

# Opiekunka środowiskowa

341204

Inna nazwa zawodu: nie występują

## **Zadania i czynności**

**Ostatnia aktualizacja - 09.2009 r.**

Zadaniem opiekunek środowiskowych jest udzielanie pomocy i świadczenie usług opiekuńczych, pielęgnacyjnych dzieciom specjalnej troski, osobom starszym, przewlekle chorym, samotnym, o ograniczonej zdolności do samoopieki, które nie mają dostatecznego wsparcia ze strony rodziny lub innych osób z otoczenia.

Opiekunka środowiskowa to osoba pierwszego kontaktu z ludźmi niesamodzielnymi.

Podejmowane przez opiekunkę działania powinny zmierzać do poprawy warunków życia osób niepełnosprawnych. Działania te polegają na świadczeniu:

- usług opiekuńczych,
- specjalistycznych usług opiekuńczych.

Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zalecaną przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze to szczególne usługi dostosowane do rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności. Może to być pielęgnacja wspierająca proces leczenia, rehabilitacja fizyczna i usprawnianie zaburzonych funkcji organizmu zgodnie z zaleceniami lekarskimi lub zaleceniami specjalisty z zakresu rehabilitacji ruchowej lub fizjoterapii. Specyficznym rodzajem usług specjalistycznych są usługi dla osób z zaburzeniami psychicznymi, np. zapewnienie dzieciom i młodzieży z głębokim upośledzeniem dostępu do zajęć rewalidacyjno-wychowawczych, wsparcie psychologiczne.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze są świadczone przez osoby posiadające kwalifikacje do wykonywania zawodu: m.in. pielęgniarki, specjaliści w zakresie rehabilitacji medycznej, fizjoterapeuty, psychologa, pedagoga, logopedy, terapeuty zajęciowego.

Podstawowym zadaniem opiekunki środowiskowej jest organizowanie środowiska opieki domowej oraz pielęgnowanie podstawowe podopiecznego, dbanie o jego zdrowie i higienę osobistą.

Szczegółowe obowiązki opiekunki uzależnione są od stanu zdrowia i kondycji osoby, która jest jej klientem - odbiorcą usług. Najczęściej jest to pomaganie lub zastępowanie podopiecznego w codziennych czynnościach domowych - takich jak robienie zakupów, sprzątanie, gotowanie, pranie. To również doradzanie w zakresie planowania i organizacji gospodarstwa domowego, a w niektórych sytuacjach zarządzanie materialnymi i niematerialnymi zasobami podopiecznego i podejmowanie optymalnych

decyzji w działaniach na jego rzecz.

Bywa, że opiekunka pomaga przy usprawnianiu ruchowym chorego i niepełnosprawnego, prowadząc najprostsze ćwiczenia rehabilitacyjne uzgodnione z lekarzem.

W sytuacjach szczególnych, m.in. zagrożenia życia i zdrowia podopiecznego, opiekunka udziela mu pierwszej pomocy przedmedycznej, podejmuje działania interwencyjne z uwzględnieniem prawa do samostanowienia i prawa do intymności.

Obszarem równie ważnym jak bezpośrednia praca z człowiekiem powierzonym opiece, jest współpraca z ważnymi dla niego osobami oraz inicjowanie, nawiązywanie i utrzymywanie efektywnych, pozytywnych kontaktów międzyludzkich w jego najbliższym otoczeniu. Często – to właśnie opiekunka ułatwia lub umożliwia jego kontakty z członkami rodziny.

Bardzo pożądanym jest rozwijanie zainteresowań podopiecznego i zachęcanie go do aktywnego spędzania czasu wolnego oraz motywowanie go do zwiększania samodzielności życiowej.

Jeśli to jest możliwe opiekunka powinna przygotowywać przewlekłe chorego i niepełnosprawnego oraz jego rodzinę do samoopieki.

Zazwyczaj (a szczególnie w sytuacjach, gdy pracuje z osobą samotną) opiekunka staje się pośrednikiem pomiędzy podopiecznym a światem zewnętrznym. Kontaktuje się wówczas z instytucjami oraz organizacjami społecznymi i opieki zdrowotnej w celu rozwiązywania problemów zdrowotnych, materialnych, mieszkaniowych, rodzinnych i prawnych podopiecznego oraz negocjuje w sprawach istotnych dla niego.

Opiekunka musi działać zgodnie z etycznymi standardami postępowania z podopiecznym oraz dbać o własny rozwój zawodowy.

Zawsze podstawą jej pracy jest zapewnienie odpowiednio wysokiej jakości opieki. Zobowiązana jest do przestrzegania stosownych procedur. Swoją pracę z podopiecznym musi dokumentować, wypełniając kartę pracy, podpisywaną codziennie przez podopiecznego lub członka jego rodziny.

## **Środowisko pracy**

**Ostatnia aktualizacja - 09.2009 r.**

## **ŚRODOWISKO PRACY**

### **warunki materialne**

Opiekunka swoje obowiązki wykonuje przede wszystkim w środowisku domowym podopiecznych - w domu/mieszkańiu osoby, którą się opiekuje. Niektóre z wykonywanych zadań wymagają wyjścia poza miejsce zamieszkania podopiecznego, np. kiedy robi zakupy na jego potrzeby, kiedy odprowadza go do lekarza, czy załatwia w jego imieniu sprawy w urzędach, lub towarzyszy podczas spacerów.

W niektórych przypadkach musi liczyć się z dodatkowymi utrudnieniami uzależnionymi

od tego w jakim środowisku żyje podopieczny. Wynikającymi np. z tego, że w jego domu nie ma ciepłej albo i bieżącej wody, mieszkanie jest nieogrzewane – i to opiekunka musi przynieść opał i napalić w piecu.

Czynności pielęgnacyjne wykonywane przy podopiecznym, podnoszenie go, schylanie się stwarzają opiekunek zagrożenie wystąpieniem zmian dyskopatycznych po kilkunastu latach pracy.

### **warunki społeczne**

Jest to praca indywidualna, wykonywana samodzielnie. Kontakty interpersonalne są bardzo intensywne – przede wszystkim bezpośredni kontakt z podopiecznym, a często również z jego rodziną .

Intensywność interakcji z ludźmi niesie spore ryzyko powstawania konfliktów. Wynika to z faktu, że ludzie starsi, chorzy, niepełnosprawni upierają się niekiedy przy niemożliwych lub trudnych do spełnienia żądaniach.

Bywa, że opiekunka narażona jest na agresję fizyczną ze strony podopiecznych. W sytuacji, gdy opiekuje się osobami mieszkającymi w otoczeniu/środowisku patologicznym również ze strony jej otoczenia.

Jak każda praca z ludźmi, praca opiekunki nie ma cech rutyny. Chociaż trzeba zdawać sobie sprawę, że bardzo duża część obowiązków wiąże się z czynnościami powtarzalnymi.

### **warunki organizacyjne**

Godziny pracy opiekunki są zwykle stałe – od rana do późnego popołudnia, w dni powszednie. Jednak w indywidualnych przypadkach trzeba liczyć się z koniecznością wykonywania obowiązków w porach nietypowych – w godzinach nocnych i w dni świąteczne.

Decyzję o liczbie godzin przyznanych miesięcznie usług poszczególnym osobom, podejmuje ośrodek pomocy społecznej.

Najczęściej praca wymaga przemieszczania się z miejsca na miejsce, do poszczególnych środowisk, gdzie mieszkają podopieczni. Opiekunka pracuje od 1 do kilku godzin dziennie u jednej osoby. Często musi odwiedzić tę samą osobę 2 razy w ciągu dnia – w godzinach porannych, a później popołudniowych.

Obowiązki wykonuje bez bezpośredniego nadzoru, ale według ściśle ustalonych procedur. Pracę organizuje i planuje na własnym stanowisku zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz zasadami ergonomii.

W zależności od indywidualnych wymagań podopiecznego ma większą lub mniejszą swobodę decydowania w jaki sposób wykonuje poszczególne obowiązki.

Praca opiekunki związana jest z odpowiedzialnością głównie za bezpieczeństwo innego człowieka.

### **Wymagania psychologiczne**

Cały proces pracy opiekunki opiera się na intensywnych relacjach z drugim człowiekiem. Wymaga to nawiązywania i utrzymywania efektywnych kontaktów międzyludzkich, ciągłej współpracy z podopiecznym oraz z ważnymi dla niego osobami.

Aby to było możliwe niezbędna jest zdolność nawiązywania kontaktów z innymi, bezkonfliktowość, umiejętność współdziałania i współpracy. Konieczna jest życzliwość, uprzejmość i tolerancja oraz umiejętność zdobycia zaufania i sympatii.

Kontakt z osobami - najczęściej w podeszłym wieku, często schorowanymi, samotnymi wymaga od opiekunki akceptacji, ogromnej wrażliwości i wczuwania się w ich sytuację. Dlatego do szczególnych predyspozycji należy zaliczyć: empatię, cierpliwość, wyrozumiałość. Należy pamiętać, że podopieczny niezależnie od sytuacji i stanu w jakim się znajduje jest jednostką indywidualną i niepowtarzalną, indywidualne są też jego potrzeby. W wielu sytuacjach pożądanymi cechami mogą być kreatywność i pomysłowość.

Opiekunka musi być osobą sumienną, obowiązkową, uczciwą z dużym poczuciem odpowiedzialności.

Powinna być spostrzegawcza. Umieć rozpoznać i diagnozować problemy podopiecznego aby efektywnie mu pomagać, czy ulżyć w cierpieniu. Umieć zebrać informacje o jego przyzwyczajeniach, nawykach i potrzebach dla zapewnienia właściwej opieki.

Powinna być ofiarna , a jednocześnie asertywna.

Do wykonywania tego zawodu niezbędne są samokontrola, odporność emocjonalna i zrównoważenie. Panując nad własnymi emocjami opiekunka nie może ujawniać gniewu, złości, zniecierpliwienia, nawet jeśli podopieczny jest uparty i uciążliwy. Czasem podopieczny w swoich zachowaniach jest zaskakujący i nieprzewidywalny, a to wymaga dużej podzielności uwagi, łatwości przystosowania do zmieniającej się sytuacji, umiejętności przerzucania się z jednej czynności na drugą. Pomocne mogą być szybki refleks i koncentracja uwagi, a nierzadko odwaga.

Do ważnych umiejętności opiekunki należy umiejętność reprezentowania, wypowiadania się w imieniu podopiecznego i negocjowania w sprawach istotnych dla niego.

Opiekunka powinna być dobrze zorganizowana, umieć organizować własny warsztat pracy i otoczenie podopiecznego.

Musi działać zgodnie z etycznymi standardami postępowania z podopiecznym. Winno cechować ją wysokie morale zawodowe, osobiste, obiektywizm i dyskrecja.

Przydatne w zawodzie są zainteresowania związane z problematyką rozwoju człowieka, psychologią, tematyką biomedyczną.

## **Wymagania fizyczne i zdrowotne**

Podstawowym wymogiem w zawodzie opiekunki jest pełna sprawność psychiczna i fizyczna.

Nie ma możliwości zatrudniania w tym zawodzie osób niepełnosprawnych. Nie zatrudnia się osób bardzo widocznych zniekształceniach twarzy i ciała, z wadami wymowy.

Zatrudniane są osoby ogólnie sprawne fizycznie, gdyż dominujące czynności motoryczne w zawodzie to stanie i chodzenie, podnoszenie i przenoszenie (bardzo często występuje konieczność dźwigania podopiecznego).

Praca opiekunki pod względem obciążenia fizycznego należy do kategorii ciężkiej.

Do wykonywania zawodu niezbędna jest wysoka wydolność fizyczna, duża sprawność narządów równowagi, zmysłu dotyku, układu mięśniowego, kostno-stawowego. Istotna jest duża sprawność układu oddechowego, układu krążenia. Wymagana jest sprawność zmysłów (narządy słuchu, smaku), bez których niemożliwa jest praca w bezpośrednim kontakcie z ludźmi, z którymi trzeba rozmawiać, trzeba im czytać, opowiadać, spróbować przygotowywanego posiłku. Dopuszczalne są wady wzroku skorygowane szklami optycznymi lub soczewkami kontaktowymi.

Czynności pielęgnacyjne i wiele typów zajęć wymagają sprawności manualnej.

Bezwzględny przeciwwskazaniem do wykonywania zawodu jest nosicielstwo chorób zakaźnych i pasożytniczych oraz zaburzenia psychiczne, zaburzenia równowagi, epilepsja, nałogi.

## **Warunki podjęcia pracy w zawodzie**

Podstawowym warunkiem otrzymania pracy w zawodzie opiekunki środowiskowej jest posiadanie co najmniej średniego wykształcenia i dyplomu w zawodzie.

Jednak w praktyce częste są sytuacje, w których osoby wykonujące tę pracę od wielu lat, mają niższy poziom wykształcenia. Zobowiązane są one wówczas do podnoszenia swoich kompetencji poprzez kursy i szkolenia specjalistyczne organizowane specjalnie dla nich.

Spośród osób aktualnie przyjmowanych do pracy w charakterze opiekunek, preferowane są te, które legitymują się wykształceniem kierunkowym – opiekunka środowiskowa. Nauka odbywa się w szkołach policealnych zlokalizowanych na terenie całego kraju. Wymagana podbudowa programowa to szkoła dająca wykształcenie średnie. Nauka trwa 1 rok, tj. 2 semestry, zajęcia odbywają się w systemie zaocznym lub stacjonarnym.

W praktyce zdarza się, że opiekunkami świadczącymi usługi w środowisku są osoby, które pracowały jako pielęgniarki oraz osoby z wykształceniem policealnym o specjalności pracownik socjalny lub opiekunka dziecięca.

Opiekunki powinny posiadać aktualną wiedzę w zakresie podnoszenia i przemieszczania pacjentów, stosowania specjalistycznego sprzętu pielęgnacyjnego, rehabilitacyjnego, środków pomocniczych, materiałów medycznych. Ta wiedza powinna być potwierdzona zaświadczeniem o odbyciu szkolenia doskonalącego.

## **Możliwości awansu w hierarchii zawodowej**

Generalnie możliwości awansu opiekunek w hierarchii zawodowej są ograniczone.

Stanowiska pracownicze – zgodnie z rozporządzeniem *w sprawie zasad wynagradzania pracowników samorządowych zatrudnionych w jednostkach organizacyjnych jednostek samorządu terytorialnego*, uzależnione są od poziomu wykształcenia, stażu pracy oraz posiadanych kwalifikacji. I tak wymagania kwalifikacyjne przedstawiają się następująco:

- starsza opiekunka środowiskowa- wymagany dyplom w zawodzie, 5-letni staż pracy
- opiekunka środowiskowa- wymagany dyplom w zawodzie
- opiekun- wymagane wykształcenie średnie
- młodszy opiekun- wymagane wykształcenie średnie
- młodszy opiekun w ośrodku pomocy społecznej – wymagane wykształcenie podstawowe

## **Możliwości podjęcia pracy przez dorosłych**

Ponieważ społeczeństwa tak Polski, jak i innych krajów starzeją się i przybywa ludzi potrzebujących opieki – w zawodzie opiekunki zatrudnianych jest coraz więcej osób.

Szansę podjęcia zatrudnienia w zawodzie opiekunki mają osoby w każdym wieku. Zarówno osoby bardzo młode, bezpośrednio po ukończeniu szkoły, jak i te powyżej 50-tego roku życia.

Mogą wśród nich być osoby powracające na rynek pracy po dłuższej przerwie w zatrudnieniu i osoby, które zdobyły kwalifikacje w późniejszym okresie życia.

Jako opiekunowie mogą być zatrudniani i mężczyźni i kobiety. W praktyce najczęściej pracę tę podejmują kobiety.

## **Możliwości zatrudnienia**

Zawód opiekunki jest zawodem często występującym. Opiekunki znajdują zatrudnienie na terenie całego kraju.

Zatrudniane są w ramach umowy o pracę lub umowy cywilnoprawnej. Najczęściej przez stowarzyszenia i organizacje zajmujące się statutowo organizowaniem i realizacją usług opiekuńczych w domach, mieszkaniach podopiecznych – np. przez

Polski Komitet Pomocy Społecznej, Polski Czerwony Krzyż.

Ośrodki pomocy społecznej funkcjonujące na terenie całej Polski (które w ramach zadań własnych gminy lub zadań zleconych świadczą usługi opiekuńcze) albo same zatrudniają opiekunki, albo powierzają zadania z tego zakresu podmiotom wybranym w trybie konkursu lub procedur opartych o prawo zamówień publicznych. Ograniczają się do wskazywania obszarów, wymagających pomocy w formie usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych i nadzorują realizację tych działań.

Opiekunki mogą również wykonywać swój zawód prowadząc własną działalność gospodarczą.

## **Zawody pokrewne**

opiekunkaw domu pomocy społecznej

opiekunka domowa

opiekunka małego dziecka

pielęgniarka środowiskowa

salowa

## **Polecana literatura**

- „Ustawa o pomocy społecznej. Komentarz” Iwona Sierpowska, wyd. Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2007
- „ABC pomocy społecznej” Ośrodek Kształcenia Służb Publicznych i Socjalnych
- „Integracja” dwumiesięcznik, Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji - Fundacja Polska bez barier
- „Praca socjalna” kwartalnik, Instytut Rozwoju Służb Społecznych
- „Polityka Społeczna” miesięcznik, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych
- Informator ogólnopolski "Domy Opieki i Sanatoria" 2007, wyd. JAKA POLSKA
- „Problemy Społeczne - Vademecum Kadr Socjalnych 2008" Ośrodek Kształcenia Służb Publicznych **i Socjalnych**

## **Podstawy prawne wykonywania zawodu - wybrane przepisy:**

- Ustawa z 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (tekst jednolity Dz. U., Nr 115, poz. 728, z 2008r.)
- Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej z 19 kwietnia 2005 roku w sprawie rodzinnego wywiadu środowiskowego (Dz. U., Nr 77, poz. 672)
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 21 czerwca 2001 r. w sprawie kwalifikacji osób wykonujących z upoważnienia wojewody zadania w zakresie pomocy społecznej (Dz. U., Nr 72, poz. 754)
- Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej z 22 września 2005 roku w sprawie

specjalistycznych usług opiekuńczych (Dz. U., Nr 189, poz. 1598 z późn. zmianami)

- Rozporządzenie Rady Ministrów z 2 sierpnia 2005 r. w sprawie zasad wynagradzania pracowników samorządowych zatrudnionych w jednostkach organizacyjnych jednostek samorządu terytorialnego (Dz. U. Nr 146 poz. 1222 z późn. zmianami)