

Dlaczego mózg potrzebuje codziennej rutyny?

Mózg lubi przewidywalność. Choć często kojarzymy go z nieustanną aktywnością i zdolnością do przystosowywania się do zmian, w rzeczywistości najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy świat wokół jest uporządkowany. Ma to szczególne znaczenie w przypadku osób starszych oraz osób żyjących z chorobami neurologicznymi, takimi jak demencja, choroba Parkinsona czy po przebytym udarze.

Z okazji Światowego Dnia Mózgu warto przypomnieć, że jednym z najprostszych, a jednocześnie najskuteczniejszych sposobów wspierania dobrostanu osoby wymagającej opieki jest budowanie przewidywalnej codzienności.



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



Dlaczego rutyna jest tak ważna?

Mózg każdego dnia przetwarza ogromną liczbę informacji. Gdy czynności odbywają się o podobnych porach i w znanej kolejności, nie musi za każdym razem "uczyć się" sytuacji od nowa. Dzięki temu zużywa mniej energii na orientację i podejmowanie decyzji, a więcej może przeznaczyć na wykonywanie codziennych aktywności.

Stały plan dnia pomaga:

- zmniejszyć poczucie zagubienia i niepokoju,
- ułatwić orientację w czasie,
- ograniczyć stres związany z niespodziewanymi zmianami,
- poprawić jakość snu i odpoczynku,
- zwiększyć poczucie bezpieczeństwa.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle 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

Nie chodzi o sztywny harmonogram

Rutyna nie oznacza, że każdy dzień musi wyglądać identycznie. To raczej powtarzalne punkty dnia, które tworzą poczucie stabilności. Mogą to być:

- śniadanie o podobnej porze,
- codzienny spacer, jeśli stan zdrowia na to pozwala,
- wspólna kawa lub herbata po południu,
- wieczorny rytuał wyciszenia przed snem.

Takie stałe elementy pomagają osobie wymagającej opieki łatwiej odnaleźć się w codzienności, nawet jeśli pamięć lub orientacja są osłabione.

Jak reagować na zmiany?

Życie nie zawsze przebiega zgodnie z planem. Wizyty lekarskie, badania czy rodzinne uroczystości mogą zaburzyć codzienny rytm. Warto wtedy:

- wcześniej spokojnie poinformować o planowanej zmianie,
- wyjaśnić, co będzie się działo,
- zachować inne znane elementy dnia, jeśli to możliwe,
- po zakończeniu wydarzenia wrócić do zwykłego planu.

Przewidywalność nie eliminuje wszystkich trudności, ale pomaga mózgowi lepiej radzić sobie z nowymi sytuacjami.

Małe rzeczy mają znaczenie

W codziennym funkcjonowaniu warto wykorzystywać proste wskazówki ułatwiające orientację:

- kalendarz z zaznaczoną datą,
- dobrze widoczny zegar,
- podpisane szafki lub pudełka,
- stałe miejsce na najczęściej używane przedmioty, takie jak okulary, pilot czy telefon.

Dzięki temu osoba wymagająca opieki może zachować większą samodzielność i rzadziej doświadczać frustracji.

Każdy mózg jest inny



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

To, co sprawdza się u jednej osoby, nie zawsze będzie odpowiednie dla innej. Warto obserwować, które elementy dnia dają poczucie spokoju, a które wywołują napięcie. Drobne zmiany w organizacji codzienności często przynoszą większe korzyści niż skomplikowane rozwiązania.

Światowy Dzień Mózgu to dobra okazja, by pamiętać, że troska o zdrowie mózgu nie zawsze wymaga specjalistycznych ćwiczeń czy nowoczesnych metod. Czasem największym wsparciem jest spokojny, przewidywalny dzień, w którym jest miejsce na znane rytuały, życzliwą obecność i poczucie bezpieczeństwa.



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