

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.

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: MBO Verpleegkunde niveau 4

Thema: Oog voor naasten en mantelzorgers

Duur: 25 minuten

Groepsgrootte: Ongeveer 20 studenten

Vorbereiding: Microlearning vooraf bekeken

Focus: Praktische toepassing op de werkvloer, communicatie met de naaste, herkennen van overbelasting en rolhelderheid.

Leerdoelen

Na afloop van deze les kan de student

1. Bij een praktijksituatie op de eigen stage/werkplek benoemen wie 'naaste' of 'mantelzorger' is.
2. Minimaal één concrete vraag benoemen om overbelasting bij een naaste of mantelzorger te signaleren.
3. Een concrete tip of handvat van de handreiking van Palliaweb toepassen in de dagelijkse zorg.

Tijdsplanning

Tijd	Onderdeel	Werkvorm & Inhoud
0–3 min (3 min)	De binnenkomer	Check voorkennis & opwarming Dia 3
3–12 min (9 min)	Duo-opdracht	Praktijkcasus & rollenspel Dia 4 - 5
12–18 min (6 min)	Plenaire uitwisseling	Uitwisselen & Palliaweb-tips Dia 6
18–22 min (4 min)	Afsluiting	Persoonlijke 'Morgen-doe-ik'-actie op post-it Dia 7
22–25 min (3 min)	Docentafsluiting	Moraal van het verhaal Dia 8

Werkvormen & Uitwerking

1. De Binnenkomer – Check voorkennis (3 min)

- **Docent:** *"In de online microlearning zag je Henk & Roos. Wie kan mij in één zin het verschil uitleggen tussen de naaste en de mantelzorger?"*
- **Korte check:** *"Steek je hand op als je op je stage/werkplek afgelopen week een naaste hebt gesproken die je hebt benaderd als mantelzorger."*
- **Doel:** Direct aansluiten op de voorbereiding thuis en de herkenning op de werkvloer activeren.

Duo-opdracht – Praktijkcasus & Rollenspel (9 min)

- Instructie (1 min): Vorm duo's met degene die naast je zit. Pak je aantekeningen van de voorbereiding erbij.
- Deel 1 - Casus delen (3 min): Deel een korte situatie van je eigen stage. Wie was hier de naaste? Wat was hun rol (naaste of mantelzorger) en dreigde er overbelasting?
- Deel 2 - Rol-oefening (5 min totaal / 2,5 min per rol):

- Student A = Verpleegkundige
- Student B = Naaste/mantelzorger die overbelast dreigt te raken.
- Opdracht A: Stel 2 gerichte vragen aan de naaste om te checken hoe het met *henzelf* gaat (dus niet met de patiënt!).
- Wissel: Draai de rollen na 2,5 minuut om.
- **Docentinterventie (rondlopen):**
 - "Vraag je naar de patiënt of echt naar de partner zelf?"
 - "Wat doe je als de naaste zegt: 'Met mij gaat het prima, zorg maar gewoon voor mijn man/vrouw'?"

Plenaire uitwisseling & Palliaweb (6 min)

Haal 2 à 3 praktijkvoorbeelden op uit de groep.

Structureer de reacties langs de volgende twee MBO-kernthema's:

1. Signalen van overbelasting herkennen:

- Wat viel op tijdens het rollenspel? Waaraan merk je dat een naaste vastloopt? (*Bijv. kortaf reageren, overbezorgdheid, lichamelijke klachten, de zorg niet durven overdragen*).

2. Toepassen Palliaweb-tips:

- Vraag aan de groep: "Welke tip van Palliaweb vond je in de voorbereiding/huiswerk het meest bruikbaar en hoe helpt die jou in de communicatie?"
- Docent licht bijv. de tip uit om expliciet de partnerrol te beschermen ("Gaaf u gerust even een wandeling maken, wij nemen de zorg nu over").

Afsluiting (7 min totaal)

• Individuele verwerking (4 min):

Schrijf voor jezelf op een post-it (of in je telefoon) 1 concrete actie die je deze week nog op je stage of werkplek gaat toepassen rondom naasten/mantelzorgers.

Voorbeelden op MBO-niveau:

- "Ik stel bij het koffiemoment de vraag: 'En hoe is deze week voor ú geweest als partner?'"
- "Ik neem de zorgtaak even over, zodat de naaste gewoon weer 'partner' kan zijn in plaats van mantelzorger."

• Docentafsluiting (3 min):

"Als MBO-verpleegkundige ben jij de oren en ogen op de werkvloer. Zoals Roos ons leert: ze is al 48 jaar de vrouw van Henk. Ze is primair zijn naaste. De mantelzorgtaken komen er extra bij. Ze geeft aan daar hulp voor te durven vragen, maar dat geldt lang niet voor iedereen. Help hen dus door ruimte te bieden, zodat iemand in de eerste plaats gewoon partner, kind of vriend kan blijven."

PowerPoint Presentatie: Naaste of Mantelzorger?

Doelgroep: MBO Verpleegkunde (Niveau 4, leerjaar 2+)

Duur: 20 minuten

DIA 1: Titelpagina

Titel: Oog voor de Naaste: Meer dan Mantelzorg alleen

Ondertitel: MBO-verwerkingsles (20 min)

- **Subtekst op slide:**
 - Welkom!
 - Pak je aantekeningen uit de microlearning & Palliaweb erbij.
 - *“Goede zorg stopt niet bij de patiënt/cliënt — het gaat om het hele systeem.”*

DIA 2: Leerdoelen & Programma

Titel: Wat gaan we doen vandaag?

- **Leerdoelen:** * Je categoriseert in een praktijksituatie wie de **naaste** is en wat de **mantelzorgtaken** zijn. * Je kent minimaal **één concrete vraag/gesprekstechniek** om overbelasting tijdig te signaleren. * Je kunt een concrete handreiking van **Palliaweb** toepassen op je stage/werkplek.
- **Programma (20 min):**
 - 00–03 min | De Binnenkomer (Voorkennis check)
 - 03–10 min | Duo-opdracht (Casus & Rollenspel)
 - 10–16 min | Plenaire Uitwisseling & Palliaweb-tips
 - 16–20 min | Afsluiting & Jouw actie voor morgen

DIA 3: De Binnenkomer

Titel: Henk & Roos: Welke rol zie jij?

- **Vraag 1 (Plenair):**

"Wie kan in één zin het verschil uitleggen tussen de naaste en de mantelzorger?"

- **Vraag 2 (Handen omhoog):**

"Wie heeft afgelopen week op stage/werk een naaste gesproken die je (onbewust) vooral benaderde als 'mantelzorger'?"

- **Kern van de online les:**
 - Roos is al 48 jaar de **vrouw** van Henk $\rightarrow$ Dit is de *relatie* (Naaste).
 - De **zorgtaken** komen er extra bij $\rightarrow$ Dat is de *rol* (Mantelzorger).

DIA 4: Duo-opdracht (7 minuten)

Titel: Praktijkcasus & Rollenspel

- **Stap 1: Praktijkvoorbeeld delen (2 min)**
 - Deel een situatie van je stage: Wie was de naaste, wat waren de zorgtaken en dreigde er overbelasting?
- **Stap 2: Rollenspel (4 min — wisselen na 2 min)**
 - **Student A:** Verpleegkundige
 - **Student B:** Naaste die overbelast dreigt te raken
 - **Opdracht A:** Stel 2 *gerichte vragen* om te checken hoe het met **de naaste zelf** gaat (niet met de patiënt!).

Tips tijdens het oefenen:

- Vraag je naar de patiënt of echt naar de partner zelf?
- Wat doe je als de naaste zegt: *"Met mij gaat het prima, zorg maar gewoon voor mijn man/vrouw/partner"*?

DIA 5: Plenair & Palliaweb

Titel: Signalen Herkennen & Handvatten

- **Signalen van overbelasting:**
 - Waaraan merk je dat een naaste vastloopt op de werkvloer?
 - (*Bijv. kortaf reageren, overbezorgdheid, lichamelijke klachten, zorg niet durven overdragen*).
- **Toepassen Palliaweb-tips:**
 - Welke tip van Palliaweb vond je thuis het meest bruikbaar?
 - **Docenttip:** *Bescherm de partnerrol! "Gaaf u gerust even een wandeling maken, wij nemen de zorg nu van u over."*

DIA 6: Afsluiting & Actie

Titel: Mijn Actie voor Morgen

- **Opdracht (Schrijf op een post-it of in je telefoon):**
 - Formuleer **1 concrete actie** die jij deze week nog gaat toepassen op je stage/werkplek.
- **Voorbeelden:**
 - *“Ik stel bij de koffie de vraag: 'En hoe is deze week voor ú geweest als partner?’”*
 - *“Ik neem de zorgtaak even over, zodat de naaste gewoon weer partner kan zijn.”*

Docentafsluiting (Spreek uit bij deze dia):

"Als MBO-verpleegkundige ben jij de oren en ogen op de werkvloer. Zoals Roos ons leert: ze is al 48 jaar de vrouw van Henk. Ze is zijn naaste. De mantelzorgtaken komen er extra bij. Ze zegt ook: 'Daar ga ik hulp voor vragen', maar niet iedereen durft of kan dat. Help dus ruimte te creëren, zodat iemand gewoon partner, kind of vriend kan blijven."