

# Opiekun osoby starszej

**Kod zawodu: 341202**

Opracowano w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Oświęcimiu na podstawie informacji umieszczonych na stronach internetowych: [Infor PI](#), [Portal Blue Education](#), [platforma dydaktyczna Medical](#), [Praca i Życie](#), [Wortal publicznych służb zatrudnienia \(wyszukiwarka opisów zawodów\)](#), [serwis Wynagrodzenia PI](#), oraz w Przewodniku po zawodach wyd. II, tom II

## Spis treści

1. Zadania i czynności	3
2. Środowisko pracy	5
3. Wymagania psychologiczne	6
4. Wymagania fizyczne i zdrowotne	6
5. Warunki podjęcia pracy w zawodzie	7
6. Możliwość awansu w hierarchii zawodowej	7
7. Możliwość podjęcia pracy przez dorosłych.	7
8. Zawody pokrewne	7
9. Literatura	8
10. Możliwości zatrudnienia oraz płace	8

Opiekun osoby starszej zajmuje się szeroko rozumianym wspomaganiami seniora w codziennym funkcjonowaniu. Dotyczy to podstawowych czynności dnia codziennego, takich jak przygotowywanie posiłków, robienie zakupów oraz pomoc w poruszaniu się po terenie domu lub najbliższej okolicy.

W zależności od stanu zdrowia seniora zakres obowiązków może być znacząco mniejszy lub przeciwnie – może zostać zwiększony. Wiek nie jest jedynym czynnikiem, który wpływa na charakterystykę sprawowanej opieki. Liczba chorób współistniejących, poziom niepełnosprawności oraz świadomość seniora również odgrywają istotne znaczenie.

Celem pracy opiekuna osób starszych jest bowiem odciążenie członków rodziny w zajmowaniu się bliską osobą. Niezbędne jest posiadanie wiedzy na temat stanu funkcjonalnego podopiecznego, z uwzględnieniem takich aspektów jak rodzaj przyjmowanych leków, nawyki żywieniowe oraz procedury zachowań w niektórych sytuacjach. Wbrew powszechnie przyjętej opinii opiekun osoby starszej nie ma za zadanie całkowicie wyręczyć seniora z codziennych obowiązków, lecz umiejętnie wspomagać jego codzienne życie. Z tego powodu zakres obowiązków powinien być dostosowany do stanu psychicznego i fizycznego seniora, który będzie stymulowany przez opiekuna do uczestnictwa w możliwych do zrealizowania aktywnościach.

## **1. Zadania i czynności**

Zakres obowiązków opiekuna osoby starszej bywa zróżnicowany – w zależności od stanu zdrowia i możliwości podopiecznych, a także od miejsca wykonywania pracy opiekuna.

Podłożenie wszystkim obowiązkom możliwe jest przy odpowiednim zorganizowaniu, zaplanowaniu zadań wynikających z zawodowych zobowiązań.

### **Obowiązki opiekuna osoby starszej:**

- opracowanie planu pomocy, wsparcia i opieki długoterminowej osoby starszej;
- posługiwanie się dokumentacją dotyczącą sytuacji zdrowotnej i społecznej osoby starszej;

- organizowanie prac opiekuńczo-wspierających u osoby starszej, w tym: rozpoznawanie warunków życia i poziomu możliwości psychofizycznych osoby starszej, opracowywanie planu pomocy, wsparcia i opieki długoterminowej dla osoby starszej, prowadzenie dokumentacji itp.;
- wykonywanie czynności opiekuńczo-wspierających u osoby starszej, w tym: przeciwdziałanie zagrożeniom zdrowia i życia osoby starszej, udzielanie pierwszej pomocy, wykonywanie czynności opiekuńczych i higienicznych u osoby starszej itp.;
- aktywizowanie osoby starszej do samodzielności życiowej, w tym m.in. inicjowanie i podtrzymywanie pozytywnych relacji osoby starszej z osobami z najbliższego otoczenia, organizowanie czasu wolnego osobie starszej, wspieranie osoby starszej w usprawnianiu psychofizycznym itp.;
- współpracowanie z podmiotami działającymi na rzecz osób starszych, w tym m.in. motywowanie rodziny i lokalnego środowiska społecznego do działań na rzecz osoby starszej, organizowanie środowiskowych grup wsparcia, organizowanie pomocy materialnej dla osoby starszej, współpracowanie z członkami zespołu terapeutycznego zakładu opiekuńczo-leczniczego itp.;
- stosowanie metod komunikowania się i negocjacji w różnych sytuacjach społecznych z uwzględnieniem procesów emocjonalno-motywacyjnych oraz osobowości osoby starszej w relacjach z otoczeniem;
- organizowanie osobie starszej korzystania ze świadczeń podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej;
- pomaganie osobie starszej w użytkowaniu przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych;
- pomaganie osobie starszej w prowadzeniu gospodarstwa domowego;
- analizowanie i usuwanie czynników wpływających na wykluczenie społeczne osoby starszej;
- dbanie o jakość świadczonych usług i standardu opieki;
- stosowanie przepisów prawa dotyczących pomocy społecznej i ubezpieczeń społecznych, w tym przestrzeganie zasad etyki i odpowiedzialności zawodowej;
- stosowanie programów komputerowych wspomagających wykonywanie zadań;

- przestrzeganie zasad etyki zawodowej, ergonomii, bezpieczeństwa i higieny pracy oraz stosowanie przepisów prawa dotyczących ochrony przeciwpożarowej i ochrony środowiska.

## **2. Środowisko pracy**

### **Materialne środowisko pracy**

Opiekun osoby starszej wykonuje swoje obowiązki zawodowe w różnych miejscach, m.in. w placówkach dziennej i całodobowej opieki nad osobą zależną, jednostkach organizacyjnych pomocy społecznej, środowisku zamieszkania podopiecznego, oddziałach szpitalnych, hospicjach oraz innych podmiotach stanowiących potencjalne miejsce pobytu osoby starszej. Wiele z wykonywanych zadań wymaga wyjścia poza teren budynku, w którym podopieczny przebywa. Wiąże się to z koniecznością towarzyszenia podopiecznym podczas spaceru, wizyt u lekarza, a także robienia im zakupów.

Podnoszenie i ubieranie seniorów to duże obciążenie fizyczne, dlatego warto brać pod uwagę fakt, że praca ta wymaga dużego wysiłku dla organizmu oraz stwarza predyspozycje do zmian dyskopatycznych po kilkunastu latach.

### **Warunki społeczne**

Praca opiekuna osoby starszej ma charakter indywidualny. Wykonywanie tego zawodu związane jest z kontaktami z innymi ludźmi w mniejszym bądź szerszym gronie, w zależności od miejsca zatrudnienia. Opiekun osoby starszej musi mieć także mocną psychikę. Przebywanie z osobą schorowaną, często cierpiącą, która mimo najlepszej opieki, coraz bardziej słabnie – może wywoływać uczucie przygnębienia.

### **Warunki organizacyjne**

Godziny pracy opiekuna osoby starszej mogą być zróżnicowane z uwagi na indywidualne potrzeby podopiecznego. Osoby starsze zwykle mieszkają z członkami swoich rodzin, dlatego standardowy czas pracy opiekuna obejmuje zwykle godziny poranne i wczesno popołudniowe. Typowy dzień pracy opiekuna może różnić się od

stanu zdrowia podopiecznego, dlatego dokładny zakres obowiązków powinien zostać ustalony w momencie rozpoczęcia sprawowania opieki nad konkretnym seniorem.

### **3. Wymagania psychologiczne**

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

Stały kontakt z ludźmi w podeszłym wieku, często schorowanymi i samotnymi, z osobami pokrzywdzonymi przez los wymaga od opiekuna zdolności do wczuwania się w cudzą sytuację oraz wrażliwości. Trzeba umieć dostrzec i ocenić problemy innych ludzi, aby efektywnie im pomagać, bądź też tylko ulżyć w cierpieniu. Opiekun musi także umieć panować nad własnymi emocjami, nie ujawniać złości, gniewu, zniecierpliwienia, nawet jeżeli podopieczny jest osobą uciążliwą i upartą. Umiejętność sprawnego gospodarowania własnym czasem, zdolności wykonania podstawowych czynności dnia codziennego i przyjazne nastawienie są kluczem do osiągnięcia sukcesu w zawodzie opiekuna osoby starszej.

### **4. Wymagania fizyczne i zdrowotne**

Ze względu na rodzaj wykonywanej pracy podstawowym wymogiem jest pełna psychiczna i fizyczna sprawność opiekunów osoby starszej. Nie zatrudnia się w tym zawodzie osób niepełnosprawnych, o widocznych zniekształceniach twarzy i ciała, z wadami mowy i słuchu, z wadami narządów ruchu (skrzywienie kręgosłupa, żylaki, płaskostopie), a także chorych na cukrzycę, padaczkę o silnej krótkowzroczności. Przeciwwskazaniami do pracy mogą być również choroby alergiczne oraz choroby układu krążenia i oddechowego. Wszystkie wymienione przeciwwskazania mogą się zmieniać na różnych stanowiskach np. skrzywienie kręgosłupa będące bezwzględnym przeciwwskazaniem do pracy z przewlekle chorymi, może mieć tylko charakter względny w przypadku opiekunów osoby starszej sprawnej fizycznie. Wymagana jest natomiast sprawność zmysłów sensorycznych (wzrok, słuch, węch, smak), bez których niemożliwa jest praca w bezpośrednim kontakcie z ludźmi. Ważna jest sprawność układu mięśniowego i kostno-stawowego, szczególnie tam gdzie może się zdarzyć konieczność dźwigania chorego podopiecznego.

## **5. Warunki podjęcia pracy w zawodzie**

W pracy na stanowisku opiekuna osoby starszej należy posiadać wykształcenie na poziomie średnim. Zwykle nie jest wymagana określona specjalizacja. Niemniej osoby, które chcą wykonywać zawód opiekuna osoby starszej powinny ukończyć specjalistyczny kurs, który daje takie uprawnienia. Nie jest on obowiązkowy, jednak niektórzy pracodawcy go wymagają. Duże możliwości zatrudnienia daje przede wszystkim zdobyte doświadczenie oraz kwalifikacje do wykonywania tego zawodu. W pracy opiekuna osoby starszej dobrze sprawdzają się Ci, którzy posiadają wykształcenie z zakresu psychologii, pielęgniarstwa czy fizjoterapii.

## **6. Możliwość awansu w hierarchii zawodowej**

W większości zawodów jest możliwe i mile widziane przez pracodawców podnoszenie swoich kwalifikacji. Tak jest również i w tym zawodzie. Na tym stanowisku pracy praca z mieszkańcami domów opieki społecznej, zakładów opiekuńczo-leczniczych, zakładów pielęgnacyjno-opiekuńczych, domów dziennego pobytu itp. pozwala zdobyć cenne doświadczenie, które z czasem daje możliwość awansu na stanowiska koordynacyjne bądź kierownicze. Inaczej jest w przypadku opiekuna osoby starszej zatrudnionego przez osoby prywatne do opieki nad członkiem rodziny, gdzie trudno będzie o awans.

## **7. Możliwość podjęcia pracy przez dorosłych.**

W zawodzie opiekuna osoby starszej możliwe jest podjęcie pracy przez osoby starsze pod warunkiem dobrego stanu zdrowia i posiadania odpowiedniego doświadczenia. Można nawet powiedzieć, że na niektórych stanowiskach preferowane są osoby nie bezpośrednio po szkole, nieco starsze, o ustabilizowanej sytuacji rodzinnej.

## **8. Zawody pokrewne**

- Opiekunka w domu pomocy społecznej
- Opiekunka środowiskowa
- Opiekunka domowa

- Opiekunka dziecięca
- Pielęgniarka
- Pracownik socjalny

## 9. Literatura

- „Opiekun osoby starszej” Podręcznik do nauki zawodu. WSiP Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Autor: Opracowanie zbiorowe.
- Furmańska-Maruszak A., Równowaga między pracą i opieką. Wsparcie nieformalnego opiekuna osoby starszej na rynku pracy w porównaniach międzynarodowych, „Acta Universitatis Lodziensis, Folia Oeconomica” 2015, Nr 2(212)
- Błądowski P., Gałązka-Sobotka M., Rudnicka M., Ośrodki opieki długoterminowej w świadomości Polaków – opinie i wyzwania, Warszawa, Fundacja na Rzecz Zdrowego Starzenia się, 2015

Warto śledzić portale internetowe poświęcone seniorom oraz liczne publikacje dotyczące starzenia się i starości, dzięki którym łatwiej jest zrozumieć potrzeby osób starszych wymagających opieki.

## 10. Możliwości zatrudnienia oraz płace

Doświadczeni i wykwalifikowani opiekunowie osób starszych są poszukiwanymi pracownikami na rynku pracy. Starzejące się społeczeństwo – nie tylko w Polsce ale i na świecie – wymaga coraz większej ilości osób gotowych podjąć się zatrudnienia w roli opiekuna. Zapotrzebowanie na opiekunów osób starszych we wszystkich województwach kształtuje się na porównywalnie wysokim poziomie. Warto dodać, że pracę opiekunki osób starszych można wykonywać nie tylko w kraju, ale także poza granicami Polski. Najczęściej wybieranym miejscem emigracji zarobkowej są Niemcy.

Według firmy Sedlak & Sedlak średnie miesięczne wynagrodzenie opiekuna osób starszych wynosi 3620,00 zł brutto. Co drugi pracownik na tym stanowisku otrzymuje pensję od 3300 zł do 4070 zł. Jedna czwarta najgorzej wynagradzanych opiekunów osób starszych zarabia poniżej 3300 zł brutto. Natomiast na zarobki powyżej 4070 zł brutto może liczyć grupa 25% najlepiej opłacanych pracowników na tym stanowisku.



Z kolei portal internetowy praca i życie podaje stawkę godzinową opiekuna osób starszych, która nie może być niższa niż ogólna stawka ustalona przez rząd. I tak od 1 czerwca 2023 wynagrodzenie za godzinę pracy wynosi 23,50 złotych brutto. Jednak ze względu na specyfikę pracy opiekuna osoby starszej średnie stawki wahają się od 25 zł do nawet 40 zł za godzinę pracy. Kwota ta jest również uzależniona od miejsca pracy: dom, szpital, zol czy dom pomocy społecznej. Prywatne domy opieki o bardzo wysokim standardzie usług są w stanie zapłacić bardzo wysoką stawkę godzinową opiekunowi osób starszych z dużym doświadczeniem i empatycznym podejściem do podopiecznego.

Ustalając wynagrodzenie za usługi opiekuńcze warto pamiętać, że powinno być ono satysfakcjonujące dla obu stron.

**Opracowano:**

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Oświęcimiu  
wrzesień 2023