



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



1 Oefeningen

Oefening 1 Luister naar de dialoog en beantwoord de vragen.

- 1 Waarom organiseert het woonzorgcentrum deze oefensessie? Wat is de bedoeling?
 ... Het woonzorgcentrum hecht veel belang aan valpreventie en wil vallen voorkomen
 ... door te werken aan een stabiele houding, spierkracht en evenwicht.
- 2 In welk geval moeten de bewoners de oefeningen vervroegd beëindigen?
 ... Als ze pijn krijgen op de borst, duizelig worden of last krijgen van kortademigheid.
- 3 Waarmee begint de oefensessie?
 ... De oefensessie begint met een aantal opwarmingoefeningen.
- 4 Eén van de bewoners vindt een oefening te moeilijk. Welke oefening?
 ... De oefening waarbij ze eerst hun rechterhiel op de grond moeten plaatsen, dan hun been
 ... moeten opheffen en ten slotte hun tenen op dezelfde plaats weer op de grond moeten
 ... zetten.
- 5 Wat moeten de bewoners volgens verzorgster An doen om geen stijve spieren te krijgen?
 ... Ze moeten de oefeningen regelmatig herhalen.



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 bruuske 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 bekkenbodem.

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?

.....[een rollator, een kruk, een stok, etc.](#).....

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

... (1) Blijf actief en in evenwicht. (2) vermijd duizeligheid. (3) laat uw pillen controleren. (4) zorg ervoor dat u goed ziet. (5) vermijd frequent toiletbezoek of urineverlies. (6) zorg voor uw voeten. (7) maak komaf met angst om te vallen. (8) zorg ervoor dat uw botten sterker worden. en (9) zorg ervoor dat uw kamer veilig is.

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

... Een ander woord hiervoor is 'draaierigheid'.

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

... Neveneffecten zijn slechte gevolgen van geneesmiddelen, zoals draaierigheid.

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

... (1) De bewoners moeten geschikte en veilige oefeningen vragen. (2) De bewoners moeten neveneffecten van nieuwe geneesmiddelen melden. (3) De bewoners moeten hun angst om te vallen bespreken. (4) de bewoners moeten vragen stellen over voedingssupplementen.

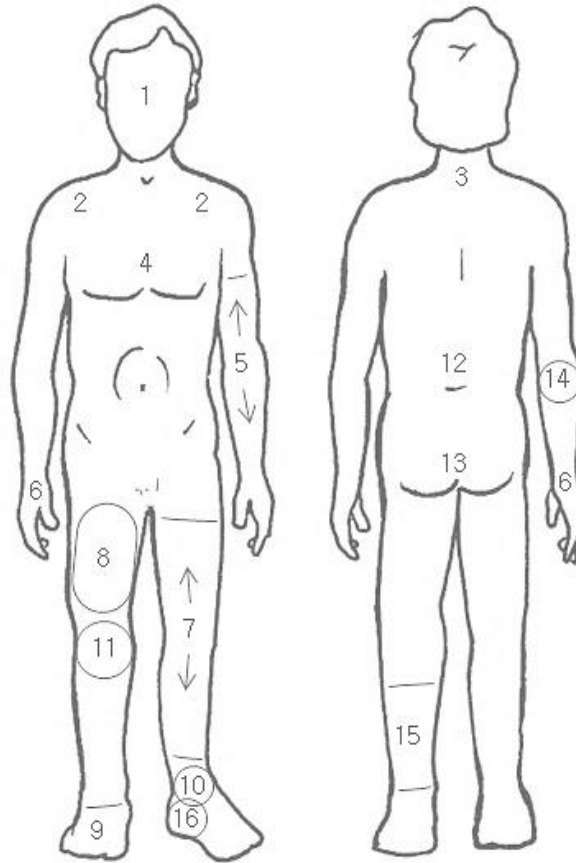


Oefening 3.1 Het lichaam.

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

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1 borst | 7 hiel |
| 2 hand | 8 teen |
| 3 voet | 9 hoofd |
| 4 arm | 10 bovenlichaam |
| 5 schouder | 11 kuit |
| 6 been | 12 oor |

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



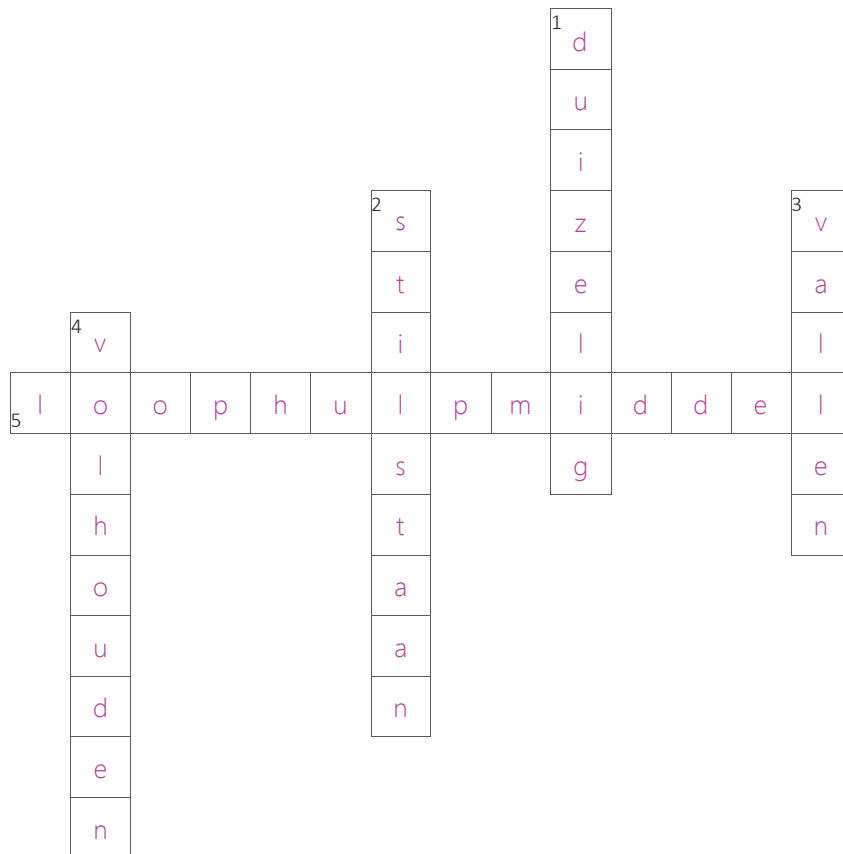
- 1 het hoofd / het gezicht
- 2 de schouder
- 3 de nek
- 4 de borst
- 5 de arm
- 6 de hand
- 7 het been
- 8 het bovenbeen / de dij

- 9 de voet
- 10 de enkel
- 11 de knie
- 12 de rug
- 13 het achterwerk / de billen
- 14 de elleboog
- 15 de kuit
- 16 de hiel



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 draaierig 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

...Hef je schouders op!.....

2 Je arm naar binnen plooien

...Plooi je armen naar binnen!.....

3 Deze opwarmingsoefeningen dagelijks doen

...Doe deze opwarmingsoefeningen dagelijks!.....

4 Rechtop gaan staan

...Ga rechtop staan!.....

5 Je spieren opspannen

...Span je spieren op!.....

6 Op de stoel gaan zitten

...Ga op de stoel zitten!.....

7 Uitkijken voor die hindernis

...Kijk uit voor die hindernis!.....

8 Je benen strekken

...Strek je benen!.....

9 Deze oefening vier keer herhalen

...Herhaal deze oefening vier keer!.....

10 Voorover buigen

...Buig voorover!.....

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
PRESENTS	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

.....Je spant je rechterkuit op bij deze oefening.....

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

.....De bewoner was gevallen, maar hij is zelf weer rechtgestaan.....

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

.....Verzorgster An hoorde iets achter zich, dus ze draaide zich om.....

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

.....Tijdens de oefening moeten de bewoners hun benen vier keer opheffen.....

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

... Rust even uit, daarna beginnen we aan de volgende oefening.

.....

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

... Aan het begin van de oefensessie warmen de bewoners zich op.

.....

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

... Iedereen buigt voorover en raakt zijn tenen aan.

.....

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

... De zorgverlener raadt de bewoners aan om te starten met basisoefeningen.

.....

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

... Jos kan gewichten van 50 kg optillen.

.....

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

... Na een halfuur wordt de oefensessie afgesloten met stretchoefeningen.

.....



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.

Ik vraag eerst aan haar welke medicatie zij nu neemt en dan zoek ik de neveneffecten op. Als de geneesmiddelen het risico op vallen verhogen, raad ik haar aan om andere medicatie te vragen aan de dokter. Dan vraag ik of ze soms duizelig is bij het rechtstaan. Dan moet ze langzamer proberen recht te staan. Ik raad haar aan om haar houding, spierkracht en evenwicht te verbeteren door deel te nemen aan de oefensessies. Als ik haar niet kan overtuigen om in groep te sporten, leg ik haar enkele eenvoudige en veilige basisoefeningen uit. Ten slotte zorg ik ervoor dat er geen hindernissen in haar kamer staan en breng ik een rollator voor haar mee.



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</u> je me helpen?</i> <i><u>Kan</u> je me helpen?</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</u> me!</i> <i><u>Help</u> me eens.</i> <i><u>Help</u> me even.</i>

- Wilt/kunt u rechter zitten?
U moet rechter zitten.
Zit rechter! / Zit eens even rechter. / Zit maar wat rechter.
- Wilt/kunt u de slab uitdoen?
U moet de slab uitdoen.
Doe de slab uit! / Doe de slab eens (even) uit. / Doe de slab maar uit.
- Wilt/kunt u zelfstandig eten?
U moet zelfstandig eten.
Eet eens zelfstandig. / Eet maar zelfstandig.
- Wilt/kunt u rechtstaan?
U moet rechtstaan.
Sta recht! / Sta eens (even) recht. / Sta maar recht.
- Wilt u een dessert eten?
U moet een dessert eten.
Eet maar een dessert.
- Wilt/kunt u bij de andere bewoners zitten?
U moet bij de andere bewoners zitten.
Zit eens even bij de andere bewoners. / Zit maar bij de andere bewoners.

- 7 Wilt/kunt u alles opeten?
U moet alles opeten.
Eet alles op! / Eet eens alles op. / Eet maar alles op.
- 8 Wilt/kunt u het vlees in kleine stukjes snijden?
U moet het vlees in kleine stukjes snijden.
Snij het vlees eens in kleine stukjes. / Snij het vlees maar in kleine stukjes.
- 9 Wilt u uw groenten eten?
U moet uw groenten eten.
Eet uw groenten! / Eet uw groenten maar.
- 10 Wilt/kunt u niet smakken?
Smak niet!

2 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**opheffen**..... , daarna mag je ze laten zakken.
- 2**Stap**..... met je voeten op de grond!
- 3 Verzorgster An start de sessie met basisoefeningen die niet al te**intensief**..... zijn. Ze vergen niet veel inspanning.
- 4 Als je niet meer goed kan stappen, gebruik je best een**rollator/loophulpmiddel**..... .
- 5 Bij sommige oefeningen moet je**voorover**..... buigen, bij andere moet je**recht**.....staan.