

Houd 1,5 meter afstand om coronabesmetting te voorkomen

Hoe doe ik dat in de thuiszorg?

Het houden van afstand is nog steeds een erg belangrijke, zo niet de belangrijkste maatregel om besmetting te voorkomen. Ook voor zorgmedewerkers. Maar hoe ga jij nu om met het houden van afstand in een beroep dat letterlijk om mensen draait?

Afstand houden tijdens de zorgverlening (waaronder hulp bij het huishouden) is niet makkelijk en vaak ontkom je er niet aan als verzorgende of verpleegkundige om lichamelijk contact te maken met een cliënt.

Wat kun je wel doen? Hieronder staat een aantal adviezen en voorbeelden voor jou om het contact met een cliënt te beperken of zo kort mogelijk samen in dezelfde ruimte te zijn om het risico op verspreiding van het virus te voorkomen.

Algemene afspraken:

- Je kunt zelf je sociale contacten beperken; blij zoveel mogelijk thuis naast je werk.
- Tijdens de zorgverlening zijn alleen de cliënt en eventuele huisgenoot in huis. Bezoek en anderen zijn niet aanwezig in de woning als jij aan het werk bent; spreek dit ook zo af met de cliënt.
- Is er bezoek in de woning aanwezig als je aan het werk bent? Vraag hen of ze de woning willen verlaten.
- De huisgenoot én de cliënt (als dit mogelijk is binnen de zorgverlening) verblijven in een andere ruimte dan waar jij je werkzaamheden uitvoert. Dit kan ook bij het uitzetten van de medicatie.
- Stimuleer de cliënt (als dit kan) om bij mooi weer buiten van het mooie weer te genieten, een rondje te lopen etc. Dit is ook met mantelzorgers af te spreken ter begeleiding.
- Was je je handen, gebruik dan een zeepompje en droog je handen af met een keukenrol. Heeft een cliënt deze zaken niet in huis, vraag ze deze aan te schaffen of neem contact op met je wijkverpleegkundige of leidinggevende.
- Stimuleer de cliënt om de hygiënemaatregelen en maatregelen van sociale onthouding na te leven om verspreiding van het virus te voorkomen. Lukt dit niet, neem hier dan contact over op met je wijkverpleegkundige of leidinggevende.

Bij binnenkomst in de woning:

- Neem letterlijk de ruimte als je binnenkomt. Begroet elkaar niet bij de voordeur.
- Vraag de cliënt om na het openen van de deur niet in de hal te wachten. Ga hierna zelf naar binnen.

Tijdens de huishoudelijke ondersteuning en begeleiding:

- Neem de gebruikelijke hygiënemaatregelen in acht, was je handen met water en zeep. Let op: het dragen van handschoenen voorkomt de verspreiding van het virus niet.
- Ben je ervan bewust dat je tijdens het uitvoeren van je werkzaamheden niet met je handen (met of zonder handschoen) aan je lichaam of gezicht zit.
- Als zorgmedewerker (ook als hulp in de huishouding) werk je zelfstandig. Het is niet nodig dat een cliënt jou van dichtbij 'instrueert' wat en hoe jij je werkzaamheden moet doen.

- Tijdens de huishoudelijke ondersteuning werk je in de ruimte waar de cliënt of de huisgenoot niet is.
- Moet je toch met elkaar in dezelfde ruimte zijn, blijf dan op minimaal 1,5 meter afstand.

Tijdens de verpleging & verzorging:

- Neem de gebruikelijke hygiënemaatregelen in acht en was je handen met water en zeep.
- Ook hier geldt dat huisgenoten in een andere ruimte verblijven dan jij; kan dit niet, dan houd je minimaal 1,5 meter afstand.
- Zet de medicatie uit en maak de insulinepen klaar in een andere ruimte dan waar de cliënt (en de huisgenoot) is. Begeleid de cliënt vervolgens op afstand zodat ze zelfstandig de medicatie kan toedienen. Kan de cliënt dit niet zelfstandig, dan dien je deze toe.
- Vraag aan de cliënt om de spullen die nodig zijn voor de zorgverlening ter voorbereiding op het zorgmoment voor jou klaar te leggen. Dan kun je gelijk aan de slag en verkort je de tijd die je samen in een ruimte doorbrengt.

Na de huishoudelijke ondersteuning en verpleging & verzorging:

- Ben je klaar met jouw handelingen, vraag de cliënt om de spullen op te ruimen of om zich te verplaatsen zodat jij 'op afstand' kunt opruimen.
- Was je handen met water en zeep.
- Rapporteer in een andere ruimte of in de auto.

Wat moet je doen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen:

- Was je handen regelmatig met water en zeep.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes.
- Schud geen handen.
- Houd minimaal 1,5 meter afstand.
- Beperk (sociale) contacten; blijf zoveel mogelijk thuis!

Naast deze adviezen en voorbeelden voor jou, verschijnt er ook een uitgave voor cliënten. We vragen daarin de cliënten om in jouw belang en ter voorkoming van de verdere verspreiding van het virus, zich te houden aan de geldende hygiënerichtlijnen en sociale onthouding.

Hebt u nog vragen? Neemt u dan contact op met ons.
U kunt ons bereiken op het bovenstaande telefoonnummer.

Met vriendelijke groet,

Team Evsa Care.



Rijksoverheid

Stop de verspreiding van het coronavirus

We krijgen het coronavirus alleen onder controle als iedereen het volgende doet:



Blijf zoveel mogelijk thuis.

Ga alleen naar buiten als dat nodig is. Bijvoorbeeld om boodschappen te doen, of voor een frisse neus. Doe dat niet met meer dan drie personen. Werk thuis als het kan.

Heb je last van verkoudheid of koorts? Blijf dan thuis. Blijf ook thuis wanneer iemand anders in huis verkouden is en koorts heeft. Nodig geen bezoek uit.



Houd 1,5 meter afstand.

Het coronavirus verspreidt zich vooral door hoesten en niezen. Houd daarom 1,5 meter afstand van anderen (twee armlengtes). Ook op straat, in de supermarkt en in het park. Zo word jij niet ziek, en zorg je ervoor dat je anderen niet ziek maakt.



Was vaker je handen.

Was je handen meerdere keren per dag met water en zeep. Zeker als je buiten bent geweest.



Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes.



Schud geen handen.

Deel deze maatregelen met je familie, vrienden en burens.

**alleen samen krijgen we
corona onder controle**

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351