



Praca za granicą
1 kwartał 2024 Poznań
ISSN 2391-5597

nr **39**



**Kalendarz świąt
w Niemczech 2024**

**Pflegegrad
– co nowego w 2024 roku?**

**Ernährungsreport
– jak odżywiają się Niemcy?**

**Zimowe przygotowania
do... Wielkanocy**



Od Redakcji



Branża opiekunek i opiekunów osób starszych znów młodnieje?

1 maja 2024 roku Polacy świętować będą 20-tą rocznicę swojego członkostwa w Unii Europejskiej. Dzięki temu pierwsze opiekunki i opiekunowie osób starszych wyjechali po raz pierwszy legalnie do Niemiec, bez konieczności dopełniania skomplikowanych formalności i procedur. Najczęściej były to osoby w wieku 50+ i 60+, z których większość jest już w wieku emerytalnym. Być może dziś wielu z nich musi korzystać z pomocy innych. W tamtych latach osoby po 50-tce były odrzucane przez polski rynek pracy. Bezrobocie było wysokie i choć stosunkowo młody kapitalistyczny rynek pracy rozwijał się coraz lepiej, wciąż widoczna była spora luka po masowo upadających zakładach pracy, niejednokrotnie będących jedynym pracodawcą w regionie. Dla nowo tworzącego się rynku prywatnych przedsiębiorców idealnym kandydatem do pracy była osoba w wieku 20-25 lat, ze znajomością języków obcych i – uwaga – przynajmniej 5-letnim stażem pracy...

Na szczęście ta epoka paradoksów na rynku pracy zmieniła się przez ostatnie lata znacząco. Poprawiły się przede wszystkim możliwości znalezienia pracy w kraju. Dojrzałych pracowników docenia się za doświadczenie i stabilność. Kilka lat temu branża opiekuńcza poczuła się trochę za-

niepokojona tym, że tzw. „stara gwardia” (stara w sensie stażu) odchodzi, a nie przybywa nowych chętnych do pracy w opiece domowej.

Wydaje się jednak, że rok 2023 przełamał tę tendencję. Jak wskazują statystyki, średnia wieku opiekunów w latach 2020-2022 wynosiła prawie 65 lat. W ubiegłym roku po raz pierwszy od lat wynik był inny – średnia (próba statystyczna na 5 tys. rekordów) wyniosła niewiele ponad 57 lat. Praca w opiece nad osobami starszymi w Niemczech zaczęła przyciągać uwagę młodszych ludzi, w segmencie wiekowym 25-40 lat.

Młodsze pokolenie opiekunów i opiekunek osób starszych docenia możliwość uczenia się języka niemieckiego „na żywo”, zmianowy system pracy (średnio 6-12 tygodni pracy na tyle samo czasu odpoczynku) i aspekt finansowy. Wartość nabywca euro po przeliczeniu na ceny w kraju nie jest już tak atrakcyjna jak kiedyś, nadal jednak praca w opiece daje możliwość szybkiego zgromadzenia środków na wymarzone cele.

„Stara gwardia” skarży się trochę na młodsze pokolenie – że nie potrafią tak dobrze ugotować, źle sortują pranie, nie widzą wszystkich miejsc do sprzątnięcia. Bądźmy wyrozumiali – na zdobycie doświadczenia potrzeba trochę czasu. Młodzi opiekunowie są inaczej traktowani przez podopiecznych. Mają świadomość, że nie wiedzą wielu rzeczy, więc radzą się seniorów, podnosząc ich poczucie wartości.

W 2024 roku życzę dużo satysfakcji zarówno tym starszym, jak i tym młodszym opiekunom oraz opiekunkom osób starszych. Opieka to przede wszystkim niesienie dobra innym, a dobro – wraca!

Dorota Lewandowska

WYDAWCA: Carework24 Group sp. z o.o., ul. Henryka Pobożnego 1, 47-100 Strzele Opolskie
SIEDZIBA REDAKCJI: ul. Emilii Szczanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, tel. 61 662 10 81
REDAKTOR NACZELNY: Dorota Lewandowska, tel. 602 818 040

DZIAŁ REKLAMY: Małgorzata Sołtys, tel. 32 336 90 60
DRUK: Drukarnia KOLAGRAF
ZDJĘCIA: Adobe Stock

Kalendarz świąt w Niemczech 2024

Niemcy są państwem federalnym, co oznacza, że poszczególne części kraju (landy) mogą mieć odmienne regulacje prawne. Dotyczy to również dni świątecznych. Niektóre obowiązują na terenie całej RFN, a niektóre tylko w kilku landach. Są również dni wolne od pracy, które na terenie tego samego landu, będą inaczej traktowane w różnych miastach. Niemcy są także państwem wielowyznaniowym i w zależności od tego, jaka religia jest przeważająca w danym miejscu, będzie to dzień wolny lub nie. Przykładem takich świąt może być *das Augsburger Hohe Friedensfest* (8 sierpnia, w 2024 roku przypada w czwartek). Jest to święto obchodzo-

ne od 1650 roku tylko w Augsburgu (Bawaria), upamiętnia wydarzenia religijne. Innym przykładem jest Wniebowzięcie Najświętszej Marii Panny (15 sierpnia) – *Mariä Himmelfahrt*, które jest uznane za święto państwowe tylko w dwóch landach – Bawarii i Saarze, przy czym w Bawarii tylko w tych gminach, w których przeważa ludność wyznania rzymskokatolickiego. Również Turynia ma swoje osobne święto. Jest to 20 września – Światowy Dzień Dziecka – *Weltkindertag* (nie mylić z Międzynarodowym Dniem Dziecka, który obchodzony jest w całym Niemczech 1 czerwca).

2024	Datum	Wochentag	Wo?
Neujahr (Nowy Rok)	01.01	Montag	alle Bundesländer
Heilige Drei Könige (Trzech Króli)	06.01	Samstag	BW, BY, ST
Internationaler Frauentag (Międzynarodowy Dzień Kobiet)	08.03	Freitag	nur Berlin
Karfreitag (Wielki Piątek)	29.03	Freitag	alle Bundesländer
Ostersonntag (Niedziela Wielkanocna)	31.03	Sonntag	nur Brandenburg
Ostermontag (Poniedziałek Wielkanocny)	01.04	Montag	alle Bundesländer
Tag der Arbeit (Święto Pracy)	01.05	Mittwoch	alle Bundesländer
Christi Himmelfahrt (Wniebowstąpienie Pańskie)	09.05	Donnerstag	alle Bundesländer
Pfingstsonntag (Zielone Świątki)	19.05	Sonntag	BB
Pfingstmontag (Zesłanie Ducha Świętego)	20.05	Montag	alle Bundesländer
Fronleichnam (Boże Ciało)	30.05	Donnerstag	BW, BY, HE, NW, RP, SL
Maria Himmelfahrt (Wniebowzięcie Marii Panny)	15.08	Donnerstag	BY, SL
Weltkindertag (Światowy Dzień Dziecka)	20.09	Freitag	nur TH

Tag der Deutschen Einheit (Dzień Zjednoczenia Niemiec)	03.10	Donnerstag	alle Bundesländer
Reformationstag (Święto Reformacji)	31.10	Donnerstag	BB, MV, SN, ST, TH
Allerheiligen (Wszystkich Świętych)	01.11	Freitag	BW, BY, NW, RP, SL
Buß- und Betttag (Dzień Pokuty i Modlitwy)	20.11	Mittwoch	nur SN
1 Weihnachtstag (1. Dzień Bożego Narodzenia)	25.12	Mittwoch	alle Bundesländer
2 Weihnachtstag (2. Dzień Bożego Narodzenia)	26.12	Donnerstag	alle Bundesländer

BW: Baden-Württemberg
 BY: Bayern
 BE: Berlin
 BB: Brandenburg
 HB: Bremen
 HH: Hamburg
 HE: Hessen
 MV: Mecklenburg-Vorpommern

NI: Niedersachsen
 NW: Nordrhein-Westfalen
 RP: Rheinland-Pfalz
 SL: Saarland
 SN: Sachsen
 ST: Sachsen-Anhalt
 SH: Schleswig-Holstein
 TH: Thüringen

Pflegegrad – co nowego w 2024 roku?



Pflegegrad (do 2017 roku – *Pflegestufe*) to, najogólniej mówiąc, określenie w jakim stopniu i w jakich obszarach życia osoba starsza lub niepełnosprawna potrzebuje pomocy innych osób. W Niemczech obowiązuje pięciostopniowa skala oceny niesamodzielności naszych podopiecznych – *Pflegegrad*, przy czym, odwrotnie niż w przypadku orzekanych przed 1998 rokiem w Polsce grup inwalidzkich (od 1998 roku wydaje się orzeczenia o stopniu niepełnosprawności), 1 oznacza najmniejszy zakres ograniczeń.

Oceną, do której grupy zaliczyć podopiecznego zajmują się biegli ze specjalnych służb – *Medizinischer Dienst der Krankenversicherung* (MDK) podczas osobistej wizyty. Posługują się w tym celu skalą „*Das Neue Begutachtungsassessment*”, zwaną w skrócie NBA. Ocenia się 6 głównych modułów potrzeb i zachowań, a każdy z nich ma odpowiedni wpływ procentowy na decyzję o zaszeregowaniu do odpowiedniego *Pflegegrad*.

Moduł	Wpływ na ocenę
Sposób poruszania się <i>Mobilität</i>	10%
Zdolności poznawcze i komunikacyjne <i>Kognitive und kommunikative Fähigkeiten</i>	15% (bierze się pod uwagę jeden moduł z wyższą oceną)
Sposób postępowania i stan psychiczny <i>Verhaltensweisen und psychische Problemlagen</i>	
Samowystarczalność w samoobsłudze <i>Selbstversorgung</i>	40%
Radzenie sobie z wymaganiami związanymi z chorobą i terapiami <i>Umgang mit krankheits-/therapiebedingten Anforderungen</i>	20%
Organizacja życia codziennego i kontaktów społecznych <i>Gestaltung des Alltagslebens und soziale Kontakt</i>	15%

Źródło: www.verbraucherzentrale.de

Dla domowych opiekunów osób starszych informacja o tym, jaki stopień *Pflegegrad* ma podopieczny, jest przydatnym wskaźnikiem przy wyborze nowego miejsca pracy. Nie oznacza to jednak, że opieka nad osobą z np. 5 będzie trudniejsza niż wspieranie osoby z 1. Przykładowo podopieczny z problemami w samodzielnym wstawaniu, bez zaburzeń neurologicznych, może otrzymać 1 grupę opiekuńczą, ale wymagać fizycznej pomocy przy wstawaniu. *Pflegegrad* ma

dużą wartość informacyjną tylko w połączeniu z innymi danymi, dotyczącymi ograniczeń w poruszaniu się i istniejących schorzeń podopiecznych.

Z kolei dla podopiecznych i ich rodzin *Pflegegrad* oznacza dofinansowanie opieki – *Pflegegeld*. W 2024 roku stawki pomocy finansowej w tym zakresie wzrosły o 5% w porównaniu z ubiegłym rokiem.

Kwota 2024	Grupa pielęgnacyjna
0,00 €	Pflegegrad 1
332,00 €	Pflegegrad 2
572,00 €	Pflegegrad 3
764,00 €	Pflegegrad 4
946,00 €	Pflegegrad 5

W zależności od tego, czy rodziny niemieckie korzystają wyłącznie z pomocy finansowej czy tzw. kombinacji wsparcia

finansowego i usług niemieckich służb medycznych, mogą otrzymać całość kwoty lub jej proporcjonalną część.

Ernährungsreport – jak odżywiają się Niemcy?



Kwestie związane z wyżywieniem są ważnym elementem usługi zwanej *Live In* – mieszkania i żywienia się u podopiecznych. Osoby starsze z zaburzeniami neurologicznymi, ale i ze zwykłymi starczymi nawykami, nie zawsze potrafią pojąć, że to, co zaspokaja ich potrzeby smakowe i kaloryczne, nie musi odpowiadać opiekunom. Podobnie bywa z rodzinami osób starszych, które nie rozumieją, że owszem, opiekun odciąży ich od obowiązków, ale budżet na wydatki domowe musi być zwiększony. Na szczęście nie zdarza się to często, a jeżeli nawet są jakieś nieporozumienia, to lata doświadczeń w branży opiekuńczej pozwalają na znalezienie odpowiednich rozwiązań. Wiele sporów wynika po prostu z różnic w podejściu do sposobu odżywiania się, a zwłaszcza ilości spożywania mięsa i wyrobów mięsnych.

Jak ogólnie do spraw związanych z wyżywieniem podchodzi niemieckie społeczeństwo? Badania na ten temat prowadzi od 2015 roku *Bundesernährungsministerium* (Federalne Ministerstwo Żywności). W raporcie opublikowanym za 2023 rok możemy znaleźć wiele ciekawostek związanych m.in. z trendami w odżywianiu się w zależności od wieku. Niektóre wyniki są zaskakująco odmienne od codziennych obserwacji domowych opiekunów osób starszych.

Najwięcej respondentów deklarujących, że lubi gotować, jest w grupie wiekowej 14-29 lat – aż 87% chętnie samodzielnie gotuje! Również w tym przedziale wiekowym jest najwięcej wegetarian i wegan – odpowiednio 16% i 5%, a 40% deklaruje fleksitarianizm (wegetarianizm ze sporadycznym spożywaniem mięsa i wędlin).



Ankietowani z przedziału 30-44 lat to z kolei osoby, które najczęściej próbują produktów zastępujących żywność zwierzęcą – aż 81% z ciekawości przynajmniej raz zakupiło produkt wegański lub wegetariański.

ski. Dbają oni również o obniżenie spożycia cukru – 73% świadomie wybrało produkty z jego obniżoną zawartością. Fleksitarianie to 44% tej części ankietowanych.

Dla Niemców w wieku 45-59 lat bardzo ważne są prawa zwierząt hodowlanych. 83% szuka informacji o warunkach hodowli zwierząt użytych do produkcji wyrobów mięsnych, a 94% uważa, że polityka państwa powinna bardziej skoncentrować się na tym zagadnieniu. 8% z nich jest wegetarianami, a 40% deklaruje fleksitarianizm.

A co jest najważniejsze dla grupy senioralnej powyżej 60 roku życia? Aż 94% uważa, że bardzo ważne jest to, aby jedzenie było zdrowe. Z tej grupy ankietowanych 77% przy wyborze produktów zwraca uwagę na to, czy składniki są pochodzenia organicznego. Popierają mocno produkty regionalne – 93% deklaruje, że kupują jaja, warzywa i owoce pochodzenia lokalnego. Wśród seniorów jest 5% osób stosujących dietę wegetariańską i 1% dietę wegańską. Stanowią największą grupę fleksitarian w społeczeństwie niemieckim – sporadyczne spożywanie mięsa i wędlin deklaruje aż 49% Niemców powyżej sześćdziesiątki.

Trendy żywieniowe w Niemczech są związane z redukowaniem w diecie mięsa i jego przetworów. Potwierdzają to dane dotyczące spadku jego spożycia. W latach 1991-2016 średnie spożycie mięsa na osobę w Niemczech wynosiło ponad 50 kg rocznie, dane z 2022 roku podają już tylko niewiele ponad 40 kg. Dla porównania w 2022 roku w Polsce spożywaliśmy ponad 70 kg mięsa rocznie.

Statystyka jest tylko statystyką, ale patrząc obiektywnie, niemieckie śniadania z miodem i marmoladą są jednak zdrowsze niż nasze z nawet najpiękniej pachnącą kiełbasą.

Pełny raport można znaleźć na stronie Ministerstwa: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/ernaerungsreport-2023-2229898>

Pełny raport można znaleźć na stronie Ministerstwa: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/ernaerungsreport-2023-2229898>



Zimowe przygotowania do... Wielkanocy



Zima to czas, który nie tylko opiekunom osób starszych i ich podopiecznym kojarzy się z krótkimi dniami. Brakuje nam nasłonecznienia, czasu na popołudniowe czy wieczorne spacerki oraz przesiadywanie na tarasie i w ogrodzie. Na szczęście dnia zaczęło nam przybywać już po 21 grudnia zeszłego roku, czyli od dnia przesilenia zimowego (*Wintersonnenwende*). To wtedy przypadał najkrótszy dzień w roku – w niektórych rejonach trwał on niewiele ponad 7 godzin.

Czym można wypełnić sobie i podopiecznym długie, ciemne popołudnia? Kolorami wiosny i przygotowywaniem ozdób na Wielkanoc, ponieważ w 2024 roku Wielki Piątek (*Karfreitag*) przypada już 29 marca. Potrzebujemy tylko bibułę krepowaną (*das Krepppapier*), patyczki z ogrodu (*das Stöckchen*) lub patyczki do szaszłyków (*der Spieß*), klej (*der Kleber*), gumki recepturki (*die Haushaltsgummi*) lub cienki drucik (*das Drähtchen*). Robienie ozdób z krepki jest zajęciem znanym z dzieciństwa zarówno w Polsce, jak i w Niemczech.

Wytwarzaniem kwiatów z krepki można zainteresować tak samo panie, jak i panów podopiecznych. Seniorom można przydzielić np. zadanie pocięcia patyczków na równe części, wycinanie elementów, owijanie „łodyżki” zieloną bibułą, przytrzymanie czegoś. W dobie powszechnego dostępu do Internetu, znalezienie wzorów prostych i bardziej skomplikowanych bukietów czy

pojedynczych kwiatków jest bardzo łatwe. Nawet jeżeli nie jesteśmy mistrzami pracy kreatywnej, wykonanie puszystego goździka z naciętej bibułki uda się każdemu!



Krepa często występuje w żywych, wyraźnych kolorach, które są dobrze widoczne dla osób starszych. Przyciągnie uwagę nawet podopiecznych z demencją lub słabym wzrokiem. Możemy przygotować bukiety do zimowych wazonów, ale również drobne, pojedyncze kwiatuszki, z których zrobimy wiosną palmę wielkanocną (*die Osterpalme*). Zwyczaj robienia palm nie jest w Niemczech powszechnie znany, będzie więc jednocześnie okazją do zaprezentowania polskiej tradycji.

Achtung! Vorsicht ist besser als Nachsicht!

Uwaga! Lepiej być ostrożnym niż potem żałować! Ostrzeżenia (*die Warnungen*) towarzyszą nam od dziecka. Dzięki ostrzeżeniom mam, ojców, cioć i babć nauczyliśmy się, że coś jest ostre (*scharf*), gorące (*heiß*), parzy (*brennt*). Podeszły wiek to troszkę powrót do dzieciństwa – ostrzeżenia znowu stają się codziennością seniorów. Starsi ludzie stają się nieostrożni, bo źle widzą, nie pamiętają o swoim inwalidztwie, mają problemy z właściwą oceną sytuacji.

Warto przygotować sobie zapas zwrotów, które pomogą nam w codziennej komunikacji w pracy w opiece. A przy okazji sami przypomnijmy sobie kilka „babcynych” prawd, że np. pośpiech jest złym doradcą (*Eile ist ein schlechter Ratgeber*), co nagle to po diable (*blinder Eifer schadet nur / Eile mit Weile*) i że lepiej dmuchać na zimne, niż się na gorącym sparzyć (*besser hart geblasen als den Mund verbrannt*).

Uważaj! Uwaga!

Paßt auf! Vorsicht!

Proszę uważać, ostrożnie!

Bitte seien Sie vorsichtig!

Idź ostrożnie!

Geh mit Vorsicht!

Proszę nie dotykaj tego!

Bitte, berühre es nicht!

Uwaga, tu się można poślizgnąć!

Seien Sie vorsichtig, Sie könnten hier ausrutschen!

Uwaga, tu się można potknąć!

Vorsicht, Sie könnten hier stolpern!

Uważaj, podłoga jest mokra!

Seien Sie vorsichtig, der Boden ist nass!

Ostrożnie, proszę się chwycić poręczki!

Vorsicht, bitte halten Sie sich am Geländer fest!

Ostrzegam przed zbyt szybkim wstawaniem!

Ich warne Sie davor, zu schnell aufzustehen!

Ostrzegam, to jest niebezpieczne!

Ich warne Sie, es ist gefährlich!

I to tyle, dziękujemy za uwagę (*Danke für Ihre Aufmerksamkeit*).

Niemiecki jest naprawdę łatwy...

Deutsch ist einfach!

Zupa z rzeżuchy (Kressesuppe)

Rzeżucha (*die Kresse*) kojarzy nam się głównie z wielkanocną ozdobą stołu. Jest to jednak zdecydowanie niedoceniona roślina, łatwo dostępna przez cały rok. Wystarczy wysypać jej nasionka na talerz wyłożony np. gazą czy watą i codziennie mocno podlewać. Po kilku dniach będziemy mieli domową bombę składników odżywczych. Rzeżucha zawiera wiele witamin i składników mineralnych, które wspomagają serce, chronią przed udarem, regulują pracę tarczycy, poprawiają wygląd cery. Oprócz spożywania jej na surowo w sałatkach i na kanapkach, może posłużyć do przełamania pewnej polskiej, poniedziałkowej tradycji. Jeżeli zostanie rosół z niedzieli – zamiast pomidorowej, zrób zupę z rzeżuchy! Rosół można zamienić na bulion warzywny – będzie wersja wegetariańska.



Składniki:

(Zutaten):

- 2 garści rzeżuchy (2 Handvoll Kresse)
- 1 cebula (1 Zwiebel)
- 2 łyżki masła (2 El Butter)
- 0,5 kg ziemniaków (0,5 kg Kartoffeln)
- 1 litr rosółu albo bulionu warzywnego (1 l Brühe oder Gemüsebrühe)
- sól i pieprz (Salz und Pfeffer)

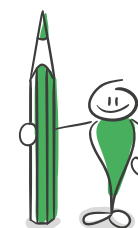
Przygotowanie:

- 1 Cebulę obrać, posiekać, zeszklić na patelni na maśle.
- 2 Dołożyć pokrojone w kostkę ziemniaki, wlać bulion i gotować do miękkości.
- 3 Na koniec wrzucić rzeżuchę, doprawić do smaku solą i pieprzem, zmiksować.

Można podawać jako czysty krem albo z grzankami lub groszkiem ptysiowym. Smacznego!

Krzyżówka

56 ARÓW		DZIDZIUŚ W BECKU PRZEZYTEK	ACHAJ		BICIE LANIE		ROBI DRINKI NAD KOLANEM		SZTUCZNE WŁÓKNO ZONA LENNONA
					CZTERY KÓŁKA NA SZOSIE				
PSI RĄTOWNIK Z BECZUŁKĄ									
					SOPOCKI DEPTAK POCZĄTEK DNIA				
BIJE GO DAMA NP. BOGATKA							OZDOBA KOLEKCJI		NISKA, MIĘKKA KANAPA
MIARA KRAWCA	NP. MEZOZOIK		GIEŁDOWA PANIKA	PRASOWE OGŁOSZENIE					
				ZIMA WIEJE OD LADU		JEJ SKUTKIEM KARA		ZBIORNIK PALIWA	
GRZASKI TEREN		KONTRAKT ROCZNICA ŚLUBU							
					POKÓJ W CHACIE				
SZYFR	ZBEDNA RESZTKA		KWOTA STAWIANA W GRZE		SZLAK KOMUNIKACYJNY		POKRYWA KUFRA		PIELEGNA W AKWARIUM
			SZARA PAPUGA						
OSTRY W SZPITALU						DWIE SZYNY		... RYAN, AKTORKA	
		KŁATWA KOŚCIELNA							
				ODMIANA SPANIELA					
ZASYPKA		PRZY BUĆIE KOWBOJA							



Prosimy o przesyłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Szczyńskiej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 8 marca 2024 roku. Osoby, które prześlą prawidłowe rozwiązanie razem z zamieszczonym obok 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.



PREMIA

WIELKANOCNA

za pracę

29, 31 marca i 1 kwietnia 2024

GWARANTOWANE

200 EURO netto*

* kwota przy kontrakcie na minimum 30 dni



Oddział w Gliwicach
ul. Dolnych Wałów 9
44-100 Gliwice

Oddział w Poznaniu
ul. Głogowska 84
60-741 Poznań

Oddział we Wschowie
ul. Kuśnierska 4
67-400 Wschowa



Zadzwoń!

 **61 662 10 81**

www.carework.pl