

Stereotypy w opiece nad osobami starszymi - czy to praca dla mężczyzn?

Kobieta tradycyjnie kojarzy się z rolami opiekuńczymi: sprawowaniem pieczy nad domem, przygotowywaniem posiłków, dbaniem o rodzinę i domową atmosferę, starannością, regularnością/systematycznością. Opieka nad osobami starszymi zwyczajowo postrzegana jest głównie jako praca dla kobiet. Między innymi ze względu na częste posiadanie odpowiednich do tej pracy cech charakteru, takich jak empatia, opiekuńczość, troskliwość i zaradność. Opiekunki osób starszych zazwyczaj nie tylko świetnie gotują, ale także potrafią zorganizować czas swojemu podopiecznemu i w odpowiedni oraz kreatywny sposób go aktywizować. Co ciekawe – to skojarzenie nie jest aż tak powszechne za naszą zachodnią granicą. Panowie w Niemczech bardzo chętnie wykonują różne prace związane ze sprawowaniem pieczy i troską o innych. Sporą popularnością cieszy się na przykład zawód pielęgniarza – widok mężczyzny pełniącego tę funkcję nie jest tam rzadki ani zaskakujący.

Jakie cechy świadczą na korzyść opiekunów?

Co zatem z mężczyznami, którzy chcieliby podjąć zatrudnienie w zawodzie opiekuna? Jak się okazuje, wielu mężczyzn, świetnie sprawdza się w roli opiekuna seniorów! Opiekunowie wspaniale radzą sobie w pełnieniu obowiązków wynikających z codziennej troski nad osobami w wieku zaawansowanym. Panowie opiekunowie często charakteryzują się większą asertywnością i odpornością na stres. Są to niezwykle cenne cechy, które mogą znacznie ułatwić pracę opiekuna. Przyjmuje się też, że panów charakteryzuje często także silniejsza psychika, dzięki której łatwiej znoszą rozłąkę z rodziną, jeśli podejmują się opieki za granicą. Spotkać można się też z opiniami, że opiekunowie wykazują się dużą cierpliwością, która jest niezbędna we współpracy z osobą cierpiącą na przykład na chorobę Alzheimera. Wielu seniorów woli, gdy zajmuje się nimi inny mężczyzna. Na przykład odczuwają wstyd w obecności opiekunki podczas wykonywania czynności pielęgnacyjnych związanych z higieną osobistą. Jest to dla nich mniej krępujące. Mają też świadomość, że ich potrzeby będą doskonale zrozumiane przez osobę tej samej płci. W ostatnich latach zapotrzebowanie na panów opiekunów ciągle rośnie. Często tę profesję wybierają ratownicy medyczni, pielęgniarze lub fizjoterapeuci, którzy posiadają odpowiednią wiedzę i doświadczenie. Pracują np. w Niemczech, co daje im możliwość znacznie większego zarobku niż w Polsce. Mniejszy odsetek mężczyzn - opiekunów jest z pewnością spowodowany stereotypowym myśleniem, że praca w opiece jest skierowana tylko i wyłącznie do kobiet. Na szczęście, ofert pracy dla panów przybywa z dnia na dzień, a mężczyźni są doceniani za swoje umiejętności i dobrze wykonywaną pracę. Coraz więcej



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

ofert pracy w Niemczech, skierowanych jest tylko do panów. Wynika to zwykle z preferencji seniora lub jego rodziny, a także stanu podopiecznego. Warto mieć na uwadze, że opiekun osób starszych to zawód z przyszłością zarówno w Polsce jak i za granicą. Granice pomiędzy rolami damskimi i męskimi coraz częściej zacierają się, a klienci nierzadko decydują się na zatrudnienie panów. Prawdopodobnie za kilka lat zapotrzebowanie na opiekunów osób starszych – mężczyzn będzie znacznie większe niż obecnie zarówno za granicą, jak i w naszym rodzimym obszarze działań opiekuńczych.

Jednym z czynników świadczących na korzyść mężczyzn z pewnością jest większa siła fizyczna, która może ułatwić opiekę np. nad osobą leżącą, niepełnosprawną lub nad podopiecznym z nadwagą, otyłością, z problemami w poruszaniu się. Panowie lepiej radzą sobie z czynnościami takimi jak pomoc podopiecznemu przy wstawaniu i przemieszczaniu się z wózka inwalidzkiego na łóżko, do toalety, wanny. Panowie też szybko się uczą gotowania, prowadzenia domu, a ewentualne braki nadrabiają dobrą organizacją pracy, talentem do drobnych napraw i wszelkich prac technicznych. Wielu mężczyzn ma za sobą doświadczenie opieki nad chorą mamą, ojcem, czy innymi bliskimi. Warto przekazać taką informację osobie rozpatrującej kandydaturę/rekruterowi, ubiegając się o możliwość wyjazdu na zlecenie np. do pracy na terenie Niemiec. Warto też zbierać referencje od osób i ich rodzin, którymi się opiekowałeś.

Czy chciałbyś związać swoje zawodowe życie z pomaganiem innym? Zależy Ci na tym, żeby to, co robisz, miało głębszy sens? Podpowiem Ci, jak zostać opiekunem medycznym.

Czym zajmuje się opiekun medyczny?

Opiekun medyczny to zawód zaufania publicznego, a od 2023 roku także zawód medyczny a nie około medyczny. Opiekunowie medyczni pracują z osobami niesamodzielnymi z powodu chorób oraz wieku. Zapewniają osobom z niepełnosprawnościami i seniorom profesjonalną pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych oraz utrzymywaniu możliwie dobrego stanu zdrowia fizycznego i emocjonalnego.

Przykładowe obowiązki opiekuna medycznego:

- pomaganie podopiecznym w czynnościach związanych z jedzeniem i wszelkimi procesami fizjologicznymi;
- mycie, przebieranie, zmiana pieluchomajtek, opatrunków i inne związane z tym czynności higieniczne, zmiana pościeli;
- pomiar ciśnienia tętniczego, pobieranie krwi włośniczkowej i żyłnej, podawanie leków doustnie na pisemne zlecenie lekarza, pielęgniarki, położnej – najczęściej w domu, pod ich nadzorem;
- udzielanie pierwszej pomocy;



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

- pomaganie w aktywnościach mających na celu ruch (np. wyjście na spacer, ćwiczenia z użyciem przyrządów rehabilitacyjnych itp.);
- pomoc osobom niesamodzielnym i chorym w komunikacji z otoczeniem;
- wsparcie emocjonalne podopiecznych.

Opiekun medyczny - dla kogo jest ten zawód?

Aby odpowiedzieć na pytanie, czy ten zawód jest dla Ciebie, weź pod uwagę jego specyfikę. Codzienna praca opiekuna medycznego polega m.in. na:

- pomocy i opiece, w zakres czego wchodzi pielęgnacja ciała osoby niesamodzielnej w sposób zapewniający jej komfort;
- udzielaniu wsparcia emocjonalnego osobom niesamodzielnym i chorym;
- pomaganiu pielęgniarce, położnym i lekarzom przy zabiegach i leczeniu;
- gotowości do pracy w godzinach nocnych, często w weekendy i święta.

W tym zawodzie ważną rolę odgrywa etyka zawodowa. Czy wartości i zasady, którymi kierujesz się w życiu, odpowiadają etyce opiekuna medycznego? Empatia, szacunek dla podopiecznych, dbanie o dobre samopoczucie drugiej osoby to niektóre z nich. Poza tym w tym zawodzie w grę wchodzi troska o higienę osoby, która jest zależna od innych, a także kontakt z wydzielinami ciała. Tego rodzaju obowiązki muszą być wykonywane z poszanowaniem intymności i godności osoby starszej i niesamodzielnej. Rozważ tego rodzaju wyzwania.

Zadaj sobie pytania:

a) Czy lubisz spędzać czas z innymi ludźmi? b) Czy dobrze czujesz się w sytuacjach, w których trzeba maksymalnie skupić uwagę na drugiej osobie? c) Czy dobrze znosisz widok krwi lub wydzielin ludzkiego ciała? d) Czy jesteś osobą cierpliwą? e) Czy jesteś osobą wyrozumiałą? f) Czy uważasz się za osobę empatyczną? g) Czy jesteś osobą odpowiedzialną? h) Czy jesteś osobą punktualną? i) Czy jesteś osobą mobilną, dyspozycyjną? j) Czy jesteś osobą dokładną, lubiącą porządek i czystość otoczenia? k) Czy jesteś osobą kreatywną i rozmowną? l) Czy zgadzasz się ze zdaniem, że każdemu człowiekowi należy się szacunek i uprzejmość, nawet jeżeli ta osoba z różnych powodów zachowuje się wobec Ciebie nieprzyjemnie lub jest trudna we współpracy?

l) Czy Twój stan zdrowia pozwala Ci na wysiłek fizyczny związany m.in. z podnoszeniem i przebieganiem osób leżących?

m) Czy Twój stan zdrowia psychicznego pozwala na kontakt z cierpieniem, bólem.

Czujesz powołanie do tej pracy? Czy masz w sobie powyższe predyspozycje psychofizyczne? Jeżeli



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

na większość powyższych pytań odpowiadasz „tak”, zawód opiekuna medycznego jest dla Ciebie! Pozytywnie wpłyniesz na jakość życia swoich podopiecznych.

Nauka zawodu - jak zostać opiekunem medycznym?

Aby zostać opiekunem medycznym, zapisz się do medycznej szkoły policealnej. Nauka trwa 1,5 roku.

Edukacja na kierunku Opiekun medyczny obejmuje między innymi:

- przeprowadzanie czynności pielęgnacyjnych;
- czynności opiekuńcze przy osobach chorych i niesamodzielnych;
- wybrane czynności medyczne, np. pobieranie krwi, podawanie leków, np. ;
- wykonywanie ćwiczeń fizjoterapeutycznych;
- język migowy;
- język obcy zawodowy.

Po 1,5 roku nauki przystąpisz do egzaminu zawodowego z kwalifikacji: *Świadczenie usług medyczno-pielęgnacyjnych i opiekuńczych osobie chorej i niesamodzielnej (MED.14)*

Dlaczego warto zostać opiekunem medycznym?

Opiekunowie medyczni są potrzebni zarówno w Polsce, jak i całej Unii Europejskiej. Absolwenci szkoły medycznej są przygotowani do podjęcia pracy w kraju i za granicą. Zapewnia to program nauczania, który zawiera między innymi naukę języka obcego zawodowego. Ukończenie policealnej szkoły medycznej na kierunku Opiekun medyczny daje kwalifikacje zawodowe, które są i jeszcze długo będą na topie. Zawód opiekuna medycznego jest jednym z nielicznych, które na wiele lat zapewniają przyszłość w zawodzie. Podczas gdy pracownicy w innych branżach powinni być gotowi do przekwalifikowania się, opiekunowie medyczni mogą być spokojni o pracę w swym zawodzie. Jako opiekun medyczny można poszerzać swoje kompetencje w innych zawodach w branży, takich jak technik masażysta, czy terapeuta zajęciowy. Dzięki temu można nauczyć się jeszcze więcej, aby sprawować profesjonalną opiekę medyczną nad osobami niesamodzielnymi z racji chorób czy wieku.

Opiekun medyczny - perspektywy zatrudnienia

Opiekunowie medyczni są zatrudniani w miejscach takich jak: domy opieki, domy pomocy społecznej, hospicja, sanatoria, szpitale, fundacje. Wielu opiekunów medycznych decyduje się na pracę w sektorze prywatnym. Zatrudniani są w firmach oferujących usługi opiekuńcze, zajmujących się osobami z niepełnosprawnościami, chorymi, czy seniorami w ich domach. Niektórzy decydują się założyć własną działalność gospodarczą.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Ile zarabia opiekun medyczny?

Zarobki zależą od tego, czy opiekun medyczny pracuje w jednostce budżetowej, czy sektorze prywatnym oraz od stażu pracy i posiadanych kwalifikacji (Z.4, MS.03, MED.3, MED.14). Miesięczne zasadnicze wynagrodzenie opiekuna medycznego w podmiocie leczniczym od 1 lipca 2024 r. nie może być niższe niż 6153,71 zł brutto (4525 zł netto). Reguluje to Ustawa o zmianie ustawy o sposobie ustalania najniższego wynagrodzenia zasadniczego niektórych pracowników zatrudnionych w podmiotach leczniczych. Do pensji zasadniczej dolicza się stawki za godziny nocne, pracę w niedzielę i święta, stażowe itd. Opiekunowie medyczni świadczący usługi prywatnie mogą liczyć na bardzo zróżnicowane stawki, zależne od zleceniodawcy, jednak nie są one niższe, niż 40-50 zł za godzinę. Niektóre osoby osiągają bardzo satysfakcjonujące stawki.

Nie od dziś wiadomo, że co człowiek, to inna historia. To samo dotyczy zawodów. Z każdym wiążą się swoiste ciekawostki. A jakie dotyczą zawodu i pracy opiekuna medycznego?

- Międzynarodowy Dzień Opiekuna Medycznego przypada na 14 maja. To święto przypomina, jak ważną rolę zawodową pełnią opiekunowie medyczni na całym świecie.
- Czy wyobrażasz sobie, że podopieczni domu pomocy mogą zajmować się bezdomnymi kotami i psami, w zakresie którym pozwala im stan zdrowia i umowa z ośrodkiem dla bezdomnych zwierząt (np. na kilka godzin w ciągu dnia), zwierzętom zabawę, głaskanie i mizianie; pensjonariuszom zaś dogoterapię (terapię z udziałem psa) i felinoterapię (terapię z udziałem kota), a dzięki temu lepszy nastrój, zdrowie i bezcenne poczucie bycia potrzebnym.
- Czy wiesz, że już za 40 lat Polska może stać się najstarszym społeczeństwem w Unii Europejskiej? Tak wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego z 2023 roku. Obecnie mniej więcej co piąta osoba w Polsce jest w wieku powyżej 60 lat.

Jesteś mężczyzną - zawód opiekuna medycznego to dobry wybór!!



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT