



Enfermagem 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>(A rotina quotidiana)</i>	Alzarsi / Sedersi	<i>(Levantar se / Sentar se)</i>
L'alimentazione / Mangiare	<i>(Alimentação / Comer)</i>	Camminare con il supporto	<i>(Andar com apoio)</i>
Il bagno / Lavarsi	<i>(Banho / Lavar se)</i>	Fare esercizi leggeri	<i>(Fazer exercícios leves)</i>
La toilette / L'igiene personale	<i>(Sanitário / Higiene pessoal)</i>	Controllare i segni vitali	<i>(Verificar os sinais vitais)</i>
La mobilità	<i>(Mobilidade)</i>	La pressione sanguigna	<i>(Pressão arterial)</i>
La postura	<i>(Postura)</i>	La respirazione	<i>(Respiração)</i>
L'equilibrio	<i>(Equilíbrio)</i>	Il dolore	<i>(A dor)</i>
La caduta / Prevenire le cadute	<i>(Queda / Prevenir quedas)</i>	La medicazione / Il farmaco	<i>(Curativo / Medicamento)</i>
Sostenere / Aiutare a muoversi	<i>(Apoiar / Ajudar a mover se)</i>	Il riposo / Dormire	<i>(Descanso / Dormir)</i>

1.Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

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

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



2. Lembrete para assistência domiciliar: rotina e prevenção de quedas

(QR: Áudio)



Preencha as lacunas: supporto, cadute, dolore, esercizi, routine, 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.

Durante a visita domiciliar, o profissional verifica a rotina: sono, refeições e higiene pessoal. Antes de se levantar da cama, recomenda-se sentar-se por um minuto e respirar com calma. Se houver dor ou tontura, é melhor ligar imediatamente.

Para prevenir quedas: usar sapatos fechados, deixar as luzes acesas à noite e prender os tapetes. Todos os dias, exercícios leves são úteis: caminhar em casa com apoio e fazer pausas. Se iniciar um medicamento novo, avisar e medir a pressão.

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

Verdadeiro Falso

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



1-X 2-V 3-V

4. Escolha a soluzione corretta

1. Ogni mattina, prima di alzarsi, la signora Rossi _____ lava e poi si veste con calma. *(Todas as manhãs, antes de se levantar, a senhora Rossi se lava e depois se veste com calma.)*
a. si b. ti c. mi d. vi
2. Dopo colazione, lei _____ il farmaco con un bicchiere d'acqua. *(Depois do café da manhã, ela toma o medicamento com um copo de água.)*
a. prendi b. prende c. prendere d. prendono
3. Per prevenire le cadute, noi _____ un tappetino antiscivolo vicino alla doccia. *(Para prevenir quedas, nós colocamos um tapete antiderrapante perto do chuveiro.)*
a. mettete b. mettiamo c. metti d. mettono
1. si 2. prende 3. mettiamo

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



Visita domiciliare: routine e igiene

Sara (assistente domiciliare): *Buongiorno, signora Bianchi: come è andata la notte? Ha dormito bene? (Bom dia, senhora Bianchi: como foi a noite? Dormiu bem?)*

Signora Bianchi (paziente): *Così così... mi sono alzata due volte per la toilette e stamattina mi sento un po' instabile. (Mais ou menos... levantei duas vezes para ir ao banheiro e hoje de manhã me sinto um pouco instável.)*

Sara (assistente domiciliare): *Capisco. Facciamo con calma: prima l'igiene personale, poi la colazione. In bagno si appoggia al maniglione e, se vuole, le metto una sedia vicino al lavandino. (Entendo. Vamos com calma: primeiro a higiene pessoal, depois o café da manhã. No banheiro, apoie-se na barra de apoio e, se quiser, coloque uma cadeira perto da pia.)*

Signora Bianchi (paziente): *Sì, grazie. Ho paura di cadere, soprattutto quando mi alzo dal WC. (Sim, obrigada. Tenho medo de cair, principalmente quando me levanto do vaso sanitário.)*

Sara (assistente domiciliare): *Va bene: si alzi e si sieda lentamente e mi dia il braccio. Dopo controlliamo la pressione e la respirazione per vedere come sta. (Tudo bem: levante-se e sente-se lentamente e me dê o braço. Depois verificamos a pressão e a respiração para ver como está.)*

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

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



Di solito la mattina... / Le consiglio di... / Le suggerisco di... / Per sicurezza, è meglio...

1. Un anziano che segue 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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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.



Escreva uma resposta apropriada: *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.*
