

B1.18 Anatomie

- Leer de lichaamsdelen en organen
- Hoe je voor je lichaam zorgt



Het bloed	<i>(La sangre)</i>	Diep in- en uitademen	<i>(Respirar profunda y lentamente)</i>
Het bot	<i>(El hueso)</i>	Zich laten vaccineren	<i>(Vacunarse)</i>
Het hart	<i>(El corazón)</i>	Zich herstellen van	<i>(Recuperarse de)</i>
De hersenen	<i>(El cerebro)</i>	Lijden aan	<i>(Padeecer de)</i>
De long	<i>(El pulmón)</i>	Mankeren aan	<i>(Carecer de)</i>
De spier	<i>(El músculo)</i>	Schelen aan	<i>(Estar mal en / tener algo (problema))</i>
De ziekte	<i>(La enfermedad)</i>	Sterven aan	<i>(Morir de)</i>
Pijn ervaren in	<i>(Sentir dolor en)</i>	Verlossen van	<i>(Liberar de)</i>
Iemand onderzoeken	<i>(Examinar a alguien)</i>	Wennen aan	<i>(Acostumbrarse a)</i>
De bloeddruk meten	<i>(Medir la presión arterial)</i>	Gevoelig zijn	<i>(Ser sensible a)</i>
De temperatuur meten	<i>(Medir la temperatura)</i>		

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (QR: Audio)

Misselijkheid is een vervelend gevoel dat kan ontstaan als je **maag** geïrriteerd raakt door virussen, bacteriën of bedorven eten. Je maag stuurt dan signalen naar je **hersenen**, waar het **braakcentrum** geprikkeld kan worden. Daardoor kun je je misselijk voelen of moeten overgeven, zodat je lichaam zich beschermt en je soms merkt dat je rust nodig hebt. Bij reisziekte ontstaat het doordat je ogen en het evenwichtsorgaan verschillende informatie geven. Dan helpt het vaak om naar een vast punt buiten te kijken.



*Las náuseas son una sensación desagradable que puede surgir cuando tu **estómago** se irrita por virus, bacterias o comida en mal estado. Tu estómago entonces envía señales a tu **cerebro**, donde el **centro del vómito** puede ser estimulado. Por eso puedes sentir náuseas o tener que vomitar, para que tu cuerpo se proteja y a veces tú notes que tú necesitas descanso. En el mareo por movimiento surge porque tus ojos y el órgano del equilibrio dan información diferente. Entonces a menudo ayuda mirar a un punto fijo fuera.*

1. Waardoor raakt de maag vaak geïrriteerd en kan misselijkheid ontstaan?
 - a. Door te weinig zuurstof in de longen
 - b. Door een warme douche
 - c. Door virussen of bacteriën
 - d. Door intensief sporten na het eten
2. Wat gebeurt er in de hersenen als de maag een signaal stuurt na het eten van bedorven voedsel?
 - a. Het braakcentrum wordt geprikkeld
 - b. De spieren krijgen extra energie
 - c. Het hart gaat meteen langzamer kloppen
 - d. De nieren beginnen harder te werken

1-c 2-a



2. Gramática: Pronombres en neerlandés

Los pronombres pueden usarse como sujeto, objeto, después de una preposición o como posesivos.

	Type (Tipo)	Vorm (Forma)	Voorbeeld (Ejemplo)
Persoonlijk (Personal)	Onderwerp (Sujeto)	ik, jij, u, hij, zij, het, wij, jullie, u, zij	Zij ademen diep in en uit. (Ellos/ellas inhalan y exhalan profundamente.)
	Voorwerp (Objeto)	mij, me, jou, je, hem, haar, het, ons, jullie, hen, hun	De arts onderzoekt haar vandaag. (El médico la examina hoy.)
	Na voorzetsel (Después de una preposición)	met mij, aan jou, naar ons	De dokter praat met mij over mijn hart. (El médico habla conmigo sobre mi corazón.)
Bezittelijk (Posesivo)	Bijvoeglijk (Adjetivo)	mijn, jouw, uw, zijn, haar, ons, onze, jullie, hun	Jouw bloeddruk is vandaag te hoog. (Tu presión arterial está demasiado alta hoy.)

Na voorzetsel nooit me/je, maar mij/jou.

- Kunt u __ arm ontspannen? Ik meet zo uw bloeddruk. (*¿Puede relajar su brazo? Enseguida le tomo la presión arterial.*)
a. jou b. u c. uw d. jouw
- De verpleegkundige heeft __ onderzocht en daarna heb ik diep in- en uitgeademd. (*La enfermera me examinó y después respiré profundamente inspirando y espirando.*)
a. mij b. mijn c. me d. ik

1. uw 2. mij

Reescribe las frases (QR: IA+)



- (mijn huisarts) Ik bel mijn huisarts morgen terug.

(Mañana vuelvo a llamarlo.)

- (jou) De fysiotherapeut helpt jou met de oefeningen.

(El fisioterapeuta te ayuda con los ejercicios.)

- (met je) De verpleegkundige praat met je na het onderzoek.

(La enfermera habla con jou después del examen.)

1. Ik bel hem morgen terug. 2. De fysiotherapeut helpt je met de oefeningen. 3. De verpleegkundige praat met jou na het onderzoek.

Corrige el error

1. De verpleegkundige meet jou bloeddruk en noteert die.

La enfermera mide tu presión arterial y la anota.

2. De huisarts praat met me over mijn longen.

El médico de cabecera habla conmigo sobre mis pulmones.

1. De verpleegkundige meet jouw bloeddruk en noteert die. 2. De huisarts praat met mij over mijn longen.

3.Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

- | | |
|--------------------------|---|
| a. zich laten vaccineren | 1. Lang last hebben van een ziekte of aandoening (hij lijdt aan astma). |
| b. lijden aan | 2. Een prik krijgen zodat je lichaam zich tegen een ziekte beschermt. |
| c. de bloeddruk meten | 3. Controleren hoeveel druk het bloed in je bloedvaten uitoefent. |

a-2 b-1 c-3



2. Médico de empresa: tomarse en serio las señales del cuerpo (QR: Audio)



Rellena los huecos: pijn, herstel, temperatuur, onderzoek, vaccineren, bloeddruk

Steeds meer werkgevers in Nederland bieden een preventief gezondheidsconsult aan bij de bedrijfsarts. Tijdens zo'n afspraak meet de arts vaak de (1) _____ en de (2) _____ en vraagt naar klachten zoals benauwdheid, (3) _____ op de borst of langdurige vermoeidheid. Soms volgt een kort lichamelijk (4) _____, bijvoorbeeld naar spieren en gewrichten, om te zien waar de klachten vandaan kunnen komen.

De bedrijfsarts kijkt ook naar leefstijl: voldoende slaap, regelmatig bewegen en (5) _____ na een ziekte. Wie gevoelig is voor stressklachten kan samen met de arts een plan maken om te herstellen, bijvoorbeeld met vaste pauzes en ontspanning. Bij een hoger risico op infecties kan de arts adviseren om je te laten (6) _____. Zo kun je problemen aan hart, longen of spieren eerder herkennen en voorkomen.

Cada vez más empleadores en los Países Bajos ofrecen una consulta preventiva de salud con el médico de empresa. Durante una cita así, el médico suele medir la presión arterial y la temperatura y pregunta por molestias como falta de aire, dolor en el pecho o cansancio prolongado. A veces se realiza un breve examen físico, por ejemplo de músculos y articulaciones, para ver de dónde pueden venir las molestias.

El médico de empresa también se fija en el estilo de vida: dormir lo suficiente, hacer ejercicio con regularidad y recuperarse tras una enfermedad. Quien es sensible a molestias por estrés puede elaborar junto con el médico un plan para recuperarse, por ejemplo con pausas fijas y relajación. Ante un mayor riesgo de infecciones, el médico puede aconsejar vacunarse. Así puedes reconocer y prevenir antes problemas del corazón, los pulmones o los músculos.

(1) bloeddruk, (2) temperatuur, (3) pijn, (4) onderzoek, (5) herstel, (6) vaccineren

1. Welke signalen van je lichaam zou jij in een gezondheidsconsult noemen, en wat zou je willen laten controleren?

3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

- | | Verdadero | Falso |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. De spreker gaat naar de bedrijfsarts omdat ze al een tijdje klachten heeft aan haar borst en ademhaling. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tijdens de afspraak doet de arts eerst metingen zoals bloeddruk en temperatuur. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. De spreker sluit uit dat stress iets met haar klachten te maken heeft. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 1-V 2-V 3-X



4. Elige la solución correcta

- Mijn vader _____ jaren aan hoge bloeddruk _____, maar nu gaat het beter.
(Mi padre ha sufrido de hipertensión durante años, pero ahora va mejor.)
 a. heeft / geleden b. heeft / lijden c. had / geleden
 d. is / geleden
- Ik _____ me vorig jaar _____ vaccineren tegen griep, omdat ik vaak ziek was.
(El año pasado me vacuné contra la gripe, porque a menudo estaba enfermo.)
 a. heb / laten b. heb / laat c. ben / laten d. had / laten
- Na het onderzoek zegt de arts dat zij al maanden last _____ gehad _____ pijn in haar borst.
(Después del examen, el médico dice que ella ya lleva meses sufriendo dolor en el pecho.)
 a. heeft / geleden b. heeft / van c. is / geleden d. heeft / gehad
 1. heeft / geleden 2. heb / laten 3. heeft / geleden

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

Telefonisch consult bij huisarts

Doktersassistente Huisartsenpraktijk De Singel, met Sophie, waarmee kan ik u helpen?

Sophie: *(Consulta del médico de cabecera De Singel, habla Sophie, ¿en qué puedo ayudarle?)*

Patiënt Mark: *Hoi, ik voel me sinds gisteravond echt ziek en ik heb pijn op mijn borst als ik diep in- en uitadem.*

(Hola, me siento realmente enfermo desde anoche y me duele el pecho cuando inhalo y exhalo profundamente.)

Doktersassistente Heeft u uw temperatuur gemeten of uw bloeddruk gecontroleerd, en voelt u ergens gevoeligheid als ik op uw borst druk?

Sophie: *(¿Se ha tomado la temperatura o se ha controlado la presión arterial, y siente sensibilidad en algún sitio si le presiono en el pecho?)*

Patiënt Mark: *Ja, mijn temperatuur was 38,6 graden en mijn bloeddruk was hoger dan normaal; ik ben ook gevoelig bij mijn longen.*

(Sí, mi temperatura era de 38,6 grados y mi presión arterial estaba más alta de lo normal; también estoy sensible en los pulmones.)



Doktersassistente *Oké, de huisarts wil u vandaag nog onderzoeken; kunt u over twintig minuten langskomen en neem voor de zekerheid uw vaccinatiebewijs mee?*

Sophie:

(De acuerdo, el médico de cabecera quiere examinarle hoy mismo; ¿puede venir dentro de veinte minutos y traer por si acaso su certificado de vacunación?)

1. Welke metingen heeft Mark thuis gedaan en wat waren de waarden?

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)

Ik heb pijn in mijn ... en ik voel me ... / De huisarts meet mijn bloeddruk en temperatuur en luistert naar mijn longen. / Ik laat me vaccineren omdat ...



- Ik voel me sinds twee dagen misselijk en heb ook hoofdpijn - wat denk je dat er aan de hand is en wat doe je daarna?
-
- Je bent bij de huisarts en die wil je onderzoeken - welke metingen of controles verwacht je en waarom?
-

7. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

Onderwerp: Afspraak bedrijfsarts - donderdag 10:30

Hallo Samira,

Omdat je je de afgelopen week twee keer ziek hebt gemeld, heeft de bedrijfsarts gevraagd om een korte afspraak te plannen. Je afspraak staat op **donderdag om 10:30** (online). De arts zal eerst een paar vragen stellen en kan ook je **bloeddruk** en **temperatuur** laten meten.

Wil je per e-mail bevestigen of dit tijdstip voor jou lukt? Geef ook aan welke klachten je nog ervaart (bijvoorbeeld pijn, benauwdheid of misselijkheid).

Met vriendelijke groet,

Maarten de Vries

HR



Escribe una respuesta adecuada: *Dank u wel voor uw bericht. Ik bevestig hierbij de afspraak op... / Op dit moment heb ik vooral last van... en ik ervaar pijn in... / Kunt u mij laten weten of ik iets moet voorbereiden of meenemen?*

Verbos importantes

ik
jij/je
hij/zij/ze/het
wij/we
jullie
zij/ze

Lijden aan (*sufrir*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
heb geleden aan
hebt geleden aan
heeft geleden aan
hebben geleden aan
hebben geleden aan
hebben geleden aan

Zich laten vaccineren (*vacunarse*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
heb me laten vaccineren
hebt je laten vaccineren
heeft zich laten vaccineren
hebben ons laten vaccineren
hebben je laten vaccineren
hebben zich laten vaccineren