**Sprint 2**



**PIT 1 **

**Hoe herken je als verpleegkundige bestaande en dreigende gezondheidsproblemen?**

De **TUSSENOPLEVERING** van deze sprint bestaat uit:

* Inleveren mindmap *Wat versta je onder gezondheid* op flapover (opdracht 2).
* Inleveren korte samenvatting van groepsgesprek/discussie (opdracht 2.3).
* Uitwerking leefstijltest plus benoemen van één persoonlijk fit-doel
* Interview over gezondheid en gezondheidsbeleving. Uitwerking inleveren op Nelo.
* Verslag van onderzoek maaltijd voorziening in verpleeghuis/verzorgingshuis
* Uitgewerkt week menu voor ouderen, presentatie per scrumgroep
* Evt. extra opdracht: Presentatie per scrumgroep van themaopdracht 1 (werkboek)
* Persoonlijke reflectie door middel van individuele presentatie van één onderdeel van

bijlage 3 *WAT NEEM IK MEE?*

Door middel van het maken van onderstaande opdrachten zal je tot de ontdekking komen dat je aan het eind van deze sprint antwoord kunt geven op de leervraag van sprint 2

**1.Voorbereidende opdrachten**

Maak met elkaar de volgende opdrachten uit:

* **Theorieboek Persoonlijke basisorg 1**
* Bestudeer Thema 2: Hulp bieden bij opname van voeding en vocht
* Hoofdstuk 5: Voeding en gezondheid §5.1, §5.2, §5.3 (alleen eerste paragraaf)
* Hoofdstuk 6: Verpleegkundige zorg bij voeding van de volwassene – in zijn geheel
* Hoofdstuk 7: Voeding bij ziekte – in zijn geheel
* **Werkboek persoonlijke basiszorg deel 1.**
  + Thema 2: Hulp bieden bij de opname van voeding en vocht

**Opdrachten**

* 1.4 Spijsvertering: Verwerking
* **1.5** Voeding en gezondheid: Verwerking
* **1.6** Verpleegkundige zorg bij voeding van de volwassene: Verwerking
* **1.7** Voeding bij ziekte : Verwerking
* Praktijksituatie “Meneer Meeuwse droogt uit” 🡪opdrachten

Als je klaar bent kun je met behulp van het antwoordmodel die je van de docent krijgt de opdrachten nakijken en nabespreken. Eventuele vragen zoek je samen op. Kom je er dan nog niet uit schrijf ze dan op in je logboek en leg de vragen aan je docent voor.

**2.Wanneer ben je gezond?**

**2.1** Schrijf voor jezelf op wat jij onder de gezondheid verstaat. Vergelijk je antwoorden met elkaar.

**2.2** Maak nu een mindmap met in het midden het woord ***gezondheid***. Zet alle termen die jullie hebben opgeschreven er omheen.

**2.3** Schrijf in je logboek eerst zelf de antwoorden van onderstaande vragen. Ga vervolgens met elkaar praten, vergelijken, discussiëren over de antwoorden. Maak een verslagje van dit groepsgesprek.

**2.3.1** Vind jij jezelf gezond? Waarom wel? Waarom niet?

**2.3.2** Zoek de definitie van gezondheid van de WHO (World Health Organisation) op. Ben je het daarmee eens of oneens, licht toe.  
**2.3.3** Wat doe jij om gezond te blijven, te worden? Probeer dat te benoemen voor elk

‘onderdeel ‘ van de definitie van het WHO.

**2.3.4** Vind je dat iemand die niet gezond leeft hetzelfde recht op (verpleegkundige) zorg heeft als iemand die probeert zo gezond mogelijk te leven?

**3.Hoe blijf je gezond?**

**3.1** Ga naar [www.testjeleefstijl](http://www.testjeleefstijl) en log in *\*(NP meldt leerlingen aan voor sport- inlogcodes aanvragen, als leerlingen nog niet in kunnen loggen kan de test wel bekeken worden en wordt per onderdeel “de norm voor gezond/ongezond aangegeven, dat kunnen ze dan noteren)*

Formuleer n.a.v. jouw uitslag een persoonlijk doel waar je de komende periode aan wilt werken. Noteer in je logboek.

**3.2** Interview over gezondheid en gezondheidsbeleving: Bedenk met je scrumgroepje vragen voor een   
 interview dat je af gaat nemen bij je vader, moeder, oom, tante…in elk geval bij een volwassene.

Als je het interview gehouden hebt, heb je een beeld van hoe diegene zijn/haar gezondheid beleeft en wat diegene er wel (of niet) aan doet om zo gezond mogelijk te blijven. Denk niet alleen aan voeding en beweging maar ook aan sociale-, en maatschappelijke aspecten.   
Laat de interviewvragen van te voren aan je coach zien.   
Werk het interview netjes uit en lever het in op Nelo.

**4. Gezondheid en zorg**

**4.1** Groepsopdracht**:** Ga naar [**https://www.youtube.com/watch?v=2VZEr1LrgGE**](https://www.youtube.com/watch?v=2VZEr1LrgGE)dit is een filmpje over depressie als gezondheidsrisico. Als je kijkt naar de definitie van de WHO onder welk deel van gezondheid valt een depressie dan?  
Aan het begin van het filmpje worden de 6 meest voorkomende gezondheidsrisico’s genoemd, welke zijn dat?   
Dit is belangrijke informatie voor jou als verpleegkundige want jij moet tijdens de basiszorg de zorgvrager observeren en eventuele risico’s signaleren.   
Zoek per genoemd gezondheidsrisico op wat mogelijke signalen kunnen zijn, je mag hiervoor internet gebruiken maar vergeet ook je theorie boek niet.   
Maak een overzichtelijk schema van de signalen en mogelijke gezondheidsbedreigende gevolgen per gezondheidsrisico. Dit ga je in de les presenteren. Verwerk in dit schema ook wie je denkt dat de signalen zal/kan signaleren. Denk hierbij aan de zorgvrager zelf, naasten/mantelzorger/ verpleegkundige/…..

*Bij begeleidingskunde ga je meer leren over observeren, waarnemen en interpreteren. Dat zijn vaardigheden die in de zorgverlening erg belangrijk zijn.*

**4.2** Weekmenu verzorgingshuis  
Je gaat met je scrumgroepje een week menu samenstellen voor een verzorgingshuis (zie opdracht in bijlage). Als voorbereiding ga jullie je eerst oriënteren. Hiervoor ga je naar een verzorgingshuis en zoekt uit hoe daar de maatlijden verzorgd wordt. Hieronder enkele zaken waar je op kan letten.

* Wie bedenkt wat er gegeten (en gedronken) wordt?
* Wordt er rekeningen gehouden met speciale diëten van de bewoners, welke diëten zijn dat?
* Waar wordt opgelet in een dieet bij ondergewicht? Bij overgewicht?
* Hoe wordt het eten gepresenteerd?

Het is waarschijnlijk wel handig om van tevoren een afspraak te maken, het kan erg druk zijn in de keuken op bepaalde momenten en dan is het niet handig als je zomaar binnen komt vallen.

Werk de opdracht volledig uit. Beschrijf in je logboek hoe jullie het aangepakt hebben, of jullie problemen tegengekomen zijn en hoe je die hebt opgelost.  
Jullie menu + voorstel inrichting eetzaal presenteer je in de les.

**Evaluatie**

* Persoonlijke leervraag voor deze periode: Heb je bereikt wat je wilde bereiken. Als dat niet zo is, waar lag dat dan aan, kan je het alsnog bereiken, wat is daar voor nodig?  
  Schrijf je gedachtes hierover in je logboek
* Team- en individuele reflectie (zie bijlage), inleveren op Nelo.**Bijlage 1** (bij opdracht 4.1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **gezondheidsrisico** | **signalen** | **mogelijke gevaren** | **wie signaleert** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Bijlage 2** (bij opdracht 4.2)

**Opdracht: Ondervoeding bij ouderen**

Uit onderzoek is gebleken dat 1 op de 4 bewoners in een verzorgingstehuis ondervoed is. Dit blijkt ook in verzorgingstehuis de Zonnevanck het geval te zijn.

Nu er een grote verbouwing en reorganisatie voor de deur staat heeft de directie besloten ook dit probleem aan te pakken. Er is een werkgroep opgericht en jullie mogen daar als stagiaires ook plaats in nemen. De bedoeling is dat de werkgroep met een goed uitgewerkt voorstel komt hoe zij het probleem van ondervoeding willen aanpakken in verzorgingstehuis de Zonnevanck.

Opdracht:

* Werk op een A4 uit:
* Wat is ondervoeding en wanneer is er sprake van ondervoeding?
* Wat zijn de oorzaken van ondervoeding bij ouderen? Denk aan zowel lichamelijke als psychosociale oorzaken?
* Hoe kun je ondervoeding voorkomen bij ouderen?
* Maak op een creatieve manier een voorstel hoe volgens jullie dit probleem aangepakt kan worden.
* Stel een week menu samen dat volgens jullie geschikt is voor ouderen. Welke voedingsmiddelen zouden eetluststimulerend kunnen zijn. Houd goed rekening met de doelgroep. Denk bijv. ook aan recepten van vroeger.

Maak een mooie menu kaart die zo op tafel gezet zou kunnen worden.

* Geef een aantal praktische adviezen die bij kunnen dragen aan een betere voedingstoestand van de bewoners.

Bijv. is het beter ’s morgens of ’s middags warm te eten. Denk aan hulpmiddelen. Denk aan hoe je de sfeer kan verbeteren.

* Maak een plattegrond of maquette van de nieuwe eetzaal. Hoe zouden jullie de eetzaal inrichten zodat het een aangename plek wordt om te eten?

Hulpbronnen:

<http://www.vilans.nl/docs/producten/Kennisbundel%20Eten%20en%20drinken.pdf>

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ondervoeding.aspx>

<http://www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/Eten-en-drinken-Praktijk-Wat-is-het-Ondervoeding.html>



Bijlage 3 Reflectie

**Retro uitgebreid**

= uitgebreide evaluatie team en teamleden

Bij de retro uitgebreid evalueert het team samen het functioneren van het team als geheel. Daarnaast wordt ook het functioneren van de afzonderlijke teamleden geëvalueerd.

**Teamreflectie**

* Geef elkaar feedback (tip/top) over de samenwerking en over de kwaliteiten die iemand ingezet heeft.
* Evalueer definition of done en definition of fun.
* Hoe vinden jullie dat het gaat met het ophangen van het scrumbord, de Stand-up en de planning?
* Wat kan komende periode beter? *Gebruik hiervoor de antwoorden op vragen hierboven.*

Noteer dit in jullie logboek.

Individuele reflectie

* Geef aan welke kwaliteiten jij hebt ingezet afgelopen periode en omschrijf hoe jij die hebt ingezet.
* Schrijf over je kwaliteiten wat al goed gaat en wat beter kan. Geef ook duidelijk aan waarom iets goed gaat en waarom iets beter kan.
* Omschrijf van je teamgenoten minimaal 1 kwaliteit die goed gaat en 1 kwaliteit die beter kan (zie teamreflectie). Ook hier weer aangeven waarom.
* Wat heb je geleerd van de kwaliteiten van je groepsgenoten? Zijn er kwaliteiten die jij ook zou willen hebben? En waarom dan?
* Heb je ook nieuwe kwaliteiten bij jezelf ontdekt?
* Aan welke kwaliteiten wil jij de volgende periode werken en hoe kunnen jouw teamgenoten jou daarbij ondersteunen?