

JAK WYBRAĆ DOM OPIEKI



Pytania, na które warto sobie odpowiedzieć



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Punkt Informacji i Wsparcia
nieformalnych opiekunów osób starszych

SYNTONIA
STOWARZYSZENIE



Autorzy: Izabela Cymer, Ewa Drop
Opracowanie graficzne: Joanna Skrajnowska

Copyright © [2026] [Stowarzyszenie Syntonia]. Wszelkie prawa zastrzeżone.

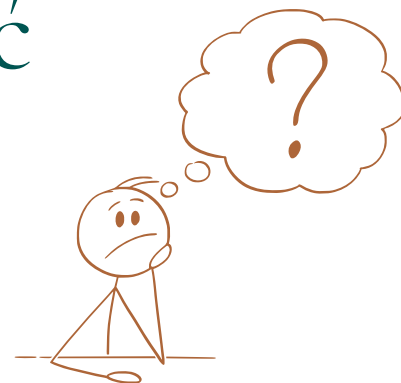


Spis treści

- 01 Pytania, na które warto sobie odpowiedzieć,
kiedy szukamy domu opieki
- 02 Kiedy poważnie rozważyć kwestię
domu opieki

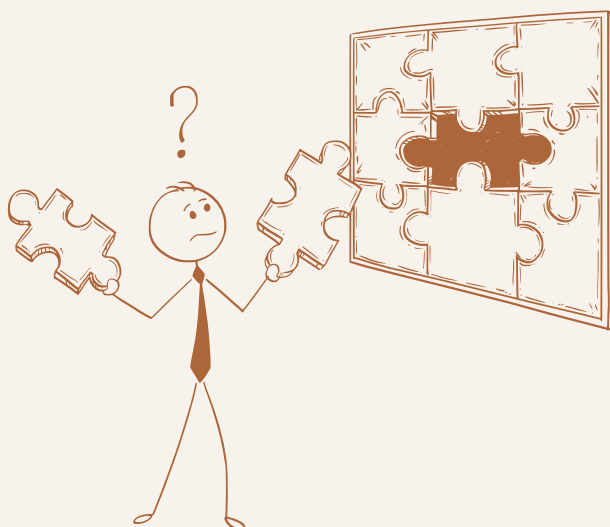
01

Pytania, na które warto sobie odpowiedzieć



- ✓ jakimi środkami finansowymi dysponujemy?
- ✓ jakie kwalifikacje i jakie doświadczenie ma personel placówki?
- ✓ jacy specjaliści wchodzi w skład personelu?
(lekarz, pielęgniarki, opiekunowie, terapeuci zajęciowi, rehabilitanci, psycholog)
- ✓ czy dom ma np. kierownika medycznego lub lekarza koordynującego?
- ✓ czy na miejscu jest lekarz, jeśli nie - ile razy w tygodniu, czy na wezwanie?
- ✓ czy transport np. na dodatkowe badania, do specjalisty,
jest dodatkowo płatny?
- ✓ czy ośrodek posiada zezwolenie wojewody na
prowadzenie działalności?

- ✓ czy placówka prowadzi rzetelną dokumentację mieszkańców (stan zdrowia, pomiary ciśnienia, zgłaszane dolegliwości, ocena pielęgnarska)?
- ✓ czy dany dom dba o aktywizację i usprawnianie mieszkańców?
- ✓ czy odwiedziny mogą odbywać się o różnych porach?
- ✓ czy istnieje możliwość zabrania ze sobą ulubionych sprzętów (np. fotela) lub osobistych pamiątek?
- ✓ czy bliski będzie mógł pozostać w danym domu jeśli stan się pogorszy?
- ✓ Treść umowy najlepiej skonsultować z radcą prawnym. Niezbędne są także informacje o sposobie rozliczenia i wprowadzania podwyżek oraz opłat dodatkowych.



03

KIEDY poważnie rozważyć kwestię domu opieki?

- ✓ Jeśli bliski ma problemy z samodzielnym poruszaniem się
- ✓ cały dzień przebywa w pozycji leżącej
- ✓ nie spożywa samodzielnie posiłków
- ✓ nie korzysta samodzielnie z toalety
- ✓ korzysta z pampersa
- ✓ wymaga pomocy przy utrzymaniu higieny osobistej
- ✓ przyjmuje na stałe leki
- ✓ wymaga masażu przeciwoleżynowego
- ✓ wymaga rehabilitacji
- ✓ ma postępujące problemy z pamięcią/demencję
- ✓ mieszka sam
- ✓ wymaga ścisłej specjalistycznej diety
- ✓ nie radzi sobie z podstawowymi domowymi obowiązkami
- ✓ doskwiera mu samotność – brak kontaktu z innymi osobami/rówieśnikami
- ✓ zrealizowanie wizyt i badań lekarskich jest trudne z uwagi na miejsce zamieszkania i problemy w poruszaniu się



Przy wyniku **7 x TAK**
warto poważnie rozważyć dom opieki.

Bliski nie powinien
mieszkać i przebywać sam.