

Aleksandra Orchowska Anna Rajewska

ALBUM POTRZEB

Ilustrowany przewodnik dla osób z demencją i opiekunów

Współpraca

Jadwiga Ciesielczyk

Magdalena Kluch

Adrianna Świętek

Nadzór merytoryczny

Piotr Orchowski

© Copyright by Fundacja ORCHidea, Poznań 2021

Opracowanie graficzne i skład:

Katarzyna Bordziuk

Wykorzystano materiały graficzne i zdjęcia pochodzące z serwisów:

www.pixabay.com

www.freepik.com

www.stock.adobe.com

Wydawca:

Fundacja ORCHidea

ul. Bukowa 55c, 62-052 Walerianowo

ul. Hetmańska 15, 60-254 Poznań (gabinety i biuro)

tel. 782 271 227, e-mail: fundacja.orchidea@gmail.com

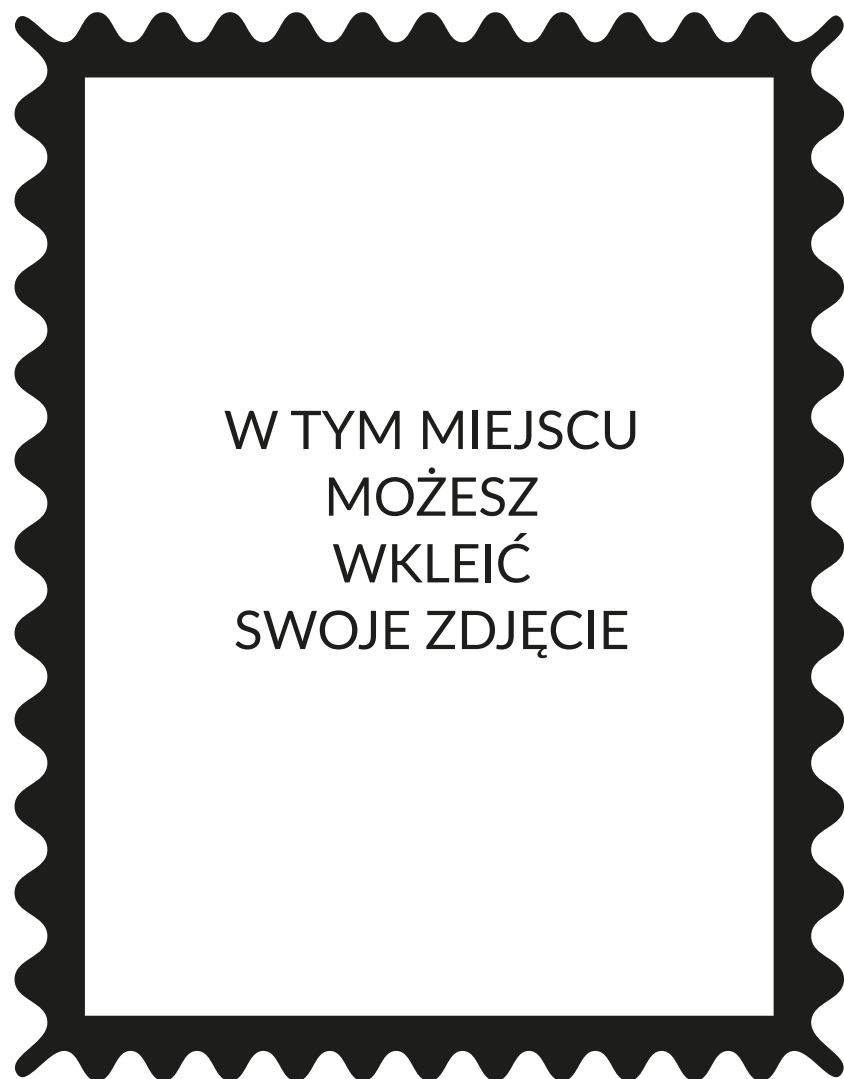
www.fundacjaorchidea.pl

Druk: Dukarnia Swarzędzka

ISBN: 978-83-955372-4-0

SPIS TREŚCI

INFORMACJE OSOBISTE	5
RODZINA / ZWIERZĘTA DOMOWE	11
HIGIENA OSOBISTA	15
ARTYKUŁY SPOŻYWCZE I POTRAWY	37
CZAS WOLNY / HOBBY	85
CZYNNOŚCI	93



W TYM MIEJSCU
MOŻESZ
WKLEIĆ
SWOJE ZDJĘCIE

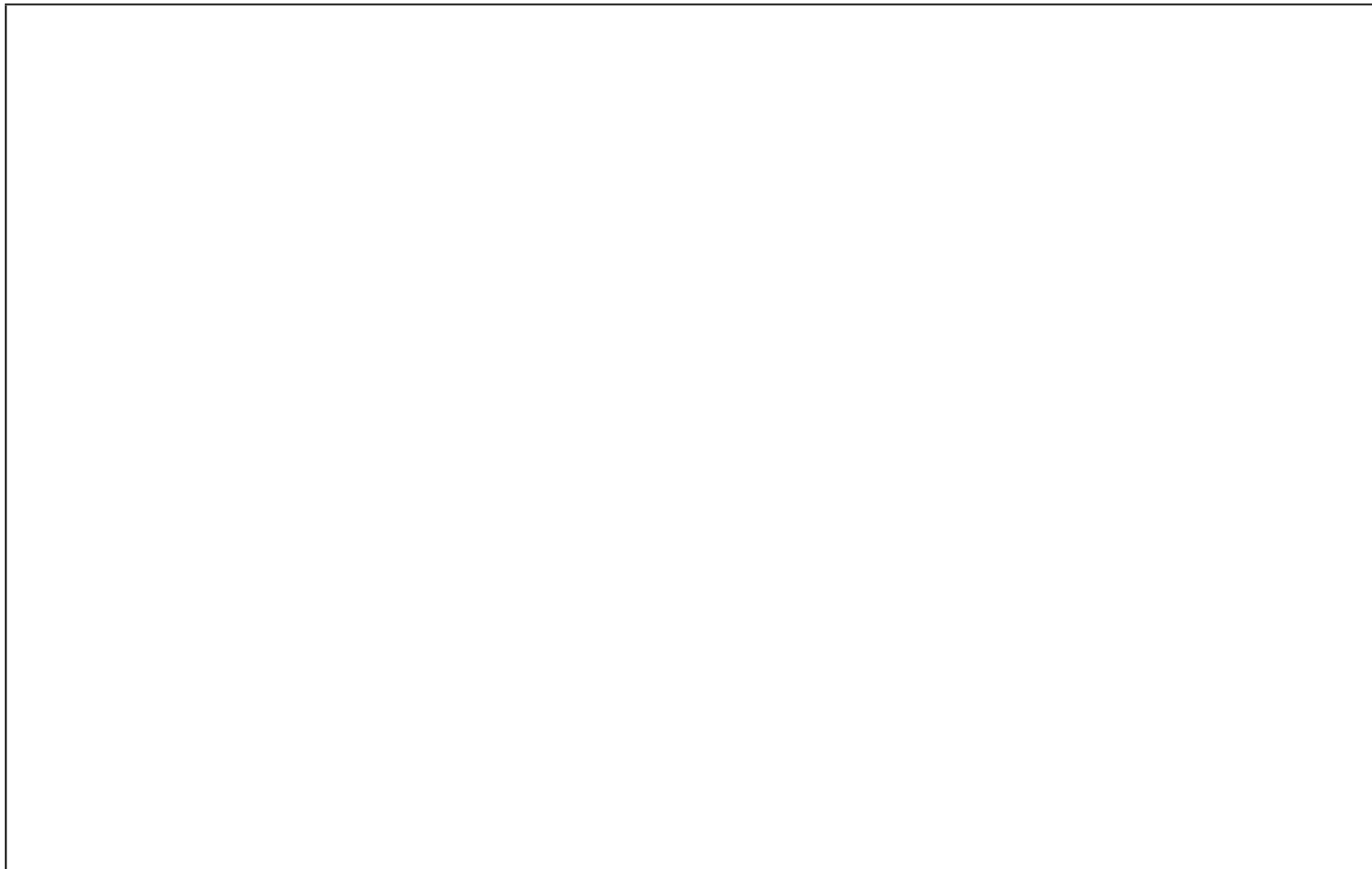
**INFORMACJE
OSOBISTE**

Uzupełnij poniższe dane.

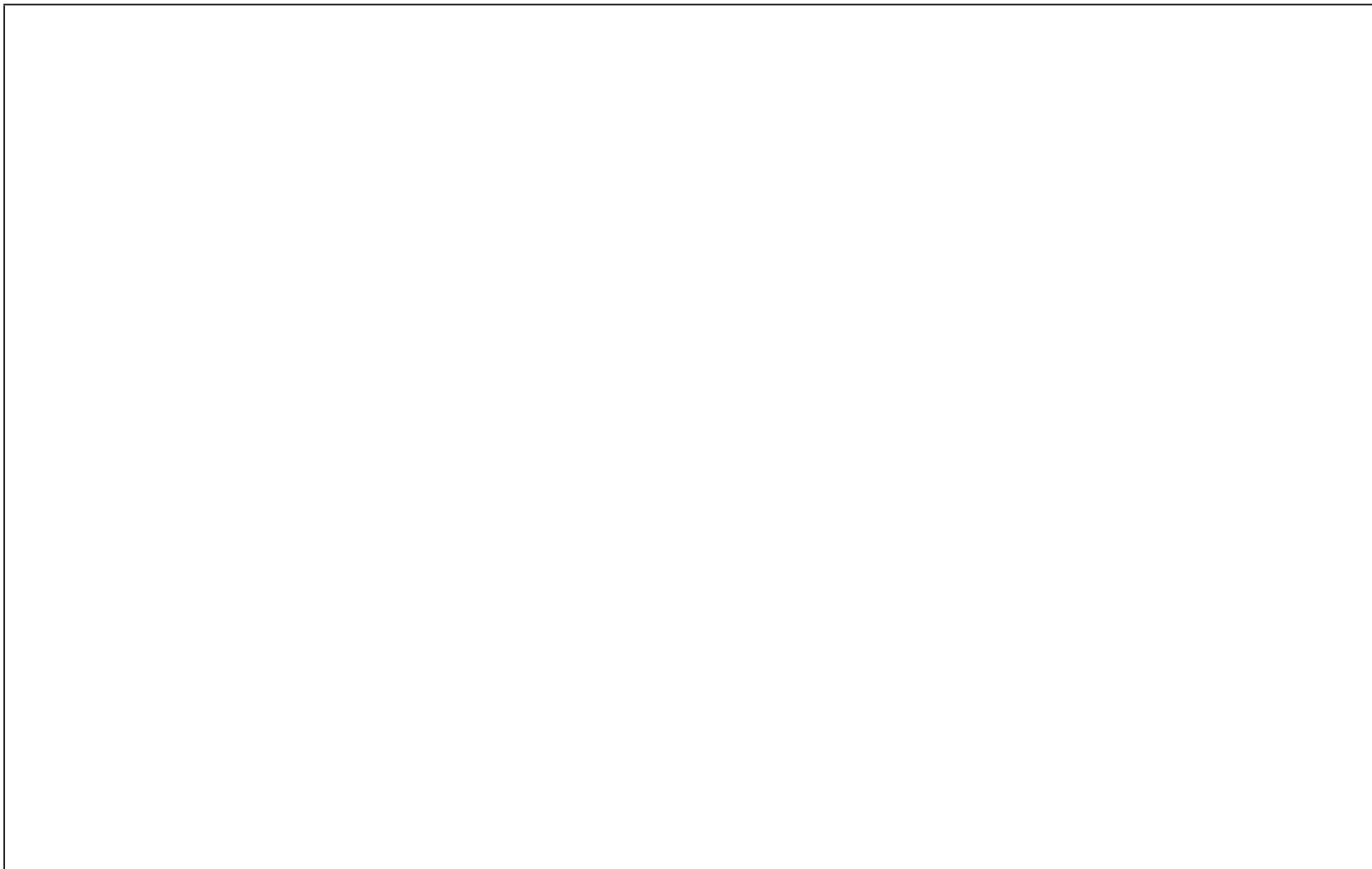
Twoje imię	Nazwisko
Ulica i numer domu/mieszkania	Miasto

Numer telefonu	
Ważne osoby i kontakt do nich:	<hr/> <hr/>

Zapisz imiona najbliższych osób (rodziny, przyjaciół). Jeśli chcesz, wklej ich zdjęcia.



Zapisz imiona najbliższych osób (rodziny, przyjaciół). Jeśli chcesz, wklej ich zdjęcia.



Zapisz, co jest dla Ciebie ważne, możesz posłużyć się zdjęciami z Albumu.

Praca, którą wykonywałam/em

Ulubione potrawy

Bardzo nie lubisz

Co Cię denerwuje

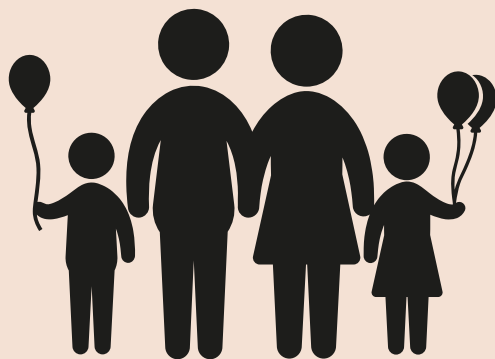
Zapisz, co jest dla Ciebie ważne, możesz posłużyć się zdjęciami z Albumu.

Ulubione zajęcia

Ulubione miejsca

Co Cię uspokaja

Leki, które przyjmujesz



RODZINA

ZWIERZĘTA

DOMOWE



Niemowlę



Dziewczynka



Chłopczyk



Nastolatka



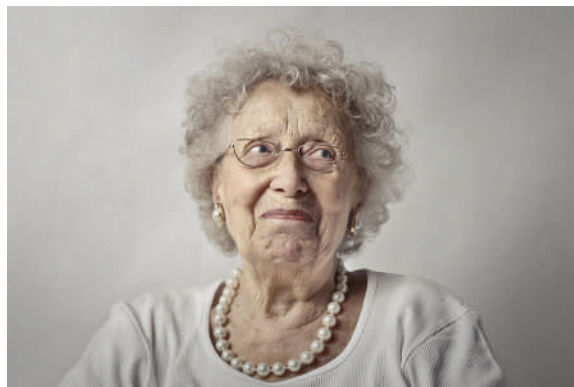
Nastolatek



Kobieta



Mężczyzna



Starsza pani



Starszy pan



Pies



Kot



Kanarek



Papuzki



Żółw



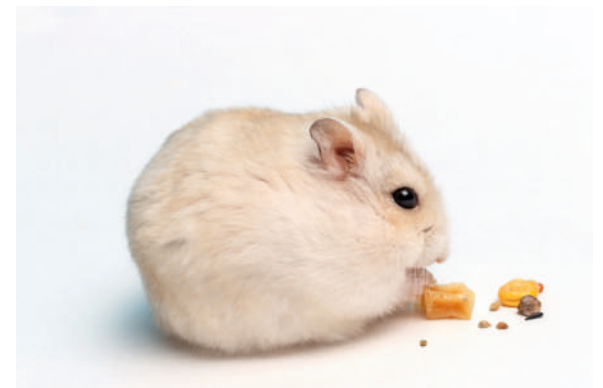
Rybki



Królik



Świnka morska



Chomik



HIGIENA OSOBISTA

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Bierze prysznic



Kąpie się w wannie



Myje włosy



Myje zęby



Czesze włosy



Modeluje włosy

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Kremuje twarz



Maluje rzęsy



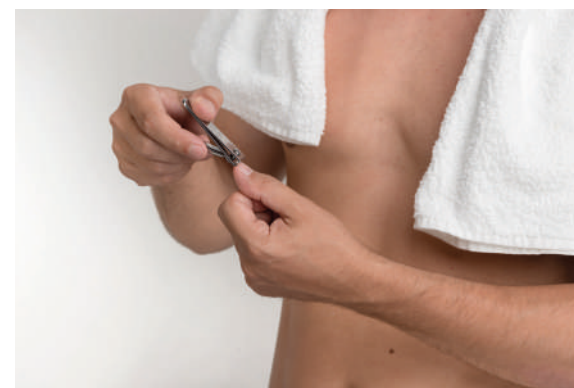
Maluje powieki cieniem



Perfumuje się



Używa
antyperspirantu



Obcina paznokcie

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Piłuje paznokcie



Maluje paznokcie



Balsamuje ciało



Zmywa makijaż



Przegląda się w lustrze



Goli brodę

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Czyści uszy



Korzysta z toalety



Goli nogi



Depiluje wąsik



Przcina włoski
w nosie



Obcina paznokcie u nóg

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Farbuje włosy



Wyciera nos
chusteczką



Ubiera się



Zapina guziki



Zakłada rajstopy



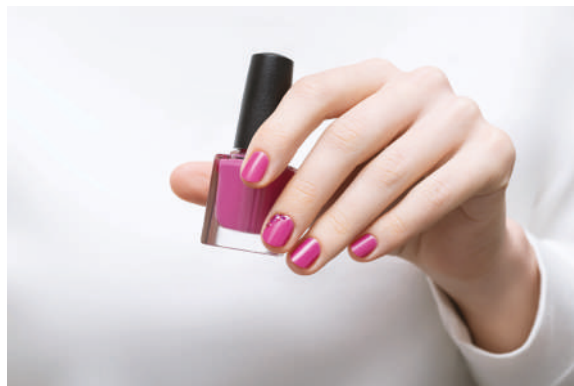
Mydło w kostce
i w płynie

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Krem do twarzy



Lakier do paznokci



Szampon



Lakier do włosów



Odżywka do włosów



Krem do rąk

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Wazelina



Żel do kąpielii



Krem do opalania



Płyn do dezynfekcji



Perfumy



Balsam

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Zmywacz do paznokci



Płyn do płukania ust



Woda utleniona



Ręcznik kąpielowy



Ręcznik mały



Kosmetyczka

CHCĘ **V**



Pilnik do pięt



Plaster

NIE CHCĘ **X**



Pilniczek do paznokci



Nożyczki
do paznokci



Cążki do paznokci



Maszynka
jednorazowa

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Gumka do włosów



Grzebień



Szczotka do włosów



Przepaska na włosy



Spinki do włosów



Waga łazienkowa

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Nici do zębów



Szczoteczka do zębów



Elektryczna szczoteczka do zębów



Pasta do zębów



Klej do protez



Proteza

CHCĘ ✓

NIE CHCĘ ✗



Chusteczki
higieniczne



Pampersy
dla dorosłych



Podpaski



Papier toaletowy



Maseczka



Bandaż

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Płyn do wc



Proszek do prania



Rajstopy



Skarpetki



Majtki



Stanik

CHCĘ ✓

NIE CHCĘ ✗



Pończochy uciskowe



Podkoszulek



Strój kąpielowy



Halka



Szlafrok



Koszula nocna

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Czepek kąpielowy



Kapelusz słomkowy



Sukienka



Bluzka damska



Spódnica



Szorty

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Marynarka



Koszula



Kamizelka



Garnitur



Szelki



Fular

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Krawat



Mucha



Spodnie



Sweter



Polar



Spodnie dresowe

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Żakiet



Kurtka



Płaszcz



Kurtka
przeciwdeszczowa



Futro



Czapka

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Rękawiczki



Szalik



Pasek



Kapelusz



Apaszka



Okulary

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Trzewiki



Półbuty



Szpilki



Buty sportowe



Kalosze



Kozaki

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Klapki



Sandały



Kapcie domowe



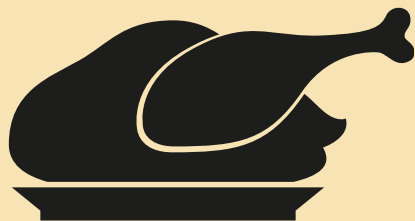
Parasol



Torba podróżna



Walizka



ARTYKUŁY SPOŻYWCZE I POTRAWY

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



ZUPY



Pomidorowa



Ogórkowa



Fasolowa



Rosół



Kapuśniak

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Krem z dyni



Gulaszowa



Flaczki



Czerwony barszcz



Żurek



Szczawiowa
z jajkiem

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Owocowa



Krupnik



Czernina



Biały barszcz



Jarzynowa



Mleczna

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Grochowa



Grzybowa



Rybna



Kalaflorowa



Brokułowa



Tajska

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



DRUGIE DANIE



Gulasz z kluskami
śląskimi



Bigos



Naleśniki



Pizza



Schabowy
z ziemniakami

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Pierogi na słono



Pierogi na słodko



Leczo



Spaghetti



Placki ziemniaczane



Kopytka

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Żeberka



Golonka



Zrazy



Gołąbki



Szare kluski z kapustą



Pyry z gzikiem

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Tortilla



Sushi



Ryba z frytkami
i surówką



Zapiekanka



Kebab



Śledzie w śmietanie

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Surówka



Sałatka jarzynowa



Sałatka owocowa



Rukola z kozim serem



Mozarella
z pomidorem i bazylią



Jajecznica

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



DESERY



Tort



Sernik



Jabłecznik



Pączki



Ekler

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Drożdżówka



Ptyś



Makowiec



Rogaliki



Babka



Brownie

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Ciastko z galaretką



Żelki



Bezy



Czekoladowe
cukierki



Bombonierka



Landrynki

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Ciastka czekoladowe



Pierniczki



Obwarzanki



Wafelki



Czekolada



Rożek

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Makaroniki



Krucze ciastka



Lody



Rurki z kremem



Gofry



Budyń

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



NAPOJE



Herbata czarna



Herbata zielona



Kawa



Woda gazowana



Woda

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Kawa inka



Kakao



Czekolada na gorąco



Koktajl mleczny



Kompot



Sok

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Mięta



Napar owocowy



Oranżada



Coca-Cola/Pepsi-Cola



Lemoniada



Kawa mrożona

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Whisky



Wódka



Martini z oliwką



Campari



Gin z tonikiem



Grzaniec

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Piwo



Likier



Szampan



Wino Białe



Wino czerwone



Drinki z palemką

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



NABIAŁ



Biały ser



Żółty ser



Jogurt



Jajka



Kefir

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Mleko



Maślanka



Masło



Margaryna



Ser smażony



Parmezan

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Tofu



Śmietana



Serek
homogenizowany



Ser topiony



Mozzarella



Ser brie

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



WĘDLINY/MIĘSO



Szynka



Salami



Baleron



Kaszanka



Kiełbasa

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Parówki



Kabanosy



Paszтет



Ryby



Krewetki



Boczek

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Schab



Wołowina



Jagnięcina



Dziczyzna



Cielecina



Słonina

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Kurczak



Kaczka



Indyk



Gęś



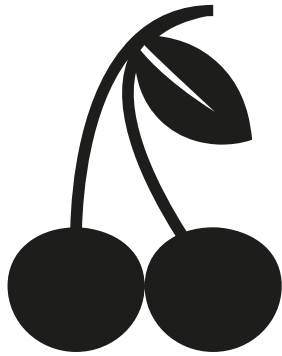
Królik



Podroby

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



OWOCE



Jabłka



Gruszki



Pomarańcze



Cytryny



Grejpfruty

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Winogrona



Kiwi



Śliwki



Porzeczki



Jagody



Banany

CHCĘ V

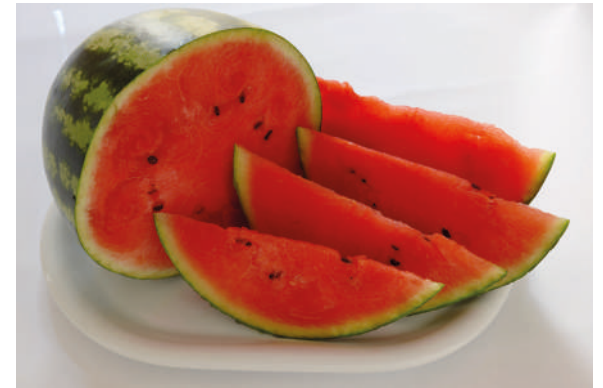
NIE CHCĘ X



Jeżyny



Maliny



Arbuz



Czereśnie



Wiśnie



Marakuja

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Granat



Kaki



Ananas



Czarna porzeczka



Mandarynki



Figi

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Brzoskwinie



Borówka



Melon



Mango



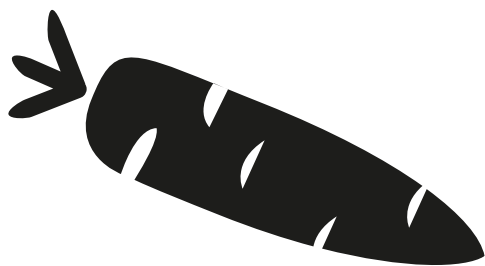
Kokos



Agrest

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



WARZYWA



Pomidor



Ogórek



Salata



Kapusta



Kalafior

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Brokuły



Ziemniaki



Bataty



Pieczarki



Grzyby leśne



Szparagi

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Por



Marchew



Pietruszka



Seler



Fasola



Zielony groszek

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Kukurydza



Cebula



Czosnek



Rzodkiewki



Buraki



Kalarepa

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Cukinia



Rzepa



Seler naciowy



Brukselka



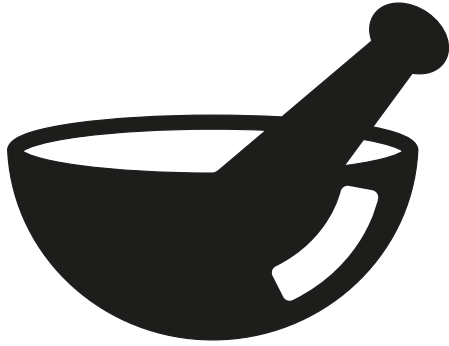
Szpinak



Bakłażan

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



PRZYPRAWY



Pieprz



Sól



Papryka (słodka/ostra)



Oregano



Tymianek

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Ziele angielskie



Goździki



Majeranek



Wegeta



Chili



Zioła prowansalskie

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Gorczyca



Rozmaryn



Kminek



Cynamon



Imbir



Gałka muskatołowa

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



ZIOŁA



Bazylią



Zielona pietruszka



Rukola



Rozmaryn



Koperek

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Szcypiorek



Lubczyk



Koper



Kolendra



Mięta



Szałwia

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



**PRZETWORY
I DODATKI**



Konfitura



Dżem



Powidła



Marmolada



Miód

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Masło orzechowe



Nutella



Musztarda



Ketchup



Majonez



Chrzan

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Sos czosnkowy



Ocet



Sos sojowy



Tabasco



Maggi



Smalec

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



PRZEKĄSKI



Orzechy



Nerkowce



Żurawina



Suszone owoce



Rodzynki

CHCĘ ✓

NIE CHCĘ ✗



Migdały



Słonecznik



Pestki dyni



Krakersy



Precelki



Paluszki słone

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Chipsy bananowe



Chipsy



Nachosy



Chrupki kukurydziane



Krażki ryżowe



Popcorn



**CZAS
WOLNY**

HOBBY

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Czyta książki



Czyta gazetę



Spaceruje



Spaceruje z kijkami



Podróżuje



Odpoczywa

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



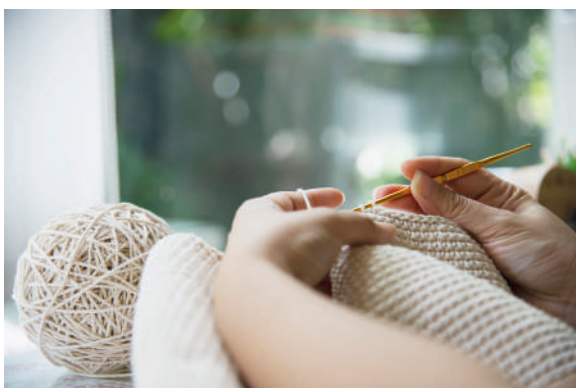
Opiekuje się wnukami



Gotuje



Ogląda telewizję



Szydełkuje



Robi na drutach



Szyje na maszynie

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Rzeźbi



Pisze listy



Spotyka się
ze znajomymi



Rozmawia
przez telefon



Majsterkuje



Praktykuje jogę

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Słucha muzyki



Śpiewa



Bawi się z psem



Gra w szachy



Maluje



Zajmuje się
garncarstwem

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Układa puzzle



Gra w gry
na komputerze



Piecze ciastka



Ogląda filmy w kinie



Śpi



Uczy się

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Ćwiczy



Koloruje mandalę



Kaligrafuje



Rozwiązuje sudoku



Haftuje



Modli się

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Pływa kajakiem



Pracuje w ogrodzie



Chodzi po górach



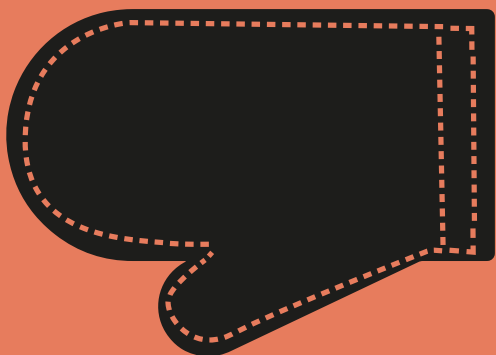
Przesadza kwiaty



Jeździ na nartach



Fotografuje



CZYNNOŚCI

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Wyrzuca śmieci



Zamiata



Odkurza



Rozwiesza pranie



Układa suche pranie



Zmywa naczynia

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Myje okno



Sprząta w domu



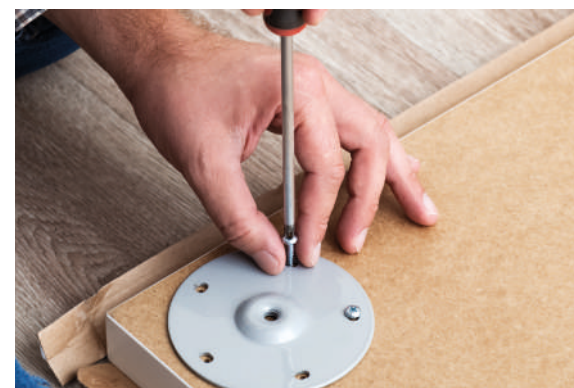
Wiesza obrazek



Maluje ścianę



Wierci wiertarką



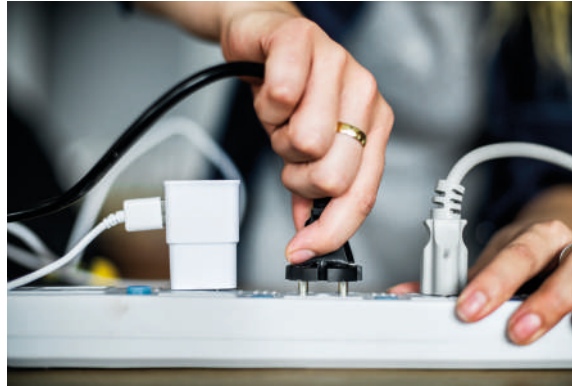
Przykręca śrubę

CHCĘ **V**

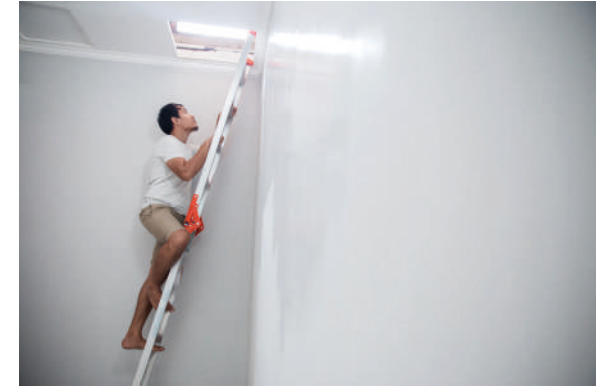
NIE CHCĘ **X**



Skręca meble



Podłącza do gniazdka



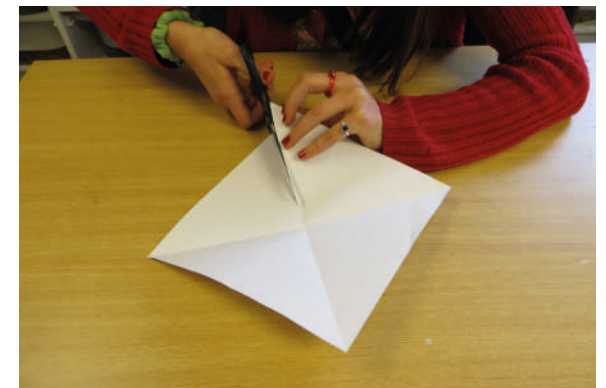
Wchodzi po drabinie



Mierzy miarą



Wbija gwoździe



Tnie

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



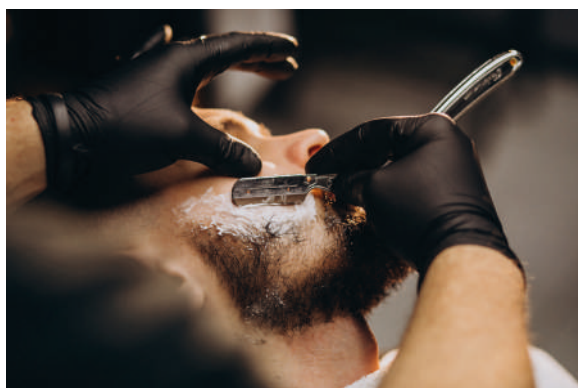
Czyści marynarkę



Kąpie się



Goli brodę maszynką



Goli brodę brzytwą



Suszy włosy suszarką



Waży się na wadze

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Zapina guzik



Zapina zamek



Zawiazuje buty



Zagłada do szafy



Ceruje skarpetki



Załatwia się do pisuaru

CHCĘ ✓

NIE CHCĘ ✗



Głaszczę kota



Karmi psa



Przesadza kwiaty



Podlewa kwiaty



Wącha kwiaty



Obserwuje z okna

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Wskazuje palcem



Ogląda zdjęcia w albumie



Słucha radia



Śmieje się



Grozi palcem



Siedzi na krześle

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Pali papierosy



Kibicuje



Klaszcze



Liczy



Mnoży



Wymazuje

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Klei



Pisze na tablicy



Patrzy przez lupę



Szczepi się



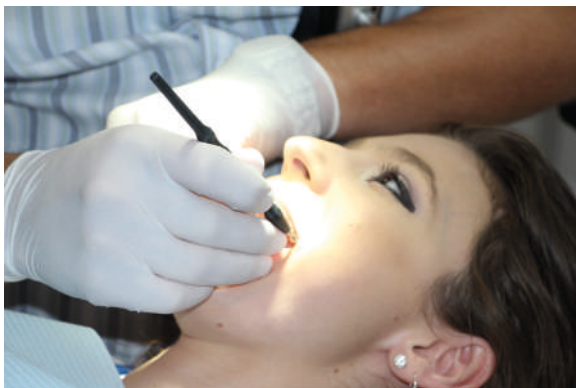
Bada cukier



Mierzy ciśnienie

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Naprawia ząb



Leczy



Kicha



Bandażuje



Bierze masaż



Bierze leki

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Śpi



Rozdziera kartkę



Ostrzy noże



Smaruje chleb



Smaży na patelni



Gotuje

CHCĘ ✓

NIE CHCĘ ✗



Otwiera puszkę



Ściera marchew na tarce



Waży



Przeciedza przez sito



Ugniata ciasto



Wałkuje ciasto

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Ubija śmietanę



Wyciska sok z pomarańczy



Obiera ziemniaki



Filetuje rybę



Kroi chleb



Pije przez słomkę

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Pije ze szklanki



Je



Gryzie jabłko



Chowa do lodówki



Nakrywa do stołu



Gotuje na kuchence

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Lizę lody



Niesie książki



Dźwiga pudła



Łapie muchę



Grabi



Podcina gałęzie

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Kopie szpadlem



Piłuje drewno piłą



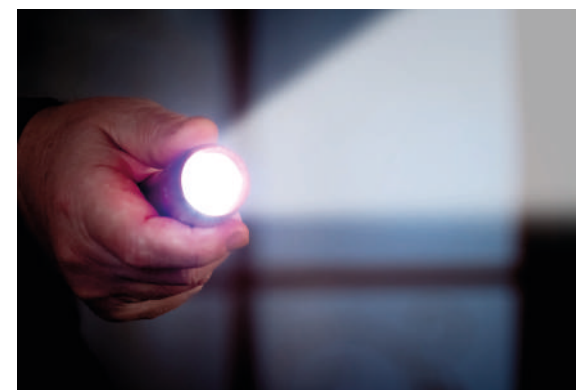
Rąbie drewno



Pali ognisko



Siedzi na ławce



Oświetla latarką

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Zawiązuje sznurkiem



Smaruje rower smarem



Jeździ konno



Zbiera grzyby



Prowadzi samochód



Pracuje

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Transportuje



Ciągnie wózek



Pcha wózek



Robi zakupy



Woła taksówkę



Czeka na przystanku

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Wykupuje receptę



Pływa w basenie



Tańczy



Huśta się



Skacze na skakance



Nadmuchuje balon

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Wiosłuje



Żegluje



Morsuje



Opala się



Jeździ na nartach



Poluje

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Wędkuje



Rozciąga się



Fotografuje



Robi grilla



Biegnie



Lata samolotem

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Pisze piórem



Płaci komuś



Macha na pożegnanie



Obejmuje



Jest dumny



Jest zaskoczony

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Krzyczy



Boi się



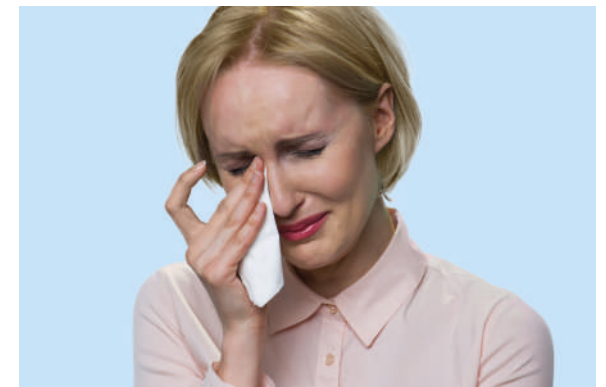
Cierpi



Jest zły



Martwi się



Wyciera łzy

CHCĘ V

NIE CHCĘ X



Kaszle



Ma gorączkę



Pluje



Wymiotuje



Jedzie na wózku
inwalidzkim



Podpiera się laską

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Przewraca się



Korzysta z zabiegów
w sanatorium



Korzysta z pomocy
opiekunki



Boli brzuch



Wymiotuje



Pluje

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Jest opuchnięty



Jest rehabilitowany



Ma złamaną nogę



Jedzie na wózku inwalidzkim



Podpiera się laską



Nie słyszy

CHCĘ **V**

NIE CHCĘ **X**



Jest niewidomy



Jest chory



Umiera

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI:

