01 listopada 2026

Małe rzeczy, duże znaczenie – 10 sposobów na poprawę codziennego życia osoby starszej

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, który obchodzimy właśnie dziś, to dobry moment, by spojrzeć na starzenie się nie tylko przez pryzmat chorób i ograniczeń, ale także możliwości, potrzeb i jakości codziennego życia.

W opiece nad osobą starszą łatwo skoncentrować się na tym, co pilne: lekach, wizytach u lekarza, przygotowywaniu posiłków, higienie czy organizowaniu codziennych obowiązków. Wszystkie te elementy są ważne. Jednak wsparcie powinno obejmować coś więcej – **umożliwiać osobie starszej możliwie aktywne, samodzielne i satysfakcjonujące życie, adekwatne do jej stanu zdrowia i indywidualnych możliwości.**

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

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

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zwraca uwagę, że nie istnieje jeden „typowy” senior. Osoby w tym samym wieku mogą znacząco różnić się sprawnością fizyczną, poznawczą, potrzebami i poziomem samodzielności. Dlatego wsparcie powinno być dostosowane do konkretnej osoby, a nie wyłącznie do jej metryki.

Co możemy zrobić na co dzień? Często więcej, niż nam się wydaje.

1. **Uporządkuj dzień, ale pozostaw miejsce na elastyczność**

Regularność może ułatwiać funkcjonowanie osobie starszej. Stałe pory posiłków, odpoczynku, aktywności czy snu pomagają zachować rytm dnia i przewidywalność. Nie oznacza to jednak, że każdy dzień powinien wyglądać identycznie. Plan warto traktować jako pomoc, a nie sztywny harmonogram. W przypadku osoby z trudnościami pamięciowymi pomocne może być zapisanie najważniejszych punktów dnia w widocznym miejscu. Można wykorzystać prostą kartkę, tablicę lub kalendarz. Ważne jest również uwzględnienie tego, że **osoba starsza powinna mieć wpływ na**

swój plan dnia, oczywiście w zakresie odpowiadającym jej możliwościom.

2. **Zachęcaj do ruchu – nawet jeśli jest go niewiele**

Aktywność fizyczna jest jednym z podstawowych elementów zdrowego starzenia się. WHO zaleca osobom po 65. roku życia, które mogą bezpiecznie podejmować aktywność, co najmniej **150 minut umiarkowanej aktywności aerobowej tygodniowo** lub 75 minut aktywności o większej intensywności. Zalecane są również ćwiczenia wzmacniające mięśnie co najmniej dwa razy w tygodniu, a u osób z ograniczoną sprawnością ruchową – ćwiczenia poprawiające równowagę i pomagające zapobiegać upadkom co najmniej trzy dni w tygodniu. Nie oznacza to jednak, że osoba, która obecnie prawie się nie rusza, powinna od razu realizować pełne zalecenia.

Każda aktywność jest lepsza niż jej brak.

Dla jednej osoby będzie to spacer, dla innej ćwiczenia na siedząco, wstawanie z krzesła, krótka gimnastyka czy samodzielne wykonywanie prostych czynności domowych. W przypadku chorób przewlekłych, znacznego ograniczenia sprawności czy problemów z równowagą rodzaj aktywności powinien być dostosowany do możliwości seniora, a w razie potrzeby skonsultowany ze specjalistą.

3. **Dbaj o kontakty społeczne**

Człowiek potrzebuje relacji niezależnie od wieku. W przypadku osób starszych ma to szczególne znaczenie, ponieważ przejście na emeryturę, śmierć bliskich, ograniczenie mobilności czy problemy zdrowotne mogą prowadzić do zmniejszenia liczby kontaktów społecznych. WHO wskazuje, że samotność i izolacja społeczna są istotnymi czynnikami wpływającymi na zdrowie i dobrostan.

Dlatego warto szukać możliwości regularnego kontaktu:

- rozmowy telefonicznej z bliskimi,
- wspólnego spaceru,
- spotkań rodzinnych,
- zajęć w klubie seniora,
- udziału w wydarzeniach lokalnych,
- kontaktu z sąsiadami lub znajomymi,
- korzystania z komunikatorów i innych form kontaktu online.

Nie chodzi o to, aby organizować seniorowi kalendarz pełen aktywności. **Znaczenie ma przede wszystkim regularność i jakość relacji.**

4. **Pozostawiaj przestrzeń na samodzielność**

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

Pomaganie nie powinno automatycznie oznaczać wyręczania. Jeżeli osoba starsza może samodzielnie przygotować sobie kanapkę, ubrać się, zrobić herbatę czy wykonać prostą czynność w domu, warto pozwolić jej to zrobić – nawet jeśli zajmie to więcej czasu. Oczywiście należy uwzględnić bezpieczeństwo. Jeżeli dana czynność wiąże się z dużym ryzykiem upadku, poparzenia czy innego urazu, należy poszukać bezpieczniejszego rozwiązania.

Dobrą zasadą jest pytanie:

„Co ta osoba może zrobić sama, co może zrobić z niewielką pomocą, a przy czym potrzebuje pełnego wsparcia?"

Takie podejście pozwala lepiej dopasować zakres opieki do rzeczywistych potrzeb.

5. **Zadbaj o sposób odżywiania, a nie tylko o to, żeby senior „coś zjadł"**

W starszym wieku mogą występować między innymi zmniejszenie apetytu, zmiany odczuwania smaku, problemy z żuciem lub połykaniem oraz zwiększone ryzyko niedożywienia i utraty masy mięśniowej. Dlatego sposób żywienia powinien uwzględniać indywidualne potrzeby osoby starszej.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej zaleca między innymi regularność posiłków, różnorodność produktów, odpowiednią ilość płynów oraz uwzględnienie chorób współistniejących i indywidualnych preferencji seniora. W praktyce oznacza to, że warto zwracać uwagę nie tylko na zawartość talerza, ale również na to, **czy osoba starsza rzeczywiście ma apetyt, czy radzi sobie z jedzeniem i piciem oraz czy posiłki są dla niej atrakcyjne i dostosowane do jej możliwości.** Jeżeli pojawia się niezamierzona utrata masy ciała, utrzymujący się brak apetytu, problemy z połykaniem lub inne niepokojące objawy, warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

6. **Pamiętaj o nawodnieniu**

Odpowiednie nawodnienie jest szczególnie ważne u osób starszych. Problemem może być między innymi słabsze odczuwanie pragnienia, dlatego senior nie zawsze sam pamięta o regularnym piciu. Ilość płynów powinna być jednak dostosowana do indywidualnej sytuacji zdrowotnej – niektóre choroby wymagają bowiem ograniczenia podaży płynów. Dobrym rozwiązaniem może być ustawienie wody w miejscu łatwo dostępnym dla seniora i przypominanie o piciu w ciągu dnia. W przypadku osoby mającej zalecone ograniczenie płynów należy stosować się do zaleceń lekarza.

7. **Dostosuj mieszkanie do potrzeb osoby starszej**

Bezpieczne otoczenie może mieć duże znaczenie dla utrzymania samodzielności.

Warto zwrócić uwagę na:

- dobre oświetlenie, szczególnie w ciągach komunikacyjnych,
- przeszkody utrudniające poruszanie się,
- luźne dywaniki i kable,
- stabilność mebli,
- dostępność najczęściej używanych przedmiotów,
- bezpieczne obuwie,
- łazienkę i miejsca szczególnie narażone na poślizgnięcia.

WHO podkreśla znaczenie bezpiecznego i dostępnego środowiska dla zdrowego starzenia się. Odpowiednio zaprojektowane otoczenie może ułatwiać osobom starszym wykonywanie ważnych dla nich czynności pomimo ograniczeń sprawności.

Nie zawsze potrzebny jest kosztowny remont. Czasem wystarczy usunąć konkretną przeszkodę lub zmienić sposób organizacji przestrzeni.

8. **Nie rezygnuj z zainteresowań i aktywności umysłowej**

Codzienność osoby starszej nie powinna składać się wyłącznie z czynności związanych z opieką i zdrowiem. Czytanie, muzyka, krzyżówki, rękodzieło, pielęgnowanie roślin, gotowanie, fotografia, oglądanie filmów, spotkania z innymi ludźmi czy rozmowy o zainteresowaniach mogą być ważnym elementem dobrej jakości życia.

Aktywność powinna być dopasowana do możliwości seniora. Nie ma potrzeby organizowania skomplikowanych zajęć. Czasem wystarczy książka, album ze zdjęciami, ulubiona muzyka albo wspólne przygotowanie prostego posiłku. **Nie każda aktywność musi być „treningiem". Powinna przede wszystkim mieć dla osoby starszej znaczenie.**

9. **Rozmawiaj z seniorem o jego potrzebach**

W opiece łatwo zacząć podejmować decyzje za drugą osobę. Tymczasem nawet przy dużym zakresie potrzebnej pomocy warto pytać seniora o zdanie.

Możemy zapytać:

- „Jak chciałbyś/chciałabyś spędzić dzisiejszy dzień?"
- „Co jest dla ciebie teraz najtrudniejsze?"
- „W czym potrzebujesz mojej pomocy?"
- „Czy jest coś, co chciałbyś/chciałabyś robić częściej?"

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

- „Co moglibyśmy zmienić, żeby było ci wygodniej?”

Takie pytania nie rozwiązują wszystkich problemów, ale pomagają zachować podmiotowość osoby starszej.

10. **Zostaw miejsce na przyjemność**

W opiece często dominują zadania: trzeba przygotować posiłek, podać leki, zrobić zakupy, posprzątać, pojechać do lekarza. Warto jednak pamiętać, że **dobre życie nie może składać się wyłącznie z obowiązków i procedur**. Ulubiona kawa, rozmowa z wnukiem, spacer w parku, słuchanie muzyki, obejrzenie filmu czy wspólne pieczenie ciasta mogą wydawać się drobnymi elementami dnia. Dla osoby starszej mogą być jednak ważnym źródłem przyjemności, kontaktu i poczucia normalności.

Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej, żywienia czy kontaktów społecznych są ważnymi wskazówkami, ale **nie powinny być traktowane jako lista zadań, które senior i jego opiekun muszą codziennie odhaczyć.** Osoba starsza może mieć choroby przewlekłe, niepełnosprawność, ograniczoną mobilność czy inne trudności, które wpływają na możliwość realizowania określonych zaleceń.

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