

UNIT 2

Dagelijkse taken

HOOFDSTUK 3

Een collega om advies vragen



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 3: EEN COLLEGA OM ADVIES VRAGEN

1 Dialoog



Mevrouw De Wachter kan niet slapen. Het is al de derde nacht op rij dat ze An 's nachts oproept. An probeert mevrouw De Wachter gerust te stellen en op een voorzichtige manier advies te geven. Uiteindelijk roept An de hulp van Rob in.



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

Mevrouw De Wachter:	An, ik heb vannacht weer geen oog dichtgedaan!
Zorgkundige An:	Waren de burens weer te luidruchtig?
Mevrouw De Wachter:	Gisteren stond de televisie van meneer De Backer inderdaad weer veel te hard. Vandaag heb ik me kwaad gemaakt en alles was stil.
Zorgkundige An:	Wat scheelt er dan, mevrouw De Wachter?
Mevrouw De Wachter:	Ik ben moe en heb barstende hoofdpijn.
Zorgkundige An:	Hebt u al een pijnstiller gekregen van de verpleegster?
Mevrouw De Wachter:	Ja, maar die helpen niet. Gisteren heb ik er ook een genomen, en toen kon ik ook niet in slaap geraken.
Zorgkundige An:	Ik denk dat u vannacht toch al enkele uren diep geslapen hebt, aangezien u me nu pas wakker roept. Ik denk dat die pijnstillers dus toch wel helpen ...
Mevrouw De Wachter:	Ja, geef me er dan nog maar een hé!
Zorgkundige An:	U mag maar één pijnstiller per nacht nemen. Ik zal het raam openzetten zodat u wat meer zuurstof krijgt.
Mevrouw De Wachter:	Dan ga ik het koud krijgen!
Zorgkundige An:	Ik zal het niet volledig openzetten, maar op een kiertje, goed zo?

Mevrouw De Wachter:	Oké, ik zal roepen als het te koud wordt.
Zorgkundige An:	Ik zal de gordijnen goed dichttrekken, zodat u het zeker niet te koud krijgt. Probeer nu maar wat te slapen. Wilt u dat ik de radio zachtjes aanzet?
Mevrouw De Wachter:	Ja, maar niet te luid, of de burens worden wakker.
Zorgkundige An:	Had u verder nog iets anders gewenst?
Mevrouw De Wachter:	Voorlopig niet.
Zorgkundige An:	Nog een glaasje water?
Mevrouw De Wachter:	Nee, dank u, ik heb nog een vol glas.
Zorgkundige An:	Welterusten.
Mevrouw De Wachter:	Tot morgen. <i>De volgende morgen ...</i>
Zorgkundige An:	Goedemorgen mevrouw De Wachter, hebt u nog een beetje kunnen slapen?
Mevrouw De Wachter:	Ja, een beetje, maar ik heb last van verkrampde spieren.
Zorgkundige An:	U zou eens een wandeling moeten maken in de tuin. Een beetje beweging zal u goed doen!
Mevrouw De Wachter:	Dan zal ik meer kleren moeten aandoen!
Zorgkundige An:	Het is een prachtige dag vandaag, de zon schijnt en het is helemaal niet koud.
Mevrouw De Wachter:	Ik zou vandaag willen binnenblijven en televisie kijken.
Zorgkundige An:	Oké, ik zal uw hoofdeinde rechtzetten. <i>Even later ...</i>

- Zorgkundige An: Dag Rob, ik heb eens een vraagje! Heb je eventjes tijd?
- Zorgkundige Rob: Natuurlijk, zeg maar.
- Zorgkundige An: Wel, mevrouw De Wachter roept me bijna elke nacht op omwille van allerlei kwaaltjes: de ene keer heeft ze hoofdpijn of last van verkrampde spieren, dan weer zijn het de burens die te veel lawaai maken. Ik weet er geen raad meer mee.
- Zorgkundige Rob: Maakt ze zich misschien zorgen over iets, en is ze daarom onrustig?
- Zorgkundige An: Ik denk inderdaad dat ze piekert. Ze trekt zich alles veel te hard aan.
- Zorgkundige Rob: Omdat ze voelt dat ze achteruitgaat waarschijnlijk. Heb je haar wat kunnen geruststellen?
- Zorgkundige An: Ik heb al van alles geprobeerd om haar te kalmeren. Maar ze wil niets aanvaarden. Zelfs de dokter is al komen kijken.
- Zorgkundige Rob: Ik zou ervoor zorgen dat ze wat onder de mensen komt, om zo haar gedachten wat te verzetten.
- Zorgkundige An: Ja, maar ze wil bijna nooit uit haar kamer komen. Ze is heel lui.
- Zorgkundige Rob: Heb je al eens voorgesteld om deel te nemen aan een activiteit?
- Zorgkundige An: Nee, eigenlijk niet.
- Zorgkundige Rob: Ik zou eens zoeken naar een activiteit die aansluit bij haar interesses om haar zo wat te motiveren om deel te nemen.
- Zorgkundige An: Dat ga ik zeker eens proberen Rob, bedankt voor je advies!
- Zorgkundige Rob: Graag gedaan, en laat weten hoe het geweest is!
- Zorgkundige An: Doe ik.



2 Oefeningen

Oefening 1.1 Luister naar de dialoog en vertel waarover het gaat. Waarom denk je dat het belangrijk is om je collega's om advies te vragen?

.....

.....

.....

.....

TIP: Zie Unit 1 Hoofdstuk 4.



Oefening 1.2 Luister opnieuw naar de dialoog en omcirkel het juiste antwoord.

- 1 Hoe komt het dat mevrouw De Wachter geen oog heeft dichtgedaan?
 - a De burens maken te veel lawaai.
 - b Ze heeft het koud.
 - c Ze heeft hoofdpijn.

- 2 Hoeveel pijnstillers kreeg mevrouw De Wachter voor het slapengaan?
 - a een
 - b twee
 - c drie

- 3 Wat doet An om mevrouw De Wachter te kalmeren?
 - a Ze sluit het raam, trekt de gordijnen open en zet de radio zachtjes aan.
 - b Ze zet het raam op een kiertje, trekt de gordijnen toe en zet de radio uit.
 - c Ze zet het raam op een kiertje, trekt de gordijnen toe en zet de radio zachtjes aan.

- 4 Waarom stelt An voor om buiten een wandeling te maken?
 - a Omdat mevrouw De Wachter bloemen wil plukken in de tuin.
 - b Omdat mevrouw De Wachter last heeft van verkrampde spieren.
 - c Omdat mevrouw De Wachter het te warm heeft.

- 5 Welk advies geeft Rob?
 - a Hij stelt voor dat mevrouw De Wachter deelneemt aan een activiteit.
 - b Hij stelt voor dat mevrouw De Wachter meer pijnstillers neemt.
 - c Hij stelt voor dat mevrouw De Wachter een wandeling buiten maakt.



Oefening 1.3 Welk advies zou jij geven aan An? Waarom? Geef minimum 1 argument.

.....

.....

.....



Oefening 2 Lees de tekst over het gebruik van geneesmiddelen aandachtig.

Lees de tekst en onderstreep het antwoord op onderstaande vragen in de tekst en schrijf er telkens het nummer van de vraag bij.

- 1 Wat zijn psychofarmaca?
- 2 Wat heeft het woonzorgcentrum gedaan om dit probleem aan te pakken?
- 3 Wat gebeurde er wanneer de bewoners minder slaappillen kregen?
- 4 Wat doet het personeel wanneer bewoners ronddwalen of roepen?
- 5 Welke verbetering is merkbaar in de praktijk?

'Verdriet moet je niet met medicatie oplossen'

Het woonzorgcentrum Leihome uit Drongen is erin geslaagd het geneesmiddelengebruik van de bewoners drastisch terug te schroeven.



Wat was het probleem?

Dirk De Meester: 'Toen we halverwege 2012 wisselden van leverancier voor medicatie, maakten we een doorlichting van de geneesmiddelen die hier gebruikt werden. Dat was even schrikken. Het gebruik van psychofarmaca lag hoog, te hoog. Dat zijn de antidepressiva, de slaapmiddelen en de antipsychotica voor mensen met dementie. We scoorden lager dan het Vlaamse gemiddelde, maar dat wilden we niet als excuus gebruiken. Het moest beter. We wilden de mensen minder suf en meer alert maken.'

Hoe hebben jullie dat proberen te doen?

'We zijn begonnen met het organiseren van vormingssessies door experts over het gebruik van geneesmiddelen. Niet alleen vanuit educatief oogpunt, we wilden iedereen meekrijgen. Het personeel en de inwoners, maar ook de huisartsen en familieleden. Het gebruik als een gedeelde verantwoordelijkheid. Dat riep wel weerstand op. Kan mijn moeder niet gewoon een slaappil krijgen? Die opmerking. Uiteindelijk creëerden we toch een breed draagvlak.'

Ook bij de bewoners zelf?

'Makkelijk was dat niet. We hebben een belangrijke les geleerd: als je iets wegneemt, moet je ook iets in de plaats doen. Door de slaapmiddelen af te nemen, sliepen de mensen effectief enkele nachten minder goed. Dat was ontwenning. We stonden hen daarin bij, gingen met hen praten. Voorts organiseerden we de dag ook anders. We lieten onder meer de activiteiten later beginnen.'

Voor antidepressiva is die stap toch moeilijker te zetten?

‘Sommige dingen vallen niet op te lossen met geneesmiddelen. En dat moet ook niet. Veel mensen zijn verdrietig doordat ze uit hun huis moeten. Dat is begrijpelijk. Maar dat mag niet verward worden met een depressie. Het is een kwestie van dat verdriet toe te laten. Dat geven we het personeel ook mee: soms moet je bepaald gedrag toelaten zoals roepen of rondwalen. Al is dat niet altijd even makkelijk.’

Het project is twee jaar geleden van start gegaan. Wat merkt u daar nu van in de praktijk?

‘We merken dat het gebruik van kalmeermiddelen, slaappillen en antidepressiva significant is verminderd, tot ver beneden veel andere woonzorgcentra. Het globaal psychofarmacagebruik is gedaald met bijna vijftien procent. Over de levenskwaliteit, de alertheid en valincidenten zijn er geen harde cijfers, maar in de praktijk merken we beterschap. Naar mijn gevoel dutten de bewoners minder in, vallen ze minder. We zullen zeker op de ingeslagen weg verder gaan.’ (sco).

(Uit: *destandaard.com*)

Juist of fout? Zet een kruisje in de juiste kolom.

- 1 Het gebruik van psychofarmaca in woonzorgcentrum Leiehome lag te hoog in 2012.
- 2 Het gebruik van psychofarmaca in woonzorgcentrum Leiehome lag boven het Vlaamse gemiddelde.
- 3 Aanvankelijk riepen de vormings sessies over het gebruik van geneesmiddelen veel weerstand op bij de familie van de zorgvragers.
- 4 Antidepressiva worden wel aangemoedigd als een zorgvrager verdrietig is.
- 5 Cijfers tonen aan dat ook het aantal valincidenten significant is verminderd.

Juist

Fout

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Oefening 3.1 Kwaaltjes.

Plaats de woorden uit de volgende kader bij de juiste afbeeldingen en geef nog enkele voorbeelden van andere kwaaltjes.

blaasontsteking – misselijkheid – hoofdpijn – verkoudheid – spierpijn – slapeloosheid



.....



.....

Welke kwaaltjes ken je nog?

.....

.....



Oefening 3.2 In de dialoog komen enkele uitdrukkingen aan bod die vaak gebruikt worden.
Beantwoord de vragen met de juiste uitdrukking.

UITDRUKKINGEN

Trek het u niet aan!	Ik heb geen oog dichtgedaan!
Kom eens onder de mensen!	Het zal u goeddoen!
Ik weet er geen raad mee!	

- 1 Wat zeg je 's ochtends wanneer je een volledige nacht hebt wakkergelegen?
.....
- 2 Hoe zeg je dat iemand zich geen zorgen hoeft te maken?
.....
- 3 Hoe raad je iemand aan om eens buiten te komen?
.....
- 4 Hoe zeg je dat iemand beter zal worden van iets?
.....
- 5 Hoe zeg je tegen iemand dat je geen idee hebt hoe je een probleem moet oplossen?
.....

Oefening 4 Het gebruik van 'te'.

TE + ...

DIRECTE INFINITIEF: MET OF ZONDER 'TE'?

DUBBELE INFINITIEF

Na sommige werkwoorden volgt altijd 'te', andere worden nooit met 'te' gecombineerd.

De vorming van voltooiden tijden (met zijn/hebben) met werkwoorden die gebruikt worden met een directe infinitief (met of zonder 'te')

- **modale verba** (willen, kunnen, moeten, mogen, zullen) + infinitief

Ik wil slapen.

Regel: een vorm van de hulpwerkwoorden 'zijn' of 'hebben' + **dubbele** infinitief

- **hoeven** + **te** + infinitief

*Je hoeft nog niet naar bed **te** gaan.*

De dokter komt kijken.

→ *De dokter is gisteren komen kijken.*

- **komen, gaan, doen, zien, leren, horen, helpen, laten, durven, blijven, ...** + infinitief

De dokter komt kijken hoe het met je gaat.

- **proberen, beginnen, staan, liggen, zitten, weigeren, beloven, lopen, wensen, vergeten, beslissen, blijken, ...** + **te** + infinitief

De patiënt probeert te vertellen hoe hij zich voelt.

Maak nieuwe zinnen met het verbum dat tussen haakjes staat. Let op de volgorde van de verba en het gebruik van 'te'.

- 1 Ik ga nu slapen. (proberen)

.....

- 2 De zorggever komt dagelijks langs. (blijven)

.....

- 3 Ze slaapt altijd tot negen uur. (willen)

.....

4 Als ik vroeg ga slapen, neem ik een slaappil (weiger).

.....

5 De dokter kwam kijken (zijn) hoe het met haar ging.

.....

Maak zinnen met de twee verba die tussen haakjes staan.

1 (beginnen + werken) Ik / overmorgen / bij een nieuw woonzorgcentrum

.....

2 (zitten + dromen) Aan de ontbijttafel / hij / altijd

.....

3 (hopen + verhuizen) Mijn grootmoeder / ooit / naar Spanje

.....

4 (lijken + zich aanpassen) De nieuwe bewoner / goed / aan de nieuwe omgeving

.....

5 (besluiten + reserveren) Gisteren / ik / een tafel voor de kaas- en wijnavond

.....



Oefening 5 Bekijk de [video](#) opnieuw en noteer je opmerkingen over het zorgdossier.

Situatie: Je bent vandaag langsgedaan bij mevrouw De Wachter. Je moet haar zorgdossier aanvullen. Welke opvallende gedragskenmerken vul je in en hoe formuleer je die? Bekijk de afbeelding op de volgende pagina en noteer je opmerkingen op de lijntjes hieronder.

Opmerkingen:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bewonersdossier

DE WACHTER
009.A GL

Administratief-1 | Administratief-2 | Medisch | Medisch-2 | Sociaal-1 | Sociaal-2 | Sociaal-3 | Overlijden | Zorgtechnisch | Gekoppelde documenten

Psyche

DE WACHTER 009.A GL

Katz score | Gedragskenmerken | Mini mental state | Observaties

Tijdstip aanmaak: 4/12/2013 12:53:00 | Geregistreerd door: []

Nieuwe evaluatie | OK | Annuleren

1. **Uitdrukkingsmoeilijkheden** Score: [1]
Via spraak en/of gebaren

2. **Verbaal storend gedrag** Score: [1]
Roepen zonder reden, en/of anderen storen door roepen en/of schreeuwen

3. **Onwelvoegelijk gedrag** Score: [1]
Ongepast gedrag t.o.v. bestek en voeding, ontkleedt zich ten onpaste tijd, urineert buiten toilet, spuwen, ...

4. **Rusteloos gedrag** Score: [1]
Karakter en omgangsproblemen, en/of auto-agressief en/of psychomotorische agitatie, (stapgedrag, vluchtgedrag, ...)

5. **Destructief gedrag** Score: [1]
Geweld t.o.v. materialen, voorwerpen uit de omgeving: meubilair, kleding, tijdschriften en/of agressief t.o.v. derden

6. **Nachtelijk gedrag** Score: [3]
Rondwalen, anderen storen, dag/nacht verwardheid

WZD 3.5.8.18737 | WZC | Support

Bewoner toevoegen (Insert) | Inactief zetten | Afdrukken | Kalender | OK (F10) | Annuleren

WZD 3.5.8.18737 | WZC | Support



Oefening 6 Rollenspel. Bel een collega op en vraag om advies.

Situatie: Een bewoner wil geen warme maaltijden eten en komt dus bijna nooit uit zijn kamer om samen met de andere bewoners te eten. Hij is de laatste weken veel afgevallen. Je weet niet hoe je hem kunt aanmoedigen om 's middags toch aan tafel te eten met de anderen.

Voer het gesprek met behulp van het spreekschema hieronder.

COLLEGA	JIJ
Hallo, met X. Met wie spreek ik?	<i>Je vertelt wie je bent.</i>
Dag Y, wat kan ik voor je doen?	<i>Je bespreekt de noden van de bewoner.</i>
<i>De collega geeft advies.</i>	<i>Je bedankt je collega voor zijn/haar advies en neemt afscheid.</i>
Graag gedaan!	

3 Eindtest

Vul de gaten in. Gebruik woorden uit de woordenlijst en pas de juiste grammaticaregels toe waar nodig.

- 1 Mevrouw De Wachter kan niet slapen, ze heeft nog geen dichtgedaan
- 2 Mevrouw De Wachter heeft barstende De verpleegster gaf haar voor het slapengaan een om de pijn te verzachten.
- 3 An doet het raam open op een , zodat mevrouw De Wachter wat meer zuurstof krijgt. An zegt dat mevrouw De Wachter moet proberen
- 4 De volgende morgen heeft mevrouw De Wachter last van spieren. In de hoop dat een beetje beweging haar zal doen, stelt An voor om een wandeling in de tuin te maken. Maar mevrouw De Wachter blijft liever binnen.
- 5 An weet zich er geen meer mee en vraagt hulp aan Rob. Die zegt dat mevrouw De Wachter meer de moet komen.

4 Woordenschat

4.1 Substantieven



artikel	woord	betekenis/synoniem	vertaling	meervoudsvorm van het S	extra informatie
de	raad	advies, aanbeveling om iets te doen/laten		-	<i>Als ik geen oplossing weet voor een probleem, vraag ik raad aan een vriendin.</i>
de	verpleegster	een vrouw die als beroep zieke mensen verzorgt		de verpleegsters	<i>Agnes is verpleegster en werkt in het ziekenhuis.</i>
de	hoofdpijn	pijn in je hoofd (dialect: zeer in je hoofd)		-	<i>Ik heb barstende hoofdpijn: ik denk dat ik even moet gaan liggen.</i>
de	kwaal	de ziekte		de kwalen	<i>Ze heeft last van allerlei kwaaltjes: keelpijn, hoofdpijn en misselijkheid.</i>
de	blaasontsteking	infectie van de blaas		de blaasontstekingen	<i>Als je een blaasontsteking hebt, heb je pijn bij het plassen.</i>
de	slapeloosheid	de insomnia (niet kunnen slapen)		-	<i>Ik heb al nachten niet kunnen slapen. Ik lijd echt aan slapeloosheid.</i>
de	verkoudheid	moeten niezen en hoesten		de verkoudheden	<i>Ik heb keelpijn en moet de hele tijd niezen, ik zou toch geen verkoudheid hebben?</i>
de	buur	iemand die naast je woont		de burenen	<i>Als het feest is bij de burenen, kan ik nooit slapen.</i>
de	zuurstof	een gas dat in de lucht zit en nodig is om in leven te blijven		-	<i>Zonder zuurstof ga je dood.</i>
de	pijnstillers	een geneesmiddel / medicijn tegen de pijn		de pijnstillers	<i>Heb je hoofdpijn? Neem een pijnstiller!</i>
de	activiteit	de bezigheid		de activiteiten	<i>Er staan verschillende activiteiten op het programma, zoals knutselen en zwemmen.</i>

de	beweging	niet stilstaan		de bewegingen	<i>Om genoeg beweging te hebben, wandel en fiets ik elke dag.</i>
de	wandeling	lopen voor je ontspanning		de wandelingen	<i>Elke maandag maken de bewoners een wandeling in het bos.</i>
het	gordijn	een stuk stof dat je voor je raam kan schuiven		de gordijnen	<i>'s Morgens doe ik de gordijnen open om het zonlicht binnen te laten.</i>
het	hoofdeinde	deel van een bed waar je hoofdkussen ligt		de hoofdeinden / hoofdeindes	<i>In een ziekenhuis kan je het hoofdeinde van het bed rechtzetten of platleggen.</i>
de	interesse	iets dat je leuk vindt		de interesses	<i>Mijn interesses zijn lezen en tv-kijken.</i>
de	kier	een smalle opening		de kieren	<i>Ik zal het raam op een kier zetten, zodat je een beetje frisse lucht hebt.</i>

4.2 Adjectieven

woord	betekenis/synoniem	vertaling	verbogen vorm van het A	extra informatie
lui	niet willen werken		luie	<i>Jaak wil niet werken, hij is lui.</i>
onrustig	niet rustig / niet kalm		onrustige	<i>De baby is onrustig en huult, maar zijn mama stelt hem gerust.</i>
verkramp	pijnlijk samengetrokken spieren		verkramp	<i>Ik heb gisteren 15 km gelopen, dus vandaag zijn mijn spieren verkramp!</i>
barstend	heel erg / heel pijnlijk		barstende	<i>Ik heb barstende hoofdpijn gekregen van al dat lawaai.</i>
luidruchtig	maakt veel lawaai		luidruchtige	<i>Als je luidruchtig bent, maak je veel lawaai.</i>
gewenst	gewild		gewenste	<i>Is dit het gewenste boek of wil je een ander lezen?</i>
weltherusten	slaapwel (iets wat je zegt tegen iemand voor het slapengaan)		-	<i>Weltherusten, hopelijk slaap je goed vannacht!</i>

4.3 Verba

woord	betekenis/synoniem	vertaling	stam	imperfectum	perfectum	extra informatie
aanvaarden	accepteren (zich niet verzetten tegen iets)		aanvaard	aanvaardde	heeft aanvaard	<i>Mariette kan niet aanvaarden dat haar man gestorven is en niet meer terug zal komen.</i>
Wat scheelt er?	Wat is er aan de hand? / Wat is er mis?		er scheelt iets	er scheelde iets	er heeft iets gescheeld	<i>Wat scheelt er, heb je ergens pijn?</i>
met iets geen raad weten	niet weten wat te doen		weet	wist	heeft geweten	<i>Ik heb geen oplossing voor dit probleem, ik weet er echt geen raad mee.</i>
geruststellen	kalmeren, ervoor zorgen dat iemand niet meer ongerust of bang is		stel gerust	stelde gerust	heeft gerustgesteld	<i>Jef is bang in het donker, maar de zorgkundige stelt hem gerust.</i>
oproepen	iemand dringend vragen ergens naartoe te komen / iets te doen		roep op	riep op	heeft opgeroepen	<i>'s Nachts voelt Josée zich duizelig, dus roept ze de verpleegster op.</i>
geen oog dichtdoen	niet kunnen slapen		doe geen oog dicht	deed geen oog dicht	heeft geen oog dichtgedaan	<i>Ik kon niet geslapen vannacht, ik heb geen oog dichtgedaan.</i>
last hebben (van)	hinder ondervinden van / iets is onaangenaam		heb last (van)	had last (van)	heeft last gehad (van)	<i>Ik heb last van duizeligheid.</i>
piekeren	zich zorgen maken		pieker	piekerde	heeft gepiekerd	<i>Ik maak me zorgen om mijn oma. Ik heb de hele nacht liggen piekeren.</i>
achteruitgaan	slechter worden		ga achteruit	ging achteruit	is achteruit gegaan	<i>Sinds ik 70 ben, is mijn gezondheid hard achteruit gegaan.</i>
zich iets niet aantrekken	iets niet erg vinden / je ergens geen zorgen om maken		trek aan	trok (zich) aan	heeft (zich) aangetrokken	<i>Ik trek me niks aan van wat anderen over me zeggen, het kan me niet schelen.</i>
zich kwaad maken (op)	boos worden (op)		maak me kwaad	maakte zich kwaad	heeft zich kwaad gemaakt	<i>Als de kinderen hun bord niet leeg eten, maakt vader zich kwaad.</i>

deelnemen (aan)	meedoen (met)		neem deel (aan)	nam deel (aan)	heeft deelgenomen (aan)	<i>Neem jij ook deel aan de activiteiten? Ik doe zeker mee!</i>
goeddoen	een gunstig effect hebben op iemand		doe goed	deed goed	heeft goedgeedaan	<i>Ik voel me veel beter, die frisse lucht heeft me goedgeedaan!</i>
onder de mensen komen	buitengaan, mensen ontmoeten		kom onder de mensen	kwam onder de mensen	is onder de mensen gekomen	<i>De zorgkundige raadde me aan wat vaker onder de mensen te komen.</i>
dichttrekken	dichtdoen / sluiten		trek dicht	trok dicht	heeft dichtgetrokken	<i>'s Avonds trek ik de gordijnen dicht, zodat niemand door het raam kan kijken.</i>
rechtzetten	omhoog brengen		zet recht	zette recht	heeft rechtgezet	<i>Als je het hoofdeinde van je bed rechtzet, kan je rechtop zitten.</i>
schijnen	licht geven		schijn	scheen	heeft geschinen	<i>Het was prachtig weer: de zon heeft de hele week geschinen.</i>