

Pielęgniarstwo 9 Senioren unterstützen



- Fragen Sie nach den täglichen Routinen (Schlaf, Essen, Mobilität)
- Ermutigen Sie Patient:innen zu leichten Übungen
- Mobilitätsunterstützung anbieten
- Wortschatz: Körperpflege, tägliche Routinen, Körperfunktionen, Sturzprävention

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

1. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

- | | |
|----------------------|-------------------------------------|
| a. die Morgenroutine | 1. was man morgens tut |
| b. der Schlafrythmus | 2. sich sauber und gepflegt halten |
| c. die Körperpflege | 3. wann und wie man schläft |
| d. Stürze verhindern | 4. dafür sorgen, dass niemand fällt |

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



2. Wsparcie w domu opieki (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: Bewegung, wäscht, Patientin, leichte, Tagesablauf, Blasenkontrolle, regelmäßig, Gleichgewicht, Körperpflege, Sturzprävention, Hilfestellung

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 sprawna 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?

3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

Die Pflegekraft fragt nach dem Aufstehen, Frühstück und Blutdruck.

Prawda **Falsz**

Frau Keller geht ohne Gehhilfe, weil sie sich sicher fühlt.

Nach der Körperpflege machen sie Übungen, um die Beweglichkeit zu verbessern und Stürze zu verhindern.



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Wie _____ Sie in letzter Zeit, stehen Sie in der Nacht oft auf? *(Jak się pan(i) ostatnio wysypia, czy często wstaje pan(i) w nocy?)*

a. schläft b. schläfst c. schlafen d. schlafen

2. Bitte _____ Sie langsam auf, ich helfe Ihnen beim Aufstehen. *(Proszę powoli wstawać, pomogę panu/pani w wstaniu.)*

a. steht b. stehen c. gestanden d. stehst

3. Können Sie sich allein _____, oder soll ich Sie anleiten? *(Czy potrafi się pan/pani samodzielnie usiąść, czy mam pana/panią poprowadzić?)*

a. hinsetzen b. hinsetzt c. hingesetzt d. hinsetze

1. stehen 2. hinsetzen

5. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

Pflegekraft: Guten Morgen, Frau Becker, wie haben Sie heute Nacht geschlafen? Ist Ihr Schlafrhythmus besser?

(Dzień dobry, Pani Becker, jak pani spała tej nocy? Czy rytm snu się poprawił?)

Frau Becker, Patientin: Guten Morgen, es war okay, ich bin nur oft aufgewacht, weil ich aufstehen und zur Toilette gehen musste.

(Dzień dobry, było w porządku, ale często się budziłam, bo musiałam wstać i iść do toalety.)

Pflegekraft: Verstehe, ich helfe Ihnen gleich beim Aufstehen und bei der Körperpflege, und dann frühstücken wir in Ruhe.

(Rozumiem, zaraz pomogę pani w wstawaniu i przy kąpieli, a potem w spokoju zjemy śniadanie.)



Frau Becker, *Danke, mit Unterstützung fühle ich mich sicherer, ich habe ein bisschen Angst zu stürzen.*
Patientin: *(Dziękuję, z pomocą czuję się bezpieczniej, trochę boję się upaść.)*

1. Wie sieht Ihr Morgen zu Hause normalerweise aus? Erzählen Sie von Ihrem Aufstehen und Ihrer Körperpflege.

2. Welche Hilfe bei der Mobilität brauchen ältere Menschen Ihrer Meinung nach besonders oft?

6. Antwort auf die Fragen, unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

Morgens helfe ich der Patientin beim ... / Ich frage den Patienten: „Wann ...?“ / Für die Mobilität ist es wichtig, dass ...

1. Stellen Sie sich vor, Sie betreuen eine 82-jährige Patientin zu Hause. Wie sieht ihre Morgenroutine ungefähr aus? Nennen Sie bitte zwei Tätigkeiten.

2. Ein Patient sagt: „Ich schlafe schlecht.“ Welche zwei kurzen Fragen stellen Sie, um mehr über seinen Schlafrhythmus zu erfahren?

3. Sie sehen, dass ein älterer Patient unsicher beim Aufstehen ist. Wie bieten Sie Hilfe an, damit er sicher aufsteht und geht? Was sagen Sie konkret?

4. Der Arzt empfiehlt einer Seniorin leichte Übungen. Welche zwei einfache Übungen schlagen Sie für zu Hause vor und wie erklären Sie sie kurz?

7. E-Mail

Betreff: Morgenroutine und Mobilität – Frau Keller

Liebe Frau / lieber Herr,

heute Morgen hatte ich ein kurzes Gespräch mit **Frau Keller** (Zimmer 213). Sie ist 82 Jahre alt und braucht etwas **Unterstützung** beim **Aufstehen**, beim **Waschen** und beim **Anziehen**. Sie möchte aber so viel wie möglich **selbst machen**.

Sie hat mir gesagt, dass ihr **Schlafrhythmus** im Moment schlecht ist. Sie wacht in der Nacht oft auf und ist am Morgen sehr müde. Deshalb braucht sie morgens mehr Zeit für die **Körperpflege** und fürs **Frühstück**. Sie isst langsam und hat manchmal wenig **Appetit**.

Wichtig ist auch die **Mobilität**: Bitte achten Sie darauf, dass Frau Keller langsam aufsteht und kurz sitzt, bevor sie läuft. So können wir einen **Sturz** vermeiden. Erinnern Sie sie bitte auch an kleine **Übungen** im Sitzen (z.B. Beine und Füße bewegen), damit sie besser ihr **Gleichgewicht halten** kann.

Können Sie mir bitte morgen nach dem Frühdienst kurz per E-Mail schreiben,

- wie die **Morgenroutine** von Frau Keller war (Schlaf, Waschen, Anziehen, Essen)
- und ob sie Hilfe beim **Laufen** oder beim **Aufstehen** gebraucht hat?

Vielen Dank für Ihre **Unterstützung**.

Mit freundlichen Grüßen

Sabine Müller

Stationsleitung



Napisz odpowiednią odpowiedź: *vielen Dank für Ihre E-Mail. Gern informiere ich Sie über ... / heute Morgen war Frau Keller ... / morgen möchte ich ... verbessern / anders machen.*
