

Plan wsparcia dla rodziny

Od „daj znać, jeśli czegoś potrzebujesz” do konkretnego podziału zadań

Zespół wsparcia nie musi składać się wyłącznie z rodziny. Mogą w nim być przyjaciele, sąsiedzi i profesjonaliści. Dobrze działa plan, w którym każda osoba wie, co konkretnie może zrobić i kiedy – zanim pojawi się kryzys. [1][2]

Celem nie jest rozdzielenie opieki „po równo”, tylko tak, żeby obowiązki były realne, przewidywalne i nie opierały się wyłącznie na jednej osobie.

1. Co trzeba zrobić – i kto może to przejąć?

Zadanie	Jak często / kiedy	Osoba główna	Zastępstwo
zakupy / posiłki			
leki / recepty			
wizyty / transport			
rachunki / formalności			
sprzątanie / pranie			
telefon / towarzystwo			
2 godziny odciążenia			
wieczór / noc			
sprawy nagłe			
inne			

2. Mapa ludzi – nie tylko „kto kocha najbardziej”

Osoba / kontakt	Co może realnie robić	Kiedy jest dostępna	Czego nie może / nie chce

Konkretne prośby, które łatwiej przyjąć

Zamiast „Czy możesz czasem pomóc?”	Spróbuj „Czy możesz w każdy czwartek odebrać mamę o 16:00 i zostać z nią do 18:00?”
Zamiast „Potrzebuję więcej wsparcia.”	Spróbuj „Czy możesz przejąć zakupy raz w tygodniu i zamawiać recepty z IKP?”

Mój minimalny plan ochrony opiekuna

Stały czas bez opieki, który chcę zabezpieczyć co tydzień

Kto może przejąć opiekę, gdy jestem chora/ly, mam wizytę lub po prostu nie mam już zasobów?

Sygnały, po których wiem, że potrzebuję dodatkowego wsparcia

3. Plan awaryjny – gdy główna osoba wspierająca nagle wypada

Kto jako pierwszy przejmuje kontakt / opiekę?

Kto ma klucze i wie, gdzie są najważniejsze rzeczy?

Gdzie jest aktualna lista leków, dokumentów i kontaktów?

Co trzeba wiedzieć o komunikacji, jedzeniu, toalecie, bezpieczeństwie i rutynie osoby?

Kto może zostać na 2 godziny / wieczór / noc?

Kontakty do lekarza POZ / poradni / apteki / innych usług

Wsparcie instytucjonalne w Polsce – gdzie zapytać

- MOPS/GOPS/CUS – o usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze lub usługi sąsiedzkie. Gmina ustala zasady, zakres i odpłatność. [3]
- PCPR / lokalny samorząd – o dostępne usługi dla osób z niepełnosprawnością i rodzin oraz informacje o lokalnych programach.
- „Opieka wytchnieniowa” 2026 – jeśli osoba spełnia kryteria programu i program jest realizowany lokalnie przez samorząd lub organizację. [4]
- Grupy wsparcia i organizacje społeczne – jako uzupełnienie, nie zamiast realnego odciążenia w zadaniach.

Źródła i podstawa merytoryczna

[1] Alzheimer's Association: Building a Care Team. https://www.alz.org/help-support/i-have-alz/plan-for-your-future/building_a_care_team

[2] NICE NG97: support and psychoeducation for carers, planning for the future. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/recommendations>

[3] MRPiPS: Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze. <https://www.gov.pl/web/rodzina/uslugi-opiekuncze-i-specjalistyczne-uslugi-opiekuncze>

[4] MRPiPS: Program „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2026. <https://www.gov.pl/web/rodzina/nabor-wnioskow-w-ramach-resortowego-programu-ministra-rodziny-pracy-i-polityki-spoecznej-opieka-wytchnieniowa-dla-jednostek-samorządu-terytorialnego-edycja-2026>

Stan źródeł: wrzesień 2026. Materiał edukacyjny; nie zastępuje indywidualnej konsultacji medycznej, prawnej ani socjalnej.