

PRZEWODNIK PFLEGETEAM

PROSIMY ZABRAĆ ZE SOBĄ DO NIEMIEC

Szanowni Państwo,

pragniemy Państwu serdecznie podziękować za chęć współpracy z naszą firmą. Mamy nadzieję, że z pełnym zaangażowaniem będziecie się Państwo wywiązywać z powierzonych obowiązków oraz należycie opiekować się podopiecznymi firmy Pflegeteam.

W razie jakichkolwiek pytań bądź zaistniałych problemów, proszę się kontaktować z biurem Pflegeteam od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 — 16:00.

bądź na numer komórkowy alarmowy

(TYLKO W SYTUACJACH ALARMOWYCH!)

+48 600 131 909

Porady dla osób wyjeżdżających do Niemiec z firmą Pfl egeteam

"Pamiętaj TY też możesz kiedyś wymagać opieki i pomocy innych, dlatego traktuj drugiego człowieka tak, jak sam (a) chciałbyś/ chciałybyś być traktowany (a)."

Zanim wyjedziesz do Niemiec, przygotuj się do rozmów w języku niemieckim, czyli:

- jak przedstawić się pacjentowi i jego bliskim (np. opowiedzieć coś o sobie, o swojej rodzinie, o regionie Polski z którego się pochodzi itp.);
- opowiedzieć o dotychczasowym doświadczeniu w opiece nad innymi osobami;
- jak zapytać po niemiecku o kwestie organizacyjne (np. telefonowanie, zakupy, czas wolny i kwestię ewentualnych odwiedzin);
- w razie nagłej potrzeby wezwać pomoc.

Uwaga: Pamiętaj, aby mieć naładowaną baterię w komórce oraz pieniądze na karcie! W razie opóźnienia autobusu lub busa powiadom rodzinę o późniejszym przyjeździe na zlecenie.

TELEFONY ALARMOWE W NIEMCZACH:

Polizei in Deutschland / Policja: **110**

Notruf/Feuerwehr in Deutschland / Straż Pożarna: **112**

Rettungsdienst Rufen / Pogotowie Ratunkowe: **112**

Numer **112** jest numerem do Centrum Powiadamiania Ratunkowego (CPR), które w zależności od zaistniałej sytuacji, przekieruje połączenie do odpowiednich służb alarmowych. Każdy z tych numerów jest **numerem darmowym** i można uzyskać z nim połączenie z budki telefonicznej lub komórki.

Wzywając zarówno policję, straż pożarną, jak i pogotowie ratunkowe należy podać następujące informacje: dokładny adres, pod którym się znajdujemy (miasto, ulica oraz numer domu i mieszkania), dane podopiecznego (imię, nazwisko oraz wiek), a także swoje imię i nazwisko.

Co zabrać ze sobą do pracy?

- przede wszystkim konieczne jest zabranie ze sobą odpowiedniego zapasów lekarstw przyjmowanych na stałe. Warto wziąć ze sobą podstawowe leki przeciwbólowe oraz leki na przeziębienie.
- swobodne ubrania, dzięki którym będzie można bez skrępowania wykonywać swoją pracę oraz ubrania odpowiednie dla danej pory roku.
- wygodne obuwie oraz obuwie domowe.
- niezbędne kosmetyki i środki higieny (w zależności od potrzeb)
- laptop (jeżeli na zleceniu jest Internet).
- ewentualnie pieniądze na drobne wydatki.

Pierwsze chwile w domu podopiecznego:

- warto przed wyjazdem dokładnie zaznajomić się ze schorzeniami pacjenta, ułatwi to opiekę i pielęgnację.
- wszelkie wskazówki ze strony rodziny pacjenta radzimy notować (tj. jedzenie, sposób przygotowania posiłków, sprzątanie, robienie zakupów, pielęgnowanie pacjenta).
- pierwsze wrażenie jest często kluczowe w nawiązaniu dobrego kontaktu z pacjentem, dlatego kładziemy nacisk na serdeczność, uprzejmość, schludny wygląd oraz uśmiech.
- do pacjenta powinno się zwracać per Pan/Pani (chyba, że pacjent życzy sobie inaczej), np. Was kann ich fiir Sie machen? / Wie fiihlen Sie sich heute? / Was möchten Sie zum Essen?).
- jeżeli rodzina powierza opiekunce/opiekunowi obowiązek robienia zakupów, prosimy o zbieranie i pokazywanie rodzinom paragonów, aby uniknąć niedomówień. Dobrym sposobem jest notowanie wydatków oraz pieniędzy otrzymanych na ich pokrycie.

Pamiętaj, że:

- **opiekunka/opiekun jest gościem**, więc musi respektować przyzwyczajenia właściciela domu i jego mieszkańców. Jeżeli nie jesteśmy pewni, jak powinniśmy wykonać daną czynność, pytajmy, a ułatwi to współpracę z podopiecznym.

- jeśli dojdzie do sytuacji, w której pacjent jest agresywny i stosuje przemoc w stosunku do opiekunki/opiekuna, należy niezwłocznie poinformować o tym firmę.
- **podopiecznego należy traktować z szacunkiem i wrażliwością.**
- **nie wolno odnosić się do pacjenta w sposób impulsywny lub wulgarny,** niezależnie od sytuacji. Jeśli czujemy, że ponoszą nas emocje warto przeprosić pacjenta, wyjść do innego pomieszczenia by się uspokoić.
- nie wolno wyrzucać jakichkolwiek prywatnych rzeczy pacjenta, nawet jeśli mogą wydawać się zbędne lub stare, gdyż pacjent może mieć własne przyzwyczajenia. Można jednak delikatnie zasugerować, iż dana rzecz jest zbędna.
- w czasie wyjścia po zakupy/przerwy opiekunka/opiekun ma obowiązek upewnić się, że z podopiecznym zostaje inna osoba, lub śpi i jest bezpieczny. Nie powinno się zostawiać osoby starszej bez opieki, jeżeli może to zagrozić jego bezpieczeństwu.
- jakiegokolwiek znalezione pieniądze powinny być niezwłocznie oddane pacjentowi lub rodzinie (dzieciom). Niektórzy pacjenci chowają pieniądze na czarną godzinę, a niektórzy mogą przygotować pułapkę, która będzie testem uczciwości opiekunki. Chowanie pieniędzy w różnych nietypowych miejscach jest również jednym z objawów demencji.
- w przypadku, gdy ktokolwiek z rodziny ma dostęp do domu pacjenta i chce coś zabrać do siebie (np. wazon, obraz, szkatułkę itd.), opiekunka powinna poprosić o pisemne potwierdzenie zabranego przedmiotu. Opiekunka uchroni się w ten sposób przed nieprzyjemnymi sytuacjami.
- gotując dla pacjenta należy uwzględniać jego potrzeby żywieniowe tzn. dietę itp.
- tempo karmienia zawsze narzuca pacjent, a nie opiekunka.
- zabronione jest sprzątanie w innych domostwach np. u sąsiadek.
- **ZABRANIA SIĘ SPOŻYWANIA ALKOHOLU PODCZAS POBYTU U PODOPIECZNEGO. KAŻDORAZOWE SPOŻYCIE NAWET MAŁEJ ILOŚCI ALKOHOLU NA ZLECENIU SKUTKUJE NATYCHMIASTOWYM ZAKOŃCZENIEM WSPÓŁPRACY ORAZ NAŁOŻENIEM KARY UMOWNEJ.**
- **pamiętaj o godności człowieka.** Opiekunowie powinni dbać o poczucie intymności pacjenta (np. nie wykonywać czynności higienicznych, przebierać pacjenta w obecności osób trzecich (sąsiadek, dzieci).
- należy zawsze pamiętać o bezpieczeństwie pacjenta. Jeżeli podczas pobytu w domu pacjenta, podopieczny przewróci się lub wydarzy się wypadek, opiekunka powinna niezwłocznie poinformować rodzinę, lekarza oraz firmę Pfl egeteam o tym, w jakich okolicznościach doszło do wypadku.
- spokojnie! Jeżeli nie zrozumiał(a) Pan/Pani podopiecznego, proszę poprosić o powtórzenie.

- jakiegokolwiek spory należy rozwiązywać w miarę możliwości ze spokojem i rozwagą. **Podczas kłótni należy zawsze pamiętać, że podopieczny jest osobą chorą.** Często złośliwości i nieuprzejmość podopiecznego wynikają z jego choroby, która jest od niego niezależna. **Często osoby starsze są nieświadome sprawianych innym przykrości.**
- w przypadku, kiedy pacjent zostanie zabrany do szpitala ze względu na pogorszenie się stanu zdrowia, opiekunka/opiekun przygotowuje dla podopiecznego świeżą piżamę, ręcznik, szczoteczkę pastę do zębów, kapcie, szlafrok itp., oraz zapisuje nazwę, adres i nr. telefonu szpitala do którego pacjent zostanie zabrany.
- w czasie pobytu pacjenta w szpitalu zalecane są regularne odwiedziny oraz niezwłoczne poinformowanie firmy Pfl egeteam.
- w razie zgonu podopiecznego proszę o niezwłoczne poinformowanie o tym rodziny oraz lekarza.

Przydatne informacje dotyczące podstawowych chorób starczych:

Demencja i Alzheimer:

Opiekunowie osób starszych powinni bardzo mocno uświadomić sobie, że podejmując pracę w Niemczech w opiece nad osobą, u której stwierdzono występowanie zespołu otępiennego, czyli demencji (Demenz) mogą napotkać na problemy, które będą specyficzne:

- **gdy pacjent jest zagubiony z powodu zmiany warunków zewnętrznych**, celem opieki jest zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa. Opiekunka/opiekun podejmuje następujące działania: często udziela choremu krótkich i rzeczowych informacji, upewnia się, czy informacje zostały prawidłowo zrozumiane, przypomina, kim jest (przedstawia siebie i swoją funkcję), przebywa w zasięgu wzroku pacjenta, zapewnia go o gotowości udzielenia mu pomocy, dba o przyjazną atmosferę. Takie zachowanie, a także zadbanie o właściwe oświetlenie i oznakowanie pomieszczeń sprawia, że pacjent ma mniejsze poczucie zagrożenia.
- **gdy pacjent ma trudności w adaptacji do nowych warunków z powodu zaburzeń orientacji.** Opiekująca się nim osoba przypomina mu, jaka jest pora dnia, dzień tygodnia itd., dostarcza pomocy ułatwiających zapamiętanie (np. kalendarz z wyraźnymi dniami tygodnia, duży zegar, plansze z prostymi instrukcjami czynności z zakresu samoobsługi), stosuje trening umysłowy (np. wspólne oglądanie zdjęć i komentowanie, czytanie, liczenie, opowiadanie o wydarzeniach rodzinnych i społecznych), zachęca do aktywności sprawiających przyjemność (słuchanie ulubionej muzyki, śpiewanie piosenek z młodości), stara się dostarczyć miłych wrażeń estetycznych (np. kierowanie uwagi pacjenta na znane mu krajobrazy).
- **pacjent nie rozumie komunikatów z powodu zapominania znaczenia niektórych słów.** Opiekunka/opiekun wobec pacjenta używa prostych, krótkich

zdań, polecenia są jednoznaczne, mowa powolna i wyraźna; nie spieszy się, daje choremu czas na zrozumienie, zadaje pytania zamknięte.

Ważną „techniką” jest komunikowanie się w linii wzroku, nawiązywanie kontaktu wzrokowego i pozostawanie w zasięgu wzroku, posiłkowanie się komunikacją niewerbalną: pokazanie przedmiotu, o który nam chodzi, wspomaganie wypowiedzi gestami i mimiką. Podczas rozmowy opiekun/opiekunka stara się być komunikatywny(a), istotne informacje cierpliwie powtarza, okazuje życzliwość, nie wydaje kilku poleceń jednocześnie. Usuwa źródła bodźców zakłócających komunikację, np. wyłącza telewizor. Stosowanie takich przemyślanych metod działania sprawia, że pacjent lepiej rozumie komunikaty.

- **pacjent ma obniżony nastrój z powodu świadomości utraty dawnych możliwości.** Opiekunka/opiekun obserwuje nastrój pacjenta, stara się zdobyć jego zaufanie, poznać źródła dobrych i złych emocji, ogranicza sytuacje sprzyjające powstawaniu negatywnych emocji, jednocześnie dba o stwarzanie sytuacji sprzyjających odreagowywaniu negatywnych uczuć i emocji (np. zawsze słucha aktywnie). Wspólne z chorym dokonuje przeglądu jego osiągnięć, pomaga dostrzec każdą pozytywną zmianę nastroju i podtrzymuje te zmiany. Zachęca do ćwiczeń fizycznych; stosuje muzykoterapię. Stwarzając pacjentowi warunki do wykorzystania jego możliwości, daje mu wsparcie i nadzieję.

Chorego na **Alzheimer** trzeba otoczyć szczególną opieką. **Zasada numer jeden brzmi: w mieszkaniu chorego musi być bezpiecznie.** Konieczne jest uniemożliwienie podopiecznemu dostępu do niebezpiecznych przedmiotów np. sztucce, kurek od gazu, zapalki itp.

Odleżyny:

1. Wykonując codzienną pielęgnację, pamiętajmy o dokładnym osuszaniu skóry: nie pocieramy, a dotykamy ręcznikiem.
2. Natłuszczanie skóry - najlepszą będzie oliwka dla dzieci, linomag w płynie, wazelina kosmetyczna, które łatwo aplikować ze względu na konsystencję. Należy wmasowywać delikatnymi ruchami, aby nie uszkodzić naskórka. Pamiętajmy, aby nie używać zasypek, pudrów ani talku po natłuszczeniu skóry, ponieważ spowoduje to tworzenie się grudek w fałdach skórnych
3. Uważajmy podczas każdej czynności, aby np. nie zadrapać skóry chorego, do zamocowania opatrunków stosujemy hipoalergiczne przylepce dostępne w każdej aptece.
4. Bielizna osobista i pościelowa powinna być z naturalnych materiałów, często prana, zawsze czysta i sucha. Wilgotna, sprzyja maceracji i otarciu naskórka, a przede wszystkim jest dogodnym środowiskiem dla bakterii.

5. W celu zapewnienia potrzeby czystości stosujemy pieluchomajtki, które nie utrudniają dostępu powietrza, a zmieniane w miarę potrzeby, nie dopuszczają do zanieczyszczenia skóry chorego moczem i kałem.
6. Regularnie zmieniamy pozycję pacjenta co 1-2 godziny, a nawet co 30 minut z uwzględnieniem wszystkich ułożeń naprzemiennie: na plecach, na brzuchu, na bokach, nisko, wysoko, na siedząco (w zależności od rzeczywistego stanu pacjenta), uważając, aby nie uszkodzić naskórka.

Przenoszenie osoby leżącej:

- **zorientuj się, co do możliwości chorego**, być może jest w stanie przynajmniej częściowo włączyć się w zmianę pozycji (np. odepchnąć się nogami przy unoszeniu do pozycji wysokiej).
- **nigdy nie chwytaj chorego „pod pachy”**, bo możesz uszkodzić strukturę stawu barkowego, przełóż swoje ręce pod pachami chorego i chwyć za łopatki podopiecznego.
- podczas przemieszczania chorego z łóżka na wózek zadbaj, **by stopy chorego były ustawione w pozycji pośredniej** (tzn. między równoległą a prostopadłą — ukośnie w stosunku do łóżka), co zapobiegnie zwicnięciu stawu skokowego.
- **zawsze pracuj na ugiętych nogach** — w ten sposób zmniejszasz obciążenie kręgosłupa.
- **do podnoszenia używaj mięśni nóg** (ugięcie, a następnie wyprost kolan), **nie pochylaj pleców**.
- przez cały czas staraj się, by **twoje plecy były wyprostowane**.
- podczas wykonywania czynności opiekuńczych, jeśli to możliwe, **dostosuj wysokość łóżka do swojego wzrostu**, aby zapobiec nadmiernemu nadwyrężaniu kręgosłupa.
- podczas podnoszenia chorego z łóżka **podpieraj swoje ciało**, opierając jedno kolano na łóżku chorego.
- przed przystąpieniem do jakiegokolwiek czynności **opuść drabinki łóżka chorego** (o ile korzystasz z łóżka z drabinkami). Nie wykonuj żadnych czynności przez drabinę czy inne zabezpieczenia.
- **unikaj skręceń kręgosłupa i pochyleń na boki**.
- nie dopuść, by chory podczas przemieszczania chwycił Cię za szyję, niech obejmie Cię w pasie.
- **pamiętaj o odpowiednim stroju** — niekrępującym ruchów.
- możesz zaopatrzyć się w **udogodnienia do zmiany pozycji lub przemieszczania tzw. łatwoślizgi**.

Zakres czynności:

- To przede wszystkim towarzyszenie i pomaganie podopiecznemu w czynnościach życia codziennego, czynnościach pielęgnacyjnych i obowiązkach domowych.
- **Do obowiązków opiekunki/opiekuna nie należy** wykonywanie zastrzyków i podział leków. Opiekunowie muszą jedynie dopilnować, aby leki zostały zażyte przez podopiecznego.
- Wszystkie czynności pielęgnacyjne powodujące kontakt z wydzielinami tj. krew, mocz, ślina, kał, opiekunowie powinni wykonywać w rękawiczkach. Warto zatem zabrać ze sobą kilka par.

W przypadku różnych sytuacji losowych, które dotyczą opiekunki/opiekuna, takich jak: choroba, hospitalizacja, śmierć członka rodziny itp., należy niezwłocznie poinformować o tym firmę Pflegeteam. W takiej sytuacji istnieje możliwość wcześniejszego powrotu z kontraktu.

W przypadku choroby, hospitalizacji bądź śmierci pacjenta opiekunowie muszą niezwłocznie poinformować o tym firmę!

Proszę pamiętać, że opiekunka/opiekun w żadnym wypadku nie może wyjechać od podopiecznego bez wcześniejszej informacji, zostawiając osobę starszą bez opieki!

W razie jakichkolwiek problemów służymy radą i pomocą! Pamiętajmy, w tej pracy wymagana jest przede wszystkim cierpliwość oraz duża empatia.

Życzymy powodzenia i zadowolenia z pracy!

Zespół Pflegeteam

PS. Polub nas na facebook.com/Pflegeteampl