

Verpleegkunde 9 Senioren ondersteunen



- Fragen Sie nach den täglichen Routinen (Schlaf, Essen, Mobilität)
- Ermutigen Sie Patient:innen zu leichten Übungen
- Mobilitätsunterstützung anbieten
- Wortschatz: Körperpflege, tägliche Routinen, Körperfunktionen, Sturzprävention

Die Morgenroutine	<i>(De ochtendroutine)</i>	Der Blutdruck	<i>(De bloeddruk)</i>
Der Schlafrhythmus	<i>(Het slaappatroon)</i>	Die Medikation	<i>(De medicatie)</i>
Das Frühstück	<i>(Het ontbijt)</i>	Stürze verhindern	<i>(Valpreventie)</i>
Das Mittagessen	<i>(De lunch)</i>	Gleichgewichtstraining	<i>(Balansoefeningen)</i>
Das Abendessen	<i>(Het avondeten)</i>	Aufstehen helfen	<i>(Helpen bij opstaan)</i>
Die Körperpflege	<i>(De persoonlijke verzorging)</i>	Sich waschen	<i>(Zich wassen)</i>
Die Mobilität	<i>(De mobiliteit)</i>	Sich anziehen	<i>(Zich aankleden)</i>
Die Gehhütze	<i>(De loopsteun)</i>	Leichte Übungen machen	<i>(Lichte oefeningen doen)</i>
Die Gelenke	<i>(De gewrichten)</i>	Schmerzen beschreiben	<i>(Pijn beschrijven)</i>

1. Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|----------------------|-------------------------------------|
| a. die Morgenroutine | 1. sich sauber und gepflegt halten |
| b. der Schlafrythmus | 2. dafür sorgen, dass niemand fällt |
| c. die Körperpflege | 3. wann und wie man schläft |
| d. Stürze verhindern | 4. was man morgens tut |

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



2. Ondersteuning in het verzorgingshuis (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: Patientin, regelmatig, Blasenkontrolle, Gleichgewicht, wäscht, Hilfestellung, Tagesablauf, leichte, Bewegung, Körperpflege, Sturzprävention

Frau Keller ist Pflegefachkraft in einem Seniorenheim in Berlin. Heute besucht sie die 82-jährige _____ Frau Braun in ihrem Zimmer.

Am Morgen hilft Frau Keller zuerst bei der _____. Frau Braun _____ Gesicht und Hände selbst, aber beim Duschen braucht sie Hilfe. Danach zieht Frau Keller ihr frische Kleidung an und kontrolliert, ob die Patientin ihre _____ gut spürt.

Dann sprechen sie über den _____. Frau Braun frühstückt oft spät und isst manchmal zu wenig. Frau Keller empfiehlt, _____ zu essen und genug zu trinken. So hat Frau Braun mehr Energie für den Tag.

Nach dem Frühstück üben sie die _____. Frau Keller gibt _____ beim Aufstehen. Frau Braun benutzt eine Gehhilfe. Gemeinsam gehen sie langsam über den Flur und trainieren das _____. Das ist wichtig für die _____.

Zum Schluss macht Frau Keller _____ Übungen im Sitzen mit ihr: Arme heben, Füße strecken und beugen. Sie erklärt: Wenn Frau Braun sich jeden Tag ein bisschen bewegt, schläft sie oft besser und bleibt länger mobil.

Mevrouw Keller is verzorgende in een verzorgingshuis in Berlijn. Vandaag bezoekt ze de 82 jarige mevrouw Braun in haar kamer.

's Ochtends helpt mevrouw Keller eerst bij de persoonlijke verzorging. Mevrouw Braun wast haar gezicht en handen zelf, maar bij het douchen heeft ze hulp nodig. Daarna helpt mevrouw Keller haar met schone kleding en controleert of mevrouw Braun haar blaas goed kan beheersen.

Vervolgens praten ze over de dagindeling. Mevrouw Braun ontbijt vaak laat en eet soms te weinig. Mevrouw Keller adviseert om regelmatig te eten en voldoende te drinken. Zo heeft mevrouw Braun meer energie voor de dag.

Na het ontbijt oefenen ze beweging. Mevrouw Keller helpt bij het opstaan. Mevrouw Braun gebruikt een

loophulpmiddel. Samen lopen ze langzaam over de gang en oefenen ze het evenwicht. Dat is belangrijk ter voorkoming van vallen.

Tot slot doet mevrouw Keller lichte zitoefeningen met haar: armen heffen, voeten strekken en buigen. Ze legt uit: als mevrouw Braun zich elke dag een beetje beweegt, slaapt ze vaak beter en blijft ze langer mobiel.

1. Warum ist es für Frau Braun wichtig, regelmäßig zu essen und genug zu trinken?

2. Wie unterstützt Frau Keller die Patientin bei der Bewegung im Flur?

3. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

Die Pflegekraft fragt nach dem Aufstehen, Frühstück und Blutdruck.

Frau Keller geht ohne Gehhilfe, weil sie sich sicher fühlt.

Nach der Körperpflege machen sie Übungen, um die Beweglichkeit zu verbessern und Stürze zu verhindern.

Waar Onwaar

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



4. Kies de juiste oplossing

1. Wie _____ Sie in letzter Zeit, stehen Sie in der Nacht oft auf? *(Hoe slaapt u de laatste tijd? Staat u 's nachts vaak op?)*
a. schläfst b. schlafen c. schläft d. schlafen
2. Bitte _____ Sie langsam auf, ich helfe Ihnen beim Aufstehen. *(Staat u alstublieft langzaam op, ik help u met opstaan.)*
a. steht b. stehen c. gestanden d. stehst
3. Können Sie sich allein _____, oder soll ich Sie anleiten? *(Kunt u zelfstandig gaan zitten, of zal ik u begeleiden?)*
a. hingesetzt b. hinsetzen c. hinsetze d. hinsetzt

1. stehen 2. hinsetzen

5. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

Pflegekraft: Guten Morgen, Frau Becker, wie haben Sie heute Nacht geschlafen? Ist Ihr Schlafrhythmus besser?

(Goedemorgen, mevrouw Becker. Hoe heeft u vannacht geslapen? Is uw slaapritme verbeterd?)

Frau Becker, Patientin: Guten Morgen, es war okay, ich bin nur oft aufgewacht, weil ich aufstehen und zur Toilette gehen musste.

(Goedemorgen. Het ging wel; ik werd vaak wakker omdat ik moest opstaan en naar het toilet moest.)



- Pflegekraft:** *Verstehe, ich helfe Ihnen gleich beim Aufstehen und bei der Körperpflege, und dann frühstücken wir in Ruhe.
(Ik begrijp het. Ik help u zo met opstaan en bij de persoonlijke verzorging, en daarna ontbijten we rustig.)*
- Frau Becker, Patientin:** *Danke, mit Unterstützung fühle ich mich sicherer, ich habe ein bisschen Angst zu stürzen.
(Dank u. Met ondersteuning voel ik me veiliger; ik ben een beetje bang om te vallen.)*

1. Wie sieht Ihr Morgen zu Hause normalerweise aus? Erzählen Sie von Ihrem Aufstehen und Ihrer Körperpflege.

2. Welche Hilfe bei der Mobilität brauchen ältere Menschen Ihrer Meinung nach besonders oft?

6. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

Morgens helfe ich der Patientin beim ... / Ich frage den Patienten: „Wann ...?“ / Für die Mobilität ist es wichtig, dass ...

1. Stellen Sie sich vor, Sie betreuen eine 82-jährige Patientin zu Hause. Wie sieht ihre Morgenroutine ungefähr aus? Nennen Sie bitte zwei Tätigkeiten.

2. Ein Patient sagt: „Ich schlafe schlecht.“ Welche zwei kurzen Fragen stellen Sie, um mehr über seinen Schlafrhythmus zu erfahren?

3. Sie sehen, dass ein älterer Patient unsicher beim Aufstehen ist. Wie bieten Sie Hilfe an, damit er sicher aufsteht und geht? Was sagen Sie konkret?

4. Der Arzt empfiehlt einer Seniorin leichte Übungen. Welche zwei einfache Übungen schlagen Sie für zu Hause vor und wie erklären Sie sie kurz?

7. E-Mail

Betreff: Morgenroutine und Mobilität – Frau Keller

Liebe Frau / lieber Herr,

heute Morgen hatte ich ein kurzes Gespräch mit **Frau Keller** (Zimmer 213). Sie ist 82 Jahre alt und braucht etwas **Unterstützung** beim **Aufstehen**, beim **Waschen** und beim **Anziehen**. Sie möchte aber so viel wie möglich **selbst machen**.

Sie hat mir gesagt, dass ihr **Schlafrhythmus** im Moment schlecht ist. Sie wacht in der Nacht oft auf und ist am Morgen sehr müde. Deshalb braucht sie morgens mehr Zeit für die **Körperpflege** und fürs **Frühstück**. Sie isst langsam und hat manchmal wenig **Appetit**.

Wichtig ist auch die **Mobilität**: Bitte achten Sie darauf, dass Frau Keller langsam aufsteht und kurz sitzt, bevor sie läuft. So können wir einen **Sturz** vermeiden. Erinnern Sie sie bitte auch an kleine **Übungen** im Sitzen (z.B. Beine und Füße bewegen), damit sie besser ihr **Gleichgewicht halten** kann.

Können Sie mir bitte morgen nach dem Frühdienst kurz per E-Mail schreiben,

- wie die **Morgenroutine** von Frau Keller war (Schlaf, Waschen, Anziehen, Essen)
- und ob sie Hilfe beim **Laufen** oder beim **Aufstehen** gebraucht hat?

Vielen Dank für Ihre **Unterstützung**.

Mit freundlichen Grüßen

Sabine Müller

Stationsleitung



Schrijf een passende reactie: *vielen Dank für Ihre E-Mail. Gern informiere ich Sie über ... / heute Morgen war Frau Keller ... / morgen möchte ich ... verbessern / anders machen.*
