

Menadżer Opieki - realne wsparcie w codziennych obowiązkach opiekuńczych

Dzień Pracownika Socjalnego to dobry moment, by uhonorować osoby, które swoją wiedzą, zaangażowaniem i empatią wspierają rodziny w trudnych sytuacjach życiowych. W naszym Centrum rola pracownika socjalnego jest nie do przecenienia - to on pomaga odnaleźć się w gąszczu procedur, świadczeń i dostępnych form pomocy, a także łączy opiekunów faktycznych z instytucjami, które mogą zaoferować dodatkowe wsparcie. Wszystko to realizowane jest w ramach bezpłatnej usługi Menadżera Opieki.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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

Opieka nad bliską osobą to ogromna odpowiedzialność – zarówno emocjonalna, jak i organizacyjna. Wiemy, jak wiele wyzwań pokonują na co dzień opiekunowie: brak czasu, przeciążenie obowiązkami, poczucie samotności, trudność w zdobyciu rzetelnych informacji czy dostępie do specjalistów. Właśnie dlatego powstał **Menadżer Opieki** – aby towarzyszyć Ci w tej drodze i ułatwić Ci jej codzienne wykonywanie. Usługa łączy kompetencje wielu specjalistów (w tym także pracownika socjalnego) i tworzy spójny system pomocy, który ma na celu poprawę jakości opieki oraz komfortu życia samego opiekuna.

Na czym polega usługa Menadżera Opieki?

To mobilne wsparcie eksperckie, realizowane bezpośrednio **w Twoim domu, w miejscu sprawowanej opieki**. Naszym celem jest wzmocnienie Twoich kompetencji opiekuńczych i zwiększenie skuteczności opieki nad bliskim. Menadżer Opieki to zespół specjalistów, który pomoże Ci:

- uporządkować i zorganizować opiekę domową,
- rozwiązać trudności związane z codziennym funkcjonowaniem podopiecznego,
- uzyskać dostęp do potrzebnych informacji, instytucji i zasobów,
- nauczyć się prawidłowych, bezpiecznych technik opiekuńczych,
- zadbać o własny dobrostan i równowagę psychiczną.

Nasze wsparcie stanowi **łącznik między rodziną a instytucjami**, dzięki czemu opiekun nie musi wszystkiego organizować samodzielnie. Specjaliści pomagają opiekunowi tam, gdzie dzieje się codzienność – w domu, w naturalnym środowisku osoby wymagającej wsparcia.

Opiekun i jego rodzina korzystają z wiedzy i doświadczenia całego zespołu specjalistów:

- pielęgniarki,
- psychologa,
- fizjoterapeuty,
- opiekuna medycznego,
- pracownika socjalnego.

Każdy z nich odwiedza dom opiekuna, oferując konkretne wsparcie, instruktaż i poradę.

Jak to wygląda w praktyce?

1. **Pierwsza wizyta diagnostyczna** – pielęgniarka odwiedza dom, poznaje potrzeby opiekuna i podopiecznego, ocenia sytuację i proponuje zakres wsparcia.
2. **Indywidualny plan pomocy i wsparcia** – przygotowany na podstawie realnych potrzeb



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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

rodziny.

3. **Seria wizyt specjalistów** – standardowo w ciągu miesiąca odbywają się: 2 wizyty pielęgniarki, 2 wizyty psychologa, 2 wizyty fizjoterapeuty, 2 wizyty opiekuna medycznego, 1 wizyta pracownika socjalnego. Każda wizyta trwa 60 minut, a jej termin ustalany jest indywidualnie.
4. **Elastyczny czas trwania usługi** – dopasowany do stanu zdrowia podopiecznego i potrzeb opiekuna.

Usługa skierowana jest do **opiekunów faktycznych** – osób, które na co dzień opiekują się bliskimi wymagającymi wsparcia, ale nie są opiekunami zawodowymi (najczęściej członków rodziny). Z usługi mogą korzystać **wyłącznie mieszkańcy Gminy Miejskiej Kraków**. Centrum specjalizuje się we wsparciu opiekunów osób starszych, dorosłych z niepełnosprawnością, dorosłych wymagających opieki ze względu na stan zdrowia.

Co możesz zyskać jako opiekun?

- **Pewność i poczucie bezpieczeństwa** dzięki stałemu merytorycznemu wsparciu ekspertów.
- **Lepszą organizację opieki domowej** – jasne wskazówki i instruktaż.
- **Wsparcie emocjonalne** ze strony psychologa.
- **Podniesienie kompetencji opiekuńczych** – nauka technik pielęgnacji, przemieszczania chorego, karmienia, zapobiegania odleżynom, pierwszej pomocy i wielu innych.
- **Pomoc w kontaktach z instytucjami i w formalnościach** (świadczenia, usługi, sprzęt).
- **Możliwość utrzymania opieki w warunkach domowych.**

Dlaczego warto się zgłosić?

Bo żaden opiekun nie powinien być sam. Usługa Menadżera Opieki powstała po to, aby odciążyć, wesprzeć i wzmocnić osoby, które często poświęcają wszystko dla dobra swoich bliskich. Dzięki profesjonalnej, mobilnej pomocy możesz zapewnić podopiecznemu lepszą opiekę, a sobie – więcej spokoju, pewności i równowagi. Skontaktuj się z Centrum Wsparcia Opiekunów i umów pierwszą wizytę. Razem zadamy o Ciebie i Twojego bliskiego.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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