



Praca za granicą

III kwartał 2021 | Poznań

ISSN 2391-5597

nr **29**



Pielęgnacja fałdów skórnych

**Kasa chorych może zapłacić
za pielęgnację stóp!**

Niemieckie bajki – nie tylko bracia Grimm

**Erdbeer-Sorbet – dietetyczna
alternatywa dla lodów**



Czy warto rozwijać teoretyczną wiedzę o pracy w opiece?

Powiedzenie „Wiedza to potęga” przypisuje się urodzonemu w XVI wieku angielskiemu filozofowi i myślicielowi. Francis Bacon stworzył już wieki temu nowe podejście do wiedzy – że składa się ona z teorii i doświadczenia.

Opiekunki i opiekunowie osób starszych, zatrudnieni w gospodarstwach domowych osób starszych w Niemczech, przeważnie korzystają wyłącznie z własnego doświadczenia życiowego. I poszerzają swoje umiejętności opiekuńcze najczęściej jedynie w praktyce. Nowe zlecenie, nowy podopieczny to nowe okoliczności i wyzwania. Uczą się ich na bieżąco, często w dużym stresie, zanim poznają nowe miejsce pracy. Tylko niewielka grupa osób ma przygotowanie teoretyczne kierunkowe – ukończone szkoły dla opiekunów, specjalistyczne kursy i szkolenia, które ułatwiają odnalezienie się w nowej sytuacji.

W pracy w opiece nad osobami starszymi polegają więc na własnym instynkcie i wyczuciu. Ta praca nie wymaga wiedzy medycznej, ponieważ nie wykonuje się czynności medycznych. Ale wiedza o chorobach trapiących podopiecznych, wiedza o tym, które zachowania wynikają z charakteru a które z choroby to bardzo ważna sprawa. Doświadczenie, nawet jeżeli jest szerokie, może nie wystarczyć w każdej sytuacji opiekuńczej. Może również nie wystarczyć do właściwej oceny sytuacji. Domowi opiekunowie osób starszych przeważnie wiedzą, że nie wolno im zakładać i zmieniać opatrunków. Ale mało kto wie, że udzielenie pierwszej pomocy w Niemczech jest prawnym obowiązkiem, więc w nagłej sytuacji, kiedy np. podopieczny zrani się przy

upadku i krwawi, trzeba mu założyć opatrunek zanim przyjedzie pogotowie. Sposób gotowania ziemniaków przez starszą panią (podwójnie) może być uznany za jej dziwactwo, a jest to element diety przy niewydolności nerek. Opatrunek pozostawiony bez zmiany przez kilka dni nie świadczy o niedbałości niemieckich służb medycznych – nie każdy plasterk to zwykły opatrunek. To są nowoczesne, zaawansowane farmakologicznie sposoby leczenia ran. Osoba z diagnozą demencji, nie od razu utraci umiejętności we wszystkich sferach, przez większość czasu może funkcjonować jak zdrowy człowiek i nie chce być traktowana jak dziecko. Zauważy i zezłości się na takie traktowanie, a od złości już tylko krok do agresji.

W pewnym wieku (a opiekunowie osób starszych przeważnie „ten” wiek osiągnęli), nie chce nam się uczyć nowych rzeczy. Nie przyjmujemy nawet do wiadomości tego, że skoro do tej pory świetnie radzimy sobie w życiu i pracy w oparciu wyłącznie o własne doświadczenie, to musimy to zmienić. Nauka nie przychodzi już tak łatwo.

Ale warto się szkolić teoretycznie, uczyć, rozwijać. Choćby dlatego, że za kilka lat możliwość wykonywania pracy w opiece domowej nad osobami starszymi w Niemczech, będzie uzależniona od posiadanej wiedzy teoretycznej. Są już pierwsze, wyraźne działania formalne pod tym względem, dążenie do ujednolicenia wymagań w stosunku do opiekunów osób starszych, zwłaszcza w zakresie przygotowania teoretycznego. Warto więc przygotować się na ten moment już teraz, aktywnie śledzić oferty szkoleń branżowych i – brać w nich udział!

Dorota Lewandowska



resztki naskórka, co jest pożywką dla bakterii. Myjki można porządnie wyprać w wysokich temperaturach i dodatkowo zdezynfekować przez prasowanie.

Jeżeli chodzi o mydło, to nic się nie stanie, jeżeli umyjemy nim ręce. Skóra rąk jest wytrzymała i szybciej się regeneruje. Użycie zwykłego mydła do mycia delikatnej skóry pod fałdami, może pogorszyć sytuację. Skóra pokryta jest naturalnym płaszczem ochronnym, którego Ph wynosi 5,5. Mydła przeważnie mają dużo wyższe Ph, a więc zmywają płaszcz lipidowy. Zanim się on odtworzy, skóra jest po prostu bezbronna i zamiast polepszyć jej stan, jeszcze go pogarszamy. Trzeba wybierać mydła o Ph nie wyższym niż 5,5, a najlepiej stosować specjalistyczne środki myjące, zakupione w aptece. Podobnie jak z mydłem jest ze zwykłymi żelami pod prysznic – nie nadają się do pielęgnacji skóry pod fałdami.

Osuszanie skóry to ważny proces

Wysokie temperatury i zwiększona potliwość w okresie letnim, wymaga większej niż zwykle uwagi przy pielęgnacji niektórych partii ciała. Dotyczy to zwłaszcza okolic intymnych (pachwin, przestrzeni pomiędzy pośladkami), pach, fałdów brzusznych, skóry pod biustem a także przestrzeni pomiędzy palcami stóp. Przedstawiamy kilka uwag o zasadach higieny, które mamy nadzieję pomogą w utrzymaniu dobrego stanu skóry.

Mydło do rąk i gąbka nie służą skórze

Doświadczone opiekunki osób starszych wiedzą, że w niemieckich domach rzadko można spotkać gąbki. Używa się myjek, tzw. „lapek” (od niem. der Waschlappen). Są to dwa małe ręczniczki, zeszyte ze sobą z trzech stron. Przy myciu wkładamy je na dłoń jak rękawiczkę. Dlaczego nie gąbki? Po prostu gąbki trudniej jest utrzymać w odpowiednim stanie higienicznym. Zatrzymują się na nich (pomimo np. starannego płukania)



usuwania wilgoci. Przy higienie intymnej, po zdjęciu pieluszki, trzeba skórze pozwolić na „oddychanie” – z poszanowaniem godności chorego (można przykryć na chwilę ciało lekkim prześcieradłem). Warto poczekać kilka minut z założeniem następnej pieluszki. Po umyciu stóp powinno się starannie osu-



żyć przestrzenie między palcami. Warto wziąć pod uwagę, że dodawanie płynów do płukania tkanin do prania ręczników owszem, nadaje im piękny zapach, ale zmniejsza chłonność. Płyny do płukania tkanin wygładzają powierzchnię tkaniny, a ręcznik, aby dobrze i szybko wsiąkała w niego woda, musi mieć nastroszone włókna. Gdy skóra jest już bardzo podrażniona, do osuszania można również używać produktów aptecznych – specjalnych jednorazowych ręczników.

Pielęgnacja po myciu skóry

Dla lepszego zabezpieczenia skóry pomiędzy fałdami po umyciu, stosuje się różnego rodzaju kremy, balsamy, maści. W przypad-

ku osób starszych ich dobór warto powierzyć fachowcom – poradzić się farmaceuty czy, w szczególnych przypadkach, lekarza. Podstawowe zasady nakładania środków pielęgnacyjnych są dwie: nie przesadzamy z ilością i nigdy nie nakładamy następnej warstwy na już zastosowaną – najpierw trzeba zmyć poprzednią. Obserwujemy, czy użyte środki pielęgnacyjne spełniają swoją rolę – czy istniejące zaczerwienienia i podrażnienia się zmniejszają, nie pojawia się np. wysypka.

Opiekunowie osób starszych sięgają nieraz po domowe środki. Jednym z nich jest mączka ziemniaczana (kartoflanka). Jej właściwości faktycznie zmniejszają np. ocieranie czy przyklejanie się do siebie fałdów, ale poza tym mąka nie ma ona żadnych właściwości pielęgnacyjnych. Nie wolno jednocześnie stosować np. balsamu i mączki, bo powstaną podrażniające skórę grudki. Podobnie może być, jeżeli użyje się mąki między fałdami, gdzie szybko pojawia się wilgoć. Można ugotować krochmal i po ostudzeniu posmarować nim skórę. Fałdy muszą być tak długo rozchylone, dopóki krochmal nie wyschnie całkowicie. Łatwiej więc sięgać po gotowe środki pielęgnacyjne.



Kasa chorych może zapłacić za pielęgnację stóp!



Stopy i paznokcie u nóg są często jednym z najbardziej zaniedbywanych obszarów przy higienie osób starszych. Seniorzy nie mogą się odpowiednio schylić, mają problem z podniesieniem i odpowiednim ustawieniem nóg, niedowidzą. Warto wiedzieć, że zabiegi pielęgnacyjne stóp mogą być w określonych sytuacjach finansowane przez kasę chorych (*Krankenkasse*).

Tzw. *kosmetische Fußpflege* to przede wszystkim czynności o charakterze este-

tycznym (obcięcie, spiłowanie, polerowanie, malowanie paznokci, usuwanie niewielkich zgrubień skóry). Trzeba je sfinansować z własnej kieszeni. Takie zabiegi wykonują osoby, które ukończyły roczne szkolenie.

Z kolei *medizinische Fußpflege* (*Podologie*) zajmuje się schorzeniami stóp, takimi jak: zrogowaciały naskórek (*verdickte Hornhaut*), brodawki (*Warzen*), nagniotki (*Hühneraugen*), grzybica stóp i paznokci u stóp (*Fuß- und Nagelpilz*), wrastające paznokcie (*eingewachsene Fußnägel*), rany (*Wunden*). Do wykonywania medycznej pielęgnacji stóp trzeba w Niemczech mieć ukończoną szkołę (dwu lub trzyletnią) i zdać egzamin państwowy.

Jeżeli podopieczny cierpi na cukrzycę, reumatyzm czy problemy z krążeniem, lekarz może wypisać receptę na *medizinische Fußpflege*. Koszt przejmie kasa chorych, ale trzeba znaleźć podologa, który ma podpisaną z nią umowę.

Jeżeli nie wiesz dokładnie, czy schorzenia twojego podopiecznego kwalifikują go do bezpłatnego skorzystania z usług podologa – warto zapytać lekarza rodzinnego!

Niemieckie bajki – nie tylko bracia Grimm

Kto nie pamięta z dzieciństwa bajek? I tych z książeczek czytanych przez rodziców czy dziadków, i tych oglądanych w różnych wersjach w telewizji. „Jaś i Małgosia” (niem. „Hänsel und Gretel”) czy też „Kopciuszek” (niem. „Aschenputtel”) kojarzą się w Niemczech najczęściej z nazwiskiem braci Grimm.

Tak na marginesie – Kopciuszek to postać z legend ludowych w wielu krajach. We Francji znana jako Cendrillon, w Chinach – Ye Xien, w Anglii – Cindirella a w Czechach

Popelka. Według „Słownika gwar polskich” Jana Karłowicza z 1901 roku, w polskich podaniach ludowych Kopciuszek nosił mało przyjazne imiona takie jak „Parszywka”, „Popielucha” lub „Świni kożuszek”.

W grudniu 1979 roku w polskiej telewizji został wyemitowany pierwszy odcinek serialu animowanego dla dzieci, oglądanego również chętnie przez ich rodziców, „Pszczółka Maja”. Produkcja austriacko-zachodnioniemiecko-japońska różniła się znacznie

animacją od raczej skąpych w wyrazie bajek znanych w krajach socjalistycznych i stała się wielkim przebojem.

Od tego momentu w bibliotekach szkolnych trzeba też było zapisywać się na wypożyczenie książki o przygodach sympatycznych owadów. Cała polska nuciła za Zbigniewem Wodeckim chwytliwą piosenkę „Tę pszczołkę, którą tu widzicie zowią Mają”.

Niezbyt znany jest w tym wszystkim fakt, że twórcą postaci Mai był niemiecki bajkopisarz, Jakob Ernst Waldemar Bonsels (1880-1952). Pierwsze wydanie książki „Die Biene Maja und ihre Abenteuer” ukazało się w Niemczech w 1912 roku. Uroczą Maję ma więc już dużo ponad 100 lat!

Waldemar Bonsels urodził się w niewielkim miasteczku Ahrensburg, położonym około 30 km od centrum Hamburga, ale większość dorosłego życia spędził w oddalonym o 29 km od Monachium miasteczku Oberschleißheim a następnie w bawarskim Ambach nad jeziorem Starnberger See. To tam właśnie powstała opowieść o Mai, która została przetłumaczona na 40 języków i wciąż jest popularna.

Inny znany utwór tego autora, raczej nie przetłumaczony na język polski (nie znaleźliśmy takiej informacji), jednak z pewnością znany niemieckim podopiecznym, to opowieści ze świata elfów i przyrody „Himmelsvolk. Ein Märchen von Blumen, Tieren und Gott”.



Waldemar Bonsels, człowiek, który stworzył tak piękny świat Mai i jej całkowicie przecieży odmiennych przyjaciół, był niestety gorliwym poplecznikiem nazizmu i antysemity.

Bez względu na to, Pszczołka Maja (Biene Maja) jest przyjaciółką dzieciństwa wielu dzieci w wielu krajach na świecie. I można zaśpiewać razem z podopiecznym – „Maja, alle lieben Maja!”.

*In einem unbekannten Land
Vor gar nicht allzu langer Zeit
War eine Biene sehr bekannt
Von der sprach alles weit und breit
Und diese Biene, die ich meine
Nennt sich Maja
Kleine, freche, schlaue Biene Maja
Maja fliegt durch ihre Welt*

*Zeigt uns das, was ihr gefällt
Wir treffen heute uns're Freundin Biene Maja
Diese kleine, freche, schlaue Maja
Maja, alle lieben Maja
Maja (Maja)
Maja (Maja)
Maja, erzähle uns von dir*

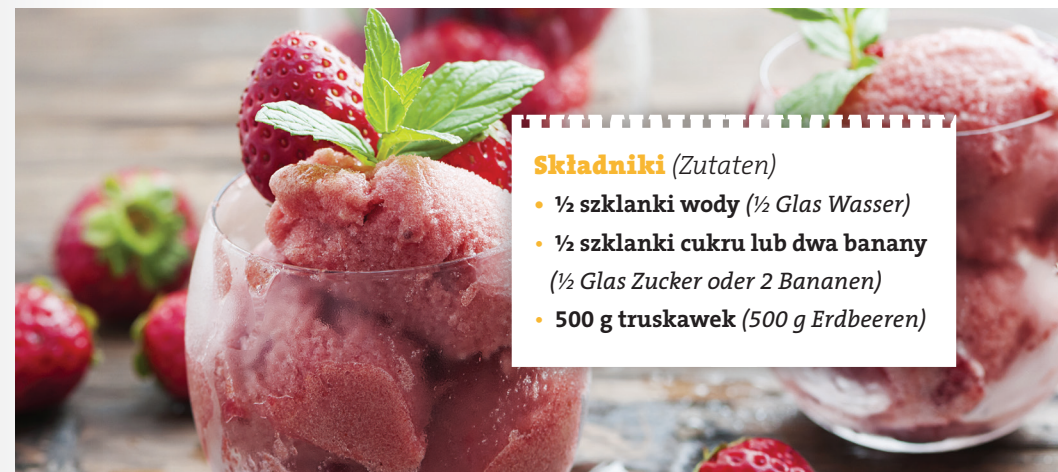
(Autorzy: Karel Richard Svoboda / Florian Cusano)

Erdbeer-Sorbet – dietetyczna alternatywa dla lodów

Lato i upały to czas, kiedy nie kuszą nas ciasta na deser (a tym bardziej stanie przy rozgrzanym piekarniku). Amatorzy słodkich podwieczorków, i w Polsce i w Niemczech, w tym okresie bardziej skłaniają się ku lodom. Niestety, w wielu przypadkach skład gotowych lodów straszy – albo liczbą kalorii albo ilością sztucznych dodatków. A przecież możemy w kilka minut (plus czas oczekiwania) przygotować samodzielnie pyszny, orzeźwiający i zdrowy sorbet z owoców.

Istnieje mnóstwo przepisów – wybraliśmy ten na sorbet truskawkowy. Ma tę zaletę, że jeżeli zatęskni się nam za letnimi smakami zimą, można go przyrządzić z mrożonych owoców. Taki sorbet pozwala także „przemycić” więcej płynów i owoców w diecie podopiecznych. Szklanka wody nie zawsze jest atrakcyjną propozycją, ale „lody” to coś, czemu trudno się oprzeć. Ilość cukru można zwiększyć (uwaga na kalorie!), zmniejszyć albo zastąpić go całkowicie bananami.

Sorbet truskawkowy – Erdbeer-Sorbet



Składniki (Zutaten)

- ½ szklanki wody (½ Glas Wasser)
- ½ szklanki cukru lub dwa banany (½ Glas Zucker oder 2 Bananen)
- 500 g truskawek (500 g Erdbeeren)

Przygotowanie:

- 1 Wodę zagotować, rozpuścić w niej cukier – powstanie syrop. Umyte truskawki (bez szypulek) zmiksować, a następnie wymieszać z ostudzonym syropem. Jeżeli cukier zastępujemy bananami – woda nie jest potrzebna, wystarczy zmiksować razem owoce.
- 2 Umieścić w zamrażalniku. Co 30-60 minut dokładnie przemieszać (im częściej, tym konsystencja będzie lepsza – pozwoli to rozbić kryształki lodu). W zależności od temperatury w zamrażalniku, sorbet powinien być gotowy po ok. 6 godzinach.
- 3 Ponieważ sorbet prosto z zamrażalnika jest twardy, trzeba wyjąć go ok. 15-20 minut przed podaniem. Serwujemy sam albo z kleksem jogurtu lub odrobiną bitej śmietany, posypyany posiekаныmi listkami mięty lub wiórkami czekolady.

Zrobiony ze świeżych owoców sorbet, można przechowywać przez kilka tygodni. Sorbety można przyrządzać z dowolnych owoców!

Deutsch ist einfach!

Oczko (nie tylko wodne)

Latem chętnie spędzamy czas nad wodą. To może być morze (*das Meer, die See*), jezioro (*der See*), rzeka (*der Fluss*), strumień (*der Bach*), ale podczas upałów cieszy nawet małe oczko wodne (*der Teich*) w ogrodzie.

Określenie „oczko wodne” w języku niemieckim nie ma związku z wyrazem „oko”. A jak jest z „oczkami” i „okiem” w innych związkach frazeologicznych? Czujemy się atrakcyjniejsi, kiedy nagle obcy przedstawiciel płci przez nas pożądaney, puści do nas oczko. Niestety oczko może puścić także w nieco staromodnej pończosze lub dzianym sweterku. Na szczęście można uratować odzież, podciągając oczko. Jak to zrobić – wiedzą tyl-

ko te opiekunki i ich podopieczne, które opowiadały sztukę robienia oczek na drutach lub na szydełku. Rzut okiem na oczko pierścionka zaręczynowego czy pamiątkowego złotego łańcuszka może dostarczyć wzruszeń. Ta chwila, kiedy na pierwszy rzut oka było wiadomo, że to jest właśnie ta osoba, za którą bez zmrużenia oka pójdziemy na koniec świata.

W pracy w opiece nad osobami starszymi są inne skojarzenia. Podopiecznych trzeba mieć na oku, a niektórych wręcz nie można spuścić z oka. Na wiele zachowań osób starszych cierpiących na demencję, najlepiej przymknąć oczy. Nie zawsze jest to łatwe, ale na szczęście...

Deutsch ist einfach!

der Teich – oczko wodne

der Stein – oczko (kamień) w pierścionku

die Öse – oczko w łańcuszku

das Fettauge – oczko w rosole

die Masche – oczko na szydełku (drutach)

die Laufmasche – oczko na pończosze

einen Blick werfen – rzucić okiem na coś

die Masche aufnehmen – podciągnąć oczko

auf den ersten Blick – na pierwszy rzut oka

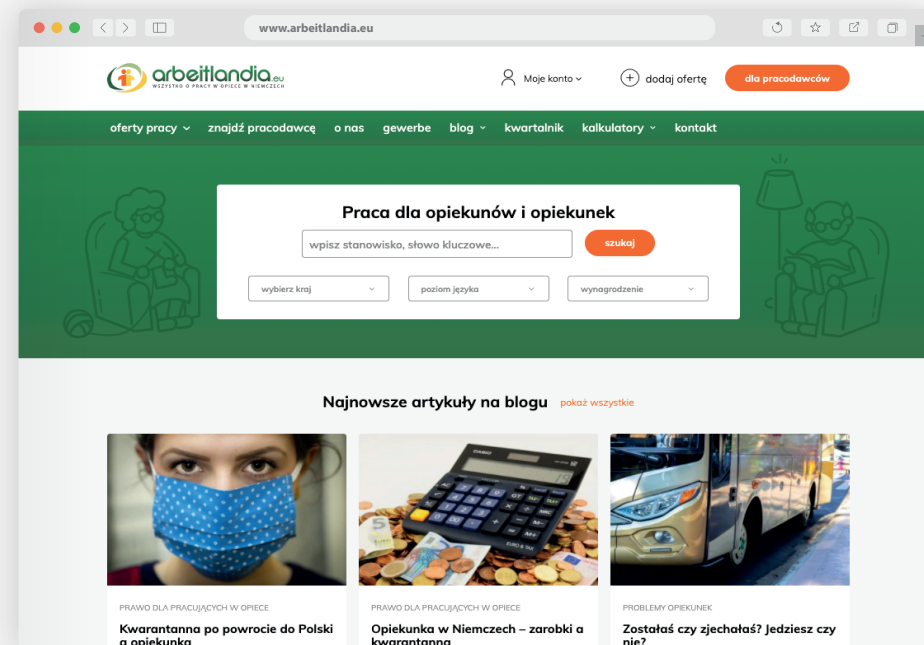
jemandem zuzwinkern – puścić do kogoś oczko

ohne mit der Wimper zu zucken – bez mrugnięcia okiem

jemanden im Auge behalten – mieć kogoś na oku

jemanden nicht aus den Augen lassen – nie spuszczać kogoś z oka

bei etwas ein Auge zudrücken – przymknąć na coś oczy



NOWA, ODŚWIEŻONA STRONA ARBEITLANDIA.EU

Kompleksowa, specjalistyczna strona internetowa skierowana do opiekunek i opiekunów osób starszych pracujących lub planujących podjąć legalne zatrudnienie w Niemczech.

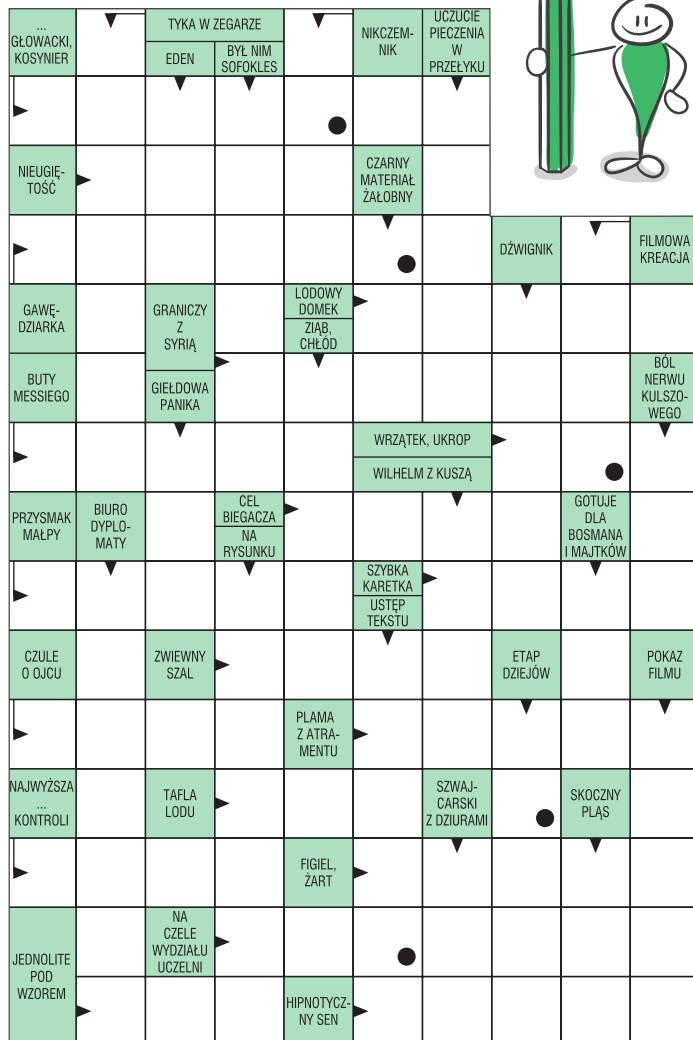
ZNAJDZIESZ TU:

- fachowe informacje;
- porady na temat wykonywania pracy w opiece;
- informacje o życiu w Niemczech;
- pomoc organizacyjną w znalezieniu pracy;
- wszystko, co musisz wiedzieć o Gewerbe oraz
- **oferty pracy!**

SZUKASZ PRACY W OPIECE W NIEMCZECH?

Odwiedź serwis **arbeitlandia.eu!**

Krzyżówka



Prosimy o przesyłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Szanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 10 września 2021 roku. Osoby, które prześlą prawidłowe rozwiązanie razem z zamieszczonym poniżej kuponem, otrzymają bon o wartości 50 PLN do wykorzystania w sklepie internetowym sklep.carework.pl. Fundatorem nagrody jest CareWork - carework.pl. Regulamin konkursu jest dostępny na www.arbeitlandia.eu.

Laureatkami ostatniej krzyżówki zostały: Pani Elżbieta K. (Głucholazy), Pani Justyna M. (Nysa), Pani Marlena H. (Wiry), Pani Elżbieta P. (Krotoszyn), Pani Mirosława B. (Legnica) – gratulujemy!



ROZPOCZNIJ PODRÓŻ DO PRACY WRAZ Z NAMI!



- ✓ **ODBIÓR SPOD WSKAZANEGO ADRESU I DOWÓZ BEZPOŚREDNIO DO CELU**
- ✓ **ZAPOMNIJ O PRZYSTANKACH I DWORCACH!**
- ✓ **KIEROWCA POCZEKA AŻ WEJDZIESZ DO DOMU**
- ✓ **OFERUJEMY PORANNE WYJAZDY, DZIĘKI CZEMU MASZ CZAS DLA SIEBIE**



DZIĘKI APLIKACJI GTV APP ŁATWO UDOSTĘPNISZ BLISKIM SVOJĄ LOKALIZACJĘ



**GWARANCJA KOMFORTOWEJ PODRÓŻY
Z ZACHOWANIEM ZASAD BEZPIECZEŃSTWA**

SZUKASZ PRACY

NA WAKACJE?

Zostań opiekunem osób starszych w Niemczech!

Czekają sprawdzone zlecenia,
atrakcyjne zarobki i premia wakacyjna
– nawet **250 EUR** „na rękę”!*



*szczegóły w naszych biurach i na www.carework.pl

Oddział w Gliwicach dział rekrutacji

ul. Zwycięstwa 47
44-100 Gliwice
☎ 68 413 50 15

Oddział w Gliwicach dział kadr i płac

ul. Dolnych Wałów 9
44-100 Gliwice
☎ 32 336 90 60

Oddział w Legnicy

ul. Pocztowa 7
59-220 Legnica
☎ 76 871 96 01

Oddział w Łodzi

☎ 504 922 687

Oddział w Poznaniu

ul. Głogowska 84
60-741 Poznań
☎ 61 662 10 81 lub 82

Oddział we Wschowie

ul. Kuśnierska 4
67-400 Wschowa
☎ 65 520 47 18

Oddział w Lesznie

ul. Dworcowa 6
64-100 Leszno
☎ 65 511 45 50



www.carework.pl info@carework.pl



Agencja opieki
nad osobami
niezamocznymi

www.tuv.com
ID: 9105078343