



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

“ZDROWIEJ W DOMU”



**KOMPENDIUM WIEDZY
DLA OPIEKUNÓW
OSÓB NIESAMODZIELNYCH**

Broszura opracowana w ramach projektu pn. "Zdrowiej w domu" realizowanego przez Stowarzyszenie "Pomoc Bliźniemu" w Niepołomicach, na zlecenie gminy Niepołomice, współfinansowanego z Funduszy Europejskich dla Małopolski 2021-2027, Priorytet 6. Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działanie 6.33, Wsparcie usług społecznych w regionie-ZIT.



OPIEKA NAD OSOBĄ NIESAMODZIELNĄ - KOMPENDIUM WIEDZY

WPROWADZENIE

Opieka nad osobą niesamodzielną stanowi duże wyzwanie dla jej bliskich. Wymaga nie tylko odpowiedniej wiedzy i umiejętności, lecz także empatii, cierpliwości oraz często zmiany dotychczasowego stylu życia.

Wsparcie opiekunów osób, które nie są w stanie samodzielnie zaspokajać swoich podstawowych potrzeb życiowych, ma kluczowe znaczenie. Przyczynia się ono do rozwoju kompetencji opiekuńczych, poprawy jakości życia i zdrowia opiekunów, a także zwiększa ich szanse na zatrudnienie, utrzymanie aktywności zawodowej lub powrót na rynek pracy. Jednocześnie wsparcie to wpływa na poprawę jakości opieki domowej nad osobą chorą, daje możliwość odzyskania przez nią częściowej samodzielności oraz pozwala na jak najdłuższe pozostanie w znanym środowisku, a więc odracza konieczność korzystania z całodobowej opieki instytucjonalnej.

Wsparcie w sprawowaniu opieki zapewniają m.in. instytucje systemu ochrony zdrowia oraz jednostki pomocy społecznej.

Istotne jest także zapoznanie się z podstawami udzielania pierwszej pomocy. Umiejętność właściwej i szybkiej reakcji w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia może mieć kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa osoby wymagającej opieki.

Niniejsze kompendium wiedzy przedstawia główne formy wsparcia dostępne dla opiekunów osób niesamodzielnych, jak i dla samych osób z niepełnosprawnościami. Zawiera również podstawowe informacje dotyczące udzielania pierwszej pomocy.



OPIEKA NAD OSOBĄ NIESAMODZIELNĄ - KOMPENDIUM WIEDZY

SEKTOR OPIEKI ZDROWOTNEJ – świadczenia finansowane przez NFZ

LEKARZ PIERWSZEGO KONTAKTU Z WIZYTĄ DOMOWĄ

Dla kogo?

Dla Pacjenta obłożnie chorego i przebywającego w domu, objętego ubezpieczeniem zdrowotnym, którego stan zdrowia uniemożliwia wizytę w przychodni.

Jak skorzystać ze wsparcia?

- Należy złożyć deklarację wyboru lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (jest to specjalny formularz, który można złożyć stacjonarnie w wybranej przez siebie placówce POZ lub elektronicznie przez Internetowe Konto Pacjenta).
- W przypadkach uzasadnionych wskazaniami medycznymi potrzebę wizyty domowej u chorego można zgłosić telefonicznie w godzinach pracy przychodni, do której pacjent jest zapisany. W godzinach nocnych, tj. 18.00 - 8.00 oraz w święta i weekendy doraźnej pomocy udziela nocna i świąteczna opieka zdrowotna, dlatego warto dowiedzieć się na jaki numer telefonu należy dzwonić w nagłych przypadkach (każda przychodnia powinna umieścić w sposób widoczny informację o miejscu świadczonej opieki całodobowej wraz z adresem i numerem telefonu).

DOMOWA POMOC PIELĘGNIARSKA W RAMACH PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ (POZ)

Dla kogo?

Dla osoby obłożnie chorej lub niezdolnej do samodzielnego przybycia do przychodni, wymagającej zmiany opatrunków, wykonania zastrzyków, pobrania krwi, pielęgnacji odleżyn, edukacji zdrowotnej.



OPIEKA NAD OSOBĄ NIESAMODZIELNĄ - KOMPENDIUM WIEDZY

Jak skorzystać ze wsparcia?

- Należy złożyć deklarację wyboru pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej (jest to specjalny formularz, który można złożyć stacjonarnie w wybranej przez siebie placówce POZ lub elektronicznie przez Internetowe Konto Pacjenta).
- Pielęgniarka POZ wykonuje zabiegi na podstawie skierowań i zleceń wystawionych przez lekarzy ubezpieczenia zdrowotnego lub własnych uprawnień - w placówkach POZ i w domu pacjenta.
- Świadczenie jest bezpłatne.
- Pielęgniarka POZ świadczy opiekę od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 18:00, a także w nocy, w dni wolne i w święta w sytuacji nagłego zachorowania/ nagłego pogorszenia stanu zdrowia.

REHABILITACJA DOMOWA

Dla kogo?

Dla osób z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności, ze stabilnymi funkcjami życiowymi, ale ograniczoną zdolnością do samodzielnego przemieszczania się (np. po złamaniach, udarach, w zaawansowanych chorobach przewlekłych).

Jak skorzystać ze wsparcia?

- Potrzebne jest skierowanie z adnotacją "rehabilitacja domowa" od lekarza posiadającego umowę z NFZ.
- Po otrzymaniu skierowania należy zgłosić się do placówki mającej umowę z NFZ (poradni rehabilitacyjnej) i ustalić w wybranej placówce termin wizyty lekarskiej w domu.
- Przebieg rehabilitacji, częstotliwość zabiegów zależy od wskazań lekarskich, zgodnie z potrzebami zdrowotnymi chorego.



OPIEKA NAD OSOBĄ NIESAMODZIELNĄ - KOMPENDIUM WIEDZY

WSPARCIE W RAMACH RESORTOWEGO PROGRAMU MINISTRA RODZINY, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ

OPIEKA WYTCHNIENIOWA

Dla kogo?

Program skierowany jest do opiekunów:

- dzieci w wieku 2-16 lat z orzeczeniem o niepełnosprawności;
- osób powyżej 16 roku życia z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub równoważnym.

Udział w programie jest bezpłatny, a liczba miejsc jest ograniczona.

Cel programu:

Wsparcie rodzin i opiekunów osób z niepełnosprawnościami poprzez zapewnienie czasowej, doraźnej pomocy, co pozwala na odpoczynek, regenerację lub załatwienie codziennych spraw. Usługi przysługują tylko, jeśli opiekun mieszka we wspólnym gospodarstwie domowym z osobą z niepełnosprawnością, która wymaga stałej opieki w zakresie potrzeb życia codziennego.

Jak skorzystać ze wsparcia?

Kartę zgłoszenia, klauzulę RODO i orzeczenie o niepełnosprawności (dla dzieci) lub orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności (dla osób powyżej 16 roku życia) składa się zazwyczaj do ośrodków pomocy społecznej (MOPS/GOPS) lub centrów usług społecznych (CUS) w terminie ogłoszenia naboru - często jest to grudzień br. lub styczeń następnego roku.



OPIEKA NAD OSOBĄ NIESAMODZIELNĄ - KOMPENDIUM WIEDZY

ASYSTENT OSOBISTY OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Dla kogo?

Dla:

- dzieci od ukończenia 2. roku życia do ukończenia 16. roku życia posiadających orzeczenie o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami w pkt 7 i 8 w orzeczeniu o niepełnosprawności - konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji oraz:
- osoby z niepełnosprawnościami posiadające orzeczenie:
 - o znacznym stopniu niepełnosprawności albo
 - o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności albo
 - traktowane na równi z orzeczeniami wymienionymi w lit. a i b, zgodnie z art. 5 i art. 62 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Głównym celem Programu jest wprowadzenie usług asystencji osobistej, jako formy ogólnodostępnego wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym.

Uczestnik Programu nie ponosi odpłatności za usługi asystenta.

Jak skorzystać ze wsparcia?

Kartę zgłoszenia, oświadczenie, klauzulę RODO, orzeczenie o niepełnosprawności (dla dzieci) lub orzeczenie o znacznym/umiarkowanym stopniu niepełnosprawności lub równoważnym (dla osób powyżej 16 roku życia), składa się zazwyczaj do ośrodków pomocy społecznej (MOPS/GOPS) lub centrów usług społecznych (CUS) w terminie ogłoszenia naboru - często jest to grudzień br. lub styczeń następnego roku



OPIEKA NAD OSOBĄ NIESAMODZIELNĄ - KOMPENDIUM WIEDZY

SEKTOR POMOCY SPOŁECZNEJ

USŁUGI OPIEKUŃCZE I SPECJALISTYCZNE USŁUGI OPIEKUŃCZE

Dla kogo?

Pomoc w tej formie przysługuje osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a jest jej pozbawiona. Usługi te mogą być przyznane także osobie, która wymaga pomocy innych osób, a rodzina, także wspólnie niezamieszkujący małżonek, wstępni i zstępni nie mogą takiej pomocy zapewnić.

Usługi opiekuńcze obejmują:

- pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych,
- opiekę higieniczną,
- zaleconą przez lekarza pielęgnację,
- oraz w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

Jak skorzystać ze wsparcia?

W/w usługi przyznawane są na wniosek osoby zainteresowanej. Wniosek należy złożyć w Ośrodku Pomocy Społecznej lub Centrum Usług Społecznych w miejscu zamieszkania.

Szczegółowe warunki przyznawania i odpłatności za omawiane usługi, możliwości częściowego lub całkowitego zwolnienia od opłat, tryb ich pobierania, określa każda Rada Gminy w drodze uchwały. Dlatego też warunki przyznania pomocy mogą być zróżnicowane w poszczególnych gminach.



OPIEKA NAD OSOBĄ NIESAMODZIELNĄ - KOMPENDIUM WIEDZY

ŚWIADCZENIA FINANSOWE

ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Dla kogo?

Dla osób, które:

1) mają skończone 18 lat, 2) są obywatelami Polski albo Unii Europejskiej (UE) lub Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu (EFTA), a jeśli nie - przebywają w Polsce i mają dostęp do rynku pracy, 3) mieszkają w Polsce, 4) mają decyzję wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności (WZON), w której poziom potrzeby wsparcia został ustalony na poziomie punktów uprawniającym do świadczenia, tj. 70 pkt - 100 pkt.

Celem świadczenia wspierającego jest udzielenie pomocy osobom z niepełnosprawnościami w pokryciu wydatków związanych z ich szczególnymi potrzebami życiowymi.

Jak skorzystać ze wsparcia?

1. Należy złożyć wniosek o wydanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia do WZON (Wojewódzkiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności) wraz z kwestionariuszem samooceny trudności w zakresie wykonywania czynności związanych z funkcjonowaniem oraz kopią orzeczenia o niepełnosprawności (z ZUS, KRUS, wydanego przed wrześniem 1997 r. przez komisje lekarskie do spraw inwalidztwa i zatrudnienia lub zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności).

2. Po otrzymaniu decyzji z WZON z wymaganą liczbą punktów do otrzymania świadczenia wspierającego, należy złożyć wniosek do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o to świadczenie.



OPIEKA NAD OSOBĄ NIESAMODZIELNĄ - KOMPENDIUM WIEDZY

Wniosek można złożyć wyłącznie drogą elektroniczną przez:

- platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS,
- portal Emp@tia,
- bankowość elektroniczną.

(W/w decyzja musi być ostateczna, a stanie się to po 14 dniach od jej doręczenia. Jeśli nie zgadzasz się z decyzją, możesz w tym terminie złożyć odwołanie. Po jego rozpatrzeniu WZON wyda decyzję, która stanie się ostateczna w dniu jej wydania).

PIERWSZA POMOC – CO ROBIĆ W NAGŁYCH SYTUACJACH?

ZAPAMIĘTAJ!

Numery alarmowe:

- Pogotowie ratunkowe - **999**
- Straż pożarna - **998**
- Policja - **997**
- Numer alarmowy z telefonu komórkowego (działający na całym świecie) - **112**

Szybkie i precyzyjne przekazanie informacji dyspozytorowi jest bardzo ważne, ponieważ wpływa na czas przyjazdu służb oraz sprawne udzielenie pomocy poszkodowanym.

Nigdy nie kończ rozmowy jako pierwszy - poczekaj, aż zrobi to dyspozytor.

OMDLENIE

W przypadku omdlenia najważniejsze jest, aby po pierwsze zapewnić osobie bezpieczną pozycję, najlepiej ułożyć ją na plecach i unieść nogi, żeby poprawić krążenie. Warto też zapewnić świeże powietrze, na przykład otwierając okno.



OPIEKA NAD OSOBĄ NIESAMODZIELNĄ - KOMPENDIUM WIEDZY

Jeśli osoba nie odzyskuje przytomności w ciągu kilku minut, koniecznie należy wezwać pomoc. W międzyczasie warto monitorować oddech i stan osoby, aż do przybycia ratowników.

ZADŁAWIENIE

Kiedy w drogach oddechowych utknie ciało obce, najpierw warto spróbować zachęcić osobę do kaszlu, ponieważ często to pomaga usunąć przeszkodę. Jeśli to nie zadziała, można wykonać manewr Heimlicha, czyli energicznie ucisnąć brzuch, żeby wypchnąć ciało obce. Ważne jest, aby robić to ostrożnie i zdecydowanie. Jeśli osoba traci przytomność lub nie udaje się usunąć ciała obcego, należy jak najszybciej wezwać pomoc medyczną i rozpocząć resuscytację, jeśli to konieczne.

SILNE KRWAWIENIE/ ZRANIENIE

W przypadku ran najważniejsze jest, aby najpierw dokładnie umyć ręce, a potem oczyścić ranę z brudu, najlepiej bieżącą wodą i delikatnym mydłem. Następnie warto zdezynfekować ranę, na przykład środkiem odkażającym. Jeśli to możliwe, warto również nałożyć jałowy opatrunek i delikatnie ucisnąć ranę, żeby zatrzymać krwawienie. Jeśli rana jest głęboka, zanieczyszczona lub nie ustępuje krwawienie, warto jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.

OPARZENIE

W przypadku oparzenia najpierw należy jak najszybciej schłodzić miejsce poparzenia chłodną, bieżącą wodą przez co najmniej 10-20 minut, unikając lodu bezpośrednio na skórze. Następnie warto delikatnie osuszyć skórę i nałożyć jałowy opatrunek. W przypadku oparzeń większych lub poważniejszych, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

**“ZDROWIEJ W DOMU”
KOMPENDIUM WIEDZY
DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIESAMODZIELNYCH**

Więcej informacji można uzyskać:

- pod numerem telefonu: **+48 692 043 473**
- oraz na stronie internetowej: **<https://pomocblizniemu.org>**
w zakładce: [Centrum wsparcia](#)