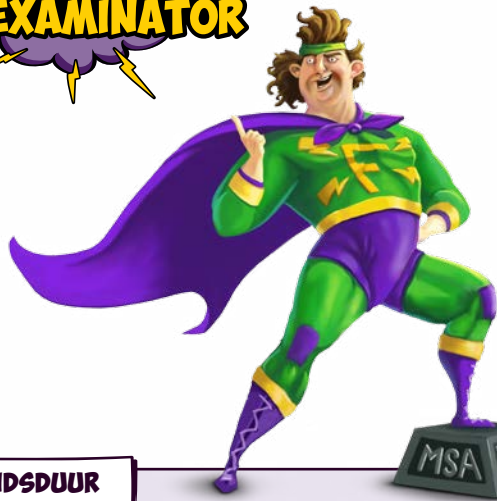


OPDRACHT VERZORGING

Ook de Flexaminator overschat zijn eigen krachten soms. Zo is hij al eens in het ziekenhuis beland. Echt uitrusten was er daar niet bij, hij had veel werk met het verzorgende personeel.

Niet dat ze niet goed voor hem zorgden, integendeel. Ze zorgden misschien te weinig voor zichzelf.

DE FLEXAMINATOR



TIJDSDUUR

20 minuten

ZELF TE VOORZIEN

- Werkblad: 'Verhaal van een zorgdag'.
- Uit te knippen: 'Bewegingen'.

VOORBEREIDING

- Print voor elk team het werkblad 'Verhaal van een zorgdag' en 1 keer 'Bewegingen'. Knip de bewegingen uit.

OPDRACHT VERZORGING 1/3

OPDRACHT - DEEL 1

De spelers krijgen een verhaal over een fictief personage. Het verhaal volgt Rachida op haar zorgdag van 's morgens tot 's avonds. De spelers krijgen afbeeldingen van haar dag. Op elke afbeelding staan 2 opties: A en B (een juiste en een foute). De spelers vullen bij het juiste tijdstip de juiste cijferlettercombinatie in. Het aantal juiste combinaties is het aantal gewonnen punten.

Bewegingstussendoortje

Dit tussendoortje kan je gebruiken als aanknopingspunt om bepaalde thema's te bespreken. Bijvoorbeeld: wat bezorgt jullie groepje stress? Heeft dit een effect op het krijgen MSA? Waarom? Wat zijn ergernissen op stage?

De spelbegeleider roept een cijfer, bijvoorbeeld 3. De spelers moeten zich dan zo snel mogelijk per 3 groeperen. Ze groeperen zich niet zomaar, maar volgens iets wat ze gemeenschappelijk hebben. Geef een thema waarmee het gemeenschappelijke kenmerk moet te maken hebben, bijvoorbeeld: "Ga per 3 staan met als thema 'stage'." Een groepje heeft als gemeenschappelijk kenmerk bijvoorbeeld dat ze alle 3 stage hebben gedaan in een rust- en verzorgingstehuis. Een ander groepje van 3 heeft als gemeenschappelijk kenmerk dat ze allemaal met kinderen hebben gewerkt tijdens hun stage.

Inspiratie voor thema's:

- Vakantie
- Stress
- Stage
- Droom
- Ergernissen
- Patiënten
- Eten ...

OPLOSSING - DEEL 1

uur	8u	8.30u	9.30u	10.30u	11.30u	12.30u	13.30u	14.30u	15.30u	16.30u	17u
nummer afbeelding		1A		2B	3A		4B	5B		6A	

Het aantal juiste combinaties is het aantal gewonnen punten.



NABESPREKING - DEEL 1

Bespreek nadien kort de verschillende afbeeldingen, zeg waarom een houding juist of fout is. Laat de spelers dit in hun eigen woorden uitleggen.

1A	Pas je omgeving aan (plaats het bed hoger), in plaats van voorover te buigen, dit is belastend voor de rug.
2B	Gebruik een opstapje, om het omhoog heffen van de armen boven schouderhoogte te beperken. Denk ook goed na waar je vaak gebruikte voorwerpen best in een kast plaatst (zie ook opdracht 4 'Inrichting omgeving').
3A	Plaats objecten op een gepaste hoogte, om onnodig vooroverbuigen te vermijden.
4B	Voorzie voldoende bewegingsruimte. Een weldoordachte opslag maakt voorwerpen gemakkelijker bereikbaar en vermijdt belastende lichaamshoudingen wanneer men bij voorwerpen wil geraken.
5B	Gebruik hulpmiddelen (vb. een gordel) om inspanningen zoveel mogelijk te beperken. Hoe groter de inspanning, hoe meer druk op de wervelkolom.
6A	Een rugzak verdeelt het gewicht symmetrisch en bevindt zich dicht tegen het lichaam, waardoor de lastarm klein is. Dat is minder belastend dan een schoudertas of handtas.



1A



2B



3A



6A



4B



5B

OPDRACHT - DEEL 2

Op tafel liggen kaarten met bewegingen. Elk team kiest een afbeelding en krijgt de opdracht om de beweging voor de klas uit te voeren. De leerkracht beoordeelt of een beweging juist is uitgevoerd. Als een beweging juist is uitgevoerd, wint dat team 5 extra punten.

Het team dat in deel 1 het meeste punten scoorde, mag als eerste een uit te beelden afbeelding kiezen.

OPLOSSING - DEEL 2

- Een persoon van lighouding naar zithouding brengen. ('rechttop doen zitten')



Laat de patiënt zich vastklampen aan jouw onderarm. Trek de patiënt naar je toe, en maak daarbij in achterwaartse richting gebruik van je lichaamsgewicht. Breng de beide benen van de patiënt uit het bed.

- Een persoon van zithouding naar lighouding brengen. ('in lighouding brengen')



Plaats 1 hand op de verst verwijderde schouder van de patiënt en trek hem op zijn zij. Tegelijk duw je zijn benen naar omhoog om te kunnen glijden over het bed.

- Een persoon van een stoel optillen



Een zijdelingse positie aannemen om een lichte ondersteuning te bieden aan de natuurlijke beweging, waarbij de persoon wordt ondersteund door de helpende arm en het bekken naar voren wordt geduwd.

- Een persoon in een stoel neerzetten



Maak gebruik van de natuurlijke beweging waarbij de patiënt vanzelf zijn bekken naar achteren toe verplaatst. Tezelfdertijd het bovenlichaam van de persoon lichtjes voorwaarts laten buigen (door kracht te zetten op 1 zijde van het bekken en een tegenkracht uit te oefenen op het schouderblad aan de andere zijde van het lichaam).

- Een persoon naar omhoog verschuiven in een rolstoel



Een persoon in zithouding naar achteren verschuiven gebeurt door de persoon naar opzij te doen leunen en zijn bekken naar achteren te verplaatsen door net onder de knie een duwbeweging uit te oefenen.

NABESPREKING - DEEL 2

Vraag aan de spelers of ze tijdens hun stages deze bewegingen toepassen. Vaak is het zo dat zorgkundigen wegens tijdgebrek kiezen voor de snellere, maar foute beweging. Benadruk dat het belangrijk is om toch voor de juiste bewegingen te kiezen.

PUNTENVERDELING

De punten van deel 1 en deel 2 worden opgeteld. Het team dat de meeste punten heeft, krijgt 5 punten op de fleximeter. Het 2^e team krijgt 4 punten. Het 3^e team krijgt 3 punten. Het 4^e team krijgt 2 punten en het laatste team krijgt 1 punt.

ACHTERGRONDINFO

Voor meer achtergrondinfo zie brochures van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg:

- A4-brochures:
 - Preventie van musculoskeletale aandoeningen in de sector van de thuishulp
 - Preventie van musculoskeletale aandoeningen in de sector van de kinderverzorging
 - Preventie van musculoskeletale aandoeningen in de ziekenhuissector
- A5-brochures:
 - Preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSA) voor het personeel uit de sector van de thuishulp
 - Preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSA) voor het personeel uit de sector van de kinderopvang
 - Preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSA) voor het verzorgend personeel van ziekenhuizen