

Rodzic przestaje sobie radzić – 10 kroków

Checklista dla rodziny · ABC Opieki (abcopyieki.pl) · stan na lipiec 2026

Upadek, pogorszenie po pobycie w szpitalu, telefon od sąsiadki – tak najczęściej zaczyna się opieka nad rodzicem. Ta checklista porządkuje pierwsze tygodnie: co zrobić najpierw, o co zapytać lekarza i urząd, jak nie zostać z tym w pojedynkę. Odhaczaj po kolei.

Krok 1. Zapisz, co konkretnie się zmieniło

Zanim podejmiesz decyzje, zbierz fakty – przydadzą się przy lekarzu, w urzędzie i w rozmowach z rodzeństwem. Zanotuj, czy rodzic:

- regularnie je i pije (zajrzyj do lodówki, sprawdź daty ważności),
- bierze leki zgodnie z zaleceniami (policz tabletki w opakowaniach),
- dba o higienę i ubranie,
- płaci rachunki, odbiera pisma z urzędu i banku,
- gubi się w znanych miejscach, zapomina o wyłączeniu gazu lub wody,
- upadł w ostatnim czasie (nawet „bez konsekwencji”).

Krok 2. Porozmawiaj z rodzicem – zanim zaczniesz organizować

Rodzic ma prawo decydować o swoim życiu tak długo, jak to możliwe. Zamiast komunikatu „tak teraz będzie”, zapytaj: *co jest dla Ciebie teraz najtrudniejsze?* Zaproponuj jedną zmianę naraz (np. pomoc przy sprzątnięciu), nie „pakiet opieki”. Opór to norma – wracaj do tematu spokojnie, małymi krokami.

Krok 3. Umów wizytę u lekarza rodzinnego

Nagłe pogorszenie sprawności często ma przyczynę, którą można leczyć (infekcja, odwodnienie, źle dobrane leki, depresja). Powiedz lekarzowi, co zaobserwowaliście (notatki z kroku 1) i zapytaj o:

- przyczyny pogorszenia i plan leczenia,
- skierowanie do poradni geriatrycznej lub specjalistów,
- pielęgniarstwą opiekę długoterminową w domu (na NFZ),
- zabiegi rehabilitacyjne i wypożyczenie sprzętu (chodzik, łóżko).

□ **Krok 4. Zorganizuj doraźną pomoc „na już”**

Zanim powstanie stały plan, zbuduj prowizoryczny grafik na 2–3 tygodnie: rodzina, zaufani sąsiedzi, znajomi z parafii lub klubu seniora. Ustal, kto i kiedy zagląda do rodzica, kto robi zakupy, kto wozi do lekarza. Rozważ opaskę teleopieki lub telefon z przyciskiem SOS – to tani sposób, by rodzic mógł wezwać pomoc.

□ **Krok 5. Zabezpiecz mieszkanie przed upadkiem**

Upadki to najczęstsza przyczyna nagłego pogorszenia. W jedno popołudnie: zabierz śliskie dywaniki, dociśnij lub usuń progi, dodaj lampki nocne na trasie łóżko–łazienka, połóż matę antypoślizgową pod prysznicem, zamontuj uchwyty w łazience. Sprawdź czujnik czadu i dymu oraz kuchenkę (wyłącznik gazu).

□ **Krok 6. Sprawdź, jaka pomoc należy się z urzędu**

- **Ośrodek pomocy społecznej (MOPS/GOPS/CUS):** złóż wniosek o usługi opiekuńcze w domu rodzica. Urząd przeprowadzi wywiad środowiskowy i ustali odpłatność zależną od dochodu.
- **NFZ:** pielęgniarstwa opieka długoterminowa i rehabilitacja domowa – przez lekarza rodzinnego (krok 3).
- **Bon senioralny (nowość):** świadczenie na usługi opieki dla osób 65+, nabór wniosków 1–30 września 2026 w gminie. Aktualne warunki i przewodnik krok po kroku: abcopieki.pl/bon/.
- Zapytaj w gminie też o: opiekę wytchnieniową, dowóz posiłków, dzienny dom pomocy.

□ **Krok 7. Policz budżet opieki**

Zbierz w jednym miejscu: dochody rodzica (emerytura/renta, dodatki), możliwe świadczenia (krok 6) oraz orientacyjne koszty form opieki w Waszej okolicy (pomoc godzinowa, opiekunka na stałe, placówka). Ustal z rodzeństwem, kto ile może dokładać – pieniędzy albo czasu. Bez tej rozmowy większość planów opieki upada po miesiącu.

□ **Krok 8. Uporządkuj dokumenty i upoważnienia**

Póki rodzic może decydować, załatwcie:

- upoważnienie do informacji o stanie zdrowia i dokumentacji medycznej (wystarczy oświadczenie w przychodni/szpitalu),
- pełnomocnictwo do spraw urzędowych i bankowych (najbezpieczniej notarialne),
- aktualną listę leków i alergii (nosić w portfelu rodzica),
- jedno miejsce na dokumenty: dowód, polisy, wypisy ze szpitala.

□ **Krok 9. Podziel obowiązki w rodzinie – na piśmie**

Zwołaj rodzinną radę (może być online). Rozpiszcie role: kto pilnuje leczenia, kto finansów, kto zakupów i wizyt, kto jest „rezerwą” na nagłe wypadki. Zapiszcie ustalenia i datę następnej rozmowy. niesprawiedliwy podział opieki to najczęstsze źródło konfliktów między rodzeństwem – lepiej uprzedzić niż gasić.

□ **Krok 10. Zadbaj o siebie – serio**

Opieka to maraton, nie sprint. Objawy przeciążenia (bezsenna noc, ciągle napięcie, rezygnacja z własnego życia) traktuj jak sygnał do działania, nie jak słabość. Korzystaj z opieki wytchnieniowej (krok 6), grup wsparcia dla opiekunów i nie wstydź się prosić o pomoc. Zadbany opiekun to bezpieczny senior.

Co dalej? Przewodniki krok po kroku – bon senioralny, formalności, finansowanie opieki i trudne rodzinne decyzje – znajdziesz na **abcopieki.pl**.

Materiał informacyjny ABC Opieki, stan na lipiec 2026. Nie zastępuje porady lekarskiej ani prawnej; zasady przyznawania świadczeń ustalają urzędy na podstawie przepisów.