

Magdalena Spiczak - Brzezińska

Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI I WNUKÓW



Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI I WNUKÓW

W jednym miejscu zebraliśmy sposoby na zdalne dbanie o seniorów.
By mimo odległości i braku częstych wizyt, czuli się bezpieczni, potrzebni i kochani.
A ty, żebyś czuł się spokojniejszy.

Osobistej opieki to nie zastąpi, ale pomoże zyskać realną kontrolę
i w razie potrzeby pozwoli na błyskawiczną reakcję.

SPIS TREŚCI

	JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO?	4
	JAK ZADBAĆ O ZDROWIE?	8
	JAK ZADBAĆ O ROZRYWKĘ SENIORA?	15
	CO ROBIĆ, BY SENIOR CZUŁ SIĘ POTRZEBNY?	19
	PRZYDATNE TELEFONY	22

Autorka: Magdalena Spiczak-Brzezińska

Redakcja językowa i korekta: Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Layout, projekt okładki i skład: Sylwia Zonak, Dariusz Brodowski

Zdjęcie na okładce: pixabay

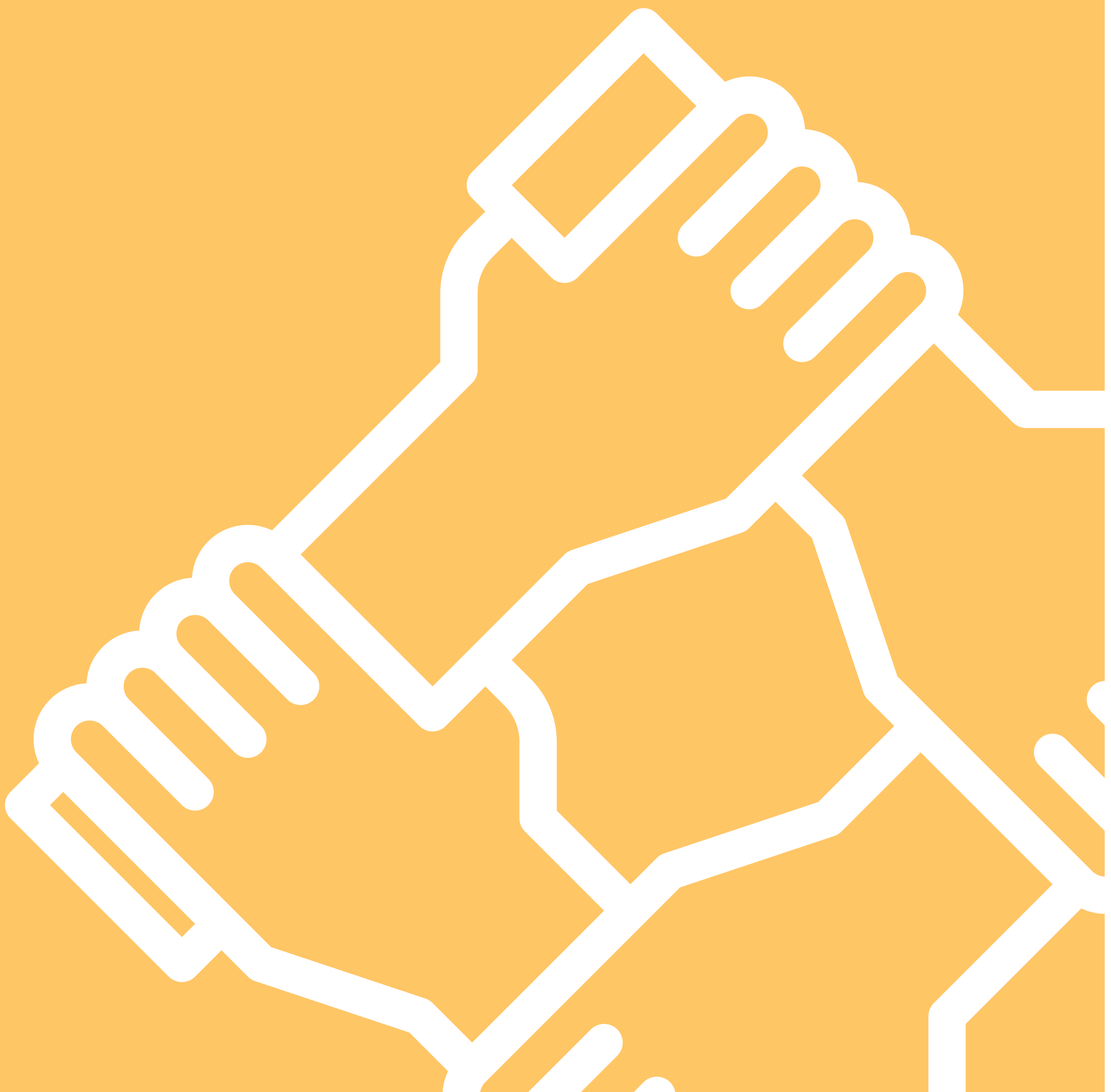
Wydawca: Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko - Mazurskiego FOSa ul. Linki 3/4 10-535 Olsztyn

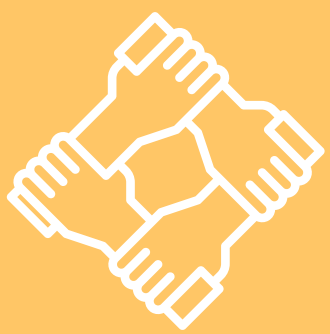
Publikacja została sfinansowana ze środków Fundacji EVZ

Niniejsza publikacja nie stanowi opinii Fundacji EVZ. Za jej treść odpowiadają autorzy.

Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO?





Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI I WNUKÓW – JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO?

4

JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO?

Koperta życia. Najważniejsze informacje w widocznym miejscu

W przypadku samotnie mieszkających osób w podeszłym wieku to najlepszy sposób na szybkie przekazanie istotnych informacji służbom ratunkowym. Ma to kluczowe znaczenie m.in. gdy dojdzie do udaru czy zawału. Dzięki Kopercie Życia zyskasz pewność, że służby ratunkowe powiadomią cię niezwłocznie o zdarzeniu.

Kopertę Życia należy przymocować na widocznym miejscu w mieszkaniu seniora, np. na lodówce. Można zamówić specjalny magnes z informacją.

Drugi egzemplarz Koperty Życia senior może nosić przy sobie.

JAKIE INFORMACJE UMIEŚCIĆ W KOPERCIE ŻYCIA?

- dane, czyli imię i nazwisko, PESEL, rok urodzenia osoby, której Koperta dotyczy;
- grupę krwi;
- kontakt do osoby, którą należy zawiadomić w razie kłopotów;
- informacje o chorobach, zażywanych lekach (nazwa, dawka, ile razy dziennie, od kiedy) – najlepiej, gdy tę rubrykę wypełni lekarz rodzinny;
- leki na które jest uczulona dana osoba;
- inne ważne informacje.

KONIECZNIE DOPISZ DATĘ WYPEŁNIENIA - INFORMACJE SĄ WAŻNE PRZEZ ROK.

UWAGA!

Wiele gmin i powiatów w Polsce przystąpiło do projektu “Koperta Życia”.

Ich listę znajdziesz na stronie internetowej: <https://kopertazycia.pl/partnerzy-akcji>.

Kartę informacyjną, gotową do druku, możesz pobrać z Internetu.

Wzór znajdziesz na: <https://kopertazycia.pl/images/doc/kopertazycia.pdf>.

proszę
kliknąć
w link

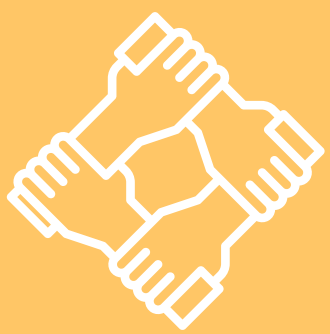
OLSZTYN

W Olsztynie Kopertę Życia z magnesem otrzymasz w Regionalnej Strefie Pomocy Centrum Informacji i Koordynacji na Rzecz Osób Niezależnych i Ich Rodzin przy ulicy Partyzantów 1/2. Tel. kontaktowy: 799 099 862.

WPLĄCAM / POMAGAM >



potrzebni



Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI I WNUKÓW – JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO?

5

Przyjazny Sąsiad – pomoc nie do zastąpienia

Zaufany sąsiad to nieoceniony sojusznik w zdalnej opiece nad seniorem. Wystarczy, że co jakiś czas zajrzy do niego, dopyta o zdrowie i samopoczucie, a w razie problemów zareaguje i poinformuje daleko mieszkającego opiekuna.

Dobrze, by sąsiad miał zapasowe klucze od mieszkania seniora, tak na wszelki wypadek.

Jeśli zaufanej osoby brak w pobliżu, skontaktuj się z miejscowym ośrodkiem pomocy społecznej. Być może bierze udział w programie „**Przyjazny Sąsiad**”, który od 2014 roku w województwie warmińsko-mazurskim prowadzi Federacja FOS-a. Polega on na łączeniu ludzi, którzy chcą pomagać z tymi, którzy tej pomocy potrzebują.

Wsparcie odbywa się na zasadzie wolontariatu lub osoba, która zostaje Przyjaznym Sąsiadem, otrzymuje za pomoc niewielkie wynagrodzenie.

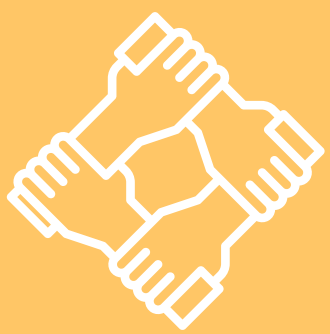
W umowie, którą podpisują obie strony, zawarte są obowiązki Przyjaznego Sąsiada, np.

- pomoc w przygotowaniu posiłków, praniu czy zakupach;
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i umawianiu wizyt lekarskich.

WPLĄCAM / POMAGAM >



potrzebni



Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI I WNUKÓW – JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO?

6

Karta ICE. Kontakt w nagłym wypadku

Skrót ICE pochodzi od angielskiego In Case of Emergency, co można przetłumaczyć jako W Nagłym Wypadku. To część międzynarodowego systemu, który pomaga skontaktować się z bliskimi osoby poszkodowanej i uzyskać informacje o jej przewlekłych chorobach czy przyjmowanych lekach.

JAK TO DZIAŁA?

Telefon

Oznaczasz skrótem ICE numery do osób z którymi służby mają skontaktować się w razie wypadku. Można zaznaczyć kilka numerów – ICE 1 - Córka, ICE 2 - Syn, ICE 3 - Brat. Ratownik po wpisaniu skrótu ICE otrzymuje dostęp do tej listy.

Karta ICE

Jest wielkości wizytówki i należy nosić ją cały czas przy sobie (np. w portfelu). Na karcie ICE wpisuje się imię, nazwisko i numer kontaktowy do wskazanej osoby.

Warto korzystać jednocześnie z obu form. W razie awarii telefonu numery kontaktowe zawsze pozostaną na Karcie ICE.

WAŻNE:

- do kontaktu wybierz osoby, które w razie wypadku będą potrafiły udzielić ratownikom kluczowych informacji na temat stanu zdrowia seniora
- na drugim miejscu wskaż osobę z dalszego otoczenia – najbliżsi często np. podróżują razem i istnieje duże prawdopodobieństwo, że zostaną poszkodowani w tym samym wypadku.
- wybierz osoby z którymi łatwo się skontaktować, które zawsze noszą przy sobie komórkę, nie wyłączają telefonu, przebywają w miejscu, gdzie jest dobry zasięg.

Drobne, a ważne

Czujki alarmowe

Zamontuj w mieszkaniu seniora czujniki, które w razie czego zaalarmują sąsiadów albo służby ratunkowe o zadymieniu, ułatwiającym się czadzie czy gazie.

Łańcuch w drzwiach i wizjer

Zapobiega wtargnięciu intruza do domu starszej osoby. Senior może najpierw ocenić, czy chce wpuścić gościa. Znika zagrożenie, że osoba o złych zamiarach np. popchnie seniora i siłą wejdzie do mieszkania.

Podaj hasło

Seniorzy często padają ofiarami tzw. przestępstw „na wnuczka”. Osoba podszywająca się pod członka rodziny dzwoni i wyłudza pieniądze. By temu zapobiec, ustalcie wspólnie hasło, które uwiarygadnia dzwoniącego.

WPLĄCAM / POMAGAM >



potrzebni

Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

JAK ZADBAĆ O ZDROWIE?





Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI I WNUKÓW – JAK ZADBAĆ O ZDROWIE?

8

JAK ZADBAĆ O ZDROWIE?

Profilaktyka, czyli lepiej chuchać niż leczyć

SZCZEPIENIA

Starsze osoby są bardziej narażone na powikłania wynikające z zakażeń. Przy obniżonej odporności nawet niewielka infekcja może powodować groźne następstwa. Ryzykowny jest także pobyt w szpitalu.

Zalecane szczepienia:

- **grypa** – szczepienie chroni nie tylko przed grypą i jej uciążliwymi objawami, ale także przed możliwymi powikłaniami. Warto sprawdzić czy w miejscu zamieszkania seniora prowadzony jest program darmowych szczepień dla osób w podeszłym wieku;
- **wirusowe zapalenie wątroby typu B** (tzw. „**żółtaczka wszczepienna**”) – szczepienie szczególnie ważne przed zabiegami operacyjnymi, badaniami diagnostycznymi lub u osób przewlekle chorych. Żeby było skuteczne, należy przyjąć trzy dawki szczepionki w określonych odstępach czasu;
- **pneumokoki** – wiek powyżej 65 lat, a także przewlekłe choroby serca, płuc, wątroby, nerek, czy zaburzenia odporności sprzyjają zakażeniom bakteriami z grupy pneumokoków (np. pneumokokowemu zapaleniu płuc). Szczepionka chroni przed zakażeniem, a jeśli do niego dojdzie, wpływa na łagodniejszy przebieg choroby

BADANIA PROFILAKTYCZNE

Regularne monitorowanie stanu zdrowia seniora jest szczególnie ważne przy opiece zdalnej. Nie zawsze będziesz w stanie zauważyć niepokojące symptomy i zareagować przed nasileniem się objawów. Skierowanie na badania wystawia lekarz rodzinny, wiele laboratoriów diagnostycznych oferuje też gotowe panele badań dla emerytów w korzystnej cenie.

Co najmniej:

- **raz na 3 miesiące** wskazane jest kontrolne badanie ciśnienia tętniczego. Jeśli senior ma problemy z sercem, miażdżycę, nadciśnienie należy mierzyć ciśnienie nawet codziennie;
- **raz w roku** należy wykonać komplet podstawowych badań, które obejmują poziom glukozy, poziom cholesterolu (LDL, HDL) i trójglicerydów, EKG, USG jamy brzusznej, wzrok w kierunku jaskry i zaćmy, słuch;
- **raz na 5 lat** profilaktycznie wykonuje się: kolonoskopię, badanie kału na obecność, krwi utajonej, RTG klatki piersiowej, gęstość kości (densytometria), stan prostaty i odbytu, badanie ginekologiczne.

WPLĄCAM / POMAGAM >



potrzebni



Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI I WNUKÓW – JAK ZADBAĆ O ZDROWIE?

9

NATURALNE WZMOCNIENIE

Z wiekiem rośnie ochota na gorącą herbatkę. Od czasu do czasu można zastąpić ją ziołami, które pozytywnie wpływają na zdrowie. Dobrze użyte leczą, dostarczają mikroelementów, jednak trzeba stosować je z rozwagą. Zawsze sprawdzaj, czy nie wchodzi w interakcję z branyymi przez seniora lekami.

JAKIE ZIOŁA POLECANE SĄ OSOBOM W PODESZŁYM WIEKU?

- **melisa i rumianek** – na dobry sen, złagodzenie stresu, wyciszenie;
- **mięta, koper włoski, senes** – na kłopoty związane z trawieniem;
- **pokrzywa** – na obrzęki.

Jeśli senior nie da się namówić na ziółka, może skusi się na miód albo **naturalny sok zamiast cukru**. Bardzo smaczny i zdrowy jest m.in.

- **sok z malin** – bogactwo witamin (m.in. C, E, B1, B2, B6) oraz minerałów (potas, magnez, wapń, żelazo), ma działanie wzmacniające;
- **syrop z kwiatów czarnego bzu** – zawiera beta karoten, witaminy (A, B1, B2, B3, B6, C) oraz potas, wapń, magnez, sód, fosfor i sód. Działa wykrztuśnie i antywirusowo;
- **syrop z pigwy** – zwanej też polską cytryną, bo zawiera bardzo dużo witaminy C. Dobry na przeziębienie i polepszenie odporności.

WPLĄCAM / POMAGAM >



potrzebni



Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI I WNUKÓW – JAK ZADBAĆ O ZDROWIE?

10

Żywienie, czyli jedz na zdrowie

Regularne, urozmaicone, lekkie, ale pożywne posiłki to sprawa bardzo ważna dla utrzymania dobrej kondycji seniora. Co najmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być ciepły.

Łatwo powiedzieć, ale co zrobić, gdy starsza osoba nie ma sił ani ochoty, by gotować tylko dla siebie? Tym bardziej, że nie ma też apetytu, co często się zdarza w podeszłym wieku. Do tego dochodzą inne dolegliwości – problemy z gryzieniem, połykaniem. zgaga...

JAK ZAPEWNIĆ SENIOROWI REGULARNE POSIŁKI MIESZKAJĄC DALEKO?

Catering

Catering z dostawą do domu to wariant najdroższy, ale bardzo wygodny.

Istnieją już firmy cateringowe, których oferta dostosowana jest do potrzeb osób starszych. Składniki dań są odpowiednio rozdrobnione, bez warzyw do chrupania, delikatnie przyprawione. Zwykle można wybrać program żywieniowy dostosowany do konkretnych schorzeń np. cukrzycy czy nadciśnienia. Posiłki dostarczane są codziennie pod drzwi – to bardzo praktyczne zwłaszcza w czasie wzrostu zachorowań na koronawirusa czy grypę, albo gdy pogoda jest kiepska.

MINUSY:

- **cena** – miesięczny catering żywieniowy z dowozem, to koszt ok. 1 000 zł;
- **dostępność** – firmy z dostawą posiłków do domu działają w większych miastach.

Abonament obiadowy

Ma tę wadę i zaletę, że trzeba wyjść z domu, by zjeść posiłek.

Z jednej strony to dodatkowe utrudnienie, szczególnie gdy na dworze ślisko czy szaleje pandemia. Z drugiej – porządkuje to dzień i zmusza seniora do podjęcia przynajmniej raz dziennie aktywności fizycznej.

Abonament można wykupić w pobliskim barze mlecznym czy restauracji. Warto też zapytać w miejscowej szkole czy przedszkolu. Być może jest tam możliwość zamówienia obiadów na wynos.

WPLĄCAM / POMAGAM >



potrzebni



Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI I WNUKÓW – JAK ZADBAĆ O ZDROWIE?

11

Obiadek u sąsiada

Pamiętacie ze starych powieści czy filmów motyw stołówek sąsiedzkich?

Na obiady przychodził stary kawaler, student, zabiegana krawcowa czy wdowiec po 70-tce. Spotykali się przy wspólnym stole, a dania serwowała im przedsiębiorcza sąsiadka. Był to jej pomysł na dodatkowy zarobek przy stosunkowo niewielkim nakładzie pracy. Wszak gotowała także dla swojej rodziny.

Może niedaleko seniora mieszka osoba, która dobrze gotuje i za niewielką opłatą zgodziłaby się przyrządzać dodatkową porcję?

Ugotuj i zamroź

Wymaga to zdecydowanie większego nakładu pracy, ale dania można dostosować do indywidualnych gustów seniora i jego dietetycznych potrzeb.

Przy następnej wizycie ugotuj ulubione smakołyki seniora – najlepiej jeśli zrobicie to razem. Oprócz przygotowania posiłku, to okazja do wspomnień i rozmów. Nic tak nie zbliża jak wspólne gotowanie. No chyba, że wspólne robienie przetworów – to zresztą też niezły pomysł.

Dania przed mrożeniem podziel na obiadowe porcje – po 2-3 gotówki czy klopsy. Idealnie sprawdzają się potrawy jednogarnkowe – wszelkie poprawki z warzywami, kaszotta, makaron z sosem, a także zupy. Osobno można zamrozić zioła – np. świeży koperek idealny do posypania ziemniaków, czy liście lubczyku. Warto, żeby senior miał dobrze zaopatrzoną zamrażarkę „na wszelki wypadek”. Nie tylko w gotowe obiady, ale też w najpotrzebniejsze produkty – chleb, masło, wędlinę, warzywa, ciasto do kawy... Mrozić można prawie wszystko.

Zamów zakupy z dostawą

Bardzo dobre rozwiązanie, gdy senior ma problemy z poruszaniem się, czy nie może dźwigać. Zresztą dostawa pod drzwi ciężkich zakupów ucieszy każdego.

Sklepy spożywcze nawet w niewielkich miejscowościach wprowadziły podczas pandemii opcję dostawy do domu. Zamówienia składa się telefonicznie lub wybiera z oferty online.

Z dowozem do domu zamówisz też swojskie specjały – domowy chleb, miód, wiejskie jajka czy zestawy warzyw z ekologicznych upraw. Ofert najlepiej szukać w mediach społecznościowych, np. facebookowej grupie „Warmińska kooperatywa spożywcza”, „Kupuję lokalnie Olsztyn” czy na fanpage „Permakultura Skolity”.





Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI I WNUKÓW – JAK ZADBAĆ O ZDROWIE?

12

Rusz się dziadku

Gimnastyka i świeże powietrze

Musi być i basta. Ruchu nie zastąpi żadna dieta, suplement, ani nawet oglądanie sportu w telewizji. Osobom w podeszłym wieku zaleca się uprawianie aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności przez co najmniej przez 30 minut. I to minimum 5 razy w tygodniu, a najlepiej codziennie.

Zachęcaj seniora do regularnych spacerów. Najlepiej, gdy mają one konkretny cel – chociażby wyjście po świeże pieczywo, na cmentarz, czy by nakarmić gołębie w parku. Jeśli brakuje mu sił, a na dworze szaleją wirusy, można zastąpić spacer spokojną gimnastyką w domu. Koniecznie przy otwartym oknie, albo w dobrze wywietrzonym pomieszczeniu.

Pomóż seniorowi znaleźć w pobliżu inicjatywy wspierające aktywność fizyczną odpowiednią dla jego wieku – zajęcia gimnastyczne, basen, zorganizowane wycieczki z kijami nordic walking... Sporo takich wydarzeń organizują miejscowe domy kultury, ośrodki sportu i rekreacji oraz Uniwersytety III wieku.

Krępujące przypadłości, które zamykają w domu

Bywa, że osoby starsze nie wychodzą z domu, bo się wstydzą.

Choćby podpierania się laską. To widoczna oznaka zniedołężnienia – ciężko się przyznać, że potrzebne jest takie wsparcie. Jednak **laskę można zamienić np. na kij do nordic walking**. Spełnia tę samą funkcję, a budzi skojarzenia z aktywnością, żywotnością, turystyką.

Krępujące są też **problemy z nietrzymaniem moczu**. Zdarza się to zarówno kobietom, jak i mężczyznom. Jeśli zauważysz, że bliska ci osoba boryka się z tym problemem, koniecznie namów ją na wizytę u specjalisty. W zależności od przyczyny pomoc może rehabilitacja (np. ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy) albo farmakologia.

W ostateczności zadбай, by senior korzystał z wygodnych wkładek, które neutralizują zapach moczu.

Lęk przed upadkiem

Ma on nawet fachową nazwę – **zespół poupadkowy**. Oznacza spadek aktywności po doznanym upadku, strach i lęk przed kolejnym upadkiem i jego konsekwencjami. Następstwem tego jest ograniczenie aktywności życiowej, nieopuszczanie domu, co z kolei prowadzi to do zmniejszenia sprawności fizycznej i tym samym do zwiększenia ryzyka upadku.





Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI I WNUKÓW – JAK ZADBAĆ O ZDROWIE?

13

NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ, BY ZMINIMALIZOWAĆ PRAWDOPODOBIENSTWO UPADKU:

- **dobrze dobrane okulary** – dzięki nim senior poczuje się pewniej i chętniej będzie podejmował nie tylko aktywność fizyczną, ale też umysłową i wymagającą precyzji (robótki ręczne, rozwiązywanie krzyżówek);
- **poręcz** – przyda się w łazience, ale też przy schodach, nawet jeśli są to tylko trzy stopnie przed domem;
- **meble** – z których łatwo wstać np. fotele z dość wysokim siedziskiem i stabilnym oparciem dla rąk; dobrze dobrane leki i suplementy – by ich nakładające się działanie nie powodowało skutków ubocznych, np. zawrotów głowy;
- **światło** – oprócz oświetlenia głównego, zadбай o oświetlenie punktowe oraz oświetlenie nocne ułatwiające dotarcie np. do toalety;
- **progi** – jeśli to możliwe warto je zlikwidować, by zmniejszyć ryzyko potknięcia się i upadku;
- **sprzęt medyczny i rehabilitacyjny** – łóżko medyczne, balkonik z funkcją siedziska i inne profesjonalne urządzenia, mogą znacznie ułatwić funkcjonowanie starszego człowieka. Listę wypożyczalni sprzętu znajdziesz na końcu PDF-a. [\(Gdzie wypożyczyć sprzęt medyczny dla seniora? \)](#)

Opaska dla seniora

Jeśli potrzebne jest dokładniejsze monitorowanie aktywności seniora, np. ze względu na jego problemy z pamięcią lub choroby serca - można wesprzeć się elektroniką.

Opaska dla seniora wygląda jak zegarek na rękę i tak samo się ją nosi. Zwykle ma zamontowany GPS, dzięki któremu wiadomo gdzie senior się aktualnie znajduje. Są też modele z ciśnieniomierzem. Komunikaty głosowe przypominają, że trzeba zażyć lekarstwo zaś w razie upadku opaska automatycznie przesyła informację do opiekuna.

Pomoc w kontakcie z lekarzem

Znalezienie właściwego specjalisty, rehabilitanta i umówienie się na wizytę, często jest bardzo trudne dla osoby, która nie korzysta z internetu. Można to zrobić zdalnie za nią. Listę ośrodków medycznych z województwa warmińsko-mazurskiego, które oferują pomoc seniorom, znajdziesz na końcu PDF-a. [\(Przydatne telefony \)](#)



Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

.....

Jak zadbać o rozrywkę seniora?





Jak zadbać o rozrywkę seniora?

Nuda, samotność i rutyna – nic tak nie załamuje nastroju jak świadomość, że nic miłego dziś cię nie czeka. Jeśli podejrzewasz, że bliską ci osobę nawiedzają takie myśli, podsuwamy kilka propozycji na poprawę humoru i bardziej ekscytujące spędzanie czasu.

Wnuki listy piszą

Pamiętasz jak przyjemnie jest dostawać listy? Takie prawdziwe, a nie rachunki za prąd, czy informacje z ZUS-u? List można przeczytać wiele razy, schować do specjalnego pudełka, a potem do nich wrócić. Do koperty zmieści się zasuszony kwiatek, albo rysunek, zrobiona ręcznie zakładka do książki...

Wyślij list do babci czy dziadka. Namów dzieci, by też przygotowały listy (mogą być rysowane). Na pewno bardzo ucieszysz adresata.

A najlepsze, że na list trzeba odpisać – to dobre ćwiczenie dla ręki i umysłu seniora.

Paczka bez święta

Zamówienie przez internet i dostarczenie prosto do domu potrzebnych artykułów, bardzo ułatwi życie seniorowi. A przy tym wizyta kuriera i rozpakowywanie paczki zawsze jest ekscytujące. Nawet jeśli czeka się na dostawę szklanek z arcorocu.

Co najlepsze:

- zakupy dla starszej osoby przez internet można zrobić nawet z drugiego końca świata;
- oprócz dostarczania przedmiotów codziennej potrzeby, można seniora w ten sposób porzpieścić i dostarczyć mu rozrywki.

Pewnie ucieszy się z przestanej bez okazji ulubionej herbaty i czajniczka (można się potem umawiać na wspólne herbatki telefoniczne), ciepłych skarpetek, czy nasion ciekawych kwiatów do hodowania na balkonie. Nie mówiąc już o dobrej książce, krzyżówkach, sudoku, akcesoriach do robótek ręcznych...

Taka paczka bez święta mówi „Jesteś dla mnie ważny, troszczę się o Ciebie”.

Prawda, że miłe?



Zaproś Piotra Fronczewskiego

Jeśli czytanie nadwyręża oczy seniora, a przy tym nie wyobraża on sobie życia bez dobrych książek, doskonałym rozwiązaniem są audiobooki.

Powieści czytają profesjonalni lektorzy, m.in. znani aktorzy. Wiele z wykonań to kreacje na miarę tych scenicznych czy filmowych. Choćby Piotr Fronczewski czytający serię o Harrym Potterze czy Leszek Teleszyński w „Ogniem i Mieczem” oraz w powieściach Stephena Kinga.

Oferta audiobooków jest bardzo szeroka - od klasyków światowych, przez literaturę polską, po nowości. Można ich słuchać z płyty CD, wgrać do telefonu czy na mp3, albo online przez serwisy Empik Go, Storytel czy Audioteka.

Jeśli uda się przekonać starszą osobę do słuchowego odbioru książek, prawdopodobnie poradzi sobie też z odtwarzaniem audiobooków. Wszak teraz wszystko jest proste i automatyczne, a senior spędził życie w czasach, gdy w aparacie trzeba było ręcznie ustawić przystonę, a numery telefoniczne pamiętać, a nie tylko wybierać z pamięci smartfona.

Technologia nigdy nie była prostsza

Rzeczy, których nie znamy zawsze wydają się bardziej skomplikowane. Jeśli przez całe życie rachunki trzeba było płać na pocztę, informacji szukać w gazecie, a telefon miał tarczę albo guziki, to technologiczne nowinki wydają się bardzo trudne do stosowania.

Ale, jak czytałeś wyżej, żyjemy w czasach, w których technologia myśli za ciebie. Używanie współczesnych urządzeń nie wiąże się z żadną barierą związaną z umiejętnościami. Bariera może być mentalna - jeśli założysz, że się nie nauczysz, to się nie nauczysz - niezależnie od wieku.

Dowody, że tak właśnie jest, znajduję każdego dnia:

- na Facebooku, gdzie 80-letnia ciocia przesyła mi linki z filmikami,
- gdy spotykam się na Zoomie i WhatsAppie z koleżankami po 70-ce z klubu plastyczek amateerek;
- gdy mój tata przepowiada deszcz na podstawie wskaźników ze skandynawskich portali meteorologicznych (podobno prognozują najlepiej w całym internecie).

Postaraj się namówić starszą osobę, by zaprzyjaźniła się z laptopem i internetem. Wbrew pozorom, jeśli tylko się na to zdecyduje, prawdopodobnie okaże się to prostsze niż myśli.



Zdjęciowa relacja z życia

Często wyciągamy telefon by utrwalić drobne, ale ciekawe wydarzenia. Fotografujemy psa ze smutną miną, bałwana ulepionego razem z dzieckiem, występ przedszkolaka, rodzinną wycieczkę...

A gdyby tak wydrukować te zdjęcia i wystać do babci? Tak żeby i ona mogła – chociaż na odległość – uczestniczyć w życiu swoich bliskich.

Niektóre serwisy fotograficzne oferują możliwość wydania niedrogiego albumu ze zdjęciami, który ma formę zeszytu z miękką okładką. Na każdej stronie zmieści się kilka zdjęć i opis.

Każde ważne wydarzenie rodzinne, w którym nie uczestniczy senior, powinno zostać uczciwie obfotografowane. Ślub, chrzciny, rocznica – oprócz oficjalnych i pozowanych fotek, zrób zdjęcie cioci Krysi w za ciasnej sukience, dzieciakom, które bawią się pod stołem i koniecznie zdjęcie tortu. Tu nie chodzi o wyretuszowaną fotografię, a o relację z imprezy.

Pazurki, papiloty i maseczki

Pamiętasz, że mama, babcia, ciocia bardzo dbały, by wyglądać ładnie, nawet gdy czasy były ciężkie? A teraz trudno im wychodzić z domu i z eleganckich pań zmieniły się w szare staruszki.

Być może przyjemność sprawi im domowa wizyta fryzjera czy kosmetyczki. Maseczka na twarzy, papiloty na głowie, a na paznokciach gustowny szlaczek – to lubią dziewczyny w każdym wieku.

Usługi mobilnej fryzjerki czy kosmetyczki są często tańsze niż wizyta w salonie urody. Ważne, by wybrać sprawdzoną osobę, która nie tylko pięknie wykona usługę, ale też nie nadużyje zaufania starszej osoby

Znajdź zajęcia seniorowi

Cieężko wyjść z domu, gdy chodzić ciężko. Tym bardziej, że w telewizorze bez przerwy leci jakiś serial. To na jednym programie, to na innym. I do tego emerytura ze starego portfela – nie poszalejesz za nią, a wydatków tyle... Wymówek zawsze jest wiele, większość całkiem uzasadnionych.

Jednak dla zdrowia umysłu, ducha i ciała konieczna jest aktywność i spotkania z ludźmi. Podsuwaj więc seniorowi propozycje zajęć i warsztatów. Może uniwersytet III wieku, spotkania koła gospodyń wiejskich, wycieczki z kijkami nordic walking, ceramika albo malarstwo? Oczywiście kieruj się upodobaniami osoby, która ma brać udział w aktywnościach, a nie swoimi.

Pozostają jeszcze obiekcje, które trzeba rozbroić.

- Ciężko wyjść z domu – zamówię ci taksówkę;
- Leci serial – będzie powtórka;
- Brakuje pieniędzy – znajdę ci bezpłatne zajęcia, albo zapłacę za nie, tak jak ty kiedyś; płaciłeś za moje. Albo jeszcze lepiej – już zapłacone, jak nie pójdziesz to się zmarnuje.

Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

Co robić, by senior czuł się potrzebny





Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI – CO ROBIĆ, BY SENIOR CZUŁ SIĘ POTRZEBNY?

19

Co robić, by senior czuł się potrzebny

Co trzeci polski senior cierpi z powodu depresji starczej. Najczęstszą jej przyczyną jest samotność i przekonanie o własnej bezużyteczności. Chory obwinia się, za to, że jest ciężarem dla rodziny, która musi się nim opiekować.

A przecież to nieprawda, tylko nie zawsze pokazujemy babci, dziadkowi, rodzicom jak bardzo cenimy ich doświadczenie, pomoc i towarzystwo.

Wyjątkowy prezent od święta

Po pierwsze pamiętaj o ważnych dla seniora datach – urodzinach, imieninach, rocznicach, świętach. Bo **jeśli zapomnisz, to tak jakbyś zapomniał o bliskiej osobie, a nie o okazji.**

Jeśli nie możesz uczestniczyć osobiście w imprezie, nie ograniczaj się do konwencjonalnych życzeń. Wyślij prezent, który jubilata zaskoczy i zachwyci.

Może czekoladowy telegram? Albo bukiet kwiatów z dostawą do domu? Albo piękną laurkę namalowaną przez wnuka? W każdym razie coś co sprawi, że solenizant poczuje się kochany i doceniony.

Dobre wiadomości przez telefon

Regularny kontakt telefoniczny sprawia, że senior mimo odległości uczestniczy w twoim życiu, a ty w jego. Nie muszą być to szczegółowe sprawozdania z tego co się wydarzyło. Przecież możecie pogadać na wiele tematów, na które wcześniej nie było czasu.

- **pogaduchy przy herbacie** – sprezentuj seniorowi ładny czajniczek, możecie kupić sobie takie same kubki. A potem wystarczy umówić się na telefoniczne spotkanie w domowej kawiarence. Wyjątkowa oprawa sprzyja pozytywnej atmosferze i poruszaniu ciekawszych tematów;
- **dobre wiadomości** – kłopoty zwykle wybijają się na pierwszy plan, ale nie zapominaj też o dobrych wiadomościach. Ty się wygadasz, a dziadkowie zostają z twoimi problemami – przejęci i zmartwieni. Starsze osoby tak często padają ofiarami przestępstw „na wnuczka”, bo troszczą się o dobro swoich bliskich. By im pomóc bez wahania oddają oszczędności życia. Oczywiście trzeba poruszać też trudne tematy i prosić o radę. Ale dobre wiadomości mają pierwszeństwo.





Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI – CO ROBIĆ, BY SENIOR CZUŁ SIĘ POTRZEBNY?

20

Na przedzie ciekawość jedzie

Telefon do babci czy dziadka łatwo może zmienić się w uciążliwy obowiązek. „Halo. Jak się dziś czujesz? Co słychać?” – czy naprawdę tylko tyle chcesz dowiedzieć się od kogoś, kto przeżył siedem dekad z okładem?

Podobno życie każdego człowieka, to materiał przynajmniej na jedną książkę. Niech rozmowa z seniorem stanie się więc okazją do poznania naprawdę ciekawych historii rodzinnych. Szczególnie, że wspomnienia z dawnych lat z wiekiem stają się wyraźniejsze, niż wspomnienie wczorajszego śniadania.

- **wspomnienia i opowieści** – zapytaj dziadków o ich wspomnienia z młodości, dzieciństwa. Jak się uczyli w szkole, jak wyglądała ich pierwsza praca, co czuła babcia, gdy była w ciąży, a dziadek, gdy dowiedział się, że zostanie tatą? Senior to nie inny gatunek, ale człowiek taki jak ty. Tylko z większą ilością życiowych doświadczeń;
- **radę, przepisy** – wspominasz sernik z dzieciństwa, ogóreczki w zalewie, albo swojską kielbasę? Jeszcze jest czas, by wydobyć od dziadków przepisy na nie. Kiedyś wiele rzeczy – przetwory, wędliny, środki czystości – robiło się w domu. Teraz ta wiedza znowu jest w cenie. A i starszej osobie będzie miło, gdy zapytasz ją o radę;
- **tradycje** – Jak wyglądały przygotowania do świąt i wigilia pół wieku temu? Jak obchodzono urodziny? Wiele zwyczajów świątecznych zniknęło przez lata – szczególnie te ludowe i etniczne np. ukraińskie, łemkowskie, warmińskie, kaszubskie, żydowskie... Rozmowa z seniorem może dostarczyć wielu niezwykle ciekawych informacji na temat rodowych korzeni.

Halo, tu Babcia-Bajka

Brak wystarczająco częstego kontaktu z wnukami – to dla dziadków jedna z najbardziej bolesnych konsekwencji rozłąki. Nie wynagrodzą tego nawet wspólnie święta czy wakacje.

A jakby tak poszukać sposobu na wspólne spędzanie czasu mimo odległości? Może to być np. codzienny rytuał z opowiadaniem bajek przez telefon.

Poproś babcię lub dziadka, by przez telefon przeczytali wnukowi krótką opowiadkę, a potem porozmawiali o niej. Dzięki temu dziecko przyzwyczai się do codziennej obecności dziadków.

To dobry sposób na wzmocnienie więzi międzypokoleniowej. Wieczorne czytanie przez telefon da też rodzicom dodatkowy czas wolny – na odpoczynek, albo sprzątanie kuchni.



Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

Przydatne telefony





Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI – PRZYDATNE TELEFONY

22

Przydatne telefony

TE NUMERY ZAWSZE WARTO MIEĆ POD RĘKĄ. NA WSZELKI WYPADEK:

Rzecznik Praw Osób Starszych – tel. 523-60-92, kom. 601 558-143, e-mail: rzecznik@federacjafosa.pl,
Dyżury w biurze FOS-y pon. godz. 9.00-11.00 (Olsztyn, ul. Linki 3/4)

Centrum Informacji i Koordynacji na Rzecz Osób Niezależnych i Ich Rodzin

– tel. 799 099 862, strefapomocy@federacjafosa.pl,
(Federacja FOSa, Olsztyn, ul. Partyzantów 1/2 pok. 200, pon. – pt. 8.00-16.00)

Telefony alarmowe

112 – numer alarmowy do Centrum Powiadamiania Ratunkowego – dzwoń kiedy potrzebujesz natychmiastowej pomocy policji, straży pożarnej lub pogotowia medycznego

997 – policja

998 – straż pożarna

999 – pogotowie ratunkowe

Gdzie wypożyczyć sprzęt medyczny dla seniora?

Czasami niewielkie udogodnienie ma wielki wpływ na przedłużenie sprawności seniora i poprawę jakości jego życia. Chociażby specjalistyczne łóżko z którego łatwiej wstać czy balkonik, dzięki któremu starsza osoba może wyjść na spacer i odpocząć po drodze.

JEŚLI SENIOROWI PRZYDAŁBY SIĘ TAKI SPRZĘT MEDYCZNY, MOŻNA GO WYPOŻYCZYĆ:

Olsztyn i okolice

- **Wypożyczalnia Sprzętu Rehabilitacyjnego Stowarzyszenia „Niebieski Parasol”**, Olsztyn, ul. Boenigka 9, tel. 89 5413570
- **Polskie Stowarzyszenie Opiekunów “Z nami Łatwiej”**, Olsztyn, ul. Pstrowskiego 27/3a, tel. 792 334 747
- **Lemar**, ul. Kołobrzeska 50, Olsztyn, tel. 89 533 88 51 (wózki, balkoniki, łóżka, tlen, lampy, stojaki do kroplówek itd. – wypożyczenie za kaucją)
- **Sklep medyczny Zofort**, ul. Kościuszki, Olsztyn, 36 tel. 89 533 05 53

Cała Polska

- **MediStuff** – tel. 723 747 778, medistuff.pl (oprócz wypożyczenia sprzętu medycznego, jej pracownicy świadczą też usługi rehabilitacyjne i pielęgnacyjne)
- **Rehan** – tel. 84 686 03 49, rehan.pl, (sprzęt rehabilitacyjny, ortopedyczny, medyczny)
- **Patronus** – tel. 795 078 048, www.patronus-med.com, (sprzęt medyczny i koncentratory tlenu)

WPLACAM / POMAGAM >



potrzebni



Szpital – Olsztyn i Powiat Olsztyński

- **Miejski Szpital Zespolony**, ul. Niepodległości 44 oraz al. Wojska Polskiego 30, Olsztyn, tel. 89 532-62-30
- **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny**, ul. Żołnierska 18, Olsztyn, szpital@wss.olsztyn.pl, tel. 89 53 86 356 (Informacja), tel. 89 53 86 356, 89 53 86 598 (centrala)
- **Uniwersytecki Szpital Kliniczny**, al. Warszawska 30, Olsztyn, kancelaria@szpital.uwm.edu.pl, tel. 89 524 53 50, 89 524 54 01 (izba przyjęć)
- **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii**, al. Wojska Polskiego 37, Olsztyn, tel. 89 539 80 00, 89 539 84 02, 89 539 84 28
- **Samodzielny Publiczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc**, ul. Jagiellońska 78, Olsztyn, tel. 89 532 29 00, 89 532 29 76
- **Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego**, al. Wojska Polskiego 35, Olsztyn, tel. 89 678 53 53
- **Szpital Powiatowy w Biskupcu**, ul. Armii Krajowej 8, Biskupiec, info@szpital-biskupiec.pl, tel. 89 715 17 91

Rehabilitacja – Olsztyn i Powiat Olsztyński

- **Or-Med**, ul. Armii Krajowej 4, Biskupiec, tel. 603 749 383
- **Niepubliczny Zakład Rehabilitacji Leczniczej „Vitareh”**, ul. Wilczyńskiego 25b, Olsztyn, tel. 89 533 03 03
- **Olsztyńskie Centrum Rehabilitacji**, ul. Wańkowicza 5, Olsztyn, tel. 89 542 07 99
- **Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Centrum Rehabilitacji i Wsparcia**, ul. Siewna 78, Olsztyn, criw@onet.pl, tel. 89 721 11 03
- **Przychodnia Specjalistyczna**, ul. Dworcowa 28, Olsztyn, tel. 89 537 32 70 (rejestracja), 89 537 32 60 (rehabilitacja)
- **Poradnia Vitberg**, ul. Dolna 16 (lok.46), Olsztyn, karolina.wlodarczyk@poradniavitberg.pl, tel. 662 266 219
- **Nowa Reholandia**, ul. Osińskiego 15A, Olsztyn, tel. 608 380 107, tel. 502 130 473
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. L. Rydygiera**
Przychodnia Olsztyn, ul. 1 Maja 3, Olsztyn, tel. 89 534 95 16
Przychodnia Jonkowo, ul. Lipowa 11, Jonkowo, tel. 89 512 90 08
- **Centrum Opieki Długoterminowej i Rehabilitacji**, ul. Boenigka 9, Olsztyn, opieka@opiekadlugoterminowa.pl, 89 541 35 70
- **Specjalistyczne Centrum Rehabilitacyjne Bendyk i Wiśniewska**, ul. Mazurska 2, Olsztyn, tel. 694 020 180
- **Samodzielny Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej**, ul. Jeżynowa 16, Dywity, sgzoz@ugdywity.pl, tel. 89 512 01 22
- **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii. Poradnia rehabilitacyjna**, al. Wojska Polskiego 37, Olsztyn, tel. 89 539 84 04, 89 539 80 00
- **Uniwersytecki Szpital Kliniczny. Poradnia Rehabilitacyjna**, al. Warszawska 30, Olsztyn, tel. 89 524 53 95



Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI – PRZYDATNE TELEFONY

24

Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze - województwo warmińsko-mazurskie

- **Certusvia**, ul. Boenigka 9, Olsztyn, opieka@opiekadlugoterminowa.pl, tel. 89 541 35 70
- **Szpital Pomocy Maltańskiej**, al. Warszawska 30, Olsztyn, copid.fpk@usr.pl, tel. 89 535 05 85
- **Pomoc Maltańska**, ul. Niepodległości 9, Barczewo, tel. 89 514 14 72
- **Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej. Zakład Opiekuńczo-Leczniczy**, ul. Grunwaldzka 10B, Dobrze Miasto, sekretariat@szpitaldobremiasto.pl, tel. 89 616 82 45, 89 616 82 22
- **Szpital Miejski. Zakład Opiekuńczo-Leczniczy**, ul. Dąbrowskiego 16, Morąg, biuro@szpitalmorag.pl, tel. 89 757 42 31
- **Zespół Opieki Zdrowotnej. Zakład Opiekuńczo-Leczniczy**, ul. Mickiewicza 25, Nidzica, szpital@zoz.nidzica.pl, tel. 89 625 05 18, 89 625 05 04
- **Samodzielny Publiczny Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy**, ul. Słowackiego 3, Reszel, tel. 89 755 12 96
- **PRO - MEDICA**, Baranki 24, Ełk, tel. 87 620 95 52, 87 620 95 54
- **Powiatowe Centrum Medyczne. Zakład Opiekuńczo-Leczniczy**, ul. Moniuszki 13, Braniewo, ekretariat@szpital-braniewo.home.pl, tel. 55 620 83 73
- **Szpital św. Jerzego**, ul. Grunwaldzka 11, Lubawa, biuro@nzodlubawa.pl, tel. 89 645 26 21

Hospicja - Olsztyn i Powiat Olsztyński

- **Stowarzyszenie Pomocy Humanitarnej św. Łazarza, Poradnia Medycyny Paliatywnej, Hospicjum Domowe**, ul. Armii Krajowej 4/1, Biskupiec, lazarus04@wp.pl, tel. 89 715 31 90
- **Caritas Archidiecezji Warmińskiej. Poradnia Medycyny Paliatywnej, Hospicjum Domowe, Hospicjum Domowe dla Dzieci**, ul. Kościuszki 86, Olsztyn, hospicjum@hospicjum.artneo.pl, tel. 89 535 01 66
- **Olsztyńskie Stowarzyszenie Hospicyjne „Palium”. Oddział Medycyny Paliatywnej, Poradnia Medycyny Paliatywnej, Hospicjum Domowe**, al. Wojska Polskiego 30, Olsztyn, hospicjum_olsztyn@tlen.pl, tel. 608 343 412, 89 526 47 47
- **NZOZ Usługi Pielęgniarsko-Opiekuńcze i Hospicjum Domowe**, ul. Kajki 3, Olsztynek, tel. 606 420 194
- **Niepubliczny Zakład Opieki Paliatywnej im. Jana Pawła II**, al. Wojska Polskiego 30, Olsztyn, hospicjum.olsztyn@gmail.com, tel. 89 532 61 73
- **Hospicjum Stacjonarne**, hstacjonarne@gmail.com, tel. 89 532-61-73 (całodobowo)
- **Hospicjum Domowe**, hdomowe@gmail.com, tel. 89 526-47-47, 608-34-34-12
- **Poradnia Medycyny Paliatywnej** – tel. 89 526 47 47





Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI – PRZYDATNE TELEFONY

25

Poradnie Geriatryczne – Województwo warmińsko-mazurskie

- **Polski Związek Niewidomych**, ul. Paukszy 57, Olsztyn, tel. 89 542 75 82
- **Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej**, ul. Grunwaldzka 10B, Dobrze Miasto, tel. 89 616 82
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „ESCULAP”. Poradnia geriatryczna**, ul. Grunwaldzka 3A, Nowe Miasto Lubawskie, tel. 56 474 28 40

Apteki Całodobowe w Olsztynie

- **Apteka NOWA**, ul. Dąbrowszczaków 1, Olsztyn, tel. 89 527 25 36
- **Apteka DOZ**, al. Piłsudskiego 44A, Olsztyn, 800 110 110
- **Apteka ARNIKA**, al. Piłsudskiego 2, Olsztyn, 89 527 45 98

Sklepy Medyczne - Olsztyn i Powiat Olsztyński

- **Sklepy medyczne Lemar** – www.sklepilemar.pl
- **Lemar**, ul. Partyzantów 36, Olsztyn, sklep.partyzantow@sklepilemar.pl, tel. 533 553 062, 89 522 65 26
- **Lemar**, ul. Świtycz-Widackiej 3, Olsztyn, sklep.switycz@sklepilemar.pl, tel. 513 010 306, 89 523 78 97
- **Lemar**, ul. Wańkowicza 5, Olsztyn, sklep.wankowicza@sklepilemar.pl, tel. 508 302 651, 89 526 07 69
- **Lemar**, al. Wojska Polskiego 37, Olsztyn, sklep.poloklinika@sklepilemar.pl, tel. 533 303 565, 89 300 02 10
- **Lemar**, ul. Żołnierska 41b, Olsztyn, sklep.zolnierska@sklepilemar.pl, tel. 506 006 481, 89 526 08 49
- **Lemar**, ul. Dworcowa 28, Olsztyn, sklep.dworcowa@sklepilemar.pl, tel. 530 223 332, 89 539 90 41
- **Lemar**, ul. Grunwaldzka 8, Olsztyn, tel. 533 303 891, 89 521 80 66
- **Lemar**, ul. Niepodległości 44A, Olsztyn, tel. 533 303 066, 89 307 07 45
- **Lemar**, ul. Kołobrzaska 50, Olsztyn, tel. 89 533 88 50
- **Sklep ortopedyczny Olmed**, ul. Żołnierska 17, Olsztyn, www.olmed.com.pl, tel. 89 533 23 53
- **Sklep medyczny CorMedica**, ul. Dworcowa 28/109, Olsztyn, biuro@cormedica.pl, tel. 89 519 03 14
- **Sklep medyczny Kredos**, ul. Popietuszki 15, Olsztyn, biuro@kredos.pl tel. 692 206 794, 89 679 02 42
- **Sklep medyczny ZOFORT**, ul. Kościuszki 36, Olsztyn, sklep@zofort.ns48.pl, tel. 89 533 05 53
- **Sklep medyczny Orto Vita**, ul. Wyszyńskiego 20, Olsztyn, ortovita@ortovita.pl, 89 526 88 77
- **Sklep medyczny Eskulap**, ul. Kościuszki 84D, Olsztyn, tel. 89 527 41 10
- **Sklep ortopedyczny Ortomir**, ul. Żołnierska 18F, Olsztyn, ortomir@wm.pl, tel. 89 533 86 96
- **Sklep medyczny PGF „Cefarm”**, ul. Spółdzielcza 25, Dywity, sekretariat@cefarm-olsztyn.pl, tel. 89 544 96 00





Jak zadbać o seniora, gdy mieszkasz daleko?

PORADNIK DLA DOROSŁYCH DZIECI – PRZYDATNE TELEFONY

26

Usługi opiekuńcze - Olsztyn i Powiat Olsztyński

- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**, al. Piłsudskiego 61A, Olsztyn, biuro@mopsolsztyn.pl, tel. 89 534 04 14
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Zespół Usług Opiekuńczych nr 1**, ul. Partyzantów 3, Olsztyn, tel. 89 521 86 18, 89 526 02 34
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Zespół Usług Opiekuńczych nr 2**, ul. Żołnierska 47, Olsztyn, tel. 89 527 56 91, 89 527 22 27
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Zespół Usług Opiekuńczych nr 3**, al. Przyjaciół 40, Olsztyn, zps5@mopsolsztyn.pl, tel. 89 535 21 08, 89 527 62 11
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**, ul. Wojska Polskiego 15, Barczewo, mopsbarczewo@wp.pl, tel. 89 514 97 98
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**, ul. Olsztyńska 10, Stawiguda, stawiguda@stawiguda.pl, tel. 89 512 62 02
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**, Purda 96b, gopspurda@wp.pl, tel. 89 519 50 50
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**, ul. Lipowa 11, Jonkowo, gops@jonkowo.pl, tel. 89 512 92 10
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**, ul. Spacerowa 14a, Gietrzwałd, gops@gietrzwald.pl
- **Warmińsko-Mazurski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża**, ul. Partyzantów 82, Olsztyn, olsztyn@pck.pl, tel. 89 527 23 93
- **„Pomoc w Potrzebie” Agencja Usług Pielęgnacyjno-Opiekuńczych**, ul. Kościuszki 13, Olsztyn, aupo@neostrada.pl, tel. 728 544 235, 89 534 64 25
- **Promedica 24**, ul. Kościuszki 30/2, Olsztyn, olsztyn@promedica24.pl, 89 679 94 00
- **„Pomocna dłoń”**, pl. Jedności Słowiańskiej 1/204, Olsztyn, tel. 609 887 748

Chcesz znaleźć poradnię, oddział lub inne miejsce świadczeń medycznych refundowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia?

Znajdziesz je zawsze na stronie regionalnej NFZ.

W województwie warmińsko-mazurskim znajdziesz je pod linkiem <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/>





potrzebni

Jak nas wesprzeć:

Skorzystaj z wpłaty on-line przez system PAYU na www.potrzebni.org.pl

Wykonaj tradycyjny przelew:

Federacja FOSa, ul. Linki 3/4, 10-535 Olsztyn

Rachunek złotówkowy:

BNP Paribas: 97 1600 1462 1882 6733 2000 0007

Dla przelewów z zagranicy:

Rachunek walutowy EURO, BNP Paribas 43 1600 1462 1882 6733 2000 0009

IBAN: PL43 1600 1462 1882 6733 2000 0009

Kod SWIFT: PPABPLPK

Pamiętaj, że wszelkie darowizny wpłacone na rzecz WSPIERANIA POTRZEBNI zgodnie z art. 26 pkt. 9a Ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych, MOŻNA ODLICZYĆ od podstawy obliczenia podatku. Łączna kwota odliczeń nie może jednak przekroczyć w roku podatkowym kwoty stanowiącej 6% dochodu.

Dziękujemy za Twoją wpłatę i wielkie serce!

Razem zatrzymujemy samotność osób starszych.