24 listopada 2020

PIERWSZY ROK PROJEKTU ZA NAMI

W okresie od **01.07.2019** do **30.06.2021 Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych Krakowie realizuje projekt pn. *„Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie”*.**

Dobiegł pierwszy rok realizacji projektu. Oprócz wyzwań związanych z uruchomieniem Centrum Wsparcia Opiekunów, sytuacja związana z pojawieniem się koronawirusa SARS-CoV-2 wywołującego chorobę COVID-19 postawiła przed nami dodatkowe wyzwania i obowiązki. Realizacja projektu zgodnie z wyznaczonym harmonogramem była dla nas bardzo ważna, jednak priorytetowe stało się bezpieczeństwo wszystkich jego uczestników. Z uwagi na zaistniałą sytuację epidemiologiczną od dnia 12.03.2020 r. Miejskie Centrum Opieki (MCO) podjęło decyzję o czasowym wstrzymaniu realizacji usług oferowanych w Centrum Wsparcia Opiekunów. W zakresie szkoleń indywidulanych odwołano zaplanowane na ten okres wizyty. Szkolenia grupowe również zostały wstrzymane. Usługi menadżera opieki realizowane były w formie teleporad. Wypożyczalnia sprzętu oferowała swoje usługi w ograniczonym zakresie a placówka dziennej opieki i aktywizacji osób niesamodzielnych wstrzymała przyjęcia. Od lipca 2020 r. wszystkie usługi w ramach projektu zaczęły być oferowane w pełnym zakresie. Na bieżąco w okresie pandemii COVID-19 ukazywały się na naszym portalu nowe artykuły, wpisy i aktualności dotyczące profilaktyki SARS CoV-2 oraz tarczy antykryzysowej dla osób niesamodzielnych.

Jednak mimo nieoczekiwanych przeciwności losu, mijający rok był czasem intensywnej pracy, satysfakcji i radości z uzyskiwanych kompetencji przez nieformalnych opiekunów, z różnych form opieki i aktywizacji udzielanych osobom niesamodzielnym, poprawy ich jakości życia. Najbardziej jednak jesteśmy dumni ze zmiany kultury opieki, charakteryzującej się wsparciem opiekunów nieformalnych, „cichych bohaterów”, którzy mogli zostawić swojego bliskiego w bezpiecznym miejscu, pod okiem profesjonalistów i wtedy zrobić coś dla siebie, np. odpocząć, pójść do lekarza, fryzjera czy do sklepu, a w czasie spotkań w ramach grupy wsparcia/samopomocy „odwentylować” swoje negatywne emocje, uczyć się bycia partnerem w opiece nad osobami z chorobami przewlekłymi, uzupełniania umiejętności utraconych w wyniku choroby przez podopiecznego, aktywizowania go, a nie rozpaczania nad tym, czego nie da się już odzyskać u niego.

Podsumowanie pierwszego roku projektu wygląda imponująco, zrealizowano bardzo wiele zadań. Najważniejszym zadaniem było uruchomienie **PLACÓWKI ZAPEWNIAJĄCEJ DZIENNĄ OPIEKĘ I AKTYWIZACJĘ OSÓB NIESAMODZIELNYCH**, specjalizującej się w opiece nad osobami starszymi

---

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

po udarach mózgu, które cierpią na dysfunkcje ruchowe, osobami cierpiącymi na chorobę Alzheimera i osobami cierpiącymi na otępienie; oferującej usługi opiekuńczo-pielęgnacyjne i aktywizująco-usprawniające, a dla opiekunów również usługi wspomagające, polegające na udzielaniu informacji, edukacji, wsparciu i poradnictwu. Jednorazowo w placówce przebywa 12 podopiecznych. Okres udzielania wsparcia jest ustalany indywidualnie przez zespół terapeutyczny. Personel placówki stanowią: pielęgniarka - kierownik zespołu terapeutycznego, 3 fizjoterapeutów, pielęgniarka, 2 opiekunów, 2 terapeutów zajęciowych, psycholog i dietetyk. Placówka funkcjonuje we wszystkie dni robocze, co najmniej 8 godzin dziennie, w czasie dostosowanym do potrzeb uczestników i ich rodzin. Podopiecznym zapewnia sią wyżywienie oraz transport. Dotychczas wsparciem objęto 22 podopiecznych, w tym 12 osób zakończyło udział w projekcie. Istotnym było doposażenie **CENTRUM WSPARCIA OPIEKUNÓW** w niezbędny do sprawnego funkcjonowania sprzęt: 5 komputerów, laptop, tablicę interaktywną, projektor, drukarkę, flipchart, biurka i krzesła oraz szafę na dokumenty. W Centrum prowadzone są szkolenia i spotkania z opiekunami osób niesamodzielnych.

W ramach wsparcia edukacyjno-doradczego opiekunów nieformalnych, realizowano:

SZKOLENIA OPIEKUŃCZE: indywidualne – prowadzone przez pielęgniarkę i fizjoterapeutę, w miejscu świadczenia opieki nad osobą niesamodzielną (np. w domu osoby niesamodzielnej lub jej opiekuna); grupowe – dwudniowe spotkania dla opiekunów, prowadzone w niewielkich grupach przez: psychologa, pielęgniarkę i fizjoterapeutę. Szkolenia obejmują między innymi następujące zagadnienia: komunikowanie się z chorym, czynności pielęgnacyjno-higieniczne u chorego leżącego, pomoc choremu przy chodzeniu, przemieszczanie i sadzanie chorych, zasady profilaktyki powikłań związanych z długotrwałym unieruchomieniem (w tym odleżyn, przykurczów, itp.). Zrealizowano 35 szkoleń indywidualnych; w ramach 7 zorganizowanych szkoleń grupowych przeszkolono 54 osoby; łącznie wsparciem szkoleniowym objęto 89 osób.

MENADŻER OPIEKI – usługi świadczy interdyscyplinarny zespół składający się z: lekarza, 2 pielęgniarek, psychologa, 2 fizjoterapeutów, pracownika socjalnego i 2 opiekunów. Głównym celem tych usług jest zapewnienie opiekunom wsparcia merytorycznego ułatwiającego realizację opieki w środowisku domowym, a także kontrolowanie sytuacji na miejscu, służenie radą, instruktażem, informacją. Usługi menadżera opieki realizowane są w miejscu świadczenia opieki nad osobą niesamodzielną, na podstawie indywidualnego planu pomocy i wsparcia. Wsparciem objętych zostało 26 opiekunów, w tym 16 osób zrealizowało zaplanowany cykl doradczy. Średni czas objęcia usługą jednej rodziny to 123,5 dnia tj. około 4 miesiące.

GRUPA WSPARCIA – usługę realizuje psycholog, moderator spotkań. Spotkania obejmują sesję grupową z moderatorem oraz rozmowy indywidualne z zainteresowanymi osobami. Dotychczas przeprowadzono 8 spotkań grupy wsparcia, w których wzięły udział łącznie 43 osoby.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Projekt poza tym, poprzez **WYPOŻYCZALNIĘ SPRZĘTU** pomógł w bezpłatnym dostępie opiekunów nieformalnych do sprzętu pielęgnacyjnego, rehabilitacyjnego i medycznego oraz nauce jego obsługi. Asortyment wypożyczalni jest bogaty, stanowią go: łóżka medyczne, materace przeciwodleżynowe, chodziki, balkoniki wysokie ze stabilizacją przedramion, wózki inwalidzkie, koncentratory tlenu, rotory rehabilitacyjne, pionizatory statyczne, podnośniki, laski typu trójnóg, laski typu czwórnóg. Wypożyczany sprzęt był bezpłatnie dowożony do osób potrzebujących. Wsparciem objętych zostało 96 osób, w tym 38 osób zwróciło wypożyczony sprzęt.

W ramach działań zwiększających dostęp opiekunów nieformalnych do informacji stworzono **PORTAL,** dostępny pod adresem https://wsparciedlaopiekuna.pl/. Na portalu udostępniane są m.in. informacje na temat organizacji i zasad opieki domowej nad osobami niesamodzielnymi, form wsparcia opiekunów nieformalnych, chorób dotykających osób niesamodzielnych. Można w nim znaleźć szczegółowe dane o projekcie i oferowanych w jego ramach usługach oraz formularze zgłoszeniowe. Ponadto cyklicznie publikowane są aktualności, artykuły, wpisy na blogu. Na bieżąco aktualizowana jest również baza wiedzy stanowiąca listę instytucji opieki zdrowotnej, opieki socjalnej, opieki społecznej, organizacji pozarządowych wspierających opiekunów osób niesamodzielnych. Na portalu umieszczane są również materiały informacyjne i promocyjne. W wersji on-line udostępniony został **KWARTALNIK** dla opiekunów.

W projekcie swoje kwalifikacje podnosili równocześnie pracownicy ochrony zdrowia i pomocy społecznej związani z opieką nad osobami niesamodzielnymi. W dniach 15-16 listopada 2019 r. zorganizowano **KONFERENCJĘ** pt.: *„Wyzwania zdrowotne i społeczne w opiece nad osobą starszą i niesamodzielną”.* W konferencji wzięło udział ponad 90 osób. Zaproszono 11 prelegentów, przedstawicieli różnych zawodów medycznych (m.in. lekarza, pielęgniarki, dietetyka, psychologa), reprezentantów władz miasta odpowiedzialnych za politykę senioralną oraz politykę społeczną, a także innych zawodów wspierających opiekunów osób niesamodzielnych, np. adwokata. Materiał wideo stanowiący relację z tego wydarzenia dostępny jest na portalu (https://wsparciedlaopiekuna.pl/promocja/).

Nadchodzący drugi rok projektu, z uwagi na utrzymujące się zagrożenie COVID-19 nadal będzie wyjątkowy, ale dołożymy wszelkich starań, aby zintensyfikować działania, zwłaszcza te dotyczące szkoleń. Wraz ze stopniowym rozmrażaniem gospodarki, z zachowaniem wszelkich norm i zasad bezpieczeństwa planujemy rozszerzać nasze działania na rzecz wsparcia opiekunów osób niesamodzielnych i ich podopiecznych.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT