

## Enfermería 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 ochtendroutine</b>	<i>(La rutina de la mañana)</i>	<b>De mobiliteit</b>	<i>(La movilidad)</i>
<b>De lunch</b>	<i>(La comida (almuerzo))</i>	<b>De valpreventie</b>	<i>(Prevención de caídas)</i>
<b>Het avondeten</b>	<i>(La cena)</i>	<b>De rolstoel</b>	<i>(La silla de ruedas)</i>
<b>Het toiletbezoek</b>	<i>(Ir al baño / visita al baño)</i>	<b>De wandelstok</b>	<i>(El bastón)</i>
<b>De urine</b>	<i>(La orina)</i>	<b>Zitten en opstaan</b>	<i>(Sentarse y levantarse)</i>
<b>De persoonlijke hygiëne</b>	<i>(La higiene personal)</i>	<b>Oefeningen doen</b>	<i>(Hacer ejercicios)</i>
<b>De hulp bij wassen</b>	<i>(Ayuda para lavarse)</i>	<b>Rek- en strekoefeningen</b>	<i>(Ejercicios de flexión y estiramiento)</i>
<b>De nachtrust</b>	<i>(El descanso nocturno)</i>	<b>Helpen (infinitief)</b>	<i>(Ayudar (infinitivo))</i>
<b>De ademhaling</b>	<i>(La respiración)</i>	<b>Aansporen (infinitief)</b>	<i>(Animar (infinitivo))</i>
<b>De pijn</b>	<i>(El dolor)</i>		

## 1.Ejercicios



### 1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- |                            |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| a. De ochtendroutine       | 1. Schoon en fris zijn                |
| 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. Maatregelen om vallen te voorkomen |

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

### 2. Atención a un paciente mayor (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** ochtendritueel, slaapritme, wondverzorging, mobiliteit, voeding, medicatie, valpreventie, gevallen, eetpatroon

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 \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_. "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 \_\_\_\_\_. 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 \_\_\_\_\_, zodat hij niet uitglijdt. In de kamer controleert ze ook de wond op zijn been en doet de \_\_\_\_\_.

Na de verzorging bespreekt Mila het \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_ belangrijk is voor de genezing. Ze geeft hem de \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_. 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 es enfermera en una unidad de geriatría en un hospital de Utrecht. Hoy atiende al señor Van Dijk, un paciente de 82 años. Hace dos semanas se cayó en el baño y aún tiene inseguridad al caminar.*

*Todas las mañanas Mila va primero a su habitación. Le dice buenos días y pregunta por su sueño. "¿Cómo fue su ritmo de sueño? ¿Ha dormido bien?" El señor Van Dijk dice que a menudo se despierta por la noche y luego le cuesta*

volver a dormirse.

*Después Mila le ayuda con el ritual matutino. Le ayuda a levantarse despacio de la cama y a caminar hasta el baño. En el baño comprueba si puede lavarse solo. Presta mucha atención a su movilidad para evitar que se resbale. En la habitación también revisa la herida de su pierna y realiza la cura de la herida.*

*Tras la atención, Mila conversa con el señor Van Dijk sobre su patrón de alimentación. Tiene poco apetito y no bebe mucho. Le pregunta qué suele comer y beber en casa, y le explica que una buena nutrición es importante para la recuperación. Le administra la medicación y comprueba que la tome correctamente.*

*Luego Mila realiza con él ejercicios ligeros. Él está sentado en la silla y mueve los brazos y las piernas. Mila explica que esto es bueno para los músculos y para la prevención de caídas. Para caminar usa un andador. Mila camina a su lado para que se sienta seguro.*

*Al final del turno Mila escribe en el historial cómo fue el día: la atención, el dolor, la movilidad y el sueño. Así la compañera del turno de la tarde sabe exactamente qué necesita.*

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. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

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



### 4. Elige la solución correcta

1. Hoe laat \_\_\_\_\_ u meestal op als uw slaapritme goed is? *(¿A qué hora suele levantarse cuando su ritmo de sueño es bueno?)*  
a. stond      b. staat      c. staan      d. hebt gestaan
2. Ik \_\_\_\_\_ u voorzichtig opstaan en daarna maken we een korte transfer naar de rolstoel. *(Le ayudo a levantarse con cuidado y después hacemos una breve transferencia a la silla de ruedas.)*  
a. helpen      b. heeft geholpen      c. helpt      d. help
3. \_\_\_\_\_ u elke ochtend lichte oefeningen te doen om uw mobiliteit te verbeteren. *(Intente hacer ejercicios suaves cada mañana para mejorar su movilidad.)*  
a. Heb geprobeerd      b. Probeer      c. Probeerem      d. Probeert

1. staat 2. help 3. Probeer

## 5. Lee el diálogo y responde a las preguntas



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

**Sanne:** *(Buenos días, señor De Boer. ¿Cómo ha dormido esta noche?)*

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

**(patiënt):** *(Regular, me desperté con frecuencia y mi rodilla todavía me duele.)*

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

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

*(Qué molestia. Primero le ayudo a levantarse despacio y luego hacemos dos ejercicios suaves para la movilidad de su rodilla.)*

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

**(patiënt):** *raakt mijn eetpatroon in de war.*

*(Está bien. Después quiero que me hagan la cura de la herida y luego el desayuno; si no, mi horario de comidas se desordena.)*

1. Hoe ziet jouw eigen ochtendritueel eruit op een werkdag?  
\_\_\_\_\_
2. Wat kun jij vragen aan een patiënt om meer te weten over zijn of haar slaapritme?  
\_\_\_\_\_

## 6. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

*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. Correo electrónico

**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



**Escribe una respuesta adecuada:** *Bedankt voor je e-mail over mevrouw De Vries. / In mijn dienst kan ik iedere ochtend... / Ik heb nog een vraag over...*

---

---

---