



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA



Zabierzowski biuletyn dla opiekunów nieformalnych

Projekt „Rozwój usług opiekuńczych dla osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz wsparcie dotychczasowych opiekunów”



CENTRUM WSPARCIA OPIEKUNÓW W ZABIERZOWIE:

UL. CMENTARNA 2, 32-080 ZABIERZÓW

(12) 285 14 13,

SEKRETARIAT@GOPSZABIERZOW.PL

[HTTPS://PROJEKTGOPSZABIERZOW.PL/](https://projektgopszabierzow.pl/)

LISTOPAD - GRUDZIEŃ 2025

O PROJEKCIE

W ostatnim czasie działania projektowe intensywnie funkcjonują. Coraz więcej opiekunów i rodzin zgłasza się do nas po poradę, a my z ogromną uważnością i zaangażowaniem odpowiadamy na ich potrzeby. Każdego dnia widzimy, jak ważne jest to, by w trudnych momentach mieć obok siebie miejsce, do którego można zwrócić się po wsparcie — zarówno merytoryczne, jak i zwyczajnie ludzkie.

Biuro projektu jest otwarte dla wszystkich, którzy chcą porozmawiać o swojej sytuacji, zapytać o dostępne formy pomocy lub po prostu upewnić się, że idą w dobrym kierunku. Zapraszamy do nas nie tylko stacjonarnie — równie chętnie prowadzimy konsultacje telefoniczne i mailowe. Czasem wystarczy krótka rozmowa, by rozwiać wątpliwości, uporządkować myśli albo znaleźć rozwiązanie, które wcześniej umykało w codziennym zabieganiu.

Zależy nam, by opiekunowie osób niesamodzielnych czuli, że nie są pozostawieni sami sobie. Każda historia, z którą się do nas zgłaszacie, jest dla nas ważna. Staramy się patrzeć na sytuację całościowo — z troską o osobę wymagającą opieki, ale także z pełnym zrozumieniem dla obciążenia, jakie spoczywa na barkach opiekuna. Naszym zadaniem jest towarzyszyć, doradzać i pomagać w taki sposób, który naprawdę przynosi ulgę i daje poczucie bezpieczeństwa.

Jeśli potrzebują Państwo rozmowy, wskazówki lub po prostu chcą dowiedzieć się, jakie możliwości wsparcia oferuje projekt — serdecznie zapraszamy do kontaktu. Jesteśmy tu po to, by wspierać opiekunów na każdym etapie ich drogi.

SZKOLENIE DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIESAMODZIELNYCH

Szkolenie na temat prawnych aspektów opieki zostało poprowadzone przez osobę, która w niezwykle klarowny i przystępny sposób przeprowadziła uczestników przez zawoilości przepisów dotyczących opieki nad osobą niesamodzielną. Jej doświadczenie i umiejętność tłumaczenia trudnych zagadnień sprawiły, że nawet najbardziej skomplikowane kwestie stały się zrozumiałe i możliwe do zastosowania w praktyce.

Uczestnicy podkreślali, że szkolenie było przygotowane na bardzo wysokim poziomie merytorycznym, a jednocześnie prowadzone w atmosferze otwartości i życzliwości. Pani radca prawny odpowiadała na pytania, analizowała konkretne przypadki i dzieliła się wiedzą, która na co dzień może realnie ułatwić funkcjonowanie opiekunów.

W najbliższym czasie opiekunowie otrzymają dostęp do materiałów omawianych podczas spotkania, aby móc wrócić do najważniejszych treści i wykorzystać je w codziennych obowiązkach. Dzięki temu wiedza zdobyta na szkoleniu pozostanie z nimi na dłużej i będzie mogła wspierać ich w podejmowaniu świadomych decyzji.

MOŻE SIĘ PRZYDAĆ

ASYSTENT OSOBISTY OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Wiele rodzin opiekujących się osobą z niepełnosprawnością mówi nam, jak ogromną różnicę robi obecność kogoś, kto może choć na chwilę przejąć część obowiązków i pomóc w codziennych sprawach. Właśnie po to powstał program „Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnością” - by dać uczestnikom więcej samodzielności, a opiekunom choć trochę wytchnienia i poczucia, że nie są w tym wszystkim sami.



Asystent to osoba, która towarzyszy w codzienności: pomaga w drobnych czynnościach, wspiera podczas wyjść z domu, ułatwia załatwianie spraw, a czasem po prostu jest obok — spokojnie, życzliwie, z uważnością na potrzeby uczestnika. To wsparcie, które daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala rodzinie odetchnąć, wiedząc, że bliski jest w dobrych rękach.

Z programu mogą skorzystać zarówno dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności, jak i osoby dorosłe posiadające orzeczenie o stopniu znacznym lub umiarkowanym. Cała procedura jest prosta — wystarczy złożyć Kartę zgłoszenia w GOPS Zabierzów, a my pomożemy przejść przez kolejne kroki i ocenimy, jaka forma wsparcia będzie najbardziej pomocna.

Usługi asystenta są elastyczne i dopasowane do potrzeb uczestnika — mogą odbywać się o różnych porach dnia, także w weekendy. To nie jest opieka medyczna, ale codzienna, praktyczna pomoc, która zmienia jakość życia.

Serdecznie zachęcamy do składania wniosków. Jeśli czujecie Państwo, że taka forma wsparcia mogłaby przynieść ulgę w codziennych obowiązkach lub pomóc bliskiej osobie w większej samodzielności, warto spróbować. Jesteśmy tu, by towarzyszyć na każdym etapie.

Wszystkie potrzebne wzory dokumentów, szczegółowe informacje o zasadach udziału w programie oraz aktualne ogłoszenia o naborach dostępne są pod zamieszczonym poniżej linkiem. Zachęcamy, by tam zaglądać — to najprostszy sposób, by być na bieżąco i szybko sprawdzić, jakie możliwości wsparcia są aktualnie dostępne. Jeśli pojawią się jakiegokolwiek wątpliwości, zawsze można skontaktować się z nami, a chętnie pomożemy przejść przez cały proces.

<https://gopszabierzow.pl/asystent-osobisty-osoby-z-niepelnosprawnoscia-edycja-2026/>

<https://gopszabierzow.pl/program-asystent-osobisty-osoby-niepelnosprawnej/informacje-o-naborach/>

WARTO PRZECZYTAĆ - ŹRÓDŁA WIEDZY DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIESAMODZIELNYCH

W tym numerze chcemy zatrzymać się przy tematach, które często pozostają w cieniu codziennych obowiązków. Opieka nad osobą niesamodzielną to nie tylko organizowanie leków, wizyt i posiłków. To również życie w ciągłym napięciu, w poczuciu odpowiedzialności, które nie ma końca. To próby zrozumienia, co dzieje się z bliską osobą, kiedy jej zachowanie się zmienia. To wreszcie codzienne decyzje, które mogą wydawać się drobne, ale w rzeczywistości decydują o bezpieczeństwie, komforcie i godności.

W tym numerze przyglądamy się temu, co dzieje się „pomiędzy” — w relacjach, w emocjach, w przestrzeni domu, w rozmowach, które czasem są trudniejsze niż sama opieka fizyczna.

DOM JAKO PRZESTRZEŃ BEZPIECZEŃSTWA — I JAKO ŹRÓDŁO LĘKU

Wiele osób mówi nam, że największy strach pojawia się wtedy, gdy bliski zostaje sam choćby na chwilę. Upadek, potknięcie, nagła dezorientacja — to scenariusze, które opiekunowie noszą w głowie każdego dnia.

Często jednak nie chodzi o wielkie remonty czy kosztowne rozwiązania. Największą różnicę robią rzeczy, które trudno zauważyć, dopóki nie spojrzy się na dom oczami osoby, która porusza się wolniej, mniej pewnie, czasem z lękiem.

Warto zatrzymać się na chwilę i przejść przez mieszkanie tak, jak robi to osoba niesamodzielną: powoli, ostrożnie, z ręką wyciągniętą w poszukiwaniu oparcia. Dopiero wtedy widać, jak wiele drobiazgów może stać się przeszkodą — i jak wiele z nich można zmienić w ciągu jednego popołudnia.

Bezpieczeństwo w domu to nie tylko fizyczne bariery. **To również poczucie, że przestrzeń jest przewidywalna, uporządkowana, spokojna.** Osoby z zaburzeniami pamięci czy orientacji często reagują lękiem na nagłe zmiany. Dlatego czasem lepiej jest nie przestawiać mebli, nie zmieniać układu rzeczy, nie wprowadzać chaosu. Stabilność bywa ważniejsza niż nowość.

Czasem wystarczy kilka drobnych korekt, by dom stał się miejscem, w którym osoba niesamodzielną porusza się z większą pewnością, a **opiekun może odetchnąć choć odrobinę spokojniej.** To nie muszą być kosztowne inwestycje — często chodzi o rzeczy, które można zrobić od razu, bez specjalistycznego sprzętu.

Jedną z najprostszych zmian jest uporządkowanie przestrzeni. Usunięcie luźnych dywaników, zwiniętych kabli czy przedmiotów pozostawionych „na chwilę” na podłodze potrafi znacząco zmniejszyć ryzyko potknięcia. Warto też zadbać o światło — dodatkowa lampka w korytarzu, delikatne oświetlenie nocne przy łóżku czy czujnik ruchu w łazience mogą sprawić, że nocne wstawanie przestanie być tak niebezpieczne.

Pomocne bywa również wprowadzenie stałych punktów podparcia. Prosta poręcz przy łóżku, uchwyt w łazience czy stabilne krzesło ustawione w miejscu, gdzie osoba często odpoczywa, dają poczucie bezpieczeństwa i zmniejszają lęk przed upadkiem. W wielu domach sprawdza

się też zasada „mniej znaczy więcej” — usunięcie zbędnych mebli, zwłaszcza tych o ostrych krawędziach, otwiera przestrzeń i ułatwia poruszanie się.

W przypadku osób z zaburzeniami pamięci lub orientacji warto zadbać o przewidywalność otoczenia. Stałe miejsce na najważniejsze przedmioty, wyraźne oznaczenia szafek czy drzwi, a nawet zdjęcia lub piktogramy potrafią zmniejszyć dezorientację i frustrację. Czasem pomocne jest także pozostawienie w zasięgu wzroku przedmiotów, które dają poczucie zakorzenienia - ulubionego koca, zdjęcia, lampki, która kojarzy się z domem.

To drobne zmiany, ale ich efekt bywa ogromny: mniej lęku, mniej ryzyka, więcej spokoju. I dla osoby niesamodzielnej, i dla opiekuna.

ROZMOWA, KTÓRA BUDUJE MOSTY

W opiece nad bliską osobą komunikacja staje się czymś więcej niż wymianą informacji. To sposób na utrzymanie więzi, która bywa wystawiona na próbę przez chorobę, zmęczenie, frustrację i poczucie straty.

Osoby niesamodzielne często czują, że tracą kontrolę nad własnym życiem. Mogą reagować złością, wycofaniem, nieufnością. Opiekunowie z kolei bywają zmęczeni, przeciążeni, pozbawieni cierpliwości, której sami od siebie wymagają.

W takich momentach warto pamiętać, że rozmowa nie musi być długa ani idealna. Czasem wystarczy spokojne „jestem tutaj”, dotyk dłoni, chwila ciszy, która nie jest pustką, ale obecnością.

Warto też pozwolić sobie na to, by nie wiedzieć wszystkiego. Nie trzeba mieć odpowiedzi na każde pytanie chorego. Czasem najważniejsze jest to, by być obok — nawet jeśli słowa nie przychodzą łatwo.

WIZYTA U LEKARZA JAKO WSPÓLNA WYPRAWA

Dla wielu opiekunów wizyta u lekarza to stres: mało czasu, dużo informacji, poczucie, że trzeba wszystko zapamiętać i niczego nie pominąć.

Warto traktować takie wizyty jak wspólną wyprawę, do której można się przygotować. Zapisanie objawów, pytań, wątpliwości nie jest oznaką braku kompetencji — to sposób na uporządkowanie myśli.

Lekarze coraz częściej podkreślają, że opiekunowie są ich najważniejszymi partnerami w procesie leczenia. To opiekun widzi zmiany, których nie widać w gabinecie. To opiekun wie, jak wygląda codzienność. To opiekun potrafi powiedzieć, co działa, a co nie.

Warto więc mówić otwarcie, nawet jeśli wydaje się, że to „drobnostki”. W opiece nie ma drobnostek.

W codziennej opiece to właśnie drobiazgi okazują się najważniejsze. Lekarz widzi pacjenta przez kilka minut, a opiekun towarzyszy mu przez cały dzień — dlatego to, co z perspektywy gabinetu może wydawać się mało istotne, w rzeczywistości bywa kluczem do zrozumienia, co dzieje się z osobą niesamodzielną. Czasem jest to delikatna zmiana apetytu, kiedy ktoś zaczyna jeść wolniej, wybiera tylko miękkie potrawy albo nagle odmawia ulubionych dań. Innym razem

opiekun zauważa, że bliski porusza się ostrożniej niż zwykle, częściej podpira się ściany, unika schodów albo wstaje z wyraźnym wahaniem. Takie sygnały mogą świadczyć o osłabieniu, bólu lub problemach z równowagą, choć osoba chora nie zawsze potrafi o tym powiedzieć.

Równie ważne są zmiany w rytmie snu — nocne wstawanie, trudności z zasypianiem, drzemki o nietypowych porach. To często pierwsze oznaki tego, że coś się dzieje: infekcja, odwodnienie, lęk, a czasem po prostu źle dobrane leki. Podobnie bywa z nastrojem. Z pozoru drobna drażliwość, wycofanie, niechęć do rozmowy czy nagła płaczliwość mogą być sygnałem, że osoba niesamodzielna czuje się gorzej, doświadcza bólu albo jest zwyczajnie przeciążona.

Opiekunowie często zauważają też rzeczy, które trudno nazwać, ale które „nie pasują” do codziennego obrazu: inny zapach oddechu, większe zmęczenie po krótkim spacerze, drobne siniaki, których nikt nie potrafi wyjaśnić, czy niechęć do przyjmowania leków, która pojawia się nagle i bez wyraźnego powodu. To właśnie te szczegóły — pozornie błahe, często pomijane — pomagają lekarzowi zrozumieć, co naprawdę dzieje się z pacjentem.

Dlatego warto o nich mówić, nawet jeśli wydają się mało ważne. W opiece nie ma rzeczy nieistotnych. Każda obserwacja może być wskazówką, która pozwoli szybciej zareagować, lepiej dobrać leczenie i zapewnić osobie niesamodzielnej większy komfort i bezpieczeństwo. Opiekun jest oczami i uszami lekarza — i to właśnie jego uważność często robi największą różnicę.

ZMĘCZENIE, KTÓRE NIE MIJA — I KTÓRE NIE JEST WINĄ OPIEKUNA

Wielu opiekunów mówi, że czują się zmęczeni „od środka”, jakby ich siły wyczerpywały się szybciej niż kiedyś. To naturalne. Opieka to praca, która trwa 24 godziny na dobę, bez weekendów, bez urlopów, bez możliwości wyłączenia telefonu. To życie w ciągłej gotowości - nawet wtedy, gdy ciało siedzi przy stole, a myśli próbują choć na chwilę odpłynąć gdzie indziej.

Zmęczenie nie jest oznaką słabości. Jest sygnałem, że ciało i umysł potrzebują chwili wytchnienia. Że człowiek, który daje z siebie tak wiele, ma prawo zatrzymać się choć na moment. Warto pozwolić sobie na drobne przerwy — nawet jeśli wydaje się, że „nie ma na to czasu”. Kilka minut ciszy, oddechu, patrzenia przez okno, rozmowy z kimś bliskim może być jak reset, który pozwala wrócić do obowiązków z większą łagodnością wobec siebie.

Wielu opiekunów żyje w nieustannej pogoni: praca zawodowa, dom, obowiązki, zakupy, dokumenty, wizyty lekarskie, a pomiędzy tym wszystkim — opieka nad bliską osobą, która wymaga uwagi niemal bez przerwy. W takim rytmie łatwo stracić z oczu samego siebie. Dni zlewają się w jedno, a wieczorem zostaje tylko poczucie, że znowu zabrakło chwili na odpoczynek, na własne potrzeby, na zwykłe bycie człowiekiem.

Czasem opiekunowie mówią wprost, choć często szeptem, jakby bali się własnych słów: „Mam tego wszystkiego dość”. I to też jest naturalne. Można kochać kogoś najbardziej na świecie, a jednocześnie czuć, że siły się kończą. Można być oddanym, troskliwym, odpowiedzialnym i jednocześnie mieć momenty, w których pojawia się myśl, że nie chce się już dalej pełnić tej roli. To nie świadczy o braku miłości. To świadczy o ogromnym obciążeniu, które trwa zbyt długo.

Dlatego tak ważne jest, by traktować siebie samego z należnym szacunkiem. Opiekun nie jest maszyną. Nie jest niewyczerpanym źródłem energii. Jest człowiekiem, który ma prawo do słabości, do odpoczynku, do frustracji, do pragnienia chwili tylko dla siebie. Dbanie o siebie nie jest egoizmem — jest koniecznością. Bez troski o własne zdrowie i emocje trudno utrzymać siłę, cierpliwość i uważność, które są potrzebne w opiece.

Opiekun, który daje sobie prawo do odpoczynku, nie zaniedbuje bliskiej osoby. On po prostu dba o to, by móc dalej kochać i wspierać — nie z obowiązku, ale z serca, które ma szansę się regenerować.

RUCH JAKO SPOSÓB NA ODZYSKANIE SPRAWCZOŚCI

Ruch, nawet ten najmniejszy, potrafi wnieść do codzienności osoby niesamodzielnej coś znacznie więcej niż tylko poprawę krążenia. Daje poczucie, że ciało wciąż odpowiada, że nadal można coś zrobić samodzielnie, choćby w niewielkim zakresie. Dla wielu osób to właśnie te drobne gesty — uniesienie ręki, poruszenie stopą, kilka spokojnych oddechów — stają się sygnałem, że nie wszystko zostało im odebrane. Że wciąż mają wpływ na swoje ciało i na to, jak się czują.

Ćwiczenia wykonywane w łóżku lub na fotelu nie muszą być skomplikowane. Wręcz przeciwnie — im prostsze, tym łatwiej je wprowadzić do codziennej rutyny. Delikatne zginanie i prostowanie nóg, powolne krążenia stopami, unoszenie rąk nad głowę, lekkie napinanie mięśni czy ćwiczenia oddechowe mogą stać się małymi rytuałami, które przynoszą ulgę i poczucie sprawczości. Ważne jest, by wykonywać je spokojnie, bez pośpiechu, wsłuchując się w sygnały płynące z ciała. Nawet kilka minut dziennie potrafi zrobić różnicę — poprawić samopoczucie, zmniejszyć sztywność, a czasem po prostu dać poczucie, że dzień został dobrze rozpoczęty.

Wielu opiekunów zauważa, że gdy osoba niesamodzielna zaczyna regularnie wykonywać takie drobne ruchy, zmienia się nie tylko jej kondycja fizyczna, ale także nastrój. Pojawia się więcej pewności siebie, więcej chęci do współpracy, a czasem nawet odrobina radości z tego, że „coś się udało”. To małe kroki, które prowadzą do dużych zmian.

Warto też pamiętać, że Internet jest dziś ogromnym źródłem materiałów wspierających aktywność osób o różnym stopniu sprawności. Można znaleźć tam filmy instruktażowe przygotowane specjalnie dla osób leżących, które pokazują delikatne ćwiczenia wykonywane w łóżku, materiały dla osób siedzących, które potrzebują wzmocnienia mięśni bez obciążania stawów, a także zestawy ruchowe dla osób chodzących, ale wymagających asekuracji lub pracujących nad równowagą. Kluczem jest dostosowanie ćwiczeń do możliwości konkretnej osoby — tak, by ruch był bezpieczny, komfortowy i dawał poczucie, że naprawdę pomaga. Warto obejrzeć przykładowy film zamieszczony poniżej i potraktować go jako inspirację do stworzenia własnej, spokojnej rutyny ruchowej.

Przykładowy zestaw ćwiczeń wykonywanych na krześle:

<https://www.youtube.com/watch?v=VCQ9bX4i66w>

JESTEŚMY OBOK

Centrum Wsparcia Opiekunów powstało z myślą o wszystkich, którzy każdego dnia mierzą się z odpowiedzialnością, zmęczeniem i emocjami związanymi z opieką nad bliską osobą. Wiemy, jak wymagająca potrafi być ta rola — jak wiele siły, cierpliwości i cichej wytrwałości wymaga. Dlatego chcemy, aby każdy opiekun miał miejsce, do którego może zwrócić się po pomoc bez wahania, bez poczucia, że „zawraca głowę”, bez obaw, że jego problemy są zbyt małe lub zbyt duże.

Jesteśmy tu po to, by towarzyszyć w codziennych wyzwaniach. Możesz do nas zadzwonić, kiedy potrzebujesz rozmowy, kiedy chcesz uporządkować myśli, kiedy szukasz informacji o dostępnych formach wsparcia albo po prostu wtedy, gdy czujesz, że przyda Ci się ktoś, kto wysłucha i zrozumie. Pomagamy w organizacji opieki, podpowiadamy, jakie rozwiązania mogą przynieść ulgę, i wspieramy w momentach, w których trudno znaleźć siłę, by iść dalej.

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego pod numerem **(12) 285 14 13 wew. 25**. Można zadzwonić z każdym pytaniem, wątpliwością czy potrzebą — jesteśmy tu właśnie dla opiekunów.



**Centrum wsparcia opiekunów w Zabierzowie:
ul. Cmentarna 2, 32-080 Zabierzów,
(12) 285 14 13,
sekretariat@gopszabierzow.pl
<https://projektgopszabierzow.pl/>**