

18 listopada 2026

Europejski Dzień Mózgu

Europejski Dzień Mózgu przypomina nam, jak ogromną rolę odgrywa zdrowie mózgu w codziennym funkcjonowaniu. Dla opiekunów osób niesamodzielnych jest to temat szczególnie ważny - kondycja mózgu wpływa nie tylko na pamięć i koncentrację podopiecznego, ale także na samodzielność, nastrój oraz jakość życia całej rodziny.

W jaki sposób możemy wspierać sprawność poznawczą osoby wymagającej opieki, a jednocześnie zadbać o własne zasoby psychiczne i fizyczne?



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

1. Stymuluj mózg poprzez codzienną aktywność

Mózg potrzebuje regularnej stymulacji – podobnie jak mięśnie potrzebują ruchu. Nawet proste aktywności mogą wspierać pamięć, koncentrację i orientację.

Co można robić z podopiecznym:

- rozwiązywać krzyżówki lub proste łamigłówki,
- czytać razem książki lub artykuły i rozmawiać o ich treści,
- oglądać stare zdjęcia i wspominać wydarzenia z przeszłości,
- słuchać muzyki z młodości podopiecznego,
- grać w proste gry planszowe lub karciane.

Ważna jest regularność – krótkie, codzienne aktywności przynoszą lepsze efekty niż sporadyczne, długie zajęcia.

2. Dbaj o ruch (biorąc pod uwagę ograniczenia)

Aktywność fizyczna wspiera pracę mózgu, poprawia krążenie i dotlenienie organizmu. W zależności od możliwości podopiecznego można wprowadzić:

- krótkie spacery,
- ćwiczenia rozciągające,
- lekką gimnastykę przy krześle,
- ćwiczenia dłoni i palców.

Nawet kilka minut ruchu dziennie może pozytywnie wpływać na koncentrację, nastrój i ogólne samopoczucie.

3. Zwracaj uwagę na dietę

Odpowiednie odżywianie ma ogromny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego. W codziennym jadłospisie warto uwzględnić:

- warzywa i owoce bogate w antyoksydanty,
- ryby morskie zawierające kwasy omega-3,
- orzechy i nasiona,
- produkty pełnoziarniste.

Nie należy zapominać także o **odpowiednim nawodnieniu** (odwodnienie może pogarszać



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

koncentrację i pamięć).

4. Wspieraj sen i odpoczynek

Sen jest kluczowy dla regeneracji mózgu. U osób starszych lub przewlekle chorych zaburzenia snu są częste, dlatego warto:

- utrzymywać stałe godziny snu i pobudki,
- ograniczać drzemki w ciągu dnia,
- zapewnić spokojne, ciche miejsce do odpoczynku,
- unikać intensywnego światła i ekranów wieczorem.

Regularny rytm dnia daje poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

5. Pamiętaj o relacjach społecznych

Kontakt z innymi ludźmi jest jednym z najważniejszych czynników wspierających zdrowie mózgu. Nawet krótkie rozmowy mogą poprawiać nastrój i stymulować procesy poznawcze.

Warto zachęcać podopiecznego do:

- rozmów z rodziną,
- spotkań z sąsiadami lub znajomymi,
- udziału w zajęciach organizowanych przez lokalne instytucje.

Jeśli bezpośrednie spotkania są trudne, pomocne mogą być rozmowy telefoniczne lub wideorozmowy.

6. Zadbaj także o swój mózg - opiekun też potrzebuje wsparcia

Opieka nad osobą niesamodzielną bywa wymagająca emocjonalnie i fizycznie. Długotrwałe przeciążenie może prowadzić do zmęczenia, problemów z koncentracją i spadku nastroju. Dlatego opiekun również powinien pamiętać o chwili odpoczynku każdego dnia, rozmowie z bliskimi lub innymi opiekunami, aktywności fizycznej, dbaniu o własny sen i zdrową dietę.



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