



**Praca za granicą**

4 kwartał 2023 Poznań

ISSN 2391-5597

nr **38**



**Hardość – charakter  
czy choroba?**

**Symboltaffeln – ułatwienie  
w komunikacji z podopiecznymi  
z afazją**

**Jesień wilgoć niesie  
– jak z nią walczyć w domu?**

**Kot – przyjaciel dla każdego**



## Od Redakcji

### Przecież ja nie potrzebuję opieki!

Rozmawiałam ostatnio z synem starszego pana, który nie za bardzo chciał się zgodzić na przyjazd opiekunki. Senior uważał, że jest całkiem samodzielny i nie mógł zrozumieć, po co właściwie potrzebna jest mu opiekunka. Pozwolę sobie przytoczyć tę rozmowę, bo na pewno wielu z nas spotkało się z takim podejściem u wiekowych krewnych klientów.

**Syn:** Tato, Christa zachorowała na raka, nie będę mógł tak często przyjeżdżać. Pomyślałem, że znajdziemy dla Ciebie jakąś miłą opiekunkę, która zamieszka u Ciebie i będzie Ci pomagała.

**Tata:** Opiekunkę? A po co mi opiekunka. A kto to jest Christa?

**Syn:** Tato, to przecież moja żona, Twoja synowa. To ona szykuje dla Ciebie obiady, które przynoszę, ale już nie będzie mogła, musi się leczyć.

**Tata:** Aaaa, no pewnie, Christa, coś mnie na chwilę zaćmiło, no pewnie, moja jedyna synowa. To skąd będę miał obiady?

**Syn:** No właśnie pani opiekunka je ugotuje a może pan opiekun. Będziesz miał pomoc.

**Tata:** Przecież ja żadnej pomocy nie potrzebuję, radzę sobie sam od czasu, jak Twoja mama zmarła. Ile to już lat temu? Chyba z 5. Jak tu już jesteś to pomóż mi wstać, jakoś mi dzisiaj ciężko, daj rękę.

**Syn:** 10 lat tato, 10 lat. No właśnie, a kto tacie pomoże wstać, jak mnie nie będzie?

**Tata:** No przecież mówię, że sam sobie radzę. Przesuń mi fotel bliżej łóżka, będę się miał czego rano chwycić. Aaaa, i do skrzynki zajrzyj, dawno poczyta nie wybierałem.

**Syn:** Tato, czy Ty czasami odkurzasz, pod tym fotelem jest pełno kurzu! Przydałyby się tu dokładniejsze porządki.

**Tata:** Co Ty mówisz synku, przecież u nas zawsze było tak czysto. Twoja matka dbała o to, żeby w domu nie było nawet niepotrzebnego pyłku.

**Syn:** No tak tato, ale mamy już dawno nie ma, a ta pani, która przychodzi raz na jakiś czas, to chyba się nie przykłada. Przydałaby Ci się pomoc na stałe, zamieszka z Tobą opiekunka.

**Tata:** I co ona będzie robiła? Daj synek to pudełko, które leży koło telewizora, o to, to. Muszę baterie w aparacie słuchowym wymienić. Albo Ty to zrób, bo to takie małe, że wczoraj sobie nie poradziłem.

**Syn:** No widzisz tato, przyda Ci się ktoś do pomocy i porozmawiać będziesz miał z kim.

**Tata:** Jakiej pomocy? Przecież ja nic nie potrzebuję, sam sobie radzę, a porozmawiać mogę z Tobą jak przyjedziesz.

**Syn:** Tato, mówiłem, że nie będę mógł tak często przyjeżdżać, bo Christa jest chora.

**Tata:** Chora? A kto to jest Christa?

Starsi ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego, jaki parasol ochronny roztaczają nad nimi bliscy i jak szybko tracą samodzielność. Z tego powodu pierwsza zmiana opiekunów u nowych rodzin bywa czasami trudna. Z perspektywy 18 lat w branży opiekuńczej widzę jednak, że ludzie starsi bardzo szybko przywiązują się do opiekunów.

Życzę wszystkim opiekunom i opiekunkom w nadchodzącym nowym roku 2024 dobrych, spokojnych miejsc pracy!

**Dorota Lewandowska**

## Hardość – charakter czy choroba?

W opiece nad osobami starszymi spotykamy niekiedy taką postawę podopiecznych, że zaczynamy się zastanawiać, czy zasługują oni na pomoc opiekuna. Starsi ludzie bywają hardzi (*hochmütig, keck*) i to w tym nie najlepszym znaczeniu tego słowa – okazują brak pokory, a często również brak szacunku wobec innych ludzi. Zwykle najbardziej „dostaje się” tym, którzy są najbliższą – opiekunom. Bardzo trudno w takiej sytuacji wykonywać swoją pracę. I bardzo trudno powstrzymać się od wydania opinii, czy zachowanie starszego człowieka wynika z jego charakteru, czy z choroby, a może jeszcze z czegoś innego?



### Rozczarowanie własną niepotrzebnością i niezrozumienie

Przyczyny surowego traktowania opiekunów przez osoby starsze mogą być różne. Z reguły gdzieś tam w tle jest jednak charakter, przekonanie o własnej wyjątkowości i brak szacunku dla pracy innych. Taka

dziewięćdziesięciolatka, która całe życie perfekcyjnie prowadziła dom i gotowała dla całej rodziny będzie krytyczna. Nigdy nie przyzna się przed sobą, że „młódka”, która dopiero przekroczyła sześćdziesiątkę, może tak samo dobrze zajmować się domem, jak ona. Zawsze znajdzie powód, żeby krzywo spojrzeć, zrobić pogardliwą minę, dogadać czy poprawić coś, co jest zrobione idealnie. Z kolei senior, który większość życia spędzał w rozjazdach służbowych po świecie, nocował w hotelach, stołował się w restauracjach, a pranie oddawał do pralni, nie będzie potrafił docenić, ile czasu i wysiłku kosztuje prowadzenie domu. Nigdy nie powie „dziękuję” i zrobi awanturę, jeżeli coś będzie nie po jego myśli. I będzie się dziwił, dlaczego opiekunka, która wielokrotnie w ciągu dnia pomagała mu wstać, podawała o co poprosił, jest zmęczona.

### Jak będę niedobry (-a) to sobie pójdzie

Częściej jednak harda postawa to wynik chorób neurologicznych i starczego osłabienia procesu logicznego myślenia. Kochałem (-am) swoje dzieci, dawałem (-am) im całe życie wsparcie i liczyłem (-am), że na starość odwdzięczą się opieką i pełnym szacunku całodziennym wsparciem. A one wynajmują opiekunkę! A to nie jest tak, że dzieci są niewdzięczne. Jeżeli mama czy tata ma dobrze ponad 90 lat, to dzieci również zaliczają się już do seniorów ze swoimi problemami zdrowotnymi. Mogą być także jeszcze czynne zawodowo i nie mieć możliwości porzucenia pracy. A czasami nie potrafią znaleźć w sobie tej trudnej wyrozumiałości dla zniedołężnienia rodziców. Starszy człowiek, w którego domu pojawia się opiekunka, nie widzi sytuacji w ten sposób. W swoich osłabionych procesach myślowych wyobraża sobie, że to opiekun czy opiekunka jest jedyną przeszkodą w tym, żeby rodzina zajęła się nim osobi-

ście. Powstaje rozżalenie, które przeradza się w myśli i plan. Jeżeli będę niedobry (-a) dla tej pani z Polski, to ona sobie pojedzie i wtedy córka będzie musiała przyjść albo syn z rodziną się do mnie wprowadzą.

### Jak sobie radzić w takiej sytuacji?

Najlepiej znaleźć w sobie... hardość, w tym dobrym rozumieniu tego słowa – być dumnym z siebie. Trzeba być dumnym ze sposobu wykonania swojej pracy opiekuna. Nie irytować się, nie wdawać w dyskusje. Nie zwracać uwagi na to, że osoba starsza jest wyniosła, jeżeli sami wiemy, że zrobiliśmy wszystko, jak najlepiej się dało. Seniorka zawsze jest niezadowolona? Trudno się mówi,

nie zmienimy człowieka. Możemy tylko próbować znaleźć sposób, żeby zrozumiała, że to nie my jesteśmy źródłem jej niezadowolenia. Jesteśmy po prostu jedynymi osobami, które koło niej są i dla których jest ważna. Do każdego podopiecznego trzeba szukać innej drogi – jednym tłumaczyć, innych przeprosić (nawet jak nie czujemy winy), innym jasno postawić granicę wyrażania niezadowolenia, a jeszcze innym schodzić z drogi jak tylko się da. Opieka nad osobami starszymi bywa trudna właśnie dlatego, że osoby w podeszłym wieku bardzo często rozpoznają tylko swoje potrzeby i nie chcą lub nie potrafią liczyć się z innymi. I chociaż ciężko to przychodzi, trzeba to zrozumieć.

## Symboltaffeln – ułatwienie w komunikacji z podopiecznymi z afazją



Komunikacja słowna (werbalna) jest bardzo ważnym elementem codziennego funkcjonowania człowieka. Możemy się porozumieć, ponieważ mamy umiejętność mówienia, nazywamy rzeczy i sytuacje takimi samymi słowami. To dzięki mówieniu podopieczny może nam dać znać, że chciałby wyjść na spacer albo ma ochotę na coś słodkiego. Komunikację słowną można wzmocnić przez komunikację niewerbalną – pokazanie, o co nam chodzi np. poprzez gestykulację czy napisanie czegoś na kartce. Osoby starsze, ze względu na choroby, nie zawsze dają sobie z tym radę.

Afazja to zaburzenie zdolności językowych

związane z uszkodzeniem mózgu. W opiece nad osobami starszymi podopieczni z afazją to osoby po udarach, wylewach, ale również chorzy z demencją. Afazja może polegać na problemach z wypowiedzianiem logicznych zdań, nazywaniem przedmiotów. Utrudnia to codzienne kontakty. Podopieczny z reguły wie, co chce powiedzieć, jednak nie może znaleźć lub użyć właściwych słów. Może się wtedy denerwować, być niespokojny, w skrajnych sytuacjach mogą się pojawić zachowania agresywne. Takie sytuacje są stresujące również dla opiekunów – chcieliby pomóc, jednak nie wiedzą jak.

Dla ułatwienia kontaktów z osobami cier-

piącymi na afazję używa się tabliczek z symbolami (*Symboltaffeln*). Mogą mieć one tradycyjną papierową formę albo być dostępne na urządzeniach elektronicznych takich jak tablet lub opaska na rękę z dużym wyświetlaczem. Na obrazkach przedstawione są przedmioty lub pokazane czynności. Na *Symboltaffeln* (*Kommunikationstaffeln*) można zatem znaleźć zrozumiałe symbole dotyczące jedzenia i picia, samopoczucia i zdrowia, potrzeb higienicznych, sposobu spędzania czasu.

Jak to działa? Opiekun pokazuje podopiecznemu tablicę z ogólnymi zagadnieniami do wyboru. Jeżeli osoba dotknięta afazją

potwierdzi, że chodzi o dany obszar, przechodzi się do szczegółowych obrazków. To może być np. picie i obrazki napojów (z sokiem, herbatą, kawą, wodą). Sprawni fizycznie podopieczni potrafią wskazać ręką, co ich interesuje. Tym mniej sprawnym trzeba, oprócz pokazania obrazka, powiedzieć co to jest i zapytać, czy to właśnie chcieli. Seniorzy mogą wtedy wyrazić swoją opinię przez prosty ruch głowy lub powiek.

*Symboltaffeln* zalicza się do środków pomocowych (*Hilfsmittel*) w opiece nad osobami starszymi i w uzasadnionych przypadkach ich zakup zostaje sfinansowany przez kasę chorych.

## Jesień wilgoć niesie – jak z nią walczyć w domu?



Kochamy wiosnę, lato, ale również jesień. To czas specyficznych kolorów – żółci, brązów, różnych odcieni czerwieni. To czas, kiedy zmoczeni jesienną ulewą z radością myślimy o powrocie do domu i ciepłej herbatce. No właśnie – od tych powrotów do domu, czy to własnego, czy podopiecznego, zaczynają się jesienne problemy z nadmiarem wilgoci (*die Feuchtigkeit*) w domu.

### Kurtki, parasole i inne

Może to się wydawać banalne, jednak jest różnica pomiędzy tym, czy rozwiesimy mokrą kurtkę na wieszaku w przewiewnym

miejscu, zamiast powiesić ją na haczyku w przedpokoju. Parasol – nawet jeżeli w holu domu jest ociekacz do parasoli, powinien być również suszony w stanie rozłożonym. Pranie powieszony w małym, zamkniętym, nieogrzewanym pomieszczeniu bez dopływu powietrza, zanim wyschnie straci swoją świeżość. Wilgotne materiały schną w jesiennie dni, kiedy jeszcze nie jest włączone ogrzewanie, znacznie dłużej. W łazienkach ze słabą wentylacją po myciu czy kąpieli



dobrze jest wytrzeć do sucha lustro, wannę, umywalkę i zostawić uchylone drzwi. Tam, gdzie jest wilgoć, pojawia się nieprzyjemny zapach, którego trudno się pozbyć.



bów oraz pleśni. Jak ważny jest ruch powietrza jako środek zapobiegawczy, widać najlepiej tam, gdzie tego ruchu nie ma, meble stoją blisko ściany, a izolacja domu nie jest najlepsza. Pleśń i grzyby szybko rozwijają się w takich miejscach.

Wietrzyć trzeba dwa-trzy razy dziennie, najlepiej intensywnie, przez 10-15 minut, otwierając wszystkie drzwi i okna na przestrzal. Seniorom na czas wietrzenia warto zaproponować owinięcie się kocem i założenie czapki. Często przyczyną stęchlizny w domach są zbyt szczelne okna. Ich konserwacja i odpowiednie ustawienie mikro wentylacji jest zapominanym, a bardzo ważnym sposobem prewencji. Błędem popełnianym przez osoby starsze, który sprzyja rozwojowi stęchlizny, jest nieogrzewanie pomieszczeń, z których się nie korzysta. Lepiej cieplej się ubrać, a zapewnić równomierne grzanie w całym domu.

## Stęchlizna

Stęchlizna to specyficzny zapach, który gromadzi się na odzieży, dywanach i meblach tapicerowanych w pomieszczeniach, w których przez dłuższy czas panuje zbyt duża wilgoć, a dopływ świeżego powietrza jest niewielki. Wilgotne podłogi z drobkami kurzu, w którym są tłuste i drobne, niewidoczne gołym okiem odpady organiczne, to doskonała pożywka dla rozwoju grzybów (*der Schimmelpilze*) lub pleśni (*der Schimmel*). To właśnie one, kiedy się rozwijają, odpowiadają za zapach stęchlizny. W domach wielu osób starszych, którym często jest stale zimno i niechętnie otwierają okna, stęchlizna jest powszechna.

## Jak zapobiegać?

Domy, mieszkania, szafy ubraniowe, pawlance i inne zakamarki narażone na osadzanie się wilgoci trzeba systematycznie wietrzyć. Wietrzenie to nie tylko dopływ świeżego powietrza, to ruch powietrza, który utrudnia osadzanie się i rozwijanie zarodników grzy-

## A gdy pleśń i grzyb już są?

Wdychanie powietrza, w którym krążą drobniki zarodników pleśni i grzybów jest niebezpieczne dla zdrowia człowieka. Wywołują one alergie, które objawiają się przewlekłym nieżytem nosa, podrażnieniem oczu, suchym kaszlem, a nawet dusznościami i zawrotami głowy. Jeżeli chodzi o oczyszczenie ze stęchlizny (zapachu grzybów i pleśni) tkanin ubraniowych, powinno pomóc pranie z dodatkiem octu albo gotowych preparatów. Do czyszczenia tapicerek i dywanów najlepiej wezwać fachowców z dobrym sprzętem czyszczącym i poprosić o użycie odpowiednich środków. Jeżeli pleśń i grzyby wniknęły w meble i pojawiają się na ścianie, tu także niezbędna będzie interwencja specjalistów. Zakres prac związanych z likwidacją pleśni i grzybów może polegać na miejscowym zastosowaniu preparatów grzybo- i pleśniobójczych. W poważniejszych sytuacjach konieczna bywa wymiana mebli, zerwanie tynków i remont izolacji budynku.

## Kot – przyjaciel dla każdego



Według danych statystycznych portalu statista.de, w Niemczech w 2022 roku w gospodarstwach domowych żyło ponad 15 milionów kotów. Daje to tym sympatycznym zwierzętom pierwsze miejsce w rankingu niemieckich zwierząt domowych. W tym samym okresie na posiadanie psa zdecydowało się niewiele ponad 10 milionów Niemców. Jest więc wysokie prawdopodobieństwo, że w pracy w domowej opiece w Niemczech trafimy do domu, w którym jest kot.

## Trochę o kociej komunikacji po niemiecku

Koty komunikują się z człowiekiem wydając różne dźwięki. Im głośniejsze i dłuższe – tym większe chcą wyrazić emocje. A więc miauczą. Miauczenie (*Miauen*) może być krótkim *Miau* i natarciwym *Miaaauuuu* – kiedy są np. głodne albo chcą, żeby im otworzyć drzwi. Mruczenie (*Schnurren*) połączone jest z lekkimi, wyczuwalnymi wibracjami – to przejaw zadowolenia, ale też sposób na samoleczenie kota. Przez położenie na bolącym nas miejscu mruczącego kota, ulżymy w bólu także sobie. *Syk* (*Fauchen*) to poważne ostrzeżenie – nie podoba mi się, czuję się zagrożony, odjedź ode mnie. *Wycie* (*Skollen*) i *wraski* (*Jaulen und Schreien*) towarzyszą przede wszystkim kocim walkom, ale mogą też być objawem choroby. Specyficzne wewnętrzne „brzęczenie” i „gada-

nie” (*Brummen und Schnattern*), zdarza się kotom, które np. obserwują ptaki za szybą. A jak przywołać niemieckiego kota do siebie? Powiedz: *miez-miez-miez* (*kici, kici, kici*).

## Koty wychodzące i niewychodzące

Zwierzętko w domu podopiecznego to chcąc nie chcąc, większe obowiązki dla opiekunów. Jeżeli kot jest tzw. wychodzący (przebywa większość czasu na zewnątrz, do domu przychodzi tylko na posiłki i małe przytulanki i drapanie) – nie sprawia większych problemów. Są jednak domy, gdzie kot króluje nad człowiekiem – wchodzi wszędzie, gdzie chce, chlipie zupkę mleczną z miseczki swojego właściciela. Nie każdy opiekun ma na to tolerancję. Jeżeli kotek jest wiekowy jak jego właściciel, może mieć problemy związane ze zdążeniem na czas do kuwety. Większość kotów wymaga także zabiegów pielęgnacyjnych – wyczesywania, obcinania pazurków. A jeżeli w domu jest więcej niż jeden kot (co się często zdarza), to i ilość pracy przy nich się zwiększa. Trzeba zdecydowanie częściej odkurzać i wycierać kurze, czyścić kuwetę.

Ktoś może powiedzieć, że przyjeżdżamy, żeby opiekować się osobami starszymi, a nie zwierzętami. Warto sobie w tym momencie przypomnieć, że wspieranie zainteresowań podopiecznych jest jednym

z elementów usługi opiekuńczej. Zwierzęta domowe są prawdziwymi przyjaciółmi seniorów, kochają je bez względu na to, jak bardzo są chorzy i na odwrót – nawet osoby z zaawansowaną demencją nie tracą kontaktu ze swoim pupilem.

Solidne firmy przeprowadzają z potencjalnymi klientami wywiad na temat zwierząt w gospodarstwie domowym i informują o tym opiekunkę. To ważne nie tylko ze względu na zakres dodatkowej pracy, ale także wszechobecne alergie na sierść zwierząt.

### Z kotem do pracy w opiece w Niemczech?

Według różnych źródeł w Polsce żyje około 6 mln kotów. Miłość do tych zwierząt nie omija także opiekunów osób starszych. Jak to jest być opiekunką – właścicielką kota, który podróżuje z nami do pracy w Niemczech?

### Właścicielka kotki o imieniu Myia mówi tak:

„Niemcy kochają zwierzęta i ci, którzy koty mieli chętnie widzą u siebie opiekunkę z kotkiem. Reisetriebel mamy wszyscy. Moja Myia nie pije, nie je i nie załatwia się w czasie podróży. Stres łagodzi jej moja obecność i głaskanie. W pracy pozostaje w moim pokoju i grzecznie czeka aż do niej wrócę. Od 4 lat mój „kawałek nieba” zabieram ze sobą i zastanawiam się, czy czasem nie ja bardziej cieszę się na jej widok niż ona na mój. Mój „termoforek” ogrzewa mnie nie tylko na zewnątrz. Daje mi dużo radości i działa antystresowo. Nowe życiowe doświadczenie, ale jakie miłe. Polecam wszystkim z całego serducha. W relacjach z podopiecznymi Myia reaguje różnie – niestety tzw. chemia i w tym przypadku odgrywa ważną rolę”.

**Z kolei Avatar jest malutkim kotkiem, ale już przemierza świat ze swoją panią:**

„Kot musi posiadać wszystkie szczepienia i być odrobaczony, musimy zabrać książeczkę zdrowia i jego paszport, dzień przed wyjazdem konieczna jest wizyta u weterynarza, by ten mógł potwierdzić dobry stan zdrowia. Trzy dni przed wyjazdem należy kotu podawać środki uspakajające, a w dniu wyjazdu nie podawać jedzenia i picia w normalnych ilościach. W trakcie podróży karmić kota małymi porcjami. Kotu najlepiej sprawić wygodny transporter, miętko wyścielany. Sama podróż – o ile nie jeździ się własnym samochodem – jest uciążliwa, albowiem większość przewoźników zabrania przewozu zwierząt domowych.

Moi podopieczni byli początkowo zaskoczeni (o kocie wiedziała tylko córka), musiały im długo tłumaczyć, że to jest mój kot i ja będę się o niego troszczyć i że kiedy będę wyjeżdżać, kota zabiorę ze sobą. Avatar (mój kot) ma w tej chwili 4 miesiące. Jest więc mały i słodki. Moi podopieczni szybko ulegli urokowi małego kociaka. Posiadanie zwierzątka oczywiście cieszy, wypełnia czas osobom samotnym, przynosi dużo radości i można mieć nawet wpływ terapeutyczny. Niemniej jednak wiąże się z dużą odpowiedzialnością i koniecznością zapewnienia odpowiedniej opieki. Dlatego nie w każde miejsce możemy zwierzę ze sobą zabrać. Zwierzęciu trzeba zapewnić odpowiednią, komfortową dla niego przestrzeń, w której przecież będzie spędzał większość czasu. Młody kotek potrzebuje też odpowiedniej porcji zabawy i naszej uwagi – zupełnie jak małe dziecko, i nie możemy tego zaniedbywać. Jego ostre jak szpilki ząbki i pazury nie są odpowiednie dla osób starszych, których skóra jest najczęściej bardzo cienka i wysuszona.

Cieszę się, że go mam i nie żałuję podjętej decyzji. Musiałam sobie jednak zdać sprawę z trudności i ograniczeń związanych z posiadaniem kota, którego muszę zabierać ze sobą do pracy”.

Uwaga od Redakcji – oba kotki, które podróżują ze swoimi paniami opiekunkami są rasy bezwłosej.

## Deutsch ist einfach!

### Zapach – der Geruch, die Duft

Podstawowe zmysły (Sinne) człowiek to: wzrok (Sehvermögen), węch (Geruch), słuch (Gehör), dotyk (Gefühl) oraz smak (Geschmacksinn). To dzięki temu, że widzimy (sehen), wąchamy (riechen), słyszymy (hören), dotykamy (tasten) i smakujemy (schmecken), wiemy co lubimy, co nam sprawia przyjemność, a czego powinniśmy unikać.

Procesy starzenia się powodują zmianę zmysłów, a nawet ich utratę. Osoby chore na demencję starczą często mają poważne zaburzenia w zakresie każdego ze zmysłów. Jednym z takich zaburzeń jest nadwrażliwość na zapachy (Überempfindlichkeit gegenüber Gerüchen). Seniorzy nie lubią zapachów powstających przy gotowaniu

posiłków, wszystko im śmierdzi i obwiniają za to opiekunkę. Innym przejawem demencji jest utrata węchu (Verlust des Geruchssinns, Anosomie). Takim podopiecznym nie będzie przeszkadzał nieładny zapach zawartości pieluszki czy własnego ciała i problemem opiekuńczym będzie niechęć do mycia.

Na szczęście nie każdy podopieczny ma problemy z węchem. Są zapachy, które kojarzą się wszystkim ludziom pozytywnie. W okresie zimowym to przede wszystkim zapach choinki, orientalnych przypraw, pieczonego jabłka, cytrusów. Te aromaty wprowadzają w pozytywny nastrój! Warto je stosować dla poprawy samopoczucia swojego i podopiecznych w postaci choćby olejków eterycznych czy zapachowych świeczek.

bożonarodzeniowe zapachy – Weihnachtsgerüche  
zapach choinki – Duft eines Weihnachtsbaumes (Tannengrün)  
zapach cynamonu – Duft von Zimt  
pomarańcze / mandarynki z wbitymi goździkami – Orangen / Mandarinen mit Nelken besteckt  
mirra i kadzidło – Myrrhe und Weihrauch  
aromat pieczonego jabłka – Duft von Bratäpfeln  
zapach świeżo pieczonych ciasteczek i pierniczek – der Duft von frisch gebackenen Weihnachtsplätzchen und Lebkuchen  
świeczki z wosku pszczelego – Bienenwachskerzen

A jeżeli zatęskni nam się zimą za zapachem kwiatów? W dzisiejszych czasach wszystko jest możliwe i łatwo można kupić pachnący

bukiet (ein duftender Strauß) w kwaciarni. Przywołanie zimą wspomnienia lata jest dzięki temu tak samo łatwe jak...

Deutsch ist einfach!

## Grzane wino (*Glühwein*) bez wina



Glühwein to napój z wina z korzennymi przyprawami, podawany na ciepło. Króluje w Niemczech w okresie adwentu (*Adventszeit*) i w domach i na jarmarkach bożonarodzeniowych (*Weihnachtsmärkte*).

Wielu naszych podopiecznych musiało zrezygnować ze spożywania tradycyjnego *Glühwein*, ze względu na obecność alkoholu, który nawet w niewielkich ilościach może wejść w niepożądane reakcje z lekami. W pracy opiekuna osób starszych spożywanie alkoholu także nie jest wskazane.

Specjalnie dla tych, co lubią smak i zapach *Glühwein* – nietypowy przepis na doskonały, rozgrzewający napój bez wina. Podobne gotowe napoje można kupić pod nazwą *Kinderpunch*, jednak ich samodzielne przygotowanie daje dużo więcej możliwości! Proporcje składników można dowolnie zmieniać pod indywidualny smak!

### Składniki (na ok. 1,5 l grzanego wina bezalkoholowego):

(Zutaten c.a. 1,5 l Alkoholfreier Glühwein):

- 1 l soku z czerwonych winogron (1 l Traubensaft)
- 250 ml (szklanka) soku z żurawiny lub czerwonych porzeczek (250 ml (Glas) Moosbeeresaft oder Johannisbeeresaft)
- 250 ml (szklanka) soku z pomarańczy (250 ml (Glas) Orangensaft)
- skórka z ekologicznej pomarańczy (Bio Orange Schale)
- dwie łyżki soku z cytryny (zwei Esslöffel Zitronensaft)
- przyprawy: laska cynamonu (*Zimtstange*), gwiazdka anyżu (*Sternanis*), kilka zmielonych goździków (*Nelkenpulver*), mielony kardamon do smaku (*Kardamonpulver nach Geschmack*)

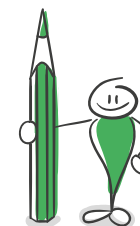
### Przygotowanie:

- 1 Wszystkie soki i przyprawy wlać do garnka, zagotować.
- 2 Podawać ciepło, w specjalnych kubkach glinianych lub wysokich kieliszkach do gorących napojów. Można odgrzewać – bez utraty aromatu.

Uwaga! Gotowe soki zawierają dużą ilość cukru. Jeżeli podopieczny albo opiekun cierpią na cukrzycę, warto poszukać produktów z obniżoną zawartością cukru lub część soków zastąpić naparem z herbatek owocowych.

## Krzyżówka

JABŁKA ODPORNE NA MROZ	SPRZĘT W SANITARCE								
	KARCZMA	BAT		DZUMA		ROŚLINA WARZYWNA O JADALNEJ CEBULCE			ODŁAMEK SKALNY
				ROZKAZ DLA PSA					
MALY BAR							KAREWICZ, GRAŁ BRUNNERA		UDAJE TOWAR NA WYSTAWIE
				MANEZ					
				SZPUNT					
SPOTKANIE SPORTOWE							OPOWIEŚĆ O IKARZE		
PRZEDMIOT MATERIALNY							TORTOWY KREM		
ŁAŃCUCH GÓR		PLAN, ZAMYSL							
		RAMIE WAGI	RECZNA DZWIGNIA						
					ARKTYCZNY PTAK				
					ALARM DLA HARCERZY				
REZERWA									
NAD UMYWALKĄ								ODSETKI PŁACONE PRZEZ DŁUŻNIKA WIERZycIELOWI	
				BŁYSKOWA LUB NAFTOWA					
POSLANIE BORSUKA									
VIVIEN ... FILMOWA SCARLETT O'HARA							SPOSTRZEZENIE	CUKIEREK NA PATYCZKU	PŁOZA NA ŚNIEG
				ROLKA MONET					
				WOJSKO CHANA					
CZEŚĆ STOŁU		ZRZUCANA Z OKRĘTU							
					SASIAŁ GRUZINA				
PIONOWA PODPORA KONSTRUKCJI		AGNIESZKA ... GRAŁA NIANIE FRANIE							
ZAKŁAD WYTOPU METALI					PAPIERY URZĘDOWE				



Prosimy o przesyłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Szczęsnej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 8 grudnia 2023 roku. Osoby, które prześlą prawidłowe rozwiązanie razem z zamieszczonym obok kuponem, otrzymają bon o wartości 50 PLN do wykorzystania w sklepie internetowym sklep.carework.pl. Fundatorem nagrody jest CareWork - carework.pl. Regulamin konkursu jest dostępny na [www.arbeitlandia.eu](http://www.arbeitlandia.eu).

Laureaci ostatniej krzyżówki: Janina D. (Pszczyna), Jadwiga K. (Kobiór) – gratulujemy!



**PRACUJ**

**W ŚWIĘTA**

**w opiece w Niemczech!**

Oferujemy sprawdzone zlecenia,  
atrakcyjne wynagrodzenie

**i PREMIĘ ŚWIĄTECZNĄ**

nawet **+340 euro brutto**

za 4 dni pracy\*

\* za pracę w Wigilię, dwa dni Bożego Narodzenia  
i Nowy Rok (85 euro brutto za każdy dzień)



**Oddział w Gliwicach**  
ul. Dolnych Wałów 9  
44-100 Gliwice

**Oddział w Poznaniu**  
ul. Głogowska 84  
60-741 Poznań

**Oddział we Wschowie**  
ul. Kuśnierska 4  
67-400 Wschowa



**Zadzwoń!**

 **61 662 10 81**

**www.carework.pl**