



UNIT 5

Zorg na

ziekenhuisopname

HOOFDSTUK 3

Fysiotherapie en revalidatie



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



1 Oefeningen

Oefening 1	Luister naar de dialoog en vul de gaten in.
Fysiotherapeut:	Wij zullen er echt alles aan doen om ervoor te zorgen dat u snel terug de oude bent, zodat u die handelingen terug zelfstandig kunt uitvoeren zonder al te veel moeite
Mevrouw Vannieuwenhuysse:	Hoe ziet het programma eruit?
Fysiotherapeut:	Wel, we zullen elke dag samen coördinatie -, conditie-, en spierkrachtoefeningen doen. Nadien kunt u in het rusthuis zelf verder werken aan uw herstel
Mevrouw Vannieuwenhuysse:	Dat klinkt goed. Ik hoop maar dat ik snel terug kan rondlopen , want ik zit niet graag stil !



Oefening 2	Lees het artikel over revalidatie bij demente ouderen aandachtig.
------------	---

Intensief revalideren na heupbreuk helpt ook demente ouderen

Een gebroken heup komt bij ouderen vaak hard aan. De meesten komen er niet volledig bovenop; één op de vijf patiënten overlijdt zelfs binnen een jaar. Demeterende bejaarden zijn gemiddeld nog slechter af. Het lot van licht of matig demente ouderen kan echter aanzienlijk worden verbeterd met een intensief revalidatieprogramma. Dat blijkt uit een onderzoek onder 243 Finse bejaarden.

Bejaarde patiënten worden na een operatie steeds met een revalidatieprogramma gestimuleerd om lichamelijk actief te zijn. Langdurige inactiviteit vermindert de kans op herstel. Dat geldt ook voor ouderen met een heupfractuur. Onduidelijk was echter of ook demeterende ouderen profiteren van een intensieve revalidatie.

Er waren ook andere motieven voor het onderzoek. In Midden-Finland worden alle operaties aan heupfracturen uitgevoerd in een groot ziekenhuis in Jyväskylä. Na een dag of vijf gaan de meeste patiënten terug naar een plaatselijk ziekenhuis om daar te revalideren. De faciliteiten daarvoor verschillen echter per gemeente, zodat de vraag opkwam of patiënten niet meer baat zouden hebben bij een intensief revalidatieprogramma in Jyväskylä. Dan krijgen ze tweemaal per dag fysiotherapie en de verpleging oefent met hen allerlei dagelijkse activiteiten. Het programma tracht ook de motivatie te versterken. (The Lancet, 4 nov).

De aan het onderzoek deelnemende ouderen woonden nog zelfstandig en konden zonder hulp lopen toen ze hun heup braken. Zij werden willekeurig in twee groepen ingedeeld. De ene groep volgde het intensieve programma, terwijl de anderen revalideerden in hun woonplaats. Van de deelnemers werd de duur van de ziekenhuisopname, de sterfte en de woonsituatie drie en twaalf maanden na de operatie vastgelegd.

Demente patiënten uit het intensieve programma verbleven aanzienlijk korter in het ziekenhuis en verbleven na drie en twaalf maanden minder vaak in een ziekenhuis of verpleeghuis. Opvallend was dat het succes afnam naarmate de dementie verder was voortgeschreden. De verschillen tussen beide groepen waren bij matig demente ouderen veel groter dan bij licht dementerende ouderen. Drie maanden na de operatie was 63 procent van de matig demente ouderen na intensieve revalidatie weer thuis, tegen 17 procent in de controlegroep. Van de intensief behandelde licht demente ouderen was na drie maanden 91 procent weer thuis tegen 67 procent uit de controlegroep.

(Uit: nrc.nl)

Beantwoord de volgende vragen.

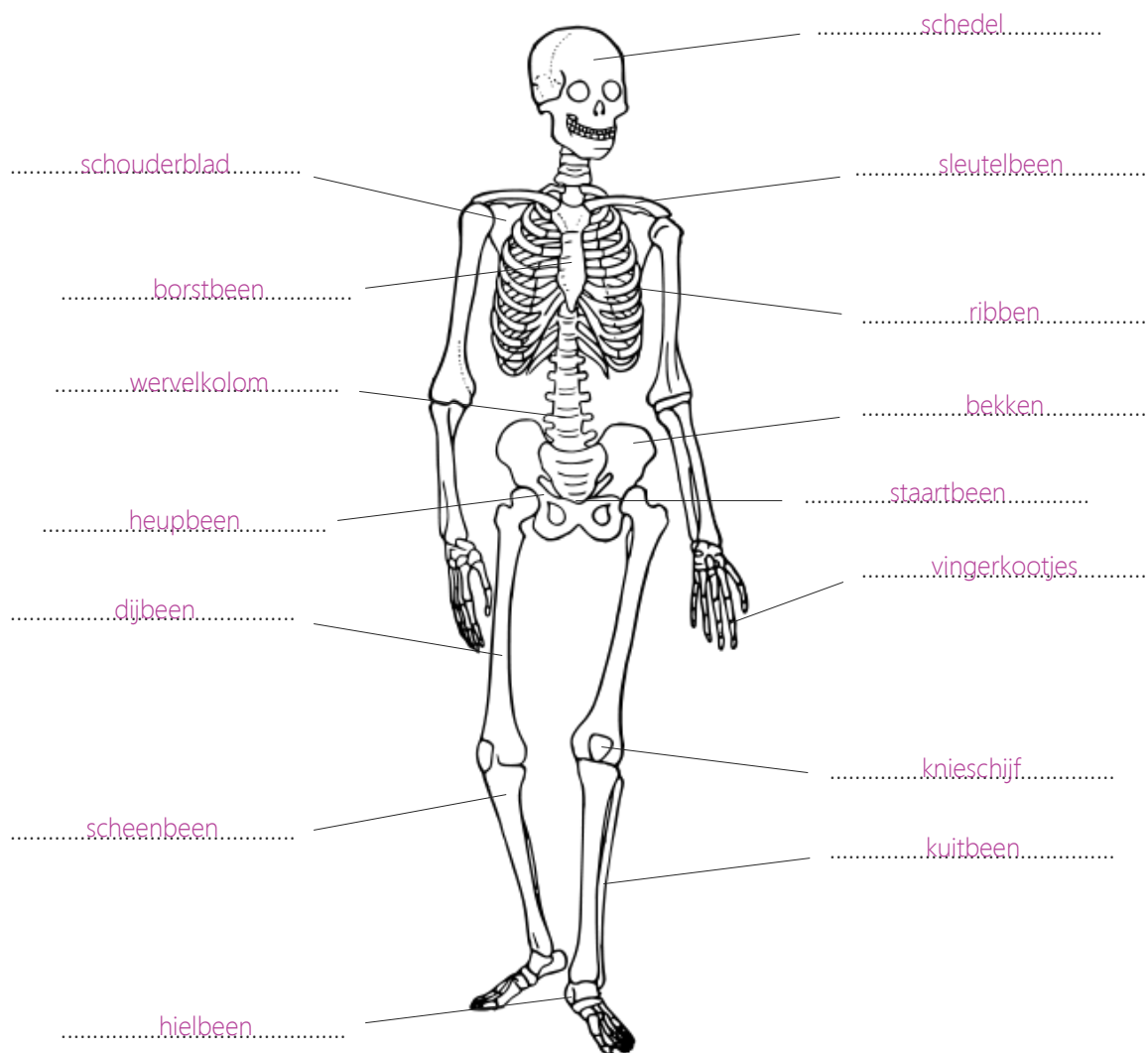
- 1 Wat waren, naast het evalueren van de effectiviteit van het revalidatieprogramma, de andere motieven voor het onderzoek?
 ...De meeste patiënten die een operatie ondergaan in een groot ziekenhuis keren na een
 ...dag of 5 terug naar een plaatselijk ziekenhuis om daar te revalideren. De faciliteiten
 ...verschillen echter per gemeente. Daarom kwam de vraag op of patiënten niet meer baat
 ...hebben bij een intensief revalidatieprogramma in het ziekenhuis van de operatie.....
- 2 Welke patiënten namen deel aan het onderzoek?
 ...Het ging om ouderen die nog zelfstandig woonden en zonder hulp konden lopen voor
 ...ze hun heup braken.....
- 3 Hoe werd het onderzoek uitgevoerd?
 ...De ene groep volgde een intensief programma, terwijl de anderen in hun woonplaats
 ...revalideerden. De duur van de ziekenhuisopname, de sterfte en de woonsituatie werden
 ...drie en twaalf maanden na de operatie vastgelegd.....
- 4 Wat bleek uit het onderzoek?
 ...Demente patiënten uit het intensieve programma verbleven aanzienlijk korter in het
 ...ziekenhuis en verbleven na drie en twaalf maanden minder vaak in een ziekenhuis of
 ...verpleeghuis.....
- 5 Wat was er nog opvallend aan het onderzoek?
 ...Het succes van het revalidatieprogramma nam af naarmate de dementie verder was
 ...voortgeschreden.....



Oefening 3 Het skelet.

Plaats de woorden uit het volgende kader op de juiste plaats.

heupbeen – dijbeen – borstbeen – staartbeen – schedel – wervelkolom – knieschijf – sleutelbeen –
kuitbeen – vingerkootje – ribben – scheenbeen – bekken – schouderblad – hielbeen



Oefening 4 Het gebruik van pronomina voor personen en dingen.

PRONOMINA VOOR PERSONEN

SUBJECT PRONOMEN	POSSESIEF PRONOMEN (voor een substantief)	OBJECT PRONOMEN (direct object, indirect object, na prepositie)
ik	mijn	mij/me
jij/je	jouw/je	jou/je
u	uw	u
hij/zij/ze/het	zijn/haar	hem/haar
wij/we	ons/onze	ons
jullie	jullie	jullie
zij/ze	hun	hen/ze

Waar verblijft mevrouw Vannieuwenhuysse? *Mevrouw Vannieuwenhuysse mist haar kinderen enorm.* *De verzorgster moet alles altijd twee keer herhalen voor hem.*
 → Zij verblijft in een revalidatiecentrum.

PRONOMINA VOOR DINGEN: DE-WOORDEN

	SUBJECT PRONOMEN	OBJECT PRONOMEN
singularis	hij	hem
pluralis	ze	ze

Zal je de oefeningen thuis herhalen? Ja, ik zal ze herhalen. *Zet je de stoel recht? Ja, ik zet hem recht.*

PRONOMINA VOOR DINGEN: HET-WOORDEN

	SUBJECT PRONOMEN	OBJECT PRONOMEN
singularis	het	het
pluralis	ze	ze

Lees je de instructies? Ja, ik lees ze. *Kun je het uur aflezen? Nee, ik kan het niet goed zien.*

Vul de gaten met de juiste pronomen in.

- 1 Hoe gaat het met uw dochter? Het gaat goed methaar..... .
- 2 Herstelt mevrouw Vannieuwenhuyse snel? Ja,ze..... herstelt heel snel.
- 3 Heeft ze nog veel last van haar been? Nee,het..... doet geen pijn meer.
- 4 Voelt ze zich sterk? Nee, de kracht inhaar..... benen neemt af.
- 5 Waarom neemt de kracht af? Omdatze..... lang heeft stilgezeten.
- 6 Welke oefeningen doen de fysiotherapeut en mevrouw Vannieuwenhuyse dagelijks?
.....Ze..... doen elke dag spierkrachtoefeningen.
- 7 Zijn de spierkrachtoefeningen vermoeiend? Nee,ze..... zijn gemakkelijk!
- 8 Kleinkinderen: *Wanneer kom je terug naar huis, oma?*
Mevrouw Vannieuwenhuyse: *Ik hoop zo snel mogelijk, ik misjullie..... !*
- 9 Kleinkinderen: *Wijjou..... ook, oma! Papa zaagt voortdurend tegenons..... over
.....onze..... taken voor school!*
- 10 Mevrouw Vannieuwenhuyse: *Daar zalhij..... vast wel een reden voor hebben!*





Oefening 5 Wenskaarten.

Iemand die aan het revalideren is, kan meestal wel een steuntje in de rug gebruiken. Schrijf voor elke situatie een gepast kaartje. Maak daarbij gebruik van de steekwoorden uit het volgende kader.

wens(en) – bloem(en) – opbeuren – herstel(len) – spoedig – moed – beter worden – pijn – verzachten – verzorgen – in de watten leggen – steun(en) – beterschap – knuffel – sterkte – ...

De tekst op het kaartje hangt af van de soort revalidatie. Zo is er een geschikte tekst voor iemand die aan het revalideren is van een gebroken been en een tekst voor iemand die lang moet revalideren. Dit zijn enkele voorbeelden ter inspiratie:

<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">IK DENK AAN JE</p> 	<p style="text-align: center;">Je voelt je vermoeid je voelt je niet prettig het ontbreekt je vandaag aan moed daarom stuur ik je dit lieve kaartje dan gaat het je morgen vast wel weer goed</p>
--	---

<p style="text-align: center;">Een warme wens en een bloemenboeket om je een beetje op te beuren wij hopen voor jou een spoedig herstel zodat je snel weer op zult fleuren</p>	<p style="font-size: 1.5em; color: purple; transform: rotate(-15deg);">VEEL STERKTE!</p> 
--	--

Schrijf nu zelf een kaartje. Het mag poëtisch zijn, maar dat moet niet. Gebruik je verbeelding.

Kaartje 1

Situatie: Je boezemvriend heeft zijn arm gebroken en is pas geopereerd. Hij moet thuis een week herstellen.

...Mijn beste vriend, je mag er steeds op rekenen.....

...dat ik jou in de watten zal leggen.....

...Zo kan ik iets voor je betekenen.....

...en kunnen we samen je herstel afleggen.....

...Dus geef maar een seintje.....

...en verzorg je ondertussen goed.

...Het is misschien wel een eindje.

...maar dat heb je van mij te goed.

Kaartje 2

Situatie: Je schoonvader heeft een zwaar ongeval gehad en moet opnieuw leren lopen in een revalidatiecentrum. Hij zal daar nog een aantal maanden verblijven.

...Door jou veel moed in te spreken.

...willen we je tijdens deze moeilijke periode

...steun en hulp niet laten ontbreken.

...Met deze kleurrijke bloemen hopen we alvast

...jou een beetje op te beuren.

...zodat je ons binnenkort kan verrassen.

...wanneer we je op je oude fiets zien scheuren.

TIP: Bezoek ook eens de website: www.greetz.nl/kaarten/sterkte



Oefening 6 Beterschap!

Oefen de volgende uitdrukkingen om iemand beterschap te wensen.

Van harte beterschap!	Veel sterkte!
Spoedig herstel!	Hou de moed erin!
Hopelijk ben je snel weer de oude!	Genees snel!
Verzorg jezelf!	Laat je maar eens goed soigneren!
Ik denk aan je!	Kop op!
Het allerbeste wens ik jou!	Warme wensen!
Een opkikkertje!	Laat je maar eens goed in de watten leggen!
Een kusje voor de pijn!	Laat je hoofd niet hangen!
Hou vol!	Lachen is het beste medicijn!

Test jezelf door enkel naar de woorden in de eerste kolom te kijken.

sterkte	Veel sterkte!
beterschap	Van harte beterschap!
medicijn	Lachen is het beste medicijn!
vol	Hou vol!
pijn	Een kusje voor de pijn!
watten	Laat je maar eens goed in de watten leggen!
hoofd	Laat je hoofd niet hangen!
op-	Een opkikkertje!
warm	Warme wensen!
beste	Het allerbeste wens ik jou!
kop	Kop op!
denk	Ik denk aan je!
soigneren	Laat je maar eens goed soigneren!
jezelf	Verzorg jezelf!
oude	Hopelijk ben je snel weer de oude!
moed	Hou de moed erin!
snel	Genees snel!
herstel	Spoedig herstel!

2 Eindtest

Vul de gaten in. Gebruik alleen woorden uit de lijst en vul de juiste pronomina in waar nodig.

- 1 De**fysiotherapeut**..... helpt mensen na een ongeval bij**hun**..... herstel.
- 2 Ik moest twee weken**revalideren**..... na het ongeval!
- 3 Moest jij ook**coördinatie-** oefeningen doen om**je/jouw**..... evenwicht en**je/jouw**..... motorische controle te verbeteren?
- 4 We wensen je allemaal een spoedig**herstel**..... toe!
- 5 Simon heeft**zijn**..... enkel**verstuikt**..... tijdens het voetballen.