

## Pielęgniarstwo 9 Soutenir les personnes âgées

Wsparcie dla seniorów

<https://app.colanguage.com/pl/francuski/program/nursing/9>



<b>Le réveil</b>	<i>(Budzenie)</i>	<b>La poignée (de porte)</b>	<i>(Klamka (drzwi))</i>
<b>La sieste</b>	<i>(Drzemka)</i>	<b>S'asseoir doucement</b>	<i>(Usiąść delikatnie)</i>
<b>Le petit-déjeuner</b>	<i>(Śniadanie)</i>	<b>Soutenir (quelqu'un)</b>	<i>(Podtrzymywać (kogoś))</i>
<b>La toilette</b>	<i>(Higiena (toaleta))</i>	<b>Aider à se lever</b>	<i>(Pomóc w wstaniu)</i>
<b>La mobilité</b>	<i>(Mobilność)</i>	<b>Encourager à marcher</b>	<i>(Zachęcać do chodzenia)</i>
<b>L'équilibre</b>	<i>(Równowaga)</i>	<b>Faire des exercices doux</b>	<i>(Wykonywać łagodne ćwiczenia)</i>
<b>La chute</b>	<i>(Upadek)</i>	<b>Prendre des médicaments</b>	<i>(Zażywać leki)</i>
<b>La douleur</b>	<i>(Ból)</i>	<b>Prévenir les chutes</b>	<i>(Zapobiegać upadkom)</i>
<b>La fatigue</b>	<i>(Zmęczenie)</i>		

## 1. Ćwiczenia

### 1. Pomoc pani Martin w zachowaniu samodzielności (Audio dostępne w aplikacji)



**Słowa do użycia:** toilette, se laver, équilibre, hydrater, petit-déjeuner, toilette, peau, s'habiller

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.

*Dziś Claire, pielęgniarka środowiskowa, odwiedza panią Martin, 82 lata. Zaczyna od obserwacji porannej toalety. Pani Martin potrafi umyć twarz i ręce samodzielnie, jednak Claire pomaga jej przy toalecie intymnej i przy ubieraniu się. Sprawdza też skórę pacjentki i nakłada krem, aby dobrze ją nawilżyć.*

*Po toalecie Claire przygotowuje śniadanie w kuchni i odprowadza panią Martin do stołu. Pomaga jej chodzić powoli, ponieważ równowaga jest słaba i trzeba zwracać uwagę na zapobieganie upadkom. Później wychodzą na krótki spacer po korytarzu i wykonują kilka lekkich ćwiczeń ramion i nóg. Wieczorem Claire pyta, jak pani śpi, czy coś ją boli i czy robi drzemkę w ciągu dnia. Wyjaśnia, że dobry sen i codzienny ruch są ważne dla mobilności i zdrowia pani 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 ?

## 2. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Chaque matin, vous \_\_\_\_\_ à 7 heures et vous \_\_\_\_\_ (Każdego ranka budzicie się o 7:00 i wstajecie powoli, żeby nie upaść.)  
vous levez doucement pour éviter de tomber.

- a. se réveille      b. te réveilles      c. vous réveillez      d. vous réveiller

2. Avant le petit-déjeuner, le patient \_\_\_\_\_ les dents et se lave les mains dans la salle de bain. (Przed śniadaniem pacjent myje zęby i myje ręce w łazience.)  
 a. se brossent      b. se brosser      c. se brosse      d. vous brossez
3. Dans l'après-midi, nous \_\_\_\_\_ des exercices doux pour améliorer la mobilité et l'équilibre. (Po południu robimy lekkie ćwiczenia, żeby poprawić mobilność i równowagę.)  
 a. faites      b. fais      c. font      d. faisons
4. Le soir, je vous \_\_\_\_\_ à vous asseoir dans le fauteuil et je vous rappelle vos médicaments pour la nuit. (Wieczorem pomagam Panu/Pani usiąść w fotelu i przypominam o lekach na noc.)  
 a. aides      b. aidez      c. aidons      d. aide

1. vous réveillez 2. se brosse 3. faisons 4. aide

### 3. Uzupełnij dialogi

#### a. Aider une résidente à se lever

**Aide-soignant:** *Bonjour Madame Martin, est-ce que le réveil s'est bien passé ce matin ?* (Dzień dobry, Pani Martin — czy budzenie minęło dobrze dzisiaj rano?)

**Madame Martin, résidente:** 1. \_\_\_\_\_ (Dzień dobry, tak, dziękuję, ale odczuwam trochę bólu w plecach, gdy wstaję.)

**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.* (W porządku, poświęcimy na to czas. Pomogę Pani przy przeniesieniu z łóżka do fotela — może się Pani oprzeć na mojej dłoni i na laseczce.)

**Madame Martin, résidente:** 2. \_\_\_\_\_ (Dziękuję, w ten sposób czuję się bezpieczniej i to pomaga zapobiegać upadkom.)

#### b. Parler de la toilette et des exercices

**Infirmière à domicile:** *Alors Monsieur Dubois, comment s'est passée la toilette ce matin, la douche et le lavage des mains ?* (Panie Dubois, jak poszła poranna toaleta — prysznic i mycie rąk?)

**Monsieur Dubois, patient:** 3. \_\_\_\_\_ (W porządku, biorę prysznic na siedząco, ale potem trudno mi samemu wstać.)

**Infirmière à domicile:** *On peut faire deux petits exercices de mobilité pour soulager les jambes et vous aider à vous asseoir et vous lever plus facilement.* (Możemy zrobić dwa krótkie ćwiczenia mobilizujące, żeby odciążać nogi i pomóc Panu łatwiej usiąść i wstać.)

**Monsieur Dubois, patient:** 4. \_\_\_\_\_ (Tak, chętnie, zwłaszcza że mój lekarz mówi, że to też pomaga zapobiegać upadkom.)

1. Bonjour, oui merci, mais j'ai un peu de douleur au dos quand je me lève. 2. Merci, comme ça je me sens en sécurité et ça aide à prévenir les chutes. 3. Ça va, je me douche assis, mais après j'ai du mal à me relever tout seul. 4. Oui, je veux bien, surtout que mon médecin dit que ça aide aussi à prévenir les chutes.

#### 4. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

1. Dans votre travail, vous commencez la journée avec une personne âgée à domicile. Quelles deux questions simples lui posez-vous sur son sommeil et son petit-déjeuner ?  

---
2. Vous voyez qu'une patiente âgée reste assise toute la journée. Comment l'encouragez-vous à faire un peu d'exercice doux ou une courte marche ?  

---
3. Un patient âgé vous dit : « J'ai peur de tomber. » Que pouvez-vous lui proposer pour améliorer sa sécurité à la maison ou dans sa chambre ?  

---
4. Un senior a du mal à se lever d'une chaise. Décrivez en une ou deux phrases comment vous l'aidez à se lever et à s'asseoir doucement et en toute sécurité.  

---

#### 5. Opisz w 4–5 zdaniach swoją rutynę, kiedy pomagasz osobie starszej: na przykład przy toalecie, posiłkach lub chodzeniu.

*D'abord, j'aide la personne à... / Ensuite, nous faisons... / Je fais attention à... / C'est important pour sa santé parce que...*

---

---

---