



## Nursing 9 Senioren unterstützen

- Fragen Sie nach den täglichen Routinen (Schlaf, Essen, Mobilität)
- Ermutigen Sie Patient:innen zu leichten Übungen
- Mobilitätsunterstützung anbieten
- Wortschatz: Körperpflege, tägliche Routinen, Körperfunktionen, Sturzprävention

<b>Die Morgenroutine</b>	<i>(Morning routine)</i>	<b>Die Gehhilfe</b>	<i>(Walking aid)</i>
<b>Der Schlafrhythmus</b>	<i>(Sleep pattern)</i>	<b>Gleichgewichtstraining</b>	<i>(Balance training)</i>
<b>Das Frühstück</b>	<i>(Breakfast)</i>	<b>Stürze verhindern</b>	<i>(Preventing falls)</i>
<b>Das Mittagessen</b>	<i>(Lunch)</i>	<b>Aufstehen helfen</b>	<i>(Helping to stand up)</i>
<b>Das Abendessen</b>	<i>(Dinner)</i>	<b>Leichte Übungen machen</b>	<i>(Doing light exercises)</i>
<b>Die Körperpflege</b>	<i>(Personal hygiene)</i>	<b>Die Gelenke</b>	<i>(Joints)</i>
<b>Sich waschen</b>	<i>(To wash oneself)</i>	<b>Der Blutdruck</b>	<i>(Blood pressure)</i>
<b>Sich anziehen</b>	<i>(To get dressed)</i>	<b>Die Medikation</b>	<i>(Medication)</i>
<b>Die Mobilität</b>	<i>(Mobility)</i>	<b>Schmerzen beschreiben</b>	<i>(Describing pain)</i>

## 1. Exercises

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

- |                       |                                     |
|-----------------------|-------------------------------------|
| a. die Morgenroutine  | 1. was man morgens tut              |
| b. der Schlafrhythmus | 2. wann und wie man schläft         |
| c. die Körperpflege   | 3. sich sauber und gepflegt halten  |
| d. Stürze verhindern  | 4. dafür sorgen, dass niemand fällt |



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

### 2. Support at the Nursing Home (QR: Audio)



**Fill in the gaps:** Blasenkontrolle, Tagesablauf, Patientin, Sturzprävention, Hilfestellung, regelmäßig, leichte, Körperpflege, Bewegung, wäscht, Gleichgewicht

Frau Keller ist Pflegefachkraft in einem Seniorenheim in Berlin. Heute besucht sie die 82-jährige (1) \_\_\_\_\_ Frau Braun in ihrem Zimmer.

Am Morgen hilft Frau Keller zuerst bei der (2) \_\_\_\_\_. Frau Braun (3) \_\_\_\_\_ Gesicht und Hände selbst, aber beim Duschen braucht sie Hilfe. Danach zieht Frau Keller ihr frische Kleidung an und kontrolliert, ob die Patientin ihre (4) \_\_\_\_\_ gut spürt.

Dann sprechen sie über den (5) \_\_\_\_\_. Frau Braun frühstückt oft spät und isst manchmal zu wenig. Frau Keller empfiehlt, (6) \_\_\_\_\_ zu essen und genug zu trinken. So hat Frau Braun mehr Energie für den Tag.

Nach dem Frühstück üben sie die (7) \_\_\_\_\_. Frau Keller gibt (8) \_\_\_\_\_ beim Aufstehen. Frau Braun benutzt eine Gehhilfe. Gemeinsam gehen sie langsam über den Flur und trainieren das (9) \_\_\_\_\_. Das ist wichtig für die (10) \_\_\_\_\_.

Zum Schluss macht Frau Keller (11) \_\_\_\_\_ Übungen im Sitzen mit ihr: Arme heben, Füße strecken und beugen. Sie erklärt: Wenn Frau Braun sich jeden Tag ein bisschen bewegt, schläft sie oft besser und bleibt länger mobil.

*Ms. Keller is a registered nurse at a nursing home in Berlin. Today she visits the 82-year-old patient Ms. Braun in her room.*

*In the morning Ms. Keller first helps with personal care. Ms. Braun washes her face and hands by herself, but she needs help with showering. After that Ms. Keller helps her into fresh clothes and checks whether the patient has good awareness of her bladder control.*

*Then they talk about the daily routine. Ms. Braun often has breakfast late and sometimes eats too little. Ms. Keller recommends eating regularly and drinking enough. That way Ms. Braun has more energy for the day.*

*After breakfast they practise movement. Ms. Keller offers assistance when getting up. Ms. Braun uses a walking aid. Together they walk slowly down the corridor and work on balance. This is important for preventing falls.*

Finally Ms. Keller does light seated exercises with her: lifting the arms, stretching and flexing the feet. She explains: If Ms. Braun moves a little every day, she often sleeps better and stays mobile longer.

(1) Patientin, (2) Körperpflege, (3) wäscht, (4) Blasenkontrolle, (5) Tagesablauf, (6) regelmäßig, (7) Bewegung, (8) Hilfestellung, (9) Gleichgewicht, (10) Sturzprävention, (11) leichte

- Warum ist es für Frau Braun wichtig, regelmäßig zu essen und genug zu trinken?  
\_\_\_\_\_
- Wie unterstützt Frau Keller die Patientin bei der Bewegung im Flur?  
\_\_\_\_\_

### 3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- Die Pflegekraft fragt nach dem Aufstehen, Frühstück und Blutdruck.
- Frau Keller geht ohne Gehhilfe, weil sie sich sicher fühlt.
- Nach der Körperpflege machen sie Übungen, um die Beweglichkeit zu verbessern und Stürze zu verhindern.

True False

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



1-V 2-X 3-V

### 4. Choose the correct solution

- Wie \_\_\_\_\_ Sie in letzter Zeit, stehen Sie in der Nacht oft auf? (How have you been sleeping lately? Do you often get up during the night?)  
 a. schlafen      b. schläft      c. schlafen      d. schläfst
- Bitte \_\_\_\_\_ Sie langsam auf, ich helfe Ihnen beim Aufstehen. (Please stand up slowly; I'll help you to get up.)  
 a. stehen      b. stehst      c. steht      d. gestanden
- Können Sie sich allein \_\_\_\_\_, oder soll ich Sie anleiten? (Can you sit down by yourself, or should I help guide you?)  
 a. hingesezt      b. hinsetze      c. hinsetzt      d. hinsetzen

1. stehen 2. hinsetzen

### 5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)

#### Morgendliche Pflege im Patientenzimmer

**Pflegekraft:** Guten Morgen, Frau Becker, wie haben Sie heute Nacht geschlafen? Ist Ihr Schlafrythmus besser?  
 (Good morning, Ms. Becker. How did you sleep last night? Is your sleep pattern any better?)

**Frau Becker, Patientin:** Guten Morgen, es war okay, ich bin nur oft aufgewacht, weil ich aufstehen und zur Toilette gehen musste.  
 (Good morning. It was okay — I just woke up often because I had to get up and go to the toilet.)



- Pflegekraft:** *Verstehe, ich helfe Ihnen gleich beim Aufstehen und bei der Körperpflege, und dann frühstücken wir in Ruhe.  
(I understand. I'll help you get up and with your personal care in a moment, and then we'll have breakfast calmly.)*
- Frau Becker, Patientin:** *Danke, mit Unterstützung fühle ich mich sicherer, ich habe ein bisschen Angst zu stürzen.  
(Thank you. With support I feel safer — I'm a little afraid of falling.)*

1. Wie sieht Ihr Morgen zu Hause normalerweise aus? Erzählen Sie von Ihrem Aufstehen und Ihrer Körperpflege.
- 

## 6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)

*Morgens helfe ich der Patientin beim ... / Ich frage den Patienten: „Wann ...?“ / Für die Mobilität ist es wichtig, dass ...*



1. Stellen Sie sich vor, Sie betreuen eine 82-jährige Patientin zu Hause. Wie sieht ihre Morgenroutine ungefähr aus? Nennen Sie bitte zwei Tätigkeiten.
- 
2. Ein Patient sagt: „Ich schlafe schlecht.“ Welche zwei kurzen Fragen stellen Sie, um mehr über seinen Schlafrhythmus zu erfahren?
- 
3. Sie sehen, dass ein älterer Patient unsicher beim Aufstehen ist. Wie bieten Sie Hilfe an, damit er sicher aufsteht und geht? Was sagen Sie konkret?
- 
4. Der Arzt empfiehlt einer Seniorin leichte Übungen. Welche zwei einfache Übungen schlagen Sie für zu Hause vor und wie erklären Sie sie kurz?
-

## 7. Writing: E-Mail (QR: A1+)

**Betreff:** Morgenroutine und Mobilität – Frau Keller

Liebe Frau / lieber Herr,

heute Morgen hatte ich ein kurzes Gespräch mit **Frau Keller** (Zimmer 213). Sie ist 82 Jahre alt und braucht etwas **Unterstützung** beim **Aufstehen**, beim **Waschen** und beim **Anziehen**. Sie möchte aber so viel wie möglich **selbst machen**.

Sie hat mir gesagt, dass ihr **Schlafrhythmus** im Moment schlecht ist. Sie wacht in der Nacht oft auf und ist am Morgen sehr müde. Deshalb braucht sie morgens mehr Zeit für die **Körperpflege** und fürs **Frühstück**. Sie isst langsam und hat manchmal wenig **Appetit**.

Wichtig ist auch die **Mobilität**: Bitte achten Sie darauf, dass Frau Keller langsam aufsteht und kurz sitzt, bevor sie läuft. So können wir einen **Sturz** vermeiden. Erinnern Sie sie bitte auch an kleine **Übungen** im Sitzen (z.B. Beine und Füße bewegen), damit sie besser ihr **Gleichgewicht halten** kann.

Können Sie mir bitte morgen nach dem Frühdienst kurz per E-Mail schreiben,

- wie die **Morgenroutine** von Frau Keller war (Schlaf, Waschen, Anziehen, Essen)
- und ob sie Hilfe beim **Laufen** oder beim **Aufstehen** gebraucht hat?

Vielen Dank für Ihre **Unterstützung**.

Mit freundlichen Grüßen

**Sabine Müller**

Stationsleitung



**Write an appropriate response:** *vielen Dank für Ihre E-Mail. Gern informiere ich Sie über ... / heute Morgen war Frau Keller ... / morgen möchte ich ... verbessern / anders machen.*

---

---

---