

Soins infirmiers 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

De mobiliteit	<i>(La mobilité)</i>	De incontinentie	<i>(L'incontinence)</i>
Het evenwicht	<i>(L'équilibre)</i>	Het ochtendritueel	<i>(Le rituel du matin)</i>
De valpreventie	<i>(La prévention des chutes)</i>	Het slaappatroon	<i>(Le rythme de sommeil)</i>
De hulpmiddel	<i>(L'aide technique)</i>	Eten geven / hulp bij eten	<i>(Donner à manger / aide à l'alimentation)</i>
De rollator	<i>(Le déambulateur)</i>	Lichte oefeningen doen	<i>(Faire des exercices légers)</i>
De wandelstok	<i>(La canne)</i>	De fysiotherapie	<i>(La physiothérapie)</i>
Het transfervragen (overzetten)	<i>(Le transfert (aide au transfert))</i>	De pijn	<i>(La douleur)</i>
Ondersteunen (helpen)	<i>(Soutenir (aider))</i>	De bloeddruk	<i>(La tension artérielle)</i>
De persoonlijke verzorging	<i>(Les soins personnels)</i>	De ademhaling	<i>(La respiration)</i>

1. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

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

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



2. Soutien à un patient âgé (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: valpreventie, voeding, mobiliteit, ochtendritueel, slaapritme, medicatie, eetpatroon, wondverzorging, 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 _____ 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 est infirmière dans un service gériatrique d'un hôpital à Utrecht. Aujourd'hui, elle s'occupe de Monsieur Van Dijk, un patient de 82 ans. Il est tombé dans la salle de bains il y a deux semaines et il est encore hésitant lorsqu'il marche.

Chaque matin, Mila va d'abord dans sa chambre. Elle dit bonjour et demande comment il a dormi. « Comment était votre rythme de sommeil ? Avez-vous bien dormi ? » Monsieur Van Dijk dit qu'il se réveille souvent la nuit et a du mal

à se rendormir.

Ensuite, Mila l'aide pour le rituel du matin. Elle l'aide à se lever calmement du lit et à marcher jusqu'à la salle de bains. Dans la salle de bains, elle vérifie s'il peut se laver seul. Elle veille particulièrement à sa mobilité, afin qu'il ne glisse pas. Dans la chambre, elle contrôle aussi la plaie à sa jambe et effectue les soins de la plaie.

Après les soins, Mila discute du régime alimentaire avec Monsieur Van Dijk. Il a peu d'appétit et ne boit pas beaucoup. Elle demande ce qu'il mange et boit habituellement à la maison, et explique qu'une bonne alimentation est importante pour la guérison. Elle lui donne les médicaments et vérifie qu'il les prend correctement.

Ensuite, Mila fait avec lui des exercices légers. Il est assis sur une chaise et bouge les bras et les jambes. Mila explique que c'est bon pour les muscles et pour la prévention des chutes. Pour marcher, il utilise un déambulateur. Mila marche à côté de lui pour qu'il se sente en sécurité.

À la fin de la garde, Mila note dans le dossier comment s'est passée la journée : les soins, la douleur, la mobilité et le sommeil. Ainsi, le collègue de l'équipe de soirée sait exactement ce dont il a besoin.

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. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

Vrai Faux



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

4. Choisissez la bonne solution

1. Hoe laat _____ u meestal op als uw slaapritme goed is? *(À quelle heure vous réveillez-vous généralement quand votre rythme de sommeil est bon ?)*
 a. staat b. staan c. hebt gestaan d. stond
2. Ik _____ u voorzichtig opstaan en daarna maken we een korte transfer naar de rolstoel. *(Je vous aide à vous lever doucement, puis nous effectuons un court transfert vers le fauteuil roulant.)*
 a. helpt b. help c. helpen d. heeft geholpen
3. _____ u elke ochtend lichte oefeningen te doen om uw mobiliteit te verbeteren. *(Essayez de faire chaque matin des exercices doux pour améliorer votre mobilité.)*
 a. Probeer b. Heb geprobeerd c. Probeert d. Probeer

1. staat 2. help 3. Probeer

5. Lisez le dialogue et répondez aux questions



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

Sanne: *(Bonjour monsieur De Boer, comment avez-vous dormi cette nuit ?)*

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

(patiënt): *(Moyen, je me suis réveillé souvent et mon genou me fait encore mal.)*

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

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

(C'est embêtant, je vais d'abord vous aider à vous lever calmement, puis nous ferons deux exercices légers pour la mobilité de votre genou.)

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

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

(D'accord, après j'aimerais que vous fassiez les soins de ma plaie puis mon petit-déjeuner, sinon mon rythme alimentaire est perturbé.)

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. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

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. E-mail

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



Rédigez une réponse appropriée: *Bedankt voor je e-mail over mevrouw De Vries. / In mijn dienst kan ik iedere ochtend... / Ik heb nog een vraag over...*
