



Krankenpflege 9 Apoyando a los mayores

- ☐ Preguntar sobre rutinas diarias (sueño, alimentación, movilidad)
- ☐ Animar a los pacientes a hacer ejercicios suaves
- ☐ Proporcionar soporte de movilidad
- ☐ Cuidado del cuerpo, rutinas diarias, funciones corporales, prevención de caídas

La rutina diaria	<i>(Die tägliche Routine)</i>	La transferencia (subir/bajar de la cama)	<i>(Die Transfer (ins/aus dem Bett))</i>
El cuidado personal	<i>(Die Körperpflege)</i>	Prevenir caídas	<i>(Stürze verhindern)</i>
La higiene	<i>(Die Hygiene)</i>	Hacer ejercicios suaves	<i>(Sanfte Übungen machen)</i>
El aseo	<i>(Die Reinigung)</i>	Levantar(se) con ayuda	<i>((Sich) mit Hilfe aufrichten)</i>
El baño asistido	<i>(Die unterstützte Toilette)</i>	Tomar la medicación	<i>(Die Medikamente einnehmen)</i>
La movilidad	<i>(Die Mobilität)</i>	Controlar la alimentación	<i>(Die Ernährung überwachen)</i>
La marcha	<i>(Der Gang)</i>	La incontinencia	<i>(Die Inkontinenz)</i>
El bastón	<i>(Der Gehstock)</i>	El sueño	<i>(Der Schlaf)</i>
La silla de ruedas	<i>(Der Rollstuhl)</i>	La hidratación	<i>(Die Hydratation)</i>

1.Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| a. la rutina diaria | 1. el aseo personal |
| b. el cuidado personal | 2. las actividades de cada día |
| c. el bastón | 3. un apoyo para caminar |
| d. la transferencia | 4. subir y bajar de la cama |

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



2. Interne Notiz: Unterstützung älterer Menschen zu Hause (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: ejercicios, transferencias, caídas, bastón, higiene, rutina



Nota interna: Para apoyar a personas mayores, pregunte por su (1) _____ diaria: a qué hora duerme, si bebe agua y si ha comido bien. Revise el aseo y la (2) _____ íntima solo si la persona lo solicita. Antes de levantarse, recuerde usar el (3) _____ o la silla de ruedas y quite alfombras sueltas para prevenir (4) _____ .

Recomendación: anime a hacer (5) _____ suaves dos veces al día. En las (6) _____ de la cama a la silla, pida que avise si tiene dolor o mareo. Recuerde la medicación y ofrezca agua si hay poca hidratación.

Interne Notiz (häuslicher Dienst): Um ältere Menschen zu unterstützen, fragen Sie nach ihrer täglichen Routine: wann sie schlafen, ob sie Wasser trinken und ob sie gut gegessen haben. Überprüfen Sie die Körperpflege und die Intimhygiene nur, wenn die Person darum bittet. Bevor sie aufsteht, erinnern Sie daran, den Stock oder den Rollstuhl zu benutzen, und entfernen Sie lose Teppiche, um Stürze zu vermeiden.

Empfehlung: Ermutigen Sie zu sanften Übungen (Knöchel bewegen, Arme strecken) zweimal täglich. Beim Umsetzen vom Bett auf den Stuhl bitten Sie darum, Bescheid zu sagen, wenn sie Schmerzen oder Schwindel hat. Erinnern Sie an die Medikamente und bieten Sie Wasser an, wenn die Flüssigkeitszufuhr gering ist.

(1) rutina, (2) higiene, (3) bastón, (4) caídas, (5) ejercicios, (6) transferencias

1. ¿Qué preguntas harías para conocer la rutina diaria de una persona mayor y qué medidas tomarías para prevenir caídas en su casa?

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

1. La mujer ayuda a su madre con el cuidado personal y la higiene en el baño.
2. La madre siempre camina sola en casa y nunca utiliza la silla de ruedas.
3. Antes de la siesta hacen ejercicios suaves y comprueban que el suelo no tenga obstáculos para prevenir caídas.

Wahr Falsch

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |



1-V 2-X 3-V

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Señora, ¿a qué hora _____ normalmente
para empezar la rutina diaria? *(Gnädige Frau, um wie viel Uhr stehen Sie normalerweise auf, um mit der täglichen Routine zu beginnen?)*
a. se levantó b. se levantar c. me levanto d. se levanta
2. Para prevenir caídas, siempre le pido que _____
el bastón cuando camina por el pasillo. *(Um Stürze zu vermeiden, bitte ich Sie immer, den Stock zu benutzen, wenn Sie den Flur entlanggehen.)*
a. usa b. use c. usas d. usó
3. Después del baño asistido, ¿_____ sentarse
en la silla de ruedas sin ayuda? *(Können Sie sich nach dem unterstützten Bad ohne Hilfe in den Rollstuhl setzen?)*
a. puede b. pudo c. pueden d. puedes
1. se levanta 2. use 3. puede

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



Rutina y medicación matutina

Auxiliar *Buenos días, Don Luis. Antes de ayudarle con el aseo, ¿cómo ha dormido y a qué hora suele levantarse?*

(Marta): *(Guten Morgen, Don Luis. Bevor ich Ihnen bei der Körperpflege helfe: Wie haben Sie geschlafen und um wie viel Uhr stehen Sie normalerweise auf?)*

Señor (Don Luis): *He dormido regular. Suelo levantarme sobre las ocho, pero hoy me he mareado un poco al ponerme de pie.*
(Ich habe mittelmäßig geschlafen. Ich stehe normalerweise gegen acht auf, aber heute war mir beim Aufstehen ein bisschen schwindelig.)

Auxiliar *Vale, haremos la transferencia despacio: primero se sienta en la cama y luego se levanta con ayuda, ¿de acuerdo? Así prevenimos caídas.*

(Marta): *(Gut, dann machen wir den Transfer langsam: Erst setzen Sie sich auf die Bettkante und dann stehen Sie mit Hilfe auf, einverstanden? So vermeiden wir Stürze.)*

Señor (Don Luis): *Sí, mejor así. Después me tomo la medicación con un vaso de agua, que a veces se me olvida.*

(Ja, so ist es besser. Danach nehme ich meine Medikamente mit einem Glas Wasser, das vergesse ich manchmal.)

Auxiliar *Perfecto: medicación y buena hidratación. Si se ve con ganas, hacemos dos ejercicios suaves y caminamos un poco con el bastón.*

(Marta): *(Perfekt: Medikamente und gute Flüssigkeitszufuhr. Wenn Sie sich danach fühlen, machen wir zwei sanfte Übungen und gehen ein bisschen mit dem Stock.)*

1. ¿Qué dos cosas pregunta Marta sobre la mañana de Don Luis?
- _____

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

Normalmente, por la mañana suelo... / Para prevenir caídas, es mejor... / Si necesita ayuda, puede usar...



1. En tu trabajo o en casa, ¿qué preguntas haces a una persona mayor sobre su rutina diaria, por ejemplo el sueño, la comida y la movilidad?

2. Un señor mayor tiene miedo de caerse al levantarse y al andar por casa. ¿Qué le recomiendas para prevenir caídas y moverse con más seguridad?

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Hola, soy **Laura**, la coordinadora de la ayuda a domicilio.

El jueves por la mañana voy a visitar a **don Manuel** (83). Dice que por la noche duerme poco y por la mañana le cuesta **levantarse**. En casa camina con **bastón** y tiene miedo de **caerse** en el baño. También toma medicación después del desayuno, pero a veces se le olvida.

¿Puedes ir tú el jueves? ¿A qué hora te va bien? Necesito saber si puedes ayudarle con el **aseo** y con ejercicios suaves.



Schreibe eine passende Antwort: *Puedo ir el jueves a las... / En la visita puedo ayudarle a... / Para prevenir caídas, podemos...*
