Czy nadal może mieszkać sama / sam?

Mapa samodzielności, ryzyka i wsparcia - bez punktacji „zdane / niezdane”

Po co? Celem nie jest odpowiedź jednym wynikiem „tak” albo „nie”. Chodzi o zobaczenie, które czynności nadal są bezpieczne i samodzielne, gdzie wystarczy małe ułatwienie, a gdzie potrzebne jest regularne wsparcie lub szybka reakcja. Funkcjonowanie zależy zarówno od możliwości osoby, jak i od środowiska i dostępnej pomocy. [1]

Osoba	Data rozpoczęcia obserwacji

Kto obserwuje / rozmawia z osobą	Okres: od - do (najlepiej kilka dni, nie jedna godzina)

Nie jest testem Rozpoznanie demencji samo w sobie nie mówi, czy ktoś może mieszkać sam. Ta karta nie ocenia zdolności prawnej, nie zastępuje badania lekarskiego i nie służy do podejmowania decyzji „za” osobę. Ma pomóc rozmawiać o realnych potrzebach i o najmniejszym wsparciu, które zwiększa bezpieczeństwo, nie odbierając niepotrzebnie samodzielności. [1][2]

Najpierw zapytaj osobę

Co jest dla mnie najważniejsze w pozostaniu w domu?

W czym sama/sam widzę trudność lub chciałabym/chciałbym pomoc?

Jaką pomoc akceptuję? Czego nie chcę?

Jak zaznaczać: w każdej pozycji wybierz jedną odpowiedź: S - samodzielnie i bezpiecznie; M - wystarcza małe wsparcie / przypomnienie / ułatwienie; R - potrzebne regularne wsparcie drugiej osoby; A - zdarzyła się sytuacja alarmowa / niebezpieczna albo nie potrafimy ocenić bezpieczeństwa. Nie sumuj liter.

1. Jedzenie, picie i leki

Obserwacja	S	M	R	A	Przykład / co się wydarzyło
Potrafi zapewnić sobie regularny posiłek					
Rozpoznaje zepsute / niebezpieczne jedzenie					
Pamięta o piciu i ma dostęp do płynów					
Przyjmuje właściwe leki we właściwej dawce i porze					
Nie powtarza dawki po zapomnieniu, że lek już był przyjęty					

2. Poruszanie się, toaleta i higiena

Obserwacja	S	M	R	A	Przykład / co się wydarzyło
Bezpiecznie wstaje, chodzi i korzysta ze schodów / windy					
Po upadku lub zasłabnięciu potrafi wezwać pomoc					
Korzysta z toalety i radzi sobie z higieną					
Ubiera się odpowiednio do pogody i sytuacji					
Zauważa uraz, ranę lub istotne pogorszenie samopoczucia					

3. Dom i bezpieczeństwo

Obserwacja	S	M	R	A	Przykład / co się wydarzyło
Bezpiecznie korzysta z kuchenki, piekarnika i czajnika					
Pamięta o wyłączeniu gazu / prądu / wody, jeśli to potrzebne					
Rozpoznaje dym, alarm, pożar lub awarię i wie, jak reagować					
Nie myli środków chemicznych, leków lub produktów spożywczych					
W domu nie ma nowych zagrożeń: potknięcia, zimno, przegrzanie, zepsuty sprzęt					

4. Wyjście z domu, kontakt i orientacja

Obserwacja	S	M	R	A	Przykład / co się wydarzyło
Wraca z dobrze znanych miejsc / nie gubi się na zwykłej trasie					
Potrafi zadzwonić do bliskiej osoby i odebrać ważny telefon					
W razie problemu potrafi podać adres lub pokazać identyfikację					
Nie otwiera bez zastanowienia obcym / nie wpuszcza przypadkowych osób					
Ma regularny kontakt z innymi i ktoś zauważyłby brak kontaktu					

5. Pieniądze i codzienne sprawy

Obserwacja	S	M	R	A	Przykład / co się wydarzyło
Opłaca ważne rachunki / nie powstają zaległości przez przeoczenie					
Rozumie podstawowe płatności i nie wykonuje przypadkowych przelewów					
Rozpoznaje podejrzane telefony, wiadomości i „okazje” finansowe					
Pamięta o ważnych wizytach lub ma skuteczne przypomnienia					
Potrafi zrobić podstawowe zakupy albo ma stały sposób ich zapewnienia					

6. Noc i sytuacje nieprzewidziane

Obserwacja	S	M	R	A	Przykład / co się wydarzyło
W nocy bezpiecznie trafia do toalety / wraca do łóżka					
Nie wychodzi nocą z domu w sytuacji dezorientacji					
W razie gorączki, wymiotów, bólu lub urazu jest ktoś, kogo może wezwać					
Ma działający telefon / przycisk alarmowy / ustalony check-in					

Co z tego wynika?

Trzy rzeczy, które są nadal mocną stroną i warto je chronić

Trzy ryzyka, którymi zajmiemy się najpierw

Ryzyko / potrzeba	Najmniejsze wsparcie, które może wystarczyć	Kto / od kiedy	Czy działa?

Gdzie w Polsce szukać wsparcia, zanim jedyną opcją stanie się przeprowadzka

☐ POZ: lekarz i pielęgniarka POZ - gdy zmiana funkcjonowania może mieć przyczynę zdrowotną, trzeba przejrzeć leczenie albo ocenić potrzeby pielęgnacyjne.

☐ OPS / MOPS / GOPS / CUS: można pytać o usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania. Ustawa i informacje MRPiPS przewidują pomoc także wtedy, gdy rodzina nie jest w stanie zapewnić potrzebnego wsparcia. [5]

☐ Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa NFZ: dotyczy pacjentów spełniających kryteria medyczne, m.in. oceny 40 pkt lub mniej w skali Barthel. To świadczenie pielęgniarskie, a nie pomoc w zakupach czy sprzątaniu. [6]

☐ DPS: jest formą całodobowego wsparcia, gdy nie można zapewnić niezbędnej pomocy w inny sposób. Procedura obejmuje zgodę osoby lub przedstawiciela ustawowego; w określonych sytuacjach odmowy przy bezwzględnej potrzebie pomocy przepisy przewidują zawiadomienie sądu. [7]

Pilnie Jeżeli pojawia się bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia - np. utrata przytomności, zaburzenia świadomości, nasilona duszność, ostry ból w klatce piersiowej lub brzuchu - dzwoń 112 lub 999. [8]

Data ponownej oceny	Kto porozmawia z osobą o zmianach

Źródła i podstawa merytoryczna

Karta nie wykorzystuje skali Barthel ani innej skali kwalifikacyjnej. Celowo nie ma łącznego wyniku. Skala Barthel w polskim systemie ma określone zastosowania świadczeniowe i powinna być oceniana przez uprawnionych profesjonalistów zgodnie z przepisami.

1. WHO - Healthy ageing and functional ability - funkcjonowanie jako wynik możliwości osoby, środowiska oraz ich wzajemnego oddziaływania; nacisk na to, co osoba ma powód cenić.
https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability

2. Alzheimer's Society - Keeping safe and independent at home - bezpieczeństwo domu połączone z maksymalizowaniem niezależności i wprowadzaniem wsparcia zanim stanie się ono pilne.
https://www.alzheimers.org.uk/get-support/living-with-dementia/keeping-safe-home

3. NIA - Does an Older Adult in Your Life Need Help? - praktyczne sygnały wskazujące, że osoba może potrzebować wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.
https://www.nia.nih.gov/health/caregiving/does-older-adult-your-life-need-help

4. NIA - Next Steps After an Alzheimer's Diagnosis - wskazówki dla osób mieszkających samotnie: regularny kontakt, rozwiązania alarmowe, wsparcie w lekach, rachunkach, zakupach i bezpieczeństwie.
https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-treatment/next-steps-after-alzheimers-diagnosis

5. MRPiPS - Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze - polskie zasady przyznawania usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania oraz ich podstawowy zakres.
https://www.gov.pl/web/rodzina/uslugi-opiekuncze-i-specjalistyczne-uslugi-opiekuncze

6. Rozporządzenie MZ - opieka długoterminowa, tekst jednolity 2026 (Dz.U. 2026 poz. 250) - aktualne kryteria pielęgniarskiej opieki długoterminowej domowej, w tym ocena w skali Barthel.
https://api.sejm.gov.pl/eli/acts/DU/2026/250/text.pdf

7. MRPiPS - Dom pomocy społecznej - zasady kierowania do DPS, wymóg zgody i procedura przy odmowie osoby bezwzględnie wymagającej pomocy.
https://www.gov.pl/web/rodzina/dom-pomocy-spolecznej

8. Pacjent.gov.pl - Pogotowie i numer alarmowy - 112/999 i przykłady nagłych stanów wymagających ratownictwa medycznego.
https://pacjent.gov.pl/pogotowie-i-numer-alarmowy

Materiał edukacyjny i organizacyjny. Nie zastępuje indywidualnej oceny medycznej, prawnej ani socjalnej. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod 112 lub 999.