

## Soins infirmiers 9 Soutenir les personnes âgées

<https://app.colanguage.com/fr/francais/plan-de-cours/nursing/9>



**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. Aider Madame Martin à rester autonome (Audio disponible dans l'application)



**Mots à utiliser :** peau, toilette, équilibre, s'habiller, petit-déjeuner, toilette, hydrater, se laver

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.

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. Choisissez la bonne solution

1. Chaque matin, vous \_\_\_\_\_ à 7 heures et vous vous levez doucement pour éviter de tomber.  
*a. vous réveiller      b. vous réveillez      c. te réveilles      d. se réveillez*
2. Avant le petit-déjeuner, le patient \_\_\_\_\_ les dents et se lave les mains dans la salle de bain.  
*a. se brosse      b. se brossent      c. vous brossez      d. se brosser*
3. Dans l'après-midi, nous \_\_\_\_\_ des exercices doux pour améliorer la mobilité et l'équilibre.  
*a. font      b. faisons      c. faites      d. fais*
4. Le soir, je vous \_\_\_\_\_ à vous asseoir dans le fauteuil et je vous rappelle vos médicaments pour la nuit.  
*a. aides      b. aidez      c. aidons      d. aide*

1. vous réveillez 2. se brosse 3. faisons 4. aide

### 3. Complétez les dialogues

#### a. 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:** 1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**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:** 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 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 ?*

**Monsieur Dubois, patient:** 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**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.*

**Monsieur Dubois, patient:** 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

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. Décrivez en 4 ou 5 phrases votre routine quand vous aidez une personne âgée : par exemple pour la toilette, les repas ou la marche.**

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

---

---

---