

cursus:

# *Introductie Helpende Zorg & Welzijn*

# > *Introductie Helpende Zorg & Welzijn*

## *Inleiding*

Een cursus hoort bij elke beroepstaak. Elke cursus gaat uit van een casus.

Deze cursus gaat over het werk van een helpende. Je leert wat het beroep van een helpende inhoudt. Je leert welke werkvelden er zijn, met welke doelgroepen je werkt en welke ziektebeelden je vaak tegenkomt. Je krijgt ook inzicht in het materiaal van Factor-E.

## *Casus*

Eva is 17 jaar en is net gestart met de opleiding voor Helpende Zorg & Welzijn. Ze heeft voor deze opleiding gekozen omdat ze graag met mensen omgaat. Bovendien heeft ze een beroepskeuzetest gedaan. Daar kwam uit dat dit beroep voor haar geschikt is. Eva weet nog niet zo goed of ze het liefst met kinderen of met ouderen wil werken. Ze hoopt tijdens de opleiding meer over de verschillende doelgroepen te weten te komen zodat ze een betere keuze kan maken. Ze hoopt niet te veel 'enge' of 'zielige' situaties mee te maken. Eva werkt graag samen met anderen. Ze hoopt dat ze een goede collega zal zijn. Op het vmbo heeft ze al geleerd dat ze moet kijken hoe het met haar eigen ontwikkeling gaat. Nu wil ze verder met haar ontwikkeling tot een goede helpende!

## *Beroepsproduct*

Het maken van een checklist voor de taken van een helpende.

### *Doelstellingen*

- Je kunt aangeven met welke werkvelden je te maken krijgt.
- Je kunt aangeven met welke doelgroepen je als helpende kunt werken.
- Je kunt aangeven welke ziektebeelden je in het werk als helpende het meest tegenkomt.
- Je weet hoe je een goede helpende kunt zijn.

### *Beoordelingscriteria*

- Je weet met welke werkvelden een helpende te maken krijgt.
- Je weet wat de meest voorkomende ziektebeelden zijn en wat die inhouden.
- Je weet wat belangrijk is om een goede helpende te zijn.

# > Voorbereiding

## Opdracht 1: Beroepstaken



- Beantwoord de onderstaande vragen:

1 Je wilt weten waar je op moet letten bij het opmaken van een bed voor een zorgvrager. Welke beroepstaak heb je dan nodig?

---

2 Je wilt weten hoe je voor sfeer kunt zorgen als je in een woongroep werkt. Welke beroepstaak heb je dan nodig?

---

3 Je wilt weten wat je moet doen als een zorgvrager agressief wordt. Welke beroepstaak heb je dan nodig?

---

4 Je wilt weten hoe je een goede planning voor je werk kunt maken. Welke beroepstaak heb je dan nodig?

---

5 Je wilt weten hoe je een zorgvrager kunt helpen bij opstaan uit een stoel. Welke beroepstaak heb je dan nodig?

---

6 Je wilt weten wat je moet doen als een zorgvrager zijn hand heeft gebrand. Welke beroepstaak heb je dan nodig?

---

7 Je wilt weten hoe je een zorgvrager die af wil vallen kunt adviseren. Welke beroepstaak heb je dan nodig?

---

8 Je wilt weten hoe je je beroepshouding kunt verbeteren. Welke beroepstaak heb je dan nodig?

---

Theoriebron:  
Introductieboekje





- 6 Wat voor soort opdrachten doe je individueel, wat doe je samen met anderen?

---

---

---

### Opdracht 3: Jouw keuze



- Leg in je eigen woorden uit waarom je voor het beroep van helpende hebt gekozen.

---

---

---

- Schrijf op welke verwachtingen je van de opleiding hebt.

---

---

---

### Opdracht 4: Het beroep helpende



- Surf naar het <http://internettv.roc.nl/> en zoek naar het volgende videofragment 'Helpende'. Bekijk dit videofragment.

Hierna staan enkele woorden. Kruis de woorden aan die met het beroep van helpende te maken hebben.

- Wondverzorging
- Werken met mensen
- Werken met protocollen
- Zelf bepalen wat er moet gebeuren
- Dienst verlenen
- Zakelijk zijn
- Respect voor wensen en gewoontes
- Zelfstandig werken
- Regie van zorgvragers overnemen

### Opdracht 5: Werkvelden



- Maak een overzicht van thuiszorginstellingen in jouw woonplaats of regio.

---

---

---

---

---

- Welke diensten bieden deze thuiszorginstellingen aan?

---

---

---

---

---

### Opdracht 6: Welzijnsinstellingen



- Maak een afspraak voor een interview met iemand die bij een thuiszorginstelling bij jou in de buurt werkt. Bedenk van tevoren welke vragen je hem wilt stellen. Houd het interview en schrijf daarover een kort verslag.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Opdracht 7: Voor jezelf opkomen



- Vind jij het moeilijk om voor jezelf op te komen?

0 Ja, want \_\_\_\_\_

---

---

0 Nee, want \_\_\_\_\_

---

---

- Geef een voorbeeld van een situatie waarin je voor jezelf bent opgekomen. Leg uit hoe dat ging.

---

---

---

- Geef een voorbeeld van een situatie waarin je niet voor jezelf bent opgekomen, terwijl je dat wel had moeten doen. Leg uit hoe dat ging.

---

---

---

### Opdracht 8: Jij en je collega 1



- Hoe zou jij reageren in de volgende situatie?

Je collega Ellen belt je 's avonds op. Ze heeft een ziek kind. Ze moet morgen werken, maar dat wordt erg moeilijk. Ze weet dat jij morgen vrij bent. Daarom belt ze je ook. Ze wil vragen of jij bereid bent om morgen voor haar te werken. Dan werkt zij een andere dag weer voor jou. Ellen is pas ook een keer voor jou ingevallen. Toen moest jij opeens naar de tandarts met een zenuwontsteking. Jij was net van plan om morgen eens lekker uit te slapen en een dagje te luiëren.



*Het zoontje van Ellen heeft waterpokken.*

1 Hoe reageer je?

---

---

---

2 Leg je antwoord uit.

---

---

---

---

### Opdracht 9: Jij en je collega 2



● Hoe zou jij reageren in de volgende situatie?

Je collega Renske komt op je werk naar je toe. Haar zoon heeft zaterdag een voetbalwedstrijd waar ze graag naartoe wil, maar dan moet ze werken. Ze vraagt daarom of jij zaterdag voor haar wilt werken. Jij hebt al twee weekenden gewerkt. Je bent al eens vaker voor Renske ingevallen. Maar toen jij een keer een dienst wilde ruilen, deed ze dat niet.

1 Hoe reageer je?

---

---

---

2 Leg je antwoord uit.

---

---

---

### Opdracht 10: Jij als collega 3



● Ben jij een goede collega?

In de tabel staan eigenschappen die nodig zijn om een goede collega te zijn.

Vul de tabel in.



## > *Uitvoering*

### *Opdracht 11: Het maken van een checklist*



Je bent nu al veel te weten gekomen over waar je in het beroep van helpende mee te maken kunt krijgen. Je gaat nu een checklist maken voor de beroepstaken van een helpende. Met welke beroepstaken krijg je te maken?

In de checklist moet naar voren komen welke beroepstaken er zijn en wat ze inhouden.



## > Reflectie

### Opdracht 12: Wat je geleerd?



- a Geef met een glimlachende smiley aan van welke opdracht(en) je iets hebt geleerd.
- b Geef met een treurig kijkende smiley aan van welke opdracht(en) je minder hebt geleerd.
- c Teken een uitroepteken bij de opdrachten die je prettig en leuk vond om te doen. Waarom vond je de opdrachten prettig?

### Opdracht 13: Hoe is het gegaan?



- a Wist je voordat je aan deze opdracht begon hoe je een goede collega moest zijn?

---

---

---

- b Als je nog niet precies wist welke beroepstaken er zijn, hoe heb je dit opgelost?

---

---

---

- c Vond je dit een fijne oplossing?

---

---

- d Wat lijkt je het moeilijkst aan het zijn van een goede collega? Waarom lijkt je dit moeilijk?

---

---

---

- e Wat lijkt je het makkelijkst aan het zijn van een goede collega? Waarom lijkt je dat moeilijk?

---

---

---



## Beoordeling

Naam student:	
Namen groepsleden:	
Groep:	
Docent:	
Blok:	
Project:	<i>Introductie Helpende Zorg &amp; Welzijn</i>

Beoordelingscriteria: checklist	Student			Docent		
	onvoldoende	voldoende	goed	onvoldoende	voldoende	goed
De checklist laat duidelijk zien welke beroepstaken een Helpende Zorg en welzijn heeft						
De checklist laat duidelijk zien wat deze beroepstaken inhouden						
De checklist is volledig						
De checklist is eenduidig						
Opmerkingen:	Eindbeoordeling:					

Datum: \_\_\_\_\_ Paraaf docent: \_\_\_\_\_ Paraaf student: \_\_\_\_\_

## > Theoriebron: Introductieboekje

### Factor-E

Factor-E leidt jou op voor het beroep van helpende Zorg & Welzijn. De leermiddelen van Factor-E bestaan uit zestien boekjes, naast dit introductieboekje. Elk boekje gaat over een beroepstaak. Elke beroepstaak is een geheel van activiteiten dat je in de praktijk als helpende uitvoert. In de leertaak Bed opmaken leer je bijvoorbeeld alles wat te maken heeft met het opmaken van een bed voor een zorgvrager. In de leertaak Schoonmaken leer je alles wat nodig is voor het schoonmaken van de woonomgeving van een zorgvrager. Op de website vind je onder andere protocollen die je helpen om deze taken uit te voeren. Om de beroepstaken in de vingers te krijgen, zijn er steeds vier leertaken:

- De cursus: hier staat het verwerken van vakinhoudelijke kennis centraal. Je verwerkt de theorie aan de hand van opdrachten. Aan het eind van de cursus heb je een beroepsproduct gemaakt.
- De training: hierbij train je beroepsvaardigheden die niet in één keer te leren zijn. Deze vaardigheden zijn vastgelegd in een protocol.
- Het project: hierbij werk je in een groep aan een opdracht van een fictieve opdrachtgever. Je ontwikkelt een product voor het werkveld.
- De BPV: hierbij voer je grote delen van de beroepstaak uit in de praktijk (stage).



Verder zijn er nog E-opdrachten. Deze opdrachten vergroten het empathisch vermogen en versterken het empowerment. Het eerste betekent dat je je in kunt leven in een ander. Het laatste betekent dat je eigen baas bent over je eigen keuzes.

### De helpende

Als helpende werk je voor mensen die steun nodig hebben bij het dagelijks bestaan. Sommigen van hen wonen nog thuis, anderen wonen in een instelling. Je voert huishoudelijke taken uit, zoals wassen, boodschappen doen en schoonmaken. Je voert ook eenvoudige verzorgende taken uit,

zoals helpen bij aan- en uitkleden of bij verzorging van het uiterlijk. Het is belangrijk dat je het leuk vindt om mensen te helpen. Daarbij moet je rekening houden met de gewoontes die mensen soms al jaren hebben. Je werkt vanuit de gedachte dat mensen zelf de regie voeren over hun leven. Voor dit beroep is het belangrijk dat je klantgericht bent: je richt je op de behoeften en wensen van de zorgvrager. Je kunt goed met mensen omgaan. Verder moet je zelfstandig kunnen werken waarbij je je aan de protocollen van de instelling houdt. Het is ook belangrijk dat je goed kunt luisteren. Het kan voor mensen een opluchting zijn om alleen al over hun problemen te kunnen praten. Het werk van een helpende kan best zwaar zijn. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk. Maar je krijgt er veel voor terug.

### ***Jij en je collega's***

Als helpende werk je met mensen. Niet alleen met zorgvragers, maar ook met collega's, mantelzorgers en andere hulpverleners. Daarom moet je goed kunnen samenwerken. In je werk als helpende gebeuren vaak onverwachte dingen. Een buurvrouw komt op visite waardoor jij de woonkamer niet kunt stofzuigen. Een zorgvrager barst in tranen uit en je gaat even bij hem zitten. Daarom is het belangrijk dat je flexibel bent. Je moet je werk als het nodig is aan kunnen passen aan de situatie. Daarbij stel je prioriteiten: wat het belangrijkste is, doe je het eerst. Een andere belangrijke eigenschap is tactvol zijn. Je kunt dan inschatten wat je wel en niet kunt zeggen of doen. Als je zelf een goede collega bent, zullen je collega's zich naar jou toe ook collegiaal opstellen.

### ***De arbodienst***

In de Arboret vind je regels voor de veiligheid, de gezondheid en het welzijn op het werk. Werkgever en werknemer moeten er samen voor zorgen dat het werk gezond en veilig is. De werkgever moet er bijvoorbeeld voor zorgen dat de werkdruk niet te hoog is en dat iedereen op tijd pauze kan houden. De werknemer moet zich aan de veiligheidsvoorschriften houden. Als je vindt dat je werk niet veilig of gezond is, kun je bij de arbodienst terecht. Deze zal de situatie bij jouw instelling dan onderzoeken en zo nodig aangeven wat er moet worden verbeterd. Natuurlijk bespreek je deze problemen eerst met je leidinggevende. Als dat niet helpt, kun je de arbodienst inschakelen.

### ***De werkvelden***

Als helpende kun je in verschillende werkvelden werken: verpleeg- en verzorgingshuiszorg, thuiszorg, ziekenhuiszorg, maatschappelijke dienstverlening, welzijnswerk, kinderopvang, jeugdzorg, gehandicaptenzorg, geestelijke gezondheidszorg, basisonderwijs. Je kunt daarbij onderscheid maken tussen het werkveld Zorg en het werkveld Welzijn. In het werkveld Zorg krijg je te maken met zorgvragers die verzorgd worden omdat ze problemen met hun gezondheid hebben. Zij hebben verzorging nodig. In het werkveld Welzijn kom je ook deze zorgvragers tegen, maar dan begeleid je ze vaak bij activiteiten. Bij de sector Zorg horen verpleeg- en verzorgingshuiszorg, thuiszorg, ziekenhuiszorg, gehandicaptenzorg en geestelijke gezondheidszorg. Bij de sector Welzijn horen de maatschappelijke dienstverlening, welzijnswerk, kinderopvang, jeugdzorg en basisonderwijs.

### ***Doelgroepen***

Als helpende krijg je te maken met verschillende doelgroepen. Je kunt dan naar de levensfasen van de mens kijken:

Je krijgt dan te maken met veel verschillende doelgroepen:

- baby
- schoolkind
- puber
- jong volwassene
- volwassene
- oudere.



*Je krijgt te maken met verschillende doelgroepen.*

Als helpende moet je de belangrijkste kenmerken van die levensfasen weten. Je moet weten om welke leeftijd het gaat. Je moet ook weten in welke situatie je met die doelgroepen te maken krijgt. Zo krijg je met kinderen tot 12 jaar te maken in de kinderopvang. En je krijgt met volwassenen te maken in de verpleeghuiszorg als er sprake is van een beperking of ziekte die hulp nodig maakt.

## **Beperkingen**

Als helpende krijg je te maken met verschillende beperkingen.

### **Lichamelijke beperkingen**

Kinderen, volwassenen en vooral ouderen kunnen lichamelijke beperkingen hebben die aangeboren zijn of door een ongeluk of ziekte zijn ontstaan. Bijvoorbeeld spasticiteit of een dwarslaesie.

Je kunt ook te maken krijgen met mensen die slechtziend en slechthorend zijn. Bij zorgvragers die slechtziend zijn, is het belangrijk dat alles op een vaste plaats staat. Bij slechthorend zijn is het belangrijk dat je duidelijk praat en geduldig bent.

### **Verstandelijke beperking**

Er zijn vier soorten verstandelijke beperkingen:

- lichte verstandelijke beperking
- matige verstandelijke beperking
- ernstige verstandelijke beperking
- zeer ernstige verstandelijke beperking.

Dit hangt samen met het IQ.

Ongeveer de helft van de mensen met een verstandelijke beperking heeft een lichte verstandelijke beperking. Deze mensen kunnen vaak leren lezen en schrijven. Ze kunnen met geld omgaan en redelijk voor zichzelf zorgen. Vaak komen ze in een sociale werkplaats terecht of in een dagcentrum

voor volwassenen. Mensen met een lichte verstandelijke beperking kunnen zelfstandig gaan wonen of samen met anderen. Ze krijgen dan vaak begeleiding, bijvoorbeeld bij het doen van hun administratie of als ze naar de dokter gaan.

Ongeveer één op de vier mensen met een verstandelijke beperking heeft een matige verstandelijke beperking. Deze mensen hebben meer begeleiding nodig bij wonen, werken en vrije tijd. Enkele belangrijke dingen kunnen ze wel zelf. Ze kunnen bijvoorbeeld zelf eten en drinken, zichzelf aankleden en voor zichzelf opkomen. Maar ze kunnen vaak niet zelf het eten klaarmaken.

Mensen met een ernstige en zeer ernstige verstandelijke beperking hebben zorg nodig bij vrijwel alles wat ze doen. Veel van deze mensen hebben ook lichamelijke problemen: ze zien of horen niet goed, ze lopen moeilijk of hebben epilepsie (toevallen). Dat noem je meervoudig gehandicapt. Mensen met een zeer ernstige verstandelijke beperking kunnen meestal niet praten. Ze lopen heel moeilijk en zitten daarom in een rolstoel of liggen op bed. Het is moeilijk om contact met ze te krijgen. Ze hebben overal hulp bij nodig: bij eten en drinken en bij aan- en uitkleden. Als je met mensen met een verstandelijke beperking werkt, is het belangrijk dat je aansluit bij hun niveau, bijvoorbeeld als je een activiteit gaat doen. Bij een te moeilijke activiteit raken deze mensen snel in paniek. Maar een te makkelijke activiteit leidt tot verveling.

Verder kun je te maken krijgen met mensen met een psychiatrische ziekte.

### **Ziektebeelden**

Tijdens je werk als helpende krijg je te maken met allerlei ziektebeelden. Jij mag geen medicijnen toedienen of wonden verzorgen, maar het is wel goed om van de meest voorkomende ziektebeelden iets af te weten. Zo kun je ziekteverschijnselen herkennen en weet je hoe je ermee om moet gaan. Dat zul je vooral tijdens de BPV gaan leren.

Als helpende krijg je te maken met veel verschillende ziektebeelden. Dat verschilt per werkveld en per doelgroep. De meest voorkomende ziektebeelden die je tegenkomt zijn:

### **Kinderziektes**

Door inenting komen kinderziektes niet veel meer voor. Hieronder zie je de meest voorkomende kinderziektes, met de symptomen en het moment van inenting.

1 Kinderziektes	2 Symptomen	3 Inenting
Bof	Virusinfectie met opgezwollen speekselklieren.	14 maanden: BMR-1 9 jaar: BMR-2
Mazelen	Virusinfectie: eerst voelt het kind zich niet lekker, dan daling van koorts en daarna weer koorts met vlekjes, eerst achter de oren en dan ook op nek, borst en rug.	14 maanden: BMR-1 9 jaar: BMR-2
Rodehond	Acute besmettelijke virusziekte, vaak zonder opvallende verschijnselen.	14 maanden: BMR-1 9 jaar: BMR-2
Waterpokken	Virusziekte, eerst lichte koorts en rode huiduitslag, daarna kleine, met vocht gevulde blaasjes (de waterpokken) op romp en later ook op ledematen. Daarna gaan de blaasjes open en ontstaan er korstjes, de kinderen zien eruit als krentenbollen.	Geen inenting
Kinkhoest	Infectie van de luchtwegen met zeer kenmerkende hoestbuien van 10-30 keer achter elkaar. Een hoestbui eindigt met een luid hoorbare inademing.	2 maanden: DKTP-1 3 maanden: DKTP-2 4 maanden: DKTP-3 11 maanden: DKTP-4 4 jaar: DKTP-5



Een oproepkaart voor inenting.

*Voor alle kinderziektes geldt:*

Besmetting vindt plaats door hoesten en niezen (behalve bij waterpokken). Een goede hoesthygiëne is heel belangrijk. Laat een kind papieren zakdoekjes gebruiken en laat het die weggooien. Laat het na het hoesten of niezen zijn handen wassen. Verder is het belangrijk dat een kind met koorts veel drinkt.

Bij kinderen kan verder hersenvliesontsteking heel gevaarlijk zijn. Verschijnselen zijn hoge koorts, hoofdpijn en stijfheid van de nek. Een kind met hersenvliesontsteking moet snel naar het ziekenhuis.

### **Infectieziekten**

Verkoudheid en griep zijn allebei infectieziekten. Ze hoeven in principe niet te worden behandeld en gaan vanzelf weer over. Bij koorts is het belangrijk om veel te drinken. Het is belangrijk om besmetting zo veel mogelijk te voorkomen. Infectieziekten kunnen ook bij kinderen voorkomen.

### **Maag- en darmaandoeningen**

Voedselvergiftiging: wordt veroorzaakt door schimmels en bacteriën in voedsel. Verschijnselen zijn misselijkheid, diarree, overgeven en koorts. Als de klachten na twee dagen niet over zijn, is het beter om naar de huisarts te gaan. Vooral kinderen en ouderen drogen snel uit bij diarree en overgeven. Veel drinken is erg belangrijk. Je kunt voedselvergiftiging voorkomen door het eten door en door te verhitten en hygiënisch te werken.

Obstipatie: verstopping van de darmen. Iemand met obstipatie moet veel voedingsvezels eten en veel drinken. Ook voldoende bewegen is erg belangrijk. Ook bij kinderen is het belangrijk om te letten op maag- en darmaandoeningen.

### **Aandoeningen van de luchtwegen**

Astma: de luchtwegen worden snel geprikkeld door allerlei stoffen, waardoor benauwdheid ontstaat. Het is belangrijk dat er zo min mogelijk huisstofmijt in de woning is. Dit kan bijvoorbeeld door gladde vloeren en meubels en aangepast beddengoed. Vaak stofzuigen en stoffen is ook erg belangrijk. Astma kan ook bij kinderen voorkomen.

COPD: dit is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. De zorgvrager heeft moeite met ademen. De belangrijkste oorzaak is roken. Door te bewegen kan de conditie worden verbeterd.

### **Aandoeningen van het bewegingsapparaat**

Reuma: reuma is een ziekte die niet alleen op oudere leeftijd voorkomt, zoals veel mensen denken. Ook jongere mensen kunnen reuma hebben. Er zijn verschillende soorten reuma. Mensen met reuma hebben last van pijn en stijfheid in de gewrichten en spieren. Vaak zijn ze erg moe. Deze mensen hebben moeite met bewegen. Zij kunnen daardoor beperkt raken in het dagelijks leven. Reuma is niet te genezen.

Spierziektes: er zijn veel verschillende spierziektes. Vaak ontstaan ze al op jonge leeftijd. Spierziektes tasten de spieren aan waardoor iemand steeds meer moeite krijgt met zijn motoriek. Sommige spierziektes zijn dodelijk omdat ze ook het hart en de ademhalingspijpen aantasten.

Osteoporose: dit is ontkalking van de botten. Het komt vooral voor bij vrouwen na de overgang. Het wordt behandeld met medicijnen en is vaak pijnlijk. Voldoende melkproducten gebruiken, is erg belangrijk.

Artrose: dit is slijtage van de gewrichten. Het is vaak pijnlijk. In beweging blijven is erg belangrijk. Dit komt vooral bij ouderen voor.

## Aandoeningen van het zenuwstelsel

Multiple sclerose (MS): een ziekte van het zenuwstelsel waarbij spieren langzamerhand verlamd raken. De ziekte kan heel verschillende klachten geven. Bijvoorbeeld oogklachten, pijn en maag-darmproblemen.

De ziekte kan heel wisselend verlopen. Er zijn periodes van verbetering en van verslechtering. In de loop van de jaren gaat iemand wel achteruit. MS is niet te genezen.

Ziekte van Parkinson: de ziekte van Parkinson begint meestal op oudere leeftijd. De oorzaak is een afsterving van zenuwcellen. De ziekte uit zich vooral in een steeds slechter wordende motoriek. Mensen worden hierdoor ernstig in hun dagelijks leven beperkt. De bekendste verschijnselen zijn beven, spierstijfheid, traagheid in bewegen, een starre gezichtsuitdrukking en voorovergebogen lopen met schuifelende pasjes. De ziekte van Parkinson is niet te genezen.

Beroerte: een TIA is een tijdelijke verstopping van een bloedvat in de hersenen. Er ontstaan uitvalsverschijnselen die vanzelf weer overgaan. Een TIA kan een voorbode zijn van een beroerte of CVA.

Men spreekt van een beroerte als de bloedvoorziening naar de hersenen onderbroken wordt. Een beroerte kan ontstaan door een herseninfarct of door een hersenbloeding. Bij een hersenbloeding knapt of scheurt een zwakke plek in een bloedvat in de hersenen. Bij een herseninfarct raakt een bloedvat verstopt. Door een beroerte raken de hersenen beschadigd. CVA is de medische term. Elk jaar krijgen in Nederland 30.000 mensen een beroerte.

Dementie: bij dementie zie je vaak de volgende verschijnselen:

- vergeten van dingen die net gebeurd zijn, later ook vergeten van dingen van vroeger
- moeite met oriënteren in tijd en ruimte, de weg kwijtraken
- geen plannen kunnen maken
- bepaalde handelingen niet meer kunnen uitvoeren, zoals aankleden of wassen
- problemen met taal en rekenen
- gedragsstoornissen zoals onrustig zijn, achterdochtig of agressief zijn.



*Hulp bij het aankleden.*

De klachten worden steeds erger waardoor iemand vaak in een woonzorgcentrum of verpleeghuis moet worden opgenomen. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Dit begint meestal met storingen in het kortetermijngeheugen. Iemand weet niet meer wat hij die dag heeft gedaan of wat hij heeft gegeten. Er ontstaan steeds meer problemen met allerlei dagelijkse handelingen.

Epilepsie: regelmatig terugkerende aanvallen met stuiptrekkingen. Na een aanval kun je de zorgvrager in de stabiele zijligging leggen. Als de aanval langer duurt, moet je iemand inschakelen die medicijnen mag toedienen. Spasticiteit: samentrekken van bepaalde spieren met spierstijfheid en krampen. Behandeling: medicijnen en fysiotherapie.

### **Hart- en vaatziekten**

Hartinfarct: bij een hartinfarct wordt een bloedvat dat naar het hart gaat helemaal afgesloten. Verschijnselen: benauwdheid, pijn op de borst, pijn in de linkerarm. De gevolgen zijn afhankelijk van de grootte van het infarct. De belangrijkste oorzaken zijn hoge bloeddruk, roken, te hoog cholesterolgehalte, diabetes en overgewicht. Soms is een operatie nodig. Hoge bloeddruk: een hoge bloeddruk kan heel gevaarlijk zijn. Het risico op een beroerte of hartinfarct wordt groter. Mensen met een hoge bloeddruk krijgen medicijnen. Daarnaast is het belangrijk om een natriumarm dieet te volgen en voldoende te bewegen.

### **Diabetes**

Bij diabetes is het opnemen van glucose uit de voeding in het bloed verstoord. Er zijn twee typen diabetes. Type I krijg je al als kind. Je moet dan insuline spuiten. Type II krijg je op oudere leeftijd. Maar door overgewicht krijgen ook jongere mensen en zelfs kinderen deze ziekte. Je krijgt dan medicijnen. Overgewicht is een belangrijke oorzaak van type II. Iemand met diabetes type II die te dik is, moet afvallen. Zorgvragers met diabetes moeten de Schijf van Vijf volgen. Mensen die insuline spuiten, meten zelf regelmatig hun bloedsuiker. Afhankelijk van de uitslag kunnen ze meer of minder insuline spuiten. Veel mensen kennen deze ziekte onder de naam suikerziekte.

### **Huidaandoeningen**

Decubitus: bij decubitus ontstaan er wonden die worden veroorzaakt door doorliggen. Ze worden verzorgd door een verzorgende/verplegende. Het kan worden voorkomen door vaak van houding te wisselen. Er zijn ook speciale antidecubitus matrassen. Verder is het belangrijk om veel te drinken.

Eczeem: huiduitslag. Komt veel voor bij kinderen die een allergie hebben.

Ten slotte kun je nog te maken krijgen met kanker. Er wordt veel onderzoek naar kanker gedaan. Kanker is daarom steeds beter te behandelen. Veel mensen met kanker genezen. Maar helaas overlijden er ook nog steeds mensen aan kanker.