

Soins infirmiers 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 routine quotidienne)</i>	La postura	<i>(La posture)</i>
L'alimentazione / Mangiare	<i>(L'alimentation / Manger)</i>	L'equilibrio	<i>(L'équilibre)</i>
Il bagno / Lavarsi	<i>(Le bain / Se laver)</i>	La caduta / Prevenire le cadute	<i>(La chute / Prévenir les chutes)</i>
La toilette / L'igiene personale	<i>(La toilette / L'hygiène personnelle)</i>	Il dolore	<i>(La douleur)</i>
La mobilità	<i>(La mobilité)</i>	Controllare i segni vitali	<i>(Contrôler les signes vitaux)</i>
Alzarsi / Sedersi	<i>(Se lever / S'asseoir)</i>	La pressione sanguigna	<i>(La tension artérielle)</i>
Camminare con il supporto	<i>(Marcher avec appui)</i>	La respirazione	<i>(La respiration)</i>
Sostenere / Aiutare a muoversi	<i>(Soutenir / Aider à se déplacer)</i>	La medicazione / Il farmaco	<i>(Le pansement / Le médicament)</i>
Fare esercizi leggeri	<i>(Faire des exercices légers)</i>		

1. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

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

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



2. Aide-mémoire pour l'assistance à domicile : routine et prévention des chutes (QR: Audio)



Remplissez les lacunes: supporto, esercizi, dolore, routine, respirare, 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.

Pendant la visite à domicile, l'intervenant vérifie la routine : sommeil, repas et hygiène personnelle. Avant de se lever du lit, il est conseillé de s'asseoir une minute et de respirer calmement. S'il y a une douleur ou des vertiges, il vaut mieux appeler tout de suite.

Pour prévenir les chutes : porter des chaussures fermées, laisser les lumières allumées la nuit et fixer les tapis. Chaque jour, des exercices légers sont utiles : marcher dans la maison avec un appui et faire des pauses. Si l'on commence un nouveau médicament, le signaler et mesurer la tension artérielle.

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

Vrai Faux

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



1-X 2-V 3-V

4. Choisissez la bonne solution

- Ogni mattina, prima di alzarsi, la signora Rossi _____ lava e poi si veste con calma. *(Chaque matin, avant de se lever, Madame Rossi se lave puis s'habille tranquillement.)*
a. si b. ti c. vi d. mi
- Dopo colazione, lei _____ il farmaco con un bicchiere d'acqua. *(Après le petit-déjeuner, elle prend le médicament avec un verre d'eau.)*
a. prendere b. prendi c. prendono d. prende
- Per prevenire le cadute, noi _____ un tappetino antiscivolo vicino alla doccia. *(Pour prévenir les chutes, nous mettons un tapis antidérapant près de la douche.)*
a. mettono b. metti c. mettete d. mettiamo

1. si 2. prende 3. mettiamo

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



Visita domiciliare: routine e igiene

Sara (assistente domiciliare): *Buongiorno, signora Bianchi: come è andata la notte? Ha dormito bene? (Bonjour, Madame Bianchi : comment s'est passée la nuit ? Vous avez bien dormi ?)*

Signora Bianchi (paziente): *Così così... mi sono alzata due volte per la toilette e stamattina mi sento un po' instabile.*

(Comme ci comme ça... je me suis levée deux fois pour aller aux toilettes et ce matin je me sens un peu instable.)

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.*

(Je comprends. Prenons notre temps : d'abord l'hygiène personnelle, puis le petit-déjeuner. Dans la salle de bain, appuyez-vous sur la barre d'appui et, si vous voulez, je vous mets une chaise près du lavabo.)

Signora Bianchi (paziente): *Sì, grazie. Ho paura di cadere, soprattutto quando mi alzo dal WC.*

(Oui, merci. J'ai peur de tomber, surtout quand je me relève des toilettes.)

Sara (assistente domiciliare): *Va bene: si alzi e si siedi lentamente e mi dia il braccio. Dopo controlliamo la pressione e la respirazione per vedere come sta.*

(D'accord : levez-vous et asseyez-vous lentement et donnez-moi le bras. Ensuite, nous contrôlons la tension et la respiration pour voir comment vous allez.)

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

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



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

1. Un anziano che segue 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. Écriture: 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.



Rédigez une réponse appropriée: *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.*
