15 listopada 2026

Wspierając chorych, pamiętajmy o ich opiekunach

Za nami wyjątkowy czas, w którym kalendarz przypomniał o osobach chorujących i tych, którzy każdego dnia są przy nich – Światowy Dzień Raka, Światowy Dzień Chorego, Ogólnopolski Dzień Opiekuna czy Dzień Chorych na Padaczkę. To kilka różnych dat, ale jedno wspólne przesłanie: choroba dotyka nie tylko ciała, lecz także relacji, emocji i codziennego funkcjonowania całej rodziny.

Dlatego w Centrum Wsparcia Opiekunów chcemy zatrzymać się na chwilę przy temacie, który łączy wszystkie te doświadczenia – **jak dbać o siebie, będąc wsparciem dla chorego**?

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

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 kroków, które pomagają opiekunowi zachować równowagę

1. Uznaj swoje emocje
Lęk, zmęczenie, bezradność czy złość są naturalną reakcją na trudną sytuację. Nie świadczą o braku miłości ani zaangażowania. Nazwanie emocji może być pierwszym krokiem do odzyskania wewnętrznej równowagi.

2. Nie zostawaj z tym sam(a)
Rozmowa z kimś życzliwym – bliską osobą, specjalistą, grupą wsparcia – pomaga uporządkować myśli i poczuć, że nie jesteś sam(a). Wspólnota doświadczeń może mieć ogromną moc.

3. Pamiętaj o swoim ciele

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

Regularny sen, krótkie spacery, chwila oddechu w ciągu dnia – to nie luksus, lecz konieczność. Opiekun, który dba o siebie, może skuteczniej pomagać drugiej osobie.

4. Proś o pomoc i przyjmuj ją
Korzystanie ze wsparcia innych nie jest oznaką słabości. To przejaw odpowiedzialności – za siebie i za chorego. Nawet drobne odciążenie w codziennych obowiązkach może zrobić dużą różnicę.

5. Szukaj małych momentów nadziei
Uśmiech chorego, spokojna rozmowa, dobra wiadomość od lekarza – to właśnie z takich chwil buduje się siła na kolejne dni.

Opieka to także troska o siebie

Minione święta są jednocześnie przypomnieniem o **godności, bliskości i solidarności**. Każdy opiekun wykonuje cichą, niezwykle ważną pracę – często niewidoczną, ale bezcenną. Jeśli jesteś w tej roli, chcemy powiedzieć jedno: **Twoje wsparcie naprawdę zmienia czyjeś życie.**

W Centrum Wsparcia Opiekunów jesteśmy po to, by towarzyszyć również Tobie. Nie tylko w dni świąteczne zapisane w kalendarzu, ale przede wszystkim w zwykłej codzienności, która bywa najtrudniejsza – i najbardziej potrzebuje życzliwej obecności. **Skontaktuj się z nami i dowiedz się, w jaki sposób możemy Ci pomóc.**

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

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