

## B1.18 Anatomie



- Leer de lichaamsdelen en organen
- Hoe je voor je lichaam zorgt

**De long**

**De hartslag**

**De bloeddruk**

**De nieren**

**De lever**

**De maag**

**De darm**

**De huid**

**Het immuunsysteem**

**De spier**

**Het skelet**

**Het gewricht**

**De ademhaling**

**Het cholesterol**

**Het consult**

**De afspraak maken**

**Pijn hebben**

**Zich goed voeden**

**Rust nemen**

## 1. Oefeningen

### 1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- |   |   |
|---|---|
| a. Een afspraak maken (bij de huisarts) | 1. langzaam beter worden nadat je ziek of geblesseerd bent geweest    |
| b. Een blessure oplopen                 | 2. je lichaam beschadigen tijdens sport of door een ongeluk           |
| c. Een pijnstiller nemen                | 3. een doktersafpraak zonder klachten om je gezondheid te controleren |
| d. Herstellen van                       | 4. bellen of online plannen om door de huisarts gezien te worden      |
| e. Preventieve controle                 | 5. een medicijn slikken zodat de pijn minder wordt                    |

a-4 b-2 c-5 d-1 e-3

### 2. Bedrijfsnieuwsbrief: gezond werken met je lichaam (Audio beschikbaar in de app)

**Vul de lege plekken in:** wervelkolom, tussenwervelschijven, nieren, preventief onderzoek, hygiëne, lever, voedingspatroon, beweging, bloedvatenstelsel

Veel grote Nederlandse bedrijven bieden tegenwoordig een \_\_\_\_\_ aan voor hun medewerkers. In deze gezondheidsweek kunt u gratis uw bloeddruk, gewicht en buikomvang laten meten. Een bedrijfsarts bespreekt daarna uw algemene conditie, uw \_\_\_\_\_ en uw \_\_\_\_\_. Zo kunt u op tijd zien of uw \_\_\_\_\_ of \_\_\_\_\_ te zwaar worden belast, bijvoorbeeld door te veel alcohol, zout of suiker.

De arts geeft ook praktische tips om beter voor uw lichaam te zorgen. Hij adviseert meer \_\_\_\_\_ op een werkdag: vaker de trap nemen, even wandelen na de lunch en niet te lang achter elkaar zitten. Daarnaast raadt hij aan om op uw houding te letten, zodat uw \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ minder snel slijten. Tot slot benadrukt hij het belang van goede \_\_\_\_\_ om het immuunsysteem te ondersteunen, zoals handen wassen na het reizen in het openbaar vervoer en schoon water drinken.

1. Waarom biedt het bedrijf een preventief onderzoek aan, en wat is volgens jou het belangrijkste voordeel daarvan?

---

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

De spreker maakte een afspraak bij de huisarts omdat ze zich sneller moe voelt.

Waar Onwaar

De huisarts zei dat de longen van de spreker niet goed werken.

De spreker moet over een maand terugkomen voor een controle.



## 4. Rollenspel: 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 bloedsuikerspiegel laat zien dat er iets mis is met mijn spijsvertering of lever, wat gebeurt er dan?*

**Huisarts:** 4. \_\_\_\_\_

### b. Fysiotherapie na hardloopblessure

**Patiënt:** 5. \_\_\_\_\_

**Fysiotherapeut:** *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.*

**Patiënt:** 6. \_\_\_\_\_

**Fysiotherapeut:** *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.*

**Patiënt:** 7. \_\_\_\_\_

**Fysiotherapeut:** *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.*

**Patiënt:** 8. \_\_\_\_\_

**Fysiotherapeut:** *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.*

### Voorbeeldantwoorden:

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 regelmatig 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. Sinds ik me bij de Dam tot Damloop heb verstart, heb ik steeds gewrichtspijn in mijn rechterknie en straalt de pijn soms door naar mijn heup. 6. 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. 7. Moet ik ook naar het ziekenhuis voor een extra controle, bijvoorbeeld om mijn knie of het zenuwstelsel in mijn been te laten scannen? 8. Is het verstandig om alvast een nieuwe hardloophwedstrijd te plannen, zodat ik een doel heb tijdens het revalideren?

## 5. E-mail

**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 ...*

---

---

---