



Praca za granicą

II kwartał 2022 Poznań

ISSN 2391-5597

nr **32**



**Obrzęki nóg
– Geschwollene Beine**

**Co zamiast klasycznego
łóżka pielęgnacyjnego?**

**DiPA i DiGA – nowość w opiece
zdrowotnej w Niemczech**

**Jak długo kobieta
może się malować?**



Nasze jest takie oczywiste?

Nasi synowie, córki, wnuki, wnuczki, prawnuczki. Skarby najdroższe, maleństwa o które drżymy, dzieci o które dbamy, młodzież, którą staramy się zrozumieć, młodzi ludzie których wspieramy. Nasz dom – skromna „kostka” odziedziczona po rodzicach, starannie odnowiona i pełna wspomnień albo nowy, ładny domeczek z wypieszczonym ogródkiem. Nasze mieszkanie – w bloku, w starej kamienicy, własne, kwaterekowe, wynajęte – ale nasze, bo tam są nasi bliscy, są nasze rzeczy, są nasze wspomnienia. Nasze hobby, nasza praca, nasze marzenia. Nasi ukochani, sąsiedzi, znajomi, przyjaciele, rodzina. Nasza wieś, nasze miasto, nasza dzielnica. Nasze zmartwienia – czy wystarczy pieniędzy do następnej wypłaty, czy uda się ciasto, czy sąsiad znowu będzie wyprawiał głośną imprezę. Nasze radości – mamy w końcu studentkę w rodzinie, będę babcią, odwiedzą mnie wnuki, odłożyłam na nową kanapę. Nasza duma – piękny ogród, własnoręcznie zrobiona serwetka, piękna sukienka. Nasze zadowolenie z nowej fryzury, udanego spotkania rodzinnego, planów wakacyjnych. Nasz ulubiony kącik w domu do odpoczyn-

ku, nasze ulubione miejsce spacerowe. Nasz majątek – samochód, meble, oszczędności, biżuteria. Nasze plany – nauczę się czegoś nowego, pojadę za tydzień odwiedzić mamę staruszkę, wyskoczę na weekend do kuzynki, kupię nowy dywan. Nasz kran – odkręcę, leci ciepła i zimna woda. Nasze światło – wciskam włącznik i jest – żyrandol, lampka nocna. Nasz sklepik, nasza apteka, nasza szkoła, nasza przychodnia lekarska. Nasze marzenia, nasze zdrowie, nasze prawo do życia w spokoju.

Wojna – czy nasza, czy nie nasza jest złem. Pozbawia ludzi wszystkiego, co wydaje się „nasze”. Opiekunowie osób starszych w Niemczech znają wspomnienia o najokrutniejszej wojnie XX wieku. Obserwowali, jak wygląda los uchodźców wojennych XXI wieku z dalekich i trochę nam obojętnych krajów. Nikt się nie spodziewał, że tak blisko nas wydarzą się rzeczy, które w kilka dni zmieniły życie naszych sąsiadów. I nasze.

Obojętnie kim jesteś, czym się zajmujesz, co robisz, co myślisz – zrób wszystko, co możesz, żeby nie było więcej wojen.

Dorota Lewandowska



Wiele osób starszych boryka się z problemem obrzmiałych nóg. Przyczyną mogą być różnego rodzaju schorzenia, które należy konsultować z lekarzem lub zwykły brak ruchu. Chorób wywołujących obrzęki nie wyleczymy, ale możemy łagodzić ich nasilenie.

Zmiana pozycji nóg przez podniesienie – *Beine hochlegen*

Najlepszą metodą na zmniejszenie obrzęków nóg jest ich ułożenie powyżej linii głowy. Warto namawiać podopiecznych na położenie się na chwilę, żeby podłożyć im pod stopy poduszki. Wystarczy różnica kilku centymetrów. Opiekunowie mogą po prostu położyć się na podłodze i opręć wyprostowane nogi wysoko o ścianę. Im częściej uda się zmienić w ten sposób pozycję, że stopy będą powyżej głowy, tym większe prawdopodobieństwo, że nogi nie będą puchły.

Ruch – *Bewegung*

Leżenie, siedzenie lub stanie w jednej pozycji przez dłuższy czas wpływa na odkładanie się wody w nogach (*Wasseransammlung in den Füßen*). Na obrzęki nóg narzekają opiekunki i opiekunowie po długich podróżach. W czasie długiej jazdy busem oraz

w przypadku osób, którym trudno jest wstać, sprawdzają się proste ćwiczenia: krążenie stopy, podnoszenie pięt do góry, opieranie stóp na piętach. Nawet najmniejszy spacer przy balkoniku lub rollatorze po mieszkaniu to wielka pomoc w zwalczaniu obrzęków. Wprowadzenie codziennych spacerów, trwających około 30 minut gwarantuje poprawę ciśnienia, zmniejsza obrzęki, poprawia też samopoczucie i ułatwia zasypianie. Ze spacerów skorzystają obie strony – i opiekun i podopieczny!

Zdrowe odżywianie – *gesunde Ernährung*

Nadmiar soli zatrzymuje wodę w organizmie. Owoce, warzywa, świeżo przygotowane, lekkostrawne posiłki to podstawowe zasady zdrowej diety. W żywieniu trzeba unikać konserw, gotowych zup, sosów, niektórych gatunków wędlin i serów. Nie stawiamy soli na stole, ponieważ część podopiecznych (i opiekunowie również) machinalnie po nią sięgają. Jeżeli powolutku będziemy ograniczali ilość soli w posiłkach (zwiększając ilość przypraw ziołowych), bardzo szybko się od niej odzwyczaimy i złagodźmy obrzęki.

Odpowiednia ilość płynów – *Ausreichend trinken*

Ludzie zapominają po prostu o piciu. I to nie tylko osoby starsze, ale również ich opiekunowie. Przyjmuje się, że osoba prowadząca spokojny tryb życia powinna wypić około 1,5 - 2,0 l płynów dziennie. Jeżeli na dworze jest ciepło lub mamy dużo ruchu, wysiłku – powinno to być znacznie więcej. Przy występowaniu obrzęków nóg sprawdzi się popijanie herbatki z pokrzywy (*Brennnesseltee*). Jeżeli sięgamy po picie, bo odczuwamy pragnienie – oznacza to, że jest już zaburzona równowaga organizmu. Pijmy, zanim poczujemy pragnienie!

Dobrze dobrana odzież – *bequeme Kleidung*

Ciasne kapcie, skarpetki, obcisła bielizna, przylegające spodnie – nad tym również jesteśmy w stanie zapanować. W przypadku osób starszych każdy zbędny ucisk na osłabioną skórę może być sprzymierzeńcem powstawania obrzęków.

Przeczytałaś? Przeczytałś? To wpij kilka łyżek wody lub herbatki ziołowej i wstań, żeby zrobić kilka kroków!

Co zamiast klasycznego łóżka pielęgnacyjnego?



Specjalne łóżka dla osób chorych i starszych (*Pflegebett*) znacznie ułatwiają pracę opiekunów i opiekunek osób starszych i poprawiają komfort podopiecznych. Czasami jednak przyzwyczajenia seniorów nie pozwalają na wstawienie *Pflegebett*. Jest

to szczególnie trudna decyzja w przypadku małżonków, którzy kilkadziesiąt lat spali w łóżkach małżeńskich. Są przyzwyczajeni do swojej bliskości i chcą tę bliskość utrzymać. Niektórym podopiecznym *Pflegebett* dobitnie przypomina o tym, że są coraz starsi, coraz bardziej zniedołężniali. Wstawienie klasycznego łóżka dla chorych uniemożliwiają warunki mieszkaniowe.

W takich sytuacjach alternatywą mogą być specjalne stelaże do łóżka – sterowane, tak jak i *Pflegebett*, elektrycznie (*elektrisch verstellbare Lattenroste*). Takie stelaże zbudowane są na podobnej zasadzie, co łóżka do pielęgnacji, z tym że można je zainstalować do istniejącej konstrukcji mebla. Obsługiwane są na pilota. Można w nich podnieść zagłówek, co ułatwia podopiecznym przyjęcie pozycji siedzącej. Można też, tak jak w klasycznym *Pflegebett*, zmienić położenie nóg (*verstellbares Kopf- und Fußteil*).

Z punktu widzenia sprawowania opieki nad osobami starszymi, jest to dobre rozwiązanie tam, gdzie nie można wstawić specjalistycznego łóżka dla chorych. Zastosowanie



elektrisch verstellbare Lattenroste i równocześnie nóżek podnoszących wysokość łóżka (*Möbelhöher, Betterhöhung*) lub dodatkowego materaca, z pewnością poprawi i komfort podopiecznego i komfort pracy opiekuna osoby starszej.

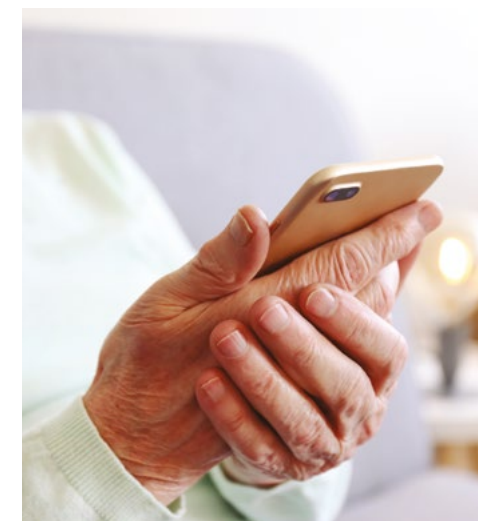
Na zakup *elektrisch verstellbare Lattenroste* można starać się uzyskać dofinansowanie z kasy chorych. Potrzebna do tego jest recepta od lekarza prowadzącego.

DiPA i DiGA – nowość w opiece zdrowotnej w Niemczech

Niemcy są państwem, które stara się nadążyć z wykorzystaniem nowych technologii także w zakresie wsparcia osób chorych i wymagających opieki. Od wielu lat istnieją w Niemczech różne systemy wspomagające opiekę. Tzw. *Hausnotruf* – urządzenie przywołujące pomoc służb medycznych (*Pflegedienst*) poprzez proste naciśnięcie guzika na opasce jest dobrze znane opiekunom osób starszych z Polski.

W wiek wymagający wsparcia i opieki wchodzi jednak nowe pokolenie, dla których korzystanie z komputerów i smartfonów jest codziennością. W styczniu 2022 roku zaczęły obowiązywać przepisy dotyczące możliwości uzyskania dofinansowania z *Pflegekasse* do systemów DiPA (*digitale Pflegeanwendung*) – aplikacji opieki cyfrowej. DiPA ułatwiają kontakt np. z personelem pielęgniarstwa czy systematyczne wykonywanie pewnych ćwiczeń związanych z utrzymaniem lub poprawą kondycji zdrowotnej. Równolegle wprowadzono możliwość finansowania z kolei przez *Krankenkasse* tzw. systemów DiGA (*digitale Gesundheitsanwendung*) – cyfrowych aplikacji zdrowotnych. Ich funkcją będzie m.in.

ułatwienie pacjentom dostępu do danych o własnym zdrowiu, możliwość kontaktu elektronicznego z personelem medycznym, gromadzenie danych.

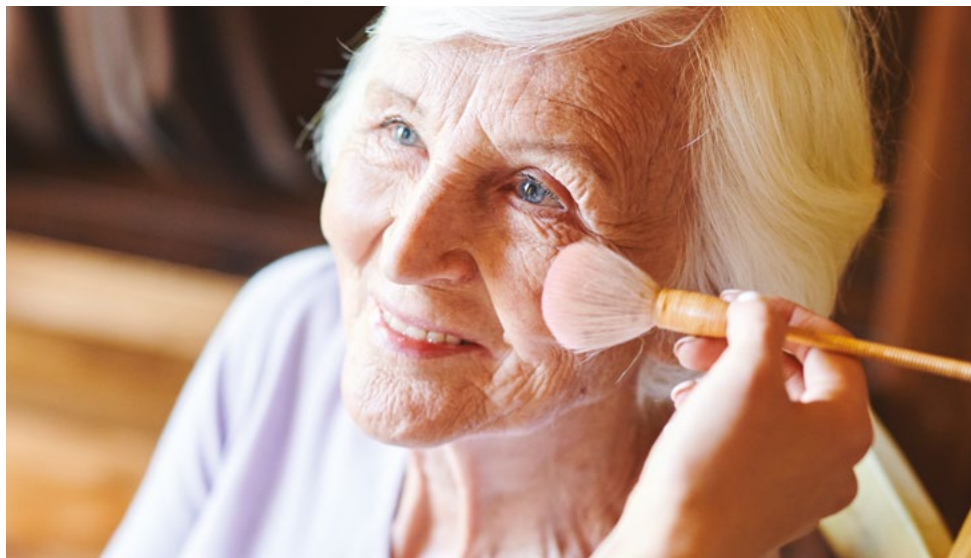


Aplikacje z pewnością pozwolą na usprawnienie komunikacji pomiędzy pacjentami a służbą zdrowia i poprawią nadzór nad pewnymi działaniami. Na pewno jednak

ani państwo niemieckie, ani nikt inny na świecie nie jest jeszcze nawet o milimetr bliżej do zastąpienia w opiece nad osobami starszymi człowieka. Systematyzacja komu-

nikacji elektronicznej to ważne zadanie jednak pomocna dłoń opiekuna na miejscu nie jest do zastąpienia!

Jak długo kobieta może się malować?



Podopieczna Justyny (45 lat), Marie ma prawie 90 lat. Zachowała relatywnie dobrą kondycję fizyczną. Codziennie po umyciu się i ubraniu zasiada przed lustrem. Ma specjalne lustro z doświetleniem, powiększające (prezent od prawnuczki) i nakłada sobie powoli makijaż. Wklepuje w pomarszczoną jak jabłuszko buzię kremy, bazy, nakłada podkład, róż, pudruje się. Maluje również starannie usta. Nie tuszuje jedynie rzęs, ale regularnie wykonuje hennę. Nigdy nie zdarzyło się, żeby usiadła do śniadania bez makijażu. Jeżeli ma gorszy dzień i zostaje w łóżku, prosi o pomoc przy nałożeniu makijażu opiekunkę.

Justyna uważa, że obojętnie czy podopieczna ma nałożony makijaż czy nie, wygląda tak samo. Jest po prostu pomarszczoną starszką. Nie widzi sensu w tym, że tak leciwa

dama używa kosmetyków. Nie to, żeby uważała, że to coś złego, ale jej zdaniem makijaż ma sens tylko wtedy, kiedy poprawia wygląd, koryguje niedoskonałości, ujmuje lat. A w przypadku jej podopiecznej – no cóż...

Nie zawsze chodzi o wygląd

Opinia pani Justyny (która jest bardzo dobrą opiekunką, żeby nie było żadnych wątpliwości) pokrywa się z trochę ze stereotypowym polskim spojrzeniem na starość. Jeżeli jesteś stary to tracisz pewne prawa. Prawo do tego, żeby kupować nowe rzeczy, kontynuować zainteresowania, wymagać uwagi od otoczenia nie tylko w zakresie zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, żyć (na ile się da) tak jak wcześniej. Dla podopiecznej Justyny nakładanie makijażu, wykonywanie tych samych czynności (pewnie

od kilkudziesięciu lat) to nie tylko rutyna. Marie zdaje sobie sprawę z upływu czasu, z tego, że nie ukryje makijażem swojego wieku. Ale jest to dla niej bardzo ważne – kiedy się maluje przez głowę przebiegają różne przyjemne wspomnienia. Jak szykowała się na randkę, na ślub siostry, na własny i codziennie do pracy. Chwilami widzi wtedy w lustrze cień dawnej siebie – zadbanej, eleganckiej, roześmianej młodej kobiety.



Kobiecość nie znika z wiekiem

Z czasem faktycznie makijaż, fryzura, odzież od najlepszych kreatorów nie zmieniają wyglądu starszych, schorowanych pań. Jednak kobietą jest się zawsze, nawet jak w głowie miesza demencja. Podopieczna Ewy, trochę nadpobudliwa pani cierpiąca na Alzheimera, wyraźnie wycisza się i uspokaja, kiedy opiekunka udaje, że maluje jej paznokcie. Siedzi spokojnie, uśmiecha się i zaczyna prowadzić niezobowiązującą pogaduszkę. Nie wiele można zrozumieć, wystarczy potaki-

wać głową i przeciągać suchym pędzelkiem po paznokciach. Seniorka wyraźnie się wycisza. W jednym z niewielkich domów opieki zatrudniono makijażystkę, która przychodzi co jakiś czas i maluje mieszkanki. Obojętnie jak bardzo są schorowane fizycznie czy neurologicznie, każda starszuszka cieszy się i pozwala na zajęcie się sobą.



Dla wielu kobiet makijaż i strój są ważne zawsze

W domu 87-letniej Ussi opiekunka Basia po raz pierwszy zobaczyła specjalny stojak na pomadki. Basia jest wielbicielek makijażu. Jej podopieczna ma piękną jak na swój wiek cerę. Nie może się sama malować, choroba Parkinsona uniemożliwia jej precyzyjne ruchy. Makijaż nakłada Basia. Jest to codzienny rytuał, jej zdaniem tak samo ważny, jak umycie się, założenie czystej bielizny i ubranie. Nie wyobraża sobie, żeby kiedyś ktoś do niej samej powiedział – *hej Baśka, nie maluj się już, to nie ma sensu, nic nie pomaga*. Ona wierzy, że pomaga w każdym wieku – zadbaj o dobre samopoczucie!

Królowa nowalijek – rzodkiewka (*das Radieschen*)

Po zimie wszyscy jesteśmy spragnieni nowalijek (*das Frühgemüse, die ersten Früchte*, potocznie: *das junge Gemüse*). Rzodkiewki, tak jak wiele innych warzyw, są co prawda dostępne w sprzedaży prawie cały rok, jednak te wyhodowane na polu (*in Freiland*) są najsmaczniejsze. Wikipedia podaje, że w Niemczech najwięcej rzodkiewek uprawia się w Nadrenii Palatynacie, w okolicach miasteczka *Schifferstadt*. Stamtąd pochodzi 85% niemieckich rzodkiewek.

Rzodkiewki spożywa się najczęściej na surowo, jako dodatek do kanapek. Modne ostatnio jest również smażenie lub pieczenie rzodkiewek skropionych oliwą i miodem. Podstawowe wykorzystanie rzodkiewki

w kuchni to różnego rodzaju sałatki i surówki. Jeżeli zdecydujemy się na mieszanie *Radieschen* z innymi warzywami, trzeba brać pod uwagę zasady allelopatii (*Allelopathie*). Substancje chemiczne znajdujące się w warzywach mogą łączyć się w związki korzystne lub niekorzystne dla organizmu. Zdecydowanie odradza się więc mieszanie rzodkiewek z ogórkiem czy melonem. Dobrym towarzyszem jest marchewka, sałata, groszek czy fasola.

Surówka z rzodkiewki i marchewki (*Radieschen - Möhren Salat*) będzie doskonałą przystawką do obiadu, a wzbogacona np. o pokrojony w kostkę kozi ser czy wędlinę, smacznym daniem śniadaniowym.

Składniki:

(Zutaten):

- 1 pęczek rzodkiewek (1 Bund Radieschen)
- 2 młode marchewki (2 junge Möhren)
- 2 łyżki oliwy (2 Esslöffel Olivenöl)
- 1 łyżka octu winnego lub soku cytryny (1 Esslöffel Weinessig oder Zitronensaft)
- 1 łyżka kwaśnej śmietany (1 Esslöffel Sauerrahm)
- 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki lub szczypiorku (1 Esslöffel Petersilie o. Schnittlauch)
- szczypta soli (1 Prise Salz)

Przygotowanie:

- 1 Z oliwy, octu winnego, śmietany, soli, pietruszki i śmietany robimy zalewę (składniki można umieścić w małym słoiczku z nakrętką i energicznie potrząsać).
- 2 Rzodkiewki i marchewki myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Dodajemy zalewę. Mieszamy i odstawiamy na ok. 30 minut w chłodne miejsce.

Deutsch ist einfach!

Zgubione i znalezione – „Chodzi, szuka Pan Hilary, gdzie są moje okulary?”

Wierszyk o panu Hilarym budzi wspomnienia z dzieciństwa. Jak i inne wiersze Juliana Tuwima, został przetłumaczony na język niemiecki (nie znaleźliśmy autora tłumaczenia). *Herrn Hilary hört man schreien*: „wo kann meine Brille sein” (gdzie mogą być moje okulary).

Osobom starszym często zdarza się gubić (*verlieren*) jakieś przedmioty. Słabnąca z wiekiem koncentracja powoduje, że nie pamiętają, gdzie zapodziali (*verlegen*) klucze, okulary. Nie wiedzą, gdzie zaginął

(*abhandenkommen*) rachunek. Potocznie można na zagubienie (zapodzianie) jakiegoś przedmiotu powiedzieć *verbummeln*. Gorzej jest, gdy ludzie starsi myślą, że ktoś schował (*verstecken*) lub – co gorsza – ukradł (*stehlen*) im pieniądze. Mogą wtedy posądzać (*verdächtigen*) a wręcz oskarżać (*beschuldigen*) o kradzież (*Diebstahl*) najbliższe otoczenie, w tym opiekunów. U opiekunów powstaje wtedy poczucie zagubienia (*Gefühl der Verlorenheit*). W takiej sytuacji dobrze uzyskać pomoc (*Hilfe finden*) lub znaleźć oparcie (*Halt finden*) w krewnych podopiecznego. Na szczęście (*zum Glück*) zgubionych rzeczy można szukać (*suchen*) i odnajdować je (*finden, wiederfinden*).

A co oprócz przedmiotów można znaleźć? (*finden – fand – gefunden*)

znaleźć rozwiązanie – eine Lösung finden

znaleźć złoty środek – die goldene Mitte finden

znaleźć sposób – einen Weg finden

znaleźć się na lodzie – im Stich gelassen werden

Każda potwora znajdzie swego amatora – jeder Hans findet sein Gretchen

A co z okularami pana Hilarego? *Wie frech sie blitzt, und mir auf der Nase sitzt*. Okulary się odnalazły (*sind gefunden*)! Teraz wystarczy znaleźć czas (*die Muße zum Ler-*

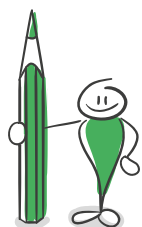
nen finden, Zeit zum Lernen finden), żeby pouczyć się języka niemieckiego.

Nie jest to trudne, bo...

Deutsch ist einfach!

Krzyżówka

| | | | | | | | | |
|---|------------------------|---|--|--------------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| SKLEP Z UŻYWA- NYMI AUTAMI | | SSAK MORSKI Z RODZINY PLETONOGICH | | POBOŻNIŚ, ŚWIĘTO- SZEK | | WZROST CEN ... MIKO, AKTORKA | | MIESZKA- NIEC SALONIK |
| | | | | RUCH KARUZELI | | | | NA RYSUNKU |
| MLECZNY CUKIEREK | | RESZTKA JABŁKA MORALISTA | | | | | | |
| | | | | SZARA PAPUGA SILNY NAPAR | | | | |
| POKRYWA KUFRA FRACHTO- WIEC | | | | | | SKUMBRIA | KANTON W SZWAJ- CARII | |
| BOKO- BRODY | PROŚBA DO NARODU | | UCHWYT NA TOKARCE | | | | | |
| | | | WIATR PUSTYNNY | | | | | |
| | | | | | | RUMUŃSKI DZIEP | | |
| JADALNIA MATA | | NA WYSTAWIE JAKOŚĆ TOWARU | | | | | | |
| | | | | DOBRE ZBUDOWA- NY MECZYŻYNA | | AUSTRALIJ- SKI NIELOT | | ... RYAN Z „MIASTA ANIOŁÓW” |
| KAMERDY- NER | | | | | | ELEMENT WĘDZISKA | | |
| | FUSY W KUBKU | | MNIEJSZY NIZ LAPTOP ANTYCZNY MŁODZIAN | | | | | |
| | | | | | | GRUBY KJ BRZMIENIE, BARWA | | |
| ZAJAZD DLA ZMO- TORYZOWA- NYCH | | SŁONY SER DO SAŁATEK | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| OZDOBA SUFITU | | DO ROZBICIA W KASYNIE | | | | | | |



Prosimy o przesłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Szanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 10 czerwca 2022 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.

Laureaci ostatniej krzyżówki:

Jolanta M. (Gdańsk), Justyna M. (Nysa), Mariusz J. (Dąbrowa Górnicza) – gratulujemy!



**SKLEP DLA SENIORÓW
I OPIEKUNÓW**



- 🍀 produkty prozdrowotne i rehabilitacyjne
- 🍀 odzież dla chorych
- 🍀 akcesoria dla osób starszych
- 🍀 chemia z Niemiec
- 🍀 pomysły na prezent

www.sklep.carework.pl



KUPON

nr 32
II kwartał 2022

SZUKASZ

PRACY

NA WAKACJE?

Zostań opiekunem

osób starszych w Niemczech!

**Czekają sprawdzone
zlecenia i atrakcyjne premie.**

Oddział w Gliwicach
ul. Dolnych Wałów 9
44-100 Gliwice
☎ 32 336 90 60

Oddział w Poznaniu
ul. Głogowska 84
60-741 Poznań
☎ 61 662 10 81 lub 82

Oddział we Wschowie
ul. Kuśnierska 4
67-400 Wschowa
☎ 65 520 47 18



www.carework.pl info@carework.pl



Agencja opieki
nad osobami
niesamodzielnymi

www.tuv.com
ID 9105078343