

Pielęgniarstwo 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>(Codzienna rutyna)</i>	Alzarsi / Sedersi	<i>(Wstawać / Siadać)</i>
L'alimentazione / Mangiare	<i>(Odżywianie / Jedzenie)</i>	La mobilità	<i>(Mobilność)</i>
Il riposo / Dormire	<i>(Odpoczynek / Spanie)</i>	Camminare con il supporto	<i>(Chodzenie z pomocą)</i>
Il bagno / Lavarsi	<i>(Kąpiel / Mycie się)</i>	Fare esercizi leggeri	<i>(Wykonywać lekkie ćwiczenia)</i>
La toilette / L'igiene personale	<i>(Toaleta / Higiena osobista)</i>	Controllare i segni vitali	<i>(Kontrolować parametry życiowe)</i>
La medicazione / Il farmaco	<i>(Opatrunek / Lek)</i>	La pressione sanguigna	<i>(Ciśnienie krwi)</i>
Il dolore	<i>(Ból)</i>	La respirazione	<i>(Oddychanie)</i>
La caduta / Prevenire le cadute	<i>(Upadek / Zapobieganie upadkom)</i>	L'equilibrio	<i>(Równowaga)</i>
Sostenere / Aiutare a muoversi	<i>(Podtrzymywać / Pomagać w poruszaniu się)</i>	La postura	<i>(Postawa)</i>

1. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

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

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



2. Notatka do opieki domowej: rutyna i zapobieganie upadkom (QR: Audio)

Audio

Wypełnij luki: routine, cadute, supporto, dolore, esercizi, respirare



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.

Podczas wizyty domowej opiekun sprawdza rutynę: sen, posiłki i higienę osobistą. Przed wstaniem z łóżka zaleca się usiąść na minutę i spokojnie oddychać. Jeśli pojawia się ból lub zawroty głowy, lepiej od razu zadzwonić.

Aby zapobiegać upadkom: nosić zakryte buty, zostawiać światło włączone w nocy i przymocować dywany. Każdego dnia przydatne są lekkie ćwiczenia: chodzić po domu z podparciem i robić przerwy. Jeśli zaczyna się nowy lek, należy to zgłosić i mierzyć ciśnienie.

(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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

1. La signora Rinaldi riposa bene di notte e la mattina si alza senza difficoltà.
2. Durante la visita sono stati controllati alcuni segni vitali e non c'erano problemi particolari.
3. Per prevenire le cadute, l'assistente ha consigliato di lasciare il corridoio libero da ostacoli.

Prawda Fałsz



1-X 2-V 3-V

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Ogni mattina, prima di alzarsi, la signora Rossi _____ lava e poi si veste con calma. *(Każdego ranka, zanim wstanie, pani Rossi myje się, a potem spokojnie się ubiera.)*
a. si b. mi c. vi d. ti
2. Dopo colazione, lei _____ il farmaco con un bicchiere d'acqua. *(Po śniadaniu ona przyjmuje lek popijając szklanką wody.)*
a. prendono b. prendere c. prendi d. prende
3. Per prevenire le cadute, noi _____ un tappetino antiscivolo vicino alla doccia. *(Aby zapobiec upadkom, kładziemy antypoślizgową matę w pobliżu prysznicza.)*
a. metti b. mettono c. mettete d. mettiamo

1. si 2. prende 3. mettiamo

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



Visita domiciliare: routine e igiene

Sara (assistente domiciliare): *Buongiorno, signora Bianchi: come è andata la notte? Ha dormito bene? (Dzień dobry, pani Bianchi: jak minęła noc? Spała pani dobrze?)*

Signora Bianchi (paziente): *Così così... mi sono alzata due volte per la toilette e stamattina mi sento un po' instabile. (Tak sobie... wstawałam dwa razy do toalety i dziś rano czuję się trochę niestabilnie.)*

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. (Rozumiem. Zrobimy to spokojnie: najpierw higiena osobista, potem śniadanie. W łazience proszę oprzeć się o poręcz i, jeśli pani chce, postawię krzesło obok umywalki.)*

Signora Bianchi (paziente): *Sì, grazie. Ho paura di cadere, soprattutto quando mi alzo dal WC. (Tak, dziękuję. Boję się upaść, zwłaszcza kiedy wstaję z toalety.)*

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. (Dobrze: proszę wstawać i siadać powoli i proszę wziąć mnie pod ramię. Potem sprawdzimy ciśnienie i oddech, żeby zobaczyć, jak się pani czuje.)*

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

6. Mówienie (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. Pisanie: 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.



Napisz odpowiednią odpowiedź: *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.*
