

Microlearning Oog voor naasten – meer dan alleen mantelzorg

Wil je snel je kennis opfrissen of verdiepen? Je kunt deze microlearning **los volgen**, zonder de bijbehorende verwerkingsles. Zo leer je waar en wanneer het jou uitkomt, volledig in je eigen tempo over.

Doelgroep: Verpleegkundigen (MBO 4 / HBO 5) & verzorgenden

Leerdoelen bij deze microlearning

- Je kunt het inhoudelijke verschil uitleggen tussen de begrippen ‘naaste’ en ‘mantelzorger’.
- Je herkent hoe het welzijn van de naast invloed heeft op de patiënt.
- Je leert tips hoe het welzijn van de naaste zelf geborgd moet worden in de zorgverlening.

Stap 1: Bekijk de Microlearning (10-15 minuten)

1. Ga naar het onderwijsplatform van UMC Nederland: **medischonderwijs.nl**.
2. Maak gratis een account aan of log in als je al een account hebt
3. Zoekterm **naasten** om direct bij de microlearning te komen.



4.

Welcome at medischonderwijs.nl

Medischonderwijs.nl is intended for the distribution of Medical Computer Based Training lesson that are:

 1. self contained interactive learning units with a defined learning goal,
 2. directed to an increase in medical knowledge or skills,
 3. directly accessible from MedischOnderwijs.nl without a separate password.
 4. Intended to be played on a computer.

If you have a valid email address, you can create an account, start lessons and review your performance in the personal history.

Subscribe to one of the RSS channels if you wish to be informed when new lessons become available or to see which lessons are currently the most popular.

Please [contact us](#) if you wish to distribute your own teaching material on medicaleducation.nl.

Bekijk en beantwoord voor jezelf de volgende reflectievragen die ook in de microlearning gesteld worden

→ Hoe heeft de video van Henk & Roos jouw inzicht veranderd over wat het inhoudt om een *naaste* te zijn versus een *mantelzorger*?

→ Hoe maak jij in de praktijk op dit moment het verschil tussen deze twee rollen?

Extra verdieping

Reflectie vragen

- Op welke manier zie je dat het welzijn van de naaste invloed heeft op het welzijn van de patiënt/cliënt?
- Waar zie je in het fragment (of in je eigen praktijk) het risico ontstaan dat de partner-/familierol overschaduwd wordt door zorgtaken?

Verwijzing palliaweb, genoemd in de microlearning

1. Bekijk de pagina 'Tips en handvatten bij het zorgen voor naasten' op <https://palliaweb.nl/oog-voor-naasten/materialen/achtergrondinformatie-zorgverleners/achtergrondbrochure-thuis/6-tips-en-handvatten-bij-het-zorgen-voor-naasten>
Kies **twee tips of handvatten** uit die jou het meest aanspreken of die je herkenbaar vindt voor jouw doelgroep/werkplek.
2. Noteer kort waarom je deze kiest en hoe je deze zou kunnen inzetten in de zorg voor naasten.

Er volgt nu een lesplan en bijbehorende powerpoint presentaties.
De mircolearning is dan huiswerk.

Lesplan – microlearning met verwerkingsles

Doelgroep: HBO-Verpleegkunde jaar 3-4

Thema: Oog voor naasten en mantelzorgers

Duur: 30 minuten

Groepsgrootte: Ongeveer 20 studenten

Voorbereiding: Microlearning vooraf bekeken

Focus: Klinisch redeneren rondom de naaste, signaleren van draagkracht/draaglast van naasten, professionele verantwoordelijkheid en onderbouwen van verpleegkundige interventies. [

Leerdoelen

Na afloop van deze les kan de student:

1. De positie en behoeften van naaste, mantelzorger en patiënt analyseren binnen een praktijksituatie.
2. Risicofactoren en signalen van (over)belasting bij naasten onderbouwen aan de hand van observaties uit de praktijk.
3. Een passende verpleegkundige interventie kiezen en verantwoorden om het welzijn van de naaste te ondersteunen.
4. Reflecteren op de eigen professionele rol in het betrekken van naasten bij persoonsgerichte zorg.

Tijdsplanning

Tijd	Onderdeel	Werkvorm & Inhoud
0–5 min	De binnenkomer	Check voorkennis & professionele blik. Dia 3
5–17 min (12 min)	Duo-opdracht	Praktijkcasus & gesprek. Dia 4-5
17–25 min (8 min)	Plenaire uitwisseling	(klinisch) redeneren & palliaweb. Dia 6
25–28 min (3 min)	Persoonlijke vertaalslag	Mijn professionele actie. Dia 7
28–30 min (2 min)	Docentafsluiting	Kernboodschap HBO-V. Dia 8

Werkvormen & Uitwerking

De binnenkomer – Check voorkennis & professionele blik (5 min)

Docent:

"In de microlearning zagen jullie Henk & Roos.

Wanneer verandert een naaste in onze communicatie ongemerkt in mantelzorger ?

Wat verandert er in je handelen wanneer je iemand niet alleen ziet als mantelzorger, maar allereerst als naaste?"

Korte denk-vraag

Laat studenten eerst 30 seconden individueel nadenken.

Bespreek vervolgens:

- Waarom is dit onderscheid relevant voor verpleegkundige zorg?
- Welke risico's ontstaan wanneer we naasten vooral benaderen vanuit hun zorgtaken?
- Is aandacht voor de naaste een extra taak of onderdeel van goede verpleegkundige zorg?

Doel: Van kennis ophalen naar professioneel redeneren.

Duo-opdracht – Praktijkcasus & Analyse (12 min)

Instructie (2 min)

Vorm duo's.

Kies één situatie uit de eigen stage of werkpraktijk waarin een naaste intensief betrokken was bij de zorg.

Deel 1 – Casusanalyse (4 min)

Bespreek samen:

- Wie was de naaste?
- Welke mantelzorgtaken werden uitgevoerd?
- Welke signalen van belasting zag je?
- Welke beschermende factoren zag je (draagkracht)?
- Welke zorgbehoefte van de naaste bleef mogelijk onbesproken?

Deel 2 – Professioneel gesprek (6 min)

Student A = verpleegkundige

Student B = naaste

De verpleegkundige voert een gesprek waarin hij of zij niet alleen signalen probeert op te halen, maar ook onderzoekt welke ondersteuning passend zou kunnen zijn.

Opdracht

Stel vragen die inzicht geven in:

- ervaren belasting;
- draagkracht en draaglast;
- behoefte aan ondersteuning;
- behoud van de partner-, familie- of naastenrol.

Wissel

Na 3 minuten rollen omdraaien.

Docentinterventies

Loop rond en vraag:

- *"Welke signalen maken dat je denkt aan overbelasting?"*
- *"Hoe onderbouw je die conclusie?"*
- *"Welke interventie zou jij als verpleegkundige inzetten?"*
- *"Waar ligt jouw verantwoordelijkheid en waar die van het team?"*

NB: wat is er in het eerste of tweede leerjaar al besproken over draagkracht en draaglast

Eventuele meetinstrument toevoegen

Palliaweb: [EDIZ](#)

NB: er zijn twee kaarten als casus toegevoegd aan deze les voor de rol van student B

3. Plenaire uitwisseling & Palliaweb (8 min)

Haal 2 tot 3 praktijkvoorbeelden op uit de groep.

Structureer de bespreking langs drie HBO-thema's.

1. Klinisch redeneren rondom de naaste

- Welke observaties wijzen op risico op overbelasting?
- Welke informatie mis je nog voordat je een conclusie kunt trekken?

2. Verpleegkundige besluitvorming

- Welke interventie zou je inzetten?
- Waarom juist deze interventie?
- Welke alternatieven zijn er?

3. Samenwerken en netwerkgericht werken

- Welke disciplines of voorzieningen kunnen betrokken worden?
- Welke rol speelt het sociale netwerk?

- Hoe kunnen we de partner- of familierol beschermen?

Palliaweb

Vraag:

"Welke tip of handreiking van Palliaweb sluit volgens jou het beste aan bij de verpleegkundige rol en waarom?"

4. Persoonlijke vertaalslag (3 min)

Individuele verwerking

Laat studenten één concrete professionele actie formuleren.

Niet:

"Wat ga ik doen?"

Maar:

"Wat ga ik anders doen en waarom?"

Voorbeelden

- *"Ik ga structureel vragen naar de belasting van naasten omdat dit invloed heeft op het welzijn van zowel naaste als patiënt."*
 - *"Ik ga tijdens overdrachten aandacht vragen voor signalen van overbelasting bij familieleden."*
 - *"Ik ga bewuster onderscheid maken tussen de relatie van een naaste en diens zorgtaken."*
-

5. Docentafsluiting (2 min)

"Als HBO-verpleegkundige kijk je niet alleen naar de patiënt, maar naar het systeem rondom de patiënt. Henk is de patiënt, maar Roos beïnvloedt mede zijn welzijn én haar eigen welzijn wordt beïnvloed door de situatie. Goede verpleegkundige zorg betekent daarom dat je niet alleen ziekte en behandeling ziet, maar ook de mensen die dagelijks met die ziekte leven. Door aandacht te hebben voor de naaste kun je gezondheidsproblemen, overbelasting en zorguitval mogelijk voorkomen."

Situatiekaart 1: "Ik red het wel"

Situatie

Mevrouw De Vries (72) zorgt thuis voor haar man met gevorderd hartfalen. Zij is dagelijks aanwezig in het ziekenhuis, noteert alle informatie van artsen en helpt thuis met medicatie, wassen en maaltijden.

Tijdens het bezoek aan de afdeling zegt zij:

"Met mij gaat het prima hoor. Mijn man heeft het veel zwaarder. Ik mag niet klagen."

De verpleegkundige merkt wel op dat mevrouw er moe uit ziet, regelmatig geeuwt en vertelt dat zij de afgelopen maanden nauwelijks tijd heeft gehad voor haar hobby's of vriendinnen.

Opdracht voor Student B (naaste)

- Minimaliseer je eigen problemen.
- Leid het gesprek steeds terug naar de patiënt.
- Laat subtiel merken dat je vermoeid bent.

Mogelijke analysevragen

- Welke signalen van overbelasting zie je?
- Wat maakt deze situatie risicovol?
- Welke vervolgvragen zou je stellen?
- Welke interventie past hier?

Docenttip

Na het rollenspel kun je een typisch HBO-vraag toevoegen:

"Welke observaties heb je gedaan, welke conclusie trek je daaruit en welke interventie kies je vervolgens?"

Dat dwingt studenten om de stap te maken van waarnemen → analyseren → handelen → verantwoorden.

Situatiekaart 2: "Ik kan het niet meer alleen"

Situatie

De dochter van een patiënt met dementie komt dagelijks op bezoek in het verpleeghuis. Ze controleert de zorg, is betrokken bij alle beslissingen en belt meerdere keren per week naar de afdeling.

Tijdens een gesprek zegt ze:

"Ik ben voortdurend bezig met mijn moeder. Zelfs als ik thuis ben, ben ik ermee bezig. Soms denk ik dat ik dit niet meer volhoud."

Tegelijkertijd voelt zij zich schuldig wanneer ze minder aanwezig zou zijn.

Opdracht voor Student B (naaste)

- Benoem dat je uitgeput raakt.
- Geef aan dat je je verantwoordelijk voelt.
- Laat merken dat schuldgevoel een belangrijke rol speelt.

Mogelijke analysevragen

- Welke factoren verhogen hier de draaglast?
- Welke beschermende factoren ontbreken?
- Welke ondersteuning zou passend zijn?
- Welke rol heeft de verpleegkundige hierin?

Docenttip

Na het rollenspel kun je een typisch HBO-vraag toevoegen:

"Welke observaties heb je gedaan, welke conclusie trek je daaruit en welke interventie kies je vervolgens?"

Dat dwingt studenten om de stap te maken van waarnemen → analyseren → handelen → verantwoorden.