

## PODSUMOWANIE REALIZACJI PROJEKTU



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

Dobiega ku końcowi drugi rok realizacji projektu. Mimo, że zmagaliśmy się z pandemią COVID-19, ale poprzez nasze usługi, poza okresami czasowego ich wstrzymania, staraliśmy się oferować je wszystkim potrzebującym opiekunom rodzinnym/nieformalnym i ich podopiecznym.

Mijający projekt był czasem nie tylko intensywnej pracy, ale satysfakcji i radości z uzyskiwanych kompetencji przez nieformalnych opiekunów, z różnych form opieki i aktywizacji udzielanych osobom niesamodzielnymi, poprawy ich jakości życia. Najbardziej jednak jesteśmy dumni ze zmiany kultury opieki, z **„opieki wyręczającej”** - charakteryzującej się wsparciem opiekunów



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnymi 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. **Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie**, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

rodzinych/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 dwóch lat projektu wygląda imponująco, zrealizowano bardzo wiele zadań. Najważniejszym zadaniem było uruchomienie **PLACÓWKI ZAPEWNIĄCEJ DZIENNĄ OPIEKĘ I AKTYWIZACJĘ OSÓB NIESAMODZIELNYCH**, specjalizującej się w opiece nad osobami starszymi po udarach mózgu z towarzyszącymi im dysfunkcjami ruchowymi, osobami cierpiącymi na zaburzenia neurodegeneracyjne z różnymi postaciami otępienia; oferującej usługi opiekuńczo-pielęgniarskie i aktywizująco-usprawniające, a dla opiekunów niefORMALNYCH/rodzinych również usługi wspomagające, polegające na udzielaniu informacji, edukacji, wsparciu i poradnictwie. Jednorazowo w placówce przebywało do 12 podopiecznych. Okres udzielania wsparcia był ustalany indywidualnie przez zespół terapeutyczny. Personel placówki stanowiły: pielęgniarka - kierownik zespołu terapeutycznego, 3 fizjoterapeutów, pielęgniarka, 2 opiekunów, 2 terapeutów zajęciowych, psycholog i dietetyk. Placówka funkcjonowała we wszystkie dni robocze, co najmniej 8 godzin dziennie, w czasie dostosowanym do potrzeb uczestników i ich rodzin. Podopiecznym zapewniano wyżywienie oraz transport. Wsparciem objęto ponad 40 podopiecznych. Podopieczni uczestniczyli w terapii zajęciowej, hortiterapii w **ogrodzie sensorycznym**, posiadającym rośliny w ciepłych nasyconych barwach, o zróżnicowanej teksturze liści, o różnorodnych formach i zapachach, co sprzyjało stymulacji sensorycznej, poprawie pamięci, konwersacjom seniorów. Rośliny użyte w nasadzeniach o miękkich formach i stonowanych barwach były źródłem relaksu i spokoju. Wprowadzono dla podopiecznych nowoczesne metody terapii: 1) **Snoezelen z Salą Doświadczania Świata (SDŚ)** - rodzaj terapii sensorycznej stymulującej wszystkie zmysły. Powodującej poprawę stanu zdrowia podopiecznych z zaburzeniami neuropoznawczymi, w postaci: zminimalizowania zachowań agresywnych, zrelaksowania, uspokojenia, ogólnej aktywizacji, wzrostu chęci i zdolności do samoobsługi, poprawy stanu emocjonalnego, obniżenia stopnia depresji, poprawy chęci do poddawania się zabiegom higienicznym, poprawy umiejętności nawiązywania kontaktu i komunikacji, współpracy z personelem, innymi podopiecznymi, opiekunami niefORMALNYMI, zmniejszenia występowania stereotypii ruchowych. 2) **Terapię reminiscencyjną** polegającą na stymulowaniu pamięci długotrwałej chorego poprzez wywoływanie przyjemnych wspomnień z przeszłości. W tym celu tworzone z podopiecznymi były Pudełka Wspomnień (ang. *Memory Box*). Zachęcano podopiecznych do **aktywności fizycznej, kultywowania tradycji** różnego rodzaju świąt i obyczajów.

Istotnym było doposażenie **CENTRUM WSPARCIA OPIEKUNÓW** w niezbędny do sprawnego funkcjonowania sprzęt. Centrum było miejscem spotkań z opiekunami osób niesamodzielnych.



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów niefORMALNYCH i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

W ramach wsparcia edukacyjno-doradczego opiekunów nieformalnych, zrealizowano: 1) **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 obejmowały 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 145 szkoleń indywidualnych; w ramach 9 zorganizowanych szkoleń grupowych przeszkolono 71 osób, łącznie wsparciem szkoleniowym objęto 216 osób. 2) **USŁUGĘ MENADŻERA OPIEKI** - świadczoną przez interdyscyplinarny zespół składający się z: lekarza, 2 pielęgniarek, psychologa, 2 fizjoterapeutów, pracownika socjalnego i 2 opiekunów. Głównym celem tej usługi było zapewnienie opiekunom wsparcia merytorycznego ułatwiającego realizację opieki w środowisku domowym, a także kontrolowanie sytuacji na miejscu, służenie radą, instruktażem, informacją. Usługa menadżera opieki realizowana była w miejscu świadczenia opieki nad osobą niesamodzielną, na podstawie indywidualnego planu pomocy i wsparcia. Wsparciem objętych zostało 63 opiekunów. 3) **GRUPĘ WSPARCIA** - prowadzoną przez psychologa, moderatora spotkań. Spotkania obejmowały sesję grupową z moderatorem oraz rozmowy indywidualne z zainteresowanymi osobami, z racji epidemii SARS-CoV2 okresowo telefonicznie. Przeprowadzono 29 potkań grupy wsparcia.

Projekt poza tym, poprzez **WYPOŻYCZALNIĘ SPRZĘTU** pomógł w bezpłatnym dostępie opiekunów nieformalnych do sprzętu pielęgnacyjnego, rehabilitacyjnego i medycznego oraz nauce jego obsługi. Bogaty asortyment wypożyczalni, stanowiły: łóżka medyczne, materace przeciwoleżynowe, 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 190 osób.

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



## Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnymi 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

ukazywał się **NEWSLETTER**, który rozsyłany był do subskrybentów.

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 niesamodzielnymi, np. adwokata. Materiał wideo stanowiący relację z tego wydarzenia dostępny jest na portalu (<https://wsparciedlaopiekuna.pl/promocja/>).

Przed nami nowe wyzwania, kolejny projekt, będący kontynuacją w/w, i mający dodatkowy cel, którym jest realizacja **nowych usług „odciążeniowych”/”wytchnieniowych”/”opieki zastępczej” - nagrodzenie opiekunów nieformalnych osób niepełnosprawnych prawem do zyskania należytego wypoczynku**. Mowa o przerwie od wykonywania obowiązków wynikających ze sprawowania opieki nad osobą niesamodzielną (2-4-tygodniowej). Projekt ma za zadanie ułatwić opiekunowi rodzinnemu/nieformalnemu połączenie sprawowania opieki z innymi obowiązkami, umożliwienie skorzystania z wolnego, organizując i zapewniając a ten czas opiekę profesjonalną całodobową nad niesamodzielną dorosłą sobą. Członkowie rodzin lub opiekunowie nieformalni sprawujący bezpośrednią opiekę wymagają wsparcia w postaci doraźnej przerwy od wykonywania zadań. Chodzi zarówno o ich **zdrowie psychiczne, jak i fizyczne**, jak i szansę na podniesienie własnych umiejętności i wiedzy w zakresie opieki nad niesprawnymi bliskimi.



## Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnymi 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



**Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit**