

WERKBOEK NIVEAU 3

Persoonlijke basiszorg 2

MBO

TRAJECT
V&V

VERZORGENDE IG



ThiemeMeulenhoff

Colofon

Auteurs

C.A. Abrahamse
C.M. Broeshart
P.A.M. Mocking

Redactie

C.A. Abrahamse
M.H.A.J. Gloudemans

Vormgeving en omslag

Studio Fraaj, Rotterdam

Fotografie omslag

Peter Bak, Rotterdam

Opmaak

Imago Mediabuilders,
Amersfoort

Fotografie

© Ine van den Broek;
Roeland de Bruyn; Marina
Goudsblom; Martin
Hogeboom; Jos
Kaldenhoven; Karin Ligthart;
Mirador Media: Koen Bakx
/ Anke Gielen / Maria van
der Heyden; Floris
Oudshoorn; André Ruigrok;
Shutterstock: adriaticfoto

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 9006 91049 0

Eerste 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 voorzien van het FSC®-keurmerk. Dit betekent dat de bosbouw voor het gebruikte papier op een verantwoorde wijze heeft plaatsgevonden.

Rondleiding door dit werkboek

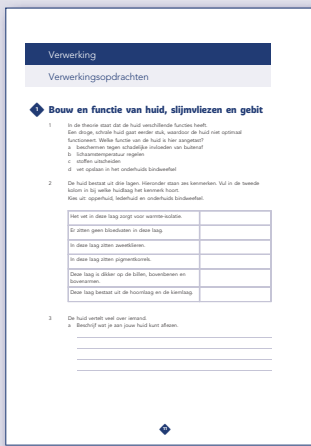
Het werkboek is verdeeld in thema's. Een thema in het werkboek sluit precies aan bij een thema in de theorie.



In dit werkboek staan verschillende soorten opdrachten. Deze helpen je om je de benodigde vakkennis en beroepsvaardigheden eigen te maken.

Themaopening

Je leest waar het thema over gaat en welke hoofdstukken en onderwerpen aan de orde komen.



Verwerking

Verwerkingsopdrachten helpen je de theorie te leren en te begrijpen. Ze zijn geordend per hoofdstuk.

Toepassing

Praktijksituaties ▶ hiermee pas je de theorie toe in realistische praktijkbeschrijvingen.

Vaardigheden ▶ om de benodigde beroepsvaardigheden aan te leren.

Themaopdrachten ▶ grotere opdrachten waarmee je met de kennis en vaardigheden aan de slag gaat. Je werkt dan ook aan belangrijke algemene vaardigheden als samenwerken, informatie zoeken, presenteren, kritisch denken, plannen en problemen oplossen.



Evaluatie

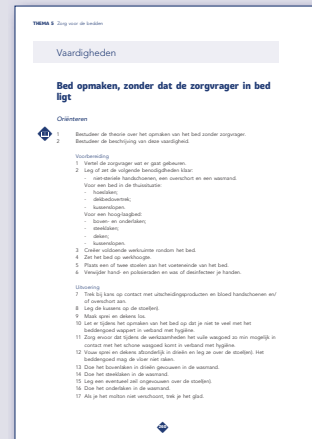
Studiehulp ▶ een zelftoets waarmee je controleert of je de theorie kent. Antwoorden zijn op te vragen bij je docent.

Evaluatie ▶ evalueren en reflecteren zijn belangrijke vaardigheden voor jouw toekomstige beroep: zet na elk thema op een rij wat je goed beheerst en wat je actiepunten zijn.



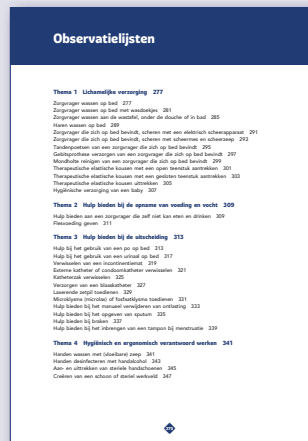
Vaardigheden

Een vaardigheid heeft een vaste opbouw:
Oriënteren ▶ Oefenen ▶ Toepassen ▶ Transfer



Observatielijsten

Bij de meeste vaardigheden horen observatielijsten. Die vind je direct achter in dit werkboek. De observatielijsten zijn geordend per thema. Bovenaan staat bij welke vaardigheid de observatielijst hoort. Een observatielijst kun je gemakkelijk uit je werkboek halen. Zo kun je ze in de klas of in je BPV laten invullen.



Iconen helpen je op weg

In de kantlijn staan icoontjes. Die geven aan wat je in de opdracht kunt verwachten.



geeft aan dat je een deel van de theorie (nog een keer) leest om de vraag te kunnen beantwoorden.



bij deze opdracht werk je samen met anderen.



bij deze opdracht heb je een computer met internet nodig om informatie op te zoeken.



bij deze opdracht werk je aan je schrijfvaardigheden, bijvoorbeeld met het schrijven van een uitgebreid antwoord, verslag of rapport.



bij deze opdracht laat je de uitkomsten zien in een mondelinge presentatie.



geeft aan dat het gaat om een creatieve opdracht.

Werken met dit werkboek

Vind je het prettig om eerst de theorie te lezen en dan te kijken of je het weet en begrepen hebt? Lees dan eerst de theorie en maak daarna de verwerkingsvragen. Ben je meer iemand die het liefst de theorie doorneemt aan de hand van vragen? Start dan met de verwerkingsvragen en leg je theorieboek ernaast.

Werk je het liefst vanuit de praktijk? Begin dan met een praktijksituatie of een thema-opdracht en kijk of je de vragen kunt beantwoorden met de informatie uit de theorie.

Inhoudsopgave

Thema 1 Vitale functies en slaap-waakritme 10

Verwerking 11

Verwerkingsopdrachten 11

- Hoofdstuk 1 Bloedsomloop, hartslag en bloeddruk 11
- Hoofdstuk 2 Observatie van de lichaamstemperatuur 13
- Hoofdstuk 3 Ademhalingsstelsel en de observatie ervan 15
- Hoofdstuk 4 Lichaamsgewicht en de observatie ervan 18
- Hoofdstuk 5 Bevordering van het slaap-waakritme 19

Toepassing 23

Praktijksituaties 23

- Yvonne heeft geen griep, maar een hartafwijking 23
- Meneer Wiskerke heeft een longontsteking 27
- Riet lucht haar hart over de slaapproblemen van haar man 30

Vaardigheden 33

- Hartslag observeren 33
- Bloeddruk (tensie) meten met een traditionele bloeddrukmeter en losse stethoscoop 36
- Bloeddruk (tensie) meten met een elektronische of digitale bloeddrukmeter 39
- Lichaamstemperatuur rectaal opnemen 42
- Lichaamstemperatuur oraal opnemen 45
- Lichaamstemperatuur axillair opnemen 48
- Lichaamstemperatuur intra-auraal of tympanisch opnemen 51

Themaopdrachten 54

Evaluatie 55

Studiehulp 55

- Hoofdstuk 1 Bloedsomloop, hartslag en bloeddruk 55
- Hoofdstuk 2 Observatie van de lichaamstemperatuur 55
- Hoofdstuk 3 Ademhalingsstelsel en de observatie ervan 56
- Hoofdstuk 4 Lichaamsgewicht en de observatie ervan 56
- Hoofdstuk 5 Bevordering van het slaap-waakritme 57

Evaluatie en reflectie 58

Thema 2 Eerste hulp verlenen 60

Verwerking 61

Verwerkingsopdrachten 61

- Hoofdstuk 6 EHBO 61
- Hoofdstuk 7 Eerste hulp verlenen 65
- Hoofdstuk 8 Reanimatie 70

Toepassing 74

Praktijksituaties 74

- Dean eet uit de asbak 74
- Meneer Klomp wordt onwel in het bijzijn van zijn dochter 77
- Mevrouw Meulenbroek valt uit haar stoel 80

Vaardigheden 84

- Verband aanleggen bij eerstehulpverlening 84
- Aanbrengen van een mitella of een brede das 90
- Aderlijke bloeding stelpen 93
- Slagaderlijke bloeding stelpen 96
- Stabiele zijligging toepassen bij bewusteloosheid 100
- Toepassen van de noodvervoersgreep van Rautek 103
- Toepassen van reanimatie bij een zorgvrager vanaf 8 jaar 105
- Toepassen van reanimatie met de Automatische Externe Defibrillator (AED) 108
- Toepassen van reanimatie bij een kind (1-8 jaar) 111
- Toepassen van reanimatie bij een baby (0-1 jaar) 115

Themaopdrachten 118

Evaluatie 120

Studiehulp 120

- Hoofdstuk 6 EHBO 120
- Hoofdstuk 7 Eerste hulp verlenen 120
- Hoofdstuk 8 Reanimatie 121

Evaluatie en reflectie 123

Thema 3 Hulp bieden bij mobiliteitsproblemen 125

Verwerking 126

Verwerkingsopdrachten 126

- Hoofdstuk 9 Bewegingsapparaat 126
- Hoofdstuk 10 Tillen en verplaatsen 129
- Hoofdstuk 11 Gezond, comfortabel, veilig in bed 135
- Hoofdstuk 12 Domotica en robotica voor wonen en zorg 138

Toepassing 141

Praktijksituaties 141

- De afhankelijkheid van mevrouw Van Doorn 141
- Josien Verburg zakt onderuit 145
- Stefanie verplaatst meneer Van Bremen met een tillift 148

Vaardigheden 152

- Algemene checklist bij transfers 152
- Een zorgvrager op de zij draaien met een glijlaken 155
- Omhoog bewegen vanuit kortlig 158
- Van lig naar zit op de rand van het bed 161
- Gaan staan en zitten met behulp van de kniesteun 164
- Verplaatsen van bed naar brancard met behulp van een glijzeil 167
- Zorgvrager achter in de stoel plaatsen met de onderarmgreep 170
- Zorgvrager helpen bij het aannemen van de vlakke rugligging 173
- Zorgvrager helpen bij het aannemen van diverse lichaamshoudingen in bed 176

Themaopdrachten 180

Evaluatie 182

Studiehulp 182

- Hoofdstuk 9 Bewegingsapparaat 182
- Hoofdstuk 10 Tillen en verplaatsen 182
- Hoofdstuk 11 Gezond, comfortabel, veilig in bed 183
- Hoofdstuk 12 Domotica en robotica voor wonen en zorg 184

Evaluatie en reflectie 185

Thema 4 De laatste levensfase 187

Verwerking 188

Verwerkingsopdrachten 188

- Hoofdstuk 13 Dood in onze samenleving 188
- Hoofdstuk 14 Terminale fase 191
- Hoofdstuk 15 Beleving tijdens het sterven 193
- Hoofdstuk 16 Sterven en dood 197
- Hoofdstuk 17 Psychosociale zorg na het overlijden 200

Toepassing 204

Praktijksituaties 204

- Meneer Daamen verblijft in een hospice 204
- Meneer De Booy overlijdt toch nog onverwachts 207
- Romy denkt dat de familie van Aydin gebeld moet worden 211

Vaardigheden 214

- Begeleidend gesprek voeren met de familie van een ernstig zieke zorgvrager 214
- Begeleidend gesprek voeren met de zorgvrager over de naderende dood 217
- Zorgvragers begeleiden bij rouw en sterven 220
- Verzorgen van een overledene 228

Themaopdrachten 232

Evaluatie 234

Studiehulp 234

- Hoofdstuk 13 Dood in onze samenleving 234
- Hoofdstuk 14 Terminale fase 234
- Hoofdstuk 15 Beleving tijdens het sterven 235
- Hoofdstuk 16 Sterven en dood 235
- Hoofdstuk 17 Psychosociale zorg na het overlijden 235

Evaluatie en reflectie 237

Thema 5 Palliatieve terminale zorg 239

Verwerking 240

Verwerkingsopdrachten 240

- Hoofdstuk 18 Bevorderen van welzijn en comfort 240
- Hoofdstuk 19 Terminale zorgvragers: zorgrelatie en dilemma's 244
- Hoofdstuk 20 Samenwerking in de palliatieve terminale zorg 247

Toepassing 250

Praktijksituaties 250

Anja is stervende in het hospice – een verzorgende vertelt 250

Mevrouw Van Tielen overlijdt in aanwezigheid van haar man 253

Vaardigheden 256

Begeleidend gesprek voeren met een zorgvrager en diens partner over palliatieve zorg 256

Themaopdrachten 259

Evaluatie 260

Studiehulp 260

Hoofdstuk 18 Bevorderen van welzijn en comfort 260

Hoofdstuk 19 Terminale zorgvragers: zorgrelatie en dilemma's 260

Hoofdstuk 20 Samenwerking in de palliatieve terminale zorg 261

Evaluatie en reflectie 262

Observatielijsten 264

Thema 1

Vitale functies en slaap-waakritme



Een belangrijke taak van de verzorgende is het observeren van de zorgvrager. Deze observatie kan gericht zijn op het gedrag van de zorgvrager, zijn relatie met de sociale omgeving en op het lichamelijke functioneren. In dit thema richten we ons vooral op het laatste. Lichamelijke functies die van levensbelang zijn, noem je vitale functies. Het zijn de hartslag, de lichaamstemperatuur en de ademhaling. Om na te gaan of het lichaam goed functioneert en om tijdig stoornissen te signaleren, moet je deze functies regelmatig observeren. Je leert hoe je de hartslag, bloeddruk, de lichaamstemperatuur en ademhaling observeert. Ook het lichaamsgewicht zegt iets over de gezondheid en het lichamenlijk functioneren. Het observeren van het lichaamsgewicht krijgt dan ook aandacht. Het laatste deel van de theorie wordt aandacht besteed aan slapen. In de beroepspraktijk zijn er regelmatig zorgvragers die last hebben van slaapproblemen of die een verstoord slaapritme hebben. Bij dit onderwerp horen geen vaardigheden.

Dit thema bevat verwerkingsopdrachten, praktijksituaties, vaardigheden, themaopdrachten, studiehulp, evaluatie en reflectie over de volgende onderwerpen.

Hoofdstuk 1: Bloedsomloop, hartslag en bloeddruk

- hart
- bloedvaten
- hartslag
- bloeddruk

Hoofdstuk 2: Observatie van de lichaamstemperatuur

- lichaamstemperatuur
- afwijkende waarden

Hoofdstuk 3: Ademhalingsstelsel en de observatie ervan

- wat is de ademhaling

Hoofdstuk 4 Lichaamsgewicht en de observatie ervan

- observeren van het lichaamsgewicht
- weegschalen

Hoofdstuk 5: Bevordering van het slaap-waakritme

- slaap
- slaapproblemen
- goede slaap bevorderen

1

Bloedsomloop, hartslag en bloeddruk

- 1 In de theorie wordt de bouw en de werking van het hart behandeld. Lees de zinnen hierna en vul de juiste woorden in.
- Bij een volwassene trekt het hart zich gemiddeld _____ keer per minuut samen.
- De grote lichaamsslagader die uit de linkerkamer komt heet de _____.
- De _____ zorgen ervoor dat het bloed maar in één richting kan worden gepompt: van de boezem naar de kamer.
- De hartspier krijgt zuurstof en voedingsstoffen via de _____.
- De rechterkamer pompt zuurstof _____ bloed naar de longslagader.
- De _____ geeft elektrische prikkels aan de hartspier af waardoor de hartspier samentrekt.
- Er wordt per uur ongeveer _____ liter bloed door het hart gepompt.
- De aorta bevat zuurstof _____ bloed. De longslagaders bevatten zuurstof _____ bloed
- 2 In de theorie staat waarom en wanneer je de hartslag moet observeren. Bedenk nog twee redenen die niet in de tekst genoemd zijn.
- _____
- _____
- 3 De hartslag is 's morgens voor het opstaan meestal lager dan later op de dag. Hoe komt dat? _____
- _____
- _____
- 4 Lees de volgende situatieschets.

Enkele studenten nemen bij elkaar de hartslag op. De docent vraagt aan een van hen hoe hoog de hartfrequentie is. De student antwoordt dat de polsslag 84 is, maar dat de hartslag in de hals veel trager gaat.

Hoe verklaar je dit? Omcirkel het juiste antwoord.

- a De observatie is niet correct gebeurd, de hartslag moet namelijk hetzelfde zijn omdat het hart in verbinding staat met alle slagaders.
 - b De polsslagader loopt over een harde onderlaag in tegenstelling tot de halsslagader. Hierdoor is de hartslag in de pols altijd sneller.
 - c Omdat de halsslagader dichterbij het hart ligt dan de polsslagader is de hartslag in de hals weliswaar sterker, maar daardoor ook trager.
- 5 Een van de observatiepunten bij de hartslag is de frequentie. In welke gevallen kan een verlaagde hartfrequentie voorkomen? Omcirkel de juiste antwoorden.
- a bij bloedingen
 - b bij braken
 - c bij emoties
 - d bij hersenaandoeningen
 - e bij koorts
 - f in een later stadium van shock
 - g tijdens de slaap

- 6 Meestal tel je de hartslag gedurende vijftien seconden. Bedenk een praktijkvoorbeeld waarbij je de hartslag een minuut lang moet tellen. Geef ook aan waarom langer tellen dan nodig is.

- 7 Meestal observeer je de hartslag aan de pols. Wanneer moet je de hartslag op een andere plaats observeren? Geef twee redenen.

- 8 In de theorie staat dat het bloedvatstelsel bestaat uit een ingewikkeld systeem van buizen en buisjes. Lees de zinnen hierna en vul de juiste woorden in.

De druk in de aders is _____ dan in de slagaders.

De _____ bloedsomloop is het deel van de bloedsomloop dat zuurstofrijk bloed van het hart naar de lichaamscellen vervoert en zuurstofarm bloed van de lichaamscellen naar het hart.

Een ander woord voor haarvaatjes is _____.

Via de _____ stroomt zuurstofrijk bloed direct naar het hart.

- 9 Lees de volgende situatieschets.

De heer Vermeer (72) wordt in een verpleeghuis opgenomen. Bij het meten van zijn bloeddruk stelt de verzorgende een waarde van 160/105 vast.

- a Wat vind je van deze waarde? Vul de juiste antwoorden in.

De streefwaarde voor de bloeddruk is _____ mm HG voor volwassenen tot 80 jaar. De bloeddruk is dus _____.

- b De heer Vermeer informeert of zijn bloeddruk goed is. Hoe reageer je? Geef een korte toelichting.

- 10 Waarom gebruik je voor het reinigen van de oordopjes en het membraan van de bloeddrukmeter alcohol?

2

Observatie van de lichaamstemperatuur

- 1 Beschrijf twee situaties waarin jij het nodig vindt de lichaamstemperatuur van iemand te meten.

- 2 Een vriendin vraagt je advies over de aanschaf van een thermometer. Haar zoontje van drie jaar is ziek en ze heeft geen thermometer in huis. Welk advies geef je? Motiveer je antwoord.

- 3 In de theorie staat dat je de lichaamstemperatuur op verschillende plaatsen kunt meten. In de tabel hierna staan in de linkerkolom steeds een aantal kenmerken van de verschillende plaatsen. Vul in de tweede kolom de juiste benaming in. Kies uit: axillair, femoraal, intra-auraal, oraal, rectaal

Kenmerken	Benaming
Bij deze meting moet de thermometer tien minuten blijven zitten.	
De zorgvrager mag kort voor de meting geen warme of koude drank of voeding hebben gebruikt.	
Deze methode geeft de lichaamstemperatuur het meest nauwkeurig weer.	
Je legt de thermometer in de liesplooï en let erop dat de benen gesloten blijven.	
Voor deze methode heb je een infrarode digitale thermometer nodig.	

- 4 Bij sommige zorgvragers is het belangrijk om tijdens het meten van de lichaamstemperatuur de thermometer vast te houden. Geef twee voorbeelden van zorgvragers.

- 5 In de theorie staat waarop je moet letten bij de verzorging van iemand die koorts heeft.

- a Een zorgvrager met koorts moet voldoende vocht opnemen. Hoeveel vochtopname is gewenst bij hoge koorts?
- a 1 – 2 liter
 - b 2 – 3 liter
 - c 3 – 4 liter
- b Wat kan er gebeuren bij te weinig vochtopname bij koorts?

- c Waarom vraagt de mondverzorging bij iemand met koorts extra aandacht?

- d Iemand met koorts zal geen weken in bed liggen, maar toch kunnen er door onvoldoende lichaamsbeweging complicaties optreden. Welke complicaties zouden er kunnen optreden? Omcirkel ze.

- a decubitus
- b obstipatie
- c osteoporose
- d smetten
- e spieratrofie
- f trombose

- 6 Als een kind koortsstuipe heeft, is het belangrijk dat je het begin, de duur en de verschijnselen van de stuipe goed observeert. Waarom is dat belangrijk?

- 7 Lees de volgende situatieschets.

Tijdens je BPV kom je in een gezin met drie jonge kinderen. Eén kind (3) heeft koorts en rilt van de kou. De moeder stelt voor het kind een kruik in bed te geven. De lege metalen kruik staat zonder schroefdop in het onderste keukenkastje. Na lang zoeken vind je de schroefdop in een van de keukenlades.

- a Waarom mag je deze kruik niet gebruiken?
-
- b Hoe zorg je ervoor dat het kind het niet koud heeft in bed?
-
- c Wat doe je met de oude kruik?
- a Je licht de moeder in en vraagt of je de kruik mag weggooien.
 - b Je neemt de kruik mee naar huis om hem daar weg te gooien.
 - c Je legt de kruik terug in het keukenkastje.
- 8 Hierna staat een aantal beweringen over koorts en ondertemperatuur. Welke beweringen zijn juist?
- a Bij een snelle daling van de lichaamstemperatuur kan een koude rilling optreden.
 - b Bij koorts heeft het lichaam behoefte aan extra energie. Voeding die rijk is aan koolhydraten en eiwitten is dan het beste.
 - c Bij koorts is de lichaamstemperatuur 39 °C of hoger.
 - d Bij koorts neemt de polsfrequentie toe.
 - e Er is sprake van ondertemperatuur als de lichaamstemperatuur lager dan 36 °C is.
 - f Om ondertemperatuur te bestrijden, dien je gedoseerd warmte toe.

3

Ademhalingsstelsel en de observatie ervan

- 1 In de theorie worden de verschillende onderdelen van het ademhalingsstelsel besproken. Welke beweringen zijn juist?
- a De keelholte splitst zich aan de onderkant in de slokdarm en het strottenhoofd.
 - b De kraakbeenringen in de luchtpijp zorgen ervoor dat de luchtpijp open blijft.
 - c De neus verwarmt en zuivert de ingeademde lucht.
 - d De rechterlong is groter dan de linkerlong om plaats te bieden aan het hart.
 - e De tussenwand die de neus in tweeën deelt bestaat uit kraakbeen.

2 Vul de juiste woorden in.

- Niezen is een _____ die ontstaat als reactie op een irritatie van de neus en de keel.
- De neusholte staat met smalle gangen in verbinding met de volgende drie holtes:

_____.
- De keelholte staat aan de bovenkant in verbinding met de mond en de neus. Tijdens het eten zorgt _____ ervoor dat de neus wordt afgesloten, terwijl _____ de luchtpijp afsluit.
- De luchtpijp splitst zich in de borstholte in twee luchtpijptakken of _____ die elk naar een long gaan.
- De longen zijn aan de buitenkant en aan de binnenkant met vochtige, slijmafscheidende vliezen bedekt. Deze vliezen heten _____.
- De belangrijkste functie van _____ is het afgeven van zuurstof aan het bloed en het opnemen van afvalproducten uit het bloed.

3 In de theorie staat dat je bij de ademhaling moet letten op een aantal observatiepunten.

Welke bewering is juist?

- a Gezonde volwassenen halen onder normale omstandigheden 20 tot 25 maal per minuut adem.
- b Een zorgvrager met koorts haalt minder snel adem.
- c Bij kortademigheid zijn de pauzes tussen de ademhalingen langer dan normaal.
- d Bij een gelijkmatige ademhaling is de diepte per ademhaling steeds hetzelfde.

4 Spreek met een medestudent af dat je zijn of haar ademhaling gaat observeren.

a Wat zijn de observatiepunten?

b Wat is de invloed op jouw medestudent van het feit dat hij of zij zich bewust is van je observatie?

c Wat betekent dit voor het observeren van de ademhaling bij een zorgvrager?

5 Probeer je adem zo lang mogelijk in te houden.

a Hoeveel seconden houd je dit vol?

b Wat merk je aan de ademfrequentie en de diepte van de ademhaling na deze adempauze?

c Wat gebeurt er met je bloed tijdens de adempauze?

d Waardoor word je geprikkeld om weer adem te halen?

- 6 De luchtwegen bestaan uit verschillende onderdelen. Zet de onderdelen van de luchtwegen van boven naar beneden in de juiste volgorde.
Kies uit: keelholte, longblaasjes, luchtpijp, luchtpijptakjes, neus, strottenhoofd.

1	
2	
3	
4	
5	
6	

- 7 Lees de volgende situatieschets.

Je begeleider en jij staan aan het bed van een zorgvrager die in de laatste levensfase verkeert. 'Het wordt nu tijd om de familie te waarschuwen. Let maar eens op de ademhaling', zegt ze tegen je.

a Welk afwijkend ademhalingsstype heeft de begeleider waarschijnlijk geobserveerd?

b Wat zijn de kenmerken van dit ademhalingsstype?

4 Lichaamsgewicht en de observatie ervan

- 1 Wat vind je van het idee om het gewicht van al je medestudenten te bepalen en deze gegevens klassikaal te inventariseren? Motiveer je antwoord.

- 2 a Hoe lang ben je en wat is je gewicht?

- b Ben je tevreden over je gewicht? Motiveer je antwoord.

- c Kun je je voorstellen dat medestudenten het moeilijk vinden om deze opdracht klassikaal te bespreken? Licht je antwoord toe.

- 3 a Lees de volgende situatieschets.

Meneer Casparie heeft een hartklepgebrek. Hij houdt vocht vast en krijgt daarvoor een vochtuitdrijvend medicijn (plaspil).

- b Hoe controleer je of meneer Casparie nog vocht vasthoudt of juist vocht verliest?

- c Waar moet je op letten als je meneer Casparie weegt? Noem drie aandachtspunten.

5

Bevordering van het slaap-waakritme

- 1 In de theorie staat dat een slaapcyclus bestaat uit vijf slaapfasen. In de tabel hierna staan in de linkerkolom een aantal kenmerken van die slaapfasen. Vul in de rechterkolom in welke fase hierbij hoort.
Kies uit: 1, 2, 3, 4 of 5.

Kenmerken	Fase
Dit is de fase van de diepste slaap. Het is nu moeilijk om iemand wakker te krijgen.	
Iemand kan gemakkelijk wakker worden van geluiden in huis of op straat. Deze fase duurt ongeveer een half uur.	
In deze fase rust iemand het meeste uit. De spieren zijn helemaal ontspannen en hartritme, bloeddruk en lichaamstemperatuur dalen.	
In deze fase vertonen de hersenen net zo veel activiteiten als wanneer iemand wakker is. Deze fase wordt ook wel remslaap genoemd.	
Mensen die wakker worden in deze fase kunnen denken dat ze niet hebben geslapen. Deze fase duurt bij de meeste mensen drie of vier minuten.	

- 2 In de theorie komen verschillende slaapstoornissen aan bod. Vul de juiste woorden in.
- Bij _____ zorgt zuurstofgebrek in de hersenen ervoor dat iemand die slaapt met een schok en vaak een harde snurk wakker schrikt.
- Mensen die pijn hebben, slapen vaak slecht. Zij hebben last van _____
_____ slaapstoornissen.
- Mensen met _____ hebben overdag onbedwingbare slaapaanvallen.
- Voor mensen die vaak slaapwandelen zijn er _____ die een alarm geven als ze hier op gaan staan.
- 3 Goed slapen is belangrijk. Welke beweringen zijn juist?
- Door een rondje te wandelen voor het slapengaan val je gemakkelijker in slaap.
 - Om ervoor te zorgen dat een zorgvrager goed slaapt, houd je rekening met zijn slaapgewoonten.
 - Om goed te kunnen inslapen is het beter om niet te laat te eten.
 - Oudere zorgvragers met slaapproblemen moeten 's middags een uurtje gaan liggen als ze moe zijn.

4

Slaapgewoonten verschillen per persoon.

- a Ga in gesprek met een medestudent over zijn of haar slaapgedrag. Bereid je gesprek goed voor. Zet vooraf op papier welke vragen je wilt stellen. Denk hierbij aan lichaamshouding tijdens het slapen, het inslapen, de omgeving, slapen tijdens ziekte en slaapproblemen.

Maak hiervoor een tabel met drie kolommen waarin je de vraag, het antwoord van je medestudent en je eigen antwoord zet. Zie het voorbeeld hierna.

	Vraag	Antwoord medestudent	Eigen antwoord
1			
2			
	enzovoort		

- b Bekijk de antwoorden van je medestudent en je eigen antwoorden. Wat is je conclusie?

- c Wat betekent dit voor de manier waarop je omgaat met de zorgvrager wat betreft slaapgedrag?

- 5 Het is belangrijk dat je rekening houdt met de slaapgewoonten van de zorgvrager. Denk ook maar eens aan jezelf als je gaat slapen.

- a Geef twee aspecten die voor jou belangrijk zijn als je gaat slapen. Zet ze in de tabel hierna.
- b Geef ook aan waarom deze belangrijk voor je zijn.
- c Wat gebeurt er met je als ze niet in orde zijn?

Aspect	Waarom belangrijk?	Wat als niet in orde?

- 6 Een goed matras is een van de voorwaarden voor een goede nachtrust.
- Aan welke drie eisen moet een goed matras voor jou voldoen?

 - Zoek op internet drie soorten matrassen op. Zet deze in de eerste kolom in de tabel hierna.
 - Zet in de tweede kolom per matras twee kenmerken.
 - Welk type matras past het best bij jou? Zet je motivatie in de derde kolom.

Type matras	Kenmerken	Past het beste bij mij, omdat

- 7 a Lees de volgende situatieschets.

Mevrouw Goos (61) is sinds twee maanden ziek. Ze slaapt slecht door stress in verband met haar ziekte. Ze piekert over van alles en kan dan de slaap niet vatten.

- b Welke drie adviezen zou jij haar geven, zodat ze beter kan slapen?

8 Niet iedereen heeft hetzelfde aantal uren slaap per nacht nodig. Maar een bepaald aantal uren is wel nodig om goed te kunnen functioneren.

a Hoeveel uren slaap heb jij per nacht nodig?

b Zet in de tweede kolom van de tabel een lichamelijke, een geestelijke en een sociale klacht die je kunt krijgen als je een paar nachten niet voldoende slaapt.

c Beschrijf in de derde kolom de gevolgen voor je lichamenlijk functioneren overdag als je deze klachten hebt.

Soort klacht	Omschrijving	Gevolgen voor functioneren
Lichamenlijk		
Geestelijk		
Sociaal		

9 Als een zorgvrager gedurende lange tijd niet goed kan slapen, kan een arts slaapmiddelen voorschrijven. Het grootste nadeel is kans op verslaving. Er zijn echter ook homeopathische middelen die slaapbevorderend werken.

a Zoek op internet twee homeopathische middelen tegen slapeloosheid op. Zet ze in de eerste kolom de tabel hierna.

b Geef in de tweede kolom aan waaruit het middel bestaat.

c Welk middel zou jij gebruiken als je iets nodig hebt tegen slapeloosheid? Zet de motivatie voor je antwoord in de derde kolom.

Homeopathisch middel	Waaruit bestaat het?	Waarom gebruiken?

Yvonne heeft geen griep, maar een hartafwijking

Yvonne

Yvonne (32 jaar) woont nu ruim twee jaar in een instelling voor mensen met een verstandelijke beperking. Ze is er komen wonen toen haar moeder overleden is. In het dossier van Yvonne staat dat ze functioneert op het niveau van iemand met de leeftijd van 8 tot 10 jaar. Yvonne heeft een bleke huidskleur en opvallend rode lippen. Onder begeleiding kan Yvonne zichzelf verzorgen. Deze



begeleiding houdt in dat Yvonne gestimuleerd en gecontroleerd moet worden. Een paar weken geleden was Yvonne ziek. Ze zag nog bleker dan normaal, was futloos en moest af en toe braken. Haar lichaamstemperatuur was wat verhoogd. Echt koorts had ze niet. De verzorgenden van de leefgroep dachten aan een griepje. Toen deze situatie wat langer duurde, werd de huisarts erbij gehaald. Ook de huisarts dacht aan een griepje en adviseerde Yvonne zo veel mogelijk te laten rusten. Bij een flinke temperatuurstijging wilde hij gewaarschuwd worden.

Dagelijks temperatuur meten

De verzorgende vroeg aan de huisarts of ze de temperatuur van Yvonne dagelijks moesten opnemen. Dat was inderdaad het beste. De dagen erna werd de temperatuur van Yvonne twee keer per dag opgenomen. Dit werd rectaal gedaan met een elektronische thermometer. Yvonne kon de thermometer niet zelf inbrengen, daarom deed de verzorgende dat. Maar dat leverde steeds flinke problemen op. Yvonne spande de billen samen bij het inbrengen en begon altijd te gillen als de thermometer werd ingebracht. Yvonne bleef kwakkelen met haar gezondheid.

Op zekere dag had ze het duidelijk benauwd; haar ademhaling was enigszins reutelend. Haar pols bleek zeer onregelmatig te zijn. De frequentie was 124. De tensie werd gemeten op 220/115. Opnieuw werd de huisarts erbij gehaald. Deze stuurde Yvonne door naar de cardioloog. Yvonne werd opgenomen in het ziekenhuis voor onderzoek.

Het onderzoek wees uit dat Yvonne een afwijking had aan een van de hartkleppen en aan de aorta. Deze afwijkingen waren niet te behandelen. Wel kreeg ze medicijnen voorgeschreven voor de ademhalingsproblemen en de hoge tensie.

Huidige situatie

Na een verblijf van twee weken in het ziekenhuis komt Yvonne weer thuis. De cardioloog heeft verschillende medicijnen voorgeschreven. Eén medicijn is bedoeld om de hypertensie te bestrijden. Het andere medicijn moet voorkomen dat Yvonne te veel vocht vasthoudt. In het dagelijks spraakgebruik heet zo'n medicijn een plastablet. Het ziekenhuis heeft aan het verzorgend personeel gevraagd om een keer per week de bloeddruk van Yvonne te controleren en in de gaten te houden of ze vocht vasthoudt. Verder mag Yvonne gewoon alles doen. De cardioloog verwacht dat ze wel zal luisteren naar de signalen van haar lichaam. Als ze moe wordt, moet Yvonne in ieder geval wel de kans krijgen om te rusten.

Verzorgende Sarita

Elke dag spreken de begeleiders elkaar een half uur over de bijzonderheden van de bewoners. Vandaag zijn er vijf personen aanwezig. Zo ook Sarita. Zij werkt nu ongeveer drie maanden als gediplomeerd verzorgende op de afdeling waar Yvonne verblijft. Sarita geeft tijdens het gesprek dat ze goed op Yvonne moeten letten. Het opnemen van de tensie en de vochtbalans zijn aandachtspunten. Sarita vertelt dat het opnemen van de bloeddruk flinke problemen oplevert. Wanneer de band wordt opgepompt, begint Yvonne te gillen en wild met haar armen te slaan. Sarita vertelt dat er dezelfde soort problemen waren toen Yvonne's lichaamstemperatuur moest worden opgenomen.

Steeff werkt al jaren op de afdeling. Hij zegt dat zulke problemen altijd voorkomen bij mensen met een verstandelijke beperking. Sarita doet een poging om te zeggen dat Steeff nu wel erg generaliseert.

Steeff praat gewoon door en zegt: 'Ik zou er maar niet te veel aandacht aan besteden en gewoon die bloeddruk opmeten. Toen met die thermometer heeft Yvonne bij mij één keer gegild. Toen heb ik haar laten kiezen: of de temperatuur opmeten of vanmiddag niet naar de soos. Toen was het meteen klaar.'

Voordat Sarita de kans krijgt om te reageren, voegt hij eraan toe: 'Gewoon op zijn tijd directief zijn!' Sarita, die toch al niet zo goed met Steeff kan opschieten, is woedend en roept: 'Je bekijkt het maar! Ik los het wel op mijn eigen manier op. Dat bazige gedoe hangt me al langer de keel uit!'

Sarita had ook nog een vraag over de vochtbalans, die laat ze maar zitten.

- 1 De lichaamstemperatuur van Yvonne was wat verhoogd. Echt koorts had ze niet. Wat wordt hiermee bedoeld?

- 2 De huisarts zegt dat de lichaamstemperatuur dagelijks moet worden gemeten. De verzorgende besluit dit twee keer per dag te doen.
a Wat is de reden daarvan?

b Op welke tijdstippen zou jij de temperatuur opnemen? Motiveer je antwoord.

3 Het opnemen van de lichaamstemperatuur bij Yvonne levert nogal wat problemen op. Hoe zou jij het probleem met Yvonne oplossen? Motiveer je antwoord.

4 De afdeling gaat nieuwe thermometers aanschaffen. Wat zou jouw advies zijn? Motiveer je keuze.

5 Op een bepaald moment wordt Yvonne steeds zieker. Door observatie worden de volgende gegevens verzameld:

- polsfrequentie: 124 (onregelmatig);
- tensie: 220/115.

Wat kun je over deze gegevens zeggen?

6 De cardioloog geeft opdracht in de gaten te houden of Yvonne vocht vasthoudt. Op welke manieren kun je dat in de gaten houden? Welke observatie(s) heeft (hebben) jouw voorkeur?

7 a Wat vind jij van de manier waarop de bespreking ging?

- b Sarita geeft aan dat Steef generaliseert. Doet Steef dat inderdaad? Vind je dat dat mag?

- c Vind je dat de handelswijze van Steef directief is? Licht je antwoord toe.

- d Sarita vindt dat Steef autoritair is. Vind jij dat ook?

- e Is Sarita tijdens de bespreking assertief? Licht je antwoord toe.

- f Komt Sarita voldoende op voor de belangen van Yvonne?

Meneer Wiskerke heeft een longontsteking

Meneer Wiskerke (82 jaar) woont in een zorgcentrum. Hij woont daar sinds het overlijden van zijn vrouw. Meneer Wiskerke heeft longemfyseem en kan niet voor zichzelf zorgen. Meneer Wiskerke is ziek. Wat er eerst uitzag als een behoorlijke verkoudheid, bleek al snel een fikse longontsteking. Hij heeft koorts en is erg moe. De huisarts heeft hem medicijnen en bedrust voorgeschreven. Door de extreme vermoeidheid kan meneer Wiskerke zichzelf niet in bed verzorgen.



Raymond (23 jaar) volgt de opleiding tot verzorgende. Hij is dit jaar met de opleiding begonnen. De opleiding bevalt hem uitstekend. Raymond doet zijn BPV in het zorgcentrum waar meneer Wiskerke woont.

Raymond heeft dienst

Raymond heeft vandaag dienst 1. Dat betekent dat hij om 7.00 uur is begonnen. Zijn begeleidster Daphne is ook aanwezig. Ze spreken af dat Raymond meneer Wiskerke zal verzorgen en dat Daphne in de buurt blijft. Raymond kijkt eerst in het zorgdossier van meneer Wiskerke, voordat hij naar hem toegaat. Hij leest dat meneer Wiskerke vanwege een longontsteking hoge koorts heeft en dat hij op bed verzorgd wordt. Het is de bedoeling dat 's morgens en 's avonds de hartslag, de bloeddruk en de lichaamstemperatuur worden geobserveerd. Ook moet er een vochtbalans bijgehouden worden. De vochtbalans loopt van 8.00 tot 8.00 uur. Verder is het belangrijk om ook het mondslijmvlies en de conditie van de huid te observeren.

Nadat Raymond genoeg informatie heeft gelezen, gaat hij naar meneer Wiskerke.

Raymond vraagt: 'Hoe voelt u zich?'

Meneer Wiskerke zegt: 'Ik heb het erg warm en heb heel onrustig geslapen. Ik hoop dat ik me na het wassen wat beter voel.'

Raymond zegt: 'Eerst wil ik wat dingen bij u meten.'

Hij begint met de observatie van de hartslag. Hij telt de hartslag vijftien seconden aan de pols en schrijft de frequentie op de temperatuurlijst. De hartslag is zeer onregelmatig. Daarna meet Raymond de bloeddruk. Ook deze schrijft hij op: RR 165/90. Daarna wil Raymond de lichaamstemperatuur rectaal opmeten. Hij vraagt aan meneer Wiskerke of hij dat liever zelf doet. Deze schudt van nee en vraagt of Raymond het wil doen. Na enige minuten verwijdert Raymond de thermometer. Ook dit observatiegegeven noteert hij op de temperatuurlijst.

De verzorging

Hierna zet Raymond alles klaar voor de verzorging. Hij vraagt naar de wensen van meneer Wiskerke en welke temperatuur het water moet hebben. Ook stelt hij voor schoon ondergoed en een schone pyjama aan te doen. Meneer Wiskerke wil graag lauw water. Hij heeft het namelijk al zo warm. Tijdens de wasbeurt valt het Raymond op dat meneer Wiskerke zeer droge lippen heeft en dat er korstjes aan de lippen hangen. Ook komt er een onaangename geur uit zijn mond.

Raymond observeert de stuit van meneer Wiskerke extra goed, omdat meneer zich meestal in halfzittende houding in bed bevindt. De huid ziet er goed uit. Na de wasbeurt kijkt Raymond nog eens goed naar de lippen en het mondslijmvlies. Op de tong bevindt zich taai slijm, dat moeilijk te verwijderen is. Als meneer Wiskerke helemaal verzorgd is, roept Raymond Daphne om te helpen het bed op te maken. Terwijl ze daarmee bezig zijn, vraagt Daphne aan meneer Wiskerke of hij het koud heeft. 'Nee, juist niet. Ik heb bijna niet kunnen slapen, omdat ik het zo warm had.' Daphne zegt dat het dan beter is om een deken te verwijderen. Tegen de tijd dat het bed is opgemaakt, is het bijna 8.00 uur. Raymond vraagt Daphne of hij de vochtbalans kan afsluiten en een nieuwe kan klaarleggen. Dat is goed. De input blijkt 1300 cc te zijn en de output 1200 cc.

- 1 Waarom is het noodzakelijk om een vochtbalans aan te leggen voor meneer Wiskerke?

- 2 In het zorgdossier leest Raymond dat het belangrijk is het mondslijmvlies en de conditie van de huid goed te observeren. Waarom is dat bij meneer Wiskerke extra belangrijk?

- 3 Raymond wil na de verzorging de vochtbalans afsluiten. Wat moet hij meneer Wiskerke nog vragen voordat hij de vochtbalans kan afsluiten? Motiveer je antwoord.

- 4 Op de temperatuurlijst in het zorgdossier staat de polsfrequentie van meneer Wiskerke genoteerd.

- a De frequentie is onregelmatig. Wat wil dat zeggen?

- b Raymond observeert de hartslag vijftien seconden. Is dat juist? Motiveer je antwoord.

- 5 Raymond noteert RR 165/90.

- a Waarom schrijft hij dat op die manier op?

- b Wat vind je van deze bloeddruk?

- 6 Raymond gaat in op de wens van meneer Wiskerke om hem met lauw water te wassen. Vind je dat Raymond daar goed aan doet?

- 7 Raymond besteedt extra aandacht aan de lippen en het mondslijmvlies van meneer Wiskerke. Beschrijf precies welke mondverzorging in dit geval nodig is.

Riet lucht haar hart over de slaapproblemen van haar man

Riet en Rob zijn 20 jaar getrouwd. Nadat ze allebei een scheiding achter de rug hadden, hebben ze een relatie met elkaar gekregen. Rob was op dat moment 60 jaar en Riet 36 jaar. Het grote leeftijdsverschil is jarenlang geen probleem geweest.



Rob gaat achteruit

Rob is inmiddels 80 jaar. Sinds een aantal jaren gaat Rob zowel geestelijk als lichamelijk achteruit.

Fysiek heeft hij behoorlijk moeten inleveren. Door zijn longaandoening is hij snel moe. Hij beweegt erg traag en is slecht ter been.

Riet is een fitte vrouw die nog 32 uur in een zorgcentrum werkt. Ze komt vandaag gehaast het kantoor binnen. Ze is een half uur te laat. De afdelingsmanager ziet dat ze er bleek en zorgelijk uit ziet.

'Eerst maar een bakkie koffie, hè Riet. Je ziet eruit alsof je tot in de uurtjes bent wezen stappen.'

'Was het maar waar, dat zou me misschien wel goed doen', zegt Riet.

'Kom maar even mee naar mijn kantoor', zegt de manager.

Nachtelijke onrust

'Ik heb je al eens iets verteld over de onrust van Rob 's nachts hè, weet je nog?'

De manager knikt en vraagt: 'Wordt de situatie onhoudbaar?'

'Onhoudbaar is wat te veel gezegd, maar vermoeiend is het wel. 's Avonds drinken Rob en ik altijd een paar glaasjes wijn. Rob neemt er meestal een paar extra. Dan slaapt hij beter. We gaan meestal zo tegen twaalven naar bed. En ja, ik moet eerlijk zeggen dat hij meestal binnen een paar tellen in slaap valt. Hij lijkt als een blok te slapen. Doordat hij dan zo luidruchtig ademt, kan ik moeilijk in slaap vallen.

Als ik dan na een uurtje wat weg dommel, kun je er gif op in nemen dat hij moet plassen. Dat is altijd hetzelfde. Met veel gerommel komt hij uit bed, doet het slaapkamerlicht aan en loopt dan naar het toilet. Voordat hij weer in bed ligt, ben ik natuurlijk weer klaarwakker. En als het een beetje tegen zit, vergeet hij ook nog het licht uit te doen.

Daarna slaapt hij meestal tot een uur of half vijf en dan wordt meneer weer wakker. Dan krijgen we weer die plasceremonie. Daarna slaapt hij weinig en rommelt veel. Soms is hij ook wat in de war. Hij kan dan het toilet niet vinden en plast in zijn broek. Snap je nu waarom ik er zo uit zie?'

Weinig energie

'Ja', antwoordt de manager. 'Maar heb je er een verklaring voor dat jouw Rob zo weinig slaapt? Komt het misschien door zijn leeftijd dat hij minder slaap nodig heeft? Of denk je dat er iets anders aan de hand is?'

'Ik zie sowieso dat Rob achteruitgaat, dat kan ik niet ontkennen. Tja, het leeftijdsverschil was nooit een probleem, maar als je nu diep in mijn hart kijkt.' Riet zucht diep en vertelt verder: 'Er zit totaal geen energie meer in. 's Morgens staat hij gelijk met mij op. We ontbijten samen en zodra ik de deur uit ben ligt hij weer op de bank.'

'Denk je dat of is dat ook zo?'

'Nee, dat weet ik. Ik was laatst iets vergeten en ging terug naar huis. Je raadt het al: meneer lag al op de bank. Het komt ook regelmatig voor dat als ik 's middags om vijf uur thuis kom, dat hij van me schrikt. Hij probeert dan snel op te staan en fatsoeneert zijn kleding wat. Maar dat lukt niet meer zo snel. Ik zeg dan maar niet al te veel, want ik zie dat hij zich betrappt voelt.'

'Goh Riet, ik kan alleen maar luisteren, ik weet niet goed wat ik moet zeggen.'

'Het is goed zo', zegt Riet. 'Ik heb mijn hart kunnen luchten. Misschien moet ik er bij hem en ook bij mezelf maar eens een paar temazepammetjes ingooien ...'

1 Is er volgens de statistieken een verschil in slaapbehoefte tussen Rob en Riet? Licht je antwoord toe.

2 a Welke slaapproblemen heeft Rob?

b Welke drie oorzaken zijn er te noemen voor de slaapproblemen van Rob?

3 Rob slaapt veel overdag, maar hij is toch steeds moe. Hoe zou dat komen?

4 Rob is 's nachts soms wat in de war. Hoe zou dat komen?

5 Welke maatregelen zouden er voor kunnen zorgen dat Rob beter slaapt? Noem er drie.
