



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 OPIEKUNA W ZABIERZOWIE:

UL. CMENTARNA 2, 32-080 ZABIERZÓW

(12) 285 14 13,

SEKRETARIAT@GOPSZABIERZOW.PL

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

SIERPIEŃ 2025

O PROJEKCIE

Z radością informujemy, że od 1 lipca 2025 r. Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabierzowie rozpoczął realizację projektu pt. „**Rozwój usług opiekuńczych dla osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz wsparcie dotychczasowych opiekunów**”.

Projekt ten ma na celu poprawę jakości życia osób niesamodzielnych oraz ich opiekunów poprzez rozwój kompleksowych usług wsparcia. Już na początku ruszyły pierwsze działania:

- **Grupa wsparcia dla opiekunów** – przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami, emocjami i wzajemnego wspierania się prowadzona przez empatyczną oraz doświadczoną Panią Psycholog.
- **Menadżer opieki** – indywidualne poradnictwo, pomoc w organizacji opieki oraz koordynacja działań wspierających opiekuna w jego codziennej roli. To działanie jest punktem informacyjnym dla opiekunów o wsparciu oferowanym z projektu, GOPS-u oraz innych instytucji. Menadżer opieki może także pomóc w wypełnieniu formalności związanych z opieką oraz możliwymi rodzajami wsparcia.

Dodatkowo uruchomiliśmy **stronę internetową** dedykowaną opiekunom i osobom niesamodzielnym. Znajdziesz tam aktualności, porady, informacje o wydarzeniach i wiele więcej.

Zachęcamy do regularnych odwiedzin: <https://projekt.gopszabierzow.pl/>

Co przed nami? Nowe działania w ramach projektu

Już w najbliższym czasie ruszają kolejne, niezwykle potrzebne formy wsparcia dla opiekunów i rodzin osób niesamodzielnych:

WSPARCIE POSZPITALNE Z UDZIAŁEM PIELĘGNIARKI

Dla rodzin, których bliscy niedawno utracili zdolność do samodzielnego funkcjonowania, uruchamiamy **indywidualne wsparcie poszpitalne**. Wykwalifikowana pielęgniarka pomoże opiekunom odnaleźć się w nowej roli, dostosować codzienne obowiązki do aktualnych potrzeb osoby niesamodzielnej oraz zadbać o komfort psychiczny całej rodziny. Pomoc będzie dostosowana do konkretnych, zdiagnozowanych potrzeb — bo każda sytuacja jest inna i zasługuje na indywidualne podejście.

Jeśli osoba niesamodzielna, którą się opiekujesz, trafiła do szpitala — bardzo prosimy o kontakt z naszym zespołem. Tuż po powrocie do domu, wykwalifikowana pielęgniarka udzieli wsparcia, doradzi w zakresie opieki i pomoże odnaleźć się w nowej sytuacji.

To ważny moment, w którym nie musisz działać samodzielnie. Jesteśmy po to, by pomóc Ci zadbać o bliską osobę i wesprzeć Cię w Twojej roli opiekuna.

PORADNICTWO ARCHITEKTONICZNE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Czasem wystarczy kilka zmian w otoczeniu, by codzienne życie stało się łatwiejsze. Dlatego uruchamiamy usługę **poradnictwa architektonicznego**, która pomoże dostrzec, jakie modyfikacje warto wprowadzić w przestrzeni domowej by poprawić bezpieczeństwo

i komfort osoby niesamodzielnej oraz opiekuna. Ponadto będzie można uzyskać pomoc w formalnościach związanych z dofinansowaniami dla osób z niepełnosprawnościami.

Ta pomoc służy podniesieniu jakości życia zarówno dla opiekuna, jak i osoby pod opieką.

Jeśli w Twoim domu znajdują się bariery utrudniające codzienne funkcjonowanie osoby niesamodzielnej, nie jesteś z tym sam. Nasz zespół zrobi wszystko, co w naszej mocy, by pomóc je przezwyciężyć.

TWORZYMY WYPOŻYCZALNIĘ SPRZĘTU WSPIERAJĄCEGO OPIEKUNÓW I OSOBY NIESAMODZIELNE

Nieustannie gromadzimy sugestie dotyczące sprzętów, które realnie ułatwiają codzienność opiekunom oraz osobom niesamodzielnym. Jeśli dostrzegacie w swoim otoczeniu braki, które mogłyby zostać wypełnione odpowiednimi rozwiązaniami technicznymi – prosimy o kontakt. Wasze doświadczenia i potrzeby są dla nas kluczowe.

Naszym celem jest stworzenie wypożyczalni, która odpowiada na rzeczywiste wyzwania — ruszamy w 2026 roku!

MOŻE SIĘ PRZYDAĆ

Codzienna opieka nad osobą niesamodzielną to nie tylko troska, ale także potrzeba dostępu do rozwiązań, które realnie poprawiają jakość życia. Z tego powodu prezentujemy przydatne usługi lub udogodnienia na terenie Gminy Zabierzów.

FIZJOTERAPIA DOMOWA W RAMACH NFZ

Na terenie Gminy Zabierzów funkcjonuje usługa fizjoterapii domowej w ramach NFZ. Jest ona skierowana dla osób ze **znacznym** stopniem niepełnosprawności.

Aby dowiedzieć się więcej prosimy o kontakt z menadżerem opieki pomagającym w całej procedurze. W celu bezpośredniego kontaktu z organizatorem fizjoterapii prosimy dzwonić na numer telefonu: **791 430 156**



Dbamy o pacjenta!

FIZJOTERAPIA DOMOWA W RAMACH NFZ

REHABILITACJA W WARUNKACH DOMOWYCH
PRZEZNACZONA JEST DLA PACJENTÓW ZE ZNACZNYM
STOPNIEM NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI.

W CIĄGU ROKU PACJENTOWI PRZYSŁUGUJE 80 WIZYT
FIZJOTERAPEUTY.

WYMAGANE DOKUMENTY:

SKIEROWANIE DO PORADNI REHABILITACYJNEJ
(LEKARZ RODZINNY)

SKAN OŚWIADCZENIA O ZNACZNYM STOPNIU
NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

W RAZIE PYTAŃ PROSZĘ O KONTAKT POD NR. 791 430 156

PĘTLA INDUKCYJNA DLA NIEDOSŁYSZĄCYCH JUŻ DOSTĘPNA!

Z myślą o osobach z trudnościami słuchowymi, w naszym ośrodku pomocy społecznej dostępna jest **pętla indukcyjna** – system wspomagający odbiór dźwięku dla użytkowników aparatów słuchowych. Dzięki niej rozmowy z pracownikami są wyraźniejsze, a załatwianie spraw formalnych staje się bardziej komfortowe i dostępne.

Zachęcamy do korzystania z tego udogodnienia podczas wizyt w ośrodku. Naszym celem jest tworzenie przestrzeni otwartej i przyjaznej dla wszystkich – bez barier komunikacyjnych.



WARTO PRZECZYTAĆ

Opieka nad osobą niesamodzielną to codzienne wyzwania, które wymagają nie tylko empatii, ale i konkretnych informacji. Dlatego warto sięgać po **sprawdzone źródła wiedzy**, które pomagają odnaleźć się w gąszczu formalności, a także podpowiadają, jak lepiej organizować codzienne życie w opiece.

Zgromadziliśmy zestaw praktycznych punktów informacyjnych – zawierających praktyczną wiedzę od wymogów dotyczących świadczeń, po wskazówki ułatwiające funkcjonowanie w domu i poza nim. Zachęcamy do zapoznania się z tą bazą wiedzy – może okazać się nieocenionym wsparciem w codziennych obowiązkach.

INFORMATOR PFRON I ZUS

Polecamy do przeczytania Informator dla osób z niepełnosprawnością stworzony przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Informator jest kompendium wiedzy, które mogą być przydatne dla osób z niepełnosprawnością. Opisano w nim m.in.:

- informacje o świadczeniach i uprawnieniach,
- zasady ubiegania się o rentę, zasiłki i inne formy pomocy,
- wskazówki dotyczące orzecznictwa i procedur.

Informator to narzędzie, które może pomóc Ci zadbać o siebie lub bliską osobę w sposób świadomy i skuteczny. Warto mieć go pod ręką.

Link do informatora:

https://www.zus.pl/documents/10182/167496/0616_25+Informator+dla+os%C3%B3b+z+niepe%C5%82nosprawno%C5%9Bci%C4%85_WCAG3.pdf/1666bb67-27f1-7c59-f6cd-0431986b18fa?t=1747643058333

MAGAZYNY PEŁNE WIEDZY I WSPARCIA

Jeśli interesują Cię tematy związane z opieką, zdrowiem i codziennym funkcjonowaniem, serdecznie polecamy kwartalniki „**Wsparcie dla Opiekuna**” oraz „**Poradnik Opiekuna**” stworzone przez Centrum wsparcia opiekuna w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie

To magazyny, w których znajdziesz ogrom praktycznej wiedzy — nie tylko przydatnej w roli opiekuna, ale również inspirującej w codziennym życiu. Poruszają ważne tematy: od psychologii i relacji, przez organizację opieki, aż po zdrowie, rehabilitację i prawa osób niesamodzielnych.

Link do magazynów:

<https://wsparciedlaopiekuna.pl/poradnik/kwartalnik/>

FILMY INSTRUKTAŻOWE

Dla pogłębienia wiedzy na temat opieki polecamy także serię **filmów instruktażowych przygotowanych przez** Centrum Wsparcia Nieformalnych Opiekunów Osób Niesamodzielnych – Topografów. Filmy w przystępny sposób pokazują, jak bezpiecznie i zdrowo zajmować się osobą niesamodzielną.

To nie tylko teoria — to konkretne, praktyczne wskazówki, które mogą znacząco ułatwić codzienną opiekę. Wśród poruszanych tematów znajdziesz m.in.: pionizacja chorego – jak prawidłowo i bezpiecznie pomóc osobie leżącej w zmianie pozycji, by nie obciążać własnego kręgosłupa i nie narażać podopiecznego na urazy. Kolejnym przykładowym tematem jest karmienie osoby leżącej – techniki, które zapewniają komfort i bezpieczeństwo podczas posiłków, z uwzględnieniem ryzyka zachłyśnięcia.

Filmy są przygotowane z myślą o codziennych wyzwaniach, z jakimi mierzą się opiekunowie — pokazują krok po kroku, jak wykonywać podstawowe czynności pielęgnacyjne, jak dbać o ergonomię, a także jak reagować w trudnych sytuacjach.

Link do filmów oraz artykułów:

<https://www.opiekawyreczajaca.pl/baza-wiedzy/>



Centrum wsparcia opiekuna w Zabierzowie:

ul. Cmentarna 2, 32-080 Zabierzów,

(12) 285 14 13,

sekretariat@gopszabierzow.pl

<https://projektgopszabierzow.pl/>