

DIENSTVERLENING EN ZORG

ASSISTENT DIENSTVERLENING EN ZORG

DEEL 2 VAN 4

VOERT ZORGEND WERK UIT





COLOFON

Uitgeverij: Edu'Actief b.v.
0522-235235
info@edu-actief.nl
www.edu-actief.nl

Auteur: Edith van Poppelen

Inhoudelijke redactie: Daphne Ariaens

Titel: Assistent dienstverlening en zorg - Deel 2 van 4 - Voert zorgend werk uit

ISBN: 978 90 3721 345 4

© Edu'Actief b.v. 2015

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.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.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Edu'Actief, te vinden op www.edu-actief.nl.



INHOUD

Voorwoord	4
Hoofdstuk 1 De leefruimte onderhouden	6
Hoofdstuk 2 Sanitaire ruimtes schoonmaken	22
Hoofdstuk 3 Assisteren bij de verzorging van de warme maaltijd	34
Hoofdstuk 4 Boodschappen doen	50
Hoofdstuk 5 Ondersteuning bij verplaatsen binnen en buiten	63
Hoofdstuk 6 Ondersteuning bij persoonlijke verzorging	75
Hoofdstuk 7 Herhaling	90
Praktijkopdrachten bij hoofdstuk 1	95
Praktijkopdrachten bij hoofdstuk 2	100
Praktijkopdracht bij hoofdstuk 3	104
Praktijkopdracht bij hoofdstuk 4	106
Praktijkopdrachten bij hoofdstuk 5	108
Praktijkopdracht bij hoofdstuk 6	112
Eindopdracht en reflectie	114
Aftekenlijst praktijkopdrachten	119

VOORWOORD

Dit leer-werkboek hoort bij het beroep assistent dienstverlening en zorg.

Dit boek gaat over het uitvoeren van werkzaamheden in de zorg.

Bijvoorbeeld in een verzorgingshuis, verpleeghuis, revalidatiecentrum of in de thuiszorg.

Het gaat over het uitvoeren van schoonmaakwerkzaamheden, en ondersteunen bij persoonlijke zorg.

Het gaat ook over samenwerken, overleggen en omgaan met cliënten.

Je weet wat van je verwacht wordt en wat de veiligheidsregels zijn.

Je leert over flexibel en cliëntgericht zijn.

Je leert over duurzaamheid en milieuvriendelijk werken.

Met alles wat jij kunt, ondersteun je mensen die iets niet (meer) kunnen.

In dit leer-werkboek oefen je vooral vakinhoud.

Picto

In dit boek zie je bij sommige opdrachten een picto.

Een pictogram geeft je informatie over de opdracht.

Hierna lees je wat de picto's betekenen.



VOORBEREIDEN

Bij dit picto ga je nadenken over een opdracht.

Je denkt na over wat je straks gaat doen.

Je gaat de opdracht voorbereiden.



UITVOEREN

Bij dit picto ga je de opdracht uitvoeren.

Je gaat bijvoorbeeld iets maken. Of je gaat iets doen.



EVALUEREN

Bij dit picto ga je evalueren.

Je controleert of je de opdracht goed hebt gedaan.

Wat ging er goed en wat ging er minder goed?

Wat vond je van de opdracht?

Wat kon je eerst niet, wat je nu wel kunt?

Wat ga je de volgende keer anders doen?



REFLECTEREN

Bij dit picto ga je reflecteren.
 Je denkt na over wat je hebt geleerd.
 En wat dat betekent voor je toekomst.
 Wat ga je nu doen?
 Hoe gaat het verder?



IN GESPREK

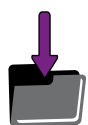
Bij dit picto ga je in gesprek.
 Om een opdracht na te bespreken kun je de StruX-kaarten gebruiken.



WEBSITE

Bij dit picto ga je iets bekijken op de website van StruX.
 Dit kan bijvoorbeeld een foto, formulier of film zijn.
 Volg deze stappen.

1. Ga naar www.strux.nl.
2. Klik op de knop deelnemer.
3. Klik op 'Dienstverlening en zorg'.
4. Klik op de foto van dit leer-werkboek.
5. Klik op de link van de opdracht.



PORTFOLIO

Misschien werk je met een portfolio. In je portfolio stop je bewijsstukken.
 Als je dit picto ziet, kun je een bewijsstuk toevoegen.
 Bespreek dit met je begeleider.

Beeldwoordenboek

In dit boek staan gekleurde woorden.
 Gekleurde woorden moet je kennen. Het zijn belangrijke woorden.
 Deze woorden kun je opzoeken in het beeldwoordenboek.
 Ga naar beeldwoordenboek.strux.nl.

HOOFDSTUK 1

DE LEEFRUIMTE

ONDERHOUDEN

Dit hoofdstuk gaat over het uitvoeren van ondersteunende taken in een huishouden. Aan het eind van dit hoofdstuk kun jij een kamer netjes maken. De werkplek is een huiskamer en een slaapkamer. Bijvoorbeeld in een **zorgcentrum**, of in een **woongroep**, of bij iemand thuis als deze persoon thuiszorg krijgt.

Stof afnemen lijkt heel simpel.
Maar zo gemakkelijk is het toch niet.
Soms staan voorwerpen hoog. Of zijn dingen erg breekbaar.
Je moet onthouden waar iets stond als je het even opzijshift.
Het is belangrijk dat je niets overslaat.
Voor sommige mensen is stof afnemen een lastige taak.

OPDRACHT 1

Hieronder zie je een lijst van mensen voor wie stof afnemen heel moeilijk is.

Ken je mensen met een beperking voor wie stof afnemen moeilijk is?

Kruis aan als je iemand kent die deze beperking heeft:

- mensen die alleen kunnen staan als ze een rollator of looprek vasthouden
- mensen die heel erg bibberen met de handen
- mensen die **slechtziend** zijn
- mensen die in de war zijn
- mensen die aan een arm verlamd zijn
- mensen die pijn hebben





Afstoffen
 Afstoffen is belangrijk om een huiskamer verzorgd en gezellig eruit te laten zien. Mensen voelen zich fijner en rustiger in een verzorgde kamer. Er zijn veel verschillende huiskamers, en veel verschillende mensen. Sommige mensen houden van porselein, andere weer van glaswerk. Soms zijn er zilveren siervoorwerpen, soms mooie houten beeldjes. Ook zijn er mensen die veel van planten houden. Al die spulletjes betekenen iets voor mensen. Misschien is het wel iets dat ze van een bijzondere vriendin hebben gekregen. Of van een kleinkind. Het is fijn als iemand die wél kan afstoffen, zorgvuldig met de spullen omgaat.

OPDRACHT 2

Heb jij weleens bij iemand afgestoft? **ja/nee**

Was je bang om iets te laten vallen of te breken? **ja/nee**

Denk je dat planten ook afgestoft moeten worden? **ja/nee**

Welke planten? Planten met grote bladeren of planten met kleine bladeren?

Noem 3 voorwerpen uit je eigen kamer die belangrijk voor je zijn.

Vertel er ook bij waarom.

Voorwerp 1 _____, omdat: _____

Voorwerp 2 _____, omdat: _____

Voorwerp 3 _____, omdat: _____

Materialen voor het afstoffen

Met deze materialen kun je afstoffen:



Stofdoek.



Plumeau.



Stofzuiger.



Microvezeldoekje.



Vochtig werkdoekje.



Kwastje.

De stofdoek, de plumeau, het kwastje en de stofzuiger horen bij 'droog schoonmaken'. Het vochtige werkdoekje hoort bij 'nat schoonmaken'. Microvezeldoekjes gebruik je zonder schoonmaakmiddelen. Je maakt ze **klamvochtig** onder de kraan. Het is dus niet nodig de doekjes in een emmer nat te maken en uit te wringen.

Sommige voorwerpen mag je alleen droog afstoffen. Bijvoorbeeld voorwerpen die vocht opnemen, of vlekkerig worden. Ouderen hebben geleerd dat houten meubels eerder slijten met 'nat afstoffen'. Als ergens heel veel stof op zit, kun je het beter eerst droog afstoffen. Zo krijg je geen natte stofophopingen, die in kiertjes gaan zitten. Een plumeau is handig voor dingen die hoog staan. Een kwastje kun je gebruiken voor smalle kiertjes, bijvoorbeeld bij een fotolijstje. Stofdraden bij het plafond kun je weghalen met de stofzuigerslang.

WEET JE?

Oudere mensen zijn gewend om zuinig te zijn op spullen. Een meubelstuk werd vaak voor een heel leven aangeschaft. Meubels mochten dus zo weinig mogelijk slijten. Daarom stoffen oudere mensen liever droog.

OPDRACHT 3

Hoe stof je het af? Kan iets droog, nat, of nat en droog afgestoft worden?

een houten salontafel	nat/droog/nat en droog
een glazen pot	nat/droog/nat en droog
een plastic stoel	nat/droog/nat en droog
een gitaar	nat/droog/nat en droog
een stoffen lampenkap	nat/droog/nat en droog

Wat gebruik je bij het afstoffen van:

een ongelakte houten tafel? _____

een zwaar houten beeld boven op de kast? _____

een toetsenbord? _____

een radiator? _____

Wat moet je afstoffen?

Als je gaat stoffen, stof je deze dingen af:

- deuren
- kasten
- losse grote en kleine spullen die buiten de kast staan, of hangen. Zoals bijvoorbeeld fotolijsten, beeldjes, schaaltes en lampen.
- stoelen, banken, tafels
- boekenplanken, vensterbank, kozijnen
- televisie, audio-apparatuur, computer, printer, lampen
- snoeren en buitenkant stopcontacten, lichtknopjes
- lamellen
- **radiatoren** en buizen
- de ombouw van bedden
- muziekinstrumenten als ze onbedekt in de kamer staan
- hoeken en randen bij het plafond.

Wat moet je NIET afstoffen?

Planten met kleine blaadjes, ramen, gordijnen, stoffen bekleding van banken en stoelen. Die dingen maak je op een andere manier schoon.



OPDRACHT 4

Hier zie je zinnen over afstoffen. Zet een kringetje om goed of om fout.

- Een viool in een **vitrine** moet je afstoffen. **goed/fout**
- Een metalen leeslamp moet je afstoffen. **goed/fout**
- Een stopcontact stof je nat af, vooral goed in de gaatjes. **goed/fout**
- Stoffen bekleding van een bank kun je met de stofzuiger 'stoffen'. **goed/fout**
- Planten met grote bladeren kun je afnemen met een stofdoek. **goed/fout**

KEUZE-OPDRACHT 5

Kies of overleg welke opdracht jij doet.

- Wil je onderzoeken hoe je een radiator kunt schoonmaken? Kies dan opdracht 5a.
- Wil je onderzoeken hoe je een computerscherm en toetsenbord veilig schoonmaakt? Kies dan opdracht 5b.

OPDRACHT 5A

Je gaat onderzoeken hoe je een radiator goed en handig kunt schoonmaken.

Want op verwarmingselementen, en ertussenin, zit meestal veel stof.

Ga naar internet en zoek op de woorden 'radiator schoonmaken'.

Je ziet dan meer dan 10 sites met tips. Verzamel 3 tips. Schrijf ze op.

Schrijf op hoe jij een radiator gaat schoonmaken.

De spullen die ik gebruik en klaarleg zijn: _____

Mijn werkvolgorde is:

Stap 1 _____

Stap 2 _____

Stap 3 _____

Stap 4 _____

Ik kies voor deze werkwijze omdat: _____



OPDRACHT 5B

Ga naar internet en zoek op de woorden ‘computerscherm en toetsenbord schoonmaken’. Je ziet dan wel 10 sites met tips. Verzamel belangrijke tips, die jij wilt onthouden.

Tips voor het scherm:

Tips voor het toetsenbord:

Maak de tips groen die je nog niet wist.

Werkvolgorde bij het afstoffen

1. Leg de materialen klaar die je nodig hebt.
2. Bedenk voor jezelf een route door de kamer.
Doe diezelfde route ook de volgende keer. Zo kun je niets vergeten.
3. Werk van schoon naar vies.
Begin op minder vuile plaatsen. Zo worden je schoonmaakspullen minder snel vies.
4. Werk van hoog naar laag.
Stof eerst boven op de kasten, dan op tafels en vensterbanken.
Zo valt stof niet op een plek die al schoon is.
5. Kleine spulletjes pak je voorzichtig 1 voor 1 vast en je stoft ze af.
Soms moet je even spulletjes verzetten, je zet ze daarna weer terug.
Dat doe je ook als je grotere spullen moet verschuiven.

6. Klop de plumeau of stofdoek regelmatig buiten (het raam) uit.
Spoel je werkdoekje regelmatig uit als je nat afstoft.
7. De stofdoek gooi je in de wasmand met vuil wasgoed.
De plumeau kun je wel 3 x gebruiken.
Na de derde keer spoel je de plumeau uit in een emmer met sop.
Je werkdoekje spoel je ook uit met sop.
Goed uitknijpen en ophangen zodat het werkdoekje kan drogen!

WEET JE?

Probeer het uitknijpen van doekjes alleen te doen als het echt nodig is.
Het is slecht voor de spieren in je handen als je het te vaak doet.
Toch maar 'droog afstoffen' als het kan?



OPDRACHT 6

Waarom neem je steeds dezelfde route bij het afstoffen? _____

Waarom begin je bij de meest vieze plekken? _____

Waarom werk je van hoog naar laag? _____

Welke dingen klop je uit buiten het raam? _____

Wat doe je na het afstoffen met de stofdoek? _____

Wat doe je na het afstoffen met het vochtige werkdoekje? _____



Waarom moet je zo min mogelijk knijpen in doekjes? _____

OPDRACHT 7

Je gaat een afstofroute beschrijven.

Je maakt een werkinstructie voor iemand die in jouw eigen (huis)kamer gaat afstoffen.

Bij 1 beschrijf je waarmee hij/zij moet beginnen.

Bij 7 beschrijf je wat hij/zij het allerlaatste doet.

Geef je een handige snelle route?

Vaste regel in de schoonmaak: Van schoon naar vies, van hoog naar laag.

Schrijf hier op waarom dit een handige regel is.

Maak een foto van jouw kamer of teken een plattegrond.

Die stop je bij de instructie in dit leer-werkboek.

Schrijf hier jouw instructie.

1. Je begint met _____

2. Dan ga je _____

3. Dan ga je _____

4. Dan ga je _____

5. Dan ga je _____

6. Dan ga je _____

7. Je sluit af met _____

Afstoffen in de slaapkamer

Als je gaat afstoffen in de slaapkamer, verschoon je eerst het bed.

Want bedden verschoonen geeft stof. Dan komt er stof op de ombouw, de nachtkastjes en de vloer.

Als je eerst afstof en dan het bed verschoont, moet je daarna weer opnieuw afstoffen.

Hoe verschoon je een bed?

Het bed afhalen:

1. Haal de slopen van de kussens.
2. Haal de dekbedhoes binnenstebuiten van het dekbed af.
Je trekt de flappen bij de opening over het dekbed heen naar je toe.
3. Haal het onderlaken en de molton van de matras af.
4. Laat kussens en dekbed luchten, buiten aan de waslijn, of uit het raam.
5. Doe het vuile beddengoed direct in de wasmand of wasmachine.

Het bed opmaken:

1. Molton en hoeslaken strak zonder plooien op de matras leggen.



2. Rondom goed instoppen.
3. Doe de slopen om de kussens en leg ze op hun plaats.
4. Doe een schone dekbedhoes om het dekbed.



5. Goed instoppen bij het voeteneind.
Daarna kun je in de slaapkamer afstoffen en stofzuigen.

OPDRACHT 8

Waarom moet je eerst het bed verschonen voor je gaat stoffen en stofzuigen?

Waarmee begin je als je het bed afhaalt? _____

Waar kun je dekbed en kussens luchten? _____

Wat doe je met het vuile beddengoed? _____

OPDRACHT 9



Wat is er fout op dit plaatje? _____

De vloer

Voor de vloer gebruik je de stofzuiger.

Bij een gladde vloer gebruik je ook weleens een **zwabber**.

Of een Swiffer.

Een Swiffer is een soort zwabber met wegwerpdoekjes.

En soms gebruik je een zachte bezem en een stoffer en blik voor gladde vloeren.

Schoonmaken met de stofzuiger, de Swiffer en de zachte bezem hoort bij droog schoonmaken.

