

Verpleegkunde 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

Het evenwicht

De valpreventie

Het hulpmiddel

De rollator

De wandelstok

Het transfervragen (overzetten)

Ondersteunen (helpen)

De persoonlijke verzorging

De incontinentie

Het ochtendritueel

Het slaappatroon

Eten geven / hulp bij eten

Lichte oefeningen doen

De fysiotherapie

De pijn

De bloeddruk

De ademhaling

1. Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

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

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



2. Ondersteuning van een oudere patiënt (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: slaapritme, voeding, wondverzorging, mobiliteit, gevallen, eetpatroon, ochtendritueel, medicatie, valpreventie

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.

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

- | | Waar | Onwaar |
|---|--------------------------|--------------------------|
| De verzorgende vraagt naar mevrouw De Vries' nachtrust en of opstaan pijn doet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mevrouw doet na de lunch zware oefeningen om sterker te worden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mevrouw gebruikt soms de rolstoel voor langere afstanden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Kies de juiste oplossing

- Hoe laat _____ u meestal op als uw slaapritme goed is?
a. staan b. stond c. staat d. hebt gestaan
 - Ik _____ u voorzichtig opstaan en daarna maken we een korte transfer naar de rolstoel.
a. help b. helpt c. helpen d. heeft geholpen
 - _____ u elke ochtend lichte oefeningen te doen om uw mobiliteit te verbeteren.
a. Probeert b. Probeer c. Heb geprobeerd d. Probeer
1. staat 2. help 3. Probeer

5. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

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

Sanne:

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

(patiënt):

Verpleegkundige Dat is vervelend, ik help u eerst rustig opstaan en dan doen we twee lichte oefeningen voor de mobiliteit van uw knie.

Sanne:

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

(patiënt): raakt mijn eetpatroon in de war.

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. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

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



Schrijf een passende reactie: *Bedankt voor je e-mail over mevrouw De Vries. / In mijn dienst kan ik iedere ochtend... / Ik heb nog een vraag over...*
