

# Enfermería 9 Senioren unterstützen

Apoyo a personas mayores

<https://app.colanguage.com/es/aleman/plan-de-curso/nursing/9>



<b>Die Morgenroutine</b>	<i>(La rutina de la mañana)</i>	<b>Der Blutdruck</b>	<i>(La presión arterial)</i>
<b>Der Schlafrythmus</b>	<i>(El ritmo de sueño)</i>	<b>Die Medikation</b>	<i>(La medicación)</i>
<b>Das Frühstück</b>	<i>(El desayuno)</i>	<b>Stürze verhindern</b>	<i>(Prevenir caídas)</i>
<b>Das Mittagessen</b>	<i>(La comida / el almuerzo)</i>	<b>Gleichgewichtstraining</b>	<i>(Ejercicios de equilibrio)</i>
<b>Das Abendessen</b>	<i>(La cena)</i>	<b>Aufstehen helfen</b>	<i>(Ayudar a levantarse)</i>
<b>Die Körperpflege</b>	<i>(El cuidado corporal)</i>	<b>Sich waschen</b>	<i>(Lávase)</i>
<b>Die Mobilität</b>	<i>(La movilidad)</i>	<b>Sich anziehen</b>	<i>(Vestirse)</i>
<b>Die Gehhilfe</b>	<i>(El andador / la ayuda para caminar)</i>	<b>Leichte Übungen machen</b>	<i>(Hacer ejercicios leves)</i>
<b>Die Gelenke</b>	<i>(Las articulaciones)</i>	<b>Schmerzen beschreiben</b>	<i>(Describir el dolor)</i>

## 1. Ejercicios

### 1. Apoyo en la residencia de mayores (Audio disponible en la aplicación)



**Words to use:** Hilfestellung, Sturzprävention, Tagesablauf, Körperpflege, wäscht, regelmäßig, Patientin, Blasenkontrolle, leichte, Gleichgewicht, Bewegung

Frau Keller ist Pflegefachkraft in einem Seniorenheim in Berlin. Heute besucht sie die 82-jährige \_\_\_\_\_ Frau Braun in ihrem Zimmer.

Am Morgen hilft Frau Keller zuerst bei der \_\_\_\_\_. Frau Braun \_\_\_\_\_ Gesicht und Hände selbst, aber beim Duschen braucht sie Hilfe. Danach zieht Frau Keller ihr frische Kleidung an und kontrolliert, ob die Patientin ihre \_\_\_\_\_ gut spürt.

Dann sprechen sie über den \_\_\_\_\_. Frau Braun frühstückt oft spät und isst manchmal zu wenig. Frau Keller empfiehlt, \_\_\_\_\_ zu essen und genug zu trinken. So hat Frau Braun mehr Energie für den Tag.

Nach dem Frühstück üben sie die \_\_\_\_\_. Frau Keller gibt \_\_\_\_\_ beim Aufstehen. Frau Braun benutzt eine Gehhilfe. Gemeinsam gehen sie langsam über den Flur und trainieren das \_\_\_\_\_. Das ist wichtig für die \_\_\_\_\_.

Zum Schluss macht Frau Keller \_\_\_\_\_ Übungen im Sitzen mit ihr: Arme heben, Füße strecken und beugen. Sie erklärt: Wenn Frau Braun sich jeden Tag ein bisschen bewegt, schläft sie oft besser und bleibt länger mobil.

*La señora Keller es enfermera especializada en una residencia de ancianos en Berlín. Hoy visita a la paciente de 82 años, la señora Braun, en su habitación.*

*Por la mañana, la señora Keller primero ayuda con la higiene personal. La señora Braun se lava la cara y las manos sola, pero al ducharse necesita ayuda. Después la señora Keller le pone ropa limpia y comprueba si la paciente percibe bien el control de la vejiga.*

*Luego hablan sobre la rutina diaria. La señora Braun suele desayunar tarde y a veces come muy poco. La señora Keller recomienda comer con regularidad y beber suficiente. Así la señora Braun tiene más energía para el día.*

*Tras el desayuno practican la actividad física. La señora Keller ayuda a la paciente a levantarse. La señora Braun usa una ayuda para caminar. Juntas caminan despacio por el pasillo y entran en el equilibrio. Esto es importante para la prevención de caídas.*

*Al final, la señora Keller hace con ella ejercicios suaves sentadas: levantar los brazos, estirar y flexionar los pies. Explica: si la señora Braun se mueve un poco todos los días, suele dormir mejor y se mantiene más tiempo móvil.*

1. Warum ist es für Frau Braun wichtig, regelmäßig zu essen und genug zu trinken?

2. Wie unterstützt Frau Keller die Patientin bei der Bewegung im Flur?

---

## 2. Elige la solución correcta

1. Wie \_\_\_\_\_ Sie in letzter Zeit, stehen Sie in der \_\_\_\_\_ Nacht oft auf?  
a. schläfst      b. schläft      c. schlafen      d. schlafen  
(*¿Cómo duerme usted últimamente, se levanta a menudo durante la noche?*)

2. Bitte \_\_\_\_\_ Sie langsam auf, ich helfe Ihnen beim Aufstehen.  
a. steht      b. stehst      c. stehen      d. gestanden  
(*Por favor, levántese despacio; le ayudo a ponerse de pie.*)

3. Können Sie sich allein \_\_\_\_\_, oder soll ich Sie anleiten?  
a. hinsetzt      b. hinsetzen      c. hinsetze      d. hingesetzt  
(*¿Puede sentarse solo, o quiere que le indique cómo hacerlo?*)

4. Ich \_\_\_\_\_ Sie, jeden Morgen ein paar ruhige Gleichgewichtsübungen zu machen.  
a. ermutige      b. ermutigst      c. ermutigt      d. ermutigen  
(*Le animo a que haga cada mañana algunos ejercicios de equilibrio tranquilos.*)

1. stehen 2. hinsetzen 3. ermutige

## 3. Completa los diálogos

### a. Morgendliche Pflege im Patientenzimmer

**Pflegekraft:** Guten Morgen, Frau Becker, wie haben Sie heute Nacht geschlafen?  
Ist Ihr Schlafrhythmus besser?  
(*Buenos días, Sra. Becker, ¿cómo ha dormido esta noche? ¿Ha mejorado su ritmo de sueño?*)

**Frau Becker, Patientin:** 1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(*Buenos días, ha estado bien; solo me desperté varias veces porque tenía que levantarme para ir al baño.*)

**Pflegekraft:** Verstehe, ich helfe Ihnen gleich beim Aufstehen und bei der Körperpflege, und dann frühstücken wir in Ruhe.  
(*Entiendo. Ahora le ayudo a levantarse y con la higiene personal, y luego desayunamos con calma.*)

**Frau Becker, Patientin:** 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(*Gracias. Con apoyo me siento más segura; tengo un poco de miedo a caerme.*)

### b. Spaziergang mit Rollator zur Sturzprävention

**Pflegekraft:** Herr Schuster, wollen wir jetzt ein bisschen gehen? Ein kurzer Spaziergang mit dem Rollator ist gutes, leichtes Training.  
(*Sr. Schuster, ¿queremos dar un paseo ahora? Un trayecto corto con el andador es un buen ejercicio suave.*)

**Herr Schuster, Patient:** 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(*Sí, pero tengo miedo de caerme; ahora mi distancia de marcha es muy corta.*)

**Pflegekraft:** *Ich gehe neben Ihnen und helfe Ihnen, wir machen langsam und Sie sagen mir bitte sofort, wenn etwas schmerzt.* (Camino a su lado y le ayudaré. iremos despacio y, por favor, digame enseguida si algo le duele.)

**Herr Schuster, Patient:** 4. \_\_\_\_\_ (Bien, gracias. Con su apoyo me animo, y quizás mañana pueda practicar ya unos pasos más.)

1. Guten Morgen, es war okay, ich bin nur oft aufgewacht, weil ich aufstehen und zur Toilette gehen musste. 2. Danke, mit Unterstützung fühle ich mich sicherer, ich habe ein bisschen Angst zu stürzen. 3. Ja, aber ich habe Angst zu stürzen, meine Gehstrecke ist im Moment sehr kurz. 4. Gut, danke, mit Ihrer Unterstützung traue ich mich, und vielleicht kann ich dann morgen schon ein paar Schritte mehr üben.

#### 4. Responda a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

1. Sie sind im Frühdienst auf einer Station. Wie fragen Sie eine 82-jährige Patientin freundlich nach ihrer Morgenroutine? Nennen Sie zwei kurze Fragen.  
\_\_\_\_\_
2. Ihr Patient hat morgens Probleme beim Aufstehen. Wie erklären Sie ihm in einfachen Worten, dass Sie beim Aufstehen helfen und die Gehhilfe bereitstellen? Formulieren Sie zwei Sätze.  
\_\_\_\_\_
3. Eine Bewohnerin sitzt viel im Sessel und klagt über steife Gelenke. Wie motivieren Sie sie zu zwei leichten Übungen oder zu kurzem Gehen auf dem Flur? Nennen Sie zwei kurze Aufforderungen.  
\_\_\_\_\_
4. Ein Patient ist letzte Woche gestürzt. Welche zwei kurzen Fragen stellen Sie ihm heute, um nach seiner Mobilität und möglichen Schmerzen zu fragen?  
\_\_\_\_\_

#### 5. Escriba 5 o 6 oraciones sobre una situación en la que ayuda a una paciente o a un paciente mayor con la movilidad diaria y la prevención de caídas.

*Am Morgen helfe ich bei ... / Die Patientin soll regelmäßig ... / Wir üben zusammen ... / Das ist wichtig, damit ...*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_