

Pielęgniarstwo 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>(Mobilność)</i>	De incontinentie	<i>(Nietrzymanie moczu)</i>
Het evenwicht	<i>(Równowaga)</i>	Het ochtendritueel	<i>(Poranny rytuał)</i>
De valpreventie	<i>(Zapobieganie upadkom)</i>	Het slaappatroon	<i>(Wzorec snu)</i>
De hulpmiddel	<i>(Przyrząd pomocniczy)</i>	Eten geven / hulp bij eten	<i>(Karmienie / pomoc przy jedzeniu)</i>
De rollator	<i>(Chodzik (rollator))</i>	Lichte oefeningen doen	<i>(Wykonywanie lekkich ćwiczeń)</i>
De wandelstok	<i>(Laska)</i>	De fysiotherapie	<i>(Fizjoterapia)</i>
Het transfervragen (overzetten)	<i>(Przenoszenie (transfer))</i>	De pijn	<i>(Ból)</i>
Ondersteunen (helpen)	<i>(Wspieranie (pomoc))</i>	De bloeddruk	<i>(Ciśnienie krwi)</i>
De persoonlijke verzorging	<i>(Pielęgnacja osobista)</i>	De ademhaling	<i>(Oddychanie)</i>

1. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

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

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



2. Wsparcie dla starszego pacjenta (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: wondverzorging, slaapritme, eetpatroon, valpreventie, medicatie, ochtendritueel, mobiliteit, gevallen, voeding

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 jest pielęgniarką na oddziale geriatrycznym w szpitalu w Utrecht. Dziś opiekuje się panem Van Dijk, 82-letnim pacjentem. Dwa tygodnie temu upadł w łazience i nadal ma niepewną chód.

Każdego ranka Mila najpierw idzie do jego pokoju. Mówi „dzień dobry” i pyta o jego sen. „Jak pan spał? Czy miał pan regularny rytm snu?” Pan Van Dijk mówi, że często budzi się w nocy i potem trudno mu znów zasnąć.

Potem Mila pomaga mu przy porannym rytuale. Pomaga mu spokojnie wstać z łóżka i dojść do łazienki. W łazience sprawdza, czy potrafi się samodzielnie umyć. Uważnie obserwuje jego mobilność, żeby się nie poślizgnął. W pokoju kontroluje też ranę na jego nodze i wykonuje opatrunek.

Po pielęgnacji Mila omawia z panem Van Dijk jego nawyki żywieniowe. Ma mały apetyt i mało pije. Pyta, co zwykle je i pije w domu, i wyjaśnia, że dobre odżywianie jest ważne dla gojenia się. Podaje mu leki i sprawdza, czy przyjmuje je poprawnie.

Następnie Mila wykonuje z nim lekkie ćwiczenia. Siedzi na krześle i porusza ramionami oraz nogami. Mila wyjaśnia, że to jest dobre dla mięśni i pomaga zapobiegać upadkom. Do chodzenia używa balkoniku na kółkach. Mila chodzi obok niego, żeby czuł się bezpiecznie.

Na koniec zmiany Mila wpisuje do dokumentacji, jak minął dzień: pielęgnację, ból, mobilność i sen. Dzięki temu kolega z dyżuru wie dokładnie, czego on potrzebuje.

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. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

De verzorgende vraagt naar mevrouw De Vries' nachtrust en of opstaan pijn doet.

Prawda Fałsz



Mevrouw doet na de lunch zware oefeningen om sterker te worden.

Mevrouw gebruikt soms de rolstoel voor langere afstanden.

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

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

(O której zazwyczaj wstaje Pan/Pani, gdy rytm snu jest dobry?)

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

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

(Pomagam Panu/Pani ostrożnie wstać, a następnie robimy krótkie przeniesienie na wózek inwalidzki.)

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

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

(Proszę próbować wykonywać lekkie ćwiczenia każdego ranka, aby poprawić swoją mobilność.)

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

1. staat 2. help 3. Probeer

5. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania



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

Sanne: *(Dzień dobry, panie De Boer, jak pan spał tej nocy?)*

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

(patiënt): *(Średnio — często się budziłem i nadal boli mnie kolano.)*

Verpleegkundige *Dat is vervelend, ik help u eerst rustig opstaan en dan doen we twee lichte*

Sanne: *oefeningen voor de mobiliteit van uw knie.*

(To przykro słyszeć. Najpierw pomogę panu spokojnie wstać, a potem wykonamy dwa lekkie ćwiczenia poprawiające ruchomość kolana.)

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

(patiënt): *raakt mijn eetpatroon in de war.*

(Dobrze. Potem chciałbym pielęgnację rany, a następnie śniadanie, inaczej mój rytm jedzenia zostanie zaburzony.)

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. Antwoord op de vragen, gebruik de woorden uit dit hoofdstuk.

Heeft u goed geslapen? / Zal ik u helpen met ...? / Misschien is het goed om even ... te doen.

1. Kun je 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



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