

30 listopada 2021

# Opieka wytchnieniowa jako jedna z form wsparcia opiekunów

Opieka nad osobą przewlekle chorującą czy niesamodzielną wymaga całodobowego zaangażowania - to naturalne, że od czasu do czasu potrzebujesz przerwy, by zadbać o własne potrzeby. Właśnie w takich sytuacjach pomocna może okazać się usługa opieki wytchnieniowej.



fot. M. Kamiński

Opieka wytchnieniowa zapewnia tymczasową ulgę głównemu opiekunowi, umożliwiając zrobienie przerwy od codziennych wymagań związanych z opieką nad chorym lub niepełnosprawnym



## Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielných 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*

członkiem rodziny. Opiekunowie czasami potrzebują czasu na odpoczynek i relaks, wyjazd na wakacje, zakupy, wizyty lekarskie, pracę czy rehabilitację.

Opieka wytchnieniowa może odbywać się w miejscu zamieszkania osoby niesamodzielną, w ośrodkach opieki dziennej lub w placówkach opiekuńczych, które oferują noclegi. Czas trwania tego typu usługi bywa różny. Niezależnie jednak od tego, czy chodzi o zaledwie kilka godzin w tygodniu, czy o kilka dni, taka forma wsparcia może pomóc złagodzić ciężar opieki rodzinnej, obniżyć poziom odczuwanego stresu, odzyskać energię, a nawet zapobiec izolacji i wypaleniu. Może również przynieść korzyści osobie, którą się opiekujesz, poprzez zapewnienie jej różnorodności oraz stymulacji.

Warto rozważyć opiekę wytchnieniową, jeżeli jesteś odpowiedzialny za kogoś, kto: cierpi na chorobę nowotworową, demencję, jest po udarze mózgu czy też wymaga opieki ze względu na niepełnosprawność intelektualną czy ruchową.

Poszukiwanie wsparcia i dbanie o własne zdrowie to kluczowe działania sprzyjające efektywnej i satysfakcjonującej realizacji obowiązków opiekuna. Centrum Wsparcia Opiekunów również oferuje bezpłatne usługi opieki wytchnieniowej - **TUTAJ** możesz się dowiedzieć więcej na temat całodobowego oddziału opieki wytchnieniowej oraz Diennej Placówki Opieki i Aktywizacji, działających przy Miejskim Centrum Opieki w Krakowie.



## Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielných 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*