



Enfermería 9 Supportare gli anziani

- Chiedere delle routine quotidiane (sonno, alimentazione, mobilità)
- Incoraggiare i pazienti a fare esercizi leggeri
- Fornire supporto alla mobilità
- Vocabolario: Cura del corpo, routine quotidiane, funzioni corporee, prevenzione delle cadute

La routine quotidiana	<i>(La rutina diaria)</i>	Alzarsi / Sedersi	<i>(Levantarse / Sentarse)</i>
L'alimentazione / Mangiare	<i>(La alimentación / Comer)</i>	Camminare con il supporto	<i>(Caminar con apoyo)</i>
Il bagno / Lavarsi	<i>(El baño / Lavarse)</i>	Fare esercizi leggeri	<i>(Hacer ejercicios suaves)</i>
La toilette / L'igiene personale	<i>(La toilette / La higiene personal)</i>	Controllare i segni vitali	<i>(Controlar los signos vitales)</i>
La medicazione / Il farmaco	<i>(La medicación / El medicamento)</i>	La pressione sanguigna	<i>(La presión arterial)</i>
Il dolore	<i>(El dolor)</i>	La respirazione	<i>(La respiración)</i>
La caduta / Prevenire le cadute	<i>(La caída / Prevenir las caídas)</i>	L'equilibrio	<i>(El equilibrio)</i>
La mobilità	<i>(La movilidad)</i>	La postura	<i>(La postura)</i>
Sostenere / Aiutare a muoversi	<i>(Sostener / Ayudar a moverse)</i>	Il riposo / Dormire	<i>(El descanso / Dormir)</i>

1. Ejercicios

1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| a. la routine quotidiana | 1. le attività di ogni giorno |
| b. fare esercizi leggeri | 2. aiutare a camminare |
| c. prevenire le cadute | 3. evitare di cadere |
| d. sostenere a muoversi | 4. muoversi un po' |

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



2. Recordatorio para la asistencia domiciliaria: rutina y prevención de caídas (QR: Audio)



Rellena los huecos: supporto, respirare, esercizi, dolore, routine, cadute

Durante la visita a domicilio, l'operatore verifica la (1) _____ : sonno, pasti e igiene personale. Prima di alzarsi dal letto si consiglia di sedersi un minuto e (2) _____ con calma. Se c'è (3) _____ o capogiro, è meglio chiamare subito.

Per prevenire le (4) _____ : indossare scarpe chiuse, lasciare le luci accese di notte e fissare i tappeti. Ogni giorno sono utili (5) _____ leggeri: camminare in casa con (6) _____ e fare pause. Se si inizia un farmaco nuovo, segnalarlo e misurare la pressione.

Durante la visita a domicilio, el profesional verifica la rutina: sueño, comidas e higiene personal. Antes de levantarse de la cama se recomienda sentarse un minuto y respirar con calma. Si hay dolor o mareo, es mejor llamar de inmediato.

Para prevenir las caídas: usar zapatos cerrados, dejar las luces encendidas por la noche y fijar las alfombras. Cada día son útiles ejercicios suaves: caminar en casa con apoyo y hacer pausas. Si se empieza un medicamento nuevo, avisarlo y medir la presión.

(1) routine, (2) respirare, (3) dolore, (4) cadute, (5) esercizi, (6) supporto

1. Quali consigli pratici suggerisce il promemoria per la routine del mattino e per prevenire le cadute, e quali di questi consigli applichi tu o la tua famiglia?
- _____

3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

1. La signora Rinaldi riposa bene di notte e la mattina si alza senza difficoltà.
2. Durante la visita sono stati controllati alcuni segni vitali e non c'erano problemi particolari.
3. Per prevenire le cadute, l'assistente ha consigliato di lasciare il corridoio libero da ostacoli.

Verdadero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-X 2-V 3-V

4. Elige la solución correcta

- Ogni mattina, prima di alzarsi, la signora Rossi _____ lava e poi si veste con calma. *(Cada mañana, antes de levantarse, la señora Rossi se lava y luego se viste con calma.)*
a. vi b. si c. ti d. mi
- Dopo colazione, lei _____ il farmaco con un bicchiere d'acqua. *(Después del desayuno, ella toma el medicamento con un vaso de agua.)*
a. prendi b. prende c. prendono d. prendere
- Per prevenire le cadute, noi _____ un tappetino antiscivolo vicino alla doccia. *(Para prevenir caídas, nosotros ponemos una alfombrilla antideslizante cerca de la ducha.)*
a. mettiamo b. mettono c. mettete d. metti

1. si 2. prende 3. mettiamo

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



Visita domiciliare: routine e igiene

Sara (assistente domiciliare): *Buongiorno, signora Bianchi: come è andata la notte? Ha dormito bene?*
(Buenos días, señora Bianchi: ¿cómo ha ido la noche? ¿Ha dormido bien?)

Signora Bianchi (paziente): *Così così... mi sono alzata due volte per la toilette e stamattina mi sento un po' instabile.*
(Más o menos... me levanté dos veces para ir al baño y esta mañana me siento un poco inestable.)

Sara (assistente domiciliare): *Capisco. Facciamo con calma: prima l'igiene personale, poi la colazione. In bagno si appoggi al maniglione e, se vuole, le metto una sedia vicino al lavandino.*
(Entiendo. Lo hacemos con calma: primero la higiene personal, luego el desayuno. En el baño apóyese en la barra de apoyo y, si quiere, le pongo una silla cerca del lavabo.)

Signora Bianchi (paziente): *Sì, grazie. Ho paura di cadere, soprattutto quando mi alzo dal WC.*
(Sí, gracias. Tengo miedo de caerme, sobre todo cuando me levanto del inodoro.)

Sara (assistente domiciliare): *Va bene: si alzi e si sieda lentamente e mi dia il braccio. Dopo controlliamo la pressione e la respirazione per vedere come sta.*
(De acuerdo: levántese y siéntese despacio y apóyese en mi brazo. Después controlamos la presión y la respiración para ver cómo está.)

- Che cosa fa la signora Bianchi prima di fare colazione?
-

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)



Di solito la mattina... / Le consiglio di... / Le suggerisco di... / Per sicurezza, è meglio...

1. Un anziano che segui dorme male e mangia poco: quali domande fai sulla sua routine quotidiana e che consiglio semplice dai per migliorare il sonno e l'alimentazione?

2. Durante una passeggiata in casa l'anziano si sente instabile e ha paura di cadere: come lo aiuti a muoversi in sicurezza e quali esercizi leggeri proponi?

7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Ciao, sono **Laura** (coordinatrice). Domani puoi andare tu dal **sig. Rinaldi** invece di Marco?

Serve aiuto nella **routine del mattino**: si alza con fatica e ieri ha detto che ha un po' di **dolore** al ginocchio. Per favore controlla anche la **pressione** e la **respirazione**.

Ricordagli di camminare piano con il **deambulatore** e di fare due **esercizi leggeri** da seduto. Mi confermi l'orario? Di solito è alle 8:30.



Escribe una respuesta adecuada: *Posso passare domani alle ... e resto circa ... minuti. / Controllo la pressione e la respirazione e poi lo aiuto a ... / Se ha dolore o si sente instabile, ti chiamo subito.*
