

UNIT 6

Vrijetijdsbesteding

HOOFDSTUK 5

Fysieke activiteit



Dit project werd gefinancierd met de steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Projectnummer: 543336-LLP-1-2013-1-DE-KA2-KA2MP
Agreement: 2013-4182/001 – 001



HOOFDSTUK 5: FYSIEKE ACTIVITEIT

1 Dialoog



Naar aanleiding van 'Week van de Valpreventie' organiseert woonzorgcentrum De Waterlelie een oefensessie voor de bewoners voor een stabiele houding, spierkracht en evenwicht.



Klik [hier](#) om de video te bekijken.

Verzorgster An: Welkom allemaal. Hopelijk hebben jullie allemaal goed geslapen?

Bewoners: Ja.

Verzorgster An: Oké, prima! Dan zijn jullie helemaal klaar voor deze oefensessie?

Meneer
Vannieuwenhuysse: Ik hoop het ...

Verzorgster An: Vandaag gaan we starten met een aantal eenvoudige basisbewegingstechnieken die niet al te intensief zijn. We willen eigenlijk vooral 'vallen' voorkomen, want 'vallen' komt vaker voor dan velen denken en kan ook tot ernstige gevolgen leiden.

Maar probeer jullie nu maar gewoon te ontspannen. Zit iedereen comfortabel?

Bewoners: Ja.

Verzorgster An: Oké, dan kunnen we starten. Maar vooraleer we starten, nog één iets: als u pijn zou krijgen op uw borst tijdens deze sessie, of duizelig zou worden of last krijgt van kortademigheid, moet u onmiddellijk stoppen.

Mevrouw
Vannieuwenhuysse: Amai, ik word al bang!

Verzorgster An: U hoeft geen schrik te hebben, hoor! Als u gewoon rustig blijft verder doen en rustig blijft ademen, kan er in principe niets misgaan. Probeer er vooral ook een beetje plezier in te hebben.

Meneer
Vannieuwenhuysse: Geen probleem!

Verzorgster An: Goed, dan gaan we starten.

We beginnen met een aantal opwarmingsoefeningen. Ga allemaal rechtop zitten op het voorste gedeelte van de stoel en houd de stoel met jullie beide handen langs de zijkant stevig vast. Lukt dat?

We gaan nu met onze voeten ter plaatse op de grond stappen.

Meneer
Vannieuwenhuise:

Moeten we niet rapper stappen?

Verzorgster An:

U zoekt een ritme dat u aangenaam vindt. U moet dit even kunnen volhouden.

Goed, we gaan nu verder met de volgende oefening. Laat uw armen naast uw stoel hangen en hef uw schouders op naar uw oren. Daarna laat u uw schouders weer zakken en duwt u ze zachtjes naar beneden. We herhalen deze oefening vier keer.

Eén ... twee ...

Even later ...

Plaats nu uw rechterhiel op de grond en hef uw been omhoog. U plaatst uw tenen op dezelfde plaats weer op de grond. Lukt dat?

Mevrouw
Vannieuwenhuise:

Dat is ingewikkeld, hoor.

Verzorgster An:

Jullie zijn goed bezig! We gaan nu verder met de volgende oefening. Zet uw benen uit elkaar en plaats uw rechterhand op uw linkerbeen. Plaats uw linkerhand op de rugleuning achter u. Lukt dat?

Bewoners:

Ja!

Verzorgster An:

Oké. Dan gaan we nu met ons bovenlichaam en ons hoofd meedraaien naar links.

Zo, iedereen goed opgewarmd?

Mevrouw
Vannieuwenhuise:

Waren dat nog maar de opwarmingsoefeningen?

Verzorgster An:

We gaan nu nog een paar oefeningen doen om onze botten en spieren sterker te maken.

Ga allemaal rechtop staan. Ga een beetje naar achteren tot u met uw benen tegen de stoel staat. Ga dan langzaam weer zitten op de stoel. We herhalen deze oefening ook vier keer.

Eén ... twee ...

Even later

Prima! Om deze sessie af te sluiten, gaan we nog een aantal rek- en stretchoefeningen doen.

Mevrouw
Vannieuwenhuise:

Zijn we er nu nog niet van af?! Ik ben uitgeput ...

Verzorgster An:

Komaan, nog eventjes volhouden, hé! Als u geen stijve spieren wilt, is het belangrijk dat u deze oefeningen regelmatig herhaalt.

Plaats opnieuw uw rechterbeen op de grond met uw hiel. Uw handen legt u op uw ander been en u buigt zachtjes naar voren. Voelen jullie de achterkant van jullie rechterkuit opspannen?

Bewoners: Ja.

Verzorgster An: Oké, prima! Goed, dat was het voor vandaag. Onthoud dus dat jullie deze oefeningen regelmatig thuis zelf opnieuw kunnen doen.



2 Oefeningen

Oefening 1 Luister naar de dialoog en beantwoord de vragen.

- 1 Waarom organiseert het WZC deze oefensessie? Wat is de bedoeling?

.....

.....

- 2 In welk geval moeten de bewoners de oefeningen vervroegd beëindigen?

.....

.....

- 3 Waarmee begint de oefensessie?

.....

- 4 Eén van de bewoners vindt een oefening te moeilijk. Welke oefening?

.....

.....

.....

- 5 Wat moeten de bewoners volgens verzorgster An doen om geen stijve spieren te krijgen?

.....

.....



Oefening 2 Lees de folder over valpreventie in woonzorgcentra aandachtig.

Vallen: blijf er even bij stilstaan!

In deze folder vindt u informatie over wat u, samen met uw familie en/of zorgverleners, kan doen om uw kans op een val zo klein mogelijk te houden. Heeft u vragen bij onderstaande tips, aarzel dan zeker niet om advies te vragen aan uw zorgverlener!

Rust roest: blijf actief en in evenwicht

Verbeter uw evenwicht, spierkracht, lenigheid en uithouding door een oefenprogramma in groep (bv. turnen, dans, Tai Chi) of door individueel te oefenen. Vraag uw zorgverlener naar geschikte en veilige oefeningen. Laat u hierbij indien nodig ondersteunen door een gepast loophulpmiddel.

Vermijd duizeligheid bij het rechtstaan

Zet u na langdurig zitten of liggen even 'goed' rechtop, beweeg zachtjes uw benen (bv. knieën heffen), adem een aantal keren diep in en uit, en sta daarna langzaam recht. Leg uw hoofd steeds iets hoger dan

de rest van uw lichaam bij het liggen of slapen. Vermijd ook bruske bewegingen, een warme omgeving en langdurig platliggen. Drink voldoende en op regelmatige tijdstippen.

Laat uw pillen controleren

Bepaalde geneesmiddelen verhogen het risico op vallen. Vermijd zoveel mogelijk het gebruik van kalmeer- en slaapmiddelen. Meld neveneffecten (zoals draaierigheid) van (nieuwe) geneesmiddelen aan uw zorgverlener.

Ziet u nog wel goed?

Heeft u problemen met lezen of TV kijken? Draagt u een bril? Een regelmatige controle van uw ogen is geen overbodige luxe! Laat eventuele afwijkingen (bv. cataract) tijdig behandelen. Gebruik voldoende verlichting – zeker bij valavond en 's nachts.

Frequent toiletbezoek of urineverlies?

Drink minstens 1,5 liter water per dag. Beperk cafeïne en eet voldoende vezels (bv. bruine broodsoorten, bruine rijst, volkoren deegwaren, peulvruchten, groenten, fruit, aardappelen, noten en zaden). Ga regelmatig en op vaste tijdstippen naar het toilet. U kan urineverlies verminderen door middel van blaastraining of een oefenprogramma voor de bekkenbodemp.

Zorg voor uw voeten

Op blote voeten of (antislip)kousen lopen, verhoogt het valrisico. Goed passende, voldoende brede schoenen met een platte zool, die uw voeten volledig omsluiten, bieden de beste ondersteuning. Blijf niet zitten met ernstige voetproblemen zoals wondjes, gezwollen voeten, ... Bezoek regelmatig de pedicure of podoloog.

Angst om te vallen?

Volg een oefenprogramma over rechtkomen na een val. Maak in gangen en gemeenschappelijke ruimten gebruik van steunpunten en vermijd obstakels. Bespreek uw angst om te vallen met uw zorgverlener.

Breek geen botten

Verstevig uw botten en spieren door calcium- en vitamine D-rijk voedsel zoals melkproducten, peulvruchten, vette vis en eieren te eten. Een tekort aan calcium en vitamine D is niet abnormaal, vraag advies aan uw zorgverlener over inname van voedingssupplementen. Valt u regelmatig? Dan kan het dragen van een heupbeschermer zinvol zijn.

Eigen veiligheid eerst

Maak van uw kamer geen hindernissenparcours, maar zorg ervoor dat u overal vlot door kan en wees steeds aandachtig bij wat u doet. Laat uw bed op laagstand zetten: dit vergemakkelijkt het in- en uitstappen.

(Uit: valpreventie.be)

Beantwoord de volgende vragen over de folder.

- 1 Ouderen kunnen gebruikmaken van een loophulpmiddel. Kan jij een voorbeeld geven van een loophulpmiddel?

.....

.....

2 De tekst geeft negen tips om vallen te vermijden. Welke?

.....

.....

.....

.....

3 Welk synoniem van 'duizeligheid' vind je in de tekst?

.....

.....

4 Wat zijn 'neveneffecten'? Tip: men noemt dit ook 'bijwerkingen'.

.....

.....

5 Wanneer moeten ouderen hulp inroepen van zorgverleners? Welke vier dingen moeten zij aan de zorgverleners vragen/melden?

.....

.....

.....

.....

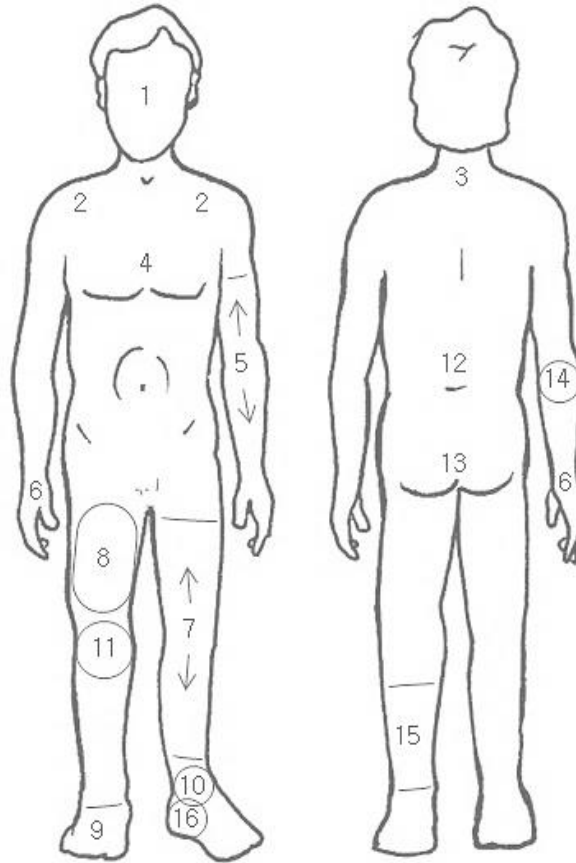


Oefening 3.1 Het lichaam.

Lees de dialoog. Welke lichaamsdelen komen aan bod/worden vermeld?

- | | |
|---------|----------|
| 1 | 7 |
| 2 | 8 |
| 3 | 9 |
| 4 | 10 |
| 5 | 11 |
| 6 | 12 |

Benoem de lichaamsdelen. Markeer daarna de lichaamsdelen die je ook in de dialoog terugvindt.

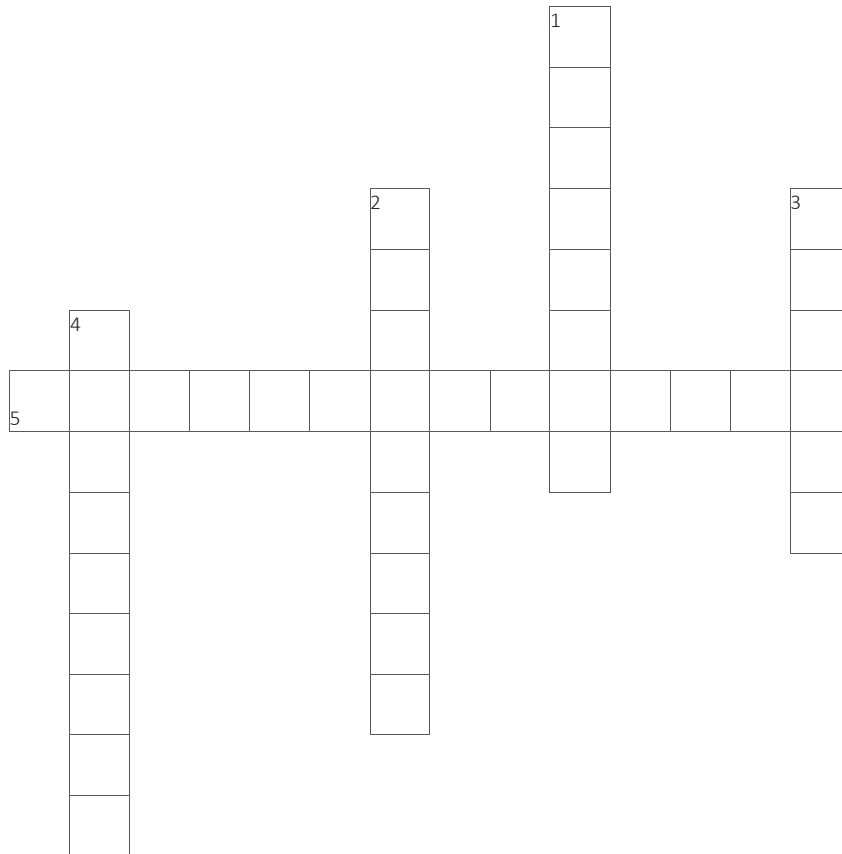


- | | |
|---------|----------|
| 1 | 9 |
| 2 | 10 |
| 3 | 11 |
| 4 | 12 |
| 5 | 13 |
| 6 | 14 |
| 7 | 15 |
| 8 | 16 |



Oefening 3.2 Valpreventie.

Vul het kruiswoordraadsel in met woorden uit de dialoog of uit de leestekst over valpreventie.



Horizontaal

- 5 Een rollator is een ...

Verticaal

- 1 Een synoniem van draaiërig is ...
- 2 Een antoniem van bewegen is ...
- 3 Rechtstaan doe je na ...
- 4 Als je niet mag opgeven, moet je ...

Oefening 4.1 Het gebruik de imperatief.

TIP: Zie Unit 1 Hoofdstuk 3.

Vorm de volgende zinnen om tot een bevel.

Voorbeeld: *De borden nu afwassen* → *Was de borden nu af!*

1 Je schouders opheffen

.....

2 Je arm naar binnen plooiën

.....

3 Deze opwarmingsoefeningen dagelijks doen

.....

4 Rechtop gaan staan

.....

5 Je spieren opspannen

.....

6 Op de stoel gaan zitten

.....

7 Uitkijken voor die hindernis

.....

8 Je benen strekken

.....

9 Deze oefening vier keer herhalen

.....

10 Voorover buigen

.....

Oefening 4.2 Het gebruik van de separabele verba.

TIP: Zie Unit 4 Hoofdstuk 3.

Separabele verba in een samengestelde zin: de gebruikte tijd en de zinsstructuur bepalen de plaats van het prefix.

SEPARABELE VERBA

TIJD	PLAATS VAN HET PREFIX	VOORBEELD
PRESENS	Het prefix staat bij de rest van het verbum.	<i>Ik blijf de hele dag in bed liggen, want ik wil niet <u>opstaan</u>.</i>
IMPERFECTUM	Het prefix staat bij de rest van het verbum	<i>Ik ben niet gevallen, omdat ik goed <u>uitkeek</u>.</i>

Vorm zinnen en gebruik de separabele verba (regelmatig & onregelmatig). Let op de plaats van het prefix. Denk ook aan de juiste tijd.

Voorbeeld: (invullen) Hij / het formulier → Hij vult het formulier in.

1 (opspannen) je rechterkuit / bij deze oefening / je

.....

2 (rechtstaan) maar / de bewoner / hij / zelf / was gevallen / weer / is

.....

3 (zich omdraaien) verzorgster An / dus / achter zich / iets / hoorde / ze

.....

4 (opheffen) hun benen / de bewoners / tijdens de oefening / moeten / vier keer

.....

5 (uitrusten) daarna / aan de volgende oefening / beginnen / even / we

.....
.....

6 (zich opwarmen) de bewoners / van de oefensessie / aan het begin

.....
.....

7 (vooroverbuigen / aanraken) zijn tenen / en / iedereen

.....
.....

8 (aanraden) de zorgverlener / om te starten / de bewoners / met basisoefeningen

.....
.....

9 (optillen) kan / Jos / van 50 kg / gewichten

.....
.....

10 (afsluiten) met stretchoefeningen / wordt / de oefensessie / na een halfuur

.....
.....



Oefening 5 Hulp bieden.

Schrijf op hoe je de bewoonster probeert te helpen.

Situatie: je bent zorgkundige in een woonzorgcentrum en een bewoonster valt voortdurend. Ze is net van medicatie veranderd en ze heeft nog nooit deelgenomen aan de oefensessies die in het woonzorgcentrum worden georganiseerd. Schrijf in ongeveer 100 woorden wat jij doet om haar te helpen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Oefening 6 Rollenspel: Manieren van instructie geven.

Situatie: Je bent zorgkundige en geeft de mevrouw uit oefening 5 instructies. Gebruik telkens één van de drie manieren en gebruik de woorden uit het volgende kader. Nadien wissel je van rol.

rechter zitten – de slab aan/uitdoen – zelfstandig eten – rechtstaan – een dessert eten – bij de andere bewoners zitten – alles opeten – het vlees in kleine stukjes snijden – uw groenten eten – niet smakken

INSTRUCTIES GEVEN

MANIER	GEBRUIK	VOORBEELD
willen/kunnen	Als je een indirecte opdracht wil geven of een bevel vriendelijk wil formuleren.	<i><u>Wil je me helpen?</u></i> <i><u>Kan je me helpen?</u></i>
moeten	Als je een bevel wil geven.	<i>Je <u>moet</u> me helpen.</i>
imperatief	Als je een direct bevel wil geven. Je kan dit bevel vriendelijker of minder direct formuleren door er 'eens', 'even' of 'maar' aan toe te voegen.	<i><u>Help me!</u></i> <i><u>Help me eens.</u></i> <i><u>Help me even.</u></i>

3 Eindtest

Vul de gaten in. Gebruik woorden uit dit hoofdstuk of het prefix van separabele verba. Soms moet je een imperatief gebruiken.

- 1 Je moet je schouders eerst , daarna mag je ze laten zakken.
- 2 met je voeten op de grond!
- 3 Verzorgster An start de sessie met basisoefeningen die niet al te zijn. Ze vergen niet veel inspanning.
- 4 Als je niet meer goed kan stappen, gebruik je best een
- 5 Bij sommige oefeningen moet je buigen, bij andere moet jestaan.

4 Woordenschat

4.1 Substantieven



artikel	woord	betekenis/synoniem	vertaling	meervoudsvorm van het S	extra informatie
het	evenwicht	je bent in balans, zodat je niet valt		de evenwichten	<i>Voor koorddansers is het erg belangrijk dat ze hun evenwicht kunnen bewaren.</i>
de	houding	de manier waarop je staat of zit		de houdingen	<i>Als je een goede houding wil hebben, moet je met een rechte rug staan.</i>
de	kortademigheid	je hebt een tekort aan adem		-	<i>Zwangere vrouwen hebben soms last van kortademigheid.</i>
de	opwarming	iets warm maken		de opwarmingen	<i>Voor het sporten, laat de leraar iedereen opwarmingsoefeningen doen.</i>
de	preventie	iets voorkomen		de preventies	<i>Drugspreventie voorkomt drugsgebruik bij jongeren.</i>
de	spier	het lichaamsdeel waardoor je kunt bewegen en kracht hebt		de spieren	<i>Erko is bodybuilder: hij heeft zijn spieren stevig getraind.</i>

4.2 Adjectieven

woord	betekenis/synoniem	vertaling	verbogen vorm van het A	extra informatie
basis-	eenvoudig		-	<i>Als je nog niet goed Nederlands kan, begin je best met de basisleerstof.</i>
duizelig	wanneer je alles ziet draaien / draaiërig		duizelige	<i>Als ik nog niets heb gegeten, word ik snel duizelig.</i>
intensief	krachtig / moeilijk		intensieve	<i>Melek volgde een intensieve cursus Nederlands: ze kreeg wel 12 uur per week les.</i>

stijf	iets wat je niet kan buigen of bewegen		stijve	<i>Als je hard sport, heb je de volgende dag stijve spieren.</i>
-------	--	--	--------	--

4.3 Verba

woord	betekenis/synoniem	vertaling	stam	imperfectum	perfectum	extra informatie
bewegen	van plaats veranderen		beweeg	bewoog	heeft bewogen	<i>Toen mijn arm gebroken was, bewoog de dokter hem naar alle kanten.</i>
buigen	met je hoofd of lichaam naar beneden bewegen		buig	boog	heeft gebogen	<i>Helena boog haar hoofd, omdat ze zich schaamde dat ze had gelogen.</i>
opgeven	met iets stoppen, omdat je niet meer wilt of kunt verdergaan		geef op	gaf op	heeft opgegeven	<i>Ik heb het sporten opgegeven, omdat ik steeds duizelig werd.</i>
opheffen	iets omhoog bewegen		hef op	hief op	heeft opgeheven	<i>Als de poetsvrouw komt stofzuigen, moeten alle bewoners hun voeten opheffen.</i>
rechtstaan	je lichaam naar boven bewegen		sta recht	stond recht	heeft rechtgestaan	<i>Toen de directeur binnenkwam, stonden de leerlingen recht.</i>
stilstaan	niet bewegen		sta stil	stond stil	heeft stilgestaan	<i>"Sta stil! Ik kan je niet volgen!"</i>
vallen	hard omlaag gaan, zonder dat je het wilt		val	viel	is gevallen	<i>Jan gleed uit over een bananenschil en viel hard op de grond.</i>
volhouden	niet opgeven		houd vol	hield vol	heeft volgehouden	<i>"Houd vol! Ik zal hulp gaan halen."</i>
voorkomen	erfor zorgen dat iets niet gebeurt		voorkom	voorkwam	heeft voorkomen	<i>Maria voorkomt vallen door een rollator te gebruiken.</i>
zitten	niet staan		zit	zat	heeft gezeten	<i>De kleuters moeten allemaal op hun achterwerk zitten.</i>