



SENIOR VIP

PORADNIK DLA
OPIEKUNÓW OSÓB
STARSZYCH

Czyli co powinniśmy wiedzieć przed
wyjazdem do Niemiec

Podczas pobytu u podopiecznego warto mieć przy sobie Poradnik Opiekuna.

W trakcie pobytu w Niemczech warto zaglądać do Poradnika Opiekuna gdyż zostały tam omówione najważniejsze kwestie związane z wyjazdem oraz pobytem w Niemczech

SPIS TREŚCI

- | | |
|---|---|
| 1. Wyjazd do Niemiec (s.3) | 14. Kuchnia niemiecka (s.17) |
| 2. Pierwsze chwile w domu podopiecznego/różnice kulturowe i ich przejaw w komunikacji (s. 4) | 15. sałatka ziemniaczana/szwabskie pierożki/kluski kładzione/ bawarska pieczeń (s.18) |
| 3. Sylwetka opiekuna (s.5) | 16. czerwona kapusta/smażone ziemniaki/placek cebulowy/ zupa z soczewicy (s.19) |
| 4. Pobyt (s.6) | 17. żeberka/jajka sadzone/golonka/knedle (s.20) |
| 5. SYTUACJA ALARMOWA (s.7) | 18. placki ziemniaczane/pierniczki/ święteczna rolada/tort szwarcwaldzki (s.21) |
| 6. Problemy starości (s.8) | 19. zupa cebulowa/zapiekanka ziemniaczana/jajka w sosie |
| 7. Zasady opieki nad osobą starszą (s.10) | 20. Kuchnia dla diabetyków (s.23) |
| 8. demencja/wylew/ stwardnienie rozsiane (s.11) | 21. Naleśniki z warzywami/Kotleciki ryżowe z sosem pomidorowym/Łosoś na szpinaku z dzikim ryżem (s.24) |
| 9. choroba układu krążenia/choroba wrzodowa/nietrzymanie moczu/choroba nowotworowa /cewnik/cukrzyca (s.12) | 22. Pierś z kurczaka z warzywami/ zupa z cukinii z łososiem (s.25) |
| 10. artroza /astma/ żylaki osteoporoza/stomia (s.13) | |
| 11. problemy ze słuchem/choroba Parkinsona/Alzheimer (s.14) | |
| 12 SŁOWNIK (s.14) | |
| 13. Tryb grzecznościowy (s.16) | |



Wyjazd do Niemiec – krok po kroku

1. Przed wyjazdem do Niemiec::

- Ustal terminu wyjazdu.
- Zapoznaj się z profilem Podopiecznego.
- Akceptacja / odrzucenie kandydatury opiekuna.
- Wysyłka dokumentów (umowy) - omówienie zawartości paczki kurierskiej, którą opiekunowie otrzymują przed wyjazdem.
- Opiekun podczas pobytu w Niemczech **może kontaktować** się ze swoim Opiekunem Kontraktu. Opiekun Kontraktu jest do dyspozycji opiekuna i będzie go wspierać w każdej trudnej sytuacji podczas pobytu w Niemczech.

Załatwienie transportu jak i zapłata faktury za przejazd leży po stronie firmy Senior VIP.

2. CO NALEŻY ZABRAĆ :

- **Ważny dokument poświadczający tożsamość**
- **Prawo jazdy**
- **Sprawny telefon komórkowy (bez simlocka) oraz ładowarkę**
- **Leki (jeśli przyjmujesz)**
- **Transport i bagaż**

3. Pierwsze chwile w domu Podopiecznego

są czasem na zapoznanie się z nowymi obowiązkami. Jeśli na miejscu jest poprzedni opiekun, może on przekazać obowiązki nowemu opiekunowi. Warto zapytać poprzedniego Opiekuna o plan dnia, zasady żywienia, zainteresowania Podopiecznego. Istotne informacje, jakie powinien opiekun zebrać o Podopiecznym i jego rodzinie

4. Różnice programowe i ich przejaw w komunikacji:

Niemcy trochę inaczej niż Polacy okazują sobie grzeczność i szacunek.

Poniżej mamy zwroty, które mogą zostać uznane za obraźliwe, do rodziny jak i do podopiecznego.

Do Podopiecznego jak i rodziny zwracamy się per PAN/PANI (HERR/FRAU)

ZWROTY UPRZEJME	ZWROTY NIESTOSOWNE
FRAU SCHMIDT PANI SCHMIDT	MARIA/ DU PO IMIENIU / TY
FRAU BECK PANI BECK	OMA OPA MEINE OMA MEIN OPA MOWIENIE PER BABCIA/DZIADEK
HERR (DOKTOR) WAGNER PANIE (DOKTORZE) WERNER	FRAU MARGARETHE PANI MAŁGORZATO

Warto zaznaczyć, że na osobistą prośbę osoby objętej opieką, opiekunowie mogą odstąpić od tej zasady, samemu jednak nie wypada im wychodzić z taką propozycją.

Jeśli tylko opiekunowie tego sobie życzą, mogą zaproponować, żeby ich Podopieczny, bądź osoby z jego otoczenia, zwracali się do nich po imieniu. Mogą wówczas przytoczyć zwyczaje i okoliczności związane z używaniem imion w Polsce, mówiąc przykładowo:

Bei uns in Polen ist es üblich, dass man Bekannte dutzt.

Wenn Sie wollen sagen Sie zu mir einfach Dorota.

5. Sylwetka dobrego opiekuna

Jakimi cechami powinien się charakteryzować dobry opiekun:

- Sympatia do osób starszych
- Łatwość adaptacji w nowym środowisku
- Empatia i cierpliwość
- Łatwość nawiązywania kontaktów
- Sprawność fizyczna
- Doświadczenie w opiece nad osobami starszymi
- Umiejętność organizacji czasu wolnego Podopiecznego
- Prawo jazdy

6. Ograniczenia w wykonywaniu usług

Poniżej przedstawiamy listę czynności, których opiekun nie powinien wykonywać:

- Wykonywanie zastrzyków
- Podawanie insuliny
- Pomiar poziomu cukru we krwi
- Opatrywanie otwartych ran
- Podawanie leków

7. Obowiązki opiekuna:

- Pomoc w utrzymaniu higieny osobistej Podopiecznego.
- Pomoc w poruszaniu się i przemieszczaniu w obrębie mieszkania i poza nim.
- Dbanie o adekwatne do pogody ubiór Podopiecznego.
- Przygotowanie i podawanie posiłków.
- Dbanie o wygląd Podopiecznego tj. stan garderoby, czystość ubrań.
- Bieżące informowanie rodziny o stanie zdrowia Podopiecznego.
- Ustalanie terminów wizyt lekarskich oraz towarzyszenie Podopiecznemu w czasie ich trwania.
- Dotrzymywanie towarzystwa Podopiecznemu w czasie wyjść na imprezy rodzinne czy też przyjęcia.
- Opieka nad zwierzętami domowymi oraz dbanie o rośliny domowe.
- Ustalenie terminu wyjazdu.



Pobyty w Niemczech

8. Podczas pobytu w domu podopiecznego:

Opiekun jest gościem w domu Podopiecznego oraz przebywając w nim kilka tygodni staje się niejako członkiem rodziny. Powinni zatem przestrzegać zasad panujących w domu Podopiecznego oraz dostosować się do panujących reguł i zwyczajów Podopiecznego. Zwróćmy uwagę na to, że okazując szacunek i przyjazne nastawienie rodziny i samego Podopiecznego opiekunowie zyskują ich sympatię i zaufanie oraz zwiększone szanse na przedłużenie współpracy i uzyskanie atrakcyjnej podwyżki.

Ubiór i wygląd opiekuna:

Wspomnijmy, że nie szata zdoła człowieka, jednak wygląd świadczy o nas. Ubiór opiekuna powinien być wygodny, schludny oraz niekrępujący ruchów. Fryzura zaś powinna być swobodna i nie przeszkadzać podczas wykonywania czynności opiekuńczych. Opiekunowie powinni zrezygnować ze zbyt mocnego makijażu oraz biżuterii, która może utrudniać wykonywanie

Należy PRZESTRZEGAĆ KILKU ZASAD:

- ! Nie zostawiamy podopiecznego SAMEGO w domu
- ! Zakupy robimy SAMI
- ! ZABRONIONE jest przyjmowanie pieniędzy/prezentów od podopiecznego lub jego rodziny
- ! ZABRONIONE jest otwieranie poczty podopiecznego
- ! W Niemczech jest ZAKAZ pobierania plików z Internetu. Za łamanie zasady opiekun będzie odpowiadał z własnej stopy

! Rozliczaj się z powierzonych pieniędzy

Notuj skrupulatnie wydatki, zbieraj rachunki, aby się z nich rozliczyć



Sytuacja alarmowe

Aby wezwać pomoc (uzyskać połączenie z pogotowiem medycznym, policją lub strażą pożarną) korzystamy z numeru 112 (cała Unia Europejska)

Wzywając pomoc, należy pamiętać o przekazaniu i pozyskaniu niezbędnych informacji:

- Gdzie wypadek/nagłe zdarzenie miały miejsce,
- Dokładny adres Podopiecznego,
- Co się wydarzyło,
- Jak się czuje poszkodowany – czy jest przytomny, czy oddycha,
- Kim jest poszkodowany (imię, nazwisko Podopiecznego, choroby na jakie cierpi),
- Kto zgłasza zdarzenie/wypadek (imię i nazwisko opiekunki/opiekuna),
- Pytamy, kiedy można spodziewać się przyjazdu karetki.

Przykładowa rozmowa z pogotowiem medycznym:

- ✓ Notrufleitstelle. Guten Tag.
- Guten Tag. Meine Pflegebedürftige ist ohnmächtig geworden.
- ✓ Wo ist es passiert?
- Wir sind zu Hause. Die Adresse lautet: Blumenstrasse 10 in Bochum.
- ✓ Danke, ich habe mir notiert. Was genau ist geschehen?
- Die Pflegebedürftige ist plötzlich blass geworden, dann ist sie umgefallen- ich glaube, aber sie hat nichts gebrochen. Jetzt ist sie ohnmächtig, ich kann ihren Puls kaum spüren.
- ✓ Wie lange dauert es?
- Ungefähr 5 Minuten.
- ✓ Gut, danke. Ich werde den Rettungsdienst alarmieren. Warten Sie auf den Rettungswagen.
- Das mache ich, Danke.
- ✓ Auf Wiederhören.
- Auf Wiederhören.



Problematyka starości

Proces starzenia się społeczeństw oraz zmiany we współczesnym modelu

rodziny prowadzi do stopniowego wzrostu znaczenia ryzyka niedołęstwa starczego oraz narastania problemów związanych z długoterminową opieką nad zniedołężniałymi osobami w wieku starczym.

Przejawiają się w :

Rodzaje wsparcia skierowane do osoby starszej:

- opieka pielęgnacyjna
- pomoc w gospodarstwie domowym
- usługi opiekuńcze
- opieka specjalistyczna

- nowotwory
- choroby sercowo – naczyniowe
- choroby układu mięśniowo – kostnego
- cukrzyca
- spadek odporności – wzrost zachorowalności i niesprawności
- choroby neurologiczne
- choroby psychiczne

Po 75 roku życia zdecydowanie częściej pojawia się:

- zniedołężnienie
- tzw. problemy geriatryczne tj:
- upadki i złamania na tle osteoporozy
- otępienie
- nietrzymanie moczu
- odleżyny

Starzenie się organizmu jest procesem fizjologicznym i niekoniecznie wiąże się z chorowaniem.

Typowe schorzenia osób w starszym wieku:

- internistyczne
- chirurgiczne
- ginekologiczne

często współistnieją razem, zmieniają swój przebieg i dlatego mogą stwarzać problemy diagnostyczne i lecznicze

Zwiększona potrzeba świadczeń pielęgnacyjnych i usług opiekuńczych wynika z pogorszenia sprawności w zakresie wykonywania codziennych czynności oraz zaburzeń pamięci i funkcji poznawczych. Niedostateczna opieka często prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia.

Postawa pozytywna

Elastyczność, dostosowanie się, integralność do otaczającej rzeczywistości, odczuwanie harmonii i sensu w odniesieniu do całego otaczającego świata, ludzi i własnego życia, zarówno przeszłego, teraźniejszego, i przyszłych wydarzeń.

Zachowania:

- Życzliwość
- Serdeczność
- Tolerancja
- Komunikatywność – otwartość na innych, chęć rozmowy, opowiadania o swoich przeżyciach
- Poczucie własnej wartości
- Odpowiedzialność
- Troska – chęć przekazywania swoich doświadczeń, niesienia pomocy
- Szacunek wobec innych i spraw rzeczywistości
- Pozytywne podejście do życia
- Chęć rozwoju
- Ciekawość świata - aktywność
- Chęć kontaktu z osobami młodszymi

Postawa negatywna

Stany depresyjne, apatyczność, rozpacz związana ze świadomością kończącego się życia, niepokodzenie się z faktem pogarszającego się stanu zdrowia, coraz mniejszej „potrzebności” innym (szczególnie osoby samotne lub/i osoby po przejściu na emeryturę ze stanowisk kierowniczych, wymagających aktywności i integracji społecznej), żal za bezpowrotnie utracone szanse, tęsknota za osobami, które odeszły, brak sensu życia dalej, strach przed śmiercią.

Zachowania:

- Nieufność
- Dystans
- Wrogość
- Niepewność
- Niskie poczucie własnej wartości
- Poczucie chaosu – nie rozumienie otaczających spraw i informacji
- Zagubienie społeczne - przerost spraw, których nie da się zrozumieć
- Bunt, złość – waleczna potrzeba tożsamości
- Krytycyzm rzeczywistości, postawy innych szczególnie osób młodszych
- Tendencja do narzekania i tzw. zrzędlowości
- Poczucie niespełnienia
- Lęk przed śmiercią
- Unikanie kontaktu z innymi, poczucie bycia obciążeniem
- Niechęć do rozmów – szczególnie rozmawiania na tematy trudne



Zasady opieki nad osobą starszą

Osoby starsze przeciętnie chorują na 3-4 choroby przewlekłe i zażywają około 4-5 leków dziennie. Zaledwie 7% osób w wieku powyżej 75 roku życia nie zgłasza żadnych schorzeń przewlekłych.

Potrzeby ludzi w wieku podeszłym zazwyczaj mają charakter złożony.

Pogorszenie sprawności w zakresie wykonywania codziennych czynności oraz zaburzenia pamięci i funkcji poznawczych zwiększają zapotrzebowanie na świadczenia pielęgnacyjne i usługi opiekuńcze, które wpływają na jakość i długość życia.

Czynniki powodujące pogorszenie stanu zdrowia / stanu psychicznego:

- samotność (odtrącenie, zagubienie)
- brak celów życiowych
- brak zainteresowań
- niemożność realizacji zainteresowań (pogarszający się wzrok, słuch)
- utrudnienia komunikacyjne (bariery coraz szybsze tempo np. zamykających się drzwi)
- późnie wykrycie problemów zdrowotnych
- mieszkanie/ umieszczanie w placówkach opiekuńczych
- niewystarczająca opieka zdrowotna
- ograniczanie samodzielności (funkcjonowanie np. w środowisku domowych)



Najczęstsze choroby podeszłego wieku *(alterstypische Krankheiten)*

Demencja (otępienie) die Demenz

Spowodowana jest uszkodzeniem mózgu. Obniżenie sprawności umysłowej. Obecność zaburzeń powinna być potwierdzona (jeśli jest to możliwe) – wynikami badań neuropsychologicznych i testów psychosomatycznych.

Jak rozpoznać objawy?

- ✓ Różnorodne deficyty poznawcze np. utrata pamięci i przynajmniej jedna z wymienionych cech:
- ✓ Afazja – całkowita lub częściowa utrata zdolności używania bądź rozumienia słów
- ✓ Apraksja – utrata zdolności wykonywania skoordynowanych lub celowych ruchów, np. trudności w obsłudze takich urządzeń, jak telewizor
- ✓ Agnozja – nieumiejętność odróżniania znanych przedmiotów
- ✓ Kłopoty z funkcjami „wykonawczymi” – brak umiejętności abstrakcyjnego myślenia, planowania, inicjowania, wykonywania czynności w kolejności, kontroli i zaprzestania skomplikowanych zachowań.

Zadania stawiane opiekunowi i cechy, którymi powinna się wykazywać

- Wrozumiałość
- Cierpliwość
- Zrozumienie
- Radzenie sobie ze stresem
- Nieustanna kontrola podopiecznego

Wylew (udar mózgu) - der ischlaganfall

Zespół objawów klinicznych związanych z nagłym wystąpieniem ogniskowego lub uogólnionego zaburzenia czynności mózgu, powstały w wyniku zaburzenia krążenia mózgowego i utrzymujący się ponad 24 godziny.

Stwardnienie rozsiane - MS-Patient

Przewlekła, zapalna, demielinizacyjna choroba ośrodkowego układu nerwowego, w której dochodzi do wieloogniskowego uszkodzenia (demyelinizacji i rozpadu aksonów) tkanki nerwowej.

Choroba układu krążenia - *die Herz-Kreislaufkrankung*

Jest to schorzenie dotyczące narządów i tkanek wchodzących w skład układu krążenia, a w szczególności serca, tętnic i żył, dlatego często są też nazywane chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Do chorób układu krążenia zalicza się:

- ! Miażdżycy
- ! Choroba niedokrwienna serca (wieńcowa)
- ! Zaburzenia rytmu i przewodzenia
- ! Wady serca
- ! Choroby wsierdza
- ! Choroby mięśnia sercowego
- ! Choroby osierdza
- ! Nowotwór serca
- ! Niewydolność serca
- ! Nadciśnienie (tętnicze/plucne)
- ! Choroby aorty i naczyń obwodowych
- ! Żyłna choroba zakrzepowo-zatorowa
- ! Choroby mikrokrażenia
- ! Choroby limfatyczne

Nietrzymanie moczu (inkontynencja) - *die Inkontinenz*

Objaw__ polegający na niekontrolowanym wydalaniu moczu i kału.

Cewnik- *die Dauerkatheter*

Rurka (zwykle giętką, w przeciwieństwie do kaniuli), służąca do wprowadzenia do narządów i jam ciała w celach zróznicowanych, najczęściej by coś upuścić (pobrać, odbarczyć, odprowadzić), wprowadzić (np. lek, kontrast), lub dokonać pomiaru (ciśnienia, temperatury).



SENIOR VIP

Choroba wrzodowa - *das Magengeschwür*

To obecność wrzodów trawiennych, czyli ubytków w błonie śluzowej żołądka lub dwunastnicy. Występują one najczęściej w dwunastnicy, stwierdza się częściej u mężczyzn. Najczęstszymi przyczynami są: zakażenie *Helicobacter pylori* i niesteroidowe leki zapalne. Często występującym i głównym objawem jest ból w nadbrzuszu, jednak czasem przebieg może być skąpo- lub bezobjawowy. Niekiedy objawy są niecharakterystyczne. Gastroskopia jest badaniem diagnostycznym, które ostatecznie rozstrzyga o rozpoznaniu wrzodów.

Choroba nowotworowa - *der Krebs*

To grupa chorób, w których komórki organizmu dzielą się w sposób niekontrolowany przez organizm, a nowo powstałe komórki nowotworowe nie różnicują się w typowe komórki tkanki. Utrata kontroli nad podziałami jest związana z mutacjami genów kodujących białka uczestniczące w cyklu komórkowym: protoonkogenów i antyonkogenów. Mutacje te powodują, że komórka wcale lub niewłaściwie reaguje na sygnały z organizmu. Powstanie nowotworu złośliwego wymaga kilku mutacji, stąd długi, ale najczęściej bezobjawowy okres rozwoju choroby. U osób z rodzinną skłonnością do nowotworów część tych mutacji jest dziedziczona.

Cukrzyca *das Diabetes - die Zuckerkrankheit*

Grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się hiperglikemią (podwyższonym poziomem glukozy we krwi) wynikającą z defektu produkcji lub działania insuliny wydzielanej przez komórki beta trzustki. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Artroza (zwyrodnienie stawów) - die Arthrose

Czyli osteoartroza, choroba będąca wynikiem zdarzeń zarówno biologicznych, jak i mechanicznych, które zaburzają powiązane ze sobą procesy degradacji i syntezy chrząstki stawowej, zarówno w chondrocytach, macierzy pozakomórkowej, jak i w warstwie podchrzęstnej kości. Towarzyszy jej powstanie wyrośli kostnych (osteofitów), proces zapalny w obrębie błony miaziowej oraz tkanek okołostawowych. Choroba klinicznie objawia się bólem stawów i ograniczeniem ich funkcji ruchowej, natomiast radiologicznie można stwierdzić szerokie spektrum objawów.

Osteoporoza - die Osteoporose

Stan chorobowy charakteryzujący się postępującym ubytkiem masy kostnej, osłabieniem struktury przestrzennej kości oraz zwiększoną podatnością na złamania. Osteoporoza występuje najczęściej u kobiet po menopauzie (osteoporoza pomenopauzalna). Osteoporoza jest uogólnioną chorobą metaboliczną kości, charakteryzującą się niską masą kostną, upośledzoną mikroarchitekturą tkanki kostnej, a w konsekwencji zwiększoną jej łamliwość i podatnością na złamania.

Stanem zmniejszonej, w odniesieniu do norm dla płci i wieku, ale jeszcze nie osiągającej wartości patologicznych, gęstości kości jest osteopenia.

Żylaki - die Krampfadern

Nadmierne rozszerzenie żył, mogące powodować pęknięcie ścianek żył i owrzodzenia.

Najczęściej występują:

- żylaki kończyn dolnych
- żylaki przełyku
- żylaki odbytu

Astma - das Asthma

Przewlekła choroba zapalna dróg oddechowych z nadreaktywnością oskrzeli, prowadząca do nawracających epizodów świszczącego oddechu, duszności, uczucia ściskania w klatce piersiowej i kaszlu, występujących szczególnie w nocy lub nad ranem. Dominującym objawem astmy jest ostra duszność powiązana ze świszczącym oddechem.

Najczęściej występują:

- **astma oskrzelowa** – zazwyczaj określana po prostu jako astma
- **astma sercowa** – jeden z objawów przewlekłej niewydolności krążenia pochodzenia sercowego.

Stomia jelitowa - das Stoma

celowo wytworzone połączenie światła narządu wewnętrznego ze skórą. W przypadku połączeń między narządami powstałych wskutek patologii lub powikłań, używa się słowa przetoka.

Pod pojęciem „stomia” najczęściej rozumie się stomię wydalniczą, czyli chirurgicznie wytworzone połączenie między przewodem pokarmowym (jelitem cienkim albo grubym) lub układem moczowym i skórą na brzuchu, umożliwiające wydalanie kału lub moczu w przypadkach, gdy z różnych przyczyn (choroby nowotworowe i nienowotworowe, wady wrodzone, urazy) wydalanie drogą naturalną zostało uniemożliwione lub utrudnione. Stomie jelitowe wykonuje się również dla odbarczenia chorej części jelita – wtedy wykonuje się stomię czasową, a po wyleczeniu przywraca się ciągłość przewodu pokarmowego.



Problemy ze słuchem (niedosłuch) - *die Schwerhoerigkeit*

Zaburzenie ze strony narządu słuchu polegające na nieprawidłowym przewodzeniu lub odbiorze dźwięków. Częstość występowania niedosłuchu rośnie z wiekiem.

Choroba Parkinsona - *die Parkinson-Krankheit*

Choroba rozwija się w wieku średnim i później. U wielu pacjentów pojawia się depresja i objawy psychiatryczne w trakcie leczenia. Ośłupienia zdarzają się u ok 20% wszystkich przypadków choroby Parkinsona (sztywność, depresja, zaparcia, zapalenia łojotokowe skóry, zaburzenia węchowe, para stacja kończyn)

Choroba Alzheimera- *die Alzheimer-Krankheit*

Choroba Alzheimera odpowiada za 50-75% wszystkich rodzajów ośłupień.

Ośłupienia nie można klasyfikować jako choroby. Powinno się je traktować jako zespół pewnych objawów

SŁOWNIK

Czyli najpotrzebniejsze zwroty.

- *Wie heißt der Hausarzt des Pflegebedürftigen? Darf ich seine numer haben.*
(jak się nazywa lekarz rodzinny opiekuna, i czy mogłabym otrzymać numer do niego)
- *Ist das die selbe Numer um ihn ein Termin ausmachen?*
(czy pod tym samym numerem mogę umówić pacjenta na wizyte)
- *Wo befindet sich das nächste Krankenhaus, Gescheft, die artzt praxis, Apotheke*
- *Mit wem soll ich mich In Notfällen kontaktieren. Wo kann ich diese Person erreichen, wann besucht sie den Pflegebedürftigen?*
(Z kim mam się kontaktować w nagłych sytuacjach, gdzie mogę zastać daną osobę? Kiedy odwiedza ona podopiecznego)
- *Welche medikamente nimmt der Pflegebedürftiger, Wer ist für die verabreichung zurständig*
(Jakie lekarstwa przyjmuje. kto jest odpowiedzialny ja ich podawanie)
- *Besucht den Pflegebedürftigen jemand, wenn kann ich ins Haus lassen. Wer sind die Personen*
(Czy są osoby, które odwiedzają podopiecznego, kim są one dla niego? Kogo mogę wpuścić do domu)
- *Wie sieht sein Tagesablauf aus? Wan steht er/sie auf. Hat er/sie ein Hobby*
(Jak wygląda dzień podopiecznego? Czym się interesuje)

- Um wie viel Uhr isst er/sie und er/sie eine Diät halten, welche?
(W jakich porach podopieczny jada posiłki, co lubi jeść, czy musi przestrzegać jakieś diety)
- Ist der Pflegebedürftige gegen etwas allergisch
(Czy podopieczny jest na coś uczulony)
- Wie viel Freizeit habe ich, Wer ist in der Zeit mit den Pflegebedürftigen
(Ile mam czasu wolnego, kto mnie w tym czasie zastępuje)
 - Kommen Krankenschwestern? Wenn ja, Wann?
(Czy przychodzi wykwalifikowana pielęgniarka)
- Kommt eine wichtige Post? Was soll ich mit ihr machen, wem weitergeben? Wann kommen die Rechnungen,
 - (Przychodzi jakaś ważna korespondencja, co mam z nią zrobić. Kiedy przychodzą rachunki)
- Was soll ich in der Abwesenheit des Patienten NICHT machen *was regt ihn/sie auf, was beruhigt ihn/sie?* (z.B. Lieblingsmusik). *Was darf ich dem Pflegebedürftigen nicht erlauben?*
 - (Czego nie mogę robić, pod nieobecność pacjenta? Co pacjenta denerwuje, a co uspokaja? Na co nie mogę pozwolić pacjentowi?)
 - *Wer kümmert sich um die Einkäufe? Wen Wenn es nicht die Pflegerin nichtis. Wem melde ich, wenn etwas fehlt?*
(Kto jest odpowiedzialny za zakupy? Jeśli nie opiekunka, to komu mam zgłosić, że czegoś w domu brakuje?)
- Wo befinden sich die Messgeräte, Zahnersatzbehälter, Hörgeräte
(gdzie znajduje się aparatura do mierzenia, pojemnik na protezę, aparat słuchowy)
- *Was soll ich machen, wenn etwas im Haus kaputt geht (z.B. wenn ein Gerät defekt wird)?*
(Co mam zrobić gdy w domu się coś popsuje?)
- Wann kommt die Müllabfuhr?
(kiedy zabierane są śmieci)
- *Gibt es die Möglichkeit meine Familie in Polen anzurufen? Wenn ja, wie wird dies abgerechnet?*
(Czy jest możliwość korzystania z telefonu, by zadzwonić do rodziny do Polski? Jeżeli tak to jak to będzie rozliczane?)

GRZECZNOŚĆ

Wollen Sie?

(chciałaby Pani/chciałby Pan)

Sagen Sie mir bitte
(niech mi Pan / Pani powie)

Können Sie mir sagen? (Mógłby mi pan/pani powiedzieć)

Wiederholen Sie bitte Was?
(Powtorzy mi Pan/i?)

Bitte, Trinken Sie
(Proszę się napić)

ROZKAZ

Willst du?

(chcesz ?)

Sag mir!
(powiedz mi!)

(Co?)

Trinke!
(Pij!)

Tryb grzecznościowy

Poniżej znajdują się przykładowe zdania, wyrażające grzeczność, zainteresowanie oraz przyjazne nastawienie, przydatne opiekunkom w codziennym kontakcie z Podopiecznym:

a. Wie haben Sie heute geschlafen?

(wyspał/a się Pan/i ?)

b. Nehmen Sie bitte den Platz.

(proszę usiąść)

c. Was möchten Sie zum Frühstück?

(co by Pan/i chciała na śniadanie)

d. Möchten Sie einen Kaffee oder Tee?

(podać kawę czy herbatę?)

e. Was kann ich für Sie tun?

(co mogę dla Pan/i zrobić)

h. Könnte ich noch etwas für Sie tun?

(czy mogę jeszcze coś dla Pana/Pani zrobić)

f. Wie fühlen Sie sich heute?

(jak się Pan/i)

g. Was möchten Sie heute machen?

(co by chciał/a Pan/i dzisiaj robić?)

i. Liegen Sie bequem?

(czy leży Pan/i wygodnie)

Przedstawiamy też kilka zwrotów, żeby opiekun/ka nie była zaskoczona uprzejmymi pytaniami ze strony niemieckiej rodziny i osoby, którą będą się opiekować.

Możesz usłyszeć np.:

a. Wie war Ihre Reise?

(Jak minęła podróż?)

b. Was brauchen Sie?

(Czy coś Pani potrzebuje)

c. Wie fühlen Sie sich?

(Jak się pani czuje?)

d. Wollen Sie etwas trinken?

(chciała by się Pani czegoś napić)

e. Gefällt es Ihnen in der Stadt?

/ Gefällt ihnen die Stadt?

(podoba się Pani w mieście/ podoba się Pani miasto)

Zwroty ułatwiające komunikację:

Niestety nie zawsze jest łatwo zrozumieć niemieckiego rozmówcę, chociażby z powodu dialektów i gwar, którymi posługują się Niemcy w zależności od miejsca zamieszkania, regionu, landu. W takich sytuacjach nie warto zamykać się na rozmowę, tylko spróbować zrozumieć, posługując się zwrotami sygnalizującymi trudności komunikacyjne, przykładowe zwroty:

a. Es tut mir leid, ich verstehe nicht.

(przepraszam, ale nie rozumiem)

b. Wiederholen Sie bitte.

(Proszę powtórzyć.)

c. Sprechen Sie bitte langsamer!

(Proszę, mówić wolniej)

d. Könnten Sie deutlicher sprechen?

(Może Pani mówić dokładniej)

e. Ich spreche nur ein wenig Deutsch.

(Mówię tylko trochę po niemiecku)

f. Könnten Sie das bitte aufschreiben?

(Może mi to pani zapisać)

g. Was bedeutet das?

(Co to znaczy?)

h. Was soll ich machen?

(Co mam robić?)

i. Was haben Sie gesagt?

(Co pani mówiła?)

Kuchnia Niemiecka

(*Die deutsche Küche*)



Niemiecka łączy w sobie elementy regionalne z wielu rejonów kraju, często różniących się od siebie pod względem dostępnych produktów i sposobu ich przygotowania. Wiele regionalnych dań osiągnęło status potraw narodowych, tak jak np. wywodzące się ze Szwabii *Spätzle*.

Niemiecka kuchnia jest różnorodna i dość „ciężka”. Niemcy słyną z zamiłowania do tłustych potraw, zwłaszcza na południu kraju. Przykładem jest kuchnia bawarska, gdzie tradycyjnie jada się dużo golonki, kielbas oraz knedli. *Weißwürstchen*, czyli białe kiełbaski, to z kolei rarytas wywodzący się z Brandenburgii. Oprócz mięs bardzo popularne są potrawy mączne: wymienione już *Spätzle*, knedle oraz kluski, makarony i *Maultaschen*, które przypominają nieco polskie pierogi i pochodzą ze Szwabii. Niemcy jadają również sporo potraw z ziemniaków (gotowanych: *Salzkartoffeln*, smażonych: *Bratkartoffeln*), cebuli i kapusty białej, również kiszonej oraz kapusty czerwonej, np. z jabłkiem - tzw. *Apfelrotkohl*. Za danie narodowe można uznać również *Kartoffelsalat* - sałatkę ziemniaczaną, która przyrządzana jest na wiele sposobów, w zależności od regionu. Zupy nie należą do tradycyjnych potraw niemieckich, za to w Berlinie i okolicy często jada się *Eintöpfe*, czyli tzw. potrawy jednogarnkowe, które zastępują cały obiad. W całych Niemczech bardzo lubiany jest *Apfestrudel*, czyli pochodzące z Austrii gorące ciasto z jabłkami. Jabłka są ważnym składnikiem wielu deserów i potraw kuchni niemieckiej.

Zachęcamy do bliższego zapoznania się oraz eksperymentowania z kuchnią niemiecką, zapytawszy wcześniej o gust kulinarny oraz ewentualne diety Podopiecznego i jego najbliższych. Proszę jednak pamiętać, aby potrawy podawane osobom starszym miały odpowiednią miękkość. Szczególną uwagę należy zwrócić na potrawy mięsne.

Kartoffelsalat. Niemiecka sałatka ziemniaczana na ciepło

– danie wegetariańskie

SKŁADNIKI:

2 małe cebule (drobno pokrojone)

2 kg ziemniaków

1 kostka bulionowa

4 łyżki octu

2 łyżki oleju

szczypta soli, pieprzu i cukru

posiekany szczypiorek

Ziemniaki obrać, ugotować w lekko osolonej wodzie. Odcedzić, ostudzić i pokroić w kostkę.

Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Szczypiorek drobno posiekać. Ziemniaki, cebulę i szczypiorek wrzucić do miski i delikatnie wymieszać (część szczypiorku zostawić do posypania gotowej sałatki). Doprawić solą i pieprzem do smaku, dodać olej, ocet oraz cukier. Całość ostrożnie wymieszać. Odstawić w chłodne miejsce na co najmniej 2 godziny. Od czasu do czasu przemieszać. Sałatkę podawać posypaną pozostałą częścią szczypiorku.

Schwäbische Maultaschen. Szwabskie pierożki ze szpinakiem

– danie wegetariańskie

SKŁADNIKI:

150 g serka typu fromage

170 g mąki

2 żółtka

70 ml letniej wody

250 g szpinaku

1 mała cebula i czosnek

1 łyżka oleju

sól, pieprz do smaku

Mąkę, sól i wodę wymieszać i zagnieść ciasto, przykryć folią spożywczą i odstawić na 30 minut. Farsz: świeży szpinak umyć i blanszować przez 2 minuty we wrzącej wodzie. Następnie odsączyć i posiekać. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek w drobną kosteczkę oraz podsmażyć na oleju. Następnie połączyć ze szpinakiem i serkiem i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

Ciasto rozłożyć na posypanej mąką stolnicy i rozwałkować na dwa cienkie płaty o wymiarach 24x24 cm. Na jeden z płatów nałożyć 16 porcji nadzienia. Wolną powierzchnię ciasta skropić lekko wodą. Następnie przykryć drugim płatem i docisnąć, po czym radełkiem wykroić pierożki.

Wodę z solą zagotować w dużym garnku. Wycięte pierożki wrzucać na wrzątek i gotować 10 minut.

Spätzle. Niemieckie kluski kładzione

SKŁADNIKI:

3 jajka

320 g mąki

250 g boczku

1 cebula

50 g parmezanu

120-150 g wody

sól

Połączyć mąkę, jajka, wodę i szczyptę soli, wymieszać razem na jednolitą masę. Ciasto powinno być elastyczne. Zagotować wodę z solą.

Nóż i deska do krojenia powinny zostać namoczone w wodzie. Na deskę nałożyć 2 duże łyżki ciasta. Ciasto rozsmarować nożem na gładką, cienką powierzchnię i szybkimi ruchami odkrawać kawałki ciasta prosto do gotującej się wody, tak aby powstały cienkie nitki. Kiedy *Spätzle* wypłyną na powierzchnię, zahartować je zimną wodą. Cebulę z drobno pokrojonym boczkiem podsmażyć na patelni, następnie połączyć ze *Spätzle*. Jeżeli dodamy starty ser, wtedy otrzymamy tzw. *Käsespätzle*. Jeżeli do makaronu nie dodamy boczku, możemy danie to serwować jako danie wegetariańskie.

Sauerbraten. Bawarska pieczeń wołowa na kwaśno

SKŁADNIKI:

1 kg łopatki wołowej bez kości

1 cebula

200 g boczku

1 marchewka

natka pietruszki

kostka bulionowa

liść laurowy

skórka z cytryny

2 goździki

ocet 5% do marynaty

woda i czerwone wino

Wołowinę lekko potłuc tak, aby zmiękczyć mięso, włożyć do miski wraz z liściem laurowym, skórą z cytryny, goździkami i cebulą. Przygotować roztwór wody, octu i wina (w równych proporcjach), zalać mięso. Należy pamiętać, aby obracać je przynajmniej 1 raz dziennie. Po 3 dniach marynowania mięso owinąć boczkiem, doprawić solą i pieprzem, a następnie podsmażyć ze wszystkich stron. Podsmażone mięso zalewamy tak, aby całe było przykryte. Dusimy do miękkości z marchwią i pietruszką przez około 3 godziny na małym ogniu.

Apfelrotkohl

Czerwona kapusta z jabłkami - danie wegetariańskie

SKŁADNIKI:

1 kg czerwonej kapusty
3 duże jabłka, (najlepiej kwaśne)
1 cebula
50 g masła albo margaryny
1 liść laurowy, 2 goździki
sól i pieprz
2 łyżki octu
sok jabłkowy
woda

Kapustę myjemy i szatkujemy oraz wkładamy do garnka. Obrane i pokrojone w plastry jabłka oraz zeszkloną cebulę dodajemy do kapusty. Całość mieszamy z masłem, zalewamy wodą i sokiem jabłkowym, dodajemy liść laurowy i goździki. Na koniec dodajemy ocet, sól, pieprz i cukier. Kapustę gotujemy na małym ogniu, aż będzie miękka. Kapustę serwujemy samą lub podajemy jako dodatek do mięs.

Bratkartoffeln

Smażone ziemniaki

SKŁADNIKI:

4 ziemniaki
3-4 plastry boczku
2 cebule (najlepiej czerwone)
2 jajka
szczypior
majeranek
oliwa z oliwek
sól i pieprz

Ugotowane w mundurkach ziemniaki obieramy ze skórki i kroimy na plastry. Następnie podsmażamy z cebulą na złoty kolor. W trakcie smażenia dodajemy boczek, sól, pieprz i majeranek. Sadzone jajka kładziemy na smażonych ziemniakach i posypujemy szczypiorkiem. Ziemniaki serwujemy również jako dodatek do dań mięsnych.

Linseneintopf

Niemiecka zupa z soczewicy

SKŁADNIKI:

2 szklanki brązowej soczewicy
2 marchewki
3 ziemniaki
120 g selera naciowego

1 cebula
130 g kiełbasy lub wędliny
3 szklanki bulionu
1 ząbek czosnku
gałka muszkatołowa
sos Piri-Piri
natka pietruszki
kminek, sól i pieprz

Oczyszczoną soczewicę umieszczamy w 5-litrowym garnku. Dodajemy wszystkie składniki: kostkę rosołową, marchew, seler, czosnek, wędlinę lub kiełbasę, cebulę i liść laurowy. Przyprawiamy ostrym sosem, kminkiem, gałką muszkatołową, natką pietruszki, solą i pieprzem. Całość gotujemy do miękkości, około 30 minut.

Zwiebelkuchen

Niemiecki placek cebulowy

SKŁADNIKI:

Ciasto:

370 g mąki pszennej
250 ml ciepłego mleka
25 g drożdży
50 g masła
1 jajko
1 łyżka cukru
sól i pieprz
gałka muszkatołowa
woda

Farsz:

1 kg cebuli
3 jajka
150 g boczku
120 g żółtego sera
400 ml kwaśnej śmietany
2 ząbki czosnku

Drożdże wymieszać z mlekiem i cukrem, dodać 2 łyżeczki mąki i odstawić na 10 minut. Z mąki i drożdży wyrobić ciasto, odstawić do wyrośnięcia na około 20 minut. Cebulę i boczek pokroić i lekko podsmażyć na patelni oraz doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Śmietanę rozmieszać z jajkami, dodać starty ser oraz czosnek. Doprawić solą i pieprzem. Na nasmarowaną masłem blachę wykładamy wyrośnięte ciasto. Na cieście rozkładamy farsz i polewamy śmietaną. Całość posypujemy startym serem. Pieczemy w temperaturze 200 st. przez 40 minut.

Rippchen mit Sauerkraut *Żeberka z kiszoną kapustą*

Składniki:

4 porcje żeberek
3 cebule
4 ziarna pieprzu
olej
pieprz, papryka, liść laurowy
500g kiszzonej kapusty
50 g przerośniętego boczku
ziele angielskie

Cebulę kroimy w duże kawałki i razem z pieprzem, ziele angielskim, szczyptą soli umieszczamy w garnku. Żeberka kroimy w 8-centymetrowe kawałki, nacieramy solą, pieprzem i papryką. Następnie krótko smażymy ze wszystkich stron na patelni, wkładamy do garnka, dolewamy wody i gotujemy przez około 1 h (mięso powinno być miękkie i odchodzić od kości). Boczek pokrojony w kostkę podsmażamy razem z cebulą. Kiedy się zarumieni, dodajemy kiszoną kapustę. Do kapusty dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, sól i cukier oraz niewielką ilość wody tak, aby kapusta się nie przypaliła. Żeberka z kiszoną kapustą najlepiej smakują z puree ziemniaczanym.

Eisbein im Bier geschmort *Golonka duszona w piwie*

SKŁADNIKI:

średnia surowa zapeklowana golonka
1 butelka jasnego piwa
2 cebule
2 łyżki oleju
sól i pieprz

Golonkę obsmażyć na patelni ze wszystkich stron, dodać piwo i dusić pod przykryciem, aż będzie miękka. Następnie wyjąć, ponacinać skórę w kratkę. Włożyć do żaroodpornego naczynia i piec w 180 ° C około 1,5 godziny aż się zarumieni i mięso będzie miękkie. W połowie pieczenia dodać cebulkę, doprawić solą i pieprzem. Golonkę podawać z kiszoną kapustą i ziemniakami.



Spiegeleier mit Kartoffelpüree und Rahmspinat *Jajka sadzone z purée ziemniaczanym oraz szpinakiem ze śmietaną*

- danie wegetariańskie

SKŁADNIKI:

2 jajka
0,5 kg ziemniaków
0,5 kg świeżego szpinaku
150 ml mleka
150 g masła
150 ml śmietany
1 łyżeczka mąki
sól
gałka muskatołowa

Ugotowane w osolonej wodzie ziemniaki utłuc z 50 gramami masła, 70 ml mleka oraz 70 ml śmietany.

Szpinak blanszować 5 minut w osolonej wodzie. Masło roztopić na patelni, dodać do niego odcisnięty szpinak, mąkę, mleko oraz resztę śmietany. Szpinak dusić przez chwilę na patelni, doprawić solą oraz gałką muskatołową.

Jajka usmażyć na patelni i serwować ze szpinakiem oraz puree ziemniaczanym.

Semmelknödel *Knedle*

– danie wegetariańskie

SKŁADNIKI:

4 suche bułki kajzerki
2 jajka
250 ml mleka
1 łyżka masła
pietruszka
sól, pieprz

Bułki pokroić w cienkie kromki. Masło roztopić w mleku i zagotować. Bułki namoczyć w mleku, dodać jajka, pietruszkę i przyprawy oraz zagnieść ciasto. Następnie uformować kulki i wrzucić do wrzątku. Pozostawić około 30 minut we wrzącej wodzie. Podawać jako dodatek do mięs lub jako przekąskę z sosem pieczarkowym.

Reibekuchen mit Apfelmus **Placki ziemniaczane z musem jabłkowym**

SKŁADNIKI:

1 kg ziemniaków
1 jajko
100 g mąki
1 cebula
pietruszkę
1,5 kg jabłek
olej
sok z cytryny
sól, cukier
300 ml wody

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce, dodać jajka, mąkę i pietruszkę, doprawić solą i pieprzem. Następnie usmażyć na oleju. Do garnka z wodą dodać cukier, sok z cytryny oraz drobno pokrojone jabłka, gotować 10 minut. Jabłka z przyprawami zmiksować i podawać z plackami ziemniaczanymi.

Lebkuchen **Tradycyjne niemieckie pierniczki**

SKŁADNIKI:

250 g mąki (pszennej)
250 g cukru
3 łyżki przyprawy korzennej do piernika
80 g zmielonych migdałów
200 ml płynnego miodu
80 g masła
pół szklanki posiekanej, kandyzowanej skórki pomarańczowej i cytrynowej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1 łyżeczka cynamonu

Przyprawy wraz z mąką, migdałami, proszkiem do pieczenia i sodą wymieszać. Masło i miód roztopić w rondelku oraz wlać do suchych składników. Do powstałej masy dodać kandyzowane owoce, wymieszać i odstawić. Kiedy ciasto zgęstnieje, uformować kulki wielkości orzecha włoskiego, ułożyć na blasze oraz spłaszczyć łyżką. Piec w temperaturze 180 st. przez 15 minut. Kiedy pierniczki ostygną, poleać lukrem.

Stollen **Świąteczna rolada** **marcepanowa z bakaliami**

SKŁADNIKI:

180 g sułtanek
90 g koryntek
50 g margaryny
120 g masła
35 g smalcu
½ kg mąki
160 ml rumu
1 łyżeczka proszku do pieczenia
85 ml mleka
70 g cukru waniliowego
40 g drożdży
starta skórka z pomarańczy i cytryny
50 g zmielonych migdałów
50 g grubo siekanych migdałów
300 g masy marcepanowej
cukier puder
sól

Migdały i rodzynki zalać rumem i pozostawić na noc. Margarynę, masło i smalec rozpuścić w małym rondelku. Drożdże rozpuścić w mleku i wymieszać z mąką, proszkiem do pieczenia, solą, cukrem waniliowym, mielonymi migdałami i rozpuszczonym tłuszczem. Następnie dodać bakalie, starte skórki i rodzynki namoczone w rumie. Wyrobite ciasto pozostawić w lodówce na 3 h. Po wyjęciu z lodówki ponownie ugnieść ciasto i rozwałkować na blasze. Na środku ułożyć marcepan i zawinąć go w ciasto. Piekarnik rozgrzać do 200 st. i piec *Stollen* około 50 minut. Po wyjęciu ciasto poleać roztopionym masłem i posypać cukrem pudrem.

Schwarzwälder Kirschtorte **Tort szwarcwaldzki wiśniowy**

SKŁADNIKI:

4 jajka
400 g mąki tortowej
3 łyżki gorzkiego kakao
2 szklanki śmietany 30%
100 g stopionego masła
150 g cukru
450 g wiśni z syropu
250 ml soku wiśniowego
cukier waniliowy
tabliczka gorzkiej czekolady

Z jajek ubić pianę dodając cukier i cukier waniliowy, a następnie bardzo delikatnie wymieszać żółtka oraz mąkę z kakao.

Do powstałej masy wlać roztopione masło, następnie wyłożyć ciasto do tortownicy. Rozgrzać piekarnik do 190 st. i piec około 15 minut. Nie wyjmować od razu z piekarnika, po ostudzeniu pokroić na 3 równe części. Błaty ciasta nasączyć sokiem z wiśni. Śmietanę ubić z cukrem, rozłożyć na cieście, dodać wiśnie, położyć następną warstwę ciasta i powtórzyć procedurę. Na ostatnią część ciasta również rozłożyć śmietanę i wiśnie oraz posypać startą czekoladą. Tort przybieramy świeżymi wiśniami, możemy także posypać wiórkami kokosowymi.

Deutsche Zwiebelsuppe **Niemiecka zupa cebulowa**

SKŁADNIKI:

500 g cebuli
kilka kromek białego pieczywa
starty żółty ser
trochę masła
natka pietruszki
750 bulionu

Cebule obrać i pokroić w plastry. W garnku roztopić masło, wrzucić cebulę i zeszklić, a następnie zalać bulionem. Doprawić solą i pieprzem, gotować 15 minut. Z kromek chleba zrobić grzanki, ułożyć je na zupie oraz posypać startym serem i posiekaną pietruszką.

Kartoffel-Lauch–Auflauf **Zapiekanka ziemniaczana z porem**

SKŁADNIKI:

3 pory
1 kg ziemniaków
350 gram sera topionego
200 ml śmietany
4 jajka
150 g sera żółtego (np. Edamer)
sól, pieprz i curry

Por i kartofle pokroić w talarki oraz podgotować w bulionie i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Jajka, śmietanę, rozdrobniony serek topiony oraz przyprawy wymieszać i poleać ziemniaki z porem.

Następnie posypać startym żółtym serem i piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni, około 30-40 minut.

Eier in Senfsoße **Jajka w sosie musztardowym - danie wegetariańskie**

SKŁADNIKI:

6 jajek
1 cebula
4 łyżki masła
2 łyżki mąki
200 ml bulionu
150 ml śmietany
3 łyżki musztardy
sól, pieprz, pietruszka

Jajka ugotować na twardo. Cebulę pokroić w piórka, wrzucić na rozgrzaną patelnię i dodać mąkę. Bulion wymieszać ze śmietaną, zagotować, dodać musztardę oraz przyprawić solą i pieprzem. Na koniec jajka posypać posiekaną pietruszką, cebulą oraz poleć sosem. Podawać z ziemniakami.



SENIOR VIP

Kuchnia dla diabetyków

Küche für Diabetiker

Dieta osoby chorej na cukrzycę nie musi różnić się znacznie od prawidłowej diety zdrowego człowieka. W wielu przypadkach to lekarz ustala indywidualny sposób odżywiania, w zależności od potrzeb organizmu i przyjmowanych leków. Posiłki powinny być urozmaicone, zawierać pełnowartościowe i jak najmniej przetworzone produkty bogate w błonnik, takie jak razowe i pełnoziarniste pieczywo, makaron pełnoziarnisty, brązowy i dziki ryż, kasze (jaglana, gryczana, pęczak), czerwone ziemniaki, orzechy, nasiona, warzywa, owoce, rośliny strączkowe oraz niskotłuszczowe białko w postaci chudego nabiału i mięsa oraz ryb. Produkty te posiadają niski indeks glikemiczny. Przy doborze produktów należy zwrócić również uwagę na inne schorzenia, takie jak np. choroby układu pokarmowego.

Z warzyw szczególnie polecane są nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, groch), surowa marchew, sałata, kapusta i brokuły. Do owoców szczególnie polecanych diabetykom należą maliny, truskawki, porzeczki, jabłka i pomarańcze. W miarę możliwości warzywa i owoce powinny być podawane w postaci surowej. Powinno się spożywać maksymalnie 1 porcję owoców dziennie.

Diabetyk jest zmuszony unikać napojów alkoholowych, cukru, słodczy, słodzonych napojów, soków, produktów tłustych i słonych. Osoba cierpiąca na cukrzycę powinna jeść regularnie co ok. 3 godziny, ściśle przestrzegając ustalonych pór posiłków. Dzięki temu nie występują wahania poziomu glukozy. Należy pamiętać, aby codziennie spożywać śniadanie. Diabetycy, którzy przyjmują insulinę przed kolacją, powinni przed położeniem się spać zjeść drugą kolację, najlepiej coś lekkostrawnego, zwłaszcza jeżeli w nocy występuje niedocukrzenie. Posiłki podawane w kolejnych dniach powinny zawierać zbliżone ilości składników odżywczych, zwłaszcza złożonych węglowodanów, i nie mogą być zbyt obfite. Unikajmy smażenia oraz duszenia z tłuszczem. Zamiast tego gotujmy w wodzie lub na parze, duśmy lub pieczmy bez dodatku tłuszczu. Przy Diabetes Mellitus (czyli cukrzycy) wskazane jest przyjmowanie około 2 litrów płynów w ciągu dnia (o ile inaczej nie zaleci lekarz), najlepiej w postaci niegazowanej wody mineralnej i ziołowych herbat.



Każdy posiłek dla osoby cierpiącej na cukrzycę powinien zawierać węglowodany, skrobię oraz nienasycone kwasy tłuszczowe omega3 i omega6, które zawarte są w oliwie z oliwek, oleju słonecznikowym, oleju lnianym, rybach morskich, nasionach słonecznika i sezamu oraz pestkach dyni.

Przykładowe śniadanie dla diabetyka powinno składać się z: pieczywa pełnoziarnistego chudego nabiału warzyw i owoców

Idealnie skomponowany obiad powinien zawierać: pełnoziarnisty makaron, brązowy lub czarny ryż albo kaszę gryczaną lub jęczmienną chude mięso, najlepiej drobiowe lub ryby morskie liściaste warzywa

Kolacja dla diabetyka powinna łączyć w sobie następujące produkty: pełnoziarniste pieczywo lub makaron, ewentualnie kaszę pełnoziarnistą chudy nabiał, chude mięso lub ryby warzywa i owoce

Gemüse-Pfannkuchen Naleśniki z warzywami

- danie wegetariańskie

SKŁADNIKI:

130 g mąki pełnoziarnistej
2 jaja
200 ml mleka
4 łyżki oleju
4 łyżki sezamu
200 g marchewki
1 papryka
100 g selera naciowego
2 cebulki dymki
4 łyżki odtłuszczonego twarożku
4 łyżeczki soku z cytryny
pietruska i szczypiorek

Mąkę, jajka rozmieszać, dodać sól i pieprz, pozostawić na 10 minut. Warzywa pokroić w paseczki. Marchewkę, paprykę, seler i cebule podsmażyć na oleju i dodać odrobinę soku z cytryny. Twarożek rozmieszać z pozostałym sokiem z cytryny, doprawić solą, pieprzem, dodać posiekaną pietruszkę i szczypiorek. Na rozgrzaną patelnię wlać ciasto naleśnikowe i usmażyć naleśniki. Posmarować serkiem, dodać warzywa i zwinąć w koperty. Naleśniki posypać sezamem.

Lachs mit Spinat und Wildreis Łosoś na szpinaku z dzikim ryżem

SKŁADNIKI:

500 g łososia bez ości i skór
1 kg szpinaku
1 cebula
1 ząbek czosnku
250 g dzikiego ryżu
250 ml bulionu
1 cytryna
2 łyżki oleju
sól, pieprz

Szpinak i łososia oczyścić, ugotować ryż.

Cebulę i czosnek drobno pokroić oraz zeszklić na oleju. Dodać szpinak i bulion, dusić 5 minut.

Potrawy, które bez problemu można serwować osobie cierpiącej na cukrzycę :

Umytego łososia doprawić solą, pieprzem i skropić sokiem z cytryny, następnie pokroić w paski.

Smażyć z każdej strony około 12 minut, tak aby mięso było wysmażone. Wszystkie składniki ułożyć na talerzu, podawać z ćwiartką cytryny.

Frikadellen aus Reis mit Tomatensoße Kotleciki ryżowe z sosem pomidorowym

– danie wegetariańskie

SKŁADNIKI:

150 g brązowego ryżu
2 duże marchewki
1 cebula
2 ugotowane jajka
2 surowe jajka
200 g tartej bułki
szczypiorek, pieprz, sól
3 łyżeczki masła
0,5 szklanka oleju

Cebulę drobno siekamy, marchewkę ścieramy na tarce o grubych oczkach. Całość podsmażamy na maśle. Ryż gotujemy na sypko, następnie go schładzamy. Do ostudzonych warzyw dodajemy pokrojone w małą kostkę jajka, ryż, posiekany szczypiorek, 2 łyżki bułki tartej, wbijamy surowe jajka. Całość doprawiamy solą i pieprzem.

Z przygotowanej masy formujemy małe kotleciki, obtaczamy w bułce tartej i smażymy w oleju na rumiano. Serwujemy z sosem pomidorowym.



Hähnchenbrust mit Gemüse **Pierś z kurczaka z warzywami**

SKŁADNIKI:

1 pierś kurczaka
1 cebula
1 marchewka
100 g pieczarek
2 łyżki zielonego groszku z puszki
1 mała cukinia
2 ząbki czosnku
sól, pieprz, curry
bulion warzywny

Pierś kurczaka kroimy w drobne paski, posypujemy solą, pieprzem i curry oraz dusimy w odrobinie bulionu. Wszystkie warzywa kroimy w drobną kostkę, przyprawiamy i dusimy razem z mięsem aż do miękkości. Pod koniec duszenia dodajemy do warzyw 0,5 szklanki bulionu. Danie serwujemy z brązowym ryżem lub z ziemniakami.



sól, pieprz, majeranek
sok z połówki cytryny

Cukinię pokroić w plasterki, cebulę pokroić w krążki.

Łososia poporcjować na małe kawałki i przyprawić. Rybę i warzywa nadziewać na patyczki do szaszłyków i smażyć na patelni 10 minut aż będzie miękka. Danie serwować z ryżem. Szaszłyki można dodatkowo skropić sokiem z cytryny.

Zucchini-suppe mit Lachs **Zupa z cukinii z łososiem**

SKŁADNIKI:

1 mała cebula
180 g cukinii
80 g ziemniaków
1,5 szklanka bulionu warzywnego
25 g wędzonego łososia
1 łyżka jogurtu naturalnego
1 łyżeczka oleju
2 łyżki rzeżuchy
sól, pieprz

Cebulę drobno posiekać i udusić na oleju. Cukinię i ziemniaki pokroić w kostkę, dodać uduszoną cebulę, przyprawić solą i pieprzem. Warzywa zalać bulionem i dusić 10 minut. Ugotowane warzywa zmiksować. Do kremu z cukinii dodać jogurt. Zupę udekorować pokrojonym w drobne kawałki wędzonym łososiem i posiekaną rzeżuchą.



SENIOR VIP