

Infermieristica 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 mobilità)</i>	De incontinentie	<i>(L'incontinenza)</i>
Het evenwicht	<i>(L'equilibrio)</i>	Het ochtendritueel	<i>(La routine mattutina)</i>
De valpreventie	<i>(La prevenzione delle cadute)</i>	Het slaappatroon	<i>(Il ritmo del sonno)</i>
De hulpmiddel	<i>(L'ausilio)</i>	Eten geven / hulp bij eten	<i>(Dare da mangiare / assistenza durante i pasti)</i>
De rollator	<i>(Il deambulatore (rollator))</i>	Lichte oefeningen doen	<i>(Eseguire esercizi leggeri)</i>
De wandelstok	<i>(Il bastone da passeggio)</i>	De fysiotherapie	<i>(La fisioterapia)</i>
Het transfervragen (overzetten)	<i>(Il trasferimento (aiuto per spostarsi))</i>	De pijn	<i>(Il dolore)</i>
Ondersteunen (helpen)	<i>(Sostenere (aiutare))</i>	De bloeddruk	<i>(La pressione arteriosa)</i>
De persoonlijke verzorging	<i>(La cura personale)</i>	De ademhaling	<i>(La respirazione)</i>

1. Esercizi

1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

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

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



2. Assistenza a un paziente anziano (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: slaapritme, ochtendritueel, medicatie, gevallen, voeding, wondverzorging, valpreventie, mobiliteit, 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 è infermiera in un reparto geriatrico di un ospedale a Utrecht. Oggi si prende cura del signor Van Dijk, un paziente di 82 anni. Due settimane fa è caduto nel bagno ed è ancora insicuro quando cammina.

Ogni mattina Mila va prima nella sua stanza. Dice buongiorno e chiede del suo sonno. "Com'è il suo ritmo del sonno? Ha dormito bene?" Il signor Van Dijk dice che si sveglia spesso di notte e poi fa fatica a riaddormentarsi.

Poi Mila lo aiuta con il rito mattutino. Lo aiuta ad alzarsi lentamente dal letto e a raggiungere il bagno. In bagno controlla se riesce a lavarsi da solo. Presta molta attenzione alla sua mobilità, così non scivola. In stanza controlla anche la ferita alla gamba e fa la medicazione.

Dopo la cura Mila parla dell'alimentazione con il signor Van Dijk. Ha poco appetito e non beve molto. Chiede cosa mangia e beve normalmente a casa e spiega che una buona alimentazione è importante per la guarigione. Gli dà i farmaci e verifica che li assuma correttamente.

Dopo Mila fa con lui alcuni esercizi leggeri. È seduto sulla sedia e muove le braccia e le gambe. Mila spiega che questo fa bene ai muscoli e aiuta a prevenire le cadute. Per camminare usa un deambulatore. Mila cammina accanto a lui, così si sente al sicuro.

Alla fine del turno Mila scrive nella cartella com'è andata la giornata: la cura, il dolore, la mobilità e il sonno. Così il collega del turno serale sa esattamente di cosa ha bisogno.

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. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

Vero Falso

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. Scegli la soluzione corretta

1. Hoe laat _____ u meestal op als uw slaapritme goed is?

(A che ora si alza di solito quando il suo ritmo del sonno è buono?)

- a. stond b. hebt gestaan c. staan d. staat

2. Ik _____ u voorzichtig opstaan en daarna maken we een korte transfer naar de rolstoel.

(La aiuto ad alzarsi con cautela e poi facciamo un breve trasferimento sulla sedia a rotelle.)

- a. helpen b. heeft geholpen c. help d. helpt

3. _____ u elke ochtend lichte oefeningen te doen om uw mobiliteit te verbeteren.

(Cerchi ogni mattina di fare esercizi leggeri per migliorare la sua mobilità.)

- a. Probeer b. Heb geprobeerd c. Proberen d. Probeert

1. staat 2. help 3. Probeer

5. Leggi il dialogo e rispondi alle domande

Verpleegkundige Goedemorgen meneer De Boer, hoe heeft u geslapen vannacht?
Sanne: (Buongiorno signor De Boer, come ha dormito la scorsa notte?)



Meneer De Boer (patiënt): *Matig, ik werd vaak wakker en mijn knie doet nog pijn.
(Così così, mi sono svegliato spesso e il ginocchio mi fa ancora male.)*

Verpleegkundige Sanne: *Dat is vervelend, ik help u eerst rustig opstaan en dan doen we twee lichte oefeningen voor de mobiliteit van uw knie.
(Mi dispiace. La aiuto a alzarsi con calma e poi facciamo due semplici esercizi per la mobilità del ginocchio.)*

Meneer De Boer (patiënt): *Dat is goed, daarna wil ik graag mijn wondverzorging en dan ontbijt, anders raakt mijn eetpatroon in de war.
(Va bene, dopo vorrei la medicazione della ferita e poi la colazione, altrimenti il mio ritmo alimentare si sconvolge.)*

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. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

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



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