

Marta Kluchová

# Môj dvojitý život opatrovatelky

Manuál pre začínajúce, inšpirácia pre pokročilé



# Môj dvojitý život opatrovateľky

Manuál pre začínajúce, inšpirácia pre pokročilé



Pracujem ako opatrovateľka seniorov v Rakúsku a vo voľnom čase rada cestujem a píšem. Som samostatná a všestranná žena a matka dvoch úžasných mladých ľudí. Milujem rozmanitosť života, výlety, históriu, prírodu. Robím to, čo chcem a som vďačná za každý nový deň. Baví ma inšpirovať ľudí k tomu, aby sa nebáli prekračovať vlastné hranice.

**Prehlásenie:** Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie, alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky je zakázané a je porušením autorského zákona, ktoré môže byť stíhané. Za odporúčania môjho eBooku, alebo mojich webových stránok ĎAKUJEM. Za úspechy, alebo neúspechy čitateľov neručím. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tohoto oznámenia.

## OBSAH

Môj príbeh na ceste k opatrovaniu.....	5
Ťažké začiatky.....	9
Výber opatrovateľského kurzu.....	17
Miesta konania kurzov .....	18
Výber agentúry .....	24
Užitočné fb skupiny- stačí zadať do vyhľadávača a požiadať o členstvo .....	33
Prvé dojmy v rodine .....	35
Papierovačky, vybavovačky- o vybavení živnosti v Rakúsku.....	38
PRVÉ KROKY.....	38
MAPA OPATROVATELKY- čo to je a čo by mala obsahovať?.....	46
6 tipov klientov, s akými sa môžete pri svojej práci stretnúť .....	49
Manželský pár.....	50
Pacient pred smrťou.....	51
Ležiaca pacientka- ťažká váha.....	52

Imobilná klientka, bez plienok, zlá povaha.....	53
Manželský pár- obaja mobilní, demencia, alsheimer.....	54
Rozprávková babička.....	56
Varenie a stravovanie .....	58
Desatoro opatrovatelky.....	61
Čo mi táto práca dala a čo mi vzala .....	63
Voľný čas- barličky na dobitie energie .....	67
CESTOVANIE- ďalšia nabíjačka MOJICH batérií.....	68
Ako byť šťastný aj ďaleko od domova.....	69
Ja a môj druhý život.....	74
Pár slov na záver .....	78

## Môj príbeh na ceste k opatrovaniu

---

Verte- neverte, od kedy pracujem ako opatrovatelka, žijem oveľa spokojnejším a vyrovnanejším životom, než som žila kedysi. Na Slovensku som mamou a v Rakúsku opatrovatelkou a hoci žijem dva rozdielne životy, snažím sa oba žiť plnohodnotne, aby som raz, keď sa obzriem dozadu, neľutovala, že som v živote niečo zmeškala, alebo mi nebolo dopriate.

**Som presvedčená o tom, že každý z nás je sám tvorcom svojho života. A hoci niektoré udalosti neovplyvníme, mnohé máme vo svojich rukách.** Preto každé ráno vstanem, večer idem spať a medzi tým robím to, čo robiť chcem. Veľa cestujem, plním si sny, milujem rozmanitosť života a som vďačná za každý nový deň a za všetko, čím ma život obdaril. Každý deň sa môžem slobodne rozhodnúť čím ho vyplním, čo budem robiť a aký ten deň bude.

## TAKÉTO RUŽOVÉ SOM TO ALE PRED PÁR ROKMI VÔBEC NEMALA

---

O takomto živote sa mi kedysi ani nesnívalo. Mnoho rokov o mne rozhodovali iní a musela som prejsť strastiplnou a kľukatou, dlhou cestou, aby som sa dostala tam, kde som.

Pred niekoľkými rokmi som bola klasický zamestnanec. Celý týždeň som sa tešila na víkend, aby som ho potom prežila v strese a depresii z toho, že tie dva dni rýchlo skončia a zase budem musieť otročiť v robote, ktorá ma nebavila. Väčšinu dní som trávila v zamestnaní, po práci domácnosť, deti, stále len povinnosti, náhlenie, stres. Chronický nedostatok spánku, večne prázdna peňaženka, a žiaden čas pre seba. Svoje dni som delila medzi drinu v robote a drinu v domácnosti a **nemala som ani kúsok slobody.**

Moje deti mali denne pred očami unavenú, smutnú a nespokojnú mamu a najčastejšia veta, ktorú počuli bola:

**"To si nemôžeme dovoliť, na to nemám peniaze."**

Do toho prišli rôzne rodinné problémy a ja som mala pocit, že som zamknutá v pasci, z ktorej niet úniku. **Myslela som, že ma už nikdy nič pekné nečaká a že sa už budem navždy musieť len pachtieť z domu do práce, z práce domov, v obchode počítat každý cent a raz sa zobudím stará a nešťastná a budem plakať nad tým, kam sa podel môj život.** To bola naddlho moja nočná mora. Takto mi ubiehal deň za dňom a nič ma netešilo. Stále som si kládla otázku, či toto je jediný spôsob, ako musím žiť. Odpoveď bola jasná:

**TAKTO TO ĎALEJ NECHCEM!**

Snažila som sa samu seba utešovať pripomínaním si, aké mám obrovské šťastie, že som zdravá, že mám zdravé deti a že mám prácu a strechu nad hlavou a že čo by za to všetko dali iní, ale vždy mi to pomohlo len na chvíľu.

**Chcela som od života viac.** Ale nemala som silu ani odvahu, niečo zmeniť. Ani som vlastne nevedela, ako by som mohla niečo zmeniť. Nemala som nijaký odrazový mostík. Nijaké peniaze nazvyš, žiadne poriadne vzdelanie, nijaké nápady, ani čas.

**Smutná, unavená žena, navonok ešte mladá, ale vo svojom vnútri stará a nešťastná.**

Túžila som cestovať, chodiť ku kaderničke, užívať si s deťmi voľné chvíle, ukázať im, že život je krásny, ale na miesto toho som im ukazovala iba nervozitu, únavu, zatrpknutosť a sklamanie zo seba samej. Vystriedala som viacero zamestnaní, s rovnakým výsledkom. Neprinieslo mi to viac času, ani peňazí, ani viac spokojnosti do duše. Každý večer som zničená sadala k televíznemu seriálu, aby som aspoň na chvíľu zabudla na nespokojnosť s vlastným životom...

Keď som sa po prvýkrát dopyčovala o opatrovaní seniorov v zahraničí, napadlo mi, že toto sú možno moje dvierka von z bludiska. Ale vedela som aj to, že ešte pretečie veľa vody, kým sa dokážem pohnúť z miesta. Deti boli vtedy ešte malé a potrebovali ma každý deň. Neovládala som jazyk a nikdy pred tým som nebola ďalej, ako za hranicami Slovenska.

Ale najväčšou bariérou boli pre mňa moje vnútorné hranice a strach z toho, či na to mám, či by som takú prácu zvládla, či sa dokážem vzoprieť rodine a ísť si za svojim, či si budem vedieť poradiť sama v cudzom svete. Bolo toho mnoho, čoho som sa bála a môj strach ma uzamkol v klietke na ďalšie dlhé obdobie.

Veľká zmena v mojom živote, ale hlavne v mojom myslení sa udiala, keď som dostala možnosť, vycestovať na niekoľko týždňov pracovne do zahraničia. Strávila som vtedy celú jeseň v Nemecku a bola to pre mňa lekcia o

tom, že aj inde má chlieb dve kôrky a že to, čo dokážem robiť doma sa dá robiť kdekoľvek. Vtedy vo mne naplno dozrelo rozhodnutie, pracovať v zahraničí na trvalo.

Deti už boli takmer dospelé a opatrovateľský kurz som mala dávno za sebou, robila som si ho ešte v čase, keď som o práci v zahraničí iba uvažovala a vôbec som nevedela, či, kedy a ako to uskutočním. A tak som začala obvolávať agentúry. Dala som výpoveď v práci a to najťažšie ma ešte len čakalo- oznámiť doma, že končím s prácou na Slovensku, že odchádzam pracovať do zahraničia a že to pravdepodobne bude na veľmi dlhé obdobie. Samozrejme, že sa to nestretlo s dobrým ohlasom, ale ja som cítila, že to bude v konečnom dôsledku dobré nie len pre mňa, ale aj pre moju rodinu.

A tak som vycestovala a od základu zmenila svoj zabehnutý, nezaujímavý život. Zmenila som všetko, na čo som bola do vtedy zvyknutá. Ja, ktorá som celý život sedela doma na zadku a poznala iba cestu do práce a z práce domov, som sa zrazu vybrala za prácou do sveta...

## Ťažké začiatky

---

O tom, že raz pôjdem pracovať do zahraničia som sa rozhodovala asi desať rokov. Veľmi som chcela a zároveň som mala strach. Čo by som bola dala za to, keby som vtedy mala v rukách nejakého uceleného sprievodcu, v ktorom nájdem od A po Z všetko, od starostlivosti o seniorov, cez varenie, legislatívu, až po psychohygienu.

**Nakoniec za mňa rozhodli problémy v rodine** a túžba po samostatnosti a sebestačnosti. Vycestovala som bez toho, aby som tušila, čo ma čaká. O živote v zahraničí som mala do vtedy len hmlisté predstavy, ktoré boli ďaleko od skutočnosti.

**Môj prvý turnus trval mesiac** a bol to ten najdlhší mesiac v mojom živote. Bola som viac ako tisíc km od domova, úplne na severe Nemecka a o nejakých slovenských kolegynkách som tam ani nechyrovala. Pracovala som v krásnom prímorskom mestečku, každý deň som chodila na prechádzky na pláž.

Bolo tam naozaj nádherne, ale mne- nezvyknutej byť tak dlho preč z domu bolo veľmi smutno. Denne som domov pretelefonovala kopu peňazí, to bola moja terapia, aby som to tam nejako vydržala.

**Po návrate z Nemecka** som doma pobudla iba pár dní a naskytla sa mi práca v Rakúsku. Nechcelo sa mi zase preč od rodiny, no vedela som, že ak odmietnem, ďalšia práca možno nebude. Tak som po pár dňoch vycestovala znova medzi cudzích ľudí, aby som sa v ich domácnosti učila žiť ich životom. Poobede som chodievala von- sama. Videla som mnoho pekného a nemala som sa o to s kým deliť. Veľa som fotila, ale keď si tie fotky pozerám dnes, hoci sú to krásne fotky, ešte aj teraz cítim smútok za domovom, ktorý som cítila vtedy.

**Nemala som sa o tom s kým porozprávať**, moji doma nechápali, ako mi je. Myslela som si, že som úplná padavka, ufňukaná, že nič nevydržím, že odlúčenie od domova a od rodiny vnímam tak zle iba ja, ostatné opatrovateľky to “vpoho” zvládajú.

Vtedy som sa začala zapodievať myšlienkou, kúpiť si notebook, naučiť sa na ňom pracovať a konečne v štyridsiatke preniknúť do tajov internetu. Kým som bola doma, nástrahám internetu som sa bránila, ale v **Rakúsku som potrebovala zamestnať hlavu** a tiež zháňať si potrebné informácie.

**Po návrate domov** začal pre mňa kolotoč vypisovania tlačív a vybavovania otravnej byrokracie, ktorá bola pre mňa španielskou dedinou. Nemala som ani poňatia o tom, ako fungujú rakúske zákony, čo všetko treba vybaviť, aké tlačivá vypísať, ako ich vyplniť a kam ich poslať, všetko som si prácne vyhľadávala a zisťovala, vypytovala som sa kadekoho a strávila som pri tom kopu času, ktorý som mohla tráviť oveľa príjemnejšie.

**Dnes už cestujem za prácou niekoľko rokov** a všetko sa mi postupne stáva rutinou. Napriek tomu sa niekedy cítim v práci osamelo, občas mám problém, alebo hľadám nejaké info. A vtedy mi pomáha internet. Teraz už ho v práci denne používam a je to naozaj veľká pomoc, človek sa môže kedykoľvek spojiť so svojimi blízkymi a necíti sa v cudzom svete tak sám a čokoľvek potrebuje- stačí pár klikov a nájde.

Vždy som hľadala informácie na rôznych stránkach, čo bolo veľmi zdĺhavé, alebo som si pýtala radu na fb skupinách, prípadne sme problémy preberali v aute, cestou do práce, či domov. Nejaké JPP sa vždy našlo, ale chýbal mi on-line sprievodca, praktický manuál, niečo o čom viem, že tam po pár klikoch vždy rýchlo nájdem, čo potrebujem.

**Preto som sa rozhodla aspoň niečo z toho, čo som sa za štyri roky naučila, spísať do knihy a dnes vám ju prinášam.**

## Cudzí jazyk, alebo "aaach, ako to všetko dostať do hlavy?"

---

**Vyrastala som v sedemdesiatych rokoch, keď výučba cudzích jazykov na slovenských školách bola obmedzená na povinnú ruštinu a v niektorých prípadoch aj nepovinnú nemčinu, či angličtinu.**

Ja som medzi veľmi aktívnych študentov nepatrla a uspokojila som sa s ruštinou. Veľmi ma bavila, dokonca som z nej zmaturovala na jednotku. **Keby som bola vtedy tušila, aký cudzí jazyk budem v živote naozaj potrebovať**, asi by som svoju energiu nasmerovala trochu iným smerom.

Čoskoro po maturite som sa vydala, mala deti a môj mozog si celkom odvykol od učenia. Asi po desiatich rokoch vo mne skrsla myšlienka, ísť pracovať do Rakúska ako opatrovateľka. Lenže z nemčiny som vedela iba JA a GUTEN TAG. Tak som sa znovu vrátila k učeniu a moje zlenivené mozgové bunky s tým len nie veľmi rady súhlasili. Už to vôbec nešlo tak ľahko, ako za mladi v škole a tým pádom ma to ani tak nebavilo.

**Najskôr som si zvolila kurz ktorý som navštevovala sporadicky, asi rok.** Tam mi dali celkom dobré základy, ale na komunikatívnu nemčinu to ešte zďaleka nestačilo. Neskôr **som navštevovala súkromného učiteľa.** Do dnes si pamätám jeho slová:

**"Keď raz vycestujete, nehanbite sa rozprávať. To nevedí, že budete rozprávať blbosti, aj tak nikto veľmi počúvať nebude, hlavne im nedajte priestor, aby vám kládli otázky, rozprávajte a rozprávajte. Jeden môj priateľ, ktorý sa učil španielčinu, zdravil na miesto buenos dias- buenos aires :)"**

Mimochodom, to isté nám radila triedna pred maturitou. Rozprávať, rozprávať a rozprávať. Nedať komisii priestor, aby začala klásť otázky. Sú to dobré rady, ak sa ich budete držať, vaša slovná zásoba sa bude rýchlo rozširovať. Keď som po prvý krát cestovala za prácou do Nemecka, kamarátka mi zo žartu poradila toto: "**Neboj sa. Pekne, pomaly, po slovensky sa všade dohovoriš.**" Vtipné, milé. :)

V Nemecku som v súvislosti s jazykom zažila zopár úsmevných príhod. Raz som dedkovi povedala, že som kúpila pekáraň. Chcela som samozrejme povedať- **v pekárni**. Išlo o koláč, ktorý dedkovi veľmi chutil, tak ho zaujímalo od kiaľ je. Dedko mal o zábavu postarané celý večer, ako si zo mňa uťahoval. Inokedy som zase na miesto "svieti slnko", povedala "svieti syn".

**Nikdy som sa nestretla s tým, že by sa na mňa hnevali**, keď som niečo povedala nesprávne, skôr ich to pobavilo a tí poučovaniachtiví mi veľmi radi vysvetlili, ako to mám povedať.

Môj bývalý učiteľ nemčiny mal pravdu. Ak sa chcete naučiť cudzí jazyk, netreba sa hanbiť rozprávať.

## Ako som sa s tým popasovala.

Som introvert, nie veľmi komunikatívny typ. Príliš si dávam pozor, aby som všetko povedala správne a ak si nie som istá, radšej nepoviem nič. ZO MŇA SI PRÍKLAD NEBERTE!!! Mojm spôsobom sa jazyk učí veľmi pomaly a vy sa ho pravdepodobne budete chcieť naučiť čo najrýchlejšie, takže znova opakujem: **rozprávať, rozprávať a rozprávať.**

Zo začiatku ma učenie nemčiny bavilo, ako vždy všetko, do čoho sa pustím. Moje nadšenie sa ale po čase vytratilo. Nemčinu som sa však naučiť potrebovala, tak som si dala záväzok- **každý deň tri nové slovíčka.** To mi nezabralo veľa času a dokázala som sa prinútiť a aspoň takto si rozširovať slovnú zásobu.

**Toto je zároveň tip pre tých, ktorí majú naozaj málo času.** Nájdite si každý deň aspoň pár minút a naučte sa jedno, dve, tri nové slovíčka, množstvo je na vás. Aj keď sa naučíte každý deň len jedno, za rok je to 365 nových slov a to už je celkom pekné číslo. Vaša slovná zásoba sa bude postupne rozširovať. Musíte však byť na seba prísni a dodržať pravidlo- **každý deň aspoň niečo.**

**Učte sa pri varení, pri upratovaní,** pri bežných denných činnostiach a to tak, že si budete prekladať do nemčiny všetko, čo chytíte do ruky a tiež činnosti, ktoré práve robíte. Slová, spojené v pamäti s nejakou činnosťou sa ľahšie zapamätajú, ako keď sa ich len biflíte z knihy.

Veľmi dobrý spôsob na začiatku je aj písať si lístočky s názvami predmetov, ktoré vás bežne obklopujú. Môžete si napríklad vyrobiť samolepky a poprilipepať si ich doma na nábytok a na predmety dennej potreby.

Keď som si nevedela zapamätať nejaké slovíčko, jednoducho som si ho napísala perom na ruku, aby som ho mala na očiach. Ešte aj dnes to občas robím.

**Zo začiatku** sa zamerajte na slovíčka týkajúce sa domácnosti, jedla, nábytku, ľudského tela, oblečenia, hygieny, zdravia, tie budete potrebovať najviac a postupne priberajte ďalšie a ďalšie.

Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že keď vycestujete, niečo sa nalepí aj samé, každý turnus. Aj keď som sa neučila aktívne, vždy som domov odchádzala o pár nových slovíčiek bohatšia.

V poslednom čase si v práci rada prekladám napríklad horoskopy v rakúskych novinách, alebo rôzne príslovia a porekadlá, ktoré počujem. Učiť sa zábavnou formou je oveľa zaujímavejšie a hlavne efektívnejšie.

**Veľmi dobré je pozeráť nemecké televízne programy, alebo filmy v nemčine.**

A ešte jeden tip- vtipy. V novinách, alebo na fb často bývajú kreslené vtipy s textom. Keď som si vtipný text preložila, aj som si ho zapamätala, pretože to, čo vás pobaví vám ľahšie utkvie v pamäti. Musí to však byť taký vtip, kde rozumiem, **v čom je ten vtip** :) a to sa pri cudzom jazyku nie vždy podarí pochopiť.

Do dnes neviem super po nemecky, ale na koniec, keď sekretárku riaditeľovi jazykovedného ústavu v Rakúsku robiť nebudem a to čo potrebujem si viem vybaviť. Na šťastie sa už s mojou klientkou- babulkou tak dobre poznáme, že si rozumieme aj bez slov, takže nemám problém sa s ňou dohodnúť a keď sa predsa nejaký problém vyskytne, pomôže slovník.

**Mať dobrý slovník**, pri vycestovaní do zahraničia patrí k základnej, povinnej výbave opatrovateľky. A ďalšia dôležitá vec je pripojenie na internet. Dnes už takmer všetci siahame po internete. Tam nachádzame množstvo on- line lekcií na rôznych stránkach, množstvo videí, kurzov, jazykových pobytov, či samotný predaj učebníc v e- shopoch a internetových kníhkupectvách.

A aby toho nebolo málo, môžete si do mobilu stiahnuť **aplikáciu z GOOGLE PLAY**. Aplikácia sa volá **DIC- Slovak- German** offline a funguje ako prekladač. Dá sa používať aj bez pripojenia na internet.

Na záver vám sem pridávam niekoľko užitočných linkov na kurzy a testy :

<http://deutsch.info/sk>

<http://www.langmaster.com/lmcom/com/web/sk-sk/pages/kurz-nemciny-zadarmo.aspx>

<http://www.royalschool.sk/free-ebooks-nemcina.php?gclid=Cj0KEQjwmLipBRC590 EqJ E0asBEiQATYdNhycfwT SphLjZ4cOqPdzG6PF80kYcUIo8VOUx1GH4DcaAm ZZ8P8HAQ>

[www.slovicka.sk](http://www.slovicka.sk)

<http://www.operka.sk/index.html>

<http://www.operka.sk/index.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=GnfUOvwMvzQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=W8mjwMPmA8w>

<https://www.youtube.com/watch?v=8A3HEBmyOPM>

<http://www.ako-sa-naucit-skor.com/stroj-na-jazyky.html>

Stránky internetových kníhkupectiev:

<http://www.martinus.sk/?uItem=53570>

<http://www.martinus.sk/?uMod=list&uTyp=search&uQ=Nemciona+polopate>

<http://www.martinus.sk/?uMod=list&uTyp=search&uQ=Worterbuch>

Keď už budete pracovať v nemecky hovoriacej krajine, iste spoznáte nových nemecky hovoriacich priateľov, s ktorými budete komunikovať a jazyk sa bude postupne nabaľovať. Dopisovať si v nemčine môžete aj skôr, než vycestujete. na rôznych fórach a sociálnych sieťach nie je problém nájsť Nemcov, či Rakušanov, ochotných si písať, či skypevať a takto vás učiť nemčinu.

<http://www.hofmanova.sk>

<http://www.deutsch-als-fremdsprache.de/austausch/forum/index.php>

## Výber opatrovateľského kurzu

---

Ak ste zdravotná sestra, alebo máte zdravotnícke vzdelanie, túto kapitolu pokojne vynechajte. Pre nás ostatné- krajčírky, predavačky, kuchárky, učiteľky, či stavebné inžinierky, tu mám zopár slov o opatrovateľských kurzoch. Certifikát o absolvovaní opatrovateľského kurzu budete potrebovať pri uchádzaní o prácu opatrovateľky, aj pri vybavovaní živnosti v Rakúsku.

Keď som začínala ja, nebol taký výber kurzov, ako dnes. Chodila som na kurz do okresného mesta, vzdialeného asi 30 km a to tri krát do týždňa, popri zamestnaní na tri smeny a starostlivosti o rodinu. Dalo sa to zvládnuť s vyplazeným jazykom, kávami a energetickými nápojmi, ale po dvoch mesiacoch som držala v rukách vytúžený certifikát opatrovateľky. Po dlhej dobe a rokoch práce v odevnom a automobilovom priemysle to bol svieži závan niečoho nového a na kurze ma to veľmi bavilo.

**Dnes už sa robia kurzy v takmer každom väčšom meste**, stačí si podľa bydliska vybrať ten svoj. Dokonca, niekedy je možnosť preplatenia kurzu Úradom práce. Ak si plánujete robiť kurz, dobré je sa aj na túto možnosť popýtať na príslušnom úrade. Ak spĺňate určité podmienky, Úrad práce vám môže kurz preplatiť, čo je veľká pomoc. Ak podmienky nespĺňate, zaplatíte si kurz sama, ale v každom prípade je to dobrá investícia do budúcnosti.

Ja som si kurz zaplatila z vlastných, úspor a som presvedčená, že to bola skvelá investícia. Dokonca som kurz kúpila aj dcére a hoci ho zatiaľ nevyužila, bude ho mať do budúcnosti ako ďalšie otvorené dvierka.

Ak budete chcieť ísť pracovať do Nemecka, tam sa dá dostať aj bez kurzu, napriek tomu ho však odporúčam, budete mať v agentúre o bod naviac, čo je veľké plus pri hľadaní práce. A nemenej dôležité sú aj všetky znalosti, získané na kurze, ktoré určite neskôr využijete. Kurz je pre vás dôležitý hlavne vtedy, ak nemáte ešte žiadne skúsenosti s opatrovaním.

## Miesta konania kurzov

### Banskobystrický kraj

<http://www.vavslovakia.sk/terminy-a-ceny-opatrovatelskych-kurzov#banskobystricky-kraj> Banská Bystrica, Banská Štiavnica, Brezno, Detva, Fiľakovo, Hriňová, Kremnica, Krupina, Lučenec, Revúca, Rimavská Sobota, Tornaľa, Veľký Krtíš, Žiar nad Hronom, Zvolen

[www.permaninvest.sk](http://www.permaninvest.sk) Banská Bystrica

[www.aveducation.sk](http://www.aveducation.sk) Banská Bystrica , Lučenec, Rimavská Sobota, Veľký Krtíš, Žiar nad Hronom, Zvolen

[www.ebba.sk](http://www.ebba.sk) Banská Bystrica

[www.misericordia.sk](http://www.misericordia.sk) Čierny Balog

[www.job24.eu.sk](http://www.job24.eu.sk) Lučenec

[www.ivmk.sk](http://www.ivmk.sk) Banská Bystrica

<http://www.akademiavzdelavania.sk/> Zvolen

## **Bratislavský kraj**

<http://www.vavslovakia.sk/terminy-a-ceny-opatrovatelskych-kurzov#bratislavsky-kraj> Bratislava, Malacky, Modra,  
Pezinok, Senec, Stupava

[www.sukromnaskola-modra.sk](http://www.sukromnaskola-modra.sk) Modra

[www.aveducation.sk](http://www.aveducation.sk) Bratislava Staré Mesto

[www.ivmk.sk](http://www.ivmk.sk) Bratislava

<http://www.zoznam.sk/firma/2844696/Slovensky-Cervený-križ-územný-spolok-Bratislava-mesto> Bratislava

## Košický kraj

<http://www.vavslovakia.sk/terminy-a-ceny-opatrovatelskych-kurzov#košický-kraj> Košice, Michalovce, Moldava nad Bodvou, Rožňava, Spišská Nová Ves, Kapušany, Trebišov

[www.institutvzdelavania.ozm.sk](http://www.institutvzdelavania.ozm.sk) Košice

[www.vavslovakia.sk](http://www.vavslovakia.sk) Košice

[www.opatrovatelskekurzy.sk](http://www.opatrovatelskekurzy.sk) Košice

[www.aveducation.sk](http://www.aveducation.sk) Košice

[www.aveducation.sk](http://www.aveducation.sk) Michalovce, Spišská Nová Ves, Trebišov

## Prešovský kraj

<http://www.vavslovakia.sk/terminy-a-ceny-opatrovatelskych-kurzov#prešovský-kraj> Bardejov, Humenné, Kežmarok, Levoča, Lipany, Medzilaborce, Poprad, Prešov, Sabinov, Snina, Stará Ľubovňa, Stropkov, Svidník, Vranov nad Topľou

## Nitriansky kraj

<http://www.vavslovakia.sk/terminy-a-ceny-opatrovatelskych-kurzov#nitriansky-kraj> Kolárovo, Komárno, Levice, Nitra, Nové Zámky, Šaľa, Štúrovo, Šurany, Topoľčany, Zlaté Moravce

[www.prosocia.sk](http://www.prosocia.sk) Hurbanovo

[www.aveducation.sk](http://www.aveducation.sk) Nitra , Levice, Topoľčany

[www.beau.sk](http://www.beau.sk) Nitra

[www.kurzyperfekt.sk](http://www.kurzyperfekt.sk) Nové Zámky

## Trenčiansky kraj

<http://www.vavslovakia.sk/opatrovatelske-kurzy-vav#trenčiansky-kraj> Bánovce nad Bebravou, Handlová, Ilava, Myjava, Partizánske, Nové Mesto nad Váhom, Považská Bystrica, Púchov

[www.eduvis.eu](http://www.eduvis.eu) Považská Bystrica

[www.mjconsult.sk](http://www.mjconsult.sk) Prievidza

[www.aveducation.sk](http://www.aveducation.sk) Prievidza

[www.tatraakademia.sk](http://www.tatraakademia.sk) Prievidza

[www.linguis.sk](http://www.linguis.sk) Beluša, Púchov

<http://www.akademiavzdelavania.sk/> Partizánske

## Trnavský kraj

<http://www.vavslovakia.sk/terminy-a-ceny-opatrovatelskych-kurzov#trnavsky-kraj> Hlohovec , Myjava, Holíč, Piešťany, Sereď, Skalica, Šamorín, Veľký Meder

[www.aveducation.sk](http://www.aveducation.sk) Dunajská Streda

[www.dunakademia.sk](http://www.dunakademia.sk) Dunajská Streda

[www.aveducation.sk](http://www.aveducation.sk) Galanta, Senica

[www.sck-senica.sk](http://www.sck-senica.sk) Senica

[www.aveducation.sk](http://www.aveducation.sk) Trnava

[www.angelkurzy.sk](http://www.angelkurzy.sk) Zeleneč

## Žilinský kraj

<http://www.vavslovakia.sk/terminy-a-ceny-opatrovatelskych-kurzov#zilinsky-kraj> Bytča, Krásno nad Kysucou, Kysucké Nové Mesto, Liptovský Mikuláš , Martin, Námestovo, Rajecké Teplice, Ružomberok, Turčianske Teplice, Žilina, Čadca, Dolný Kubín

[www.aveducation.sk](http://www.aveducation.sk) Čadca, Dolný Kubín, Liptovský Mikuláš, Martin, Žilina

<http://www.akademiavzdelavania.sk/> Liptovský Mikuláš, Čadca

## Výber agentúry

---

Mnohé opatrovateľky si hľadajú prácu samé, bez agentúry, čo neodporúčam, hlavne začiatočníckam. Ale ak máte v zahraničí dobrú, naozaj dobrú kamarátku, ktorá vám dokáže zohnať a dohodiť skvelú prácu, prípadne aj pomáhať v začiatkoch, tak prečo nie?

Väčšina z nás ale takú možnosť nemá a ak nemáte skúsenosti, referencie od predchádzajúcich rodín a perfektnú nemčinu, práca v Rakúsku sa dá dosť ťažko zohnať. V takom prípade odporúčam začať v Nemecku. Dá sa tam ľahšie dostať, získate prvé skúsenosti, referencie od rodiny, ktoré môžete neskôr využiť, keď sa budete ďalej uchádzať o prácu a v neposlednom rade sa zdokonalíte v jazyku.

Ja sama som tak začínala a neľutujem. Musím vás však upozorniť, že v Nemecku budete pravdepodobne robiť za menej peňazí a oveľa dlhšie turnusy. Nech vás ale hreje pri srdci, že to je vaša vstupenka do Rakúska na dvojtýždňové turnusy.

**Takže, máte už za sebou opatrovateľský kurz, zvládnuté základy nemčiny a začínate si hľadať prácu.** Najskôr odporúčam popýtať sa kamarátok a známych, v akých agentúrach pracujú a ako sú spokojní. Ďalej by som veľmi odporučila prečítať si referencie na internete. Zrejme nájdete zopár zlých referencií aj na dobré agentúry, viac ľudí, viac chutí, riadte sa tým, akých referencií je viac, či dobrých, alebo zlých.

**Ako ďalší krok, je dobré osloviť viacero agentúr,** hlavne, keď chcete ísť pracovať čím skôr. Nie vždy vám totiž agentúra zoženie hneď prácu.

Agentúra vás pravdepodobne vyskúša z nemčiny. V niektorých stačí telefonický pohovor, niekde sa treba dostaviť osobne, niektoré agentúry si za vyskúšanie účtujú poplatok, pri čom nie je isté, že vám dajú aj prácu.

**Moja osobná skúsenosť.** Zaplatila som agentúre poplatok za preskúšanie a neskôr, keď som telefonovala kvôli práci, buď mi to nikto nebral, alebo to zodvihol nejaký asistent a keď som mu povedala o čo ide, odbil ma s tým, že on nevie a ostatní sú na obede. Nikdy som cez túto agentúru nepracovala, čo je len dobre, už by som ani nechcela. Ale poplatok mi samozrejme nikto nevrátil.

**Od takejto agentúry radšej ruky preč.** Celkovo by som bola opatrná, pri agentúrach, ktoré si hneď, ešte pred začatím spolupráce účtujú rôzne poplatky, za kadečo, hoci vám ešte nedali prácu. Solídna agentúra si vyúčtuje až z prvej výplaty a koľko to bude, to vám musí byť jasné hneď na začiatku a podchytené v zmluve, skôr, ako vycestujete.

**Keď už vám agentúra ponúkne prácu, mala by vás oboznámiť s tým, kam idete, na ako dlho, aká je rodina, zdravotný stav klienta a aspoň stručne, aké budú vaše povinnosti. Mali by ste dostať zmluvu, v ktorej bude uvedená adresa pracoviska, dĺžka turnusu, výška mzdy brutto, alebo netto, ďalej to, či bude rodina prispievať na cestovné, na odvody a podobne.** Skrátka, všetky podmienky by mali byť jasné a čierne na bielom.

V mojom prípade to bolo tak, že prvý krát som vycestovala do Nemecka, ako zamestnanec slovenskej agentúry. Najskôr ma telefonicky oboznámili so stavom klienta a miestom, keď som to odsúhlasila, poslali mi zmluvu, v ktorej bola adresa,

údaje o klientovi, dátum, od kedy do kedy mal trvať turnus, výška mzdy za daný turnus a tiež mi zistili spoj a poslali cestovný lístok.

Cestu mi zaplatila agentúra a z prvej výplaty si strhli za cestovný lístok. Iné poplatky som agentúre neplatila žiadne. Druhú cestu mi preplatila rodina, to bolo tak isto uvedené v zmluve, žiadne nejasnosti. Dali mi aj kontakt na striedačku, s ktorou som sa mohla porozprávať ešte pred vycestovaním.

**Spolupráca s agentúrou** bola veľmi dobrá, volali mi do práce, zaujímali sa, ako sa mi darí a odpovedali na všetko, čo som sa pýtala. Ja som však v Nemecku nechcela pracovať, preto som po odpracovaní tohto prvého turnusu dala v tejto agentúre výpoveď. Všetko prebehlo bez problémov.

Do Rakúska som už cestovala s iným sprostredkovateľom. Tak isto ma najskôr po telefóne vyskúšali z nemčiny a oboznámili s tým k akému klientovi pôjdem, do akého mesta, na ako dlho, atď. Majiteľ agentúry ma sám priviezol do rodiny a predstavil.

Podpísali sme zmluvu s rodinou a agentúra sa postarala o vybavenie živnosti, prihlásenie na poisťovni a syn klientky zase o prihlásenie na prechodné bydlisko. O nič som sa nemusela starať. Platila som poplatok za vybavenie živnosti agentúre, k tomuto mi bola vystavená faktúra a bola som s tým do predu oboznámená a tento poplatok som platila až z prvej výplaty.

**Ak si živnosť vybavujete sama, prvé vybavenie živnosti je zdarma.** Ja som si na to však netrúfla, radšej som zaplatila agentúre. S oboma agentúrami, s ktorými som spolupracovala som bola spokojná, asi som mala šťastie, lebo tak, ako opatrovateľky a klienti, aj agentúry sú rôzne. Ale tiež som našla na fb aj na tieto dve agentúry, cez ktoré som pracovala, ako dobré, tak aj zlé ohlasy, ale viac bolo tých dobrých.

Nikdy nechodte pracovať cez agentúru, ktorá na vás robí akýkoľvek nátlak. Vety ako: "Ak nezoberiete túto prácu, inú vám nedáme", nemajú v slovníku solídnej agentúry čo robiť, ani žiadne iné vyhrážanie. Skôr než vycestujete, do predu vám musia byť jasné podmienky.

U niektorých agentúr vás vypláca rodina a rodina vám platí aj odvody, niekde si platíte odvody sama, niekde je to tak, že rodina platí agentúre a agentúra vám dáva plat, všade sú podmienky rôzne, ale je veľmi dôležité, aby vám tieto podmienky boli do predu jasné. Akékoľvek zahmlievanie nesvedčí o solídnosti agentúry.

Prikladám zopár linkov na agentúry a sprostredkovateľov. Pri surfovaní internetom ich iste objavíte aj viac, stačí si vybrať tú správnu.

#### AGENTÚRY, ktoré PONÚKAJÚ PRÁCU v Rakúsku a Nemecku:

1. AIW <http://www.aiw.or.at/home-sk>
2. SUNSET <http://www.sunset24.eu/>
3. SLOWCARE <http://www.slowcare.sk/sk/o-nas>

4. LIVIA BRUCKLER.AGENTÚRA-BESTENS-BETREUT <http://www.personen-betreuung.at/>
5. CURADOMO <http://www.curadomo.sk/>
6. 24 STUNDEN HILFE- ANNA ONDRUŠKOVÁ <http://www.24stundenhilfe.net>
7. ST. ELISABETH - HAUSKRANKENPFLEGE IN OSTERREICH <http://www.stelisabeth.at/>
8. GUTBETREUT [www.gutbetreut.at](http://www.gutbetreut.at)
9. HOFFMAN-VEREIN. AT <http://www.hoffman-verein.at/betreuung.html>
10. CURATIO [www.curatio.at](http://www.curatio.at)
11. PFLEGE ZU HAUSE EGEN <http://elsner-pflege.at/uber-uns/>
12. BUWAG <http://buwag.sk/index.php/sk/>
13. SANKT KATHARINA <http://sanktkatharina.sk/>
14. SOLIDCARE24 <http://www.solidcare24.eu/>
15. LUBICA DUŠOVÁ <http://www.24-pflege.eu/zivnost.html>
16. PFLEGE ZU HAUSE <http://www.24stundenpflegeat.at/kontakt.php>
17. EU NETZ VEĽKÉ CHLIEVANY, ZUZANA FRANK <http://www.eu-netz.com/de/kontakt/>

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 18. EUROPA AGENCY     | <a href="http://www.europaagency.sk/">http://www.europaagency.sk/</a>                       |
| 19.8ALSES             | <a href="http://www.alses.sk/">http://www.alses.sk/</a>                                     |
| 20. SLOWIS            | <a href="http://www.slowiss.eu/">http://www.slowiss.eu/</a>                                 |
| 21. ATÉNA             | <a href="https://atena.sk/sk/article/12/Kontakt">https://atena.sk/sk/article/12/Kontakt</a> |
| 22. PFLEGE SEMAN      | <a href="http://www.pflege-seman.at/sk/">http://www.pflege-seman.at/sk/</a>                 |
| 23. OPATROVATELKY.COM | <a href="http://www.opatrovatelky.com/">http://www.opatrovatelky.com/</a>                   |

AGENTÚRY, ktoré PONÚKAJÚ PRÁCU vo Švajčiarsku: (Vo Švajčiarsku som nikdy nepracovala, takže neviem, ako to tam chodí)

1. <http://www.im-alter-daheim.ch/>
2. <http://www.seniorhilfe.ch/index.php>
3. <http://www.alterswohnhilfe.ch/>
4. <http://www.primula.ch/>

5. <http://www.alses.sk/index.php/o-nas-othermenu-114>
6. <http://www.caritas.ch/de/aktuelles/news/betreuung-zuhause/>
7. <http://www.agentur-respekt.eu/inpage/schweiz-info/>
8. <http://www.getcare.ch/>
9. <http://www.seniorenzuhaese.ch/>
10. <http://www.sentivo.ch/>
11. <http://www.best-care.org/>
12. <http://www.mc-care.ch/>
13. <http://www.24plushomecare.ch/?id=006&=Programm>
14. <http://www.daheim-am-besten.ch/>
15. <http://www.heko-seniorenbetreuung.ch/>
16. <http://www.a-casa-24h.ch/>
17. <http://www.gemeinnuetzige-altenpflege-24std.org/schweiz/>
18. <http://www.betreuung-plus.ch/.../lebensaqualitaet-fuer-senior...>

19. <http://www.24hseniorenbetreuung.ch/24-stunden-betreuung/>
20. <http://www.vitassist.ch/>
21. <http://www.privatespitex-pilatus.ch/>
22. <http://www.baeriscare.ch/>
23. <http://www.homecare.ch/>
24. <http://www.hauspflegeservice.ch/>
25. <http://www.meditana.ch/de/index.php>
26. <http://www.zh.pro-senectute.ch/perle/>
27. <http://www.permed.ch/de/ueber-uns/private-pflege.html>
30. <http://www.pflege-betreuung.ch/>
31. <http://www.pflegehilfe.ch/>
32. <http://www.pflegeprivatgmbh.ch/>
33. <http://www.private-care.org/home/>
34. <http://www.betreuungmitherz.ch/>

35. <http://www.sovis.ch/>
36. <http://www.seniorenfuersorge.ch/>
37. <http://www.avitaspitex.ch/>
38. <http://www.phsag.ch/private-care.html>
39. <http://www.homeinstead.ch/baselland/Kontakt.aspx>
40. <https://www.facebook.com/profile.php...>
41. <http://www.pracovne-ponuky.eu/inzerat.php?id=66967>
42. <http://www.active-hands.ch/home.html>
43. <http://prosenex.ch/>

ZA SPOĽAHLIVOSŤ A SOLÍDNOSŤ AGENTÚR NERUČÍM. Osobnú skúsenosť mám iba s agentúrami SUNSET a SLOW CARE. S obomi sa mi spolupracovalo dobre. Cez Sunset som pracovala v Nemecku, nevýhody - dlhé turnusy, vzdialenosť a menší zárobok ako v Rakúsku. Agentúra Slow Care- spokojnosť.

Môžete sa tiež prihlásiť do facebookovej skupiny- **Hodnotíme agentúry a sprostredkovateľov**. Tam nájdete hodnotenia a skúsenosti opatrovateľiek, ktoré už s rôznymi agentúrami majú skúsenosti. Treba to brať však trochu s rezervou, niekedy píšú recenzie aj chronickí sťažovatelia.

### Užitočné fb skupiny- stačí zadať do vyhľadávачa a požiadať o členstvo

Slovenská opatrovateľka

Opatrovateľky a zvyšok sveta

Opatrovateľky, opatrovatelia - Nemecko.

Opatrovatelia srdcom

Stopár pre opatrovateľky

Hodnotíme agentúry a sprostredkovateľov

Slovenské opatrovateľky v Rakúsku

Rakúske opatrovateľky sem

Varíme po rakúsky

Radíme si bez urážok

Ja opatrovateľka

Opatrovateľky opatrovateľkám

Opatrujeme so zábavou

Čo mám zase uvariť

Opatrovatelia srdcom

Len aktuálne ponuky pre opatrovateľky/ov v Rakúsku.

Pracovné ponuky pre opatrovateľky (Agentúra 'Private Pflege')

Práca pre opatrovateľky

Nemčina pre všetkých

Doprava a práca v zahraničí

Literárna tvorba opatrovateľiek

## Prvé dojmy v rodine

---

### Na prvom dojme záleži.

Často sa od neho odvíjajú vaše budúce vzťahy s klientom a jeho rodinou. Aj keď ešte neovládáte nemčinu veľmi dobre, pripravte si už doma zopár viet o sebe, ktorými sa predstavíte. Pravdepodobne sa vás budú pýtať, koľko máte rokov, či ste vydatá, či máte deti, a.t.d'... Mali by ste vedieť o sebe niečo porozprávať, aby sa prelomili ľady a nenastalo hneď po zoznámení trápne ticho.

Len čo vkročíte do domácnosti vášho nového klienta, nezabudnite na úsmev. Zrejme budete mať trému a možno aj strach, ale verte, že váš budúci klient na tom bude rovnako. A možno ešte horšie, pretože starí ľudia si len veľmi neradi zvykajú na zmeny a nový, neznámy člen ich domácnosti im môže spôsobiť rovnaký stres ako vám.

**Oficiality, ako predstavenie sa, podanie ruky a úsmev by mali byť samozrejmosťou. Ak sa hanbíte ukazovať zuby, usmievajte sa očami :)**

Nezačnite hneď so svojimi požiadavkami, na tie bude dosť času neskôr. Ak chcete urobiť dobrý dojem, **zaujímajte sa o opatrovanú osobu**. Pýtajte sa na denný režim, zvyky klienta, opatrovateľské činnosti, ktoré budete vykonávať.

Zaujímajte sa aj o to, ako to bude s nákupmi a varením, všade majú iné zvyky. Ak budete mať na starosti nakupovanie, spýtajte sa, kde je obchod a ako sa tam dostanete. Ak budete v rodine variť, nezabudnite sa pýtať, čo radi jedia, to je vďačná téma na rozhovor. **Pokojne si poznámky zapisujte, klient váš záujem iste ocení.**

Niektorí starčekovia majú radi fotky, pre istotu si doma nejaké pribaľte, hlavne, ak máte deti, alebo domáce zvieratká. Ak má domáce zvieratko klient, zrejme sa budete musieť podieľať aj na starostlivosti oň, ale na to by vás mala agentúra vopred upozorniť.

**Možno sa vám v rodine zo začiatku nebude všeličo páčiť, ale skúste si povedať, že jeden turnus sa dá vždy vydržať** a ak by bolo veľmi zle, nemusíte sa tam vrátiť. Ak budete v rodine prvá opatrovateľka, máte šancu si presadiť niektoré vlastné pravidlá, ale robte to postupne, s citom a netlačte veľmi na pílu. Opatrovateľka musí často vycítiť, kedy pridať a kedy naopak ubrať plyn.

**Všetko chce čas**, budete si musieť s klientom na seba zvyknúť, ale keď sa vám podarí vybudovať si navzájom vzťah založený na dôvere a rešpekte, budete si môcť časom život v rodine prispôbiť tak, aby ste tam boli ak nie šťastná, tak aspoň ako- tak spokojná.

**Môže sa stať aj to, že si navzájom nepadnete.** Ľudia sme rôzni a nie všetky povahy sa spolu znášajú. Známa veta PRED NIKÝM SA NEPONIŽUJ, NAD NIKÝM SA NEPOVYŠUJ tu má svoje miesto. Buďte voči klientovi úctivá, ale vážte si aj sama seba. Stanovte si hranice únosného a ak by sa stalo, že sa dostanete do rodiny, kde by ste sa mali dlhodobo cítiť zle, bude lepšie časom zmeniť rodinu.

**Spokojná opatrovateľka- spokojný klient**, niekedy to klapne na prvý krát, niekedy musí opatrovateľka vystriedať viacero rodín, aby našla takú, kde dokáže spokojne existovať a robiť dobre svoju prácu.

## Papierovačky, vybavovačky- o vybavení živnosti v Rakúsku

---

V našej práci opatrovateľky je potrebné starať sa o svoju živnosť, platiť odvody, vypisovať faktúry, daňové priznania, či ročné zúčtovania, vyplňovať formuláre, komunikovať s úradmi. Opatrovateľky mnohokrát nevedia, aké sú ich práva a povinnosti týkajúce sa nie len opatrovania, ale aj ich živnosti.

### PRVÉ KROKY

#### **1. Výpis z registra trestov, preložený do nemčiny , nie starší, ako tri mesiace**

- požiadajte si oň na Mestskom úrade, v mieste trvalého bydliska na Sk

#### **2. Zmluva s rodinou- je to zmluva o dielo- Werfertrag, podpíšu obe strany**

##### **Čo má obsahovať zmluva s rodinou:**

-mená a adresy zmluvných strán

-začiatok a ukončenie zmluvného vzťahu

-okruh činnosti

-hlavné princípy, ohľadne všedného dňa a núdzových situácií

-dohodu o zastupovaní

-ustanovenia, ohľadne ukončenia zmluvného vzťahu

-je dobré, ak zmluva obsahuje aj reguláciu pracovného a voľného času. Zákonom nie je dané, že 24 h. opatrovateľka musí mať voľno, preto je dobré, keď sa toto dohodne zmluvne. Väčšinou sa to robí tak, že sa dá do zmluvy dve hodiny voľna denne, ale záleží, ako sa opatrovateľka dohodne s klientom a pravidlá dopredu dohodnuté potom aj treba dodržiavať.

### **3. Na obecnom úrade nahlásiť prechodný pobyt**

-k nahláseniu prechodného pobytu na príslušnom obecnom, alebo mestskom úrade treba platný cestovný pas, alebo občiansky preukaz, vyplnený prihlasovací formulár, ktorý vám dajú na úrade

### **4. Živnostenský úrad- WKO navštíviť spolu s rodinou, podľa okresu, v ktorom je nahlásený prechodný pobyt**

-potrebujete platný občiansky preukaz, alebo pas, vyplnenú prihlášku, výpis z registra trestov

**5. Do jedného mesiaca sa prihlásiť na finančný úrad- Finanzamt, to je daňový úrad v Rakúsku. Stačí aj poštou poslať formulár werf24**

-v mieste bydliska v At

**6. Do jedného mesiaca prihlásiť poistenie na SVA- zdravotnej poisťovni v Rakúsku- povinné zdravotné, sociálne, dôchodkové poistenie**

**7. Počkať na poštu z SVA - v ktorej bude e-card- poisťovacia kartička na ktorej je Vaše identifikačné číslo- Versicherungsnummer a formulár E106- treba podpísať a zaslať nazad do rakúskej poisťovne. Znova treba počkať, kým príde nazad, znova v dvoch rovnakých kópiách a tieto dve kópie treba zaniest' na slovenskú zdravotnú poisťovňu.**

Následne vám na slovenskej zdravotnej poisťovni vystavia európsku zdravotnú kartičku, ktorou sa budete preukazovať pri lekárskom ošetrovaní na Sk. Poštou Vám príde tiež E- Card- rakúska poisťovacia kartička, ktorou sa budete preukazovať pri lekárskom ošetrovaní v Rakúsku.

**8. Prerušenie, alebo ukončenie živnosti sa ohlasuje na WKO**

## POVINNOSTI OPATROVATEĽKY- DÔLEŽITÉ!!!

AKO ŽIVNOSTNÍČKA SOM ZODPOVEDNÁ ZA SVOJE ODVODY, KTORÉ PLATÍM DO ZDRAVOTNEJ POISTOVNE. JA SOM ZODPOVEDNÁ ZA SVOJU ŽIVNOSŤ. TO, ŽE NIEČO AGENTÚRA NEUROBÍ, JE MOŽNO CHYBA AGENTÚRY, ALE JA BUDEM NIESŤ NÁSLEDKY, JA SI MUSÍM VŠETKO KONTROLOVAŤ. SOM POVINNÁ VYSTAVOVAŤ A UCHOVÁVAŤ FAKTÚRY-HONORARNOTEN. NA SLOVENSKU SOM POVINNÁ PODÁVAŤ KAŽDÝ ROK INFORMAČNÉ DAŇOVÉ PRIZNANIE, AK TÚTO POVINNOSŤ ZANEDBÁM, HROZÍ MI POKUTA. SOM ZODPOVEDNÁ ZA SVOJU PRÁCU AJ ZA KLIENTA.

**Toto by ste si mali dobre pamätať a dodržiavať!**

## ZMENA RODINY

Ak klient zomrie, alebo sa opatrovateľka rozhodne zmeniť rodinu, robí sa to formulárom- Standortverdegung, preloží sa živnosť do nového okresu. Treba k tomu občiansky preukaz, živnostenský list, Meldezettel- prihlásenie na prechodný pobyt- všetko zaslať na Magistrát, alebo Bezirkshauptmanschaft, podľa okresu. Keď sa mení Standort, treba sa znova

prihlásiť na finančný úrad-Finazamt formulárom werf24. SVA túto informáciu dostane automaticky, ale dobré je ak opatrovateľka aspoň ručne napíše, že sa prehlasuje z adresy A na adresu B.

### **ČO V PRÍPADE, AK OPATROVATEĽKA S AKTÍVNOU ŽIVNOSŤOU MUSÍ NA ISTÝ ČAS ZOSTAŤ DOMA NA SLOVENSKU?**

Ak je to do jedného mesiaca, tak sa neoplatí pozastavovať živnosť, znovu aktivácia stojí 80 eur. Ak je to na dlhšie obdobie, živnosť treba pozastaviť formulárom Ruhemeldung. Dá sa to urobiť aj spätne. V tom prípade sa treba na Slovensku znova prihlásiť na úrady. Dobré je pozastavovať živnosť vždy k poslednému dňu v mesiaci. So začiatkom každého nového mesiaca treba platiť odvody za ďalší mesiac, aj keď je živnosť otvorená len jeden deň.

### **VÝŠKA ODVODOV- pozor, veľmi dôležité!!!**

Prvé tri roky sú odvody znížené. Platí sa iba základné poistenie. Je možné sa pripoistiť pre prípad pn-ky.

**Pozor! Treba si z hrubého príjmu po odpočítaní cestovného odkladať na účet 26 percent na odvody a to, čo tam po zaplatení predpísaných odvodov zostane- nikdy nevyberať! Po pár rokoch príde Nachbemessung- doplatenie chýbajúcich odvodov a to sú obrovské sumy.**

**Prečo je to tak?**

**Pre výpočet odvodov do sociálnej poisťovne**, (ďalej len SVA) je rozhodujúci vymeriavací základ. Keďže u nových prevádzkovateľov živnosti ešte nie je známa výška ich príjmu, z ktorého sa vypočítavajú odvody, bola stanovená minimálna výška vymeriavacieho základu. Z tejto sumy sa odvody vypočítavajú prvé 3 roky.

Po 3 rokoch sa vymeriavací základ zvyšuje pre odvody do penzijného fondu, v zdravotnom poistení a na dôchodkové zabezpečenie SZČO. Výška poistného na úrazové poistenie sa počas celého poistného obdobia nemení. Tieto vymeriavacie základy treba považovať za priebežné a tie sa upravujú po zistení skutočného príjmu poistenca.

Skutočný príjem poistenca sa zistí po podaní rakúskeho daňového priznania poistencom na príslušnom finančnom úrade. Finančný úrad vydá rozhodnutie – Einkommensteuerbescheid a kópiu zasiela do SVA. napríklad: ...Mal zaplatiť na poistnom:  $12 \times 158,67\text{€} = 1\,903,99\text{€}$

Zaplatené poistné:  $- 12 \times 86,04\text{€} = 1\,032,48\text{€}$

Dlžné poistné:  $72,63\text{€} = 871,51\text{€}$  ...

Nedoplatok vzniká po troch rokoch ak nezájdete / v tom období prvých 3-och rokoch/ na SVA a nedáte si prepočítať koľko máte platiť, tak dlh tam máte a musíte ho v ďalších rokoch platiť súbežne už s navýšenými odvodmi..

**Kto podá DP v Rakúsku, platí reálnu sumu a kto ho nepodá platí tiež navýšenie ale z cca sumy. Preto je dobré aj podávať čím skôr daňové priznanie, aby ten dlh nenarástol do veľkej výšky. Podanie daňového priznania je dobrovoľné, pokiaľ opatrovateľka nezarobí viac ako 11 tisíc ročne a je na každej jednej, ako**

**sa rozhodne, či podať daňové priznanie a platiť reálne odvody, alebo nepodať a odkladať si peniaze, ktoré raz bude musieť doplatiť.**

### **INÉ POPLATKY**

Raz ročne sa platí poplatok do WKO živnostenskej komory. Výška tohto poplatku závisí od kraja, v ktorom pracujete. Niekde je to 40 € ročne, v iných krajoch to môže byť aj viac. WKO vám zašle na adresu šek, na zaplatenie.

**DÔLEŽITÉ!!! Neodporúčam pri prihlasovaní na Standort písať vierovyznanie, v Rakúsku totiž potom treba platiť poplatky cirkvi.**

**Pripoistenie v prípade pn- ky** : Je dobrovoľné stojí 28 € mesačne a musí sa platiť minimálne 6 mesiacov vopred, to znamená, že keď ochoriete a chcete poberať maródku z pripoistenia, musíte mať to pripoistenie už zaplatené 6 mesiacov pred začiatkom PN. Ak ste pripoistená a ochoriete, poisťovňa vám vyplatí necelých 30 eur na deň. Ak si chcete dobrovoľne platiť pripoistenie, musíte vyplniť formulár **Zusatsversicherung** a zaslať na SVA. Ak si neplatíte pripoistenie, prvých 40 dní nedostanete nič. Ak je PN- ka dlhodobá, po štyridsiatich dňoch vám začnú maródku vyplácať, ale podstatne menšiu, ako s pripoistením.

**Honorarnote- Rechnung**, čiže faktúru treba vypísať za každý turnus v dvoch kópiách. Musí na nej byť poradové číslo, dátumy od- do kedy trval turnus, adresa klienta, Standort opatrovateľky, suma, vyplatená opatrovateľke a podpis. Všetky Honorarnoten treba odkladať pre prípad kontroly a daňového priznania. **Daňový úrad vás môže vyzvať k podaniu daňového priznania až 7 rokov spätne po ukončení živnosti.**

**Mapa rodiny:** Je to zložka, ktorú musí mať opatrovateľka založenú. V tejto zložke musí byť kópia občianskeho preukazu, kópia E- Card, kópia živnosti, zmluva s rodinou, certifikát o opatrovateľskom kurze, Meldezettel- prihlásenie na prechodný pobyt, **delegácia potvrdená lekárom**, alebo diplomovanou sestrou. **Delegácia** vás oprávňuje podávať lieky, ošetrovať a umývať intímne miesta pacienta a.t.d'. **Napriek tomu, že opatrovateľky majú opatrovateľský kurz, nie všetky výkony môžu robiť a na to slúži práve delegácia, preto je veľmi dôležité, aby ju opatrovateľka mala.**

### **Každá opatrovateľka si musí viesť dokumentáciu.**

Zápisky o klientovi musia byť opatrovateľkou podpísané. Treba zapisovať, ak má cukrovku, treba merať cukor a zapísať hodnotu, telesnú teplotu, množstvo vypitých tekutín, keď má hnačku, alebo zápchu, ak sa pacientovi urobí na koži červený fľak, treba zapísať a volať niekoho kompetentného. Nesmie sa urobiť dekubit. Čiže všetko zapisovať a v prípade, ak musí klient do nemocnice, všetko je v jednej zložke, ktorú treba zobrať so sebou. O tom, čo by mala obsahovať mapa opatrovateľky píšem podrobnejšie v ďalšej kapitole.

(zdroj: [www.skvelaopatrovatelka.sk](http://www.skvelaopatrovatelka.sk))

## MAPA OPATROVATEĽKY- čo to je a čo by mala obsahovať?

---

**Opatrovateľská dokumentácia**– Dokumentationsmappe je dôležitým nástrojom pri starostlivosti o klienta. Jej úlohou je zabezpečiť **ľahšiu spoluprácu medzi kolegyňami- opatrovateľkami**, starajúcimi sa o klienta **a tiež spoluprácu s lekárom a rodinou klienta.**

V opatrovateľskej dokumentácii by mali byť **na jednom mieste všetky dôležité informácie**, týkajúce sa zdravotného stavu klienta a starostlivosti o neho.

Mapa opatrovateľky tiež slúži opatrovateľke na prezentáciu samej seba, takže v nej majú byť založené aj dôležité dokumety, týkajúce sa samotnej opatrovateľky.

Čo by mala obsahovať mapa opatrovateľky:

1. **Kópia e-card** opatrovateľky aj klienta (svoju tam nemusíte mať, ale pre vlastnú potrebu je dobré, keď ju budete mať po ruke s ostatnými dôležitými dokumentami)
2. **Kópia občianskeho preukazu** opatrovateľky
3. **Kópia živnosti**– Gewerbe
4. **Kópia potvrdenia o absolvovaní opatrovateľského kurzu**
5. **Kópia prihlásenia na prechodný pobyt v At**– Meldezettel

6. **Zmluva opatrovateľky** s rodinou klienta- Wervertrag
7. **Delegácia potvrdená lekárom**, alebo diplomovanou sestrou (v prípade, že musíte vykonávať činnosti ktoré nepatria do kompetencie opatrovateľky)
8. **Záznamy o pacientovi, podľa zdravotného stavu** (napríklad ak je cukrovkár, meranie cukru v krvi, hnačka, zápcha, alebo iná zmena stavu, úrazy, koľko vypil tekutín a podobne...)
9. **Ak máte k dispozícii peniaze na domácnosť** klienta, tiež si treba viesť záznamy – **Haushaltbuch**. V tejto Haushaltbuch si evidujete záznamy o všetkých peniazoch obdržaných na chod domácnosti a o výdavkoch spojených s chodom domácnosti.
10. **Ak má klient špeciálnu diétu** (cukrovka, alergie...) – je dobré mať zapísané odporúčané jedlá, aj nevhodné, alebo zakázané potraviny
11. **Záznamy o tom, aké činnosti vykonávate** okolo klienta (napr. umývanie, kŕmenie...) a v domácnosti klienta (varenie, nakupovanie, a.t.d'...)
12. **Dôležité telefónne čísla**, na ktoré budete telefonovať v prípade kritickej situácie. Na rodinných príslušníkov, na lekára, ale tiež na pohotovosť, požiarnikov, políciu.
13. **Denník**. Do denníka zapisujete nie len činnosti, ktoré vykonávate v súvislosti s opaterou klienta, ale tiež nezvyčajné situácie, napríklad, ak klient spadol, alebo ak sa
14. zrazu správa inak, než je jeho zvykom.

15. **Faktúry**– Honorarnotten, ktoré vždy na konci turnusu opatrovateľka vystavuje klientovi. Každá faktúra má mať kópiu. Originál sa odovzdá klientovi, ktorý na základe vystavenej faktúry vyplatí opatrovateľke mzdu a kópiu si odloží opatrovateľka do svojho účtovníctva.

16. **Zoznam liekov**, ktoré klient pravidelne užíva.

Záznamy o klientovi je dôležité vziať so sebou napríklad keď ide klient do nemocnice.

**Záznamy o klientovi treba zachovať dva roky aj po jeho smrti. Záznamy o klientovi je povinná viesť každá opatrovateľka.**

Dokumenty týkajúce sa opatrovateľky a netýkajúce sa klienta (napr. kópia e-card opatrovateľky) sú len doporučením, aby bolo všetko dôležité v jednej zložke, pre prípad akejkoľvek nepredvídanej udalosti.

Záznamy, týkajúce sa opatrovateľky (živnostenský list, opatrovateľský kurz, občiansky preukaz, **referencie od predošlých klientov**) potrebuje opatrovateľka pri hľadaní novej práce aj pri príchode do novej rodiny.

**Tento článok je iba doporučením.** Každá opatrovateľka pracujúca na živnosť by mala byť hlavne samostatne mysliaca, zodpovedná bytosť, schopná sa zodpovedne rozhodnúť, ktoré dokumenty vo svojej mape potrebuje mať a ktoré nie.

**Mapa opatrovateľky nemusí vyzerat' presne ako na obrázkoch. Opatrovateľka si môže sama založiť akýkoľvek zošit, v ktorom si bude viesť všetky potrebné záznamy.**

## 6 tipov klientov, s akými sa môžete pri svojej práci stretnúť

---

Ak ste čítali môj eBook **SOM OPATROVATEĽKA-dva životy jednej ženy**, túto kapitolu môžete vynechať.

**Každá opatrovateľka, keď cestuje do novej rodiny, premýšľa ku komu- k akým ľuďom sa dostane a verím, že každá má tak trošku strach z neznámeho, z toho, čo a kto ju v novej rodine čaká. Ja som ten strach veru mala poriadny a to vždy, keď som cestovala na nové miesto.**

V tejto kapitole by som vám chcela postupne opísať klientov, pri ktorých som ako opatrovateľka pracovala, priblížiť vám, s čím som sa stretla a čo všetko môže čakať aj vás. Tých klientov samozrejme môže byť oveľa viac tipov a ja som si určite neprešla úplne všetkým, s čím sa opatrovateľka môže stretnúť.

A ľudia sme rôzni, takže aj keby som pracovala 30 rokov, asi by som sa nestretla s úplne všetkými povahami. Takže tu je aspoň malý výber toho, s čím a s kým som pracovala ja.

## Manželský pár.

Ona nevládna, odkázaná na opatrovanie, on sebestačný. Obaja mentálne zdraví. Moja prvá práca v Nemecku bola pri manželskom páre. Obaja mali 90 rokov. Deduško samostatný, stále aktívny, jeho manželka imobilná.

Boli to veľmi milí ľudia a rada na nich spomínam. Starala som sa len o babičku, deduško sa denne sám sprchoval, obliekal, dokonca si sám chcel aj prať, len aby ma nezaťažoval. Žehliť mi zakázal úplne, vraj je to zbytočná strata času, aby som si radšej oddýchla. Snažil sa mi veľmi pomáhať pri práci okolo jeho manželky, ktorú som musela prebaľovať, umývať a robiť všetko, čo treba okolo imobilného pacienta. Mala som na starosti aj kuchyňu, takže som im vyrábala, ale občas deduško objednal obed.

Mali aj veľmi milé príbuzenstvo, na deň matiek ich dcéra priniesla kyticu nie len svojej matke, ale aj mne, vraj: "Veď vy ste tiež matka" Asi vám nemusím hovoriť, ako ma to v tom cudzom svete, pohladilo po duši. A keď som odchádzala, dostala som malý darček na pamiatku.

Vtedy som ešte nepoužívala internet, takže som si voľno krátila prechádzkami dva krát za deň. Bolo to prímorské mestečko, chodila som sa prechádzať na pláž a do prístavu. Veľa som telefonovala domov a veľa som fotila. Z tohto mestečka, úplne na severe Nemecka mám asi najviac fotiek a som tomu rada, pretože sa tam už asi nepozriem, predsa len je to nie veľmi bežná destinácia pre bežného Slováka.

Aj keď ma v tejto rodine mali radi a robili všetko pre to, aby som sa u nich cítila dobre, bolo mi veľmi smutno za domovom a za mojou rodinou. Bol to môj najdlhší turnus, trval mesiac, ale mne sa zdal nekonečný. Naozaj obdivujem ženy, ktoré pracujú na trojmesačných, alebo aj dlhších turnusoch a hlboko sa pred nimi skláňam, ja by som to psychicky nezvládla.

### Pacient pred smrťou.

Keď som sa vrátila z Nemecka, pobudla som doma asi týždeň, pri čom som sa obzerala po ďalšej práci. Nie, že by sa mi veľmi chcelo ísť zase do cudzieho sveta, ale bolo treba platiť účty. Prácu mi ponúkla kamarátka a bez váhania som ju zobrala, hoci som vedela, že to bude ťažké.

Toto bola jediná moja práca bez agentúry, na odporúčanie kamarátky, ktorá tam pracovala predo mnou. Mala pre seba aj inú prácu a keďže ja som vtedy prácu hľadala, dohodila mi deduška, u ktorého pobudla dva týždne. Deduško prišiel z nemocnice domov na dožitie, bol na tom už veľmi zle, mal vysoké štádium rakoviny a čakalo sa každým dňom, že odíde na večnosť.

Jeho rodina pri tom nechcela byť, radšej si zobrali do domu cudzieho človeka, ktorý starého pána odprevadí. Toto asi nikdy nepochopím, ale ja tu nie som na to, aby som ich súdila.

Nikdy pred tým som sa zoči-voči so smrťou nestretla a mala som samozrejme strach, či a ako to zvládnem, ale prácu som potrebovala, do fabriky som sa už vrátiť nechcela. Pacient bol ležiaci, nerozprával a na druhý deň tichúčko dodýchal. Sedela som pri ňom, držala ho za ruku a takto v tichosti som ho odprevadila na druhý svet. Nebolo to nič strašné. Bola to

posledná služba, odo mňa- cudzieho človeka. Jediné, čo som pre neho mohla urobiť a čo pre neho nedokázala urobiť jeho rodina.

Odišiel úplne v tichosti a keď dodýchal, zatelefonovala som rodine a tí sa už o všetko potrebné postarali. Najťažšie z tohto celého bolo pre mňa, zostať potom sama v prázdnom dome, do druhého dňa, než som mohla vycestovať. Nebojím sa duchov, ani mŕtvych ľudí, viem, že neublížia. Ale aj tak to bolo nepríjemné. Vyriešila som to tak, že som spala pri rozsvietenom svetle.

Toto bol asi najkratší turnus v histórii opatrovania, trval dva dni.

Osud chcel, aby som zažila aj takúto skúsenosť. O pár mesiacov neskôr, keď som sa musela vysporiadať so smrťou v mojej vlastnej rodine, už som vedela, ako to bude prebiehať a na čo sa mám pripraviť.

### Ležiaca pacientka- ťažká váha.

Keď som sa vrátila na Slovensko, pobudla som doma len tri dni a dostala som konečne ponuku od agentúry do Rakúska. Vraj pani, asi 60 kilová, nakoniec sa ukázalo, že minimálne 90, bola naozaj dosť tučná a ťažká. Moja klientka bola dementná, inkontinetná. Bolo treba ju kŕmiť, umývať, prebaľovať.

Z práce vo Viedni som bola nadšená, lebo vo Viedni bolo stále kam chodiť a čo objavovať, ale čoskoro na mňa začala veľmi doliehať osamelosť a smútok za vlastnou rodinou. Smútok som si liečila nakupovaním.

V tej rodine som bola do slova nešťastná. Pani ma nemala rada, stále chcela mať pri sebe len svojho syna, alebo niekoho zo svojich piatich detí. Bola už veľmi dementná a zlá. Stále na mňa kričala, niekedy sa nechcela dať ani umyť, či prebaliť, keď prišli dcéry, hovorila, že ma tam nechce, čoho výsledkom bolo, že ma denno denne chodil niekto z nich kontrolovať.

Syn, ktorý býval v dome sa správal slušne, všetko, okolo svojej matky ma naučil a aj dosť pomáhal, ale mal zabehnutý svoj systém vedenia domácnosti a nepripúšťal žiadnu zmenu. A ja som sa ani o žiadnu zmenu nesnažila, radšej som po tichu trpela a dúfala, že si zvyknem. Nezvykla som si.

Navyše, domáci pán bol dosť lakomý. Nákupy mal na starosti on, ale nakupoval veľmi sporovlivo. Ja som mala na starosti varenie, lenže niekedy nebolo z čoho variť. Riešila som to tak, že som spravila pre pacientku a ja som často jedla v meste. Po deviatich turnusoch som to po dosť ostrej výmene názorov s babkinou dcérou vzdala. Zavolala som do agentúry, že už ďalej nevládzem žiť a pracovať v tejto rodine.

Či som sa nebála? Áno, bála som sa veľmi. Peniaze som potrebovala a netušila som, či budem mať ďalšiu prácu. Mala som šťastie, agentúra mi vyšla v ústrety a našla za mňa hneď náhradu a mne ďalšiu prácu. Pobudla som v tejto rodine posledné dva dni a odišla domov a po týždni do novej rodiny.

### Imobilná klientka, bez plienok, zlá povaha.

Moja nová klientka bola síce imobilná, ale nebolo jej treba dávať plienky, vždy na mňa zavolala, keď potrebovala. Aj v noci a to nie len raz, ale niekoľko krát za noc som musela vstávať a dvíhať ju. Len čo sa mi podarilo zaspáť, už ma volala znova.

Vydržala som štyri turnusy. Bola by som vydržala aj dlhšie, ale nemala ma rada, ona totiž nemala rada nikoho. Prišla som tam ako, ani neviem koľká opatrovateľka v poradí, klientka každého veľmi šikanovala, nič jej nebolo dosť dobré a opatrovateľky sa tam dosť striedali.

**Nenašli sme si k sebe cestu, tak, ako sme si ju k sebe nenašli s predošlou klientkou a ja som už nadobudla dojem, že sa na prácu opatrovateľky vôbec nehodím a že toto povolanie- poslanie budem musieť zavesiť na kliniec.**

## ŽE SOM PROSTE STÚPILA VEDĽA

Ešte musím spomenúť, že som pracovala v krásnom malom mestečku, plnom rybníkov a jazierok a s nádherným stredovekým hradom priamo v centre. Naozaj sa mi tam veľmi páčilo.

## Manželský pár- obaja mobilní, demencia, alsheimer.

Po odchode od predošlej klientky som pobudla doma jeden víkend a moja agentúra sa zase ukázala ako úžasná a ponúkli mi ďalšiu prácu. Samozrejme, že som brala, **vždy som sa držala hesla, že keby bolo ako zle, jeden turnus vydržím a potom sa uvidí.**

Prišla som do víkendového domčeka k manželskému páru. Manželka zdravá a aktívna, ale veľmi depresívna kvôli manželovi, ktorý trpel demenciou a alsheimerom. Občas bol zmätený a bolo ho treba strážiť.

**Bol to, podľa mňa veľmi milý pán** a niekedy som mala dojem, že jeho žena, je viac duševne chorá, ako on. Dokonca sa mi niekedy zdalo, že on je vlastne chorý z nej, bola veľmi hysterická a nervózna, stále len lamentovala a zalamovala rukami nad svojim mužom, čo bolo podľa mňa zbytočné, lebo tým len pána znervózňovala a všetko zhoršovala.

S pánom som chodila denne na prechádzky, alebo sme hrali pexeso, či domino. Niekedy sme len tak sedeli a pán mi niečo rozprával. Panej som pomáhala s varením a upratovaním. Po dlhom čase som mala fyzicky nenáročnú prácu, kde okolo klienta nebolo treba veľa robiť, pretože sprchovala aj obliekala ho jeho manželka a on aj veľa vecí zvládal sám.

Toto bola jednorázová práca, počas ich pobytu vo víkendovom domčeku. Inak boli z Viedne, kde navštevovali denné centrum pre seniorov, takže opatrovateľku nepotrebovali. Tu by som ešte chcela spomenúť, že pani rozhodovala o tom, čo a koľko sa bude variť a jesť a ona aj nakladala jedlo na taniere.

Raz som bola taká hladná, že som na posedenie zjedla celý balíček gumenných medvedíkov a to bolo jediné jedlo, čo som si z domu priniesla, zvyšok turnusu som mala diету.

Na blízku nebol žiaden obchod, takže som počas tohto jediného turnusu schudla štyri kilá. Ale celkom mi to prospelo :) Domov som sa vrátila štíhlejšia a ak by boli potrebovali opatrovateľku aj naďalej, asi by som k nim celkom rada chodila na odtučňovaciu kúru :)

## Rozprávková babička.

Ďalší turnus sa ale nekonal. Než som dostala ďalšiu prácu, pobudla som doma tri týždne a to bolo jediné moje dlhšie voľno, počas mojej štvorročnej opatrovateľskej kariéry. A potom to prišlo! Ten veľký zlom, vďaka ktorému som pri práci opatrovateľky zostala do dnes.

**Do novej práce som išla s veľkými obavami, čo a hlavne kto ma zase čaká.** Pamätám si, ako ma šofér v taxíku upokojoval, aby som sa nebála, že tam, kde ma vezie sú dobrí ľudia. Ako to len mohol vedieť?

Naozaj som sa dostala k dobrým ľuďom a som tam do dnes. Táto babička je pre mňa odmenou za všetko, čím som si v živote prešla. **Je to úžasná žena a najlepšia klientka, akú by som si mohla želať. Stali sa z nás priateľky a mám ju veľmi rada.** Od prvého dňa sme si porozumeli. Keby som písala lowe story, asi by sa sem hodilo napísať, že to medzi nami hneď zaiskrilo :)

Po prvý krát sa mi nechcelo ísť z turnusu domov, pretože som, musím sa priznať, žiarlila na moju novú kolegyňu, ktorá ma mala prísť vystriedať. Bála som sa ako malé decko, že si ju babulka obľúbi viac ako mňa. Dnes sa nad tým musím smiať. Má nás rada obe. **Ona má totiž rada každého. Je to skutočne vzácny človek.**

Od kedy pracujem u nej, ani nemám pocit, že som v práci, skôr sa cítim ako na dlhšej návšteve. Ona je pre mňa ako druhá rodina. Nie že by som nemusela nič robiť, ale zvládam v pohode.

Babička je samostatná, bezdetná, vdova, pred tým žila v dome sama 15 rokov a veľmi trpela osamelosťou.

Ja mám na starosti domácnosť, nákupy, varenie, vybavovanie po úradoch a u lekárky. Keď niečo neviem, alebo nemôžem sama vybaviť, buď si to ona vytelefonuje, alebo ju sprevádzam. Chodí s pomocou rolátora- chodítka.

Chodíme na prechádzky, alebo hráme človeče, čiže naozaj je to práca snov, po akej asi túži každá opatrovateľka a ja takú každej opatrovateľke prajem. Nebyť tejto úžasnej ženy, ktorú mi osud priviedol do cesty, asi by som s opatrovaním už dávno skončila.

## Varenie a stravovanie

---

Keď som išla prvý krát opatrovať do zahraničia, mala som veľa strachov. Jedným z nich bolo, čo a ako im budem variť, či im bude moja domáca strava chutiť. Vtedy som ešte nepoužívala internet a na opatrovateľskom kurze nám o varení pre seniorov nič moc nepovedali.

Z domu som si niesla pár jednoduchých, vyskúšaných receptov a hmlisté predstavy o tom, že im bude asi treba jedlo krájať na malé kusy, aby ho požuli, že by som asi nemala veľa soliť, lebo to škodí a že cukrovkárom nemám dávať sladkosti. Nič viac som nevedela.

Často som sa stretla s tým, že som nevedela čo variť, tak, aby to chutilo klientovi, mne, prípadne rodinným príslušníkom a aby som nepriberala. **Nepoznala som typické nemecké a rakúske jedlá.**

Nevedela som ako nakupovať, ako sa stravovať, moje telo, pred tým zvyknuté na fyzickú prácu, sa zrazu ocitlo v pokľudnom režime, mala som menej pohybu a to sa čoskoro začalo ukazovať na váhe.

Celé dni som sa zapodievala tým, akú dobrotu uvariť babičke a ako jej potom odolať, aby som nemlsala od rána do večera. Prišla som na to, že to chce plán a veľa sebakontroly a pevnej vôle. **Začala som si nákupy a varenie plánovať.** Napísala som si jedálny lístok na celé dva týždne a podľa toho som nakupovala.

Vždy si so sebou do práce beriem knižku- UVARENÉ DO 30 MINÚT. A veľa receptov sa dá nájsť aj na internete, stačí zadať do vyhľadávača kľúčové slová. Ako doma, tak aj v práci sa pri varení držím hesla RÝCHLO A JEDNODUCHO. Nežijeme predsa pre to, aby sme jedli, ale naopak, toto príslovie vám je iste známe.

**V prvej rodine, nemali radi naše typicky- slovenské jedlá**, teda možno by ich aj mali radi, keby mali iný prístup. Hneď ako som tam nastúpila, kolegyňa mi povedala, že im nevie navariť tak, aby im chutilo. A to bola skvelá kuchárka, ale oni boli zvyknutí na ich polotovary a na naše jedlá sa pozerali s nedôverou. Vysporiadala som sa s tým ľahko, vždy, keď som išla do obchodu, babka mi napísala, čo ( aký polotovar ) mám kúpiť.

Občas som urobila aj to, že som poprosila babku, nech ma naučí variť to, čo ona varievala. Priniesla som na stôl všetko, čo mi kázala, keď som niečo nerozumela, priniesol dedko. A varili sme spolu.

**V ďalšej rodine nakupoval syn** a niekedy aj varil. Bol veľmi sporovlivý, takže som sa musela naučiť navariť z mála, takmer z ničoho. Občas to dopadlo tak, že som uvarila len babke a sama som sa išla najesť do mesta. Dnes už by som to tak nerobila, asi by som si už povedala svoje. Vtedy som na to nemala odvahy. Človek sa ostrieľa časom a skúsenosťami.

**U ďalšej klientky som dostala na turnus vždy rovnakú sumu peňazí**, s ktorými som musela na dva týždne vydržať. Nakupovala a varila som čo som uznala za vhodné, boli sme s babkou v domácnosti len samé dve, takže som o nákupoch a varení rozhodovala sama. Toto bol dobrý systém, plne mi vyhovoval. Tu by som chcela podotknúť: **vždy si odkladajte účtenky z obchodu! Rodina sa možno bude tváriť, že ich nekontrolujú, ale na to sa nespoliehajte.**

**Potom som bola u manželského páru**, kde som absolvovala odtučňovaciu kúru. Varila babka, aj nakladala na taniere, nakupovala babkina dcéra a jesť som mohla len to, čo mi dali, lebo na blízku nebol žiaden obchod. Celkom pekne som za tie dva týždne schudla, ale keďže som tam bola iba jeden turnus, dlho mi tá štíhla figúra nevydržala.

**Na koniec som sa dostala k mojej rozprávkovej babičke**. Nakupujem čo chcem, varím čo chcem, babka mi dá na nákup vždy dostatok peňazí, všetko zje a ešte aj pochváli. Ako vravím, rozprávková babička, keď takú nájdete, bude sa vám v cudzine žiť ako u tej najlepšej starej mamy na prázdninách. Ale potom, pozor na váhu :)

Vo všetkých rodinách, nemeckých aj rakúskych, kde som bola, mali radi **sladké raňajky, studené večere** (väčšinou chlebík s niečím a čaj) a **poobedňajšiu kávu s múčnikom**.

A všade, kde som bola mali kávovar. Kávu majú Nemci aj Rakúšania radi, ale nevidela som, že by niekde pili zrnkovú, zalievanú, akú poznáme my na Sk. Buď pili strojovú (väčšinou), alebo instantnú.

Obedy som varila, občas dali priviezť a bola som aj v takej rodine, kde ma babka sem- tam vzala do reštaurácie.

Možno práve v tej vašej rodine budú mať iné zvyky, ale ja som bola v šiestich rodinách a všade to bolo takto, alebo nejako podobne.

## Desatoro opatrovateľky

---

1. Nikdy nevycestuj bez peňazí, nevieš, čo sa môže stať.
2. Nikdy necestuj bez telefónu, ešte lepšie je, keď máš dva. A pre prípad, že by sa ti oba vybili, zapíš si kontakty ešte aj do nejakého zošitka.
3. S trinkgeltom radšej nerátaj, ale ak ti náhodou nejaký dajú, nikomu sa s tým nechváľ, ani striedačke, ani kolegyniam v taxíku, ani doma a hlavne nie na facebooku.
4. Ak poberáš z rakúska prídavky na deti a tvoja striedačka na ne nemá nárok, táto téma je medzi vami TABU. Zvykne to medzi kolegyňami narobiť zlú krv.
5. Nikdy nerob viac ako tvoja kolegyňa, ale ani menej. Najlepšie, keď sa hneď na začiatku spolu dohodnete, čo patrí medzi povinnosti opatrovateľky a čo už nie. Ak budeš príliš snaživá, kolegyňa ťa bude považovať za triedneho nepriateľa, ak menej, rodina ťa bude považovať za lenivú. Ideálne je nájsť zlatú strednú cestu a šťastie je nájsť takú super kolegyňu, s ktorou sa dá dohodnúť a ktorá nebude robiť podrazy. Najlepšie to asi majú zariadené tie, ktoré sa striedajú s dobrou kamarátkou, sestrou, alebo s príbuznou, ktorú dlho a dobre poznajú.
6. Nehraj sa na záhradníka, maliara, opravára, kaderníčku. Si predovšetkým opatrovateľka a na tieto ostatné služby majú iných ľudí.

7. Nehraj sa na lekára. Ak má tebe zverený klient nejaký zdravotný problém, vždy upovedom rodinu, alebo jeho ošetrojúceho lekára, bez jeho predpisu nepodávaj žiadne lieky, ani tie voľno predajné, ani tie, ktoré bežne užívaš, alebo používaš doma u svojich príbuzných. Inak si môžeš zarobiť na veľký problém.
8. Starostlivo si ved' si záznamy. O všetkom. O klientovi, ale aj o peniazoch, ktoré ti zveria. A odkladaj si všetky účtenky.
9. Neriad' sa podľa JPP (jedna pani povedala). Čo funguje u jedného klienta, nemusí fungovať u druhého. A to sa týka aj predpisov a zákonov. Na internete je už dnes mnoho informácií, stačí hľadať a čítať, alebo sa spýtať ľudí, ktorí zákony a predpisy naozaj ovládajú, ale v prvom rade sa drž toho, čo povie najbližšia rodina a ošetrojúci lekár.
10. Nevynášaj súkromie klienta na verejnosť. Pravdepodobne sa budeš v čase voľna stretávať aj s inými opatrovateľkami, dávaj si pozor, čo o svojom klientovi komu povieš, aby sa to neotočilo proti tebe. To sa týka aj internetových diskusií a zverejňovaných fotiek klientov na sociálnych sieťach. Bez súhlasu klienta by si nemala jeho fotku nikde zverejňovať.

## Čo mi táto práca dala a čo mi vzala

---

### Začnem tým, čo mi dala.

1. **V prvom rade som si splatila dlhy**, ktoré sa mi nahromadili počas života a práce na Slovensku. Konečne som mohla deťom a aj sebe niečo kúpiť a dopriať.

2. **Dala mi každý mesiac dva týždne dovolenky**. Systém- dva týždne v Rakúsku, dva týždne doma, je ten najlepší pracovný režim, aký som kedy mala. Dala mi hromadu času pre seba, až mi je to niekedy na škodu, pretože priveľmi rozmýšľam. Mám čas čítať. Vždy som bola knihomol. Mám čas cvičiť, len keby sa mi tak chcelo, ako sa mi nechce... 😊

3. **Môžem si dopriať také ženské márnosti, ako je plná skriňa handier**, ktoré nieto kedy nosiť. Do práce si veľkú batožinu neberiem, čo si v práci nechávam, to nosím stále dokola a to už tam aj zostane a doma skrine praskajú vo švíkoch a moja nenosená garderóba pomaly vychádza z módy. Na šťastie je za čo kúpiť novú.

**Mám však aj čas a prostriedky na to, aby som si zašla ku kaderničke, ku kozmetičke**, skrátka, aby som sa o seba starala a rozmaznávala sa.

4. **Táto práca mi umožnila začať si plniť sny**. Konečne po štyridsiatke som sa pohla z miesta a začala som cestovať. Otvoril sa predo mnou nový svet. Začala som zarábať viac peňazí, mať viac času pre seba a tak som konečne začala trošku spoznávať nové mestá a miesta a to nie len pracovne, ale aj vo voľnom čase. Počas štyroch rokov som navštívila úplný sever Nemecka, úplný juh Francúzska, Taliansko, Chorvátsko, Mallorcu, Holandsko. A samozrejme Rakúsko.

### 5. Jazyk. Nikdy sa doma cudzí jazyk nenaučíte tak dobre, ako v teréne.

6. **Dala mi nadhľad.** Až keď som na dlhší čas odišla z domu, dokázala som na všetko pozeráť inými očami. Otvorili sa pred mnou veci, ktoré som do vtedy nevidela. Zrazu som domáce problémy mala pred sebou v úplne v inom svetle a vedela som vyriešiť a dotiahnuť do konca mnohé, čo sa mi dlho zdalo neriešiteľné. A mnohé, do vtedy veľké problémy sa mi zrazu nezdali až také veľké. Stačilo zmeniť prostredie a dostať sa zo začarovaného kruhu.

7. **Dala mi rozhľad.** Dostala som možnosť spoznať inú mentalitu, život v inej krajine a porovnávať. Obdivovať to, čo je u nich lepšie a obohatiť tým svoj život na Slovensku a život mojej rodiny. A na druhej strane, uvedomovať si a vážiť si to, čo je lepšie u nás a čo by som si možno ani neuvedomila, keby som si neskúsila život v zahraničí.

8. **Dala mi vzdelanie.** Samovzdelávanie by malo byť pre každého človeka samozrejmosťou po celý život. Ak je však človek niečím zamestnancom a popri tom sa stará o svoju rodinu a má kopec iných povinností, len ťažko mu zostane nejaký čas a chuť na akýkoľvek sebarozvoj.

Tým, že som živnostníčka, som oproti zamestnancovi vo veľkej miere sama sebe paňou. Moja práca je síce viazaná miestom a časom, ale denný režim si väčšinou riadim sama a keď som šikovná, získam popri starostlivosti o klienta aj mnoho času pre seba. Je len na mne, ako ho vyplním.

Ja sa popri vzdelávaní z kníh venujem aj rôznym internetovým kurzom, ktoré ma vždy navedú na nejaký skvelý nápad, ako obohatiť svoj život. Takto vznikol aj prvotný nápad na projekt- Cestovanie s Martou, kvôli ktorému som si založila internetovú stránku a následne začala písať e-booky. Písanie je mojou veľkou vášňou, ktorú by som, nebyť mojej opatrovateľskej "kariéry" pravdepodobne nikdy neobjavila.

9. **Získala som nových známych a priateľov.** Každý klient u ktorého pracujem má nejakú rodinu, či známych, s ktorými prichádzam do styku a je len na mne a na mojej šikovnosti, ako tieto nové známosti zúročím.

10. **Plný album fotiek.** Tým, že cestujem za prácou a cestujem aj vo voľnom čase, vidím krásne miesta a fotenie je druhou mojou veľkou vášňou. Ak raz budem mať vnúčence a bude ich to zaujímať, budem im mať čo ukazovať.

### A čo mi táto práca vzala?

**Roky života a čas strávený s deťmi. Sviatky s rodinou. Radosť z Vianoc.** Keď som pracovala v Rakúsku prvý rok, dcéra mala stužkovú a ja som sa musela rozhodnúť. Buď nepôjdem dcére na stužkovú a budem doma na Vianoce, alebo si s kolegyňou vymením turnus, pôjdem dcére na stužkovú, ale na Vianoce budem v práci. Vybrala som si stužkovú, predsa len to je raz za život.

Rozhodla som sa určite dobre, ale na tie prvé Vianoce v Rakúsku nikdy nezabudnem. Boli to moje prvé sviatky bez detí a znášala som to veľmi bolestne. Pred babkou som nechcela plakať, ale tajne som sa vyplakala.

Toto je jedna z nevýhod tejto práce. Vo fabrike si proste zoberiete voľno a hotovo. **Ale čo s človekom, ktorý žije v dome sám a potrebuje vás?** Moja klientka má široko rozvetvené príbuzenstvo, ktoré ju navštevuje počas celého roku, ale na Vianoce sa jej nemá kto venovať. Šťastie má tá, ktorá pracuje v rodine, kde chápu, že aj opatrovateľka túži byť na sviatky

doma, medzi svojimi. Ja som také šťastie nemala. Vianoce v Rakúsku boli pre mňa veľmi smutné a žiaľ, kým pracujem ako opatrovateľka, asi nie posledné.

**Nie sú to však len Vianoce, o čo vás táto práca oberie.** Ak máte deti, buďte s nimi, kým sú doma. Deti veľmi rýchlo vyrastú, dospejú, osamostatnia sa a čas, ktorý ste mohli stráviť s nimi a o ktorý ste prišli vám už nikto nevráti. Niekedy to nejde, ale pokiaľ len trošku áno, počkajte až vyrastú. Ak sa ale s týmto dokážete vyrovať, tak choďte do toho.

Ďalšou nevýhodou našej práce je **osamelosť**. Celé dni trávite v dome so starým, chorým človekom a ak na vyše bývate na samote, je to často veľmi ubíjajúce. Lepšie sú na tom tie, ktoré pracujú v meste, kde sú aj iné opatrovateľky. Ani medzi nimi však nemusíte nájsť spriaznenú dušu a radšej budete tráviť dlhé večery sama, alebo s rodinou na internete, pokiaľ ho budete mať.

Apropó- internet. V niektorých rodinách je zavedený, ale vo väčšine prípadov nie. Starí ľudia ho väčšinou nepotrebujú. Ja som využívala mobilný internet. Najskôr YESSS, ale to bola veľmi hladná sieť, stále som musela dobíjať kredit. Neskôr som si kúpila sim- kartu DREI, kde mám internet neobmedzený. Zo začiatku som bola bez internetu, dnes už si to neviem predstaviť. O tom, ako som sa zoznamovala s počítačovou technikou a prácou na internete si môžete prečítať v mojom článku- [Z POČÍTAČOVÉHO NEVEDKA- BLOGGERKA](#).

**Takže, keby som mala urobiť nejaký záver,** či mi táto práca toho viac dala, alebo vzala, mne určite viac dala. Zmenila mi život od základu a k lepšiemu. Ale to už si musí každý sám dať na jednu stranu pozitíva a na druhú negatíva a rozhodnúť sa sám podľa seba.

## 2. Časť- Inšpirácia pre pokročilé

### Voľný čas- barličky na dobitie energie

---

**Aké barličky používam ja:** Keď mi je na nič, vezmem kus papiera a začnem písať, za čo všetko môžem byť vďačná. Snažím sa pospomínať si na čo najviac dobrých vecí, ktoré som od života dostala. Začnem zdravím, tým, že mám dve ruky, dve nohy, oči, a,t.d'..., že môžem pracovať a zarobiť si na chlieb, že mám rodinu, pekný výhľad z okna, je toho veľa, z čoho sa môže človek tešiť. Nakoniec mám dlhý zoznam a to, čo ma pred tým nahnevalo, či rozlúťostilo stráca na dôležitosti.

Zažila som aj to, že som bola nešťastná u rodiny a po deviatich turnusoch som odišla. Nepomohlo ani písanie. **Človek si musí vždy vedieť určiť hranicu, kedy so všetkým seknúť a skúsiť to inde a inak.**

Písať články a e-booky som začala asi pred rokom, do vtedy som si písala iba pre seba a ani som netušila, či dokážem vyplodiť čo i len názov, **ktorý by niekoho zaujímal.** Zo začiatku som to brala ako terapiu, keď mi bolo v práci smutno. Písala som si a malo to hlavu, aj päťu, tak som to s malou dušičkou a veľkou trémou dala na web. Ohlas bol super a dostala som ponuku, spolupracovať na stránke pre opatrovatelky.

Bola som vytešená, že moje články niekto číta, že sa páčia a že do konca chcú so mnou spolupracovať na tak úžasnej stránke. Toto je pre mňa najväčšou odmenou.

**Práca opatrovateľky nám umožňuje vrátiť sa ku svojim zabudnutým koníčkom.** Každý deň by ste mali mať dve hodiny voľna, samozrejme podchytené v zmluve. A tieto dve hodiny sú len a len vaše. Môžete ich stráviť, akokoľvek chcete. Ste v cudzine, ďaleko od svojej rodiny a máte voľno, tak čo s ním? Určite máte nejaké svoje barličky- dobíjačky energie, možno nejaké záľuby a koníčky, na ktoré ste do teraz nemali čas. **Teraz je ten správny čas sa k nim vrátiť a oprášiť staré, možno už zabudnuté sny a plány.**

## CESTOVANIE- ďalšia nabíjačka MOJICH batérií

Žijem polovičatým životom. Tým, že chodím na dvojtýždňové turnusy a medzitým som dva týždne doma, získala som čas a možnosti, venovať sa aj cestovaniu. Naučila som sa, že ktokoľvek môže cestovať po svete, spoznávať ľudí s inou mentalitou a pritom lepšie spoznávať a nachádzať seba samého.

**Precestovala som už kus Európy a dúfam, že z tej našej krásnej Zeme uvidím ešte viac.**

**Väčšinu týchto miest som pochodila až keď som pracovala ako opatrovateľka, pred tým som na to nemala ani čas, ani peniaze.** Doma mám už celkom slušnú zbierku pohľadníc, magnetiek a najnovšie aj odznakov z rôznych výletov.

Prečo Vám to píšem? Nie pre to, aby som sa vychvaľovala. Píšem Vám to preto, aby som Vás trochu vyprovokovala k plneniu si vlastných snov. Život ubieha rýchlo a **dvojitý život opatrovateľky** ubieha ešte rýchlejšie, tak žite, kým je čas, nech to stojí za to.

## Ako byť šťastný aj ďaleko od domova

---

**V zahraničí vás môže často prepadnúť smútok, osamelosť a sebaľútosť. Preto je dobré byť na to pripravená a naučiť sa s tým bojovať. Hlavne sa to mu nepoddávať. Zahnať smutné myšlienky už v zárodku, skôr, ako vás prevalcujú.**

Naučila som sa, ako si stanoviť hranice únosného, vážiť si seba samú bez ohľadu na vonkajšie okolnosti, ako nájsť v sebe odvahu na zmenu, ako sa priblížiť k ľuďom, u ktorých pracujem, lepšie ich pochopiť a umožniť im, aby aj oni chápali mňa. Toto je veľmi dôležité. Stanoviť si hranice. Čo ešte áno a čo už nie. Niekedy to nejde hneď, človek si musí prejsť kus cesty, lepšie sa spoznať a každý sám prísť na to, čo a koľko zvládne bez ujmy na zdraví a na psychike.

**S barličkami na dobitie energie úzko súvisí osobný rozvoj a sebeláska.** Majte sa rada a rozmaznávajte sa. Budte sama sebe najlepšou priateľkou. Každé ráno sa na seba usmejte v zrkadle a každý deň sa za niečo pochváľte. Toto je váš život, spríjemňujte si ho ako len viete, zaslúžite si byť rozmaznávaná a milovaná a keď budete milovať sama seba, budú vás milovať aj iní.

Tým, že som ďaleko od domova, od mojich blízkych, od rodiny, som získala odstup a úplne iný pohľad na život, na všetko, čo sa mi doteraz stalo, čo som zažila, aj čo prežívam dnes. Začala som sa celkom inými očami pozerať do budúcnosti. Uvedomila som si, že človek môže byť šťastný kdekoľvek a s kýmkoľvek, nezáleží na vonkajších okolnostiach, všetko je v hlave. **Je to len a len na mne.**

Je to celkom jednoduché a dá sa to naučiť. Často, keď mi je smutno, potrebujem niečím zamestnať hlavu. Vtedy píšem, alebo čítam. Kedysi som čítala romány, v poslednom čase skôr knihy o osobnom rozvoji. Mám doma už celkom slušnú zbierku s touto tematikou a stále si sem- tam nejakú zaujímavú knižku prikúpim.

Vypíšem sem aspoň niektoré, ktoré som čítala v poslednom období, ktoré mne osobne veľmi pomohli a určite ma posunuli o kusisko do predu v uvažovaní o sebe a o živote ako takom.

Mathias Pohm.....AKO NEPADNÚŤ NA NOS

Dale Carnegie.....AKO SA TEŠIŤ ZO ŽIVOTA A Z PRÁCE

Erich J. Lejeune.....DOKÁŽEŠ VŠETKO, ČO CHCEŠ!

Rhonda Byrne.....TAJOMSTVO

Rhonda Byrne.....ZÁZRAK

Rhonda Byrne.....HRDINA

Rhonda Byrne.....MYŠLIENKY NA KAŽDÝ DEŇ

Luise Hay.....MILUJ SVOJ ŽIVOT

Joseph Murphey.....SILA PODVEDOMIA

David Michie.....DALAJLAMOVA MAČKA

David Michie.....KOUZELNIK ZE LHAZY

To je len malý výber kníh, ktoré ma niečím oslovili. Tých, ktoré som prečítala je oveľa viac. Mám rada historické romány, detektívky, aj niektoré evitovky. Viem, že nie každého by zaujali. Každého baví niečo iné.

Nieko možno celkovo nerád číta a rád sa stretáva s ľuďmi. Takýmto ľuďom určite neodporúčam ísť pracovať na samotu. Vyberte si prácu v meste. Tam ľahšie nájdete ďalšie slovenské kolegyne, s ktorými sa môžete počas voľna stretávať, dať si napríklad kávu, alebo zmrzlinu, porozprávať sa a **takto vám veselšie ubehne turnus**. No a nákupné maniačky, určite berte prácu v meste, ak vám nevadí, že veľkú časť výplaty zanecháte v štáte, v ktorom ste ju dostali :)

**Pre tých, ktorí sú skôr introverti, ako ja, odporúčam písať si denník. Nemusí ho nikto čítať, píšete si ho pre seba. Píšte si, čo vás trápi, čo vás teší, čo ste v ten deň zažili.**

Keď vám je smutno, skúste si spísať desať bodov, za ktoré môžete byť vo svojom živote vďačná. A na druhý deň ďalších desať. Zo začiatku to možno bude ťažké. Začnite hoci tým, že máte dve zdravé oči, ktoré vidia farby, uši, ktoré počujú hudbu. Že vám pod oknom kvitnú kvety, že vás vychovali skvelí rodičia, alebo, že vám ochotná suseda zalieva kvety, keď nie ste doma.

Pospomínajte si na čokoľvek dobré vo vašom živote aj na zdanlivé maličkosti a samozrejmosti, ako napr. že máte na nohách topánky, pre mnohých ľudí na svete to nie je samozrejmosť. Že si máte čo obliecť a keď chcete čistú vodu, stačí vám otočiť vodovodný kohútik. Pospomínajte si na úplne všetko a zapíšte to.

**Čím viac budete myslieť na to dobré vo vašom živote, tým viac dobrého si pritiahnete** a tým menej vás bude trápiť to, čo sa vám práve nedarí. Čím viac dobrého si pospomínate a zapíšete, tým viac vecí, za ktoré môžete byť vďační sa vám v mysli vybaví a tým bude ľahšie nachádzať ďalšie a ďalšie veci za ktoré môžete byť vďačná. **Keď vám skončí turnus, budete prekvapená, koľko dobrého ste už od života dostali.**

A ešte jedna rada z mojich skúseností. Nechodte do zahraničia bez internetu. V Rakúsku sa dá kúpiť sim- karta DREI, ktorú môžete vložiť do modemu k notebooku, alebo len tak do telefónu. Po zakúpení 30 eurového kreditu a aktivovaní neobmedzeného internetu na ich stránke [www.drei.at](http://www.drei.at), môžete surfovať do nekonečna, stačí každý mesiac dobíjať 30 eur. Treba si však zistiť, hoci od susedov, alebo od členov rodiny, či má v danom kraji táto sieť pokrytie.

**NOVINKA: Od 1.5.2016 sú v EU znížené poplatky za roaming a v roku 2017 má byť roaming zrušený úplne.**

Ja som zo začiatku bola v zahraničí bez internetu, ale neskôr, keď už som internet mala, sa kvalita môjho života v zahraničí, veľmi zlepšila. Hlavne, čo sa týka informovanosti a rozhľadu. Veľa si o tom môžete prečítať na mojom blogu [www.martakluchova.sk](http://www.martakluchova.sk)

**My, čo robíme v zahraničí, máme každý svoj spôsob**, ako sa vyrovnáť s odlúčením od domova. Niektorí to znáša veľmi ťažko a dá sa na alkohol, alebo na niečo iné, niektorí sa začnú prejedávať a niektorí je s tým vysporiadaný a vyhovuje mu to.

**Ja si svojim druhým životom nahrádzam to, čo mi chýba v tom prvom.** Kedysi som to brala ako krivdu, že musím chodiť robiť do zahraničia, aby som vyžila, ale prišla som na to, že ak nezmením postoj, tak sa utrápim a nepomôžem si aj tak, pretože robiť musím. Preto som sa rozhodla zmeniť uhol pohľadu.

**Dnes svoju prácu beriem tak, že mi umožňuje to, čo by som si inak dovoliť nemohla.** Z každej výplaty si odložím desať percent, ktoré miniem len a len pre seba. Minula by som ich tak či tak, na rodinu, na domácnosť, ale naučila som sa, že si zaslúžim a že si treba dopriať. Roky rýchlo utekajú a nechcem sa raz zobudiť stará a nešťastná z toho, že som len robila a obetovala sa pre druhých a nič som si nedopriala.

## Ja a môj druhý život

---

Keď som pracovala vo fabrike, nemyslela som si, že sa raz budem v práci nudiť. Doma aj v robote som vždy mala čo robiť a môj bežný deň mal stále menej hodín, než som potrebovala. Nejaké voľnočasové aktivity vtedy neprichádzali do úvahy, žiaden voľný čas som nemala.

Zrazu som sa ocitla v domácnosti starého človeka, kde čas plynie akosi veľmi pomaly, dokonca mám niekedy pocit, akoby sa zastavil. Ja, pred tým človek večne uponáhľaný a vystresovaný, som odrazu mala more času na varenie, aj na upratovanie a pri babičke som sa musela naučiť žiť slimačím tempom, aby sme sa zohrali. Keby som nebola pol na pol v práci a doma, asi by som načisto zlenivela.

**Na šťastie mám ale aj iný život**, ktorý je pravým opakom, toho pracovného a tento môj domáci, slovenský život sa ma vytrvalo snaží udržať v kondícii. To, čo som inokedy riešila celý mesiac, musím teraz stihnúť za necelé dva týždne a niekedy je to naozaj fuška.

Počas tých dvoch týždňov doma by som chcela dohnať všetko možné, byť skvelá matka a žena s dokonalou domácnosťou, popri tom každý deň dať rodine teplé jedlo na stôl, obehnúť kamarátky, obehať všetky možné úrady, pretože si akosi kladiem za povinnosť vybaviť všetko, na čo ostaní nemajú čas.

**Tým, že sme opatrovatelky v zahraničí, nevyhnutne žijeme život tak trocha schizofrenický.** A nie vždy sa mi chce po turnuse, strávenom varením a starostlivosťou o domácnosť a o klienta, tráviť dni voľna rovnako- varením a starostlivosťou o domácnosť a o rodinu. ASPOŇ JA TO TAK MÁM :)

**Občas proste potrebujem niečo zažiť.** Niečo iné, ako bežne zažívam. Aspoň trošku adrenalínu a vzrušenia. Ukradnúť si pár chvíľ sama pre seba, bez rodiny, bez klienta, bez starostlivosti o varenie, o nakupovanie, o domácnosť... **Len tak vypnúť a trošku žiť aj sama pre seba, nie len pre druhých.**

**Skúsili ste niekedy urobiť niečo bláznivé?** Niečo od čoho vás, príbuzní a kamaráti odhovárali? Niečo, kvôli čomu ste sa museli pohádať s okolím? Niečo, po čom ste vždy túžili, ale mali ste strach, alebo ste sa hanbili? Skúste to. Budete prekvapené, ako to človeka nakopne, keď vylezie zo svojej krabice, urobí niečo neštandardné a nestará sa, čo na to povie okolie. A budete prekvapené, čo všetko dokážete a čoho ste schopné.

**Tak som sa ja raz, medzi turnusmi, vybrala na výlet** do Francúzska. A to až celkom na juh. Na pozvanie známych, ktorí tam istý čas žili. **Bála som sa**, nikdy som tak ďaleko sama necestovala, ale zároveň ma to veľmi lákalo a vedela som, že ak nepôjdem, možno sa mi taká príležitosť už nenaskytne a budem si to vyčítať. Tak som šla. Cesta tam prebehla v poriadku. Užila som si zopár pekných dní, navštívila zopár miest, kam sa bežný Slovák len tak nedostane. **Ja by som sa teda určite nedostala, keby som zostala pracovať na Slovensku.**

Bola som len 15 km od španielskych hraníc, v Sant Jean de Lus- krásnom, prímorskom mestečku. Videla som Bordeaux, Arkachon- obľúbené letovisko celebrít, najväčšiu pieskovú dunu v Strednej Európe, bunkre z druhej svetovej vojny na pobreží oceánu. Bol to veľmi zaujímavý výlet.

**Cesta domov bola nemenej zaujímavá**, aj keď vtedy dosť stresujúca. Z Bordeaux do Paríža som sa doviezla autobusom podľa plánu. V Paríži som však zmeškala prípoj, ktorým som mala pokračovať do Viedne a milá pani dispečerka ma posadila do metra a po anglicky mi vysvetlila, ako sa dostanem na vlakovú stanicu. **Nerozumela som jej ani slovo**. Voziť sa v parížskom metre, keď neovládáte ani francúzštinu, ani angličtinu, je celkom sranda, nemala som tušenia, ako sa dostanem tam, kam potrebujem. Nemčinu som tam veľmi použiť nemohla.

Na šťastie som mala na papieriku napísanú prestupnú, aj cieľovú zastávku, **nevedela som to vôbec prečítať**, ale dobrí ľudia mi ukázali, kde mám prestúpiť, nastúpiť, vystúpiť, atď..., tak som sa nejako dostala na vlakovú stanicu. A čo ďalej? Tam som sa tiež veľmi nevedela pohnúť. Obrovská stanica a kam som sa pozrela, všade samá francúzština, angličtina. Zase som mala šťastie na dobrých ľuďoch, ktorí ma posadili do správneho vlaku, smer- Strasbourg. V Strasbourgu som totiž mala dohoniť autobus, ktorý som v Paríži zmeškala.

**Keď som konečne sedela vo vlaku, dúfala som, že teraz už bude všetko v poriadku**, no len čo som vystúpila v Strasbourgu na stanici, chcelo sa mi plakať. **Nemala som ani poňatia, ako sa dostať cez pol neznámeho mesta, večer, po tme k autobusu**. Chvíľu som sa tam motala, skúsila som sa popýtať na informáciách, ale ich francúzština a angličtina s mojou lámanou nemčinou si nie veľmi rozumeli, takže som sa nedozvedela nič moc. Niečo mi vraveli aj po nemecky, pochopila som z toho, že by niekde malo byť stanovište taxíkov.

A vedela som, že ak ten autobus nestihnem, tak som v .... Keď už som bola taká zúfalá, že som si pripadala na vždy stratená, zdravo som sa nahnevala a povedala si, že **predsa tam nestvrdnem a slovenská žena si musí vždy poradiť**.

Vyšla som von zo staničnej budovy a vybrala sa popri budove, smerom, ktorý mi ukazovali na informáciách až som prišla k parkovisku taxíkov. Taxikár našťastie hneď pochopil, kam sa potrebujem dostať a bezpečne ma doviezol k autobusu. Potom už išlo všetko hladko. Autobusom som sa doviezla do Viedne a odtiaľ už som nemala problém dostať sa domov.

**Bol to pre mňa vtedy stresujúci zážitok, ale dnes naň veľmi rada spomínam. Ani som netušila, ako si viem aj bez znalosti jazyka poradiť sama v cudzej zemi, keď musím.**

Toto bol jeden z mojich cestovateľských zážitkov a dúfam, že ich bude ešte veľa, pretože cestovanie zbožňujem. Boli časy, keď som poznala len cestu z domu do práce a z práce domov. Dnes je všetko inak. Úsmevných cestovateľských príhod mám viac a s láskou na ne spomínam. Dúfam a verím, že sa mi ešte pár pekných výletíkov podarí, cestovanie mi prináša celkom iný pohľad na život a okrem skvelých zážitkov aj jeden veľký bonus.

**Až na cestách si človek uvedomí, aký dôležitý je domov a aké je skvelé niekam patriť a mať sa vždy kam vrátiť.**

Zdá sa vám táto kapitola tak trochu od veci? Je, ale len zdanlivo.

**Je totiž o prekonávaní hraníc. SVOJICH VNÚTORNÝCH HRANÍC, ktoré keby som sa nenaučila prekonávať a bojovať so svojimi strachmi, možno by som do dnes na Sk šila monterky, alebo na tri smeny montovala káblové zväzky za minimálnu mzdu.**

Príbeh o Francúzsku som pre vás vybrala z toho dôvodu, že to bol dokonalý príklad toho, ako si človek dokáže poradiť, keď musí a keď je prinútený okolnosťami. Keby som totiž popredu vedela, čo ma tam čaká, nikdy by som sa na ten výlet

nevybrala, ale teraz som na seba pyšná, ako som to zvládla. Tento zážitok mi ukázal, že sa netreba báť prekračovať vlastné hranice a **dnes k tomu rada inšpirujem aj iných.**

## Pár slov na záver

---

**Ďakujem, že ste dočítali až sem a dúfam a verím, že sa vám kniha páčila a že vám priniesla aspoň časť tej radosti, akú som ja cítila pri jej písaní. Želám vám, aby vám práca opatrovateľky priniesla len to dobré do života a samé pozitívne zážitky a hodnotné skúsenosti.**

Nie som expert na život v Rakúsku, ani na opatrovateľské predpisy a zákony a stále sa učím, takže kniha bude mať určite pokračovanie.

Budem ďalej zbierať skúsenosti a učiť sa a všetko nové, čo sa dozviem a čo by sa mohlo hodiť opatrovateľkám a ľuďom pracujúcim v zahraničí spíšem v ďalšej e-knihe, v ktorej budú taktiež odpovede na vaše otázky a pripomienky .

A to nie je všetko. Nájdete tam aj viac z môjho druhého- neopatrovateľského života. Máte sa na čo tešiť.

**S láskou vaša Marta- opatrovateľka v Rakúsku, cestovateľka, spisovateľka,  
inšpirátorka, milovníčka života a výziev.**

[www.martakluchova.sk](http://www.martakluchova.sk)

[marta@martakluchova.sk](mailto:marta@martakluchova.sk)