



HELP-ik



Alzheimer - jak radzić sobie z chorobą?



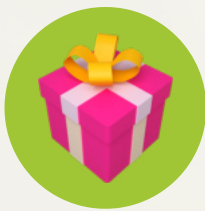
Szparagi - przebój na stole

Ciekawe zakątki - Forchheim

Numer 1/2021 (lipiec-wrzesień)



Zapewniamy transport



bonusy za polecenia
nowych opiekunek



Opieka koordynatora



premie świąteczne



kursy j. niemieckiego

Skontaktuj się z nami!

52 321 65 31

Roksana: 518 788 038

Natalia: 666 609 996

Spis treści

Alzheimer - jak radzić
sobie z chorobą?.....4

Lato w pełni6

Jabłko - owoc
uniwersalny.....8

Nasze zlecenia.....10

Ciekawe zakątki -
Forchheim.....11

Jak przygotować się do
wyjazdu?.....12

Przydatne zwroty w
języku niemieckim.....13

Trochę humoru na
dobry dzień.....14

Chwila reklasu.....15



tel: 52 321 65 31

ul. Dworcowa 19/1 Bydgoszcz

mail: praca@help24.info

Alzheimer - jak radzić sobie z chorobą?

Co to jest choroba Alzheimera?

Choroba Alzheimera to dolegliwość dotycząca zwyrodnienia układu nerwowego powodująca ogólne otępienie. Proces choroby powoduje uszkodzenia w korze mózgowej, co w konsekwencji prowadzi do kłopotów z mową, pamięcią czy myśleniem.

Czynnikami ryzyka zwiększające prawdopodobieństwo choroby Alzheimera są:

1. starszy wiek,
2. płeć żeńska,
3. cukrzyca,
4. posiadanie członka rodziny z tą samą chorobą,
5. niskie wykształcenie,
6. mutacje genów.

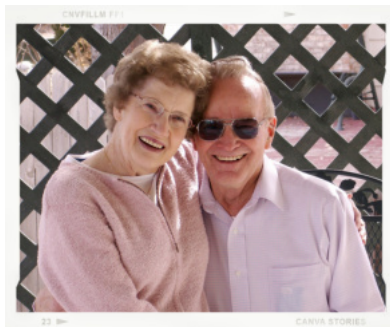
Alzheimer - pierwsze objawy

- Zaburzenia pamięci,
- Zaburzenia funkcji mowy,
- Trudności związane z liczeniem,
- Zaburzenia orientacji,
- Utrata zainteresowań,
- Spadek nastroju,
- Zaniedbanie higieny osobistej.



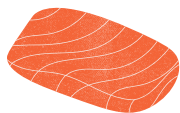
Jak radzić sobie z Alzheimerem u podopiecznego?

1. Obserwacja
2. Cierpliwość
3. Spokojne otoczenie
4. Notatki kiedy i w jakich sytuacjach podopieczny staje się agresywny
5. Konsultacja z lekarzem
6. Wygodne ubrania lub jest w wygodna pozycja podopiecznego.



Co zrobić, by opóźnić lub uniknąć zachorowania na chorobę Alzheimera?

1. Dbaj o swoją wagę, nie dopuszczaj do nadmiernego gromadzenia tłuszczu.
2. Wyeliminuj cukier - szkodzi on pamięci długo- i krótkotrwałej oraz zwiększa ryzyko zachorowania na udar mózgu.
2. Ćwicz codziennie.
4. Dużo śpij - zbyt krótki sen upośledza funkcjonowanie mózgu i ma wpływ na zapamiętywanie oraz koncentrację.
5. Ogranicz do minimum spożywanie alkoholu.
6. Dbaj o różnorodność diety.
7. Jedz zdrowe tłuszcze - pokarm bogaty w kwasy omega 3 jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mózgu.



Lato w pełni

Wiosenne słońce grzeje coraz mocniej, chociaż dziś przez chwilę padał śnieg! Jak prawidłowo zabezpieczyć swoją skórę przed negatywnymi skutkami nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne?

- Stosuj kremy przeciwsłoneczne z jak najwyższym filtrem UV (na ciało minimum SPF 30, a na twarz SPF 50),
- Unikaj przebywania w słońcu między godziną 11:00 a 16:00,
- Noś jasne, przewiewne ubrania – jasne kolory ubrań (białe, beżowe) odbijają promienie słoneczne,
 - Noś nakrycia głowy,
 - Zakładaj dobre okulary przeciwsłoneczne.



Sommer und Urlaub

Wakacje i urlop

das Meer – morze

der See – jezioro

der Fluss – rzeka

der Sand – piasek

der Sonnenaufgang – wschód słońca

der Sonnenuntergang – zachód słońca

die Sonnenbrille – okulary przeciwsłoneczne

Rad fahren – jeździć na rowerze

besichtigen – zwiedzać

wandern – wędrować

spazieren – spacerować

fotografieren – fotografować

Wie ist das Wetter heute? - Jaka jest dziś
pogoda?

Es ist sonnig. - Jest słonecznie.

Es regnet. - Pada.

Es ist wolzig. - Jest pochmurno.

die Sommerferien – wakacje letnie

Im Sommer fahren wir ins Gebirge. – W lecie
jedziemy w góry.

Jabłko - owoc uniwersalny

Jabłko to owoc nie tylko smaczny, lecz zawierający dużo witamin i składników mineralnych, m.in. witaminę A, B, C, E oraz beta-karoten czy luteiny. Owoc ten ma także bardzo mało kalorii (ok. 50 kcal w 100 g). Jabłka można jeść na surowo albo przyrządzić z nich pyszne dania.

Schnitz und Drunder

Składniki (Zutaten):

- 250 g suszonych jabłek ze skórką
- pokrojonych w plastry (getrocknete Äpfel mit der Schale)
- 2 łyżki masła (Butter)
- 2 łyżki cukru (Zucker)
- 500 g boczku (Schweinespeck)
- 500 g ziemniaków (Kartoffeln)
- 1 łyżeczka soli (Salz)



Suszone jabłka zalewamy zimną wodą (moczmy przynajmniej 12 godzin). Masło roztopiamy w garnku, dodajemy do niego cukier, mieszamy, aby się skarmelizował. Jabłka wraz z wodą, w której się moczyły przekładamy do garnka z cukrem. Dokładamy boczek. Garnek przykrywamy. Wszystko gotujemy na wolnym ogniu przez 1 godzinę. Podczas gotowania sprawdzamy, czy w garnku znajduje się wystarczająca ilość płynu, a w razie potrzeby dolewamy niewielką ilość wody. Następnie obieramy ziemniaki, kroimy w kostkę i dodajemy do reszty składników wraz z połową filiżanki wody. Gotujemy jeszcze przez około 30 minut. Gdy wszystkie składniki są już miękkie wyjmujemy boczek, kroimy go na plastry i umieszczamy z powrotem w garnku. Tak przygotowaną potrawę podajemy bezpośrednio w garnku lub w formie.

Apfelkuchen - Niemieckie ciasto jabłkowe

Biszkopt:

- 5 jajek (Eier)
- 350g mąki tortowej (Mehl)
- 240g cukru (Zucker)
- ½ szklanki oleju słonecznikowego (Sonnenblumenöl)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia (Backpulver)
- Łyżka octu spirytusowego (Essig)

Warstwa jabłkowa:

- 250 ml woda (Wasser)
- szklanka cukru (Zucker)
- 2 jajka (Eier)
- 40g budyniu waniliowego lub śmietankowego (Vanillepudding oder cremiger Pudding)
- 6-8 jabłek (Äpfel)
- sok z 1 cytryny (Saft aus Zitrone)
- łyżka masła (Butter)

Biszkopt:

Całe jajka ubijamy z cukrem i cukrem waniliowym aż będą puszyste i niemal białe. W tym czasie przesiewamy mąkę z proszkiem do pieczenia. Delikatnie wlewamy olej do jajek z cukrem a następnie powoli po łyżce dodajemy sypkie składniki. Mieszamy delikatnie na małych obrotach, aby ciasto było puszyste. Dodajemy łyżkę octu spirytusowego. Ciasto przelewamy do wyłożonej papierem do pieczenia formy. Pieczemy w temperaturze 180 stopni C przez około 50 minut.

Warstwa jabłkowa:

Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Owoce umieszczamy w garnku z połową szklanki wody, masłem, cukrem i sokiem z cytryny. Gotujemy na małym ogniu, aż owoce zmiękną a masa zgęstnieje. Budyń rozrabiamy i pozostałej ilości wody i dodajemy do owoców. Mieszamy do zgęstnienia.

Masę jabłkową wykładamy na upieczony wcześniej biszkopt.



Nasze zlecenia

Zlecenie do mobilnej Seniorki

Seniorka ma 80 lat, cierpi na demencję. Podopieczna potrzebuje wsparcia przy wstawaniu oraz w codziennych obowiązkach.



1500€



82269

Geltendorf



Zlecenie do Seniora

Senior ma 86 lat. Jest mobilny, wspiera się laską lub rollatorem. Cierpi na demencję. W to miejsce potrzebujemy pani z dobrym językiem i prawem jazdy. Głównie chodzi o dotrzymanie seniorowi towarzystwa.



1650€



94469

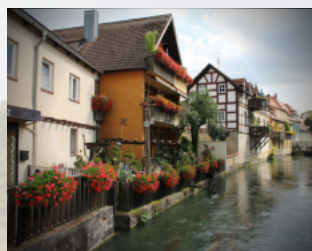
Deggendorf

Ciekawe zakątki

Forchheim (91301)

Jest to miasto powiatowe w Bawarii. Leży nad ujściem **Wiesent** do **Regnitz** i nad **Kanałem Ren-Men-Dunaj**. Miasto leży zaledwie 30 km od Norymbergi.

Będąc w Forchheim warto zwiedzić zabytkowy **Ratusz z 1523 roku**. Na uwagę zasługują również **Kaiserpfalz**, czyli XVI wieczna rezydencja biskupstwa oraz kościół pw. św. Marcina (St. Martin). Dla fanów zwiedzania muzeów miasteczko oferuje **Das Pflzmuseum** mieszczące się również w Kaiserpfalz. W budynku znajdują się trzy muzea: **Muzeum Archeologiczne Górnej Frankonii**, **Muzeum Miejskie** oraz **Muzeum Kostiumów**.



Zlecenie do mobilnego małżeństwa dla opiekunki z prawem jazdy w Forchheim

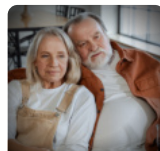
Seniorka ma 80 lat, cierpi na demencję, jest małomówna. Senior wciąż jest mobilny i w miarę samodzielny. Pan jest bardzo towarzyski, sympatyczny, potrzebuje pomocy w opiece nad żoną.



1650€



komiukatywny



11

Jak przygotować się do wyjazdu?

Decydując się na pracę jako opiekunka osób starszych bardzo często szukasz odpowiedzi na pytania: co zabrać, co jest najważniejsze oraz przede wszystkim jak przygotować się do wyjazdu? Poniżej przekazujemy Ci kilka cennych rad i wskazówek.

1. **Spakuj wszystkie ważne dokumenty: dowód osobisty oraz prawo jazdy.** Oprócz tego warto mieć choć trochę pieniędzy przy sobie - zarówno w Euro i jak i złotych.
2. Istotne i pomocne jest także **spakowanie leków lub apteczki, telefonu wraz z ładowarką, notatnika, słownika lub rozmówek.**
3. **Zapisz na kartce ważne numery telefonu** w razie wypadku czy zgubienia telefonu.
4. Warto mieć przy sobie także **wydrukowany bilet na autokar/busa oraz numer do naszej firmy.** Przydatne jest także posiadanie zapisanego adresu podopiecznego.
5. **Twoja rekruterka jest z Tobą w stałym kontakcie,** w razie problemów czy pytań jest do Twojej dyspozycji.
6. Powtórz słownictwo związane z opieką i chorobami. Dzięki temu wyjedziesz spokojniejsza oraz pewniejsza swoich umiejętności.

Przydatne zwroty w j. niemieckim

Wie fühlen Sie sich heute? – Jak się Pan/Pani dziś czuje?

Brauchen Sie Hilfe? – Potrzebuje Pan/Pani pomocy?

Wie kann ich Ihnen helfen? – jak mogę Panu/Pani pomóc?

Möchten Sie etwas essen oder trinken? – Chciałby Pan/Chciałaby Pani coś zjeść albo wypić?

Sind Sie gegen etwas allergisch? – Czy jest Pan/Pani na coś uczulony/a?

Gehen Sie bitte ins Bett – Proszę pójść do łóżka

Setzen Sie sich bitte – proszę usiąść

Stehen Sie bitte auf – proszę wstać

Nehmen Sie bitte Medikamente – proszę wziąć lekarstwa

Trochę humoru na dobry dzień

Dziadzio parkuje starego rozgruchotanego maluszka pod sejmem. Wyskakuje ochroniarz:

- Panie, zjeżdżaj pan stąd! To jest sejm, tu się kręcą posłowie i senatorowie!

Dziadek na to:

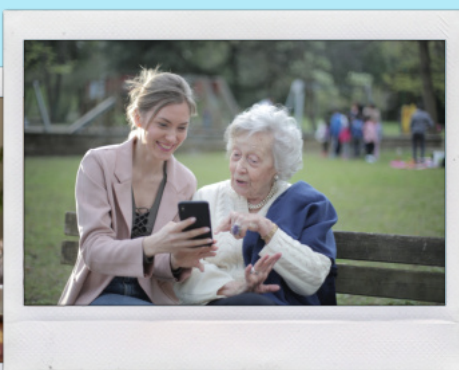
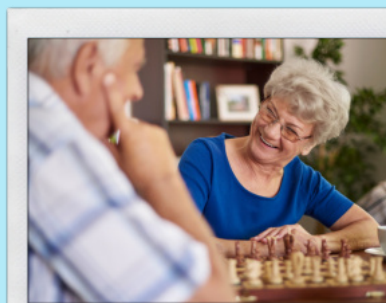
- Ja się nie boję, mam alarm!



Najgorsze połączenie chorób, to Alzheimer i biegunka – biegiesz, ale nie wiesz dokąd.

Chwila relaksu

6	7	1				2	4	9
8			7		2			1
2				6				3
	5		6		3		2	
		8				7		
	1		8		4		6	
9				1				6
1			5		9			7
5	8	7				9	1	2



Organizujemy transport



MARCIN MARCINIUK
COMPLEX
PRZEWOZ OSOB I PACZEK
Z ADRESU POD ADRES

CODZIENNE WYJAZDY



Tel: +48 500 080 418

Tel: +48 606 488 440

PROMOCJA 6 + 1 GRATIS!

Polska - Niemcy - Holandia - Belgia

Oferujemy ekspresowe połączenia:

Polska – Niemcy/Holandia/Belgia – Polska.

Szybko, bezpiecznie, komfortowo.

Zawieziemy Cię pod wskazany adres.

