

Pierwsze kroki w opiece nad bliskim - 10 rzeczy, które warto wiedzieć

Rozpoczęcie opieki nad bliską osobą często przychodzi nagle. Choroba, pogorszenie sprawności, pobyt w szpitalu albo sytuacja, w której senior przestaje radzić sobie z codziennymi obowiązkami, mogą w krótkim czasie zmienić życie całej rodziny. Początkujący opiekun może wtedy poczuć się zagubiony - nie zawsze wie, od czego zacząć, jak dobrze pomagać i gdzie szukać wsparcia.

Opieka nad bliskim nie oznacza jednak, że trzeba od razu wiedzieć wszystko. Warto krok po kroku poznać potrzeby osoby, którą się opiekujemy, uporządkować codzienne obowiązki i nauczyć się także dbać o własne granice.



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



1. Najpierw poznaj potrzeby osoby, którą się opiekujesz

Każdy senior jest inny. To, co sprawdza się w przypadku jednej osoby, niekoniecznie będzie odpowiednie dla innej. Dlatego pierwszym krokiem powinno być poznanie rzeczywistych potrzeb bliskiego.

Warto zwrócić uwagę na kilka obszarów:

- czy senior samodzielnie się ubiera, myje i korzysta z toalety,
- czy przygotowuje i spożywa posiłki,
- czy bezpiecznie porusza się po domu,
- czy pamięta o przyjmowaniu leków,
- czy potrafi samodzielnie zrobić zakupy lub załatwić podstawowe sprawy,
- czy może zostać sam w domu,
- czy ma problemy z pamięcią, orientacją lub komunikacją,



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

- czy potrzebuje pomocy w kontaktach z lekarzami i instytucjami.

Dobrze jest zapytać również samego seniora, **czego potrzebuje i w czym chciałby otrzymać pomoc**. Nie należy automatycznie zakładać, że skoro ktoś jest starszy albo choruje, to powinien być wyręczany we wszystkim.

2. Pomagaj, ale nie odbieraj samodzielności

Jednym z częstych błędów początkującego opiekuna jest wykonywanie za seniora wszystkich czynności, które zajmują mu więcej czasu.

Tymczasem możliwość samodzielnego wykonania nawet drobnych czynności ma znaczenie dla poczucia sprawczości i niezależności. Jeśli senior może sam się ubrać, przygotować prosty posiłek czy zrobić sobie herbatę, warto mu na to pozwolić – nawet jeśli zajmie mu to więcej czasu.

Pomoc powinna być **tak duża, jak jest potrzebna, ale tak mała, jak to możliwe**.

Oczywiście zasada ta nie może oznaczać narażania seniora na niebezpieczeństwo. Jeżeli dana czynność wiąże się z ryzykiem upadku lub innego urazu, najważniejsze pozostaje bezpieczeństwo.

3. Uporządkuj informacje dotyczące zdrowia

Na początku opieki szybko może się okazać, że informacji jest bardzo dużo: nazwy leków, godziny ich przyjmowania, terminy wizyt, zalecenia lekarzy, wyniki badań czy informacje dotyczące diety.

Warto stworzyć jedno miejsce, w którym będą zebrane najważniejsze informacje.

Może to być notes, segregator albo aplikacja w telefonie. Przydatne będzie zapisanie m.in.:

- aktualnie przyjmowanych leków i ich dawkowania,
- najważniejszych zaleceń lekarskich,
- terminów wizyt i badań,
- danych kontaktowych lekarza lub innych specjalistów,
- informacji o alergiach i istotnych przeciwwskazaniach,
- ważnych kontaktów do członków rodziny.

Leki należy podawać zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty i nie zmieniać samodzielnie ich dawkowania. Jeśli pojawiają się wątpliwości dotyczące leczenia, najlepiej skonsultować je ze specjalistą.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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

4. Zadbaj o bezpieczeństwo w domu

Dom, który przez lata był dla seniora dobrze znanym miejscem, może z czasem stać się źródłem zagrożeń. Szczególnie istotne jest ryzyko upadków.

Warto przejść po mieszkaniu i spojrzeć na nie z perspektywy osoby mającej problemy z poruszaniem się lub widzeniem.

Do sprawdzenia są między innymi:

- luźne dywaniki i chodniki,
- kable znajdujące się na przejściach,
- słabe oświetlenie,
- śliska podłoga,
- brak uchwytów w łazience,
- przedmioty pozostawione na podłodze,
- trudnodostępne półki i szafki,
- wysokie progi.

W przypadku osoby mającej trudności z poruszaniem się warto też omówić z lekarzem, fizjoterapeutą lub innym specjalistą, jakie rozwiązania mogą poprawić jej bezpieczeństwo.

5. Naucz się obserwować zmiany

Opiekun często jako pierwszy zauważa, że z bliską osobą dzieje się coś innego niż zwykle.

Może to być nagła zmiana zachowania, większa senność, problemy z poruszaniem się, utrata apetytu, dezorientacja czy wyraźne pogorszenie codziennego funkcjonowania.

Nie każda zmiana musi oznaczać poważny problem, ale **nagle lub niepokojące objawy warto skonsultować z lekarzem**. Pomocne jest również zapisywanie obserwacji: kiedy pojawił się problem, jak długo trwał i czy coś go poprzedzało.

Jeśli sytuacja wygląda na nagłą lub zagrażającą zdrowiu albo życiu, należy skorzystać z odpowiedniej pomocy medycznej.

6. Nie zakładaj, że „jakoś to będzie”

Opieka może stopniowo zajmować coraz więcej czasu. Początkowo wystarczy pomoc przy zakupach czy wizycie u lekarza, a po kilku miesiącach zakres obowiązków może być znacznie większy.



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

Dlatego warto **planować opiekę z wyprzedzeniem**.

Dobrym rozwiązaniem jest ustalenie:

- jakie czynności trzeba wykonywać codziennie,
- które można zrobić raz w tygodniu,
- kto może pomóc w razie nieobecności głównego opiekuna,
- jakie sprawy wymagają udziału innych członków rodziny,
- jakie zadania można zlecić lub załatwić przy wykorzystaniu dostępnych usług wsparcia.

Taki plan nie musi być skomplikowany. Nawet prosta lista obowiązków może znacząco uporządkować codzienność.

7. Nie bój się prosić o pomoc

Przejęcie opieki nad rodzicem, partnerem czy innym bliskim często wiąże się z przekonaniem, że „to ja powinienem sobie poradzić”. W praktyce długotrwała opieka rzadko jest zadaniem, które jedna osoba powinna wykonywać całkowicie samodzielnie.

Pomoc może mieć różną formę. Czasami ktoś z rodziny może przejąć zakupy, innym razem zawieźć seniora na wizytę albo zostać z nim przez kilka godzin.

Warto również sprawdzać, jakie **usługi i formy wsparcia są dostępne w miejscu zamieszkania seniora i opiekuna**. Informacji można szukać m.in. w ośrodku pomocy społecznej, centrum usług społecznych, organizacjach działających na rzecz osób starszych czy placówkach ochrony zdrowia.

Prośbienie o pomoc nie jest oznaką braku kompetencji. Jest sposobem na to, aby opieka była możliwa do utrzymania w dłuższej perspektywie.

8. Rozmawiaj z seniorem o opiece

Opieka dotyczy nie tylko osoby, która jej potrzebuje, ale również jej opiekuna. Dlatego ważne jest, aby – na ile pozwala na to stan zdrowia seniora – rozmawiać o tym, jak ma wyglądać codzienne wsparcie.

Warto wspólnie ustalić:

- w czym senior chce otrzymywać pomoc,
- co nadal chce i może robić samodzielnie,
- jakie rozwiązania są dla niego niekomfortowe,



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

- czego najbardziej się obawia,
- jakie są jego przyzwyczajenia i potrzeby.

Taka rozmowa może zapobiec wielu konfliktom. Senior może odbierać nadmierną pomoc jako próbę odebrania mu niezależności, podczas gdy opiekun może uważać, że robi wszystko z troski.

Dobra opieka powinna uwzględniać zarówno bezpieczeństwo, jak i godność osoby starszej.

9. Zadbaj również o siebie

To jedna z najważniejszych zasad, o której początkujący opiekunowie często zapominają.

Zmęczenie, brak snu, ciągłe napięcie czy rezygnacja z własnych potrzeb mogą z czasem prowadzić do przeciążenia. Opiekun może wtedy stać się bardziej rozdrażniony, mieć trudności z koncentracją, tracić energię i poczucie, że daje sobie radę.

Dlatego warto od początku traktować odpoczynek jako **element organizacji opieki, a nie nagrodę za wykonanie wszystkich obowiązków.**

Jeśli to możliwe, dobrze zaplanować czas tylko dla siebie, utrzymywać kontakty z bliskimi, zadbać o sen i nie rezygnować całkowicie z własnych zainteresowań.

Jeżeli pojawia się długotrwałe poczucie bezradności, silne przeciążenie lub trudności w codziennym funkcjonowaniu, warto poszukać profesjonalnego wsparcia.

10. Nie musisz wiedzieć wszystkiego od razu

Nie istnieje jeden uniwersalny podręcznik, który przygotuje człowieka na każdą sytuację związaną z opieką.

Z czasem pojawiają się nowe wyzwania: zmiana stanu zdrowia seniora, konieczność dostosowania mieszkania, problemy z komunikacją czy potrzeba skorzystania z dodatkowych form pomocy.

Dlatego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji i pytać specjalistów. Lekarz, pielęgniarka, fizjoterapeuta, farmaceuta, psycholog czy pracownik socjalny mogą pomóc w różnych obszarach opieki.

Nie trzeba wiedzieć wszystkiego od pierwszego dnia. Ważniejsze jest, żeby wiedzieć, gdzie szukać odpowiedzi.



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