



Opiekun osób starszych to zawód przyszłości?

Sprawdź dlaczego!

Opiekun osób starszych to zawód przyszłości?

Sprawdź dlaczego!

Wkraczamy w czasy, gdy społeczeństwa na całym świecie stają się coraz starsze. Wydłuża się długość życia, a co za tym idzie, rośnie liczba osób potrzebujących opieki i wsparcia. Szacunki Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują, że **do 2050 roku liczba osób w wieku powyżej 60 lat osiągnie 2 miliardy, a liczba chorych na demencję sięgnie 135,5 miliona**. Te alarmujące statystyki jasno pokazują, jak ogromne wyzwania stoją przed nami w kwestii zapewnienia odpowiedniej opieki seniorom.

W tym kontekście zawód Opiekuna osób starszych nabiera szczególnego znaczenia. To nie tylko praca, ale misja, która wymaga ogromnej empatii, cierpliwości i zaangażowania. Opiekunowie stają się niejednokrotnie powiernikami sekretów, przyjaciółmi i towarzyszami życia seniorów, zapewniając im nie tylko niezbędną pomoc fizyczną, ale również wsparcie emocjonalne i poczucie bezpieczeństwa.

W tym poradniku przyjrzymy się bliżej specyfice zawodu Opiekuna osób starszych, omówimy jego zalety i wyzwania, a także przedstawimy argumenty, dlaczego warto rozważyć tę ścieżkę zawodową. Przeanalizujemy również trendy demograficzne i prognozy rynku pracy, które jasno pokazują, że opieka nad seniorami to dziedzina o ogromnym potencjale i stabilnej przyszłości.

Szukasz satysfakcjonującej pracy? Możesz zmienić na lepsze życie swoje i innych. Spójrz na trendy demograficzne i prognozy rynku pracy, które potwierdzają ogromny potencjał i stabilną przyszłość opieki nad seniorami.



Opiekun, czyli kto?

Definicja zawodu Opiekuna i jego specyfika

Zawód Opiekuna osób starszych to profesja polegająca na świadczeniu wsparcia osobom, które ze względu na wiek lub stan zdrowia, potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Opiekunowie zajmują się nie tylko podstawowymi potrzebami życiowymi, takimi jak jedzenie, ubieranie się czy higiena, ale również zapewniają wsparcie emocjonalne, towarzystwo, a często i koordynację opieki zdrowotnej. To zawód, który wymaga nie tylko odpowiednich umiejętności praktycznych, ale również empatii, cierpliwości i zdolności do nawiązywania głębokich relacji interpersonalnych.

Zakres obowiązków

Superbohater codzienności

Opiekun to nie tylko osoba, która pomaga w codziennych czynnościach, takich jak kąpiel, ubieranie się, czy przygotowywanie posiłków. To prawdziwy superbohater codzienności, która niesie pomoc i wsparcie na wielu płaszczyznach. Do jej obowiązków należy m.in.:

- **Pomoc w czynnościach samoobsługowych:** kąpiel, ubieranie się, toaleta, jedzenie, przyjmowanie leków.
- **Troska o zdrowie i kondycję:** pomiary ciśnienia, cukru, monitorowanie stanu zdrowia, przypominanie o lekach, motywowanie do aktywności fizycznej.
- **Zapewnienie towarzystwa i wsparcia emocjonalnego:** rozmowa, słuchanie, pocieszanie, walka z samotnością i izolacją.
- **Wsparcie w załatwianiu spraw:** umawianie wizyt lekarskich, kontakt z urzędami, załatwianie recept, robienie zakupów.
- **Gospodarstwo domowe:** sprzątanie, pranie, gotowanie, utrzymanie porządku.
- **Łącznik między seniorem a rodziną:** informowanie rodziny o stanie zdrowia Podopiecznego, pomaganie w komunikacji, organizowanie spotkań i uroczystości rodzinnych.



Różne formy wykonywania zawodu

Opiekun to zawód o wielu obliczach! Opieka nad seniorami może przybierać różne formy, od pracy w domu Podopiecznego, przez opiekę całodobową lub krótkoterminową, po zatrudnienie w placówkach opiekuńczych, takich jak domy spokojnej starości, hospicja czy ośrodki zdrowia.

Opiekunowie mogą także pracować za granicą, gdzie zapotrzebowanie na ich usługi jest równie duże, szczególnie w krajach Unii Europejskiej, Niemcy czy Włochy, co otwiera przed nimi nowe możliwości zawodowe i kulturowe.

Zawód z przyszłością: już dziś brakuje rąk do pracy

W Polsce podobnie jak w innych krajach Unii Europejskiej obserwuje się rosnące zapotrzebowanie na opiekę nad seniorami. Statystyki MRPiPS i GUS wskazują, że około 2 miliony osób wymaga pomocy ze względu na niemożność samodzielnego funkcjonowania.



Kryzys kadrowy w służbie zdrowia na świecie

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) prognozuje globalny brak pracowników służby zdrowia, szacując niedobór na około 10 milionów pracowników do 2030 roku. Dodatkowo inny raport WHO wskazuje, że bez odpowiednich inwestycji w sektor zdrowia, niedobór ten może wynieść 18 milionów pracowników do 2030 roku, szczególnie dotkliwy w krajach o niskim i średnim dochodzie. (źródło: World Health Organization (WHO), The BMJ).

Blisko 20% gmin w Polsce nie jest w stanie zapewnić seniorom adekwatnego wsparcia w tej dziedzinie. Zgodnie z danymi Eurostatu z 2019 roku, w Unii Europejskiej niemal ćwierć populacji osób starszych (23,6%) napotyka trudności w przynajmniej jednej z codziennych czynności życiowych, takich jak karmienie się, wstawanie z łóżka czy krzesła, ubieranie, korzystanie z toalety czy kąpiel. Ponadto, około 46,6% osób starszych z trudnościami w tych obszarach zgłasza brak odpowiedniego wsparcia w tych działaniach.

Stabilna przyszłość w niepewnych czasach?

Praca Opiekuna osób starszych wiąże się z wieloma wyzwaniem, w tym fizycznymi i emocjonalnymi, ale także oferuje wiele satysfakcji i stabilność zawodową. To zawód bardzo poszukiwany, oferujący atrakcyjne zarobki i możliwości rozwoju. Co więcej, w przeciwieństwie do wielu innych sektorów, **opieka nad seniorami jest stosunkowo odporna na kryzysy gospodarcze, co zapewnia jej stabilność nawet w trudnych czasach ekonomicznych.**

Starzejące się społeczeństwo. Co mówi demografia?

Jak będzie wyglądać przyszłość w obliczu zmieniających się realiów demograficznych? Zawód Opiekuna osób starszych nabiera coraz większego znaczenia na całym świecie. Problem starzejącego się społeczeństwa jest globalny. Prognozy ONZ wskazują, że liczba osób w wieku 65 lat i starszych, która w 2022 roku wynosiła 771 milionów, do 2050 roku wzrośnie do 1,6 miliarda (źródło: www.un.org)

Twarde dane.

Obraz starzejącego się społeczeństwa:

- Liczba ludności Polski w 2023 roku osiągnęła około 37,5 miliona, z czego ponad 7,3 miliona stanowią seniorzy, czyli osoby powyżej 65 roku życia. Osoby starsze stanowią już 19,5% całej populacji kraju. Warto podkreślić, że w 1990 roku odsetek ten wynosił zaledwie 10%.
- Niemcy: Prognozuje się, że do połowy lat 30. XXI wieku liczba osób w wieku emerytalnym (67 lat i więcej) wzrośnie do co najmniej 20 milionów, a grupa osób w wieku 80 lat i więcej będzie liczyć między 5,8 a 6,7 miliona, z kolejnym znacznym wzrostem w późniejszym okresie (źródło: Statistisches Bundesamt).
- W 2023 roku, około 22% populacji Francji stanowiły osoby w wieku 65 lat i starsze. Dla Włoch ten wskaźnik wyniósł 24,5%. (źródło: Knoema, The World Bank)
- WHO szacuje, że liczba osób cierpiących na demencję wzrośnie z około 50 milionów w 2020 roku do przewidywanych 82 milionów w 2030 roku i nawet 152 miliony w 2050 roku.
- Zmiany w strukturze rodzin i wpływ na opiekę nad seniorami. Zmiany modelu rodziny, struktur rodzinnych i gospodarstw domowych – opieka nad osobami bezdzietnymi. Według raportu Eurostatu z 2020 roku, w Unii Europejskiej, około jedna trzecia osób w wieku powyżej 65 lat mieszka samotnie.



Samotne seniorki - wyzwanie dla Polski. Czy Opiekunowie uratują sytuację?

Spółeczeństwo coraz starsze i coraz więcej samotnych kobiet – rośnie zapotrzebowanie na opiekunów. Można spodziewać się wzrostu liczby jednoosobowych gospodarstw domowych tworzonych przez osoby starsze, w tym przez starsze kobiety, w Polsce. Zjawisko to będzie wspierane przez wzrost liczby rozwodów wśród osób po 50. roku życia oraz przez niekorzystne zmiany w śmiertelności, szczególnie wśród starszych mężczyzn, co może prowadzić do utrzymania lub nawet zwiększenia różnic płciowych w tworzeniu gospodarstw domowych z partnerem.



Ciekawostki demograficzne. Czy wiesz, że...?

- Średnia długość życia kobiet na świecie w 2019 roku przekroczyła średnią długość życia mężczyzn o 5,4 roku. Przewaga kobiet w zakresie długości życia obserwowana jest we wszystkich krajach i regionach, przy czym różnice wynoszą od 2,9 do 7 lat. (źródło: <https://www.un.org/en/global-issues/ageing>)
- Kobiety stanowią większość w starszych grupach wiekowych dzięki dłuższej długości życia. W 2022 roku kobiety stanowiły 55,7% osób w wieku 65 lat i starszych na całym świecie.
- Między 2015 a 2050 rokiem, proporcja ludności świata powyżej 60 roku życia prawie się podwoi, z 12% do 22%.
- W 2020 roku liczba osób w wieku 60 lat i starszych przewyższyła liczbę dzieci poniżej 5 roku życia. (źródło: WHO)
- Do końca XXI wieku liczba starszych osób na świecie może osiągnąć prawie 2,5 miliarda. (źródło: <https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2023/01/2023wsr-chapter1-.pdf>)
- Geografia najstarszych krajów świata przesunie się z Europy w kierunku Azji Wschodniej i Południowo-Wschodniej. w 2021 roku Japonia miała najstarszą populację na świecie. Prognozuje się, że przed 2050 rokiem prawdopodobnie wyprzedzą ją Chiny oraz Republika Korei.

Najstarsze populacje świata

Kraje/terytoria o najwyższym szacowanym odsetku osób w wieku 65 lat i starszych*



Obejmuje tylko kraje/terytoria o populacji przekraczającej 1 milion osób
 Źródło: Wydział Ludnościowy Organizacji Narodów Zjednoczonych

Źródło: <https://www.statista.com/chart/29345/countries-and-territories-with-the-highest-share-of-people-aged-65-and-older/>

Zainwestuj w swoją przyszłość. Kariera w opiece nad seniorami – od opieki domowej do stanowisk kierowniczych

Szukasz stabilnej i satysfakcjonującej pracy o ogromnym potencjale rozwoju? Rozważ karierę w zawodzie Opiekuna nad seniorami! To zawód, który oferuje wiele możliwości zarówno dla osób początkujących, jak i tych bardziej doświadczonych.

Różnorodne formy pracy:

- **Opieka domowa** – praca w domu podopiecznego, zapewniając mu całodobową opiekę lub wsparcie w codziennych czynnościach.
- **Opieka całodobowa lub krótkoterminowa** – elastyczne formy zatrudnienia, idealne dla osób szukających pracy dopasowanej do swoich potrzeb.
- **Praca w placówkach opiekuńczych** – domy opieki, hospicja i szpitale oferują stabilne zatrudnienie i możliwość rozwoju zawodowego.

Boom na Opiekunów. Gwarantowana praca na lata:

- **Wzrost zapotrzebowania na Opiekunów:** rosnąca liczba osób starszych potrzebujących opieki gwarantują stabilną pracę na wiele lat.
- **Możliwość specjalizacji:** opieka nad osobami z demencją, Alzheimerem, schorzeniami onkologicznymi – to tylko niektóre z dziedzin, w których możesz się specjalizować.
- **Awanse na stanowiska kierownicze:** doświadczenie i kwalifikacje pozwalają na awans na stanowiska kierownicze w placówkach opiekuńczych.
- **Satysfakcja z pomagania innym:** budowanie relacji z Podopiecznymi i niesienie im pomocy w trudnych chwilach to niewątpliwie satysfakcjonująca praca.



Otwórz się na świat! Opieka nad seniorem za granicą

Zostań Opiekunem osób starszych za granicą i otwórz się na świat pełen możliwości! Pracując w Niemczech, Włoszech, Hiszpanii czy Francji:

- rozwiniesz swoje umiejętności opieki nad seniorem,
- poznasz inną kulturę,
- zyskasz stabilne i dobrze płatne zatrudnienie,
- przeżyjesz niesamowitą przygodę i poznasz nowych ludzi,
- będziesz mieć okazję na zwiedzanie i odkrywanie nowych miejsc.

Nie czekaj – zrób pierwszy krok ku nowej przyszłości!

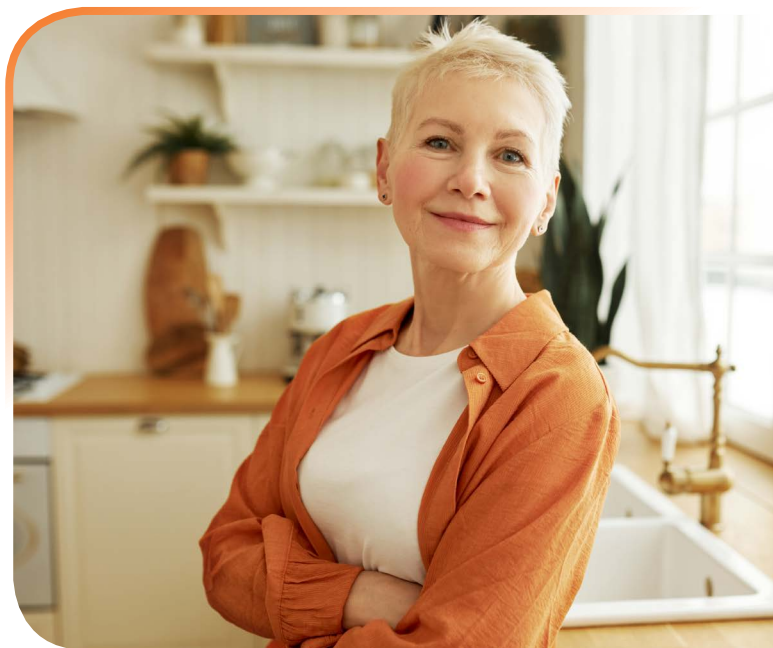
Nie znasz języka? Nie trać szansy na pracę za granicą

Czy nieznanie języka wyklucza z wyjazdu za granicę? Niekoniecznie. Nieznajomość języka nie eliminuje Cię z możliwości pracy za granicą. Dzięki narzędziom takim jak tłumaczniki możesz efektywnie komunikować się w podstawowych sytuacjach. Oczywiście, znajomość języka obcego jest niezaprzeczalnym atutem i daje szersze możliwości. Jeśli Opiekun planuje opiekować się Podopiecznymi w różnych krajach, np. w Niemczech, Włoszech i Hiszpanii, warto rozważyć naukę języka angielskiego. Jest to język międzynarodowy, który może ułatwić komunikację w wielu sytuacjach, np. w urzędach czy sklepach.

1. **Włochy** – podstawowym językiem jest włoski. Znajomość tego języka jest kluczowa dla efektywnej komunikacji z Podopiecznymi i ich rodzinami, a także dla zrozumienia

lokalnych przepisów i kultury. Ucząc się włoskiego, będziesz mógł lepiej integrować się z lokalną społecznością i świadczyć bardziej skuteczną opiekę. Włochy są znane ze swojej regularnej fonetyki i ortografii, co oznacza, że słowa zazwyczaj czytają się tak, jak są napisane. To może ułatwić naukę początkującym.

2. **Niemcy** – mają wysokie wymagania językowe dla pracowników sektora opieki, więc znajomość podstaw niemieckiego jest często konieczna do pracy i życia w tym kraju. Zgodnie z ramami Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego, języki są podzielone na grupy według trudności dla anglojęzycznych uczących się. Niemiecki jest klasyfikowany jako język kategorii II, co oznacza, że jest stosunkowo trudniejszy niż języki romańskie, takie jak hiszpański czy włoski, ale łatwiejszy niż języki takie jak chiński czy arabski.
3. **Hiszpania** – choć znajomość angielskiego może być pomocna, szczególnie w obszarach turystycznych, to podstawowym językiem jest hiszpański. Nauka hiszpańskiego pozwoli na lepsze zrozumienie potrzeb Podopiecznych i ich rodzin oraz ułatwi codzienne funkcjonowanie. Hiszpański klasyfikowany przez Foreign Service Institute (FSI) jako język kategorii I, co oznacza, że nauka podstawowego poziomu komunikacyjnego (B1-B2) może zająć około 600 godzin.



Wystarczy smartfon i chęć nauki

Nauka języka obcego to wyzwanie, ale również ogromna satysfakcja z pokonanych barier i zrobionych postępów. Jak rozpocząć przygodę z językiem obcym? Możliwości jest wiele. Aplikacje językowe (Duolingo, Memrise, Babbel), darmowe kursy czy kanały na platformie YouTube. Niektóre agencje opieki nad seniorami oferują swoim Opiekunom wsparcie językowe, np. ATERIMA MED daje dostęp do lekcji niemieckiego na stronie internetowej, webinarów językowych czy konsultacji z lektorem. Organizacje pozarządowe działające na rzecz osób starszych mogą również oferować pomoc w nauce języka obcego.

5 sposobów na naukę języka obcego

1. Otaczaj się językiem. Słuchaj muzyki, oglądaj filmy, seriale i programy telewizyjne w języku, którego się uczysz. Czytaj książki i gazety w tym języku. Im więcej będziesz się z nim stykać, tym szybciej się go nauczysz.
2. Ćwicz regularnie. Nawet 15-20 minut nauki dziennie może przynieść duże rezultaty.
3. Nie bój się popełniać błędów. Popełnianie błędów to naturalna część procesu nauki. Nie pozwól, aby strach przed popełnieniem błędu powstrzymał Cię przed mówieniem.
4. Znajdź dodatkowe wsparcie. Znajdź grupy językowe online lub w swojej okolicy. Wykorzystaj bezpłatne materiały edukacyjne dostępne online. Skorzystaj ze wsparcia agencji.
5. I najważniejsze: baw się dobrze! Nauka języka powinna być przyjemna. Wybierz metody nauki, które sprawiają Ci radość i motywują Cię do dalszej nauki.



Odkryj swój potencjał i zbuduj satysfakcjonującą karierę w opiece nad seniorami: Twoja droga do sukcesu

Jesteś gotowa na nowe wyzwania? Czas podjąć konkretne kroki. Zawód Opiekuna osób starszych to nie tylko stabilna i satysfakcjonująca praca, ale również droga do rozwoju osobistego i zawodowego. Aby osiągnąć sukces w tej dziedzinie, należy być przygotowanym na pewne wyzwania i stale dążyć do doskonalenia swoich umiejętności.

Cechy Opiekuna osób starszych

O tym musisz pamiętać: Opiekun osób starszych powinien posiadać zarówno umiejętności techniczne, jak i miękkie. Do tych pierwszych należą:

- **Umiejętności pielęgnacyjne:** podawanie leków, wykonywanie zabiegów higienicznych, pomoc w ubieraniu i poruszaniu się.
- **Umiejętności kulinarne:** przygotowywanie posiłków, dostosowanych do potrzeb Podopiecznego, uwzględniając jego dietę i schorzenia.
- **Umiejętności organizacyjne:** zarządzanie czasem, planowanie dnia Podopiecznego, koordynacja opieki z innymi osobami.

W tym zawodzie nie mniej ważne są umiejętności miękkie, takie jak:

- **Empatia:** umiejętność rozumienia uczuć i potrzeb Podopiecznego, budowanie z nim relacji opartej na zaufaniu i szacunku.
- **Cierpliwość:** praca z osobami starszymi wymaga cierpliwości i wyrozumiałości, szczególnie w przypadku osób z demencją lub innymi schorzeniami.
- **Komunikacja:** umiejętność jasnego i rzeczowego przekazywania informacji, aktywne słuchanie Podopiecznego i jego rodziny.
- **Odporność na stres:** praca Opiekuna może być stresująca, dlatego ważne jest, aby umieć radzić sobie z presją i emocjami.





Kulisy pracy Opiekuna. Wyzwania dnia codziennego

Opieka nad osobą starszą może być wyczerpująca emocjonalnie, szczególnie w przypadku osób z demencją lub innymi schorzeniami wymagającymi dużego zaangażowania emocjonalnego. Opiekunowie mogą doświadczać żalu i smutku w związku ze śmiercią Podopiecznych, z którymi zbudowały bliskie relacje. Praca Opiekuna seniora wiąże się z pewnymi wyzwaniami, zarówno fizycznymi, jak i emocjonalnymi. Do tych pierwszych należą:

- **Praca fizyczna:** Opiekun czasem musi pomagać Podopiecznemu w codziennych czynnościach, co wymaga siły i sprawności fizycznej.
- **Ryzyko urazów:** podnoszenie i przemieszczanie Podopiecznych może narażać Opiekuna na urazy pleców i inne kontuzje.
- **Stres:** praca z osobami starszymi może być stresująca, szczególnie w sytuacjach kryzysowych lub gdy Podopieczny jest wymagający. Opiekun musi umieć zachować spokój i panować nad emocjami w trudnych chwilach.

- **Odpowiedzialność:** Opiekun ponosi odpowiedzialność za zdrowie i życie Podopiecznego, co wiąże się z dużą presją. Osoby z demencją lub innymi schorzeniami poznawczymi mogą mieć problemy z wyrażaniem swoich potrzeb i uczuć, co wymaga od opiekunki umiejętności interpretowania ich zachowania i emocji.
- **Bariery językowe:** Opiekunowie pracujący z Podopiecznymi w innych krajach mogą napotkać bariery językowe, co utrudnia komunikację i budowanie relacji.

Dodatkowe wyzwania mogą pojawić się w przypadku wyjazdów za granicę, gdzie Opiekun musi radzić sobie z życiem z dala od rodziny, pracą sezonową lub zmianową. Praca w święta i weekendy jest często konieczna, co może ograniczać możliwości spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi. Opiekunowie pracujący w domach Podopiecznych mogą odczuwać izolację od społeczeństwa i rodziny, szczególnie podczas pracy na nocnych zmianach lub w weekendy.

Jak zostać Opiekunem?

Porady dla początkujących

Przed podjęciem decyzji o wyjeździe, warto zbudować solidne podstawy. Zanim rozpoczniesz pracę jako profesjonalny Opiekun, warto zdobyć doświadczenie w opiece nad osobami starszymi. Możesz to zrobić na kilka sposobów:

- **Wolontariat w placówkach opiekuńczych:** to świetna okazja, aby poznać specyfikę pracy Opiekuna, nawiązać kontakt z Podopiecznymi i personelem oraz zdobyć cenne umiejętności praktyczne.
- **Opieka nad członkiem rodziny, znajomym czy sąsiadem:** doświadczenie w opiece nad osobą starszą, chorą lub niesamodzielną jest często wystarczającym powodem decydującym o możliwości wyjazdu za granicę do opieki w celach zarobkowych.
- **Praca jako opiekunka do dziecka:** opieka nad dziećmi wymaga podobnych cech jak opieka nad seniorami, takich jak cierpliwość, empatia, umiejętność komunikacji i umiejętność budowania relacji. Doświadczenie zdobyte w pracy z dziećmi będzie cennym atutem w Twoim CV.
- **Organizacje pozarządowe:** wiele organizacji pozarządowych zajmuje się opieką nad osobami starszymi i chorymi. Praca lub wolontariat w takiej organizacji to doskonała okazja do zdobycia doświadczenia, poznania nowych osób i poszerzenia swojej wiedzy na temat opieki nad seniorami.

Dostępne ścieżki edukacyjne

Istnieje wiele możliwości kształcenia w zakresie opieki nad osobami starszymi. Do najpopularniejszych należą:

- **Kursy opieki nad osobami starszymi i chorymi** – kursy te zazwyczaj trwają od kilku tygodni do kilku miesięcy i obejmują zagadnienia takie jak pielęgnacja, opieka nad Podopiecznym w domu, radzenie sobie ze stresem i komunikacja z Podopiecznym i jego rodziną.

- **Studia podyplomowe** – z zakresu opieki nad osobami starszymi dają szerszą wiedzę i umiejętności oraz pozwalają na zdobycie tytułu magistra lub specjalisty.
- **Szkolenia zawodowe** – organizowane są przez różne instytucje, takie jak Centra Kształcenia i Doskonalenia Zawodowego. Szkolenia te zazwyczaj trwają krócej niż kursy i koncentrują się na konkretnych umiejętnościach, takich jak pielęgnacja czy opieka nad osobą z demencją. Również agencje pracy oferują Opiekunom możliwość realizacji szkoleń zawodowych, w tym kursów językowych z niemieckiego, włoskiego czy francuskiego – w zależności od obszaru działania danej agencji. Warto podjąć ten wysiłek! Po ukończeniu 80-godzinnego kursu z języka niemieckiego zorganizowanego przez agencję Opiekun może otrzymać certyfikat, który potwierdza jego kwalifikacje do pracy w środowisku domowym.



Legalne i bezpieczne zatrudnienie

Przy wyborze firmy opiekuńczej istotne jest zwrócenie uwagi na kilka kluczowych aspektów, które zapewnią legalne i bezpieczne zatrudnienie.

- Istotne jest, aby wybierać firmy o ugruntowanej reputacji rynkowej, które przestrzegają obowiązujących przepisów. Legalnie działająca firma powinna przejąć na siebie odpowiedzialność za wszelkie formalności związane z zatrudnieniem, w tym za organizację niezbędnych dokumentów. To może wymagać od Ciebie dostarczenia dodatkowych dokumentów, takich jak potwierdzenie ostatniego miejsca pracy, co jest standardową procedurą przy przygotowaniach do pracy za granicą.
- Upewnij się, że firma nie wymaga od kandydatów ponoszenia kosztów rekrutacyjnych. Zgodnie z prawem, firmy nie powinny żądać opłat za znalezienie pracy, co stanowi jeden z głównych wskaźników ich legalności. Wybierając firmę, która przestrzega tych zasad, zwiększasz swoje szanse na stabilne i bezpieczne zatrudnienie, co jest szczególnie ważne przy pracy opiekuńczej za granicą.
- Zawód Opiekuna osób starszych jest odpowiedni dla osób w każdym wieku i z różnym wykształceniem. Nie jest wymagane wykształcenie medyczne, ale ważne są takie cechy jak cierpliwość, empatia, umiejętność komunikacji i umiejętność nawiązywania relacji z ludźmi.





Jak poszerzyć swoje kompetencje? Porady dla zaawansowanych

1. **Kształcenie i certyfikaty** – inwestuj w specjalistyczne kursy i certyfikaty, które są cenione w branży opiekuńczej, takie jak kursy z opieki nad osobami starszymi, pierwszej pomocy czy obsługi osób z demencją. Dobrym przykładem są nieodpłatne webinary organizowane na Facebooku dla członków grupy [Między nami Opiekunami](#) bądź na stronie TENA Polska. Polecamy też webinar organizowany przez biuro Rzecznika Praw Obywatelskich: Trudne sytuacje w opiece nad osobą z demencją.
2. **Doświadczenie** – zdobywaj doświadczenie poprzez pracę w różnych środowiskach, np. domach opieki, prywatnych domach czy szpitalach.
3. **Umiejętności miękkie** – rozwijaj umiejętności komunikacyjne, empatię i cierpliwość, które są kluczowe w pracy z osobami potrzebującymi opieki.
4. **Języki obce** – nauka języków obcych może zwiększyć Twoje szanse na znalezienie pracy za granicą lub w wielokulturowym środowisku.
5. **Udzielaj się, w mediach społecznościowych, na grupach** – buduj sieć kontaktów zawodowych poprzez uczestnictwo w konferencjach, grupach wsparcia, czy organizacjach branżowych. Sprawdź portale dla opiekunek (www.opiekunki24.pl), czytaj dostępne fora – buduj relacje.
6. **Aktualizacja wiedzy** – regularnie aktualizuj swoją wiedzę o najnowszych trendach i technikach w opiece zdrowotnej i opiekuńczej. Wiele cennych informacji przyswoisz, zapoznając się z fachowymi treściami m.in. publikowanymi w naszym Poradniku dla Opiekunek.

Lista polecanych książek i stron internetowych z materiałami o zawodzie Opiekuna.

1. Gail Weatherill - „Demencja – profesjonalny przewodnik dla opiekunów”
Książka oferuje sprawdzone zasady opieki nad osobami chorującymi na demencję, mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa i spokoju zarówno opiekunom, jak i osobom opieki.
2. Rafał Iwański - „Opieka długoterminowa nad osobami starszymi”
Praktyczny przewodnik po aspektach długoterminowej opieki nad seniorami, skupiający się na technikach i strategiach niezbędnych do skutecznej opieki.
3. Zofia Szweda-Lewandowska - „Wspierający i wspierani. Opieka nad osobami starszymi”
Książka ta analizuje relacje pomiędzy Opiekunami a osobami starszymi, oferując wgląd w dynamiczną i wzajemnie wspierającą się współpracę.

Przydatne filmy:

- Zrozumieć starość - rozmowa Aliny Kamińskiej z Iwoną Przybyło:
<https://youtu.be/-nF2mi6YALo?si=52peg2ac7ndgPct7>
- Zwyczajni niezwykajni – historie Opiekunów:
<https://youtu.be/aZMZp0vC4Jo?si=g8yAzGTHzG3bgRob>

Materiały do pobrania:

Organizacja Alzheimer Polska:

<https://www.alzheimer-polska.pl/faq/>

Gdzie szukać pracy jako Opiekun? Wskazówki dla początkujących i doświadczonych

- Ogłoszenia online: portale z ofertami pracy, grupy na portalach społecznościowych.
- Bezpośredni kontakt z placówkami opiekuńczymi: domy opieki, hospicja, szpitale.
- Agencje pośrednictwa pracy często oferują pomoc w załatwieniu formalności związanych z wyjazdem za granicę. Dlaczego warto postawić na współpracę z agencją?
 - Dostęp do ofert pracy – agencje mają dostęp do bazy ofert niedostępnych dla osób poszukujących pracy na własną rękę, w tym ofert z zagranicy.
 - Selekcja ofert – pomagają w wyborze ofert odpowiadających Twoim kwalifikacjom, doświadczeniu i preferencjom.
 - Kontakt z pracodawcami – ułatwiają kontakt z potencjalnymi pracodawcami i umawiają spotkania kwalifikacyjne.
 - Pomoc w formalnościach – w przypadku wyjazdu za granicę pomagają w załatwieniu niezbędnych formalności, takich jak uzyskanie wizy roboczej lub ubezpieczenia zdrowotnego.
 - Doradztwo – udzielają porad dotyczących rynku pracy, negocjacji wynagrodzenia i warunków zatrudnienia.



Jak wybrać odpowiednią firmę opiekuńczą?

Jak sprawdzić rzetelność i wiarygodność firmy?



Przeczytaj poradnik:

<https://www.opiekunki24.pl/poradnik/wybor-firmy-opiekunczej>

Podsumowanie

Opieka nad seniorami to nie tylko pomoc w codziennych czynnościach, ale głęboka misja pełna empatii, współczucia i zaangażowania. Jako opiekun, stajesz się wsparciem, przyjacielem, a czasem nawet rodziną dla tych, którzy najbardziej tego potrzebują. Z myślą o rosnącym globalnym zapotrzebowaniu na te usługi, kariera w opiece nad seniorami oferuje stabilność zatrudnienia, satysfakcję z niesienia pomocy oraz szereg możliwości rozwoju, zarówno w kraju, jak i za granicą. Rozważ tę drogę, by nie tylko znaleźć zatrudnienie, ale też zrobić prawdziwą różnicę.

Zostań Opiekunem osób starszych i:


- Zmień życie swoje i innych na lepsze!
- Weź udział w satysfakcjonującej i stabilnej karierze o ogromnym potencjale.
- Rozwiń swoje umiejętności i zbuduj cenne relacje.
- Otwórz przed sobą nowe możliwości zarówno w Polsce, jak i za granicą.

Zostań Opiekunem i stwórz lepszą przyszłość dla siebie i seniorów.



Bibliografia

1. Senior.gov, „Materiały i badania”, dostępny online: https://senior.gov.pl/materiały_i_badania.
2. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, „Sytuacja osób starszych w Polsce w 2021 r.”, Główny Urząd Statystyczny, dostępny online: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/4/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2021_r.pdf.
3. Fundacja Batorego, „W stronę sprawiedliwej troski. Opieka nad osobami starszymi w Polsce”, Raport, Marzec 2022, dostępny online: https://www.batory.org.pl/wp-content/uploads/2022/03/RAPORT_W.strone.sprawiedliwej.troski_Opieka.nad_.osobami.starszymi.w.Polsce.pdf.
4. Bakalarczyk, Rafał, „Obecni? Seniorzy”, Wydanie rozszerzone, Caritas Polska, Lipiec 2023, dostępny online: <https://caritas.pl/wp-content/uploads/2023/07/caritas-raport-seniorzy-2023.pdf>.
5. Abramowska-Kmon, Anita, „Luka opiekuńcza wśród osób starszych w Polsce”, Biuletyn Informacji Publicznej, dostępny online: <https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/2022-04/Luka%20opiekuncza%20wsr%C3%B3d%20os%C3%B3b%20starszych%20-%20dr%20Anita%20Abramowska%20Kmon.pdf>.
6. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, „Leaving No One Behind In An Ageing World, Social Report 2023”, dostępny online: <https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2023/01/2023wsr-chapter1-.pdf>.
7. Światowa Organizacja Zdrowia, „Starzenie się i zdrowie”, dostępny online: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
8. Eurostat, „Ageing Europe - statistics on population developments”, dostępny online: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_population_developments.



Na naszym portalu
dowiesz się więcej na temat
sprawowania opieki nad
osobami starszymi.

Wymieniaj się opiniami na forum:

www.opiekunki24.pl/forum