

Soins infirmiers 9 Apoyando a los mayores



- ☐ Preguntar sobre rutinas diarias (sueño, alimentación, movilidad)
- ☐ Animar a los pacientes a hacer ejercicios suaves
- ☐ Proporcionar soporte de movilidad
- ☐ Cuidado del cuerpo, rutinas diarias, funciones corporales, prevención de caídas

La rutina diaria	<i>(La routine quotidienne)</i>	La transferencia (subir/bajar de la cama)	<i>(Le transfert (se lever/se coucher du lit))</i>
El cuidado personal	<i>(Les soins personnels)</i>	Prevenir caídas	<i>(Prévenir les chutes)</i>
La higiene	<i>(L'hygiène)</i>	Hacer ejercicios suaves	<i>(Faire des exercices doux)</i>
El aseo	<i>(La toilette)</i>	Levantar(se) con ayuda	<i>(Se lever avec aide)</i>
El baño asistido	<i>(La douche/baignade assistée)</i>	Tomar la medicación	<i>(Prendre les médicaments)</i>
La movilidad	<i>(La mobilité)</i>	Controlar la alimentación	<i>(Contrôler l'alimentation)</i>
La marcha	<i>(La démarche)</i>	La incontinencia	<i>(L'incontinence)</i>
El bastón	<i>(La canne)</i>	El sueño	<i>(Le sommeil)</i>
La silla de ruedas	<i>(Le fauteuil roulant)</i>	La hidratación	<i>(L'hydratation)</i>

1. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| a. la rutina diaria | 1. subir y bajar de la cama |
| b. el cuidado personal | 2. el aseo personal |
| c. el bastón | 3. un apoyo para caminar |
| d. la transferencia | 4. las actividades de cada día |

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



2. Note interne : soutien aux personnes âgées à domicile (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: ejercicios, bastón, higiene, caídas, transferencias, rutina



Nota interna: Para apoyar a personas mayores, pregunte por su (1) _____ diaria: a qué hora duerme, si bebe agua y si ha comido bien. Revise el aseo y la (2) _____ íntima solo si la persona lo solicita. Antes de levantarse, recuerde usar el (3) _____ o la silla de ruedas y quite alfombras sueltas para prevenir (4) _____.

Recomendación: anime a hacer (5) _____ suaves dos veces al día. En las (6) _____ de la cama a la silla, pida que avise si tiene dolor o mareo. Recuerde la medicación y ofrezca agua si hay poca hidratación.

Note interne (service à domicile) : Pour soutenir les personnes âgées, interrogez-les sur leur routine quotidienne : à quelle heure elles dorment, si elles boivent de l'eau et si elles ont bien mangé. Vérifiez la toilette et l'hygiène intime uniquement si la personne le demande. Avant de se lever, rappelez d'utiliser la canne ou le fauteuil roulant et enlevez les tapis non fixés pour prévenir les chutes.

Recommandation : encouragez à faire des exercices doux (bouger les chevilles, étirer les bras) deux fois par jour. Lors des transferts du lit vers la chaise, demandez qu'elle prévienne si elle a mal ou des vertiges. Rappelez la prise de médicaments et proposez de l'eau si l'hydratation est insuffisante.

(1) rutina, (2) higiene, (3) bastón, (4) caídas, (5) ejercicios, (6) transferencias

1. ¿Qué preguntas harías para conocer la rutina diaria de una persona mayor y qué medidas tomarías para prevenir caídas en su casa?
- _____

3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

1. La mujer ayuda a su madre con el cuidado personal y la higiene en el baño.
2. La madre siempre camina sola en casa y nunca utiliza la silla de ruedas.
3. Antes de la siesta hacen ejercicios suaves y comprueban que el suelo no tenga obstáculos para prevenir caídas.

Vrai Faux

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |



1-V-2-X-3-V

4. Choisissez la bonne solution

- Señora, ¿a qué hora _____ normalmente para empezar la rutina diaria?
 (Madame, à quelle heure vous levez-vous normalement pour commencer la routine quotidienne ?)
 a. me levanto b. se levanta c. se levantar d. se levantó
- Para prevenir caídas, siempre le pido que _____ el bastón cuando camina por el pasillo.
 (Pour prévenir les chutes, je lui demande toujours d'utiliser la canne lorsqu'elle marche dans le couloir.)
 a. usa b. use c. usó d. usas
- Después del baño asistido, ¿_____ sentarse en la silla de ruedas sin ayuda?
 (Après le bain assisté, pouvez-vous vous asseoir dans le fauteuil roulant sans aide ?)
 a. pudo b. puedes c. puede d. pueden

1. se levanta 2. use 3. puede

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



Rutina y medicación matutina

- Auxiliar** Buenos días, Don Luis. Antes de ayudarle con el aseo, ¿cómo ha dormido y a qué hora suele levantarse?
(Marta): (Bonjour, Don Luis. Avant de vous aider pour la toilette, comment avez-vous dormi et à quelle heure vous levez-vous habituellement ?)
- Señor (Don Luis):** He dormido regular. Suelo levantarme sobre las ocho, pero hoy me he mareado un poco al ponerme de pie.
 (J'ai dormi moyen. Je me lève vers huit heures, mais aujourd'hui j'ai eu un peu le vertige en me mettant debout.)
- Auxiliar** Vale, haremos la transferencia despacio: primero se sienta en la cama y luego se levanta con ayuda, ¿de acuerdo? Así prevenimos caídas.
(Marta): (D'accord, nous ferons le transfert lentement : d'abord vous vous asseyez sur le lit, puis vous vous levez avec de l'aide, d'accord ? Ainsi, nous prévenons les chutes.)
- Señor (Don Luis):** Sí, mejor así. Después me tomo la medicación con un vaso de agua, que a veces se me olvida.
 (Oui, c'est mieux comme ça. Ensuite, je prends mes médicaments avec un verre d'eau, car parfois j'oublie.)
- Auxiliar** Perfecto: medicación y buena hidratación. Si se ve con ganas, hacemos dos ejercicios suaves y caminamos un poco con el bastón.
(Marta): (Parfait : médicaments et bonne hydratation. Si vous vous en sentez capable, nous faisons deux exercices doux et nous marchons un peu avec la canne.)

- ¿Qué dos cosas pregunta Marta sobre la mañana de Don Luis?

6. Parler : traduire et répondre (QR: IA+)

Normalmente, por la mañana suelo... / Para prevenir caídas, es mejor... / Si necesita ayuda, puede usar...



1. En tu trabajo o en casa, ¿qué preguntas haces a una persona mayor sobre su rutina diaria, por ejemplo el sueño, la comida y la movilidad?
2. Un señor mayor tiene miedo de caerse al levantarse y al andar por casa. ¿Qué le recomiendas para prevenir caídas y moverse con más seguridad?

7. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, soy **Laura**, la coordinadora de la ayuda a domicilio.

El jueves por la mañana voy a visitar a **don Manuel** (83). Dice que por la noche duerme poco y por la mañana le cuesta **levantarse**. En casa camina con **bastón** y tiene miedo de **caerse** en el baño. También toma medicación después del desayuno, pero a veces se le olvida.

¿Puedes ir tú el jueves? ¿A qué hora te va bien? Necesito saber si puedes ayudarle con el **aseo** y con ejercicios suaves.



Rédigez une réponse appropriée: Puedo ir el jueves a las... / En la visita puedo ayudarle a... / Para prevenir caídas, podemos...
