

Zelfzorg Jeroen Bosch 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 aan- en uittrekken

Oogdruppelen

Onderhuids injecteren

Dag- en nachtzakken aansluiten bij een blaaskatheter

Een darmstoma verzorgen

Een wonddrain verzorgen (plastische chirurgie)

Een wonddrain verzorgen (chirurgie)

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 of kijk op www.farent.nl/mantelzorg (<https://www.farent.nl/mantelzorg>)



Jeroen Bosch Thuis

Zelfzorg

Jeroen Bosch Thuis

De informatie over zelfzorg wordt u aangeboden door **Jeroen Bosch Thuis**. Dit is een samenwerking tussen het Jeroen Bosch Ziekenhuis, de Jeroen Bosch Huisartsen (<https://jeroenboschhuisartsen.nl/>), Iedereenzorgt (<https://iedereenzorgt.nl/>) (thuiszorgorganisaties) en Farent (<https://www.farent.nl/>).

Code VPA-500