



Praca za granicą

4 kwartał 2025 Poznań

ISSN 2391-5597

nr **46**



**Asystent pielęgniarSKI
– Pflegeassistent**

**Zaburzenia węchu
u podopiecznych**

**O (nie)cierpliwości
wobec podopiecznych**

**Die Mogelpackung i inne
– ostrożnie na zakupach!**



To co? Czekamy na wiosnę!

Okres jesienno-zimowy ma swoje niezaprzeczone uroki. Kochamy kolory liści na drzewach, błysk kasztanów, zbieranie grzybów. Lubimy śnieg i wyczekiwanie na świąteczny nastrój, zimowe sporty.

Jednak ten czas ma też dużo minusów. Krótkie dni i długie noce – budzimy się rano, jak jeszcze jest ciemno, ledwo wypijemy sobie popołudniową kawę i znowu jest noc. Wyjście z domu (o ile w ogóle warunki pogodowe na to pozwalają) oznacza więcej ceregieli niż w ciepłe miesiące. Do ciężkich butów klei się błoto i śnieg, trzeba je czyścić. Namówienie seniora na spacer, przygotowania do wyjścia, dyskusje o tym, jaki strój będzie właściwy i cierpliwość potrzebna podczas ubierania – to jesienno-zimowy temat rzeka. Nie ma co się czarować – jest trudniej! A do tego wszystkiego czapki, które rujną każdą fryzurę (a wiadomo, że nie ma nic gorszego od przyklapniętego wroniego gniazda na głowie).

Jak radzić sobie w tym czasie ze smuteczkami, które wypełzają gromadnie ze wszystkich kątów? Co zrobić z myślami, których nie chcemy, a które przychodzą po zmroku, bo kochają ciemność?

Proponuję myślenie o wiosnie! O tym, jak będzie pięknie, gdy zamiast budzika będą nas budzić łaskoczące po twarzy promienie

słońca. Ile będziemy mieli znowu energii, patrząc na zieleń przeganiającą szarugę. Jak proste i przyjemne będzie chwywanie światła i „ładowanie” osobistych akumulatorów. Ilość kolorami zaskoczą nas ogródki i miejskie kwietniki. O ile łatwiej będzie się uśmiechać i patrzeć na świat z optymizmem, kiedy wszędzie będzie ciepło i jasno (również w sercach).

W Polsce mamy przysłowie – „Na Nowy Rok przybywa dnia na barani (zajęczy, wilczy) skok”. Osobiście nie widziałam skaczącego barana ani wilka, ale w dzieciństwie zdarzało mi się spotykać zajaca. Obojętnie który przysłowiowy zwierzak skoczy to na pewno długie i jasne dni szybko wrócą. Na to czekam! Przecież przesilenie zimowe przypada przed świętami Bożego Narodzenia – 21 grudnia, a potem polecą już z górki!

Życzę wszystkim Opiekunkom i Opiekunom osób starszych, żeby Nowy Rok 2026 nadszedł jak najszybciej, żeby czekanie na wiosnę było przyjemne i dawało siłę na przetrwanie tych trudnych jesienno-zimowych miesięcy. I życzę także, aby rok 2026 przyniósł każdemu to, czego oczekuje od wiosny – piękniejszych myśli, odnowienia tego, co osłabło (a powinno być mocne), dużo nadziei na zmiany na lepsze i spełnienia się tych nadziei.

Do siego roku!
Dorota Lewandowska



W Polsce od 2007 roku istnieją jednolite przepisy dotyczące kształcenia asystentów pielęgniarstwa, czyli opiekunów medycznych. W Niemczech, w państwie o strukturze federacyjnej, istnieje aż 27 standardów kształcenia w tym zakresie. Praktycznie w każdym landzie są one inne. Skutkuje to m.in. trudnościami przy zmianie miejsca pracy i przy porównywaniu kwalifikacji zagranicznych pracowników.

W celu zwiększenia atrakcyjności zawodu pielęgniarstwa i odciążenia personelu pielęgniarstwa na 2026 rok zaplanowano zintensyfikowanie podjętych już prac nad wprowadzeniem jednolitego, ogólnoniemieckiego 18-miesięcznego programu kształcenia asystentów pielęgniarstwa. Jest to jeden z punktów systematycznie realizowanej wielkiej reformy całego systemu związanego z branżą opiekunczą.

Nauczanie w nowym, jednolitym systemie ma zrównać prawa do używania tytułu zawodowego asystenta pielęgniarstwa oraz umożliwić odbycie stażu i praktyki na takich samych warunkach w całym Niemczech. Przewiduje się także możliwość skrócenia czasu kształcenia dla osób, które przed wprowadzeniem jednolitego kształcenia w zawodzie Pflegeassistent zdobyły duże doświadczenie zawodowe. Dzięki nowym przepisom również opiekunom medycznym z Polski po uznaniu kwalifikacji będzie łatwiej podjąć pracę w opiece w Niemczech. Zwiększy to możliwość wyboru i formy i miejsca pracy. Cały proces wprowadzania przepisów i okresy przejściowe mają zakończyć się najpóźniej w 2031 roku.

Jak na razie nie jest brane pod uwagę wprowadzenie standardów kształcenia dla tzw. domowych opiekunów osób starszych.

Zaburzenia węchu u podopiecznych

W codziennej pracy nie zawsze przywiązujemy równą wagę do wszystkich zmysłów seniorów. Interesuje nas, jak dobrze podopieczny widzi – od tego zależy, w jaki sposób może spędzać czas (czytać, oglądać telewizję, grać w gry planszowe). Istotne jest, czy dobrze słyszy i możliwa jest komunika-

cja werbalna, czy trzeba posilkować się gestami. Zwracamy uwagę na smak – czy seniorowi smakuje słodkie, słone, łagodne czy ostre. Dotyk jest również niezwykle ważny – zwłaszcza w zakresie reakcji na ból, ale także jako metoda okazania zrozumienia i empatii. Najmniej zastanawiamy się zwykle



nad zmysłem węchu. Jego zaburzenia nie są tak łatwe do zauważenia i nie występują tak często, jak słaby słuch czy wzrok. Jednak węch jest tak samo istotny w relacjach opiekunów, jak wszystkie pozostałe zmysły.

Stale i przewlekłe zaburzenia węchu dotyczą najczęściej seniorów, którzy cierpią na schorzenia neurologiczne – wszelkiego rodzaju odmiany otępienia starczego (najbardziej znana i powszechna jest choroba Alzheimera), chorobę Parkinsona, choroby tarczycy, nerek, niektóre guzy. Czasowo węchu mogą pozbawić choroby bakteryjne czy wirusowe górnych dróg oddechowych, co dotyczy nie tylko osób starszych. Każdy przynajmniej raz w życiu miał tak „zatłoczony” przez katar nos, że nie czuł żadnych zapachów.

Do czego służy człowiekowi zmysł węchu?

W znacznym stopniu pełni funkcję ostrzegawczą – alarmuje nas, że coś się pali, że wydzielają się trujące opary, że żywność jest nieświeża, że wdępnęliśmy w odchody. Ostrzega nas, że ktoś się nie mył, a sami po zapachu swojego ciała lub odzieży orientujemy się, że czas na mycie lub zmianę ubrania. Ma ścisły związek z odżywianiem

– zapach powoduje, że nagle czujemy się głodni, po zapachu poznajemy ulubione (i nieulubiane) potrawy. Węch jest istotny także w tworzeniu emocji. Zapachy mają wpływ na samopoczucie – szczególne perfumy na randkę, zapach świeżo wykrochmalonej pościeli, czy zapach morskiej bryzy, kwiatów, górskiego powietrza, ale też „czosnkowy” oddech współpasażera, smród odzieży przesiąkniętej dymem tytoniowym.

Zaburzenia węchu a problemy opiekuńcze

U naszych podopiecznych najczęściej spotykamy cztery rodzaje zaburzeń węchu:

- całkowitą utratę węchu,
- osłabienie węchu,
- nadwrażliwość na zapachy,
- błędne odczytywanie zapachu.

Każde z tych zaburzeń może stworzyć określone problemy opiekuńcze. Całkowita utrata węchu jest szczególnie uciążliwa w przypadku zaburzeń związanych z brudzeniem się stolcem przez demencyjnych seniorów. Mózg nie przetwarza informacji ostrzegawczych o nieprzyjemnym zapachu, mówiąc w uproszczeniu – kał dla chorego jest po prostu jakąś substancją. Mniej skrajnym

przykładem jest niechęć do zmiany nieświeżej odzieży. Dla podopiecznego z całkowitą utratą węchu skarpetki zawsze będą czyste.

Oslabienie zmysłu węchu może prowadzić do konfliktów związanych z oceną przydatności produktów wyjętych z lodówki lub kupionych na promocji. My opiekunowie poczućmy utratę jakości wyrobu czy potrawy, ich nieświeży zapach. Oslabiony zmysł węchu seniora nie ostrzeże go w ten sam sposób. Dla niego będziemy tym „złym”, który chce wyrzucić i zmarnować całkiem jeszcze dobre jedzenie.

Zarówno utrata, jak i osłabienie węchu mają także wpływ na odżywianie seniorów. Przy utracie węchu podopieczni często nie mają apetytu i nie chcą jeść. Przy osłabieniu węchu mają z kolei skłonność do nadużywania soli i ostrych przypraw – podświadomie kompensując słabszy zapach „podkręcając” smak.

Inaczej wygląda opiekuńcza rzeczywistość w przypadku nadwrażliwości na zapachy. To zjawisko znamy przede wszystkim z domów osób dotkniętych demencją. Nie wolno gotować obiadów, należy unikać stosowania perfumowanych proszków do prania i płynów do płukania. Zapachy z kuchni czy chemii gospodarczej mogą być intensywnie odbierane przez podopiecznych i wywoływać u nich wręcz agresję.

Zachowania agresywne mogą się pojawiać także u osób z zaburzeniem węchu polegającym na błędnym odczytywaniu zapachu. Takim osobom herbatka z mięty może pachnieć benzyną, a kwiaty zepsutym mięsem. Możemy więc zostać posądzeni o próbę podania nieświeżej żywności albo i otrucia.

Niestety zaburzenia węchu ograniczają również możliwość oddziaływania na samopoczucie podopiecznych poprzez zapachy, które łagodzą i poprawiają nastrój.



O (nie)cierpliwości wobec podopiecznych

Rudi ma 72 lata, jest więc w grupie tych młodszych seniorów. Od wielu lat cierpi na chorobę Parkinsona. Czasami jest lepiej, czasami gorzej, ale nie jest w stanie funkcjonować samodzielnie. Opiekują się nim na zmianę Ewa i Kasia z Polski. Rudi docenia pracę obu pań. Obie są jego zdaniem dla niego dobre, świet-

nie gotują. W domu jest czysto i przytulnie. On jednak czeka zawsze na „turnus” Kasi. Dlaczego?

Rudi nie potrafi się sam ubrać, potrzebuje pomocy opiekuna. Sam daje jedynie radę z zapięciem dużych guzików w swetrze



dzie ciężko jest znaleźć stałą zmienniczkę, więc zastępują ją różne osoby. Kiedy nie chcą wpuścić podopiecznej do kuchni, bo brak im cierpliwości do jej zachowania, robi się nieprzyjemnie. Helga, co prawda jest spokojna, naciśnie kilka razy klamkę, a kiedy drzwi okażą się zamknięte, pójdzie drzeć. Wieczorem za to będzie problem, żeby położyć ją spać.

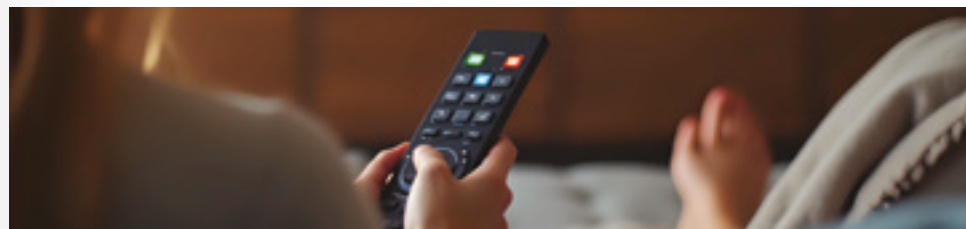
To nie jest łatwe zadanie, być cierpliwym i opanowanym wobec niezdarności czy niezręczności osób starszych. Jeżeli „z tyłu” głowy ma się świadomość, jakie zdania czekają po umyciu seniora, łatwiej wyręczyć podopiecznego w czynnościach, które mógłby jeszcze sam wykonać. Powiedzmy sobie szczerze – często nie chce nam się okazywać cierpliwości. Chcemy jak najszybciej wykonać obowiązki związane z opieką i zniknąć w swoim pokoju albo zająć się czymś, co lubimy robić. To się niestety mści, gdy oczekujemy, aby podopieczny poszedł już spać, a on nie ma na to ochoty albo gdy znużony (tak, tak, nawet seniorzy z demencją odczuwają nudę) zaczyna wymyślać sobie zajęcia.

Cierpliwa postawa wobec osób starszych zdecydowanie pozytywnie wpływa na przebieg pracy. Seniorzy zauważają obniżenie swojej sprawności fizycznej i umysłowej. Proces starzenia się jest dla nich źródłem silnych stresów. Codzienne obserwowanie, jak traci się kompetencje, jak najprostsze czynności stają się wyzwaniem, jest bardzo trudne. Z tego powodu możliwość wykonywania choćby niektórych czynności, nawet mozolnie i długo, poprawia samopoczucie osób starszych. Odbieranie im zadań, które wymagają od nas cierpliwości prowadzi do nudy. A ta może wywoływać frustrację, zachowania kompulsywne (np. objadanie się). U osób z demencją może prowadzić do drapania się i zbyt częstych drzemek w ciągu dnia. Senior, któremu będziemy okazywać zniecierpliwienie w ciągu dnia, może okazać się bardzo uciążliwym podopiecznym w nocy (a tego nie lubimy – noc jest do spania). Bądź więc wyrozumiały i cierpliwy – warto!

(nosi go praktycznie na okrągło, bo zawsze mu zimno). Zajmuje mu to sporo czasu, przy jego zeszytniałych dłoniach ta zwykła czynność trwa i trwa. Walczy z każdym guzikiem, a ma ich pięć. Kasia, jak już mu pomoże założyć ten sweter, poprawia łóżko, coś tam przełoży, czymś się zajmie. A on sobie powolutku działa. Ewa stoi nad nim i patrzy, jak mu idzie. Nic nie mówi, ale widąc po jej twarzy, że najchętniej zrobiłaby to sama, żeby było szybciej. Rudi niewiele już może sam i chce bronić resztek swojej samodzielności. Idzie mu gorzej pod presją. Kiedy Ewa patrzy na niego zniecierpliwiona, poddaje się. Daje jej zapiąć guziki, ale jest cały zły, że sobie nie poradził.

Helga ma demencję, jest takim trochę błąkającym się bez celu duszkiem. Jednak kiedy dostanie jakieś zadanie, wykonuje je z zapałem. Najchętniej pomaga w kuchni – elegancko obiera warzywa, ładnie przygotowuje składniki obiadu. Zanim jednak cokolwiek zacznie robić, kilkanaście razy spyta, czy pokroić w kosteczkę czy w plasterki. Niestety bałagani przy tym trochę – coś jej spadnie, przydepnie to jeszcze, rozniesie po mieszkaniu. Jej opiekunka Zofia pracuje w systemie trzy miesięce w Niemczech i jeden w domu. W takim ukła-

Co wybrać na świąteczny seans przed telewizorem?



Niemieccy seniorzy, tak jak i starsi ludzie w Polsce, przeważnie lubią oglądać telewizję. Jest to dla nich okno na świat. Telewizja jest odkryciem „innego świata” z czasów ich dzieciństwa – w Niemczech Zachodnich pierwsze, regularne programy zaczęto nadawać w 1952 roku (tak samo jak w Polsce). Inaczej niż współczesna młodzież, przyzwyczajona do swobodnego wybierania filmów na platformach streamingowych w dowolnym czasie, seniorzy cierpliwie sprawdzają godziny nadawania ulubionych audycji, aby dostosować rytm swojego życia do czasu antenowego.

Szczególnie w okresie bożonarodzeniowym w niemieckich stacjach telewizyjnych można wyszukać filmy, które choć dobrze znane, nadal wzbudzają miłe odczucia. Koją się one właśnie ze świętami, spędzaniem czasu w rodzinnej atmosferze, której dziś niestety często brakuje.

Jakie pozycje należą do świątecznych standardów filmowych w niemieckiej telewizji? Zdecydowany prym w internetowych rankingach wiedzie produkcja czesko-enerdowska z 1973 roku – *Drei Haselnüsse für Aschenbrödel* („Trzy orzeszki dla Kopciuszka”). Jest to piękna produkcja oparta na motywach baśni „Kopciuszek” (*Aschenputtel*). Spełnia wszelkie warunki dla stworzenia magicznego nastroju – są piękni aktorzy w rolach książąt i księżniczek, bajeczne dekoracje i dobrze kończąca się historia.

Inny chętnie oglądany przez niemieckie star-

sze pokolenie film to *Der kleine Lord* („Młody lord Fauntleroy”) – brytyjska produkcja z 1980 roku. Jest to wzruszająca film z gatunku kina rodzinnego. Ubogi, niewinny chłopiec okazuje się być jedynym spadkobiercą zgorzkniałego, niechętnego starca. Swoim podejściem do dziadka zmienia go ponownie w dobrego człowieka. Niektórym ludziom z naszego otoczenia zapewne przydałby się taki seans – być może byłby okazją do refleksji nad samym sobą.

Na liście ulubionych świątecznych filmów znajduje się również nieco starsza produkcja – amerykański film z 1946 roku *Ist das Leben nicht schön?* („To wspaniałe życie”). Poruszająca historia – mężczyzna zostaje powstrzymany przed samobójstwem przez anioły, które udowadniają mu wartość jego życia, pokazując, co by się stało, gdyby się nie narodził. Pomimo iż jest to bardzo stary film, niesie wiele ponadczasowych, emocjonalnych przesłań, szczególnie dobrze rozumianych przez starsze pokolenie.

A co Kevinem? W Polsce święta bez Kevina („Kevin sam w domu”) to podobno nie święta. Spokojnie – ta amerykańska komedia z 1990 roku podbiła także serca Niemców. Dotyczy to jednak trochę młodszego pokolenia niż nasi podopieczni. Ale kto wie? Warto zapytać seniora, jaki film bardziej pasuje mu do świątecznego wieczoru – taki refleksyjny *Ist das Leben nicht schön?*, czy raczej szalony Kevin – *Allein zu Haus*.

Die Mogelpackung i inne – ostrożnie na zakupach!

Robienie zakupów razem z podopiecznymi bywa trudne. Osoby starsze mają swoje przyzwyczajenia, źle znoszą zmiany cen produktów i są niepoprawnymi łowcami okazji. I o tych „okazjach” chcemy właśnie napisać. Wiele z nich to sposób producentów na ukrycie podwyżki ceny, czy obniżenie jakości produktu.

Mogelpackung to potoczne niemieckie określenie na produkt, który jest tak zapakowany, że sprawia wrażenie jakby jego zawartość była większa, niż jest w rzeczywistości. Przykładowo – na półce w sklepie stoją dwa kartoniki z orzeszkami – jeden większy, drugi mniejszy, ale oba mają tę samą cenę. Automatycznie sięgamy po większe opakowanie. I tu może spotkać nas rozczarowanie – w większym kartoniku nie musi być więcej! Trzeba uważnie sprawdzić wagę na opakowaniach. Według niemieckich przepisów, które mają chronić konsumenta, niedozwolone jest stosowanie opakowań, w których pusta przestrzeń (a więc powietrze) zajmuje więcej niż 30% objętości produktu. W życiu jednak różnie bywa – prawo swoje a rzeczywistość miewa inny wymiar.

Spora grupa opiekunek osób starszych pamięta jeszcze zapewne czasy, kiedy standardowa kostka masła miała zawsze 250 gramów. Z powodu galopującego wzrostu cen w okresie transformacji gospodarczej i politycznej w Polsce, w sklepach pojawiło się masło tańsze niż u konkurencji. Gospodynie domowe chętnie korzystały z okazji. Łudząco podobne opakowanie, dobra cena. Niewiele osób zwracało uwagę na to, że dostają mniej za więcej – bo tylko 200 gramów w cenie (po przeliczeniu, za kilogram) wcale nie niższej.

Dla naszych seniorów, ale i dla nas, którzy codziennie robią sprawunki takie pojęcie jak *Shrinkflation* (*Downsizing*) brzmi obco. To właśnie zjawisko polegające na zmniejszeniu ilości produktu w opakowaniu, w celu utrzy-

mania jego ceny lub ukrycia skali podwyżki. Przykładem mogą być tak lubiane przez opiekunów niemieckie żele do prania. Bardzo znane marki od lat nie zmieniają wielkości butelek, ale kiedyś była na nich informacja, że zawartość wystarcza na 100 prań. Obecnie jest to przeważnie 80 prań, a w „super promocjach” nawet 60... Rolka papieru toaletowego może zawierać kilka listków mniej niż kiedyś, ale kto poza producentem liczyłby listki?



Skimpflation to z kolei jeszcze inne zjawisko, jeszcze bardziej negatywne dla konsumentów. Polega na zmianach w jakości produktu w celu utrzymania ceny. Załóżmy, że od lat kupujemy tę samą markę czekolady z bakaliami. Wydaje się nam, że to ten sam produkt, co zawsze. Prawie nikt z konsumentów nie analizuje jej składu, a producent może zmniejszać ilość orzechów, zawartość kakao albo wymieniać naturalne aromaty na syntetyczne.

Jeżeli opiekujesz się seniorem, którego ulubionym zajęciem jest wyszukiwanie okazji w gazetkach reklamowych marketów, zwróć jego uwagę na opisane zjawiska. Lubimy, kiedy uda nam się zaoszczędzić. Nie każda promocja jest nierzetelna, jednak odrobina czujności nie zaszkodzi – zwłaszcza w okresach świątecznych.

Gänsebrust – pieczona pierś z gęsi

Gęsina jest mało popularnym w Polsce gatunkiem drobiu. A szkoda, bo jest to mięso o wysokiej zawartości białka i niskiej zawartości sodu, bogate w potas, żelazo, fosfor, magnez oraz witaminy A, B i E. Jest także źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3 i omega-6), utrzymujących w formie serca i obniżających poziom cholesterolu.

W Niemczech gęś pieczona w całości jest tradycyjną potrawą zarówno na Dzień Świętego Marcina (*Der Martinstag*, *auch Sankt-Mar-*

tins-Tag oder Martini) jak i w okresie Bożego Narodzenia (*Weihnachten*). Zjedzenie całej pieczonej gęsi to nie lada wyzwanie nawet dla kilku osób. Opiekunowie nawet w te świąteczne dni są często sami ze swoimi podopiecznymi, ale to nie znaczy, że nie mogą sobie dogodzić świąteczną gęsina! Wystarczy upiec jej pierś – pojedynczy filet z młodej gęsi waży średnio 200 gramów. Wybór ziół do przyprawiania jest kwestią indywidualną. Prezentujemy klasyczny przepis na gęś z jabłkami i majerankiem.



Składniki (Zutaten):

- **pierś z gęsi bez kości**
(*Gänsebrust ohne Knochen*)
- **2 ząbki czosnku** (2 *Knoblauchzehen*)
- **3 łyżki suszonego majeranku**
(3 *Esslöffel getrockneter Majoran*)
- **1/2 kg kwaśnych jabłek** (1/2 *kg saure Äpfel*)
- **do smaku sól, pieprz**
(*nach Geschmack Salz, Pfeffer*)

Przygotowanie:

- 1 Pierś, jeżeli ma skórę – nacinamy w kratkę. Wkładamy na przynajmniej 8-10 godzin do solanki (*die Salzlake*) – 2,5 l wody + 1 łyżka soli (2,5 l *Wasser* + 1 *Esslöffel Salz*). Trzymamy w lodówce, a po wyjęciu osuszamy.
- 2 Osuszone mięso przyprawiamy solą i pieprzem do smaku, nacieramy majerankiem i roztartym czosnkiem. Zostawiamy w chłodnym miejscu jeszcze na przynajmniej godzinę.
- 3 Pokrojone w kostkę jabłka mieszamy z majerankiem, solą i pieprzem. Układamy na dnie brytfanki, na to układamy pierś gęsi.
- 4 Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 200°C, po godzinie zmniejszamy temperaturę do 170°C i pieczemy jeszcze godzinę. Od czasu do czasu polewamy mięso powstałym w brytfance sosem. Przelączamy piekarnik na funkcję grilla – po ok. 30 minutach pierś gęsi powinna być z wierzchu chrupiąca a w środku soczysta.

Ciepło – zimno, czyli der Backofen und der Kühlschrank

Okres jesienno-zimowy to czas, w którym szczególną rolę odgrywają dwa urządzenia – piekarnik i lodówka. Kiedy na dworze jest ciemno i zimno (*wenn es draußen dunkel und kalt ist*) jakoś tak bardziej chcemy się jeść i chętniej przyrządzamy różne potrawy. Liczne dni świąteczne w tym czasie (Dzień Świętego Marcina – *Martinstag*,

Wszystkich Świętych – *Allerheiligen*, Boże Narodzenie – *Weihnachten*) także sprzyjają intensywniejszemu użytkowaniu obu urządzeń. Przykładowo tradycyjna gęsi-*na (traditioneller Gänsebraten)* na świętego Marcina musi być najpierw schłodzona z przyprawami w lodówce, a potem upieczona w piekarniku.

No właśnie, co możemy zrobić przy lodówce i przy piekarniku?

Otworzyć / zamknąć lodówkę – Kühlschrank öffnen / schliessen

Schować / wstawić coś do lodówki – etwas im Kühlschrank stellen

Włożyć coś do lodówki – etwas im Kühlschrank legen

Wyjąć coś z lodówki – etwas aus dem Kühlschrank nehmen

Schłodzić w lodówce – im Kühlschrank abkühlen lassen

Umyć lodówkę – den Kühlschrank reinigen / putzen

Rozmrozić lodówkę – den Kühlschrank abtauen

Otworzyć / zamknąć drzwiczki piekarnika

– die Backofentür öffnen / schliessen

Włączyć / wyłączyć piekarnik – den Backofen einschalten / ausschalten

Uchylić drzwiczki piekarnika – Backofentür einen Spalt öffnen

Włożyć coś do piekarnika – etwas in den Backofen schieben

Wstawić coś do piekarnika – etwas in den Ofen stellen

Wyjąć coś z piekarnika – etwas aus dem Ofen nehmen

Rozgrzać piekarnik – einen Backofen vorheizen

Odgrzać w piekarniku – im Backofen aufwärmen

Wyczyścić piekarnik – Backofen reinigen / putzen

A teraz zagadka – jaka jest najważniejsza czynność, istotna zarówno dla piekarnika, jak i lodówki? I odpowiedź – w obu urządzeniach o skuteczności ich działania decy-

duje odpowiednie ustawienie temperatury – grzania lub chłodzenia (*die Heiztemperatur / Kühltemperatur einstellen*). Prawda, że rozwiązanie zagadki było proste? Tak jak...

Deutsch ist einfach!



Produkty codziennego użytku

nie tylko dla opiekunek osób starszych

- oryginalna chemia z Niemiec
- zakupy bez zakładania konta
- konkurencyjne ceny
- bezpieczne płatności



www.sklep.carework.pl



PRACUJ W ŚWIĘTA

W OPIECE W NIEMCZECH!

Oferujemy sprawdzone
zlecenia, atrakcyjne
wynagrodzenie,
wysokie składki ZUS

**i premię świąteczną
nawet +340 euro brutto
za 4 dni pracy***

*za pracę w Wigilię, dwa dni Bożego Narodzenia i Nowy Rok (w tym święta w Niemczech)
za każdy dzień), szczegóły i regulamin na carework.pl i w oddziałach



Agencja opieki
nad osobami
niezależnymi

www.tuv.com
ID: 9109078343

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