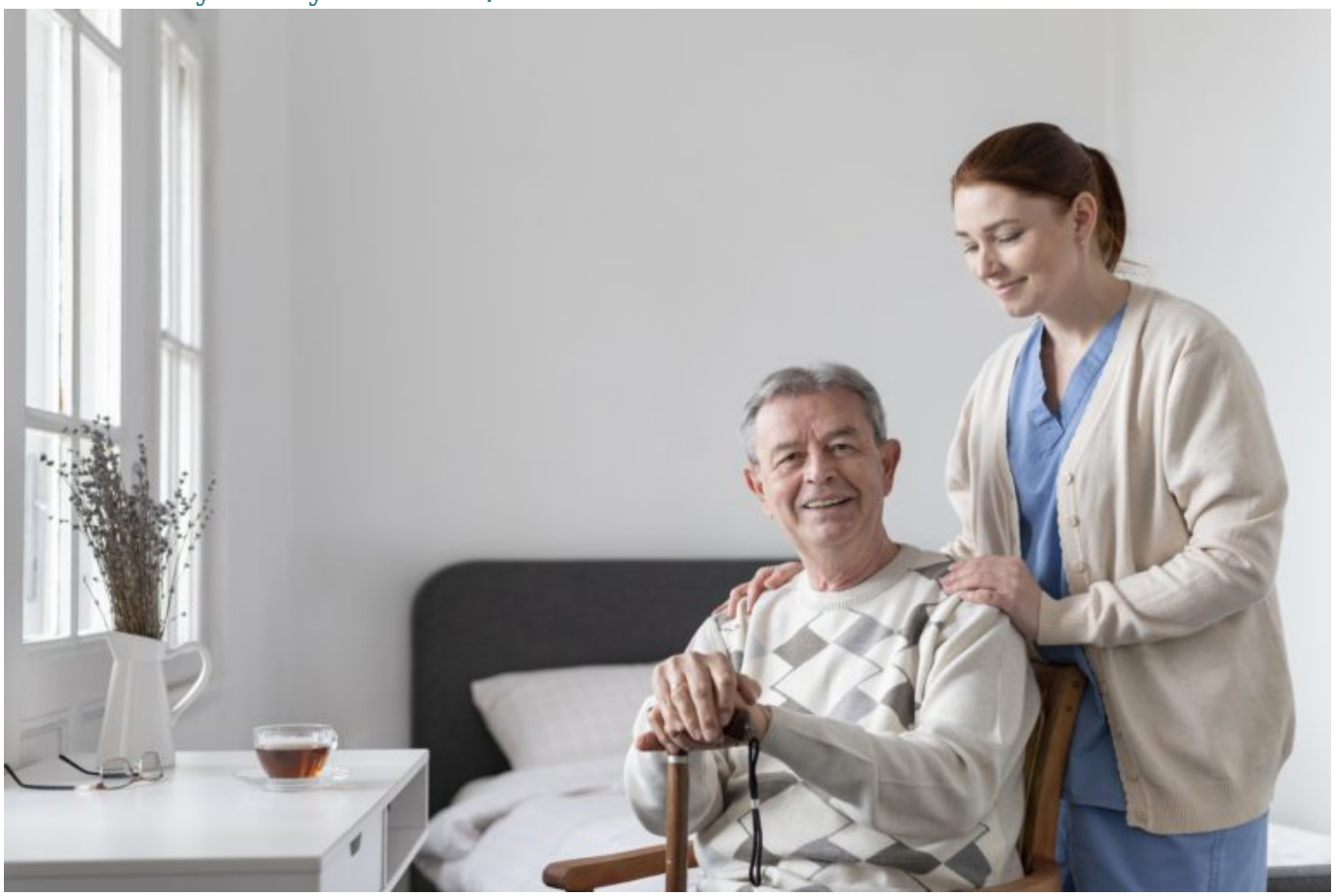
18 listopada 2026

Wczesna Opieka Poszpitalna

Powrót bliskiej osoby ze szpitala bardzo często oznacza nagłą zmianę codziennego życia. To moment, w którym pojawia się odpowiedzialność, lęk i wiele pytań bez odpowiedzi. W jaki sposób zadbać o bezpieczeństwo bliskiego? Czy robię wszystko dobrze? Co powinno mnie zaniepokoić? Jeśli jesteś w takiej sytuacji – nie musisz zostawać z tym wszystkim sam/a.



Pomoc, która przychodzi od razu

Wczesna Opieka Poszpitalna to bezpłatna forma wsparcia skierowana do **opiekunów rodzinnych**, którzy po wypisie bliskiej osoby ze szpitala przejmują codzienną opiekę w domu, często bez

---

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

wcześniejszego przygotowania i doświadczenia.

Jeżeli po zakończeniu hospitalizacji Twój bliski wymaga intensywnej opieki (**ze względu na wiek, stan zdrowia, niepełnosprawność czy nagłą utratę samodzielności**) – to wsparcie właśnie dla Ciebie.

Już **w ciągu 24 godzin od wypisu ze szpitala** do Twojego domu przychodzi **pielęgniarka**, która nie tylko ocenia stan zdrowia osoby chorej, ale przede wszystkim rozmawia z Tobą, rozpoznaje trudności i pokazuje, jak radzić sobie z nowymi obowiązkami. To moment, w którym możesz zapytać o wszystko – o pielęgnację, leki, bezpieczeństwo, organizację dnia czy własne obawy. Otrzymujesz jasne wskazówki i konkretne rozwiązania dopasowane do Waszej sytuacji.

Realne odciążenie opiekuna

W kolejnych tygodniach pomoc jest kontynuowana. Specjaliści odwiedzają Was w domu, sprawdzają, czy zalecenia są możliwe do wdrożenia i w razie potrzeby je modyfikują. **Fizjoterapeuta** pomaga w usprawnianiu osoby po hospitalizacji, a **opiekun medyczny** przejmuje część najbardziej obciążających czynności. Dzięki temu opieka nad bliskim nie spoczywa wyłącznie na Tobie, a Ty zyskujesz przestrzeń, by złapać oddech i poczuć większą pewność w nowej roli.

Co jeszcze możesz zyskać?

Wiesz, że nie jesteś sam/a i że masz dostęp do specjalistów, którzy wspierają Cię w codziennych decyzjach. **Zyskujesz wiedzę, spokój i realną pomoc w domu – dokładnie wtedy, gdy opieka jest najbardziej wymagająca.** To także mniejsze ryzyko przeciążenia, błędów wynikających z braku doświadczenia czy też ponownej hospitalizacji bliskiej osoby.

W ramach usługi zapewniamy bezpłatnie:

- wizytę domową pielęgniarki w ciągu 24 godzin od wypisu ze szpitala,
- dwie kolejne wizyty weryfikująco-wspierające pielęgniarki w ciągu 2 tygodni,
- 6 wizyt opiekuna medycznego,
- 4 wizyty fizjoterapeuty,
- materiały edukacyjne dostosowane do potrzeb rodziny.

Wsparcie realizowane jest przez **pierwszy miesiąc od wypisu ze szpitala**. Dostosowujemy je indywidualnie do sytuacji osoby chorej oraz jej opiekunów.

Dla kogo skierowana jest ta forma wsparcia?

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

Z Wczesnej Opieki Poszpitalnej mogą skorzystać:

- opiekunowie faktyczni/nieformalni (najczęściej członkowie rodziny),
- osoby niepobierające wynagrodzenia za sprawowanie opieki,
- opiekunowie osób starszych, dorosłych z niepełnosprawnością lub dorosłych wymagających opieki po hospitalizacji,
- mieszkańcy Gminy Miejskiej Kraków.

Dlaczego warto się zgłosić?

Pierwsze dni po powrocie ze szpitala mają kluczowe znaczenie dla zdrowia i bezpieczeństwa osoby chorej oraz kondycji opiekuna. Profesjonalne wsparcie udzielone na tym etapie pozwala lepiej przygotować rodzinę do nowej sytuacji, uporządkować opiekę i uniknąć wielu trudności.

Wsparcie realizowane jest **BEZPŁATNIE**. Projekt dofinansowany przez Unię Europejską z programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027. Projekt współfinansowany jest także ze środków Miasta Krakowa.

Jak otrzymać wsparcie?

Zgłoszenie następuje na podstawie pisemnego wniosku opiekuna nieformalnego. Wszystkie niezbędne dokumenty znajdują się na stronie: https://wsparciedlaopiekuna.pl/rekrutacja/.

Oferujemy pomoc w wypełnianiu formularzy! Skontaktuj się z nami: 12 44 67 565

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