

31 listopada 2025

Jak rozpoznać, że starszy rodzic potrzebuje pomocy?

Często pierwsze oznaki ograniczonej samodzielności osoby starszej nie są zauważane przez otoczenie (szczególnie, gdy senior stara się je ukryć). Zmiany fizyczne i poznawcze związane z wiekiem mogą zachodzić tak stopniowo, że określenie właściwego momentu na interwencję może okazać się trudne. Jak rozpoznać, że nadszedł czas, by zaproponować pomoc?



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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

W miarę starzenia się rodzica możesz zauważyć pewne trudności: m.in. problemy z higieną, trudności w zarządzaniu finansami lub domem, niewyjaśnione urazy. Należy jednak pamiętać, że nikt nie zna Twojego rodzica tak dobrze, jak Ty – coś co, jest nietypowe dla niego, może być normą dla innej osoby.

1. **Zmiany w wyglądzie i higienie osobistej.**

- Niedbały wygląd, zaniedbane włosy i paznokcie.
- Brudne, poplamione ubrania.
- Rzadkie kąpiele lub prysznice, nieprzyjemny zapach ciała.
- Ubranie nieadekwatne do pogody i pory roku.
- Niewyjaśniona, wyraźna utrata wagi lub przeciwnie – przybieranie na wadze.

2. **Zmiany w środowisku domowym.**

- Bałagan i dezorganizacja, zagracone pomieszczenia.
- Zaniedbania domowe: niedokończone naprawy, brudne naczynia, sterty śmieci, przedatowane lub zepsute jedzenie.

3. **Trudności w samodzielnym dbaniu o sprawy zdrowotne.**

- Zapominanie o przyjmowaniu leków, przyjmowanie niewłaściwych dawek lub dezorientacja w kwestii recept.
- Opuszczanie wizyt lekarskich.
- Niechęć do wizyt lekarskich, mimo wyraźnych dolegliwości.

4. **Trudności w zarządzaniu finansami.**

- Niezapłacone rachunki, powiadomienia o spóźnionych płatnościach, nieotwarta korespondencja.
- Podejmowanie ryzykownych decyzji finansowych.
- Dokonywanie nietypowych zakupów.

5. **Zmiany w zachowaniu i dotychczasowym funkcjonowaniu.**

- Unikanie wychodzenia z domu, kontaktów towarzyskich.
- Codzienne czynności (gotowanie, sprzątanie czy zakupy) zajmują znacznie więcej czasu lub są zaniedbywane.
- Zapominanie o ważnych datach czy spotkaniach.
- Częste gubienie przedmiotów.
- Trudność w podejmowaniu codziennych decyzji.
- Zmiany emocjonalne: m.in. smutek, zwiększona drażliwość, skrajne wahania nastroju lub



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

nietypowe wybuchy emocji.

Jak możesz zareagować?

- **Rozmawiaj spokojnie, z empatią** – starsza osoba może obawiać się utraty samodzielności.
- **Proponuj małe kroki** – np. pomoc w zakupach czy umawianiu wizyt lekarskich, zamiast od razu przejmować wszystkie obowiązki.
- **Dbaj o poczucie godności rodzica** – pamiętaj, że celem jest poprawa jakości życia, a nie zawstydzenie i wywołanie dyskomfortu.
- **Pokaż, że to naturalne** – przypomnij, że korzystanie ze wsparcia to część życia i nie odbiera niezależności.
- **Poszukaj dodatkowych form opieki** – np. sąsiedzkiej pomocy, usług opiekuńczych, grup wsparcia czy dziennego domu pobytu.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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