

## Soins infirmiers 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

**Le réveil**

**La sieste**

**Le petit-déjeuner**

**La toilette**

**La mobilité**

**L'équilibre**

**La chute**

**La douleur**

**La fatigue**

**La poignée (de porte)**

**S'asseoir doucement**

**Soutenir (quelqu'un)**

**Aider à se lever**

**Encourager à marcher**

**Faire des exercices doux**

**Prendre des médicaments**

**Prévenir les chutes**

## 1. Exercices

### 1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

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

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



### 2. Aider Madame Martin à rester autonome (QR: Audio)



**Remplissez les lacunes:** toilette, équilibre, peau, toilette, petit-déjeuner, s'habiller, se laver, hydrater

Aujourd'hui, Claire, infirmière à domicile, rend visite à Madame Martin, 82 ans. Elle commence par regarder comment se passe la (1) \_\_\_\_\_ du matin. Madame Martin peut (2) \_\_\_\_\_ le visage et les mains seule, mais Claire l'aide pour la (3) \_\_\_\_\_ intime et pour (4) \_\_\_\_\_. Elle vérifie aussi la (5) \_\_\_\_\_ de la patiente et lui met une crème pour bien (6) \_\_\_\_\_ la peau.

Après la toilette, Claire prépare le (7) \_\_\_\_\_ dans la cuisine et accompagne Madame Martin jusqu'à la table. Elle l'aide à marcher doucement, car l' (8) \_\_\_\_\_ 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.

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

1. Madame Martin a déjà pris son petit-déjeuner mais elle est encore fatiguée.
2. La personne qui parle dit à Madame Martin de rester au lit toute la matinée.
3. Pour éviter une chute, on lui recommande de tenir la poignée de porte et de s'asseoir lentement.

Vrai Faux

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



#### 4. Choisissez la bonne solution

1. Chaque matin, vous \_\_\_\_\_ à 7 heures et vous vous levez doucement pour éviter de tomber.  
a. se réveillez      b. vous réveillez      c. vous réveiller      d. te réveilles
  2. Avant le petit-déjeuner, le patient \_\_\_\_\_ les dents et se lave les mains dans la salle de bain.  
a. vous brossez      b. se brosse      c. se brossent      d. se brosse
  3. Dans l'après-midi, nous \_\_\_\_\_ des exercices doux pour améliorer la mobilité et l'équilibre.  
a. font      b. faites      c. fais      d. faisons
1. vous réveillez 2. se brosse 3. faisons

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



##### Aider une résidente à se lever

**Aide-soignant:** *Bonjour Madame Martin, est-ce que le réveil s'est bien passé ce matin ?*

**Madame Martin, résidente:** *Bonjour, oui merci, mais j'ai un peu de douleur au dos quand je me lève.*

**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.*

**Madame Martin, résidente:** *Merci, comme ça je me sens en sécurité et ça aide à prévenir les chutes.*

1. Comment aidez-vous une personne âgée à se lever sans risque de chute ?
-

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

*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. Écriture: Email (QR: IA+)

### 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



**Rédigez une réponse appropriée:** *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 ...*

---

---

---