

18 listopada 2025

Dzienna opieka wytchnieniowa - profesjonalne wsparcie w Twoim domu

Opiekujesz się bliską osobą każdego dnia. Jesteś zmęczona/y, przeciążona/y, a jednocześnie trudno Ci wyobrazić sobie, że ktoś obcy wchodzi do Twojego domu i przejmuje opiekę? To całkowicie zrozumiałe. Dlatego nasza usługa dziennej opieki wytchnieniowej została zorganizowana tak, by odciążać opiekuna, nie naruszając jednocześnie poczucia bezpieczeństwa i prywatności domowników.



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

Potrzebujesz chwili dla siebie, ale trudno Ci zaufać obcej osobie? Dla wielu opiekunów **dom jest bezpieczną przestrzenią**, a oddanie opieki nad bliską osobą komuś innemu – nawet na kilka godzin – budzi wątpliwości. Nie chodzi jednak o „zastąpienie” Ciebie czy o ingerencję w Waszą codzienność. Opieka wytchnieniowa to **czasowe wsparcie**, które dopasowujemy do Waszego domu, rytmu dnia i potrzeb. Zakres czynności **ustalany jest wspólnie z Tobą**, a personel działa z poszanowaniem prywatności, nawyków i granic domowników.

Na czym polega dzienna opieka wytchnieniowa?

Opieka wytchnieniowa to **czasowe przejęcie opieki nad osobą wymagającą wsparcia przez wykwalifikowany personel**. Opiekun faktyczny może wtedy odpocząć, załatwić własne sprawy, zadbać o zdrowie lub zregenerować siły.

Wariant dzienny realizowany jest:

- przez **20 dni (od poniedziałku do piątku)**,
- w wymiarze **6 godzin dziennie** (opieka sprawowana przez opiekunów) lub **9 godzin dziennie** (opieka opiekunów i pielęgniarek),
- **w domu osoby niesamodzielnej lub opiekuna** – w zależności od indywidualnej sytuacji.

Usługa ma charakter **czasowy i elastyczny** – jej zakres i forma są ustalane indywidualnie. Jest całkowicie bezpłatna.

Co zyskujesz jako opiekun?

Dzienna opieka wytchnieniowa to realne wsparcie, które pozwala:

- **odpocząć i zregenerować siły** – bez poczucia winy,
- zadbać o własne zdrowie, sprawy urzędowe lub rodzinne,
- ograniczyć przemęczenie i ryzyko problemów zdrowotnych,
- mieć pewność, że bliska osoba jest **pod fachową i bezpieczną opieką**.

Jakie wsparcie otrzyma osoba niesamodzielna?

W ramach dziennej opieki wytchnieniowej zapewniamy m.in.:

- pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych,
- opiekę higieniczną,
- pielęgnację zleconą przez lekarza (na podstawie zaświadczenia lub dokumentacji medycznej),
- czynności uzupełniające w stosunku do pielęgniarstwa środowiskowego,



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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

- kontakt z otoczeniem.

Kim są osoby, które przychodzą do Twojego domu?

Opiekę sprawuje **wykwalfikowany i sprawdzony zespół opiekunów oraz pielęgniarek**, posiadający doświadczenie w pracy z osobami niesamodzielnymi. To osoby, które:

- wiedzą, jak pracować w czyimś domu – z taktem i szacunkiem,
- dbają nie tylko o bezpieczeństwo, ale też o komfort psychiczny podopiecznego,
- potrafią budować spokojną, życzliwą relację, bez pośpiechu i presji.

Do kogo skierowana jest nasza usługa?

Z opieki wytnieniowej mogą skorzystać:

- opiekunowie faktyczni (nieformalni),
- mieszkańcy Gminy Miejskiej Kraków.

Zgłoś się i dowiedz się, jak możemy wesprzeć Ciebie i Twojego bliskiego!

Projekt dofinansowany przez Unię Europejską z programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, Priorytet 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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