

# Poradnik dla pacjentów i rodzin:

Jak zorganizować opiekę  
po zakończeniu  
hospitalizacji



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Projekt i opracowanie:

**Fundacja Moc Pomocy**

Litewska 2 lok 68

51-354 Wrocław

KRS 0000769935

**[www.fundacjamocpomocy.pl](http://www.fundacjamocpomocy.pl)**

Facebook: FundacjaMocPomocy

Instagram: fundacja\_moc\_pomocy



**Egzemplarz bezpłatny**

Skład i wydruk:

**Wydruki C-13**

[www.c-13.pl](http://www.c-13.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone**

Kopировanie oraz publikowanie treści oraz zdjęć i grafik zamieszczonych w poradniku wyłącznie za zgodą Fundacji Moc Pomocy.

**Poradnik powstał dzięki dofinansowaniu ze środków:**



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

# Spis treści

---

|                  |                                                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Str. 04  </b> | <b>Wstęp</b>                                                                           |
| <b>Str. 06  </b> | <b>Zakończenie hospitalizacji</b>                                                      |
| Str. 06          | O co zapytać lekarza przy wypisie?                                                     |
| Str. 07          | Jak czytać kartę wypisu?                                                               |
| Str. 08          | Gdzie trafia pacjent po wypisie ze szpitala?                                           |
| <b>Str. 09  </b> | <b>Gdzie zgłosić się po pomoc środowiskową?</b>                                        |
| Str. 09          | Jak skorzystać ze wsparcia?                                                            |
| Str. 12          | Pomoc świadczona osobom z niepełnosprawnością?                                         |
| <b>Str. 16  </b> | <b>Ośrodki opieki długoterminowej (ZOL, DPS)</b>                                       |
| Str. 17          | Jak wybrać odpowiedni ośrodek?                                                         |
| Str. 17          | Pobyt w instytucji nie jest porażką                                                    |
| <b>Str. 18  </b> | <b>Opieka w domu</b>                                                                   |
| Str. 18          | Przygotowanie mieszkania na pobyt pacjenta                                             |
| Str. 19          | Zapobieganie odleżynom i czynności higieniczne                                         |
| Str. 21          | Transfer chorego w domu                                                                |
| Str. 22          | Opieka nad pacjentem z respiratorem (wentylacja w warunkach domowych)                  |
| <b>Str. 24  </b> | <b>Zdrowie psychiczne opiekuna</b>                                                     |
| Str. 24          | Wsparcie zdrowia psychicznego                                                          |
| Str. 26          | Techniki samo opieki i samowspółczucia - praktyczne metody i sposoby wdrożenia         |
| <b>Str. 29  </b> | <b>Wsparcie finansowe ze strony instytucji publicznych i organizacji pozarządowych</b> |
| Str. 29          | Świadczenia państwowe                                                                  |
| Str. 30          | Pomoc organizacji pozarządowych                                                        |
| Str. 33          | Dodatkowe formy wsparcia                                                               |
| Str. 33          | Rola instytucji lokalnych                                                              |
| Str. 34          | Przykładowe sytuacje i jak je rozwiązać                                                |
| Str. 35          | Na jakie wsparcie może liczyć pacjent oraz opiekun                                     |
| Str. 38          | Gdzie jeszcze szukać informacji?                                                       |
| <b>Str. 39  </b> | <b>Podsumowanie</b>                                                                    |
| <b>Str. 40  </b> | <b>Ostatnie słowo i zachęta do działania</b>                                           |

Opieka nad osobą, która w wyniku choroby lub wypadku zmaga się z ograniczoną sprawnością fizyczną, to ogromne wyzwanie – zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Często to najbliżsi – członkowie rodziny lub przyjaciele – podejmują się tej roli, mierząc się z nieznanym i z poczuciem odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo ukochanej osoby. Wyobraź sobie, że każdego dnia budzisz się z myślą, że to od Ciebie zależy, czy bliska Ci osoba odzyska siły, uśmiech i godność. To może rodzić przeciążenie, ale też być źródłem głębokiego sensu i satysfakcji.

Długotrwały stres i ciągła gotowość niesienia pomocy mogą prowadzić do zmęczenia, spadku odporności czy obniżonego nastroju. Dlatego tak ważne jest, aby w tym procesie nie zapominać o sobie – bo opieka to nie jednorazowy wyścig, lecz długodystansowy maraton. Twoja siła, równowaga i zasoby psychiczne są najcenniejszym wsparciem, jakie możesz ofiarować.



*„Najtrudniejszy moment? Powrót do domu i pytanie: Co teraz?*

*Ale z odpowiednim wsparciem wszystko jest możliwe.*

*- Rafał Mikołajczyk prezes Fundacji Moc Pomocy*



Niniejsza broszura została stworzona z myślą o osobach, które stoją przed wyzwaniem zorganizowania opieki nad bliskim po zakończeniu hospitalizacji. Znajdziesz w niej zarówno konkretne wskazówki dotyczące:

- interpretacji karty wypisu i rozmowy z lekarzem,
- organizacji dalszej opieki i rehabilitacji,
- przystosowania mieszkania do potrzeb chorego,
- świadczeń zdrowotnych i finansowego wsparcia,
- opieki koordynowanej w rehabilitacji neurologicznej i ortopedycznej, jak również - troski o Twoje własne zdrowie psychiczne i fizyczne.

Dowiesz się m.in., jak poprzez proste techniki oddechowe, krótkie ćwiczenia czy świadome chwile ciszy możesz zbudować odporność i zachować wewnętrzny spokój. To poradnik dla tych, którzy jeszcze nie mieli czasu pomyśleć o własnych potrzebach – a teraz mogą spojrzeć na opiekę z perspektywy wspólnej siły, nie samotnego trudu.

„Fundacja Moc Pomocy od lat wspiera rodziny w takich sytuacjach - pomagamy w kompletowaniu dokumentów, organizacji rehabilitacji i dostępie do programów pomocowych. Na platformie **mammoc.pl** znajdziesz aktualne zbiórki i historie osób, które - podobnie jak Ty - potrzebują wsparcia.”

*„Najwięcej sił daje pacjentom to, że nie są sami. Mają wokół siebie ludzi, którzy wierzą w ich możliwości.”*

*– Bartosz Kaczmarek Menadżer Rehabilitacji*



Zakończenie hospitalizacji to ważny etap – nie tylko dla pacjenta, ale też dla osoby, która będzie pełniła funkcję opiekuna. **W szpitalu pacjent był pod stałą opieką zespołu medycznego. Teraz jego bezpieczeństwo, codzienna pielęgnacja i komfort w dużej mierze zależą od bliskich.** To naturalne, że towarzyszy temu stres i niepewność. Dobrze przygotowana rozmowa z lekarzem prowadzącym i znajomość dokumentów wypisowych mogą pomóc uniknąć wielu problemów.

### O co zapytać lekarza przy wypisie?

- **Zalecenia dotyczące dalszego leczenia:**

Upewnij się, że znasz dokładną ścieżkę postępowania: jakie leki, w jakich dawkach i przez jaki okres będą potrzebne.

- **Rehabilitacja:**

Zapytać warto o formę, czas i intensywność ćwiczeń. Dowiedz się, czy istnieje możliwość skierowania na zabiegi usprawniające w ramach NFZ lub czy zalecana jest rehabilitacja prywatna.

- **Znaki ostrzegawcze:**

Jakich objawów należy się obawiać? W razie jakich zmian stanu zdrowia trzeba natychmiast zgłosić się do lekarza?

- **Dieta i pielęgnacja:**

Czy zalecana jest specjalna dieta? Jak powinna wyglądać codzienna pielęgnacja (zwłaszcza gdy występują rany, blizny czy obrzęki)? Jakie są zasady higieny ran, cewników, stomii lub innych urządzeń?

- **Kontrola i badania:**

Jak często należy zgłaszać się na wizyty kontrolne? Do jakich specjalistów kierować się w kolejnych etapach leczenia?

**Wskazówka: Weź ze sobą zeszyt i zapisz odpowiedzi - w stresie łatwo coś przeoczyć.**

Zadawanie tych pytań pozwala uniknąć nieporozumień, zmniejsza stres pacjenta i jego bliskich oraz zwiększa skuteczność leczenia.



## Jak czytać kartę wypisu?

**Karta wypisu** to podstawowy dokument, który zawiera podsumowanie przebiegu hospitalizacji. Powinna być dokładnie przeanalizowana przez pacjenta i jego rodzinę, ponieważ zrozumienie jej treści pomaga w podejmowaniu decyzji dotyczących dalszego leczenia i rekonwalescencji. Warto omówić ją z lekarzem prowadzącym, szczególnie jeśli pojawiają się jakiegokolwiek wątpliwości lub niejasności. Karta wypisu stanowi również kluczowe źródło informacji dla lekarza rodzinnego oraz specjalistów, którzy będą kontynuować leczenie. Aby uniknąć błędów w dalszym procesie terapii i rehabilitacji, należy zawsze skonsultować niejasności ze specjalistą.

### Dokument ten składa się zazwyczaj z czterech głównych części:

1. **Dane pacjenta i placówki medycznej:** dane personalne pacjenta, data przyjęcia i wypisu oraz nazwę i adres szpitala.
2. **Diagnoza i zastosowane leczenie** – informacje o rozpoznaniu choroby/urazu oraz przeprowadzonych zabiegach diagnostycznych czy operacjach.
3. **Zalecenia dla pacjenta i opiekunów** – listę wytycznych dotyczących dalszego postępowania w domu: leków, zabiegów, ćwiczeń.
4. **Plan dalszego leczenia i rehabilitacji** – wskazówki, do jakich specjalistów się udać, kiedy zgłosić się na kontrolę i jakie badania są konieczne.

### Lista kontrolna:

- Sprawdź, czy masz odpowiednią liczbę recept.
- Zapisz w kalendarzu terminy wizyt kontrolnych.
- Upewnij się, że rozumiesz wszystkie zalecenia lekarskie.
- Dowiedz się, do kogo zadzwonić w razie nagłego pogorszenia stanu zdrowia.

Zachowaj kartę wypisu w bezpiecznym miejscu – będzie potrzebna przy każdej przyszłej wizycie lekarskiej.

**Zachowaj kartę wypisu w bezpiecznym miejscu – będzie potrzebna przy każdej przyszłej wizycie lekarskiej.**

Nasi koordynatorzy rehabilitacji w Fundacji Moc Pomocy pomagają przygotować się do wypisu - od listy pytań po plan dalszej terapii.

## Gdzie trafia pacjent po wypisie ze szpitala?

Opcje są różne – zależą od stanu zdrowia pacjenta i możliwości rodziny:

### 1. Powrót do domu

- Wymaga odpowiedniego przygotowania mieszkania, wsparcia ze strony rodziny lub pielęgniarki środowiskowej, opiekunki.
- Może wiązać się z koniecznością organizacji sprzętu (łóżko rehabilitacyjne, wózek inwalidzki, specjalistyczne materace itp.).

### 2. Zakład Opiekuńczo-Leczniczy (ZOL)

- Dla osób, które ze względu na stan zdrowia potrzebują całodobowej opieki medycznej i pielęgnacyjnej.
- Pobyt może być refundowany częściowo lub w całości przez NFZ, w zależności od spełnionych kryteriów.

### 3. Dom Pomocy Społecznej (DPS)

- Dla osób niewymagających intensywnej opieki medycznej, ale potrzebujących wsparcia w codziennych czynnościach.
- Koszty są współfinansowane przez mieszkańca, jego rodzinę lub samorząd, w zależności od sytuacji finansowej.

### 4. Turnus rehabilitacyjny

- Proponowany szczególnie osobom, które mogą odnieść korzyści z intensywnej rehabilitacji w specjalistycznym ośrodku.
- Turnus rehabilitacyjny może odbyć się w ramach finansowania przez NFZ, dofinansowania PFRON lub w pełni z prywatnych środków

### 5. Hospicjum

- Przeznaczone głównie dla pacjentów w stanach terminalnych, wymagających opieki paliatywnej oraz uśmierzania bólu.

*„Nie każda rodzina ma możliwość pełnej opieki w domu. To nie jest porażka – liczy się komfort i dobro pacjenta.”*

*- Rafał Mikołajczyk*

Dla wielu osób kluczowe jest uzyskanie wszechstronnej informacji o różnych formach opieki. **Nie obawiaj się pytać lekarzy, pielęgniarek i pracowników socjalnych o wszelkie szczegóły – im więcej wiesz, tym lepiej możesz pomóc osobie pozostającej pod Twoją opieką. Pamiętaj też o organizacjach specjalizujących się w pomocy osobom po urazach - takich jak Fundacja Moc Pomocy. Oferujemy nie tylko wsparcie formalne, ale też możliwość uruchomienia zbiórki na Mammoc.pl, która pomoże w pokryciu kosztów rehabilitacji czy sprzętu.**

Opieka nad osobą z ograniczoną sprawnością fizyczną, szczególnie po nagłym wypadku lub chorobie, to ogromne wyzwanie emocjonalne i organizacyjne. W codziennym natłoku obowiązków, a niejednokrotnie wyzwań, opiekunowie osób z niepełnosprawnością często nie wiedzą, gdzie mogą uzyskać wsparcie – zarówno dla siebie, jak i dla osoby, którą się opiekują. W Polsce funkcjonuje wiele form pomocy środowiskowej, które mogą realnie odciążyć opiekuna i poprawić jakość życia osoby z niepełnosprawnością.

Pomoc społeczna to element polityki społecznej, którego celem jest wsparcie osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej – takiej, której nie są w stanie samodzielnie przezwyciężyć, mimo posiadanych praw, zasobów czy możliwości. Jej zadaniem jest nie tylko udzielanie konkretnej pomocy, ale też wspieranie w dążeniu do samodzielnego zaspokajania podstawowych potrzeb oraz zapewnienie warunków życia zgodnych z zasadą poszanowania godności człowieka.

### Jak skorzystać ze wsparcia?

Pierwszym krokiem jest skontaktowanie się z najbliższym Miejskim lub Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej (MOPS lub GOPS). To lokalne instytucje, które organizują wsparcie dla mieszkańców w trudnej sytuacji życiowej.

#### Do zadań MOPS/GOPS należy m.in.:

- przyznawanie świadczeń pielęgnacyjnych i opiekuńczych,
- pomoc finansowa w sytuacjach kryzysowych,
- organizacja usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania,
- wsparcie w uzyskaniu dofinansowań np. z PFRON,
- udostępnianie informacji o lokalnych programach pomocowych i organizacjach pozarządowych.

#### Do najczęściej oferowanych form pomocy należą:

- zasiłki (celowy, okresowy, stały),
- zasiłek pielęgnacyjny lub specjalny zasiłek opiekuńczy,
- usługi opiekuńcze lub specjalistyczne usługi opiekuńcze (SUO),
- pomoc rzeczowa (np. żywność, odzież, sprzęt rehabilitacyjny).

Pracownicy socjalni przeprowadzą wywiad środowiskowy, pomogą wypełnić wnioski i zaproponują adekwatne świadczenia lub usługi. O wsparcie należy ubiegać się w miejscu zamieszkania. Możesz to zrobić osobiście, listownie lub mailowo.

Warto pamiętać, że MOPS/GOPS współpracuje z innymi instytucjami i organizacjami, dlatego może też pomóc w kontakcie z placówkami medycznymi, fundacjami czy organizacjami pozarządowymi.

**We wnioskach składanych na piśmie warto napisać informacje o:**

- problemie (problemach), w których rozwiązaniu rodzina lub osoba potrzebuje pomocy (możliwie precyzyjne i szczegółowo określone)
- wszystkich dochodach wspólnie zamieszkujących członków rodziny za ostatni miesiąc
- wszystkich niezbędnych wydatkach rodziny za np. ostatni miesiąc (opłaty za mieszkanie, wyżywienie, odzież, środki czystości, leczenie i leki, rehabilitacja, edukacja i inne)
- niezaspokojonych, istotnych życiowo potrzebach rodziny.

W celu skorzystania z różnych form wsparcia na pewno niezbędne będzie przygotowanie różnych dokumentów związanych z posiadaną niepełnosprawnością, dochodami, sytuacją zdrowotną itd. Dokładny zakres będzie zależał od rodzaju wsparcia, o jakie będziesz się starać.



## Przygotuj:

- dokument potwierdzający twoją tożsamość (dowód osobisty, paszport lub inny),
- skrócony odpis aktu urodzenia dziecka lub jego książeczkę zdrowia,
- dokumenty, które poświadczają twoje dochody:
- decyzję, na podstawie której dostajesz:
  - rentę,
  - emeryturę,
  - świadczenie przedemerytalne,
  - zasiłek przedemerytalny,
  - emeryturę pomostową,
  - nauczycielskie świadczenie kompensacyjne,
  - uposażenie w stanie spoczynku,
  - rentę socjalną,
- dowód, że dostajesz świadczenie: ostatni odcinek renty, emerytury lub podobne dokumenty,
- zaświadczenie lub oświadczenie o wysokości wynagrodzenia, które dostajesz, bo jesteś:
  - zatrudniony,
  - pracujesz na umowę zlecenia, umowę o dzieło lub umowę agencyjną,
- dokumenty, które potwierdzają stopień niepełnosprawności, czyli orzeczenie o:
  - niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności (orzeczenie zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności),
  - całkowitej niezdolności do pracy oraz samodzielnej egzystencji (orzeczenie lekarskie orzecznika ZUS),
  - całkowitej niezdolności do pracy (orzeczenie lekarskie orzecznika ZUS),
- zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia,
- inne dokumenty (zależnie od sytuacji twojej i rodziny), które mogą mieć wpływ na prawo do świadczeń

(źródło: <https://www.gov.pl/web/gov/skorzystaj-z-pomocy-spoecznej>)

## Pomoc świadczona osobom z niepełnosprawnością w zakresie ustawy o pomocy społecznej.

### 1. Opieka wytchnieniowa – niezbędny czas dla opiekuna

Opieka wytchnieniowa to forma wsparcia, która pozwala opiekunowi osoby z niepełnosprawnością na chwilę odpoczynku, regeneracji sił lub załatwienie własnych spraw. W tym czasie opiekę nad osobą z ograniczoną sprawnością przejął wykwalifikowany pracownik.

Program opieki wytchnieniowej jest dostępny w dziennych ośrodkach wsparcia, ośrodkach urlopowych, placówkach całodobowych, jednostkach systemu oświaty, zakładach opiekuńczo-pielęgnacyjnych oraz jako pomoc w miejscu zamieszkania.

**W ramach programu oferowane są dwie główne formy wsparcia:**

- **opieka w domu** – osoba z zewnątrz przychodzi do miejsca zamieszkania i zajmuje się podopiecznym przez kilka godzin dziennie lub tygodniowo,
- **opieka instytucjonalna** – osoba z niepełnosprawnością może na krótki czas trafić do placówki, która realizuje usługę np. w dziennych ośrodkach wsparcia, ośrodkach urlopowych, placówkach całodobowych, jednostkach systemu oświaty, zakładach opiekuńczo-pielęgnacyjnych gdzie będzie miała zapewnioną profesjonalną opiekę.

Usługa ta jest finansowana ze środków Funduszu Solidarnościowego i realizowana przez samorządy oraz wybrane organizacje pozarządowe. Wniosek należy złożyć w MOPS/GOPS lub w placówce wskazanej przez lokalny samorząd.

Opieka wytchnieniowa może obejmować od kilku do kilkudziesięciu godzin miesięcznie.

### 2. Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością

To forma wsparcia, która umożliwia osobom z niepełnosprawnościami większą samodzielność w codziennym życiu. Asystent wspiera swojego podopiecznego w wykonywaniu codziennych czynności, ale nie wyręcza go, lecz aktywizuje. Asystenci osobiści poprzez swoje działania mają za zadanie zwiększenie szans osób z niepełnosprawnością na prowadzenie bardziej niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia, poprawa funkcjonowania w środowisku, zwiększenie możliwości zaspokajania ich potrzeb oraz włączenie w życie społeczne.

Usługi asystencji osobistej, świadczone przez asystenta osobistego, polegają w szczególności na wsparciu osoby z niepełnosprawnością w:



- wykonywaniu czynności dnia codziennego,
- wyjściu i powrocie z osobą z niepełnosprawnością w wybrane przez nią miejsca (np. dom, praca, placówki oświatowe i szkoleniowe, świątynie, placówki służby zdrowia i rehabilitacyjne, gabinety lekarskie, terapeutyczne, urzędy, znajomi, rodzina, instytucje finansowe, wydarzenia kulturalne/rozrywkowe/społeczne/sportowe),
- załatwianiu przez osobę z niepełnosprawnością spraw urzędowych,
- korzystaniu przez osobę z niepełnosprawnością z dóbr kultury (np. muzeum, teatr, kino, galeria sztuki, wystawa),
- wsparcie w kontaktach społecznych

Z programu mogą korzystać osoby posiadające orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. Wsparcie asystenta jest darmowe i finansowane z budżetu państwa, a jego realizacją zajmują się jednostki samorządowe lub organizacje pozarządowe.

Aby skorzystać z usługi, należy złożyć wniosek, w którym opiszesz potrzeby osoby z niepełnosprawnością, w tym zakres oczekiwanych czynności i dostępność czasową. Wsparcie może wynosić od kilkunastu do kilkudziesięciu godzin w miesiącu.

### 3. Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze

Jeśli osoba z niepełnosprawnością nie jest w stanie samodzielnie funkcjonować, a rodzina nie jest w stanie zapewnić jej całodobowej opieki, możliwe jest zlecenie usług opiekuńczych.

Usługi opiekuńcze obejmują m.in.:

- pomoc w codziennych czynnościach (higiena, ubieranie, podawanie posiłków),
- zakupy, sprząatanie, przygotowanie posiłków,
- towarzyszenie podczas spacerów i wizyt lekarskich.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze przeznaczone są dla osób wymagających szczególnej opieki – np. z chorobami neurologicznymi, po udarach, z afazją. Obejmują także wsparcie psychologiczne czy rehabilitacyjne.

#### Jak uzyskać usługi?

Wniosek składa się w MOPS/GOPS. Konieczne jest zaświadczenie lekarskie i wywiad środowiskowy. Usługi mogą być bezpłatne lub częściowo odpłatne – zależnie od dochodów.

### Dodatkowe możliwości wsparcia środowiskowego

W wielu miastach i gminach działają fundacje, stowarzyszenia i centra wolontariatu, które oferują bezpłatne formy wsparcia:

Mogą to być:

- grupy wsparcia dla opiekunów,
- bezpłatne konsultacje psychologiczne i prawne,
- wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego,
- szkolenia i warsztaty edukacyjne,
- pomoc sąsiedzka i wolontariacka.

Warto zapytać w lokalnym MOPS/GOPS o listę organizacji działających na terenie gminy lub poszukać informacji w Internecie (np. przez portal [ngo.pl](http://ngo.pl) lub strony urzędów miast).



## 4 Ośrodki opieki długoterminowej (ZOL, DPS)

Kiedy stan zdrowia pacjenta wymaga całodobowego nadzoru, a warunki domowe nie pozwalają na zapewnienie kompleksowej opieki, warto rozważyć skorzystanie z usług wyspecjalizowanych placówek. Podstawowe typy takich ośrodków to **Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze (ZOL)** oraz **Domy Pomocy Społecznej (DPS)**.

### Zakład Opiekuńczo-Leczniczy (ZOL)

- **Dla kogo?**  
Przed wszystkim dla osób przewlekle chorych, wymagających stałej opieki lekarskiej, pielęgniarskiej i rehabilitacyjnej.
- **Dokumenty wymagane do przyjęcia:**  
Zazwyczaj potrzebne są: skierowanie od lekarza rodzinnego lub specjalisty, dokumentacja medyczna, dowód tożsamości pacjenta i potwierdzenie ubezpieczenia zdrowotnego.
- **Koszty pobytu:**  
NFZ finansuje pobyt tylko w przypadku spełnienia kryteriów medycznych. Pacjent lub rodzina często ponoszą koszty żywienia i zakwaterowania, jeśli wykracza to poza limity refundowane przez NFZ. Szczegółowe informacje można uzyskać w konkretnym ZOL-u lub na stronie NFZ.

### Dom Pomocy Społecznej (DPS)

- **Dla kogo?**  
Dla osób, które z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności nie mogą samodzielnie funkcjonować, ale nie wymagają intensywnego leczenia w warunkach szpitalnych.
- **Proces przyjęcia:**  
Obejmuje złożenie wniosku w ośrodku pomocy społecznej (MOPS lub GOPS), przedstawienie dokumentacji medycznej potwierdzającej stopień niepełnosprawności lub niesamodzielności oraz oceny sytuacji rodzinnej i majątkowej.
- **Koszt pobytu:**  
Mieszkaniec DPS jest zobowiązany do wnoszenia opłaty w wysokości określonej przepisami (najczęściej określony procent dochodu). W razie braku wystarczających środków może zostać włączona opłata od najbliższej rodziny lub pokrywana ze środków publicznych.

## Jak wybrać odpowiedni ośrodek?

- **Odwiedź placówkę:**  
Zobacz warunki na miejscu, porozmawiaj z personelem.
- **Zapytaj o opinie:**  
Poczytaj w internecie lub porozmawiaj z osobami, które korzystały z usług placówki.
- **Sprawdź kwalifikacje personelu:**  
Istotne jest doświadczenie w opiece nad pacjentami z podobnymi schorzeniami.

## Lista kontrolna przy wyborze ZOL lub DPS:

1. Czy pacjent kwalifikuje się do opieki stacjonarnej według kryteriów NFZ (dla ZOL) lub pomocy społecznej (dla DPS)?
2. Czy posiadam wszystkie dokumenty medyczne i potwierdzenie ubezpieczenia?
3. Czy orientuję się w kosztach pobytu i źródłach ewentualnych dofinansowań?
4. Czy zapoznałem się z opiniami osób, które korzystały z usług danej placówki?
5. Czy sprawdziłem warunki mieszkaniowe, czystość, wyżywienie i dostęp do rehabilitacji?

## Pobyt w instytucji nie jest porażką

Często rodzina obawia się, że umieszczenie bliskiej osoby w ZOL czy DPS jest równoznaczne z „odsunięciem się” od niej. Jednak w wielu sytuacjach to właśnie takie rozwiązanie gwarantuje lepszą opiekę i bezpieczeństwo pacjenta. Zwłaszcza gdy wymaga on specjalistycznego sprzętu, stałego monitoringu medycznego lub intensywnej rehabilitacji.

Warto jednak wykorzystać wszystkie dostępne informacje i porady specjalistów, aby podjąć decyzję najbardziej korzystną dla pacjenta. Rozważając skierowanie do ZOL lub DPS, należy pamiętać, że każdy przypadek jest inny. Najważniejszym celem powinno być zapewnienie godnych warunków i fachowego wsparcia.

*„Nie chodzi o to, by być perfekcyjnym opiekunem. Chodzi o to, by nie być w tym samemu.”*  
– Rafał Mikołajczyk

Powrót do domu po wypadku lub chorobie może być momentem pełnym nadziei, ale też lęku. Osoba chora odzyskuje częściowo swoje dawne otoczenie, jednak codzienność wygląda inaczej. Dla opiekuna to również nowe wyzwania, takie jak odpowiednie przygotowanie mieszkania, organizacja sprzętów czy nauka podstawowych czynności pielęgnacyjnych.

*„Dom to najlepsze miejsce na powrót do sprawności – ale trzeba go dostosować do nowej rzeczywistości.”*

*– Rafał Mikołajczyk*

## Przygotowanie mieszkania na pobyt pacjenta

- **Ocena przestrzeni:**

Przemyśl, które pomieszczenia są kluczowe: sypialnia, łazienka, kuchnia.

Czy da się je tak przearanżować, by pacjent miał jak najwygodniejszy dostęp?

- **Sprzęty pomocnicze:**

- Łóżko rehabilitacyjne i materac przeciwodłęzynowy.

- Uchwyty i poręcze w łazience, przy łóżku, na korytarzu.

- Krzesółko prysznicowe, nakładka na sedes.

- Eliminuje się progi, usuwa dywany – aby ograniczyć ryzyko potknięcia.

- **Finansowanie zakupu sprzętu:**

NFZ często refunduje część kosztów wózka inwalidzkiego, łóżka

rehabilitacyjnego czy materaca przeciwodłęzynowego. Warto zapytać również w **PCPR (Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie)** czy w **MOPS (Miejski Ośrodek Pomocy)** o możliwość dofinansowania.

### Lista kontrolna (przygotowanie mieszkania):

1. Czy w łazience zamontowane są uchwyty ułatwiające wstawanie i podtrzymywanie się?
2. Czy wyeliminowałem potencjalne zagrożenia, takie jak śliskie powierzchnie i wystające progi?
3. Czy mam odpowiedni sprzęt wspomagający, np. wózek inwalidzki, balkonik, podnośnik?
4. Czy w razie potrzeby mogę skorzystać z pomocy wolontariuszy lub opieki domowej przy sprzątanii, gotowaniu, robieniu zakupów?

## Zapobieganie odleżynom

Odleżyny to poważne uszkodzenia skóry i tkanek powstające w wyniku długotrwałego ucisku na określone części ciała. Najczęściej występują u osób leżących lub mających ograniczoną mobilność. Ich powstawaniu sprzyja brak ruchu, wilgoć, niedożywienie oraz nieodpowiednia pielęgnacja skóry. **Aby zapobiec odleżynom, konieczna jest kompleksowa profilaktyka obejmująca odpowiednią pielęgnację, zmianę pozycji ciała oraz stosowanie specjalistycznych środków ochronnych.**



Zapobieganie odleżynom jest kluczowe i obejmuje:

- **Regularną zmianę pozycji ciała** (co 2–3 godziny u osób leżących i co 15–30 min u pacjentów na wózku) – aby skóra nie była narażona na ciągły ucisk w jednym miejscu.
- **Materac przeciwoodleżynowy** – dobór odpowiedniego typu materaca (bąbelkowy, rurowy, piankowy) może znacząco zmniejszyć ryzyko uszkodzeń skóry.
- **Codzienną pielęgnację skóry** – nawilżanie, unikanie wilgoci, a także szybkie reagowanie na wszelkie zaczerwienienia.
- **Prawidłowe odżywianie i nawodnienie** – bogatą w białko, witaminy i minerały, wspierającą gojenie się skóry.
- **Unikanie zagniecen** – w pościeli czy ubraniu; należy zadbać, by nic nie uciskało ciała pacjenta.

Profilaktyka odleżyn wymaga systematyczności i zaangażowania ze strony opiekunów oraz personelu medycznego. Kluczowe jest regularne zmienianie pozycji, stosowanie materacy przeciwoodleżynowych, odpowiednia pielęgnacja skóry oraz właściwe odżywianie. **W przypadku pojawienia się pierwszych objawów, takich jak zaczerwienienie lub otarcia skóry, należy natychmiast podjąć działania zapobiegawcze, aby uniknąć poważniejszych powikłań.**

## Czynności higieniczne

Odpowiednia higiena pacjenta leżącego lub z ograniczoną mobilnością jest kluczowa dla jego zdrowia, komfortu i samopoczucia. Regularne i prawidłowo wykonywane zabiegi higieniczne pomagają zapobiegać infekcjom, oparzeniom oraz odleżynom. Warto zadbać o systematyczność, delikatność oraz dostosowanie pielęgnacji do indywidualnych potrzeb chorego.

- **Mycie osoby leżącej:**

- Stosuj specjalne kosmetyki, przystosowane do skóry wrażliwej.
- W razie braku warunków do kąpieli w wannie czy pod prysznicem, wykorzystaj miski i gąbki jednorazowe.
- Zwracaj uwagę na miejsca szczególnie narażone na gromadzenie się wilgoci (pachwiny, fałdy skórne, okolice pod piersiami).

- **Higiena jamy ustnej, włosów, paznokci:**

- Codziennie czyść zęby pacjenta lub używaj specjalnych pianek do mycia jamy ustnej, jeśli tradycyjne szczotkowanie jest utrudnione.
- Nawilżanie ust balsamem, aby uniknąć spierzchnięcia
- Regularnie myj lub przecieraj włosy i skórę głowy.
- Zadbaj o obcinanie paznokci – zbyt długie mogą prowadzić do urazów skóry.

- **Zmiana pościeli i ubrań**

- Pościel należy zmieniać co najmniej raz w tygodniu, a także w razie zabrudzenia
- Pacjent powinien być ubrany w przewiewne, bawełniane ubrania
- Bieliznę osobistą i ubrania zmieniamy codziennie

- **Sprzęt ułatwiający higienę:**

- Łóżko kąpielowe czy parawany do mycia w łóżku.
- Chusteczki nawilżane do mycia bez użycia wody.

**Zadbanie o właściwą higienę nie tylko zapobiega powstawaniu infekcji i odleżyn, ale także wpływa na samopoczucie osoby chorej.** Codzienne, delikatne zabiegi pielęgnacyjne mogą stać się rytuałem dającym poczucie komfortu i godności.

## Transfer chorego w domu

Przemieszczanie pacjenta pomiędzy łóżkiem a wózkiem, krzesłem czy toaletą bywa trudnym zadaniem – zarówno dla opiekuna, jak i dla samego pacjenta. **Prawidłowa technika transferu zapobiega urazom kręgosłupa i stawów opiekuna, a także minimalizuje ryzyko upadku osoby chorej.**

### Podstawowe zasady bezpiecznego transferu:

1. Stabilna podstawa: przed przystąpieniem do podnoszenia upewnij się, że stopy masz ustawione szeroko, a kolana lekko ugięte.
2. Bliski kontakt z pacjentem: staraj się, by osoba przenoszona była możliwie blisko Twojego ciała.
3. Wykorzystuj nogi, nie plecy: ruch podnoszenia powinien odbywać się głównie poprzez wyprost nóg, a nie poprzez zginanie kręgosłupa.
4. Komunikacja: uprzedź pacjenta, co zamierzasz zrobić, i zachęcaj do współpracy (np. do odepchnięcia się rękami, jeśli to możliwe).
5. Sprzęt pomocniczy: korzystaj z podnośników, pasów transferowych czy desek transferowych, wózków o zmiennej wysokości, jeśli są dostępne.

*„Podczas transferu najważniejsze jest bezpieczeństwo i ergonomia – i dla pacjenta, i dla opiekuna. Właściwa technika pozwala uniknąć wielu urazów.”*

*- Bartosz Kaczmarek*

### Lista kontrolna:

- Czy mam wystarczająco dużo miejsca do przeprowadzenia transferu?
- Czy w pobliżu znajduje się wyposażenie pomocnicze (podnośnik, pas transferowy)?
- Czy osoba przenoszona wie, co dokładnie będziemy robić?
- Czy potrafię utrzymać stabilną postawę i chronić swój kręgosłup?

Nie obawiaj się prosić o instruktaż fizjoterapeutę lub pielęgniarzkę środowiskową. Wiele przychodni i ośrodków rehabilitacyjnych oferuje krótkie szkolenia dla opiekunów.

## Opieka nad pacjentem z respiratorem (wentylacja mechaniczna w warunkach domowych)

Zdarzają się sytuacje, w których pacjent wymaga wsparcia oddechowego przy pomocy respiratora. **Możliwe jest przeprowadzenie takiej terapii w warunkach domowych, co pozwala na większy komfort i przebywanie wśród bliskich.** Jednak wymaga to stworzenia odpowiednich warunków i przygotowania opiekunów.

Kluczowe aspekty opieki nad pacjentem z respiratorem:

- **Sprzęt i jego konserwacja:**

Regularne czyszczenie i dezynfekcja elementów respiratora, rur, filtrów.

Zapewnienie ciągłości zasilania (opcjonalnie generator prądu na wypadek awarii).

- **Higiena dróg oddechowych:**

Niekiedy konieczne jest odsysanie wydzieliny z dróg oddechowych. Upewnij się, że potrafisz używać ssaka i wiesz, jak zapobiegać infekcjom.

- **Monitorowanie parametrów:**

Kontrola częstości oddechów, nasycenia tlenem (saturacji), pracy urządzenia.

Zwracaj uwagę na wszelkie zmiany w zachowaniu pacjenta (duszność, niepokój).

- **Plan awaryjny:**

Co zrobić w razie przerwy w dostawie prądu, awarii respiratora czy pogorszenia stanu zdrowia pacjenta? Miej zawsze przygotowany numer do najbliższej stacji pogotowia.

*„Respirator w domu to wyzwanie, ale też szansa na godne życie.”*

*- Rafał Mikołajczyk*

### Lista kontrolna:

- Czy posiadam instrukcję obsługi respiratora i znam zasady jego konserwacji?
- Czy mam zapas filtrów, rur, a także odpowiednie środki do dezynfekcji?
- Czy potrafię prawidłowo i bezpiecznie odessać wydzielinę?
- Czy mam opracowany plan w razie awarii sprzętu?
- Czy mam zapewnione wsparcie pielęgniarki, lekarza lub zespołu wentylacyjnego?

Potrzebujesz specjalistycznego przeszkolenia? Nie wahaj się go zorganizować.

## Podsumowanie rozdziału o opiece w domu

Zapewnienie opieki w warunkach domowych daje pacjentowi poczucie bliskości i bezpieczeństwa. Jednak wymaga to dobrego przygotowania mieszkania, zaopatrzenia w niezbędny sprzęt i zdobycia wiedzy na temat pielęgnacji i ewentualnych powikłań. Kluczowa jest także współpraca z personelem medycznym (lekarzami, pielęgniarkami, rehabilitantami), którzy służą pomocą i radą.

### Najważniejsze kwestie to:

- Organizacja przestrzeni, by była bezpieczna i funkcjonalna.
- Profilaktyka odleżyn i inne działania zapobiegające powikłaniom.
- Prawidłowa technika transferu, by chronić zdrowie opiekuna i pacjenta.
- Zapewnienie właściwej higieny i komfortu osobie chorej.
- Wsparcie w zakresie oddechu, zwłaszcza jeśli pacjent korzysta z respiratora.

W następnym rozdziale przyjrzymy się wsparciu finansowemu, na jakie mogą liczyć osoby sprawujące opiekę oraz sami pacjenci. Rozwiązania instytucjonalne i pomoc organizacji pozarządowych często okazują się niezwykle istotne w codziennym funkcjonowaniu i planowaniu dalszej rehabilitacji.

*„Życie na wózku czy w łóżku, protezie, balkoniku i kulach nie oznacza braku aktywności. Z dobrym planem i wsparciem można przekraczać granice, które wydają się niemożliwe do pokonania.”*

*- Rafał Mikołajczyk*

Pamiętaj, że każda osoba jest inna i każdy przypadek wymaga indywidualnego podejścia. Konsultuj się z lekarzami, rehabilitantami i psychologami, aby opracować kompleksowy plan opieki.

### Kluczowe założenia:

- Świadome planowanie: każdy dzień opiekuna powinien zawierać ustalone pory na regenerację.
- Regularne przerwy: zgodnie z zaleceniami CDC, opiekun powinien upewniać się, że ma regularne przerwy w obowiązkach związanych z chorobą bliskich osób.
- Długofalowa perspektywa: opieka to maraton, nie sprint – wymagający stałych inwestycji w kondycję ciała i umysłu.

### Wsparcie zdrowia psychicznego

#### 1. Zarządzanie stresem i mindfulness

- Ćwiczenia oddechowe (metoda 4-7-8) i krótkie sesje medytacyjne poprawiają równowagę układu nerwowego.
- Aplikacje mobilne (np. darmowe medytacje) mogą wspierać codzienną praktykę.

#### 2. Samo współczucie

Samo współczucie jest niezbędne do samopomocy. Bycie życzliwym dla samego siebie buduje fundament pod troskę o siebie, poświęć sobie czas - nawet jeśli to tylko kilka minut dziennie - aby o siebie zadbać.

- Przerwij wewnętrznego krytyka, uznając własne potrzeby za równie ważne, jak potrzeby podopiecznego.

#### 3. Wsparcie społeczne i grupy wsparcia

- Dołącz do lokalnych lub internetowych grup opiekunów - wymiana doświadczeń obniża poczucie osamotnienia. Zastanów się nad dołączeniem do internetowej grupy wsparcia... aby podzielić się swoimi doświadczeniami i pozyskać nowe źródła pomocy.

#### 4. Profesjonalna pomoc psychologiczna

- Terapia indywidualna lub rodzinna (często refundowana przez NFZ).
- Interwencje kryzysowe w sytuacjach skrajnego przytłoczenia.

## 5. Budowanie odporności psychicznej

Jako opiekun, dbanie o samego siebie jest formą dbania o bliską osobę. Twoi podopieczni radzą sobie lepiej, gdy ty czujesz się lepiej - a w dłuższej perspektywie i ty będziesz w lepszej formie.

- Prowadzenie dziennika pozwala zidentyfikować wzorce stresu i wdrożyć odpowiednie strategie.
- Art-terapia i muzyka relaksacyjna wzmacniają poczucie kontroli.

## 6. Hobby i cele życiowe poza opieką

- Realizuj pasje: czytanie, ogrodnictwo, rękodzieło - nawet 15 min dziennie poprawia nastrój.
- Ustalaj realistyczne, krótkoterminowe cele, aby podtrzymać motywację.



## Techniki samoopieki i samowspółczucia praktyczne metody i sposoby wdrożenia

### 1. Progresywna relaksacja mięśni (PMR)

- Polega na napinaniu, a następnie rozluźnianiu kolejnych grup mięśniowych, aby uwolnić napięcie zgromadzone w ciele.
- **Kroki wdrożenia:**
  1. Usiądź lub połóż się wygodnie w cichym pomieszczeniu.
  2. Zaciśnij pięść i wytrzymaj napięcie 5s, po czym zrelaksuj i poczuj różnicę (powtórz dla każdej grupy: przedramiona, ramiona, barki, szyja, twarz, tułów, nogi).
  3. Cały cykl wykonaj w 10-15 minut.

### 2. Głębokie oddychanie:

- Skup się na wydłużonym wdechu i powolnym wydechu, co aktywuje układ przywspółczulny.
- **Propozycja ćwiczenia (4-7-8):**
  1. Zamknij oczy, wdychaj nosem przez 4 s, wstrzymaj oddech przez 7 s, wypuść powietrze ustami przez 8 s.
  2. Powtórz 4 cykle, raz lub dwa razy dziennie.

### 3. Wizualizacja:

- Wyobrażanie sobie bezpiecznego, relaksującego miejsca lub sytuacji, co obniża napięcie emocjonalne.
- **Jak ćwiczyć:**
  1. Usiądź wygodnie, zamknij oczy.
  2. Przenieś wyobraźnię do spokojnego miejsca (plaża, las).
  3. Zwróć uwagę na szczegóły zmysłowe: dźwięki, zapachy, kolory.
  4. Pozostań w wyobrażeniu 5–10min.

### 4. Techniki uziemiania:

- Pomagają odciągnąć umysł od negatywnych myśli, skupiając się na chwili obecnej.
- **Metoda 5-4-3-2-1:**

Wypisz: 5 rzeczy, które widzisz.  
4 rzeczy, które możesz dotknąć.  
3 dźwięki, które słyszysz.  
2 zapachy, które czujesz.  
1 smak, który możesz rozpoznać.

## 5. Praktyka chwila samowspółczucia:

- Krótka medytacja uświadamiająca współczucie względem siebie.

### • Instrukcja:

1. Zauważ ból/emocje („To trudny moment...”).
2. Przypomnij sobie wspólne doświadczenie ludzkości („Mogę z tym żyć”).
3. Powiedz do siebie słowa wsparcia („Nie jestem sam/a”).

## 6. Medytacja

### • Wysyłanie życzeń:

1. Usiądź wygodnie, skup wzrok na jednym punkcie.
2. W myślach powtarzaj: „Oby był(a) szczęśliwy(a), oby był(a) bezpieczny/a, oby był(a) wolny/a od cierpienia.”
3. Rozszerz afirmacje na siebie i innych.

## 7. Dziennik wdzięczności i samowspółczucia

### • Prowadź codziennie zapis:

1. Trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a.
2. Jedna trudna sytuacja i słowa, które powiedział(a)byś przyjacielowi.
3. Krótka refleksja nad własnymi emocjami.

## 8. Sztuka i muzyka jako remedium

- Słuchanie lub granie muzyki obniża poziom hormonów stresu.

### • Sposób wdrożenia:

1. Zaplanuj 10 min dziennie na ulubiony utwór.
2. Opisz w notatniku towarzyszące emocje.

## 9. Tworzenie codziennych rytuałów samoopieki

- Małe nawyki: poranna filiżanka herbaty w ciszy, wieczorna chwila przy książce, 5-minutowa przerwa co 2 h pracy.

### • Wytyczne APA:

- Ustal priorytet dla własnych potrzeb tak samo, jak planujesz opiekę nad bliskim (American Psychological Association)

Regularność i prostota kluczem Włączając choć jedno z tych ćwiczeń w codzienny harmonogram, budujemy odporność psychofizyczną niezbędną do długotrwałej i świadomej opieki nad drugą osobą.



## Podsumowanie

Świadome wdrożenie przynajmniej jednej z przedstawionych strategii samopomocy oraz korzystanie z dostępnych świadczeń i nowoczesnych rozwiązań technologicznych pozwala opiekunowi zachować równowagę między własnymi potrzebami a obowiązkami, minimalizując ryzyko wypalenia i poprawiając jakość świadczonej opieki. W razie gdybyś czuł/a się przeciążona/y, pamiętaj że proszenie o pomoc jest ważnym elementem zdrowia psychicznego. Możesz skorzystać z profesjonalnego wsparcia interwencji kryzysowych lub psychologów.

Opieka nad osobą po wypadku lub przewlekle chorą może wiązać się z koniecznością poniesienia znacznych kosztów – od zakupu sprzętu medycznego po przeprowadzenie koniecznych zmian w mieszkaniu. Na szczęście istnieją różne formy pomocy finansowej i rzeczowej, które mogą znacząco odciążyć budżet rodziny.

*„Opieka kosztuje, ale nie jesteś z tym sam. Szukaj wsparcia – ono istnieje!”*

*- Rafał Mikołajczyk*

## Świadczenia państwowe

### 1. Zasiłek pielęgnacyjny

- Przysługuje osobom niezdolnym do samodzielnej egzystencji (lub spełniającym odpowiednie kryteria wiekowe w przypadku dzieci).
- Wypłacany jest przez urząd miasta/gminy lub ośrodek pomocy społecznej.

### 2. Świadczenie pielęgnacyjne

- Przyznawane opiekunom osób niepełnosprawnych, którzy rezygnują z pracy lub jej nie podejmują, by sprawować stałą opiekę.
- Wysokość świadczenia zmienia się co roku, warto sprawdzić aktualne stawki w urzędzie lub na stronach rządowych.

### 3. Refundacja sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego

- NFZ refunduje część kosztów zakupu m.in. wózków inwalidzkich materacy przeciwodłęzynowych, sprzętu ortopedycznego.
- Wymagane jest wcześniejsze uzyskanie zlecenia od lekarza i dopełnienie formalności (złożenie dokumentów w oddziale NFZ).

### 4. Świadczenie wspierające

- Nowe świadczenie dla osób z niepełnosprawnością, które pozwala na otrzymanie comiesięcznego wsparcia finansowego, niezależnie od aktywności zawodowej i wieku.
- Jest przyznawane na podstawie decyzji wydanej przez Wojewódzki Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w oparciu o ocenę potrzeby wsparcia (skala punktowa 70–100).
- Kto może skorzystać?
  - Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności (znaczny lub umiarkowany stopień),
  - Osoby, które przeszły ocenę potrzeby wsparcia (od 70 pkt).

- Jak złożyć wniosek?
  - Przez ZUS (online przez PUE lub w placówce),
  - Wymagane dokumenty: orzeczenie o niepełnosprawności, dokumentacja medyczna, formularz oceny potrzeby wsparcia.
  - Wysokość świadczenia: Zależna od liczby punktów przyznanych w skali –
    - od 40% do 220% renty socjalnej.

### Dofinansowania z instytucji samorządowych

- PCPR (Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie) lub MOPS oferują dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych w mieszkaniu, zakupu przedmiotów ułatwiających funkcjonowanie czy turnusów rehabilitacyjnych.
- Wnioski zazwyczaj składa się osobiście, dołączając orzeczenie o niepełnosprawności i inne wymagane dokumenty (faktury pro forma, kosztorysy)

### Pomoc organizacji pozarządowych

Fundacje i stowarzyszenia niosące pomoc osobom z niepełnosprawnościami czy przewlekle chorym często dysponują programami wspierającymi finansowo i rzeczowo. Wiele z nich pomaga w zorganizowaniu zbiórek na leczenie i rehabilitację.

**Fundacja Moc Pomocy** – prowadzona przez Rafała Mikołajczyka, koncentruje się na pomocy osobom z niepełnosprawnościami ruchowymi, po amputacji i urazie rdzenia oraz neurologicznymi po urazie głowy. U nas zdobędziesz kompleksowe informacje na temat programów wsparcia, dofinansowań, zakładów ortopedycznych ze sprzętem wspierającym oraz wykaz miejsc zapewniających rehabilitację na najwyższym poziomie. Zapewniamy pomoc psychologiczną i neuropsychologiczną.

### Jak skutecznie ubiegać się o pomoc?

1. **Przygotuj dokumenty** – orzeczenie o niepełnosprawności, zaświadczenia lekarskie, kosztorys rehabilitacji czy sprzętu, na który potrzebujesz wsparcia.
2. **Opisz swoją historię** – organizacje często proszą o krótki opis sytuacji zdrowotnej i rodzinnej pacjenta. Warto zwięźle, ale przejrzysto przedstawić cel zbiórki.
3. **Zbierz rekomendacje** – np. od lekarzy prowadzących czy rehabilitantów, którzy potwierdzą konieczność danej formy leczenia lub zakupu konkretnego urządzenia.
4. **Zapoznaj się z regulaminem** fundacji lub programu, do którego aplikujesz. Czasem środki mogą być wydane tylko na określone cele (rehabilitację, sprzęt), a rozliczane są na podstawie faktur i rachunków.

*„Przed złożeniem wniosku warto starannie zaplanować budżet. Określ kwoty, które musisz przeznaczyć na leczenie i rehabilitację, aby żadna z pozycji Ci nie umknęła. Dzięki temu będziesz bardziej wiarygodny w oczach instytucji czy fundacji.”*

*- Marlena Mikołajczyk Specjalistka ds. Finansów*

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że przysługują im konkretne prawa i świadczenia. Dlatego tak ważne jest, by poszukiwać informacji w wiarygodnych źródłach – u pracowników socjalnych, na stronach rządowych, w poradnikach i serwisach dedykowanych osobom niepełnosprawnym. Dzięki platformie Mammoc.pl każda osoba może założyć dedykowaną zbiórkę, a Fundacja pomaga w jej promocji, prowadzeniu licytacji i pozyskiwaniu darczyńców.

## Instytucje, które warto znać

- **PFRON (Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych):**  
Finansuje różnorodne programy wsparcia w zakresie rehabilitacji społecznej i zawodowej. Możliwe jest otrzymanie dofinansowania na kursy zawodowe czy zakup urządzeń ułatwiających codzienne funkcjonowanie.
- **OPS (Ośrodek Pomocy Społecznej):**  
Może przyznać zasiłek celowy lub okresowy, pokryć część kosztów leczenia czy dojazdów na rehabilitację, w zależności od sytuacji materialnej rodziny.
- **Caritas:**  
Kościelna organizacja charytatywna, która prowadzi wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego lub oferuje wsparcie w formie paczek żywnościowych, czy pomocy wolontariuszy.



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

## Lista kontrolna:

1. Sprawdź, które instytucje i fundacje działają w Twoim regionie.
2. Przygotuj niezbędną dokumentację: orzeczenie o niepełnosprawności, zaświadczenia lekarskie, kosztorysy.
3. Upewnij się, że znasz zasady rozliczania środków – w wielu przypadkach wymagane są faktury i paragony.
4. Rozważ możliwość założenia subkonta w fundacji – wiele osób finansuje w ten sposób kosztowną rehabilitację.
5. Pomyśl o zaangażowaniu lokalnej społeczności, przyjaciół i znajomych – organizowanie pikników charytatywnych czy zbiórek online przynosi znakomite rezultaty.

*„Warto zapytać urzędnika o wszystko. Nie szkodzi nie wiedzieć – szkodzi nie zapytać”  
– Marlena Mikołajczyk.*



## Dodatkowe formy wsparcia

Opieka nad osobą chorą lub niepełnosprawną wiąże się nie tylko z dużym wysiłkiem fizycznym i emocjonalnym, ale także z kosztami. Istnieje jednak wiele form wsparcia finansowego, z których mogą skorzystać zarówno sami pacjenci, jak i ich opiekunowie.

- **Wsparcie psychologiczne:**

Nie tylko pacjent, ale i opiekun może potrzebować wsparcia terapeuty lub psychologa. Wiele poradni zdrowia psychicznego oferuje bezpłatne konsultacje w ramach NFZ.

- **Szkolenia i warsztaty:**

Organizowane przez różne fundacje, stowarzyszenia, a także ośrodki zdrowia. Można nauczyć się prawidłowej pielęgnacji osoby leżącej, technik rehabilitacyjnych czy sposobów radzenia sobie ze stresem.

- **Grupy wsparcia:**

Działają zarówno stacjonarnie, jak i online. Rozmowa z innymi opiekunami może być nieocenionym źródłem wiedzy i wsparcia emocjonalnego.

- **Wolontariat i opieka wytchnieniowa:**

Niektóre organizacje oferują tzw. opiekę wytchnieniową, polegającą na tym, że wolontariusz lub profesjonalny opiekun przejmuje obowiązki na kilka godzin, by rodzina mogła załatwić sprawy lub odpocząć.

## Rola instytucji lokalnych

Nie zapominaj o:

- **Gminnych Ośrodkach Kultury** – czasem prowadzą zajęcia integracyjne czy warsztaty terapeutyczne
- **Lokalnych klubach sportowych czy rekreacyjnych** – niekiedy oferują zajęcia rehabilitacyjne i dostosowane do osób z niepełnosprawnościami (np. basen z podnośnikiem).

Wsparcie finansowe to nie tylko pieniądze, ale również dostęp do usług i zasobów, które pozwalają na godne i komfortowe życie. Czasem wystarczy wiedza o tym, gdzie pukać i z kim rozmawiać, by znacznie ułatwić

## Przykładowe sytuacje i jak je rozwiązać

Opieka nad osobą chorą lub niepełnosprawną w warunkach domowych może wiązać się z różnymi wyzwaniami. Poniżej przedstawiamy przykładowe sytuacje, które mogą wystąpić, oraz wskazówki dotyczące prawidłowego postępowania.

### 1. Potrzebuję łóżka rehabilitacyjnego, ale nie mam środków

- Najpierw poproś lekarza o zlecenie na łóżko rehabilitacyjne. Zobacz, ile refunduje NFZ.
- Lekarz może zlecić zakup materaca przeciwoleżynowego, który jest częściowo refundowany przez NFZ.
- Jeśli to nie wystarczy, spróbuj wypożyczalni sprzętu prowadzonej przez fundację, Caritas lub prywatne firmy (koszt miesięczny jest często niższy niż zakup nowego sprzętu).

### 2. Muszę wyremontować łazienkę, by dostosować ją do potrzeb osoby na wózku

- Skontaktuj się z PCPR w sprawie dofinansowania likwidacji barier architektonicznych.
- Przygotuj kosztorys (np. od firmy remontowej), który będzie podstawą do ubiegania się o wsparcie.
- Upewnij się, że masz orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, które potwierdza potrzebę dostosowań.

### 3. Nie stać mnie na prywatną rehabilitację

- Sprawdź, czy przysługuje Ci rehabilitacja w ramach NFZ uzyskaj skierowanie od lekarza specjalisty.
- Rozważ turnus rehabilitacyjny finansowany z PFRON.
- Możliwości wsparcia ze strony Fundacji:
  - Nie musisz być sam/a z kosztami rehabilitacji. Fundacja Moc Pomocy umożliwia swoim podopiecznym założenie dedykowanej zbiórki – zarówno na turnusy, jak i na długoterminowe leczenie czy zakup niezbędnego sprzętu. Pomagamy w jej promocji i pozyskaniu darczyńców.

Szczegóły: [biuro@fundacjamocpomocy.pl](mailto:biuro@fundacjamocpomocy.pl) lub przez formularz na stronie fundacji.

*„Zbierając oferty i dowiadując się o kolejnych możliwościach finansowania, warto tworzyć własny segregator z dokumentami. Będzie to Twoja „baza wiedzy”, do której w każdej chwili możesz wrócić i przypomnieć sobie szczegóły.”*

*- Marlena Mikołajczyk*

## Na jakie wsparcie może liczyć pacjent oraz opiekun?

Opieka nad osobą chorą lub niepełnosprawną może być kosztowna, ale istnieje wiele form wsparcia finansowego. Warto regularnie sprawdzać dostępne programy pomocowe oraz składać wnioski o świadczenia, dofinansowania i ulgi. Skorzystanie z dostępnych źródeł pomocy może znacząco odciążyć zarówno opiekunów, jak i samych pacjentów.

### 1. Świadczenia dla opiekunów

- ✓ **Zasiłek pielęgnacyjny** – świadczenie przeznaczone dla osób niepełnosprawnych, niezależne od dochodu. Obecnie wynosi **215,84 zł** miesięcznie.
- ✓ **Świadczenie pielęgnacyjne** – dla opiekunów rezygnujących z pracy w celu sprawowania opieki nad osobą o znacznym stopniu niepełnosprawności. Wynosi **2988 zł miesięcznie** (2024 r.).
- ✓ **Specjalny zasiłek opiekuńczy** – wynosi **620 zł miesięcznie**, przysługuje, jeśli opiekun musi zrezygnować z pracy, a dochód w rodzinie nie przekracza określonego progu.
- ✓ **Zasiłek dla opiekuna** – 620 zł miesięcznie, przysługuje w sytuacjach, gdy nie spełniono warunków do uzyskania świadczenia pielęgnacyjnego.

### 2. Świadczenia dla pacjentów

- ✓ **Renta socjalna** – dla osób, które stały się niezdolne do pracy przed ukończeniem 18. roku życia lub w trakcie nauki. Obecnie wynosi **1780,96 zł brutto miesięcznie**.
- ✓ **Renta z tytułu niezdolności do pracy** – przyznawana osobom, które utraciły zdolność do pracy z powodu choroby lub niepełnosprawności. Wysokość zależy od stażu pracy i składek.
- ✓ **Emerytura pomostowa lub wcześniejsza emerytura** – dla osób spełniających określone warunki, np. opiekunów dzieci z niepełnosprawnością.

*„Nie zniechęcaj się odmową. Masz prawo odwołać się i ponowić wniosek.”*  
– Marlena Mikołajczyk

## 3. Dofinansowania z PFRON (Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych)

- ✓ **Dofinansowanie na zakup sprzętu rehabilitacyjnego** – refundacja zakupu wózków, łóżek rehabilitacyjnych, pionizatorów, protez i innych urządzeń.
- ✓ **Dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych** – pomoc w dostosowaniu mieszkania do potrzeb osoby niepełnosprawnej (np. montaż podjazdu, przystosowanie łazienki).
- ✓ **Dofinansowanie na likwidację barier technicznych i komunikacyjnych** – pomoc w zakupie sprzętu ułatwiającego komunikację i codzienne funkcjonowanie (np. komputer z oprogramowaniem dla osób niewidomych).
- ✓ **Turnusy rehabilitacyjne** – pacjenci i ich opiekunowie mogą ubiegać się o dofinansowanie pobytu w ośrodkach rehabilitacyjnych.

## 4. Wsparcie z NFZ

- ✓ **Refundacja sprzętu medycznego** – NFZ pokrywa część kosztów zakupu środków pomocniczych, np. pieluchomajtek, materacy przeciwoleżynowych, koncentratorów tlenu.
- ✓ **Darmowe lub częściowo refundowane zabiegi rehabilitacyjne** – można skorzystać z rehabilitacji domowej, ambulatoryjnej lub stacjonarnej w ramach NFZ.
- ✓ **Transport medyczny** – refundowany w przypadku osób wymagających przewozu do placówek medycznych.

## 5. Ulgi podatkowe dla opiekunów

- ✓ **Ulga rehabilitacyjna** – można odliczyć koszty leczenia, dojazdów do lekarza, zakup sprzętu rehabilitacyjnego.
- ✓ **Ulga na leki** – odliczenie wydatków na leki, jeśli miesięczne koszty przekraczają 100 zł.
- ✓ **Ulga dla osób niepełnosprawnych** – odliczenie wydatków związanych z dostosowaniem mieszkania czy transportem osoby niepełnosprawnej.

## 6. Pomoc z ośrodków pomocy społecznej (MOPS/GOPS)

- ✓ **Zasiłek stały** – dla osób niezdolnych do pracy ze względu na niepełnosprawność, przyznawany w zależności od dochodu.
- ✓ **Zasiłek okresowy** – dla osób w trudnej sytuacji finansowej, np. w czasie leczenia lub rehabilitacji.
- ✓ **Zasiłek celowy** – na pokrycie wydatków związanych z leczeniem, zakupem leków lub opał na zimę.
- ✓ **Specjalistyczne usługi opiekuńcze** – pomoc w codziennej pielęgnacji pacjenta przez opiekunki środowiskowe.
- ✓ **Opieka wytchnieniowa** – możliwość czasowego zastąpienia opiekuna przez inną osobę (np. opiekuna z MOPS), co pozwala odpocząć i zregenerować siły.

## 7. Wsparcie z organizacji pozarządowych i fundacji

- ✓ **Fundacje zajmujące się wsparciem osób niepełnosprawnych** (np. Fundacja Moc Pomocy, Fundacja Agere, Fundacja Sedeka) oferują wsparcie finansowe, sprzętowe i psychologiczne.
- ✓ **Zbiórki internetowe** – opiekunowie mogą organizować zbiórki na leczenie i rehabilitację w serwisach takich jak Siepomaga, Zrzutka czy Fundacja Moc Pomocy.
- ✓ **Programy stypendialne i granty** – niektóre fundacje oferują dofinansowanie na edukację, rehabilitację lub turnusy zdrowotne.

### Checklista przed złożeniem wniosku:

- Wypełniłem formularz wniosku (czytelnie, bez błędów)
- Dołączyłem orzeczenie o niepełnosprawności
- Dodałem zaświadczenie lekarskie
- Uzupełniłem o kosztorys, faktury, zdjęcia sytuacji mieszkaniowej
- Dołączyłem oświadczenia o dochodach
- Posiadam kopię wszystkich dokumentów

☎ Jeśli potrzebujesz pomocy przy wypełnianiu wniosków, skontaktuj się z lokalnym OPS, Fundacją Moc Pomocy lub zapytaj pracownika socjalnego w szpitalu.

## Gdzie jeszcze szukać informacji?

Osoby z niepełnosprawnością oraz ich opiekunowie mogą korzystać z różnych form wsparcia, takich jak świadczenia finansowe, rehabilitacja, dofinansowania czy pomoc instytucjonalna. Aby uzyskać aktualne informacje na temat dostępnych możliwości, warto skorzystać z poniższych źródeł.

- **Strony rządowe (gov.pl):**

Tam znajdziesz aktualne przepisy, wysokość świadczeń i zasady refundacji.

- **Portale tematyczne:**

Dedykowane osobom z niepełnosprawnościami i ich opiekunom (np. niepełnosprawni.pl). Można na nich znaleźć artykuły, poradniki, wywiady ze specjalistami.

- **Media społecznościowe:**

Grupy wsparcia na Facebooku, fora internetowe – to miejsca, w których można podzielić się doświadczeniem, zapytać o praktyczne wskazówki i wymienić się opiniami na temat lekarzy, sprzętu czy rehabilitacji.

- **Biblioteki i ośrodki informacji:**

Niektóre uczelnie medyczne i szpitale prowadzą własne punkty informacyjne dla pacjentów.

## Książki i publikacje

- **Poradniki** dostępne w księgarniach medycznych i bibliotekach.

- **Publikacje naukowe** – kierowane zwykle do specjalistów, ale mogą być źródłem pogłębionej wiedzy.

*„Wiedza to klucz do lepszego funkcjonowania. Im więcej wiesz,  
tym efektywniej możesz pomagać”*

*– Marlena Mikołajczyk.*

## Motywacja i wyzwania

Proces zdrowienia i adaptacji do nowej sytuacji bywa trudny, pełen wznętów i upadków. Warto pamiętać, że zarówno opiekun, jak i pacjent, mają prawo do słabości. Zbudowanie sieci wsparcia (rodzina, przyjaciele, sąsiedzi, organizacje) oraz korzystanie z dostępnych świadczeń pozwala skuteczniej zmagać się z wyzwaniami.

## Podsumowanie

Opieka nad osobą po hospitalizacji to wyzwanie, ale i ogromna szansa na poprawę jakości życia. Oto kluczowe aspekty, które warto wziąć pod uwagę:

- **Po wypisie ze szpitala** – zapytaj lekarza o dalsze leczenie i dokładnie sprawdź kartę wypisu.
- **Miejsca rehabilitacji** – pacjent może trafić do ośrodka opieki długoterminowej lub wrócić do domu. Ważne jest przygotowanie mieszkania pod kątem potrzeb pacjenta.
- **Opieka w domu** – zapobieganie odleżynom, zapewnienie pomocy pielęgniarce środowiskowej i transportu medycznego to kluczowe elementy codziennej troski.
- **Rehabilitacja** – zarówno na NFZ, jak i prywatnie. Regularne sesje mogą znacząco wpłynąć na powrót do sprawności.
- **Pomoc z instytucji i organizacji** – MOPS/GOPS, asystenci osób niepełnosprawnych, opieka wytchnieniowa – to wsparcie, które pomoże w trudnych chwilach.
- **Opiekunowie również potrzebują wsparcia** – dbaj o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. To pozwoli Ci skutecznie opiekować się bliskimi.
- **Koordynowana opieka rehabilitacyjna** – menadżer rehabilitacji pomoże w organizacji procesu zdrowienia, łącząc różne formy terapii.
- **Świadczenia i wsparcie finansowe** – sprawdź dostępne dofinansowania i programy pomocowe od instytucji publicznych oraz organizacji pozarządowych.

Zadbaj o pacjenta i siebie – razem możecie osiągnąć lepsze rezultaty!

*„Kiedyś myślałem, że wózek to koniec świata. Dziś wiem, że to tylko narzędzie.  
To my decydujemy, co z nim zrobimy.”*

Te słowa Rafała Mikołajczyka przypominają, że nawet w obliczu poważnych ograniczeń możemy odnaleźć pasję, samorealizację i radość z życia.

Dotarłeś do końca tej broszury, która – mamy nadzieję – dostarczyła Ci praktycznych wskazówek, list kontrolnych i niezbędnych informacji. Pamiętaj, że każda sytuacja jest inna, a droga do odzyskania sprawności lub zapewnienia stabilnej opieki może wyglądać różnie w zależności od potrzeb pacjenta i możliwości rodziny.

### Najważniejsze przesłania:

- Nie bój się zadawać pytań. Specjaliści, pielęgniarki, pracownicy socjalni – oni wszyscy są po to, by Ci pomóc.
- Wykorzystuj dostępne narzędzia i wsparcie. Szukaj informacji, kontaktuj się z instytucjami i fundacjami.
- Działaj systematycznie i konsekwentnie. Organizuj dokumenty, zapisuj postępy, planuj rehabilitację i wizyty kontrolne.
- Pamiętaj, że także Ty jako opiekun potrzebujesz wsparcia. Dbaj o siebie, by móc dbać o innych.

Jeśli czujesz się zagubiony, nie wiesz od czego zacząć - skontaktuj się z nami. Fundacja Moc Pomocy i platforma Mammoc.pl to miejsce, gdzie znajdziesz praktyczne wsparcie i społeczność, która rozumie Twoje wyzwania.

*„Opieka nad osobą po wypadku lub chorobie to wielkie wyzwanie, ale z odpowiednią wiedzą i wsparciem można odzyskać jakość życia.”*

Te słowa Rafała Mikołajczyka niech będą mottem przewodnim w Twoich działaniach.

Dziękujemy za poświęcony czas i życzymy powodzenia w praktycznym wykorzystaniu zawartych tutaj porad. Mamy nadzieję, że ten materiał pomoże Ci w codziennej opiece, wskaże możliwe ścieżki postępowania i doda odwagi w szukaniu różnorodnych form wsparcia.





**Skontaktuj się z nami.**  
**Pomagamy odzyskać sprawność**

Razem możemy więcej

**[www.fundacjamocpomocy.pl](http://www.fundacjamocpomocy.pl)**  
**[biuro@fundacjamocpomocy.pl](mailto:biuro@fundacjamocpomocy.pl)**

**(+48) 733 558 400**

**KRS 0000769935**







**Skontaktuj się z nami.**  
**Pomagamy odzyskać sprawność**

Razem możemy więcej

**[www.fundacjamocpomocy.pl](http://www.fundacjamocpomocy.pl)**  
**[biuro@fundacjamocpomocy.pl](mailto:biuro@fundacjamocpomocy.pl)**

**(+48) 733 558 400**

**KRS 0000769935**

