



Enfermagem 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 ademhaling <i>(A respiração)</i>	De incontinentie <i>(A incontinência)</i>
De bloeddruk <i>(A pressão arterial)</i>	De persoonlijke verzorging <i>(Os cuidados pessoais)</i>
De pijn <i>(A dor)</i>	Het ochtendritueel <i>(O ritual matinal)</i>
De mobiliteit <i>(A mobilidade)</i>	Het slaappatroon <i>(O padrão de sono)</i>
Het evenwicht <i>(O equilíbrio)</i>	Eten geven √ hulp bij eten <i>(Dar comida / ajuda para comer)</i>
De valpreventie <i>(A prevenção de quedas)</i>	Lichte oefeningen doen <i>(Fazer exercícios leves)</i>
De hulpmiddel <i>(O auxílio)</i>	De fysiotherapie <i>(A fisioterapia)</i>
De rollator <i>(O andarilho com rodas (rollator))</i>	Het transfervragen (overzetten) <i>(Transferir / ajudar na transferência)</i>
De wandelstok <i>(A bengala de caminhada)</i>	Ondersteunen (helpen) <i>(Apoiar (ajudar))</i>

1.Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

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

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



2. Apoio a um paciente idoso (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: ochtendritueel, valpreventie, medicatie, mobiliteit, gevallen, slaapritme, eetpatroon, wondverzorging, 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 (1) _____ 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 (2) _____. "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 (3) _____. 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 (4) _____, zodat hij niet uitglijdt. In de kamer controleert ze ook de wond op zijn been en doet de (5) _____.

Na de verzorging bespreekt Mila het (6) _____ 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 (7) _____ belangrijk is voor de genezing. Ze geeft hem de (8) _____ 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 (9) _____. 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 é enfermeira em uma unidade geriátrica em um hospital em Utrecht. Hoje ela cuida do senhor Van Dijk, um paciente de 82 anos. Ele caiu no banheiro há duas semanas e ainda se sente inseguro ao caminhar.

Todas as manhãs, Mila vai primeiro ao quarto dele. Ela dá bom dia e pergunta sobre o sono. "Como foi o seu ritmo de sono? O senhor dormiu bem?" O senhor Van Dijk diz que muitas vezes acorda durante a noite e depois tem dificuldade para voltar a dormir.

Depois, Mila o ajuda com a rotina da manhã. Ela o ajuda a se levantar da cama com calma e a caminhar até o

banheiro. No banheiro, ela observa se ele consegue se lavar sozinho. Ela presta muita atenção à mobilidade dele, para que ele não escorregue. No quarto, ela também verifica a ferida na perna dele e faz o cuidado da ferida.

Após os cuidados, Mila conversa sobre os hábitos alimentares com o senhor Van Dijk. Ele tem pouco apetite e não bebe muito. Ela pergunta o que ele normalmente come e bebe em casa e explica que uma boa alimentação é importante para a recuperação. Ela lhe dá a medicação e verifica se ele toma tudo corretamente.

Depois, Mila faz com ele exercícios leves. Ele se senta na cadeira e movimentava os braços e as pernas. Mila explica que isso é bom para os músculos e para a prevenção de quedas. Para caminhar, ele usa um andador. Mila caminha ao lado dele, para que ele se sinta seguro.

No fim do turno, Mila escreve no prontuário como foi o dia: os cuidados, a dor, a mobilidade e o sono. Assim, o colega do turno da noite sabe exatamente do que ele precisa.

(1) gevallen, (2) slaapritme, (3) ochtendritueel, (4) mobiliteit, (5) wondverzorging, (6) eetpatroon, (7) voeding, (8) medicatie, (9) valpreventie

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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

Verdadeiro Falso

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. De verzorgende vraagt naar mevrouw De Vries' nachtrust en of opstaan pijn doet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Mevrouw doet na de lunch zware oefeningen om sterker te worden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Mevrouw gebruikt soms de rolstoel voor langere afstanden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Escolha a solução correta

- | | |
|---|---|
| 1. Hoe laat _____ u meestal op als uw slaapritme goed is? | (A que horas você costuma se levantar quando seu ritmo de sono está bom?) |
| a. hebt gestaan b. stond c. staan d. staat | |
| 2. Ik _____ u voorzichtig opstaan en daarna maken we een korte transfer naar de rolstoel. | (Eu ajudo você a se levantar com cuidado e depois fazemos uma breve transferência para a cadeira de rodas.) |
| a. helpt b. help c. heeft geholpen d. helpen | |
| 3. _____ u elke ochtend lichte oefeningen te doen om uw mobiliteit te verbeteren. | (Tente fazer exercícios leves todas as manhãs para melhorar sua mobilidade.) |
| a. Probeert b. Heb geprobeerd c. Probeeren d. Probeer | |

1. staat 2. help 3. Probeer



5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

Ochtendritueel bij een oudere patiënt

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

Sanne: *(Bom dia, senhor De Boer, como o senhor dormiu esta noite?)*

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

(patiënt): *(Mais ou menos, acordei muitas vezes e meu joelho ainda dói.)*

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

Sanne: *(Isso é chato, primeiro vou ajudá-lo a se levantar com calma e depois faremos dois exercícios leves para a mobilidade do seu joelho.)*

Meneer De Boer *Dat is goed, daarna wil ik graag mijn wondverzorging en dan ontbijt, anders raakt mijn eetpatroon in de war.*

(patiënt): *(Tudo bem, depois eu gostaria do curativo da minha ferida e então o café da manhã, caso contrário meu padrão alimentar fica desregulado.)*

1. Hoe ziet jouw eigen ochtendritueel eruit op een werkdag?

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

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. Escrita: E-mail (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *Bedankt voor je e-mail over mevrouw De Vries. / In mijn dienst kan ik iedere ochtend... / Ik heb nog een vraag over...*
