

RATGEBER

Betreuung

mit Notfallplan

Ratgeber Betreuung mit Notfallplan

Inhalt:

1. Grundsätzliches und Tagesplan
2. Melden am Telefon
3. Notfallplan

Tipp

Kopieren Sie diesen Text und ändern Sie ihn nach Ihren Erfordernissen und Wünschen (zum Beispiel Telefonnummern der Personen eintragen, welche die Betreuerin im Notfall anrufen soll, Telefonnummern des ärztlichen Notdienstes, etc.). Wenn Sie Ihre eigenen (nur Ihre individuellen) Textpassagen mit Sicherheit richtig ins Polnische übersetzt haben möchten, können Sie uns dann Ihr komplettes Dokument mailen. Wir leiten es an ein Übersetzungsbüro/eine Übersetzerin in Polen weiter, erhalten es übersetzt zurück und mailen es Ihnen wieder zu.

Die Kosten hierfür sind 10 EUR Basis-Gebühr und 0,02 EUR pro Wort. Das wären z.B. bei einer kompletten Textseite in der Schriftgröße 11 ca. 450 Worte x 0,02 = 9 EUR. Da Sie wahrscheinlich keine ganze Seite, sondern nur einige wenige Absätze verändert und übersetzt haben möchten, würden sich die Kosten in sehr engen Grenzen halten.

1. Grundsätzliches und Tagesplan

Tipp

Verfassen Sie einen Text mit Grundsätzlichem zur Betreuung (maximal eine Seite Text) des Angehörigen und anschließend einen Tagesplan. Dies gibt Ihnen die Sicherheit, das Wichtigste vermittelt zu haben und der Betreuerin eine Orientierung.

Auf den nächsten Seiten finden Sie ein Beispiel (parkinsonkranke Seniorin)

Generelle Anweisungen

Plan für Mutter

Meine Mutter will alles, was sie selbständig machen kann, auch machen. Das heißt man sollte ihr nichts aus der Hand nehmen, was sie selber machen kann (vielleicht auch mit etwas Mühe und Zeitaufwand) z.B. Haushaltsarbeiten.

Wenn sie Hilfe braucht bittet sie darum. Man soll ihr keine Hilfe aufdrängen oder anbieten, sondern lieber warten bis sie einen anspricht und um Hilfe bittet.

Den Satz „ich mache das“ bitte aus dem Sprachgebrauch der Betreuerin komplett streichen.

Wenn sie überbeweglich ist (zappelt) braucht sie keine Hilfe, höchstens muss man sie wieder in den Stuhl ziehen, damit sie nicht vom Stuhl fällt.

Plan dnia Matki

Życzeniem Matki jest robić samodzielnie wszystko to, co jest możliwe. Tzn. nie można jej wyręczać w tym, co może (niekiedy z wysiłkiem i w dłuższym czasie) zrobić sama, na przykład prace w domu.

Jeśli potrzebuje pomocy – prosi o nią. Nie można jej oferować pomocy „na siłę” lub zmuszać do czegoś, lepiej poczekać na poproszenie przez nią o pomoc.

Zdanie: „ja to zrobię” proszę lepiej zupełnie wykreślić z użycia słownego.

Jeśli ma ruchy nadpobudliwe (zappelt) – nie potrzebuje pomocy, co najwyżej trzeba ją znów wciągnąć na krzesło, aby z niego nie spadła .

Tagesablauf

Morgens

Rano

Etwa 7.00 Uhr steht sie selbständig auf.

7:45 möchte sie frühstücken. Sie trinkt mehrere Tassen grünen Tee (in der Teekanne machen)

Okolo 7.00 Matka wstaje samodzielnie.

Okolo godz. 7.45 je śniadanie. Pije kilka filiżanek herbaty zielonej (proszę zrobić w czajniczku).

Danach macht sie Arbeiten sofern sie beweglich ist und räumt ihr Zimmer auf.

Potem zajmuje się swoimi sprawami na tyle, na ile jej pozwala choroba i sprząta swój pokój.

Besprechen was es zu essen geben soll.

Proszę uzgodnić, co będzie do jedzenia.

Fortsetzung Tagesablauf

Mittag

Obiad

Ca. 12.00Uhr/ 12.30 Uhr Mittagessen.

Keine großen Portionen!! Kein kalorienreiches und/oder ölig-/ , fettiges Essen.

Ok. Godz.12/12.30 Obiad.

Bez dużych porcji!!! Bez potraw kalorycznych, zawierających tłuszcz i dużo oleju.

Nachmittags

Po południu

Nach der Pause für die Betreuerin von 13:00 bis 14 Uhr eventuell etwas mit meiner Mutter spielen.

Darauf achten, dass sie nachmittags nicht schläft, denn umso schlechter kann sie in der Nacht schlafen.

Po przerwie dla opiekunki od godz.13 do godz.14 ewentualnie gry z Matką. Proszę uważać, aby nie spała w dzień, ponieważ przez to śpi źle w nocy.

Bei schönem Wetter rausgehen, spazieren gehen. Sie braucht Bewegung für den Kreislauf.
Oder gemeinsam in den Garten gehen und etwas im Garten machen.

Jeśli jest ładna pogoda, proszę iść z nią na spacer. Potrzebuje ona ruchu dla polepszenia krążenia.
Można też iść do ogrodu, aby razem zająć się pracami wokół domu.

Eine Stunde am Nachmittag sollte für Übungen genutzt werden.

Jedna godzina po południu powinna być przeznaczona na ćwiczenia.

Meine Mutter soll laut vorlesen, um die Stimme zu trainieren

Gymnastikübungen mit und ohne Ball machen

Kaffeetrinken: 1 Tasse koffeinfreien Kaffee.

Matylda powinna głośno czytać, aby trenować głos,

Robić ćwiczenia z i bez piłki.

Pić po południu kawę: filiżankę kawy bez kofeiny.

Fortsetzung Tagesablauf

.Abends

Wieczorem

Ca. 18.Uhr Abendessen. Brot, nicht warm kochen!

Ok. Godz.18 jest kolacja. Z chlebem, na zimno. Nic nie gotować!

Etwas spielen oder Fernsehen, bevor sie ins Bett geht.

Beim Ausziehen helfen und ihr helfen die Tabletten wie nachfolgend beschrieben richten.

Przed pójściem do łóżka – trochę gry lub oglądanie telewizji.

Pomóc przy rozbieraniu i pomóc przy rozdzielaniu tabletek wg poniżej podanego schematu.

Haushalt

Haushalt:

Kochen, Wäsche waschen, aufhängen, bügeln und einräumen

Aufräumen. Frische Unterwäsche für jeden Tag bereitstellen.

Alle üblichen Reinigungsarbeiten, die im Haus anfallen.

Dom i gospodarowanie:

Gotowanie, pranie, wieszanie, prasowanie i układanie w szafie.

Proszę przygotować na następną dzień świeżą bieliznę.

Poza tym wykonuje się wszystkie zwykłe czynności związane z czystością, jak w każdym innym domu.

Spülen: möglichst nichts mit der Hand spülen, sondern alles dreckige Geschirr (auch Töpfe und Besteck) in die Spülmaschine räumen bis sie voll ist und die volle Spülmaschine dann anstellen.

Mycie naczyń: w miarę możliwości naczyń nie zmywać w ręku, lecz brudne naczynia (także garnki i sztućce) układać do zmywarki i włączać ją, jak jest zapełniona.

Fortsetzung Haushalt

.Mülltrennung:

Segregowanie odpadów:

1. Gelber Sack: Verpackungen, Plastik, Blechdosen
2. Biomüll: Essensreste (außer Fleisch und Wurstabfälle – die kommen in den Restmüll), Gemüseabfälle
3. Papier/Pappe: alles aus Papier und Pappe, z.B. alte Zeitungen und Pappe-Verpackungen
4. Restmüll: alles was in 1 bis 4 nicht einsortiert werden kann, zum Beispiel Glasscherben, Windeln
5. Glasflaschen: in der Vorratskammer gibt es eine Tasche wo leere Gläser reingepackt werden (werden später mitgenommen und im Glaskontainer in der Stadt entsorgt)
6. Plastik-Pfandflaschen: in der Vorratskammer gibt es eine blaue Ikea-Plastiktasche wo die leeren Plastikflaschen reingepackt werden.

1. Do żółtego pojemnika: opakowania plastikowe, puszki metalowe.
2. Do pojemnika BIO: resztki jedzenia (oprócz mięsa i resztek kiełbas – te idą do czarnych pojemników), resztki warzyw.
3. Do niebieskiego: papier, karton, np. stare gazety oraz opakowania kartonowe.
4. Do pojemnika czarnego: wszystko, co nie zostało przeznaczone pojemników 1-3, na przykład odpady szklane, pieluchy.
5. Opakowania szklane: w spiżarni przy kuchni jest torba, gdzie składa się puste słoiki (zostaną potem zabrane do kontenera w mieście).
6. Butelki plastikowe na wymianę: w spiżarni składa się je do niebieskiej torby IKEI.

Freizeit

Freizeit:

Czas wolny:

13 bis 14:30 Uhr und 18:45 bis 20 Uhr.

Zusätzliche oder andere Freizeiten: Mit mir absprechen.

Od godz.13 do godz.14.30 i od godz.18.45 do godz.20.

Dodatkowy czas wolny: po omówieniu ze mną.

Medikamente / Nachtruhe

Tabletten*, die abends zu richten sind (sie macht das selbst, nur helfen!):

Tabletki* do przygotowania wieczorem – (Matka robi to sama, należy jej tylko pomóc!):

Richten heißt vorbereiten/zurecht legen für die Nacht und für den nächsten Tag.

In die vierteilige Schachtel folgende Tabletten einsortieren:

Fach 1: 2 Requip, 1 PK Merz, ¼ Dopadura

Fach 2: ¼ Dopadura, 1 Calcium

Fach 3: ¼ Dopadura, 1 PK Merz, 1 Vitamin B

Fach 4: 8 Viertel Dopadura

Auf das Tellerchen legen: 1 Dopadura retard (Tablette mit der Delle), zwei Viertel Dopadura.

Tabletki są przygotowywane na noc i na cały następny dzień.

Do pudełka z czterema przedziałkami rozdzielić tabletki następująco:

Przegródka pierwsza: 2 razy Requip, 1 raz PK Merz, ¼ Dopadura.

Przegródka druga: 1.4 Dopadura, 1 raz Calcium.

Przegródka trzecia: 1/4 Dopadura, 1 raz PK Merz, 1 raz witamina B.

Przegródka czwarta: 8 ćwiartek Dopadury.

Położyć na talerzyku: 1 Dopadurę retard (tabletki z wklęśnięciem), dwie ćwiartki Dopadury.

Auf den Nachttisch stellen: ein volles Glas mit Strohhalm gemischt mit Mineralwasser und Traubensaft.

1 Teller mit geschnittenen Apfelstückchen, eventuell noch ein kleines Stück Schokolade.

Das Telefon in das Bettschränkchen auf die erste Ebene legen.

*(Dopadura 200:50; Dopadura retard 100:25; Requip modutab 80 mg, PK Merz 150 mg)

Położyć na stoliku nocnym: pełną szklankę pół na pół soku winogronowego i wody mineralnej ze słomką, talerzyk z pokrojonym jabłkiem, ewentualnie jeszcze kawałek czekolady.

Telefon położyć na pierwszym poziomie szafki nocnej.

*Dopadura 200:50, Dopadura retard 100:25, Requip mobutab 80 mg, PK Merz 150 mg).

2. Melden am Telefon

Melden am Telefon

Odbieranie telefonu

Polnische Frauen melden sich am Telefon aus Gewohnheit meist mit „Hallo!“ oder „Bitte!“ und nicht mit ihrem Namen.

Auf deutsche Anrufer wirkt diese Begrüßung unhöflich und abweisend.

Kobiety z Polski mówią do słuchawki zazwyczaj „Hallo“ lub „Proszę“ a nie przedstawiają się swoim nazwiskiem. Dla niemieckiego rozmówcy takie powitanie brzmi zazwyczaj dziwnie i niegrzecznie.

Wenn polnische Frauen jemanden anrufen, sagen sie oft nicht ihren Namen sondern sofort, wen sie sprechen möchten. Auch das wirkt auf Deutsche sehr unhöflich.

Jeśli Polki dzwonią do kogoś, także nie przedstawiają się swoim nazwiskiem lecz mówią od razu, z kim chciałyby rozmawiać. To również brzmi dla niemieckiego rozmówcy niegrzecznie.

Deshalb die Bitte sich bei Anrufen so wie folgt am Telefon zu melden:

Dlatego proszę odbierać telefony, bądź mówić, jeśli dzwoni się, następująco:

Wenn die Nummer angerufen wird:

„..... (Name der Betreuerin) bei, guten Tag. Möchten Sie mit Frausprechen?“

Jeśli zadzwoni ktoś pod numer:: „...(nazwisko opiekunki) przy – czy chciałaby Pani rozmawiać z panią?“

Wenn Sie jemanden in Deutschland anrufen:

„ Guten Tag, mein Name ist(Vor- und Nachname) kann ich mit sprechen?“

Jeśli Pani dzwoni do kogoś w Niemczech: „Dzień dobry, nazywam się ... (imię i nazwisko) czy mogę rozmawiać z?“

3. Notfallplan

Notruf (110) anrufen bei Unfall, Schlaganfall, Herzinfarkt, Sturz, Vergiftung,, etc.

Sofort nachdem der Notruf angerufen wurde mich anrufen und –falls ich nicht erreichbar sein sollte- die anderen Nummern in der Reihenfolge wie sie hier stehen so lange anrufen bis jemand erreicht werden konnte.

Pogotowie wezwać przy: wypadku, wylewie, zawale serca, upadku, zatruciu,..... itp.

Natychmiast po wykonaniu telefonu na pogotowie proszę zadzwonić do mnie lub, jeśli nie będę osiągalny, proszę dzwonić pod inne podane numer, dopóty, dopóki ktoś nie będzie osiągalny.

Meine Mobilnummer:.....

Mój numer tel. Komórkowego:

Festnetz ältester Sohn

Tel sieciowy najstarszego syna:.....

Mobilnummer:

Numer komórkowy:.....

Mobilnummer jüngster Sohn:.....

Numer komórkowy najmłodszego syna:.....

Erklärung Notruf (im Unterschied zum ärztlichen Notdienst)

Objaśnienie w związku z telefonem pogotowia ratunkowego 9 w odróżnieniu do pogotowia lekarskiego).

Notrufnummer 112 (Europa: 112, Deutschland 110 oder 112)

Der Notruf ist ein Signal, das übermittelt wird, um bei einem Notfall professionelle Hilfe wie Rettungsdienste, Feuerwehren oder Polizei zu alarmieren. Der Notruf kommt an einer Leitstelle an. Dort wird je nach Situation entschieden, ob Polizei, Rettungsdienst oder Feuerwehr alarmiert werden.

Ein Notruf kann von jedem Telefon aus immer kostenlos erfolgen – Münzen oder Telefonkarten sind nicht erforderlich. Dies gilt auch für Mobiltelefone.

Folgende Informationen sind für die Leitstelle entscheidend wichtig:

Wo geschah es?

Was geschah?

Wie viele Personen sind betroffen?

Welche Art der Erkrankung/Verletzung liegt vor?

Warten auf Rückfragen!

Melden Sie sich im Falle eines Notfalls mit folgenden Worten:

Hier spricht (Name Betreuerin) bei in derstraße Nummerin

Fortsetzung Notfallplan

Schildern Sie dann

Wo geschah es?

Was geschah?

Wie viele Personen sind betroffen?

Welche Art der Erkrankung/Verletzung liegt vor?

Machen Sie die Leitstelle auch auf Besonderheiten aufmerksam wie, Auslaufen von Flüssigkeiten, eingeklemmte Personen. Bei Vergiftungen, falls möglich, nennen Sie auch die eingenommene Substanz (zum Beispiel Gifte, Medikamente, Schlafmittel) mitteilen.

Beantworten Sie alle Fragen der Leitstelle und nennen Sie auch die Telefonnummer von der Sie anrufen, bzw. unter der Sie erreichbar sind.

(0.....)

Ärztlicher Notdienst/ärztliche Notdienstzentrale

Auf Grund der Namensähnlichkeit wird der ärztliche Notdienst häufig mit dem Notarzt, der Teil des Rettungsdienstes ist (110 oder 112), verwechselt.

Ärztlicher Notdienst (auch Ärztlicher Bereitschaftsdienst, Ärztenotdienst, genannt) ist eine Vertretung des behandelnden Arztes oder des Hausarztes außerhalb der üblichen Sprechzeiten und ist für Erkrankungen gedacht, deren Behandlung nicht bis zum nächsten Werktag warten kann. Für dringende Fälle, etwa bei lebensbedrohlichen Erkrankungen oder Verletzungen, steht der Notruf des Rettungsdienstes (110 oder 112) zur Verfügung.

Die Aufgaben der ärztlichen Notdienstzentralen sind:

Vermittlung von Vertretungsärzten des Hausarztes

Telefonische Beratungen

Koordination der Vertretungsärzte, die Hausbesuche machen,

und Bekanntgabe von offenen Arztpraxen sowie Notfallpraxen zu bestimmten Zeiten.

Telefonnummer der ärztlichen Notdienstzentrale :

Während der Woche von Montag 7 Uhr bis Samstag 8 Uhr:

.....

Am Wochenende und an Feiertagen:

Von Samstag 8 Uhr bis zum nächsten Werktag um 7 Uhr:

.....

Fortsetzung Notfallplan

Numer pogotowia : 112 (Europa 112, Niemcy 110 lub 112)

Numer pogotowia jest sygnałem, który zostanie przekazany dalej w celu wezwania profesjonalnej pomocy: ratunkowej, pożarnej lub policji. Sygnał alarmowy przyjmowany jest w centrali. Na tym etapie zostaje rozstrzygnięte, czy zostanie on przekazany policji, pogotowiu ratunkowemu czy straży pożarnej.

Telefon alarmowy może być wykonany bezpłatnie z każdego telefonu - nie są potrzebne do tego monety czy karta telefoniczna. To samo dotyczy telefonu komórkowego.

Dla centrali najważniejsze są następujące informacje:

- gdzie miało miejsce zdarzenie?
- co się stało?
- ile osób zostało poszkodowanych?
- jaki rodzaj zachorowania/zranienia ma miejsce?
- proszę poczekać na pytania ze strony operatora!

Proszę meldować się w razie wypadku następująco:

Tu mówi (nazwisko opiekunki)....., przy (nazwisko podopiecznej/go)....., w (nazwa ulicy)nr : (podać numer).

Proszę objaśnić:

- gdzie miało miejsce zdarzenie?
- co się wydarzyło?
- ile osób zostało poszkodowanych?
- jaki rodzaj zachorowania/zranienia miał miejsce?

Proszę też objaśnić w centrali szczegóły takie, jak: wycieki płynów, osoby uwięzione i unieruchomione. Przy zatruciach, jeśli to możliwe, proszę poinformować o przyjętych substancjach (np.: truciznach, lekach, środkach nasennych).

Proszę odpowiedzieć na wszystkie pytania operatora i podać numer telefonu, z którego się dzwoni lub pod którym można być osiągalnym.

(...../.....)

Lekarz pogotowia/centrala pogotowia ratunkowego.

Przez podobieństwo nazw lekarz dyżurujący pogotowia często bywa mylony z pogotowiem ratunkowym ,będącym częścią służb ratunkowych (110 lub 112).

Lekarz pogotowia (zwany także lekarzem służb medycznych) jest zastępstwem dla lekarza domowego, wykonującym swoje obowiązki poza godzinami przyjęć w przychodni. Alarmy te dotyczą przypadków, które nie mogą czekać następnego dnia.

Fortsetzung Notfallplan

Do nagłych wypadków, w razie zachorowań lub zranień związanych z zagrożeniem życia, wzywane jest pogotowie ratunkowe. Do dyspozycji są dwa numery: 110 lub 112.

Do zadań pogotowia lekarskiego (ÄRZTLICHE NOTDIENSTZENTRALE) należy:

- skierowanie lekarza pogotowia na miejsce lekarza domowego
 - poradnictwo telefoniczne
 - koordynacja lekarzy zastępczych, którzy zajmują się wizytami domowymi
- oraz informowanie o czynnych przychodniach, jak też o przychodniach dyżurujących i godzinach ich otwarcia.

NUMER TELEFONU pogotowia lekarskiego:

..... – w ciągu tygodnia od poniedziałku od godz.7 do soboty do godz. 8

..... – na koniec tygodnia i dni świąteczne: od soboty od godz. 8 do następnego dnia roboczego do godz. 7.