

Enfermagem 9 Soutenir les personnes âgées



- Demander les routines quotidiennes (sommeil, alimentation, mobilité)
- Encouragez les patients à faire des exercices légers
- Fournir un soutien à la mobilité
- Vocabulaire : soins du corps, routines quotidiennes, fonctions corporelles, prévention des chutes

Le réveil	<i>(O despertar)</i>	La fatigue	<i>(O cansaço)</i>
La sieste	<i>(A sesta)</i>	S'asseoir doucement	<i>(Sentar-se devagar)</i>
Le petit-déjeuner	<i>(O pequeno-almoço)</i>	Soutenir (quelqu'un)	<i>(Apoiar (alguém))</i>
La toilette	<i>(A higiene pessoal)</i>	Aider à se lever	<i>(Ajudar a levantar-se)</i>
La mobilité	<i>(A mobilidade)</i>	Encourager à marcher	<i>(Incentivar a caminhar)</i>
L'équilibre	<i>(O equilíbrio)</i>	Faire des exercices doux	<i>(Fazer exercícios leves)</i>
La chute	<i>(A queda)</i>	Prendre des médicaments	<i>(Tomar medicamentos)</i>
La poignée (de porte)	<i>(A maçaneta (da porta))</i>	Prévenir les chutes	<i>(Prevenir quedas)</i>
La douleur	<i>(A dor)</i>		

1.Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| a. Le réveil | 1. manquer d'énergie |
| b. La sieste | 2. tenir pour éviter la chute |
| c. La fatigue | 3. un petit sommeil l'après-midi |
| d. Soutenir quelqu'un | 4. se lever le matin |

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



2. Ajudar a Senhora Martin a manter-se autónoma (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: s'habiller, toilette, se laver, toilette, équilibre, peau, petit-déjeuner, hydrater



Aujourd'hui, Claire, infirmière à domicile, rend visite à Madame Martin, 82 ans. Elle commence par regarder comment se passe la (1) _____ du matin. Madame Martin peut (2) _____ le visage et les mains seule, mais Claire l'aide pour la (3) _____ intime et pour (4) _____. Elle vérifie aussi la (5) _____ de la patiente et lui met une crème pour bien (6) _____ la peau.

Après la toilette, Claire prépare le (7) _____ dans la cuisine et accompagne Madame Martin jusqu'à la table. Elle l'aide à marcher doucement, car l' (8) _____ 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.

Hoje, Claire, enfermeira ao domicílio, visita a Senhora Martin, 82 anos. Ela começa por observar como corre a higiene da manhã. A Senhora Martin consegue lavar o rosto e as mãos sozinha, mas Claire ajuda-a na higiene íntima e a vestir-se. Ela também verifica a pele da paciente e aplica-lhe um creme para hidratar bem a pele.

Depois da higiene, Claire prepara o pequeno-almoço na cozinha e acompanha a Senhora Martin até à mesa. Ajuda-a a andar devagar, porque o equilíbrio é frágil e é preciso ter atenção à prevenção de quedas. Mais tarde, fazem uma pequena caminhada no corredor e alguns exercícios leves com os braços e as pernas. À noite, Claire pergunta como ela dorme, se tem dores em algum sítio e se faz sesta durante o dia. Ela explica que um bom sono e um pouco de movimento todos os dias são importantes para a mobilidade e a saúde da Senhora Martin.

(1) toilette, (2) se laver, (3) toilette, (4) s'habiller, (5) peau, (6) hydrater, (7) petit-déjeuner, (8) équilibre

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 ?

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

1. Madame Martin a déjà pris son petit-déjeuner mais elle est encore fatiguée.
2. La personne qui parle dit à Madame Martin de rester au lit toute la matinée.
3. Pour éviter une chute, on lui recommande de tenir la poignée de porte et de s'asseoir lentement.

Verdadeiro Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Escolha a solução correta

1. Chaque matin, vous _____ à 7 heures et vous _____ (Todas as manhãs, você acorda às 7 horas e se levanta devagar para evitar cair.)
a. vous réveillez b. vous réveiller c. se réveillez d. te réveilles
2. Avant le petit-déjeuner, le patient _____ les _____ (Antes do café da manhã, o paciente escova os dentes e lava as mãos no banheiro.)
a. se brossent b. vous brossez c. se brosse d. se brosser
3. Dans l'après-midi, nous _____ des exercices _____ (À tarde, nós fazemos exercícios leves para melhorar a mobilidade e o equilíbrio.)
a. faisons b. font c. faites d. fais

1. vous réveillez 2. se brosse 3. faisons

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

Aider une résidente à se lever

Aide-soignant: *Bonjour Madame Martin, est-ce que le réveil s'est bien passé ce matin ?
(Bom dia, Senhora Martin, o despertar foi tranquilo esta manhã?)*

Madame Martin, *Bonjour, oui merci, mais j'ai un peu de douleur au dos quand je me lève.
(Bom dia, sim, obrigada, mas tenho um pouco de dor nas costas quando me levanto.)*

résidente:

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.
(Certo, vamos com calma, eu ajudo você na transferência da cama para a poltrona; você pode se apoiar na minha mão e na bengala.)*

Madame Martin, *Merci, comme ça je me sens en sécurité et ça aide à prévenir les chutes.
(Obrigada, assim me sinto segura e isso ajuda a prevenir quedas.)*

résidente:

1. Comment aidez-vous une personne âgée à se lever sans risque de chute ?



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



*En général, le matin / le soir, je... / Je vous propose de... (marcher un peu / faire un exercice doux)
/ Je peux vous aider à... (vous lever / vous asseoir doucement / marcher)*

1. Dans votre travail, comment demandez-vous à une personne âgée de décrire sa journée, par exemple le matin et le soir ?

2. Comment encouragez-vous un senior très fatigué à faire un petit exercice doux, par exemple marcher quelques pas dans le couloir ?

3. Un patient vous dit qu'il a peur de tomber. Que dites-vous et que faites-vous pour le rassurer ?

4. Comment aidez-vous une personne âgée à se lever d'une chaise et à marcher jusqu'à la salle de bain, étape par étape ?

7. Escrita: Email (QR: IA+)

Objet : Routine de M. Martin et prévention des chutes

Bonjour,

Je vous écris au sujet de **M. Martin**, 82 ans. Depuis deux jours, il a **mal au dos** et il bouge peu. Il reste longtemps dans le lit et se plaint de la **douleur** quand il se lève.

Il dort sur un **matelas anti-escarres**, mais il ne veut presque pas **bouger** la nuit. Le matin, il est très raide. Il a aussi peur de **tomber** quand il marche vers la salle de bain. Sa fille me dit qu'il refuse parfois de se **laver** et de faire sa **toilette intime**, parce qu'il est fatigué.

En ce moment, il utilise une **canne**, mais je pense qu'un **déambulateur** serait plus sûr. Sa **mobilité** est vraiment limitée et il a besoin d'**aide à la mobilité** pour se **lever** du lit et aller aux toilettes.

Pour la **prévention des chutes**, je lui dis de se lever doucement, mais il se fâche quand je veux trop l'**encourager**. Pourriez-vous me proposer une petite routine avec des **exercices légers** à faire le matin et le soir ? Je voudrais aussi savoir comment l'**aider** sans faire mal à son dos.

Enfin, pouvez-vous me dire quelle est, selon vous, une bonne **routine quotidienne** pour lui ? Par exemple : heure du lever, temps pour la toilette, moment pour une courte marche dans l'appartement, etc.

Merci beaucoup pour votre aide.

Cordialement,

Claire Dupont

Infirmière à domicile



Escreva uma resposta apropriada: *Merci pour votre message au sujet de M. Martin. / Je propose une routine simple pour le matin et le soir : / Pour la prévention des chutes, il est important de ...*
