

Infermieristica 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	<i>(La sveglia)</i>	La poignée (de porte)	<i>(La maniglia (della porta))</i>
La sieste	<i>(Il pisolino)</i>	S'asseoir doucement	<i>(Sedersi con calma)</i>
Le petit-déjeuner	<i>(La colazione)</i>	Soutenir (quelqu'un)	<i>(Sostenere (qualcuno))</i>
La toilette	<i>(La toilette)</i>	Aider à se lever	<i>(Aiutare a rialzarsi)</i>
La mobilité	<i>(La mobilità)</i>	Encourager à marcher	<i>(Incoraggiare a camminare)</i>
L'équilibre	<i>(L'equilibrio)</i>	Faire des exercices doux	<i>(Fare esercizi leggeri)</i>
La chute	<i>(La caduta)</i>	Prendre des médicaments	<i>(Prendere farmaci)</i>
La douleur	<i>(Il dolore)</i>	Prévenir les chutes	<i>(Prevenire le cadute)</i>
La fatigue	<i>(La stanchezza)</i>		

1. Esercizi

1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

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

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



2. Aiutare la signora Martin a rimanere autonoma (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: toilette, petit-déjeuner, se laver, s'habiller, toilette, hydrater, peau, équilibre



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.

Oggi Claire, infermiera a domicilio, fa visita alla signora Martin, 82 anni. Inizia osservando come si svolge la toilette del mattino. La signora Martin può lavarsi il viso e le mani da sola, ma Claire la aiuta nella toilette intima e a vestirsi. Controlla anche la pelle della paziente e le applica una crema per mantenerla ben idratata.

Dopo la toilette, Claire prepara la colazione in cucina e accompagna la signora Martin fino al tavolo. La aiuta a camminare lentamente, perché l'equilibrio è fragile e bisogna fare attenzione alla prevenzione delle cadute. Più tardi fanno una breve passeggiata nel corridoio e alcuni esercizi leggeri con braccia e gambe. La sera Claire chiede come dorme, se ha dolore da qualche parte e se fa il pisolino durante il giorno. Spiega che un buon sonno e un po' di movimento ogni giorno sono importanti per la mobilità e la salute della signora Martin.

(1) toilette, (2) se laver, (3) toilette, (4) s'habiller, (5) peau, (6) hydrater, (7) petit-déjeuner, (8) équilibre

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. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (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.

Vero Falso



1-V 2-X 3-V

4. Scegli la soluzione corretta

1. Chaque matin, vous _____ à 7 heures et vous _____ (Ogni mattina vi svegliate alle 7 e vi alzate
vous levez doucement pour éviter de tomber. _____) _____
lentamente per evitare di cadere.)
a. te réveilles b. se réveille c. vous réveillez d. vous réveiller
2. Avant le petit-déjeuner, le patient _____ les _____ (Prima di colazione il paziente si lava i denti e si
dents et se lave les mains dans la salle de bain. _____) _____
lava le mani in bagno.)
a. se brosse b. vous brossez c. se brossent d. se brosser
3. Dans l'après-midi, nous _____ des exercices _____ (Nel pomeriggio facciamo esercizi leggeri per
doux pour améliorer la mobilité et l'équilibre. _____) _____
migliorare la mobilità e l'equilibrio.)
a. faites b. faisons c. font d. fais

1. vous réveillez 2. se brosse 3. faisons

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



Aider une résidente à se lever

Aide-soignant: *Bonjour Madame Martin, est-ce que le réveil s'est bien passé ce matin ?*
(Buongiorno Signora Martin, si è svegliata bene stamattina?)

Madame Martin, *Bonjour, oui merci, mais j'ai un peu de douleur au dos quand je me lève.*
(Buongiorno, sì grazie, ma ho un po' di dolore alla schiena quando mi alzo.)

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.*
(Va bene, prendiamo tutto il tempo necessario. La aiuto per il trasferimento dal letto alla
poltrona: può appoggiarsi alla mia mano e al bastone.)

Madame Martin, *Merci, comme ça je me sens en sécurité et ça aide à prévenir les chutes.*
(Grazie, così mi sento più sicura e questo aiuta a prevenire le cadute.)

résidente:

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

6. Parlare: traduci e rispondi (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. Scrittura: 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



Scrivi una risposta appropriata: *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 ...*
