

Wonen en huishouden

Colofon

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

Auteur(s):
Anouk Driessen en Hanneke Molenaar

Inhoudelijke redactie:
Patricia Streng

Eindredactie:
Astrid Habraken - van Esdonk – Tekstbureau Flytande

Titel:
Wonen en huishouden

ISBN:
978 90 3722 661 4

Bronvermelding:
www.shutterstock.com
www.able2.nl
Focal Meditech BV

© Edu'Actief b.v. 2016

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.

Inhoudsopgave

Thema 1 Ondersteunt bij huishouden en wonen 5

Inleiding 6

Oriëntatie 7

Planning 8

■ Cursus: Ondersteunt bij huishouden en wonen 10

■ Training: Uitvoeren van de huishoudelijke werkzaamheden 67

■ Project: Project Thuiszorg – Mantelzorg in kaart brengen 72

Evaluatie van het thema 77

Thema 2 Bereiden van maaltijden 79

Inleiding 80

Oriëntatie 81

Planning 82

■ Cursus: Bereiden van maaltijden 84

■ Training: Training 160

■ Project: Een feestmenu bereiden voor een groep cliënten in een wijkcentrum 170

Evaluatie van het thema 175

Thema 1

Ondersteunt bij huishouden en wonen



Inleiding

Dit thema gaat over het ondersteunen bij huishouden en wonen. Als helpende krijg je hier in je werk vaak mee te maken. Denk aan het doen van de was of het opmaken van het bed. Je leert hoe je de zorgvrager hierbij ondersteunt. Je leert ook hoe je op een juiste manier communiceert met de zorgvrager.

Het thema begint met een cursus over huishoudelijke werkzaamheden. Lees deze hoofdstukken goed door en maak de bijbehorende opdrachten. In de hoofdstukken gaan we in op verschillende technologische hulpmiddelen, methodisch werken, textiel verzorgen en bedden opmaken. Ook sociale media en overdracht van gegevens komen aan bod.

Daarna ga je praktisch aan de slag. In het gedeelte van de training oefen je met het opmaken van het bed en het verzorgen van de was. Ook oefen je het bestuderen van een zorgplan.

Tijdens de demonstratie laat je zien dat je kunt omgaan met verschillende gemoedstoestanden van de zorgvrager. Dit gebeurt in een rollenspel.

Tot slot voer je een project uit. Met een casus maak je in tweetallen een ontwerp. Jullie brengen alle taken van de thuiszorg en mantelzorg overzichtelijk in kaart. Hierop worden jullie beoordeeld.

Aan het eind van dit thema kijk je terug op wat je hebt geleerd. Je evalueert hoe de opdrachten en oefeningen zijn verlopen.

Leerdoelen

Je hebt basiskennis van:

- methodisch werken in de sectoren Zorg en Welzijn
- technologische hulpmiddelen op het gebied van wonen, zorg en welzijn
- basiskennis van huishoudelijke schoonmaakwerkzaamheden
- basiskennis van textiel en bedden opmaken.

Wijze van beoordelen

Dit thema bestaat uit verschillende onderdelen. In de cursus worden de gemaakte opdrachten en de toets beoordeeld. Bij de training krijg je een beoordeling voor de oefeningen en de demonstratie. Bij het project krijg je een beoordeling voor het product dat je oplevert en voor de samenwerking.

Oriëntatie



Opdracht 1 Manieren van werken

Werk je op school, bij je BPV of bijbaantje volgens een schema, of doe je waar je zin in hebt?



Opdracht 2 Sociale media

Welke vormen van sociale media ken je?
Welke gebruik je zelf?



Opdracht 3 De was doen

Je krijgt op je stage twee volle manden met vuile was. Jij moet de was verzorgen. Wat ga je als eerste doen?



Opdracht 4 Cultuur

Met welke verschillende nationaliteiten heb je te maken op school en in je BPV?
Wat weet je van deze nationaliteiten?



Opdracht 5 Hoe spreek je een oudere zorgvrager aan?

- ☐ Hey mevrouwtje, alles goed?
- ☐ Dag meneer Pieters, heeft u goed geslapen?
- ☐ Even opschieten, hier gaan zitten en gewoon even wachten totdat ik klaar ben.

Planning

Je gaat nu een planning voor dit thema maken waarbij je zoveel mogelijk rekening houdt met je sterke kanten en je ontwikkelpunten.

- Lees eerst het thema globaal door. Wat komt er aan de orde? Denk aan het aantal opdrachten, de hoeveelheid theorie, de moeilijkheidsgraad en de hoeveelheid tijd die je verwacht ermee bezig te zijn. Is er groepswork? Moet je dingen organiseren? Wat moet je op school doen en wat kan ergens anders?
- Bepaal vervolgens in overleg met je docent waar je het best kunt beginnen en waar je extra aandacht aan gaat geven.
- Vul daarvoor het planningsformulier helemaal in. Je kunt beter tijd overhouden dan tekortkomen.
- Noteer afspraken en data waarop je iets moet opleveren of doen in je agenda.

Planning thema 1 – Ondersteunt bij huishouden en wonen			
Cursus – Ondersteunt bij huishouden en wonen			
Datum	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Plaats (school, bpv, thuis)
1. Methodisch werken			
Datum	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Plaats (school, bpv, thuis)
2. Technologische hulpmiddelen bij wonen, zorg en welzijn			
Datum	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Plaats (school, bpv, thuis)
3. Huishoudelijke schoonmaakwerkzaamheden			
Datum	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Plaats (school, bpv, thuis)
4. Textiel verzorgen			
Datum	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Plaats (school, bpv, thuis)
5. Bedden opmaken			
Datum	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Plaats (school, bpv, thuis)
6. Overdracht van gegevens			
Datum	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Plaats (school, bpv, thuis)
7. Communicatie			
Datum	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Plaats (school, bpv, thuis)

Planning thema 1 – Ondersteunt bij huishouden en wonen			
Training – Uitvoeren van de huishoudelijke werkzaamheden			
Datum	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Plaats (school, bpv, thuis)
Project – Project Thuiszorg – Mantelzorg in kaart brengen			
Datum	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Plaats (school, bpv, thuis)
Evaluatie van het thema			
Datum	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Plaats (school, bpv, thuis)



Cursus

Ondersteunt bij huishouden en wonen

Inleiding 11

Taal 11

1. Methodisch werken 12
 - 1.1 Methodisch werken binnen de sector 12
 - 1.2 Takenpakket van een helpende 14
 - 1.3 Volgorde van werkzaamheden 16
 - 1.4 Ervaring uit de praktijk 17
2. Technologische hulpmiddelen bij wonen, zorg en welzijn 18
 - 2.1 Technologische hulpmiddelen bij zelfstandig wonen 18
 - 2.2 Technologische hulpmiddelen in zorginstellingen 20
 - 2.3 e-Health 21
 - 2.4 Social media binnen Zorg en Welzijn 22
 - 2.5 Ervaring uit de praktijk 26
3. Huishoudelijke schoonmaakwerkzaamheden 27
 - 3.1 Schoonmaakmaterialen 27
 - 3.2 Huishoudelijke werkzaamheden 28
 - 3.3 Middelen en symbolen 30
 - 3.4 Hulpmiddelen 31
 - 3.5 Plantverzorging 32
 - 3.6 Ervaring uit de praktijk 33
4. Textiel verzorgen 34
 - 4.1 Was verzorgen 34
 - 4.2 Wasmiddelen/wasverzachters 42
 - 4.3 Etiketten 45
 - 4.4 Grondstoffen en vezels 47
 - 4.5 Ervaring uit de praktijk 49
5. Bedden opmaken 50
 - 5.1 Bed verschoonen 50
 - 5.2 Soorten bedden en matrassen 53
 - 5.3 Bed opmaken voor zorgvragers met complicaties 55
 - 5.4 Ervaring uit de praktijk 57
6. Overdracht van gegevens 58
 - 6.1 Rapporteren 58
 - 6.2 Privacy en beroepsgeheim 60
 - 6.3 Ervaring uit de praktijk 62

7.	Communicatie	63
7.1	Respect	63
7.2	Waarden en normen	65
7.3	Ervaring uit de praktijk	66

Inleiding

In deze cursus lees en leer je over methodisch werken. Je leest en leert ook welke technologische hulpmiddelen er zijn. En op welke manier ze gebruikt kunnen worden. Ook het gebruik van sociale media wordt besproken. Je leert welke huishoudelijke schoonmaakwerkzaamheden er zijn en hoe je een cliënt kunt ondersteunen hierbij. Hoe haal je deze informatie uit een zorgplan. Je maakt samen afspraken: wie doet er wat? Je weet hoe je informatie en gegevens moet overdragen.

Leerdoelen

- Je hebt basiskennis van methodisch werken in de sectoren Zorg en Welzijn
- Je hebt basiskennis van technologische hulpmiddelen op het gebied van wonen, welzijn en zorg
- Je hebt basiskennis van huishoudelijke schoonmaakwerkzaamheden
- Je kunt een bekende en onbekende cliënt ondersteunen bij huishoudelijke schoonmaakwerkzaamheden
- Je hebt basiskennis van textiel en bedden opmaken
- Je kunt een bekende en onbekende cliënt ondersteunen bij het verzorgen van textiel
- Je hebt basiskennis van overdracht van gegevens
- Je kunt informatie over huishoudelijke werkzaamheden uit het zorgplan halen bij een bekende en onbekende cliënt.
- Je kunt met een bekende en onbekende cliënt en naastbetrokkenen afspraken maken over wie wat doet.
- Je kunt gegevens overdragen over werkzaamheden die volgens plan verlopen zijn aan directe en indirecte collega's

Taal

- Neem de theorie door en onderstreep de woorden die je niet kent.
- Noteer deze woorden in de woordenlijst en zet de betekenis erbij.
- Na afloop van de cursus neem je dit overzicht op in je taalportfolio.



< Werkmodel Woordenlijst op <http://dienstverlening.factor-e.nl/>



1. Methodisch werken

Als helpende wil je graag resultaat zien. Je wilt bijvoorbeeld een bewoner ondersteunen bij de persoonlijke zorg, maar laat hem veel zelf doen. Of je gaat een groep kinderen begeleiden bij een sportmiddag. Dan moet jij zorgen dat bij elk spel de juiste materialen aanwezig zijn, de begeleiders op de juiste plek staan, de kinderen in groepjes verdeeld worden, enzovoort.

Om een zo goed mogelijk resultaat te behalen, werk je methodisch.

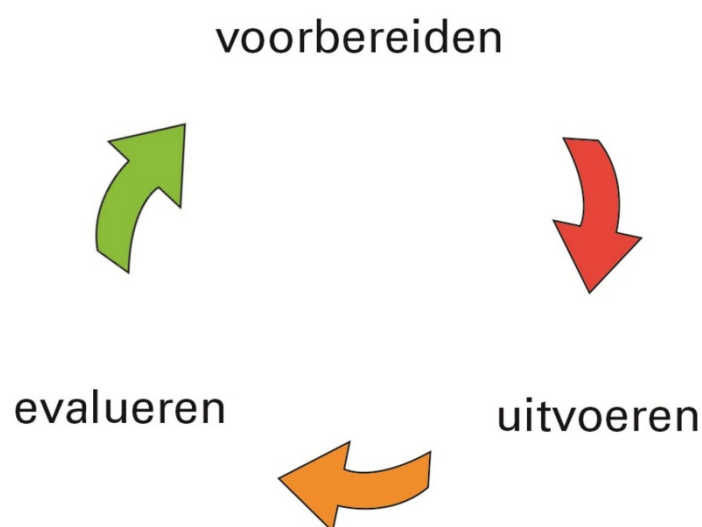
1.1 Methodisch werken binnen de sector

Wat bedoelen we precies met methodisch werken?

Methodisch werken is een vaste manier van handelen met een bepaald doel. Dit gebeurt volgens de cyclus: voorbereiden, uitvoeren, evalueren. Ook binnen de thuiszorg wordt methodisch gewerkt. Dit gebeurt met protocollen. In een protocol staat duidelijk beschreven wie wat wanneer doet.

De voordelen van methodisch werken:

- Je weet waarom je iets doet.
- Er is een logische volgorde.
- Er is een tijdsplanning.
- Je kunt evalueren.
- Het is gemakkelijk over te dragen of over te nemen van een ander.
- Het biedt houvast voor jezelf en voor de cliënt.



Voorbereiden

Martine werkt als helpende Zorg en Welzijn bij een zorgcentrum. Ze werkt op een afdeling voor kleinschalig wonen. Ze heeft bedacht om vanmiddag met een paar bewoners koekjes te gaan bakken. Voordat ze begint heeft ze goed nagedacht over wat ze precies wil doen. Het kneden van het deeg zou mevrouw Janssen goed kunnen doen. Mevrouw Zaria en mevrouw Roekx kunnen niet meer kneden, maar zij kunnen wel met de vormpjes koekjes maken.

Uitvoeren

Om 15.00 uur gaat Martine met de activiteit beginnen. Mevrouw Janssen begint met het kneden van het deeg. De andere twee dames bekijken aandachtig alle vormpjes en zoeken uit welke ze willen gebruiken. Dhr. Graafsma maakt de bakplaten klaar en legt er bakpapier op.

Martine houdt alles in de gaten, ze hoeft nauwelijks aanwijzingen te geven. Ze zet op de achtergrond een muziekje op. De koekjes zijn klaar en kunnen de oven in. Ondertussen ruimt Martine de spullen op. Bij een kopje thee proeven ze de koekjes en Martine vraagt of ze het leuk vonden. De bewoners vonden het gezellig. Mevrouw Zaria zegt dat ze de volgende keer de koekjes graag zou versieren. Martine noteert dat ze een volgende keer ook wat versiersels erbij kan gebruiken.

Evalueren

Je ziet dat Martine methodisch werkt. Haar doel is: het bakken van koekjes met een paar bewoners. Ze werkt doelgericht. Wanneer ze zomaar ineens iets zou gaan doen, zou het een rommeltje worden en zouden bewoners niet weten wat ze moeten doen.

Er horen drie stappen bij methodisch werken:

De voorbereiding:

Martine bedenkt wat ze gaat doen, welke spullen ze wil gebruiken en hoeveel tijd ze nodig heeft, en hoe ze de taken gaat verdelen.

De uitvoering:

het bakken van de koekjes.

De evaluatie:

Martine vraagt hoe de bewoners het vonden en noteert verbeterpunten voor een volgende keer.



Opdracht 1 Methodisch werken I

- a. Schoenen poetsen van cliënten is een voorbeeld van methodisch werken. Geef aan hoe je dit zou aanpakken volgens de cyclus van voorbereiden, uitvoeren en evalueren.

- b. Bedenk zelf een taak waarbij methodisch werken belangrijk is en geef aan hoe je het volgens de cyclus zou aanpakken.



Opdracht 2 Methodisch werken II

Streep het foute antwoord door.

Bij methodisch werken, werk je **wel** / **niet** in een vaste volgorde.

Een recept volgen is **wel** / **geen** voorbeeld van methodisch werken.

Bij methodisch werken komt de evaluatie als **eerste** / **laatste**.

1.2 Takenpakket van een helpende

Een helpende ondersteunt mensen bij dingen die zij niet (meer) zelfstandig kunnen. Dit kan binnen zorginstellingen en welzijnsinstellingen, maar ook bij mensen thuis.

In zorginstellingen ondersteunt de helpende bij wonen, huishouden en persoonlijke zorg/ADL.

In welzijnsinstellingen ligt de nadruk op het begeleiden, bijvoorbeeld spullen klaarzetten, schoonmaken, opruimen en ondersteunen bij activiteiten.

Bij mensen thuis is het vaak een combinatie van beide.



Een helpende werkt onder begeleiding van iemand anders. Ook werk je regelmatig alleen, bijvoorbeeld bij iemand thuis of als je gedurende de dag cliënten ondersteunt.

Taken helpende

Als helpende heb je huishoudelijke, verzorgende en begeleidende taken.

- huishoudelijke taken
Bijvoorbeeld: schoonmaken, opruimen, maaltijden klaarzetten en afruimen, koffie- en theezetten, de was verzorgen.
- verzorgende taken
Bijvoorbeeld: wassen, assisteren bij aan- en uitkleden, naar bed brengen, eten geven.
- begeleidende taken
Bijvoorbeeld: stimuleren om deel te nemen aan activiteiten, toezien op veiligheid.

Ook bied je mensen een luisterend oor. Je zorgt voor een prettige sfeer en een fijne leefomgeving. Je helpt mensen om zelfstandig te functioneren.

Daarnaast zorg je ervoor dat je je taken bijhoudt in het zorgdossier. Je beschrijft per zorgvrager wat je aan taken hebt uitgevoerd.