

Workshop informele zorg – Steunkousen aan- en uit trekken

		Datum : Aantal deelnemers:	
		<u>Vooropdracht:</u> IVM met oefenen op elkaar: Kleding aandoen waarbij het onderbeen ontbloot kan worden. /bekijkt u het filmpje thuis vast van het aantrekken van de steunkousen met behulp van de Doff 'n Donner https://goedgebruik.nl/filmpjes-van-alle-	

[technieken/3steunkousen-aan-en-uitrekken/34-steunkousen-aan-en-uitrekken-met-hulpmiddel-doff-n-donner-dnd](#)

Mee te nemen materialen:

Pennen 14 stuks

Naamkaartjes

Presentielijst

Steunkousen 7 paar

Doff n' Donner 4 stuks

Glijzak/ glijsoek 4/5 stuks

Helpsoek

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

Tijd/ Leerinhoud	PPP	Wat	Hoe	Omschrijving	Materialen / Organisatie
Inleiding 30 minuten	1 2 3 4 5	Welkom Helpen bij steunkousen Programma De Driehoek Reablement	Plenair	- Stel jezelf voor en laat aanwezigheidslijst rondgaan	Naamkaartje Presentielijst

	6 7	Leerdoelen Kennismaking	In 2/3 tallen en daarna koppel je de knelpunten terug in de groep	- Wie bent u - Naaste of vrijwilliger? - Welke zorgorganisatie? - Delen van eigen ervaring met steunkousen en knelpunten hierbij - Stel elkaar voor en benoem kenmerken die passend zijn de opdracht	
	8	5 stellingen over steunkousen	Plenair	Groen is waar en Rood is niet waar W: Steunkousen zorgen ervoor dat het bloed in de benen omhoog wordt geduwd. NW: Steunkousen helpen beter als ze ook in bed gedragen worden NW: Het is normaal als zorgvrager pijn heeft of wondjes krijgt door de steunkousen W: Als steunkousen niet goed zitten kun je drukplekken krijgen W: Indicaties voor steunkousen zijn o.a. Trombose, Spataderen of vermoeide benen	
Kern 120 minuten	9	Verschillende soorten steunkousen	plenair	Uitleg via foto's en het verschil tussen rondbrei en vlakbrei laten voelen	
	10	Hulpmiddelen		Verschillende hulpmiddelen benoemen en op later tijdstip proberen	
	11	Aandachtspunten		Handhygiëne, gevaar van het niet glad zitten, houding van uzelf en zorgvrager, observatie, insmeren, wondjes e.d.	

	12	Filmpje 1:56min.: https://goedgebruik.nl/filmpjes-van-alle-technieken/3steunkousen-aan-en-uitrekken/32-steunkous-met-open-teenstuk-aantrekken	Plenair	Filmpje bekijken en vragen of er vragen zijn	Aandachtspunt: rouleren en iedereen laten oefenen.
	13	Instructie met Doff 'n Donner, Hulpsoq en handschoenen en glijzak Afstemmen mag er op jouw been geoefend worden.	Plenair 3 tallen	Steunkousen aandoen met behulp van handschoenen en glijzak 1 is zorgvrager, 1 zorgverlener en 1 observator. A.d.h.v. het Vilans protocol	
	14	Leerdoelen en vragen	Plenair	Leerdoelen opnieuw bespreken en eventuele vragen nog beantwoorden	
Afsluiting 30 minuten		Evalueren Voor vrijwilligers protocol aftekenen	Plenair - Rondje maken (ervaringen van trainer) - Wat gaat u morgen anders doen? Aftekenen Vilans protocol Attenderen op aanbod leercentrum en bronnen.		
Bronnen:					

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 mbt 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 mbt 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.

Voorgeschreven 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 open zetten) en filmpje <https://www.samenbeterthuis.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

Tipkaart voor trainer

“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 trainerskills, doe niet teveel op papier/ computer, maak het vooral praktisch

Quizvragen

Clënten 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)

- **Masseer ik de voeten**
- **Smeer ik in met bodylotion**
- **Was ik mijn handen**

Steunkousen

De beste houding om een steunkous aan te trekken is: (welke is goed)

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

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

- **Jeuk**
- **Pijn**
- **Temperatuur (koud / warm)**
- **Beschadigde huid**
- **Alle antwoorden zijn juist**

De steunkous is goed aangetrokken als:

- **De cliënt geen pijnklachten heeft**
- **Geen verkleuringen van de tenen**
- **Geen plooien zichtbaar zijn**
- **De hak goed zit**

