



Opiekun - to brzmi dumnie! Rozmowa z Mariuszem Lewandowskim z Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Iławie

data aktualizacji: 2025.12.25



O zawodzie opiekuna rozmawiamy z Mariuszem Lewandowskim, pracownikiem Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Iławie, laureatem I Mistrzostw Polski Opiekunów, które odbyły się w Krakowie. W konkursie uczestniczyło 160 opiekunów z całej Polski, do ścisłego finału zakwalifikowało się 30 najlepszych, w tym nasz laureat. Finał okazał się sukcesem Mariusza Lewandowskiego, który zdobył tytuł wicemistrza Polski. Gratulujemy! Wywiad z laureatem przeprowadził Wojciech Kaniuka.

Zdobycie tytułu wicemistrza Polski w I Mistrzostwach Opiekunów to ogromne osiągnięcie.

Szczerze gratuluję. W jaki sposób ten sukces może, według Pana, realnie wpłynąć na społeczne postrzeganie profesjonalnych opiekunów i przyczynić się do podniesienia godności tego zawodu w Polsce?

Myślę, że przede wszystkim moje wyróżnienie może zainspirować kolejne osoby do wyboru roli opiekuna jako własnej ścieżki zawodowej. **Według mnie, jeśli społeczeństwo zauważy, iż opiekunowie są doceniani i nagradzani, zawód ten staje się bardziej atrakcyjny.** Uważam, że laureaci tego konkursu mogą stać się inspiracją dla innych opiekunów, aby nieustannie rozwijać swoje kompetencje oraz poszerzać wiedzę. **Dzięki osobom wykonującym zawód opiekuna nasze społeczeństwo może stać się bardziej solidarne i wrażliwe na drugiego człowieka.** Wierzę, że efekty naszej pracy, a mam tutaj na myśli nie tylko opiekunów, ale ogólnie pracowników pomocy społecznej, przynoszą realną zmianę w życiu wielu osób i ich rodzin.



Jaką drogę trzeba przejść, by zostać opiekunem? Czy ważny jest charakter, osobowość potencjalnego kandydata czy raczej praktyczne podejście, sprawność fizyczna?

W zawodzie opiekuna najważniejszymi cechami charakteru u potencjalnego kandydata powinny być: **empatia, komunikatywność, umiejętność pracy w zespole oraz cierpliwość. Bardzo ważny jest szacunek do drugiej osoby oraz bycie wyrozumiałym. Dodatkowym atutem na pewno będzie serdeczność i uśmiech.** Osoby starsze, chore, z niepełnosprawnościami tego bardzo potrzebują. Oczywiście praktyczne podejście oraz sprawność fizyczna również są potrzebne w zawodzie opiekuna. **Nie zapominajmy jednak o odpowiednim nastawieniu sfery psychicznej, która jest priorytetem dla jakości świadczonej opieki. Wskazane jest kształcenie się w tym kierunku.** Potencjalny kandydat może rozpocząć naukę na studiach wyższych, w szkole policealnej np. na kierunku opiekun medyczny czy terapeuta zajęciowy. Warto także skorzystać z kursów i szkoleń w tej dziedzinie. Od zawsze chciałem pracować i jednocześnie nieść pomoc osobom potrzebującym opieki. **We wrześniu 2024 r.**

rozpocząłem naukę w szkole policealnej Pascal w Grudziądzu, na kierunku opiekun medyczny. W tym czasie ukończyłem również dwa kursy: „Opiekun osoby starszej i niepełnosprawnej” oraz „Instruktor ds. terapii uzależnień”. Rozpocząłem poszukiwania pracy i tak po jakimś czasie trafiłem do Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Iławie.

Jak wygląda przykładowy dzień Pana pracy?

W Naszym Domu pracujemy zespołowo, dlatego pozwolę sobie odpowiedzieć na to pytanie w liczbie mnogiej, aby podkreślić pracę, którą wykonuję, zarówno z terapeutami, instruktorami terapii, jak i pozostałymi opiekunami. W godzinach porannych oczekujemy na przyjazd naszych Uczestników, którzy korzystają z transportu, zorganizowanego przez PŚDS w Iławie. Witamy Ich. Przychodzą samodzielnie lub ze swoim opiekunem. Pomagamy Im przy przebieraniu się w szatni, odnotowujemy obecność, a następnie asystujemy przy odprowadzaniu do sal, w których odbywają się zajęcia. **Wspólnie z naszymi Uczestnikami przygotowujemy kawę i herbatę, wspólnie celebrujemy ten moment, mamy wówczas czas na rozmowę. Pytamy o samopoczucie, opowiadamy o bieżących sprawach i realizacji planu na dany dzień.**

Następnie w zależności od indywidualnych planów Uczestników **prowadzone są treningi oraz zajęcia terapeutyczne.** Mają one różny charakter, wypełniamy kolorowanki, układamy klocki/puzzle i gramy w gry planszowe. **Bardzo lubimy tworzyć rękodzieła.** Po godzinie 11:00 mamy czas na wspólny gorący posiłek, który jest przygotowany w sali kulinarnej Naszego Domu.

W tym czasie podajemy posiłki, a także pomagamy w karmieniu osób, które potrzebują wsparcia w tym zakresie. Po posiłku wracamy do sal na dalsze zajęcia. Bardzo często spotykamy się wszyscy w sali ogólnej, aby tam wziąć udział w tematycznych zajęciach, prowadzonych przez terapeutów, instruktorów terapii, opiekunów lub zaproszonych gości. **Nasi Uczestnicy uwielbiają wspólne zajęcia karaoke, tzw. „Czwartkowe śpiewanie”.** Jest to bardzo dobry czas, sprzyjający integracji. Po zajęciach mamy czas na rozmowy terapeutyczne oraz możliwość podzielenia się wrażeniami z danego dnia. Powoli przygotowujemy się do powrotu do domów.

W ciągu całego dnia wykonujemy również czynności pielęgnacyjne u osób, które wymagają tej formy wsparcia. Zawsze, w każdej sytuacji i momencie dbamy o bezpieczeństwo wszystkich Uczestników. Prowadzimy także dzienniki zajęć. **Pani Kierownik, terapeuci, instruktorzy terapii, opiekunowie oraz pozostali pracownicy, dbamy, aby wszyscy Uczestnicy czuli się w Naszym Domu tak, jak we własnym. Chcemy, aby czuli się jak najbardziej komfortowo i byli dobrze zaopiekowani.**



Jakie metody i programy wsparcia stosuje PŚDS w Iławie, aby podopieczni mogli realizować postulat niezależnego i samodzielnego życia, który często poruszam w swoich felietonach?

Kluczowy jest Indywidualny Plan Postępowania Wspierająco-Aktywizującego, w którym dopasowane są cele i działania dla każdego Uczestnika oraz regularne monitorowanie postępów. **Głównym celem PŚDS jest wzmacnianie samodzielności, sprawczości i niezależnego życia Uczestników. Nasz Dom prowadzi ku temu odpowiednie treningi** - m.in. trening: umiejętności społecznych, umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, umiejętności spędzania czasu wolnego, budżetowy, techniczny, samoobsługi i higieny osobistej, dbałości o wygląd zewnętrzny, gospodarowania i zarządzania domem. Uczestnicy biorą udział w zajęciach terapeutycznych, takich jak biblioterapia, hortiterapia, arteterapia czy chromoterapia. **PŚDS w Iławie prowadzi działania socjalne oraz wsparcie psychologiczne - zarówno Uczestnikom, jak i rodzinie Uczestnika,** organizuje czas wolny i rozwija zainteresowania. Nasz Dom

realizuje programy profilaktyczne, przygotowujące do podjęcia pracy na chronionym lub otwartym rynku pracy i edukacyjne – np. edukacja zdrowotna. **Prowadzimy także terapię zajęciową oraz terapię ruchową.**



Co jest dla Pana największą motywacją do pracy w PŚDS?

Moją największą motywacją do pracy w PŚDS jest uśmiech, który widuję na twarzach naszych Uczestników. Cieszę się, gdy widzę, kiedy witają nas uśmiechem, przybywają do nas w dobrych nastrojach. Miło jest, gdy słyszę z ust Uczestników słowa „bardzo Pana lubię” lub po prostu „dziękuję” za okazaną pomoc. Praca w naszym Domu daje mi poczucie sensu i misji, a moje działania mogą poprawić jakość życia Uczestników. Ostatnio jeden z nich powiedział mi z entuzjazmem, jak bardzo się cieszy, że trafił do naszego Domu. Stwierdził, że lepiej się czuje, czas mu szybciej płynie i nie musi już przebywać tylko w

„czterech ścianach” własnego mieszkania.

Zaobserwowałem, iż stał się bardziej komunikatywny i otwarty na innych.

Mistrzostwa Polski wymagały konkretnych, praktycznych umiejętności. Czy mógłby Pan wskazać jedną kluczową umiejętność, która jest absolutnie niezbędna, by być skutecznym i pomocnym opiekunem w placówce takiej jak PŚDS?

Umiejętnie słuchać i z empatią reagować na potrzeby Uczestników. Każda z osób jest inna i potrzebuje indywidualnego podejścia. Można posiadać wyższe wykształcenie, nowoczesne metody terapeutyczne, ale bez empatii ciężko być pomocnym i skutecznym opiekunem.

Jakiego systemowego wsparcia brakuje obecnie według Pana opiekunom rodzinnym, a także profesjonalistom?

Przydatna byłaby lepsza promocja zawodu, gdyż zawód ten należy do jednych z najbardziej niedocenianych. Problemem jest niedostatek opieki wytchnieniowej, opiekunowie nie mają możliwości odpoczynku. Myślę, że szczególnie opiekunowie rodzinni oczekują godnego finansowania.

Profesjonalni opiekunowie zaś narażeni są na wypalenie zawodowe, dlatego potrzebują bardziej zaawansowanego wsparcia psychologicznego oraz edukacyjnego.



Na koniec - z perspektywy wicemistrza Polski - jaką najważniejszą radę lub wskazówkę przekazałby Pan osobom, które rozważają rozpoczęcie pracy w zawodzie opiekuna? Co, oprócz powszechnie wspomnianego „wielkiego serca”, jest Pana zdaniem kluczem do sukcesu i uniknięcia wypalenia w tej odpowiedzialnej roli?

Potencjalny kandydat, który rozważa rozpoczęcie pracy w zawodzie opiekuna, powinien zapoznać się z zaletami, ale też trudnościami wynikającymi z wykonywania tego zawodu. Warto porozmawiać z innymi opiekunami, którzy pracują w zawodzie, aby dowiedzieć się, jak wygląda dzień pracy na tym stanowisku. **Warto zadać sobie pytanie: Czy jestem osobą empatyczną, cierpliwą, odporną na stres?** Praca opiekuna różni się w zależności od placówki. Kandydat musi rozważyć, w jakim miejscu chciałby pracować. Jeśli już podjął naukę w tym kierunku, warto jest odbyć praktyki zawodowe. Kluczem do sukcesu jest stałe poszerzanie swojej wiedzy. **Jeśli chcemy skutecznie pomagać innym oraz uniknąć wypalenia zawodowego, musimy zadbać o siebie, zachować równowagę, stawiać granice oraz rozwijać swoje umiejętności. Nie**

wstydźmy się prosić o pomoc i szukajmy wsparcia, gdy jest nam trudno.

Dziękuję za rozmowę.

Wojciech Kaniuka, wojciech.kaniuka@powiat-ilawski.pl.

Zdjęcia: M. Rogatty.

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Iławie

ul. 1 Maja 6c

14-200 Iława

tel. (89) 648-39-43

e-mail: psds@powiat-ilawski.pl

Zapraszamy [na Facebooka PŚDS](#).

Kierownik: Krystyna Szafryna – Żęgota.

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Iławie to jednostka, której organem prowadzącym jest samorząd Powiatu Iławskiego. Jest ośrodkiem wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które nie wymagają leczenia szpitalnego. Są to osoby niepełnosprawne intelektualnie, tj. z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym, a także osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, gdy jednocześnie występują inne zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne; osoby przewlekłe psychicznie chore oraz osoby wykazujące inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, które zgodnie ze stanem wiedzy medycznej są zaliczane do zaburzeń psychicznych, z wyłączeniem osób czynnie uzależnionych od środków psychoaktywnych. Opieką objętych jest 45 Uczestników.

W domu samopomocy są również osoby w podeszłym wieku, które zmagają się np. z otępieniem starczym, demencją starczą (zgodnie z klasyfikacją ICD-10 są one zaliczane do zaburzeń psychicznych). Są to zaburzenia funkcji poznawczych i pamięci, a także symptomy przypominające depresję oraz zaburzenia mowy i problemy z liczeniem. Istnieją różne przyczyny demencji starczej, m.in. choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, udar mózgu, choroba Creutzfeldta-Jakoba, uzależnienie od alkoholu, otępienie z ciałami Lewy'ego, AIDS, niedobór witaminy B12 w organizmie. Jest to choroba nieuleczalna, ponieważ wynika z fizycznych zmian zachodzących w mózgu chorego. Leczenie demencji jest dwutorowe – farmakologiczne (łagodzące objawy i poprawiające jakość życia), i polegające na trenowaniu mózgu, by jak najdłużej zachował sprawność. W PŚDS w Iławie, do pracy z uczestnikami z zespołem otępiennym wykorzystuje się terapie zajęciowe – utrwalające i odtwarzające utracone umiejętności chorego. Mowa tu o terapii kognitywnej – opierającej się na

treningu pamięci, walidacyjnej – pomagającej poprawić samopoczucie osób chorych, zmniejszającej uczucie lęku i niepokoju, a także pobudzającej prawidłowe zachowania społeczne, terapii środowiskowej – opierającej się na wykreowaniu bezpiecznego otoczenia oraz reminiscencyjnej – przywołującej wspomnienia na zasadzie stymulowania.

PŚDS w Iławie od lat ściśle współpracuje ze Stowarzyszeniem Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych Powiatu Iławskiego „Promyk”, już od 2004 roku prowadzi grupę samopomocową pn. „Klub Aktywności”.

Kierownikiem Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Iławie jest Krystyna Szafryna – Żęgota. Od ponad 30 lat działa na niwie pomocy społecznej, a od 1992 roku związana jest z nią zawodowo, od grudnia 2002 roku jako kierownik Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Iławie.



Publikacja Starostwa Powiatowego w Iławie.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/80396-opiekun-to-brzmi-dumnie-rozmowa-z-mariuszem-lewandowskim-z-powiatowego-srodowiskowego-domu-samopomocy-w-ilawie>