Niezbędnik Opiekunki

Nowa praca często wiąże się z niepewnością i obawami. Jednak nie musi tak być. Stworzyliśmy kompendium wiedzy, którą powinnaś posiadać przed rozpoczęciem pracy w opiece z MEDIPE. Mamy nadzieję, że ułatwią Ci zarówno poszukiwanie zlecenia, jak i sam wyjazd.
Dzięki tym informacjom na pewno poczujesz się pewniej w swojej pracy!

01 Rekrutacja

Gdzie szukać zleceń?

Zacznijmy od początku. Chcesz rozpocząć pracę jako Opiekunka Seniorów w Niemczech? To już pierwszy krok. Teraz czas znaleźć odpowiednią ofertę. Masz kilka opcji:

- **Aplikacja przez formularz**
  Wypełniasz odpowiednie pola, a my kontaktujemy się z Tobą i przedstawiamy aktualne zlecenia.

- **Oferty pracy na naszej stronie**
  Tu znajdziesz wszystkie oferty. W dodatku masz możliwość przefiltrowania ich ze względu na datę rozpoczęcia, płeć Podopiecznego, lokalizację czy znajomość języka.

- **Rozmowa telefoniczna**
  Nasi konsultanci czekają na Twój telefon. W czasie rozmowy możesz zadać wszystkie nurtujące Cię pytania, poznać szczegółowe warunki współpracy oraz sprawdzić, co możemy Ci zaproponować.

Etapy rekrutacji

W MEDIPE cenimy sobie zadowolenie i satysfakcję zarówno naszych Opiekunek, jak i Podopiecznych oraz ich rodzin. Dlatego zanim wyjedziesz z MEDIPE do Niemiec, przechodzisz kilkuetapowy proces rekrutacji, który upewnia nas co do posiadanych przez Ciebie kwalifikacji i umiejętności.

- **Rozmowa telefoniczna**
  Tak jak przy każdym innym etapie współpracy, tak i tu ważny jest dla nas Twój czas i wygoda. Dlatego możesz skontaktować się z nami zarówno telefonicznie, jak i przy pomocy mediów społecznościowych oraz poczty internetowej.

- **Rozmowa rekrutacyjna**
  Zdajemy sobie sprawę z tego, że każda osoba może mieć inne oczekiwania względem współpracy. Dlatego przed przejściem do faktycznej rekrutacji nasi konsultanci szczegółowo tłumaczą warunki i chętnie odpowiadają na wszelkie pytania. Niczego nie ukrywamy – wiemy, jakie trudności napotykają Opiekunki i chcemy, by każda kandydatka zdawała sobie z nich sprawę. Z naszej strony oczekujemy od Ciebie zaangażowania i doświadczenia w zawodzie.

- **Weryfikacja języka niemieckiego**
  Niejednokrotnie dostajemy zapytania, czy możliwy jest wyjazd bez znajomości języka niemieckiego. Mimo że niektóre agencje się na to decydują, dla MEDIPE priorytetem jest komfort Twój i Podopiecznych, który bariera językowa uniemożliwia. Wyjazd z MEDIPE jest możliwy przy komunikatywnej znajomości języka. Dla Pań, które takiego poziomu nie mają, przygotowujemy specjalne kursy doszkalające.

- **Podpisywanie umowy i przedstawienie zlecenia**
  Po rozmowie dobieramy odpowiednie zlecenie. Jeśli oferta pasuje zarówno Tobie, jak i Podopiecznemu, podpisujemy legalną umowę i przechodzimy do organizacji wyjazdu.

- **Organizacja podróży**
  Kompleksowo planujemy najbardziej dogodną formę transportu. Opiekunkom przekazujemy wszystkie informacje, które mogą się okazać przydatne na wyjeździe. Zapewniamy bezpieczną pracę i komfort na miejscu zlecenia oraz stały kontakt z polskim koordynatorem.

Elektroniczne formalności

Co kryje się pod tym hasłem? Specjalnie przygotowany dla naszych Opiekunek Portal Pracownika.

Możesz w nim:

- uzupełnić i zweryfikować swoje dane,
- podpisać umowę,
- mieć stały dostęp do wszystkich dokumentów,
- śledzić na bieżąco nowe oferty pracy,
- sprawdzić najważniejsze aktualności,
- szybko znaleźć potrzebne numery kontaktowe.

02

Przydatne numery

Często Opiekunki zastanawiają się, do kogo zwrócić się z daną sprawą. Poniżej zostawiamy Ci listę najbardziej przydatnych numerów.

Pamiętaj jednak, że nigdy nie zostawiamy Cię samej, więc jeśli nie jesteś pewna, do kogo zadzwonić, skorzystaj z naszego numeru ogólnego: **699 605 400.**

.

DZIAŁ REKRUTACJI

Tu możesz zgłosić się, kiedy poszukujesz oferty, chcesz uzyskać informacje na temat zleceń czy warunków współpracy, a także np. umówić się na rozmowę rekrutacyjną.

rekrutacja@medipe.com

699 605 400

600 020 315

DZIAŁ SZKOLEŃ

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o kursach i szkoleniach organizowanych przez Medipe lub zapisać się na zajęcia, to właśnie tu.

kursy@medipe.com

699 605 533

600 020 314

DZIAŁ ADMINISTRACJI I WYNAGRODZEŃ

Z pracownikami tego działu skontaktuj się w razie pytań o wszelkie dokumenty oraz kwestie formalne, jak np. ubezpieczenie czy składki ZUS.

wynagrodzenia@medipe.com

699 605 430

DZIAŁ KOORDYNACJI

Podpisałaś już z nami umowę i potrzebujesz wsparcia na zleceniu lub chcesz dopytać o szczegóły? Koordynatorzy zawsze służą pomocą.

699 605 450

03 Na co możesz liczyć?

Podczas pracy z nami przysługują Ci liczne benefity. Czego możesz od nas oczekiwać?
Przede wszystkim:

- legalnego zatrudnienia i wypłaty na czas,
- uczciwego przedstawienia oferty,
- minimum formalności na każdym etapie współpracy,
- organizację i pokrycie kosztów podróży,
- możliwość skorzystania z porad językowych,
- opłacanie składek ZUS,
- bezpłatnych testów na COVID-19.

Jednak to nie wszystko!

Kursy i szkolenia

Dbamy o Twój rozwój, dlatego stworzyliśmy **platformę edukacyjną Edwart.eu.** Znajdziesz tam kursy języka niemieckiego, ale i szkolenia np. z transferu oraz innych, przydatnych w pracy Opiekunki umiejętności.

Możesz korzystać z przygotowanych materiałów edukacyjnych, weryfikować postępy dzięki testom dostępnym po każdym dziale, a także wracać do przerobionych lekcji. Korzystanie z platformy jest całkowicie bezpłatne dla Opiekunek MEDIPE!

Opieka koordynatora

Współpracując z nami możesz liczyć na opiekę koordynatora. Jest to osoba dedykowana danemu zleceniu, z którą możesz porozmawiać o wszystkim – jak się czujesz na zleceniu, czy wszystko przebiega jak należy. Gwarantujemy również całodobowy numer alarmowy. Jesteśmy dla Ciebie i służymy pomocą niezależnie od dnia i godziny. Numer podany jest zawsze w umowie.

Ubezpieczenie

Zapewniamy Ci poczucie bezpieczeństwa na każdej płaszczyźnie. Nie chcemy, żebyś w razie choroby czy nieszczęśliwego wypadku musiała się martwić, dlatego obejmujemy wszystkie nasze Opiekunki dodatkowym, prywatnym ubezpieczeniem zdrowotnym w firmie Ergo Hestia.

W ramach polisy pokrywane są koszty leczenia, w tym koszty wizyt u stomatologa oraz nieprzewidziane koszty podróży. Pakiet świadczeń ubezpieczeniowych jest obszerny i przygotowany z myślą o pracy w opiece.

Co robić, kiedy zajdzie potrzeba skorzystania z ubezpieczenia?

- Zadzwoń pod numer alarmowy MEDIPE podany w umowie w celu powiadomienia o zaistniałej sytuacji.
- Zadzwoń do Centrum Alarmowego Towarzystwa Ubezpieczeniowego Ergo HESTIA S.A. (całodobowy kontakt w języku polskim): **+ 48 22/ 522 29 90** lub **+ 48 22/ 232 29 90**

04 Jak się przygotować do zlecenia?

Dobre przygotowanie i pozytywne nastawienie to podstawa udanego wyjazdu.

Nowe miejsce

Zapoznanie się z miejscem zamieszkania pomoże Ci przywyknąć do nowej rzeczywistości. Możesz wpisać w Google nazwę miejscowości i poczytać o niej. Zobaczysz, jak wygląda, poznasz ciekawe, warte odwiedzenia miejsca, dzięki czemu wyjazd będzie łatwiejszy. Warto również zapoznać się z niemieckimi zwyczajami i obyczajami.

Poznaj innych

Do pracy jako Opiekunka w Niemczech wyjeżdża wiele osób. Możesz poznać je już w trakcie podróży. Warto zapytać, czy ktoś przypadkiem nie pracuje w tym samym mieście.
Na Facebooku istnieją również grupy dla Opiekunek, gdzie można w łatwy sposób znaleźć inne kobiety w danym mieście. W ten sposób możesz znaleźć osobę na wspólną kawę czy zakupy. Razem zawsze jest raźniej.

Rozmowy z koordynatorem

Przed wyjazdem zapytaj koordynatora o wszystko, co tylko przychodzi Ci do głowy.
Twój komfort jest dla nas kluczowy. Pracownicy Medipe zawsze są chętni do rozmowy. Również w trakcie zlecenia nie krępuj się i śmiało dziel się z koordynatorami swoimi problemami, ale i radościami. Jesteśmy dla Ciebie.

Podstawowe problemy Podopiecznego

Przed zleceniem poczytaj o chorobach, na które cierpi Twój Podopieczny. Dzięki zdobytej wiedzy będzie Ci łatwiej zrozumieć Seniora i opiekować się nim. Poniżej opis kilku podstawowych chorób i zaburzeń, z którymi możesz się spotkać.

DEMENCJA

Bardzo często demencja mylona jest z naturalnym procesem starzenia się, w wyniku którego człowiek również traci zdolność koncentracji i zapamiętywania. Dlatego tak ważna jest odpowiednia diagnoza i rozpoczęcie leczenia choroby, której objawy można złagodzić dzięki farmakologii.

Do najczęściej występujących objawów otępienia zaliczyć możemy: osłabienie pamięci, ogólną apatię, brak chęci do wykonywania różnych czynności i uczenia się, złe samopoczucie, zmęczenie, pogorszenie rozumienia i planowania oraz orientacji w czasie i przestrzeni. Człowiekowi trudność sprawia komunikowanie się z otoczeniem, często nie rozpoznaje najbliższych oraz zmienia się jego stan emocjonalny.

Mimo, że człowiek sprawia wrażenie, że nie rozumie co się wokół niego dzieje, w rzeczywistości jest inaczej. Jest w pełni świadomy, dlatego należy traktować go z szacunkiem i zrozumieniem. Ważne jest przygotowanie mieszkania, tak by osoba z otępieniem czuła się swobodnie i bezpiecznie. Prostą, ale bardzo przydatną i sprawdzającą się praktyką, jest naklejanie kolorowych karteczek z nazwami przedmiotów. Warto także w widocznym miejscu umieścić dużą planszę z numerami najważniejszych telefonów – do rodziny, Opiekunki, lekarza.

Demencja to najczęstsza choroba u Podopiecznych. Najważniejsza jest przy niej troska i życzliwość. Poczucie wsparcia i bezpieczeństwa sprzyja lepszemu funkcjonowaniu Seniora.

ALZHEIMER

Schorzenie nie bez przyczyny jest nazywane chorobą zapominania. W jej wczesnym stadium występują objawy takie jak: trudności ze znalezieniem właściwych słów, zapominanie imion (nawet najbliższych osób), obniżenie nastroju, utrata poczucia czasu. W zaawansowanym stadium chorzy mają problemy z wykonywaniem codziennych czynności, nie są w stanie przyswajać nowych informacji.

Stosowana terapia farmakologiczna jedynie spowalnia postępy choroby, prędzej czy później, wraz z rozwojem schorzenia, chory przestaje być zdolny do samodzielnego funkcjonowania. Dlatego jedynym rozwiązaniem jest troska o chorego Seniora i próba ułatwienia mu odnalezienia się w trudnej sytuacji, w jakiej się znalazł.

Opieka nad osobą cierpiącą na chorobę Alzheimera wymaga cierpliwości i zrozumienia.

Ze względu na ciężki charakter choroby i otępienie, które dotyka osobę cierpiącą na Alzheimera, w zasięgu chorego nie mogą znaleźć się niebezpieczne przedmioty. Seniorom dotkniętym tą przypadłością zdarzają się ucieczki spowodowane poczuciem bycia w zupełnie obcej, nieswojej przestrzeni. Zaleca się zabezpieczenie drzwi wyjściowych oraz okien, tak aby chory nie mógł samodzielnie wydostać się z domu.

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Nadciśnienie tętnicze dotyka wielu Seniorów. Szacuje się, że choroba występuje aż u 60% osób powyżej 65. roku życia. Osoba zmagająca się z tym schorzeniem musi dbać o zdrowy tryb życia. Bardzo istotny jest też codzienny pomiar ciśnienia i przyjmowanie zaleconych leków.

Istotne są unikanie stresu, papierosów, odpowiednia ilość ruchu, a także snu.

Bardzo ważne jest także żywienie. W prawidłowej diecie należy pamiętać o: dużej ilości warzyw i owoców, zmniejszeniu spożycia sodu (soli), ograniczeniu produktów bogatych w tłuszcze i cholesterol, ograniczeniu spożycia alkoholu, niskotłuszczowych produktach mlecznych.

DEPRESJA

Za każdym razem, niezależnie od wieku, jednym z jej głównych objawów jest smutek. Osoba chora traci radość życia i motywację do działania. Chory jest apatyczny, niechętny do spotkań towarzyskich, porzuca swoje zainteresowania. Do tego dochodzi rozdrażnienie i zmęczenie, które może wynikać z problemów ze snem, będących kolejnym objawem choroby. Osobie cierpiącej na depresję często dokuczają lęki i niepokoje, problemy z koncentracją oraz brak apetytu. Zdarza się, że chory często izoluje się od otoczenia, co sprzyja pogłębianiu się choroby.

W opiece nad Seniorem cierpiącym na depresję najistotniejszą rolę odgrywają emocje. Osoba chora potrzebuje wsparcia – bliskości i życzliwości. Seniorowi trzeba pokazać zainteresowanie, ale nie należy użalać się nad jego losem.

Rolą Opiekuna jest zaangażowanie i stymulacja do działań – wysiłku intelektualnego, często także fizycznego. Obejrzenie filmu, wyjście na spacer w nowe miejsce, lektura interesującej książki, nauka nowej gry w karty – to tylko nieliczne przykłady działań, które pomogą choremu zapomnieć o dotychczasowych troskach.

OSTEOPOROZA

Osteoporoza, czyli zrzeszotnienie kości, jest chorobą dotykającą osoby starsze, a także kobiety po okresie menopauzy. W organizmie osoby chorej wykrywa się zwiększoną ilość komórek powodujących degradację kości. W wyniku tego procesu ich struktura staje się słabsza, dochodzi do osłabienia kości, występują częste złamania. Czynnikami sprzyjającymi rozwojowi choroby jest nieprawidłowa dieta (uboga w wapń i witaminę D), palenie tytoniu, spożywanie zbyt dużych ilości alkoholu, a także mała ilość ruchu oraz przewlekłe choroby metaboliczne (jak np. cukrzyca), reumatologiczne.

Leczenie osoby chorej na osteoporozę w głównej mierze opiera się na odpowiednio dobranej aktywności fizycznej. Nie muszą to być sporty bardzo wysiłkowe. Zalecany jest ruch nieobciążający kręgosłup – ćwiczenia izomeryczne, pływanie, spacer. Ważną kwestią jest dobranie odpowiedniej diety, bogatej w wapń i witaminę D3. Zaleca się zwiększenie spożycia produktów mlecznych, takich jak: mleko, sery, kefiry oraz jogurty.
Kolejną wskazówką jest ograniczenie spożycia kawy i czarnej herbaty.

W przypadku tej choroby nawet mały uraz może mieć poważne konsekwencje, dlatego należy minimalizować ryzyko groźnych upadków. Dobrym rozwiązaniem są maty antypoślizgowe w łazience, zlikwidowanie wystających kabli, o które można się potknąć, a także małych chodników i dywaników.

REUMATYZM

Charakterystycznymi objawami chorób reumatycznych są bóle stawów i mięśni oraz wiążące się z nimi zniekształcenia w obrębie tkanki łącznej stawów, a w przypadku silnego natężenia choroby, również ograniczenia ruchowe.

Opiekując się osobą cierpiącą na choroby o podłożu reumatycznym, należy dopilnować, by regularnie przyjmowała zalecone przez lekarza leki, oraz – w miarę możliwości – dbać o aktywność ruchową Seniora. Nie należy zapominać o odpowiedniej diecie, która (jeśli jest dobrze skonstruowana) łagodzi objawy dolegliwości reumatycznych. Do jadłospisu Seniora należy włączyć kwasy omega-3, korzystnie wpływające na stan stawów i wykazujące działanie przeciwzapalne.

Opiekunki osób starszych w Niemczech cierpiących na choroby reumatyczne muszą pamiętać o tym, że choroba wiąże się z bólem w obrębie stawów i uważać na obolałe partie ciała.

Więcej porad i informacji na temat pracy Opiekunki
w Niemczech znajdziesz na naszym blogu.
Zachęcamy do lektury!

Praktyczne wskazówki odnośnie opieki znajdziesz
też na naszym koncie YouTube.

Masz pytanie lub chcesz poznać nasze aktualne oferty?
Zadzwoń! 699 605 400

