



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/)

WRZESIEŃ – PAŹDZIERNIK 2025

O PROJEKCIE

W ostatnich tygodniach projekt nabrał tempa – we wrześniu uruchomiliśmy usługę **wsparcia pielęgniarstwa w trybie pilnym**. To niezwykle potrzebna pomoc, skierowana do osób i rodzin znajdujących się w trudnym momencie – tuż **po powrocie ze szpitala**, gdy codzienność wymaga przystosowania się do nowych realiów. Empatyczna pielęgniarka to nie tylko źródło wiedzy, ale przede wszystkim wsparcie emocjonalne i praktyczne. Pomaga, doradza i uczy, jak właściwie opiekować się osobą niesamodzielną. Pierwsze rodziny już skorzystały z tej formy pomocy – ich doświadczenia pokazują, jak bardzo jest ona potrzebna.

Poradnictwo architektoniczne w miejscu zamieszkania osoby niesamodzielnej rozwija się równie dynamicznie. Architekt odwiedza dom uczestnika projektu, analizując przestrzeń pod kątem barier utrudniających codzienne funkcjonowanie. Dzięki profesjonalnemu spojrzeniu doradza, jakie zmiany warto wprowadzić, by życie w domu stało się bardziej komfortowe i bezpieczne. **Wspiera również w przygotowaniu wniosków o dofinansowanie** niezbędnych adaptacji, ułatwiając dostęp do konkretnych rozwiązań.

Każdy opiekun osoby niesamodzielnej jest serdecznie mile widziany w naszej **grupie wsparcia**. To przestrzeń pełna zrozumienia, wymiany doświadczeń i praktycznych wskazówek. Już teraz zapraszamy na najbliższe spotkanie, które odbędzie się 19 listopada o godzinie 16:00. Warto przyjść, porozmawiać i poczuć, że nie jest się samemu w codziennych wyzwaniach opieki.

Menadżer opieki to osoba, która z pełnym zaangażowaniem przygląda się indywidualnym potrzebom uczestników projektu i ich rodzin. Na tej podstawie dobiera najbardziej odpowiednie formy wsparcia – tak, by pomoc była realna, skuteczna i dopasowana do konkretnej sytuacji. Jeśli mają Państwo pytania lub chcieliby porozmawiać o dostępnych możliwościach, serdecznie zapraszamy do kontaktu – jesteśmy tu, by wspierać.

SZKOLENIE DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIESAMODZIELNYCH

W ramach projektu organizujemy szkolenie dedykowane opiekunom osób niesamodzielnych, skoncentrowane na zagadnieniach prawnych związanych z pełnieniem tej roli. Spotkanie ma na celu dostarczenie praktycznej wiedzy, która pomoże lepiej poruszać się w systemie wsparcia i zrozumieć prawa przysługujące opiekunom.

Podczas szkolenia poruszymy m.in.:

- prawa i obowiązki opiekunów w kontekście opieki domowej;
- najczęstsze formalności i dokumenty, które warto znać;
- procedury związane z dziedziczeniem, ubezwłasnowolnieniem czy upoważnieniami.

Szkolenie będzie prowadzone w przystępnej formie, z możliwością zadawania pytań i omówienia konkretnych sytuacji. To doskonała okazja, by zdobyć wiedzę, która realnie wspiera w codziennych obowiązkach opiekuńczych.

MOŻE SIĘ PRZYDAĆ

Codzienna W codziennym życiu osób wymagających wsparcia kluczowe znaczenie mają rozwiązania, które ułatwiają funkcjonowanie i przynoszą ulgę zarówno im, jak i ich opiekunom. Dlatego w Gminie Zabierzów dostępna jest szeroka gama usług i udogodnień, które wspierają mieszkańców w trosce o bliskich potrzebujących szczególnej opieki.

WÓZKI I FOTELE GERIATRYCZNE – 100% DOFINANSOWANIA NFZ

Jeśli posiadają Państwo umiarkowany lub znaczny stopień niepełnosprawności mogą Państwo otrzymać wózek zwykły, elektryczny oraz fotel geriatryczny zupełnie za darmo!

Aby dowiedzieć się więcej prosimy o kontakt z menadżerem opieki pomagającym w całej procedurze.



MEDICO MARKET
SKLEP ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNY

DOBÓR I DOWÓZ
SPECJALISTYCZNEGO
SPRZĘTU DO DOMU PACJENTA!

PRODUKT
REFUNDOWANY
NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Tomasz
tzarnecki@medicomarket.pl

TEL 531 259 102

WARTO PRZECZYTAĆ - ŹRÓDŁA WIEDZY DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIESAMODZIELNYCH

Sprawowanie opieki nad osobą niesamodzielną to wyzwanie, które wykracza poza codzienne czynności – wymaga również dostępu do aktualnej i wiarygodnej wiedzy. W świecie pełnym zmian i nowych regulacji warto sięgać po sprawdzone źródła, które pomagają poruszać się w gąszczu przepisów, planować opiekę i dbać o dobrostan zarówno osoby zależnej, jak i jej opiekuna.

Dlatego przygotowaliśmy zestaw przydatnych materiałów – od praktycznych poradników po edukacyjne publikacje – które mogą znacząco ułatwić codzienne działania i wspierać w podejmowaniu świadomych decyzji.

PRZEWODNIK DLA OPIEKUNÓW – NFZ, ZUS

Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował kompleksowy przewodnik dla opiekunów osób, które z powodu choroby, niepełnosprawności lub wieku wymagają wsparcia w codziennym życiu. Publikacja zawiera praktyczne informacje dotyczące organizacji opieki, dostępnych świadczeń oraz kontaktu z placówkami medycznymi. Znajdziesz tam również wskazówki dotyczące przygotowania się do roli opiekuna i współpracy z personelem medycznym.

Link do przewodnika:

https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/public/dla_pacjenta/fop/przewodnik_dla_opiekunow_osob_niesamodzielnosci_3.pdf

Przewodnik dotyczący świadczenia wspierającego ZUS:

https://www.zus.pl/documents/10182/167561/%C5%9Awiadczenie+wspieraj%C4%85ce_ulotka.pdf/ceae8960-6e4a-5dff-14ac-f3f54f6030b9?t=1707828708584

AKTYWIZACJA PODOPIECZNYCH

W codziennej pracy opiekunów osób starszych, zwłaszcza tych zmagających się z zaburzeniami otępiennymi, ogromne znaczenie mają narzędzia wspierające funkcje poznawcze. W biuletynie polecamy zestaw „Proste i Pomocne” – praktyczne materiały stworzone z myślą o placówkach dziennego i całodobowego pobytu, które można również wykorzystać w domowej opiece.

Zadania zawarte w zestawie są zróżnicowane i elastyczne, dzięki czemu można je dostosować do indywidualnych możliwości podopiecznego. Ćwiczenia wspierają pamięć, koncentrację, logiczne myślenie i orientację, a ich forma pozwala na prowadzenie terapii zarówno we wczesnym, jak i średnim stadium demencji.

Opiekun, prowadząc treningi, powinien dobierać ćwiczenia tak, by były nie tylko dostosowane do poziomu trudności, ale także atrakcyjne i angażujące. W miarę postępu choroby warto upraszczać zadania, koncentrując się na tym, co nadal sprawia osobie chorej przyjemność i daje poczucie sprawczości.

Zestaw „Proste i Pomocne” to nie tylko narzędzie terapeutyczne – to także sposób na budowanie relacji, aktywizację i wspólne spędzanie czasu w sposób wartościowy.

Szczegóły na stronie:

<https://www.prosteipomocne.pl/narzedzia>

EDUKACJA DLA OPIEKUNÓW

Dla pogłębienia wiedzy na temat opieki polecamy korzystanie z dostępnych baz edukacyjnych – to miejsca, w których można znaleźć praktyczne poradniki, materiały szkoleniowe, wskazówki prawne oraz informacje o dostępnych formach wsparcia. Dzięki nim łatwiej zrozumieć system świadczeń, zaplanować opiekę, a także zadbać o własne zdrowie psychiczne i fizyczne jako opiekun.

<https://edu3.servitum.pl/kursy-dla-opiekunow-nieformalnych/>



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