

Co tak naprawdę oznacza opieka nad osobą starszą?

Opieka nad osobą starszą to codzienne wsparcie w różnych aspektach życia – od czynności fizycznych (np. karmienie, higiena), po pomoc emocjonalną, organizacyjną i zdrowotną. W zależności od stanu zdrowia seniora, opieka może obejmować:

- Pomoc w ubieraniu się, kąpieli, jedzeniu
- Podawanie leków
- Organizację wizyt lekarskich
- Wsparcie psychiczne i rozmowę
- Czuwanie nad bezpieczeństwem (np. ryzyko upadków, zapomnienie o lekach)
- W niektórych przypadkach – pielęgnację przy/w łóżku

Dlaczego seniorzy potrzebują opieki? Najczęstsze przyczyny

- **Zaawansowany wiek** – naturalne osłabienie funkcji fizycznych i poznawczych
- **Choroby przewlekłe** – np. cukrzyca, niewydolność serca, POChP
- **Demencja / choroba Alzheimera** – zaburzenia pamięci, orientacji, mowy
- **Niepełnosprawność ruchowa** – np. po udarze, złamaniu, operacji
- **Samotność i depresja** – brak bliskich zwiększa potrzebę wsparcia
- **Zespół kruchości (frailty)** – szybka utrata sił, równowagi, odporności

Typowe objawy, które wskazują, że senior potrzebuje opieki:

- Problemy z pamięcią, dezorientacja
- Spadek masy ciała, odwodnienie, brak apetytu
- Trudność z poruszaniem się, częste upadki
- Zmiany nastroju, wycofanie społeczne
- Problemy z utrzymaniem higieny osobistej
- Błędy w przyjmowaniu leków lub ich pomijanie

Jak skutecznie opiekować się seniorem? Codzienna opieka domowa - najważniejsze filary:

1. **Bezpieczeństwo** – usunąć przeszkody, zadbać o oświetlenie i uchwyty.
2. **Dieta i nawodnienie** – lekkostrawne posiłki, regularne picie wody.
3. **Ruch i aktywizacja** – nawet krótki spacer lub ćwiczenia na krześle.
4. **Leki** – monitorowanie dawek, pomoc w przyjmowaniu.



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

5. **Kontakt społeczny** – rozmowy, gry, wspólne oglądanie zdjęć.
6. **Higiena i komfort** – kąpiele, zmiana pościeli, czyste ubrania.
7. **Odpoczynek dla opiekuna** – przerwy, sen, delegowanie obowiązków.

Wsparcie medyczne i specjalistyczne:

- Lekarz rodzinny i geriatra – regularne kontrole
- Fizjoterapeuta – ćwiczenia dostosowane do możliwości seniora
- Opieka paliatywna – w zaawansowanych chorobach
- Psycholog – wsparcie emocjonalne, przeciwdziałanie depresji
- Pomoc społeczna – opieka środowiskowa, usługi opiekuńcze z OPS
- Pomoc pielęgniarstwa, opiekuna medycznego, opiekuna osoby starszej, opiekuna osoby niepełnosprawnej

Styl życia rodziny opiekuna:

- Dbanie o balans: praca – opieka – życie osobiste
- Wsparcie emocjonalne: grupy wsparcia, rozmowa z bliskimi
- Organizacja: kalendarz wizyt, lista leków, plan dnia seniora
- Delegowanie obowiązków: np. pomoc sąsiedzka, wolontariat

Źródło:

1. WHO: Ageing and health.
2. 2. Elder care: Tips for caregivers.
3. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – programy opieki wytnieniowej.
4. Alzheimer Europe „Informacje dla opiekunów”.
5. Caregiver stress in aging societies – systematic review.



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