



# GEZONDHEIDSKUNDE-AFP LES 5

Ondersteuning bij uitscheiding

# INLEIDING

Thema – hoofdstuk 14 uitscheidingsstelsel

Onderwerpen:

- uitscheidingsstelsel
- uitscheidingsorganen
- aandachtspunten



# PERSOONLIJKE VERZORGING

Bij persoonlijke verzorging ondersteun je een cliënt bij *lichaamsgebonden zorg*

Lichaamsgebonden zorg bestaat uit:

- wassen en aankleden
- hulp bij eten en drinken
- hulp bij toiletgebruik

Je signaleert of de cliënt problemen heeft op dit gebied

Je informeert en adviseert

Soms help je daadwerkelijk met deze zorg



# TOILETGANG

De toiletgang omvat alle handelingen die nodig zijn om zich te ontdoen van menselijke afvalstoffen (urine, feces en menstruatiebloed); vanaf het moment van plannen tot het zich daadwerkelijk ontdoen en zich daarna reinigen

## LICHAAMSEIGEN AFVALSTOFFEN

- Lichaamseigen afvalstoffen zijn:
  - urine
  - ontlasting
  - transpiratievocht
  - menstruatievocht
  - braaksel
  - sputum (speeksel met slijm uit luchtwegen)



# UITSCHIEDINGSSTELSEL

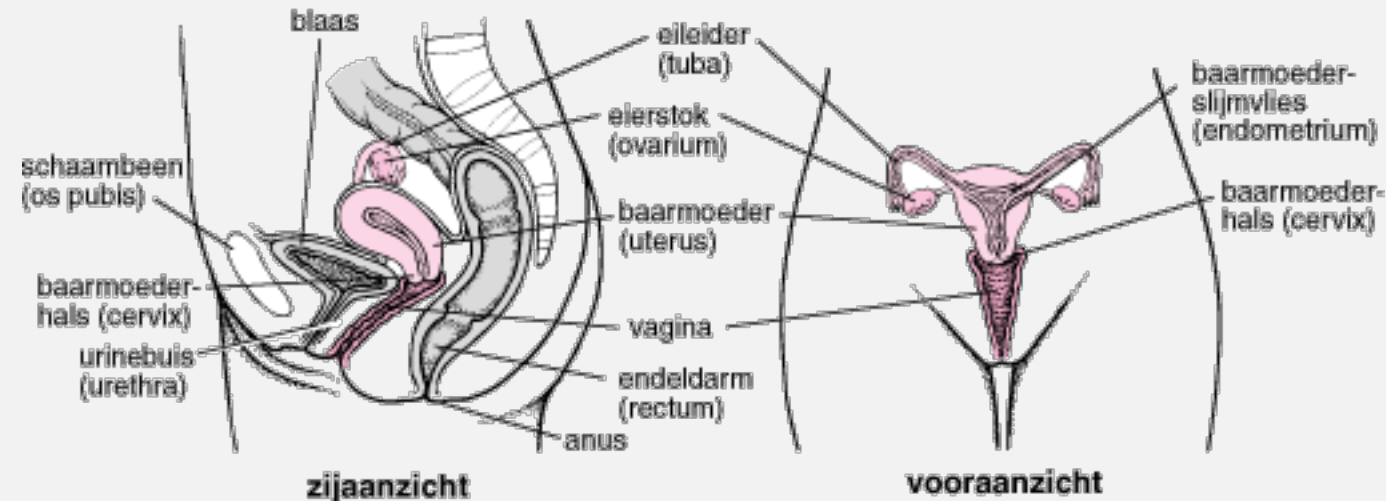
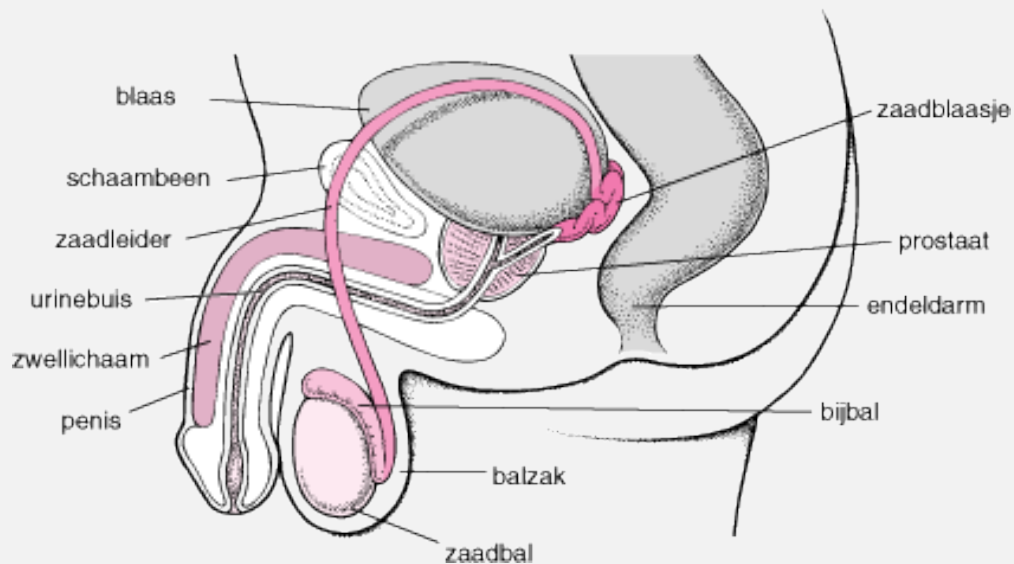
- Er zijn vier stelsels die samenwerken in het lichaam:
  - spijsverteringsstelsel → Haalt bouwstoffen en energie uitvoedsel
  - bloedvatenstelsel → zorgt voor vervoer van voedingsstoffen en zuurstof naar cellen en afvoer van afbraakproducten
  - ademhalingsstelsel → Zorgt voor zuurstof en afvoer koolstofdioxide
  - uitscheidingsstelsel → Alle organen die voor uitscheiding zorgen; endeldarm (rectum), longen, de nieren en de huid.
- Lichaamseigen afvalstoffen zijn schadelijk als ze in het lichaam blijven

# UITSCHIEDINGSORGANEN

- Uitscheidingsorganen verwijderen schadelijke en overbodige stoffen uit het lichaam
- Endeldarm:
  - Het laatste deel van de dikke darm.
  - Ontlasting (feces) hoopt zich hier op, via anus verlaat dit het lichaam.
- Longen:
  - Via de longblaasjes adem je koolstofdioxide ( $\text{CO}_2$ ) en waterdamp uit.
  - $\text{CO}_2$  is een afvalproduct van verbranding.
- Huid:
  - De huid is het grootste orgaan. Heeft een belangrijke rol in de stofwisseling.
  - Het is een uitscheidingsorgaan omdat via de huid transpiratievocht en warmte het lichaam kan verlaten
- Het urinewegstelsel:
  - Voert rest en afvalproducten van de stofwisseling af als urine.
  - Het stelsel bestaat uit; nieren, urineleiders, blaas en urinebuis
  - Nieren regelen de hoeveelheid en samenstelling van lichaamsvloeistoffen
  - Filteren het bloed en houdt het zuiver

# VOORTPLANTINGSORGANEN

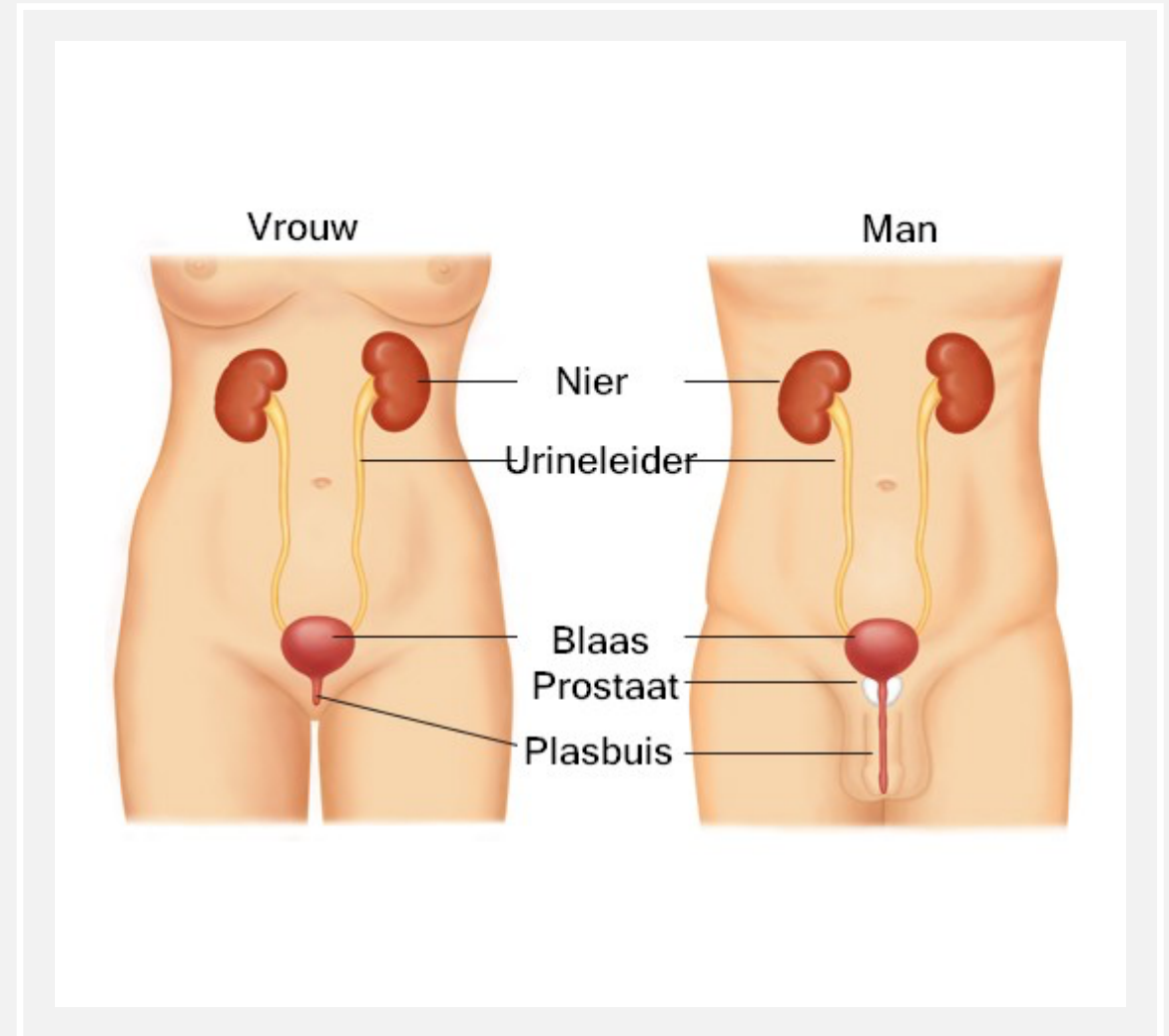
- Worden soms wel en soms niet gerekend tot de uitscheidingsorganen
- Het urinestelsel en de geslachtsorganen zijn nauw met elkaar verbonden
- Functies verschillen, maar wat bouw en ligging betreft met elkaar verbonden
- Urinewegsysteem en geslachtsorganen samen → *Urogenitaalstelsel*



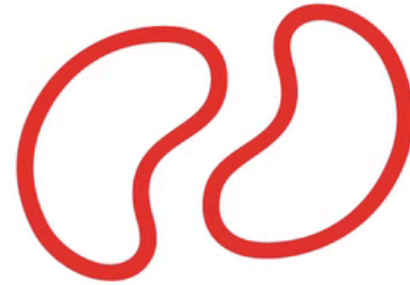


## ANDERE ORGANEN DIE BETROKKEN ZIJN BIJ DE VERWERKING VAN AFVALSTOFFEN

- De lever scheidt afvalproducten af in het bloed
- De nieren halen deze afvalstoffen uit het bloed
- De nieren scheiden *ureum*, en andere afvalstoffen uit in de urine
- De nieren transporteren de afvalstoffen naar de buitenwereld en daarom zijn de nieren wel een uitscheidingsorgaan en de lever niet.



# WERKING VAN DE NIEREN



**NIERSTICHTING**

Leven gaat voor.

# AANDACHTSPUNTEN

Cliënten kunnen zich schamen en ongemakkelijke  
voelen bij de hulp die je geeft

Probeer in te schatten of een cliënt zich op zijn  
gemak voelt

Stel de cliënt gerust

Als professioneel werker in de zorg accepteer en  
respecteer je de gevoelens van de cliënt

Je hebt een *empatische* houding. Je kunt je verplaatsen  
in de gevoelens van de cliënt.



## WEERSTAND

- Het kan gebeuren dat je lichaam een 'natuurlijke' reactie van weerstand of walging geeft.
- Hoe kun je daarmee omgaan?;
  - besef je hoe afhankelijk de ander van je is.
  - deel je ervaringen met collega's
  - kijk de kunst af van ervaren collega's. Ontwikkel handigheid, het verschonen gaat dan vlotter en beter



# ZELFREDZAAMHEID

- Het is belangrijk dat je weet welke ondersteuning een cliënt nodig heeft
- Informatie hierover kun je vinden in het persoonlijk ondersteuningsplan, zorgplan, of in de persoonlijke ADL formulieren of lijsten
- ADL = Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen
- ADL zijn handelingen die je dagelijks doet zoals bijvoorbeeld eten en drinken
- In d het persoonlijk ondersteuningsplan, zorgplan, of in de persoonlijke ADL formulieren of lijsten kun je vinden hoe het met de zelfredzaamheid van de cliënt in de persoonlijke verzorging staat:
  - wat kan hij zelfstandig?
  - waar heeft de cliënt hulp bij nodig?
- Neem niet meer handelingen over dan noodzakelijk.
- Wat de cliënt nog zelf kan doen, laat hem dat dan ook zelf doen.
- Benoem wat je gaat doen en geef de cliënt zoveel mogelijke zelf regie en zeggenschap

# HYGIËNE EN VEILIGHEID

Lichamelijke verzorging is ook wel persoonlijke hygiëne.

Persoonlijke hygiëne voorkomt bepaalde ziekten en besmetting van anderen

Alle uitscheidingsproducten kunnen ziekmakende micro organismen bevatten

Veilig is een aandachtspunt → valpreventie → hulpmiddelen en ondersteuning

## Jouw 5 momenten voor HANDHYGIËNE



## PRIVACY EN RESPECT

- Privacy is belangrijk → hoe zou jij jezelf voelen?
- Blijf respectvol en rustig
- Geef privacy zoveel als mogelijk is → plassen en ontlasten gaat ontspannen vaak beter
- Toon respect
- Houd het belang van de cliënt goed voor ogen.
- Laat schrik of verbazing laat je niet zien
- Oprechte belangstelling is niet verkeerd. Als het zo uitkomt kun je wel praten over een bijzonderheid van het lichaam
- Denk aan je beroepsgeheim en praat met respect over de cliënten

## OOK SELFIES KUNNEN BIJWERKINGEN HEBBEN



**NIET IEDEREEN WIL MEE IN BEELD  
VRAAG ALTIJD TOESTEMMING**

LOGO('S)

# UITKLEDEN VAN DE ZORG

