

## Infermieristica 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****L'alimentazione / Mangiare****Il bagno / Lavarsi****La toilette / L'igiene personale****La medicazione / Il farmaco****Il dolore****La caduta / Prevenire le cadute****La mobilità****La postura****L'equilibrio****La pressione sanguigna****La respirazione****Sostenere / Aiutare a muoversi****Alzarsi / Sedersi****Camminare con il supporto****Fare esercizi leggeri****Controllare i segni vitali****Il riposo / Dormire**

## 1. Esercizi

### 1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

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

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



### 2. Promemoria per l'assistenza domiciliare: routine e prevenzione delle cadute (QR: Audio)



**Compila gli spazi vuoti:** routine, dolore, supporto, respirare, esercizi, 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.

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. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

Vero Falso

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 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"/> |



### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Ogni mattina, prima di alzarsi, la signora Rossi \_\_\_\_\_ lava e poi si veste con calma.  
a. ti      b. mi      c. si      d. vi
2. Dopo colazione, lei \_\_\_\_\_ il farmaco con un bicchiere d'acqua.  
a. prendono      b. prende      c. prendi      d. prendere
3. Per prevenire le cadute, noi \_\_\_\_\_ un tappetino antiscivolo vicino alla doccia.  
a. metti      b. mettiamo      c. mettete      d. mettono

1. si 2. prende 3. mettiamo



## 5. Role play - dialoghi (QR: Audio)

### Visita domiciliare: routine e igiene

**Sara (assistente domiciliare):** *Buongiorno, signora Bianchi: come è andata la notte? Ha dormito bene?*

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

**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.*

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

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

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

## 6. Parlare: traduci e rispondi (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. Scrittura: 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.



**Scrivi una risposta appropriata:** *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.*

---

---

---