

Verplaatsingsvaardigheden Stappenplan

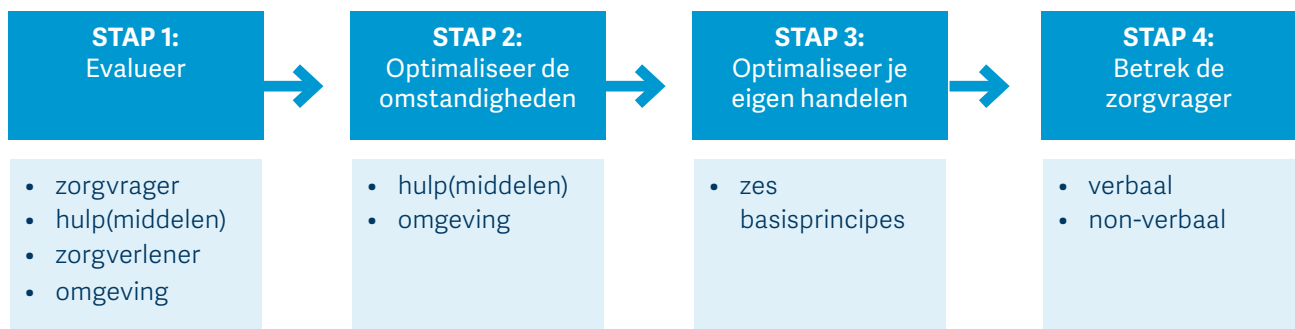
Zorg dragen voor anderen vraagt veel van je lichaam en geest. Deze belasting maakt dat je als zorgverlener een hoger risico loopt op het krijgen van lichamelijke ongemakken zoals letsels aan nek, rug, bovenste of onderste ledematen.

Wil je het risico op overbelasting beperken dan zijn kennis, training en ervaring belangrijk.

Elke zorg- en verplaatsingssituatie is in meer of mindere mate verschillend. Er zijn geen twee identieke zorgvragers waardoor elke zorgvrager vraagt om een specifieke aanpak.



'Het stappenplan' biedt je een leidraad om op een systematische en doelgerichte manier zorg- en verplaatsingssituaties te benaderen. Het kan je helpen om gebruik te maken van alle regelmogelijkheden die er zijn om de zorg en verplaatsing 'veilig en aangepast' te laten verlopen, zowel voor jezelf als voor de zorgvrager. Het stappenplan helpt je om de puzzel zo goed en gunstig mogelijk te maken.



STAP 1: EVALUEER

Het is bij elke zorg- en verplaatsingssituatie belangrijk om te weten wat de zorgvrager zelf kan en mag. Bekijk welke informatie er aanwezig is in het dossier. Vraag na bij collega's en wat heel belangrijk is: observeer en vraag het aan de zorgvrager zelf.

De zorgvrager

- Wat kan de zorgvrager? Wat zijn de mogelijkheden om mee te werken?
- Wat mag de zorgvrager? Wat zijn de beperkingen?
- Zijn er te beschermen lichaamsdelen, zones?
- Is de zorgvrager onrustig of angstig?
- Kan de zorgvrager mij verstaan en/of begrijpen?
- Is de zorgvrager voor mij groot of klein, is hij zwaar of licht, hoe is het lichaamsgewicht verdeeld?
- Is er een valrisico?



De hulp(middelen)

- Hoeveel zorgverleners zijn er nodig?
- Hoeveel zorgverleners zijn er inzetbaar?
- Welk(e) hulpmiddel(en) zijn er nodig?
- Welk(e) hulpmiddel(en) zijn er?
 - in de hoogte verstelbaar krukje, sta-steun, ... voor de zorgverlener
 - hoog-laag zitvoorziening voor de zorgvrager
 - opstatoilet, opstazetel
 - stahulp, stalift, steunbaar, transferplank, draaischijf, loophulp
 - elektrisch hoog-laag 4-ledig bed/brancard/aankleedtafel
 - draaibed
 - hoog-laag douchestoel, hoog-laag bad, badlift
 - verplaatsingslaken, glijzeil, draaischijf, rolbord, ...
 - passieve (plafond)tillift en aangepaste tilbanden
 - aangepaste rolstoel, zetel, ...
 - ...
- Welke materialen zijn nodig/zijn ter beschikking?
 - aangepaste kledij, ergonomisch incontinentiemateriaal, steunkous aantrekhelp, verzorgend wassen, ...



De zorgverlener(s)

- Wat zijn mijn mogelijkheden/beperkingen?
- Heb ik voldoende kennis en vaardigheden?
- Wat zijn de mogelijkheden/beperkingen van mijn collega?

De omgeving

- Is er voldoende bewegingsruimte? Kun je ruimte creëren?
- Zijn er obstakels, hindernissen? Kun je deze verwijderen?
- Zijn er hoogteverschillen? Kan de hoogte aangepast worden?
- Staat alles handig opgesteld? Kun je de opstelling aanpassen?

STAP 2: OPTIMALISEER DE OMSTANDIGHEDEN

Op basis van de informatie uit stap 1, heb je een keuze gemaakt hoe je de zorg en verplaatsing zal uitvoeren. Bereid je voor door eerst de omstandigheden te optimaliseren. Maak de omgeving klaar, neem de juiste hulpmiddelen, het juiste zorgmateriaal, vraag hulp, plan je taken, ...

- Voorzie de juiste hulpmiddelen.
- Voorzie het juiste zorgmateriaal.
- Verwijder obstakels, hindernissen.
- Pas de hoogte aan en beperk hoogteverschillen.
- Creëer bewegingsruimte.
- Stel alles handig op.
- Verklein de reikafstand.
- Vraag hulp en maak goede afspraken met je collega. Spreek een taakverdeling af.
- Draag kledij waarin je zelf makkelijk kunt bewegen en draag schoenen die je een stabiele basis geven om je vlot te verplaatsen.
- Plan je taken zodat je niet te lang in eenzelfde houding staat of zit.



STAP 3: OPTIMALISEER JE EIGEN HANDELEN

Hoe jouw lichaam tijdens de zorg- en verplaatsingssituaties belast wordt, heb je voor een groot deel zelf in de hand. Hou rekening met de onderstaande zes basisprincipes en je kan de fysieke belasting sterk beperken. Maak de basisprincipes je 'eigen' zodat je ook op onvoorziene momenten, bijna zonder na te denken, een 'plotse' handeling op een goede manier uitvoert.

- Sta in evenwicht.
- Hou gewrichten in de neutrale zone.
- Werk met de handen dicht bij de romp.
- Gebruik de kracht van je eigen lichaamsgewicht en van de beenspieren.
- Zet de beweging rustig in.
- Beweeg handen en voeten in dezelfde richting.



STAP 4: BETREK DE ZORGVRAGER – GEEF VERTROUWEN

Uit stap 1 weet je nu wat de mogelijkheden en beperkingen van de zorgvrager zijn naar medewerking (fysiek en cognitief). In deze stap is het uiterst belangrijk om het vertrouwen te krijgen van de zorgvrager en hem/haar zoveel mogelijk te betrekken en/of te laten meewerken bij de handelingen. Zowel verbaal als non-verbaal kun je de zorgvrager hiertoe stimuleren.



Non-verbaal

- Begeleid in het natuurlijke bewegingspatroon van de zorgvrager.
- Voel en volg het ritme van de zorgvrager.
- Nodig uit door zelf te bewegen in de gewenste richting.
- Maak oogcontact.
- Hou je lichaamshouding in balans.
- Bied vertrouwen met de juiste handgrepen en aanrakingen.
- ...

Verbaal

- Pas je toonhoogte, volume, tempo van spreken aan.
- Leg uit wat je gaat doen.
- Zeg wat je verwacht.
- Geef instructies, stapsgewijs en duidelijk.
- Stimuleer, moedig aan.
- Vraag of de zorgvrager pijn ervaart tijdens de handeling, vraag of het lukt.
- ...

INSTRUCTIEFICHE I VERPLAATSINGSVAARDIGHEDEN: STAPPENPLAN CHECKLIST

| Datum: | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | JA | NEEN | JA | NEEN |
| Ik weet dat het stappenplan me kan helpen om de zorg en de verplaatsing zo goed en gunstig mogelijk uit te voeren en niet in routinehandelingen te vervallen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Datum: | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| STAP 1: EVALUEER | JA | NEEN | JA | NEEN |
| Ik ben me ervan bewust dat het uiterst belangrijk is om te weten wat de zorgvrager kan en mag. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ken de volgende hulpmiddelen: | | | | |
| • in de hoogte verstelbaar krukje, sta-steun ... voor de zorgverlener | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • hoog-laag zitvoorziening voor de zorgvrager | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • opstatoilet, opstazetel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • stahulp, stalift, steunbaar, transferplank, draaischijf, loophulp | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • elektrisch hoog-laag 4-ledig bed/brancard/aankleedtafel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • draaibed | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • hoog-laag douchestoel, hoog-laag bad, badlift | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • verplaatsingslaken, glijzeil, draaischijf, rolbord ... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • passieve (plafond)tillift en aangepaste tilbanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • aangepaste rolstoel, zetel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ken de volgende materialen: | | | | |
| • aangepaste kledij | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ergonomisch incontinentiemateriaal | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • steunkous aantrekhelp | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • verzorgend wassen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ben me bewust van mijn eigen mogelijkheden en beperkingen. Ik respecteer mijn grenzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik weet dat ik de omgeving moet evalueren op: bewegingsruimte, obstakels, hoogteverschillen en opstelling van materialen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Datum: | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| STAP 2: OPTIMALISEER DE OMSTANDIGHEDEN | JA | NEEN | JA | NEEN |
| Door de juiste hulpmiddelen en het juiste zorgmateriaal te gebruiken ervaar ik dat de zorg en de verplaatsing beter verlopen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Door alles handig op te stellen ervaar ik dat de zorg en de verplaatsing efficiënter verlopen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Door ruimte te creëren ervaar ik dat de zorg en de verplaatsing veiliger verlopen en ik zelf in een gunstige houding kan bewegen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ervaar dat het belangrijk is om goede afspraken te maken met mijn collega als we samen een zorg en verplaatsing uitvoeren. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Door schoenen te dragen die mijn hiel omsluiten ervaar ik dat ik zelf stabiel sta en sneller mijn voeten kan verplaatsen. Ik ben me ervan bewust dat dit veiliger is voor mezelf en voor de zorgvrager. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Datum: | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| STAP 3: OPTIMALISEER JE EIGEN HANDELEN | JA | NEEN | JA | NEEN |
| Door zelf goed in evenwicht te staan, ervaar ik dat ik (onverwachte) bewegingen en het gewicht van de zorgvrager beter kan opvangen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ervaar dat het beter is om mijn rug in de neutrale zone te houden tijdens het tillen of tijdens het aanhouden van een houding. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ervaar dat het werken met de handen dichtbij de romp minder zwaar is dan te werken met de handen ver de romp. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ervaar dat ik mijn rug minder belast door mijn beenspieren en lichaamsgewicht te gebruiken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ervaar dat de beweging rustig inzetten veel minder belastend is dan de beweging snel en hevig in te zetten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Door handen en voeten in dezelfde richting te bewegen, ervaar ik dat ik rotaties in de rug vermijd. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Datum: | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| STAP 4: BETREK DE ZORGVRAGER | JA | NEEN | JA | NEEN |
| Ik ben me ervan bewust dat het uiterst belangrijk is om de zorgvrager te betrekken en/of te laten meewerken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Door duidelijke instructies en aanmoedigingen te geven ervaar ik meer medewerking en betrokkenheid van de zorgvrager. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ervaar dat het begeleiden in het natuurlijk bewegingspatroon spontaan uitnodigt om mee te gaan in de beweging. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ervaar dat, door oogcontact te maken, door de zorgvrager de juiste handgrepen te geven, door zelf goed in balans te staan en door de verplaatsing rustig uit te voeren, de zorgvrager meer vertrouwen heeft en beter kan meewerken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

