

Een zorgvrager ontspanningstechnieken aanleren bij pijn

Naam student:

Datum:

- 1 Lees het handelingsformulier van deze vaardigheid en noteer vragen en opmerkingen. Bespreek deze met medestudenten of je docent.
- 2 Kijk in de bronnen welke informatie je kunt gebruiken bij het oefenen van deze vaardigheid.
- 3 Beantwoord de volgende vragen:
 - a Welke niet-farmacologische interventies ken je nog meer die het pijnbeleid kunnen ondersteunen?
 - b Wat is het voordeel voor de zorgvrager wanneer hij de oefeningen zelf kan herhalen op een band?
 - c 'Door ontspanning kan het cyclisch proces van pijn doorbroken worden'. Wat wordt hiermee bedoeld? Leg dit uit aan de hand van een voorbeeld.
 - d Soms is 'geleide fantasie of suggestie' een onderdeel van de ontspanningsoefening. Wat wordt hiermee bedoeld? Geef twee voorbeelden.

Aandachtspunten / Persoonlijke leerdoelen

Een zorgvrager ontspanningstechnieken aanleren bij pijn

Naam student:

Naam observator:

Datum:

Beoordeling:

Voor alle handelingen geldt:

- Raadpleeg het dossier;
- Zorg voor voldoende privacy;
- Was je handen volgens de WIP-procedure;
- Pas de voorschriften toe;
- Observeer en controleer de zorgvrager.

De student:

Goed

Fout

1 Informeert:

- Verzamel relevante informatie en bijzonderheden uit het dossier.
- Geef de zorgvrager uitleg over mogelijk effect van de ontspanning:
 - voorkomen of verminderen van pijn;
 - hulpmiddel bij het inslapen;
 - vermindering van moeheid;
 - afleiding van de pijn door de aandacht te richten op het ontspannen;
 - verhoging van het effect van pijnmedicatie.
- Geef uitleg over de beperkingen:
 - het duurt enige tijd voordat de zorgvrager resultaat ervaart;
 - bij hevige pijn kan het effect onvoldoende zijn;
 - de oefeningen zijn een aanvulling op eventuele pijnmedicatie.
- Bespreek eerst met de zorgvrager of hij iets voelt voor ontspanningstechnieken;
- Ondersteun de zorgvrager bij het kiezen van de techniek die hem aanspreekt;
- Geef de zorgvrager uitleg over de betreffende oefening en pas deze zo nodig aan naar behoefte van de zorgvrager;
- Geef aan hoe de zorgvrager de oefening kan beëindigen;
- Zorg voor een rustige ruimte en privacy; doe de gordijnen dicht;

2 Help zorgvrager in de juiste houding:

- Zorg ervoor dat de zorgvrager in een voor hem prettig houding zit of ligt.

3 Voert handeling uit – start de oefening:

- Laat de zorgvrager de tekst op een band luisteren of spreek de tekst zelf uit. Eventueel kan de zorgvrager de band zelfstandig herhalen;
- Spreek met een rustige, monotone stem;
- Spreek met korte tussenpozen na elke zin;
- Zorg aan het einde van de oefening voor een geleidelijke overgang van ontspannen naar alerte toestand.



Een zorgvrager ontspanningstechnieken aanleren bij pijn

Naam student:

Naam beoordelaar:

Datum:

Beoordeling:

- Kruis aan hoe de handelingen zijn uitgevoerd. Kies uit: V = Voldoende; O = Onvoldoende
 Kruis aan door wie de beoordeling is gedaan. Kies uit: B = BPV; S = School

Opdracht

Je leert ontspanningsoefeningen aan een zorgvrager met pijn.

Vorbereiding

- | | V | O | B | S |
|---|-----------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Verzamelt relevante informatie en bijzonderheden uit het dossier. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Geeft de zorgvrager uitleg over mogelijk effect van de ontspanning. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Geeft uitleg over de beperkingen van deze oefeningen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Bespreekt met de zorgvrager of hij iets voelt voor ontspanningstechnieken. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Ondersteunt de zorgvrager bij het kiezen van de techniek die hem aanspreekt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Geeft de zorgvrager uitleg over de betreffende oefening en past deze aan naar behoefte van de zorgvrager. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Geeft aan hoe de zorgvrager de oefening kan beëindigen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Zorgt voor een rustige ruimte en privacy; doet de gordijnen dicht. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Uitvoering

- | | V | O | B | S |
|---|-----------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9 Helpt de zorgvrager in een voor hem prettige houding. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Start de oefening: <ul style="list-style-type: none"> - laat de zorgvrager de tekst op een band luisteren of spreek de tekst zelf uit; - spreekt met een rustige, monotone stem; - spreekt met korte tussenpozen na elke zin. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 Zorgt aan het einde van de oefening voor een geleidelijke overgang van ontspannen naar alerte toestand. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Nazorg

- | | V | O | B | S |
|--|-----------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 12 Evalueer de ontspanningstechniek. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 Rapporteer het resultaat, eventuele bijzonderheden en afspraken in het dossier. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



