

31 listopada 2026

Światowy Dzień Stwardnienia Rozsianego

Za nami Światowy Dzień Stwardnienia Rozsianego (SM) - choroby neurologicznej, która dotyka miliony osób na całym świecie. To ważna okazja, by zwiększać świadomość społeczną, przełamywać stereotypy oraz zwracać uwagę na potrzeby nie tylko osób chorujących, ale także ich rodzin i opiekunów.



Czym jest stwardnienie rozsiane?

Stwardnienie rozsiane (SM) to przewlekła choroba ośrodkowego układu nerwowego, w której układ odpornościowy atakuje osłonki mielinowe włókien nerwowych. Prowadzi to do zaburzeń w



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

przekazywaniu impulsów nerwowych, a w konsekwencji do różnorodnych objawów.

Przebieg choroby jest bardzo indywidualny. U jednej osoby mogą dominować problemy z poruszaniem się, u innej zaburzenia widzenia, przewlekłe zmęczenie, trudności z koncentracją czy zaburzenia równowagi. Wiele objawów nie jest widocznych na pierwszy rzut oka, co często utrudnia zrozumienie sytuacji chorego przez otoczenie.

Rola opiekuna - wsparcie, które ma znaczenie

Bliscy osób ze stwardnieniem rozsianym często stają się nieformalnymi opiekunami. Pomagają w codziennych obowiązkach, organizacji leczenia, wizyt lekarskich czy rehabilitacji. Nierzadko pełnią także funkcję emocjonalnego wsparcia, pomagając choremu radzić sobie z niepewnością i zmianami związanymi z chorobą.

Choć potrzeby każdej osoby z SM są inne, warto pamiętać o kilku kwestiach.

Słuchaj i pytaj o potrzeby

Nie zakładaj, że wiesz, czego potrzebuje bliska osoba. Objawy i samopoczucie mogą zmieniać się z dnia na dzień. Regularna rozmowa pomaga lepiej zrozumieć aktualne potrzeby i uniknąć nieporozumień.

Szanuj samodzielność

Naturalnym odruchem jest chęć wyręczenia chorego w wielu czynnościach. Tymczasem zachowanie niezależności i poczucia sprawczości ma ogromne znaczenie dla dobrostanu psychicznego osoby z SM. Warto oferować pomoc, ale pozwalać decydować, kiedy jest ona rzeczywiście potrzebna.

Zdobywaj wiedzę

Im więcej wiemy o chorobie, tym łatwiej zrozumieć jej przebieg i związane z nią wyzwania. Korzystanie z rzetelnych źródeł informacji pomaga lepiej przygotować się do roli opiekuna i wspierać bliską osobę w świadomy sposób.

Zwracaj uwagę na zdrowie psychiczne

Stwardnienie rozsiane może wpływać nie tylko na sprawność fizyczną, ale również na samopoczucie emocjonalne. Wsparcie psychologiczne, rozmowa i budowanie poczucia bezpieczeństwa są często równie ważne jak pomoc w codziennym funkcjonowaniu.



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



Rzeczypospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi 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

Opiekun również potrzebuje wsparcia

W codziennej trosce o bliską osobę łatwo zapomnieć o własnych potrzebach. Tymczasem długotrwałe obciążenie opiekuńcze może prowadzić do przemęczenia, stresu, a nawet wypalenia.

Dlatego warto:

- dbać o regularny odpoczynek,
- korzystać ze wsparcia rodziny i znajomych,
- szukać grup wsparcia dla opiekunów,
- rozmawiać o swoich emocjach i trudnościach,
- pamiętać o własnym zdrowiu i badaniach profilaktycznych.

Opieka nad bliską osobą jest maratonem, a nie sprintem. Aby skutecznie pomagać innym, trzeba zadbać także o siebie.

Razem budujemy większą świadomość

Światowy Dzień Stwardnienia Rozsianego przypomina, że za diagnozą stoją konkretne osoby, ich rodziny i codzienne historie. Empatia, wiedza oraz wzajemne wsparcie mogą znacząco poprawić jakość życia osób chorujących i ich opiekunów.

Jeżeli potrzebujesz wsparcia w opiece nad niesamodzielnym bliskim - skontaktuj się z nami.

Tekst opracowano na podstawie materiałów edukacyjnych Multiple Sclerosis International Federation (MSIF), MS Society UK oraz Cleveland Clinic.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnymi 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