

Enfermería 9 Soutenir les personnes âgées

Apoyo a personas mayores

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



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

1. Ejercicios

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



Words to use: s'habiller, peau, équilibre, se laver, petit-déjeuner, hydrater, toilette, toilette

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 la 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 ?

2. Elige la solución correcta

1. Chaque matin, vous _____ à 7 heures et vous (Cada mañana, ustedes se despiertan a las 7 y se levantan despacio para evitar caerse.)
- a. te réveilles b. vous réveillez c. se réveillez d. vous réveiller

2. Avant le petit-déjeuner, le patient _____ les dents et se lave les mains dans la salle de bain.
 a. se brossent b. vous brossez c. se brosser d. se brosse
- (Antes del desayuno, el paciente se cepilla los dientes y se lava las manos en el baño.)
3. Dans l'après-midi, nous _____ des exercices doux pour améliorer la mobilité et l'équilibre.
 a. fais b. faites c. faisons d. font
- (Por la tarde, hacemos ejercicios suaves para mejorar la movilidad y el equilibrio.)
4. Le soir, je vous _____ à vous asseoir dans le fauteuil et je vous rappelle vos médicaments pour la nuit.
 a. aidez b. aides c. aide d. aidons
- (Por la noche, le ayudo a sentarse en el sillón y le recuerdo sus medicamentos para la noche.)
1. vous réveillez 2. se brosse 3. faisons 4. aide

3. Completa los diálogos

a. Aider une résidente à se lever

- 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, résidente:** 1. _____ (Buenos días, sí, gracias, pero tengo un poco de dolor de espalda cuando me levanto.)
- 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, résidente:** 2. _____ (Gracias, así me siento segura y esto ayuda a prevenir las caídas.)

b. Parler de la toilette et des exercices

- Infirmière à domicile:** Alors Monsieur Dubois, comment s'est passée la toilette ce matin, la douche et le lavage des mains ? (Entonces, señor Dubois, ¿cómo fue el aseo esta mañana, la ducha y el lavado de manos?)
- Monsieur Dubois, patient:** 3. _____ (Estoy bien, me ducho sentado, pero luego me cuesta levantarme solo.)
- Infirmière à domicile:** On peut faire deux petits exercices de mobilité pour soulager les jambes et vous aider à vous asseoir et vous lever plus facilement. (Podemos hacer dos pequeños ejercicios de movilidad para aliviar las piernas y ayudar a sentarse y levantarse con más facilidad.)
- Monsieur Dubois, patient:** 4. _____ (Sí, está bien, sobre todo porque mi médico dice que eso también ayuda a prevenir las caídas.)

1. Bonjour, oui merci, mais j'ai un peu de douleur au dos quand je me lève. 2. Merci, comme ça je me sens en sécurité et ça aide à prévenir les chutes. 3. Ça va, je me douche assis, mais après j'ai du mal à me relever tout seul. 4. Oui, je veux bien, surtout que mon médecin dit que ça aide aussi à prévenir les chutes.

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

1. Dans votre travail, vous commencez la journée avec une personne âgée à domicile. Quelles deux questions simples lui posez-vous sur son sommeil et son petit-déjeuner ?

2. Vous voyez qu'une patiente âgée reste assise toute la journée. Comment l'encouragez-vous à faire un peu d'exercice doux ou une courte marche ?

3. Un patient âgé vous dit : « J'ai peur de tomber. » Que pouvez-vous lui proposer pour améliorer sa sécurité à la maison ou dans sa chambre ?

4. Un senior a du mal à se lever d'une chaise. Décrivez en une ou deux phrases comment vous l'aidez à se lever et à s'asseoir doucement et en toute sécurité.

5. Describa en 4 o 5 frases su rutina cuando ayuda a una persona mayor: por ejemplo para la higiene, las comidas o la marcha.

D'abord, j'aide la personne à... / Ensuite, nous faisons... / Je fais attention à... / C'est important pour sa santé parce que...
