



Praca za granicą

3 kwartał 2024 Poznań

ISSN 2391-5597

nr **41**



**Typy domów opieki
w Niemczech**

**Elektroniczny rejestr
dawców organów
i tkanek w Niemczech**

**Praca na wakacje
– zastąp mnie!**

**„Białe kłamstwa” w relacjach
z podopiecznymi z demencją**



Od Redakcji



Lato to dobry czas na... badania profilaktyczne

Opiekunowie i opiekunki seniorów to osoby z wrodzoną potrzebą troszczenia się o innych. Obojętnie czy w pracy, czy w domu, pamiętają o wszystkich ze swojego otoczenia. Pilnują pełnych szafek i lodówek, dbają o dobrostan innych. Wśród rozlicznych obowiązków zajmują się przypominaniem o konieczności wykupienia i przyjęcia leków, udaniu się na wizytę lekarską. Często są tak bardzo skoncentrowani na potrzebach innych, że nie myślą o sobie, a wręcz ciut zaniedbują sprawy związane z własnym zdrowiem. Dopóki działają na nich leki i cudowne środki bez recepty (a ponoć Polacy są europejskim liderem w zakupie i spożywaniu suplementów diety oraz leków OTC), dopóty ciągną.

Na pewno sprawy naszego najbliższego otoczenia są ważne, ale my sami – pracownicy, małżonkowie, rodzice i dziadkowie, również jesteśmy ważni. I sami musimy to zauważyć, żeby o siebie zadbać. Warto poświęcić więc chwilę czasu, żeby sprawdzić na serwisie Ministerstwa Zdrowia, z jakich badań profilaktycznych możemy skorzystać (<https://www.gov.pl/web/zdrowie/bezplatne-programy-profilaktyczne>) i choć raz w roku wykonać podstawowe badania krwi.

Latem dni są dłuższe, mamy jakby więcej energii i czasu, ale nie zapominajmy,

że średnia wieku w tym zawodzie wynosi więcej niż 50+. Opiekujemy się osobami starszymi, ale sami również podlegamy zmianom związanym z upływem lat.

Ponieważ większość pracujących w opiece to kobiety, szczerze zachęcam do systematycznego wykonywania mammografii piersi. Bezpłatnym programem badań w tym zakresie objęte są już panie od 45 roku życia. Rak piersi u kobiet (u panów rak prostaty) to nowotwór, który im wcześniej wykryty, tym większe daje szanse na wyleczenie lub przedłużenie życia. Inne badania (tzw. przesiewowe, profilaktyczne dla osób bez objawów), które można i powinno się wykonać w ramach bezpłatnych kampanii NFZ, to badania w kierunku raka jelita grubego i raka szyjki macicy.

Znajdź latem trochę czasu dla siebie! Zrób badania – ich dostępność nie jest wcale zła, w ostatnim czasie dużo się zmieniło w tym zakresie.

Szczerze zachęcam!

Dorota Lewandowska – świeżo po leczeniu złośliwego nowotworu wykrytego we wczesnym stadium w ramach badań profilaktycznych, z rokowaniem na całkowite wyleczenie!

Typy domów opieki w Niemczech



Opieka domowa nad osobami starszymi w Niemczech nie zawsze jest możliwa. Na przeszkodzie stają zarówno stan zdrowia, możliwości finansowe seniorów i ich bliskich, jak również ich zdolności organizacyjne. W Niemczech istnieje kilka możliwości stanowiących alternatywę dla spędzenia starości we własnym domu. Czy ta alternatywa jest dobra czy nie – nie nam oceniać. Opiekunowie z Polski często trafiają do miejsc pracy, które powstały, ponieważ senior jednak nie zaaklimatyzował się w placówce opiekuńczej lub był po prostu zaniedbany. Są też sytuacje odwrotne, gdzie z różnych względów tracimy pracę w opiece domowej, ponieważ zwolniło się miejsce w domu opieki. Jakie są rodzaje instytucjonalnych podmiotów, które świadczą usługi opiekuńcze z zamieszkaniem w Niemczech (*die Heimtypen*)

Das Bundesgesundheitsministerium (Federalne Ministerstwo Zdrowia) wskazuje na następujące rodzaje jednostek opiekuńczych (*die Heimtypen*):

- *das Altenwohnheim*
- *das Altenheim*
- *das Pflegeheim*

Specjalnym rodzajem placówki opiekuńczej jest *das Hospitz* – hospicjum.





Altenheim – to również dom spokojnej starości, z tym że zapewniają one opiekę pielęgniarstwa i pomoc domową osobom starszym, które nie są już w stanie samodzielnie prowadzić gospodarstwa domowego. Trafiają tu podopieczni, którzy wymagają więcej wsparcia z zewnątrz. Starsi ludzie najczęściej, podobnie jak w przypadku *Altenwohnheim*, mieszkają w samodzielnych,

małych mieszkaniach lub apartamentach. Mogą z reguły zabrać do nich własne meble. Tego typu placówki mają już określony plan dnia, związany m.in. ze spożywaniem posiłków.

Pflegeheim – to dom opieki, w którym pensjonariusze mieszkają najczęściej w pokojach jedno- lub dwuosobowych. Często mogą urządzić je własnymi meblami, ale nie zawsze. Zapewniona jest kompleksowa opieka pielęgniarstwa i domowa, co wiąże się z w miarę sztywnym planem dnia i ściśle określonymi zasadami związanymi z opuszczeniem budynku. Jest to placówka dedykowana osobom starszym z zaawansowanymi schorzeniami. *Pflegeheim* może mieć swoją specjalność – np. dom opieki dla osób z niepełnosprawnością fizyczną, dom opieki dla chorych na demencję itp.

Hospitz – to zakład opieki specjalistycznej, który nie jest dedykowany typowo osobom starszym. Hospicja przeznaczone są dla ciężko chorych bez nadziei na wyzdrowienie, umierających. Są one szczególnie ukierunkowane na opiekę paliatywną, czyli m.in. leczenie bólu.



Elektroniczny rejestr dawców organów i tkanek w Niemczech

Rozwój medycyny jest bardzo szybki. Zakres działań ratujących ludzkie życie i zdrowie jest coraz szerszy. Są jednak nadal obszary, w których dla uratowania życia nie ma innego sposobu, jak tkanki lub organy pobrane od zmarłej osoby. Na przeszczep serca, nerek, wątroby oczekują wielotysięczne kolejki na całym świecie. Jak podają różne źródła, w Niemczech na przeszczep organów czeka rocznie około 9 000 tysięcy osób, a wykonuje się mniej niż 900 przeszczepów. Mogłoby ich być więcej, jednak często przeszkodą w wykonaniu przeszczepu, oprócz strony medycznej, są inne okoliczności, uniemożliwiające pobranie narządów.

Wiosną 2024 w Niemczech uruchomiono państwowy, centralny elektroniczny rejestr dawców organów i tkanek pod adresem: organspende-register.de. Podmiotem prowadzącym i nadzorującym jest *BfArM*, czyli *Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte*, podlegający bezpośrednio pod niemieckie ministerstwo zdrowia. Od lipca

2024 roku wszystkie szpitalne izby przyjęć w Niemczech mogą korzystać w pełnym zakresie z jego zasobów. A te są już całkiem obszerne!

Portal spotkał się z dużym odzewem społecznym w Niemczech – już w kilka tygodni po jego uruchomieniu swoje deklaracje w zakresie pobierania organów i tkanek złożyło ponad 100 000 osób. Co ciekawe, informacje w portalu mogą złożyć nie tylko obywatele Niemiec. Takie prawo mają wszyscy chętni, także cudzoziemcy, przebywający tam czasowo i na stałe.

Kwestia wykonywania przeszczepów z tkanek i narządów jest tematem wrażliwym społecznie, zarówno w zakresie indywidualnych poglądów, jak i w świetle różnych doktryn religijnych. Z tego powodu za pośrednictwem organspende-register.de, można wyrazić zgodę na wykorzystanie organów i tkanek, ale również zastrzec jej brak.



Praca na wakacje – zastąp mnie!



Jesteś nauczycielem, pedagogiem, emerytem lub po prostu nie masz pomysłu na urlop? Może wybierzesz się do Niemiec, do takiej pracy, w której uzupełnisz portfel i jeszcze coś zwiedzisz i zobaczysz?

Pani Janeczka jest opiekunką domową osób starszych w Niemczech od ponad 24 lat! Na początku wyjeżdżała do pracy jako „kuzynka”, „daleka krewna” (miała czerwony paszport) i raczej siedziała cicho w domu, żeby za bardzo nikt się nią nie interesował.

Otwarcie rynków pracy w Unii Europejskiej zmieniło w tej branży bardzo dużo. Przez te wszystkie lata wyrównała się między innymi dosyć mocno siła nabywcza walut Polski i Niemiec. Kiedyś za równowartość przywiezionych 40 marek spora rodzina mogła żyć przez miesiąc. Obecnie przeliczając 40 euro na złotówki, zrobimy co prawda solidne zakupy, ale najwyżej na kilka dni.

Pomimo tych zmian praca w opiece w Niemczech nadal jest atrakcyjna finanso-



wo dla kobiet, dla mężczyzn, osób z empatią oraz umiejętnością zatroszczenia się o dom czy podstawowe potrzeby osób starszych. Zmiana siły nabywczej euro zmieniła jedynie charakter pracy za granicą – nie dorobimy się tak szybko majątku, zarobimy na własne potrzeby, ale też inaczej te potrzeby oceniamy.

Pani Janeczka kilka pierwszych lat swojej pracy – tych przed Unią – nie widziała w Niemczech praktycznie nic. Nawet, jak dostała od podopiecznej kilka marek na wyście to przeliczyła cenę ciastka, kawy i biletu na autobus do centrum na potencjalne zakupy w Polsce i nigdzie nie szła. Nie potrafiła sobie nawet wyobrazić, że wyda tyle pieniędzy na kawę, a właściwie na siebie. Jeżeli przywoziła z Niemiec jakąś odzież, to były to rzeczy używane, podarowane jej przez kogoś.

Teraz jest zupełnie inaczej. Swoje zarobki w Niemczech traktuje tak samo, jak niegdyś pensję w jednym z polskich molochów metalurgicznych. Idzie na kawę i ciacho do kawiarni, kiedy ma ochotę. Ogląda modne ubrania nie tylko w tanich sieciówkach, ale też w butikach. Kupuje sobie w Niemczech buty, jeżeli jej się spodobają. I przede wszystkim zwiedza.

Pani Janeczka nie myślała niegdyś o Niemczech jako miejscu, które może dostarczać

wrażeń turystycznych. Robiła swoje i liczyła dni do powrotu z markami do domu. Od kilkunastu lat wybiera sobie pracę (tak, tak, możliwość wskazania lokalizacji to niewątpliwym atutem pracy w opiece w Niemczech) w różnych regionach. Chłonie wręcz wszystkie lokalne atrakcje, piękne miejsca, na pobyt w których turyści muszą składać rezerwacje z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem (w 2023 roku wg Federalnego Urzędu Statystycznego do Niemiec przyjechało 80,9 milionów turystów z zagranicy).

Chcesz zarobić w wakacje i przy okazji zobaczyć lub zwiedzić ciekawe miejsca? Zastąp Panią Janeczkę oraz tysiące innych polskich opiekunek i opiekunów domowych w Niemczech latem! Wtedy jest najwięcej okazji na kilkutygodniowe wyjazdy do pracy, która daje zarówno dobry zarobek, jak i możliwość poznania świata!



„Białe kłamstwa” w relacjach z podopiecznymi z demencją



Kto mówi, że nigdy nie kłamie, a dał dziecku prezent od „Mikołaja”, „Gwiazdora”, „Dzieciątka” czy „Wróżki Zębuszki” – kłamie. Kłamstwo, czyli podawanie informacji niezgodnych ze stanem faktycznym, to coś, z czym według naukowców spotykamy się codziennie i wielokrotnie. Okłamywani jesteśmy my, ale i my okłamujemy innych, mniej lub bardziej świadomie.

Nie każde kłamstwo jest takie samo – kłamstwa mają różne przyczyny i cel. Niemiecka Wikipedia przywołuje podział kłamstw na społeczne (*die soziale Lüge*), wygodne (*die bequeme Lüge*), celowe (*die vorsätzliche Lüge*), kompulsywne – patologiczne (*die zwanghafte, die pathologische Lüge*), wymówkę (*die Ausrede*) i białe kłamstwo (*die Notlüge, die weisse Lüge*). Ważne są więc przyczyny i cel, w jakim kłamiemy. Możemy fałszować, zmieniać i ukrywać faktyczne informacje z różnych pobudek – dla osiągnięcia korzyści, dla spokoju, aby kogoś nie zranić czy komuś zaimponować, żeby uniknąć kary lub też zdobyć nagrodę.

Kwestia, czy i kiedy mamy prawo do kłamstwa jest od wieków szeroko dyskutowanym problemem na gruncie etyki oraz reli-

gii i właściwie nikt nigdzie nie ma jednego, jasnego stanowiska czy można kłamać, czy nie. Przykładowo, w religii katolickiej, która stanowczo potępia kłamstwo, w katechizmie Kościoła Katolickiego znajdziemy wątpliwość „2488. Prawo do ujawniania prawdy nie jest bezwarunkowe. Każdy powinien dostosowywać swoje życie do ewangelicznej zasady miłości braterskiej. W konkretnych sytuacjach wymaga ona rozstrzygnięcia, czy należy ujawniać prawdę temu, kto jej żąda, czy nie”. W relacjach z podopiecznymi (i w życiu codziennym) najczęściej posługujemy się tzw. białym kłamstwem (*die Notlüge, die weisse Lüge*).

Czym są białe kłamstwa?

Białe kłamstwa to zachowania, które w naszej opinii nie szkodzą osobie okłamywanej, a wręcz ułatwiają jej życie. Nie chcemy po prostu kogoś urazić czy popsuć mu humoru (co odbije się choćby na atmosferze w domu) mówiąc np., że obiad był fatalny, sukienka nie pasuje do okazji, a nowa fryzura postarza. Mówimy, że jedzenie było smaczne, sukienka wpasowuje się w nowe trendy modowe, a fryzura jest odświeżająca.

Białe kłamstwa wypowiadamy celowo po to, żeby w naszym przekonaniu pomóc okłamywanej osobie, poprawić jej samo-poczucie, samoocenę czy docenić jej starania. Większość kłamstw ma jednak swoje konsekwencje. Jest bardzo cienka granica pomiędzy pożytkiem z białego kłamstwa, a korzyściami, jakie przyniesie szczerść dla kłamiącego (szczerzego) i dla okłamwanego (konfrontującego się z nieprzyjemną dla niego sytuacją). Pochwalisz kiepskie danie żony – przyrządzi jej na proszony obiad i załamie się, że goście nie jedzą. Zbyt pozytywne oceniona sukienka zostanie założona na uroczystość i na tle innych będzie widać, że to był zły dobór. Jeśli o fryzurze inni wypowiedzą się szczerze, stracimy wiarygodność i zaufanie osoby, która poprosiła nas o opinię. W praktyce pracy w domowej opiece nad osobami starszymi, białe kłamstwa, bez względu na ich kontrowersyjność, są często jedyną możliwą formą komunikacji z podopiecznymi.

Dlaczego mąż jeszcze nie wrócił z pracy?

Białe kłamstwa pełnią szczególną, zupełnie inną rolę w kontaktach z osobami chorującymi na demencję. Jeżeli w stanie splątanego umysłu podopiecznej zostały wymazane wspomnienia o tym, że małżonek nie żyje od lat, trzeba starannie wyważyć swoje zachowanie. Szczerść i mówienie prawdy może doprowadzić podopieczną do stanu wysokiego wzburzenia, ataku agresji lub rozpaczki takiej, jakby śmierć ukochanej osoby przysła przed chwilą. W takich sytuacjach, zanim powiemy prawdę, trzeba się dobrze zastanowić. Nawet, jeśli jesteśmy najbardziej prawdopodobnymi czy szczerymi osobami, pokazywanie zdjęć z pogrzebu, przypomnienie, że podopieczna od wielu lat jest wdową i systematycznie chodzimy z nią pielęgnować grób męża, raczej nie będzie dobrą decyzją. Opiekunowie, którzy codziennie przebywają ze swoimi podopiecznymi, powinni ocenić czy jednak nie skorzystać z wygody białego kłamstwa (musimy jeszcze chwilę poczekać, proszę być cierpliwym, słyszałam w radio, że jest awaria tramwajów, pewnie idzie pieszko, pewnie szef mu dał nadgodziny itp.).

Jeżeli nie potrafimy – nie chcemy kłamać

Dla tych opiekunów, dla których nawet białe kłamstwo jest zachowaniem, które narusza ich kodeks moralny, w relacji z podopiecznymi z demencją istnieje inna technika. Osoby, które cierpią na schorzenia neurologiczne wieku starczego, bardzo szybko zapominają i można przekierować ich uwagę. Jeżeli nie chcemy kłamać, nawet w sposób wysoce usprawiedliwiony stanem zdrowia podopiecznego, możemy skorzystać z dobrodziejstwa przemilczenia.

Przemilczenie jest ocenianie równie kontrowersyjnie jak kłamstwo, jest jednak dla niektórych bardziej uczciwe. Nie komentuje się wówczas pytań chorego, nie udziela odpowiedzi. Zamiast wymyślać kłamstwa o przyczynach, dla których tak wyczekiwana osoba jeszcze nie przysła, zmienia się temat. Odwracamy uwagę podopiecznych. Panią z demencją wypatrującą przyjsia męża pod oknem prosimy o drobną pomoc w kuchni, proponujemy poprawienie fryzury czy obejrzenie ciekawego programu w telewizji. Świat chorych na demencję jest tak inny, że to, czym kierujemy się we własnym życiu i postępowaniu trzeba czasem dostosować do tej inności. Choćby trzeba było skłamać lub przemilczeć.



Deutsch ist einfach!

Apteczka pierwszej pomocy – das Verbandkasten

Opiekunowie osób starszych w Niemczech nie mogą wykonywać czynności pielęgniar- skich, m.in. takich, jak opatrywanie ran, podawanie zastrzyków czy kroplówek. Możemy się jednak znaleźć w sytuacji, kiedy trzeba będzie udzielić pierwszej pomocy, czyli zając się skaleczeniem lub urazem przed przybyciem służb medycznych.

Nie ma chyba w Niemczech domu, w którym nie znajdziemy pudełeczka, szufladki

na przedmioty, które są użyteczne przy otarciach (*die Abschürfung, die Schürfwunde*), skaleczeniach, urazach (*die Verletzung*) i złamaniach (*der Bruch*), ale też problemach z oczami. Na wyposażeniu znajdują się też często środki służące do ochrony funkcji życiowych (*die Lebensfunktionen*).

Co możemy znaleźć w apteczkach pierwszej pomocy (*das Verbandkasten, das Erste-Hilfe-Kasten, der Erste-Hilfe-Koffer oder das Rot-Kreuz-Kasten*) i podręcznych apteczkach domowych?

plaster samoprzylepny – das selbstklebendes Pflaster
opatrunek samoprzylepny – der selbstklebender Verband
plasterki z opatrunkiem – das Verbandpflaster
chusta trójkątna – der Dreiecktuch
bandaże z gazy – die Bandage
bandaże elastyczne – die elastische Bandage
ustniki do sztucznego oddychania – die Beatmungsmasken
rękawiczki jednorazowe – die Einmalhandschuhe
gaza opatrunkowa – der Verbandtuch
gaziki (kompresy) jałowe – die sterile Kompressen
kompres chłodzący – die kühlende Kompressen
opatrunek na oko – die Augenkompressen
nożyczki z zaokrąglonymi końcami – die Erste-Hilfe-Schere

Bardzo ważną czynnością przy apteczkach profesjonalnych i tych, które tworzymy sami w domach, jest ich okresowe przeglądanie pod kątem terminu przydatności do użycia zgromadzonych materiałów (das Mindesthaltbarkeitsdatum). Środki opatrunkowe mamy najczęściej na wszelki wypadek, czasami (i tego życzymy) nie przyda- ją się przez wiele lat. Ich sterylność, a więc

i przydatność, utrzymuje się przez ok. 4 lata (trzeba sprawdzać daty na opakowaniach). W praktyce domowej opieki nad osobami starszymi bardzo trudno jest przekonać seniorów do wymiany np. przeterminowa- nych kompresów jałowych czy plastrów, bo przecież są zamknięte i wyglądają na dobre.

Ale przecież już wiemy, że tylko...

Deutsch ist einfach!

Das Eierfrikassee – potrawka rodem z DDR



Foto: Wolfgang Tischler

W Polsce mamy falę nostalgii za produk- tami i przedmiotami z czasów PRL. Po- dobnie jest w Niemczech. Proponujemy więc lekki i smaczny obiad, który królował w przedszkolach i stołówkach szkolnych w NRD w okresie przed zjednoczeniem Nie- miec, ale danie było znane również w RFN. *Das Eierfrikassee* (*das Eierragout*) to po prostu potrawka z dodatkiem musztardy, z marchewką, zielonym groszkiem i jajkami na twardo. Błyskawiczna *Eierfrikassee* – danie łatwe w przyrządzeniu, zasmakuje każdemu!

Składniki (na dwie osoby):

(Zutaten):

- mała puszka marchewki z groszkiem (*kleine Dose Erbsen und Möhren*)
- 2 łyżki masła lub margaryny (*2 El Butter oder Margarine*)
- 3 łyżki mąki (*3 El Mehl*)
- szklanka mleka (*1 Glas Milch*)
- łyżeczka musztardy (*1 Tl Senf*)
- 3 jajka ugotowane na twardo (*3 gekochte Eiern*)
- przyprawy do smaku: sól, cukier, sok z cytryny, ew. curry lub sos Worcestershire (*Gewürze nach Geschmack: Salz, Zucker, Zitronensaft evt. Currypulver oder Worcestersauce*)

Przygotowanie:

- 1 Z masła i mąki przyrządzić jasną zasmażkę (*die Mehlschwitze, der Schwitze*), rozrzedzić ją mlekiem i zagotować.
- 2 Dodać puszkę marchewki z groszkiem razem z płynem, łyżeczkę musztardy i doprawić sos do smaku.
- 3 Jajka ugotowane na twardo obrać ze skorupki, pokroić w ósemki. Ósemki przeciąć w poprzek na pół, dodać do sosu, delikatnie zamieszać i podgrzać.

Das Eierfrikassee smakuje zarówno z ugotowanymi ziemniakami, jak i ryżem. Opiekuno- wie, którzy mają więcej czasu (i chęci) na szykowanie posiłków, mogą użyć świeżej mar- chewki i groszku zielonego. Danie można urozmaicić podsmażonymi pieczarkami. Jeżeli zamiast jajek dodamy mięso z gotowanego kurczaka, powstanie *das Hühnerfrikassee* – przy- smak znany w NRD i w PRL.



RAZEM Z LATEM

CZEKA PREMIA!

Zyskaj dodatkowe

250 EUR netto*

za pracę w wakacje.



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



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