B1.18 Anatomie

https://app.colanguage.com/nl/nederlands/leerplan/b1/18

De schedel	**Het gewricht**
Het skelet	**De huid**
De wervelkolom	**Huidverzorging**
De hersenen	**Een blessure oplopen**
Het hart	**Pijn hebben**
De long	**Een pijnstiller nemen**
De lever	**Een afspraak maken (bij de huisarts)**
De nier	**Gezond eten**
De maag	**Bewegen / Oefeningen doen**
De dunne darm	**Rust nemen**
De dikke darm	**Herstellen van**
De spier	**Preventieve controle**
De pees	

1.Oefeningen

1. E-mail

Je krijgt een e-mail van je Nederlandse huisartspraktijk over een preventief onderzoek en je moet per mail reageren om een afspraak te maken en een vraag te stellen.

Onderwerp: Uitnodiging preventief onderzoek

Beste meneer/mevrouw,

Omdat u 40 jaar bent geworden, nodigen wij u uit voor een **preventief onderzoek**. We kijken onder andere naar uw **hart**, **longen**, **bloedvatenstelsel** en uw algemene **voedingspatroon** en **beweging**.

Het onderzoek duurt ongeveer 30 minuten. U kunt een **afspraak maken** op maandag, woensdag of vrijdag in de ochtend.

Kunt u ons per mail laten weten op welke dag en tijd u kunt? Als u al klachten heeft, zoals pijn op de borst of problemen met de **maag** of **darmen**, wilt u dat dan ook vermelden?

Met vriendelijke groet,
Huisartsenpraktijk De Singel
dr. M. Jansen

Schrijf een passende reactie: *Bedankt voor uw e-mail over het preventief onderzoek. / Ik kan het beste op … in de ochtend. / Ik heb nog een vraag over …*

_____
_____
_____

2. Voltooi de dialogen

a. Huisarts over aanhoudende vermoeidheid

Patiënt: *Dokter, ik ben al weken heel moe, ik heb soms hoofdpijn en pijn rond mijn gewrichten, en ik maak me zorgen om mijn hart en bloeddruk.*

Huisarts: *1.*_____
_____

Patiënt: *Ik merk ook dat mijn ademhaling soms snel gaat als ik de trap op loop, terwijl ik vroeger zonder probleem naar de vierde verdieping liep.*

Huisarts: *2.*_____
_____

Patiënt: *Moet ik me zorgen maken, of is het vooral een kwestie van rustiger aan doen en gezonder leven?*

Huisarts: *3.*_____
_____

Patiënt: *Oké, en als de bloeduitslag laat zien dat er iets mis is met mijn spijsvertering of lever, wat gebeurt er dan?*

Huisarts: *4.*_____

_____

b. Fysiotherapie na hardloopblessure

Patiënt: *Sinds ik me bij de Dam tot Damloop heb verstapt, heb ik steeds gewrichtspijn in mijn rechterknie en straalt de pijn soms door naar mijn heup.*

Fysiotherapeut: *5.*_____

_____

Patiënt: *Ik heb de eerste dagen veel pijnstillers gebruikt en bijna niet gelopen, maar nu wil ik weten hoe ik veilig kan revalideren zonder mijn knie opnieuw te beschadigen.*

Fysiotherapeut: *6.*_____

_____

Patiënt: *Moet ik ook naar het ziekenhuis voor een extra controle, bijvoorbeeld om mijn knie of het zenuwstelsel in mijn been te laten scannen?*

Fysiotherapeut: *7.*_____

_____

Patiënt: *Is het verstandig om alvast een nieuwe hardloopwedstrijd te plannen, zodat ik een doel heb tijdens het revalideren?*

Fysiotherapeut: *8.*_____

_____

***1**. Ik begrijp het, we doen straks even je bloeddruk en luisteren naar je hart en longen, en als het nodig is vraag ik bloedonderzoek aan om je lever, nieren en immuunsysteem te controleren. **2**. Dat kan te maken hebben met conditie, maar ook met je longen of je zenuwstelsel, daarom is het goed dat je nu komt voor een preventieve controle. **3**. Voorlopig zie ik geen acute symptomen, maar ik geef je het advies om regelmatiger te slapen, voedzame voeding te eten, goed te hydrateren en pijnstillers alleen te gebruiken als het echt moet. **4**. Dan bespreken we samen een behandelplan, bijvoorbeeld medicijnen of revalideren met hulp van een fysiotherapeut, en ik nodig je sowieso over drie maanden uit voor een nieuwe controle. **5**. Ik zie dat de huid rond je knie nog een beetje gezwollen is, het lijkt geen ernstige verwonding, maar eerder een overbelasting van het gewricht en de spieren eromheen. **6**. Het is belangrijk dat je rustig aan doet, goed blijft hydrateren en voedzame voeding eet, en dat je de pijnstillers alleen gebruikt om oefeningen mogelijk te maken, niet om de signalen van je lichaam te negeren. **7**. Alleen als de klachten na zes weken gericht oefenen niet minder worden, dan vraag ik een aanvullend onderzoek aan; nu focussen we op preventief sterker maken, met gerichte oefeningen voor je spieren en een goede houding. **8**. Wacht daar nog even mee, kies eerst voor wandelen en rustig fietsen, en over twee maanden kijken we samen of je lichaam er weer klaar voor is om harder te trainen.*

3. Schrijf 8 tot 10 zinnen over hoe jij in je dagelijkse werk of studie voor je lichaam en je gezondheid probeert te zorgen en welke verbeteringen je nog zou willen doorvoeren.

In mijn dagelijkse leven probeer ik ... / Ik merk dat ... invloed heeft op mijn gezondheid. / Een gewoonte die ik wil veranderen is ... / Voor mijn lichaam zou het beter zijn om ...

_____

_____

_____