



## Inleiding

Deze uitleg is zorgvuldig geformuleerd door Opsteker. Opsteker is als educatief ontwikkelaar eigenaar van de tekst in deze vorm. De gebruiker is vrij de tekst te downloaden en te gebruiken voor educatieve doeleinden. Kopiëren, wijzigen of delen van de tekst met derden zonder Opsteker te vermelden, is niet toegestaan. Mail naar [info@opsteker.com](mailto:info@opsteker.com) bij eventuele vragen of verzoeken.

## UITLEG OREM ANAMNESE

Bij de methodiek van (Dorothea) Orem, wordt de mate van gezondheid bepaald door de mate waarin de patiënt zelf kan voorzien in zijn zorg. In tegenstelling tot de anamnese van Gordon, gaat Orem uit van de afwezigheid van gezondheid i.p.v. de aanwezigheid van ziekte.

Een anamnese volgens Gordon of SAMPC kan zwart/wit zijn in het definiëren van in hoeverre de patiënt gezond is. De methodiek van Orem is holistisch ingesteld en daarom genuanceerder over in hoeverre een patiënt gezond is.

Orem zegt: Je bent gezond wanneer je zelf zorg kunt dragen voor het bevorderen en in standhouden van je gezondheid. Gordon zegt: Je bent gezond wanneer je vrij bent van ziekteverschijnselen.

Bij sprake van een chronische aandoening, spreekt Gordon van een verpleegprobleem. Orem brengt dit verpleegprobleem in kaart, maar laat de ernst ervan bepalen door de wijze waarin de patiënt zelf zorg kan dragen voor dit probleem.

## OEFENEN

Deze rehabiliterende visie op gezondheid, denkt genuanceerder over wanneer iemand gezond is. Zo formuleert Orem ook bij patiënten met een chronische aandoening een mate van gezondheid, gebaseerd op zijn zelfstandigheid. Bij deze per categorie 3 voorbeeldvragen.

Deze vragen kunnen je helpen om tot een objectieve **Orem-anamnese** te komen:

<b>1. Gezondheidsbepaalde zelfzorgactiviteiten</b> Wat is de reden van uw opname? Wat weet u over uw ziektebeeld? Hoe draagt u zorg voor uw medicatie en zorg?	<b>3. Universele zorgactiviteiten</b> Hoe ziet uw gezonde vocht/voedingsintake eruit? Hoe zorgt u voor een goede nachtrust? Lukt het u om zorg te dragen voor uw persoonlijke hygiëne.
<b>2. Ontwikkelingsbepaalde zelfzorgactiviteiten</b> Hebben er recent nog ingrijpende gebeurtenissen plaatsgevonden in uw leven? Bent u in uw zorg nog afhankelijk van uw omgeving? Wat is er in deze fase van uw leven belangrijk voor uw welbevinden?	

(Zie bijlage 1 voor een gedetailleerde uitwerking van de aandachtsgebieden van Orem.)

## VOORBEELD

Mw. W. (52 jaar) krijgt de diagnose Diabetes.

Een verpleegdoel van Orem zou zijn: *Mw. bekwaam maken in het zelf monitoren van haar bloedsuiker en het toedienen van insuline.*

Een verpleegdoel van Gordon zou zijn: *Mw. instellen op een juiste dosering insuline om de negatieve lichamelijke gevolgen van Diabetes te beperken.*

**Bijlage 1:** Gedetailleerde uitwerking aandachtsgebieden Orem.

### **Gezondheidsbepaalde zelfzorgactiviteiten**

- **Aanwenden adequate specialistische hulp, onder andere:**
  - Opnamereden, onderzoek, behandeling: wat/wanneer/door wie/voorbereiding
  - Bekend bij andere specialisten en redenen
  - Relevante andere ziekten en beperkingen
  
- **Kennis en inzicht inzake eigen gezondheid en ziekte, onder andere:**
  - Ziektebeeld bekend
  - Mogelijke gevolgen/consequenties
  
- **Hulp bij het effectief uitvoeren van maatregelen van diagnostische, therapeutische of revaliderende aard, onder andere:**
  - Innemen medicatie, zichzelf injecteren, hanteren/verzorgen prothese
  - Naleven voorschriften leefwijze/voorgeschreven dieet/oefeningen
  - Verzorgen aanwezige wonden
  
- **Ondervangen van ongemakken of schadelijke effecten van specialistische hulp, onder andere:**
  - Kent cliënt gevolgen van de te verwachten therapie/behandeling, bijvoorbeeld pijn, moeheid, misselijkheid, contracturen, decubitus, ongemakkelijke houding
  - Hoe denkt cliënt hiermee om te gaan?
  
- **Aanpassing van het zelfbeeld bij het accepteren van een gewijzigde gezondheidstoestand of bij de behandeling daarvan.**
  - Hoe ervaart de cliënt het ziek zijn, het afhankelijk zijn?
  
- **Leren leven met de gevolgen van ziekte en van de daarmee samenhangende diagnostische of therapeutische maatregelen op een manier die de persoonlijke ontwikkeling ten goede komt, onder andere:**
  - Hoe denkt cliënt om te gaan met eventuele blijvende gevolgen
  - Denkt cliënt hulp nodig te hebben bij ontslag?

### **Ontwikkelingsbepaalde zelfzorgactiviteiten**

- **Levensfasegebonden, onder andere:**
  - Welke levensfase, ontwikkelingsfase
  - Afhankelijk van ouders, verzorgers
  - Overgang ene naar andere fase
  
- **Situatiegebonden, onder andere:**
  - Crisissituatie
  - Ingrijpende/beschadigende gebeurtenissen
  - Opvoedkundige verwaarlozing
  - Verlieservaringen (naaste familie/eigendom/werk/zekerheden/bekende leefomgeving/status), terminale ziekte
  - Eerdere opname(s)
  - Ervaringen eerdere opname(s)

### **Universele zelfzorgactiviteiten**

- **Voldoende opname van lucht/ademhaling, onder andere:**

- Heeft cliënt last van benauwdheid/hyperventilatie/opgeven sputum
- Rookt/hoest cliënt?

- **Voldoende opname van water/drinken/vochtbalans en voedsel/eten/voedingstoestand, onder andere:**

- Hoeveelheid
- Gewoonten, hulpmiddelen
- Huidturgor; kwaliteit/kwantiteit
- Voorkeur/afkeer/dieet

- **Uitscheiding, onder andere:**

- Urineren, defeceren, braken/transpireren
- Gewoonten/hulpmiddelen met betrekking tot uitscheiding, hulp nodig bij toiletgang

- **Evenwicht activiteit/rust, onder andere:**

- Dag/nachtritme
- Slapen
- Rusten
- Mobiliteit
- Gewoonten
- Hulpmiddelen
- Houding
- In-/ontspannen

- **Evenwicht tussen op zichzelf staan en sociaal contact, onder andere:**

- Aangaan/onderhouden van sociale contacten
- Verbale/non verbale communicatie
- Woon(thuis)situatie
- Bezoektijden
- Medecliënten
- Intimiteit/liefde/geborgenheid – seksualiteit

- **Preventie van bedreigingen voor het menselijk leven, functioneren en welzijn, onder andere:**

- Persoonlijke hygiëne/lichamelijke verzorging
- Zorg dragen voor bescherming door kleding
- Huidverzorging
- Allergie
- Veiligheid/leefomgeving
- Zintuiglijk functioneren
- Valrisico
- Hulpmiddelen

- **Normaal leven leiden/leven in sociale groepen, onder andere:**

- Leven in overeenstemming met eigen waarden/normen
- Eigen rol in het dagelijks leven/werk
- Recreatie/hobby's
- Stemmingen/gevoelens
- Beperkingen
- Oriëntatie in tijd/plaats/persoon