

Jakie obowiązki i prawa ma opiekun?

Obowiązki opiekuna osoby starszej - co musisz wiedzieć?

Opiekun – czy to zawodowy/profesjonalny, czy rodzinny/nieprofesjonalny/nieformalny – ma przede wszystkim **obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa, opieki i szacunku osobie starszej**. Nie ma jednak obowiązku pełnej rezygnacji z własnego życia!

Obowiązki opiekuna domowego:

- Codzienna pomoc dostosowana do potrzeb seniora
- Monitorowanie zdrowia i reagowanie na pogorszenie stanu
- Dbanie o kontakt z ochroną zdrowia
- Zapewnienie godnych warunków życia i higieny

W przypadku **opiekunów zawodowych** dochodzą też:

- Dokumentowanie opieki (raporty, karty pielęgnacyjne)
- Przestrzeganie zasad etyki i poufności
- Współpraca z zespołem medycznym

Jakie prawa ma opiekun?

1. **Prawo do wsparcia ze strony państwa** – m.in. zasiłki, usługi opiekuńcze z MOPS/OPS
2. **Prawo do odpoczynku** – przerwy w opiece są ważne dla zdrowia psychicznego
3. **Prawo do informacji medycznej** – jeśli senior wyrazi zgodę
4. **Prawo do opieki zastępczej** – w formie tzw. opieki wytchnieniowej
5. **Prawo do zabezpieczenia formalnego opieki** – np. poprzez orzeczenie niepełnosprawności seniora i ustanowienie opiekuna prawnego

Kiedy trzeba udać się do lekarza lub specjalisty?

- Gdy senior ma nagłe pogorszenie stanu – np. gorączka, silne osłabienie, upadek
- Gdy pojawiają się objawy demencji lub depresji
- Jeśli opiekun odczuwa wypalenie, zmęczenie, przytłoczenie – warto skorzystać z pomocy psychologa
- Kiedy trudno samodzielnie zapewnić odpowiedni poziom opieki – warto rozważyć wsparcie z



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

zewnątrz

Opieka to akt odwagi i miłości, ale wymaga wsparcia

Opieka nad osobą starszą to ogromne wyzwanie – fizyczne, emocjonalne i organizacyjne. Ale nie musisz być w tym sam! W Polsce coraz więcej jest form pomocy: zasiłki, usługi opiekuńcze, **opieka wytchnieniowa**, grupy wsparcia, poradnie geriatryczne.

Opieka wytchnieniowa to program wsparcia dla członków rodzin lub opiekunów osób starszych, osób z niepełnosprawnościami, który ma na celu odciążenie ich w codziennych obowiązkach opiekuńczych, co pozwala opiekunom na odpoczynek i regenerację. Program realizowany jest przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Do takiego programu przystąpiło także Miejsce Centrum Opieki w Krakowie przy ulicy Wielickiej. Zachęcamy do skorzystania z oferty pomocy.

Dbaj o seniora - ale nie zapominaj o sobie. Dobry opiekun to taki, który potrafi prosić o pomoc, dbać o swój sen, zdrowie i odpoczynek. Bo tylko wtedy opieka może być naprawdę trwała i pełna godności – dla obu stron.

Źródła:

- WHO: Ageing and health
- Elder care: Tips for caregivers
- Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – programy opieki wytchnieniowej
- Alzheimer Europe „Informacje dla opiekunów”
- 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