

## Enfermería 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>Le réveil</b>	<i>(El despertador)</i>	<b>La poignée (de porte)</b>	<i>(La manilla (de la puerta))</i>
<b>La sieste</b>	<i>(La siesta)</i>	<b>S'asseoir doucement</b>	<i>(Sentarse despacio)</i>
<b>Le petit-déjeuner</b>	<i>(El desayuno)</i>	<b>Soutenir (quelqu'un)</b>	<i>(Sostener (a alguien))</i>
<b>La toilette</b>	<i>(La higiene / aseo)</i>	<b>Aider à se lever</b>	<i>(Ayudar a levantarse)</i>
<b>La mobilité</b>	<i>(La movilidad)</i>	<b>Encourager à marcher</b>	<i>(Animar a caminar)</i>
<b>L'équilibre</b>	<i>(El equilibrio)</i>	<b>Faire des exercices doux</b>	<i>(Hacer ejercicios suaves)</i>
<b>La chute</b>	<i>(La caída)</i>	<b>Prendre des médicaments</b>	<i>(Tomar medicamentos)</i>
<b>La douleur</b>	<i>(El dolor)</i>	<b>Prévenir les chutes</b>	<i>(Prevenir las caídas)</i>
<b>La fatigue</b>	<i>(El cansancio)</i>		

## 1. Ejercicios



### 1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

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

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

### 2. Ayudar a la señora Martin a mantenerse autónoma (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** petit-déjeuner, peau, toilette, hydrater, se laver, s'habiller, toilette, équilibre

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.

*Hoy, Claire, enfermera a domicilio, visita a la señora Martin, de 82 años. Comienza observando cómo se desarrolla la higiene matutina. La señora Martin puede lavarse la cara y las manos sola, pero Claire le ayuda con la higiene íntima y para vestirse. También comprueba la piel de la paciente y le aplica una crema para hidratarla bien.*

*Después de la higiene, Claire prepara el desayuno en la cocina y acompaña a la señora Martin hasta la mesa. La ayuda a caminar despacio, porque el equilibrio es frágil y hay que tener cuidado para prevenir las caídas. Más tarde, dan un pequeño paseo por el pasillo y hacen algunos ejercicios suaves con los brazos y las piernas. Por la noche, Claire pregunta cómo duerme, si le duele algo y si hace la siesta durante el día. Explica que un buen sueño y un poco de movimiento cada día son importantes para la movilidad y la salud de la señora Martin.*

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

Madame Martin a déjà pris son petit-déjeuner mais elle est encore fatiguée.



La personne qui parle dit à Madame Martin de rester au lit toute la matinée.

Pour éviter une chute, on lui recommande de tenir la poignée de porte et de s'asseoir lentement.

Verdadero Falso

### 4. Elige la solución correcta

- Chaque matin, vous \_\_\_\_\_ à 7 heures et vous \_\_\_\_\_ (Cada mañana, ustedes se despiertan a las 7 y se levantan despacio para evitar caerse.)  
vous levez doucement pour éviter de tomber.  
a. vous réveillez      b. vous réveiller      c. se réveillez      d. te réveilles
  - Avant le petit-déjeuner, le patient \_\_\_\_\_ les \_\_\_\_\_ (Antes del desayuno, el paciente se cepilla los dientes y se lava las manos en el baño.)  
dents et se lave les mains dans la salle de bain.  
a. se brosser      b. vous brossez      c. se brossent      d. se brosse
  - Dans l'après-midi, nous \_\_\_\_\_ des exercices \_\_\_\_\_ (Por la tarde, hacemos ejercicios suaves para mejorar la movilidad y el equilibrio.)  
doux pour améliorer la mobilité et l'équilibre.  
a. faisons      b. faites      c. font      d. fais
1. vous réveillez 2. se brosse 3. faisons

### 5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

**Aide-soignant:** *Bonjour Madame Martin, est-ce que le réveil s'est bien passé ce matin ?*  
(Buenos días, señora Martin. ¿Se ha despertado bien esta mañana?)

**Madame Martin,** *Bonjour, oui merci, mais j'ai un peu de douleur au dos quand je me lève.*  
(Buenos días, sí, gracias, pero tengo un poco de dolor de espalda cuando me levanto.)

**résidente:**

**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.*  
(De acuerdo, nos tomaremos el tiempo necesario. Le ayudo con el traslado de la cama a la butaca; puede apoyarse en mi mano y en el bastón.)

**Madame Martin,** *Merci, comme ça je me sens en sécurité et ça aide à prévenir les chutes.*  
(Gracias, así me siento segura y esto ayuda a prevenir las caídas.)

**résidente:**

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

*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



**Escribe una respuesta adecuada:** *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 ...*

---

---

---