

Podstawowe zwroty po niemiecku – 80 zdań dla Opiekunki

Forma „Sie” = Pani / Pan. Wymowa przybliżona, zapis polskimi literami. Zaznacz ☐ zdania, które już znasz.

Numery alarmowe w Niemczech: 112 pogotowie i straż pożarna · 110 policja · 116 117 dyżur lekarski

Powitanie i pierwszy kontakt (1–10)

☐	1	Dzień dobry.	Guten Tag.	[guten tak]
☐	2	Dzień dobry (rano).	Guten Morgen.	[guten morgen]
☐	3	Nazywam się Anna.	Ich heiße Anna.	[iś hajse ana]
☐	4	Jestem Pani opiekunką.	Ich bin Ihre Betreuerin.	[iś bin ire betrojerin]
☐	5	Jestem z Polski.	Ich komme aus Polen.	[iś kome aus polen]
☐	6	Miło mi Panią poznać.	Freut mich, Sie kennenzulernen.	[frojt miś, zi kenenculernen]
☐	7	Jak się Pani czuje?	Wie geht es Ihnen?	[wi get es inen]
☐	8	Jak mam się do Pani zwracać?	Wie darf ich Sie nennen?	[wi darf iś zi nenen]
☐	9	Gdzie jest mój pokój?	Wo ist mein Zimmer?	[wo ist majn cima]
☐	10	Mówię trochę po niemiecku.	Ich spreche ein bisschen Deutsch.	[iś szpreśe ajn bisßen dojcz]

Poranek i wstawanie (11–20)

☐	11	Dobrze Pani spała?	Haben Sie gut geschlafen?	[haben zi gut geszlafen]
☐	12	Czas wstawać.	Es ist Zeit zum Aufstehen.	[es ist cajt cum aufszteen]
☐	13	Pomogę Pani wstać.	Ich helfe Ihnen beim Aufstehen.	[iś helfe inen bajm aufszteen]
☐	14	Proszę usiąść na brzegu łóżka.	Bitte setzen Sie sich auf die Bettkante.	[bite zecen zi ziś auf di betkante]
☐	15	Powoli, mamy czas.	Langsam, wir haben Zeit.	[langzam, wia haben cajt]
☐	16	Czy kręci się Pani w głowie?	Ist Ihnen schwindelig?	[ist inen szwindeliś]
☐	17	Czy coś Panią boli?	Haben Sie Schmerzen?	[haben zi szmercen]
☐	18	Co Pani dziś założy?	Was möchten Sie heute anziehen?	[was möśten zi hojte ancien]
☐	19	Otworzę okno.	Ich mache das Fenster auf.	[iś mahe das fensta auf]
☐	20	Dziś jest ładna pogoda.	Heute ist schönes Wetter.	[hojte ist szönes weta]

Higiena (21–30)

☐	21	Pomogę Pani się umyć.	Ich helfe Ihnen beim Waschen.	[iś helfe inen bajm waszen]
☐	22	Czy woda jest za ciepła?	Ist das Wasser zu warm?	[ist das wasa cu warm]
☐	23	Czy woda jest za zimna?	Ist das Wasser zu kalt?	[ist das wasa cu kalt]
☐	24	Proszę podnieść rękę.	Bitte heben Sie den Arm.	[bite heben zi den arm]
☐	25	Proszę obrócić się na bok.	Bitte drehen Sie sich auf die Seite.	[bite dreen zi ziś auf di zajte]
☐	26	Proszę się tu przytrzymać.	Bitte halten Sie sich hier fest.	[bite halten zi ziś hia fest]
☐	27	Czy chce Pani wziąć prysznic?	Möchten Sie duschen?	[möśten zi duszen]
☐	28	Czy chce Pani iść do toalety?	Möchten Sie auf die Toilette gehen?	[möśten zi auf di toalete geen]
☐	29	Umyję Pani włosy.	Ich wasche Ihnen die Haare.	[iś wasze inen di hare]
☐	30	Posmaruję skórę kremem.	Ich creme Ihre Haut ein.	[iś kreme ire haut ajn]

Posiłki (31–42)

☐	31	Śniadanie jest gotowe.	Das Frühstück ist fertig.	[das früşztük ist fertiś]
☐	32	Obiad jest gotowy.	Das Mittagessen ist fertig.	[das mitakesen ist fertiś]
☐	33	Co chce Pani zjeść?	Was möchten Sie essen?	[was möśten zi esen]
☐	34	Czego się Pani napije?	Was möchten Sie trinken?	[was möśten zi trinken]
☐	35	Kawa czy herbata?	Kaffee oder Tee?	[kafe oda te]
☐	36	Smacznego!	Guten Appetit!	[guten apetit]
☐	37	Smakuje Pani?	Schmeckt es Ihnen?	[szmeket es inen]
☐	38	Czy jest za gorąco?	Ist es zu heiß?	[ist es cu hajs]
☐	39	Czy jest Pani głodna?	Haben Sie Hunger?	[haben zi hunga]
☐	40	Chce Pani jeszcze?	Möchten Sie noch etwas?	[möśten zi noh etwas]
☐	41	Proszę coś wypić, to ważne.	Bitte trinken Sie etwas, das ist wichtig.	[bite trinken zi etwas, das ist wiśtiś]
☐	42	Idę na zakupy. Czego potrzebujemy?	Ich gehe einkaufen. Was brauchen wir?	[iś gee ajnkaufen. was brauhen wia]

Leki (43–50)

☐ 43	Czas na leki.	Es ist Zeit für Ihre Tabletten.	[es ist cajt für ire tableten]
☐ 44	Proszę połknąć tabletkę.	Bitte schlucken Sie die Tablette.	[bite szluken zi di tablete]
☐ 45	Proszę popić wodą.	Bitte trinken Sie Wasser dazu.	[bite trinken zi wasa dacu]
☐ 46	Tę tabletkę bierze Pani rano.	Diese Tablette nehmen Sie morgens.	[dize tablete neemen zi morgens]
☐ 47	Czy wzięła Pani już leki?	Haben Sie Ihre Tabletten schon genommen?	[haben zi ire tableten szon genomen]
☐ 48	Tabletki się kończą.	Die Tabletten sind bald alle.	[di tableten zint balt ale]
☐ 49	Muszę iść do apteki.	Ich muss zur Apotheke gehen.	[iś mus cur apoteke geen]
☐ 50	Zmierzę Pani ciśnienie.	Ich messe Ihren Blutdruck.	[iś mese iren blutdruck]

Spacer i wyjście z domu (51–58)

☐ 51	Pójdziemy na spacer?	Gehen wir spazieren?	[geen wia szpaciren]
☐ 52	Proszę założyć kurtkę.	Bitte ziehen Sie die Jacke an.	[bite cien zi di jake an]
☐ 53	Na zewnątrz jest zimno.	Draußen ist es kalt.	[drausen ist es kalt]
☐ 54	Uwaga, tu jest stopień.	Vorsicht, hier ist eine Stufe.	[forziś, hia ist ajne sztufe]
☐ 55	Weźmiemy rolator.	Wir nehmen den Rollator mit.	[wia neemen den rolator mit]
☐ 56	Chce Pani odpocząć?	Möchten Sie sich ausruhen?	[möšten zi zis ausruen]
☐ 57	Wracamy do domu.	Wir gehen nach Hause.	[wia geen nah hauze]
☐ 58	Mam klucze.	Ich habe die Schlüssel.	[iś habe di szlüssel]

Wieczór i noc (59–66)

☐ 59	Kolacja jest gotowa.	Das Abendessen ist fertig.	[das abentesen ist fertiś]
☐ 60	Jest Pani zmęczona?	Sind Sie müde?	[zint zi müde]
☐ 61	Pomogę Pani się przebrać.	Ich helfe Ihnen beim Umziehen.	[iś helfe inen bajm umcien]
☐ 62	Zostawić światło?	Soll ich das Licht anlassen?	[zol iś das liśt anlasen]
☐ 63	Jeśli będzie Pani czegoś potrzebować, proszę mnie zawołać.	Wenn Sie etwas brauchen, rufen Sie mich.	[wen zi etwas brauhen, rufen zi miś]
☐ 64	Jestem obok.	Ich bin nebenan.	[iś bin neebenan]
☐ 65	Nie może Pani zasnąć?	Können Sie nicht schlafen?	[könen zi niśt szlafen]
☐ 66	Dobranoc.	Gute Nacht.	[gute naht]

Sytuacje trudne (67–76)

☐ 67	Nie rozumiem.	Ich verstehe das nicht.	[iś fersztee das niśt]
☐ 68	Proszę powtórzyć.	Können Sie das bitte wiederholen?	[könen zi das bite widaholen]
☐ 69	Proszę mówić wolniej.	Bitte sprechen Sie langsamer.	[bite szpreśen zi langzama]
☐ 70	Co to znaczy?	Was bedeutet das?	[was bedojtet das]
☐ 71	Proszę mi pokazać.	Bitte zeigen Sie es mir.	[bite cajgen zi es mia]
☐ 72	Jak to się mówi po niemiecku?	Wie sagt man das auf Deutsch?	[wi zakt man das auf dojcz]
☐ 73	Proszę to zapisać.	Bitte schreiben Sie das auf.	[bite szrajben zi das auf]
☐ 74	Przepraszam, nie wiem.	Entschuldigung, ich weiß es nicht.	[entszuldigung, iś wajs es niśt]
☐ 75	Zadzwoń do Pani córki.	Ich rufe Ihre Tochter an.	[iś rufe ire tohta an]
☐ 76	Zadzwoń do mojej koordynatorki.	Ich rufe meine Koordinatorin an.	[iś rufe majne koordinatorin an]

Nagły wypadek (77–80)

☐ 77	Pomocy!	Hilfe!	[hilfe]
☐ 78	Potrzebuję karetki.	Ich brauche einen Krankenwagen.	[iś brauhe ajnen krankenwagen]
☐ 79	Pani Weber upadła.	Frau Weber ist gestürzt.	[frau weba ist gesztürzt]
☐ 80	Adres to...	Die Adresse ist...	[di adrese ist]

Ważne numery — wpisz przed wyjazdem

Adres podopiecznego (Adresse)

Telefon do rodziny

Telefon do koordynatorki

Lekarz rodzinny (Hausarzt)

Apteka (Apotheke)
