

Soins infirmiers 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 routine du matin)</i> | Aufstehen helfen | <i>(Aider à se lever)</i> |
| Die Körperpflege | <i>(L'hygiène corporelle)</i> | Leichte Übungen machen | <i>(Faire des exercices légers)</i> |
| Sich waschen | <i>(Se laver)</i> | Gleichgewichtstraining | <i>(Exercices d'équilibre)</i> |
| Sich anziehen | <i>(S'habiller)</i> | Stürze verhindern | <i>(Prévenir les chutes)</i> |
| Das Frühstück | <i>(Le petit-déjeuner)</i> | Die Gelenke | <i>(Les articulations)</i> |
| Das Mittagessen | <i>(Le déjeuner)</i> | Der Blutdruck | <i>(La tension artérielle)</i> |
| Das Abendessen | <i>(Le dîner)</i> | Die Medikation | <i>(La médication)</i> |
| Die Mobilität | <i>(La mobilité)</i> | Schmerzen beschreiben | <i>(Décrire la douleur)</i> |
| Die Gehhilfe | <i>(L'appui de marche)</i> | | |

1. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

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

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



2. Soutien en maison de retraite (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: Patientin, Körperpflege, regelmäßig, Sturzprävention, leichte, Blasenkontrolle, wäscht, Hilfestellung, Gleichgewicht, Bewegung, Tagesablauf

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.

Mme Keller est infirmière diplômée dans une maison de retraite à Berlin. Aujourd'hui, elle rend visite à la patiente de 82 ans, Mme Braun, dans sa chambre.

Le matin, Mme Keller aide d'abord pour les soins corporels. Mme Braun se lave le visage et les mains seule, mais elle a besoin d'aide pour la douche. Ensuite, Mme Keller lui met des vêtements propres et vérifie si la patiente ressent bien le contrôle de sa vessie.

Puis elles parlent du déroulement de la journée. Mme Braun prend souvent son petit-déjeuner tard et parfois elle mange trop peu. Mme Keller recommande de manger régulièrement et de boire suffisamment. Ainsi, Mme Braun a plus d'énergie pour la journée.

Après le petit-déjeuner, elles travaillent la mobilité. Mme Keller aide pour le lever. Mme Braun utilise une aide à la marche. Ensemble, elles avancent lentement dans le couloir et entraînent l'équilibre. C'est important pour la prévention des chutes.

Pour finir, Mme Keller fait avec elle des exercices légers en position assise : lever les bras, étendre et fléchir les pieds. Elle explique : si Mme Braun bouge un peu chaque jour, elle dort souvent mieux et reste mobile plus longtemps.

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. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

Vrai Faux

Die Pflegekraft fragt nach dem Aufstehen, Frühstück und Blutdruck.



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. Choisissez la bonne solution

1. Wie _____ Sie in letzter Zeit, stehen Sie in der Nacht oft auf? *(Comment dormez-vous ces derniers temps ? Vous vous levez souvent la nuit ?)*
 a. *schläfst* b. *schläft* c. *schlafen* d. *schlafen*
2. Bitte _____ Sie langsam auf, ich helfe Ihnen beim Aufstehen. *(Veuillez vous lever lentement, je vais vous aider à vous relever.)*
 a. *stehst* b. *steht* c. *gestanden* d. *stehen*
3. Können Sie sich allein _____, oder soll ich Sie anleiten? *(Pouvez-vous vous asseoir seul, ou dois-je vous aider ?)*
 a. *hinsetzt* b. *hinsetzen* c. *hingesezt* d. *hinsetze*

1. stehen 2. hinsetzen

5. Lisez le dialogue et répondez aux questions

Pflegekraft: *Guten Morgen, Frau Becker, wie haben Sie heute Nacht geschlafen? Ist Ihr Schlafrythmus besser?*
(Bonjour Mme Becker, comment avez-vous dormi cette nuit ? Votre rythme de sommeil est-il meilleur ?)



Frau Becker, Patientin: *Guten Morgen, es war okay, ich bin nur oft aufgewacht, weil ich aufstehen und zur Toilette gehen musste.*
(Bonjour, ça allait, je me suis réveillée plusieurs fois parce que je devais me lever pour aller aux toilettes.)

- Pflegekraft:** *Verstehe, ich helfe Ihnen gleich beim Aufstehen und bei der Körperpflege, und dann frühstücken wir in Ruhe.
(Je comprends. Je vais tout de suite vous aider à vous lever et à faire votre toilette, puis nous prendrons le petit-déjeuner tranquillement.)*
- Frau Becker, Patientin:** *Danke, mit Unterstützung fühle ich mich sicherer, ich habe ein bisschen Angst zu stürzen.
(Merci, avec de l'aide je me sens plus en sécurité, j'ai un peu peur de tomber.)*

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. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

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



Rédigez une réponse appropriée: *vielen Dank für Ihre E-Mail. Gern informiere ich Sie über ... / heute Morgen war Frau Keller ... / morgen möchte ich ... verbessern / anders machen.*
