



## Nursing 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

<b>La douleur</b>	<i>(Pain)</i>	<b>La toilette</b>	<i>(Personal care)</i>
<b>La fatigue</b>	<i>(Tiredness)</i>	<b>S'asseoir doucement</b>	<i>(Sit down gently)</i>
<b>La mobilité</b>	<i>(Mobility)</i>	<b>Soutenir (quelqu'un)</b>	<i>(Support (someone))</i>
<b>L'équilibre</b>	<i>(Balance)</i>	<b>Aider à se lever</b>	<i>(Help to get up)</i>
<b>La chute</b>	<i>(Fall)</i>	<b>Encourager à marcher</b>	<i>(Encourage to walk)</i>
<b>La poignée (de porte)</b>	<i>(Door handle)</i>	<b>Faire des exercices doux</b>	<i>(Do gentle exercises)</i>
<b>Le réveil</b>	<i>(Waking up)</i>	<b>Prendre des médicaments</b>	<i>(Take medication)</i>
<b>Le petit-déjeuner</b>	<i>(Breakfast)</i>	<b>Prévenir les chutes</b>	<i>(Prevent falls)</i>
<b>La sieste</b>	<i>(Nap)</i>		

## 1. Exercises

### 1. Match the items that have a related meaning.

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

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



### 2. Helping Mrs. Martin Stay Independent (Audio available in app)

**Fill in the gaps:** peau, toilette, équilibre, s'habiller, hydrater, toilette, se laver, petit-déjeuner

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.

*Today, Claire, a home nurse, visits Mrs. Martin, who is 82. She begins by observing the morning wash. Mrs. Martin can wash her face and hands by herself, but Claire helps with intimate care and with getting dressed. She also checks the patient's skin and applies a cream to keep it well moisturized.*

*After the wash, Claire prepares breakfast in the kitchen and accompanies Mrs. Martin to the table. She helps her walk slowly because her balance is fragile and attention must be paid to preventing falls. Later, they take a short walk down the hall and do some light arm and leg exercises. In the evening, Claire asks how she is sleeping, whether she feels any pain, and whether she naps during the day. She explains that good sleep and a little daily movement are important for Mrs. Martin's mobility and overall health.*

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. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.**

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

**True False**

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



**4. Choose the correct solution**

- Chaque matin, vous \_\_\_\_\_ à 7 heures et vous \_\_\_\_\_ (Every morning, you wake up at 7:00 and get up slowly to avoid falling.)  
vous levez doucement pour éviter de tomber.  
a. vous réveillez      b. te réveilles      c. se réveillez      d. vous réveillez
  - Avant le petit-déjeuner, le patient \_\_\_\_\_ les \_\_\_\_\_ (Before breakfast, the patient brushes their teeth and washes their hands in the bathroom.)  
dents et se lave les mains dans la salle de bain.  
a. vous brossez      b. se brosse      c. se brosse      d. se brossent
  - Dans l'après-midi, nous \_\_\_\_\_ des exercices \_\_\_\_\_ (In the afternoon, we do gentle exercises to improve mobility and balance.)  
doux pour améliorer la mobilité et l'équilibre.  
a. font      b. fais      c. faites      d. faisons
1. vous réveillez 2. se brosse 3. faisons

**5. Read the dialogue and answer the questions**

**Aide-soignant:** *Bonjour Madame Martin, est-ce que le réveil s'est bien passé ce matin ?*  
(Hello Mrs. Martin, did you sleep well this morning?)

**Madame Martin,** *Bonjour, oui merci, mais j'ai un peu de douleur au dos quand je me lève.*  
(Hello, yes thank you, but I have some back pain when I stand up.)

**résidente:**

**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.*  
(Okay, we'll take our time. I'll help you transfer from the bed to the chair — you can hold my hand and use the cane.)

**Madame Martin,** *Merci, comme ça je me sens en sécurité et ça aide à prévenir les chutes.*  
(Thank you, that makes me feel safe and helps prevent falls.)

**résidente:**

- Comment aidez-vous une personne âgée à se lever sans risque de chute ?  
\_\_\_\_\_
- Décrivez votre routine du matin avant d'aller au travail.  
\_\_\_\_\_



**6. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.**

*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. Email

### 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



**Write an appropriate response:** *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 ...*

---

---

---