21 listopada 2026

Pracownik socjalny – ważny sojusznik opiekunów

Dziś obchodzimy Dzień Pracownika Socjalnego. To dobry moment, by przybliżyć rolę tych, którzy na co dzień wspierają ludzi w trudnych sytuacjach życiowych i pomagają im znaleźć potrzebną pomoc. Ich praca jest ważna nie tylko dla samych podopiecznych, ale również dla ich rodzin, w tym bliskich sprawujących codzienną opiekę. Kim właściwie jest pracownik socjalny, czym się zajmuje i jak może pomóc opiekunom osób starszych, chorych i z niepełnosprawnościami?



Pracownik socjalny – znacznie więcej niż pomoc w załatwianiu formalności

---

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

Pracownik socjalny to specjalista, którego zadaniem jest wspieranie osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Pomaga im rozpoznawać potrzeby, odnajdywać dostępne formy pomocy, korzystać z przysługujących świadczeń i usług oraz odzyskiwać możliwie największą samodzielność i poczucie sprawczości.

Jego praca nie ogranicza się do wypełniania dokumentów czy informowania o świadczeniach. To przede wszystkim praca z człowiekiem – jego historią, codziennymi trudnościami, możliwościami i potrzebami. Pracownik socjalny rozpoznaje sytuację życiową podopiecznych, pomaga określić, jakiego wsparcia potrzebują, wskazuje dostępne rozwiązania, a czasem także koordynuje działania różnych instytucji i specjalistów.

Ważnym elementem tego zawodu jest również towarzyszenie osobom w kryzysie, wzmacnianie ich samodzielności, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i budowanie sieci wsparcia. Pracownik socjalny nie wyręcza we wszystkim – pomaga znaleźć drogę do rozwiązania problemów i odzyskać wpływ na własne życie.

Dlaczego pracownik socjalny jest ważny dla opiekunów?

Opieka nad bliską osobą, która ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność potrzebuje codziennej pomocy, to często ogromne wyzwanie. Opiekunowie mierzą się nie tylko z obowiązkami pielęgnacyjnymi i organizacyjnymi, ale również z wieloma formalnościami, trudnymi decyzjami i koniecznością poruszania się w skomplikowanym systemie wsparcia.

Często nie wiedzą, od czego zacząć, gdzie szukać pomocy ani jakie rozwiązania są dostępne w ich sytuacji. Bywa też, że koncentrując się na potrzebach bliskiej osoby, zapominają o własnych ograniczeniach i potrzebie odpoczynku.

Właśnie w takich sytuacjach szczególnie istotna staje się rola pracownika socjalnego. Może on wesprzeć zarówno osobę wymagającą opieki, jak i jej rodzinę, pomagając spojrzeć na sytuację całościowo – z uwzględnieniem potrzeb wszystkich zaangażowanych osób.

W czym konkretnie może pomóc pracownik socjalny?

Zakres wsparcia zależy od indywidualnej sytuacji rodziny, jej potrzeb oraz dostępnych lokalnie usług. W praktyce pomoc pracownika socjalnego może obejmować między innymi:

- **Rozpoznanie potrzeb osoby wymagającej opieki i jej bliskich** – przyjrzenie się codziennemu funkcjonowaniu rodziny, trudnościom i zasobom, którymi dysponuje.
- **Informowanie o dostępnych formach pomocy** – wskazanie możliwości skorzystania z usług opiekuńczych, specjalistycznych usług opiekuńczych, wsparcia środowiskowego czy innych

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

dostępnych świadczeń.

- **Pomoc w poruszaniu się po systemie wsparcia** – wyjaśnienie, do jakich instytucji się zwrócić, jakie warunki należy spełnić i jakie formalności mogą być konieczne.
- **Wspieranie w kontaktach z instytucjami** – pomoc w znalezieniu właściwego miejsca, uzyskaniu informacji i zrozumieniu procedur.
- **Poszukiwanie rozwiązań odciążających opiekuna** – wskazywanie możliwości uzyskania pomocy w codziennej opiece, w tym dostępnych form opieki wytchnieniowej.
- **Wzmacnianie samodzielności i bezpieczeństwa** – wspólne poszukiwanie rozwiązań, które pozwolą osobie wymagającej wsparcia jak najdłużej funkcjonować w swoim środowisku.

Pracownik socjalny może być także ważnym łącznikiem pomiędzy rodziną a instytucjami pomocy społecznej, ochrony zdrowia i innymi podmiotami działającymi na rzecz osób potrzebujących wsparcia.

Opiekun też potrzebuje wsparcia

Warto pamiętać, że opiekun rodzinny nie jest jedynie osobą udzielającą pomocy. Sam również może potrzebować informacji, wskazówek, odciążenia, a czasem po prostu rozmowy z kimś, kto pomoże uporządkować trudną sytuację.

Długotrwała opieka może prowadzić do przemęczenia, przeciążenia emocjonalnego i ograniczenia własnego życia społecznego. Dlatego tak ważne jest, aby pomoc obejmowała nie tylko osobę chorą czy niesamodzielną, ale również jej opiekuna.

Dostęp do rzetelnej informacji, znajomość przysługujących praw i świadczeń oraz możliwość skorzystania z odpowiednich usług mogą realnie zmienić codzienność całej rodziny. Nie trzeba samodzielnie znać wszystkich procedur ani szukać rozwiązań na własną rękę. Warto korzystać ze wsparcia specjalistów.

Menadżer Opieki – profesjonalne wsparcie również dla opiekuna

W Centrum Wsparcia Opiekunów wiemy, jak wiele wyzwań wiąże się z opieką nad bliską osobą. Rozumiemy również, że skuteczna pomoc wymaga spojrzenia na sytuację całej rodziny, a nie tylko na potrzeby osoby wymagającej opieki.

Właśnie dlatego w Centrum Wsparcia Opiekunów dostępna jest bezpłatna usługa **Menadżera Opieki**. To forma kompleksowego wsparcia dla opiekunów osób niesamodzielnych, realizowana przez zespół specjalistów różnych dziedzin, w tym m.in. pielęgniarkę, psychologa, fizjoterapeutę, opiekuna medycznego oraz pracownika socjalnego. Dzięki usłudze opiekunowie nie muszą

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

pozostawać sami ze swoimi pytaniami i wątpliwościami.

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