

Enfermería 9 Senioren unterstützen



- Fragen Sie nach den täglichen Routinen (Schlaf, Essen, Mobilität)
- Ermutigen Sie Patient:innen zu leichten Übungen
- Mobilitätsunterstützung anbieten
- Wortschatz: Körperpflege, tägliche Routinen, Körperfunktionen, Sturzprävention

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

1. Ejercicios



1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| a. die Morgenroutine | 1. wann und wie man schläft |
| b. der Schlafrhythmus | 2. dafür sorgen, dass niemand fällt |
| c. die Körperpflege | 3. sich sauber und gepflegt halten |
| d. Stürze verhindern | 4. was man morgens tut |

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

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

Rellena los huecos: wäscht, leichte, Sturzprävention, Tagesablauf, Körperpflege, Gleichgewicht, regelmäßig, Hilfestellung, Patientin, Blasenkontrolle, 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 entrenan 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?

3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

Die Pflegekraft fragt nach dem Aufstehen, Frühstück und Blutdruck.

Verdadero Falso

Frau Keller geht ohne Gehhilfe, weil sie sich sicher fühlt.

Nach der Körperpflege machen sie Übungen, um die Beweglichkeit zu verbessern und Stürze zu verhindern.



4. Elige la solución correcta

1. Wie _____ Sie in letzter Zeit, stehen Sie in der Nacht oft auf? *(¿Cómo duerme usted últimamente, se levanta a menudo durante la noche?)*
 a. schlafen b. schläft c. schläfst d. schlafen
2. Bitte _____ Sie langsam auf, ich helfe Ihnen beim Aufstehen. *(Por favor, levántese despacio; le ayudo a ponerse de pie.)*
 a. steht b. stehst c. stehen d. gestanden
3. Können Sie sich allein _____, oder soll ich Sie anleiten? *(¿Puede sentarse solo, o quiere que le indique cómo hacerlo?)*
 a. hinsetzt b. hingesezt c. hinsetze d. hinsetzen

1. stehen 2. hinsetzen

5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

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: Guten Morgen, es war okay, ich bin nur oft aufgewacht, weil ich aufstehen und zur Toilette gehen musste.
(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:** *Danke, mit Unterstützung fühle ich mich sicherer, ich habe ein bisschen Angst zu stürzen.
(Gracias. Con apoyo me siento más segura; tengo un poco de miedo a caerme.)*

1. Wie sieht Ihr Morgen zu Hause normalerweise aus? Erzählen Sie von Ihrem Aufstehen und Ihrer Körperpflege.

2. Welche Hilfe bei der Mobilität brauchen ältere Menschen Ihrer Meinung nach besonders oft?

6. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

Morgens helfe ich der Patientin beim ... / Ich frage den Patienten: „Wann ...?“ / Für die Mobilität ist es wichtig, dass ...

1. Stellen Sie sich vor, Sie betreuen eine 82-jährige Patientin zu Hause. Wie sieht ihre Morgenroutine ungefähr aus? Nennen Sie bitte zwei Tätigkeiten.

2. Ein Patient sagt: „Ich schlafe schlecht.“ Welche zwei kurzen Fragen stellen Sie, um mehr über seinen Schlafrhythmus zu erfahren?

3. Sie sehen, dass ein älterer Patient unsicher beim Aufstehen ist. Wie bieten Sie Hilfe an, damit er sicher aufsteht und geht? Was sagen Sie konkret?

4. Der Arzt empfiehlt einer Seniorin leichte Übungen. Welche zwei einfache Übungen schlagen Sie für zu Hause vor und wie erklären Sie sie kurz?

7. E-Mail

Betreff: Morgenroutine und Mobilität – Frau Keller

Liebe Frau / lieber Herr,

heute Morgen hatte ich ein kurzes Gespräch mit **Frau Keller** (Zimmer 213). Sie ist 82 Jahre alt und braucht etwas **Unterstützung** beim **Aufstehen**, beim **Waschen** und beim **Anziehen**. Sie möchte aber so viel wie möglich **selbst machen**.

Sie hat mir gesagt, dass ihr **Schlafrhythmus** im Moment schlecht ist. Sie wacht in der Nacht oft auf und ist am Morgen sehr müde. Deshalb braucht sie morgens mehr Zeit für die **Körperpflege** und fürs **Frühstück**. Sie isst langsam und hat manchmal wenig **Appetit**.

Wichtig ist auch die **Mobilität**: Bitte achten Sie darauf, dass Frau Keller langsam aufsteht und kurz sitzt, bevor sie läuft. So können wir einen **Sturz** vermeiden. Erinnern Sie sie bitte auch an kleine **Übungen** im Sitzen (z.B. Beine und Füße bewegen), damit sie besser ihr **Gleichgewicht halten** kann.

Können Sie mir bitte morgen nach dem Frühdienst kurz per E-Mail schreiben,

- wie die **Morgenroutine** von Frau Keller war (Schlaf, Waschen, Anziehen, Essen)
- und ob sie Hilfe beim **Laufen** oder beim **Aufstehen** gebraucht hat?

Vielen Dank für Ihre **Unterstützung**.

Mit freundlichen Grüßen

Sabine Müller

Stationsleitung



Escribe una respuesta adecuada: *vielen Dank für Ihre E-Mail. Gern informiere ich Sie über ... / heute Morgen war Frau Keller ... / morgen möchte ich ... verbessern / anders machen.*
