



ECTS-fiche 2026–2027

Opleidingsonderdeel (OPO) Opleiden in zelfzorg	
Plaats in de opleiding	BAZO/CIEZO - opleidingsfase 2 – verplicht opleidingsonderdeel – duur: 1 semester
Doelstellingen	Je werkt in dit opleidingsonderdeel aan de volgende competentie(s): • Competentie 2: Samenwerking en communicatie: ik werk samen en communiceer beroepsmatig. ◦ Subcompetentie 2.1: Ik bouw een professionele relatie op met de gesprekspartner: Ik houd zoveel mogelijk rekening met de uitgebreide context en handel ernaar op zelfstandige wijze. ◦ Subcompetentie 2.2: Ik heb oog voor alle facetten van het communicatieproces en handel hiernaar in alle contexten: ■ Gespreksvoering: Ik voer een gelegenheids- en doelgericht gesprek tijdens het uitvoeren van zorgvragergebonden activiteiten bij de toevertrouwde zorgvrager(s) aangepast aan de gesprekspartner, situatie en setting. ■ Samenwerken: Ik werk constructief samen met de zorgvrager. • Competentie 4: Gezondheidsvoorlichting: ik bevorder de gezondheid. ◦ Subcompetentie 4.1: Ik werk mee aan de gezondheidsvoorlichting en -opvoeding van de zorgvrager in overleg met het team. ◦ Subcompetentie 4.2: Ik draag bij tot het stimuleren en motiveren tot gedragsverandering in functie van het uitvoeren van zorgvragergebonden activiteiten bij de toevertrouwde zorgvrager(s) in overleg met het team. • Competentie 5: Wetenschappelijke ontwikkeling: ik bevorder de kwaliteit rekening houdend met het wetenschappelijk, juridisch en ethisch kader. ◦ Subcompetentie 5.1: Ik werk evidence-based: Met beperkte ondersteuning selecteer en gebruik ik informatie uit actuele en correcte bronnen om de kwaliteit te verhogen. ◦ Subcompetentie 5.2: Ik handel conform juridische principes: Ik respecteer het beroepsgeheim en handel binnen het juridisch kader bij het uitvoeren van zorgvragergebonden activiteiten bij de toevertrouwde zorgvrager(s), ik heb hierbij zicht op de consequenties van het niet handelen binnen de juridische principes. ◦ Subcompetentie 5.3: Ik handel vanuit een ethisch en deontologisch oogpunt: Met ondersteuning bespreek ik situaties vanuit een ethisch verpleegkundig referentiekader en de deontologische beroepscode. Op het einde van dit opleidingsonderdeel beheers je de volgende OPO-doelen: 1. Je geeft zelfzorgeducatie gericht op het versterken van zelfredzaamheid en zelfvertrouwen. 2. Je begeleidt en motiveert de zorgvrager tot effectieve zelfzorg en blijvende gedragsverandering. 3. Je bouwt je zelfzorgeducatie op basis van wetenschappelijke bronnen en in overeenstemming met juridische, ethische en deontologische kaders die van toepassing zijn.
Begintermen	Je volgt de opleidingsonderdelen 'Heelkunde' en 'Gastro-enterologie en oncologie' of hebt deze vroeger gevolgd, zonder noodzakelijkerwijs het creditbewijs te hebben behaald (d.w.z. je hoeft niet geslaagd te zijn), of bent hiervan vrijgesteld, vooraleer je dit opleidingsonderdeel mag opnemen.
OLA (Onderwijsleeractiviteiten)	
Inhoud	Zelfzorg - Wat verstaan we onder zelfzorg in de praktijk?



	- Wat is zelfzorgtekort? - Zelfzorgeducatie - Hoe bouw je vertrouwen op vanaf het eerste contact? - Hoe krijg je zicht op de hele mens achter de zorgvraag? - Hoe voer je een gesprek dat rust en ruimte geeft? - Wat doe je als stress het denken en handelen blokkeert? Gedragverandering - Waarom is veranderen nu zo moeilijk? Wat is het Transtheoretisch Model (TTM)? - Hoeveel vertrouwen heeft iemand nog in eigen kunnen? Wat is zelfeffectiviteit? - Wat maakt volhouden lastig? Wat is therapietrouw - Hoe motiveer je een zorggebruiker om zélf in beweging te komen? Wat is motiverende gespreksvoering? - Welke signalen hoor je in wat iemand zegt? De geest van motiverende gesprekstechnieken (MGV) - Hoe geef je informatie zonder weerstand uit te lokken? ORBS: De basistechnieken - Welke signalen hoor je in wat iemand zegt? - Hoe geef je info zonder weerstand uit te lokken? De relatie tussen spiritualiteit en zorg - Wat geeft iemand houvast, richting of betekenis? Spiritualiteit - Hoe breng je dit ter sprake in een echt gesprek? - Welke levensvragen kan je herkennen? - Welke context beïnvloedt wat haalbaar is? - Wat als jij of het team onder morele druk komt te staan? - Waar liggen je professionele grenzen en verantwoordelijkheden?
Studiemateriaal	• Syllabus • Van Heycop ten Ham, C., & Buitenhuis, W. (2024). Klinische anatomie en fysiologie. Boom. • Digitale leeromgeving (digitaal leermateriaal en leerpaden (Smartschool en Google Classroom)) • Verpleegkundig oefenmateriaal • Polo • Chromebook
Toelichting onderwijstaal	Nederlands
Werkvorm	Lessen, simulaties en opdrachten zijn de werkvormen die gebruikt worden in dit opleidingsonderdeel.
Toelichting werkvorm	De lessen zijn interactief. Tijdens de lessen wordt tijd gemaakt om te oefenen aan de hand van verwerkingsvragen of aan de hand van casuïstiek. De lessen worden gegeven via contactonderwijs. Daarnaast zullen simulaties ingepland worden in het skillslab om de verschillende interventies in de praktijk te oefenen. In een CIEZO is het mogelijk om sommige interventies begeleid te oefenen op de werkplek met een reële zorgvrager. Opdrachten zijn erop gericht om specifieke hoofdstukken uit de syllabus voor te bereiden in functie van de oefenmomenten of om je te helpen de leerstof te verwerken.



	De groepsgrootte kan variëren in functie van de werkvorm. Zo zal je bijvoorbeeld in kleinere groepen aan opdrachten werken of in het skillslab oefenen. Extra: • Je kan voor dit opleidingsonderdeel extra leer- en/of oefenkansen nemen via onze leerateliers. • Je kan op vrije momenten zelf het simulab reserveren om extra te oefenen.
--	---

Studiepunten en studietijd

Dit opleidingsonderdeel omvat 3 studiepunten. Dat betekent dat je tussen de 75 en 90 uur zal werken aan dit opleidingsonderdeel.

Je studietijd is als volgt berekend:

- Contactonderwijs: 42 lesuren (50' per lesuur), waarvan 10 lesuren simulaties in het skillslab en/of begeleid leren op de werkplek;
- Voor elk uur effectieve contacttijd zal je tussen een en anderhalf uur studeren, je praktijklessen voorbereiden, feedback en feedforward verwerken, je notities herlezen, aan opdrachten werken en je volgende lessen voorbereiden;
- Daarnaast reken je nog een halve dag voor je evaluatie en om je daarop voor te bereiden.

Evaluatieactiviteiten

Type en vorm	Je stelt een zelfzorgeducatieplan op voor een zorgvrager en voert dit uit. Je bewijst aan de hand van een digitaal portfolio dat je de OPO-doelen uit dit opleidingsonderdeel beheerst.		
Gebruik leermateriaal	Leermateriaal: syllabus, materiaal simulaties, sjabloon digitaal portfolio, ... zoals aangereikt tijdens de onderwijsleeractiviteiten.		
Vraagvorm	Mondelinge toelichting van je digitaal portfolio.		
Beoordeling	Op niveau van het opleidingsonderdeel wordt een competentiegerichte eindbeoordeling gegeven volgens onderstaande legende:		
	Uitblikker	De student functioneert op een uitzonderlijk niveau voor de competenties aangeleerd in dit opleidingsonderdeel.	De student heeft de competenties aangeleerd in dit opleidingsonderdeel aangeleerd .
	Competent	De student functioneert naar verwachting voor de competenties aangeleerd in dit opleidingsonderdeel.	
	Groeier	De student functioneert nog niet naar verwachting voor de competenties aangeleerd in dit opleidingsonderdeel. De student heeft nog frequent bijsturing of ondersteuning nodig. De student maakt herhaaldelijk nog kleine fouten of vergeet regelmatig iets.	De student heeft de competenties aangeleerd in dit opleidingsonderdeel niet aangeleerd .
	Starter	De student beheerst de aangeleerde competenties in dit opleidingsonderdeel onvoldoende. De student maakt cruciale fouten.	
	Tijdens de lessen, simulaties en opdrachten krijg je oefenkansen en feedback om je digitaal portfolio vorm en inhoud te geven en om je goed voor te bereiden op de presentatie.		



	Je slaagt voor dit opleidingsonderdeel als je voor elk OPO-doel minimaal 'Competent' scoort.
Examenkansen	Binnen dit opleidingsonderdeel zijn er twee geplande momenten jouw digitaal portfolio te presenteren: een eerste moment in de loop van het semester en een tweede moment op het einde van het semester. Je neemt verplicht deel aan het eerste moment. Als je als 'Starter' of 'Groeier' wordt ingeschaald na de presentatie van je digitaal portfolio bij het eerste moment, dan mag je inschrijven om deel te nemen aan het tweede moment om je te verbeteren. Je kan dan je digitaal portfolio herwerken en opnieuw presenteren. Je behoudt de hoogste score die je haalde voor de OPO-doelen van dit opleidingsonderdeel over de twee momenten. Als je je niet inschrijft, blijft de oorspronkelijke inschaling behouden. Als je het eerste moment mist en je afwezigheid is gewettigd, dan presenteert je je portfolio tijdens het tweede moment. Dit is dan je enige examenkans. Is je afwezigheid tijdens het eerste moment ongewettigd, dan verlies je je examenkans en mag je ook niet deelnemen aan het tweede moment. Je wordt dan ingeschaald 'zonder score' en dit tekort kan niet gedelibereerd worden. De directeur kan hierop een uitzondering toestaan.