

## KURS MEDYCZNO-OPIEKUŃCZY – MATERIAŁ DO NAUKI SAMODZIELNEJ

- Kurs przeznaczony dla opiekunek osób starszych wyjeżdżających do Niemiec,
- po odbyciu kursu zgłaszasz się do swojego koordynatora i potwierdzasz odbycie kursu, Następnie zostajesz umówiona (umówiony) z wykwalifikowaną pielęgniarką, która sprawdzi twoje wiadomości i wystawi Ci zaświadczenie o odbyciu kursu w języku polskim i niemieckim. Zaświadczenie takie przedstawiasz niemieckiej rodzinie,
- **ŻYCZYMY CI WYTRWAŁOŚCI W REALIZACJI KURSU!**

### ◆ TYDZIEŃ 1: WPROWADZENIE DO OPIEKI NAD SENIORAMI

#### Moduł 1: Rola i zadania opiekunki

##### Teoria:

- Opiekunka wspiera osobę starszą w codziennych czynnościach (higiena, jedzenie, ubranie).
- Współpracuje z rodziną i personelem medycznym.
- Nie wykonuje czynności medycznych bez zgody lekarza (np. zastrzyków).
- Ma obowiązek zachowania dyskrecji.

##### Pytania:

1. Co należy do obowiązków opiekunki?
2. Czy opiekunka może samodzielnie podać nowy lek?
3. Dlaczego ważna jest komunikacja z rodziną?

##### Odpowiedzi:

1. Pomoc w higienie, ubieraniu, posiłkach, lekach, rozmowa, dokumentacja.
2. Nie, tylko po konsultacji z lekarzem lub pielęgniarką.
3. Aby rodzina wiedziała, co dzieje się z seniorem i mogła pomóc w razie potrzeby.

#### Moduł 2: Proces starzenia się

##### Teoria:

- Zmiany fizyczne: osłabienie, ograniczona ruchomość, bóle.
- Psychiczne: samotność, zapominanie, depresja.
- Reakcje: złość, wycofanie, płaczliwość – nie zawsze świadczą o złym traktowaniu.

##### Pytania:

1. Jakie są najczęstsze objawy starzenia się?
2. Jak rozpoznać depresję u seniora?
3. Jak reagować na agresję słowną osoby z demencją?

##### Odpowiedzi:

1. Osłabienie, zaburzenia pamięci, spadek mobilności.

2. Smutek, brak energii, wycofanie, brak apetytu.
3. Zachować spokój, nie brać do siebie, odwrócić uwagę.

### ■ Moduł 3: Higiena i pielęgnacja

Teoria:

- Codzienna higiena to m.in. mycie całego ciała, jamy ustnej, zmiana pieluch.
- Ważna jest ochrona przed odleżynami i utrzymanie czystości łóżka.

Pytania:

1. Jakie są podstawowe zasady mycia osoby leżącej?
2. Jak zapobiegać odleżynom?
3. Co robić, gdy senior odmawia kąpieli?

Odpowiedzi:

1. Mycie od góry do dołu, zmiana wody, delikatność, rozmowa z seniorem.
2. Zmienianie pozycji co 2–3 godziny, kremy, miękkie poduszki.
3. Zachować cierpliwość, zaproponować później, wytłumaczyć korzyści.

### ■ Moduł 4: Dietetyka

Teoria:

- Dieta musi być dopasowana do stanu zdrowia (np. cukrzyca, nadciśnienie).
- Seniorzy mają słabszy apetyt i mniejsze pragnienie – trzeba zachęcać do picia.

Pytania:

1. Jakie produkty ogranicza się przy nadciśnieniu?
2. Jakie objawy mogą świadczyć o odwodnieniu?
3. Jak karmić osobę leżącą?

Odpowiedzi:

1. Sól, tłuste mięsa, wędliny, słodyczne.
2. Sucha skóra, ciemny mocz, senność.
3. W pozycji półsiedzącej, powoli, małymi porcjami.

### ■ Moduł 5: Komunikacja z seniorem

Teoria:

- Trzeba mówić wolno, prosto, spokojnie.
- Nie wolno okazywać zniecierpliwienia ani irytacji.

Pytania:

1. Jak rozmawiać z osobą z demencją?

2. Co zrobić, gdy senior nie chce współpracować?
3. Jak zachęcać seniora do aktywności?

Odpowiedzi:

1. Prosto, bez trudnych słów, łagodnym tonem.
2. Zachować spokój, spróbować później, zaproponować inną formę pomocy.
3. Chwalić, pytać o zdanie, oferować małe aktywności (np. wspólne obieranie warzyw).

#### ♦ TYDZIEŃ 2: PODSTAWY MEDYCZNE I PIERWSZA POMOC

##### ■ Moduł 1: Anatomia i fizjologia

Teoria:

- W starości układy ciała działają słabiej – większe ryzyko chorób.
- Objawy takie jak duszność, zawroty głowy, kaszel powinny być obserwowane.

Pytania:

1. Jakie układy są najczęściej osłabione u seniorów?
2. Kiedy należy wezwać pomoc?

Odpowiedzi:

1. Układ krążenia, oddechowy, moczowy, kostno-stawowy.
2. Przy nagłych bólach, duszności, utracie przytomności, drgawkach.

##### ■ Moduł 2: Choroby wieku podeszłego

Teoria:

- Cukrzyca, nadciśnienie, demencja, Parkinson to najczęstsze problemy.
- Wymagają obserwacji i regularnej opieki.

Pytania:

1. Jakie objawy mogą wskazywać na hipoglikemię?
2. Co może wskazywać na nadciśnienie?

Odpowiedzi:

1. Drżenie, zimny pot, dezorientacja, senność.
2. Bóle głowy, zaczerwienienie twarzy, zawroty głowy.

##### ■ Moduł 3: Pomiar parametrów

Teoria:

- Ciśnienie – norma: 120–140/70–90 mmHg
- Glukoza – norma: 70–140 mg/dl (na czczo niżej)

Pytania:

1. Jakie urządzenia powinna umieć obsługiwać opiekunka?
2. Jak często mierzyć ciśnienie u osoby z nadciśnieniem?

Odpowiedzi:

1. Ciśnieniomierz, termometr, glukometr.
2. Zazwyczaj 1–2 razy dziennie lub zgodnie z zaleceniem lekarza.

#### Moduł 4: Pierwsza pomoc

Teoria:

- W sytuacjach nagłych należy zachować spokój i działać według schematu.
- Najważniejsze to zadzwonić po pogotowie i zabezpieczyć osobę.

Pytania:

1. Co robimy, gdy senior nie oddycha?
2. Jakie są objawy udaru?

Odpowiedzi:

1. Wzywamy pomoc, zaczynamy RKO (30 uciśnień – 2 wdechy).
2. Opadnięty kącik ust, zaburzenia mowy, niedowład kończyn.

#### ♦ TYDZIEŃ 3: PRAKTYKA + JĘZYK NIEMIECKI

#### Ćwiczenia praktyczne – wskazówki

- Codzienne czynności wykonuj spokojnie, krok po kroku.
- Używaj pomocy typu: rękawiczki, podkłady, chusteczki.
- Zawsze rozmawiaj z seniorem, zanim coś zrobisz.

#### Język niemiecki – podstawy

 Zwrot

 Tłumaczenie

Guten Morgen!

Dzień dobry (rano)

Haben Sie Schmerzen?

Czy ma Pan/Pani ból?

Bitte trinken Sie Wasser.

Proszę wypić wodę.

Ich bin Ihre Pflegekraft.

Jestem Pani/Pana opiekunką.

Nehmen Sie bitte die Tablette.      Proszę zażyć tabletkę.

Rufen Sie den Notarzt!      Wezwać pogotowie!

Pytania:

1. Co znaczy: „*Setzen Sie sich bitte.*”?
2. Jak zapytać: „*Czy boli Pana głowa?*”?

Odpowiedzi:

1. Proszę usiąść.
2. „*Haben Sie Kopfschmerzen?*”

#### ◆ TYDZIEŃ 4: REALIA PRACY W NIEMCZECH + PRAKTYKA

##### ■ Realia pracy

- Rodzina oczekuje zaangażowania, szacunku i raportów.
- Doba pracy opiekunki trwa 24h, ale z przerwami.
- Trzeba znać prawa pracownika, wiedzieć, kiedy odmówić np. nielegalnych obowiązków.

Pytania:

1. Czy opiekunka ma prawo do odpoczynku?
2. Co zrobić, gdy rodzina żąda prac spoza umowy?

Odpowiedzi:

1. Tak, minimum 2–3 godziny dziennie wolnego.
2. Porozmawiać spokojnie, zgłosić agencji.

UWAGA!!! Po ukończeniu kursu zgłoś się u swojego koordynatora i poinformuj go o tym fakcie. Koordynator umówi Cię z profesjonalną pielęgniarką, która przeprowadzi z tobą rozmowę, a następnie wyda Ci zaświadczenie w języku polskim i niemieckim o ukończeniu kursu, które będziesz mógł (mogła) przedstawić niemieckiej rodzinie.

Życzymy Ci powodzenia w przyszłej pracy!!!