



Praca za granicą

III kwartał 2019 | Poznań

ISSN 2391-5597

nr **22**



AGRESJA U CHORYCH NA ALZHEIMERA

**CZY MIEJSCE PRACY MOŻE BYĆ
DRUGIM DOMEM?**

UFF, JAK GORĄCO!

KWIATY, KWIATKI, KWIATUSZKI...



Od Redakcji

Czy oszczędzanie na starość ma sens?

Mam 54 lata, pracuję nieprzerwanie od 1989 roku. W ubiegłym roku znowu dostałam pismo z ZUS z informacją, ile środków zgromadziłam na swoim koncie emerytalnym, a ile będą mi miesięcznie wypłacać. Wygląda to mizernie. Na dodatek nie do końca jeszcze jestem pewna, kiedy będę mogła przejść na emeryturę. Niby zostało mi tylko 6 lat, ale kto wie, co się przez ten czas wydarzy? Może ktoś jednak stwierdzi w niedalekiej przyszłości, że jak emerytura to po 70-tce? Albo że na emeryturę mogą przejść tylko te osoby, które urodziły się w parzystych miesiącach i mają w nazwisku dwie litery „z” albo imię dłuższe niż na 6 liter? Przepraszam za sarkazm, ale naprawdę niepokoję się o swoją przyszłość.

Nie czuję się z tym bezpiecznie i już od jakiegoś czasu gromadzę po troszku, co mogę w swojej osobistej emerytalnej „skarpecie”. Wcześniej trudno było mi odkładać na tak daleki cel, ponieważ dorastałam w czasach hiperinflacji i pamiętam jak oszczędności z dnia na dzień traciły na wartości, obniżała się ich siła nabywcza. Dowcip z tamtych lat mówił, że jak wypadnie komuś z ręki 5 złotych to nie warto się po nie schylać, bo zanim doleci do ziemi ich wartość spadnie do 5 groszy. To tyle osobistej dygresji.

W Niemczech w momencie podjęcia pierwszej pracy młodzi ludzie już zaczynają odkładać dodatkowe pieniądze na starość. Tam jest jasne, że państwowa emerytura to jedno a dodatkowe zabezpieczenie to druga sprawa. Fundusze zakładowe, dodatkowe ubezpieczenia, długofalowe inwestycje kapitałowe – to świat małych kroków finansowych do bezpiecznej starości. Nie chcę wgłębiać się w szczegóły tamtejszego systemu, jednak mogę stwierdzić, że gdyby nie ta niemiecka przezorność i jasna, stabilna polityka społeczna, byłoby dużo mniej miejsc pracy w opiece. Z prostej przyczyny – braku pieniędzy u podopiecznych.

Mam wrażenie, że w Polsce pod tym względem jesteśmy jeszcze daleko za naszymi sąsiadami, chociaż co chwilę pojawiają się pomysły, jak spowodować, żeby na starość było nam lepiej.

W 2019 roku wynagrodzenia netto większości pracujących (w zależności od okoliczności, najwcześniej od września) troszkę się zmniejszą, żeby zabezpie-

czyć naszą emeryturę. Te pieniądze nie znikną – trafią na nasze osobiste konta oszczędnościowe. Zaczną funkcjonować przepisy ustawy o Pracowniczych Planach Kapitałowych. Obowiązkowe dla każdego, kto nie powie wyraźnie „nie, dziękuję”. Na naszą starość oszczędzać będzie i nasz pracodawca i Skarb Państwa i my sami. Każdy co miesiąc odłoży swoją część i dzięki temu przez pierwszych 10 lat po ukończeniu 60. roku życia i przejściu na emeryturę będziemy otrzymywać dodatkowe pieniądze.

Bardzo dobrą informacją jest to, że nowa ustawa zrównuje dostęp do tych świadczeń dla pracowników i zleceniobiorców. To dobra wiadomość dla opiekunów i opiekunów osób starszych, którzy w większości pracują właśnie na zlecenie. Więcej informacji można znaleźć na oficjalnej stronie rządowej: www.mojeppk.pl.

Nie zdecydowałam jeszcze, czy skorzystam z możliwości tej ustawy, czy dalej będę tylko powiększała zawartość skarpety. A może zdecyduję się na jedno i drugie? Bez względu na to, czekam w wielkim napięciu na to, jakie pomysły pojawią się w Polsce na opiekę nad osobami starszymi, którym skończą się oszczędności.

W Niemczech, jak wiemy, nie ma różnicowania pomocy socjalnej (finansowej i rzeczowej) od czynnika dochodu. Pflegegrad (dawne Pflegestufe) jest takie same dla każdego obywatela. Oprócz pomysłu na odkładanie pieniędzy na starość, Niemcy wdrożyli również olbrzymi system pomocowy – specjalne służby medyczne (Pflegedienst), liczne ośrodki opieki całodobowej, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Hausnotruf, szkolenia dla rodzin osób chorych i wiele, wiele innych rozwiązań.

Bardziej niż na pomysły na oszczędzanie, czekam na rozwiązania organizacyjne oparte na czymś więcej niż branie i dawanie pieniędzy, polegające na wieloletnim planowaniu strukturalnym. Chciałabym liczyć na to, że pojawią się w końcu w naszym kraju, że weźmiemy przykład z naszych sąsiadów.

Dla rozwiania wątpliwości – to nie jest felieton o polityce. To są tylko rozmyślenia o starości. Mojej starości.

Dorota Lewandowska

Agresja u chorych na Alzheimera

Słowem, które niekiedy sprawia, że unikamy podjęcia pracy w danym miejscu jest „Alzheimer”. Dlaczego? Boimy się. Boimy się chorej osoby i jej zachowania – że nas uderzy, ugryzie, podrapie, kopnie albo złapie z taką siłą, że zostaną siniaki. Boimy się agresji fizycznej, ale również agresji werbalnej (słownej) – obrażania, wyzwisk i oskarżeń.

Czy choroba Alzheimera zawsze oznacza agresywne zachowanie?

Maria (64 lata, 11 lat doświadczenia w pracy w opiece w Niemczech) nie boi się wyzwania, jakim jest ta choroba. W swojej karierze zawodowej miała już 7 podopiecznych chorujących na Alzheimera. Uważa, że do pracy z taką osobą trzeba być po prostu przygotowanym. Trzeba dużo czytać na temat tej choroby i jej przebiegu i uczyć się, co oznaczają zachowania chorego. Jednocześnie należy pracować nad własnym reakcjami.

Pięcioro z jej podopiecznych, poza chwilowymi momentami podenerwowania lub nadmiernej ruchliwości, było spokojnych. Nikt nie potrafi określić, czy wpływ na to miał indywidualny przebieg choroby, czy dobra reakcja organizmu chorych na leki łagodzące niepokoje. Maria musiała być zawsze czujna, ponieważ w tej chorobie stan i zachowanie podopiecznego może z dnia na dzień ulec znacznej zmianie. Jej podopieczni (oczywiście przy zachowaniu cierpliwości i odpowiedniego podejścia z jej strony) nie byli w żaden sposób w stosunku do niej agresywni. Byli to tacy sami podopieczni jak inni, tylko wymagali przygotowania się do kontaktów z nimi. Intuicja, wyczucie, obserwacja są bardzo ważne, ale równie istotne jest rozwijanie wiedzy o przebiegu choroby Alzheimera.

W dwóch przypadkach było bardzo trudno. Opiekowała się panem po 80-tce, w początkowej fazie choroby. Jeszcze chodził i pod wieloma względami był samodzielny, ale miał momenty pobudzenia nerwowego. Krzyczał, oskarżał ją o kradzież pieniędzy, dzwonił na policję, kazał wynosić się z domu. Próbował również podnieść na nią rękę. Ledwo uniknęła silnego uderzenia. Chciała stamtąd uciekać, ale jest uparta. Nauczyła się obserwować podopiecznego i widziała, kiedy nagle ze zwykłego, trochę nieporadnego staruszka, stanie się groźną, nieporadną osobą. Schodziła mu wtedy po prostu na kilka – kilkanaście minut z oczu. Takie sytuacje pojawiały się u tego pana 2-3 razy dziennie, poza tym był całkiem spokojnym i dobrze współpracującym podopiecznym. Maria zaakceptowała jego zachowania odbiegające od norm społecznych. Nie reagowała, kiedy



np. przy śniadaniu smarował kanapkę z szynką dżemem.

Trafiła również na panią, której nie była w stanie pomagać. Bardzo długo starała się znaleźć z nią porozumienie, ale po prostu nie było to możliwe. Podopieczna z całą siłą drapała ją przy każdej próbie przebrania, umycia. Przy karmieniu wielokrotnie próbowała ją uderzyć, ściągała obrus, rzucała przedmiotami, pluła. Nieludzko zawodziła, krzywdziła również siebie. Przebieg choroby był u niej taki gwałtowny, że nie można było przewidzieć żadnej reakcji. Nie było reguł dotyczących zachowania, żadnego schematu postępowania. Leki nie działały, metody terapeutyczne (przychodzili specjaliści z niemieckich służb medycznych) zawodziły. Na dodatek podopieczna prawie wcale nie potrzebowała snu. Wystarczały jej kilkunastominutowe drzemki co godzinę. Niestety opieka w domu stała się na tym etapie choroby niemożliwa i starsza pani trafiła do specjalistycznego ośrodka zamkniętego. Ale Maria wróciła po kilku miesiącach w to miejsce. Dzieci obiecały mamie, że odejdzie we własnym domu. Jak tylko stało się to możliwe, zabrały ją z ośrodka. Maria pielęgnowała starszą panią przez ostatnie miesiące jej życia, kiedy była już osobą leżącą, bez żadnego kontaktu z rzeczywistością, całkowicie spokojną i bezwolną.

Alzheimer jest podstępą chorobą, która nie zawsze oznacza wystąpienie agresji. Na reakcje chorego ogromny wpływ ma zachowanie otoczenia.

Z licznych poradników dla opiekunów wybraliśmy kilka zasad, które pomagają w pracy z chorymi na Alzheimera i inne choroby wynikające z demencji (otępienia starczego), które powodują skłonność do agresji:

- 1** Okazuj przychylność – przez uśmiech, drobną pochwałę, uściśnięcie ręki lub przytulenie. Chorzy często nie potrafią już mówić. Zatracili wiele zdolności, ale nadal mają tak samo dużą emocjonalną potrzebę akceptacji, jak każdy z nas.
- 2** Przygotuj się na powtarzanie – te same historie, te same tematy, te same pytania. Jeżeli będziesz próbować przypomnieć choremu, że pół godziny temu rozmawialiście o tym samym – może się zdenerwować.
- 3** Staraj się być cierpliwy, spokojny i przyjazny – jeżeli chory nie chce czegoś zrobić w danej chwili, odczekaj i wróć za kilka – kilkanaście minut. Za którąś próbą może się udać!
- 4** Mów wolno, krótkimi, jasnymi zdaniami – chorzy często denerwują się, kiedy muszą zrozumieć za długi komunikat lub wybierać. Niewinne z pozoru pytanie „Chce pani założyć białą, czy zieloną bluzkę?” może wywołać agresję. Zapytaj „Chce pani założyć białą bluzkę?” i dopiero, jak chora się nie zgodzi, zaproponuj następną kolor.
- 5** Bierz na poważnie lęki chorego – jeżeli nawet widzisz, że siedzi bezpiecznie na fotelu ale mówi, że boi się, że spadnie, nie tłumacz mu, że przecież siedzi, że fotel jest mocny, że to niemożliwe. Powiedz, że jesteś obok, podaj rękę, obiecaj, że przytrzymasz, gdyby miało się coś stać. Odwołuj się do emocji a nie do stanu faktycznego.
- 6** Nigdy nie konfrontuj chorego z jego błędami, nawet jak sam je zauważy – nie tłumacz, że buty wkłada się do szafki a nie do piekarnika, nie wydziewiaj „no co też pani robi z tą

łyżką”. Nie tłumacz, że żona, rodzice itp. nie przyjdą, bo nie żyją. Przechodź do porządku dziennego nad takimi sytuacjami.

- 7** Bezpośrednie zakazy i odmowa wywołują agresję – staraj się nie używać sformułowań – „nie”, „nie wolno”, „nie możesz”. Zamiast odpowiedzieć krótkie „nie” na niemożliwe do spełnienia oczekiwania chorego, powiedz „tak, ale najpierw zrobimy coś innego”, „dobrze, tylko zjemy obiad”, „za chwilę, jak skończę zmywać”, żeby łagodnie odwrócić jego uwagę.
- 8** Łącz formy kontaktu – jeżeli mówisz do chorego, patrz na niego, przybliż się na akceptowaną przez niego odległość, chwyć za rękę.
- 9** Daj podopiecznemu czas na reakcję – tempo w jakim oczekujemy reakcji podopiecznego jest bardzo częstą przyczyną agresywnych zachowań. Zanim zaczniesz przebierać chorego daj mu czas na zauważenie, dlaczego go dotykasz, kim jesteś, co się będzie działo. Pozwól mu zrozumieć, że nie masz złych zamiarów.

Chętnych do poszerzenia wiedzy zapraszamy do obejrzenia krótkiego, kilkuminutowego reportażu, dostępnego na Youtube, pod tytułem „Gladys Wilson and Naomi Feil”. Słynna teoretyk i praktyk w postępowaniu z chorymi m.in. na chorobę Alzheimera – Naomi Feil pokazuje, jak uniknąć agresji i nawiązać kontakt z chorym. Mimo, że film jest po angielsku, nawet bez znajomości tego języka, można zrozumieć jak dotrzeć do chorego. Jej metoda nazywana jest walidacją gerontologiczną. Więcej na temat tej metody w postępowaniu z chorymi na demencję znajdziesz na naszej stronie: www.arbeitlandia.eu w artykule „Walidacja gerontologiczna – podążać za chorym na demencję”.

kiego, o co dbać muszą córki i synowie (około 7% pracujących w charakterze opiekuna domowego w Niemczech to panowie i procent ten systematycznie rośnie) w Polsce przy swoich własnych rodzicach w podeszłym wieku. Tyle, że robią to w Niemczech i u obcych osób.

Nie zawsze zagra, nie zawsze jest przyjemnie i łatwo, ale to są zjawiska, które występują w każdym miejscu pracy, obojętnie czy pracujemy w szkole, urzędzie czy w prywatnej firmie. W opiece w Niemczech najtrudniejsze jest to, że po pracy jesteś jakby nadal w pracy. Co z tego, że masz wolne, skoro słyszysz każdy ruch podopiecznego? Masz swój pokój, ale jest to jednak pokój w miejscu pracy. Nie wszyscy i nie zawsze sobie z tym radzą.



Są jednak takie miejsca i takie silne, pozytywne związki międzyludzkie, że pomimo wszystko opiekunki czują się, jak u siebie w domu. Na czym polega ta niezwykła magia?

Zofia i jej zmienniczka Ala pracują w tym samym miejscu od 11 lat! Zmieniają się w równym, trzymiesięcznym (najbardziej opłacalnym finansowo) rytmie. Zofia, jak mówią opiekunki w swoim slangu, „otwierała tę miejscówkę” w Monachium w marcu 2008 roku. To była jej pierwsza praca w Niemczech w tym charakterze. Bała się – przede wszystkim rozłąki z własną rodziną, ale niestety była zmuszona, właśnie dla jej dobra, szukać pieniędzy na utrzymanie za granicą.

Pomocy potrzebował pan domu – nie dosyć, że cierpiący na chorobę Alzheimera to jeszcze z problemami w poruszaniu się po nieudanym zabiegu medycznym. Jego żona nie dawała sobie rady sama. W Niemczech rodziny osób starszych i niepełnosprawnych dostają olbrzymie wsparcie ze strony państwa. Zapewniona jest opieka medyczna w domu. Zostaje jednak czas „pomiędzy”. Pomiędzy tym, kiedy rano ktoś przyjdzie umyć chorego, zmienić opatrunek a tymi samymi czynnościami wieczorem. I w tym „pomiędzy” jest miejsce na pracę opiekunek takich jak Zofia.

Początki były trudne. Nie jest łatwo wejść tak nagle w życie obcej rodziny w obcym kraju. I tej rodzinie również nie jest łatwo przywyknąć do tego, że ktoś z obcego kraju – parafrazując „Królową Śnieżkę” – pije z ich kubeczka i śpi w ich łóżeczku. Dodatkowo dochodzi bariera językowa. Pierwsze docieranie się ludzi trwa zwykle około dwóch tygodni. Najgorszy jest ten pierwszy – Zosia pamięta każdą łezkę wylaną wieczorem w poduszkę. Potem albo trzeba zacisnąć zęby i zostać do końca kontraktu i nigdy nie wracać. Albo od razu poszukać nowego zlecenia. Albo wstać rano i nie

użalać się nad sobą i zwyczajnie pomyśleć: „zapomniałam wczoraj powiedzieć Pani Uschi, że mąka się kończy”. Tak wchodzi się właśnie w życie w „drugim domu” – w pracy.

Zofii nadal zdarza się popłakiwać w Niemczech, ale z innego powodu. Po 6 latach walki i codziennej troski o komfort człowieka u kresu życia, musiała oddać podopiecznego w inne ręce. Jest osobą bardzo wierzącą i ufa, że to są dobre ręce Pana Boga. Śmierć podopiecznego mocno przybiła jego żonę, dlatego Zofia i jej zmienniczka Ala nadal pracują w tym samym miejscu. Wzruszają się wspominając starszego pana.

Miejsce pracy nazywają swoim drugim domem. Jeżeli spędzasz w ciągu roku 3 miesiące w domu w Polsce, potem trzy miesiące w Niemczech, potem znowy trzy miesiące tu i tam i tak stale od 11 lat to nie może być inaczej. To po prostu jest drugi dom. Ponieważ jest to praca człowieka na rzecz człowieka, a ludzie potrzebują silniejszych relacji to nie jest to tylko usługa za pieniądze. Rodzą się specyficzne więzi pomiędzy opiekunkami a podopiecznymi.

Wiedzą wszystko o rodzinie, dla której pracują, ale ta rodzina wie również prawie wszystko o nich. Dzieci Zofii i Ali odwiedzają je przynajmniej raz w trakcie zmiany, mężowie również. Najmłodszy wnuk starszej pani zaprzyjaźnił się z wnukami Zofii i razem jeżdżą na wakacje. Wspaniałe środki współczesnej komunikacji - Internet, coraz tańsze połączenia telefoniczne, możliwość taniego podróżowania, bliskość do Niemiec ułatwiają wszystko.

Mimo, że podopieczna i opiekunki nie przeszły na „ty” dużo ze sobą rozmawiają, opowiadają o problemach i radościach. Od samego początku w domu jest taka atmosfera, że żyje się razem. Bez przymusu, bez zbytniego spoufalania się, ale też bez barier. Nie wszyscy Niemcy tacy są, ale zdaniem Zofii i starszy pan (pomimo choroby) i jego żona przyjęli je od razu tak, jak członków dalekiej rodziny.

To nie jest ciągła sielanka. Jest właśnie tak, jak w domu. „Potrafimy pokłócić się o drobiazg, miewamy „ciche dni”, wzajemne fochy i foszki, toczymy od lat cichą walkę o to, gdzie chować otwieracz do weków” – śmieje się Zofia. „Najważniejsze jest to, że nawet bez wielkich przeprosin w końcu któraś ze stron zaczyna się normalnie odzywać. Albo starsza pani kupi ciasto i sama przygotowuje podwieczorek dla nas obu albo ja wstawię jej po cichutku do pokoju bukiet kwiatów”.

Sytuacja Zofii nie jest czymś niecodziennym. Wiele opiekunek i opiekunów osób starszych pracuje w tym samym miejscu przez kilka - kilkanaście lat. I szczerze mówią, że ta praca jest ich drugim domem, bo spędzają tam dużo czasu i nie myślą o tym, że są w pracy. Milkną tylko na pytanie, co będzie gdy... Nie chcą o tym rozmawiać ani myśleć.

Czy miejsce pracy może być drugim domem?

Osobom niezwiązanym z pracą opiekunki osób starszych w Niemczech należy się krótkie wyjaśnienie. To nie jest zawód uregulowany na liście zawodów, nie ma kodów statystycznych i określonych warunków wykształcenia kierunkowego. Opiekunki osób starszych w Niemczech to po prostu dobre, doświadczone życiowo osoby, które pracują, ale i mieszkają w domu swoich podopiecznych. Mają swój własny pokój, ale przed pracą, w jej trakcie i po pracy przebywają pod jednym dachem z seniorem. Śpią tam, jedzą, odpoczywają – tak jak w domu. Piorą, sprzątają, robią zakupy, gotują. Pomagają w ubieraniu się, w myciu, dbają o higienę osobistą, dopilnowują terminów wizyt lekarskich, czuwają nad bezpieczeństwem osób z otępieniem starczym (demencją). Dopilnowują wszyst-

Uff, jak gorąco!

Nadeszło lato a razem z nim wysokie temperatury. Synoptycy zapowiadają fale upałów. Żeby je przetrwać, nie można zapominać, że w ich czasie zapotrzebowanie na wodę zwiększa się. Warto pamiętać więc o regularnym piciu, aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji odwodnienia. Dobrze jest też wiedzieć, co najlepiej pić.

Woda zdrowia doda

1,5 do 2 litrów wody dziennie? To tylko ogólne zalecenie dotyczące przyjmowania płynów pod różnymi postaciami. Zapotrzebowanie na wodę jest bardzo indywidualne i zależy od wielu czynników. Poza temperaturą otoczenia i wysiłkiem fizycznym są to również: wiek, płeć, waga i stan zdrowia oraz przyjmowane leki. Należy zwracać również uwagę na swoje potrzeby. Nie ma więc uniwersalnej ilości, która sprawdzi się zawsze i u wszystkich. Niewątpliwie jednak odpowiednie nawodnienie organizmu jest ważne dla zdrowia każdego. W lecie ze względu na wyższe temperatury należy o tym szczególnie pamiętać i w razie potrzeby wypijać więcej niż zalecana ilość. Oczywiście nie na raz, bo najlepsze efekty nawodnienia daje wypijanie jednorazowo niewielkich ilości (szklanek), ale w odstępach czasowych, tak aby woda była dostarczana do organizmu regularnie i mogła być przez niego regularnie przetwarzana. Zapomnij więc o „nie chce mi się pić” i zastanów się nad swoim bilansem płynów.

Woda jest ważna

Woda stanowi główny składnik naszego ciała i jest niezbędna w każdym aspekcie naszego życia, ale przede wszystkim do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Bierze udział w kluczowych procesach: trawieniu i wchłanianiu, transporcie składników odżywczych i produktów przemiany materii, regulacji temperatury ciała. Picie wody poprawia pracę nerek i pomaga w usuwaniu toksyn z organizmu, a także reguluje ciśnienie tętnicze. Nie ma zatem wąt-

pliwości, że picie wody to również element dbania o swoje zdrowie.

Co pić?

Wodę dostarczamy pijąc np. herbatę, kawę, soki, ale wśród wielu dostępnych napojów pierwszym wyborem powinna być po prostu woda. Pracując w Niemczech, bez obaw można sięgać po wodę z kranu, ponieważ jest ona wysokiej jakości i bywa, że ma parametry lepsze niż niektóre wody butelkowane, co wynika z rygorystycznych norm i systematycznie prowadzonych badań. Nie ma więc konieczności noszenia ciężkich butelek ze sklepu, bo woda pitna jest pod ręką.

Przy zagrożeniu odwodnieniem warto ograniczyć kawę i herbatę na rzecz wody i dodatkowo wspomóc organizm domowym izotonikiem. Dostarczy on cennych witamin i minerałów i zadba o właściwą gospodarkę wodną. Żeby przygotować taki napój wystarczy połączyć łatwo dostępne produkty. Napój z naturalnych składników, w odróżnieniu od większości gotowych napojów, które są dostępne w sklepach, nie zawiera sztucznych konserwantów, aromatów, stabilizatorów i barwników.

Co jeść?

Podczas upałów, kiedy jeść się nie chce, należy wprowadzić do swojego jadłospisu lekkie, świeże i orzeźwiające produkty. Warto sięgać po składniki, które mają wysoką zawartości wody, przede wszystkim warzywa i owoce, szczególnie te sezonowe np. po ogórki, rzodkiewki, arbuzy, truskawki, brzoskwinie, maliny. Najlepiej zredukować w tym czasie pokarmy ciężkostrawne i przetworzone a pomyśleć o sałatkach, chłodnikach i zwrócić uwagę nie tylko na to, co jemy, ale ile i jak często. Żeby nie przemęczać organizmu, zdecydowanie lepiej jeść regularnie małe porcje.

Grożne odwodnienie

Skutki odwodnienia mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Nie wszyscy mają świadomość, że nawet lekkie odwodnienie może negatywnie wpływać na zdrowie. Gdy organizm traci więcej wody niż zostało mu dostarczone, przestaje prawidłowo funkcjonować. Niedobór wody w organizmie poza złym samopoczuciem i gorszą kondycją fizyczną niesie ze sobą ryzyko wystąpienia wielu poważnych problemów. Proces odwodnienia przebiega początkowo bezobjawowo. Pierwsze symptomy odwodnienia są niepozorne: zmęczenie, senność, ból głowy, problemy z koncentracją, niepokój. Dopiero kolejne wydają się poważne: zmniejszenie ilości oddawanego moczu, suchość śluzówek, przyspieszone bicie serca (wysoki puls), spadek ciśnienia, zawroty głowy a nawet omdlenia. W wyniku odwodnienia może dojść nawet do rozwoju niewydolności nerek. Dlatego istotne jest to, by nie zbliżać się do niebezpiecznej granicy odwodnienia i nie ignorować sygnałów, które wysyła nam organizm: uczucia pragnienia i suchości ust i języka. Latem należy to szczególnie kontrolować, bo o odwodnienie przy wysokich temperaturach, kiedy organizm walczy z nadmiarem ciepła, szczególnie łatwo.

Odwodnienie wyjątkowo niebezpieczne dla seniorów

Osoby starsze są szczególnie narażone na skutki upału i odwodnienie. W upalne dni, szczególnie, kiedy skarżą się na gorsze samopoczucie, powinny unikać wychodzenia z domu, aby zapobiec przegrzaniu się. Wysokie temperatury podwyższają ryzyko nasilenia objawów chorób krążenia, powodują zasłabnięcia, duszności, bóle w klatce piersiowej. Niestety przyczyn fizjologicznych a często i psychologicznych osoby w podeszłym wieku w mniejszym stopniu odczuwają pragnienie, nie pamiętają o spożyciu odpowiedniej ilości płynów lub celowo ograniczają napoje, aby uniknąć częstych wizyt w toalecie lub z powodu problemów z nietrzymaniem moczu. Bez względu na powód niewystarczające nawodnienie jest niebezpieczne dla zdrowia, biorąc pod uwagę chociażby konieczność przyjmowania leków, których prawidłowe działanie zależy również od dostarczonych płynów. Opiekując się starszą osobą, pamiętajcie oczywiście o jej zaleceniach zdrowotnych i diecie, należy pilnować, aby w gorące dni sięgała po wodę. Można zrobić z tego nawet rytuał wspólnego picia, aby przyjmowanie płynów weszło w nawyk i stało się znowu czynnością regularną i oczywistą.

Kwiaty, kwiatki, kwiatuszki...

Nieodłączną część naszej ziemi tworzy wspaniała natura. Podziwiając ją mamy okazję cieszyć się przystrojonym różnorodnie światem. Bez wątpienia przytulną scenografię tworzą rośliny. Zarówno te wewnątrz budynków, jak i te na świeżym powietrzu nadają swoistego uroku. Wielką radość przynoszą szczególnie, gdy stanowią nasze hobby. Czynności, które trzeba wykonać przy pielęgnacji roślin wymagają zaangażowania, ale efekt końcowy wywołuje uśmiech na twarzach naszych podopiecznych, szczególnie, jeśli dzielą z nami tę pasję.

Pasja od dziecka

96-letnia seniorka fascynowała się Pflanzen (roślinami) już we wczesnym dzieciństwie. Wspomina kolorowe sadzonki z ogródka przy domu, różnobarwne kwiaty rosnące na łące, w okolicach pola, ale też i te pielęgnowane w pokojach. Jako mała dziewczynka troszczyła się (hat gepflegt) o każdą napotkaną roślinę, co zostało jej do dziś. Jak opowiada: „...nach dem Mittagessen bin ich sofort in den Garten gegangen, etwas zu machen” („...od razu po obiedzie szłam do ogródka trochę porobić”).

Towarzyska zieleń

Pani Marie, nauczona przez swoją mamę troski o naturę, w swoim domu zawsze stawiała na przyjazne

rośliny. Zaczęło się od doniczkowych (Topfpflanzen), zarówno zakupionych, otrzymanych jako prezent, jak i tych samodzielnie przesadzonych. Na parapetach (auf der Fensterbank/auf dem Fensterbrett) w pokojach, ale również i w kuchni czy w łazience można spotkać w jej mieszkaniu doniczkowe różności – począwszy od pelargonii poprzez aloes, a kończąc na storczykach. Nietuzinkowa kompozycja. Pani Marie obserwuje swoje kwiaty, dostrzega różnice między nimi – na przykład zapotrzebowanie na inną ilość wody (Wasser), której poziom kontroluje każdego dnia. Poza tym zajmują się podcinaniem przekwitłych owoców kwiatowych i zgniłych liści. Gdy zauważy, że coś dzieje się nie tak jak powinno, zgłasza mi od razu niepokojące zmiany. Wówczas wspólnie poszukujemy rozwiązania. Codzienny obowiązek doglądania swych roślin wiąże się z nieustannym wykonywaniem zadań przez podopieczną, ale jednocześnie daje jej wielką radość.

To jednak za mało

Z racji pełnego oddania się pasji, starsza pani postanowiła wraz z mężem powiększyć miejsce (Platz) dla kwiatów i stworzyć ogród zimowy (Wintergarten). Teraz może spoglądać na nie o każdej porze roku, siedząc na wygodnym krześle. Urokiem tego pomieszczenia są rośliny różnego rodzaju, znajdujące się

Przepisy na napój izotoniczny:

Cytrynowy

- 1 litr wody
- 2 łyżki (30-40 gramów) naturalnego miodu
- szczypta soli morskiej
- sok z 1 cytryny

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Grejpfrutowy

- 1 litr wody
- 2 łyżki (30-40 gramów) naturalnego miodu
- szczypta soli morskiej
- sok z 1 grejpfruta

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Pomarańczowy

- 1 litr wody
- 2 łyżki (30-40 gramów) naturalnego miodu
- szczypta soli morskiej
- sok z 2 pomarańczy

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.





w odpowiedniej temperaturze. Specjalne okna otwierają się automatycznie o danym czasie. Prócz tradycyjnych kwiatów doniczkowych znaleźć tu można wyjątkową roślinę – kaktusa Królową Nocy, której przepiękne kwiaty przykuwają uwagę gości. Przy pielęgnacji dwupiętrowego ogrodu zimowego pomagam z chęcią każdego dnia, kontrolując stan jego zielonych mieszkańców. Każda chwila spędzona w tym miejscu relaksuje podopieczną, wprawiając w nastrój swobody, spokoju i wypoczynku. Często rozkoszuje się przyjemnym powietrzem, czytając gazety lub rozwiązując krzyżówki.

Jeszcze więcej kwiatów

Oprócz doniczkowych wariacji wewnątrz, na uwagę zasługują również przyozdobiony balkon i taras wychodzący

na ogród. Posadzone tu kolorowe kwiaty to ich wspaniała oprawa. W ogrodzie kwitną okazałe krzewy kwiatowe.

Tworzymy klimat

Zdaniem seniorki „Ein Blumenstrauß drückt Schönheit aus” („bukiet to piękno”). Dlatego też często życzy sobie, aby w salonie stał bukiet – kupiony lub po prostu z kwiatów zerwanych w ogrodzie. Również w korytarzu, przez który przechodzą goście, zawsze jest wazon z kwiatami. Nadaje to domu miłą atmosferę.

Urodzinowy prezent

Najczęściej otrzymywanym prezentem urodzinowym przez podopieczną są oczywiście kwiaty. Na widok bukietu cieszy się niezmiernie i stawia go w salonie, w którym spędza dużo czasu. Jej ulubionymi kwiatami są goździki (Nelken), gerbery (Gerbera), róże (Rosen) oraz tulipany (Tulpen).

Opiekunka także mówi kwiatom „Ja”

Jako miłośniczka kwiatów, postawiłam w swoim pokoju symboliczną doniczkę z orchideą. Odrobina przyrody czyni go przytulniejszym.

Miujmy kwiaty! Przecież są takie piękne...

Justyna Kończak
pedagog terapeuta, opiekunka w firmie CareWork
Zdjęcie: praca własna autorki,
więcej zdjęć na stronie www.arbeitlandia.eu

Deutsch ist einfach!

Gryzący temat

Lato, piękna pogoda, dużo słońca powodują, że chętniej niż w inne pory roku nawiązujemy kontakty z ludźmi. W tym okresie zwiększa się także prawdopodobieństwo, że z nami, ludźmi, bliskie (dosłownie) kontakty nawiążą przedstawiciele innych gatunków – różnego rodzaju owady. One nas lubią, ale... ugryźć, ukąsić, użądlić, pokąsać. W Niemczech jest zdecydowanie mniej owadów niż w Polsce, ale jednak są.

Letnimi, latającymi faworytami są oczywiście komary. Na liście „ulubieńców” są również: natrętnie muchy, pszczoły, osy, szerszenie i gzy. Mniej zauważalnymi, ale groźnymi i szczególnie aktywnymi wrogami są kleszcze, roznoszące naprawdę niebezpieczne choroby. Cały rok jesteśmy także narażeni na ataki ze strony pluskiew, wszy i pcheł, ale latem mają one lepsze warunki do rozwoju. Jedno jest pewne – nie lubimy, kiedy coś nas gryzie.

No i właśnie – po polsku, gdy coś nas ugryzie, ukąsi, użądli, dziabnie, czy pokąsa wołamy: ała, auć, ach, ojej.

A jak pokrzyczeć po niemiecku? Podobnie: Autsch!, Au!, Mist!, niekiedy Mano! (skrót od Oh, Mann!). Jest jeszcze jedno uniwersalne zawołanie zaczynające się od Sch..., ale nie chcemy go popularyzować – nie jest eleganckie.

W języku niemieckim słówkiem na ugryzienie przez każdego z wyżej wymienionych „ulubieńców” (ale również przez zwierzę, czy węża) jest czasownik beißen.

Można go stosować jako zamiennik do takich polskich określeń jak:

Coś mnie ugryzło – ich bin gebissen worden

Coś cię ukąsiło – du bist gebissen worden

Coś jego pokąsało – er ist gebissen worden

Coś nas użądliło – wir sind gebissen worden

Coś was dziabnęło – ihr seid gebissen worden

Coś Państwa pogryzło – sie sind gebissen worden

Nie oznacza to, że język niemiecki nie zna innych określeń na ślady po spotkaniu z niemiłymi owadami. Najczęściej używanym synonimem do „beißen” jest słówko „stechen”.

żądlaocy / gryzący / kasaający „przyjaciele” - beissende /stechende „Freunde”	
komar	die Mücke, die Stechmücke
pszczoła	die Biene
osa	die Wespe
szerszeń	die Hornisse
gierz	die Dasselfliege
kleszcz	die Zecke
pluskwa	die Wanze, die Bettwanze
wesz	die Laus
pcheł	der Floh

Latem spotykamy także latających przyjaciół, którzy cieszą oko i nie szukają z nami kontaktu. Mowa oczywiście o całej garści pięknych motyli (die Schmetterlinge). Niestety do rodziny motyli należą również mole (die Motte). Gryzą co prawda nie nas, ale nasze ubrania, książki i żywność.

Najważniejsze, żeby zapamiętać, że kiedy nas coś ugryzie, w Niemczech najlepiej zawołać „auć” - jest to okrzyk fonetycznie bardzo podobny do niemieckiego „Autsch!”.

I znowu okazuje się, że...

Deutsch ist einfach!

Smak dzieciństwa

Szybkie, tanie i pyszne, na każdy posiłek

Nieważne, czy chcesz przygotować śniadanie, obiad, podwieczorek, czy kolację – „Arme Ritter”, „Ofenschlupfer” i „Scheiterhaufen” sprawdzą się w każdej sytuacji.

Te proste dania na słodko (zdarzają się w wytrawnej wersji, ale to już nie to) na pewno zachwycą nawet najbardziej wybrednych podopiecznych i nas – opiekunki. Szybkie i tanie. Smak dzieciństwa. Pomimo prostoty mogą mieć w sobie również elegancję. Ładnie podane gościły i goszczą nawet na królewskich stołach.

Najważniejszy składnik to... czerstwe bułki, najlepiej pszenne lub młeczne. Nowoczesnym zamiennikiem może być każdy rodzaj chleba tostowego. Oszczędne gospodynie i te, które nie mają talentu do pieczenia ciast, już domyślają się o co chodzi.

Aby wyjaśnić, zacznijmy od najprostszego przepisu:

„Arme Ritter”

Ten przepis pojawił się już w najstarszej książce kucharskiej spisanej w języku niemieckim, zwanej „Würzburger Kochbuch” lub „Buch von guter Speise”, wydanej w XIV wieku. W jakże bogatej skali niemieckich dialektów, pojawiają się takie regionalne określenia jak „Rostige Ritter”, „Semmelschnitten”, „Semmelnudeln”, „Semmelschmarrn”, „Weckzämmädä”, „Kartäuserklöße”, „Weckschnitten”, „Gebackener Weck”, „Bavesen”, „Pofesen”, „Blinder Fisch” (źródło: wikipedia.de). Znany jest właściwie wszędzie tam na świecie, gdzie jada się pieczywo.

Po tym przydługim wstępie, możemy w końcu podać polską nazwę – tosty (grzanki) francuskie na słodko.



Sposób przygotowania:

1. W głębokim talerzu mieszamy jajko z mlekiem (lub śmietaną), ze szczyptą soli i łyżką cukru lub

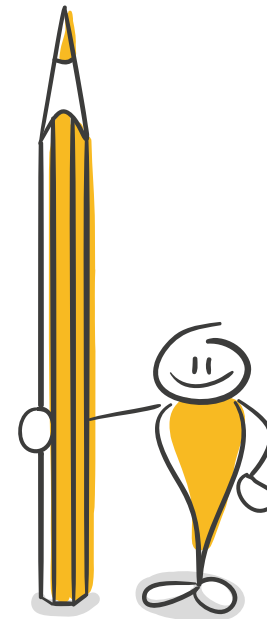
2. Do jednej miski wlewamy mleko (lub śmietanę) i mieszamy z cukrem, a w drugiej roztrzepujemy jajko ze szczyptą soli.

Na patelni podgrzewamy niewielką ilość masła (najlepiej klarowanego) lub innego tłuszczu (oleju, margaryny), ale to z masłem tosty będą najlepsze. W wersji 1.: plasterki bułki na chwilę zanurzamy z każdej strony w przygotowanej mieszance; w wersji 2.: najpierw zamaczamy obie strony w słodkim mleku (śmietanie) a dopiero potem w jajku. Nie moczymy zbyt długo, żeby bułka się nie rozpadła i dała przenieść się na patelnię. Smażymy chwilę z każdej strony, tak aby bułki tylko lekko się zrumieniły (trzeba być czujnym, łatwo się przypalają). Usmażone grzanki wystarczy posypać cynamonem lub cukrem pudrem. Można też polać miodem, sosem waniliowym lub ozdobić bitą śmietaną. Można uczynić z nich kolorowe dzieła sztuki, podając je z dżemem, konfiturą czy świeżymi owocami. „Arme Ritter” nie musi być „biedny” – ma być pyszny i słodki.

„Ofenschlupfer“

Młodzi adepci sztuki kulinarnej myślą nieraz to danie z „Scheiterhaufen”. To nie jest do końca to samo! Do „Ofenschlupfer” (danie szwabskie) używa się czerstwej bułki pokrojonej w plastry, a do Scheiterhaufen

(danie bawarskie) – mielonego lub drobno pokruszonego dowolnego czerstwego pieczywa. Jak więc przygotować „Ofenschlupfer”?



klątwa filmowa	▼	zajmuje się pomiarami gruntów	▼	ropne zapalenie po ukłuciu	▼	idzie przez pustynię	▼	... cukrowa	▼	gronowy trunek
pałka, kostur								krętacz		krasno-ludek
▶				kompan Atosa i Portosa	▶			▼		▼
słodkie danie	▶					czołg	▶			
ostrze, szpic						łyśczyk	▼			
▶				dyletant	▶					
narzędzie skrawa-jące	z klamką	▶			4		popis diwy		komisja sędziow-ska	
	rutyniarz									
▶	▼			krzew z pach-nącymi kwiatami	▶		▼		▼	5
grecka litera	▶			zysk hand-lowca	▶					
owalny koszyk										
▶			2			powła-rzalne zjawiska		skala dźwięków		płynący lód

Sposób przygotowania:

Potrzebujemy: 3 czerstwe bułki pokrojone w plastry o grubości ok. 1 cm, 1/4 szklanki mleka, 2 jajka, łyżka stołowa cukru, cukier wanilinowy, 2-3 jabłka pokrojone w kostkę lub plastry, posypane cynamonem. Mleko mieszamy z jajkami i cukrem oraz cukrem wanilinowym (najlepiej ubić jajka z cukrami, a potem łyżką rozmieszać masę z mlekiem). Naczynie do zapiekania (bez pokrywy) smarujemy obficie masłem. Układamy na przemian skośnie plasterki bułki i kawałki jabłek. Zalewamy całość mieszaną mleczno-jajeczną i wstawiamy na ok. 30 minut do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni. Dla podkreślenia smaku, przed pieczeniem, można z wierzchu posypać płatkami mąki o smaku waniliowym lub pokruszonymi orzechami włoskimi.



„Scheiterhaufen“

To przepis o odrobinę, ale naprawdę o odrobinę wyższym stopniu trudności. Trzeba najpierw zmielić lub bardzo drobno pokruszyć czerstwą bułkę. I to tyle, jeżeli chodzi o tę dodatkową trudność. Jest też ułatwienie

- do tej potrawy można użyć nie tylko bułek pszen-
nych, ale też dowolnego rodzaju pieczywa, np. czer-
stwego chleba.



Sposób przygotowania:

Zmielone lub drobno pokruszone pieczywo (można użyć podobnych proporcji, jak w „Ofenschlupfer”) zalewamy masą mleczno-jajeczną, dodajemy cukier i cukier wanilinowy. Mieszamy na ciasto. Do tej wersji potrzeba trochę więcej jabłek – 4-5 szt. Jabłka albo kroimy na cienkie plasterki, albo ścieramy na tarce o grubych oczkach, mieszamy z cynamonem. Można dodać rodzynki uprzednio namoczone w rumie (w wersji dla dzieci – w herbacie). Naczynie do zapiekania smarujemy masłem. Układamy cienkimi warstwami ciasto potem jabłka itd. Górną warstwą musi być ciasto. Odstawiamy na ok. 30 minut. Po tym czasie wstawiamy do uprzednio nagrzanego do 190 stopni piekarnika i pieczemy przez ok. 45 minut – aż nasza zapiekanka zacznie mocno pachnieć, a góra lekko się zarumieni.

Zapytaj swoich podopiecznych w Niemczech, czy znają te potrawy z dzieciństwa. Na pewno! I na 99% jako dzieci do popicia tych smakołyków dostawało

domowy kompot z wiśni lub czerwonych porzeczek!
Hmm, co Wam to przypomina???

Krzyżówka

	ustrój dawnej Rosji	milość u neoplatoników	kuzyn wrony palma	alkohol etylowy		porywisty jesienią	z rodziny żyraf	uraza sanki Eskimosów	do wyznaczenia grubości drzew	sznurek w świecy	wiecienna				wojsko chana
	ryba z grupy labiryntowców		3	gatunek antylopy ukochany		zbior zasad				karczany romb nad oczami					
	znak szlaku w zegłudze	rewolwer skarbiec w banku				egipska moneta pismo w kiosku			teren ... złomu i żywca		udomowiona lama			przypiecek	
	nauka o otrzymywaniu stopów	Miroslaw aktor	lufa broni palnej	najciezszy plak latajacy	karmi mlode mlekiem	ulubieniec, faworyt pokrowiec, narzuza	dworcowy podest			w lazience powodz		goraco, zar		lina przy zaglu	
	szeroki topor z XVII w. bialekit					sklad, magazyn				tetno					
				korzeniowe warzywo			czworokat dla akrobaty								
	król z insygniami bicza					ratunkowe na statku				dozorca wiezniow w obozie					
				wydra morska			wyzszy duchowny katolicki								

Prosimy o przesyłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Szanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 15 września 2019 roku. Osoby, które prześlą prawidłowe rozwiązanie razem z zamieszczonym obok kuponem, otrzymają bon o wartości 50 PLN do wykorzystania w sklepie internetowym www.carework.pl/sklep. Fundatorem nagrody jest CareWork – www.carework.pl. Regulamin konkursu jest dostępny na www.arbeitlandia.eu.

Laureatami ostatniej krzyżówki zostały: Anna R. z Ostrowa Wielkopolskiego oraz Barbara S. z Włocławka – serdecznie gratulujemy!



SZUKASZ PRACY

NA WAKACJE?

ZOBACZ NASZE OFERTY PRACY W NIEMCZECH!

MAMY NAJLEPSZE ZLECENIA W OPIECE.

**Możesz zarobić od 1000 do 1600 EUR “na rękę”
i dostać nawet 150 EUR netto premii wakacyjnej*!**

**O zasady pytaj pracownika CareWork.*

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

Oddział w Gliwicach

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

Oddział w Żarach

ul. Chrobrego 17
68-200 Żary
☎ 68 372 39 43

Oddział w Legnicy

ul. Pocztowa 7
59-220 Legnica
☎ 76 871 96 01

Oddział w Łodzi

ul. Struga 26
90-513 Łódź
☎ 504 922 687

Oddział w Lesznie

ul. Dworcowa 6
64-100 Leszno
☎ 65 511 45 50

Przedstawiciel CareWork na terenie woj. opolskiego, śląskiego i małopolskiego

☎ 664 008 434



www.carework.pl
www.wakacje.carework.pl

