



## Enfermagem 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

<b>Die Morgenroutine</b>	<i>(A rotina matinal)</i>	<b>Der Blutdruck</b>	<i>(A pressão arterial)</i>
<b>Der Schlafrhythmus</b>	<i>(O ritmo de sono)</i>	<b>Die Medikation</b>	<i>(A medicação)</i>
<b>Das Frühstück</b>	<i>(O café da manhã)</i>	<b>Stürze verhindern</b>	<i>(Prevenir quedas)</i>
<b>Das Mittagessen</b>	<i>(O almoço)</i>	<b>Gleichgewichtstraining</b>	<i>(Treino de equilíbrio)</i>
<b>Das Abendessen</b>	<i>(O jantar)</i>	<b>Aufstehen helfen</b>	<i>(Ajudar a levantar)</i>
<b>Die Körperpflege</b>	<i>(A higiene pessoal)</i>	<b>Sich waschen</b>	<i>(Lavar-se)</i>
<b>Die Mobilität</b>	<i>(A mobilidade)</i>	<b>Sich anziehen</b>	<i>(Vestir-se)</i>
<b>Die Gehhütze</b>	<i>(A bengala)</i>	<b>Leichte Übungen machen</b>	<i>(Fazer exercícios leves)</i>
<b>Die Gelenke</b>	<i>(As articulações)</i>	<b>Schmerzen beschreiben</b>	<i>(Descrever dores)</i>

## 1.Exercícios

### 1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

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

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



### 2. Apoio em um lar de idosos (QR: Áudio)



**Preencha as lacunas:** leichte, regelmäßig, Gleichgewicht, Blasenkontrolle, Patientin, Hilfestellung, Sturzprävention, wäscht, Körperpflege, Bewegung, Tagesablauf

Frau Keller ist Pflegefachkraft in einem Seniorenheim in Berlin. Heute besucht sie die 82-jährige (1) \_\_\_\_\_ Frau Braun in ihrem Zimmer.

Am Morgen hilft Frau Keller zuerst bei der (2) \_\_\_\_\_. Frau Braun (3) \_\_\_\_\_ Gesicht und Hände selbst, aber beim Duschen braucht sie Hilfe. Danach zieht Frau Keller ihr frische Kleidung an und kontrolliert, ob die Patientin ihre (4) \_\_\_\_\_ gut spürt.

Dann sprechen sie über den (5) \_\_\_\_\_. Frau Braun frühstückt oft spät und isst manchmal zu wenig. Frau Keller empfiehlt, (6) \_\_\_\_\_ zu essen und genug zu trinken. So hat Frau Braun mehr Energie für den Tag.

Nach dem Frühstück üben sie die (7) \_\_\_\_\_. Frau Keller gibt (8) \_\_\_\_\_ beim Aufstehen. Frau Braun benutzt eine Gehhilfe. Gemeinsam gehen sie langsam über den Flur und trainieren das (9) \_\_\_\_\_. Das ist wichtig für die (10) \_\_\_\_\_.

Zum Schluss macht Frau Keller (11) \_\_\_\_\_ 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.

*A Sra. Keller é profissional de enfermagem em um lar de idosos em Berlim. Hoje ela visita a paciente de 82 anos, Sra. Braun, em seu quarto.*

*De manhã, a Sra. Keller primeiro ajuda com a higiene corporal. A Sra. Braun lava o rosto e as mãos sozinha, mas precisa de ajuda para tomar banho. Depois, a Sra. Keller a veste com roupas limpas e verifica se a paciente percebe bem o controle da bexiga.*

*Em seguida, elas conversam sobre a rotina do dia. A Sra. Braun costuma tomar café da manhã tarde e às vezes come pouco. A Sra. Keller recomenda comer regularmente e beber o suficiente. Assim, a Sra. Braun tem mais energia para o dia.*

*Depois do café da manhã, elas praticam movimentos. A Sra. Keller dá apoio para levantar. A Sra. Braun usa um andador. Juntas, caminham devagar pelo corredor e treinam o equilíbrio. Isso é importante para a prevenção de*

quedas.

Por fim, a Sra. Keller faz com ela exercícios leves sentada: levantar os braços, esticar e dobrar os pés. Ela explica: se a Sra. Braun se movimentar um pouco todos os dias, muitas vezes ela dorme melhor e permanece móvel por mais tempo.

(1) Patientin, (2) Körperpflege, (3) wäscht, (4) Blasenkontrolle, (5) Tagesablauf, (6) regelmäßig, (7) Bewegung, (8) Hilfestellung, (9) Gleichgewicht, (10) Sturzprävention, (11) leichte

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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

**Verdadeiro** **Falso**

1. Die Pflegekraft fragt nach dem Aufstehen, Frühstück und Blutdruck.
2. Frau Keller geht ohne Gehhilfe, weil sie sich sicher fühlt.
3. Nach der Körperpflege machen sie Übungen, um die Beweglichkeit zu verbessern und Stürze zu verhindern.



1-V 2-X 3-V

### 4. Escolha a solução correta

1. Wie \_\_\_\_\_ Sie in letzter Zeit, stehen Sie in der Nacht oft auf? *(Como o(a) senhor(a) tem dormido ultimamente, costuma levantar-se muitas vezes durante a noite?)*  
a. schläft      b. schlafen      c. schlafen      d. schläfst
2. Bitte \_\_\_\_\_ Sie langsam auf, ich helfe Ihnen beim Aufstehen. *(Por favor, levante-se devagar, eu ajudo o(a) senhor(a) a levantar-se.)*  
a. stehst      b. gestanden      c. steht      d. stehen
3. Können Sie sich allein \_\_\_\_\_, oder soll ich Sie anleiten? *(O(a) senhor(a) consegue sentar-se sozinho(a), ou devo orientá-lo(a)?)*  
a. hingesezt      b. hinsetze      c. hinsetzt      d. hinsetzen

1. stehen 2. hinsetzen

### 5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



#### Morgendliche Pflege im Patientenzimmer

**Pflegekraft:** *Guten Morgen, Frau Becker, wie haben Sie heute Nacht geschlafen? Ist Ihr Schlafrhythmus besser?*  
*(Bom dia, Sra. Becker, como a senhora dormiu esta noite? Seu ritmo de sono está melhor?)*

- Frau Becker, Patientin:** *Guten Morgen, es war okay, ich bin nur oft aufgewacht, weil ich aufstehen und zur Toilette gehen musste.*  
*(Bom dia, foi ok, eu só acordei muitas vezes porque precisava levantar e ir ao banheiro.)*
- Pflegekraft:** *Verstehe, ich helfe Ihnen gleich beim Aufstehen und bei der Körperpflege, und dann frühstücken wir in Ruhe.*  
*(Entendo, já vou ajudar a senhora a se levantar e com a higiene corporal, e depois tomamos o café da manhã com calma.)*
- Frau Becker, Patientin:** *Danke, mit Unterstützung fühle ich mich sicherer, ich habe ein bisschen Angst zu stürzen.*  
*(Obrigada, com ajuda eu me sinto mais segura, tenho um pouco de medo de cair.)*

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

## 6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

*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. Escrita: E-mail (QR: IA+)

**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



**Escreva uma resposta apropriada:** *vielen Dank für Ihre E-Mail. Gern informiere ich Sie über ... / heute Morgen war Frau Keller ... / morgen möchte ich ... verbessern / anders machen.*

---

---

---