

## Krankenpflege 9 Soutenir les personnes âgées



- Demander les routines quotidiennes (sommeil, alimentation, mobilité)
- Encouragez les patients à faire des exercices légers
- Fournir un soutien à la mobilité
- Vocabulaire : soins du corps, routines quotidiennes, fonctions corporelles, prévention des chutes

<b>La douleur</b>	<i>(Der Schmerz)</i>	<b>La sieste</b>	<i>(Das Nickerchen)</i>
<b>La fatigue</b>	<i>(Die Müdigkeit)</i>	<b>S'asseoir doucement</b>	<i>(Sich langsam hinsetzen)</i>
<b>La mobilité</b>	<i>(Die Mobilität)</i>	<b>Soutenir (quelqu'un)</b>	<i>(Jemanden unterstützen)</i>
<b>L'équilibre</b>	<i>(Das Gleichgewicht)</i>	<b>Aider à se lever</b>	<i>(Beim Aufstehen helfen)</i>
<b>La chute</b>	<i>(Der Sturz)</i>	<b>Encourager à marcher</b>	<i>(Zum Gehen ermutigen)</i>
<b>La poignée (de porte)</b>	<i>(Der Türgriff)</i>	<b>Faire des exercices doux</b>	<i>(Sanfte Übungen machen)</i>
<b>Le réveil</b>	<i>(Das Aufwachen)</i>	<b>Prendre des médicaments</b>	<i>(Medikamente einnehmen)</i>
<b>Le petit-déjeuner</b>	<i>(Das Frühstück)</i>	<b>Prévenir les chutes</b>	<i>(Stürze verhindern)</i>
<b>La toilette</b>	<i>(Die Körperpflege)</i>		

## 1. Übungen



### 1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- |                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| a. Le réveil          | 1. un petit sommeil l'après-midi |
| b. La sieste          | 2. tenir pour éviter la chute    |
| c. La fatigue         | 3. manquer d'énergie             |
| d. Soutenir quelqu'un | 4. se lever le matin             |

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

### 2. Frau Martin helfen, selbstständig zu bleiben (Audio in der App verfügbar)

**Fülle die Lücken aus:** petit-déjeuner, toilette, équilibre, s'habiller, peau, hydrater, toilette, se laver

Aujourd'hui, Claire, infirmière à domicile, rend visite à Madame Martin, 82 ans. Elle commence par regarder comment se passe la \_\_\_\_\_ du matin. Madame Martin peut \_\_\_\_\_ le visage et les mains seule, mais Claire l'aide pour la \_\_\_\_\_ intime et pour \_\_\_\_\_. Elle vérifie aussi la \_\_\_\_\_ de la patiente et lui met une crème pour bien \_\_\_\_\_ la peau.

Après la toilette, Claire prépare le \_\_\_\_\_ dans la cuisine et accompagne Madame Martin jusqu'à la table. Elle l'aide à marcher doucement, car l' \_\_\_\_\_ est fragile et il faut faire attention à la prévention des chutes. Plus tard, elles font une petite promenade dans le couloir et quelques exercices légers avec les bras et les jambes. Le soir, Claire demande comment elle dort, si elle a mal quelque part et si elle fait la sieste dans la journée. Elle explique qu'un bon sommeil et un peu de mouvement chaque jour sont importants pour la mobilité et la santé de Madame Martin.

*Heute besucht Claire, eine Pflegefachkraft für die häusliche Pflege, Frau Martin, 82 Jahre. Sie beginnt damit, zu beobachten, wie die morgendliche Körperpflege verläuft. Frau Martin kann Gesicht und Hände selbst waschen, aber Claire hilft ihr bei der Intimpflege und beim Ankleiden. Sie prüft auch die Haut der Patientin und trägt eine Creme auf, um die Haut gut zu pflegen.*

*Nach der Körperpflege bereitet Claire das Frühstück in der Küche zu und begleitet Frau Martin bis zum Tisch. Sie hilft ihr, langsam zu gehen, denn das Gleichgewicht ist fragil und man muss auf Sturzprävention achten. Später machen sie einen kleinen Spaziergang im Flur und einige leichte Übungen mit Armen und Beinen. Am Abend fragt Claire, wie sie schläft, ob sie irgendwo Schmerzen hat und ob sie tagsüber ein Nickerchen macht. Sie erklärt, dass guter Schlaf und etwas Bewegung jeden Tag wichtig für die Mobilität und die Gesundheit von Frau Martin sind.*

1. Pourquoi Claire vérifie-t-elle la peau de Madame Martin pendant la toilette du matin ?

\_\_\_\_\_

2. Comment Claire aide-t-elle Madame Martin pour se déplacer dans l'appartement ?

\_\_\_\_\_

### 3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

Wahr Falsch



- Madame Martin a déjà pris son petit-déjeuner mais elle est encore fatiguée.  Wahr  Falsch
- La personne qui parle dit à Madame Martin de rester au lit toute la matinée.  Wahr  Falsch
- Pour éviter une chute, on lui recommande de tenir la poignée de porte et de s'asseoir lentement.  Wahr  Falsch

### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Chaque matin, vous \_\_\_\_\_ à 7 heures et vous \_\_\_\_\_ (Jeden Morgen wachen Sie um 7 Uhr auf und vous levez doucement pour éviter de tomber. stehen vorsichtig auf, um nicht zu fallen.)  
a. vous réveillez    b. vous réveiller    c. te réveilles    d. se réveille
2. Avant le petit-déjeuner, le patient \_\_\_\_\_ les \_\_\_\_\_ (Vor dem Frühstück putzt sich der Patient die dents et se lave les mains dans la salle de bain. Zähne und wäscht sich die Hände im Badezimmer.)  
a. se brosser    b. vous brossez    c. se brossent    d. se brosse
3. Dans l'après-midi, nous \_\_\_\_\_ des exercices \_\_\_\_\_ (Am Nachmittag machen wir sanfte Übungen, doux pour améliorer la mobilité et l'équilibre. um die Beweglichkeit und das Gleichgewicht zu verbessern.)  
a. fais    b. faisons    c. font    d. faites

1. vous réveillez 2. se brosse 3. faisons

### 5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen



**Aide-soignant:** Bonjour Madame Martin, est-ce que le réveil s'est bien passé ce matin ?  
(Guten Morgen, Frau Martin. Hat das Aufwachen heute Morgen gut geklappt?)

**Madame Martin, résidente:** Bonjour, oui merci, mais j'ai un peu de douleur au dos quand je me lève.  
(Guten Morgen, ja danke. Aber ich habe ein bisschen Rückenschmerzen, wenn ich mich aufrichte.)

**Aide-soignant:** D'accord, on va prendre le temps, je vous aide pour le transfert du lit au fauteuil, vous pouvez vous appuyer sur ma main et sur la canne.  
(In Ordnung, wir nehmen uns Zeit. Ich helfe Ihnen beim Transfer vom Bett in den Sessel. Sie können sich an meiner Hand und an der Gehhilfe festhalten.)

**Madame Martin, résidente:** Merci, comme ça je me sens en sécurité et ça aide à prévenir les chutes.  
(Danke, so fühle ich mich sicher, und das hilft, Stürze zu vermeiden.)

1. Comment aidez-vous une personne âgée à se lever sans risque de chute ?

2. Décrivez votre routine du matin avant d'aller au travail.

**6. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.**

*En général, le matin / le soir, je... / Je vous propose de... (marcher un peu / faire un exercice doux) / Je peux vous aider à... (vous lever / vous asseoir doucement / marcher)*

1. Dans votre travail, comment demandez-vous à une personne âgée de décrire sa journée, par exemple le matin et le soir ?  
\_\_\_\_\_
2. Comment encouragez-vous un senior très fatigué à faire un petit exercice doux, par exemple marcher quelques pas dans le couloir ?  
\_\_\_\_\_
3. Un patient vous dit qu'il a peur de tomber. Que dites-vous et que faites-vous pour le rassurer ?  
\_\_\_\_\_
4. Comment aidez-vous une personne âgée à se lever d'une chaise et à marcher jusqu'à la salle de bain, étape par étape ?  
\_\_\_\_\_

## 7. Email

### Objet : Routine de M. Martin et prévention des chutes

Bonjour,

Je vous écris au sujet de **M. Martin**, 82 ans. Depuis deux jours, il a **mal au dos** et il bouge peu. Il reste longtemps dans le lit et se plaint de la **douleur** quand il se lève.

Il dort sur un **matelas anti-escarres**, mais il ne veut presque pas **bouger** la nuit. Le matin, il est très raide. Il a aussi peur de **tomber** quand il marche vers la salle de bain. Sa fille me dit qu'il refuse parfois de se **laver** et de faire sa **toilette intime**, parce qu'il est fatigué.

En ce moment, il utilise une **canne**, mais je pense qu'un **déambulateur** serait plus sûr. Sa **mobilité** est vraiment limitée et il a besoin d'**aide à la mobilité** pour se **lever** du lit et aller aux toilettes.

Pour la **prévention des chutes**, je lui dis de se lever doucement, mais il se fâche quand je veux trop l'**encourager**. Pourriez-vous me proposer une petite routine avec des **exercices légers** à faire le matin et le soir ? Je voudrais aussi savoir comment l'**aider** sans faire mal à son dos.

Enfin, pouvez-vous me dire quelle est, selon vous, une bonne **routine quotidienne** pour lui ? Par exemple : heure du lever, temps pour la toilette, moment pour une courte marche dans l'appartement, etc.

Merci beaucoup pour votre aide.

Cordialement,

**Claire Dupont**

Infirmière à domicile



**Schreibe eine passende Antwort:** *Merci pour votre message au sujet de M. Martin. / Je propose une routine simple pour le matin et le soir : / Pour la prévention des chutes, il est important de ...*

---

---

---