PRO · SENIOR™

PORADNIK
OPIEKUNKI I OPIEKUNA OSÓB STARSZYCH

stan na styczeń 2022 r.

Drogie Opiekunki!
Drodzy Opiekunowie!

Niniejszy poradnik jest zbiorem podstawowych informacji na temat warunków oraz charakteru pracy opiekunki/opiekuna osób starszych. Stworzony został na podstawie naszych doświadczeń wynikających z codziennej pracy w tym zawodzie. W poradniku omawiamy problemy na jakie mogą Państwo natrafić. Doradzamy także jak tych problemów uniknąć oraz informujemy do kogo mogą Państwo zwrócić się o pomoc.
Przygotowany przez nas poradnik uwzględnia ponadto najważniejsze zasady obowiązujące w naszej firmie.

Życzymy miłej lektury!

Zespół PRO-SENIOR

Wizja

Każdy człowiek zasługuje na szacunek. Ludzie starsi mają za sobą długą życiową drogę; często wiele jej aspektów owianych jest tajemnicą lub niepamięcią. Mając na uwadze dobro i bezpieczeństwo podopiecznych, bardzo starannie i rzetelnie podchodzimy do naszej szczególnej działalności. Przestrzegamy także standardów etyczno-zawodowych.

Cel

Naszym celem jest zaoferowanie osobom, które nam zaufały, najwyższej jakości usług opiekuńczych. Te natomiast zapewniają pracownicy dysponujący odpowiednimi kwalifikacjami, a przy tym cechujący się silną motywacją w niesieniu pomocy ludziom starszym.

Działamy z ludźmi dla ludzi:
serdecznie, skutecznie, bezpiecznie

Spis treści

Dlaczego warto wyjechać
z firmą PRO-SENIOR? 5

Charakter pracy opiekunki osób starszych 10

Wskazówki dla nowo przyjętych
pracowników 13

Nauka języka niemieckiego 16

Kurs dla opiekunek i opiekunów
osób starszych 19

Ważne informacje kontaktowe 21

Przygotowanie do wyjazdu 27

Najczęściej spotykane choroby
wieku starczego 30

Żywienie osób starszych
i przygotowywanie posiłków 35

Bezpieczeństwo i higiena pracy 39

Słowniczek 61

Dlaczego warto wyjechać z firmą PRO-SENIOR?

Rzetelny i wiarygodny pracodawca jest podstawą zadowolenia i spokoju każdego pracownika. Wsparcie z jego strony i możliwość polegania na nim w każdej sytuacji ma szczególne znaczenie, zwłaszcza w tak ciężkiej i odpowiedzialnej pracy jaką jest opieka nad seniorami. Poniżej przedstawiamy kilka argumentów, które solidnie przemawiają za tym, że podjęli Państwo właściwy wybór, wyjeżdżając do pracy za pośrednictwem firmy PRO-SENIOR.

Przejrzyste warunki zatrudnienia oraz atrakcyjne warunki płacowe

Wszystkim naszym opiekunkom oraz opiekunom oferujemy pewne miejsca pracy i atrakcyjne zarobki.

Zapewniamy pracę w oparciu o niemiecką umowę o pracę, tłumaczoną na język polski. Wysokość stawki zależy od kilku czynników, m.in.: poziomu znajomości języka niemieckiego, doświadczenia w opiece, stopnia trudności wykonywanego zlecenia.

Zależy nam na dobrym samopoczuciu naszych pracowników i miłej współpracy, dlatego to od nich zależy, jak długo będą przebywać za granicami kraju.

Stosujemy motywacyjny system płac – im dłuższy staż pracy, tym wyższa stawka. Ponadto, wyróżniającym się pracownikom przyznajemy dodatkowe premie.

Wynagrodzenie przekazywane jest w miesięcznych cyklach na konto walutowe nie później niż do dziesiątego dnia następnego miesiąca kalendarzowego.

Niemieckie ubezpieczenie

Dbamy o to, aby nikt z naszych opiekunek oraz opiekunów nie musiał martwić się o swoją przyszłość. Zapewniamy **niemieckie ubezpieczenie chorobowe BKK Mobil** lub **IKK Mobil** podczas wykonywanej pracy. Opiekun zyskuje w ten sposób pełen komfort korzystania ze świadczeń zdrowotnych bez obawy, że będzie musiał ponosić z tego tytułu koszty we własnym zakresie i często również bez konieczności zawierania dodatkowych, prywatnych ubezpieczeń. Ponadto niemieckie ubezpieczenie pokrywa koszty zakupu lekarstw przepisanych na tzw. „zielonych receptach".

Indywidualny dobór opiekunek do zleceń

Dzięki bogatej ofercie zleceń możemy zaoferować naszym pracownikom taką pracę, która najbardziej odpowiadać będzie ich predyspozycjom. Przy doborze pracy

uwzględniamy ponadto doświadczenie w opiece nad osobami starszymi oraz znajomość języka niemieckiego. Osoba decydująca się na wyjazd z nami do pracy w Niemczech jako opiekun ma jasny obraz sytuacji; poczynając od czynności, które będzie wykonywała poprzez schorzenia z jakimi będzie miała do czynienia, kończąc na warunkach mieszkaniowych czy możliwych sposobach spędzania wolnego czasu. Przed wyjazdem otrzymuje ona od nas **"Bedarfsanalyse"** podpisaną przez klienta, gdzie jest dokładnie wszystko opisane.

Warunki pracy i zamieszkania

Osoby przyjeżdżające do Niemiec do pracy w charakterze opiekunki/opiekuna są zatrudniane w domach prywatnych. Mieszkają wraz z osobą, którą się zajmują, oraz (czasami) z jej bliskimi. Opiekunka/opiekun ma do dyspozycji własny pokój. Zamieszkanie i wyżywienie jest oczywiście na koszt podopiecznego. Nasz kooperant zawsze dba o to, aby opiekunki/opiekunowie mieli zagwarantowane co najmniej dobre warunki sanitarno-higieniczne. Opiekunki/opiekunowie wymieniają się zwykle w dwumiesięcznych cyklach rotacyjnych.

BEZPIECZEŃSTWO

Zawsze dbamy o bezpieczeństwo i komfort psychiczny zatrudnianych przez nas opiekunów. Personel naszej firmy zajmuje się załatwianiem wszelkich formalności. Ponadto, służy fachową pomocą podczas rekrutacji

i wsparciem w czasie trwania zlecenia w Niemczech. Ścisła współpraca między agencją, pracodawcami i opiekunkami bądź opiekunami sprzyja powstawaniu przyjaznej, rodzinnej atmosfery i buduje poczucie bezpieczeństwa u każdej ze stron. Zawsze dbamy o dobre stosunki między opiekunkami/opiekunami i rodzinami, do których oni trafiają. Ponadto, otoczymy naszych pracowników opieką po przyjeździe do Niemiec (w miejscu ich pracy w Niemczech jest nasz polskojęzyczny kooperant).

Stawiamy na jakość a nie na ilość

Wiemy, że na rynku istnieje wiele agencji, które za priorytet stawiają sobie wysłanie jak największej liczby opiekunek/opiekunów do pracy za granicę. Te osoby są później zostawione bez wsparcia i opieki, a skomplikowane sytuacje czy problemy muszą rozwiązywać same. My każde zlecenie i każdą opiekunkę znamy osobiście i traktujemy indywidualnie.

Sprawdzona Agencja zatrudnienia

Osoba zatrudniona u nas ma pewność, że pracuje w sprawdzonej Agencji, która długo działa na rynku i wysłała już do pracy w Niemczech wiele osób.
Jesteśmy licencjonowaną Agencją wpisaną do Krajowego Rejestru Agencji Zatrudnienia. Można to sprawdzić wchodząc na stronę www.praca.gov.pl, a następnie wpisując nasz numer **KRAZ 6933**.

Współpraca krok po kroku

NAWIĄŻ Z NAMI KONTAKT
telefonicznie lub e-mailem

SPOTKANIE REKRUTACYJNE
poznamy się lepiej i przedstawimy nasze możliwości

DECYZJA
po pozytywnej decyzji o podjęciu współpracy
podpiszemy umowę i pomożemy Ci
w przygotowaniu do wyjazdu

TRANSPORT
zapewnimy transport pod konkretny adres
podopiecznego, którym będziesz się zajmować
i zadbamy o odpowiednie warunki mieszkaniowe

OPIEKA ZA GRANICĄ
w miejscu Twojej pracy w Niemczech jest nasz
kooperant, który jest do Twojej dyspozycji

Charakter pracy opiekunki osób starszych

Nigdy nie zestarzeje się serce,
które kocha.

Sokrates

Opiekunka osób starszych zajmuje się osobami w podeszłym wieku, pomagając im i wspierając ich w codziennym życiu.

Przede wszystkim, do zadań opiekuna należy pomoc w utrzymaniu higieny osobistej seniora (mycie, czesanie, ubieranie czy karmienie). Zadaniem opiekunów jest także utrzymanie mieszkania osoby starszej w czystości, a także wykonywanie pewnych obowiązków domowych.

Podstawowym warunkiem, jaki muszą spełniać osoby decydujące się na pracę w tym zawodzie, jest sama chęć sprawowania opieki nad osobą starszą. Najczęściej pomocy tej wymagają osoby, którym stan zdrowia uniemożliwia wykonywanie codziennych czynności i zadbanie o własną higienę, dlatego od opiekunów oczekuje się dużej cierpliwości, wyrozumiałości, łagodności i zrozumienia dla drugiej osoby. Nasi pracownicy muszą ponadto znać język niemiecki

na poziomie umożliwiającym porozumiewanie się z podopiecznymi i ich rodzinami. Przebieg dnia opiekuna jest uzależniony od stanu zdrowia, wieku i sprawności osoby starszej. Wspólnie z podopiecznym, rodziną, bądź poprzednią opiekunką ustala on optymalny plan, zaczynając od pory wstawania, porannej toalety i śniadania, poprzez obiad, przerwę obiadową, do popołudniowej "herbatki z ciastem" i kolacji. Czas pomiędzy tymi punktami opiekun może zagospodarować dowolnie. Warto również dodać, że w ciągu tygodnia naszym pracownikom przysługuje czas wolny (indywidualnie ustalany z rodziną oraz podopiecznym).

Poniżej przedstawiamy zasady, których należy przestrzegać, opiekując się osobą starszą i pracując dla naszej firmy.

1. Ochrona zdrowia oraz życia podopiecznego.
2. Sprawowanie ogólnej opieki nad osobą starszą.
3. Regularne przygotowywanie posiłków, napojów; karmienie osób podopiecznych, przeciwdziałanie zakrztuszeniu, zadławieniu, zatruciu.
4. Przestrzeganie diety podopiecznego.
5. Codzienna pomoc w utrzymaniu higieny osobistej chorego, dbanie o ogólny wygląd starszej osoby. (Jeżeli do porannej lub wieczornej toalety przychodzi miejscowy Pflegedienst - współpraca z nim. Już wcześniej należy przygotować czyste ubrania czy ciepłą

wodę. Gdy jest taka możliwość warto zaproponować kawę lub herbatę.
Gdy Ty będziesz potrzebować pomocy oni na pewno się Tobie zrewanżują. Należy pamiętać, że opiekun osoby starszej jest partnerem innych osób opiekujących się tą osobą - niewskazane jest zatem pouczanie osób świadczących fachową medyczną opiekę).

6. Zmiana pościeli przynajmniej raz na dwa tygodnie, a w razie potrzeby częściej.
7. Utrzymywanie porządku w domu oraz dbanie o estetykę otoczenia.
8. W sytuacji opieki nad osobą leżącą zmiana pozycji osoby chorej co najmniej kilka razy dziennie w celu zapobiegania odleżynom.
9. W sytuacji opieki nad osobą cierpiącą na inkontynencję czyli nietrzymanie moczu - regularne zmiany pampersów oraz dbanie o higienę miejsc intymnych.
10. Pomoc w codziennych czynnościach, takich jak: pranie, prasowanie, robienie zakupów, itp. (w miarę możliwości aktywowanie podopiecznych do wykonywania tych czynności samodzielnie).
11. Szczególna troska o osoby chore na demencję i alzheimera. Z uwagi na fakt zapominania są one narażone na wiele niebezpieczeństw.
12. Spełnianie próśb podopiecznych np. podanie szklanki wody, pomoc w dojściu do toalety w ciągu dnia i nocy.

13. Towarzyszenie w czasie spacerów czy w drodze do lekarza; czytanie książek lub gazet na życzenie. Mile widziane jest również wspólne oglądanie telewizji czy granie w gry planszowe.
14. Rozmowy z pacjentem, okazywanie życzliwości, serdeczności i chęci pomocy.
15. W razie konieczności udzielenie pierwszej pomocy, natychmiastowy kontakt z lekarzem, realizacja recept.

Wskazówki dla nowych pracowników

1. Przeczytaj dokładnie Poradnik Opiekunki/Opiekuna. Zostały tam umieszczone najważniejsze informacje, z którymi powinna zapoznać się każda opiekunka i każdy opiekun osoby starszej.
2. Pierwsze wrażenie jest bardzo ważne. Staraj się zawsze wyglądać schludnie i czysto.
3. Pamiętaj, że Ty również jesteś częścią firmy PROSENIOR i tworzysz jej wizerunek.
4. W razie rezygnacji ze zlecenia nie opuszczaj miejsca pracy bez powiadomienia kooperanta. Bądź świadoma/y, że musisz pozostać w miejscu wykonywania zlecenia aż nie znajdziemy osoby, która Cię zmieni. Porzucenie miejsca pracy, a tym bardziej pozostawienie osoby chorej bez opieki, jest karalne!

5. Picie alkoholu w czasie pracy jest surowo zabronione; grozi też natychmiastowym zwolnieniem i potrąceniem stosownej kwoty z wynagrodzenia.
6. Kradzież w miejscu pracy, oprócz tego, że skutkuje natychmiastowym zwolnieniem, jest również przestępstwem i pociąga za sobą surowe konsekwencje. Kradzież się nie opłaca!
7. Wykorzystywanie domowych pieniędzy podopiecznego na własne zakupy, np. papierosy, jest zabronione i będzie skutkowało potrąceniem z wynagrodzenia.
8. Krzyczenie, podnoszenie głosu, stosowanie kar lub odnoszenie się w sposób ubliżający do podopiecznego jest niedopuszczalne.
9. Koszty wynikające z uszkodzenia mienia, np.: sprzętu gospodarstwa domowego czy innego wyposażenia mieszkania, bywają bardzo wysokie i w całości muszą być pokryte przez firmę PRO-SENIOR.
   Jeżeli mienie podopiecznego zostanie uszkodzone rozmyślnie albo przez zaniedbanie, odpowiadający za to pracownik musi ponieść konsekwencje swojego zachowania.
10. Nasi klienci z reguły umożliwiają bezpłatne telefonowanie ze swojego numeru stacjonarnego na numery stacjonarne do Polski poprzez specjalną taryfę "Country Flat". Nie trzeba przy tym używać żadnych prefiksów. Telefonowanie na numery komórkowe do Polski nie jest jednak objęte tą taryfą. Na miejscu zapytaj zawsze kooperanta o tę możliwość; on posta-

ra się dla Ciebie to zorganizować. Staraj się z umiarem korzystać z telefonu w mieszkaniu podopiecznego!

11. Prowadź mini-księgowość. Jeżeli rodzina przekaże Ci środki na życie np. 50 - 100 EUR na tydzień, to zbieraj i numeruj paragony (bony zakupowe), notuj datę, numer paragonu i wydaną kwotę na liście. Wówczas w łatwy sposób będziesz mógł/mogła rozliczyć się z powierzonych pieniędzy.
    Jeżeli wiesz, że kończą Ci się środki finansowe, zgłoś ten fakt rodzinie z odpowiednim wyprzedzeniem, a na pewno je otrzymasz. Nie rób zakupów z prywatnych pieniędzy powierzonych przez rodzinę ani nie zbieraj w sklepach paragonów z towarów, których nie zakupiłaś, bo jest to zwykła kradzież.
12. Po powrocie do kraju skontaktuj się z nami telefonicznie.
13. Notuj pomysły, jakie nasuną Ci się w związku z Twoją pracą czy ulepszaniem organizacji naszej Firmy. Przekaż te pomysły do biura. Najlepsze pomysły nagrodzimy premią.

Nauka języka niemieckiego

Bez znajomości języków obcych,
człowiek czuje się gorzej niż bez paszportu.

Antoni Czechow

Praca w opiece oparta jest przede wszystkim na kontakcie z drugim człowiekiem i rozmowach z nim, dlatego nie jest możliwe świadczenie usług bez umiejętności konwersacji.
Aby zapewnić wysoki poziom świadczonych przez nas usług i zadbać o zadowolenie naszych podopiecznych, firma PRO-SENIOR zatrudnia tylko i wyłącznie opiekunki i opiekunów posługujących się językiem niemieckim w stopniu komunikatywnym. Wynika to z faktu, że opiekunka musi rozumieć swojego podopiecznego oraz potrafić wyrażać swoje potrzeby. Stopień znajomości języka ma również znaczący wpływ na wysokość wynagrodzenia, ponieważ klienci znacznie częściej wybierają do zleceń opiekunki, z którymi mogą się swobodnie porozumieć. Podczas pobytu w Niemczech każda opiekunka i każdy opiekun ma kontakt nie tylko z podopiecznym, ale również z jego rodziną czy lekarzem. Często również zdarza się, że rodzina naszego podopiecznego mieszka w zupełnie innym miejscu. Oczywistym jest jednak, że chce ona posiadać informacje o stanie zdrowia krewnego. Niejednokrotnie jedyną możliwą formą przekazania bieżących informacji jest rozmowa

telefoniczna z naszą opiekunką. Z tego też względu znajomość języka niemieckiego ma kluczowe znaczenie przy wyborze opiekunki.

Nauka języka obcego to czynność, która wymaga poświęcenia, czasu, samozaparcia i silnej woli. Każdy z nas uczy się inaczej. Jednym przychodzi to łatwiej, innym zabiera więcej czasu. Ważne jest jedno: aby się nie poddawać.

Poniżej przedstawiamy kilka metod, które korzystnie wpłyną na proces zapamiętywania i przyspieszą Twoją naukę języka niemieckiego:

Staraj się jak najczęściej słuchać niemieckojęzycznych kanałów radiowych i muzycznych. Oglądaj także niemieckie kanały telewizyjne. Dzięki temu "osłuchasz się" z językiem.
Szczególnie często oglądaj bajki dla najmłodszych. Dzięki prostej fabule i nieskomplikowanym zwrotom poznasz coraz więcej słów i wyrażeń.

Wszystkim szczególnie polecamy kursy, które są specjalnie przygotowane dla opiekunek i opiekunów, ponieważ zwraca się na nich uwagę przede wszystkim na słowa i zwroty, które mogą się przydać na co dzień w pracy opiekunki czy opiekuna.

Trudne do zapamiętania słówka zapisuj na samoprzylepnych karteczkach, a następnie umieszczaj je w widocznych miejscach. Częste spoglądanie na nie, pozwoli utrwalić wypowiedź.

Wyznaczaj sobie zadania. Postaw sobie dokładnie cel i wyznacz czas, w którym chcesz go osiągnąć, np. opanuję 1000 podstawowych słów niemieckich w 2 tygodnie, taki sposób działania pozwoli Ci systematycznie opanowywać materiał, a osiągnięcie celu da Ci motywację do dalszej nauki.

Wykonując różne czynności słuchaj niemieckojęzycznych nagrań mp3. Im częściej słuchasz, tym szybciej przyswajasz język i jesteś w stanie formułować więcej wypowiedzi.

Wymawiaj głośno wyrażenia, słówka i zwroty, których właśnie się uczysz. Wpłynie to pozytywnie na szybkość ich zapamiętywania.

Kurs dla opiekunek i opiekunów osób starszych

Czy jest coś bardziej przyjemnego
niż starość otoczona młodością,
która chce się czegoś nauczyć?

Cyceron

Firma PRO-SENIOR cyklicznie organizuje kolejne edycje bezpłatnego kursu "Opiekun/Opiekunka osób starszych", na które serdecznie zapraszamy.
Celem kursu jest podniesienie kwalifikacji oraz polepszenie i utrwalenie aktualnej wiedzy i umiejętności wskazanych do świadczenia opieki nad osobami starszymi.
Adresatami szkolenia są przede wszystkim pracownicy naszej firmy sprawujący opiekę w domach prywatnych w Niemczech, a także osoby zainteresowane w przyszłości podjęciem zatrudnienia w naszej firmie.

Na szkoleniu poruszane są następujące zagadnienia:

- zawód opiekuna/etyka zawodowa,
- pierwsza pomoc przedmedyczna,
- pielęgnacja i higiena osoby starszej, osoby chorej leżącej,
- podstawy psychologii komunikacji z podopiecznym oraz jego rodziną,
- organizacja czasu wolnego podopiecznego.

Druga część szkolenia poświęcona jest części praktycznej (toaleta chorego, zmiana bielizny, higiena jamy ustnej, transfer podopiecznego), gdzie nasi uczestnicy pozyskaną wiedzę mogą wykorzystać w praktyce. Każda z osób uczestnicząca w szkoleniu ma też okazję sprawdzić się w roli osoby udzielającej pierwszej pomocy

Kurs kończy się otrzymaniem zaświadczenia wewnętrznego, wydanego przez firmę PRO-SENIOR w dwóch językach - polskim i niemieckim.

O kolejnych edycjach szkolenia na bieżąco informować będziemy na naszej stronie internetowej.
Serdecznie zapraszamy!

Ważne informacje kontaktowe

PRO-SENIOR Sp. z o.o.
ul. Cygana 4 lokal 206
45-131 Opole
tel. **(+48) 77 442 83 38**
fax **(+48) 77 442 86 79**

Biuro czynne:
poniedziałek - piątek
8:00 - 16:00

info@prosenior.pl
www.prosenior.pl, www.persenior.de

NIP 7542976043, REGON 160248279, KRS 0000330666

Zakres obowiązków

Zajmujemy się m.in.:

- wszelkimi sprawami związanymi z projektami rekrutacyjnymi
- udzielaniem informacji odnośnie stanu zdrowia podopiecznego oraz warunków pracy na miejscu w Niemczech
- przygotowaniem nowych pracowników do wyjazdu
- ustaleniami dokładnych dat wyjazdu i powrotu ze zlecenia,
- udzielaniem wyczerpujących informacji w sprawie otrzymanych propozycji wyjazdu do Niemiec,
- wprowadzaniem zmian danych kontaktowych np. numeru telefonu czy adresu do korespondencji,
- udzielaniem odpowiedzi dotyczących zawartej umowy,
- przyjmowaniem zgłoszeń i potwierdzeń gotowości do wyjazdu lub powrotu do stałego zlecenia,
- innymi ważnymi tematami związanymi ze świadczeniem pracy na terenie Niemiec i Polski.
- naliczaniem wynagrodzeń i przyjmowaniem wniosków o wystawianie zaświadczeń o zarobkach czy zatrudnieniu,
- prowadzeniem spraw związanych z zajęciami komorniczymi

Zapraszamy do kontaktu z naszym zespołem

Pamiętaj!
Jeżeli masz problemy osobiste lub ze zleceniem, nie rezygnuj, lecz zadzwoń do nas do biura! Postaramy się pomóc ze wszystkich sił!

DANE KONTAKTOWE NASZYCH KOOPERANTÓW

Filip Piechotta
Seniorenkraft e.K.
Beethovenstr. 17, 55271 Stadecken-Elsheim
tel./fax: **06136 764 56 87**, kom. **0178 677 36 83**
info@seniorenkraft.de, www.seniorenkraft.de

Anna Kowalczyk
Seniorenbetreuung mit Flügeln e.K.
Wasserstr. 496, 44795 Bochum
tel. **0234 89 39 749**, kom. **0174 96 98 295**
info@seniorenbetreuung-mit-fluegeln.de
www.seniorenbetreuung-mit-fluegeln.de

Prosimy o kontakt z kooperantem:

- gdy pojawią się poważne problemy w zleceniu,
- w sprawie odbioru z dworca i dojazdem do rodziny, podopiecznego (min. godzinę przed przyjazdem),
- w sprawie nagłych sytuacji losowych,
- gdy ulegną pogorszeniu warunki w zleceniu lub warunki mieszkaniowe,
- w nagłych przypadkach poza godzinami pracy biura.

WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

W przypadku, gdy potrzebna jest szybka, bezpośrednia pomoc medyczna lub, jeśli nastąpił inny nagły przypadek, ważne mogą okazać się następujące numery telefonów:

110
Policja (Polizei)

112
Straż pożarna (Feuerwehr)

112
Pogotowie ratunkowe (Krankenwagen/Rettungswagen)

Pod wszystkie numery alarmowe można dzwonić bezpłatnie z każdej budki telefonicznej w Niemczech oraz z telefonów komórkowych.

Przygotowanie do wyjazdu

Dla każdej opiekunki i każdego opiekuna osoby starszej wyjazd do pracy jest stresujący (trzeba poznać podopiecznych oraz nowe środowisko, pielęgnować chorych, zajmować się domem). Często mamy wątpliwości, czy sprawdzimy się w nowej pracy, czy starsza osoba nas zaakceptuje. Wyjazd za granicę to wyzwanie, ale temu wyzwaniu może sprostać każdy. Należy jednak dobrze się do niego przygotować. Ważne jest przede wszystkim zabranie niezbędnych dokumentów i skompletowanie rzeczy osobistych.

Poniżej przedstawiamy nasze sugestie. Pozwolą one dobrze przygotować się Państwu do wyjazdu i mogą także okazać się pomocne w uniknięciu nieprzyjemnych sytuacji.

1. Nie zapomnij o spakowaniu niezbędnych dokumentów: dowód osobisty, prawo jazdy, dokumenty związane z podróżą i pobytem w Niemczech (bilet autokarowy, umowa o pracę, Bedarfsanalysa).

Przed wyjazdem sprawdź również czy Twoje dokumenty są aktualne (dowód, paszport) i zrób ich kserokopie. Jeżeli posiadasz dodatkowe ubezpieczenie, zabierz dokumenty potwierdzające ten fakt.

2. Sugerujemy zabrać również:

- sprawny telefon wraz z ładowarką i włączoną usługą roaming,
- gotówkę lub kartę do bankomatu z pieniędzmi na drobne wydatki (sugerujemy 100-150 EUR).
  Upewnij się, że pamiętasz nr PIN do karty oraz dane do logowania na konto bankowe. Radzimy, żeby zabezpieczyć sobie kwotę, która pozwoli Ci utrzymać się do pierwszej wypłaty oraz wystarczy na zakup biletu powrotnego do domu w nagłej sytuacji,
- wygodne i dostosowane do pory roku ubrania i obuwie (warto zabrać też jeden bardziej odświętny strój w razie wyjścia do restauracji czy kościoła),
- środki higieny osobistej i kosmetyki,
- rozmówki polsko-niemieckie lub słowniczek, w przypadku gdy nie posługujesz się biegle językiem niemieckim (możesz również zainstalować w telefonie aplikację ze słownikiem),
- odpowiedni zapas leków specjalistycznych (jeżeli takie przyjmujesz),
- podstawowe lekarstwa, środki przeciwbólowe, witaminy czy tabletki na ból gardła.

3. Zostaw najbliższym dane pracodawcy (adres i numer telefonu - również numer kierunkowy) oraz adres, pod którym będziesz przebywał/a.

4. Bezpośrednio po przybyciu na miejsce skontaktuj się z bliskimi i przekaż im informacje o Twojej sytuacji.

Środek transportu

Mimo że na rynku polskim istnieje wielu przewoźników, naszym opiekunkom/opiekunom polecamy usługi przewozowe firmy Sindbad, z którą współpracujemy już od lat.

Nasi Pracownicy mogą liczyć na 15% zniżkę na bilety firmy Sindbad **(PRO-SENIOR karta nr 80).**

Współpracując z firmą Sindbad przekonaliśmy się, że firma ta działa bardzo profesjonalnie. Posiada ponadto bardzo dogodny rozkład jazdy i duży wybór miast w Niemczech, do których dojeżdża. Duża liczba połączeń powoduje, że praktycznie nigdy nie ma problemu z rezerwacją miejsc.

Dane kontaktowe przewoźnika:
SINDBAD, ul. Rynek 8, 45-015 Opole, tel. 77 402 13 00
Zbigniew Jarema - specjalista ds. sprzedaży PBP Sindbad
tel. (+48) 603 761 293

Najczęściej spotykane choroby wieku starczego

Demencja

Demencja oznacza znaczne obniżenie sprawności umysłowej, emocjonalnej i społecznej osoby chorej. Prowadzi do zaburzenia funkcjonowania jednostki w społeczeństwie. Choroba ta związana jest przede wszystkim z pamięcią krótkotrwałą. Upośledza ona umiejętność logicznego myślenia, posługiwanie się językiem, motorykę, a w niektórych przypadkach powoduje również zmiany w strukturze osobowości. Głównym symptomem tej choroby jest zaburzenie pamięci. W początkowej fazie pojawiają się właśnie zaburzenia pamięci krótkotrwałej i umiejętności postrzegania. W dalszym przebiegu zanikają również treści pamięci długotrwałej, a dotknięci chorobą z biegiem czasu tracą nabyte przez całe życie umiejętności i zdolności. Pojawiają się halucynacje optyczne. Chorzy widzą nieobecne osoby, zwierzęta lub postacie fantastyczne. Czasem wydaje im się, że przeżywają groźne sytuacje, jak np. uprowadzenia. Zanika granica między snem, rzeczywistością a przeszłością.

Poniższe rady mogą pomóc w postępowaniu z chorym:

- unikaj ponaglania chorego, ponieważ osoby cierpiące na demencję potrzebują dużo czasu na reakcję i działanie;

- zachowaj (w miarę możliwości) stały porządek dnia;
- komunikuj się w prosty sposób (krótkie zdania, powtórki, przypominanie). Każde zdanie powinno zawierać jedną informację. Nie mówimy: "Wstań i załóż płaszcz", tylko "Wstań proszę", a dopiero później podajemy następną informację. Język powinien być prosty, a zdania krótkie i wyraziste;
- możesz podpisać przedmioty, zaznaczyć drzwi, usunąć elementy, które mogłyby stanowić zagrożenie;
- próbuj prowokować wspomnienia (np. przy pomocy zdjęć – pytaj, kto na nich jest i z jakimi wydarzeniami są związane);
- unikaj kłótni z chorym na demencję, nawet jeśli nie ma racji. Wzmocni to jedynie uczucie zmieszania i niezadowolenia, które pozostaną po kłótni;
- szukaj bodźców aktywizujących chorego (do podopiecznego można dotrzeć przez smak, zapach, obraz, dźwięk, ruch i dotyk, np. może on się ożywić na dźwięk znanych pieśni ludowych. Włączaj często muzykę, którą lubi podopieczny).

Parkinson

Choroba Parkinsona jest zaburzeniem uszkadzającym układ nerwowy. Osoby na nią chorujące tracą kontrolę nad mięśniami, czego skutkiem są drżenia kończyn i głowy, sztywność i spastyczność mięśni, a w efekcie spowolnienie ruchu i zaburzenie równowagi.

U osoby cierpiącej z powodu Parkinsona obserwuje się coraz większe trudności z wykonywaniem najprostszych czynności. W zaawansowanym stadium choroby barierą nie do przekroczenia dla seniora bywa samodzielne przemieszczanie się, a nawet mówienie.

Mimo że choroba Parkinsona postępuje powoli, to nieuchronnie prowadzi do zaburzenia każdego aspektu życia osoby starszej i jej bliskich. Stopniowe pogodzenie się z sukcesywną utratą niezależności może okazać się niezmiernie trudne.

Objawy choroby Parkinsona związane są z obszarem ruchów zamierzonych i niezamierzonych. Zaburzenia zaczynają występować zazwyczaj po jednej stronie ciała. Początkowo są delikatne, jednak z czasem narastają.

Charakterystyczne objawy to:

- drżenia: palców, dłoni, rąk, stóp, nóg, żuchwy lub głowy;

- sztywność kończyn i tułowia nasilająca się podczas ruchu;
- spowolnienie ruchów zamierzonych;
- niestabilność postawy;
- tzw. chód parkinsonowski (charakterystyczna przygarbiona postawa ciała, małe kroczki, bezruch ramion podczas chodu).

Rola opiekuna

Bardzo ważne jest, aby opiekun chorego na Parkinsona wykazywał się dużą cierpliwością i wyrozumiałością w stosunku do tej osoby. Należy zrozumieć jego coraz większe problemy z chodzeniem czy wykonywaniem codziennych czynności, a z czasem niestety również postępujące otępienie. Wskazane jest wykonywanie codziennych ćwiczeń z chorym. Ponieważ chory często traci równowagę, warto pomyśleć o przystosowaniu domu do nowej sytuacji: montażu dodatkowych uchwytów, takim ustawieniu mebli, by łatwe było przytrzymywanie się ich, usunięcie niebezpiecznych progów i śliskich dywanów. Lęk przed upadkiem, stłuczeniem czy złamaniem bywa czasem bardziej paraliżujący niż sama niesprawność. Rola opiekuna osoby starszej i niepełnosprawnej polega wtedy nie tylko na pomocy przy poruszaniu się i codziennych czynnościach, ale też zachęcaniu jej do wykonywania niektórych czynności samodzielnie, w granicach swoich możliwości i bezpieczeństwa.

Cukrzyca

Osoby starsze dotyka głównie cukrzyca typu 2, nazywana "cukrzycą starczą". Ta podstępnie rozwijająca się choroba przez wiele lat może nie dawać żadnych dolegliwości. Nieleczona prowadzi jednak do nieodwracalnego uszkodzenia narządów – m.in. do niewydolności nerek, choroby niedokrwiennej serca, zaburzeń widzenia i ślepoty, uszkodzenia nerwów.

Cukrzyca powstaje w wyniku zmniejszenia produkcji insuliny i/lub zwiększenia oporności tkanek na ten hormon. Charakteryzuje się ona podwyższonym poziomem cukru we krwi, który w normalnych warunkach jest utrzymywany w organiźmie na stałym poziomie właśnie przez insulinę. Zachorowaniom sprzyja wiek powyżej 60 lat, otyłość, brak aktywności fizycznej, obciążenie genetyczne.

Objawy: Do najczęściej obserwowanych objawów choroby należy: nadmierne pragnienie i związane z nim częste oddawanie dużych ilości moczu, osłabienie, utrata masy ciała, zmiany skórne w postaci ropnych krost, czyraków, owrzodzeń na dłoniach i stopach, pogorszenie wzroku, zaburzenia czucia, infekcje układu moczowego.

Leczenie: Podstawą leczenia cukrzycy jest zmiana stylu życia: przestrzeganie odpowiedniej diety, zwiększenie aktywności fizycznej, redukcja masy ciała, zaprzestanie palenia papierosów i picia alkoholu. Dostępne są doustne farmaceutyki obniżające poziom cukru oraz insulina podawana podskórnie w zastrzykach. O wyborze sposobu leczenia decyduje lekarz.

Żywienie osób starszych i przygotowywanie posiłków

Każdy z nas zawdzięcza pożywienie i dach nad głowa wysiłkowi innych członków społeczeństwa, musimy zatem uczciwie spłacić ten dług, wykonując nie tylko taką pracę, która nam samym daje satysfakcje, ale i taką, którą według powszechnego przekonania służy innym. W przeciwnym wypadku stajemy się pasożytami, niezależnie od tego, jak skromne są nasze potrzeby.

Albert Einstein

Wszyscy wiemy, jak ogromne znaczenie dla naszego organizmu ma prawidłowe przygotowanie, a następnie spożywanie, codziennych posiłków. Wiemy też, że osoby starsze są szczególnie narażone na problemy z odżywianiem, ponieważ na skutek zmian zachodzących w starzejącym się organizmie dochodzi do gorszego wchłaniania jedzenia, utraty apetyty. Braki w uzębieniu dodatkowo sprawiają trudności z gryzieniem.

Wszyscy wiemy również do jakich groźnych skutków mogą prowadzić złe nawyki żywieniowe oraz nieregularne spożywanie posiłków. Myślę tutaj o spadku masy ciała i pogorszeniu sprawności fizycznej, a także wyni-

szczeniu organizmu, a nawet śmierci.

Z tego też względu szczególnie uczulamy nasze opiekunki i naszych opiekunów na ten zakres ich obowiązków przy opiece nad chorymi podopiecznymi. Pamiętajcie, aby zwracać uwagę na odpowiednią ilość i jakość posiłków. Zadbajcie o atrakcyjny ich wygląd. Jeśli to możliwe, zachęcajcie podopiecznego do jedzenia przy stole i na siedząco, a w razie konieczności po prostu go karmcie.

Poniżej przedstawiamy ogólne zasady żywienia osób w podeszłym wieku:

1. Przede wszystkim, należy dbać o regularne spożywanie posiłków przez osoby starsze. Zaleca się spożywanie 4-5, a nawet 6-7 posiłków dziennie. Ich objętość nie musi być duża. Zapewni to organizmowi osoby starszej poprawne wchłanianie środków odżywczych i lepsze samopoczucie. Zmniejszy także dolegliwości trawienne.

2. Codzienne pożywienie powinno być jak najbardziej urozmaicone (obejmujące produkty ze wszystkich grup pokarmu). Zwraca się jednak uwagę na znaczne ograniczenie w diecie cukrów i tłuszczów zwierzęcych (smalcu, tłustego mięsa).

3. Należy dbać, aby w codziennym jadłospisie zawsze znajdowały się warzywa i owoce. Należy również zwiększyć spożycie przetworów mlecznych z odtłuszczonego mleka, pełnoziarnistego pieczywa, ryb, grubych kasz.

9. Jeżeli u naszego podopiecznego występują zaparcia powinien on spożywać więcej produktów, które zawierają błonnik np. warzywa, owoce, kasze (gryczana, jęczmienna), pełnoziarniste pieczywo razowe, graham), brązowy ryż.

10. Należy pamiętać również o tym, aby posiłki były podane w sposób atrakcyjny dla oka. Zadbajmy o odpowiednie nakrycie stołu, gdyż ładnie podane posiłki zachęcają do jedzenia. Dodatkowo sympatyczne towarzystwo pobudzi apetyt seniora. Z tego też względu należy spożywać posiłki wspólnie ze swoim podopiecznym. Sprawi mu to na pewno dużą przyjemność.

11. Oczywiście, każda opiekunka i każdy opiekun musi również pamiętać o modyfikacji diety w przypadku specyficznych chorób typu: cukrzyca, niewydolność nerek, choroby wątroby, schorzenia układu pokarmowego czy stany pooperacyjne i wiele innych. O takich dietach decyduje lekarz.

4. Należy dbać, aby podopieczny wypijał co najmniej 6 szklanek płynów niegazowanych dziennie (woda niegazowana, herbata, soki np. z buraków, które chronią przed anemią).

5. Zaleca się całkowite wyeliminowanie posiłków ciężkostrawnych przygotowywanych na bazie fasoli, grzybów, kapusty oraz posiłków smażonych i tłustych. Należy ograniczyć smażenie, a zamiast tego gotować, dusić lub piec, ale bez dodatku tłuszczu.

6. Sugeruje się ograniczone spożycie soli kuchennej i ostrych przypraw przez podopiecznych. Z powodzeniem można je zastąpić przyprawami ziołowymi. Dzięki temu zabiegowi uniknie się nadciśnienia tętniczego, które tak często występuje u podopiecznych.

7. Robiąc zakupy spożywcze dla naszego podopiecznego, należy zadbać o to, aby w koszyku znalazły się produkty naturalne: warzywa, nabiał, mięso, ryby, kasze, ciemne pieczywo.

8. Zawsze należy zwracać uwagę na kulinarne przyzwyczajenia seniora. Warto jednak pytać na co ma on ochotę. Jeżeli podopieczny ma złe nawyki żywieniowe, trzeba je wyeliminować.

Bezpieczeństwo i higiena pracy

Pracownik jest obowiązany wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz stosować się do wydawanych poleceń w tym zakresie. Większość podstawowych informacji nowo zatrudniony pracownik otrzymuje na szkoleniu wstępnym bhp składającym się z instruktażu ogólnego i stanowiskowego.

Pracownik jest obowiązany poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym badaniom lekarskim i stosować się do jego wskazań.

Przed dopuszczeniem do pracy każdy pracownik jest obowiązany poddać się badaniom lekarskim u lekarza profilaktyka posiadającego aktualne uprawnienia w tym zakresie. Po otrzymaniu wyników badań i przeprowadzonym wywiadzie wydaje zaświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywanej pracy, zakazie wykonywanej pracy lub wykonywanie pracy z określonym ograniczeniem. Jeżeli są przeciwwskazania do wykonywanej pracy, pracodawca ma prawo nie podpisać umowy z pracownikiem lub przyjąć go na inne stanowisko pracy. W zaświadczeniu lekarz określa do kiedy są ważne badania lekarskie.

Ważnym elementem bezpieczeństwa w pracy jest prawidłowa postawa korzystania ze schodów. Fotografia przedstawiona na str. 48 umożliwia dokładne zapoznanie się z bezpieczeństwem na schodach.

Podłogi i posadzki należy utrzymywać w stanie suchym. Jeżeli rozleje się gorący napój, a w szczególności olej, należy natychmiast dokładnie usunąć występujące zagrożenie (grozi upadkiem, poślizgnięciem). Również leżące skórki, obierki stanowią podobne zagrożenie.
Z ciągów pieszych należy usuwać wszelkie zagrożenia, o które można się potknąć lub poślizgnąć.

Prace na wysokości (powyżej 1,2 m) wykonuje się przy użyciu drabiny posiadającej znak CE. Niedopuszczalne jest wykonywanie tych prac z taboretu, krzesła, siedziska czy kombinacji: stół, taboret. Jeżeli pracownik ulegnie wypadkowi, korzystając z własnych kombinacji, nie będzie to uznane za wypadek przy pracy.

Uwaga! Kandydat do pracy ma obowiązek w czasie wywiadu poinformować lekarza o schorzeniach, które mogą być przeszkodą do wykonywania określonej pracy, np. osoba cierpiąca na zwyrodnienia kręgosłupa (niemożliwość podnoszenia i dźwigania podopiecznych). Mierz zamiary na siły tj. na stan własnego zdrowia.

Omówienie uciążliwości i zagrożeń wypadkowych

Szkolenie nie zwalnia pracownika z obowiązku szczegółowego zapoznania się z miejscem pracy.
Należy zwrócić uwagę na układ przejść – **ciągów pieszych** tj. czy budynek jest jedno czy dwu poziomowy. Jeżeli występują schody to należy zwrócić uwagę na ich stan techniczny, zwłaszcza na schody zewnętrzne - czy nie ma ubytków i czy są śliskie.

Średnia długość kroku
(D/63cm=krok spacerowy)

27 cm szerokość (s)
18 cm wysokość (w)
wygodne schody mieszkalne
(2x 18) + 27cm=63 cm

21cm szerokość (s)
21cm wysokość (w)
strome schody piwniczne
(2x21)+21cm=63cm

Pracownik jest obowiązany dbać o należyty stan urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz porządek w miejscu pracy. Punkty 2 i 3 artykułu 211 kodeksu pracy są ze sobą nierozerwalnie związane. Po skończonej pracy pracownik jest obowiązany doprowadzić urządzenie, z którego korzystał do stanu pierwotnego tj. oczyścić, umyć lub wysuszyć. Posadzki, przejścia i schody utrzymywać w stanie zapewniającym swobodne bezpieczne przemieszczanie się.

Pracownik jest obowiązany stosować sprzęt ochrony osobistej i sprzęt roboczy zgodnie z przeznaczeniem.

Pracodawca ma obowiązek zapewnić higieniczne warunki pracy. W pracy opiekunów można spotkać się z następującym sprzętem ochronnym: półmaską ochronną, rękawicami jednorazowymi, kuchennymi oraz rękawicami roboczymi przy pracach porządkowych. Półmaskę używamy gdy jest podejrzenie o zarażenie, infekcję np. w czasie grypy. Rękawice jednorazowe używamy najczęściej przy zagrożeniach biologicznych przy obsłudze chorego.

Prąd elektryczny stanowi poważne zagrożenie dla życia i zdrowia człowieka.

W zakresie obowiązków pracownika nie należy samodzielna naprawa urządzeń elektrycznych.
W momencie, kiedy pracownik złamie tę zasadę i dojdzie do wypadku, nie będzie to wypadek przy pracy.

POŻAR

Skutki: zatrucie dymami pożarowymi – tlenek węgla, poparzenie, śmierć.
Przyczyny: urządzenia elektryczne, nie wyłączone elektryczne urządzenia grzejne, nienależyty stan instalacji elektrycznej, zwarcie w instalacji elektrycznej, gromadzenie w pomieszczeniach materiałów palnych, nieostrożność.
Zapobieganie: przestrzeganie procedur i instrukcji przeciwpożarowych, przeglądy, oględziny i pomiary instalacji elektrycznej wykonywane w odpowiednich terminach.

Zagrożenia

W razie zagrożenia życia lub zdrowia, pracownik ma obowiązek niezwłocznie zawiadomić rodzinę podopiecznych oraz pracodawcę o zaistniałej sytuacji.

Do następujących zagrożeń zalicza się:

1. Ulatniający się gaz
2. Spięcie w gniazdkach elektrycznych
3. Wyrwane gniazdko
4. Niezabezpieczona studzienka
5. Uszkodzony ciąg komunikacyjny -
   - niemożliwość przejścia
6. Niesprawny / zepsuty sprzęt elektryczny
7. Pęknięte płytki podłogowe
8. Uszkodzone schody

Pomocne strony i poradniki:
http://www.pip.gov.pl/html/pl/wydawn/pdf/13_potkniecia.pdf

Wypadki przy pracy

Definicja wypadku przy pracy:
Wypadkiem przy pracy jest zdarzenie nagłe, wywołane przyczyną zewnętrzną, powodujące uraz lub śmierć, które nastąpiło w związku z pracą.
Jeśli którejś z wyżej wymienionych cech brakuje – nie można uznać, że zdarzenie było wypadkiem przy pracy.
Jeśli w czasie przeznaczonym na pracę pracownik robi to, co nie należy do jego obowiązków, zrywa związek wypadku z pracą.

Pierwsza pomoc

Wezwanie pogotowia:

1. PODAJ LOKALIZACJĘ:
- miejsce zdarzenia,
- adres,
- charakterystyczne obiekty.

2. LICZBA POSZKODOWANYCH

3. CO SIĘ STAŁO - czy:
- poszkodowany jest przytomny,
- poszkodowany jest nieprzytomny,
- oddycha,
- nie oddycha.

Należy też podać wiek poszkodowanego.

Uraz głowy

Osobę przytomną z raną głowy należy ułożyć w pozycji półsiedzącej podpartej. Ranę osłonić jałową gazą. Nie wolno uciskać rany, ponieważ grozi to uszkodzeniem mózgu.

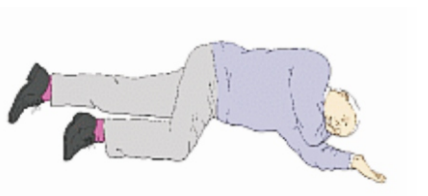
Pozycja boczna ustalona

Jest to pozycja, w której układamy, gdy poszkodowany jest nieprzytomny. Zapobiega ona blokowaniu gardła przez język i umożliwia wypływanie płynów z ust, ponieważ głowa jest nieco niżej niż reszta ciała, co zmniejsza ryzyko zadławienia się zawartością żołądka.

1. Klęcząc z boku, udrożnij drogi oddechowe ofiary przechylając jej głowę ku tyłowi i unosząc do góry brodę. Wyprostuj nogi ofiary. Bliższą rękę ułóż prostopadle do ciała i zegnij ją w łokciu, wnętrzem dłoni do góry.
2. Drugą rękę ofiary przełóż przez klatkę piersiową i trzymaj ją przyciśniętą do bliższego policzka, wnętrzem dłoni na zewnątrz.

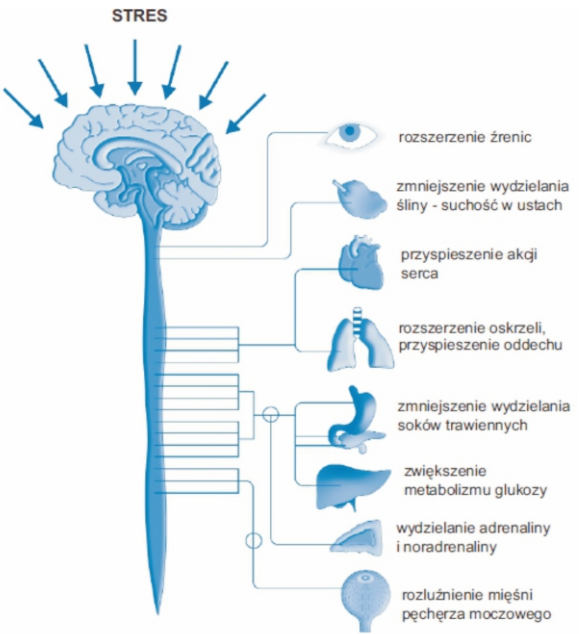
3. Drugą ręką chwyć za dalsze udo i podciągnij kolano do góry, stopa powinna cały czas przylegać do ziemi. Przyciskając rękę ratowanego do jego policzka, pociągnij za udo obracając ciało ku sobie i kładąc je na boku.

4. Odchyl głowę ratowanego ku tyłowi zapewniając drożność dróg oddechowych. W razie potrzeby popraw rękę leżącą pod policzkiem tak, żeby głowa pozostała odchylona oraz górną nogą tak, aby zarówno biodro, jak i kolano były zgięte pod kątem prostym.



Stres w pracy

Z pojęciem stresu często spotykamy się w życiu codziennym. Z reguły kojarzymy stres z negatywnymi, nie pożądanymi skutkami jego oddziaływania.



Rys. Reakcje organizmu na stres

W sytuacji stresu w organiźmie człowieka zachodzą zmiany, które określić można mianem reakcji stresowej.

W czasie stresu: zwiększa się wydzielanie hormonów, przyspiesza akcja serca, pogłębia i przyspiesza oddech, zwiększa się napięcie mięśni, wzrasta ciśnienie krwi, zmniejsza wrażliwość na ból, przyspieszają procesy przemiany materii, wzrasta wydolność i siła fizyczna; odczuwamy silne emocje, takie jak strach, złość lub gniew; przestajemy myśleć, mamy trudności z koncentracją – nie zwracamy uwagi na otoczenie; jesteśmy pobudzeni, niecierpliwi, odczuwamy przymus działania; w stanie silnego napięcia możemy zachować się agresywnie.

Stres powoduje także dolegliwości zdrowotne, które następnie mogą przerodzić się w poważne zmiany w stanie zdrowia, takie jak: bóle mięśni karku, barków oraz okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa, owrzodzenie układu pokarmowego oraz bolesne skurcze jelit, obniżenie odporności organizmu i infekcje, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, choroba wieńcowa, zawał mięśnia sercowego, depresje, nerwice, choroba nowotworowa, zaburzenia zdrowia i zachowania spowodowane przyjmowaniem tytoniu, alkoholu lub środków odurzających – zażywanych w celu obniżenia napięcia psychicznego.

OBCIĄŻENIE PSYCHICZNE (stres)- ROZŁĄKA

Objawy: niepokój, pobudzenie emocjonalne, brak koncentracji, wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie akcji serca, ból głowy, ból brzucha, przyspieszenie oddechu, suchość w ustach.

Skutki: stres zbyt długotrwały przyczynia się do rozwoju zaburzeń psychicznych, przede wszystkim takich jak zaburzenia lękowe (nerwicowe) i depresyjne; stres zbyt silny, traumatyczny stwarza ryzyko zespołu stresu pourazowego oraz w szczególnych przypadkach zaburzeń osobowości.

Przyczyny: zła organizacja pracy, nadmiar obowiązków, pośpiech, ciągła koncentracja uwagi, dyskryminacja, rozłąka z rodziną.

Zapobieganie: utrzymuj kontakt z rodziną i przyjaciółmi; znajdź czas na odpoczynek, odprężenie się, pójście na spacer - po uprzednim poinformowaniu podopiecznego lub rodziny; zajmij się rzeczami, które lubisz wykonywać; jeśli podopieczny jest chory, marudny i sfrustrowany, warto tłumaczyć jego zachowanie chorobą i cierpieniem, a nie celową złośliwością; nie odkładaj rozwiązania sytuacji konfliktowych na później - rozmawiaj z rodziną podopiecznego, kontaktuj się z pracodawcą; obowiązki, które na siebie bierzesz dostosowuj do swoich umiejętności; w trudnych sytuacjach nie uciekaj się do spożywania alkoholu, narkotyków czy innych używek.

Choroby zawodowe

- przewlekłe zapalenie okołostawowe barku,
- zespół ciśnień w obrębie nadgarstka,
- przewlekłe zapalenie ścięgna,
- przewlekłe zapalenie klatki maziowej,
- problemy z kręgosłupem – zespoły bólowe kręgosłupa.

W trosce o zdrowy kręgosłup opiekunki

Zespoły bólowe kręgosłupa występują na skutek:

- nadmiernego wysiłku fizycznego,
- nadmiernego obciążenia statycznego, którego przyczyna są nieergonomiczne warunki pracy,
- drgań (kierowcy),
- stresu,
- złego podnoszenia, dźwigania.

Przykład! W sytuacji, gdy przy przenoszeniu ciężarów plecy są zgięte, chrząstkowate dyski ulegają zniekształceniu w najwęższym miejscu i pozostają nadmiernie obciążone na obu krańcach – IM WIĘCEJ górna cześć ciała pochylona zostaje do przodu tym mocniej odczuwa się ucisk ciężaru na mięśnie pleców i dyski.

Dolegliwości bólowe kręgosłupa urosły w dzisiejszych czasach do rangi choroby cywilizacyjnej. Stanowią jedną z głównych przyczyn zgłaszania się pacjentów do lekarza i fizjoterapeuty.

Z racji tego, że zawód opiekunki i opiekuna osób starszych jest szczególnie narażony na obciążanie układu mięśniowo-szkieletowego osób w tym zawodzie pracujących, postanowiliśmy w tym poradniku zamieścić informacje o zasadach prawidłowego wykonywania codziennych czynności. Przestrzegamy jednoczenie przed złymi nawykami, które są przyczyną urazów kręgosłupa.

Sadzanie pacjenta na łóżku

Przedstawiona poniżej fotografia ilustruje w jaki sposób podnieść pacjenta z pozycji leżącej do pozycji siedzącej.

Sadzanie pacjenta na wózku

Najważniejsza jest postawa opiekuna i sposób uchwycenia niepełnosprawnego. Warto pamiętać aby pacjent **nigdy** nie podtrzymywał się za kark opiekuna.

Ponadto, pamiętaj aby:

- schylając się, dźwigając, uginać nogi w kolanach i utrzymywać proste plecy;

- przy noszeniu dużego ciężaru utrzymywać proste plecy i obciążać równo obie ręce.

Wiemy, że najtrudniejsze jest podniesienie podopiecznego z podłogi i ułożenie go na łóżku. W zasadzie powinny to robić przynajmniej dwie osoby, ale - jak pokazuje życie – najczęściej nie jest to możliwe. **W takiej sytuacji trzeba stanąć za podopiecznym, ugiąć i rozstawić kolana w przysiadzie, uchwycić chorego pod barki, przycisnąć go do tułowia i stopniowo się prostować** wykorzystując mięśnie nóg. Dopiero teraz można się przemieścić.

Dobre praktyki przy pracy z podopiecznym

Dobre praktyki przy pracy z podopiecznym

ŹLE

DOBRZE

Dzięki zastosowaniu się do naszych wskazówek wykonywana praca będzie lżejsza, a problemy kręgosłupowe nie będą Państwa dotyczyć.

Wskazówki:

- Unikaj nienaturalnych postaw. Twoja sylwetka powinna być jak najbardziej zbliżona do naturalnej.
- W miarę możliwości staraj się, aby podnoszony podopieczny znajdował się jak najbliżej Ciebie.
- Nie przesilaj tylko i wyłącznie jednej partii ciała. Aktywizuj różne grupy mięśni.
- Podczas podnoszenia osoby lub rzeczy zawsze rozstawiaj stopy przynajmniej na szerokość bioder. W ten sposób zachowasz stabilność.
- Przy karmieniu pacjenta staraj się zawsze korzystać z krzesła (wykonuj te czynności w pozycji siedzącej). Unikaj długiego pochylania się.
- Chodząc, staraj się być zawsze wyprostowany/a. Używaj schodów, to dobry trening dla mięśni nóg i kręgosłupa, a także dla układu krwionośnego i oddechowego.
- Organizuj swoje stanowisko pracy tak, aby wykonywać czynności na wysokości swoich łokci. Praca powyżej poziomu ramion i poniżej kolan jest niewskazana.

- Unikaj chodzenia "na bosaka". Chodzenie bezpośrednio po twardym podłożu powoduje bowiem powstawanie mikrourazów stawów i kręgosłupa.
- W miarę możliwości, wykonując czynności przy podopiecznym staraj się mieć wyprostowany kręgosłup.
- Podczas dźwigania osób lub rzeczy Twój tułów powinien być maksymalnie odchylony do tyłu, aby stworzyć przeciwwagę do podnoszonego ciężaru. Podnoś na ugiętych nogach.
- Na co dzień staraj się używać obuwia z naturalnych materiałów, z podeszwą z miękkiego tworzywa i z obcasem o maksymalnej wysokości 3 cm.

Na zakończenie rozdziału dotyczącego bezpieczeństwa i higieny pracy kilka rad na przyszłość:

- Poznaj swoje prawa i obowiązki.
- Na bieżąco przygotuj się do pracy. Uczestnicz w kursach, szkoleniach.
- Pamiętaj, że od jakości Twojej pracy może zależeć praca kogoś innego, nawet gdy Ty tego nie widzisz.
- Traktuj poważnie swoją pracę.
- Zacznij od spraw najważniejszych w danym dniu i pamiętaj o zostawieniu sobie czasu na nieprzewidziane zadania.
- Staraj się wykonywać jedna czynność od początku do końca.
- Unikaj odwlekania i zostawiania spraw na później.
- W myśleniu o sobie i swoich obowiązkach staraj się unikać zwrotów „zawsze", „natychmiast", „muszę", w zamian używaj stwierdzeń „chcę", „mogę", „potrafię", - i tak zrobisz co potrzeba a nie wywołasz u siebie dodatkowego napięcia.
- Pamiętaj o odrobinie humoru, dystansu do siebie i podopiecznych.

- Nie dopuszczaj do gromadzenia się napięcia - rozładuj je poprzez pracę, działanie, aktywność fizyczną, hobby lub rozmowę z innymi.
- Nie próbuj radzić sobie z problemami w pracy przy użyciu alkoholu, nikotyny lub środków odurzających – to nie rozwiązuje problemów, a może sprowadzić nowe.

Słowniczek

W tej części poradnika umieszczamy podstawowe słownictwo i zwroty, które mogą okazać się bardzo przydatne podczas pracy w opiece. Nasz mini słowniczek zawiera zwroty określające: samopoczucie podopiecznego, czynności wykonywane podczas opieki, nazwy najczęstszych schorzeń, jakie występują u osób starszych oraz słownictwo, które będzie pomocne podczas wizyty np. w aptece.

Rodzaje dolegliwości

bezsenność	**die Schlaflosigkeit** [di szlaflozyśkajt]
biegunka	**der Durchfall** [der durśfal]
blady	**blass** [blas]
boleć	**weh tun** [wej tun]
bolesny	**schmerzhaft** [szmerchaft]
bóle	**die Schmerzen** [di szmercen]
bóle głowy	**die Kopfschmerzen** [di kopfszmercen]
bóle pleców	**die Rückenschmerzen** [di rykenszmercen]
bóle gardła	**die Halsschmerzen** [di halsszmercen]
brak apetytu	**die Appetitlosigkeit** [di apetitlozigkajt]
choroba	**die Krankheit** [di krankhajt]
chory	**krank** [krank]
chrypka	**die Heiserkeit** [di hajzerkajt]
dieta	**die Diät** [di dijet]
dreszcze	**der Schüttelfrost** [der szytelfrost]
duszność	**die Atemnot** [di atemnot]
gorączka	**das Fiber** [das fiber]
kaszel	**der Husten** [der husten]
kaszleć	**husten** [husten]
katar	**der Schnupfen** [der sznupfen]
kichać	**niesen** [nizen]
kłopoty z połykaniem	**die Schluckbeschwerden** [di szlukbeszwerden]

kłucia w piersiach	**die Stiche in der Brust** [di sztysie in der brust]
kołatanie serca	**das Herzklopfen** [das hercklopfen]
krwawić	**bluten** [bluten]
krwawienie z nosa	**das Nasenbluten** [das nazenbluten]
mierzyć temperaturę/ciśnienie/poziom cukru	**Fieber/Blutdruck/Zuckerspiegel messen** [fiber/blutdruk/cukerszpigel mesen]
migrena	**die Migräne** [di migrene]
nieprzytomny	**ohnmächtig** [onmechtyś]
niskie ciśnienie	**der niedrige Blutdruck** [der nidrige blutdruk]
nudności	**derBrechreiz/die Übelkeit** [der breśrajc/ di ybelkajt]
pielęgnować	**pflegen** [pflegen]
podwyższona temperatura	**die erhőhte Temperatur** [di erhyte temperatur]
potliwość	**die Schweißausbrüche** [di szwajsausbrysie]
przeziębienie	**die Erkältung** [di erkeltung]
przeziębiony	**erkältet** [erkeltet]
przytyć	**zunehmen** [cunejmen]
rana	**die Wunde** [di wunde]
rozstrój żołądka	**die Magenverstimmung** [di magenfersztimunk]
schudnąć	**abnehmen** [abnejmen]
skaleczyć się	**sich verletzen** [zyś ferlecen]
spuchnięty	**geschwollen** [geszwolen]
szpital	**das Krankenhaus** [das krankenhaus]

wymioty	**das Erbrechen** [das erbresien]
wysypka	**der Hautausschlag** [der hautausszlag]
zapalenie	**die Entzündung** [di entcyndunk]
zaparcie	**die Verstopfung** [di fersztopfunk]
zarażać	**anstecken** [anszteken]
zastrzyk	**die Spritze** [di szpryce]
zawołać lekarza	**den Arzt rufen** [den arct rufen]
zawroty głowy	**die Schwindelgefühle** [di szwindelgefyle]
zażywać leki	**Medikamente einnehmen** [medikamente ajnnejmen]
zdrowy	**gesund** [gezund]
złamać	**brechen** [bresien]

Pytania o samopoczucie

Jak się Pani dziś miewa?	**Wie geht es Ihnen heute?** [wi gejt es inen hojte?]
Źle Pani dzisiaj wygląda. Czy ma Pani gorączkę?	**Sie sehen heute schlecht aus. Haben Sie Fieber?** [zi sejen hojte szelśt aus. Haben zi fiber?]
Czy chciałaby Pani może zmierzyć temperaturę?	**Wollen Sie vielleicht Fieber messen?** [wollen zi filajśt fiber mesen?]
Proszę lepiej pozostać w łóżku!	**Bleiben Sie besser im Bett liegen!** [blajben zi beser im bet ligen!]

Jeśli ma Pani migrenę, proszę pozostać w łóżku.	**Wenn Sie Migräne haben, bleiben Sie im Bett liegen.** [wen zi migrene haben, blajben zi im bet ligen]
Proszę nie wychodzić z tak silnym kaszlem z domu!	**Gehen Sie mit solch starkem Husten nicht aus dem Haus!** [gejen zi myt zolś sztarken husten nyśt aus dem haus!]
Ma Pani znów rozwolnienie/ zaparcie?	**Haben Sie wieder Durchfall/ Verstopfung?** [haben zi wider durśfal/fersztopfunk]
Co mam dzisiaj ugotować?	**Was soll ich heute für Sie kochen?** [was zol yś hojte fyr zi kochen?]
Czy mam zawołać lekarza?	**Soll ich Ihnen Hausarzt rufen?** [zol yś iren hausarct rufen?]
Czy boli Panią głowa?	**Tut Ihnen der Kopf weh?** [tut inen der kopf wej?]
Czy źle Pani dzisiaj spała?	**Haben Sie heute schlecht geschlafen?** [haben zi hojte szleśt geszlafen?]
Pana kaszel brzmi wciąż bardzo nieprzyjemnie.	**Ihr Husten hőrt sich immer noch sehr unangenehm an.** [ir husten hyrt zyś zer unangenejm an]
Czy mam przynieść Pani jakieś lekarstwa z apteki?	**Soll ich Ihnen welche Medikamente von der Apotheke holen?** [zol yś inen welsie medikamente fon der apoteke holen]

Jeśli te bóle do jutra nie ustąpią, pójdziemy do lekarza.	**Wenn morgen die Schmerzen nicht vorbei sind, gehen wir zum Arzt.** [wen morgen di szmercen nyśt forbaj zynd, gejen wir cum arct]

Opieka nad chorym

Proszę nie wstawać!	**Stehen Sie nich auf!** [sztejen zi nyśt auf!]
Pani musi pozostać w łóżku.	**Sie müssen im Bett liegen bleiben.** [zi mysen im bet ligen blajben]
Przyniosę Pani śniadanie/obiad do łóżka.	**Ich bringe Ihnen das Frühstück/ das Mittagessen ins Bett.** [yś bringe inen das frysztyk/das mytagesen ins bet]
Proszę mi powiedzieć, jak będzie Pani czegoś potrzebować.	**Sagen Sie mir Bescheid, wenn Sie etwas brauchen.** [zagen zi mir beszajd, wen zi etwas brauchen]
Czy mam Pani pomóc wstać?	**Soll ich Ihnen helfen aufzustehen?** [zol yś inen helfen aufcusztejen?]
Czy chciałaby się Pani czegoś napić?	**Mőchten Sie vielleicht etwas trinken?** [myśten zi fillajśt etwas trinken]
Proszę pić dużo wody!	**Trinken Sie viel Wasser!** [trinken zi fil waser!]

Na co miałaby Pani apetyt?	**Worauf hätten Sie denn Appettit!** [worauf heten zi den apetit?]
Lekarz Pani tego zabronił.	**Das hat Ihnen der Arzt verboten.** [das hat inen der arct ferboten]
Teraz musi Pani wziąć leki.	**Jetzt müssen Sie Medikamente nehmen.** [ject mysen zi medikamente nejmen]
Te leki musi Pani zażyć przed jedzeniem/po jedzeniu.	**Die Medikamente müssen Sie vor dem Essen/nach dem Essen einnehmen.** [di medikamente mysen zi for dem esen/nach dem esen ajnnejmen]
Czy mam Pani coś przynieść?	**Soll ich Ihnen etwas bringen?** [zol yś inen etwas bringen?]
Czy mam Pani pomóc w drodze do toalety?	**Soll ich Ihnen auf die Toilette helfen?** [zol yś inen auf di tojlete helfen?]
Czy mam Pani poprawić poduszkę?	**Soll ich Ihnen das Kissen zurechtrücken?** [zol yś inen das kisen cureśtryken?]
Poprawię Pani poduszkę i będzie Pani mogła wygodnie siedzieć.	**Ich rücke Ihnen das Kissen zurecht, dann kőnnen Sie bequem sitzen.** [yś ryke inen das kisen cureśt, dan kynen zi bekwem zicen]
Czy leży Pan wygodnie?	**Liegen Sie jetzt bequem?** [ligen zi ject bekwem?]

Czy wzięła Pani wszystkie proszki?	**Haben Sie alle Medikamente genommen?** [haben zi ale medikamente genomen?]
Tutaj postawię gotowe leki na wieczór.	**Hier stelle ich Ihnen Ihre Medikamente für den Abend bereit.** [hir sztele yś inen ire medikamente fyr den abend berajt]
Czy może mi Pani podać moje okulary? Chciałbym trochę poczytać.	**Kőnnen Sie mir meine Brille geben? Ich mőchte ein bisschen lessen.** [kynen zi mir majne bryle geben? Yś myśte ajn bissien lejzen]
Czy może mi Pani podać pilot do telewizora? Chciałabym pooglądać telewizję.	**Kőnnen Sie mir die Fernbedienung geben? Ich mőchte ein bisschen fernsehen.** [kynen zi mir di fernbedinung geben? Yś myśte ajn byssien fernzejen]
Czy mam zrobić Pani zastrzyk, czy zawołać pielęgniarkę?	**Soll ich Ihnen die Spitze machen oder eine Krankenschwester rufen?** [zol yś inen di szpryce machen oder ajne krankenszwester rufen?]
Pani się skaleczyła. Zaraz zrobię Pani opatrunek.	**Sie haben sich verletzt. Ich mache Ihnen gleich einen Verband.** [zi haben zyś ferlect. Yś mache inen glajś ajnen ferband]

Zaraz zrobię Pani masaż pleców.	**Ich mache Ihnen gleich eine Rücken-Massage.** [yś mache inen glajś ajne ryken- masaże]
Zaraz natrę Panią tą maścią.	**Ich reibe Sie gleich mit der Salbe ein.** [yś rajbe sie glajś myt der zalbe ajn]

W aptece - słowniczek

antybiotyk	**das Antibiotikum** [das antybjotikum]
aspiryna	**die Aspirin** [di aspirin]
bandaż	**die Binde** [di binde]
bandaż elastyczny	**die Elastikbinde** [di elastikbinde]
czopek	**das Zäpchen** [das cepfsien]
dawka	**die Dosis** [di dozis]
insulina	**das Insulin** [das inzulin]
jodyna	**die Jodtrinktur** [di jodtrinktur]
krople do nosa	**die Nasentropfen** [di nazentropfen]
krople do oczu	**die Augentropfen** [di augentropfen]
krople żołądkowe	**die Magentropfen** [di magentropfen]
lekarstwo	**das Medikament** [das medikament]
lignina	**der Zellstoff** [der celsztof]
maść	**die Salbe** [di zalbe]
maść na oparzenia	**die Brandsalbe** [di brandzalbe]
maść na rany	**die Wundsalbe** [di wundzalbe]
opaska z gazy	**die Mullbinde** [di mulbinde]
opatrunek	**der Verband** [der ferband]
pigułka	**die Pille** [di pyle]

plaster	**das Heftpflaster** [das heftpflaster]
środek na …	**das Mittel gegen …** [das mytel gegen…]
środek nasenny	**das Schlafmittel** [das szlafmytel]
środek przeczyszczający	**das Abführmittel** [das abfyrmytel]
środek uśmierzający ból	**das Schmerzmittel** [das szmercmytel]
środek uspokajający	**das Beruhigungsmittel** [das beruigungsmytel]
syrop	**der Sirup** [der zirup]
syrop na kaszel	**der Hustensirup** [der hustenzirup]
tabletka	**die Tablette** [di tablete]
talk	**der Talk** [der talk]
termometr	**das Thermometer** [das termometer]
wata	**die Watte** [di wate]
zastrzyk	**die Spritze** [di szpryce]

W aptece

Potrzebuję syropu na kaszel.	**Ich brauche einen Hustensirup.** [yś brauche ejnen hustenzirup]
Mam bóle pleców. Czy może Pani coś mi na to dać?	**Ich habe Rückenschmerzen. Kőnnen Si emir etwas dagegen geben?** [yś habe rykenszmercen. Kynen zi mir etwas dagegen geben ?]

Jak mam zażywać ten lek?	**Wie soll ich das Medikament einnehmen?** [wi zol yś das medikament ajnnejmen?]
Czy mogłaby Pani dać mi coś na gorączkę?	**Kőnnen Si mir etwas gegen Fieber geben?** [kynen zi mir etwas gegen fiber geben?]
Czy ten lek jest skuteczny?	**Ist das Medikament wirksam?** [yst das medikament wirkzam?]

Tutaj mam receptę.	**Hier habe ich ein Rezept.** [hir habe yś ajn recept]
Czy ten lek jest tylko na receptę?	**Ist das Medikament rezeptpflicht?** [yst das miedikament receptpflyśtyś?]
Czy mogę dostać… bez recepty?	**Kann ich … ohne Rezept bekommen?** [Kan yś … one recept bekomen?]
Czy może Pani zamówić dla mnie ten lek?	**Kőnnen Sie das Medikament für mich bestellen?**[kynen zi das medicament fyr myś besztelen?]
Na kiedy może Pani sporządzić tę maść? Potrzebuję jej natychmiast.	**Für wann kőnnen Sie die Salbe anfertigen? Ich brauche Sie dringend.** [Fyr wan kynen zi di zalbe anfertigen? Yś brauche zi dringend]
Kiedy mogę odebrać ten lek?	**Wann kann ich das Medikament abholen?** [wan kan yś das medikament abhole?]
Czy miałaby Pani jakiś lekki środek nasenny? Bardzo źle sypiam.	**Hätten Sie ein leichtes Schlafmittel? Ich schlafe sehr schlecht.** [heten zi ajn lajśtes szlafmytel? Yś szlafe zer szleśt]
Potrzebuję bandaża i opakowania plastra.	**Ich brauche einen Verband und eine Packung Heftpflaster.**[yś brauche ajnen ferband und ajne pakung heftpflaster]

Opracowanie:
Justyna Reńkas
Dominika Złoto

Aktualizacja:
Marianna Król

Skład:
Sławomir Ożug