

## Pielęgniarka 9 Seniorów unterstützen

Wsparcie dla seniorów

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



<b>Die Morgenroutine</b>	(Rutyna poranna)	<b>Der Blutdruck</b>	(Ciśnienie krwi)
<b>Der Schlafrhythmus</b>	(Rytm snu)	<b>Die Medikation</b>	(Leki)
<b>Das Frühstück</b>	(Śniadanie)	<b>Stürze verhindern</b>	(Zapobieganie upadkom)
<b>Das Mittagessen</b>	(Obiad)	<b>Gleichgewichtstraining</b>	(Trening równowagi)
<b>Das Abendessen</b>	(Kolacja)	<b>Aufstehen helfen</b>	(Pomoc przy wstawaniu)
<b>Die Körperpflege</b>	(Higiena osobista)	<b>Leichte Übungen machen</b>	(Wykonywać lekkie ćwiczenia)
<b>Die Mobilität</b>	(Mobilność)	<b>Schmerzen beschreiben</b>	(Opisać ból)
<b>Die Gehhütze</b>	(Balkonik)	<b>Sich waschen</b>	(Myć się)
<b>Die Gelenke</b>	(Stawy)	<b>Sich anziehen</b>	(Ubierać się)

## 1. Ćwiczenia

### 1. Wsparcie w domu opieki (Audio dostępne w aplikacji)



**Słowa do użycia:** Gleichgewicht, Patientin, Blasenkontrolle, regelmäßig, leichte, Sturzprävention, Bewegung, Körperpflege, Tagesablauf, Hilfestellung, wäscht

Frau Keller ist Pflegefachkraft in einem Seniorenheim in Berlin. Heute besucht sie die 82-jährige \_\_\_\_\_ Frau Braun in ihrem Zimmer.

Am Morgen hilft Frau Keller zuerst bei der \_\_\_\_\_. Frau Braun \_\_\_\_\_ Gesicht und Hände selbst, aber beim Duschen braucht sie Hilfe. Danach zieht Frau Keller ihr frische Kleidung an und kontrolliert, ob die Patientin ihre \_\_\_\_\_ gut spürt.

Dann sprechen sie über den \_\_\_\_\_. Frau Braun frühstückt oft spät und isst manchmal zu wenig. Frau Keller empfiehlt, \_\_\_\_\_ zu essen und genug zu trinken. So hat Frau Braun mehr Energie für den Tag.

Nach dem Frühstück üben sie die \_\_\_\_\_. Frau Keller gibt \_\_\_\_\_ beim Aufstehen. Frau Braun benutzt eine Gehhilfe. Gemeinsam gehen sie langsam über den Flur und trainieren das \_\_\_\_\_. Das ist wichtig für die \_\_\_\_\_.

Zum Schluss macht Frau Keller \_\_\_\_\_ Übungen im Sitzen mit ihr: Arme heben, Füße strecken und beugen. Sie erklärt: Wenn Frau Braun sich jeden Tag ein bisschen bewegt, schläft sie oft besser und bleibt länger mobil.

*Pani Keller jest pielęgniarką w domu opieki w Berlinie. Dziś odwiedza 82-letnią pacjentkę, panią Braun, w jej pokoju.*

*Rano pani Keller najpierw pomaga przy pielęgnacji ciała. Pani Braun myje twarz i ręce samodzielnie, ale pod prysznicem potrzebuje pomocy. Potem pani Keller ubiera ją w świeże ubrania i sprawdza, czy pacjentka dobrze kontroluje pęcherz.*

*Następnie rozmawiają o planie dnia. Pani Braun często śniada późno i czasami je za mało. Pani Keller zaleca regularne posiłki i odpowiednie nawodnienie. Dzięki temu pani Braun ma więcej energii na cały dzień.*

*Po śniadaniu ćwiczą ruch. Pani Keller pomaga jej w wstawaniu. Pani Braun korzysta z balkonika. Razem idą powoli korytarzem i ćwiczą równowagę. To jest ważne w zapobieganiu upadkom.*

*Na koniec pani Keller wykonuje z nią lekkie ćwiczenia na siedząco: podnoszenie ramion oraz prostowanie i zginanie stóp. Wyjaśnia: jeśli pani Braun codziennie choć trochę się porusza, często śpi lepiej i dłużej pozostaje sprawną ruchowo.*

1. Warum ist es für Frau Braun wichtig, regelmäßig zu essen und genug zu trinken?

2. Wie unterstützt Frau Keller die Patientin bei der Bewegung im Flur?

---

## 2. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Wie \_\_\_\_\_ Sie in letzter Zeit, stehen Sie in der (Jak się pan(i) ostatnio wysypia, czy często wstaje pan(i) w nocy?)  
Nacht oft auf?  
a. schläfst      b. schlafen      c. schlafen      d. schläft
2. Bitte \_\_\_\_\_ Sie langsam auf, ich helfe Ihnen (Proszę powoli wstawać, pomogę panu/pani w wstaniu.)  
beim Aufstehen.  
a. stehen      b. stehst      c. gestanden      d. steht
3. Können Sie sich allein \_\_\_\_\_, oder soll ich Sie (Czy potrafi się pan/pani samodzielnie usiąść, czy mam pana/panią poprowadzić?)  
anleiten?  
a. hinsetze      b. hingesetzt      c. hinsetzen      d. hinsetzt
4. Ich \_\_\_\_\_ Sie, jeden Morgen ein paar ruhige (Zachęcam pana/panią, aby każdego ranka wykonywał(a) pan/pani kilka spokojnych ćwiczeń równowagi.)  
Gleichgewichtsübungen zu machen.  
a. ermutigt      b. ermutige      c. ermutigen      d. ermutigt

1. stehen 2. hinsetzen 3. ermutige

## 3. Uzupełnij dialogi

### a. Morgendliche Pflege im Patientenzimmer

**Pflegekraft:** Guten Morgen, Frau Becker, wie (Dzień dobry, Pani Becker, jak pani spała tej  
haben Sie heute Nacht geschlafen?  
nocy? Czy rytm snu się poprawił?)  
Ist Ihr Schlafrhythmus besser?

**Frau Becker, Patientin:** 1. \_\_\_\_\_ (Dzień dobry, było w porządku, ale często się budziłam, bo musiałam wstać i iść do toalety.)

**Pflegekraft:** Verstehe, ich helfe Ihnen gleich beim (Rozumiem, zaraz pomogę pani w wstawaniu i  
Aufstehen und bei der Körperpflege,  
przy kąpieli, a potem w spokoju zjemy  
i śniadanie.)  
und dann frühstücken wir in Ruhe.

**Frau Becker, Patientin:** 2. \_\_\_\_\_ (Dziękuję, z pomocą czuję się bezpieczniej, trochę  
boję się upaść.)

### b. Spaziergang mit Rollator zur Sturzprävention

**Pflegekraft:** Herr Schuster, wollen wir jetzt ein (Panie Schuster, pójdziemy teraz na krótki  
bisschen gehen? Ein kurzer spacer? Krótki spacer z chodzikiem to dobre,  
Spaziergang mit dem Rollator ist lekkie ćwiczenie.)  
gutes, leichtes Training.

**Herr Schuster, Patient:** 3. \_\_\_\_\_ (Tak, ale boję się upaść, teraz moja trasa  
spacerowa jest bardzo krótka.)

**Pflegekraft:**

*Ich gehe neben Ihnen und helfe Ihnen, wir machen langsam und Sie sagen mir bitte sofort, wenn etwas schmerzt.*

(*Pójdę obok Pana i będę pomagać, pójdziemy powoli — proszę mi od razu powiedzieć, jeśli coś boli.*)

**Herr Schuster, Patient:**

*4. \_\_\_\_\_*

(*Dobrze, dziękuję, z Pani pomocą się odważę i może jutro uda mi się przećwiczyć kilka kroków więcej.*)

**1.** *Guten Morgen, es war okay, ich bin nur oft aufgewacht, weil ich aufstehen und zur Toilette gehen musste. **2.** Danke, mit Unterstützung fühle ich mich sicherer, ich habe ein bisschen Angst zu stürzen. **3.** Ja, aber ich habe Angst zu stürzen, meine Gehstrecke ist im Moment sehr kurz. **4.** Gut, danke, mit Ihrer Unterstützung traue ich mich, und vielleicht kann ich dann morgen schon ein paar Schritte mehr üben.*

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

1. Sie sind im Frühdienst auf einer Station. Wie fragen Sie eine 82-jährige Patientin freundlich nach ihrer Morgenroutine? Nennen Sie zwei kurze Fragen.  
\_\_\_\_\_
2. Ihr Patient hat morgens Probleme beim Aufstehen. Wie erklären Sie ihm in einfachen Worten, dass Sie beim Aufstehen helfen und die Gehhilfe bereitstellen? Formulieren Sie zwei Sätze.  
\_\_\_\_\_
3. Eine Bewohnerin sitzt viel im Sessel und klagt über steife Gelenke. Wie motivieren Sie sie zu zwei leichten Übungen oder zu kurzem Gehen auf dem Flur? Nennen Sie zwei kurze Aufforderungen.  
\_\_\_\_\_
4. Ein Patient ist letzte Woche gestürzt. Welche zwei kurzen Fragen stellen Sie ihm heute, um nach seiner Mobilität und möglichen Schmerzen zu fragen?  
\_\_\_\_\_

**5. Napisz 5 lub 6 zdań o sytuacji, w której pomagasz starszej pacjentce lub starszemu pacjentowi w codziennym poruszaniu się i zapobieganiu upadkom.**

*Am Morgen helfe ich bei ... / Die Patientin soll regelmäßig ... / Wir üben zusammen ... / Das ist wichtig, damit ...*

---

---

---