

THEORIEBOEK NIVEAU 3

Huishouden en wonen

MBO

TRAJECT
V&V

VERZORGENDE IG



ThiemeMeulenhoff

Huishouden en wonen

NIVEAU 3

THEORIEBOEK NIVEAU 3

Huishouden en wonen

G. VERHEY

Onder redactie van:

C.A. ABRAHAMSE

M.H.A.J. GLOUDEMANS

MBO

**TRAJECT
V&V**

VERZORGENDE IG



Colofon

Auteur

G. Verhey

Redactie

C.A. Abrahamse

M.H.A.J. Gloudemans

Vormgeving binnenwerk en omslag

Studio Fraaj, Rotterdam

Fotografie omslag

Peter Bak, Rotterdam

Opmaak

Imago Mediabuilders, Amersfoort

Illustraties

Eshuis Infographics, Groningen

Tiekstra Media, Groningen

Foto's

Controlebureau voor Pluimvee, Eieren en Eierproducten © blz. 94lb

Ligthart Fotografie Amsterdam © blz. 19, 32, 64, 66, 71, 86, 92, 112, 117, 118l, 131

Mirador / Anke Gielen, Koen Bakx, Maria van der Heyden © blz. 12, 18, 21, 24, 27, 31l, 31r, 35l, 41, 48, 50, 59, 61, 72, 80, 83, 90, 100, 103, 108, 110, 114, 116, 120, 122, 124, 125, 126, 136b, 136o

Nederlandse Vegetariërsbond, Hilversum © blz. 95rb
Shutterstock © blz. 55

Stichting Ik Kies Bewust © blz. 94 ro

Stichting SKAL, Zwolle © blz. 94lo

Stichting Max Havelaar, Utrecht © blz. 95ro

Stichting Milieukeur, Den Haag © blz. 94rb

Veiligheid.nl © blz. 37

Het Vinkje © blz. 95l

Voedingscentrum.nl © blz. 54

Over ThiemeMeulenhoff

ThiemeMeulenhoff ontwikkelt zich van educatieve uitgeverij tot een learning design company. We brengen content, leerontwerp en technologie samen. Met onze groeiende expertise, ervaring en leeroplossingen zijn we een partner voor scholen bij het vernieuwen en verbeteren van onderwijs. Zo kunnen we samen beter recht doen aan de verschillen tussen lerenden en scholen en ervoor zorgen dat leren steeds persoonlijker, effectiever en efficiënter wordt.

Samen leren vernieuwen.

www.thiememeulenhoff.nl

ISBN 978 90 06 91018 6

Tweede druk, eerste oplage, 2016

© ThiemeMeulenhoff, Amersfoort, 2016

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 enig 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 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie (PRO), Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp (www.stichting-pro.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden. Voor meer informatie over het gebruik van muziek, film en het maken van kopieën in het onderwijs zie www.auteursrechtenonderwijs.nl.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Deze uitgave is volledig CO2-neutraal geproduceerd.

Het voor deze uitgave gebruikte papier is voorzien van het FSC®-keurmerk.

Dit betekent dat de bosbouw op een verantwoorde wijze heeft plaatsgevonden.

Ten geleide

De afgelopen jaren zijn de beroepsopleidingen voor verpleging en verzorging aangepast aan de ontwikkelingen in de beroepspraktijk. De veranderde eisen aan het beroep en de beroepsuitoefening zijn uitgewerkt in nieuwe kwalificatiedossiers.

De verzorgende-IG werkt in verschillende branches van de verpleging en verzorging: de verpleeg- en verzorgingshuizen en thuiszorg, de gehandicaptenzorg, de geestelijke gezondheidszorg en de kraamzorg. De doelgroep waaraan de verzorgende-IG ondersteuning en zorg verleent is zeer divers. De doelgroep bestaat onder andere uit: oudere zorgvragers met beperkte zelfzorg, waaronder psychogeriatrische zorgvragers; chronisch zieken; volwassenen in klinische zorgsettings; revaliderende zorgvragers; zorgvragers met een handicap; zorgvragers met psychiatrische problematiek; barenden, kraamvrouwen en pasgeborenen.

De werkzaamheden hebben per branche een andere focus; de verzorgende-IG kan zorgvragers stimuleren, begeleiden en ondersteunen bij handelingen, maar kan handelingen ook overnemen als de zorgvrager en naastbetrokkenen deze niet zelf kunnen doen. Zij heeft daarbij een adviserende, initiërende en begeleidende rol.

Bron: Calibris KD 2015

Deze kwalificatiedossiers, uitgewerkt in beroepsspecifieke kerntaken en werkprocessen, vormen de basis voor de inrichting van de huidige opleidingen in de gezondheidszorg. De leermiddelen van Traject V&V zijn ontwikkeld voor, en sluiten aan bij, deze kwalificatiedossiers.

Traject V&V is een leermiddelenaanbod voor de opleidingen Verzorgende-IG (kwalificatieniveau 3) en Mbo-Verpleegkundige (kwalificatieniveau 4). Traject V&V is gebaseerd op vier belangrijke uitgangspunten:

- De leermiddelen zijn ontwikkeld vanuit de beroepsuitoefening. Het beroepsonderwijs in de gezondheidszorg wordt in belangrijke mate bepaald door de aard van de zorgvragen en door de context waarin de beroepsuitoefening plaatsvindt (zorgsituaties).
- Sterk didactisch concept. De leermiddelen zijn ontwikkeld op basis van leerstijlen en leerervaringen van mbo-studenten. Leerstijl en leerervaringen hangen samen met de kenmerken van de mbo-student en zijn of haar situatie. Traject V&V houdt rekening met de verschillende leerstijlen van mbo-studenten en verschillende onderwijsstijlen van docenten.
- Bij de indeling van de leermiddelen is rekening gehouden met de basisdelen en de brancheprofielen voor de Verzorgende-IG.
- Er is rekening gehouden met het perspectief van doorstroming tussen Mbo-niveau 3 en Mbo-niveau 4.

Binnen het beroepsgerichte opleiden worden leertrajecten afgestemd op reeds aanwezige competenties bij individuele studenten. Bij het verwerven van competenties staat het zich eigen maken van vakkennis en beroepsvaardigheden, in combinatie met de ontwikkeling van de beroepshouding en de persoonlijke vorming, centraal. De leermiddelen van Traject V&V sluiten daarbij aan.

Traject V&V houdt rekening met de mbo-student door het taalniveau (2F) af te stemmen op de

doelgroep en door (praktijk)voorbeelden en (praktijk)opdrachten zo te formuleren dat de mbo-student zich aangesproken voelt. De leermiddelen zijn zo ontwikkeld dat zowel mbo-studenten met een meer theoretische, als mbo-studenten met een meer praktische inslag er gebruik van kunnen maken. Traject V&V is inzetbaar binnen elk didactisch model en biedt de docent de ruimte om invulling te geven aan zijn rol van 'begeleider' van het leerproces van de mbo-student.

Traject V&V sluit volledig aan bij actuele opvattingen over flexibiliteit en zelfstandig leren. Dat betekent onder andere dat aandacht is besteed aan verwerkingsopdrachten bij de theorie en de evaluatie middels de studiehulp. Daarnaast komen de beroepsvaardigheden en de houdingsaspecten van de (beginnende) beroepsbeoefenaar expliciet aan de orde. Deze elementen vormen immers een essentieel onderdeel van de beroepsuitoefening.

In Traject V&V, inhoudelijk gebaseerd op de kwalificatiedossiers, worden de werkprocessen en uitstroomverbijzonderingen uitgewerkt in drie onderdelen.

Theoretische onderbouwing met verwerkingsopdrachten

Het onderdeel 'theorie', voor het basisdeel bevat alle basiskennis en achtergrondinformatie die hoort bij het betreffende werkproces. De leerstof bevat veel voorbeelden uit de beroepspraktijk. De verwerkingsopdrachten, opgenomen in het werkboek, sluiten aan op de leerstof in de theorieboeken.

De theorieboeken en werkboeken voor de branchegerichte profielen gaan verdiepend in op de zorg in de verschillende branches.

P1: Verpleeg- en Verzorgingshuizen en Thuiszorg (VT)

P2: Gehandicapenzorg (GHZ)

P3: Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ)

P4: Kraamzorg (KZ)

Beroepswerkelijkheid

Het onderdeel 'praktijksituaties' is opgenomen in het werkboek en geeft realistische beschrijvingen van zorgsituaties uit de praktijk van de verzorgende. In de praktijksituaties komen problemen en dilemma's aan de orde waarmee beroepsbeoefenaren te maken krijgen in hun dagelijkse werk en waarbij van ze verwacht wordt dat ze met een oplossing en aanpak komen. In combinatie met de beroepspraktijkvorming wordt de student op deze manier optimaal ondersteund in zijn professionele ontwikkeling. Deze praktijksituaties bevatten voldoende problemen en dilemma's om als aangrijpingspunt te dienen voor het zelfstandig leren.

Beroepsvaardigheden

Het onderdeel 'vaardigheden' is eveneens opgenomen in het werkboek en biedt opdrachten die zijn gericht op het stapsgewijs aanleren van instrumenteel-technische en sociaal-agogische vaardigheden.

Deze drie onderdelen zijn consequent terug te vinden in het volledige aanbod van Traject V&V. De combinatie van deze onderdelen maakt het leren vanuit verschillende invalshoeken mogelijk en kan zowel in een onderwijssituatie als in de beroepspraktijk plaatsvinden.

Het didactisch concept van Traject V&V gaat nadrukkelijk uit van bovenstaande uitgangspunten, waardoor het vakbekwame leren optimaal wordt ondersteund en mogelijk wordt gemaakt.

Wij hopen dat gebruikers, zowel mbo-studenten als docenten, op een plezierige en zinvolle manier met Traject V&V kunnen werken. Heeft u vragen of suggesties, dan stellen wij het bijzonder op prijs als u contact met ons opneemt.

Amersfoort, 2016

Redactie en uitgever

Inhoud

Thema 1 Zorg voor de woonomgeving 13

1 Richtlijnen toepassen bij de huishoudelijke zorg 14

- 1.1 Inleiding 14
- 1.2 Kostenbewust werken 14
- 1.3 Ergonomisch werken 15
 - 1.3.1 (Werk)houding 15
 - 1.3.2 Arbeidsomstandigheden 16
 - 1.3.3 Werkmaterialen en middelen 16
- 1.4 Planmatig werken 17
 - 1.4.1 Richtlijnen voor het maken van een planning 19
- 1.5 Hygiënisch werken 20
 - 1.5.1 Richtlijnen voor hygiënisch werken 21
- 1.6 Veilig werken 22
 - 1.6.1 Richtlijnen voor veilig werken 22
- 1.7 Milieubewust werken 23
 - 1.7.1 Richtlijnen voor milieubewust werken 23
- 1.8 Zorgen voor sfeer en kwaliteit 24
 - 1.8.1 Sfeer 24
 - 1.8.2 Zorg voor kwaliteit 24

2 Schoonmaken en onderhouden van de woonomgeving 26

- 2.1 Inleiding 26
- 2.2 Het belang van schoonmaken en onderhouden 26
- 2.3 Wie zorgt voor het schoonmaakwerk? 26
- 2.4 Vuil 28
- 2.5 Schoonmaakmethoden 28

3 Schoonmaak- en onderhoudsmethoden 30

- 3.1 Inleiding 30
- 3.2 Schoonmaakfrequentie 30
- 3.3 Plannen 31
 - 3.3.1 Richtlijnen voor een goede werkvolgorde 31
- 3.4 Schoonmaakmaterialen kiezen 32
 - 3.4.1 Materialen voor het droog- en klamvochtig schoonmaken 32
- 3.5 Schoonmaakmiddelen kiezen 33
 - 3.5.1 Niet-professionele schoonmaakmiddelen 33

- 3.5.2 Onderhoudsmiddelen 34
- 3.5.3 Professionele schoonmaakmiddelen 34
- 3.6 Schoonmaakmiddelen doseren 35
- 3.7 Ergonomisch schoonmaken 36
 - 3.7.1 Vuil verwijderen 36
 - 3.7.2 Werkmateriaal 36
- 3.8 Veilig schoonmaken 36
- 3.9 Milieubewust werken 38
 - 3.9.1 Richtlijnen voor milieubewust werken tijdens het schoonmaken 38
- 3.10 Middelen en materialen opruimen en bewaren 38
 - 3.10.1 Schoonmaakmaterialen bewaren 39
 - 3.10.2 Schoonmaakmiddelen bewaren 39

4 Zorg dragen voor de ziekenkamer 40

- 4.1 Inleiding 40
- 4.2 Rekening houden met de wensen van de zorgvrager 40
 - 4.2.1 Onderhoud van de ziekenkamer 41
- 4.3 Desinfecteren 42
 - 4.3.1 Meest gebruikte desinfecteermiddelen 43
 - 4.3.2 Richtlijnen voor het gebruik van desinfecteermiddelen 44
 - 4.3.3 Bescherming bij desinfecteren 45

Begrippen 46

Thema 2 Zorg voor de maaltijd 1 49

5 Mens en voeding 50

- 5.1 Inleiding 50
- 5.2 Betekenis van voeding 50
- 5.3 Voedingsstoffen en voedingsmiddelen 51
 - 5.3.1 Voedingsstoffen 51
- 5.4 Gezonde voeding 54
 - 5.4.1 Schijf van Vijf 54

6 Voeding en leeftijd 57

- 6.1 Inleiding 57
- 6.2 Baby 57
- 6.3 Peuter en kleuter 58
- 6.4 Schoolkind 58
- 6.5 Puberteit (twaalf tot zestien jaar) 59
- 6.6 Volwassene 60
- 6.7 Voeding tijdens de zwangerschap 60
- 6.8 Oudere 61

7 Voedselverzorging 63

- 7.1 Inleiding 63
- 7.2 Thuissituatie 63
- 7.3 Instelling 64
 - 7.3.1 Uitbesteden of zelf koken 65
 - 7.3.2 Gekoppeld of ontkoppeld koken 65
 - 7.3.3 Portioneren 66
 - 7.3.4 Maaltijdkeuze 66
 - 7.3.5 Voedsel transporteren, ontvangen, controleren en voorbereiden 67

8 Tafeldekken, voorbereiden, serveren, afruimen en afwassen 69

- 8.1 Inleiding 69
- 8.2 Sfeer 69
- 8.3 Tafelgenoten 69
- 8.4 Tafeldekken voor een warme maaltijd en serveren 70
- 8.5 Tafeldekken voor een broodmaaltijd en serveren 72
- 8.6 Tafeldekken voor een feestmaaltijd (diner) en serveren 72
- 8.7 Hygiënisch werken bij het ontvangen, voorbereiden en serveren van gerechten 72
- 8.8 Opruimen, afruimen en afwassen 74

9 Tussengerechten voorbereiden en serveren 75

- 9.1 Inleiding 75
- 9.2 Koffie en thee zetten 75
- 9.3 Fruit voorbereiden en serveren 76

Begrippen 77

Thema 3 Zorg voor de maaltijd 2 81

10 Voedingspatronen en eetgewoonten 82

- 10.1 Inleiding 82
- 10.2 Het traditionele Nederlandse voedingspatroon 82
 - 10.2.1 Ontbijt 82
 - 10.2.2 Tweede broodmaaltijd 82
 - 10.2.3 Warme maaltijd 83
 - 10.2.4 Tussendoortjes 83
- 10.3 Andere cultuurgebonden voedingspatronen 83
 - 10.3.1 Voedingsvoorschriften binnen de islam 83
 - 10.3.2 Voeding van hindoes 84
 - 10.3.3 Joodse voeding 85
- 10.4 Voedingspatronen vanuit een levensovertuiging 85
 - 10.4.1 Vegetarische voeding 85
 - 10.4.2 Ecologische voeding 87
 - 10.4.3 Macrobiotische voeding 87

10.4.4 Antroposofische voeding 88

11 Inkopen van voeding 89

11.1 Inleiding 89

11.2 Maaltijden samenstellen 89

11.3 Overleggen met de zorgvrager 89

11.4 Versheid en kwaliteit van voedingsmiddelen 90

11.4.1 De kwaliteitskenmerken van een aantal veelgebruikte producten 91

11.4.2 Keurmerken 93

12 Voeding en hygiëne 97

12.1 Inleiding 97

12.2 Voedselbederf 97

12.2.1 Ongedierte 97

12.2.2 Micro-organismen 97

12.3 Voedselinfectie en voedselvergiftiging 98

12.4 Conserveren 99

12.5 Hygiënisch werken 99

13 Voorraadbeheer van voeding 102

13.1 Inleiding 102

13.2 Bewaren 102

13.3 Kamertemperatuur 102

13.4 Koelkast 103

13.5 Vriezer 104

Begrippen 106

Thema 4 Kleding, linnengoed en schoeisel 109

14 Kleding en linnengoed 110

14.1 Inleiding 110

14.2 Functies van kleding 110

14.3 Kleding kiezen 111

14.4 Grondstoffen voor kleding en linnengoed 112

15 Kleding wassen, drogen en strijken 116

15.1 Inleiding 116

15.2 Was voorbereiden 116

15.2.1 Was bewaren 116

15.2.2 Was sorteren 117

15.2.3 Wasprogramma's 119

15.2.4 Een wasmiddel kiezen 119

15.2.5 Middelen voor de nabehandeling kiezen 121

- 15.2.6 Wasmiddel doseren 121
- 15.3 Was uitvoeren 122
 - 15.3.1 Handwas 122
 - 15.3.2 Machinewas 124
 - 15.3.3 Speciale was reinigen 125
 - 15.3.4 Luiers reinigen 126
- 15.4 Nazorg van de was 127
 - 15.4.1 Was drogen 127
- 15.5 Strijken 128

- 16 Veiligheid, milieu en ergonomie bij de was 129**
 - 16.1 Inleiding 129
 - 16.2 Veilig kopen en werken 129
 - 16.3 Milieubewust kopen en werken 130
 - 16.4 Ergonomisch kopen en werken 130

- 17 Organisatie van de was in een instelling 132**
 - 17.1 Inleiding 132
 - 17.2 Textiel leasen of zelf aanschaffen 132
 - 17.3 De was sorteren 133
 - 17.4 Merken van textiel 133

- 18 Schoeisel 135**
 - 18.1 Inleiding 135
 - 18.2 Passend schoeisel 135
 - 18.3 Materialen voor schoeisel 136
 - 18.4 Schoeisel onderhouden 137

Begrippen 138

Bijlage 1: Arbo-check Thuiszorg 139

Bijlage 2: Vlekken verwijderen tabel 155

Bijlage 3: HACCP 157

Register 160



1

THEMA

Zorg voor de woonomgeving

Tessa werkt vandaag bij mevrouw Onderdevest. Ze heeft een planning voor haar werkzaamheden gemaakt, maar dan hoort ze de bel. Er komt iemand van buurtzorg langs. Ze wilde de woonkamer gaan stoffen en stofzuigen, maar ze besluit toch maar eerst de ramen in de keuken te zemen. De huishoudtrap die ze gebruikt is erg oud en gammel. Ze zal mevrouw Onderdevest aanraden om een nieuwe te kopen, deze is niet erg veilig meer. Bovendien is de trap nogal laag. Tessa moet zich steeds helemaal uitrekken en dat is niet goed voor haar rug. Als ze straks de woonkamer gaat stoffen en stofzuigen, zal ze ook de vensterbank stoffen. Mevrouw Onderdevest is

dol op planten en het hele raamkozijn staat er vol mee. Tessa wil aan haar vragen of ze zelf de dode blaadjes van de planten wil halen en de planten water wil geven. Als mevrouw Onderdevest meehelpt met dingen die ze nog zelf kan doen, krijgt ze daar meestal een beter humeur van. Tessa overlegt als het kan altijd met zorgvragers over het huishoudelijke werk. Zo bespreekt ze haar planning met mevrouw Onderdevest en vraagt of die overeenkomt met haar wensen. Zorgvragers die de regie over hun eigen leven zoveel mogelijk houden, voelen zich daar vaak beter bij.

1 Richtlijnen toepassen bij de huishoudelijke zorg

1.1 Inleiding

Er zijn richtlijnen om huishoudelijk werk goed en professioneel te doen. Als verzorgende weet je dankzij de richtlijnen op welke manier en hoe vaak je iets het best kan schoonmaken. Dat geeft duidelijkheid. De richtlijnen geven aan wat belangrijk is, bijvoorbeeld wat de beste volgorde is om schoon te maken. Ze geven richting aan jouw handelen. In veel situaties zijn de richtlijnen toepasbaar, maar je moet er ook soepel mee kunnen omgaan. Jouw handelen en hoe je met de richtlijnen omgaat, hebben te maken met je beroepshouding.

Dit hoofdstuk behandelt de volgende onderwerpen:

- kostenbewust werken;
- ergonomisch werken;
- planmatig werken;
- hygiënisch werken;
- veilig werken;
- milieubewust werken;
- zorgen voor sfeer en kwaliteit.

1.2 Kostenbewust werken

Niet elke zorgvrager zal evenveel geld hebben.

◆ Voorbeeld

Sharida zit samen met Johan aan tafel om een boodschappenlijstje te maken. Johan krijgt begeleiding omdat hij een licht verstandelijk beperking heeft. Daardoor heeft hij moeite om keuzes te maken en hulp nodig bij het bepalen

van alledaagse inkopen. Samen bladeren ze de folders van twee grote supermarkten door om te zien waar deze week de aanbiedingen zijn van de artikelen die Johan nodig heeft. Zo houden ze de kosten in de hand en houdt Johan af en toe wat over om eens iets extra's te doen, zoals een kopje koffie in de stad.

Vaker dan gemiddeld zal je als verzorgende gaan werken met zorgvragers die op hun financiën moeten letten. Enerzijds hebben ze soms grotere uitgaven door bijvoorbeeld een beperking of ziekte, terwijl er anderzijds minder geld binnenkomt, bijvoorbeeld omdat een betaalde baan niet mogelijk is. Soms vindt een zorgvrager het ook lastig om goed overzicht te hebben op zijn eigen financiën. Niet elke zorgvrager zal dus veel geld hebben. Er zijn mensen die allerlei huishoudelijke apparaten, ook luxe apparaten, kunnen aanschaffen. Anderen moeten met weinig geld rondkomen. De tijd van het jaar kan ook van invloed zijn op hoeveel geld de zorgvrager beschikbaar heeft. Zo is de maand december een dure maand.

Als de zorgvrager een klein bedrag beschikbaar heeft voor de boodschappen, dan probeert je als verzorgende voldoende gezonde voedingsmiddelen voor dat budget in te kopen. Zorgvragers vinden het vaak niet prettig om een ander inzicht te geven in hun geld. Als je zorgvuldig met die kennis omgaat, weet de zorgvrager dat je te vertrouwen bent.

Je werkt altijd *kostenbewust*. Zo let je op aanbiedingen en maak je zorgvrager hierop attent. Je koopt niet automatisch de duurste producten

en leert de zorgvrager hier ook bij stil te staan. Je zorgt er ook voor dat de zorgvrager zijn spullen goed onderhoud en laat repareren als dit nodig is, want zo kan een nieuwe aanschaf nog even worden uitgesteld. Naast het praktisch regelen van dit soort zaken, help je de zorgvrager ook om over het alledaagse huishoudgeld na te denken en hier kostenbewust mee om te gaan. Een kostenbewuste inkoop van de maaltijd betekent dat je niet meer bestelt of bereidt dan nodig. Bij een aanbieding van een wasmiddel kan het juist wel handig zijn om iets extra te kopen. Je kunt ook kostenbewust werken door na te denken over het tijdstip waarop je de wasmachine aanzet, door bewust om te gaan met 'dal- en piekuren', ofwel door zuinig te zijn met water en energie. Als verzorgende denk je hier zelf goed over na en help je de zorgvrager om zo zelfstandig mogelijk keuzes te maken en deze uit te voeren. Dit laatste hoort bij je professionele beroepshouding.

1.3 Ergonomisch werken

Ergonomisch werken hangt samen met het voorkomen van lichamelijke klachten. Ergonomisch werken omvat de volgende aspecten:

- (werk)houding;
- arbeidsomstandigheden;
- werkmaterialen en middelen;

◆ Voorbeeld

Iwan ruimt de tafels af met behulp van een maaltijdblad en een verrijdbare kar. Zo hoeft hij minder vaak op en neer te lopen tussen de tafels.

1.3.1 (Werk)houding

Het uitgangspunt bij *ergonomisch werken* is de individuele mens. Wat de ene persoon een prettige werkhoogte vindt, vindt een ander te hoog of te laag. Voor spieren en wervels is het niet goed om krom of gebogen te staan. Het is

raadzaam om je rug zoveel mogelijk recht te houden tijdens het werk. De rugspieren zijn zwakker dan de beenspieren. Door de kracht van je benen te gebruiken, spaar je je rug. Het is daarom aan te raden om bij het oppakken en neerzetten van spullen eerst door je knieën te gaan. In plaats van tillen is het beter om het materiaal te schuiven, duwen, trekken of rollen. Bij heel zware dingen is het verstandig om iemand om hulp te vragen.

Voor een goede houding zijn hulpmiddelen onmisbaar, zoals een huishoudtrap die hoog genoeg is. Tijdens het huishoudelijke werk maak je dynamische en statische bewegingen. Dynamische bewegingen zijn bewegingen met veel afwisseling (stofzuigen, boodschappen doen, ramen lappen). De dynamische bewegingen kun je lang volhouden, omdat er steeds voldoende aanvoer is van zuurstof en energie voor je spieren. Statische bewegingen zijn bewegingen met weinig afwisseling (langdurig strijken). Statische bewegingen zijn belastend voor je lichaam en kan zich bijvoorbeeld uiten in rugpijn. Het is daarom goed om huishoudelijke werkzaamheden zoveel mogelijk af te wisselen.

Een goede werkhouding is zo dicht mogelijk bij je werk te gaan staan. Hoe verder het werk ligt, hoe zwaarder het wordt. Daarnaast zijn een rechte rug, iets gebogen knieën en je voeten iets uit elkaar belangrijk.

Richtlijnen voor een goede (werk)houding

- Ga goed staan, zorg voor een rechte rug.
- Ga goed zitten, dus met een rechte rug.
- Zak bij het bukken door de knieën.
- Werk niet boven het hoofd.
- Voorkom gedraaide en scheve houdingen.
- Wissel dynamische en statische spierarbeid af.
- Doe werk staand werk eens zittend.
- Wissel staand en zittend werk af.
- Til met een rechte rug.
- Let op goede schoenen en prettig zittende werkkleding.
- Werk zoveel mogelijk dichtbij het lichaam.

1.3.2 Arbeidsomstandigheden

Goede arbeidsomstandigheden verminderen het risico op klachten aan spieren en gewrichten. Ze verminderen ook het risico op een ongeval. Voor goede arbeidsomstandigheden is afwisselend werk nodig en een goed ingerichte werkplek.

◆ Voorbeeld

Julia werkt in een woonzorgcentrum. Ze heeft de laatste tijd last van haar rug. Ze is erg lang, en de huishoudelijke apparaten zijn daar niet altijd op ingesteld. Zo werkt ze met een stofzuiger waarvan de buis voor haar niet ver genoeg uitgeschoven kan worden, ze werkt altijd met haar rug iets gebogen. Julia wil daar met haar leidinggevende over praten. Ze vindt het werk leuk en wil het nog graag lang volhouden.

In de *Arbowet* staan voor werknemers én werkgevers regels om veilig en gezond te werken, zodat het welzijn niet in gevaar komt. De werkgever is verplicht om voor goede **arbeidsomstandigheden** te zorgen, bijvoorbeeld voldoende pauzes, een goede verlichting en voldoende ventilatie. De werknemer is verplicht om hulpmiddelen te gebruiken bij de uitoefening van haar werk. De brochure 'Arbo-check Thuiszorg' (zie de bijlage) is een goed hulpmiddel om veiligheid en ergonomische aspecten te controleren.

Het is belangrijk om tijdens het werk voldoende licht, ruimte, ventilatie en een goede werktemperatuur te hebben. In veel verpleeg- en verzorgingshuizen is het op de kamers van de zorgvragers best warm, en soms wat slecht geventileerd.

◆ Voorbeeld

De zorgvrager zit lekker warm gekleed op zijn stoel, ramen en deuren dicht, en de verwarming flink hoog. Geen prettige temperatuur voor de verzorgende om eens flink aan de slag te gaan. In goed overleg met de zorgvrager kan de temperatuur misschien aangepast worden, zeker als

de zorgvrager meehelpt bij een aantal huishoudelijke taken.

Om ruimte te creëren, is aan te raden om de vloer grotendeels vrij te maken en pas daarna te gaan stofzuigen en/of andere werkzaamheden te doen. Een rustige omgeving met niet te veel lawaai is prettig voor jou als verzorgende en voor de zorgvrager, vooral als zij willen overleggen.

Richtlijnen voor goede arbeidsomstandigheden

- Zorg voor goede verlichting.
- Houd de werkomgeving fris: ventileer.
- Zorg voor een goede werktemperatuur.
- Let op de luchtvochtigheidsgraad.
- Probeer veel lawaai te vermijden.
- Probeer de nodige werkruimte te creëren.
- Werk mee aan een veilige omgeving.

1.3.3 Werkmaterialen en middelen

De werkmaterialen moeten zijn afgestemd op de gebruikers. Maar de gebruikers kunnen nogal verschillen in lengte. Daarom is een stofzuigers-teel bijvoorbeeld vaak te verstellen. Verder moet je als verzorgende voldoende weten van materialen en middelen, of zoek je de benodigde informatie op.

◆ Voorbeeld

Miruchia werkt bij de thuiszorg Rijnland. Zij past voor de huishoudelijke werkzaamheden de *Arbo-check* toe bij het gezin Brummen. Ze controleert of alle materialen in huis zijn, om het werk op beroepsmatige wijze te kunnen doen.

Het werkmateriaal moet altijd bij de klus passen, bijvoorbeeld een goede huishoudtrap bij het zemen van de ramen. De *Arbo-check Thuiszorg* is een goed hulpmiddel om de veiligheid en ergonomische aspecten van werkmateriaal en middelen te controleren. Welke steellengte is nodig voor een bezem? Waar moet een deugdelijke huishoudtrap aan voldoen? Thuiszorgor-

organisaties stellen als voorwaarde dat de zorgvrager deugdelijke werkmaterialen en middelen in huis heeft. Pas dan kan de verzorgende aan de slag. Vooraf wordt de zorgvrager hiervan op de hoogte gebracht.

In organisaties zijn niet alle schoonmaakmiddelen toegestaan. Sommige schoonmaakmiddelen kunnen gezondheidsproblemen opleveren, bijvoorbeeld bij aanraking met je huid of bij inademing. Ze kunnen ook slecht zijn voor het milieu. Denk maar eens aan chloor of ammoniak. Overigens is het belangrijk om voordat je schoonmaakmiddelen gebruikt, het etiket te lezen.

1.4 Planmatig werken

Huishoudelijk werk moet je goed, efficiënt en doelmatig doen. Dit lukt alleen met een goede *werkplanning*. Een werkplanning is een richtlijn voor een goede uitvoering van huishoudelijke, verzorgende en begeleidende werkzaamheden. Als verzorgende werk je daarbij doelmatig, je doet zoveel mogelijk werk in zo kort mogelijke tijd met zo min mogelijke inspanning.

Plannen doen mensen de hele dag door. Vaak begint het al bij het opstaan 's morgens: een plannetje maken voor de werkzaamheden op die dag. Het is een manier om werkzaamheden zo goed mogelijk uit te voeren. Plannen is helemaal belangrijk bij samenwerken. De taken moeten dan goed verdeeld zijn. Bij een zorgvuldige voorbereiding kun je de eigenlijke taak ongestoord uitvoeren.

Plannen is belangrijk, omdat je dan:

- niets vergeet;
- efficiënt werkt, niets dubbel doet;
- beter uitkomt met de beschikbare tijd;
- ergonomisch werkt;
- hygiënisch werkt;
- overzicht heeft over de werkzaamheden;
- makkelijk terug kan kijken, bijvoorbeeld om te evalueren.

In een instelling wordt met verschillende soorten werkplanningen gewerkt. Een planning kan georganiseerd zijn met een kaartsysteem. Op dat kaartsysteem staat dan welke huishoudelijke werkzaamheden je in een bepaalde ruimte moet doen. Een ander voorbeeld van planning: op de lijst met algemene dagelijkse levensverrichtingen (adl) staat bij welke huishoudelijke taken de zorgvrager hulp nodig heeft. Een werkplanning kan onderdeel zijn van het zorgdossier (figuur 1.1).

<h2>Zorgdossier</h2>	
<u>Zorgcentrum</u>	
<u>Werkkaart dag:</u>	
<u>Ingevuld in de periode 17-01-2016 tot en met 13-03-2016</u>	
<u>Mutatiedatum: 17-01-2016</u>	
<u>Kamernr.</u>	
<u>Geboortedatum</u>	24-04-1919
<u>Huisarts</u>	
<u>Badbeurt</u>	Maandag en vrijdag
<u>Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Kousen aantrekken - Ogen druppelen - Hulp bij aantrekken van de jurk - Haren opsteken - Brood snijden - Thee geven - Vuile was meenemen - Afvalemertje en Nowaste emmertje verschonen - Toilet / poststoel en wastafel schoonmaken - Afwas in het sop zetten - Nachtgoed in incommat onder het kussen leggen - 's Morgens onder de borsten smeren met Miconazol / Zink - Om 2100 uur Synapause inbrengen 	
<u>Incontinentiemateriaal</u>	
Depend slip extra	
<u>ma wo vr. Liezen sprayen met caviton, dit staat in het medicijnkastje</u>	

Figuur 1.1 Zorgdossier



Figuur 1.2 Goed/fout, goed/fout

1.4.1 Richtlijnen voor het maken van een planning

Als je een planning maakt:

- schrijf je op wat je allemaal moet doen;
- zet je al die werkzaamheden, in samenspraak met de zorgvrager, in een prettige volgorde, waarbij je rekening houdt met de vereiste werkvolgorde bij schoonmaken;
- schrijf je bij de werkzaamheden hoeveel tijd daarvoor nodig is;
- vergelijk je de totale hoeveelheid benodigde tijd met de beschikbare tijd om het werk uit te voeren;
- verander je eventueel de planning als er niet voldoende tijd is.

Met de invoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning 2015 (Wmo 2015) is de huishoudelijke zorg voor zorgvragers flink minder geworden. Eerst wordt gekeken wat de zorgvrager

zelf nog kan, en welke mensen in zijn sociale netwerk iets van de zorg kunnen overnemen. Als je een planning maakt, houd je ook rekening met wat een zorgvrager zelf nog kan. Informatie hierover is opgenomen in het zorgdossier en je kunt met de zorgvrager overleggen. Het vraagt misschien wat geduld om een klus niet 'even' zelf te doen. De zorgvrager kan wat meer tijd nodig hebben. Belangrijk is dat zijn zelfwerkzaamheid en zelfredzaamheid hem een gevoel van eigenwaarde en zingeving kunnen geven.

Hoogbejaard stel mag van rechter huishoudelijke hulp houden

Een hoogbejaard echtpaar (88 en 89 jaar) uit het Friesland heeft ook met ingang van 1 januari 2015 voorlopig nog recht op huishoudelijke hulp.



Figuur 1.3 Om je werk goed te kunnen doen, is het belangrijk een goede werkplanning te maken

Een algemene bezuinigingsmaatregel voor alle burgers in een gemeente, door de nieuwe Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), kan niet. Dat heeft de rechtbank in Groningen dinsdag bepaald. Het stel kan dankzij huishoudelijke hulp zelfstandig blijven wonen, maar de gemeente wilde de hulp vanaf 1 januari niet meer vergoeden. Het echtpaar en een dochter stapten naar de rechter, met hulp van leder(in), de koepelorganisatie van chronische zieken en mensen met een beperking. De rechter oordeelt dat hulp niet zomaar kan worden stopgezet zonder te kijken naar hun persoonlijke situatie. Dat het echtpaar eigen vermogen heeft in de vorm van een huis, mag daarbij geen rol spelen.

Bron: Nu.nl 09 december 2014

◆ Voorbeeld

Niyetli werkt in de thuiszorg. Vandaag is ze bij mevrouw De Jong. Ze gaat de badkamer schoonmaken, de woonkamer stoffen en stofzuigen, de keuken opruimen, de tafel dekken en een kant-en-klaar maaltijd opwarmen. Ze begint om negen uur en gaat om twaalf uur naar de volgende zorgvrager. Haar planning kan er dan zo uitzien:

Werkzaamheden	Tijd (begintijd)
woonkamer stoffen	9.00
woonkamer stofzuigen	9.30
koffie drinken	10.00
badkamer schoonmaken	10.15
keuken opruimen	11.00
tafeldekken en maaltijd opwarmen	11.45

Een zorgvuldige planning is van belang, maar soms gebeurt er iets onverwachts. Je stelt dan prioriteiten: wat het meest noodzakelijk is gebeurt eerst, andere werkzaamheden worden (tij-

delijk) uitgesteld. Je rapporteert altijd de aanpassing van je planning.

1.5 Hygiënisch werken

Hygiënisch werken is het voorkomen van besmetting met micro-organismen. *Micro-organismen* zijn kleine levende wezens en onzichtbaar voor het blote oog: bacteriën, gisten, schimmels en virussen. Veel micro-organismen zijn niet schadelijk voor de mens, maar een aantal wel, zoals de bacterie *Salmonella*. Deze bacterie kan buikkrampen, diarree en koorts veroorzaken.

◆ Voorbeeld

Dorien solliciteert in het ziekenhuis. Tijdens het sollicitatiegesprek draagt ze kunstnarsnagels in een felroze kleur. Daarover wordt gesproken. Er is in het ziekenhuis een aantal hygiëneregels, ook voor de persoonlijke verzorging. Een hygiëneregeling is: kortgeknipte nagels. Bij huishoudelijk werk is het belangrijk om korte nagels te hebben. Onder lange nagels kunnen micro-organismen gaan zitten.

Hoe ziek iemand wordt door micro-organismen, hangt af van de weerstand en het aantal micro-organismen in het lichaam. Micro-organismen houden van warmte, vocht en vuil. Ze vermeerderen zich onder deze omstandigheden snel. In ruimten waar het warm en vochtig is, zoals de badkamer en de keuken, kunnen ze snel groeien. Veel micro-organismen gaan dood door verhitting of door het gebruik van desinfecteermiddelen. Hygiënisch werken is vooral belangrijk, omdat zorgvragers vaak minder weerstand hebben dan gezonde mensen. Als verzorgende werk je met deze kwetsbare mensen, dus moet je ervoor zorgen dat je geen ziekmakende micro-organismen op hen overbrengt.

Voor werken met voeding geldt HACCP. Dit is een hygiëncode. Daarin wordt geanalyseerd op welke punten het fout kan gaan als het om micro-organismen gaat. Op deze punten wordt dan

gecontroleerd, vooral op temperatuur en houdbaarheidsdatum. Zie voor meer informatie de bijlage over HACCP.

Het overbrengen van micro-organismen noemt men besmetten. Tijdens je werk kan ook *kruisbesmetting* plaatsvinden: het overbrengen van micro-organismen van het ene voorwerp op het andere.

◆ Voorbeeld

Kruisbesmetting kan ontstaan bij: groente snijden op een snijplank waarop kort daarvoor rauwe kip gesneden is. De micro-organismen op de kip gaan dood tijdens het verhitten (bakken, braden, koken), maar die op de snijplank zijn springlevend en zitten nu ook op de groente. Wordt deze groente niet verhit, dan zit het vol met micro-organismen. Het is dus belangrijk altijd apart materiaal te gebruiken voor rauwe producten.

Een ander voorbeeld van kruisbesmetting is: handschoenen aantrekken; toilet schoonmaken; handschoenen uittrekken; handen wassen; handschoenen weer aantrekken; volgende toilet schoonmaken. De micro-organismen op de handschoenen gaan mee naar het volgende toilet. Het handen wassen moet dus altijd gebeuren met de handschoenen aan!



Figuur 1.4 Houd rauwe en bereide producten altijd apart, en gebruik apart materiaal, anders krijg je kruisbesmetting

1.5.1 Richtlijnen voor hygiënisch werken

Persoonlijke hygiëne

- Handen goed wassen. Was je handen bij aankomst en vertrek. Was ze zo nodig ook nog tussendoor, bijvoorbeeld na toiletbezoek. Een desinfecterende handcrème kan een alternatief zijn.
- Handen alleen desinfecteren na aanraking met besmet materiaal, zoals bloed, urine of ontlasting.
- Wondjes dek je af tijdens het werken.
- Alle sieraden doe je af, ze zijn een bacteriënbron. Ook kunnen ze onveilig zijn tijdens de uitvoering van het werk.
- Je nagels zijn kort en schoon. Lang haar is bijeengebonden of opgestoken. Een eventuele baard en snor zijn schoon.
- Je kleding is goed wasbaar op hoge temperaturen. Kleding is ook een bacteriënbron. Micro-organismen houden van natte kleding, dus je hebt een plastic schort nodig bij het werken met veel water of in vervuilde situaties.
- Verzorg je schoeisel goed en maak het op tijd schoon. Draag dichte schoenen, want bij open schoenen verzamelen micro-organismen zich gemakkelijk tussen je tenen. Dichte schoenen zijn ook veiliger, bijvoorbeeld bij stoten, iets (op je tenen) laten vallen of glasplinters.

Algemene hygiëne

- Draag huishoudhandschoenen of wegwerphandschoenen, bijvoorbeeld bij het schoonmaken van het sanitair of de vuile was sorteren.
- Maak altijd melding van een besmettelijke ziekte. In overleg wordt besloten of je dan je werkzaamheden kunt uitvoeren.
- Verschoon werkmateriaal als theedoeken, handdoeken en werkdoekjes op tijd.
- Reinig schoonmaakmateriaal na gebruik en droog goed na.
- Voorkom ongedierte.

1.6 Veilig werken

Oudere mensen en kleine kinderen vormen een risicogroep bij ongevallen. Kinderen zien geen gevaren, dat moeten zij nog leren. Ouderen zijn zich soms minder bewust van hun beperkingen. Zij hebben bijvoorbeeld niet in de gaten dat ze minder snel zijn dan vroeger.

De beperkingen bij ouderen kunnen een lichamelijke en geestelijke oorzaak hebben. Enkele voorbeelden zijn:

- afname van het gehoor;
- afname van het gezichtsvermogen;
- verminderde reuk;
- verminderd evenwicht;
- beperkte bewegingsmogelijkheden;
- minder snel kunnen reageren;
- vergeetachtigheid;
- risico's niet zien of de gevaren niet kennen;
- slecht kunnen inschatten van snelheden.

Om ongevallen te voorkomen, is het soms nodig de omgeving aan te passen. In instellingen wordt dat in het groot gedaan, bijvoorbeeld door overal de drempels weg te halen. Dit is een bouwkundige aanpassing. Een instelling probeert ook risico's te beperken door registratie: als er een (bijna-)ongeval is geweest, moet dat gemeld worden. De instelling kan dan maatregelen nemen om ongelukken in de toekomst te voorkomen.

In de thuissituatie signaleer jij als verzorgende vaak de onveilige situaties. Je bespreekt met de zorgvrager welke aanpassingen nodig zijn om risico's te vermijden. Als iemand slecht ziet, zijn bijvoorbeeld losse kledjes op de vloer niet handig. Meubels die in de weg staan kunnen beter een andere plaats krijgen, zodat de zorgvrager zich niet kan stoten. Daarnaast zet je alles op dezelfde plaats terug, dan hoeft de zorgvrager niet te zoeken als je weg bent. Een dementerende zorgvrager, kleine kinderen, mensen met een verstandelijke beperking en mensen met een psychiatrische stoornis hebben extra veiligheid nodig. Je moet bijvoorbeeld het gas af-

sluiten, schoonmaakmiddelen hoog wegzetten en/of kasten op slot doen.

Veilig werken lijkt makkelijker dan het is. De meeste ongevallen gebeuren in huis. Als verzorgende ben je je daarvan bewust. Je bent extra alert op veelvoorkomende ongevallen als:

- vallen;
- snijden aan scherpe voorwerpen;
- branden aan hete voorwerpen of vuur;
- vergiftiging;
- verdrinking;
- verstikking.

De meeste ongelukken gebeuren als iemand boos, verdrietig of zenuwachtig is, of als hij haast heeft. Menselijk gedrag is dan ook de grootste oorzaak van ongevallen. Daarnaast is bij oudere mensen het risico van ongelukken groter doordat zij slechter zien, horen en ruiken, en hun lichamelijke conditie niet meer zoals vroeger is. Bij kinderen is er meer risico op ongevallen, omdat zij nog moeten leren wat gevaarlijk is en ze van alles willen uitproberen. Mensen met een verstandelijke beperking hebben meer kans op ongelukken, omdat het voor hen vaak lastig is om risico's in te schatten. Zoals hierboven al even genoemd speelt de emotionele toestand een belangrijke rol bij ongelukken. Is de zorgvrager emotioneel uit balans, dan is de kans op ongelukken groter. Jouw taak als verzorgende is om deze kwetsbare zorgvragers te beschermen tegen (onverwachte) gevaren. Je houdt daarbij ook de gemoedstoestand van de zorgvrager in de gaten.

1.6.1 Richtlijnen voor veilig werken

Een verzorgende die veilig werkt:

- houdt zich aan de regels van de organisatie;
- werkt rustig en met beleid;
- zet materialen en middelen binnen handbereik;
- zorgt ervoor dat de materialen en middelen tijdens het werk geen gevaar voor anderen kunnen opleveren;

- ruimt na afloop van de werkzaamheden alle materialen en middelen goed op;
- controleert materialen op gebreken voordat zij ermee gaat werken;
- volgt altijd de gebruiksaanwijzing van middelen en materialen op;
- zorgt voor voldoende werkruimte;
- werkt altijd in een goed verlichte ruimte met voldoende frisse lucht;
- werkt alleen met goed materiaal, zoals een veilige huishoudtrap.

◆ Voorbeeld

Marianne werkt vandaag bij meneer De Wit. Hij is slechtziend. In huis kan hij zich goed redden, omdat hij weet waar alles staat. Als Marianne bij hem werkt, let ze erop dat ze alles steeds op dezelfde plek terugzet. Zo werkt ze veilig en voorkomt ze ongelukken.

1.7 Milieubewust werken

Bij *milieubewust werken* gaat het om de bescherming van het milieu, bijvoorbeeld door milieuvriendelijke schoonmaakmiddelen te gebruiken. Het is bijna onmogelijk om honderd procent milieuvriendelijk werken, want er is altijd wel iets dat het milieu belast. Belangrijk is dat de schade aan het milieu zo beperkt mogelijk blijft.

1.7.1 Richtlijnen voor milieubewust werken

Energie- en waterverbruik

- Laat verlichting niet onnodig branden.
- Zet niet tegelijk de verwarming aan en een raam open.
- Doe het licht uit in ruimten waar niemand is.
- Laat apparatuur niet onnodig aanstaan.
- Let op energieverbruik van een apparaat dat wordt aangeschaft (kijk op het energielabel).
- Gebruik een spaarlamp als dat zinvol is.
- Zorg voor voldoende isolatie.

- Vermijd onnodig waterverbruik. Gebruik bijvoorbeeld een halfvolle emmer als een volle emmer niet nodig is.
- Kies bij de was voor een volle trommel en gebruik een energiebesparend wasprogramma. Was op een lagere temperatuur als de was niet erg vuil is.
- Gebruik een thermostaatkraan.

Gebruik van materialen en middelen

- Kies een gericht middel dat het juiste vuil aanpakt.
- Kies zo mogelijk een milieuvriendelijker middel.
- Beperk het gebruik van agressieve schoonmaakmiddelen.
- Let op een juiste dosering: meer werkt niet beter.
- Zorg voor een goed onderhoud van materialen.
- Gebruik zo min mogelijk wegwerpverpakkingen.
- Gebruik een compact middel als dat kan. Dit middel is meer geconcentreerd en zit in een kleinere verpakking.

Afval beperken

- Koop liever één grote verpakking dan veel kleine verpakkingen.
- Neem navulverpakkingen.
- Scheid afval.
- Zorg voor goed voorraadbeheer. Koop niet te veel, dat scheelt weggoien.
- Doe aan restverwerking. Maak van restjes een maaltijd.
- Spring zuinig om met materialen.
- Neem een boodschappentas mee bij het boodschappen doen. Gebruik geen plastic tasje.

De verzorgende die milieubewust werkt, houdt altijd rekening met de wensen en gewoonten van zorgvragers. Je kiest niet op eigen houtje een ander schoonmaakmiddel of wasmiddel. Je kunt



Figuur 1.5 Gebruik een eigen boodschappentas in plaats van een plastic tasje, dat is beter voor het milieu

natuurlijk wel adviseren om een milieuvriendelijker middel te kiezen.

1.8 Zorgen voor sfeer en kwaliteit

De sfeer in een instelling is vaak al bij binnenkomst te proeven. Woonzorgcentra die nieuw gebouwd zijn, hebben meestal een lichte en open sfeer. Er zijn veel voorzieningen, zoals een winkel, een kapsalon en een restaurant voor bewoners en bezoek.

1.8.1 Sfeer

Een schone frisse woonomgeving is belangrijk voor de zorgvrager. De kamer van een zorgvrager moet in de eerste plaats schoon en opgeruimd zijn. Met een bloemetje op tafel is de kamer meteen een stuk gezelliger. Het is voor de zorgvrager prettig als zijn kamer een eigen sfeer heeft die bij hem past. Als je als verzorgende ideeën hebt over verandering van de inrichting, overleg je altijd met de zorgvrager.

De inrichting van een kamer draagt bij aan een goede sfeer. Aspecten die daarbij een rol spelen zijn: de opstelling van de meubels, sfeervolle verlichting, een behaaglijke omgevingstempera-

tuur, goede verzorging van bloemen of planten, goede ventilatie en eventueel wat muziek aan of de televisie. Ook in een instellingshuiskamer is sfeer belangrijk, maar deze sfeer moet voldoen aan de gemiddelde wensen. Bij de inrichting en aankleding wordt daar rekening mee gehouden.

◆ Voorbeeld

De huiskamer in een kinderziekenhuis wordt ingericht met vrolijke kleuren. Er zijn leuke, kleurige meubels en kussens waarop de kinderen zich kunnen ontspannen.

De huiskamer in een zorgcentrum wordt ingericht met comfortabele stoelen en heeft een warme, huiselijke uitstraling. De sfeer is afgestemd op de smaak van oudere zorgvragers.

Als verzorgende werk je soms bij de zorgvrager als hij gasten ontvangt. Je kunt, in overleg met de zorgvrager, meehelpen aan een goede sfeer en voor eten en drinken zorgen. Ook kun je de zorgvrager ondersteunen als hij moe is of zich niet zo goed voelt, bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat gasten niet te lang blijven. Bij een feestelijke gebeurtenis, zoals een verjaardag, kun je extra aandacht aan de ruimte (gezellig maken) en hapjes en drankjes besteden. Je houdt bij al deze activiteiten rekening met de cultuur van de zorgvrager. Niet iedereen ontvangt gasten, of viert een verjaardagsfeest, op dezelfde wijze. Het is raadzaam de zorgvrager met rust te laten als zijn gasten er zijn, zodat hij hen alle aandacht kan geven. Daarnaast is het wel zo veilig om gebruikt serviesgoed meteen op te ruimen, het voorkomt ongelukken of beschadiging.

1.8.2 Zorg voor kwaliteit

Een belangrijk punt is dat je kwaliteit in praktijk brengt. Jij bent kwaliteit, omdat je te maken hebt met zorgvragers, hun naaste familie, andere zorgverleners en de organisatie. Jij bent degene die signalen opvangt en kan doorgeven, zodat er gewerkt kan worden aan verbetering van kwaliteit. Natuurlijk wil iedereen optimale zorg voor

de zorgvragers. Helaas is het niet altijd mogelijk om aan de wensen van de zorgvrager te voldoen. Er moeten keuzes gemaakt worden. Je geeft dan altijd een toelichting, zodat de zorgvrager en zijn naasten de keuze kunnen begrijpen en zich ook gehoord en gerespecteerd voelen.

Werken aan kwaliteit betekent balanceren tussen de wensen, verwachtingen en behoeften van alle betrokkenen. Om een verantwoorde keus te kunnen maken, moet duidelijk zijn waaraan kwalitatief goede zorg moet voldoen. Zijn er knelpunten in de zorg, dan probeer je allereerst deze zelf op te lossen. Je houdt daarbij rekening met de regels van de organisatie. Kom je er zelf niet uit, dan overleg je met je leidinggevende. De regels van organisaties kunnen erg verschillen. Het is goed om vooraf op de hoogte te zijn van wie welke regels gebruikt.

2 Schoonmaken en onderhouden van de woonomgeving

2.1 Inleiding

Het schoonmaken en onderhouden van de woonomgeving is belangrijk. Schoonmaakwerk moet vaak onderling verdeeld worden tussen een aantal mensen. Meestal gaat het om gezinsleden, maar ook bewoners van een woonvoorziening doen het eigen schoonmaakwerk. Het is dan handig om een planning te maken met wie verantwoordelijk is voor welk schoonmaakwerk. Bij schoonmaakwerk gaat het ook om ideeën over vuil. Wanneer is iets vuil en wanneer moet het dan schoongemaakt worden? Er zijn diverse soorten vuil en voor elk is er een schoonmaakmethode.

Dit hoofdstuk behandelt de volgende onderwerpen:

- het belang van schoonmaken en onderhouden;
- wie zorgt voor het schoonmaakwerk;
- vuil;
- schoonmaakmethoden.

2.2 Het belang van schoonmaken en onderhouden

Veel mensen voelen zich prettig in een ruimte die schoon, netjes en gezellig is. Schoonmaken is belangrijk voor de hygiëne. Iemand wordt bijvoorbeeld sneller ziek in een omgeving die niet schoon is, omdat er dan meer micro-organismen zijn. Schoonmaken is ook belangrijk voor de veiligheid.

Er kunnen ongelukken gebeuren als bijvoorbeeld de vloer glad is door vuil wat erop ligt.

◆ Voorbeeld

Meneer Berends heeft zijn vrouw verloren. Sinds haar overlijden probeert hij het huishouden zelf te doen. Dat gaat erg moeizaam. Het ergert hem dat het niet meer zo schoon is als toen zijn vrouw nog leefde. Op een dag valt hij en breekt hij zijn heup. Na de operatie mag hij weer naar huis. Hij heeft geen kinderen, maar wel een vriendelijke buurvrouw die de boodschappen voor hem doet. Hij krijgt ook tijdelijk huishoudelijke hulp, omdat er geen andere mensen in zijn sociale netwerk zijn die hem kunnen helpen. Het huis is nu weer een stuk schoner, en dat vindt hij fijn.

Naast schoonmaken is ook het onderhouden belangrijk. Schoonmaken betekent: vuil weghalen. Onderhouden betekent: materialen beschermen tegen schade, vuil en slijtage. Schoonmaken en onderhouden gaan vaak samen. Een voorbeeld daarvan is het verwijderen van kalkaanslag in een strijkijzer. Het strijkijzer wordt er schoon van (schoonmaken), maar gaat hierdoor ook langer mee (onderhoud).

2.3 Wie zorgt voor het schoonmaakwerk?

De overheid wil graag een meer gelijke verdeling van taken bij mannen en vrouwen. Zij zet zich in voor emancipatie. Hoewel dit al jarenlang een belangrijk punt is, doen nog steeds veel vrouwen

het meeste schoonmaakwerk in huis. Ook als zij een baan buitenshuis hebben. De eventuele partner en kinderen helpen wel vaak mee. Het aantal stellen dat huishoudelijk werk samen deelt groeit wel.

◆ Voorbeeld

Bas, Ilse en Fatma wonen samen in een kleinschalige woonvoorziening. Ze hebben alle drie een verstandelijke beperking. Het is de bedoeling dat ze het huishoudelijk werk verdelen. Dat is wel zo eerlijk. Maar dat lukt niet altijd. Bas vindt huishoudelijk werk meer iets voor vrouwen. Hij wil best de container buitenzetten en het gras maaien, maar eten koken en soppen vindt hij echt vrouwenwerk. Begeleider Tijs praat met de drie zorgvragers. Hij vertelt Bas over zijn eigen leven, dat zijn vrouw ook werkt en dat hij thuis kookt en sopt. Tijs vertelt ook dat het juist fijn is als je dingen zelf kunt, want dan ben je niet afhankelijk van anderen. Samen maken ze een rooster voor het huishoudelijk werk.

In het traditionele gezin (vader, moeder, kinderen) zal de verdeling anders zijn dan in kleinschalige woonvormen voor mensen met een verstandelijke beperking, of in woonzorgcentra en focuswoningen. Alleenstaanden kunnen helemaal geen taken verdelen, behalve als zij (betaalde) hulp hebben. De verdeling van taken kan veranderen door bijzondere omstandigheden, bijvoorbeeld bij ziekte.

Het is ook mogelijk om schoonmaken uit te besteden. In een instelling wordt de schoonmaak vaak door de facilitaire dienst geregeld. Zorgorganisaties organiseren de huishoudelijke taken naar eigen inzicht. In een woonzorgcentrum, verpleeghuis of ziekenhuis worden schoonmaakwerkzaamheden soms uitgevoerd door een eigen huishoudelijke dienst. De medewerkers zijn dan in dienst van de organisatie. Dit heeft als voordeel dat het personeel bekend is. Een nadeel is dat de organisatie zelf voor vervanging moet zorgen bij ziekte van de medewerkers. Ook



Figuur 2.1 Goed schoonmaken voorkomt dat mensen ziek worden