



Krankenpflege 9 Supportare gli anziani

- Chiedere delle routine quotidiane (sonno, alimentazione, mobilità)
- Incoraggiare i pazienti a fare esercizi leggeri
- Fornire supporto alla mobilità
- Vocabolario: Cura del corpo, routine quotidiane, funzioni corporee, prevenzione delle cadute

La routine quotidiana	<i>(Der Tagesablauf)</i>	Alzarsi / Sedersi	<i>(Aufstehen / Sich hinsetzen)</i>
L'alimentazione / Mangiare	<i>(Ernährung / Essen)</i>	Camminare con il supporto	<i>(Mit Unterstützung gehen)</i>
Il bagno / Lavarsi	<i>(Das Bad / Sich waschen)</i>	Fare esercizi leggeri	<i>(Leichte Übungen machen)</i>
La toilette / L'igiene personale	<i>(Toilette / Körperpflege)</i>	Controllare i segni vitali	<i>(Vitalzeichen kontrollieren)</i>
La medicazione / Il farmaco	<i>(Wundversorgung / Medikament)</i>	La pressione sanguigna	<i>(Der Blutdruck)</i>
Il dolore	<i>(Der Schmerz)</i>	La respirazione	<i>(Die Atmung)</i>
La caduta / Prevenire le cadute	<i>(Sturz / Stürze verhindern)</i>	L'equilibrio	<i>(Das Gleichgewicht)</i>
La mobilità	<i>(Die Mobilität)</i>	La postura	<i>(Die Haltung)</i>
Sostenere / Aiutare a muoversi	<i>(Stützen / Beim Bewegen helfen)</i>	Il riposo / Dormire	<i>(Ruhe / Schlafen)</i>

1. Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| a. la routine quotidiana | 1. le attività di ogni giorno |
| b. fare esercizi leggeri | 2. aiutare a camminare |
| c. prevenire le cadute | 3. evitare di cadere |
| d. sostenere a muoversi | 4. muoversi un po' |

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



2. Merkblatt für die häusliche Betreuung: Routine und Sturzprävention

(QR: Audio)



Fülle die Lücken aus: dolore, respirare, cadute, supporto, esercizi, routine

Durante la visita a domicilio, l'operatore verifica la (1) _____ : sonno, pasti e igiene personale. Prima di alzarsi dal letto si consiglia di sedersi un minuto e (2) _____ con calma. Se c'è (3) _____ o capogiro, è meglio chiamare subito.

Per prevenire le (4) _____ : indossare scarpe chiuse, lasciare le luci accese di notte e fissare i tappeti. Ogni giorno sono utili (5) _____ leggeri: camminare in casa con (6) _____ e fare pause. Se si inizia un farmaco nuovo, segnalarlo e misurare la pressione.

Während des Hausbesuchs überprüft die Betreuungskraft die Routine: Schlaf, Mahlzeiten und Körperhygiene. Vor dem Aufstehen aus dem Bett wird empfohlen, sich eine Minute hinzusetzen und ruhig zu atmen. Wenn es Schmerzen oder Schwindel gibt, ist es besser, sofort anzurufen.

Um Stürze zu verhindern: geschlossene Schuhe tragen, nachts das Licht anlassen und Teppiche fixieren. Jeden Tag sind leichte Übungen hilfreich: mit Unterstützung in der Wohnung gehen und Pausen machen. Wenn man ein neues Medikament beginnt, dies melden und den Blutdruck messen.

(1) routine, (2) respirare, (3) dolore, (4) cadute, (5) esercizi, (6) supporto

1. Quali consigli pratici suggerisce il promemoria per la routine del mattino e per prevenire le cadute, e quali di questi consigli applichi tu o la tua famiglia?
-

3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

1. La signora Rinaldi riposa bene di notte e la mattina si alza senza difficoltà.
2. Durante la visita sono stati controllati alcuni segni vitali e non c'erano problemi particolari.
3. Per prevenire le cadute, l'assistente ha consigliato di lasciare il corridoio libero da ostacoli.

Wahr Falsch

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



1-X 2-V 3-V

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ogni mattina, prima di alzarsi, la signora Rossi _____ lava e poi si veste con calma. *(Jeden Morgen, bevor sie aufsteht, wäscht sich Frau Rossi und zieht sich dann in Ruhe an.)*
a. mi b. ti c. si d. vi
2. Dopo colazione, lei _____ il farmaco con un bicchiere d'acqua. *(Nach dem Frühstück nimmt sie das Medikament mit einem Glas Wasser ein.)*
a. prende b. prendi c. prendere d. prendono
3. Per prevenire le cadute, noi _____ un tappetino antiscivolo vicino alla doccia. *(Um Stürze zu vermeiden, legen wir eine rutschfeste Matte in der Nähe der Dusche hin.)*
a. mettete b. metti c. mettiamo d. mettono

1. si 2. prende 3. mettiamo

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



Visita domiciliare: routine e igiene

Sara (assistente domiciliare): *Buongiorno, signora Bianchi: come è andata la notte? Ha dormito bene? (Guten Morgen, Frau Bianchi: Wie war die Nacht? Haben Sie gut geschlafen?)*

Signora Bianchi (paziente): *Così così... mi sono alzata due volte per la toilette e stamattina mi sento un po' instabile.*

(So so... ich bin zweimal zur Toilette aufgestanden und heute Morgen fühle ich mich ein bisschen unsicher.)

Sara (assistente domiciliare): *Capisco. Facciamo con calma: prima l'igiene personale, poi la colazione. In bagno si appoggi al maniglione e, se vuole, le metto una sedia vicino al lavandino.*

(Ich verstehe. Wir machen es langsam: zuerst die Körperpflege, dann das Frühstück. Im Bad stützen Sie sich am Haltegriff ab und, wenn Sie möchten, stelle ich Ihnen einen Stuhl neben das Waschbecken.)

Signora Bianchi (paziente): *Sì, grazie. Ho paura di cadere, soprattutto quando mi alzo dal WC.*

(Ja, danke. Ich habe Angst zu stürzen, vor allem wenn ich vom WC aufstehe.)

Sara (assistente domiciliare): *Va bene: si alzi e si sieda lentamente e mi dia il braccio. Dopo controlliamo la pressione e la respirazione per vedere come sta.*

(In Ordnung: Stehen Sie langsam auf und setzen Sie sich langsam hin und geben Sie mir den Arm. Danach kontrollieren wir den Blutdruck und die Atmung, um zu sehen, wie es Ihnen geht.)

1. Che cosa fa la signora Bianchi prima di fare colazione?
-

6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)



Di solito la mattina... / Le consiglio di... / Le suggerisco di... / Per sicurezza, è meglio...

1. Un anziano che segui dorme male e mangia poco: quali domande fai sulla sua routine quotidiana e che consiglio semplice dai per migliorare il sonno e l'alimentazione?

2. Durante una passeggiata in casa l'anziano si sente instabile e ha paura di cadere: come lo aiuti a muoversi in sicurezza e quali esercizi leggeri proponi?

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Ciao, sono **Laura** (coordinatrice). Domani puoi andare tu dal **sig. Rinaldi** invece di Marco?

Serve aiuto nella **routine del mattino**: si alza con fatica e ieri ha detto che ha un po' di **dolore** al ginocchio. Per favore controlla anche la **pressione** e la **respirazione**.

Ricordagli di camminare piano con il **deambulatore** e di fare due **esercizi leggeri** da seduto. Mi confermi l'orario? Di solito è alle 8:30.



Schreibe eine passende Antwort: *Posso passare domani alle ... e resto circa ... minuti. / Controllo la pressione e la respirazione e poi lo aiuto a ... / Se ha dolore o si sente instabile, ti chiamo subito.*
