



Verpleegkunde 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>(De dagelijkse routine)</i>	Camminare con il supporto	<i>(Lopen met ondersteuning)</i>
L'alimentazione / Mangiare	<i>(Voeding / Eten)</i>	Fare esercizi leggeri	<i>(Lichte oefeningen doen)</i>
Il bagno / Lavarsi	<i>(Bad / Zich wassen)</i>	Il riposo / Dormire	<i>(Rust / Slapen)</i>
La toilette / L'igiene personale	<i>(Toilet / Persoonlijke hygiëne)</i>	L'alimentazione / Mangiare	<i>(Voeding / Eten)</i>
La mobilità	<i>(Mobiliteit)</i>	La medicazione / Il farmaco	<i>(Verzorging / Medicatie)</i>
L'equilibrio	<i>(Balans)</i>	Il dolore	<i>(Pijn)</i>
La postura	<i>(Houding)</i>	Controllare i segni vitali	<i>(Vitale functies controleren)</i>
La caduta / Prevenire le cadute	<i>(Val / Valpreventie)</i>	La pressione sanguigna	<i>(Bloeddruk)</i>
Sostenere / Aiutare a muoversi	<i>(Ondersteunen / Helpen bij bewegen)</i>	La respirazione	<i>(Ademhaling)</i>
Alzarsi / Sedersi	<i>(Opstaan / Gaan zitten)</i>		

1. Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

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

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



2. Herinnering voor thuiszorg: routine en valpreventie (QR: Audio)



Vul de lege plekken in: cadute, routine, respirare, esercizi, supporto, dolore

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.

Tijdens het huisbezoek controleert de zorgverlener de routine: slaap, maaltijden en persoonlijke hygiëne. Voordat je uit bed opstaat, wordt aangeraden om een minuut te gaan zitten en rustig te ademen. Als er pijn of duizeligheid is, is het beter om meteen te bellen.

Om vallen te voorkomen: draag gesloten schoenen, laat 's nachts de lichten aan en zet tapijten vast. Elke dag zijn lichte oefeningen nuttig: in huis lopen met ondersteuning en pauzes nemen. Als je met een nieuw medicijn begint, meld dit dan en meet de bloeddruk.

(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. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

Waar Onwaar

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 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. Kies de juiste oplossing

1. Ogni mattina, prima di alzarsi, la signora Rossi _____ lava e poi si veste con calma. *(Elke ochtend, voordat ze opstaat, wast mevrouw Rossi zich en kleedt ze zich daarna rustig aan.)*
a. si b. mi c. vi d. ti
2. Dopo colazione, lei _____ il farmaco con un bicchiere d'acqua. *(Na het ontbijt neemt ze het medicijn met een glas water.)*
a. prende b. prendono c. prendi d. prendere
3. Per prevenire le cadute, noi _____ un tappetino antiscivolo vicino alla doccia. *(Om vallen te voorkomen leggen wij een antislipmatje bij de douche.)*
a. mettiamo b. mettono c. metti d. mettete

1. si 2. prende 3. mettiamo

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



Visita domiciliare: routine e igiene

Sara (assistente domiciliare): *Buongiorno, signora Bianchi: come è andata la notte? Ha dormito bene? (Goedemorgen, mevrouw Bianchi: hoe is de nacht geweest? Hebt u goed geslapen?)*

Signora Bianchi (paziente): *Così così... mi sono alzata due volte per la toilette e stamattina mi sento un po' instabile. (Zo zo... ik ben twee keer opgestaan om naar het toilet te gaan en vanmorgen voel ik me een beetje wankel.)*

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. (Ik begrijp het. We doen het rustig aan: eerst de persoonlijke hygiëne, daarna het ontbijt. In de badkamer kunt u zich vasthouden aan de handgreep en, als u wilt, zet ik een stoel bij de wastafel.)*

Signora Bianchi (paziente): *Sì, grazie. Ho paura di cadere, soprattutto quando mi alzo dal WC. (Ja, dank u. Ik ben bang om te vallen, vooral wanneer ik van het toilet opsta.)*

Sara (assistente domiciliare): *Va bene: si alzi e si siede lentamente e mi dia il braccio. Dopo controlliamo la pressione e la respirazione per vedere come sta. (Goed: sta langzaam op en ga langzaam zitten en neem mijn arm vast. Daarna controleren we de bloeddruk en de ademhaling om te zien hoe het met u gaat.)*

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

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)



Di solito la mattina... / Le consiglio di... / Le suggerisco di... / Per sicurezza, è meglio...

1. Un anziano che segui 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. Schrijven: 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.



Schrijf een passende reactie: *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.*
