



# WSPÓLNA JESIEŃ

**10 kroków do bezpieczeństwa, godności  
i spokoju.**



**Jak mądrze wspierać bliskich, nie tracąc przy tym siebie.**

Copyright © PODOpieka Anna Galwas, 2026r. Wszelkie prawa zastrzeżone.

## O Autorce

---

Nazywam się Anna Galwas. Jestem dyplomowaną opiekunką medyczną z 5-letnim stażem, ale przede wszystkim osobą, która wierzy, że jesień życia może być bezpieczna, godna i pełna uśmiechu.

Moja droga zawodowa to połączenie profesjonalnej wiedzy z głębokim zrozumieniem potrzeb Seniora. **Ukończyłam studia podyplomowe na kierunkach: Gerontologia i opieka nad osobami starszymi, Psychogeriatrya oraz specjalizację Organizacja Pomocy Społecznej.** Obecnie finalizuję naukę na kierunku Podologia, co pozwala mi dbać o sprawność moich podopiecznych dosłownie od podstaw.

W pracy kieruję się zasadą: „Empatia, nie współczucie”. Daję moim podopiecznym narzędzia i energię, by mimo ograniczeń żyli najlepiej, jak to możliwe. Moje doświadczenie z pracy w DPS-ie oraz opieki nad własną babcią nauczyło mnie, że profesjonalizm i poczucie humoru to najlepszy zestaw, jaki można wnieść do domu Seniora.

## Twoja przystań, Twoje bezpieczeństwo

Dom to miejsce, które powinno dawać siłę i wytchnienie. Jednak z upływem lat, nasze znajome cztery kąty zaczynają stawiać przed nami nowe wyzwania. To, co kiedyś było niezauważalne, dziś może stać się przeszkodą w codziennej samodzielności Twojego bliskiego.

Ten e-book to przewodnik po „architekturze troski”. Pokażę Ci, jak za pomocą prostych, mądrych zmian zamienić dom w przestrzeń, która wspiera, a nie ogranicza. Zapraszam Cię do świata PODOpieki, gdzie specjalistyczna wiedza gerontologiczna spotyka się z empatią, by przywrócić Wam wspólny spokój.

## Nocny spokój. Jak dbać o dobry sen?

Większość osób, które zaczynają opiekować się bliskim w domu, popełnia ten sam

### Zasada numer jeden: Nie dźwigaj tego, co może przesunąć się „samo”

błąd: próbują podnieść seniora siłą mięśni rąk i pleców. Efekt? Po dwóch tygodniach sami potrzebują pomocy fizjoterapeuty.

Oto jak robię to ja, nie używając drogich podnośników, a jedynie sprytu i fizyki:

**Zmniejsz opór materaca:** Jeśli musisz przesunąć kogoś wyżej w łóżku, zacznij od nóg. Zegnij kolana seniora tak, by stopy znalazły się blisko pośladków. W ten sposób „skracasz” drogę, jaką musi przebyć ciało i eliminujesz ciężar bezwładnych nóg.

**Wysięgnik to Twój najlepszy przyjaciel:** Jeśli macie łóżko rehabilitacyjne – używajcie go! Proszę podopiecznego: „Panie Janie, chwytamy trójkąt, nogi ugięte i na trzy-cztery odpychamy się piętami”. Moim zadaniem jest wtedy tylko **poprowadzenie** ciała pod pachami, a nie siłowanie się z nim.

**Obracanie „na dźwignię”:** Kiedy przewracam podopiecznego na bok (np. do zmiany pieluchy lub mycia pleców), nigdy nie szarpie za ramię. Zginam dalszą nogę pacjenta w kolanie. Kładę dłoń na jego kolanie i udzie a drugą na barku. Przetaczam go delikatnie w swoją stronę.

**Sztuka „miękkiego dotyku”:** To ważne! Nigdy nie wbijaj palców w ciało seniora – skóra osób starszych jest jak pergamin. Używaj całego przedramienia, by rozłożyć nacisk. To bezpieczniejsze dla skóry bliskiego i wygodniejsze dla Ciebie.

**Angażuj, nie wyręczaj:** O ile tylko ręce seniora są sprawne, proszę: „Chwyć się teraz barierek i pomóż mi troszkę”. To nie jest lenistwo opiekuna – to najlepsza rehabilitacja dla podopiecznego.



## Złota zasada „Chwili dla Serca”. Dlaczego buty ratują przed zawrotami głowy?

Często słyszę od opiekunów: „Mój tata nie chce tracić czasu na zapinanie rzepów w nocy, chce jak najszybciej dojść do łazienki”. I tu mam dla Was koronny argument, który zawsze powtarzam moim podopiecznym:

### Konieczność założenia porządných butów to Twój bezpiecznik

Dlaczego to tak ważne?

**Wyrównanie ciśnienia:** Nigdy nie pozwalalam seniorowi „dźwignąć pupy” od razu po przebudzeniu. Nagła pionizacja to prosty przepis na zawroty głowy i mroczki przed oczami.

**Wymuszona pauza:** Kiedy senior siada na brzegu łóżka, by wsunąć nogi w buty i zapiąć rzepy, dajemy ciału bezcenny czas. W tej minucie ciśnienie się stabilizuje, serce uspokaja rytm, a oczy przyzwyczajają do półmroku.

**Bezpieczny start:** Po tej chwili „rozruchu”, podopieczny wstaje z jasnym umysłem, pełną równowagą i – co najważniejsze – w stabilnym obuwiu, które nie odjedzie mu na panelach.

Zawsze mówię seniorom: „Panie Janie, te buty to nie jest kłopot, to jest Pana czas na to, żeby serce nadążyło za nogami”. To argument, który trafia do rozsądku i buduje poczucie bezpieczeństwa.

## Oko podologa. Twoja wczesna linia obrony

W Polsce około miliona osób żyje z niezdiagnozowaną cukrzycą. Co to oznacza dla Ciebie? Że każdą ranę na stopie seniora musisz traktować z najwyższą powagą. Stopa to mapa zdrowia – jako opiekun musisz umieć ją czytać, by „dmuchać na zimne”.

Oto zasady, które chronią życie Twojego podopiecznego:

### CZERWONA FLAGI – Kiedy dzwonisz po lekarza dzisiaj!

- **Asymetria:** Jeśli jedna noga (stopa lub łydka) jest wyraźnie bardziej opuchnięta, czerwona i gorąca w dotyku niż druga – **to może być zakrzepica**. Absolutnie nie masuj tej nogi! Unieruchom podopiecznego i wezwij pomoc.
- **Zmiana koloru palców:** Jeśli palce stają się sine, fioletowe lub czarne – to znak niedokrwienia. Tu liczy się każda godzina.
- **Rana, która nie znika:** Każde owrzodzenie lub pęknięcie, które nie chce się zagoić w ciągu kilku dni, wymaga konsultacji. U seniora „zwykłe skaleczenie” może szybko zmienić się w martwicę.

### LISTA „ABSOLUTNIE ZAKAZANE” – Czyli jak nie zranić seniora

Skóra osoby starszej jest jak pergamin – łatwo ją uszkodzić, a niezwykle trudno naprawić.

- **Żadnych metalowych terek i żyłek!** Zapomnij o mechanicznym ścieraniu naskórka. Tarka szarpie skórę, tworząc mikrorany, które są zaproszeniem dla bakterii.
- **Żadnego wycinania „na siłę”:** Jeśli paznokcie są zbyt grube, a Ty nie masz profesjonalnych cęgów podologicznych lub pewnej ręki – **nie tnij**. Lepiej je delikatnie opiłować lub wezwać fachowca. Jedno „uszczypnięcie” naskórka przy paznokciu u diabetyka to ogromne ryzyko.
- **Żadnych ciasnych skarpet ze szwami:** Szwy wewnątrz skarpety mogą powodować otarcia, których senior z zaburzoną czuciem (neuropatią) nawet nie poczuje. Kupuj wyłącznie skarpety bezuciskowe, wywracaj je na lewą stronę, jeśli mają grube szwy.

### LISTA „ABSOLUTNIE KONIECZNE” – Twoja codzienna profilaktyka

- **Suszenie „do sucha”:** Po każdej kąpieli Twoim najważniejszym zadaniem jest dokładne osuszenie przestrzeni międzypalcowych. Wilgoć to raj dla grzybicy i odparzeń. Używaj do tego papierowego ręcznika, który lepiej chłonie wodę niż zwykły frotte.

- **Nawilżanie, ale z głową:** Używaj kremów z moczniakiem (ok. 10%), by skóra nie pękała, ale **nigdy nie nakładaj kremu między palce**. Tam musi być zawsze sucho.
- **Codzienny przegląd:** Zrób z tego rytuał. Przy każdorazowej zmianie skarpet rzuć okiem na podeszwy (możesz użyć lusterka, jeśli trudno podnieść nogę).

# Stomia. Twoja przyjaciółka, która podarowała Ci drugie życie

Dla wielu rodzin i seniorów stomia kojarzy się z końcem „normalności”.  
Ja uczę moich podopiecznych zupełnie innego spojrzenia.

- **Zmień narrację:** Stomia to nie jest „dziura” czy „kalectwo”.

**W ogromnej większości przypadków stomia to rozwiązanie,  
które uratowało życie!**

Dzięki niej jesteś tu z nami, możesz jeść, rozmawiać i cieszyć się kolejnym dniem.

- **Pokochaj jak przyjaciela:** Zawsze powtarzam: „Proszę Pana, ta stomia to Pana najlepszy przyjaciel. Dała Panu drugą szansę”. Jeśli nauczymy się o nią troszczyć z wdzięcznością, a nie z lękiem, proces pielęgnacji stanie się prostą, bezpieczną rutyną.
- **Skóra to fundament:** W opiece nad stomią najważniejszy jest stan skóry pod workiem. Myjemy ją tylko ciepłą wodą i zwykłym szarym mydłem. Zapomnijcie o oliwkach czy tłustych kremach – wtedy żaden worek się nie przyklei.
- **Wietrzenie to lekarstwo:** Przy każdej zmianie dajmy skórze 5-10 minut „wolności”. Niech odetchnie. To najlepsza profilaktyka odparzeń.
- **Szczelność to godność:** Dobrze dobrany sprzęt jest bezwonny. Jeśli czujecie zapach, to sygnał, że worek jest nieszczelny lub źle docięty. Pomogę Wam dopasować szablon tak, by senior czuł się pewnie.

## Opatrywanie ran. Dlaczego „stary” opatrunek to dobra wiadomość?

Rany pooperacyjne budzą ogromny respekt. Najważniejsza zasada, którą wyniosłam z praktyki: **Rana kocha spokój, czystość i ciepło.**

- **Szpitalny „brudny” opatrunek:** Często rodziny mają żal, że bliski wraca ze szpitala w opatrunku, który jest brudny na rogach lub ma ślady krwi. Ja to doceniam! Jako opiekunka wiem, że

### otwieranie rany w szpitalu tuż przed wypisem to zaproszenie dla groźnych bakterii

Lepiej, żeby senior przyjechał w „starym”, ale szczelnym opatrunku i byśmy zmienili go dopiero w czystych, domowych warunkach.

- **Mniej znaczy więcej:** Nie lejemy na rany spirytusu ani wody utlenionej – one palą młodą tkankę. Używamy tylko nowoczesnych preparatów odkażających, które nie pieką (np. Microdacyn).
- **Złota zasada obserwacji:** Jeśli rana jest sucha, a senior nie ma gorączki – nie zagłóż tam co godzinę. Każde niepotrzebne odkrycie rany to jej wychłodzenie i spowolnienie gojenia.

## Odleżyny. Wróg, który skrada się po cichu

Odleżyna to śmierć tkanki z powodu ucisku. Jako opiekunka z 5-letnim stażem mówię wprost:

**lepiej 10 razy zmienić pozycję seniora, niż raz leczyć odleżynę**

### Gdzie szukać wroga? (Mapa najczęstszych miejsc)

Odleżyna szuka miejsc, gdzie kość jest tuż pod skórą. Codziennie sprawdzaj te punkty:

1. **Leżenie na plecach:** Pięty (kluczowe!), kość ogonowa, łopatki, potylicy (tył głowy).
  2. **Leżenie na boku:** Kostki, kolana (od wewnątrz), biodra, małżowiny uszne.
  3. **Pozycja siedząca:** Guzy kulszowe (pośladki), okolica kręgosłupa.
- **Test „białego palca”:** Jeśli widzisz na skórze czerwoną plamę, naciśnij ją palcem. Jeśli po zabraniu palca skóra nie robi się biała, tylko zostaje czerwona – to jest **ALARM**. To odleżyna stopnia pierwszego.
  - **Absolutny zakaz masażu:** Nigdy nie rozmasowuj czerwonego miejsca! Pod skórą naczynia są już uszkodzone, a masażem tylko „rozgniatasz” tkankę, pogłębiając ranę.
  - **Odciążenie to jedyny ratunek:** Jeśli pojawi się zaczerwienienie, ta część ciała nie może dotykać materaca. Używamy wałków, poduszek tak, by to miejsce „lewitowało” nad prześcieradłem. Nawet najlepsza maść nie pomoże, jeśli nadal będzie występował ucisk.

# Nie tylko ciało.

## Terapia zajęciowa w domowym wydaniu

W DPS-ie nauczyłam się jednej, najważniejszej rzeczy:

### senior, który czuje się niepotrzebny, choruje szybciej

Jako opiekunowie mamy tendencję do wyřeczania bliskich we wszystkim – "odpocznij, ja to zrobię". To błąd. Naszym zadaniem jest znalezienie takich czynności, które senior jeszcze może wykonać, by czuł, że wciąż ma wpływ na swój dom.

**Magia bycia potrzebnym:** Jeśli Twój bliski siedzi w fotelu, niech nie siedzi beczynnie. Poproś: "Mamo, pomożesz mi złożyć te skarpetki?" albo "Tato, zerkniesz, czy te jabłka nadają się na szarlotkę?". To nie jest praca – to dawanie poczucia, że są częścią domowego życia, a nie tylko pacjentami czekającymi na kolejną tabletkę.

**Humor jako lekarstwo:** Toaleta czy zmiana pieluchy to momenty krępujące dla obu stron. Moim sprawdzonym sposobem jest żart (oczywiście dostosowany do poczucia humoru seniora!). Kiedy rozładujemy atmosferę śmiechem, mięśnie się rozluźniają, lęk znika, a trudna czynność staje się po prostu elementem dnia. Nie bój się żartować – to przywraca normalność w nienormalnej sytuacji.

**Empatia, a nie współczucie:** Jest ogromna różnica między wspólnym płaczem a zrozumieniem bólu. Współczucie często seniora osłabia, bo czuje on, że jego sytuacja jest beznadziejna. Empatia mówi: "Widzę, że masz dziś gorszy dzień. Rozumiem to. Posiedzimy chwilę w ciszy, a potem spróbujemy napić się herbaty". Bądź opoką, a nie lustrem ich cierpienia.

**Trening pamięci "między wierszami":** Nie musisz robić profesjonalnych testów. Pytaj o przepisy z młodości, o nazwy kwiatów w ogrodzie, o imiona kolegów z wojska. Wspominanie to najlepsza gimnastyka dla mózgu.

## Twoja szklanka też musi być pełna. Koniec z „męczeństwem”

Będę z Wami szczerą, bo w pracy opiekunki widziałam to zbyt wiele razy: opiekunów, którzy robią z siebie ofiary losu. Twierdzą, że zostali sami, że ich los jest przekichany i że nikt ich nie rozumie. Powiem to prosto:

**Męczeństwo nie jest strategią opieki.  
To pułapka, którą zastawiasz na samego siebie i na swojego bliskiego**

**Opieka to naturalna kolej rzeczy:** Kiedyś to rodzic zmieniał Ci pieluchy, woził na dodatkowe zajęcia i dbał o Twoje bezpieczeństwo. Robił to, bo Cię kochał, ale też dlatego, że taka jest kolej życia. Teraz role się odwróciły.

To normalne. To nie jest „kara od losu”, to po prostu życie.

- **Nie bądź „Zosią Samosią”:** Rodziców zwykle było dwoje, mieli dziadków, sąsiadów, dzisiaj wynajmują nianię, bo muszą iść do pracy. Nikt nie mówił wtedy o „porzuceniu dziecka”. Dlaczego więc uważasz, że Ty musisz wszystko zrobić sam?
- **Pozwól im żyć, a sobie oddychać:** Rodzic pozwalał Ci czasem na samodzielność, pozwalał pójść samemu do kina. Ty zrób to samo. Nie „zagłaskuj” seniora na śmierć, wyřęczając go w każdej czynności, tylko dlatego, by poczuć się bardziej potrzebnym, a sąsiadom i znajomym opowiadać, że musisz „wszystko” robić sam. Pozwól mu robić tyle, ile zdoła, tak długo jak będzie chciał.
- **Daj sobie pomoc:** Jeśli twierdzisz, że „nikt nie pomoże Ci tak jak Ty sam”, to znaczy, że masz problem z zaufaniem, a nie z brakiem pomocy.

**Twoja mama czy tata chcą widzieć uśmiechnięte dziecko, a nie umęczoną ofiarę, która każdą zmianę opatrunku przypomina im, jak bardzo jest nieszczęśliwa. Profesjonalna opieka to nie porzucenie – to dojrzałość**

# Prehabilitacja.

## Jak przygotować seniora do operacji

Wielu opiekunów myśli, że rehabilitacja zaczyna się po wyjściu ze szpitala. Nic bardziej mylnego! Jako specjalistka od gerontologii i opieki medycznej zawsze powtarzam:

**to, jak senior zniesie operację i jak szybko z niej wróci, zależy od tego, co zrobimy na kilka tygodni przed zabiegiem**

To jest właśnie **prehabilitacja**.

Jeśli Waszego bliskiego czeka planowa operacja (np. endoproteza biodra czy zabieg kardiologiczny), skupcie się na moich **4 filarach**:

### 1. Dieta – budujemy fundament

Organizm po operacji musi mieć z czego się goić. Jeśli senior jest niedożywiony (a często jest, nawet jeśli ma nadwagę!), rany będą się ślimaczyć, a odporność spadnie.

- **Co robimy?** Wprowadzamy dietę wysokobiałkową. Białko to budulec. Jeśli senior nie ma apetytu, skonsultujcie z lekarzem włączenie specjalistycznych preparatów odżywczych typu „nutridrink”.

### 2. Ćwiczenia – „ładowanie baterii”

Nawet 15 minut spaceru lub prostych ćwiczeń na krześle dziennie poprawia wydolność krążeniowo-oddechową. Im silniejsze mięśnie przed operacją, tym łatwiej będzie seniorowi wstać z łóżka w pierwszej dobie po zabiegu.

- **Zasada:** Robimy tyle, na ile pozwala stan zdrowia, ale nie rezygnujemy z ruchu całkowicie.

### 3. Wzmocnienie psychiki – strach to zły doradca

Operacja to dla seniora ogromny stres. Często boją się, że już nie wrócą do domu.

- **Moja rola:** Rozmawiamy szczerze. Tłumaczymy krok po kroku, co się wydarzy. Stabilny psychicznie pacjent lepiej współpracuje z personelem medycznym i szybciej zdrowieje. Nastawienie „chcę wrócić do swoich kwiatków na balkonie” ma realną moc uzdrawiającą.

### 4. Porzucenie nałogów – czas na radykalizm

To najtrudniejszy punkt, ale absolutnie konieczny. Palenie papierosów dramatycznie pogarsza gojenie ran i zwiększa ryzyko powikłań płucnych po narkozie.

- **Ważne:** Nawet odstawienie tytoniu na 2-4 tygodnie przed operacją robi kolosalną różnicę dla dotlenienia tkanek.

**Dlaczego to robimy?** Ponieważ przygotowany senior to pacjent, który spędza w szpitalu mniej czasu i rzadziej wraca na oddział z powodu komplikacji.

**To Wasza inwestycja w jego (i Wasz!) spokój.**

## Kilka słów od Autorki

Pisząc ten poradnik, kierowałam się przede wszystkim własnymi odczuciami i doświadczeniem zebranych przy łóżkach moich podopiecznych. Wybrałam tematy, które uważam za absolutnie kluczowe, a o których – jak zauważyłam – rzadko mówi się głośno lub nie zawsze ma się świadomość powagi sytuacji.

Doskonale wiem, że ten e-book nie wyczerpuje całkowicie tematu opieki nad seniorem w domu – to obszar tak szeroki, jak samo życie.

**Jeśli jednak czytając go, znalazłeś dla siebie choć jedną małą wskazówkę, która ułatwi Ci codzienne zadania lub sprawi, że poczujesz się pewniej w swojej roli, to jestem prawdziwie szczęśliwa**

To właśnie dla tych małych zmian, które realnie poprawiają jakość życia Waszą i Waszych bliskich, zdecydowałam się przelać tę wiedzę na papier.

Wiem jednak, że każda sytuacja jest inna, a domowa opieka pisze własne, nieprzewidywalne scenariusze. Jeśli czujesz, że w Twoim przypadku brakuje informacji na ważny dla Ciebie temat lub potrzebujesz indywidualnego wsparcia w przygotowaniu się do roli opiekuna – zapraszam Cię do kontaktu.

Możemy wspólnie przeanalizować Twoje potrzeby, przygotować plan prehabilitacji przed zabiegiem lub po prostu poukładać codzienną rutynę tak, byście oboje z seniorem czuli się bezpieczniej.

Jestem tu po to, by wspierać Was w tej wspólnej jesieni.

Anna Galwas

Specjalistka gerontologii i dyplomowana opiekunka medyczna

 Telefon: +48 537 024 383

 Znajdź mnie na: [www.PODOpieka.com.pl](http://www.PODOpieka.com.pl)