

## Ghidul Îngrijitoarei

Un job nou este adesea asociat cu incertitudinea și anxietatea. Dar nu trebuie să fie așa. Am creat compendiul de cunoștințe, pe care trebuie să le aveți înaintea de începerea muncii de îngrijire la MEDIPE. Sperăm că acest compendiul vă va face căutarea muncii și plecarea mai ușoară. Datorită acestor informații vă veți simți mai încrezătoare la locul dvs. de muncă!



### Recrutare

#### Unde să căutați muncă?

Să începem cu începutul. Doriți să lucrați ca Îngrijitoare a Persoanelor în vârstă în Germania? Acesta este primul pas. Acum este timpul să găsiți oferta potrivită. Aveți mai multe opțiuni:

- **Aplicare prin formular**  
Completați spațiile corespunzătoare, iar noi vă vom contacta pentru a vă prezenta ofertele actuale.
- **Oferte de muncă pe site-ul nostru**  
Aici veți găsi toate ofertele. În plus aveți posibilitatea să le verificați din punctul de vedere al datei de începere, al genului Persoanei Îngrijite (feminin/ masculin), locului sau cunoașterea limbii.
- **Convorbirea telefonică**  
Consultanții noștri așteaptă apelul dvs. În timpul convorbiri, ne puteți adresa toate întrebările, să aflați detaliile de cooperare și să verificați ce vă putem oferi.

#### Etape de recrutare

La MEDIPE prețuim mulțumirea și satisfacția Îngrijitoarelor, Persoanelor Îngrijite și familiilor acestora . De aceea înainte să plecați cu MEDIPE în Germania treceți printr-un proces de recrutare în mai multe etape că să asigurăm că aveți toate calificările și competențele necesare.

- **Convorbirea telefonică**

Ca la fiecare etapă a cooperării și aici timpul și confortul dvs. pentru noi contează. De aceea ne puteți contacta atât telefonic, cât și prin social media sau e-mail.

- **Interviu**

Recunoaștem, că fiecare persoană poate să aibă așteptări de cooperare diferite. Prin urmare, înainte de a trece la recrutarea propriu-zisă, consultanții noștri explică condiții într-un mod exact și răspund la toate întrebările. Nu ascundem nimic – știm ce dificultăți poate întâmpina o Îngrijitoare și dorim ca fiecare candidată să fie conștientă de ele. Din partea noastră așteptăm de la dvs. angajamentul și experiența în domeniu.

- **Verificarea cunoștințelor de limba germană**

Priming adesea întrebări dacă plecarea fără cunoașterea limbii germane este posibilă? Deși niște agenții sunt de acord cu acest lucru, pentru MEDIPE confortul dvs. și persoanelor îngrijite este prioritar, iar acest lucru este imposibil dacă bariera lingvistică există. Plecarea cu MEDIPE este posibilă doar dacă știți limba la nivel comunicativ.

- **Semnarea contractului și prezentarea ofertei de muncă**

După interviul alegem oferta potrivită. Dacă este convenabilă atât pentru dvs. cât și pentru Persoana îngrijită semnăm contractul de muncă legal și trecem la organizarea plecării.

- **Organizarea călătoriei**

Planificăm în mod cuprinzător cea mai confortabilă forma de transport. Oferim Îngrijitoarelor toate informațiile care pot fi utile la plecare. Asigurăm munca sigură și contactul permanent cu coordonatorul român.

## Formalități electronice

Ce înseamnă aceasta? Am pregătit special pentru Îngrijitoarele noastre Portarul angajatului

### Datorită căruia puteți:

- să completați și verificați datele dvs.,
- să semnați contractul,
- să aveți accesul permanent la toate actele dvs.,
- să urmăriți noile oferte de muncă,
- să verificați noile actualități,
- să găsiți repede numerele de contact de care aveți nevoie.



## Numere utile

Adesea, îngrijitoare întreabă la cine să apeleze cu o anumită problemă. Mai jos lăsăm lista cu cele mai utile numere. Țineți minte că nu va lăsăm niciodată singură.

Număr general:



+40 310 800 490

Număr de urgență 24/7:



+ 48 728 901 741

WhatsApp:



074 680 66 06





## Pe ce vă puteți baza?

Aveți dreptul la o serie de beneficii atunci când lucrați cu noi. Vedeți ce vă putem garanta.  
**În primul rând:**

- munca legală și plata la timp,
- oferte verificate sută la sută,
- un minim de formalități la fiecare etapă a cooperării,
- organizarea și suportul cheltuielilor de călătorie.

**Dar asta nu e tot!**

### Sprijinul coordonatorului

Cooperând cu noi puteți conta pe sprijinul unui coordonator. Acesta este o persoană dedicată ofertei dvs. cu care puteți vorbi despre orice – cum vă simțiți la locul de muncă, dacă totul merge bine. De asemenea, garantăm un număr de urgență disponibil 24/7, suntem pentru dvs. și vă ajutăm la fiecare ora zi și noapte. Numărul îți veți găsi în Manualul Îngrijitoarei care este atașat la contractul nostru.

### Asigurare

Vă oferim un sentiment de securitate în orice situație. Nu vrem să vă faceți griji în caz de boală, motiv pentru care oferim tuturor îngrijitorilor noștri o asigurare privată suplimentară pentru cheltuieli medicale cu Ergo Hestia.

### Ce să faceți când aveți nevoie să folosiți asigurarea?

- Sunați la numărul de urgență MEDIPE specificat în contract și ne informați despre problemă.  
 Sunați la Centrul de Alarmă al Companiei de Asigurări Ergo HESTIA S.A



## Cum vă pregătiți pentru plecare la munca?

Buna pregătire și atitudinea pozitivă sunt baza unei plecării reușite.

### Un loc nou

Familiarizarea cu locul de muncă vă ajută să vă obișnuiți cu nouă realitate. Puteți să căutați în Google denumirea localității și să citiți despre ea. Veți vedea cum arată și veți afla despre locuri interesante, care merită de vizitat, astfel plecarea va fi mai ușoară. Merită să vă familiarizați și cu obiceiurile germane.

### Faceți cunoștință cu ceilalți

Multe persoane pleacă să lucreze ca Îngrijitoare în Germania. Puteți face cunoștință cu ele deja în timpul călătoriei. Merită să întrebați dacă cumva cineva lucrează în același oraș? Există și grupuri de pe Facebook pentru Îngrijitoare, unde puteți găsi cu ușurință alte persoane dintr-un anumit oraș. În acest fel puteți găsi o persoană cu care veți merge la o cafea sau cu care veți face cumpărături. Împreună mereu este mai bine.

### Convorbiri cu coordonatorul

Înainte de plecare îl întrebați pe coordonator de orice vă trece prin cap. Confortul dvs. este crucial pentru noi. Angajații MEDIPE sunt întotdeauna dispuși să vorbească. De asemenea în timpul muncii nu vă rușinați și împărtășiți problemele și bucuriile cu coordonatorul. Suntem pentru dvs.

### Probleme de bază ale Persoanei Îngrijite

Înainte de plecare citiți despre bolile de care poate suferi Persoana Îngrijită de dvs. Datorită cunoștinței dobândite veți putea să înțelegeți Seniorul și să îl îngrijiți mai bine. Pe următoarele pagini veți găsi descrierea câtorva boli și a tulburărilor de bază pe care le puteți întâlni.

## DEMENȚĂ

Demența este foarte des confundată cu procesul natural de îmbătrânire, din cauza căruia omul pierde capacitatea de concentrare și memorare. De aceea sunt importante diagnoza corespunzătoare și începerea tratamentului bolii, a cărei simptome se pot ameliora datorită farmacologiei.

Printre cele mai des întâlnite simptome ale demenței putem enumera: tulburări de memorie, apatie generală, lipsa dorinței de a efectua diverse activități și de a învăța lucrurile noi, dispoziția proastă, oboseala, înrăutățirea înțelegerii, planificării și orientării în timp și spațiu.

Persoana are dificultăți de comunicare cu cei din jur, nu recunoaște cele mai apropiate persoane și are schimbări de stare personală. Chiar dacă bolnavul face impresia că nu înțelege ce se petrece în jurul lui în realitate nu este așa. Este pe deplin conștient, de aceea trebuie tratat cu respect și înțelegere. Important este să pregătiți apartamentul în acest fel ca persoană cu demența se simte în largul său și în siguranță. O practică simplă dar verificată este lipirea etichetelor colorate cu denumirea obiectelor. De asemenea merită să plasați într-un loc vizibil o tablă mare cu cele mai importante numere de telefon – ale familiei, îngrijitoarei și doctorului.

Demența este cea mai frecventă boală la Persoane Îngrijite. Grija și buna voință sunt cruciale. Simțul de sprijin și siguranță favorizează buna stare a Seniorului.

## ALZHEIMER

Boala nu este fără rost denumită boala de uitare. În stadiul de început apar simptomele cum ar fi dificultăți în găsirea cuvintelor potrivite, uitarea prenumelor (chiar și a celor apropiați), scăderea bunei dispoziții, pierderea noțiunii timpului. În stadiul avansat cei bolnavi au probleme cu executarea activităților zilnice, nu sunt în stare să acumuleze noile informații.

Tratamentul farmacologic administrat poate doar încetini progresia bolii, dar mai devreme sau mai târziu, cel bolnav nu mai este capabil să funcționeze independent. De aceea o singură soluție este grija de Seniorul și străduința de a-i ușura situația dificilă în care se află.

Îngrijirea unei persoane care suferă de Alzheimer necesită răbdare și înțelegere. Din cauza decursului grav și demenței care afectează persoana cu Alzheimer la îndemâna ei nu se pot afla obiecte periculoase. Seniorilor afectați de această boală li se întâmplă să fugă fiindcă ei simt că sunt într-un spațiu străin, necunoscut. De aceea se recomandă asigurarea ușilor și ferestrelor, astfel încât persoana bolnavă să nu poată ieși singură din casă.

## HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Hipertensiunea arterială afectează mulți Seniori. Se estimează că boala există la 60% din persoanele de peste 65 de ani. Persoana care suferă de hipertensiunea trebuie să aibă grijă de stilul de viața sănătos. Foarte important este monitorizarea zilnică a tensiunii arteriale și administrarea medicamentelor prescrise.

Evitarea stresului, să nu fumeze, cantitatea suficientă de mișcare și somnul sunt esențiale.

De asemenea nutriția este foarte importantă. Trebuie se ține minte de marea cantitatea a legumelor și fructelor, produselor lactate cu conținut scăzut de grăsimi, reducerea aportului de sodiu (sare), limitarea produselor bogate în grăsimi și colesterol, precum și limitarea consumului de alcool.

## DEPRESIE

De fiecare dată, indiferent de vârstă, unul dintre principalele simptomele ale bolii este tristețea.

Persoana bolnavă își pierde plăcerea de a trăi și motivația de a acționa. Bolnavul este apatic, nu este dispus să se socializeze, renunță la interesele sale. La aceasta se adaugă iritarea și oboseala, care poate rezulta din problemele de somn ca un alt simptom bolii. O persoană care suferă de depresie este adesea tulburată de temeri și anxietăți, probleme de concentrare și lipsa poftei de mâncare. Se întâmpla ca bolnavul să se izoleze de personale din jur, ceea ce contribuie la agravarea bolii.

Emoțiile joacă cel mai important rol în îngrijirea unui Senior. Persoana bolnavă are nevoie de sprijin –apropiere și bunătate. Trebuie să-i arăți Seniorului interes dar nu trebuie să aveți milă de soarta lui.

Rolul îngrijitorului este de a se implica și de a stimula activitatea – efortul intelectual dar și fizic. Vizionarea unui film, o plimbare într-un loc nou, citirea unei cărți interesante, învățarea unui nou joc de cărți – sunt niște exemple ale activităților, care vor ajuta bolnavului să uite de grijile din trecut.

## OSTEOPOROZĂ

Osteoporoza adică rarefierea oaselor este o boala care afectează persoanele în vârstă, precum și femeile după menopauză. În organismul persoanei bolnave se detectează un număr crescut de celule care degradează oasele. Ca urmare a acestui proces structura oaselor devine mai slabă, oasele devin slăbite și se fracturează ușor. Factorul care provoacă dezvoltarea bolii este dieta nesănătoasă (săracă în calciu și vitamina D), fumatul, consumul excesiv de alcool, prea puțină mișcare și bolile metabolice cronice (de ex. diabetul), precum și bolile reumatologice.

Tratamentul unei persoane care suferă de osteoporoză se bazează în mare măsură pe activitatea fizică adecvată. Acestea nu trebuie să fie sporturi foarte intense. Este recomandată mișcarea care nu solicită coloana vertebrală – exerciții izometrice, înotul, plimbarea. O chestiune importantă este alegerea dietei potrivite – bogate în calciu și vitamina D3. Se recomandă creșterea consumului de produse lactate, cum ar fi: lapte, brânzeturi, chefir și iaurt. O altă indicație este reducerea consumului de cafea și de ceai negru.

În cazul acestei boli chiar și un mic accident poate să aibă consecințele grave, de aceea riscul de căderi severe trebuie redus la minimum. O soluția bună sunt covorașele antiderapante în baie, renunțarea la cabluri de care se poate împiedică precum și la covorașe și mochete.

## REUMATISM

Un sindrom specific reumatismului sunt durerile articulare și musculare precum și deformarea țesutului conjunctiv articulațiilor, și în cauza agravării boli, limitările de mișcare.

Îngrijind persoana care suferă de reumatism, este important să vă asigurați, că persoana bolnavă ia regulat medicamentele prescrise de medic – și în funcție de posibilități să aveți grija de activitatea fizică a Seniorului. Nu trebuie să uitați de dieta potrivită care (dacă este selectată bine) ameliorează simptomele afecțiunilor reumatice. La meniul Seniorului trebuie să includeți acizi grași omega 3 care au un efect benefic asupra stării articulațiilor și proprietăți antiinflamatorii.

Îngrijitoarele persoanelor în vârstă în Germania, care suferă de reumatism trebuie să țină cont că boala cauzează dureri de aceea trebuie să fie atente la părțile dureroase ale corpului.



**Mai multe sfaturi și informații despre munca Îngrijitoarei în Germania veți găsi pe blogul nostru.**

**Vă încurajăm să-l citiți!**

**Aveți o întrebare sau doriți să aflați ofertele noastre actuale?**

**Sunați-ne! +40 310 800 490**

