

A large, light blue illustration of two hands shaking is centered on the page. The hands are rendered with simple, rounded shapes and diagonal lines to represent fingers, set against a circular background.

**Buchstabieren | Literowanie
Zahlen | Liczby**

Buchstabiertafel und -begriffe

Bitte buchstabieren! Ich buchstabiere... A wie Anton, B wie Berta usw.

A ANTON ALPHA	Ä ÄRGER	B BERTA BRAVO	C CÄSAR CHARLIE	D DORA DELTA
E EMIL ECHO	F FRIEDRICH FOXTROT	G GUSTAV GOLF	H HEINRICH HOTEL	I IDA INDIA
J JULIUS JULIET	K KAUFMANN KILO	L LUDWIG LIMA	M MARTHA MIKE	N NORDPOL NOVEMBER
O OTTO OSCAR	Ö ÖKONOM	P PAULA PAPA	Q QUELLE QUEBEC	R RICHARD ROMEO
S SAMUEL (SIEGFRIED) SIERRA	ß ESZETT	T THEODOR TANGO	U ULRICH UNIFORM	Ü ÜBERMUT
V VIKTOR VICTOR	W WILHELM WHISKY	X XANTHIPPE X-RAY	Y YPSILON YANKEE	Z ZACHARIAS (ZEPPELIN) ZULU



Tabela i terminy literowania

Proszę (prze)literować! Ja literuję... A jak Adam, B jak Barbara itd.

A ADAM ALPHA	B BARBARA BRAVO	C CELINA CHARLIE	Ć ĆMA	D DOROTA DELTA
E EDWARD ECHO	F FILIP FOXTROT	G GUSTAW GOLF	H HENRYK HOTEL	I IGNACY INDIA
J JÓZEF JULIET	K KAROL KILO	L LUDWIK LIMA	M MARIAN MIKE	N NIKODEM NOVEMBER
O OLGA OSCAR	P PAWEŁ PAPA	Q QUANTUM QUEBEC	R ROMAN ROMEO	S STEFAN SIERRA
Ś ŚWIATOWID	T TADEUSZ TANGO	U URSZULA UNIFORM	V VIOLETTA VICTOR	W WALENTY WHISKEY
X XAWERY X-RAY	Y IPSYLON IGREK	Z ZYGMUNT ZULU	Ż ŻABA	Ź ŹREBAK



0	NULL	ZERO
1	EINS	JEDEN
2	ZWEI	DWA
3	DREI	TRZY
4	VIER	CZTERY
5	FÜNF	PIĘĆ
6	SECHS	SZEŚĆ
7	SIEBEN	SIEDEM
8	ACHT	OSIEM
9	NEUN	DZIEWIĘĆ

10	ZEHN	DZIESIĘĆ
11	ELF	JEDENAŚCIE
12	ZWÖLF	DWANAŚCIE
13	DREI ZEHN	TRZY NAŚCIE
14	VIER ZEHN	CZTER NAŚCIE
15	FÜNF ZEHN	PIĘ NAŚCIE
16	SECHS ZEHN	SZES NAŚCIE
17	SIEB ZEHN	SIEDEM NAŚCIE
18	ACHT ZEHN	OSIEM NAŚCIE
19	NEUN ZEHN	DZIEWIĘ NAŚCIE

20	ZWANZIG	DWADZIEŚCIA
21	EIN UND ZWANZIG	DWADZIEŚCIA JEDEN
22	ZWEI UND ZWANZIG	DWADZIEŚCIA DWA
23	DREI UND ZWANZIG	DWADZIEŚCIA TRZY
24	VIER UND ZWANZIG	DWADZIEŚCIA CZTERY
25	FÜNF UND ZWANZIG	DWADZIEŚCIA PIĘĆ
26	SECHS UND ZWANZIG	DWADZIEŚCIA SZEŚĆ
27	SIEBEN UND ZWANZIG	DWADZIEŚCIA SIEDEM
28	ACHT UND ZWANZIG	DWADZIEŚCIA OSIEM
29	NEUN UND ZWANZIG	DWADZIEŚCIA DZIEWIĘĆ
30	DREI BIG	TRZYDZIEŚCI

40 VIERZIG
50 FÜNFZIG
60 SECHZIG
70 SIEBZIG
80 ACHTZIG
90 NEUNZIG

CZTERDZIEŚCI
PIĘCDZIESIĄT
SZEŚĆDZIESIĄT
SIEDEMDZIESIĄT
OSIEMDZIESIĄT
DZIEWIĘCDZIESIĄT

100 EIN**HUNDERT**
200 ZWEI**HUNDERT**
300 DREI**HUNDERT**
400 VIER**HUNDERT**
500 FÜNF**HUNDERT**
600 SECHS**HUNDERT**
700 SIEBEN**HUNDERT**
800 ACHT**HUNDERT**
900 NEUN**HUNDERT**

STO
DWIEŚCIE
TRZYSTA
CZTERYSTA
PIĘCSET
SZEŚĆSET
SIEDEMSET
OSIEMSET
DZIEWIĘCSET

1000 EINT**AUSEND**
2000 ZWEI**AUSEND**
3000 DREI**AUSEND**
4000 VIER**AUSEND**
5000 FÜNF**AUSEND**
6000 SECHS**AUSEND**
7000 SIEBEN**AUSEND**
8000 ACHT**AUSEND**

TYSIĄC
DWA **TYSIĄCE**
TRZY **TYSIĄCE**
CZTERY **TYSIĄCE**
PIĘĆ **TYSIĘCY**
SZEŚĆ **TYSIĘCY**
SIEDEM **TYSIĘCY**
OSIEM **TYSIĘCY**



ABCDE

Taschenkarte I Karta kieszonkowa

SAMPLER

mit Vorschlägen für die Kommunikation
z propozycjami dotyczącymi komunikacji

OPQRST

mit Vorschlägen für die Kommunikation
z propozycjami dotyczącymi komunikacji

BEFAST

mit Vorschlägen für die Kommunikation
z propozycjami dotyczącymi komunikacji

ATMIST & SBAR

Übergabe I Przekazanie

Airway

Atemwege
frei
gefährdet
verlegt



drogi oddechowe
drożne
zagrożone
niedrożne

A

Breathing

Atemfrequenz
langsam
normal
schnell



częstość oddechów
wolna
normalna
szybka

Atemzugvolumen
klein
normal
erhöht



objętość oddechowa
mała
normalna
podwyższona

Atemarbeit
normal
erhöht



wysiłek oddechowy
normalny
podwyższony

Sauerstoffsättigung
[Wert] % (Prozent)



saturacja
[wartość] % (procent)

Atemgeräusch
seitengleich
rechts abgeschwächt
links abgeschwächt
kein



szmer oddechowy
obustronny
z prawej strony stłumiony
z lewej strony stłumiony
brak

B

Circulation

Puls (HF)
langsam, normal, schnell



Puls (HR)
wolny, normalny, szybki

Puls (RR)
kräftig tastbar
schwach tastbar
nicht tastbar



Puls
dobrze wyczuwalny
słabo wyczuwalny
niewyczuwalny

ReCap-Zeit
normal
verlängert



nawrót kapilarny
normalny
wydłużony

C

C

Circulation

Jugularvenen

flach
normal
gestaut



żyły szyjne

nieposzerzone
normalne
poszerzone

Blutdruck

niedrig
normal
erhöht
hoch



ciśnienie

niskie
normalne
podwyższone
wysokie

D

Disability

WASB

wach
reagiert auf Ansprache/
auf Schmerz
bewusstlos



AVPU

przytomna/przytomny
reaguje na głos/
na ból
nieprzytomna/nieprzytomny

Pupillen

eng
normal
weit
Anisokorie
entrundet
reagieren (nicht) auf Licht



żrenice

wąskie
normalne
szerokie
anizokoria
zniekształcone
(nie) reagują na światło

Blutzucker

niedrig
normal
erhöht
hoch



glikemia

niska
normalna
podwyższona
wysoka

E

Environment

Temperatur

niedrig
normal
erhöht



temperatura

niska
normalna
podwyższona

Verletzung

keine, leicht, schwer
Polytrauma



uraz

brak, lekki, ciężki
wielonarządowy

Sign/Symptoms

Welche Beschwerden
haben Sie jetzt?
Wo? Bitte zeigen!
Sind Sie gestürzt?
Haben Sie jetzt
Kopfschmerzen?



Co teraz Pani ♀ / Panu ♂
dolega?
Gdzie? Proszę pokazać!
Upadła Pani ♀ / Upadł Pan ♂?
(Czy) teraz boli Panią ♀ /
Pana ♂ głowa?

S

Allergies

Haben Sie Allergien?
Welche?
Gegen Medikamente?



Czy ma Pani ♀ / Pan ♂
alergie?
Jakie?
Na leki?

A

Medications

Nehmen Sie Medikamente?
Welche?
Haben Sie eine
Medikamentenliste?



Czy przyjmuje Pani ♀ /
Pan ♂ leki?
Jakie?
Czy ma Pani ♀ / Pan ♂
listę leków?

M

Past medical history

Haben Sie
andere Krankheiten?
Gab es in der letzten
Woche eine Operation?
Gab es eine Operation?
Wo? Bitte zeigen!



Czy ma Pani ♀ / Pan ♂
inne choroby?
Czy w ostatnim tygodniu była
jakaś operacja?
Czy była jakaś operacja?
Gdzie? Proszę pokazać!

P

Last oral intake

L

Letzte Mahlzeit?
Wann?
Wann haben Sie
zuletzt gegessen?



Ostatni posiłek?
Kiedy?
Kiedy ostatni raz
Pani♀ jadła/ Pan♂ jadł?

E

Events leading up to present illness / injury

Was und wie ist das passiert?
Wie haben die
Beschwerden begonnen?
Bitte beschreiben:
was ist passiert?



Co i jak się stało?
Jak zaczęły się
dolegliwości?
Proszę opisać:
co się stało?

R

Risk factors

Risikofaktoren
Diabetes
Alkohol
Drogen
mögliche Schwangerschaft



Czynniki ryzyka
cukrzyca
alkohol
narkotyki
możliwa ciąża

NOTIZEN I NOTATKI

Onset

Beginn

Seit wann?
Wann haben die Beschwerden begonnen?



Początek

Od kiedy?
Kiedy zaczęły się te dolegliwości?

O

Provocation/Palliation

Verstärkung/Linderung

Wann ist es besser?
Wann ist es schlechter?
Was macht den Schmerz stärker/leichter?



Nasilenie/łagodzenie

Kiedy jest lepiej?
Kiedy jest gorzej?
Co nasila/łagodzi ból?

P

Quality

Qualität/Charakter

Bitte den Schmerz beschreiben!
Taubheitsgefühl, Kribbeln



Rodzaj/charakter

Proszę opisać ten ból!
drętwienie, mrowienie

Q

Radiation

Radiation

Strahlt der Schmerz aus?



Promieniowanie

Czy ból promieniuje?

R

Severity

Stärke

Wie stark auf Skala von 0 bis 10?
0-keine / 10-maximal



Nasilenie

Jak silny w skali od 0 do 10?
0-brak / 10-maksimum

S

Time

Verlauf

Ist der Schmerz immer da?
Nur manchmal?
Nimmt zu? In Wellen?



Przebieg

Czy ból jest stale obecny?
Tylko czasami?
Nasila się? Falami?

T

Schmerzskala I Skala bólu

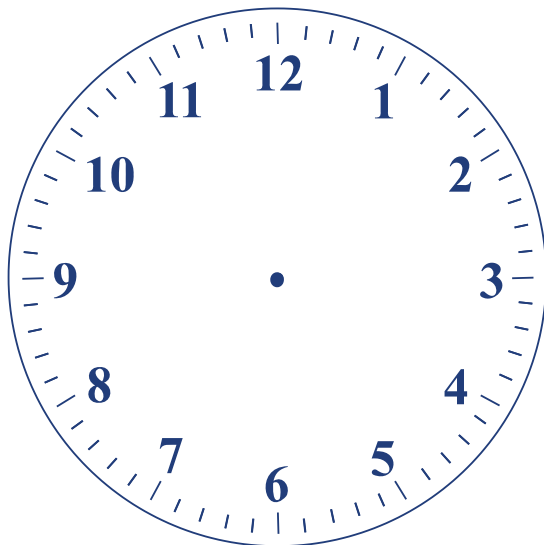
Wie stark tut es weh? I Jak mocno boli?

Bitte zeigen! I Proszę pokazać!



Uhrzeit I Godzina

Wann? Bitte zeigen! I Kiedy? Proszę pokazać!



Balance

Gleichgewicht  **Równowaga**

Bitte gehen! Proszę iść!

B

Eyes

Augen/Sichtfeld  **Oczy/pole widzenia**

Ich checke (die) Pupillen.
Ich prüfe (die) Pupillen.
(Ja) Sprawdzam źrenice.

E

Face

Gesicht  **Twarz**

Bitte lächeln! Proszę uśmiechnąć się!

F

Arms

Arme  **Ręce**

Nachmachen bitte! Proszę powtórzyć!

A

Speech

Sprache  **Mowa**

Nachsprechen bitte! Proszę powtórzyć!

S

Time

Zeit  **Czas**

Seit wann haben Sie diese Beschwerden?
Wann ist das passiert?
Od kiedy ma Pani ♀ /Pan♂ te dolegliwości?
Kiedy to się stało?

T

Age

Name  imię, nazwisko
Alter  wiek

A

Time

Unfallzeitpunkt  czas wypadku


T

Mechanism

Mechanismus  mechanizm

M

Injury

Verletzungsmuster
Bodycheck,
schnelle
Traumauntersuchung  schemat urazu
badanie ciała,
szybkie
badanie urazowe

I

Signs and Symptoms

Symptome  symptomy
ABCDE ABCDE

S

Therapy

Therapie
Maßnahmen
SAMPLER  terapia
czynności
SAMPLER

T

S

Situation

Informationen (Patientin/Patient)		informacje (pacjentka/pacjent)
Name		imię, nazwisko
Alter		wiek
Hauptsymptom (Verdachts-)Diagnose		główny symptom (podejrzanie-)diagnoza

B

Background

SAMPLER  SAMPLER

A

Assessment

ABCDE vorher-nachher Therapie Maßnahmen		ABCDE przed-po terapia czynności
---	---	--

R

Recommendation

Empfehlungen  zalecenia
Fragen?  Pytania?



QR-Code für die Aussprache
Kod QR do wymowy

A large, light blue illustration of two hands shaking is centered on the page. The hands are rendered with simple, rounded shapes and diagonal lines on the palms, set against a circular background of the same color.

Piktogrammliste nach Körperbereichen
Lista piktogramów według obszarów ciała

Kopf und Hals | głowa i szyja

Schwellung am Hals



obrzęk szyi

Schluckstörung
(Dysphagie)



trudności z połykaniem
(dysphagia)

Nasenbluten
(Epistaxis)



krwawienie z nosa
(epistaksja)

Kopfschmerzen



bóle głowy

Sehstörungen



zaburzenia widzenia

Lidschwellung,
Lid- und Gesichtsodem



opuchlizna powiek,
obrzęk powiek i twarzy

Nackenschmerzen,
steifer Hals oder
Nacken



bóle karku,
szywna szyja lub
szywny kark

Synkope, Ohnmacht,
Bewusstlosigkeit



omdlenie, zasłabnięcie,
utrata przytomności

Schwindel



zawroty głowy

Fieber



gorączka

Fazialisparese,
Gesichtslähmung



niedowład twarzy,
paraliż twarzy

Brustkorb (Thorax) | klatka piersiowa

Atemnot (Dyspnoe)



duszność (dyspnoea)

Husten



kaszel

Brustschmerzen



bóle w klatce piersiowej

Asthmaanfall



atak astmy

Bauch (Abdomen) | brzuch (jama brzuszna)

Blähungen,
Luft im Bauch



wzdęcia,
powietrze w brzuchu

Darmträgheit
(Verstopfung, Obstipation)



osłabienie perystaltyki jelit
(zaparcia, obstrukcja)

Durchfall



biegunka

Blut am After /
aus dem Darm
(Darmblutung),
Teerstuhl, schwarzer Stuhl



krw przy odbycie /
z jelita
(krwawienie jelitowe),
smolisty stolec, czarny stolec

Bluterbrechen
(Hämatemesis)



wymioty krwią
(haematemesis)

Bauch (Abdomen) I brzuch (jama brzuszna)

Blut im Urin
(Hämaturie)



krew w moczu
(hematuria)

Brennen beim
Wasserlassen (Dysurie)



pieczenie przy
oddawaniu moczu (dysuria)

Erbrechen, Übelkeit



wymioty, mdłości

Sodbrennen



zgaga

Vaginale Blutung



krwawienie z pochwy

Risikoschwangerschaft



ciąża zagrożona

Bauchschmerzen



bóle brzucha

Kolik /
Nierenkolik /
Gallenkolik



kolka /
kolka nerkowa /
kolka żółciowa

Extremitäten I kończyny

Schmerzen in den
Extremitäten



bóle
kończyn

dickes Bein,
geschwollene Beine
und Füße



spuchnięta noga,
spuchnięte nogi
i stopy

Kribbeln,
Taubheitsgefühl



mrowienie,
drętwienie

Muskelschwäche,
Muskelzittern (Tremor)



osłabienie mięśni,
drżenie mięśni (tremor)

Gefühlsstörungen



zaburzenia czucia

Lähmung (Parese)



niedowład

Bruch (Fraktur)



złamanie

Verstauchung



zwichnięcie

Sprunggelenk-
verstauchung



skręcenie stawu
skokowego

Haut I skóra

blasse Haut
(Blässe)



bladość skóry
(pallor)

Gelbsucht (Ikterus)



żółtaczką (icterus)

Hautausschlag



wysypka

Juckreiz



swędzenie / świąd

Psyche I psyche

Angst und
Angststörungen



strach i
zaburzenia lękowe

Wahnvorstellungen,
Halluzinationen



urojenia,
halucynacje

Depression,
Suizidalität



depresja
skłonności samobójcze

Unruhe, Nervosität



niepokój, nerwowość



QR-Code für die Aussprache
Kod QR do wymowy
