

Infermieristica 9 Apoyando a los mayores



- ☐ Preguntar sobre rutinas diarias (sueño, alimentación, movilidad)
- ☐ Animar a los pacientes a hacer ejercicios suaves
- ☐ Proporcionar soporte de movilidad
- ☐ Cuidado del cuerpo, rutinas diarias, funciones corporales, prevención de caídas

La rutina diaria	<i>(La routine quotidiana)</i>	La transferencia (subir/bajar de la cama)	<i>(Il trasferimento (salire/scendere dal letto))</i>
La higiene	<i>(L'igiene)</i>	Prevenir caídas	<i>(Prevenire le cadute)</i>
El aseo	<i>(La cura personale)</i>	Hacer ejercicios suaves	<i>(Fare esercizi leggeri)</i>
El baño asistido	<i>(Il bagno assistito)</i>	Levantar(se) con ayuda	<i>(Alzarsi con aiuto)</i>
El cuidado personal	<i>(La cura personale (igiene))</i>	Tomar la medicación	<i>(Assumere la medicazione)</i>
La movilidad	<i>(La mobilità)</i>	Controlar la alimentacin	<i>(Controllare l'alimentazione)</i>
La marcha	<i>(La deambulazione)</i>	La incontinencia	<i>(L'incontinenza)</i>
El bastón	<i>(Il bastone)</i>	La hidratación	<i>(L'idratazione)</i>
La silla de ruedas	<i>(La sedia a rotelle)</i>	El sueño	<i>(Il sonno)</i>

1. Esercizi

1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| a. la routine diaria | 1. las actividades de cada día |
| b. el cuidado personal | 2. un apoyo para caminar |
| c. el bastón | 3. el aseo personal |
| d. la transferencia | 4. subir y bajar de la cama |

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



2. Nota interna: supporto alle persone anziane a domicilio (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: higiene, ejercicios, transferencias, rutina, bastón, caídas



Nota interna: Para apoyar a personas mayores, pregunte por su (1) _____ diaria: a qué hora duerme, si bebe agua y si ha comido bien. Revise el aseo y la (2) _____ íntima solo si la persona lo solicita. Antes de levantarse, recuerde usar el (3) _____ o la silla de ruedas y quite alfombras sueltas para prevenir (4) _____.

Recomendación: anime a hacer (5) _____ suaves dos veces al día. En las (6) _____ de la cama a la silla, pida que avise si tiene dolor o mareo. Recuerde la medicación y ofrezca agua si hay poca hidratación.

Nota interna (servizio a domicilio): Per supportare le persone anziane, chieda della loro routine quotidiana: a che ora dorme, se beve acqua e se ha mangiato bene. Controlli la cura personale e l'igiene intima solo se la persona lo richiede. Prima di alzarsi, ricordi di usare il bastone o la sedia a rotelle e rimuova i tappeti non fissati per prevenire cadute.

Raccomandazione: incoraggi a fare esercizi leggeri (muovere le caviglie, stirare le braccia) due volte al giorno. Durante i trasferimenti dal letto alla sedia, chiedi di avvisare se ha dolore o capogiri. Ricordi la terapia farmacologica e offri acqua se l'idratazione è scarsa.

(1) rutina, (2) higiene, (3) bastón, (4) caídas, (5) ejercicios, (6) transferencias

1. ¿Qué preguntas harías para conocer la rutina diaria de una persona mayor y qué medidas tomarías para prevenir caídas en su casa?
-

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

Vero Falso

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. La mujer ayuda a su madre con el cuidado personal y la higiene en el baño. | ☐ | ☐ |
| 2. La madre siempre camina sola en casa y nunca utiliza la silla de ruedas. | ☐ | ☐ |
| 3. Antes de la siesta hacen ejercicios suaves y comprueban que el suelo no tenga obstáculos para prevenir caídas. | ☐ | ☐ |



1-V 2-X 3-V

4. Scegli la soluzione corretta

- Señora, ¿a qué hora _____ normalmente para empezar la rutina diaria?
(Signora, a che ora si alza normalmente per iniziare la routine quotidiana?)
a. se levantó b. se levanta c. se levantar d. me levanto
 - Para prevenir caídas, siempre le pido que _____ el bastón cuando camina por el pasillo.
(Per prevenire le cadute, le chiedo sempre di usare il bastone quando cammina nel corridoio.)
a. usas b. usa c. usó d. use
 - Después del baño asistido, ¿_____ sentarse en la silla de ruedas sin ayuda?
(Dopo il bagno assistito, può sedersi sulla sedia a rotelle senza aiuto?)
a. pueden b. puede c. puedes d. pudo
1. se levanta 2. use 3. puede

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



Rutina y medicación matutina

- Auxiliar (Marta):** Buenos días, Don Luis. Antes de ayudarle con el aseo, ¿cómo ha dormido y a qué hora suele levantarse?
(Buongiorno, Don Luis. Prima di aiutarla con l'igiene, come ha dormito e a che ora di solito si alza?)
- Señor (Don Luis):** He dormido regular. Suelo levantarme sobre las ocho, pero hoy me he mareado un poco al ponerme de pie.
(Ho dormito così così. Di solito mi alzo verso le otto, ma oggi mi sono girato un po' la testa quando mi sono messo in piedi.)
- Auxiliar (Marta):** Vale, haremos la transferencia despacio: primero se sienta en la cama y luego se levanta con ayuda, ¿de acuerdo? Así prevenimos caídas.
(Va bene, faremo il trasferimento lentamente: prima si siede sul letto e poi si alza con aiuto, d'accordo? Così preveniamo le cadute.)
- Señor (Don Luis):** Sí, mejor así. Después me tomo la medicación con un vaso de agua, que a veces se me olvida.
(Sì, meglio così. Poi prendo la medicazione con un bicchiere d'acqua, che a volte me ne dimentico.)
- Auxiliar (Marta):** Perfecto: medicación y buena hidratación. Si se ve con ganas, hacemos dos ejercicios suaves y caminamos un poco con el bastón.
(Perfetto: medicazione e buona idratazione. Se se la sente, facciamo due esercizi leggeri e camminiamo un po' con il bastone.)

- ¿Qué dos cosas pregunta Marta sobre la mañana de Don Luis?
-

6. Parlare: traduci e rispondi (QR: IA+)

Normalmente, por la mañana suelo... / Para prevenir caídas, es mejor... / Si necesita ayuda, puede usar...



1. En tu trabajo o en casa, ¿qué preguntas haces a una persona mayor sobre su rutina diaria, por ejemplo el sueño, la comida y la movilidad?

2. Un señor mayor tiene miedo de caerse al levantarse y al andar por casa. ¿Qué le recomiendas para prevenir caídas y moverse con más seguridad?

7. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, soy **Laura**, la coordinadora de la ayuda a domicilio.

El jueves por la mañana voy a visitar a **don Manuel** (83). Dice que por la noche duerme poco y por la mañana le cuesta **levantarse**. En casa camina con **bastón** y tiene miedo de **caerse** en el baño. También toma medicación después del desayuno, pero a veces se le olvida.

¿Puedes ir tú el jueves? ¿A qué hora te va bien? Necesito saber si puedes ayudarle con el **aseo** y con ejercicios suaves.



Scrivi una risposta appropriata: *Puedo ir el jueves a las... / En la visita puedo ayudarle a... / Para prevenir caídas, podemos...*
