



CENTRUM SENIORA

PORADNIK RODZINNY **Centrum Seniora w Drogini**

Wspólnie troszczymy się o bliskich



Spis treści



Słowo wsparcia od nas	03
Dobre praktyki podczas wizyty	05
Komunikacja i wsparcie	08
Twoja obecność ma największą wartość	10
Współpraca z personelem	12
Włączaj Seniora w proste czynności	14
O czym rozmawiać podczas wizyty?	16
Pamięć zaklęta w obrazach	18
Prezenty i upominki pełne troski	20
Gdy nie wszystko idzie idealnie	22

Słowo wsparcia od nas



Ten poradnik powstał jako wspólny głos – opiekunów, pielęgniarek, dyrekcji oraz rodzin naszych Seniorów. Bo opieka nad Seniorem nie kończy się w momencie przekroczenia progu placówki. Ona się zmienia – i od tego momentu staje się wspólną odpowiedzialnością.

Oddanie bliskiej osoby do centrum opieki senioralnej bardzo rzadko jest „wyborem”. Znacznie częściej jest momentem, w którym kończą się siły, możliwości albo zasoby – fizyczne, psychiczne, organizacyjne. To chwila, w której troska miesza się z poczuciem winy, a ulga z lękiem i niepewnością.

Obecność bliskich nadal ma ogromne znaczenie. Nawet w miejscu, które zapewnia całodobową opiekę, rodzina wciąż jest ważną częścią życia seniora – jego relacji, poczucia bezpieczeństwa i tożsamości.

Rzeczywistość nie jest łatwa. System opieki często działa w warunkach ograniczeń, a codzienność bywa wymagająca – zarówno dla personelu, jak i dla rodzin. Tym bardziej **potrzebujemy współpracy, zrozumienia i wzajemnego wsparcia.**

Dlatego stworzyliśmy ten zestaw zasad i podpowiedzi. Nie po to, by oceniać czy narzucać gotowe rozwiązania, ale by pomóc odnaleźć się w nowej sytuacji. Pokazać, **jak możesz nadal być obecny i budować relacje na nowo, w innych warunkach.** Jak odwiedzać, rozmawiać, wspierać tak, by więź nie słabła, ale wciąż miała szansę się rozwijać.

Choć starość często nie jest „ładna” ani łatwa do oswojenia, to wciąż jest częścią życia. Z upływem lat wiele się zmienia, ale jedno pozostaje niezmiennie: Twoja obecność i zaangażowanie w relację z bliskimi mają znaczenie.

**Zespół
Centrum Seniora w Drogini**



Dobre praktyki podczas wizyty



Wizyta w domu opieki to coś więcej niż zwykłe odwiedziny. To spotkanie w nowym domu Twojego bliskiego – miejscu, które stało się jego przestrzenią życia i współdzielenia jej z innymi.

Pierwsze wizyty często wiążą się z emocjami i niepewnością. Chcemy być blisko, wynagrodzić czas i okazać troskę, ale łatwo w tym wszystkim zapomnieć, jak duże znaczenie mają drobne gesty i sposób, w jaki wchodzimy w tę przestrzeń.

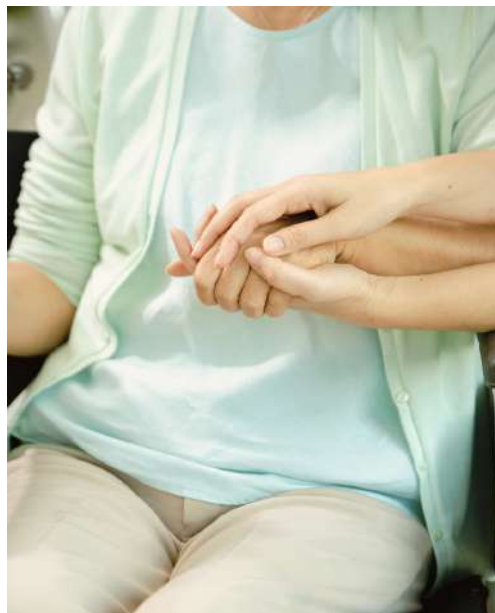
Warto pamiętać o kilku prostych zasadach. Pomagają one zadbać o komfort Seniora, uszanować jego prywatność i sprawić, że wspólny czas będzie wartościowy – dla obu stron.

- **Zapukaj, zanim wejdziesz** - nawet jeśli drzwi są uchylone – ten prosty gest buduje poczucie bezpieczeństwa i intymności.
- **Bądź punktualny i dotrzymuj słowa** - Seniorzy często czekają na wizytę już od rana. Twoja nagła zmiana planu może wywołać silny smutek i poczucie zawodu.
- **Postaw na kameralność** - najlepiej, gdy wizyta odbywa się w małym od 2 do 3 osób. Większa liczba gości może być męcząca i krępująca.
- **Wybierz spokojne miejsce** - skorzystajcie z ogrodu, kawiarenki, sali terapii lub innej cichej przestrzeni. Zapewni to komfort rozmowy.
- **Usiądź na wysokości wzroku Seniora** - nie stój nad nim bo to tworzy dystans między Wami.
- **Mów powoli i wyraźnie** - używaj krótkich zdań. Daj Seniorowi czas na odpowiedź, nie ponaglaj, nie przerywaj tylko cierpliwie słuchaj .
- **Dotyk leczy** - jeśli bliski na to pozwala, trzymaj go za rękę. Masowanie czy głaskanie - taka stymulacja poprawia sprawność i plastyczność funkcji mózgu.

➤ **Dopasuj czas wizyty do Seniora** - godzinna wizyta to zazwyczaj wystarczający czas. Obserwuj swojego bliskiego w trakcie spotkania, aby dostrzec oznaki jego zmęczenia i moment kiedy zakończyć wizytę.

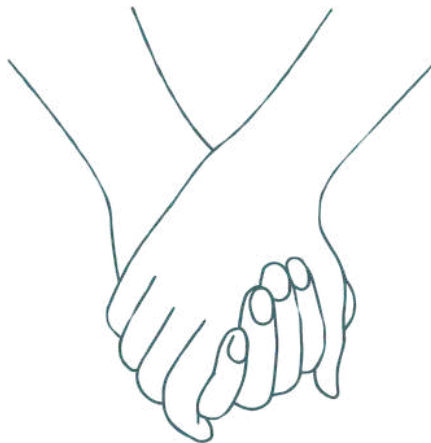
➤ **Chwila pożegnania** - zatrzymaj się na moment, spójrz w oczy, przytul, pocałuj, zrób znak krzyża na czole – tak, jak kiedyś oni żegnali Ciebie. Nigdy nie wiemy, czy to spotkanie nie będzie tym ostatnim, dlatego warto okazywać czułość tu i teraz – bez odkładania jej na później.





Nie każda rozmowa będzie łatwa. Czasem słowa zawodzą, czasem choroba odbiera możliwość swobodnego kontaktu. To jednak nie znaczy, że nie da się być blisko. **Twoja obecność, poświęcony czas, uważność i drobne gesty mają ogromne znaczenie.**

- **Pytaj o potrzeby** - proste pytanie: „Czy czegoś Ci potrzeba?” potrafi bardzo pomóc. Czasem chodzi o poprawienie poduszki, podanie wody czy krótki spacer na wózku.
- **Obserwuj mowę ciała** - jeśli Senior ma trudność z mówieniem, zwracaj uwagę na mimikę i gesty. W komunikacji mogą pomóc także piktogramy dostępne u psychologa lub logopedy.
- **Zostaw czytelną informację** - jeśli bliski ma problemy z pamięcią, zostaw w widocznym miejscu krótką notatkę, np.: „Mamo będę u Ciebie w czwartek o 14:00”. Taka informacja daje poczucie bezpieczeństwa i pomaga odnaleźć się w czasie.
- **Jeśli senior mówi o osobach zmarłych jako o żywych** - nie poprawiaj go brutalnie, tylko zapytaj „jak wspomina tą osobę?, co w niej/nim kochał najbardziej?”





**Twoja obecność ma
największą wartość**

W odwiedzinach nie chodzi o to, by zrobić jak najwięcej, ani by przynieść wyjątkowy prezent. Najważniejsze jest to, że jesteś – obecny, uważny, blisko.

Czasem wystarczy naprawdę niewiele:

- potrzymać bliską osobę za rękę
- posiedzieć razem w ciszy
- spokojnie wypić herbatę
- posłuchać ulubionej muzyki

Dla wielu seniorów to właśnie te proste chwile mają największe znaczenie – bo dają **poczucie, że nie są sami i że ktoś o nich pamięta.**



Współpraca z personelem



Opieka nad Seniozem to wspólne zadanie – rodziny i personelu. Choć role są różne, cel jest ten sam: bezpieczeństwo, komfort i możliwie najlepsza jakość życia Twojego bliskiego. Dlatego warto budować relację opartą na życzliwości, zaufaniu i otwartej komunikacji.

Dobra współpraca z personelem daje coś bardzo ważnego: spokój – zarówno Tobie, jak i Twojemu bliskiemu.

- **Pytaj o samopoczucie Seniora** - opiekunowie są przy Twoim bliskim na co dzień, dlatego często jako pierwsi zauważają drobne zmiany w zachowaniu, apetycie czy nastroju.
- **Przekazuj ważne informacje** - jeśli w rodzinie dzieje się coś ważnego, poinformuj o tym personel. To pomaga lepiej rozumieć emocje i reakcje Seniora.
- **Szanuj zasady placówki** - godziny odwiedzin, procedury higieniczne czy zalecenia dietetyczne nie są przypadkowe – służą bezpieczeństwu wszystkich mieszkańców.



Włączaj Seniora w proste czynności



Podczas wizyty spróbuj zachęcać swojego bliskiego do wykonywania prostych czynności. To nie tylko sposób na wspólne spędzenie czasu, ale też realne wsparcie jego samodzielności, poczucia sprawczości i aktywności. Nie chodzi o to, żebyś robił wszystko za niego – ważniejsze jest, byś delikatnie zachęcał do tego, co nadal jest możliwe i bezpieczne.

Takie **aktywności wspierają sprawność manualną, koncentrację i dają Twojemu bliskiemu poczucie bycia potrzebnym, a to najlepsze lekarstwo na apatię.** Regularne angażowanie w proste działania pozytywnie wpływa na jego samopoczucie i jakość życia.

- **Proponuj małe zadania** - poproś o osłodzenie herbaty, podanie łyżeczki, odstawienie filiżanki na spodek, wytarcie niewielkiej plamy czy naciśnięcie przycisku windy. To drobne rzeczy, które mają duże znaczenie.
- **Daj czas i spokój** - róbcie to bez pośpiechu, w spokojnej i życzliwej atmosferze. Nawet jeśli czynność zajmie więcej czasu – liczy się samo zaangażowanie, nie efekt.



**O czym rozmawiać
podczas wizyty?**





Nie zawsze łatwo znaleźć temat do rozmowy, szczególnie gdy Twój bliski ma trudności z pamięcią, koncentracją lub szybko się męczy. To zupełnie naturalne. W takich sytuacjach warto sięgnąć po proste, bezpieczne tematy, które nie wymagają wysiłku, a często wywołują dobre emocje.

Możesz spróbować porozmawiać o:

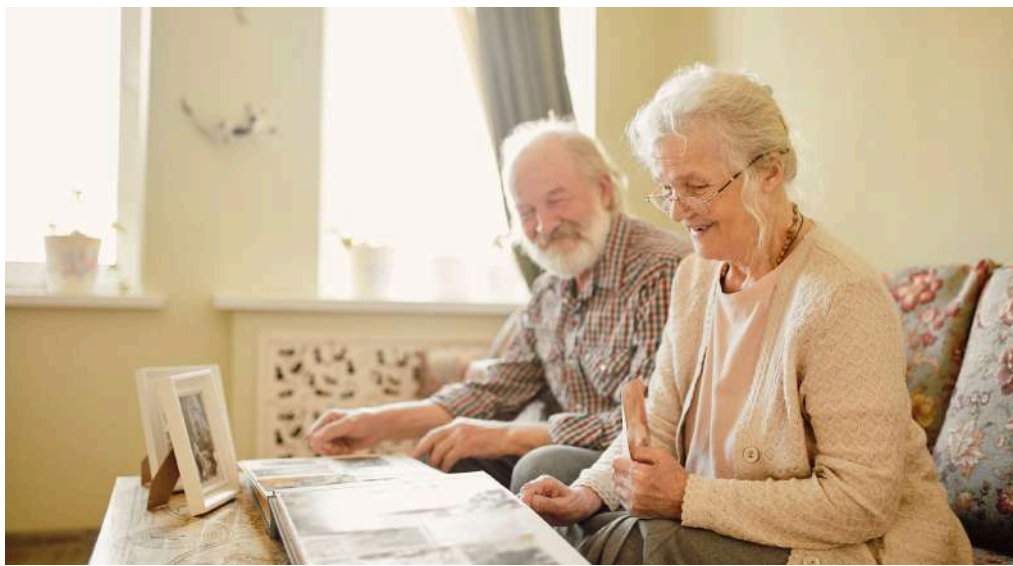
- wspomnieniach z dawnych lat
- rodzinnych historiach
- miejscach, w których kiedyś mieszkał
- ulubionych potrawach lub świętach
- bieżących wydarzeniach z życia rodziny

Pomocne mogą być też drobne przedmioty np. przynieś gazetę, stare zdjęcia, pocztówki albo włącz muzykę z młodości Twojego bliskiego. Takie bodźce często uruchamiają pamięć i sprawiają, że rozmowa zaczyna płynąć bardziej naturalnie.

Spróbuj także połączyć wideo rozmowę z kimś bliskim.

Nie chodzi o to, by rozmowa była idealna – ważne, żeby była.

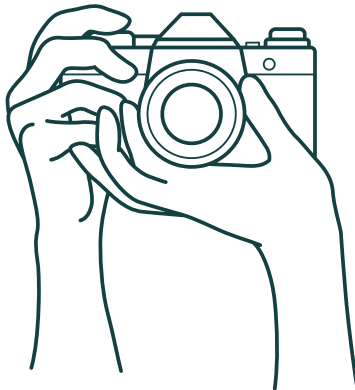
Pamięć zaklęta w obrazach



Zdjęcia mogą być dla Twojego bliskiego prawdziwym mostem do wspomnień, rodziny i świata, który kiedyś znał. Warto z nich korzystać w codziennych rozmowach i podczas wizyt.

Zdjęcia i drobne oznaczenia pomagają nie tylko pamięci, ale także dają poczucie bezpieczeństwa i kontaktu z rodziną.

- **Podpisuj osoby** - jeśli Twój bliski ma problemy z pamięcią, zanotuj na odwrocie lub pod zdjęciem, kto się na nim znajduje. To ułatwia orientację i wywołuje uśmiech podczas oglądania.
- **Wybierz duży format** - duże zdjęcia łatwiej pokazać współlokatorom i wspólnie cieszyć się nimi podczas rozmowy, nawet jeśli Twój bliski dobrze widzi.
- **Pokaż zmiany w otoczeniu** - nie ograniczaj się do zdjęć wnuków – zrób zdjęcie odnowionego parku w rodzinnej miejscowości, ulubionego sklepu czy innych ważnych miejsc, o których Twój bliski często wspomina.
- **Podpisuj przedmioty** - wszystkie rzeczy osobiste warto oznaczyć markerem (ubrania, buty, laskę, kulę, chodziki, wózek inwalidzki), to ułatwia korzystanie z nich i zmniejsza ryzyko zagubienia w pralni czy częściach wspólnych placówki.



Prezenty i upominki pełne troski



Odwiedziny to radosny czas, a drobne upominki są pięknym sposobem, by pokazać troskę. Warto jednak pamiętać, że w domu opieki obowiązują zasady sanitarne, a stan zdrowia seniorów może wymagać ograniczeń w tym, co można przynosić.

Najważniejsze, aby prezent był przemyślany, dostosowany do potrzeb seniora i od serca. To nie wartość upominku, ale Twoja obecność i uwaga są najcenniejszym darem.

- **Zapytaj personel** – jakie zasady dotyczą jedzenia i przedmiotów w placówce.
- **Ogranicz słodycze** – zamiast kolejnej bombonierki, lepiej podarować „śledzika na raz” lub ulubione domowe danie.
- **Postaw na praktyczność** – czasem bardziej przydadzą się nowe kapcie, miękki kocyk czy wygodna poduszka niż słodycze.

Przykłady polecanych upominków:

- **Higiena:** perfumy, kosmetyki do kąpieli, chusteczki nawilżane, pomadka ochronna.
- **Uroda:** akcesoria do włosów, produkty do makijażu.
- **Zdrowie i komfort:** baterie do aparatu słuchowego, czyścik do okularów, czapka/kapelusz na słońce, klej do protez, kocyk
- **Rozrywka:** prasa, krzyżówki, sudoku, albumy

Gdy nie wszystko idzie idealnie



Pamiętaj, że gorsze dni i drobne nieporozumienia zdarzają się w każdej rodzinie. Nie obwiniaj się, jeśli Twoja wizyta nie przebiegła tak jak sobie wyobrażałeś lub zaplanowałeś.

Dom opieki to po prostu miejsce życia – a życie przynosi cały wachlarz emocji. Najważniejsze, że jesteś – Twoja obecność sama w sobie ma ogromne znaczenie dla Seniora.



Będą dni kiedy Senior będzie rozdrażniony, płacziwy lub nie będzie chciał rozmawiać. To nie Twoja wina. Nie obwiniaj się jeśli czujesz, że wizyta Cię przerasta, masz prawo wyjść wcześniej. Zadbaj o siebie byś miał siłę wrócić za kilka dni z uśmiechem.

Opieka nad osobą starszą wymaga dużo wysiłku psychicznego, fizycznego, czasowego i finansowego.

Starość to nie choroba, lecz czas nowych wielkich zmian w organizmie. To naturalny choć wymagający etap życia. To czas, w którym umysł i czas zwalniają, a świat zewnętrzny staje się coraz bardziej trudny do uchwycenia. Problemy z pamięcią czy osłabienie zmysłów sprawiają, że Seniorzy zaczynają żyć w swoim własnym tempie.

Naszą wspólną rolą jest wejść do tego świata z dużą dozą cierpliwości i wyrozumiałości, nie próbując na siłę wciągać Seniora do naszej pędzącej rzeczywistości.

Choroba może odebrać słowa, pamięć, sprawność, ale nie jest w stanie odebrać więzi z ukochaną osobą.



Centrum Seniora w Drogini

bądźmy w kontakcie

Jeśli chcesz zapowiedzieć swoją wizytę, skontaktować się z Dyrekcją Ośrodka Centrum Seniora, pielęgniarką, opiekunem medyczny lub fizjoterapeutą aby dowiedzieć się o stanie zdrowia/opieki pielęgnacyjnej/rehabilitacji Seniora

zadzwoń do nas:

tel.: 501 560 696

tel.: 12 266 42 41

ADRES

Droginia 351

email: dom@centrumseniora.pl