

MOI RODZICE STARZEJĄ SIĘ CZYLI JAK MĄDRZE POMAGAĆ SENIOROM



Ministerstwo
Sprawiedliwości



KATOWICE
dla odmiany

Spis treści

1. Wstęp	3
2. Opieka krótkoterminowa dla seniora.....	4
3. Domowe usługi opiekuńcze.....	6
4. Opieka pielęgniarki POZ	8
5. Opieka długoterminowa dla seniora - osoby przewlekle leżące 8	
Pielęgniarska domowa opieka długoterminowa.....	8
Opieka całodobowa, czyli ZOL i ZPO	11
6. Opieka paliatywno-hospicyjna	13
7. Hospicjum domowe lub stacjonarne	15
8. Opieka wytchnieniowa	18
9. Ważne telefony.....	19
Stowarzyszenie Na rzecz Poradnictwa Obywatelskiego DOGMA - informacje.....	19



1. Wstęp

Temat starszych i słabszych rodziców podejmujemy z dwóch powodów. Pierwszy: bo to jeden z tych trudniejszych, przed którym najchętniej uciekamy. Stąd pomysł, by omówić go w tym poradniku, by się z nim oswoić i zgromadzić odpowiednią wiedzę, aby kiedy przyjdzie choroba, czy niedołężność naszych bliskich nie tracić niepotrzebnie czasu na szukanie odpowiedniej pomocy, ale mieć ją pod ręką.

Statystyki dla naszego kraju są nieubłagane: większość z naszych rodziców co prawda dożyje sędziwego wieku, ale niestety będzie cierpieła na długoterminowe schorzenia, ograniczające ich możliwości do samodzielnego wykonywania podstawowych czynności.

Zazwyczaj moment, w którym nasi rodzice poważnie podupadają na zdrowiu, zbiega się w czasie z momentem naszej aktywności zawodowej, pomocy przy wnukach, realizacji swoich pasji, czy marzeń. Moment, w którym wchodzisz w rolę opiekuna domowego, często nadchodzi niespodziewanie. Bliska osoba ulega wypadkowi lub doświadcza choroby, przez którą traci samodzielność – czasowo lub na stałe. A może babcia, żona lub syn chorują przewlekle od lat, pozwalając przygotować się stopniowo do opieki nad nimi. Jak właściwie pomóc, do kogo udać się po wsparcie, gdzie szukać pomocy? Odpowiedzią jest Poradnik, który oddajemy w Państwa ręce.

Dostępność form wsparcia różni się w zależności od miejsca zamieszkania i rozwiązań obowiązujących w danej gminie, mieście lub województwie. Wpływ na decyzję o udzieleniu wsparcia przez daną organizację ma sytuacja rodzinna i finansowa chorego oraz jego bliskich. Poza

dofinansowaniami, o które możesz się ubiegać w państwowych placówkach, istnieje też wiele komercyjnych form pomocy.

W zależności od rodzaju schorzenia czy niepełnosprawności, może ona przybierać różne formy opieki:

- krótkoterminowej: dzienne domy opieki,
- usług opiekuńczych,
- długoterminowej - opieka pielęgniarska w miejscu pobytu,
- paliatywnej: wielospecjalistyczna zespołowa opieka medyczna i pozamedyczna,
- hospicyjnej domowej lub stacjonarnej,
- wytchnieniowej - czasowym zastąpieniu rodziny w opiece nad osobą niepełnosprawną.

Na wybór określonej formy mają wpływ także możliwości najbliższych osób, zarówno te finansowe, jak i czasowe.

2. Opieka krótkoterminowa dla seniora

Forma tej pomocy jest w ofercie wielu domów opieki. Opiekun, który się na nią zdecyduje, wie, że jego najbliższy trafi pod opiekę wykwalifikowanego, profesjonalnego personelu medycznego. Krótkoterminowa opieka nad seniorem lub osobą niepełnosprawną to usługa kierowana przede wszystkim do osób zapracowanych oraz tych, którzy z różnych względów nie są w stanie otoczyć seniora należytą opieką na czas rekonwalescencji po operacji lub chorobie.

Co obejmuje opieka krótkoterminowa?

Zakres opieki krótkoterminowej jest uzależniony od indywidualnych potrzeb seniora. Usługa może obejmować standardowe usługi opiekuńcze i pielęgnacyjne, jak również rehabilitację, udział seniora w zajęciach aktywizujących i wiele innych. Tego typu forma opieki krótkoterminowej jest kierowana przede wszystkim do osób, które na co dzień są niezależne, a których sprawność została czasowo ograniczona z uwagi na przebyty uraz, chorobę lub inwazyjny zabieg chirurgiczny.

Jak załatwić miejsce w domu opieki krótkoterminowej?

- Złożyć pisemny wniosek w najbliższym ośrodku pomocy społecznej z prośbą o umieszczenie w Domu Pomocy Społecznej. Z takim wnioskiem występuje senior lub jego opiekun prawny (w przypadku ubezwłasnowolnienia).
- Pracownik socjalny przeprowadzi wywiad środowiskowy i pomoże skompletować potrzebne dokumenty.
- Do wniosku składanego o przyznanie miejsca należy dołączyć: opinię o stopniu sprawności osoby, zaświadczenie o dochodach (na przykład ostatni odcinek emerytury, bądź renty), zgodę na potrącanie z nich opłaty za pobyt w domu opieki, oświadczenie woli o umieszczeniu w placówce.

CENA ZA POBYT wynosi 70% dochodu pensjonariusza. Pozostała kwota zostaje do wyłącznej dyspozycji mieszkańca domu.

Ważne adresy:

1. Przystań, ul. Adamskiego 22, 40-069 Katowice, 32 251 52 16
2. Pro Atrium, ul. Plebiscytowa 88d, 41-409 Mysłowice, 696 418 935
3. Senior Residence, ul. Pijarska 4, 40-750 Katowice, 32 353 58 40
4. DPS, ul. Gliwicka 74A, 40-854 Katowice, 32 250 15 34
5. DPS nr 6, ul. Misjonarzy Oblatów MN 24, 40-129 Katowice, 32 203 78 32
6. Dzienny Dom Pomocy Społecznej, ul. Głogowska 23, 40-660 Katowice, 32 202 87 27

3. Domowe usługi opiekuńcze

Pomoc seniorom w miejscu zamieszkania obejmuje cały zakres usług opiekuńczych (realizowanych przez wykwalifikowaną opiekunkę osób starszych). W zakres usług opiekuńczych mogą wchodzić usługi kosmetyczne i higieniczne tj. mycie, kąpanie, golenie, zmiana pieluchomajtek, profilaktyka przeciwoleżynowa, pomiary ciśnienia, cukru, utrzymanie w czystości najbliższego otoczenia osoby starszej, przygotowanie i podawanie posiłków, realizacja recept, pomoc w prawidłowym przyjmowaniu leków i umawianie wizyt lekarskich, a także pomoc i wsparcie logistyczne np. dojazd na umówioną wizytę lekarską. W zależności od dochodu usługi takie świadczone są nieodpłatnie lub odpłatnie.

W celu skorzystania z takiej pomocy należy:

- skontaktować się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej;
- pracownik socjalny podczas wywiadu środowiskowego oceniającego sytuację rodzinną, materialną oraz zdrowotną osoby

starszej przydziela opiekę domową (niestety tylko w godzinach dziennych).

WAZNE: Aby ubiegać się o tego typu pomoc NIE JEST POTRZEBNE skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu.

Ważne adresy:

1. Centrum Opieki nad chorym w domu, ul. Sokolska 80, 40-086 Katowice, 32 201 04 58
2. Centrum usług Opiekuńczych BOMA, ul. Kanałowa 2, Katowice, tel. 666 309 409
3. PCK 8 Punkt Opieki nad chorymi w domu, ul. PCK 8, 40-057 Katowice, tel. 32 257 16 56

Wniosek o pomoc (DOC, 73 KB) w formie usług opiekuńczych można złożyć w Terenowym Punkcie Pomocy Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach:

- TPPS nr 1 ul. Andrzeja 10, tel. 32 251 60 99
- TPPS nr 2 ul. Warszawska 42, tel. 32 253 77 30
- TPPS nr 3 ul. Oblatów 24 , tel. 32 258 07 09
- TPPS nr 4 ul. Gliwicka 96, tel. 32 353 02 78
- TPPS nr 5 ul. Dębowa 16, tel. 32 254 70 61
- TPPS nr 6 ul. Czecha 2, tel. 32 209 00 23
- TPPS nr 7 ul. Świdnicka 35a, tel. 32 252 56 35
- TPPS nr 8 ul. Łętowskiego 6a, tel. 32 206 15 68
- TPPS nr 9 ul. Krakowska 138, tel. 32 255 35 67
- TPPS nr 10 ul. Krakowska 138, tel. 32 256 80 39

4. Opieka pielęgniarki POZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna daje możliwość korzystania z pomocy pielęgniarki w domu. Jest to świadczenie bezpłatne, finansowane przez NFZ, a częstotliwość wizyt ustalana jest indywidualnie dla chorego.

Jak załatwić wizyty pielęgniarki?

Warunkiem niezbędnym do korzystania z tego rodzaju pomocy jest:

- złożenie deklaracji o wyborze pielęgniarki POZ (np. w przychodni, z której korzysta senior),
- poinformowanie o konieczności wizyt.

5. Opieka długoterminowa dla seniora - osoby przewlekle leżące

Podstawowa Opieka Zdrowotna daje możliwość korzystania z pomocy pielęgniarki w domu. Jest to świadczenie bezpłatne, finansowane przez NFZ, a częstotliwość wizyt ustalana jest indywidualnie dla chorego.

Pielęgniarska domowa opieka długoterminowa

Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa w ramach NFZ jest skierowana do obłożnie i przewlekle chorych, przebywających w domu. Może nią być objęty pacjent, który nie wymaga leczenia w warunkach stacjonarnych, jednak ze względu na istniejące problemy zdrowotne potrzebuje systematycznej i intensywnej opieki pielęgniarskiej w warunkach domowych. Opieka ta jest realizowana we współpracy z lekarzem POZ.

Pielęgniarka w ramach opieki długoterminowej przede wszystkim:

- leczy rany i odleżyny, zmienia opatrunki, wymienia cewniki, podaje leki, podłącza kroplówki, robi zastrzyki, pomaga opiekunom chorego i uczy ich zasad pielęgnacji i codziennych czynności – mycie, zmiana pieluchomajtek, podawanie leków, karmienie;
- pomaga pionizować chorego, prowadzi ćwiczenia oddechowe i podstawowe ćwiczenia ogólnousprawniające, doradza, jak zdobyć potrzebny sprzęt rehabilitacyjny i medyczny;
- edukuje bliskich w zakresie opieki nad chorym.

Do pielęgniarskiej opieki długoterminowej domowej mogą być zakwalifikowani pacjenci, którzy:

- otrzymali 40 punktów lub mniej w skali Barthel;
- nie są w ostrej fazie choroby psychicznej;
- nie korzystają równocześnie z domowej opieki dla pacjentów wentylowanych
- mechanicznie, hospicjum domowego, stacjonarnego zakładu opiekuńczego (opiekuńczo-leczniczego lub pielęgnacyjno-opiekuńczego).

Jak załatwić pomoc pielęgniarki opieki długoterminowej?

Bliscy chorego powinni uzyskać od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego:

- skierowanie, do którego załączona jest karta oceny pacjenta do objęcia pielęgniarską opieką długoterminową,
- ocenę stanu pacjenta według skali Barthel (możliwość oceny też przez pielęgniarkę).

SKALA BARTHEL to skala stosowana w ocenie sprawności chorego i jego zapotrzebowania na opiekę.

Taki formularz wypełnia w przychodni lekarz, bądź pielęgniarka środowiskowa, by pacjent, który wymaga opieki długoterminowej mógł zostać do niej zaklasyfikowany.

Na skalę Barthela składa się dziesięć czynności dnia codziennego, takich jak np. spożywanie posiłków, poruszanie się, ubieranie, rozbieranie, higiena osobista, korzystanie z toalety czy kontrolowanie czynności fizjologicznych. W skali Barthela można uzyskać 100 pkt.

Są trzy przedziały oceny:

- **od 0 do 20 pkt.** oznacza całkowitą niesamodzielność,
- **od 20 do 80 pkt.** oznacza, że chory w jakimś stopniu potrzebuje pomocy osoby z zewnątrz,
- **od 80 do 100 pkt.** oznacza, że chory może funkcjonować samodzielnie przy niewielkiej pomocy opiekuna/pielęgniarki z zewnątrz.

Korzystając z pielęgniarskiej opieki długoterminowej domowej należy pamiętać, że:

- pielęgniarka opieki długoterminowej domowej zobowiązana jest powiadomić lekarza i pielęgniarkę POZ, do których pacjent złożył deklaracje wyboru, terminie rozpoczęcia i zakończenia udzielania świadczeń, a także o istotnych zmianach w stanie zdrowia pacjenta;
- karta wizyt powinna być potwierdzona podpisem przez pacjenta, jego rodzinę lub opiekuna;

- leki i inne wyroby medyczne zlecone przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, zapewnia rodzina pacjenta (lub jego opiekun faktyczny/prawny);
- wizyty, nie mniej niż 4 w tygodniu, odbywają się dni powszednie, od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-20:00;
- w medycznie uzasadnionych przypadkach wizyty mogą odbywać się również w soboty i dni ustawowo wolne od pracy;
- w nocy od godz. 20:00 do 8:00 oraz w dni wolne od pracy świadczenia pielęgniarstwa (w uzasadnionych przypadkach) realizowane są w zakresie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

Opieka całodobowa, czyli ZOL i ZPO

Zakłady opiekuńczo-lecznicze i zakład pielęgnacyjno-opiekuńcze to miejsca, do których pacjent trafia, żeby odzyskać sprawność. ZOL i ZPO zapewniają pielęgnację pacjentów, którzy nie wymagają hospitalizacji, ale nie są samodzielni ze względu na stan zdrowia. Ośrodki sprawują opiekę medyczną całodobowo. Głównie obejmują opieką pacjentów przewlekle chorych, z niepełnosprawnością lub po ciężkiej chorobie albo zabiegu operacyjnym. Długość pobytu w zakładzie jest uzależniona od stanu zdrowia i oceny w skali Barthel. Do zakładu opiekuńczo-leczniczego i zakładu pielęgnacyjno-opiekuńczego mogą trafić tylko osoby ubezpieczone lub mające inne prawo do korzystania ze świadczeń. Do przyjęcia do placówki tego typu kwalifikują się osoby, które są zdiagnozowane i ukończyły proces leczenia szpitalnego, ale stan ich zdrowia nie pozwala na normalne funkcjonowanie.

Warto tu podkreślić fakt, iż ZOL nie jest tożsamy z hospicjum bądź Domem Pomocy Społecznej. Czas pobytu w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym wynosi do 6 miesięcy. Przedłużenie czasu pobytu w uzasadnionych medycznie przypadkach wymaga zgody Dyrektora Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

Jak dostać się do zakładu?

Należy złożyć komplet dokumentów:

- skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego,
- ocenę w skali Barthel – od 0 do 40 punktów,
- dokumenty stwierdzające wysokość dochodu pacjenta, np. decyzję o przyznaniu renty lub emerytury,
- zgodę pacjenta.

POBYT W ZAKŁADZIE JEST ODPŁATNY – 70% dochodu pacjenta. W ramach tej opłaty pacjent otrzymuje głównie wyżywienie i zakwaterowanie. NFZ finansuje natomiast specjalistyczną opiekę medyczną – lekarza, pielęgniarki, fizjoterapeuty – badania, leki i wyroby medyczne (np. pieluchomajtki).

Ważne adresy:

1. NFOZ TOMMED, PROFMED, ul. Żelazna 1, 40-851 Katowice, tel. 32 88 003 88, 32 8 800 400
2. ul. Łętowskiego 32, 40-648 Katowice, tel. 32 258 93 25
3. ul. Sowińskiego 50, 40-018 Katowice, tel. 32 880 04 50
4. ul. Ziołowa 45/47, 40-635 Katowice, tel. 32 880 03 80
5. ul. Piastów 8, 40-868 Katowice, tel. 32 8 800 440

6. Zakład Opieki Długoterminowej EPIONE ul. Szopienicka 59, Katowice, tel.32 411 00 00, tel. 798 918 872
7. Pielęgniarska opieka długoterminowa, ul. Fredry 22, Katowice, tel. 32 607 21 50, 728 833 369
8. Zakład Opiekuńczo – Leczniczy, ul. Gliwicka 78, Katowice, tel. 32 245 31 14
9. NZOZ Zakład Opiekuńczo-Leczniczy, ul. Ks. Józefa Czempieła 1, Katowice, tel. 519 512 995

6. Opieka paliatywno-hospicyjna

Gdy leczenie przyczynowe już nie skutkuje, warto zainteresować się opieką paliatywną i hospicyjną, które nie tylko mają uśmierzać ból i dokuczliwe objawy choroby oraz podtrzymać jakość życia pacjenta na możliwie najwyższym poziomie, ale przede wszystkim umożliwić jak najlepsze wykorzystanie wspólnego czasu.

"Często jest tak, że po skierowaniu do hospicjum ludzie myślą, że to już koniec. Wyrok. Że człowiek idzie do umieralni. Ale tak naprawdę hospicjum jest miejscem, gdzie ten człowiek może nabrać nowych sił do życia, nawet gdy dociera do niego, że może ono już niedługo potrwać. Oczywiście wie, że wkrótce umrze, ale zdaje sobie sprawę, że to życie, które mu zostało, może spędzić komfortowo i zgodnie z samym sobą." Prof. dr Jan Grabowski

Opieką paliatywną i hospicyjną objęte są głównie osoby z nowotworami, następstwami chorób ośrodkowego układu nerwowego, niektórymi rodzajami niewydolności oddechowej, kardiomiopatią, ranami przewlekłymi, owrzodzeniami od odleżyn.

NFZ finansuje kilka rodzajów takiej opieki:

- ambulatoryjną – poradnia medycyny paliatywnej,
- stacjonarną – hospicjum lub oddział medycyny paliatywnej w szpitalu,
- domową – hospicjum domowe.

Poradnia medycyny paliatywnej jest dla osób, których stan ogólny jest stabilny i sami mogą zgłosić się do niej. Poradnie te zapewniają: konsultacje lekarskie, pomoc pielęgniarską, wsparcie psychologa, także dla opiekunów.

Podstawowym zadaniem psychologa są rozmowy z chorym i udzielanie mu wsparcia w trudnej sytuacji, w jakiej się znalazł. Nie oznacza to jednak, że jest to pełen zakres jego obowiązków. Psycholog obejmuje również opieką bliskich swojego pacjenta. W ten sposób może działać skuteczniej i zwiększać wzajemne zrozumienie w rodzinie. Podpowiada też poszczególnym osobom, w jaki sposób mogą pomóc w kryzysie samym sobie i innym. Psycholog pełni także rolę konsultanta dla rodziny i personelu medycznego zajmującego się chorym. Stałym elementem opieki paliatywnej jest konieczność udzielania pacjentom trudnych informacji. Tymczasem nie każdy chory chce być informowany o wszystkim. Nawet, jeśli sobie tego życzy, pewne informacje można przekazać w sposób łagodny, choć z początku wydaje się, że jest to niemożliwe. Psycholog pomaga w podjęciu decyzji o właściwym przekazie, co może złagodzić cierpienie zarówno chorego, jak i jego otoczenia.

Ważne adresy:

1. Hospicjum Świętego Franciszka w Katowicach,
ul. Sienkiewicza 36, 40-031 Katowice.
Rejestracja: tel. 32 251 70 32,
<https://www.hospicjumkatowice.pl/>
2. Społeczne Towarzystwo Hospicjum Cordis®,
ul. Teofila Ociepki 2, 40-413 Katowice, tel. 32 222 35 13,
603 105 083, <https://hospicjumcordis.pl/>
3. Archidiecezjalny Dom Hospicyjny św. Jana Pawła II
w Katowicach, ul. Różyckiego 14d, 40-589 Katowice,
tel. 32 609 22 45, 519 546 400,
<https://www.hospicjumcaritas.pl/>
4. Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów
w Katowicach Oddział Medycyny Paliatywnej
w Katowicach, tel. 504 136 297
5. Poradnia Paliatywna ul. Różyckiego 14d,
tel. 32 609 22 45, 519 546 400

7. Hospicjum domowe lub stacjonarne

Co oferuje hospicjum stacjonarne?

Opieka stacjonarna odbywa się w hospicjum stacjonarnym albo w szpitalu na oddziale medycyny paliatywnej. Pobyt w hospicjum stacjonarnym jest bezpłatny. Pacjenci mają zapewnioną opiekę lekarzy i pielęgniarek, leczenie farmakologiczne, w tym leczenie bólu, a także opiekę psychologiczną (która obejmuje również rodzinę pacjenta) oraz rehabilitację.

Pacjent otrzymuje wtedy:

- pieczę lekarzy i pielęgniarek, ale też psychologa i rehabilitanta,
- leczenie farmakologiczne bólu i innych objawów somatycznych,
- zapobieganie powikłaniom,
- dostęp do wyrobów medycznych koniecznych do wykonania świadczenia,
- badania zlecone przez lekarza zatrudnionego w hospicjum lub oddziale medycyny paliatywnej.

Opieka hospicjum stacjonarnego jest ciągła lub tymczasowa. Ma też formę opieki wyręczającej – maksymalnie 10 dni – gdy bliscy nie są w stanie jej zapewnić lub chcą odpocząć. Hospicjum oferuje również profesjonalną konsultację psychologiczną opiekunom pacjenta.

Kiedy hospicjum domowe?

Z hospicjum domowego może skorzystać pacjent, który wymaga opieki paliatywnej i hospicyjnej. Jednocześnie jego stan zdrowia, warunki zamieszkania i zaangażowanie bliskich w opiekę pozwalają mu na pobyt w domu.

W ramach domowego hospicjum chory może liczyć na:

- pomoc i wsparcie lekarza, pielęgniarki, psychologa, fizjoterapeuty,
- leczenie farmakologiczne,
- leczenie bólu i innych objawów,
- zapobieganie powikłaniom,
- bezpłatne wypożyczenie sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego (np. inhalatory, glukometry, wózki inwalidzkie, kule, sprzęt do pomiaru ciśnienia krwi),

- badania zlecone przez lekarza zatrudnionego w hospicjum domowym.

Wizyty pielęgniarskie odbywają się co najmniej 2 razy w tygodniu, a lekarskie co najmniej 2 razy w miesiącu. W zależności od potrzeb mogą odbywać się częściej – pacjent ma zapewniony dostęp do tej pomocy całodobowo, 7 dni w tygodniu. Wizyty pozostałego personelu ustala indywidualnie lekarz w porozumieniu z chorym i opiekunami.

Jaki rodzaj opieki wybrać?

Większość nieuleczalnie chorych woli pozostać w zaciszu domowym, by móc nacieszyć się ostatnimi chwilami, spędzonymi w rodziną. Zanim podejmiemy decyzję o formie opieki hospicyjnej, powinniśmy uwzględnić stan sprawności pacjenta. Wybór sposobu opieki musi wiązać się ze szczerą rozmową z chorym, jeśli może on w niej uczestniczyć. Taką rozmowę warto przeprowadzić też pośród członków rodziny pacjenta chociażby po to, aby zapytać czy akceptują oni fakt, że będą musieli zaopiekować się chorym w warunkach domowych, podając mu leki, pomagając w poruszaniu się, czy podczas korzystania z toalety.

Jak korzystać z opieki?

Wszystkie formy opieki paliatywnej i hospicyjnej odbywają się na podstawie:

- skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (rodzinnego, onkologa lub innego specjalisty) lub od lekarza przy wypisie ze szpitala;
- decydujące o wystawieniu skierowania są wskazania medyczne.

8. Opieka wytchnieniowa

Opieka wytchnieniowa ma odciążyć rodziny i opiekunów osób niepełnosprawnych przez wsparcie ich w codziennych obowiązkach lub zapewnienie czasowego zastępstwa. Dzięki temu osoby zaangażowane na co dzień w sprawowanie opieki dysponują czasem, który mogą przeznaczyć na odpoczynek i regenerację, jak również na załatwienie niezbędnych spraw.

Usługa kierowana jest do członków rodzin lub opiekunów, którzy potrzebują doraźnej, czasowej przerwy w sprawowaniu bezpośredniej opieki nad dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności, a także nad osobami dorosłymi ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz podniesienia swoich umiejętności i wiedzy w tym zakresie.

Kto może skorzystać ze wsparcia?

Z usług mogą skorzystać opiekunowie osób z niepełnosprawnościami, którzy:

- mieszkają na terenie danego miasta, bądź gminy;
- sprawują faktyczną opiekę nad osobą z orzeczoną niepełnosprawnością:
 - w przypadku osób dorosłych do ubiegania się o wsparcie wymagany jest orzeczony znaczny stopień niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne;
 - w przypadku osób poniżej 16 roku życia wymagane jest orzeczenie niepełnosprawności;
- nie korzystają z ośrodka wsparcia lub placówek pobytu całodobowego, np. ośrodka szkolno-wychowawczego czy internatu.

Co trzeba zrobić, żeby otrzymać wsparcie?

Należy skontaktować się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej przy ul. Jagiellońskiej 17, tel. 32 251 00 87.

9. Ważne telefony

1. Katowickie Centrum Seniora - Klub Senior+, ul. Słowackiego 27, Katowice, tel. 797 593 318.
2. Pełnomocnik ds. Seniorów Miasta Katowice pełni dyżury w Urzędzie Miasta, ul. Rynek 1, p. 811, w poniedziałki i wtorki 9.00-14.00, w czwartki 12.00- 15.00, tel. 32 25 93 899.
3. Srebrny Telefon Katowice, 32 251 69 00, pn.-pt. 9.00-15.00.
4. Telefon Zaufania dla Seniorów Katowice, tel. 796 970 686, pn.-pt. od 16.00-19.00.

Stowarzyszenie Na rzecz Poradnictwa Obywatelskiego DOGMA - informacje



Potrzebujesz pomocy prawnej?

Masz pytania, wątpliwości? Obawiasz się o swoje prawa?

Zadzwoń i zapisz się na darmową poradę prawną!

Wykaz punktów z aktualnymi numerami telefonów do zapisów można znaleźć na stronie internetowej: <http://www.dogma.org.pl>

Dodatkowe informacje można uzyskać również pod numerem infolinii: **79 88 69 599**. Zachęcamy do śledzenia naszego profilu na Facebooku oraz kanału YouTube.

PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ PROWADZONE PRZEZ STOWARZYSZENIE "DOGMA"

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 3 MOPS** ul. Oblatów 24
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 5 MOPS** ul. Dębowa 16c
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 2 MOPS** ul. Warszawska 42
Porady są udzielane od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00

PUNKTY NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO PROWADZONE PRZEZ STOWARZYSZENIE "DOGMA"

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 9 MOPS** ul. Krakowska 138
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 8 MOPS** ul. Łętowskiego 6a
- **Zespół ds. Rodzinnej Pieczy Zastępczej MOPS** ul. Wojewódzka 23
Porady są udzielane od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00

PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ I MEDIACJI

Miejska Izba Wytrzeźwień w Katowicach ul. Macieja 10

Poniedziałek - piątek 16.00 - 20.00

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach ul. Andrzeja 10

Poniedziałek - piątek 15.00 - 19.00

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach ul. Świdnicka 35a

Poniedziałek - piątek 16.00 - 20.00

Miejski Dom Kultury w Katowicach ul. Hallera 28

Poniedziałek - piątek 11.00 - 15.00

Miejski Dom Kultury w Katowicach ul. Markiecki 44a

Poniedziałek - piątek 9.00 - 13.00

ZAPISY NA PORADY

- **telefonicznie** - pod numerem telefonu: **32 259-37-36**
w godzinach pracy urzędu
- **elektronicznie** - poprzez stronę: <https://zapisy-np.ms.gov.pl>

