27 listopada 2021

Miejskie Centrum Opieki realizuje kolejną edycję projektu „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi”.

Wchodząc w rolę opiekuna bliskiej osoby, stawiasz czoła wielu nowym obowiązkom. Jak znaleźć wsparcie, zmierzyć się z wyzwaniami i sprawić, by opieka była bardziej satysfakcjonująca zarówno dla Ciebie, jak i dla osoby, którą się opiekujesz?

Trudna rola opiekuna

Szacuje się, że nawet co piąty Małopolanin (blisko 700 tys. osób!) opiekuje się osobą straszą. Niezależnie jednak od tego, czy opiekujesz się starzejącym się rodzicem, czy też przewlekle chorującym współmałżonkiem lub dzieckiem, opieka nad potrzebującym członkiem rodziny wymaga niezwykłej troski, uwagi i cierpliwości. Bez względu na to, jak bliska jest nam osoba, którą wspieramy – to trudna rola i prawdopodobnie nie zostałeś przygotowany do jej podjęcia.

Przy odpowiedniej pomocy i wsparciu możesz jednak zapewnić bliskiemu skuteczną opiekę, bez konieczności poświęcania się w tym procesie.

Co może okazać się pomocne?

- **Dowiedz się jak najwięcej** o chorobie lub niepełnosprawności członka rodziny i o tym, jak się nim opiekować. Im więcej wiesz, tym mniej niepokoju będziesz odczuwać w związku z nową rolą.
- Poszukaj wsparcia i wymiany doświadczeń wśród innych opiekunów, którzy dokładnie rozumieją, przez co przechodzisz (np. w ramach **grup wsparcia** online

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

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

lub organizowanych w Twoim miejscu zamieszkania).

- Korzystaj z informacji ze strony lekarzy i specjalistów, ufając jednocześnie swojemu doświadczeniu i intuicji – prawdopodobnie **to Ty najlepiej znasz członka swojej rodziny**.
- Zachęcaj bliską osobę do niezależności. **Opieka nie oznacza wyręczania we wszystkim drugiej osoby**. Bądź otwarty na nowe technologie i strategie, które pozwolą członkowi Twojej rodziny zachować jak największą samodzielność i sprawność w czynnościach dnia codziennego.
- Poznaj swoje ograniczenia, **realistycznie oceniaj to, ile czasu i siebie możesz poświęcić**. To trudne, ale postaraj się znaleźć czas także dla siebie – zadbaj o swoje potrzeby oraz samopoczucie psychiczne oraz fizyczne, zrób sobie przerwę (chociaż raz w tygodniu!).
- **Zaakceptuj trudne emocje**, które pojawiają się w przebiegu opieki. Odczuwanie gniewu, lęku czy poczucia winy nie oznacza, że jesteś złym opiekunem. Rozmawiaj z zaufaną osobą, a jeżeli czujesz, że uczucia przytłaczają Cię – skorzystaj z profesjonalnej pomocy psychologa.
- Jeżeli to możliwe, zorganizuj wsparcie ze strony innych członków rodziny, przyjaciół, profesjonalnej pomocy instytucjonalnej.

Nawet jeśli jesteś głównym opiekunem rodziny, nie możesz robić wszystkiego sam. Jeżeli nie otrzymasz wsparcia, którego potrzebujesz, możesz poczuć wypalenie, które nie pozwoli Ci skutecznie realizować swoich obowiązków. Być może boisz się narzucać innym lub martwisz się, że twoja prośba zostanie odrzucona – poinformuj otoczenie o swoich potrzebach, a być może inni wyrażą gotowość do włączenia się do opieki. Ułatw im to poprzez wskazanie obszarów, w których mogą być pomocni.

Zorientuj się w **usługach, które mogą być dostępne w Twoim miejscu zamieszkania**, jak np. ośrodki opieki dziennej dla dorosłych, pomoc realizowana przez organizacje przykościelne, posiłki dostarczane do domu, opieka zastępcza, usługi transportowe. Miejscem, w którym możesz uzyskać pomoc jest także Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych przy ul. Wielickiej 267 w Krakowie, które realizuje projekt „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi”.

Centrum Wsparcia Opiekunów przy Miejskim Centrum Opieki

To szereg bezpłatnych usług, skierowanych do osób z ograniczoną samodzielnością oraz

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

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

ich opiekunów nieformalnych, zamieszkałych na terenie Gminy Miejskiej Kraków i Gminy Wieliczka:

Usługa opieki wytchnieniowej

Czyli profesjonalna opieka nad osobą niesamodzielną w ramach czasowego, całodobowego pobytu na oddziale. Usługa realizowana jest głównie przez zespół opiekunów i pielęgniarek, ale także fizjoterapeutę. Pobyt uwzględnia wyżywienie (śniadanie, obiad i kolację), jak również niezbędny sprzęt medyczny, pielęgnacyjny, rehabilitacyjny oraz możliwość korzystania z zaplecza do prowadzenia terapii zajęciowej (w tym swobodny dostęp do ogrodu sensorycznego).

Usługa menadżera opieki

Polega na cyklicznych wizytach personelu medycznego (lekarza, pielęgniarki, psychologa, fizjoterapeuty, pracownika socjalnego i opiekuna w miejscu świadczenia opieki nad osobą niesamodzielną. Celem wizyt jest zapewnienie opiekunowi wsparcia merytorycznego, ułatwiającego realizację obowiązków w środowisku domowym. Czas trwania usługi doradztwa ustalany jest indywidualnie, według potrzeb i stanu zdrowia osoby niesamodzielnej.

Dzienna Placówka Opieki i Aktywizacji

Usługa bezpośrednio skierowana do osób z ograniczoną samodzielnością. Placówka specjalizuje się w opiece, aktywizacji oraz integracji osób starszych po udarach mózgu, z dysfunkcjami ruchowymi, chorobą Alzheimera oraz innymi zaburzeniami neuropoznawczymi. Oferujemy fizjoterapię, nowoczesną terapię zajęciową, wsparcie psychologa, pielęgniarki oraz opiekuna. Ośrodek pracuje przez 5 dni w tygodniu (od poniedziałku do piątku) przez 8 godzin dziennie.

Wypożyczalnia sprzętu medycznego

Asortyment wypożyczalni stanowią sprzęty niezbędne w opiece nad osobą niesamodzielną: 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. Wypożyczalnia oferuje także doradztwo i instruktaż w zakresie właściwego wykorzystania sprzętu.

Indywidualne szkolenia opiekuńcze

Praktyczne szkolenia, prowadzone przez doświadczony personel Miejskiego Centrum Opieki, w tym pielęgniarkę i fizjoterapeutę, realizowane w miejscu świadczenia opieki nad osobą niesamodzielną (np. w domu osoby niesamodzielnej lub opiekuna).

Poradnictwo i edukacja

Działania prowadzone za pośrednictwem strony internetowej www.wsparciedlaopiekuna.pl, bezpłatnych publikacji oraz mediów społecznościowych.

Zachęcamy do skorzystania z naszych usług! Skontaktuj się z nami pod numerem telefonu: 124467530 lub też mailowo: centrumwsparcia@mco.krakow.pl.

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



WSPARCIE JEST BEZPŁATNE dzięki dofinansowaniu 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.

Na podstawie:
https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/family-caregiving.htm

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