

# Zelfzorg JBZ thuis

Misschien heeft u – of een naaste van u – thuis zorg nodig. Denk aan steunkousen aan- en uitdoen of het toedienen van medicijnen.

Sommige handelingen kunt u zelf doen, na wat uitleg en misschien met een hulpmiddel. Uw naaste kan u hierbij helpen of het van u overnemen. U bent dan niet afhankelijk van de hulp van een thuiszorgmedewerker. Deze komt misschien op een tijdstip dat voor u niet fijn is.

Een deskundige (wijk)verpleegkundige legt u eerst goed uit wat u moet doen en oefent met u.

Hieronder vindt u afbeeldingen en filmpjes, zodat u deze uitleg thuis nog eens rustig kunt bekijken.

## Hoe kunt u zelf...

### Steunkousen aantrekken

Lees hoe u zelf steunkousen aan- en uit kunt trekken, eventueel met een hulpmiddel of hulp van een naaste. Er zijn ook instructie filmpjes.

Steunkousen aan- en uit trekken (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/steunkousen-aantrekken>)

### Oogdruppelen

U gaat op advies van uw behandelaar één of beide ogen druppelen. Lees hoe u zelf uw ogen kunt druppelen, eventueel met een hulpmiddel of hulp van een naaste.

Oogdruppelen (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/oogdruppelen>)

### Onderhuids (subcutaan) injecteren

U gaat op advies van uw arts onderhuids injecteren. We noemen dit ook wel 'subcutaan injecteren'. Hierbij zet u zelf een injectiespuit in de huid. Of uw naaste doet dit bij u. Dit klinkt misschien spannend, maar veel mensen vinden zelf injecteren makkelijk te leren, snel en veilig.

Onder de huid (subcutaan) injecteren met een wegwerpspuit

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onder-de-huid-subcutaan-injecteren-met-een-wegwerpspuit>)

Onder de huid (subcutaan) injecteren met een SureClick injectiepen

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onder-de-huid-subcutaan-injecteren-met-een-sureclick-injectie-pen>)

Onder de huid (subcutaan) injecteren met een voorgevulde injector

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onder-de-huid-subcutaan-injecteren-met-een-voorgevulde-injector>)

### Dag- en nachtzak aansluiten bij blaaskatheter of nefrostomiekatheter

Als u een blaaskatheter of nefrostomiekatheter heeft gekregen, moet u de opvangzakken voor de urine aansluiten en regelmatig

vervangen. U leest hier hoe u dat stap voor stap doet.

Dag- en nachtzak aansluiten blaaskatheter of nefrostomiekatheter

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/dagzak-en-nachtzak-aansluiten-bij-een-blaaskatheter-of-nefrostromiekatheter>)

## Keuzehulp Mantelzorg

Wat betekent het om zelf bovenstaande handelingen te doen? En waar moet u op letten? U leest er meer over in de Keuzehulp Mantelzorg

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2024-12/mantelzorgnl-keuzehulp-handelingen-mantelzorger-def.pdf>).

## Zorgt u voor een ander en heeft u vragen?

U kunt terecht bij Mantelzorg Farent voor:

- praktische en emotionele ondersteuning
- informatie en advies
- de weg vinden in zorgland
- een adempauze in mantelzorg (respijt)
- ontmoetingen met andere mantelzorgers

Stuur een e-mail naar [mantelzorg@farent.nl](mailto:mantelzorg@farent.nl) of kijk op [www.farent.nl/mantelzorg](http://www.farent.nl/mantelzorg) (<https://www.farent.nl/mantelzorg>)

Code VPA-500