

Verpleegkunde 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>(De wekker)</i>	La poignée (de porte)	<i>(De deurklink)</i>
La sieste	<i>(Het middagdutje)</i>	S'asseoir doucement	<i>(Zacht gaan zitten)</i>
Le petit-déjeuner	<i>(Het ontbijt)</i>	Soutenir (quelqu'un)	<i>(Iemand ondersteunen)</i>
La toilette	<i>(Het wassen / de persoonlijke verzorging)</i>	Aider à se lever	<i>(Helpen opstaan)</i>
La mobilité	<i>(De mobiliteit)</i>	Encourager à marcher	<i>(Aanmoedigen om te lopen)</i>
L'équilibre	<i>(Het evenwicht)</i>	Faire des exercices doux	<i>(Zachte oefeningen doen)</i>
La chute	<i>(De val)</i>	Prendre des médicaments	<i>(Medicatie innemen)</i>
La douleur	<i>(De pijn)</i>	Prévenir les chutes	<i>(Vallen voorkomen)</i>
La fatigue	<i>(De vermoeidheid)</i>		

1. Oefeningen



1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 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. Mevrouw Martin helpen zelfstandig te blijven (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: se laver, toilette, s'habiller, petit-déjeuner, peau, hydrater, équilibre, toilette

Aujourd'hui, Claire, infirmière à domicile, rend visite à Madame Martin, 82 ans. Elle commence par regarder comment se passe la _____ du matin. Madame Martin peut _____ le visage et les mains seule, mais Claire l'aide pour la _____ intime et pour _____. Elle vérifie aussi la _____ de la patiente et lui met une crème pour bien _____ la peau.

Après la toilette, Claire prépare le _____ dans la cuisine et accompagne Madame Martin jusqu'à la table. Elle l'aide à marcher doucement, car l' _____ 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.

Vandaag brengt Claire, wijkverpleegkundige, een bezoek aan mevrouw Martin, 82 jaar. Ze begint met te kijken hoe de ochtendtoilette verloopt. Mevrouw Martin kan haar gezicht en handen zelf wassen, maar Claire helpt haar bij de intieme verzorging en bij het aankleden. Ze controleert ook de huid van de patiënte en brengt een crème aan om de huid goed te hydrateren.

Na de toiletbeurt bereidt Claire het ontbijt in de keuken en begeleidt mevrouw Martin naar de tafel. Ze helpt haar rustig te lopen, want het evenwicht is fragiel en er moet gelet worden op valpreventie. Later maken ze een korte wandeling in de gang en doen ze enkele lichte oefeningen met armen en benen. 's Avonds vraagt Claire hoe ze slaapt, of ze ergens pijn heeft en of ze overdag een dutje doet. Ze legt uit dat een goede nachtrust en elke dag wat beweging belangrijk zijn voor de mobiliteit en de gezondheid van mevrouw Martin.

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. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

- Madame Martin a déjà pris son petit-déjeuner mais elle est encore fatiguée.
- La personne qui parle dit à Madame Martin de rester au lit toute la matinée.
- Pour éviter une chute, on lui recommande de tenir la poignée de porte et de s'asseoir lentement.

Waar Onwaar



4. Kies de juiste oplossing

1. Chaque matin, vous _____ à 7 heures et vous _____ (Elke ochtend wordt u om 7 uur wakker en vous levez doucement pour éviter de tomber. staat u langzaam op om niet te vallen.)
a. vous réveiller b. vous réveillez c. se réveille d. te réveilles
2. Avant le petit-déjeuner, le patient _____ les _____ (Voor het ontbijt poetst de patiënt zijn tanden dents et se lave les mains dans la salle de bain. en wast hij zijn handen in de badkamer.)
a. se brossent b. vous brossez c. se brosser d. se brosse
3. Dans l'après-midi, nous _____ des exercices _____ (In de namiddag doen we zachte oefeningen doux pour améliorer la mobilité et l'équilibre. om de mobiliteit en het evenwicht te verbeteren.)
a. faisons b. fais c. faites d. font

1. vous réveillez 2. se brosse 3. faisons

5. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

Aide-soignant: *Bonjour Madame Martin, est-ce que le réveil s'est bien passé ce matin ?*
(Goedemorgen mevrouw Martin, bent u vanochtend goed wakker geworden?)

Madame Martin, résidente: *Bonjour, oui merci, mais j'ai un peu de douleur au dos quand je me lève.*
(Goedemorgen, ja bedankt, maar ik heb wat last van mijn rug als ik opsta.)

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.*
(Okee, we nemen de tijd. Ik help u bij de transfer van het bed naar de stoel. U kunt zich vasthouden aan mijn hand en aan de wandelstok.)

Madame Martin, résidente: *Merci, comme ça je me sens en sécurité et ça aide à prévenir les chutes.*
(Dank u, zo voel ik me veilig en het helpt om vallen te voorkomen.)

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

2. Décrivez votre routine du matin avant d'aller au travail.



6. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

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. Email

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



Schrijf een passende reactie: *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 ...*
