

Verpleegkunde 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>(De dagelijkse routine)</i>	La transferencia (subir/bajar de la cama)	<i>(De transfer (in/uit bed helpen))</i>
La higiene	<i>(De hygiëne)</i>	Prevenir caídas	<i>(Valpreventie)</i>
El aseo	<i>(Het wassen/verzorging)</i>	Hacer ejercicios suaves	<i>(Zachte oefeningen doen)</i>
El baño asistido	<i>(De ondersteunde badkamer)</i>	Levantar(se) con ayuda	<i>((Op)staan met hulp)</i>
El cuidado personal	<i>(De persoonlijke verzorging)</i>	Tomar la medicación	<i>(De medicatie innemen)</i>
La movilidad	<i>(De mobiliteit)</i>	Controlar la alimentación	<i>(De voeding controleren)</i>
La marcha	<i>(Het lopen)</i>	La incontinencia	<i>(De incontinentie)</i>
El bastón	<i>(De wandelstok)</i>	La hidratación	<i>(De hydratatie)</i>
La silla de ruedas	<i>(De rolstoel)</i>	El sueño	<i>(De slaap)</i>

1.Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

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

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



2. Interne notitie: ondersteuning van ouderen thuis (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: bastón, rutina, higiene, transferencias, caídas, ejercicios



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.

Interne notitie (thuiszorg): Om ouderen te ondersteunen, vraag naar hun dagelijkse routine: hoe laat ze slapen, of ze water drinken en of ze goed hebben gegeten. Controleer de persoonlijke verzorging en intieme hygiëne alleen als de persoon erom vraagt. Denk er vóór het opstaan aan om de wandelstok of de rolstoel te gebruiken en verwijder losse kleedjes om vallen te voorkomen.

Aanbeveling: moedig aan om twee keer per dag lichte oefeningen te doen (enkele bewegen, armen strekken). Vraag bij het overplaatsen van het bed naar de stoel om aan te geven als er pijn of duizeligheid is. Denk aan de medicatie en bied water aan als de hydratatie onvoldoende is.

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

Waar Onwaar

- La mujer ayuda a su madre con el cuidado personal y la higiene en el baño.
- La madre siempre camina sola en casa y nunca utiliza la silla de ruedas.
- 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. Kies de juiste oplossing

- Señora, ¿a qué hora _____ normalmente para empezar la rutina diaria? *(Mevrouw, hoe laat staat u normaal gesproken op om met de dagelijkse routine te beginnen?)*
 a. se levantó b. me levanto c. se levanta d. se levantar
 - Para prevenir caídas, siempre le pido que _____ el bastón cuando camina por el pasillo. *(Om vallen te voorkomen, vraag ik u altijd om de wandelstok te gebruiken wanneer u door de gang loopt.)*
 a. usa b. use c. usas d. usó
 - Después del baño asistido, ¿_____ sentarse en la silla de ruedas sin ayuda? *(Kunt u na het begeleide bad zonder hulp in de rolstoel gaan zitten?)*
 a. pueden b. pudo c. puedes d. puede
1. se levanta 2. use 3. puede

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



Rutina y medicación matutina

Auxiliar *Buenos días, Don Luis. Antes de ayudarle con el aseo, ¿cómo ha dormido y a qué hora suele levantarse?*
(Marta): *(Goedemorgen, Don Luis. Voordat ik u help met de verzorging, hoe heeft u geslapen en hoe laat staat u meestal op?)*

Señor (Don Luis): *He dormido regular. Suelo levantarme sobre las ocho, pero hoy me he mareado un poco al ponerme de pie.*
(Ik heb matig geslapen. Meestal sta ik rond acht uur op, maar vandaag werd ik een beetje duizelig toen ik ging staan.)

Auxiliar *Vale, haremos la transferencia despacio: primero se sienta en la cama y luego se levanta con ayuda, ¿de acuerdo? Así prevenimos caídas.*
(Marta): *(Oké, we doen de transfer rustig: eerst gaat u op de rand van het bed zitten en daarna staat u met hulp op, akkoord? Zo voorkomen we vallen.)*

Señor (Don Luis): *Sí, mejor así. Después me tomo la medicación con un vaso de agua, que a veces se me olvida.*
(Ja, zo is het beter. Daarna neem ik mijn medicatie met een glas water, want soms vergeet ik het.)

Auxiliar *Perfecto: medicación y buena hidratación. Si se ve con ganas, hacemos dos ejercicios suaves y caminamos un poco con el bastón.*
(Marta): *(Perfect: medicatie en goede hydratatie. Als u zich er goed genoeg voelt, doen we twee lichte oefeningen en lopen we een stukje met de wandelstok.)*

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

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



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. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)



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.

Schrijf een passende reactie: *Puedo ir el jueves a las... / En la visita puedo ayudarle a... / Para prevenir caídas, podemos...*
