30 listopada 2023

# Pamiętajmy o seniorach nie tylko od święta

**Za nami Dzień Babci oraz Dzień Dziadka – popularnie w naszym kraju święta, w czasie których dzieci i dorośli obdarowują seniorów kartkami, kwiatami i drobnymi upominkami. Pamiętajmy jednak, że osoby starsze potrzebują kontaktów z innymi nie tylko od święta. Badania dowodzą, że wsparcie społeczne ma związek z ogólnym stanem zdrowia seniorów, a spędzanie czasu z przyjaciółmi i członkami rodziny może poprawić ich jakość życia, w tym kondycję fizyczną i psychiczną.**

Jednym z największych wyzwań w opiece nad osobami starszymi jest wzmocnienie ich zaangażowania społecznego. Często bagatelizujemy te kwestię, tymczasem okazuje się że izolacja

**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*

społeczna nie tylko stwarza poważne trudności emocjonalne, ale ma również znaczący wpływ na zdrowie fizyczne seniorów. Ważne jest zatem, by każda osoba odpowiedzialna za opiekę nad starzejącym się rodzicem lub krewnym, starała się zapewnić bliskiemu regularne interakcje społeczne.

Istnieje wiele sposobów na zachęcenie podopiecznego do aktywności społecznej. Kluczem jest znalezienie rozwiązania, które będzie odpowiednie dla preferencji i stylu życia bliskiej nam osoby. Co możesz zatem zrobić?

- **Poświęć więcej czasu na odwiedziny i interakcje z ukochaną osobą.** Częste, krótkie wizyty są lepsze niż te rzadkie i długie, a regularne rozmowy telefoniczne mogą pomóc, gdy nie możesz pojawić się osobiście.
- **Zachęć rodzinę do odwiedzin.** Podziel się swoimi obawami z innym członkami rodziny i mobilizuj ich do zaangażowania się w opiekę nad starszą osobą.
- **Rozważ zwierzęcego towarzysza.** Tak długo, jak twój bliski jest w stanie opiekować się zwierzakiem, nowy towarzysz (jak np. kot czy pies) może redukować poczucie samotności.
- **Zaproponuj bliskiemu odwiedzanie i przyjmowanie znajomych** – zwłaszcza, jeżeli wydaje Ci się, że Twój bliski odwraca się od świata. Zachęć go do kontaktu z przyjaciółmi, zaoferuj pomoc w transporcie.
- **Zachęcaj bliskiego do aktywności na zewnątrz.** Niech dołączy do Ciebie na wycieczkach do sklepu spożywczego, popołudniach w kinie i innych zajęciach, które pozwolą mu wyjść z domu.
- **Zaproponuj dołączenie do klubu lub wolontariatu.** Zajęcia grupowe, takie jak klub książki, klub brydżowy lub zajęcia fitness dla seniorów, mogą być świetnym sposobem na promowanie interakcji społecznych.

Takim miejscem spotkań i integracji seniorów jest także nasza **Dzienna Placówka Opieki i Aktywizacji**, która specjalizuje się w opiece nad osobami po 60. roku życia: po udarach mózgu, z dysfunkcjami ruchowymi, cierpiącymi na chorobę Alzheimera oraz inne schorzenia neurodegeneracyjne. Placówka działa przez 5 dni w tygodniu (od poniedziałku do piątku) przez 8 h dziennie, organizując czas w ramach indywidualnych oraz grupowych zajęć prowadzonych przez terapeutów zajęciowych oraz fizjoterapeutów. Więcej informacji znajdziecie TUTAJ.

**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*