Doe jij dit ook altijd zo?!

Een zakboekje voor huishoudelijk ondersteuners



Versie 2

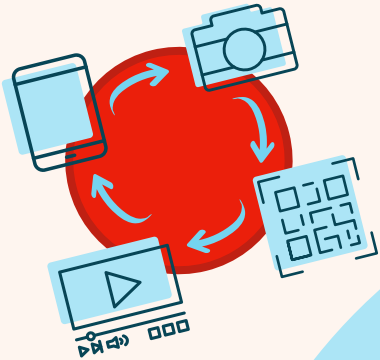
Uitleg

Wat staat er in dit boekje?
In dit boekje staan onderwerpen die je in je werk kunt tegenkomen.

Bij elk onderwerp staat een QR-code. Als je de QR-code scant, kom je bij een filmpje over dat onderwerp. Lees je het boekje digitaal (bijvoorbeeld op je telefoon)? Dan kan je heel gemakkelijk op de link klikken.

Hoe scan je een QR-code?
1. Open de camera op je telefoon.
2. Richt de camera op de QR-code.
3. Er verschijnt een link in beeld.
4. Tik op de link en je komt bij het filmpje.

Taalgebruik
In dit boekje gebruiken we soms *hij* voor de cliënt. Dat kan natuurlijk ook *zij* of iets anders zijn.



Inleiding

Een zakboekje? Waar is dat voor?
Je krijgt dit boekje omdat je werkt als huishoudelijk ondersteuner in Twente. Als huishoudelijk ondersteuner maak je veel verschillende situaties mee. Er is niet altijd tijd voor uitleg of training. Daardoor mis je soms handige tips. Dit boekje helpt met korte uitleg en filmpjes.

Wat staat erin?
In het boekje staan onderwerpen die je in je werk kunt tegenkomen. Misschien heb je sommige dingen zelf meegemaakt, of van een collega gehoord. Bij elk onderwerp staat een QR-code. Als je die scant, zie je een filmpje. In de filmpjes laat Astrid, huishoudelijk ondersteuner, zien wat zij meemaakt. Misschien herken je wat er gebeurt.

Handig voor je werk
Het boekje staat vol tips die je meteen kunt gebruiken.

Theatervoorstelling
Was je in april of mei 2025 bij de voorstelling ‘Doe jij dit ook altijd zo?!’? Dan komen de onderwerpen je vast bekend voor.

Was je er niet bij? Geen probleem: met dit boekje krijg je toch de belangrijkste informatie.

Zorg voor jezelf

Je zorgt goed voor je cliënten. Maar zorg je ook goed voor jezelf?
Je wilt graag helpen. Dat is mooi, want jouw werk maakt verschil. Maar soms kan het teveel worden. Een cliënt belt je op je privételefoon en je neemt op. Later vraagt iemand of je extra kunt werken. Je zegt ja. En misschien doe je zelfs een boodschap voor een cliënt, terwijl dat eigenlijk niet jouw taak is.

Het is niet erg om 'nee' te zeggen. Zeker als het soms teveel wordt.

In deze video zie je dat Astrid bij haar moeder op bezoek is. Maar, haar telefoon blijft maar gaan…

Zorg voor jezelf
1:28 minuten

Tips

1. Je kunt pas goed voor een ander zorgen als je goed voor jezelf zorgt.
2. Geef je eigen telefoonnummer niet aan cliënten of contactpersonen.
3. Sommige dingen horen niet bij jouw werk, durf ook ‘nee’ te zeggen.

Vallen

Het voorkomen van vallen is belangrijk.
Veel ouderen komen in het ziekenhuis omdat ze zijn gevallen. Na een val kunnen ze vaak een tijd minder goed lopen. Soms houden ze er blijvend last van.

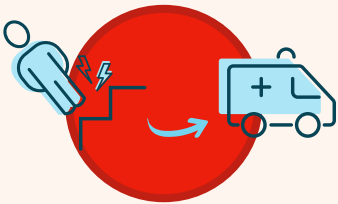
Daardoor kunnen ze minder zelf doen en hebben ze meer hulp nodig bij dagelijkse taken. Daarom is het belangrijk om vallen te voorkomen. Als huishoudelijk ondersteuner kun jij daarbij helpen.

Astrid ziet dat haar cliënt bijna valt.
Kijk de video om te zien wat ze doet.

Vallen
1:04 minuten

Tips

1. Vertel je cliënt over het gevaar van vallen.
2. Meld wat je ziet. Bij je contactpersoon, wijkverpleging, je leidinggevende.
3. Zie je dat iets gevaarlijk kan zijn? Blijf het gesprek met je cliënt voeren.



De mens achter de cliënt

Je komt bij je cliënt omdat hij niet meer alles zelf kan. Vroeger kon hij dat wel. Daarom vindt jouw cliënt het soms moeilijk om jou de dingen te laten doen. Je cliënt heeft vaak al veel meegemaakt. Hij heeft een heel leven achter zich: met familie, werk, vrienden en ervaringen. Soms vindt hij het fijn om daar even over te praten.

De cliënt van Astrid denkt terug aan zijn overleden vrouw. Astrid neemt hier even de tijd voor.



De mens achter de cliënt
1:20 minuten

Tips

1. Neem af en toe even tijd voor een praatje.
2. Positieve aandacht zorg vaak voor positief gedrag.
3. Luister vooral, praat niet teveel over jezelf.

Hoge verwachtingen

Veel cliënten hebben een naaste die helpt wanneer het nodig is.
Soms is het voor die persoon niet duidelijk wat jouw taken zijn. Een dochter of buurman kan jou vragen om iets extra's te doen. Het kan ook gebeuren dat iemand boos wordt, omdat hij vindt dat je het niet goed genoeg doet.

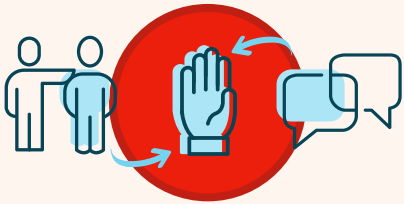
Belangrijk om te weten: Dit ligt niet aan jou. De naaste is vaak bezorgd en wil dat het goed gaat met je cliënt.

Ook Astrid krijgt te maken met een naaste die wil dat ze veel extra doet. Scan de QR-code om te zien wat ze doet.

Hoge verwachtingen
1:30 minuten

Tips

1. Blijf rustig en toon begrip.
2. Geef duidelijk je grenzen aan.
3. Kom er later op terug.



De ouder wordende hersenen

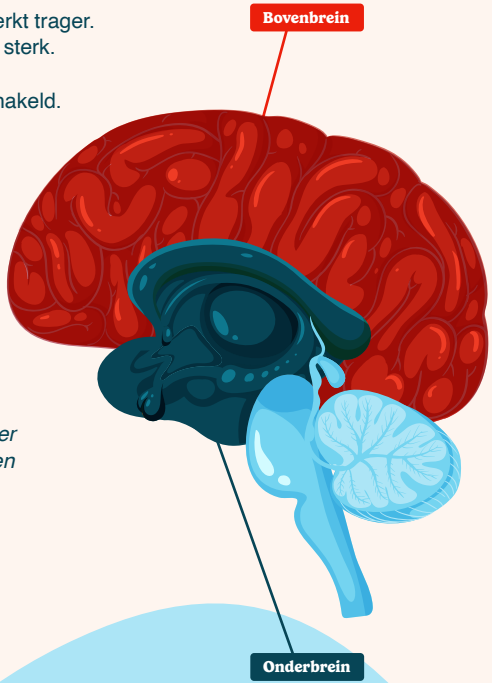
Als mensen ouder worden, veranderen de hersenen (het brein).
Het ***bovenbrein*** (voor denken en plannen) werkt trager.
Het ***onderbrein*** (voor emoties en stress) blijft sterk.

Bij stress wordt het onderbrein sneller ingeschakeld.
Bij je cliënt zie je dat aan:
- Minder logisch denken.
- Meer emotie: boos, bang, verdrietig.

Waarom reageren ouderen soms anders?
Ouderen raken sneller in de war door drukte of veranderingen. Het brein kiest voor veiligheid en emotie, niet voor nadenken. Dit is geen onwil, maar zo werkt het brein.

In de video wordt meer uitgelegd over de ouder wordende hersenen. Scan de QR code of open de link om hier meer over te leren.

De ouder wordende hersenen
3:15 minuten



Wat kun jij doen? Denk aan de 3 V's

Verbinding
- Maak contact met je cliënt.
- Toon begrip: Zeg dat iets lastig mag zijn.
- Blijf rustig, jouw houding geeft veiligheid.
- Ga geen discussie aan, dit werkt niet bij stress.

Voorspelbaar
- Houd dezelfde volgorde aan in de taken die je doet.
- Maak het rustig: weinig prikkels, duidelijke structuur.

Vertraagd
- Geef tijd, ouderen hebben meer tijd nodig.
- Praat eenvoudig: korte zinnen, één vraag tegelijk.

Ongepast gedrag

Sommige cliënten gaan over jouw grens.
Ze raken je aan terwijl jij dat niet wilt. Of ze zeggen dingen die jij niet fijn vindt. Soms zie je in huis gevaarlijke spullen liggen, zoals messen of wapens. Daar kun je je onveilig door voelen.

Wat kun je doen?
Gaat een cliënt over jouw grens en voel je je daar niet fijn bij?
- Dan is het belangrijk dat je je grens aangeeft.
- Voel je je niet veilig? Ga dan weg.
- Bel altijd de contactpersoon van je organisatie en vertel wat er is gebeurd.

De cliënt van Astrid gaat haar grens over. Het is duidelijk dat ze dit niet fijn vindt. Scan de QR-code om het filmpje te bekijken.

Ongepast gedrag
0:57 minuten

Tips
1. Blijf rustig.
2. Zeg vriendelijk maar duidelijk: ‘Dit wil ik niet’.
3. Aanraken hoort niet. Maak altijd melding bij je organisatie.



Zelfstandig blijven

Je komt bij je cliënt omdat hij niet alles meer zelf kan.
Jij bent er om te ondersteunen. Er zijn ook dingen die je cliënt nog wel kan. Als hij zelf dingen blijft doen, helpt dat om langer zelfstandig te blijven. Jij kunt daarbij helpen.

Hoe pak je dat aan?

- Vraag je cliënt wat hij zelf nog kan.
- Vraag wat hij vroeger altijd zelf deed.
- Maak samen duidelijke afspraken: wat doet hij, wat doe jij?
- Doe het samen als dat prettig is.

Voorbeelden

Vraag je cliënt om de spullen uit de vensterbank te halen. Dan kun jij daar schoonmaken. Laat je cliënt het aanrecht afnemen, terwijl jij de rest van de keuken schoonmaakt.

Astrid vraagt haar cliënt om te helpen met de afwas. Misschien hoort afwassen niet bij jouw taken. Dat hoeft ook niet. Kijk naar kleine taken, dat is voor je cliënt het gemakkelijkst om te beginnen.

Zelfstandig blijven
0:44 minuten

Tips

1. Moedig je cliënt aan om kleine dingen zelf te doen.
2. Kies voor taken die hij vroeger al deed.
3. Laat handige hulpmiddelen zien, zoals een Swiffer.

Zie de mens. Niet alleen de cliënt.

Jouw cliënt is iemand met een leven vol ervaringen.

Een leven vol verhalen.

Jouw werk is meer dan schoonmaken.

Door even stil te staan,

te groeten,

te luisteren,

maak jij het verschil.

Het lied 'Kijk naar mij' **in deze video** gaat hierover.

2:21 minuten

Signalen van kwetsbaarheid bij ouderen

Het is belangrijk dat jij goed oplet.
Ouderen kunnen kwetsbaar zijn. Ze kunnen niet alles meer zelf doen, zoals vroeger. Soms voelen ze zich daar verdrietig of onzeker door. Ook kunnen er onveilige situaties ontstaan.
Als huishoudelijk ondersteuner zie je vaak als eerste wanneer iemand hulp nodig heeft. Door dit op tijd te zien en te melden, kun je het verschil maken.

Hieronder staan signalen waar je op kunt letten. Zo kun je sneller merken dat iemand kwetsbaar is.

Naasten



- Weinig sociaal contact
- Familie vindt de zorg te zwaar
- Cliënt zegt geen hulp te krijgen
- Bang voor bepaalde mensen
- Vraagt veel hulp van naasten, soms meerdere keren per dag

Gedrag



- Veel om hulp vragen
- Vergeten van afspraken
- Spullen kwijt zijn
- Snel boos
- In de war met de tijd
- Vaker hetzelfde verhaal vertellen
- Niet op de goede woorden komen

Lichamelijk



- Slecht zien of horen
- Veel moe zijn
- Lopen gaat moeilijk
- Vaker vallen
- Veel afvallen
- Veel blauwe plekken
- Niet zelfstandig naar het toilet

Huishouden



- Rommelig in huis
- Vieze kleding
- Bedorven eten in de koelkast
- Sterke, nare geur in huis
- Stapels niet geopende post
- Het gas of de kraan aan laten staan

Signalen van kwetsbaarheid bij ouderen

Wat kun je doen?
Maak je je zorgen over je cliënt? Herken je de signalen op de vorige bladzijde? Denk je dat er iets niet helemaal klopt?

Als je ziet dat er dingen veranderen en je cliënt kwetsbaarder wordt, is het belangrijk dat je hier over praat. Ook als de signalen die je ziet niet dezelfde zijn als op de vorige bladzijde. Zo kan je cliënt op tijd de hulp krijgen die nodig is.

Maak je je zorgen? Houd dit dan niet voor jezelf.

Deel je zorgen.

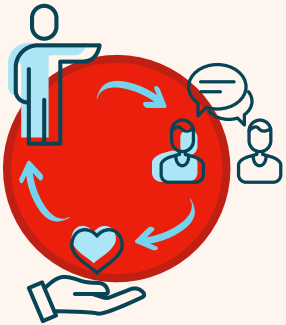
Neem contact op met je directe contactpersoon bij jouw organisatie en vertel wat je zorgen zijn.

Gezond en zelfstandig blijven is niet alleen voor je cliënten belangrijk. Hoe doe jij dat zelf? En wat heb je daarvoor nodig? Praat er eens over met een vriend, vriendin, je vader of moeder.

Of kijk eens op **deze website**:

Praat samen over later

Morgen begint vandaag



Jij maakt het verschil.



Dit zakboekje wordt je aangeboden door alle aanbieders voor huishoudelijke ondersteuning en alle Twentse gemeenten.