



www.zorgweetjes.com

met subsidie van Amsterdam Zuid

In Amsterdam Zuid startten we op 1 juli 2014 zorgweetjes.com met praktische kennis over zorg op een interactieve site.

Bij de verdere ontwikkeling hebben we inbreng nodig van onze bezoekers. Zorgweetjes.com past in deze tijd van elkaar helpen als je zelf iets niet goed kan maar wel nodig hebt.

Zorgweetjes.com is gratis en groeit. We vragen je om wat deze website jou leert, toe te passen en te verspreiden. En we vragen jou eigen zorgkennis in te brengen voor zorgweetjes.com.

Een zorgweetje is een praktisch antwoord op een praktische zorgvraag

Voorbeeld

Vraag: wanneer iemand pijnlijk en stram is, hoe help je dan bij het aankleden?

Antwoord: probeer eens de kleding twee maten groter te nemen, dan wordt het aankleden gemakkelijker. Trek eerst de mouw over de stijfste of pijnlijkste arm aan en de broekspijp eerst over het stijfste been. Bij het uitkleden doe je eerst de goede arm en het goede been uit mouw en pijp.

We hopen dat onze zorgweetjes daadwerkelijk helpen hulp te versoepelen. Door er over te lezen (en in de toekomst te horen en te zien op filmpjes), kunnen velen zich ondersteund weten.

Het is niet zo eenvoudig om zorgweetjes te vinden, maar eind 2016 hebben we er toch circa 200 geplaatst. Bijzonder is dat mensen zich vaak niet bewust zijn iets handigs te weten. En wie zo zorgweetjes leest, wordt niet alleen een betere helper, maar komt ook op ideeën. Ook mensen die geholpen worden, hebben zorgweetjes. Er moeten veel zorgweetjes bij de mensen bekend zijn.

**‘Lees 20 zorgweetjes,
wordt een betere helper’**

Hoe geef je jouw zorgweetje?

Bezoek www.zorgweetjes.com. Als je een weetje hebt, een goed zorgfilmpje of een verbetering, zend die in volgens aanwijzingen op deze website. Is dat te lastig, zend het dan naar info@zorgweetjes.com. Je persoonlijke gegevens houden we uiterst vertrouwelijk. Een redactie kijkt of van jouw tip als zorgweetje is te plaatsen.

Er zijn enkele praktische voorwaarden. Je geeft je zorgtip gratis. Als je zorgtip als zorgweetje wordt geplaatst, kan je niet eisen dat het van de website wordt verwijderd. Alleen als een zorgweetje – ondanks zorgvuldig werken – niet goed is, wordt die aangepast, verwijderd of vervangen. De redactie houdt zich aanbevolen voor opbouwende kritiek maar handelt autonoom.

Tot slot: de zorgweetjes zijn vrijblijvende suggesties waarvoor geen verantwoordelijkheid genomen kan worden.

Heel hartelijk dank,

Namens zorgweetjes.com

Rupino Griffioen info@zorgweetjes.com

Alle **ZORG** Weetjes Helpen

20 zorgweetjes

Auto wegdoen

Voor velen zijn taxi's goedkoper dan een auto. Je mist parkeerproblemen.

Brandgevaar

Vergeetachtig? Dan niet koken op vuur, niet roken. Installeer brandmelder en blusser.

Buil op het hoofd

Hoe gevallen? Suf? Bel de dokter. Een 'binnenbuil' is erger dan een 'buitenbuil'.

Droge ogen

Met schoon water of spuug vinger nat maken en gesloten oogspleet bestrijken.

Druipneus

Adem door de neus door een zakdoek. Adem warme damp door de neus (koffie of thee).

Enkels en polsen

zijn zwakke plekken. Versterk ze: teenwippen. Meter van de muur, flink tegen duwen.

Heupbeschermers

Verminderen kans op gebroken heup met 70%. Altijd dragen, dag en nacht.

Hittegolf

Uit de zon, geen inspanning, doe rustig. Drink regelmatig water. Ramen open, gordijnen dicht, ventilator aan.

Hoestdrank

Hoestdranken helpen niet, slokjes kraanwater zijn beter. Bij erg hoesten naar de dokter. Niet roken.

Lange nagels

Weken in water. Vijlen of knippen, zelf of door hulp. Nagelvijltoestel kopen als je niet mobiel bent.

Laxeermiddel

Obstipatie ga je tegen door veel bewegen, water drinken. Probeer twee glazen melk per dag. Pillen? Alleen van de dokter.

Moeilijk slikken

Verslik jij je snel? Dan eerst naar arts, daarna diëtist. Maak een voorraadje wat je wel kan slikken.

Muziek

Maakt je vrolijk of beweegt je emoties. Zing mee als je kan. Ook als je alleen bent.

Niezen

Niet bedwingen, voluit in een zakdoek. Knijp in je neus op de niesplek als je stil moet zijn.

Doof door oorsmeer

Geen wattenstokjes. Druppeltje olie. Wrijf met vingers links en rechts om je gehoor te testen. Gehoorgangen schoonmaken bij de huisarts.

Trillen en morsen

Vul kopje of plastic glas / beker half vol, schenk dus twee keer in. Tuitbeker? Rietje? Lepelen?

Urineverlies

Naar de dokter. Blijf gewoon drinken. Rustig zittend uitplassen. Inlegmateriaal.

Vaak dezelfde vragen stellen?

Onzeker? Eenzaam? Vergeetachtig? Beginnende dementie?

Veel vergeten?

Schrijf belangrijke dingen op. En wat je moet doen. Schrap wat je gedaan hebt. Zeg dat je verstrooid bent.

Voldoende drinken

Anders kans op blaasontsteking, obstipatie en uitdroging. Je hoort ongeveer zes keer per dag te plassen.

