

## Krankenpflege 9 Ondersteuning voor senioren



- Vraag naar dagelijkse routines (slapen, eten, mobiliteit)
- Moedig patiënten aan om lichte oefeningen te doen.
- Bied mobiliteitsondersteuning
- Woordenschat: Lichaamsverzorging, dagelijkse routines, lichaamsfuncties, valpreventie

<b>De mobiliteit</b>	<i>(Die Mobilität)</i>	<b>De incontinentie</b>	<i>(Die Inkontinenz)</i>
<b>Het evenwicht</b>	<i>(Das Gleichgewicht)</i>	<b>Het ochtendritueel</b>	<i>(Das Morgenritual)</i>
<b>De valpreventie</b>	<i>(Die Sturzprävention)</i>	<b>Het slaappatroon</b>	<i>(Das Schlafmuster)</i>
<b>De hulpmiddel</b>	<i>(Das Hilfsmittel)</i>	<b>Eten geven / hulp bij eten</b>	<i>(Essen geben / Hilfe beim Essen)</i>
<b>De rollator</b>	<i>(Der Rollator)</i>	<b>Lichte oefeningen doen</b>	<i>(Leichte Übungen durchführen)</i>
<b>De wandelstok</b>	<i>(Der Gehstock)</i>	<b>De fysiotherapie</b>	<i>(Die Physiotherapie)</i>
<b>Het transfervragen (overzetten)</b>	<i>(Die Transferfrage (Umsetzen))</i>	<b>De pijn</b>	<i>(Der Schmerz)</i>
<b>Ondersteunen (helpen)</b>	<i>(Unterstützen (helfen))</i>	<b>De bloeddruk</b>	<i>(Der Blutdruck)</i>
<b>De persoonlijke verzorging</b>	<i>(Die persönliche Pflege)</i>	<b>De ademhaling</b>	<i>(Die Atmung)</i>

## 1.Übungen

### 1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- |                            |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| a. De ochtendroutine       | 1. Hoe goed iemand zich kan bewegen   |
| b. De persoonlijke hygiëne | 2. Wat iemand 's ochtends altijd doet |
| c. De mobiliteit           | 3. Schoon en fris zijn                |
| d. De valpreventie         | 4. Maatregelen om vallen te voorkomen |

a-2 b-3 c-1 d-4



### 2. Unterstützung für einen älteren Patienten (QR: Audio)

**Fülle die Lücken aus:** eetpatroon, valpreventie, voeding, gevallen, medicatie, slaapritme, mobiliteit, wondverzorging, ochtendritueel

Mila is verpleegkundige op een geriatrische afdeling in een ziekenhuis in Utrecht. Ze zorgt vandaag voor meneer Van Dijk, een 82-jarige patiënt. Hij is twee weken geleden (1) \_\_\_\_\_ in de badkamer en hij is nog onzeker bij het lopen.

Elke ochtend gaat Mila eerst naar zijn kamer. Ze zegt goedemorgen en vraagt naar zijn (2) \_\_\_\_\_. "Hoe was uw slaapritme? Heeft u goed geslapen?" Meneer Van Dijk zegt dat hij vaak wakker wordt in de nacht en dan moeilijk weer in slaap valt.

Daarna helpt Mila hem met het (3) \_\_\_\_\_. Ze helpt hem rustig uit bed opstaan en naar de badkamer lopen. In de badkamer kijkt ze of hij zelf kan wassen. Ze let goed op zijn (4) \_\_\_\_\_, zodat hij niet uitglijdt. In de kamer controleert ze ook de wond op zijn been en doet de (5) \_\_\_\_\_.

Na de verzorging bespreekt Mila het (6) \_\_\_\_\_ met meneer Van Dijk. Hij heeft weinig eetlust en drinkt niet veel. Ze vraagt wat hij normaal thuis eet en drinkt, en legt uit dat goede (7) \_\_\_\_\_ belangrijk is voor de genezing. Ze geeft hem de (8) \_\_\_\_\_ en controleert of hij alles goed inneemt.

Daarna doet Mila samen met hem lichte oefeningen. Hij zit op de stoel en beweegt zijn armen en benen. Mila legt uit dat dit goed is voor de spieren en voor de (9) \_\_\_\_\_. Voor het lopen gebruikt hij een rollator. Mila loopt naast hem, zodat hij zich veilig voelt.

Aan het einde van de dienst schrijft Mila in het dossier hoe de dag ging: de verzorging, de pijn, de mobiliteit en het slapen. Zo weet de collega van de avonddienst precies wat hij nodig heeft.

*Mila ist Krankenschwester auf einer geriatrischen Station in einem Krankenhaus in Utrecht. Sie betreut heute Herrn Van Dijk, einen 82-jährigen Patienten. Er ist vor zwei Wochen im Badezimmer gestürzt und ist beim Gehen noch unsicher.*

*Jeden Morgen geht Mila zuerst in sein Zimmer. Sie sagt guten Morgen und erkundigt sich nach seinem Schlaf. „Wie war Ihr Schlafrhythmus? Haben Sie gut geschlafen?“ Herr Van Dijk sagt, dass er nachts oft aufwacht und dann schlecht wieder einschläft.*

*Anschließend hilft Mila ihm beim morgendlichen Ablauf. Sie unterstützt ihn ruhig beim Aufstehen aus dem Bett und*

beim Gehen zum Badezimmer. Im Badezimmer schaut sie, ob er sich selbst waschen kann. Sie achtet genau auf seine Mobilität, damit er nicht ausrutscht. Im Zimmer kontrolliert sie außerdem die Wunde an seinem Bein und führt die Wundversorgung durch.

Nach der Pflege bespricht Mila das Essverhalten mit Herrn Van Dijk. Er hat wenig Appetit und trinkt nicht viel. Sie fragt, was er normalerweise zu Hause isst und trinkt, und erklärt, dass gute Ernährung für die Heilung wichtig ist. Sie gibt ihm die Medikamente und überprüft, ob er sie richtig einnimmt.

Anschließend macht Mila mit ihm leichte Übungen. Er sitzt auf einem Stuhl und bewegt Arme und Beine. Mila erklärt, dass das gut für die Muskulatur ist und Stürzen vorbeugt. Zum Gehen benutzt er einen Rollator. Mila geht neben ihm, damit er sich sicher fühlt.

Am Ende der Schicht dokumentiert Mila im Bericht, wie der Tag verlaufen ist: die Pflege, die Schmerzen, die Mobilität und der Schlaf. So weiß die Kollegin oder der Kollege der Abendschicht genau, was er braucht.

(1) gevallen, (2) slaapritme, (3) ochtendritueel, (4) mobiliteit, (5) wondverzorging, (6) eetpatroon, (7) voeding, (8) medicatie, (9) valpreventie

1. Waarom doet Mila samen met meneer Van Dijk lichte oefeningen? Leg dit met eigen woorden uit.

---

2. Welke problemen heeft meneer Van Dijk met slapen en eten?

---

### 3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

- |  | Wahr                     | Falsch                   |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. De verzorgende vraagt naar mevrouw De Vries' nachtrust en of opstaan pijn doet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Mevrouw doet na de lunch zware oefeningen om sterker te worden.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Mevrouw gebruikt soms de rolstoel voor langere afstanden.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

- |   |   |
|---|---|
| 1. Hoe laat _____ u meestal op als uw slaapritme goed is?                                 | (Wann stehen Sie normalerweise auf, wenn Ihr Schlafrhythmus gut ist?)                                     |
| a. staat      b. staan      c. stond      d. hebt gestaan                                 |   |
| 2. Ik _____ u voorzichtig opstaan en daarna maken we een korte transfer naar de rolstoel. | (Ich helfe Ihnen vorsichtig beim Aufstehen und danach machen wir einen kurzen Transfer in den Rollstuhl.) |
| a. heeft geholpen      b. helpen      c. helpt      d. help                               |   |
| 3. _____ u elke ochtend lichte oefeningen te doen om uw mobiliteit te verbeteren.         | (Versuchen Sie jeden Morgen leichte Übungen zu machen, um Ihre Mobilität zu verbessern.)                  |
| a. Probeert      b. Heb geprobeerd      c. Probeer      d. Probeerem                      |   |

1. staat 2. help 3. Probeer



## 5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)

### Ochtendritueel bij een oudere patiënt

**Verpleegkundige** *Goedemorgen meneer De Boer, hoe heeft u geslapen vannacht?*

**Sanne:** *(Guten Morgen, Herr De Boer. Wie haben Sie letzte Nacht geschlafen?)*

**Meneer De Boer** *Matig, ik werd vaak wakker en mijn knie doet nog pijn.*

**(patiënt):** *(Mäßig. Ich bin oft aufgewacht und mein Knie tut noch weh.)*

**Verpleegkundige** *Dat is vervelend, ik help u eerst rustig opstaan en dan doen we twee lichte oefeningen voor de mobiliteit van uw knie.*

**Sanne:** *(Das ist ärgerlich. Ich helfe Ihnen jetzt beim ruhigen Aufstehen, und danach machen wir zwei leichte Übungen zur Mobilisierung Ihres Knies.)*

**Meneer De Boer** *Dat is goed, daarna wil ik graag mijn wondverzorging en dan ontbijt, anders raakt mijn eetpatroon in de war.*

**(patiënt):** *(Das ist gut. Danach hätte ich gern meine Wundversorgung und dann Frühstück, sonst gerät mein Essrhythmus durcheinander.)*

1. Hoe ziet jouw eigen ochtendritueel eruit op een werkdag?

---

## 6. Spreken: übersetzen und antworten (QR: KI+)

*Heeft u goed geslapen? / Zal ik u helpen met ...? / Misschien is het goed om even ... te doen.*



1. Kunt u in één of twee zinnen beschrijven hoe de ochtendroutine van een oudere patiënt op uw afdeling meestal verloopt en hoe u daarbij helpt?

---

2. Hoe vraagt u beleefd of een oudere patiënt goed heeft geslapen en of hij nu naar het toilet wil gaan? Zeg de vraag hardop.

---

3. Een patiënt is bang om te vallen bij het zitten of opstaan. Hoe legt u kort en rustig uit welke ondersteuning u geeft?

---

4. U wilt een patiënt aansporen om na het avondeten een paar lichte rek- en strekoefeningen te doen. Wat zegt u tegen de patiënt?

---

## 7. Schreiben: E-mail (QR: KI+)

**Onderwerp:** Dagroutine en vallen – mevrouw De Vries (kamer 12)

Beste collega,

Vanaf vandaag hebben wij een nieuwe bewoonster: **mevrouw De Vries**, 82 jaar. Ik wil je graag wat informatie geven over haar **dagelijkse routine** en haar **mobiliteit**.

Ze heeft vaak last van **evenwicht** en er is een groot **valrisico**. Daarom moet ze **lopen met ondersteuning**. Ze gebruikt normaal een **rollator**, maar soms vergeet ze die. Kun jij bij de ochtendzorg extra letten op **valpreventie**?

Mevrouw heeft hulp nodig bij de **persoonlijke hygiëne: wassen, aankleden** en naar het toilet gaan. Haar **stoelgang** is soms moeilijk; ze zegt dat ze dan **pijnklachten** in de buik heeft. Wil je elke ochtend kort vragen naar de **stoelgang** en dit in het dossier schrijven?

Ook haar **voedingsinname** en **slaaproutine** zijn belangrijk. Ze eet langzaam en drinkt weinig. 's Nachts slaapt ze slecht en staat ze soms op uit bed. Kun je haar rustig stimuleren om goed te eten en te drinken, en haar 's avonds wat uitleg geven over een vaste **slaaproutine**?

Tot slot: fysiotherapie adviseert **lichte oefeningen** voor de benen, twee keer per dag, bijvoorbeeld samen **goed gaan zitten**, rustig **opstaan uit de stoel** en een klein stukje lopen met de rollator. Kun jij haar hier overdag een keer bij helpen en haar *vriendelijk aanmoedigen*?

Laat je mij even weten wat jij precies kunt doen in jouw dienst, en als je nog vragen hebt?

Met vriendelijke groet,

**Sandra Jansen**

Verpleegkundige PG-afdeling



**Schreibe eine passende Antwort:** *Bedankt voor je e-mail over mevrouw De Vries. / In mijn dienst kan ik iedere ochtend... / Ik heb nog een vraag over...*

---

---

---