dus: terwijl de ene voet op de hiel steunt, steunt de ander op de tenenbal, enzovoort.

## **3. Afstapoefening**

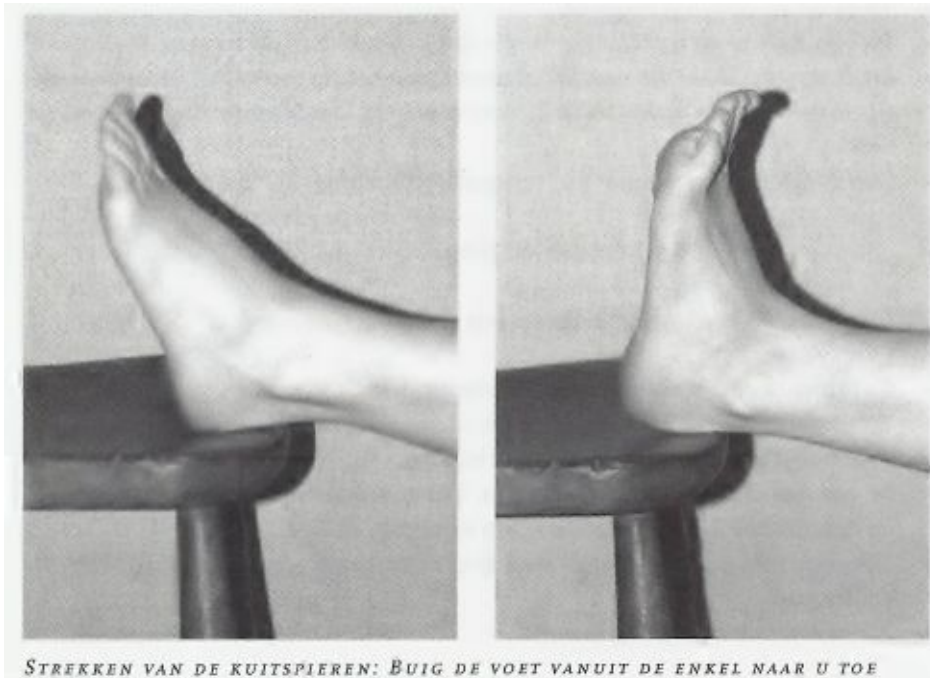
Bij deze oefening heeft u een laag voetenbankje nodig.

- Ga ontspannen zitten en in de juiste uitgangshouding.
- Let vooraf en tijdens het oefenen op uw ademhaling en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.

- Zet een van uw voeten op het voetenbankje, zet de voet terug op de vloer en wikkel bewust en losjes uw voet af.
- Adem een paar keer rustig in en uit.
- Doe hetzelfde met uw andere voet.

#### 4. Strecken van de kuitspieren

Bij deze oefening heeft u een laag tafeltje of een stoel nodig om uw hielen op neer te zetten. Zet uw oefenstoel zodanig neer, dat u als u uw benen recht vooruit steekt, de hielen op het tafeltje op de stoel kunt laten rusten.



STREKKEN VAN DE KUITSPIEREN: BUIG DE VOET VANUIT DE ENKEL NAAR U TOE

- Ga ontspannen zitten, en in de juiste uitgangshouding.
- Let vooraf en tijdens het oefenen op uw ademhaling en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Zet een been recht vooruit met de hiel op het tafeltje of de stoel. Houd uw knie ontspannen en let erop dat uw knie ook ontspannen blijft tijdens het oefenen. Adem uit.
- Buig de hele voet langzaam vanuit de enkel naar u toe tot de tenen naar uw scheenbeen wijzen. Als u het goed doet, voelt u hoe uw kuitspieren zich rekken (ze voelen stevig aan).
- Houd de strekking enkele tellen vast en ontspan uw voet.
- Adem een paar keer rustig in en uit.
- Doe de oefening, nadat u hem een aantal keren met uw ene voet hebt gedaan, een paar keer met uw andere voet.

#### Variaties

- Doe de oefening met beide voeten tegelijk.
- Wissel het tempo eens af.
- Wissel deze oefening eens af met voetcirkeloefening 5.

## 5. Voetcirkel

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga ontspannen zitten, en in de juiste uitgangshouding.
- Let vooraf en tijdens het oefenen op uw ademhaling en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Adem uit.
- Til een van uw voeten een klein stukje op of laat de hiel op de vloer staan. Maak enkele cirkelbewegingen met uw voet vanuit de enkel. Probeer daarbij uw knie zo weinig mogelijk te laten meebewegen. Leg eventueel als steun uw handen om de knie.
- Begin met kleine cirkels te beschrijven. Voel hoe de spieren van uw onderbeen mee bewegen.
- Maak rustig enkele cirkels, zet uw voet weer neer en ontspan.
- Adem een paar keer rustig in en uit.
- Doe dezelfde oefening met uw andere voet.

### *Variaties*

- Draai enkele keren van links naar rechts, en vervolgens van rechts naar links.
- Maak de cirkels eens groter of kleiner.
- Doe de oefening eens een paar keer met beide voeten tegelijk.
- Wissel deze oefening eens af met oefening 4.

## 6. Voetrolmassage

Bij deze oefening heeft u een lege fles nodig. Leg, als u gladde vloerbedekking heeft, de fles op een kleedje om weggrollen te voorkomen.

- Ga ontspannen zitten, in de juiste uitgangshouding, met een voet op de fles.
- Let vooraf en tijdens het oefenen op uw ademhaling en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Adem uit.
- Rol de fles een aantal keren krachtig onder de voetholte heen en weer en ontspan de voet.
- Adem een paar keer rustig in en uit.
- Doe hetzelfde met uw andere voet.
- Doe hetzelfde met twee voeten tegelijk.
- U kunt voor deze oefening ook een houten voetroller (te koop in de winkel), een bal, een gladde stok of een deegrol gebruiken.

## 7. Kleine fietsbeweging

Bij deze oefening heeft u geen hulpstukken nodig.

- Ga ontspannen zitten, en in de juiste uitgangshouding.

- Let vooraf en tijdens het oefenen op uw ademhaling en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Adem uit.
- Til een van uw voeten een stukje op en beschrijf hiermee kleine bewegingen alsof u fietst.
- “Trap” eerst een aantal keren vooruit, ontspan en adem een paar keer rustig in en uit.
- “Fiets” dan een paar keer achteruit, zet uw voet neer en ontspan.
- Doe dezelfde oefening nu met uw andere been.

## **4.3** Armoefeningen voor op de stoel

### **1. Armpendel**

Bij deze oefening heeft u geen hulpstukken nodig.

- Ga ontspannen zitten in de goede uitgangshouding.
- Let vooraf en tijdens het oefenen op uw ademhaling en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Laat een van uw armen geheel ontspannen naast de stoel naar beneden hangen.
- Adem uit.
- Zwaai vervolgens uw arm als de slinger van een klok een aantal keren licht heen en weer en ontspan.
- Adem een paar keer rustig in en uit.

#### *Variaties*

- Doe dezelfde oefening, maar **nu** met uw andere arm.
- Doe de oefening met beide armen tegelijk.
- Maak de zwaai eens wat groter.
- Zwaai eens wat sneller of langzamer

### **2. Elleboogbeweging**

Bij deze oefening heeft u geen hulpstukken nodig.

- Ga ontspannen zitten in de goede uitgangshouding.
- Let vooraf en tijdens het oefenen op uw ademhaling en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Adem uit.
- Leg de vingertoppen op uw schouder of tegen uw wang.
- Breng de elleboog langzaam omhoog tot schouderhoogte zonder dat uw vingers het contact met uw schouder of wang verliezen. Hou dit een paar tellen vol en breng de arm terug naar de beginstand. Adem een paar keer rustig in en uit.

### *Variaties*

- Doe dezelfde oefening nu met uw andere arm.
- Laat uw elleboog rustig in verschillende richtingen bewegen door cirkels vooruit of achteruit te beschrijven of er een acht van te maken. Denk aan ontspannen en rustig ademen tussendoor.
- Doe de oefening eens met beide ellebogen tegelijk.

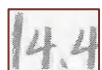
### **3. Armzwaaibeweging**

Bij deze oefening heeft u geen hulpstukken nodig.

- Ga ontspannen zitten, in de goede uitgangshouding.
- Let vooraf en tijdens het oefenen op uw ademhaling en probeer alle lichaamsdelen waar u mee oefent ontspannen te houden.
- Laat uw armen geheel ontspannen naast de stoel naar beneden hangen. De ellebogen hoeft u niet te strekken. Adem uit.
- Beweeg uw hele arm rustig van achter naar voor en van voor naar achter door een liggende acht te beschrijven.
- Ontspan na een aantal achten en adem een paar keer rustig in en uit.
- Doe nu hetzelfde met uw andere arm.

### *Variaties*

- Maak kleine achten en grote achten.
- Teken met twee armen tegelijk, eerst gelijktijdig dezelfde acht, dan in tegengestelde richting.



## **Voet oefeningen voor in bed**

### **1. Eenvoudige oefeningen**

Deze oefeningen zijn ligoefeningen.

Doe de volgende oefeningen zo vaak mogelijk.

Bij deze oefeningen heeft u geen hulpstukken nodig.

- Verwijder als het kan het bovenbeddengoed.
- Ga rustig en geheel ontspannen liggen met een niet te hoog kussen onder uw hoofd en een klein kussentje onder uw knieën.
- Blijf tijdens het oefenen rustig ademhalen en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Spartel een aantal keren met de tenen van uw ene voet en ontspan de voet.
- Doe hetzelfde met uw andere voet en met beide voeten tegelijk.
- Krom en strek de tenen van uw ene voet een aantal keren en ontspan de voet.

- Doe hetzelfde met uw andere voet en met beide voeten tegelijk.
- Spreid en sluit een aantal keren de tenen van uw ene voet en ontspan de voet.
- Doe hetzelfde met uw andere voet en met beide voeten tegelijk.

#### *Variatie*

- Maak van de oefeningen afwisselende oefeningen door veranderingen in het tempo aan te brengen.

#### *Lees dit eerst voor u oefening 2 of 3 gaat doen.*

- De oefeningen 2 en 3 vergen nogal wat kracht en doorzettingsvermogen. Toch is het goed niet te gauw te denken dat ze te moeilijk en te zwaar voor u zullen zijn, maar blijf ze regelmatig proberen. Uw bloed gaat ervan stromen en dat is nou juist zo belangrijk voor uw hele lichaam.
- Doe oefening 2 en/of 3 niet al te lang achter elkaar omdat ze nogal inspannend zijn, maar probeer ze wel iedere dag een of meer keren te doen.

## **2. Optrekken van een been**

Deze oefening is een ligoefening.

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Verwijder als het kan het bovenbeddengoed.
- Ga rustig en geheel ontspannen liggen met een niet te hoog kussen onder uw hoofd en een klein kussentje onder uw knieën.
- Blijf tijdens het oefenen rustig ademhalen en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Til langzaam een van uw voeten een stukje op. Buig uw knie in de richting van uw buik en probeer deze houding een paar tellen vast te houden.
- Leg langzaam uw been weer neer, ontspan en adem een of meer keren rustig in en uit.

#### *Variaties*

- Doe de oefening nog een paar keer met hetzelfde been.
- Doe daarna de oefening een paar keer met uw andere been.
- Probeer uw voet(en) eens wat langer los van het bed te houden. Dit is extra moeilijk, voelt u dat? Maar het is zó goed voor uw buikspieren!

## **3. Kleine rustige fietsbeweging**

Deze oefening is een ligoefening.

Bij deze oefening zijn geen hulpmiddelen nodig.

- Verwijder als het kan het bovenbeddengoed.
- Ga rustig en geheel ontspannen liggen met een niet te hoog kussen onder uw hoofd en een klein kussentje onder uw knieën.

- Blijf tijdens het oefenen rustig ademhalen en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Til langzaam een van uw voeten een stukje op, buig uw knie in de richting van uw buik en maak enige, kleine, langzame voorwaartse fietsbewegingen.
- Leg uw been weer neer, adem rustig uit en ontspan.
- Doe de oefening nu met uw andere been.

#### *Variaties*

- Doe dezelfde oefening maar beweeg nu uw benen achteruit.
- Wissel het tempo eens af, probeer de oefening wat sneller of (nog moeilijker) wat langzamer te doen.

### **4. Been rollen vanuit het heupgewricht**

Deze oefening is een ligoefening.

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Verwijder als het kan het bovenbeddengoed.
- Ga rustig en geheel ontspannen liggen met een niet te hoog kussen onder uw hoofd en een klein kussentje onder uw knieën.
- Blijf tijdens het oefenen rustig ademhalen en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Laat een van uw benen vanuit het heupgewricht langzaam naar buiten rollen, langzaam weer terug rollen en rust.
- Adem rustig een paar keer in en uit.

#### *Variaties*

- Doe dezelfde oefening een paar keer met hetzelfde been.
- Doe dezelfde oefening een paar keer met het andere been.
- Doe dezelfde oefening met beide benen.
- leg uw handen op uw buik om te voelen of de spieren goed aanspannen. Voelt u dat? Dan doet u het goed.

### **5. Been rollen in het heupgewricht**

Deze oefening is een ligoefening.

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga rustig en geheel ontspannen liggen met een niet te hoog kussen onder uw hoofd en een klein kussentje onder uw knieën.
- Adem uit.
- Laat de hiel losjes op het bed liggen en laat een van uw benen een cirkelbeweging maken in het heupgewricht. Doe dit een aantal keren. Rust, en adem enige keren in en uit.

### *Variatie*

- Doe dezelfde oefening nu met het andere been.
- Doe dezelfde oefening met beide benen in tegengestelde richting.

## **6. Strecken van de kuitspieren**

Deze oefening is een ligoefening.

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Verwijder als het kan het bovenbeddengoed.
- Ga rustig en geheel ontspannen liggen met een niet te hoog kussen onder uw hoofd en een klein kussentje onder uw knieën.
- Blijf tijdens het oefenen rustig ademhalen en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Leg een been languit neer met de hiel losjes op het bed. Houd uw knie ontspannen en let erop dat uw knie ook ontspannen blijft tijdens het oefenen.
- Adem uit.
- Buig de hele voet langzaam vanuit de enkel naar u toe tot de tenen naar uw scheenbeen wijzen. Als u het goed doet, voelt u hoe uw kuitspieren zich rekken aan de achterkant van uw been.
- Houd de strekking enkele tellen vast en ontspan uw voet.
- Adem een paar keer rustig in en uit.
- Doe de oefening, nadat u hem een aantal keren met uw ene voet hebt gedaan, een paar keer met uw andere voet.

### *Variaties*

- Doe de oefening met beide voeten tegelijk.
- Wisse] het tempo eens af.
- Wisse] deze oefening eens af met voetcirkeloefening 8.

## **7. Voetcirkel**

Deze oefening is een ligoefening.

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Verwijder als het kan het bovenbeddengoed.
- Ga rustig en geheel ontspannen liggen met een niet te hoog kussen onder uw hoofd en een klein kussentje onder uw knieën.
- Blijf tijdens het oefenen rustig ademhalen en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.
- Til een van uw voeten een klein stukje op. Maak enkele cirkelbewegingen met uw voet vanuit de enkel. Probeer daarbij uw knie zo weinig mogelijk te laten meebewegen. Leg eventueel als steun uw handen om de knie.



- Begin met kleine cirkels te beschrijven. Voel hoe de spieren van uw onderbeen meebewegen. Maak rustig enkele cirkels, zet uw voet weer neer en ontspan.
- Adem een paar keer rustig in en uit.
- Doe dezelfde oefening met uw andere voet.

#### *Variaties*

- Draai enkele keren van links naar rechts, en vervolgens van rechts naar links.
- Maak de cirkels eens groter of kleiner.
- Doe de oefening eens een paar keer niet beide voeten tegelijk.

### **8. Voet- en handcirkel tegelijk**

#### **Vooraf**

- Deze oefening is een eenvoudige ligoefening om heel vaak te doen.
- Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.
- Verwijder als het kan het bovenbeddengoed.
- Ga rustig en geheel ontspannen liggen met een niet te hoog kussen onder uw hoofd en een klein kussentje onder uw knieën.
- Blijf tijdens het oefenen rustig ademen en probeer alle lichaamsdelen waar u niet mee oefent ontspannen te houden.

#### **Voetcirkel**

- Laat de hiel losjes op het bed liggen en draai cirkels met uw voet. Draai een paar keer naar rechts en een paar keer naar links.
- Ontspan uw voet en adem rustig een paar keer in en uit.
- Doe hetzelfde met uw andere voet.

#### **Handcirkel**

- Laat de pols losjes op het bed liggen en draai cirkels met uw hand. Draai een paar keer naar rechts en een paar keer naar links.
- Ontspan uw hand en adem rustig een paar keer in en uit.
- Doe hetzelfde met uw andere hand.

### **Voet- en handcirkel tegelijk**

- Laat uw linkerpols en uw rechterhiel (of rechterpols en linkerhiel) losjes op het bed liggen en draai met deze hand en voet rustig een aantal cirkels.
- Ontspan uw hand en voet en adem rustig een paar keer in en uit.
- Doe hetzelfde met uw andere hand en voet.

## 14.5

# Arm- en handoefeningen voor op de stoel of in bed

## 1. Handcirkel

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga geheel ontspannen zitten of liggen.
- Leg een van uw armen losjes op de leuning van de stoel of naast u op het bed.
- Adem uit.
- Til uw hand een stukje op en leun daarbij op uw elleboog.
- Beschrijf met uw hand een aantal cirkels in de lucht terwijl u probeert elleboog zo stil mogelijk te houden.
- Leg uw arm weer neer, ontspan uw arm en hand en adem een of meer keren rustig in en uit.

### *Variaties*

- Doe dezelfde oefening met uw andere hand.
- Beweeg uw hand eens de andere kant op.
- Maak de cirkels eens wat groter of wat kleiner.
- Beweeg uw armen wat sneller of wat langzamer.
- Doe de oefening met beide armen tegelijk.
- Beschrijf met uw hand(en) een acht in plaats van een cirkel.

## 2. Tik bovenbeen en schouder

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga geheel ontspannen zitten of liggen met de handen losjes op de bovenbenen.
- Adem uit.
- Til een van uw handen een klein stukje op en geef vervolgens een klein tikje op uw bovenbeen, op uw andere bovenbeen en op uw schouder. Leg uw hand weer neer, ontspan uw hand en arm en adem een of meer keren rustig in en uit.
- Doe deze oefening een paar keer. Doe de oefening vervolgens een paar keer met uw andere hand.

### *Variaties*

- Tel erbij: eerste, tweede, derde, rust.
- Doe de oefening een paar keer, dan wat sneller, dan wat langzamer.
- Doe dezelfde oefening eens met beide armen tegelijk.

## 3. Arm buigen en strekken

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga geheel ontspannen zitten of liggen. Adem uit.

- Breng uw rechterarm omhoog en raak met de vingertoppen de linkerschouder aan. Til de arm rustig en langzaam nog hoger op tot de vingers naar het plafond of naar voren wijzen. Breng langzaam en rustig de hand terug naar de schouder en leg de arm weer ontspannen neer. Adem een of meer keren rustig in en uit.

#### *Variaties*

- Doe deze oefening een paar keer rustig achter elkaar.
- Doe deze oefening nu een paar keer met de andere arm.
- Breng een ritme aan en tel: 1.e, 2.e, 3 en rust.
- Wissel eens van tempo.
- Tel of zing eens mee.

#### **4. Halve hand en onderarm draai**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga geheel ontspannen zitten of liggen. Leg de handen met de palmen omlaag op de bovenbenen of op het bed.
- Adem uit.
- Til een van uw handen losjes op, draai de hand om zodat de handpalm naar boven wijst, draai de hand terug en leg de hand ontspannen neer.
- Doe de oefening een aantal keer en adem een of meer keren rustig in en uit.
- Doe de oefening daarna enige malen met uw andere hand.

#### *Variaties*

- Tel erbij: eerste, tweede, derde, rust.
- Doe de oefening met twee handen tegelijk.
- Doe de oefening nogmaals met twee handen tegelijk, maar laat nu de palm van uw ene hand naar boven wijzen en gelijktijdig de andere palm omlaag.

#### **5. Vingers spreiden en sluiten**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga geheel ontspannen zitten of liggen met de armen en handen op uw bovenbenen.
- Adem uit.
- Spreid langzaam een aantal keren de vingers van een van uw handen uit en breng ze weer samen terwijl uw arm en schouder volkomen ontspannen blijven.
- Ontspan uw hand en adem rustig een of meer keren in en uit.

#### *Variaties*

- Doe hetzelfde met uw andere hand en met beide handen tegelijk.
- Doe de oefening nogmaals met twee handen tegelijk, maar spreid nu de vingers van uw ene hand terwijl u de vingers van uw andere hand tegelijkertijd sluit.

- Doe de oefening eens in een regelmatig tempo enkele malen achter elkaar, eerst met de ene en dan met de andere hand.
- Breng uw onderarm omhoog (steun losjes op uw elleboog) en doe enkele malen dezelfde oefening.
- Wissel eens van tempo.
- Volg de bewegingen die u maakt met uw ogen.
- Tel eens mee met het ritme.

## **6. Vuist openen en sluiten**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga geheel ontspannen zitten aflaggen en leg de armen naast u neer met de vingers gestrekt.
- Adem uit.
- Maak langzaam en rustig enige keren een vuist, knijp de hand even dicht, breng de vingers weer terug naar de beginpositie.
- Ontspan uw hand en adem een of meer keren rustig in en uit.

### *Variaties*

- Doe deze oefening een paar keer, ook met uw andere hand.
- Breng een ritme aan.
- Wissel eens van tempo.
- Tel of zing eens mee.
- Ontspan tussendoor en haal eens een paar keer rustig adem.

## **7. Cirkel met de vingers**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga geheel ontspannen zitten of liggen en leg de armen naast u neer met de handpalmen omlaag.
- Adem uit.
- Maak vier cirkels met uw duim en probeer daarbij uw andere vingers stil te houden.
- Doe hetzelfde met al uw vingers tot en met de pink (en).
- Eindig de oefening door even losjes piano te spelen met al uw vingers tegelijk.
- Ontspan tussendoor en adem daarbij rustig een of meer keren in en uit.

## **8 Schouderbladbeweging**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga geheel ontspannen zitten of liggen en leg de armen naast u neer.
- Adem uit.

- Til rustig een van de schouderbladen een klein stukje omhoog, beweeg deze in de richting van het borstbeen en houd deze houding even vast.
- Leg de schouder weer langzaam terug, ontspan en adem een of meerdere keren rustig in en uit.

### *Variaties*

- Doe deze oefening een aantal keren, eerst met de ene en dan met de andere schouder.
- Breng variatie aan door de schouder dan weer wat minder en dan weer wat hoger op te tillen.
- Breng een ritme aan.
- Wissel eens van tempo.
- Tel of zing eens mee.

## **9. Schoudercirkel**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga geheel ontspannen zitten of liggen en leg de armen naast u neer.
- Adem uit.
- Probeer uw vingers stil te houden tijdens het oefenen met de schouder(s).
- Til rustig een van uw schouderbladen op naar voren, breng hem een stukje omhoog, breng hem een stukje naar achteren en leg hem weer neer.
- Doe deze oefening een paar keer achter elkaar, rust even uit en haal ondertussen een paar keer rustig adem.
- Doe dezelfde oefening, maar nu met uw andere schouder.

### *Variatie*

- Doe dezelfde oefening afwisselend met de ene en de andere schouder en draai uw schouder daarbij in tegengestelde richting.

## **14.6**

## **Ademhalingsoefeningen voor op de stoel en in bed**

### **1. Rekken en strekken**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga rustig en ontspannen zitten of liggen.
- Let er tijdens het oefenen op of uw buikspieren op het juiste moment op en neer gaan. Dus: bij het inademen op en bij het uitademen neer.
- Adem uit.
- Breng beide armen zo ver mogelijk omhoog, rek u uit en probeer zo hartgrondig mogelijk te gapen.
- Breng de armen weer omlaag en rust.

## **2. Ritme van de ademhaling voelen**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga rustig en ontspannen zitten of liggen.
- Leg één hand op uw borst en de andere op uw buik.
- Haal diep en rustig adem door de neus.
- Voel hoe de lucht het onderste gedeelte van de longen vult en de buikspieren bol worden.
- Blaas de lucht weer rustig door de neus uit en laat daarbij uw borstbeen bewust zakken.
- Voel hoe uw buik weer plat wordt en hoe ontspannen uw lichaam nu is.
- Doe deze oefening nog een paar keer.

## **3. Door neusgat ademen**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga rustig en ontspannen zitten of liggen.
- Let er tijdens het oefenen op of uw buikspieren wel op het juiste moment op en neer gaan. Dus: bij het inademen op en bij het uitademen neer.
- Druk met uw vinger een van de neusgaten dicht en blaas langzaam zoveel mogelijk van de (gebruikte) lucht door het andere neusgat uit.
- Adem langzaam en diep door hetzelfde neusgat weer in.

### *Variaties*

- Doe deze oefening een aantal keren, waarna u wisselt van neusgat.
- Volg in gedachten de weg van de verse lucht tot in het onderste puntje van uw longen.

## **4. Adem inhouden**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga rustig en ontspannen liggen of zitten.
- Haal diep adem en probeer de lucht eens wat langer dan normaal vast te houden. Merk op hoe uw buik hierbij bol wordt.
- Adem daarna rustig uit.
- Doe deze oefening een aantal keren.

### *Variaties*

- Adem een aantal keren normaal in maar probeer nu de adem zo lang mogelijk uit te blazen.
- Probeer tijdens de oefening de weg die de lucht in uw lichaam aflegt te volgen. Kijk eens of het u lukt te ontdekken dat er tussen elke in- en uitademing een pauze zit.

## **5. Ontspannen ademen**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga rustig en ontspannen liggen met de armen wijd.
- Laat de adem gewoon zijn gang gaan terwijl u zich ondertussen concentreert op een of ander lichaamsdeel, de pols bijvoorbeeld.
- Doe deze oefening gedurende een aantal ademhalingen en eindig met een uitademing.
- Doe de oefening nog eens maar concentreer u nu op uw andere pols.

## **6. Zijkant borstkasstrekking**

Bij deze oefening zijn geen hulpstukken nodig.

- Ga rustig en ontspannen zitten of liggen.
- Breng één arm omhoog en voel met uw andere hand hoe de zijkant van de borstkas zich strekt en hoe er ruimte is ontstaan aan de zijkant van de borstkas.
- Adem ondertussen rustig door de neus in en uit en voel hoe de lucht zich door uw lichaam beweegt.
- Doe de oefening nog eens maar breng nu uw andere arm omhoog.

Overal in het land komen gezinnen plotseling op hun kop te staan als een van de huisgenoten min of meer hulpbehoevend wordt. Wie gaat de zieke verzorgen en hoe doe je dat?

In *Een zieke thuis verzorgen* komen alle problemen die zich voordoen bij de verzorging van iemand die zichzelf niet kan helpen aan de orde. Vanaf 'waar zetten we het bed neer' en 'hoe richten we de ziekenkamer in' tot 'hoe zetten we degene die verzorgd moet worden op de po', 'hoe wassen we hem' en 'hoe ga je om met een agressieve of depressieve zieke'. Tevens krijgt de verzorger tips over tiltechnieken, hygiënisch werken en het omgaan met privacy. In het afsluitende hoofdstuk geeft de auteur ten slotte een aantal bewegingsoefeningen die spier- en gewrichtsproblemen bij een langdurig zieke kunnen voorkomen.

Riet van Raaphorst heeft als vrijwilligster veel ervaring in het verzorgen van zieken. Tevens geeft zij bij het Rode Kruis cursussen over dit onderwerp. Het boek is gebaseerd op haar praktijkervaring en biedt een handreiking voor iedereen die in zijn omgeving betrokken is bij de zorg voor een zieke.

UITGEVERIJ  
  
LEMMA

ISBN 90-5189-822-3  
  
9 789051 898224

Een zieke thuis verzorgen