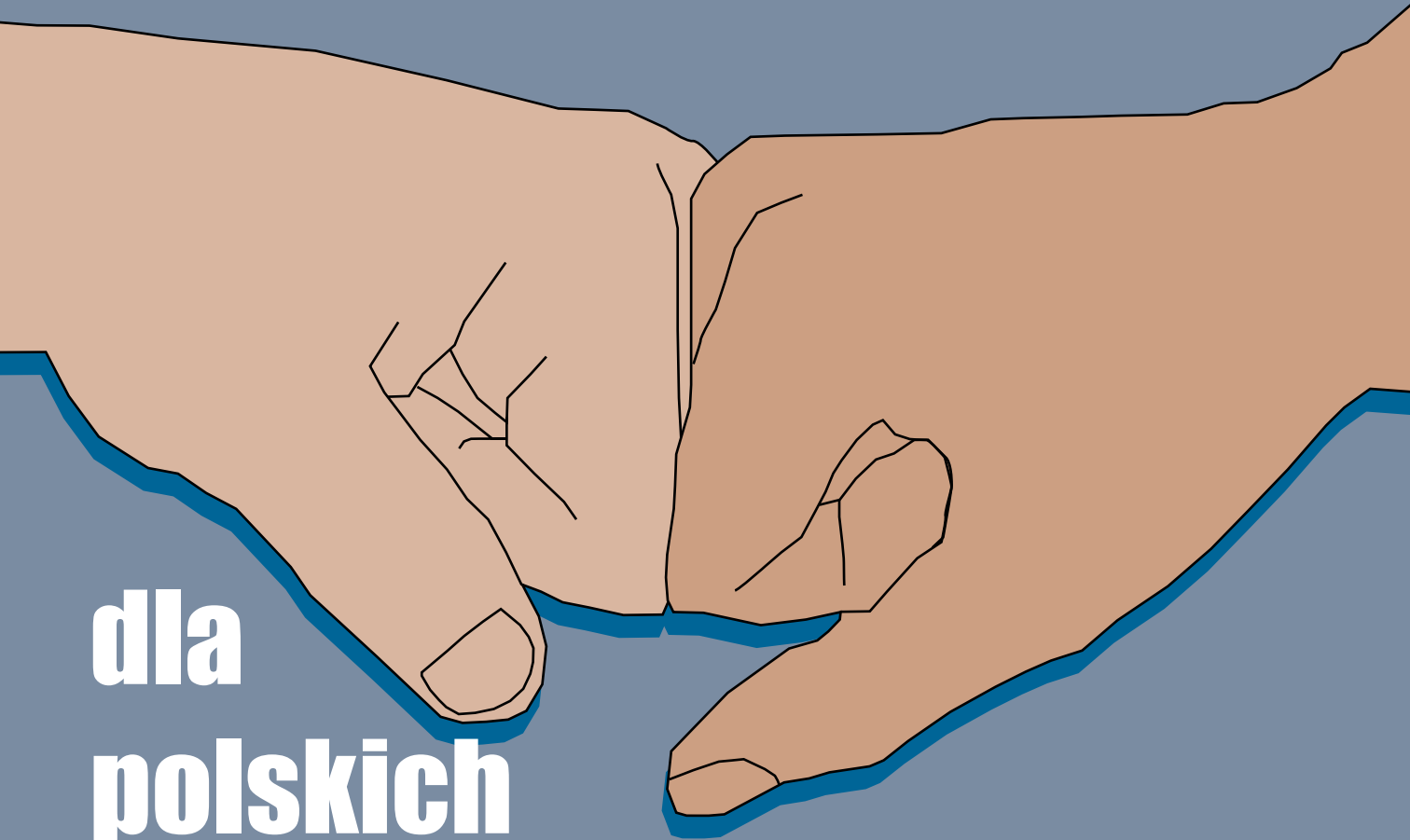


KURS SAMOPOMOCY

Piotr Szumlewicz

Monika Żelazik

Michał Łukasik



**dla
polskich**

opiekunek w Niemczech

Podręcznik został przygotowany w ramach grantu zorganizowanego przez Inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia TransferHUB i sfinansowanego z środków unijnych, a realizowanego przez Związek Zawodowy Związkowa Alternatywa.



Warszawa, grudzień 2021

Autorzy projektu: Piotr Szumlewicz, Monika Żelazik, Michał Łukasik

Kontakt: biuro@za.org.pl

Projekt graficzny i skład: Dorota Stefaniak-Rudzińska



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



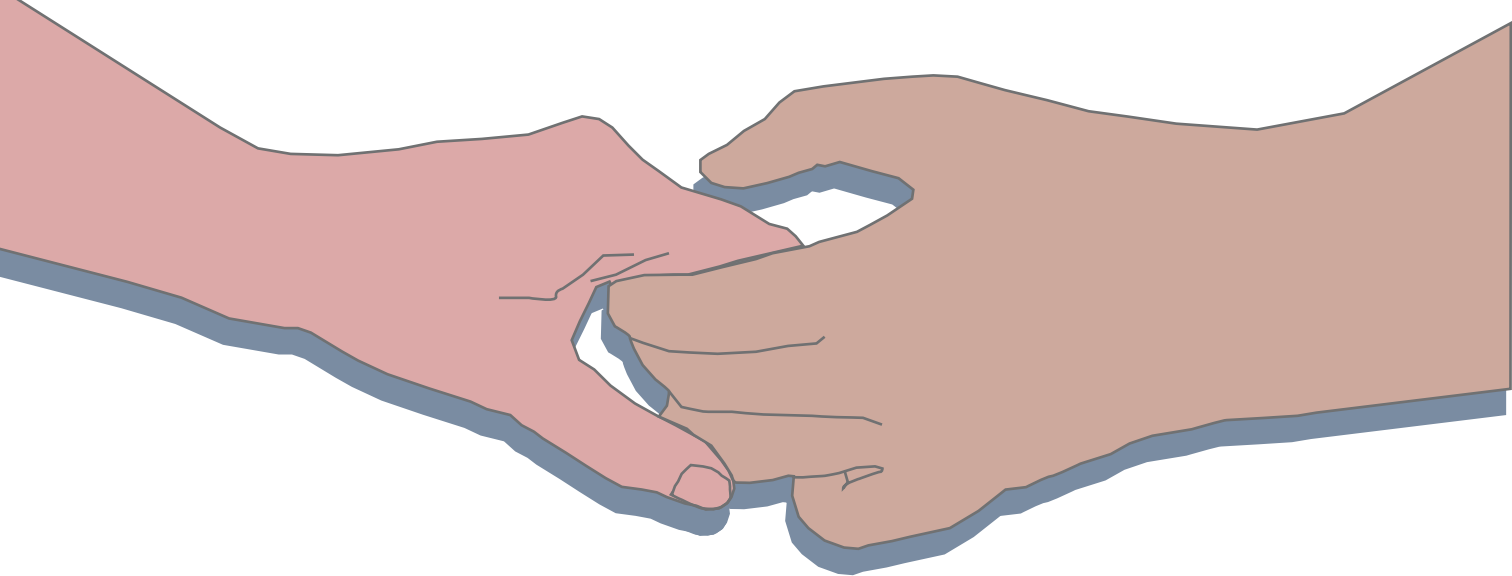
Spis treści:

1. Rozproszenie – warto się jednaczyć! ... **5**
2. Uważaj z kim podpisujesz umowę! ... **6**
3. Podpisując umowę, nie spiesz się! ... **7**
4. Przed wyjazdem nie zapominaj o dokumentach! ... **9**
5. Nie podpisuj umowy, której nie będziesz w stanie zrealizować! ... **10**
6. Nie daj sobie narzucać nowych obowiązków w czasie trwania umowy! ... **11**
7. Zadbaj o urlop! ... **12**
8. Dbaj o limity czasu pracy! ... **13**
9. Egzekwuj zapłatę za nadgodziny! ... **14**
10. Pamiętaj o okresie wypowiedzenia ... **15**
11. Przypominaj o płacy minimalnej! ... **16**
12. Zadbaj o ubezpieczenie ... **17**
13. Nie wyjeżdżaj ze szteli, póki nie masz na to zgody! ... **18**
14. Uważaj na kary umowne! ... **19**
15. Nie jesteś lekarzem! Nie odpowiadasz za zdrowie podopiecznego! ... **20**

16. Zadbaj o pokrycie kosztów transportu i pożywienia! ... **21**
17. Równa płaca – równa praca ... **22**
18. Nie pracuj na czarno! ... **23**
19. Własna firma nie rozwiąże twoich problemów ... **24**
20. Umowa na etat to jest to! ... **25**
21. Dobrze być w układzie zbiorowym ... **26**
22. Czarna lista jest nielegalna! ... **27**
23. Rodzina to nie policja! Nikt nie może Cię inwigilować ... **28**
24. Stop dyskryminacji! ... **29**
25. Zapraszamy do cyfrowego świata! ... **30**
 - Komunikatory do smartfonów... **30**
 - Aplikacje do wideokonferencji ... **31**
 - Social Media i Internet dla każdego ... **33**
 - Cyfrowe usługi publiczne ... **34**
 - Praktyczne aplikacje po godzinach ... **37**
26. Zestaw najważniejszych kompetencji osób podejmujących pracę opiekuńczą ... **39**

1. Rozproszenie – warto się jednoczyć!

W samych Niemczech pracuje kilkaset tysięcy polskich opiekunów i opiekunek. To grupa bardzo rozproszona, opiekunki rzadko mają kontakt między sobą, jeszcze rzadziej współpracują, prawie żadna nie należy do związku zawodowego. Trudno się dziwić. Praca w sektorze opieki jest bardzo zajmująca i wyczerpująca, często zajmuje cały wolny czas, niekiedy prawie całą dobę. Ale niestety brak współpracy, kontaktów, wspólnej walki o swoje prawa sprawia, że prawa polskich opiekunek w Niemczech są łamane na masową skalę. Agencje opieki wiedzą, że pracownice rzadko znają prawo pracy i tylko nieliczne będą bić się o swoje interesy. Wiedzą też, że łatwiej im bezkarnie łamać prawo, gdy mają do czynienia z pojedynczymi pracownikami niż gdyby naprzeciwko siebie mieli zorganizowaną grupę zawodową. Nieuczciwe agencje wiedzą też, że sytuacja prawna polskich opiekunek za granicą jest bardzo trudna. Przepisy są niejednoznaczne i trudno je respektować. W tej sytuacji kluczowa jest współpraca między opiekunkami i stworzenie sieci kontaktów, dzięki której pracownicy opieki zatrudnieni w różnych częściach Niemiec i różnych agencjach będą mogli wspólnie walczyć o swoje prawa. Nieuczciwe agencje nie boją się jednego niezadowolonego pracownika, rzadko też boją się sądów, bo wiedzą, że rozprawy trwają bardzo długo i niewiele osób jest skłonnych kierować pozew do sądu. Często jednak boją się utraty wizerunku i złej opinii w środowisku. Boją się też pracowników, którzy znają swoje prawa i wiedzą, jak o nie walczyć. Dlatego szczególnie ważne jest z jednej strony stworzenie sieci kontaktów między opiekunkami, a z drugiej przekazywanie możliwie dużej liczbie opiekunek wiedzy, która pozwoli im skutecznie walczyć o swoje prawa.



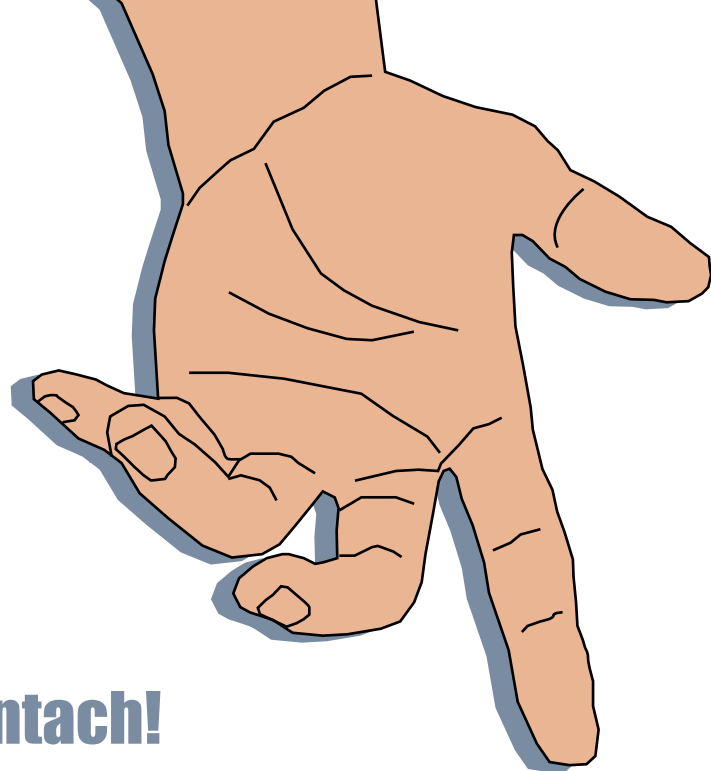
2. Uważaj z kim podpisujesz umowę!

Gdy decydujesz się na wyjazd do Niemiec, dobrze zastanów się z kim podpiszesz umowę. Nawet bowiem, jeśli umowa będzie dobrze sformułowana i nie będzie w niej żadnych groźnych dla Ciebie zapisów, może się okazać, że agencja, która zaoferuje Ci pracę, będzie nieuczciwa. Byłoby bardzo źle, gdybyś tuż przed wpisaniem w umowę terminem wypłaty wynagrodzenia, odkryła, że agencja nie odbiera telefonów i nie masz jak się z nią skontaktować. Dlatego przed rozmową z agencją, zorientuj się, czy możesz na niej polegać. Poszukaj informacji na ten temat na forach internetowych, spytaj koleżanek, sprawdź, czy agencja jest zarejestrowana w Krajowym Rejestrze Sądowym i jak długa jest jej historia. Jeżeli agencja działa od niedawna i nikt o niej nie słyszał, bądź podejrzliwa. Gdy agencja zniknie w czasie trwania Twojej umowy, niestety trudno Ci będzie uzyskać pieniądze za pracę. Dlatego ważne jest, abyś przed wyjazdem do pracy, dowiedziała się, czy możesz ufać agencji, z którą podpisujesz umowę.

3. Podpisując umowę, nie spiesz się!

Pamiętaj, że nikt nie może Cię zmusić do podpisania jakichkolwiek dokumentów. Nie masz obowiązku podpisywać żadnych umów, a co więcej, zachowaj daleko idącą ostrożność w podpisywaniu jakichkolwiek papierów z godziny na godzinę. Jeżeli agencja mówi Ci, że masz pół godziny na podpisanie umowy i ostro naciska, byś to zrobiła, to znaczy, że coś chce ukryć, przeforsować coś dla Ciebie niekorzystnego. Zazwyczaj chodzi o to, abyś nie miała czasu wczytać się w szczegóły umowy i podpisać dokumenty bez zapoznania się z nimi. Nigdy tego nie rób! Gdy podpiszesz umowę, stanie się ona obowiązującym dokumentem prawnym, a niestety zdarza się, że w proponowanych umowach znajdują się zapisy bardzo dla Ciebie niekorzystne. Pamiętaj, że podpisana przez Ciebie umowa jest potem podstawą jakichkolwiek roszczeń z Twojej strony. Stanowczo domagaj się więc prawa do uważnej lektury podsuniętych Ci dokumentów. Lepiej nie podpisać umowy niż podpisać dokument, który potem będzie wiązał się ze stresem, stratą czasu i pieniędzy. Czytając umowę, zwracaj uwagę na wszystkie szczegóły i nie bój się wyrażać swoich wątpliwości. Jeżeli czegoś nie rozumiesz, daj sobie czas na sprawdzenie porozmawiaj z osobą, która zna prawo pracy. Szczególną uwagę przywiązuaj do zapisów dotyczących wysokości pensji (brutto i netto), czasu pracy i rodzaju umowy. Musisz znać warunki płacy, czas pracy, rodzaj umowy, okres wypowiedzenia, kim się będziesz opiekować, w jaki sposób Twoje prawa będą respektowane, czy będziesz mieć zapewniony transport w obydwie strony, co się stanie, jak się rozchoru-

jesz, czy masz prawo do urlopu, czy dostaniesz dodatkowe środki za nadgodziny. Wszystkie te sprawy powinny być uregulowane, bo potem w razie konfliktu z agencją brak regulacji może być interpretowany przeciwko Tobie. Podobne zasady powinny dotyczyć Twojego zakończenia współpracy. Gdy agencja zaproponuje Ci rozwiązanie umowy za porozumieniem stron, nic nie musisz podpisywać. Rozwiązanie umowy za porozumieniem stron, jak sama nazwa wskazuje, wymaga zgody obydwu stron. Masz prawo nie podpisywać dokumentów, masz też prawo domagać się czasu, by zapoznać się z propozycjami agencji. Najlepiej przygotuj sobie kontakt do osoby lub instytucji, która zna prawo pracy i będzie w stanie Ci pomóc.



4. Przed wyjazdem nie zapominaj o dokumentach!

Przed wyjazdem pamiętaj, że za granicą musisz mieć ze sobą odpowiednie dokumenty. Będąc w Niemczech, musisz mieć ważny dowód osobisty lub paszport, warto mieć też ze sobą kartę EKUZ i dokumenty stanowiące o ubezpieczeniu, które powinna wydać agencja. Przygotuj się też na niekomfortowe sytuacje i zapisz sobie kontakt do polskiej ambasady lub konsulatu w Niemczech oraz do niemieckiej policji. Dobrze by też było, gdybyś miała namiary na polskie i niemieckie związki zawodowe, które mogłyby Ci pomóc w spornej sytuacji. Z pewnością mogłyby Ci też pomóc inne opiekunki, szczególnie te z dużym doświadczeniem, które w przeszłości spotkały się z sytuacją, której Ty doświadczasz. Zachowaj też telefony do Polski, aby móc w trudnych chwilach skontaktować się z rodziną i przyjaciółmi. Zrób wszystko, abyś nie została sama. Dzięki temu będziesz się lepiej czuć, a w sytuacji stresu pręcej uzyskasz pomoc.

5. Nie podpisuj umowy, której nie będziesz w stanie zrealizować!

Wiele z Was wkrótce po przyjeździe na sztelę, odkrywa, że nie jest w stanie podołać obowiązkom nakładanym przez rodzinę i podopiecznego. Osoba, którą się opiekujecie, wymaga wiele uwagi, dodatkowo rodzina oczekuje sprzątnia, zmywania, robienia zakupów, podlewania kwiatów i wielu innych czynności. Zaczyna ogarniać Was bezradność i czujecie, że nie możecie tak dłużej pracować. To bardzo stresująca i niekomfortowa sytuacja. Dlatego tak ważne jest, abyście szczegółowo czytali umowę, którą przesyła Wam agencja przed przyjazdem do pracy. Jeżeli w proponowanej umowie znajdzie się zakres obowiązków, którego nie będziesz w stanie wykonać i macie wobec zapisów umowy poważne wątpliwości, to nie podpisuj jej. Natomiast gdy już podpiszesz umowę z bardzo rozbudowanym zakresem obowiązków, trudno Ci będzie później od niej odstąpić bez strat finansowych. Jeśli nie możesz fizycznie podołać obowiązkom, bo na przykład podopieczny bardzo dużo waży, to jest to przesłanka do rozwiązania umowy, ale agencja może argumentować, że zgodziłaś się na opiekę nad podopiecznym o dowolnej wadze i nie kwestionowałaś tych zapisów. Dlatego przed wyjazdem na sztelę zadбай o korzystne dla Ciebie zapisy w umowie, a zarazem postaraj się dowiedzieć od agencji jak najwięcej o podopiecznym i naciskaj, by ta kwestia też była regulowana w umowie.

6. Nie daj sobie narzucać nowych obowiązków w czasie trwania umowy!

Umowa jest dla Ciebie wiążąca i dlatego musisz bardzo uważnie zapoznać się przed jej podpisaniem. Ale umowa obowiązuje też agencję i w wielu przypadkach może chronić ona Twoje interesy. Przykładowo, jeżeli w umowie, którą podpisałaś, jest mowa o opiece nad jedną osobą, to nie masz żadnych obowiązków związanych z opiekowaniem się inną osobą. Natomiast jeśli czujesz się na siłach, by zajmować się tą drugą osobą, zwróć się do agencji o aneks do umowy lub jej rozszerzenie i tym samym podniesienie wynagrodzenia oraz zmianę zakresu obowiązków. Również, gdy stan podopiecznego bardzo się pogorszy, możesz wymówić lub renegotjować umowę. Jak najszybciej o sprawie poinformuj agencję i rodzinę podopiecznego. Jeżeli praca stanie się dla Ciebie niebezpieczna, będziesz się czuła zagrożona – to też jest podstawa do rozwiązania umowy. Generalnie gdy przez dłuższy czas masz określone warunki pracy i potem one się znacznie pogarszają, to jest to podstawa do renegotjowania lub wypowiedzenia umowy. Natomiast postaraj się, by tego typu sytuacje od razu były opisane w umowie.

7. Zadbaj o urlop!

Niestety nie ma żadnych przepisów, które gwarantowałyby Ci prawo do urlopu na umowie zlecenie. To jeden z wielu braków umów cywilnoprawnych. Wydaje się oczywiste, że nie powinnaś pracować ponad siły, ale prawo do urlopu wypoczynkowego masz zagwarantowane tylko przy umowie o pracę. Wtedy otrzymujesz 20 dni urlopu, gdy masz staż pracy krótszy niż 10 lat i 26 dni, gdy masz przepracowane co najmniej 10 lat. W przypadku umów zleceń niestety żadne limity Cię nie obowiązują i agencja nie ma obowiązku gwarantować Ci urlopu. Dlatego zrób wszystko, aby takie prawo znalazło się w Twojej umowie, zwłaszcza wtedy, gdy Twój pobyt jest długi. Nie bój się odmawiać agencji, gdy ta nie zgadza się na wpisanie urlopu do umowy. Gdy więcej polskich opiekunek będzie walczyć o swoje prawa, agencje zaczną się uginać i wychodzić naprzeciwko ich interesom. Umowa zlecenie nie daje Ci również prawa do urlopu chorobowego. Wydaje się oczywiste, że powinnaś mieć zwolnienie, gdy jesteś chora. Pracując z wysoką gorączką, narażasz przecież nie tylko siebie, ale też podopiecznego i jego rodzinę. Niestety jednak przy umowach zlecenie za okres choroby nie otrzymasz żadnego wynagrodzenia, o ile nie będzie to ujęte w umowie. W przypadku pracy na etat, gdy jesteś chora i masz zwolnienie, to otrzymujesz 80% wynagrodzenia. Pamiętaj więc o tym, aby przy podpisywaniu umowy zadbać o swoje prawo do odpoczynku i zwolnienia. Mogłabyś dostawać pensje na chorobowym przy umowie zlecenie, o ile byłoby to wpisane w umowę. Inną możliwością jest samodzielne opłacanie składek – dodatkowego ubezpieczenia. Ale najlepiej, abyś przed podpisaniem umowy zadbała o to, by w umowie znalazły się szczegółowe zapisy dotyczące wypłaty Twojego wynagrodzenia w czasie choroby.

8. Dbaj o limity czasu pracy!

Czas pracy to podstawowy element Twojej umowy. Pamiętaj, że w ramach umów zleceń nie ma żadnych ustawowych limitów dopuszczalnego czasu pracy, a agencja nie musi przejmować się Twoją kondycją i możliwościami fizycznymi. Wydaje się oczywiste, że pracownik nie powinien się przemęczać, powinien mieć czas na sen, posiłki, regenerację, odpoczynek. Niestety agencje często nie liczą się z takimi oczywistościami. Zgodnie z Kodeksem pracy czas pracy wynosi 8 godzin na dobę w przeciętnie 5-dniowym tygodniu pracy oraz 40 godzin tygodniowo w przyjętym okresie rozliczeniowym nieprzekraczającym 4 miesięcy. Ale Kodeks pracy dotyczy umów o pracę, a Ty zazwyczaj pracujesz w ramach umów zleceń, w ramach których takich limitów nie ma, chyba że wywalczysz umieszczenie ich. Dlatego zrób wszystko, aby w Twojej umowie znalazł się zapis, że pracujesz 8 godzin dziennie i 40 godzin tygodniowo, a za każde kolejne godziny należy Ci się dodatkowe wynagrodzenie. Zadbaj też o to, by w umowie pojawiły się maksymalne limity Twojego czasu pracy. Wszak, żeby dobrze wykonywać swoje obowiązki, musisz odpoczywać. Po rozpoczęciu pracy wsłuchuj się też uważnie w oczekiwania podopiecznego i jego rodziny. Niemieckie rodziny często podpisują odrębne umowy z agencjami niemieckimi, a te umawiają się z agencjami polskimi. Nie musiałoby Cię to interesować, gdyby nie fakt, że rodzina niemiecka niekiedy oczekuje od Ciebie pracy 24 godziny na dobę, bo gotowość do takiego rodzaju Twojej pracy zadeklarowała jej niemiecka agencja. Gdy spotkasz się z oczekiwaniem, by Twój czas pracy przekraczał ten zawarty w Twojej umowie, od razu jasno i zdecydowanie wyrażaj niezadowolenie. Twoja umowa jest wiążąca i nikt nie ma prawa, byś miała pracować na innych warunkach.

9. Egzekwuj zapłatę za nadgodziny!

Zgodnie z definicją zawartą w przepisach Kodeksu pracy przez nadgodziny należy rozumieć pracę wykonywaną ponad obowiązujące pracownika normy czasu pracy. Gdy nadgodziny dotyczą pracy w nocy albo w niedzielę i święta, pracownik ma podstawy, by żądać dodatkowo 100% standardowej stawki wynagrodzenia. Ale niestety nadgodziny są łatwo egzekwowalne, gdy ma się umowę na etat, a zdecydowana większość opiekunek ich nie posiada. Dlatego musisz się postarać, by w Twojej umowie zlecenie były jasno wpisane limity czasu pracy i zasady dotyczące wynagradzania za nadgodziny. Zadbaj więc o to, by w Twojej umowie był zapis o ośmiogodzinnym dniu pracy i czterdziestogodzinnym tygodniu pracy. Zrób wszystko, aby pojawił się odrębny punkt, zgodnie z którym za każdą dodatkową godzinę pracy należy Ci się dodatkowe, określone kwotowo wynagrodzenie. Możesz też walczyć o to, by praca w nocy była dodatkowo płatna. Przy umowie zlecenie wszystko jednak zależy od tego, co jest w nią wpisane. Jeżeli nie ma wyższych stawek za pracę w godzinach nocnych, to się one Ci się po prostu nie należą. Natomiast gdy Twój czas pracy jest dłuższy od wpisanego w umowę, natychmiast poinformuj o tym agencję, z którą podpisałaś umowę i uzyskaj potwierdzenie, że za nadgodziny dostaniesz dodatkowe środki. Postaraj się też zadbać o jakąś formę ewidencji czasu pracy, tak abyś mogła udowodnić, że pracowałaś o wiele dłużej niż to przewiduje umowa. Ważnym dowodem w sprawie byłiby też świadkowie, tak podopieczny, jak i jego rodzina, czy osoby obserwujące Twoją pracę.

10. Pamiętaj o okresie wypowiedzenia

Zadbaj o to, by w Twojej umowie zlecenie był wpisany okres wypowiedzenia. To czas, który masz na opuszczenie miejsca pracy, za który pracodawca musi Ci zapłacić. Gdy czas wypowiedzenia wpisany w umowę wynosi 2 tygodnie, to znaczy, że przy przedwczesnym zerwaniu umowy, agencja musi Ci zapłacić za czas wykonanej pracy plus kolejne dwa tygodnie. Przykładowo, gdy dochodzi do śmierci podopiecznego, przy dwutygodniowym okresie wypowiedzenia, kończy Ci się praca, ale otrzymujesz wynagrodzenie za odpowiednik dwutygodniowej pracy. Długość okresu wypowiedzenia będzie wpływała na wysokość wypłaty w sytuacji konfliktu czy ewentualnej sprawy sądowej. Oczywiście okres wypowiedzenia obowiązuje obydwie strony – gdy Ty chcesz wypowiedzieć umowę, również musisz przestrzegać okresów wypowiedzenia. Pamiętaj też, że przy umowie etatowej okresy wypowiedzenia wynikają z Kodeksu pracy. Wynoszą one 2 tygodnie, jeżeli pracownik był zatrudniony krócej niż 6 miesięcy; 1 miesiąc, jeżeli pracownik był zatrudniony co najmniej 6 miesięcy i 3 miesiące, jeżeli pracownik był zatrudniony co najmniej 3 lata. Sytuacja pracowników etatowych jest więc również na tym obszarze znacznie lepsza niż tych, którzy mają umowę zlecenie.

11. Przypominaj o płacy minimalnej!

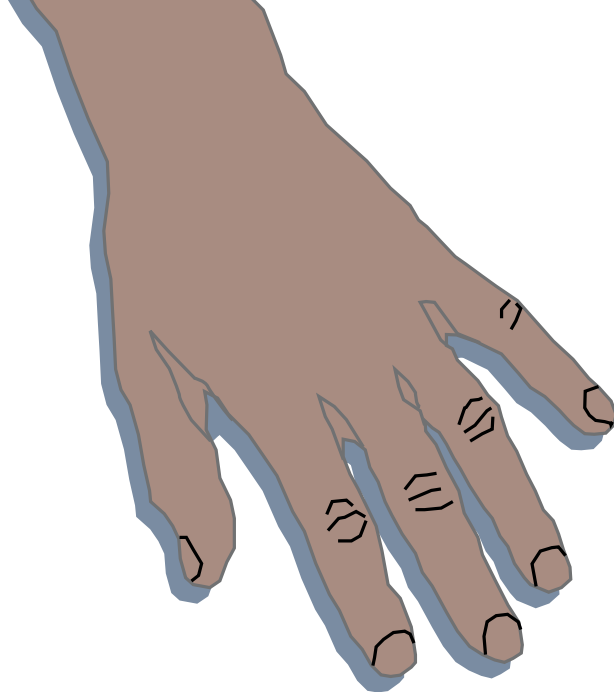
W każdym cywilizowanym państwie istnieje określona ustawowo płaca minimalna, Wyznacza ona minimalne standardy płacowe, zazwyczaj w wymiarze godzinowym i miesięcznym. Zgodnie z prawem pracodawcy danego kraju nie powinni płacić stawek niższych od minimalnego wynagrodzenia. W Polsce płaca minimalna brutto w 2021 roku wynosi 2800 zł brutto w wymiarze miesięcznym i 18,30 zł za godzinę. W 2022 roku będzie wynosić 3010 zł miesięcznie i 19,70 zł za godzinę. W Niemczech minimalne stawki w 2021 roku wynoszą odpowiednio 1536 euro miesięcznie i 9,60 euro za godzinę. Od 1 stycznia 2022 r. minimalna płaca miesięczna ma wzrosnąć do 1571,20 euro oraz 9,82 euro za godzinę. W ciągu ostatnich lat ustawodawstwo unijne idzie w tym kierunku, aby pracowników obejmowały minimalne stawki kraju, w którym wykonują pracę, a zatem w Twoim przypadku są to stawki niemieckie. Niestety nie ma jednoznacznej interpretacji przepisów odnośnie obowiązywania niemieckich standardów płacowych dla polskich opiekunek w Niemczech i często dochodzi do nieprawidłowości. Dlatego tym ważniejsze jest solidarne działanie polskich pracowników opieki i nacisk na polskie oraz niemieckie władze, by przepisy o płacy minimalnej obowiązywały wszystkie opiekunki. Dotyczy to również diet, które dla pracowników delegowanych w Niemczech wynoszą 49 euro za dobę. Niestety zdecydowana większość pracowników opieki nie jest traktowana jako pracownicy delegowani. Te kwestie są obecnie przedmiotem dyskusji na szczeblu rządowym.

12. Zadbaj o ubezpieczenie

Na co dzień rzadko myślimy o ubezpieczeniu. Ważne okazuje się ono dopiero wtedy, gdy zaczynamy mieć poważne kłopoty ze zdrowiem. Pamiętaj jednak, że musisz dbać o Twoje prawo do bezpłatnej opieki zdrowotnej. Pobyt w szpitalu czy leczenie ciężkich schorzeń bez refundacji państwa jest bardzo drogie i może Cię doprowadzić do bankructwa. Gdy jedziesz pracować do Niemiec, musisz mieć prawo do leczenia na miejscu nawet jeśli jesteś ubezpieczona w Polsce. Wszak trudno Ci będzie wrócić na leczenie do kraju, gdy padniesz ofiarą wypadku albo Twój stan zdrowia nagle się pogorszy. Większość opiekunek podpisuje umowy zlecenia, a one zobowiązują agencje do opłacania składki zdrowotnej, rentowej i emerytalnej. Pamiętaj jednak, że aby mieć prawo do bezpłatnego leczenia na terenie Niemiec, musisz wyrobić sobie Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego, która jest dokumentem unijnym uprawniającym do bezpłatnego leczenia w całej Unii Europejskiej. Zakres leczenia z EKUZ obejmuje prawo do leczenia niezbędnego i nieplanowanego, w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej danego państwa. EKUZ wyrabiasz w Polsce i masz do niego prawo, jeśli jesteś osobą uprawnioną do świadczeń zdrowotnych w Polsce. Możesz też zadbać o ubezpieczenie w Niemczech, zgłaszając się do państwowej lub prywatnej kasy chorych.

13. Nie wyjeżdżaj ze szteli, póki nie masz na to zgody!

W czasie Twojej pracy w Niemczech mogą się zdarzyć różne sytuacje losowe. Możesz mieć kłopoty ze zdrowiem albo może się okazać, że musisz szybko przyjechać na kilka dni do Polski. Pamiętaj jednak, że agencja nie interesuje się Twoimi sprawami prywatnymi i będzie za wszelką cenę egzekwować reguły wpisane w podpisaną przez Ciebie umowę. Skoro w Twojej umowie zlecenie nie ma dni wolnych, to każdy Twój wyjazd zostanie uznany za złamanie warunków umowy. Dlatego zadbaj o to, byś w sytuacjach losowych mogła mieć wolny dzień. Pamiętaj też, że umowę zawarłaś z agencją, a nie z podopiecznym czy jego rodziną. Nawet więc jeśli oni zgodzą się na Twój wyjazd ze szteli na dzień lub dwa, to agencja będzie mogła wyciągać wobec Ciebie konsekwencje. Dlatego zadbaj, byś zgodę na opuszczenie szteli miała od podmiotu, z którym zawarłaś umowę – najlepiej na piśmie. W ramach umów zleceń zazwyczaj otrzymuje się wynagrodzenie za wykonanie zrealizowanego zadania w określonym czasie. Jeżeli opuścisz miejsce pracy i przewiesz wykonywanie zadania, to jeśli nie masz takiego prawa wpisanego w umowę, pewnie nie otrzymasz wynagrodzenia za okres spędzony poza sztela.



14. Uważaj na kary umowne!

W wielu miejscach naszego podręcznika przypominamy, że umowa zlecenie jest umową cywilno-prawną, której treść zależy od woli stron. Dotyczy to też tak zwanych kar umownych. Część agencji wpisuje w umowy kary finansowe za złamanie przez Ciebie warunków umowy, w tym na przykład opuszczenie szteli. Dlatego uważaj, co podpisujesz i nie gódź się na zapisy o wysokich karach umownych. Pamiętaj, że z zasady agencja może wpisać takie kary. Ale też w prawie cywilnym jest mowa o karach niewspółmiernych, więc jeśli kara za drobne przewinienie przekracza wysokość Twojego miesięcznego wynagrodzenia, to możesz odmówić poniesienia kary. W umowie zlecenie nie można nakładać kar umownych niewspółmiernych do wynagrodzenia i poczynionej szkody. Walcz więc o swoje prawa, ale przede wszystkim postaraj się już przed podpisaniem umowy, by nie było w niej zapisów o karach umownych, a jeśli tak, to żeby były one jak najniższe.

15. Nie jesteś lekarzem!

Nie odpowiadasz za zdrowie podopiecznego!

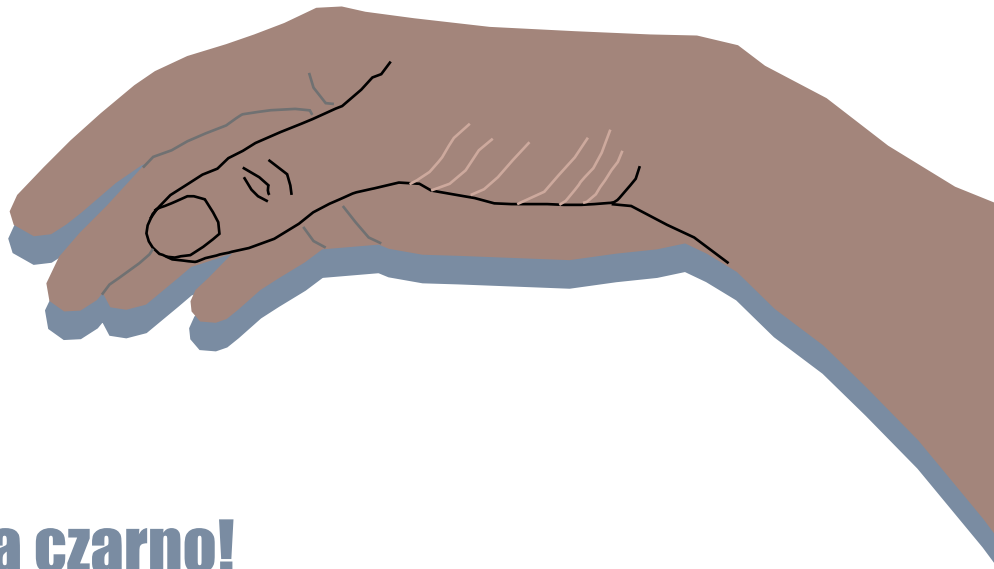
Sytuacja, gdy Twój podopieczny nagle czuje się gorzej, ma zapaść lub znajduje się w stanie krytycznym, jest bardzo stresująca, ale niestety to część Twojej pracy. Pamiętaj natomiast, że nie jesteś lekarzem i nie masz uprawnień, by decydować o terapii czy doborze leków dla podopiecznego. Nie ponosisz odpowiedzialności za pogorszenie się stanu zdrowia podopiecznego, natomiast jeśli dzieje się coś złego, natychmiast informuj o tym rodzinę, a w sytuacji zagrożenia życia dzwoń pod numer alarmowy 112 i wzywaj pogotowie. Za pogorszenie stanu zdrowia lub śmierć podopiecznego możesz odpowiadać tylko wtedy, gdy poważnie naruszysz zasady współżycia czy podasz podopiecznemu leki, które mu zaszkodzą. Są to jednak sytuacje bardzo rzadkie i przy wypełnianiu swoich obowiązków nie powinnaś obawiać się jakichkolwiek sankcji prawnych. Ale również w tej sprawie zadbaj o to, by w umowie było jasno napisane, że nie odpowiadasz za stan zdrowia podopiecznego.

16. Zadbaj o pokrycie kosztów transportu i pożywienia!

Gdy jedziesz do Niemiec, wiele rzeczy może Ci się wydawać oczywistych. Należy do nich zapewnienie transportu i pożywienie na miejsce. Pamiętaj jednak, że wszystko zależy od tego, co jest wpisane w Twoją umowę. Jeżeli w umowie masz wpisane, że środki higieny czy pożywienie są finansowane przez rodzinę podopiecznego, to nie kupuj żadnych rzeczy z własnych środków i stanowczo domagaj się respektowania zasad umowy. Takie kwestie powinny być rozstrzygnięte możliwie szybko. Jeżeli zaś nie są one regulowane w umowie, możliwie szybko ustal je tak z agencją i z rodziną podopiecznego. Dotyczy to też robienia przez Ciebie zakupów dla podopiecznego. Niekiedy rodzina podopiecznego daje opiekunkom środki finansowe w gotówce na zrobienie zakupów. Takie kwestie rzadko są regulowane w umowie z agencją, ponieważ jest to część Twoich bezpośrednich relacji z rodziną podopiecznego. Jeżeli więc masz dobre relacje z rodziną, nie powinno być żadnych kłopotów. W przypadku wątpliwości, warto, abyś zbierała paragony. Ale podobnie jak w wielu innych wymiarach Twojej pracy, postaraj się tę sprawę ustalić przed podjęciem pracy.

17. Równa płaca – równa praca

Zgodnie z polskim i niemieckim prawem pracy za tę samą pracę na tym samym stanowisku i przy tym samym stażu pracy należy się takie samo wynagrodzenie. W ciągu ostatnich lat ta zasada jest wręcz wzmocniana, gdyż stopniowo są wdrażane przepisy, które gwarantują polskim pracownikom w Niemczech te same warunki pracy, co ich niemieckim kolegom i koleżankom z tej samej branży. Warto jednak pamiętać, że często pracownicy różnią się odnośnie kompetencji, stażu pracy, wiedzy czy doświadczenia i jest to podstawa do różnicowania płac. Ponadto w Niemczech niemieckie opiekunki są zatrudniane jako pracownice medyczne, a polskie opiekunki jako pomoc domowa. Wiąże się to z tym, że niemieckie opiekunki muszą mieć wykształcenie medyczne. W efekcie nawet jeżeli polskie i niemieckie opiekunki mają podobny zakres obowiązków, to są zupełnie inaczej traktowane odnośnie warunków płacy. Niemieckie opiekunki są też objęte układem zbiorowym, który gwarantuje im między innymi umowy na etat. Większość polskich opiekunek ma natomiast umowy zlecenia, w ramach których znacznie trudniej egzekwować kwestie dotyczące równości płac za tę samą pracę. Niezależnie od problemów prawnych polskie opiekunki powinny zarabiać tyle samo, co ich niemieckie koleżanki. Polskie i niemieckie związki zawodowe od dłuższego czasu podejmują działania w tym kierunku i warto nagłaśniać nierówności płacowe między Polkami i ich niemieckimi koleżankami.



18. Nie pracuj na czarno!

Nie podejmuj się pracy na czarno na terenie Niemiec! Niemieckie służby przeprowadzają szereg kontroli i mają restrykcyjne podejście do pracy na czarno. Przy jej wykryciu, mogą obciążyć Cię wysokimi karami, a nawet deportować z kraju. Praca na czarno w Niemczech nie jest wykroczeniem, ale przestępstwem. Kary płaci zarówno pracownik, jak i pracodawca. Kara dla pracownika świadczącego prace na czarno to grzywna nawet 5000 euro lub wydalenie z terytorium Niemiec wraz z zakazem pracy. Liczba kontroli przeprowadzanych przez służby celne jest coraz większa. Weryfikacji podlegają także kwestie podatkowe weryfikowane w Niemczech przez niemieckie urzędy skarbowe. Niektórzy uważają, że praca na czarno wiąże się z wyższym wynagrodzeniem na rękę, ale to krótkowzroczne myślenie. Po pierwsze, za chęć większego zysku możesz słono zapłacić, a po drugie, gdy nie masz żadnej umowy, rodzina podopiecznego może Cię oszukać i bardzo trudno będzie Ci uzyskać pomoc.

19. Własna firma nie rozwiąże twoich problemów

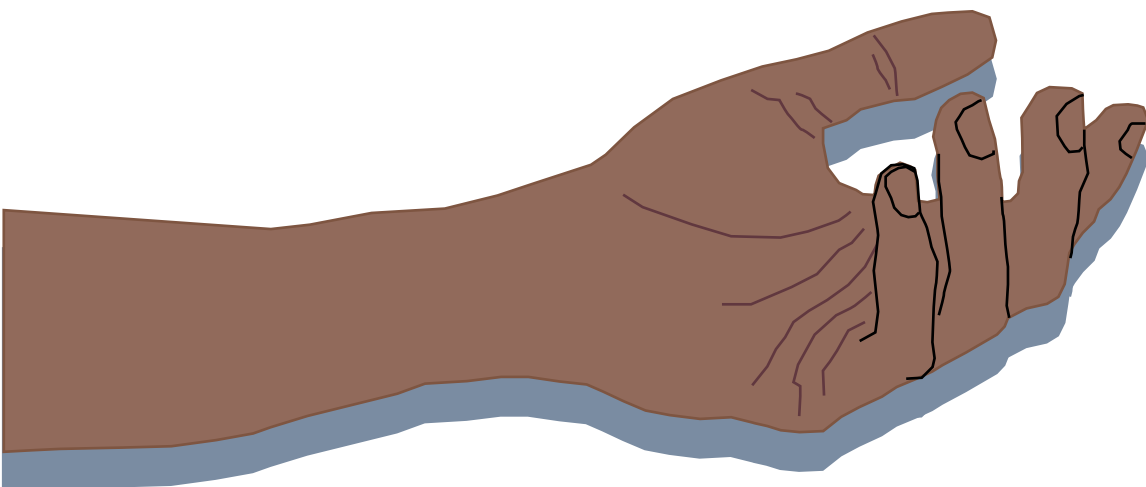
W Polsce często zachęca się do zakładania firm i brania spraw we własne ręce. Niestety w branży opiekuńczej założenie firmy nie rozwiązuje żadnych problemów, a niekiedy może wręcz być przeszkodą. Podpisując umowę z agencją, jesteś traktowana jako podmiot świadczący usługi opiekuńcze. Agencja nie przejmuje się, czy masz ubezpieczenie, czy jesteś zdrowia, czy możesz pracować 24 godziny na dobę. Kontrakty firma-firma nie uwzględniają takich kwestii jak urlopy lub zwolnienia lekarskie. Agencja raczej nie zapewni Ci też ubezpieczenia – musisz sama o nie zadbać. Zazwyczaj są one skonstruowane jeszcze mniej korzystnie niż umowy zlecenia. Gdy dzieje się z Tobą coś złego i nie możesz wykonywać pracy, Twoim obowiązkiem jest znalezienie zastępstwa, tak aby praca została wykonana. Warunki szczegółowe takich umów pozostają tajemnicą stron i ewentualne rozwiązanie umowy to kwestia porozumienia dwóch firm, również w zakresie finansowym. Ponadto jako firma, jesteś przedsiębiorcą, więc trudniej będzie Ci uzyskać pomoc polskich czy niemieckich związków zawodowych. Ale podobnie jak w przypadku umów zleceń, wszystko zależy od kształtu podpisanej przez Ciebie umowy. Natomiast lepszym rozwiązaniem byłoby podpisanie przez Ciebie umowy bezpośrednio z rodziną podopiecznego, ale to rzadko spotykany typ umowy, który wymaga wielu formalności.

20. Umowa na etat to jest to!

Podejmując pracę w sektorze opieki, prawdopodobnie otrzymasz do podpisania umowę zlecenie. Nie jest to jedyny rodzaj zatrudnienia, a w krajach zachodnich zdecydowana większość opiekunek ma umowę o pracę. Bynajmniej więc umowa zlecenie wcale nie jest oczywistą formą zatrudnienia w sektorze opieki i możesz domagać się umowy o pracę. Niestety jednak obecnie władze państwowe i instytucje rynku pracy niewiele robią, aby ograniczyć skalę umów nieetatowych. W tej sytuacji pewnie trudno będzie Ci przeformować umowę na etat bez zmian o charakterze ustawowym, o które stara się między innymi Związek Zawodowy Związkowa Alternatywa. Gdy zdecydujesz się podpisać umowę zlecenie, pamiętaj, że jest to ten rodzaj umowy, w który można wpisać prawie dowolny rodzaj relacji między Tobą i agencją. Często są to dla Ciebie warunki niekorzystne. Zupełnie inaczej wygląda umowa etatowa. Przede wszystkim umowa o pracę daje Ci prawo do płatnego urlopu, będziesz otrzymywać wynagrodzenie w czasie choroby, masz pełne ubezpieczenie, masz jasno określone limity czasu pracy i obligatoryjnie wypłacane wynagrodzenie za nadgodziny. Umowa na etat jest znacznie korzystniejsza dla pracownika niż umowa cywilno-prawna. Trwają obecnie dyskusje, czy wszystkie polskie opiekunki w Niemczech nie powinny mieć umów na etat. Mają bowiem określone miejsce pracy, czas pracy i wykonują polecenia służbowe narzucone przez konkretnego pracodawcę, czyli agencję. Spełnienie tych warunków oznacza, że powinny mieć umowę na etat tak jak opiekunki niemieckie. Aby jednak ustalić stosunek pracy, trzeba iść do sądu pracy, co jest czasochłonne i nie ma gwarancji wygranej.

21. Dobrze być w układzie zbiorowym

W Polsce prawa pracownicze są często łamane, a pracownicy negocjują warunki pracy na poziomie poszczególnych zakładów pracy. Zupełnie inaczej jest w Niemczech – tam warunki pracy i płacy są negocjowane na poziomie branżowym między organizacjami pracodawców i związkami zawodowymi. W ramach rozmów między pracodawcami i związkowcami są zawierane porozumienia odnośnie warunków pracy dla całych branż, które nazywają się układami zbiorowymi. W Niemczech takie układy obejmują prawie całą gospodarkę, w tym sektor opieki. Dlatego niemieckie opiekunki mają ogólnie ustalone zasady zatrudnienia odnośnie wynagrodzeń, nadgodzin, okresów wypowiedzenia czy różnego rodzaju dodatków. Obecnie trwają rozmowy na temat stworzenia układu zbiorowego dla polskich opiekunek, ale póki co on nie obowiązuje. Warto jednak, by polskie opiekunki w Niemczech zacieśniły współpracę między sobą i naciskały na polski oraz niemiecki rząd, by również one zostały objęte układem zbiorowym.



22. Czarna lista jest nielegalna!

W ciągu ostatnich lat wiele razy pojawiły się informacje, że niektóre agencje mają tak zwane czarne listy. Zazwyczaj są na niej osoby, które np. nadużywają alkoholu w pracy lub zaniedbują swoich podopiecznych w rażący sposób, ale niekiedy też mogą na nie trafić opiekunki, które bojowo walczą o swoje prawa i agencje się ich przestraszyły. Oczywiście są to zupełnie różne sytuacje, niemniej jednak co do zasady agencje nie mają prawa przetwarzać Twoich danych osobowych i rozpowszechniać nieprzychylnych informacji na Twój temat. Tym bardziej zaś nie mają prawa formułować wobec Ciebie oskarżeń bez pokrycia. Jeżeli więc byś się znalazła na takiej liście i byłabyś pomawiana o czyny, których nie dokonałaś, to natychmiast interweniuj. Możesz zwrócić się z prośbą o pomoc do polskich i niemieckich związków zawodowych, podać do sądu autora takiej listy lub zgłosić sprawę na policję.

23. Rodzina to nie policja!

Nikt nie może Cię inwigilować

Będąc na sztelu, pamiętaj, że nikt nie ma prawa Cię inwigilować, nie masz obowiązku nikomu wydawać swoich dokumentów. Są w nich zawarte dane wrażliwe, chronione ustawowo tak w Polsce, jak i w Niemczech. Nikt nie ma też prawa przeszukiwać Twoich rzeczy. Jeżeli dowiesz się, że podopieczny lub jego rodzina przeszukują Twoje rzeczy, możesz od razu o tym fakcie poinformować policję lub stanowczo poskarżyć się agencji. Są to działania nielegalne, za które grożą sankcje karne. Oczywiście nie warto od razu wywoływać konfliktu, gdy ciężko chory podopieczny przypadkowo otworzy Twoją torebkę. Jeżeli uważasz, że taka sytuacja była jednorazowym wybrykiem lub działaniem w jakiejś mierze nieświadomym, poinformuj rodzinę, że sobie tego nie życzysz i że następnym razem stanowczo zareagujesz. Zadbaj jednak o dowody, że Twoje rzeczy były przeszukiwane, abyś mogła udokumentować to zdarzenie, gdy zgłosisz sprawę do organów ścigania lub poskarżysz się agencji.



24. Stop dyskryminacji!

Niestety podczas pracy tak w Polsce, jak i w Niemczech zdarzają się różne przejawy dyskryminacji – ze względu na płeć, pochodzenie, narodowość, wyznanie, kolor skóry czy orientację seksualną. Pamiętaj, że zgodnie z prawem polskim i niemieckim jakakolwiek forma dyskryminacji jest niedopuszczalna. Dyskryminowanie Ciebie w miejscu pracy jest podstawą rozwiązania umowy, jak też podjęcia kroków prawnych wobec osób, które dopuszczają się wobec Ciebie dyskryminacji. Gdy jesteś szkalowana z racji bycia kobietą, Polką, ateistką czy lesbijką, to natychmiast interweniuj u agencji, a gdy to nie przynosi skutku, zgłoś się do polskich i niemieckich związków zawodowych, a w sytuacjach skrajnych poinformuj polską ambasadę lub policję. Natomiast pamiętaj, że Twoje zarzuty o dyskryminację powinny być dobrze udokumentowane więc jeżeli jesteś szkalowana, postaraj się zebrać dowody w tej sprawie.

25. Zapraszamy do cyfrowego świata!

Umiejętności cyfrowe są podstawą funkcjonowania w społeczeństwie informacyjnym. Dzięki nim wzrasta jakość życia i bezpieczeństwo obywateli, pod warunkiem, że korzystają oni z nowych technologii w sposób świadomy i bezpieczny. Na naszych oczach zmienia się świat, który dotychczas znaliśmy. Warunkiem dobrego funkcjonowania jest zdobywanie kompetencji cyfrowych, które nie tylko podniosą nasze kwalifikacje zawodowe, ale przede wszystkim umożliwią wymianę doświadczeń i będą służyć nam w życiu codziennym, w pracy, w nauce lub w czasie wolnym.

Komunikatory do smartfonów

Facebook Messenger – komunikator internetowy stworzony przez Facebooka. Służy do wysyłania wiadomości, zdjęć, filmów, naklejek i innych plików. Usługa umożliwia również połączenia głosowe (w tym grupowe) oraz wideorozmowy.

WhatsApp – mobilna aplikacja dla smartfonów, służąca jako komunikator internetowy. Aplikacja ta jest dostępna dla różnych platform: iOS, Android i KaiOS.

Telegram – darmowy, komunikator internetowy. Wyróżnia go możliwość swobodnego przesyłania bardzo dużych plików np. dwugodzinnego nagrania głosowego. Użytkownicy mogą wysyłać wiadomości, zdjęcia, filmy, naklejki, nagrania.

Viber – komunikator oraz aplikacja do prowadzenia rozmów telefonicznych przeznaczona na smartfony oraz komputery. Dodatkowo użytkownik może przysyłać zdjęcia, filmy oraz pliki audio. Program dostępny jest na wiele platform. Viber korzysta zarówno z sieci operatorów komórkowych 3G/4G, jak i Wi-Fi.

Skype – komunikator internetowy firmy Microsoft. Jeden z pierwszych, dzięki którym byliśmy bliżej bliskich. Skype umożliwia prowadzenie darmowych rozmów głosowych oraz obserwację rozmówcy poprzez kamerę internetową, a także płatnych rozmów z posiadaczami telefonów stacjonarnych lub komórkowych za pomocą technologii VoIP (Voice over IP). Oprócz tego Skype oferuje funkcje bezpośredniej wymiany informacji tekstowych za pomocą ręcznie wpisywanych wiadomości oraz przesył plików.

Signal – szyfrowana aplikacja, która wykorzystuje Internet do wysyłania wiadomości w trybie indywidualnym i grupowym, które mogą zawierać pliki, notatki głosowe, obrazy i wideo, a także do wykonywania połączeń głosowych i wideo w trybie indywidualnym.

Aplikacje do wideokonferencji

Zoom – Zoom to narzędzie zapewniające prowadzenie zdalnego nauczania poprzez bezpośredni kontakt wideo (w grupach do 100 osób). Umożliwia udostępnianie materiałów dydaktycznych (prezentacji, dokumentów tekstowych, arkuszy kalkulacyjnych, grafik), nanoszenie ręcznie poprawek na udostępnianych dokumentach, korzystanie z białej tablicy oraz nagrywanie lekcji. Można śledzić wzajemną aktywność, zadawać pytania,

prosić o odpowiedzi. Z tego narzędzia z powodzeniem korzystają szkoły do nauki zdalnej. Z programu można korzystać z wykorzystaniem dowolnego sprzętu: smartfonów, tabletów, notebooków, komputerów All-In-One. Dostęp do aplikacji i możliwość korzystania z niej jest bezpłatna.

Microsoft Teams – usługa internetowa oparta na chmurze zawierająca zestaw narzędzi i usług służących współpracy zespołowej. Usługa łączy funkcjonalność z innymi produktami Microsoftu, takimi jak Microsoft Office oraz Skype (wchodzących w skład Microsoft 365). Jest niezwykle popularna i wykorzystywana do nauki zdalnej w szkołach.

Google Meet – to aplikacja, która umożliwia użytkownikom prowadzenie spotkań. Meet może obsługiwać spotkania do 250 uczestników, umożliwia wymianę linków, wyświetlanie napisów do rozmów, integrację zagranicznych uczestników, a także planowanie wydarzeń.

ClickMeeting – oparta o przeglądarkę internetową platforma do webinarów (slangowo nazywanych przez jej twórców „webinarami”) i videokonferencji, działająca na wszystkich urządzeniach bez względu na system operacyjny. Poza wersją na przeglądarki dostępna jest aplikacja mobilna na systemy Android i iOS.

Social Media i Internet dla każdego

W dzisiejszych czasach trudno wyobrazić sobie życie bez Internetu i social mediów, które są dla wielu ludzi źródłem wiedzy, informacji i rozrywki. W języku polskim social media definiowane są jako media społecznościowe. Dzięki swej popularności i dostępności coraz częściej wykorzystuje się je do promowania produktów i marek. Każdy musi zdawać sobie sprawę, jak potężnym narzędziem są social media, a ich właściwe wykorzystanie może przynieść wiele korzyści. Docierają do swoich odbiorców między innymi przez portale społecznościowe, blogi, mikroblogi, fora dyskusyjne oraz gry społecznościowe. Docierają również poprzez portale dające możliwość udostępniania zdjęć oraz filmów video, biznesowe sieci społecznościowe, portale umożliwiające oceny usług i produktów. Różnorodność social mediów jest bardzo duża, a także innowacyjna w porównaniu do tradycyjnych mediów. Ich przewaga wynika z tego, że mogą docierać ze swoim przekazem do o wiele większej grupy odbiorców. Social media umożliwiają także podtrzymywanie kontaktu i trwałych relacji by w ten sposób budować pozycję marki na rynku.

Facebook – w Polsce i na świecie jest pionierem social mediów. Korzysta z niego ponad szesnaście milionów osób i jego popularność ciągle rośnie. Istota jego funkcjonowania to fanpage, który dąży do zyskania jak największej liczby osób, które go polubią i udostępnią. Dzięki temu treści w nim zawarte docierają do coraz większej grupy odbiorców. Facebook daje możliwość publikacji filmów, zdjęć, linków czy tekstów na swoim profilu. Materiały te mogą być komentowane, oceniane czy polecane innym użytkownikom Facebooka, co daje możliwość reklamy produktu.

YouTube – również bardzo popularny. Firmy i osoby prywatne coraz chętniej prowadzą działania za jego pomocą. Daje on możliwość publikacji materiałów video, co zachęca wi-
dza do dalszego oglądania prezentowanych w nim treści. Służy nie tylko do prezentacji,
ale również autoreklamy. Stał się świetnym sposobem na życie dla wielu osób.

Twitter – kolejne ważne narzędzie. Za jego pomocą można tworzyć krótkie treści, które
w dynamiczny sposób będą zachęcały do czegoś, bądź komentowały dane wydarzenia.
Twitter dużą popularność zyskuje w coraz szerszym gronie.

Cyfrowe usługi publiczne

Przeniesienie w pełni do świata cyfrowego skostniałych procedur urzędowych zajmie
jeszcze trochę czasu, ale Polacy doceniają możliwość załatwienia wielu spraw zdalnie,
poza urzędem, w dowolnym dla siebie czasie. Wymienimy tutaj te, które cieszą się naj-
większą popularnością.

ePUAP – ogólnopolska platforma teleinformatyczna służąca do komunikacji obywate-
li z jednostkami administracji państwowej w ujednolicony, standardowy sposób. Umoż-
liwia składanie pism elektronicznych ze skutkiem prawnym, bez konieczności stosowa-
nia podpisu kwalifikowanego do urzędów administracji państwowej, samorządowej oraz
gminnej.

PUE-ZUS – dzięki PUE możesz załatwiać wszelkie sprawy związane z ubezpieczeniami społecznymi przez internet, bez wychodzenia z biura lub domu, także poza godzinami działania urzędów. Uzyskasz informacje o Twoich ubezpieczeniach, świadczeniach i płatnościach w ZUS. Będziesz mieć pewność poprawności danych w przesłanych dokumentach. Będziesz mógł otrzymywać indywidualne odpowiedzi z ZUS

mObywatel – to darmowa aplikacja, dzięki której w niektórych sytuacjach uzyskasz dostęp do najważniejszych dokumentów (np. dowodu osobistego, prawa jazdy, recepty). Masz dostęp do najważniejszych danych i możesz potwierdzić tożsamość, np. podczas kontroli w pociągu lub na poczcie, kiedy chcesz odebrać przesyłkę poleconą.

mojeIKP – Internetowe Konto Pacjenta (IKP) to rewolucyjne narzędzie w systemie ochrony zdrowia, ułatwia pacjentom wygodne korzystanie z usług cyfrowych i uporządkowuje rozproszone dotąd informacje medyczne o naszym stanie zdrowia. Rejestruje nie tylko recepty, wizyty lekarskie i wyniki badań, ale również informacje o stanie zdrowia, kwarantannie, izolacji i wyniku testu na COVID. To bezpłatne konto ma każdy, kto ma PESEL. Wystarczy się tylko zalogować.

Mobilna Granica – dzięki tej aplikacji sprawdzisz sytuację na polskich przejściach granicznych, mapę z wizualizacją drogi na danym przejściu, czas oczekiwania, liczbę otwartych pasów, obraz z kamer, pogodę, wszystkie wiadomości dotyczące danego przejścia. Aplikacja dostępna jest również na smartwatch, w 6 językach.

Asystent Granica – pomoże ci przygotować wymagane dokumenty celne i graniczne na danym przejściu (drogowym, kolejowym, morskim, lotniczym, pieszym). Poinformuje również o limitach towarów do przewozu i sposobie ich odprawy.

Moja Komenda – aplikacja pozwala na znalezienie najbliższego komisariatu od miejsca, w którym się znajdujesz oraz ustalenia danych personalnych dzielnicowego. Wybór określamy poprzez wpisanie adresu jednostki policji, kodzie pocztowym, nazwie ulicy lub użycia bieżącej lokalizacji. Jednym kliknięciem zostaje się połączonym z wybranym komisariatem.

iPolak – dzięki tej aplikacji w prosty sposób znajdziesz informacje potrzebne za granicą. Sprawdzisz co robić w razie kłopotów, jak zadbać o własne bezpieczeństwo w różnych krajach, jak trafić do najbliższej polskiej placówki dyplomatycznej, przed czym aktualnie ostrzega MSZ.

Praktyczne aplikacje po godzinach

DB Navigator – nawigator twojej podróży. Przed rozpoczęciem podróży sprawdź, jak zatłoczony będzie Twój pociąg. Kup cyfrowy bilet na pociąg, metro, tramwaj i autobus. Przed przyjazdem pociągu sprawdź, w której części peronu zatrzyma się Twój wagon. Wykonaj check-in, czyli odprawę samodzielnie, kontrola biletu nie będzie potrzebna. W zakładce „Moja podróż” uzyskaj wszystkie informacje na temat podróży, otrzymuj powiadomienia pocztą elektroniczną bądź w formie wiadomości.

Moovit – to bardzo ciekawa aplikacja dla osób podróżujących komunikacją miejską, która może pełnić rolę osobistego asystenta pasażera. Dzięki aplikacji możemy sprawnie poruszać się komunikacją miejską w ponad 800 miastach na całym świecie. Niestety na tej liście nie ma jeszcze zbyt wielu miast w Polsce. Znajdziemy na niej Warszawę, Łódź, Lublin, Szczecin oraz Wodzisław Śląski. Każdy użytkownik może jednak zgłosić miasto do systemu Moovit i pomóc w rozbudowie bazy informacyjnej.

JakDojade – to planer połączeń komunikacją publiczną, ułatwiający podróżowanie po mieście. Znajduje optymalne połączenia uwzględniając przesiadki, zmiany w rozkładach, dojście pieszo z przystanków. Planowanie w czasie rzeczywistym umożliwia sprawdzenie, czy autobus dotrze na czas. Umożliwia nam się zakup biletu na bieżącą trasę lub do wykorzystania w kolejnych przejazdach.

Uber – to specjalnie napisany program, który kojarzy osoby poszukujące transportu z kierowcami, którzy chcą i mogą taką pomoc zaoferować. Działa w 84 krajach świata, w 737 miastach. Prosta i niemalże intuicyjna, bezpieczna dla pasażera i kierowcy, gdyż jedni i drudzy podają swoje dane przy rejestracji oraz oceniają podróż. Płatności dokonuje się bezgotówkowo, chyba, że klient zaznaczy inaczej. Zamawiamy odpowiedni samochód, zarówno pod względem bezpieczeństwa jak i gabarytów. Aplikacja szybko oblicza czas przejazdu i cenę, którą musimy zapłacić.

Google Translate – czyli podręczny tłumacz, wystarczy wpisać tekst, aby można go było przetłumaczyć na 108 języków. Z aplikacji można również skorzystać kiedy jesteśmy poza internetem. Nowatorsko mamy możliwość tłumaczeń na bieżąco z użyciem aparatu, kierując obiektyw na tekst.

Leo – za pomocą tej aplikacji możesz korzystać ze wszystkich słowników LEO, brać udział w dyskusjach na Forum oraz używać Trenera językowego zarówno online jak i offline. Dzięki aplikacji możesz korzystać online z wielu słowników. Z wynikami poszukiwanych słówek oferowane są również informacje dodatkowe (oczywiście tylko wtedy, gdy są one potrzebne) jak np.: opisy wyrazu/definicje, tabelki fleksyjne, wymowa, gramatyka.

Duolingo – bezpłatny portal internetowy do nauki języków obcych. Warto spróbować, nauka z tą aplikacją jest naprawdę zabawna.

26. Zestaw najważniejszych kompetencji osób podejmujących pracę opiekuńczą

Empatia – idealny opiekun powinien posiadać łatwość wczuwania się w sytuację i emocje podopiecznego oraz jego bliskich. Empatia oznacza zrozumienie tego, co czuje drugi człowiek, bez ulegania emocjom. To podstawowa cecha charakterystyczna dla osób, które mają doświadczenie w pracy z ludźmi

Życzliwość wobec otoczenia – dobry opiekun osoby starszej z sympatią i życzliwością odnosi się do wszystkich ludzi, sympatia do innych to warunek konieczny do podjęcia takiej pracy

Zdolność adaptacji – idealny opiekun łatwo dostosowuje się do zmieniających się warunków, w domu każdego podopiecznego są różne zasady, a umiejętność odnalezienia się w nowych warunkach to bezcenna cecha opiekuna

Cierpliwość – osoba starsza to człowiek zmagający się z własnymi ograniczeniami, często walczący z chorobą, dlatego każdy opiekun musi być cierpliwy

Łatwość nawiązywania kontaktów – idealny opiekun to osoba otwarta na świat i łatwo nawiązująca kontakty z innymi ludźmi, potrafiąca słuchać i rozumieć

Elastyczność – umiejętność dostosowania się do zmieniających potrzeb i wymagań zleceniodawcy

Asertywność – oznacza umiejętność odmawiania oraz swobodnego wyrażania własnej opinii, krytyki, emocji i potrzeb. Osoba asertywna komunikuje się z innymi w sposób bezpośredni, otwarty i uczciwy, tak, aby wyrażając sprzeciw lub własne zdanie, bronić swoich praw szanując prawa innych. Odmów, jeśli obowiązki wykraczają poza zakres podpisanej umowy i są zbyt dużym obciążeniem. Nie krępuj się mówić prawdę. Mów, kiedy warunki pracy są zbyt trudne i nie zapewniają Tobie np. możliwości korzystania z toalety, bez przechodzenia przez czyjś pokój.

Poczucie bezpieczeństwa – bądź stanowcza, ale nie niegrzeczna, pytaj jeśli masz wątpliwości. Jeśli będziesz się czuć bezpiecznie, twój podopieczny będzie dobrze zaopiekowany. Masz prawo do prywatności, nikomu nie wolno przeglądać twoich rzeczy i niepokoić cię kiedy masz czas wolny. Ty decydujesz kto i kiedy wchodzi do Twojego pokoju. Ty wyznaczasz granice dobrze pojętej zażyłości.

Stanowczość – nie bądź bierna. Stanowczo lecz uprzejmie rozwiązuj potencjalne konflikty z agencją, z rodziną, z podopiecznym. Jeśli masz uwagi lub ktoś ma je do Ciebie, postaraj się wyjaśnić je jak najszybciej, w jak najszerszym gronie. Szczerze ustosunkuj się do zarzutów dotyczących Twojej pracy.

Komunikowanie potrzeb – dialog to podstawa stosunków międzyludzkich. Jeśli możesz pomóc lub czemuś zapobiec, informuj agencję lub rodzinę podopiecznego, np. kiedy podopieczny nadużywa leków lub przeciwnie, nie chce ich przyjmować lub nadużywa alkoholu. Jeśli zauważysz, że lubi spacerować i lepiej po nich śpi, zawsze możesz w porozumieniu z opiekunami zmienić stare zwyczaje.

Dbanie o swoje zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Staraj się wypocząć na świeżym powietrzu, wysypiaj się, dobrze odżywiaj, pozostawiaj w kontakcie z bliskimi. Niezwykle ważna jest kwestia odpoczynku, którą koniecznie trzeba ustalić z pracodawcą. Jesteś pracownikiem, nie niewolnikiem. Należy ci się czas wolny od pracy. Bliscy mają prawo do ciebie dzwonić, a ty masz prawo z nimi rozmawiać. Masz prawo do odpoczynku i odreagowania stresu. Nie ulegaj szantażom, że podopiecznym nie ma się kto zaopiekować i oczekuje się od ciebie rezygnacji z ustalonych planów. Odpoczynku nie odłożysz na później. Konkludując, pamiętaj, że jeśli chcesz dobrze dbać o swojego podopiecznego, przede wszystkim najpierw zadbaj o siebie!