



## Nursing 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>(Mobility)</i>	<b>De incontinentie</b>	<i>(Incontinence)</i>
<b>Het evenwicht</b>	<i>(Balance)</i>	<b>Het ochtendritueel</b>	<i>(Morning routine)</i>
<b>De valpreventie</b>	<i>(Fall prevention)</i>	<b>Het slaappatroon</b>	<i>(Sleep pattern)</i>
<b>Het hulpmiddel</b>	<i>(Aid / assistive device)</i>	<b>Eten geven / hulp bij eten</b>	<i>(Feeding / help with eating)</i>
<b>De rollator</b>	<i>(Walker (rollator))</i>	<b>Lichte oefeningen doen</b>	<i>(Doing light exercises)</i>
<b>De wandelstok</b>	<i>(Walking stick (cane))</i>	<b>De fysiotherapie</b>	<i>(Physiotherapy)</i>
<b>Het transfervragen (overzetten)</b>	<i>(Transfer requests (moving/transfer))</i>	<b>De pijn</b>	<i>(Pain)</i>
<b>Ondersteunen (helpen)</b>	<i>(Support (help))</i>	<b>De bloeddruk</b>	<i>(Blood pressure)</i>
<b>De persoonlijke verzorging</b>	<i>(Personal care)</i>	<b>De ademhaling</b>	<i>(Breathing)</i>

## 1. Exercises

### 1. Match the items that have a related meaning.

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

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



### 2. Supporting an older patient (QR: Audio)

**Fill in the gaps:** voeding, medicatie, slaapritme, mobiliteit, eetpatroon, wondverzorging, valpreventie, ochtendritueel, gevallen

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 is a nurse on the geriatric ward of a hospital in Utrecht. Today she is caring for Mr. Van Dijk, an 82-year-old patient. He fell in the bathroom two weeks ago and is still unsteady when he walks.*

*Every morning Mila first goes to his room. She says good morning and asks about his sleep. "How was your sleep? Did you sleep well?" Mr. Van Dijk says he often wakes during the night and then has difficulty getting back to sleep.*

*Then Mila helps him with the morning routine. She helps him get out of bed slowly and walk to the bathroom. In the bathroom she checks whether he can wash himself. She pays close attention to his mobility so he does not slip. In the*

room she also checks the wound on his leg and performs the wound care.

After the care, Mila discusses his eating habits with Mr. Van Dijk. He has little appetite and does not drink much. She asks what he normally eats and drinks at home, and explains that good nutrition is important for recovery. She gives him his medication and checks that he takes everything correctly.

Afterwards Mila does light exercises with him. He sits on a chair and moves his arms and legs. Mila explains that this is good for the muscles and helps prevent falls. He uses a walker when he walks. Mila walks beside him so he feels safe.

At the end of the shift Mila writes in the patient record how the day went: the care given, his pain, his mobility and his sleep. That way the colleague on the evening shift knows exactly what he needs.

(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. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

1. De verzorgende vraagt naar mevrouw De Vries' nachtrust en of opstaan pijn doet.
2. Mevrouw doet na de lunch zware oefeningen om sterker te worden.
3. Mevrouw gebruikt soms de rolstoel voor langere afstanden.

True False

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

### 4. Choose the correct solution

1. Hoe laat \_\_\_\_\_ u meestal op als uw slaapritme goed is? *(What time do you usually get up when your sleep pattern is good?)*  
a. hebt gestaan      b. stond      c. staat      d. staan
2. Ik \_\_\_\_\_ u voorzichtig opstaan en daarna maken we een korte transfer naar de rolstoel. *(I help you stand up carefully, and then we do a short transfer to the wheelchair.)*  
a. helpen      b. heeft geholpen      c. help      d. helpt
3. \_\_\_\_\_ u elke ochtend lichte oefeningen te doen om uw mobiliteit te verbeteren. *(Try to do light exercises every morning to improve your mobility.)*  
a. Probeer      b. Heb geprobeerd      c. Probeert      d. Probeerem

1. staat 2. help 3. Probeer

### 5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)

#### Ochtendritueel bij een oudere patiënt



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

**Sanne:** *(Good morning, Mr. De Boer. How did you sleep last night?)*

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

**(patiënt):** *(So-so. I woke up frequently and my knee still hurts.)*

**Verpleegkundige** *Dat is vervelend, ik help u eerst rustig opstaan en dan doen we twee lichte*

**Sanne:** *oefeningen voor de mobiliteit van uw knie.*

*(That's unfortunate. I'll help you sit and stand up slowly first, and then we'll do two gentle exercises to improve your knee mobility.)*

**Meneer De Boer** *Dat is goed, daarna wil ik graag mijn wondverzorging en dan ontbijt, anders*

**(patiënt):** *raakt mijn eetpatroon in de war.*  
*(That sounds fine. After that I'd like my wound dressing done and then breakfast — otherwise my eating schedule gets disrupted.)*

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

## 6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)

*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. Writing: Email (QR: AI+)

**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



**Write an appropriate response:** *Bedankt voor je e-mail over mevrouw De Vries. / In mijn dienst kan ik iedere ochtend... / Ik heb nog een vraag over...*

---

---

---