

Infermieristica 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

Die Morgenroutine <i>(La routine mattutina)</i>	Der Blutdruck <i>(La pressione sanguigna)</i>
Der Schlafrhythmus <i>(Il ritmo del sonno)</i>	Die Medikation <i>(La terapia farmacologica)</i>
Das Frühstück <i>(La colazione)</i>	Stürze verhindern <i>(Prevenire le cadute)</i>
Das Mittagessen <i>(Il pranzo)</i>	Gleichgewichtstraining <i>(Esercizi per l'equilibrio)</i>
Das Abendessen <i>(La cena)</i>	Aufstehen helfen <i>(Aiutare ad alzarsi)</i>
Die Körperpflege <i>(L'igiene personale)</i>	Leichte Übungen machen <i>(Fare esercizi leggeri)</i>
Die Mobilität <i>(La mobilità)</i>	Sich waschen <i>(Lavarsi)</i>
Die Gehhilfe <i>(La stampella)</i>	Sich anziehen <i>(Vestirsi)</i>
Die Gehstütze <i>(L'ausilio alla deambulazione)</i>	Schmerzen beschreiben <i>(Descrivere il dolore)</i>
Die Gelenke <i>(Le articolazioni)</i>	

1. Esercizi

1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

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

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



2. Assistenza in una casa di riposo (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: Patientin, Sturzprävention, Körperpflege, Bewegung, Tagesablauf, Hilfestellung, leichte, regelmäßig, Blasenkontrolle, wäscht, Gleichgewicht

Frau Keller ist Pflegefachkraft in einem Seniorenheim in Berlin. Heute besucht sie die 82-jährige _____ Frau Braun in ihrem Zimmer.

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

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

Nach dem Frühstück üben sie die _____. Frau Keller gibt _____ beim Aufstehen. Frau Braun benutzt eine Gehhilfe. Gemeinsam gehen sie langsam über den Flur und trainieren das _____. Das ist wichtig für die _____.

Zum Schluss macht Frau Keller _____ 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.

La signora Keller è un'operatrice sanitaria qualificata in una casa di riposo a Berlino. Oggi visita la paziente di 82 anni, la signora Braun, nella sua stanza.

La mattina la signora Keller aiuta prima con l'igiene personale. La signora Braun si lava il viso e le mani da sola, ma per la doccia ha bisogno di aiuto. Poi la signora Keller le mette indosso abiti puliti e controlla se la paziente sente bene il controllo della vescica.

Poi parlano della routine quotidiana. La signora Braun fa spesso colazione tardi e a volte mangia troppo poco. La signora Keller le consiglia di mangiare regolarmente e di bere a sufficienza. Così la signora Braun ha più energia per la giornata.

Dopo la colazione fanno esercizi di mobilità. La signora Keller dà supporto quando si alza. La signora Braun usa un deambulatore. Insieme camminano lentamente lungo il corridoio e allenano l'equilibrio. Questo è importante per la prevenzione delle cadute.

Alla fine la signora Keller esegue con lei esercizi leggeri da seduta: sollevare le braccia, estendere e flettere i piedi. Spiega: se la signora Braun si muove un po' ogni giorno, spesso dorme meglio e rimane più a lungo mobile.

1. Warum ist es für Frau Braun wichtig, regelmäßig zu essen und genug zu trinken?

2. Wie unterstützt Frau Keller die Patientin bei der Bewegung im Flur?

3. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

Vero Falso

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.



4. Scegli la soluzione corretta

1. Wie _____ Sie in letzter Zeit, stehen Sie in der Nacht oft auf? *(Come dorme ultimamente, si alza spesso durante la notte?)*
 a. schlafen b. schlafen c. schläfst d. schläft
2. Bitte _____ Sie langsam auf, ich helfe Ihnen beim Aufstehen. *(Per favore alzi lentamente, la aiuto a mettersi in piedi.)*
 a. steht b. stehst c. gestanden d. stehen
3. Können Sie sich allein _____, oder soll ich Sie anleiten? *(Può sedersi da solo o devo aiutarla?)*
 a. hinsetze b. hinsetzen c. hinsetzt d. hingesezt

1. stehen 2. hinsetzen

5. Leggi il dialogo e rispondi alle domande

Pflegekraft: Guten Morgen, Frau Becker, wie haben Sie heute Nacht geschlafen? Ist Ihr Schlafrhythmus besser?
(Buongiorno, signora Becker, come ha dormito stanotte? Il suo ritmo del sonno è migliorato?)

Frau Becker, Patientin: Guten Morgen, es war okay, ich bin nur oft aufgewacht, weil ich aufstehen und zur Toilette gehen musste.
(Buongiorno, è andata così così, mi sono svegliata spesso perché dovevo alzarmi e andare in bagno.)



- Pflegekraft:** *Verstehe, ich helfe Ihnen gleich beim Aufstehen und bei der Körperpflege, und dann frühstücken wir in Ruhe.
(Capisco, la aiuto subito ad alzarsi e con la cura personale, poi faremo colazione con calma.)*
- Frau Becker, Patientin:** *Danke, mit Unterstützung fühle ich mich sicherer, ich habe ein bisschen Angst zu stürzen.
(Grazie, con il suo aiuto mi sento più sicura, ho un po' paura di cadere.)*

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

2. Welche Hilfe bei der Mobilität brauchen ältere Menschen Ihrer Meinung nach besonders oft?

6. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

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. E-Mail

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



Scrivi una risposta appropriata: *vielen Dank für Ihre E-Mail. Gern informiere ich Sie über ... / heute Morgen war Frau Keller ... / morgen möchte ich ... verbessern / anders machen.*
