



Nursing 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	<i>(Daily routine)</i>	Alzarsi / Sedersi	<i>(Getting up / Sitting down)</i>
L'alimentazione / Mangiare	<i>(Nutrition / Eating)</i>	Camminare con il supporto	<i>(Walking with support)</i>
Il bagno / Lavarsi	<i>(Bath / Washing)</i>	Fare esercizi leggeri	<i>(Doing light exercises)</i>
La toilette / L'igiene personale	<i>(Toilet / Personal hygiene)</i>	Controllare i segni vitali	<i>(Checking vital signs)</i>
La medicazione / Il farmaco	<i>(Dressing / Medication)</i>	La pressione sanguigna	<i>(Blood pressure)</i>
Il dolore	<i>(Pain)</i>	La respirazione	<i>(Breathing)</i>
La caduta / Prevenire le cadute	<i>(Fall / Preventing falls)</i>	L'equilibrio	<i>(Balance)</i>
La mobilità	<i>(Mobility)</i>	La postura	<i>(Posture)</i>
Sostenere / Aiutare a muoversi	<i>(Support / Help to move)</i>	Il riposo / Dormire	<i>(Rest / Sleeping)</i>

1. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

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

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



2. Reminder for home care: routine and fall prevention (QR: Audio)



Fill in the gaps: supporto, dolore, cadute, routine, esercizi, respirare

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.

During the home visit, the worker checks the routine: sleep, meals, and personal hygiene. Before getting out of bed, it is recommended to sit for a minute and breathe calmly. If there is pain or dizziness, it is better to call right away.

To prevent falls: wear closed shoes, leave the lights on at night, and secure rugs. Every day, light exercises are useful: walk around the house with support and take breaks. If you start a new medication, report it and measure blood pressure.

(1) routine, (2) respirare, (3) dolore, (4) cadute, (5) esercizi, (6) supporto

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

True False

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



1-X 2-V 3-V

4. Choose the correct solution

- Ogni mattina, prima di alzarsi, la signora Rossi _____ lava e poi si veste con calma. *(Every morning, before getting up, Mrs. Rossi washes herself and then gets dressed calmly.)*
a. ti b. si c. mi d. vi
- Dopo colazione, lei _____ il farmaco con un bicchiere d'acqua. *(After breakfast, she takes the medicine with a glass of water.)*
a. prendono b. prendi c. prende d. prendere
- Per prevenire le cadute, noi _____ un tappetino antiscivolo vicino alla doccia. *(To prevent falls, we put a non-slip mat near the shower.)*
a. mettete b. mettono c. metti d. mettiamo

1. si 2. prende 3. mettiamo

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Visita domiciliare: routine e igiene

Sara (assistente domiciliare): *Buongiorno, signora Bianchi: come è andata la notte? Ha dormito bene? (Good morning, Mrs. Bianchi: how was the night? Did you sleep well?)*

Signora Bianchi (paziente): *Così così... mi sono alzata due volte per la toilette e stamattina mi sento un po' instabile. (So-so... I got up twice to use the toilet and this morning I feel a bit unsteady.)*

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. (I understand. Let's take it slowly: first personal hygiene, then breakfast. In the bathroom, hold on to the grab bar and, if you want, I'll put a chair near the sink for you.)*

Signora Bianchi (paziente): *Sì, grazie. Ho paura di cadere, soprattutto quando mi alzo dal WC. (Yes, thank you. I'm afraid of falling, especially when I get up from the toilet.)*

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. (All right: stand up and sit down slowly and take my arm. Afterward we'll check your blood pressure and your breathing to see how you are.)*

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

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



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. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

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.



Write an appropriate response: *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.*
