



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 WEW. 25,

SEKRETARIAT@GOPSZABIERZOW.PL

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

STYCZEŃ – LUTY 2026

O PROJEKCIE

Początek roku to dla wielu opiekunów czas podsumowań, nowych postanowień i prób uporządkowania codzienności, która często bywa wymagająca. W naszym Centrum ten okres również przynosi intensywną pracę — każdego dnia spotykamy osoby, które mierzą się z odpowiedzialnością za bliskich i szukają rzetelnej informacji, wsparcia lub zwykłej rozmowy.

W codziennej pracy spotykamy wielu opiekunów, którzy zmagają się z różnymi wyzwaniami i szukają rzetelnej informacji lub zwykłej rozmowy. Każda sytuacja jest inna, dlatego staramy się, by kontakt z naszym zespołem był możliwie jak najprostszy. Można do nas przyjść, zadzwonić lub napisać — w każdej z tych form jesteśmy gotowi wysłuchać i pomóc uporządkować sprawy, które na co dzień bywają trudne do udźwignięcia w pojedynkę.

Zależy nam, aby opiekunowie wiedzieli, że mają miejsce, do którego mogą zwrócić się po wsparcie zawsze wtedy, gdy pojawia się pytanie, wątpliwość lub potrzeba rozmowy. Jesteśmy dostępni i otwarci na kontakt, niezależnie od tego, czy chodzi o sprawy pilne, czy o drobne kwestie, które wymagają jedynie krótkiego wyjaśnienia.

Nowy rok przynosi również kolejne działania projektowe i rozwój usług, które mają odciążać opiekunów oraz poprawiać komfort życia osób wymagających pomocy. W tym numerze przedstawiamy najważniejsze informacje, praktyczne wskazówki oraz inspiracje, które mogą okazać się pomocne w codziennych obowiązkach.

Zapraszamy do lektury i do kontaktu z naszym zespołem.

ZABIERZOWSKI INFORMATOR DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIESAMODZIELNYCH

Z przyjemnością informujemy, że ukazał się *Zabierzowski Informator dla Opiekunów Osób Niesamodzielnych* – publikacja przygotowana z myślą o wszystkich, którzy na co dzień troszczą się o bliskich wymagających wsparcia. Materiał powstał w Centrum Wsparcia Opiekunów działającym przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Zabierzowie i został opracowany tak, aby towarzyszyć opiekunom w codziennych obowiązkach, ułatwiać odnajdywanie potrzebnych informacji oraz wzmacniać poczucie pewności w podejmowanych działaniach.

W informatorze zebrano najważniejsze treści dotyczące dostępnych form pomocy, usług opiekuńczych i wychwaniowych, świadczeń, możliwości uzyskania wsparcia oraz praktycznych wskazówek przydatnych w trudniejszych momentach. Publikacja pełni rolę przewodnika, który nie tylko porządkuje wiedzę, ale również przypomina, że



opiekun nie pozostaje sam – w gminie działają instytucje i osoby gotowe wesprzeć, wysłuchać i wskazać dalsze kroki.

Informator został przygotowany w dwóch wersjach: standardowej oraz dostosowanej dla osób niedowidzących, aby każdy mógł korzystać z niego w sposób wygodny i dostosowany do swoich potrzeb. Wersje drukowane są dostępne w ośrodkach zdrowia na terenie gminy, w Urzędzie Gminy Zabierzów oraz w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej. Publikację można również pobrać w formie elektronicznej na stronie projektu.

Zachęcamy do zapoznania się z informatorem i korzystania z zawartych w nim treści. Mamy nadzieję, że stanie się on praktycznym wsparciem oraz pomocnym towarzyszem w codziennych obowiązkach opiekunów.

W razie pytań lub potrzeby omówienia indywidualnej sytuacji zapraszamy do Biura Projektu. Nasi pracownicy są dostępni, aby udzielić informacji, wyjaśnić wątpliwości i pomóc w wyborze odpowiedniej formy wsparcia. Można skontaktować się z nami osobiście, telefonicznie lub mailowo — każda forma kontaktu jest mile widziana, a rozmowa często pozwala szybciej odnaleźć potrzebne rozwiązania.

Link do informatora: <https://projekt.gopszabierzow.pl/zabierzowski-informator/>

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU WSPIERAJĄCEGO OPIEKUNÓW – JUŻ WKRÓTCE

Trwają intensywne przygotowania do uruchomienia gminnej wypożyczalni sprzętu wspierającego opiekunów i osoby niesamodzielne. To jedno z kluczowych działań projektu, które ma ułatwić codzienne funkcjonowanie rodzinom mierzącym się z opieką długoterminową. Wypożyczalnia powstaje w odpowiedzi na potrzeby zgłaszane przez mieszkańców – to właśnie opiekunowie wskazywali, jakie urządzenia i rozwiązania techniczne najbardziej pomagają w codziennych obowiązkach.

Celem wypożyczalni jest zapewnienie dostępu do sprzętu, który zwiększa bezpieczeństwo, komfort i samodzielność osób wymagających wsparcia, a jednocześnie realnie odciąża opiekunów w codziennych obowiązkach. W ofercie znajdują się m.in. . podnośniki, łóżka rehabilitacyjne, pomoce ułatwiające higienę, sprzęt wspierający przemieszczanie się oraz wiele innych rozwiązań, które mogą znacząco ułatwić opiekę domową. Sprzęt będzie udostępniany bezpłatnie na określony czas, zgodnie z zasadami, które zostaną ogłoszone przy uruchomieniu wypożyczalni

Zachęcamy do śledzenia ogłoszeń publikowanych na stronie projektu oraz w mediach gminnych. Wraz ze startem wypożyczalni opublikowane



zostaną szczegółowe informacje dotyczące dostępnego sprzętu, zasad korzystania oraz sposobu zgłaszania potrzeb.

MOŻE SIĘ PRZYDAĆ

OPIEKA PIELĘGNIERSKA W TRYBIE PILNYM

Wsparcie pielęgniarskie w trybie pilnym po pobycie w szpitalu

Gdy zdrowie bliskiej osoby pogarsza się nagle, trudno zachować spokój. W takich momentach opiekunowie często czują bezradność, lęk i ogromną odpowiedzialność. To naturalne — nikt nie jest przygotowany na sytuację, w której osoba dotąd samodzielna nagle potrzebuje stałej pomocy.



Dlatego w ramach projektu „Rozwój usług opiekuńczych dla osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz wsparcie dotychczasowych opiekunów” Gmina Zabierzów uruchomiła **pilną pomoc pielęgniarską**, która ma odciążyć rodziny w pierwszych, najtrudniejszych dniach po nagłym pogorszeniu stanu zdrowia bliskiego.

To wsparcie obejmuje:

- **pierwszą wizytę pielęgniarki maksymalnie w 24 godziny od zgłoszenia**, która pomaga rodzinie odnaleźć się w nowej sytuacji,
- **naukę podstaw opieki**, dostosowaną do realnych potrzeb chorego,
- **kolejne wizyty i bieżące rozwiązywanie trudności**, które pojawiają się w codziennym funkcjonowaniu.

To nie jest tylko usługa — to obecność kogoś, kto potrafi uspokoić, wyjaśnić, pokazać, jak zadbać o bliską osobę, i dać opiekunowi poczucie, że nie musi radzić sobie sam.

Jeśli znaleźli się Państwo w sytuacji nagłej, trudnej, pełnej niewiadomych — **prosimy, nie wahajcie się zadzwonić**. Jesteśmy tu po to, by pomóc przejść przez ten pierwszy, najtrudniejszy etap.

WARTO PRZECZYTAĆ - ŹRÓDŁA WIEDZY DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIESAMODZIELNYCH

Drodzy Opiekunowie!

12 lutego obchodziliśmy Dzień Opiekuna - dzień, który dla wielu osób wyglądał dokładnie tak samo jak każdy inny. Obowiązki zaczynają się wczesnie, kończą późno, a między nimi jest troska, organizacja i ciągłe czuwanie nad bliską osobą.

Opiekunowie na co dzień łączą wiele ról naraz. Są wsparciem, motywacją, spokojem i bezpieczeństwem dla tych, którzy ich potrzebują. To ogrom pracy, często niewidocznej, ale niezwykle ważnej.

Chcemy przypomnieć: jesteście ważni.

Wasza siła, cierpliwość i codzienna troska naprawdę robią różnicę. I choć często stawiacie innych na pierwszym miejscu, Wasz odpoczynek i Wasze zdrowie też mają znaczenie.

Z całego serca życzymy Wam spokoju, siły i chwili tylko dla siebie.



WIOSNA W OPIECE

Wraz z nadejściem wiosny wiele osób odczuwa naturalną potrzebę odświeżenia przestrzeni wokół siebie. Dla opiekunów osób niesamodzielnych ten czas może stać się okazją do wprowadzenia drobnych zmian, które poprawią komfort codziennego funkcjonowania — zarówno bliskiej osoby, jak i samego opiekuna.

Wiosenne porządki nie muszą oznaczać dużych remontów czy kosztownych zakupów. Często wystarczy kilka prostych działań, by dom stał się miejscem bardziej przyjaznym, przewidywalnym i spokojnym. Warto zacząć od uporządkowania przestrzeni, która z biegiem czasu wypełnia się rzeczami „odłożonymi na chwilę”. Usunięcie zbędnych przedmiotów, przestawienie krzesła, które od dawna stoi w przejściu, czy zwinięcie dywanika, który lubi się przesuwac, potrafi znacząco zmniejszyć ryzyko potknięcia i ułatwić poruszanie się po domu.

Wiosna to także dobry moment, by zadbać o światło. Dłuższe dni i więcej naturalnego oświetlenia wpływają korzystnie na samopoczucie, ale warto również pomyśleć o miejscach, które nadal pozostają ciemne — korytarzach, wejściach do łazienki, okolicach łóżka. Delikatne lampki, czujniki ruchu czy jasne żarówki mogą sprawić, że dom stanie się bardziej bezpieczny, a nocne wstawanie mniej stresujące.

Warto również spojrzeć na przestrzeń oczami osoby niesamodzielnej. Dla wielu z nich wiosenne zmiany mogą być źródłem niepokoju, zwłaszcza jeśli towarzyszą im zaburzenia pamięci lub orientacji. Dlatego dobrze jest wprowadzać je stopniowo, zachowując stałe miejsca na najważniejsze przedmioty. Przewidywalność otoczenia daje poczucie bezpieczeństwa i zmniejsza dezorientację.

Wiosna może być także okazją do wprowadzenia drobnych elementów, które budują poczucie domowego ciepła — ulubiony koc, zdjęcie w widocznym miejscu, roślina, która wnosi odrobinę świeżości. Takie detale potrafią poprawić nastrój i sprawić, że codzienność staje się choć trochę lżejsza.

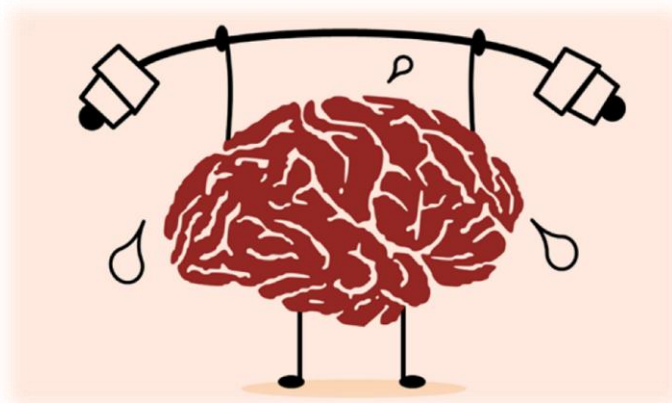
To niewielkie zmiany, ale ich wpływ bywa znaczący. Wiosna przypomina, że nawet w trudnych sytuacjach można znaleźć przestrzeń na oddech, porządek i odrobinę nowej energii — zarówno dla osoby niesamodzielnej, jak i dla opiekuna.

ĆWICZENIA DLA UMYSŁU — PROSTE WSPARCIE NA CO DZIEŃ

W codzienności osób niesamodzielnych ogromne znaczenie mają drobne aktywności, które pobudzają uwagę, pamięć i koncentrację. Regularne ćwiczenia umysłowe mogą stać się spokojnym rytuałem dnia — krótką chwilą, która porządkuje myśli, daje poczucie sprawczości i wprowadza odrobinę struktury w czas, który bywa trudny do zorganizowania.

Takie zadania nie wymagają specjalistycznego sprzętu ani długich przygotowań. Wystarczy kilka minut, kartka papieru lub wydrukowana karta pracy, by stworzyć przestrzeń do ćwiczeń dostosowanych do możliwości bliskiej osoby. Proste łamigłówki, wyszukiwanie różnic, uzupełnianie brakujących elementów czy zadania językowe potrafią w naturalny sposób angażować i zachęcać do współpracy. Dla wielu osób to także okazja, by spędzić czas w spokojnej, życzliwej atmosferze.

Warto wybierać ćwiczenia, które nie wywołują presji i pozwalają działać we własnym tempie. Najważniejsze jest poczucie komfortu i bezpieczeństwa — to ono sprawia, że aktywność staje się przyjemnością, a nie obowiązkiem. Regularność, nawet w niewielkiej dawce, przynosi najlepsze efekty: poprawia orientację, wspiera pamięć i pomaga utrzymać umysł w dobrej kondycji.



Dla opiekunów, którzy szukają gotowych materiałów, dostępna jest baza bezpłatnych ćwiczeń do pobrania. To zestawy przygotowane z myślą o osobach starszych i o różnym stopniu sprawności, przejrzyste i łatwe do wykorzystania w domu.

Zachęcamy do korzystania z dostępnych materiałów i włączania ich do codziennych zajęć w taki sposób, który będzie naturalny i dostosowany do możliwości bliskiej osoby.

Materiały do pobrania znajdują się na stronie: <https://www.dlaumyslu.pl/cwiczenia-do-pobrania/>

JESTEŚMY OBOK

Opieka nad bliską osobą to zadanie, które wymaga nie tylko czasu i siły, ale także ogromnej uważności. Każdy dzień przynosi inne wyzwania, a jednocześnie inne drobne zwycięstwa, które często pozostają niezauważone. W Centrum Wsparcia Opiekunów chcemy, aby nikt nie musiał przechodzić przez tę drogę samotnie.

Jesteśmy miejscem, do którego można zwrócić się zawsze wtedy, gdy pojawia się potrzeba rozmowy, uporządkowania spraw, znalezienia informacji lub po prostu podzielenia się tym, co trudne. Wspieramy w codziennych obowiązkach, pomagamy szukać rozwiązań i towarzyszymy w momentach, w których szczególnie brakuje siły i spokoju.

Zachęcamy do kontaktu — telefonicznego, mailowego lub osobistego. Każde pytanie jest ważne, każda sytuacja zasługuje na uwagę, a każda rozmowa może stać się początkiem ulgi i większego poczucia bezpieczeństwa.

Telefon do Centrum Wsparcia Opiekunów: (12) 285 14 13 wew. 25



**Centrum wsparcia opiekunów w Zabierzowie:
ul. Cmentarna 2, 32-080 Zabierzów,
(12) 285 14 13 wew. 25,
sekretariat@gopszabierzow.pl
<https://projektgopszabierzow.pl/>**