

Werkkaart: Helpen bij aan- en uittrekken van bovenkleding

Wanneer een zorgvrager zich niet helemaal zelf kan aan- en uitkleden, zul je daarbij moeten helpen. Soms zul je ook moeten helpen als een zorgvrager niet van bed af kan.

In deze werkkaart leer je hoe je een zorgvrager, liggend in bed, helpt bij het aan- en uittrekken van bovenkleding. Als de zorgvrager wel van bed kan en zit of staat volg je dezelfde stappen. Het is dan alleen gemakkelijker.

Benodigheden

- Blouse, overhemd of pyjamajas
- Wasmand

Aandachtspunten

- Ga na wat de zorgvrager zelf kan. Vraag dit of kijk in het persoonlijk plan of zorgplan.
- Stimuleer de zorgvrager zoveel mogelijk zelf te doen.
- Zorg voor privacy.
- Vermijd tocht, sluit de ramen.
- Wanneer de zorgvrager een slecht functionerende arm heeft, start je bij het uittrekken met de goed functionerende arm. Bij het aantrekken start je bij de slecht functionerende arm.

Wat je gaat doen

1. Begroet de zorgvrager en vertel wat je komt doen.
2. Was je handen en doe hand- en polssieraden af.
3. Zet het bed op heuphoogte.
4. Sla het beddengoed terug.
5. Maak de sluiting van het kledingstuk los dat je gaat uittrekken.
6. Buig een arm van de zorgvrager en schuif de mouw naar beneden.
7. Help de zorgvrager iets voorover te buigen en haal het kledingstuk achter de rug langs.
8. Schuif de mouw van de andere arm ook naar beneden. Laat de zorgvrager weer terugbuigen.
9. Pak het nieuwe kledingstuk. Pak een mouw en steek je eigen hand erin (vanaf de manchet).
10. Pak met deze hand de hand van de zorgvrager en schuif de mouw over de arm omhoog.
11. Help de zorgvrager iets voorover te buigen en haal het kledingstuk achter de rug langs.
12. Buig de goede arm van de zorgvrager en schuif de andere mouw er over heen.
13. Maak de sluiting van het kledingstuk vast.
14. Help de zorgvrager iets voorover te buigen en trek het kledingstuk glad.
15. Doe het vuile kledingstuk in de wasmand en was je handen.
16. Vraag of je nog iets voor de zorgvrager kan doen en neem afscheid.

Instructievideo

In deze video wordt ook de onderkleding verwisseld. Jullie hoeven alleen de bovenkleding te verwisselen.

www.youtube.com/watch?v=fVSPM5P7Jwk