Kraków

ZADANIE PUBLICZNE FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

fundacja
BONA-MED ad SENIOR



Blisko Opieki

Broszura informacyjna

dla seniorów i opiekunów nieformalnych

egzemplarz darmowy

Drodzy czytelnicy oddajemy w Państwa ręce już drugi w tym roku numer broszury dedykowanej seniorom i opiekunom osób starszych. Tym razem skupiamy się na wsparciu emocjonalnym osób, które każdego dnia z troską opiekują się swoimi bliskimi. Wiemy, że opieka to nie tylko odpowiedzialność, ale także wiele wyzwań, dlatego warto pamiętać, że troska o własny dobrostan jest równie ważna, jak troska o drugiego człowieka. Zachęcamy do lektury i chwili refleksji.

W tym numerze przygotowaliśmy specjalne karty wsparcia opiekuna – zachęcamy je wyciąć i mieć zawsze pod ręką. Mamy nadzieję, że staną się pomocnym narzędziem w trudnych chwilach, przypominając o prostych sposobach radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Życzymy Państwu inspirującej lektury i wielu dobrych chwil każdego dnia.

Spis treści:

01 Moje emocje
02 Troska o siebie to nie egoizm
03 Stres i przeciążenie - jak sobie radzić
04 Siła wsparcia
05 Granice w opiece
06 To, na co mam wpływ
07 Nie muszę być idealnym opiekunem
08 Karty wsparcia opiekuna.
09 Nie jesteś sam - lista adresów i kontaktów
10 Fundacja BONA-MED ad SENIOR

Moje emocje

jak rozpoznawać emocje i nauczyć się je akceptować

Opieka nad bliską osobą wiąże się z wieloma emocjami. Możesz odczuwać radość, satysfakcję i wdzięczność, ale także zmęczenie, złość, smutek czy bezradność. Wszystkie te uczucia są naturalne. Nie ma „dobrych" i „złych" emocji – każda z nich niesie ważną informację o naszych potrzebach.

Podczas gdy najczęściej wmawiamy sobie, że dzieląc się z innymi naszymi emocjami obciążamy ich - prawda jest zupełnie inna. Spokojna rozmowa z bliską osobą,- dotycząca tego co się czuje, nie tylko przynosi ulgę, ale wspiera również wzajemne zaufanie.

Zapamiętaj!

Akceptacja własnych emocji jest pierwszym krokiem do lepszego radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Zamiast je oceniać, warto je zauważyć i nazwać.

Z życia opiekuna:
Pani Anna opiekuje się swoją mamą od kilku lat. Przez długi czas uważała, że nie powinna okazywać złości ani zmęczenia. Dopiero gdy zaczęła nazywać swoje emocje i rozmawiać o nich z bliskimi, poczuła większą ulgę i zrozumiała, że wszystkie uczucia są naturalną częścią opieki.

Chwila refleksji:
Czy zdarza Ci się ukrywać swoje emocje, aby być „silnym" dla innych? Dlaczego to robisz? Jakie uczucia najczęściej towarzyszą Ci w roli opiekuna?

Troska o siebie to nie egozim

odpoczynek, regeneracja i dbanie o własne potrzeby

W natłoku codziennych obowiązków opiekunowie często stawiają potrzeby innych ponad własne. Tymczasem dbanie o siebie nie jest oznaką egoizmu, lecz odpowiedzialności. Odpoczynek, chwila relaksu czy rozmowa z bliską osobą pomagają odzyskać siły potrzebne do dalszej opieki. **Pamiętaj – aby skutecznie wspierać innych, sam również potrzebujesz wsparcia i troski.**



Z życia opiekuna: Pan Marek każdą wolną chwilę spędzał w mieszkaniu mamy, aby otoczyć ją opieką. Zauważył jednak, że im więcej tam przebywa, tym szybciej traci cierpliwość do opieki. Po namowie kolegi z pracy zaczął uczęszczać na treningi rowerowe oraz wycieczki wspólnie z nowo poznaną grupą. Okazało się, że gdy odwiedza mamę, ma dla niej więcej cierpliwości oraz chęci na wspólne spędzanie czasu. To pozwoliło mu zrozumieć, że większe znaczenie ma jakość wspólnie spędzonego czasu.

Chwila refleksji: Czy zdarzyło Ci się przedkładać potrzeby innych ponad swoje? Czy zauważyłeś, że kiedy nie dbasz o swoje potrzeby i pasje, jest Ci trudniej w roli opiekuna?

Stres i przeciążenie - jak sobie radzić

techniki relaksacyjne i sposoby odzyskania równowagi

Codzienna opieka nad bliską osobą to mnóstwo spraw, o których trzeba pamiętać. Kiedy sprawy te się kumulują, a często tak właśnie się dzieje, pojawia się stres. Z tego powodu tak istotne jest szukanie wsparcia oraz pomocy w codzienności, rozkładanie zadań na mniejsze etapy, robienie list albo prowadzenie kalendarza. Ułatwiajmy sobie proces opieki tak bardzo, jak to możliwe, aby uchronić się przed długotrwałym i narastającym stresem. Czasami proste i tanie rozwiązania przynoszą dużo pożytku.



Z życia opiekuna:

Pani Ewa zauważyła, że staje się coraz bardziej rozdrażniona. Zaczęła każdego dnia poświęcać kilka minut na spokojne oddychanie i krótką przerwę przy herbacie. Choć problemy nie zniknęły, łatwiej było jej zachować spokój.

Chwila refleksji:

Jakie sygnały pokazują Ci, że jesteś przeciążony/a? Co pomaga Ci odzyskać spokój i jakie nowe sposoby radzenia sobie ze stresem chciałbyś/chciałabyś wypróbować?

Siła wsparcia

nie musisz być sam

Opieka nad bliską osobą może być wymagająca, dlatego warto pamiętać, że nie trzeba radzić sobie ze wszystkim samodzielnie. Wsparcie może przyjść od rodziny, przyjaciół, sąsiadów, innych opiekunów czy specjalistów. Rozmowa z kimś życzliwym często pomaga spojrzeć na trudności z innej perspektywy i poczuć, że nie jesteśmy sami.



Z życia opiekuna:
Pan Krzysztof przez długi czas nie prosił nikogo o pomoc. Kiedy poprosił córkę o przejęcie części obowiązków raz w tygodniu, zyskał czas na odpoczynek i zauważył, że nie musi wszystkiego robić sam.

Chwila refleksji:
Czy masz wokół siebie osoby, do których możesz zwrócić się o pomoc? Co powstrzymuje Cię czasem przed poproszeniem o wsparcie?

Granice w opiece

stawianie zdrowych granic i dzielenie się obowiązkami

Masz prawo powiedzieć „potrzebuję pomocy", odmówić, gdy jesteś przeciążony, znaleźć czas na odpoczynek, zadbać o własne zdrowie, prosić o zrozumienie.



Opiekunowie często czują, że muszą poradzić sobie ze wszystkim sami. Jednak proszenie o pomoc nie jest oznaką słabości. Wyznaczanie granic pomaga chronić własne zdrowie i zapobiega przeciążeniu. Masz prawo powiedzieć „potrzebuję wsparcia", „nie dam rady zrobić tego samodzielnie" lub „potrzebuję chwili odpoczynku".

Z życia opiekuna:
Pani Teresa zawsze zgadzała się na każdą prośbę rodziny. Z czasem zaczęła otwarcie mówić, kiedy potrzebuje wsparcia lub odpoczynku. Dzięki temu zmniejszyło się jej poczucie przeciążenia, a bliscy lepiej rozumieli jej sytuację.

Chwila refleksji:
W jakich sytuacjach najtrudniej jest Ci powiedzieć „nie" lub poprosić o pomoc? Zanotuj swoje przemyślenia i przy najbliższej okazji spróbuj postąpić inaczej niż zazwyczaj.

To, na co mam wpływ

rozumiem, że nie wszystko zależy ode mnie

Nie wszystko zależy od nas. Choroba, proces starzenia czy samopoczucie podopiecznego często przebiegają niezależnie od naszych starań. Warto skupić swoją energię na tym, na co rzeczywiście mamy wpływ – swojej postawie, sposobie rozmowy, organizacji dnia czy trosce o własne zdrowie. Akceptacja tego, czego nie możemy zmienić, nie oznacza rezygnacji. Pozwala natomiast odzyskać spokój i skierować uwagę tam, gdzie nasze działania naprawdę mają znaczenie.



Z życia opiekuna:

Pan Andrzej każdego dnia martwił się pogarszającym się stanem zdrowia swojej mamy. Z czasem zrozumiał, że nie może zatrzymać choroby, ale może sprawić, by czuła się bezpiecznie. Miała zapewnioną opiekę i wiedziała, że nie jest sama. Skupienie się na tym, co mógł zrobić, przyniosło mu więcej spokoju.

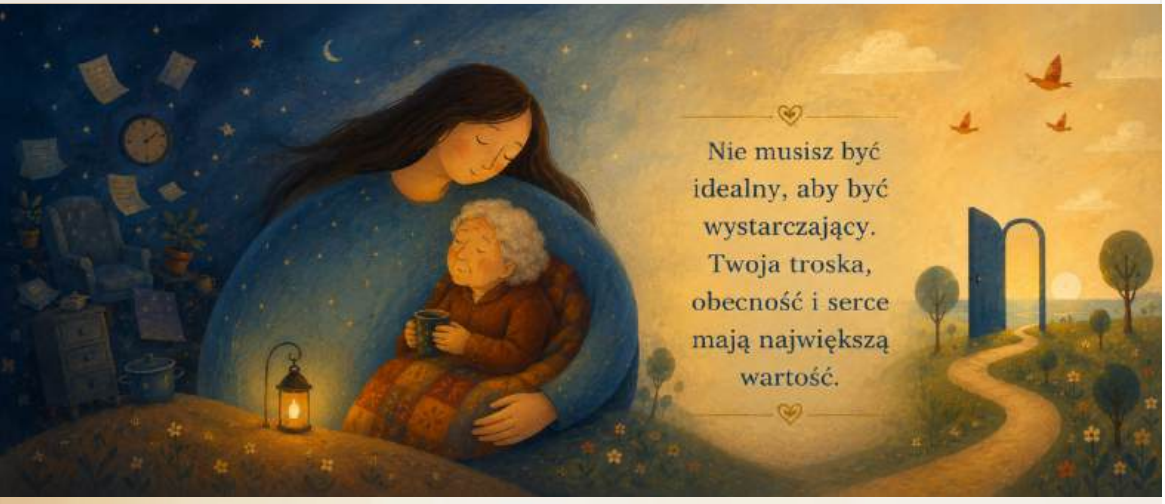
Chwila refleksji:

Czy czułeś się kiedyś podobnie? Zastanów się nad tym co możesz zmienić i staraj się to robić jak najlepiej. Postaraj się pogodzić, z tym czego zmienić nie możesz.

Nie muszę być idealnym opiekunem

mam prawo do błędów i ciągłej nauki

Opieka nad bliską osobą to jedno z najbardziej wymagających zadań, jakie można podjąć. Wielu opiekunów stawia sobie bardzo wysokie wymagania i ma poczucie, że powinno robić się więcej lub lepiej. Tymczasem nie istnieje idealny opiekun. Każdy ma prawo do zmęczenia, gorszego dnia czy popełnienia błędu.



Z życia opiekuna:
Pani Maria opiekuje się mężem od kilku lat. Kiedy zapomniała o jednej z wizyt kontrolnych, długo obwiniała się o swoją pomyłkę. Dopiero rozmowa z pielęgniarką uświadomiła jej, że każdy może popełnić błąd, a jeden trudniejszy dzień nie przekreśla miesięcy pełnych troski i zaangażowania.

Chwila refleksji:
Naucz się wybaczać sobie drobne błędy i pomyłki. Pamiętaj, że jeden błąd nie definiuje tego, jakim jesteś opiekunem.

Karty wsparcia opiekuna.

potnij karty i miej je ze sobą na co dzień

Powiedz sobie: „Jestem zmęczony/a", „Potrzebuję chwili", „To trudna sytuacja". **Nazwanie emocji pomaga je oswoić** i znaleźć spokojniejszą reakcję.	Nie czekaj, aż trudności staną się zbyt duże. Skontaktuj się z bliską osobą lub porozmawiaj z kimś, kto rozumie Twoją sytuację. **Proszenie o pomoc jest oznaką troski o siebie.**	Każdy człowiek ma trudniejsze dni. **Wspomnij jedną rzecz, którą zrobiłeś dobrze jako opiekun.** Twoje starania mają znaczenie, nawet jeśli nie wszystko wychodzi idealnie.
Nie rozwiązuj wszystkich problemów naraz. Zastanów się: „Co mogę zrobić dzisiaj?". **Małe kroki pomagają odzyskać poczucie kontroli.**	Zatrzymaj się i przypomnij sobie: opiekuję się kimś, bo **jestem ważną osobą w jego życiu**. Moja obecność, cierpliwość i troska mają ogromne znaczenie.	Zatrzymaj się na kilka minut. Przejdź się, napij się wody, otwórz okno, wykonaj kilka głębokich oddechów. Nawet **krótka chwila odpoczynku pomaga odzyskać siły**.
Daj sobie chwilę. Pamiętaj, że trudne zachowanie bliskiej osoby często wynika z bólu, lęku lub bezradności. **Nie odpowiadaj złością na złość** – wróć, gdy emocje opadną.	Zastanów się, **co możesz oddelegować, komu możesz zaufać** i jaki jeden mały krok możesz zrobić już dziś dla siebie. Idź na krótki spacer, na chwilę zamknij oczy, weź kilka głębokich oddechów.	Nie każdy widzi codzienne wyzwania opiekuna. **Zamiast tłumić swoje uczucia, spróbuj o nich powiedzieć** komuś zaufanemu albo zapisać je dla siebie.

Jak korzystać z kart wsparcia? Wytnij karty wzdłuż przerywanych linii i trzymaj je blisko siebie. Każda karta opisuje trudną sytuację, która może pojawić się w codziennym życiu opiekuna i daje wskazówkę, jak sobie z nią poradzić. Sięgnij po kartę wtedy, gdy jej potrzebujesz - to jest Twój czas.



Nie jesteś sam

kontakty do opieki instytucjonalnej

Miejskie Centrum Informacji dla Seniorów

12 445 96 67

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

12 421 92 82

Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych

116 123

Główna siedziba Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie (MOPS)

12 616 54 27

Wesprzyj naszą misję! Twoja pomoc pozwala nam kontynuować działania na rzecz seniorów oraz ich opiekunów.

Przekaż 1,5% podatku KRS: 0000427404
Przekaż darowiznę – numer konta:
ING Bank 91 1050 1445 1000 0090 3135 6067

Dane kontaktowe:
www.bonamedadsenior.org.pl
tel: 510 366 327
e-mail: bmadsenior@wp.pl

Fundacja BONA-MED ad SENIOR

Nasze działania na rzecz opiekunów i seniorów.

Fundacja BONA-MED ad SENIOR realizuje szereg inicjatyw skierowanych do seniorów oraz ich opiekunów. Każdy z tych projektów ma na celu realne wsparcie osób starszych oraz tych, którzy na co dzień podejmują trud opieki nad swoimi bliskimi. Jednym z działań podjętych w 2026 roku jest projekt finansowany ze środków Miasta Krakowa pt „Przystań Opiekuna - program wsparcia psychologicznego dla opiekunów nieformalnych". W jego ramach stworzyliśmy bezpieczną przestrzeń wsparcia dla opiekunów nieformalnych - osób, które często bez przygotowania i systemowego wsparcia mierzą się z wymagającą rolą opiekuna. Dzięki indywidualnym spotkaniom - zarówno w formie stacjonarnej jak i on-line - mogli oni uzyskać profesjonalne porady, podzielić się swoimi doświadczeniami oraz znaleźć zrozumienie i wytchnienie w codziennych wyzwaniach. Projekt obejmował również warsztaty tematyczne.

Wierzymy, że odpowiednio wspierany opiekun to lepsza jakość życia zarówno dla niego, jak i dla osoby, którą się opiekuje. Poprzez realizację naszych projektów, dążymy do tego, aby starość była okresem godnym, bezpiecznym i pełnym aktywności, a nie wykluczenia czy samotnością. Nasze działanie to nie tylko projekty, ale przede wszystkim misja - poprawa jakości życia seniorów oraz budowanie społeczności opartej na wzajemnym wsparciu i solidarności międzypokoleniowej. Dziękujemy za każde wsparcie - zarówno finansowe, jak i organizacyjne.

To między innymi dzięki Państwa zaangażowaniu możemy realizować kolejne inicjatywy i docierać do jeszcze większej liczby potrzebujących.

Razem możemy więcej.

Redakcja i opracowanie merytoryczne:
Bakońska A., Jasińska Z., Rzeszut-Fyda K.

Projekt graficzny i skład DTP
Bakońska A.

Wydawca:
© Fundacja BONA-MED ad SENIOR
www.bonamedadsenior.org.pl

Rok wydania: 2026
Wersja: 1.0

Prawa autorskie:
© Fundacja BONA-MED ad SENIOR. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Broszura wykonana w ramach realizacji zadania publicznego
pt.: „Przystań opiekuna - program wsparcia psychologicznego
dla opiekunów nieformalnych".
Projekt finansowany ze środków Miasta Krakowa.

Publikacja ma charakter informacyjny.
Publikacja nie stanowi porady prawnej/medycznej.

fundacja
BONA-MED ad SENIOR

Kraków
ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA