

Po wakacjach zmienia się rytm całej rodziny. Jak zorganizować opiekę nad seniorem?

Koniec okresu wakacyjnego wiąże się dla wielu rodzin z powrotem do stałego rytmu pracy, nauki i codziennych obowiązków. Zmianie może ulec również sposób sprawowania opieki nad osobą starszą. W okresie wakacyjnym częstsza obecność członków rodziny, urlopy czy większa elastyczność czasu sprzyjają zapewnieniu seniorowi dodatkowego wsparcia. We wrześniu dostępność bliskich może być już znacznie bardziej ograniczona.

Początek roku szkolnego i powrót do regularnej aktywności zawodowej są zatem dobrym momentem na ponowną ocenę organizacji opieki oraz aktualnych potrzeb osoby starszej.



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



Zmiana organizacji dnia a potrzeby seniora

Wakacyjny harmonogram funkcjonowania rodziny często różni się od tego obowiązującego w pozostałych miesiącach roku. Wsparcie udzielane seniorowi może być w tym czasie częstsze lub realizowane przez większą liczbę osób.

Po zakończeniu wakacji warto sprawdzić, czy dotychczasowy sposób organizacji opieki pozostaje wystarczający. Szczególnej uwagi wymagają osoby starsze mieszkające samotnie, mające ograniczoną sprawność ruchową, trudności w wykonywaniu codziennych czynności lub wymagające regularnego wsparcia w związku ze stanem zdrowia.

Przydatne jest określenie:

- jakie czynności senior wykonuje samodzielnie,
- w jakich obszarach wymaga pomocy,



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

- jak często potrzebuje bezpośredniego wsparcia,
- kto może zapewnić pomoc w poszczególnych dniach tygodnia,
- jakie sytuacje mogą wymagać szybkiej reakcji rodziny lub innych osób.

Takie rozpoznanie pozwala dostosować zakres opieki do rzeczywistych potrzeb seniora i możliwości jego bliskich.

Warto ponownie podzielić obowiązki

Powrót członków rodziny do pracy i szkoły może spowodować, że dotychczasowy podział obowiązków przestanie być możliwy do utrzymania.

Warto wówczas ustalić, które zadania wymagają regularnej obecności przy seniorze, a które mogą zostać zrealizowane w inny sposób. Dotyczy to między innymi zakupów, przygotowywania posiłków, organizowania wizyt lekarskich, realizacji recept, załatwiania spraw administracyjnych czy utrzymywania kontaktu z osobą starszą.

Podział obowiązków pomiędzy członków rodziny nie musi oznaczać równego zaangażowania każdej osoby. Istotne jest przede wszystkim jasne określenie odpowiedzialności oraz zapewnienie ciągłości wsparcia.

W przypadku rodzin, w których opieką zajmuje się przede wszystkim jedna osoba, szczególnie istotne jest również uwzględnienie jej możliwości czasowych i obciążenia obowiązkami.

Co w sytuacji, gdy rodzina nie może zapewnić wystarczającego wsparcia?

Nie każda rodzina ma możliwość zapewnienia seniorowi codziennej, bezpośredniej opieki. Praca zawodowa, obowiązki związane z wychowaniem dzieci, odległość miejsca zamieszkania czy ograniczenia zdrowotne opiekuna mogą znacząco utrudniać sprawowanie opieki.

W takiej sytuacji warto odpowiednio wcześniej sprawdzić dostępne formy wsparcia środowiskowego i usług opiekuńczych.

W zależności od sytuacji osoby starszej oraz rozwiązań dostępnych w miejscu jej zamieszkania, możliwe jest skorzystanie między innymi z usług opiekuńczych lub innych form pomocy organizowanych przez właściwe instytucje.

Skorzystanie z dodatkowego wsparcia może pozwolić na lepsze dostosowanie zakresu opieki do potrzeb seniora, a jednocześnie ograniczyć nadmierne obciążenie członków rodziny.



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

Centrum Wsparcia Opiekunów przy Miejskim Centrum Opieki w Krakowie jest miejscem, w którym mieszkańcy Krakowa mogą otrzymać informacje, poradnictwo i wsparcie w codziennych wyzwaniach związanych z opieką nad bliską osobą. Warto skorzystać z dostępnej pomocy - szczególnie wtedy, gdy dotychczasowa organizacja opieki przestaje być wystarczająca.



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