

Vaardigheidstraining: Steunkousen aan- en uittrekken

Leerdoelen

- U kent de verschillende soorten steunkousen
- U kent de verschillende hulpmiddelen voor het aan- en uittrekken van steunkousen
- U kent de aandachtspunten

Voor vrijwilligers: de mogelijkheid voor het aftoetsen mbv het Vilans protocol

Tijd

Inhoud

Didactische handelingen

30 minuten

Welkom

Sheet 1 t/m 9

- Reablement
- Kennismaking
- Wie bent u?
- Welke zorgorganisatie?
- Ervaring met steunkousen?

5 stellingen over steunkousen

Datum:

Groepsgrootte:

Trainer:

Locatie:

Materialen/organisatie

- Scherm
- Geluid
- Laptop
- Wifi code
- Koffie/thee
- Steunkousen 7 paar
- Doff n' Donner 4 stuks
- Glijzak/glij sok 4/5 stuks
- Helpsoq

Groen is waar en Rood is niet waar

Waar: Steunkousen zorgen ervoor dat het bloed in de benen omhoog wordt geduwd.

Niet waar: Steunkousen helpen beter als ze ook in bed gedragen worden

Niet waar: Het is normaal als zorgvrager pijn heeft of wondjes krijgt door de steunkousen

Waar: Als steunkousen niet goed zitten kun je drukplekken krijgen

Waar: Indicaties voor steunkousen zijn o.a. Trombose, Spataderen of vermoeide benen.

- Huishoudhandschoenen maat M/L

Gele en roze post-it

Pennen 14 stuks

Handdoeken 10 stuks

Vilans werkinstructie

- *Steunkousen aandoen met Doff 'n Donner*

Vilans werkinstructie

- *Steunkousen aandoen met glijzak en handschoenen*

**Kern 130
minuten**

Verschillende soorten steunkousen

Uitleg via foto's en het verschil tussen rondbrei en vlakbrei laten voelen

Hulpmiddelen

Verschillende hulpmiddelen benoemen en op later tijdstip proberen

Aandachtspunten

Handhygiëne, gevaar van het niet glad zitten, houding van uzelf en zorgvrager, observatie, insmeren, wondjes e.d.

Filmpje bekijken en vragen of er vragen zijn

Filmpje 1:56min

- <https://goedgebruik.nl/filmpjes-van-alle-technieken/3steunkousen-aan-en-uitrekken/32-steunkous-met-open-teenstuk-aantrekken>

Steunkousen aandoen met behulp van handschoenen en glijzak

1 is zorgvrager, 1 zorgverlener en 1 observator. A.d.h.v. het Vilans protocol

- Instructie met Doff 'n Donner
<https://www.youtube.com/watch?v=xZaLVbHsnu4&t=12s>
- Helpsoq
https://www.youtube.com/watch?v=Ih8yI_pfhog

Plenair

Oefenen met glijzak en handschoenen

Afstemmen mag er op jouw been ge oefend worden.

3-tallen

Leerdoelen en vragen

Afsluiting

Evaluatie en afsluiting

Plenair

20 minuten

- Rondje maken (ervaringen van trainer)

Voor vrijwilligers protocol
aftekenen

Aftekenen Vilans protocol

Attenderen op aanbod leercentrum en
bronnen.

Tipkaart voor de trainer

Niet direct beginnen, maar even contact maken. Door bijv. vragen hoe het gaat, wat heeft u gedaan, wat gaat u doen, klachten met betrekking steunkous/been, toestemming om te beginnen.

Uitzoeken wat de cliënt zelf kan door dit te vragen en waar mogelijk de cliënt zelf juiste houding aan te laten nemen. Kan cliënt zelf spullen klaarleggen/aanreiken (samenwerken)? Informele zorgverlener weet het belang van eigen regie/zelfredzaamheid en bevordert dit.

Kennis van ergonomisch belang: juiste houding aannemen door zorgvrager en zorgverlener voorkomt fysieke overbelasting/klachten. Juiste houding is comfortabeler en effectiever om resultaat te bereiken.

Verschil in juridische kaders voor mantelzorgers en vrijwilligers: Toestemming zorgvrager voor iedereen altijd voorwaarde. Mantelzorgers mogen alles, geen juridische kaders. Vrijwilligers hebben een overeenkomst met de organisatie. Dit betekent dat organisatie juridische verantwoordelijkheden heeft. Organisatie moet zorgen dat vrijwilliger bekwaam is. Dit moet ook vastgelegd zijn in dossier van zorgvrager. (Toestemming voor specifieke/alle vrijwilligers en voor welke handeling). En bij organisatie moet bekend zijn welke vrijwilliger voor welke handeling bekwaam is.

Inzicht in zorgdossier om te lezen of te rapporteren verschilt per organisatie. Belangrijk is vooraf na te vragen of er bijzonderheden zijn m.b.t. de steunkousen. Dit kan via zorgmedewerker of via cliënt/CARENzorgt, afhankelijk van wat er afgesproken is. Na afloop worden de bevindingen teruggekoppeld volgens afspraak (via zorgmedewerker of via CARENzorgt/cliënt zelf)

Hygiëne (handen wassen kamer in/uit...) **volgens hygieneprotocol**

Specifieke kennis m.b.t. steunkousen: **verschillende soorten meenemen, benoemen wat functie van steunkousen is, observaties huid/oedemen/ wondjes ed., wie schakel je in bij afwijkende observaties.**

Deze informatie verwerk je als trainer tijdens oefenen/praktisch aan de slag.

Voorgescreven door arts. Niet door een zorgmedewerker.

Waarom? Verstoorde bloedsomloop zorgt voor vochtophoping. Kort en krachtig, niet te medisch maken.

Welke soorten kousen zijn er?

Open en gesloten, links en rechtse kous, kort (onder knie) en lang (tot lies).

Welke hulpmiddelen zijn er?

Doff n donner, aantrekzak en rubberen handschoenen, ...

(Korte uitleg over hulpmiddelen zodat cliënt zelf de kous aan kan trekken)

Hoe trek je de kous goed aan/uit?

Zie Protocol (vilans protocol op scherm openzetten) en filmpje <https://www.samenbeterhuis.nl/verzorgen/steunkousen> (1^e filmpje)

Waar kan het mis gaan?

Scheve naad,

Aandachtspunten en complicaties en wat te doen? (Overleg met zorgmedewerker)

Wondjes, pijn,

Materialen:

- Kort en lang
- Verschillende materialen kousen (grof gebreid en geweven)
- Open en gesloten
- Hulpmiddelen

“Sta boven de stof” kennis moet accuraat zijn

Laat de groep meedenken bij vragen en geef dan leiding aan en geef tips

Aandacht voor groepsdynamiek, anticipeer, signaleer stillen en praters, geef iedereen aandacht

Wees creatief in je trainer skills, doe niet te veel op papier/ computer, maak het vooral praktisch

Quizvragen

Cliënten dragen steunkousen omdat? (Welke is goed)

- a) Het warm en comfortabel is
- b) Voor vocht in de bene
- c) Het beschermt tegen wondjes

Voordat je de steunkousen aantrekt: (welke is goed)

- a) Masseer ik de voeten
- b) Smeer ik in met bodylotion
- c) Was ik mijn handen

Steunkousen, de beste houding om een steunkous aan te trekken is: (welke is goed)

- a) Dit gaat goed als de cliënt in bed ligt
- b) Als de cliënt op de stoel zit (juist volgens Vilans)

Wanneer trek je een steunkous niet aan: (meerdere antwoorden zijn juist)

- a) Jeuk
- b) Pijn
- c) Temperatuur (koud/warm)
- d) Beschadigde huid
- e) Alle antwoorden zijn juist

De steunkous is goed aangetrokken als:

- a) De cliënt geen pijnklachten heeft

- b) Geen verkleuringen van de tenen
- c) Geen plooien zichtbaar zijn
- d) De hak goed zit