

NR 30

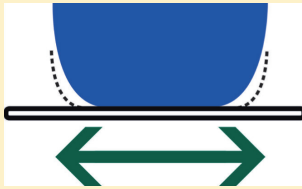
Februari, 2014

## Nieuw decubitus onderzoek

Wisselgigging kan huid beschadigen

Het voorkomen van decubitus is in wezen simpel: zorg voor voldoende beweging, goed eten en drinken en een goede basisconditie. Maar hoe krijg je dat

bewegen voor elkaar bij passieve cliënten? De meeste richtlijnen geven aan dat het geven van wisselgigging helpt. Uit recent onderzoek blijkt nu dat je die wisselgigging wel goed moet geven, anders beschadig je de huid juist en doe je meer kwaad dan goed. Gebruik bijvoorbeeld alleen dubbele glijzeilen (tunnels, of twee losse zeilen), zorg voor een goede houding in bed (Fowler, Trendelenburg, ect.), haal steeds de spanning van de huid en stimuleer de cliënt veel, hele kleine bewegingen te maken. Meer weten over deze interessante materie? Download hier [www.gezondzeker.nl/images/dynamic/Magazines/GZ\\_magazine\\_201304.pdf](http://www.gezondzeker.nl/images/dynamic/Magazines/GZ_magazine_201304.pdf) het Gezond&Zeker magazine met daarin het artikel 'Decubitus risico's en Transfers'.



## HulpmiddelenBoekje voor iedereen!

Nu een stuk goedkoper bij grote aantallen

Het Nieuwe HulpmiddelenBoekje is enorm populair, vooral onder extramuraal zorgverleners, maar zeker ook bij zorgverleners die in de V&V werken. Inmiddels is het boekje zo'n tien keer herdrukt, wat aangeeft dat er een behoefte is aan informatie over hulpmiddelen (indicatiestelling, de mobiliteitsklasse, onderhoud, gebruiksgrenzen, financiering, etc.). Omdat de Inspectie SZW het komend jaar in de VVT gaat inspecteren op het onderwerp 'fysieke belasting' is het nóg belangrijker het ergonomie-beleid op orde te hebben. Het HulpmiddelenBoekje kan je daarbij helpen, want alle informatie is gebaseerd op de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting zoals ze in de officiële Arbocatalogus VVT staan. Eigenlijk zou iedere zorgverlener het Nieuwe HulpmiddelenBoekje op zak moeten hebben. En dat kan nu, want dankzij Zorg Voor Beter dalen de boekjes bij grote afnames enorm in prijs (zelfs meer dan 50%!); Kijk in het GoedGebruik winkeltje [www.locomotion.nu/winkeltje](http://www.locomotion.nu/winkeltje) voor de exacte kosten.



## Zeven Stop!Contact? cartoons

'Spijkers op zijn kop' over contact maken met je cliënt

Soms heb je heel veel tekst nodig om iets duidelijk te maken. Bijvoorbeeld als het gaat om het maken van goed, echt contact met je cliënt. We zijn het er allemaal over eens dat het 'er zijn' voor je cliënt een basisvoorwaarde is voor goede zorg. Maar hoe doe je dat, en .... hoe leg je zoiets vaags aan elkaar uit? Dan kan een plaatje, film of cartoon meer zeggen dan 1000 woorden. We hebben daarom in het kader van het ZonMw / NPO project Stop!Contact? zeven cartoons laten maken door onze huiscartoonist Auke Herrema. Handig bij een les, training of opleiding. Maar ook gewoon om eens ergens op te hangen, bijvoorbeeld op het toilet (voor veel mensen de ultieme plek van reflectie:). Je kunt de cartoons gratis downloaden op [www.stop-contact.info](http://www.stop-contact.info).



## Licht is goed voor je nek

In deze donkere winterdagen is extra licht belangrijk. Niet alleen om je goed te voelen, sommige mensen worden namelijk depressief door een gebrek aan licht, ook je werkhouding is gebaat bij voldoende licht. Als je je werk niet goed kunt zien ga je er immers met je neus op zitten (of staan) en belast je je nek, schouders of je bovenrug al snel te veel. De vuistregel is simpel: hoe preciezer je werk hoe meer licht je nodig hebt. Dat betekent dat voor grof werk 500 Lux voldoende kan zijn en voor zeer fijn werk 1500 Lux. Durf echter te experimenteren met meer licht, het kan zo maar nekkklachten voorkomen. Heel veel meer 'doetips' over ergonomisch werken bij facilitaire diensten in de zorg vind je het handige DoeBoekje. Kijk voor info in het GoedGebruik winkeltje [www.locomotion.nu/winkeltje](http://www.locomotion.nu/winkeltje).

