

# Opiekunka domowa

## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Szczecinie

ul. A. Mickiewicza 41

70-383 Szczecin

tel. 91 42 56 126, 91 42 56 128

fax 91 42 56 125

e-mail: [cipkz-szczecin@wup.pl](mailto:cipkz-szczecin@wup.pl)

## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Koszalinie

ul. Słowiańska 15A (IV piętro)

75-846 Koszalin

tel. 94 342 66 93, 346-25-37, 344-50-50

tel./fax 344-50-43

e-mail: [cipkz-koszalin@wup.pl](mailto:cipkz-koszalin@wup.pl)

## Opiekunka domowa

Wykonywanie zawodu opiekunki domowej związane jest z zapewnieniem bezpieczeństwa i zaspokojenia podstawowych potrzeb osób lub środowiska powierzonego jej opiece. Opieka sprawowana jest na ogół nad osobami dorosłymi, cierpiącymi z powodu lekkiej niepełnosprawności, niezaradności, starości. Stroną zatrudniającą jest na ogół rodzina lub opiekun prawny, którzy sami nie są w stanie poświęcić odpowiedniego czasu na opiekę.

## Zadania i czynności robocze

Opiekunka domowa wykonuje zadania związane z zapewnieniem bezpieczeństwa i zaspokojenia podstawowych potrzeb osób lub środowiska powierzonego jej opiece (dzieciom, osobom niepełnosprawnym, niezaradnym lub rodzinom przeciążonym obowiązkami) z wykorzystaniem sprzętu stanowiącego własność pracodawcy. Zadania zawodowe:

- dbanie o higienę podopiecznych, pomoc przy myciu, kąpielach i ubieraniu;
- dbanie o higienę i estetykę otoczenia: sprzątanie pomieszczeń i wietrzenie, mycie naczyń itp.;
- zapewnianie czystości bielizny pościelowej i osobistej: pranie, prasowanie;
- robienie zakupów;
- przygotowywanie posiłków zgodnie z zaleceniami żywieniowymi i dietetycznymi, podawanie posiłków i karmienie (jeśli zachodzi taka potrzeba);
- sprawowanie opieki nad dziećmi w czasie nieobecności rodziców;
- zaprowadzanie dzieci do przedszkola i szkoły oraz ich przyprowadzanie, opiekowanie się dziećmi w czasie wycieczek, spacerów lub innych form rekreacji, organizowanie zabaw, czytanie książek, opowiadanie bajek, zapewnienie prawidłowych warunków snu i układanie do odpoczynku;
- opiekowanie się osobami niepełnosprawnymi i w podeszłym wieku, pomaganie przy wstawaniu, układaniu do snu, pomaganie przy ubieraniu;

- kontrolowanie prawidłowości przyjmowania leków, podawanie doustne leków zaleconych przez lekarza, organizowanie spacerów i zajęć rekreacyjnych (ruchowych) oraz opieka w tym zakresie nad podopiecznymi.

Dodatkowe zadania zawodowe: wykonywanie specjalnych poleceń pracodawcy, takich jak: dokonywanie opłat komunalnych (czynsz, telefon, energia elektryczna, gaz itp.), opiekowanie się zwierzętami i roślinami będącymi własnością pracodawcy, zapewnianie opieki i kontroli nad mieszkaniem pracodawców w czasie ich nieobecności.

## **Środowisko pracy**

### **materialne środowisko pracy**

Praca opiekunki domowej odbywa się w budynku (mieszkania prywatne) i na wolnym powietrzu. Wiele z wykonywanych zadań wymaga wyjścia poza teren domu, np. towarzyszenie podopiecznym podczas spacerów, wizyt u lekarza, robienie im zakupów. Podnoszenie podopiecznych, schylenie się do nich, pomoc przy codziennych czynnościach, stwarza predyspozycje do zmian dyskopatycznych po kilkunastu latach pracy.

### **społeczne środowisko pracy**

Praca opiekunki, jak każda praca z ludźmi nie ma cech rutyny i należy zdecydowanie do indywidualnej. Kontakty z ludźmi są konieczne i bardzo częste, ponadto niosą duże ryzyko powstawania konfliktów. Są to konflikty wynikające z faktu, że ludzie starsi, chorzy lub upośledzeni często upierają się przy niemożliwych lub trudnych do spełnienia życzeniach.

Opiekunka rozmawia z podopiecznymi, odpowiada na ich pytania, stara się ich przekonać do zmiany zdania. Opiekunowie mogą być także narażeni na agresję fizyczną ze strony podopiecznych.

### **organizacyjne środowisko pracy**

Godziny pracy opiekunek domowych są zwykle stałe i nie wymaga się pracy w dni wolne i świąteczne. Inaczej wygląda, gdy opiekunka domowa zatrudniona jest do opieki nad małym dzieckiem. Zatrudniający może oczekiwać pracy w dni wolne, i w godzinach popołudniowych oraz wieczornych.

Dzień pracy to zwykle 8 do 12 godzin dziennie. W pracy opiekunki domowej nadzorowane jest wykonanie głównych celów i zadań, bowiem szczegółowa organizacja dnia zależy w dużym stopniu od niej samej. Natomiast praca opiekunki domowej zatrudnionej do małego dziecka wiąże się z odpowiedzialnością za zdrowie i bezpieczeństwo powierzonego maleństwa. Ma też miejsce odpowiedzialność społeczno-moralna, gdyż opiekunka kształtuje postawę dziecka wobec życia w społeczeństwie.

## **Wymagania psychologiczne**

Aby móc dobrze opiekować się innymi trzeba zdobyć ich sympatię i zaufanie, dlatego najistotniejsze cechy to umiejętność nawiązywania kontaktów, życzliwość, uprzejmość.

Stały kontakt z ludźmi w podeszłym wieku, często schorowanymi i samotnymi, z osobami pokrzywdzonymi przez los, wymaga od opiekunki zdolności do wczuwania się w cudzą sytuację oraz wrażliwość. Trzeba umieć dotrzeć i ocenić problemy innych ludzi, aby efektywnie im pomagać, bądź też tylko ulżyć w cierpieniu. Opiekunka domowa powinna także umieć panować nad własnymi emocjami, nie ujawniać złości, gniewu, zniecierpliwienia, nawet jeśli podopieczny jest osobą uciążliwą i upartą. Ludzkie zachowania są często nieprzewidywalne i zaskakujące. Opiekunka domowa musi więc umieć przerzucać się z jednej czynności na drugą, łatwo przystosowywać się do zmieniającej się sytuacji. Pomocne są w tym takie cechy jak: szybki refleks, spostrzegawczość, podzielność uwagi.

Opiekunka zatrudniona do opieki nad małym dzieckiem powinna się cechować umiejętnością spontanicznego nawiązywania z nim kontaktów. Aby dobrze porozumieć się z dzieckiem, powinna jasno i poprawnie formułować oraz wypowiadać swe myśli. Każde dziecko jest indywidualną i niepowtarzalną jednostką, indywidualne są też jego potrzeby. Opiekunka powinna akceptować swojego podopiecznego, aktywnie i wrażliwie reagować na wyrażane potrzeby. Nie może okazywać swoich negatywnych emocji, takich jak gniew czy złość, nawet gdyby została sprowokowana sytuacją. W kontaktach z dzieckiem konieczne jest zrównoważenie emocjonalne. Pożądane cechy osobowości to: równowaga emocjonalna, duża szybkość reakcji, mała podatność na zmęczenie i odporność na stres. Niezależnie od okoliczności opiekunka musi wykonywać swoją pracę cierpliwie, wytrwale i dokładnie.

### **Wymagania fizyczne i zdrowotne**

Podstawowym wymogiem jest pełna psychiczna i fizyczna sprawność opiekunki domowej. Nie zatrudnia się w tym zawodzie osób niepełnosprawnych, o widocznych zniekształceniach twarzy i ciała, z wadami mowy i słuchu, wadami narządów ruchu, a także chorych na cukrzycę, padaczkę, o silnej krótkowzroczności. Z kolei niedające się wyrównać wady serca, niewydolność układu oddechowego uniemożliwiają pracę w ruchu. Opiekunka nie może być otyła ani rażąco wątła. Wszelkie wady wymowy są bezwzględny przeciwwskazaniem do wykonywania zawodu. Przeciwwskazaniem bezwzględnym jest też nosicielstwo chorób zakaźnych i pasożytniczych. Ważna jest też sprawność układu mięśniowego i kostno-stawowego, szczególnie tam, gdzie może zdarzyć się konieczność dźwigania chorego.

### **Warunki podjęcia pracy w zawodzie**

Podstawowym warunkiem otrzymania pracy w tym zawodzie jest posiadanie co najmniej średniego wykształcenia, zwykle bez określonej specjalizacji. Zazwyczaj najchętniej zatrudniane są osoby posiadające wyuczony zawód pielęgniarki lub opiekunki dziecięcej. Wiąże się to w przypadku opieki nad osobami starszymi, chorymi z umiejętnością udzielenia pomocy i prawidłowego zaopatrzenia ran w przypadku osób leżących.

## **Możliwości zatrudnienia oraz płace**

Miejszem pracy jest dom prywatny. W ramach obowiązków opiekunka domowa zaopatruje podopiecznych w produkty żywnościowe i środki higieny osobistej, dba o estetykę pomieszczenia: sprząta i wietrzy pomieszczenia, myje naczynia, podłogi, odkurza dywany, meble. W swojej pracy posługuje się narzędziami i sprzętem będącym na wyposażeniu domu.

Zarobki są trudne do ustalenia. Osoby zatrudniane często wykonują tę pracę jako dodatkowe zajęcie i wynagrodzenie umawiają indywidualnie z osobą zatrudniającą. Zazwyczaj ustalane są stawki godzinowe i zależą one w dużej mierze od złożoności i ilości zadań powierzonych do wykonania oraz od pory w jakiej sprawowana jest opieka.

## **Zawody pokrewne**

Inne nazwy zawodu: nie występują

- opiekunka dziecięca
- pielęgniarka
- opiekunka w domu pomocy społecznej
- terenowy opiekun społeczny
- specjalista pracy socjalnej
- pomoc domowa

## **Źródła:**

- Przewodnik po zawodach, wydanie II; [www.psz.praca.gov.pl](http://www.psz.praca.gov.pl); [www.stat.gov.pl](http://www.stat.gov.pl); [www.pracuj.pl](http://www.pracuj.pl); [www.wynagrodzenia.pl](http://www.wynagrodzenia.pl)

Materiał opracowany przez Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Filii WUP w Koszalinie