

## MOI RODZICE STARZEJĄ SIĘ CZYLI JAK MĄDRZE POMAGAĆ SENIOROM



Ministerstwo  
Sprawiedliwości



**KATOWICE**  
dla odmiany

## Spis treści

1. Wstęp .....	3
2. Opieka krótkoterminowa (czasowa) .....	4
3. Usługi opiekuńcze .....	6
4. Placówki zapewniające dzienną lub całodobową opiekę w domach pomocy społecznej .....	7
5. Opieka pielęgniarki POZ .....	9
6. Opieka długoterminowa .....	9
Pielęgniarska domowa opieka długoterminowa .....	9
Opieka całodobowa, czyli ZOL i ZPO .....	12
7. Opieka paliatywno-hospicyjna .....	13
8. Hospicjum domowe lub stacjonarne .....	14
9. Opieka wytchnieniowa .....	16
10. Ważne adresy i telefony .....	18
<b>Stowarzyszenie Na rzecz Poradnictwa Obywatelskiego DOGMA - informacje .....</b>	<b>23</b>

## 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 przewlekłe 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.

**Osoby, które ze względu na wiek, choroby lub niepełnosprawność wymagają opieki, mogą otrzymać wsparcie. Pomoc może być udzielana w domu, podczas dziennego pobytu w ośrodku wsparcia albo stałego zamieszkania w domu pomocy społecznej. Wysokość opłat jest uzależniana od dochodów osoby korzystającej z pomocy.**

**W ramach systemu pomocy społecznej** seniorzy mogą korzystać z usług w Domach Pomocy Społecznej, Dziennych Domach Pomocy Społecznej, Ośrodkach Wsparcia dla Osób Starszych oraz opieki domowej i specjalistycznych usług opiekuńczych w domu seniora.

**Natomiast NFZ** zapewnia wsparcie instytucjonalne w zakładach opiekuńczo-leczniczych, w hospicjach i w poradniach, w szpitalach oraz pielęgniarską długoterminową pomoc domową lub opiekę nad pacjentem wentylowanym mechanicznie.

## 2. Opieka krótkoterminowa (czasowa)

---

Opieka krótkoterminowa to wsparcie nie tylko seniorów, ale także ich bliskich zmęczonych wypełnianiem codziennych obowiązków przy starszej, schorowanej osobie. To również zupełnie inne rozwiązanie niż dom opieki, ponieważ w DPS osoba starsza przebywa długoterminowo i nierzadko tam spędza całą jesień swojego życia.

Prywatne Domy opieki przygotowały specjalną ofertę dla rodzin, które nie chcą oddawać swoich najbliższych pod całodobową opiekę. Ta forma opieki pozwala opiekunowi na odpoczynek, wyjście z domu i załatwienie własnych spraw wtedy, gdy senior musi być pod stałą opieką i sam nie potrafi o siebie zadbać pod nieobecność opiekuna. O długości takiej opieki decyduje sam opiekun.

Opieka krótkoterminowa w domu opieki to pomoc dla opiekunów we wszystkich sytuacjach, gdy stworzenie odpowiednich warunków do terapii w domu jest bardzo trudne lub chwilowo niemożliwe. Z tej formy opieki korzystają najczęściej:

- Osoby starsze (również z chorobami demencyjnymi), które pod nieobecność opiekunów potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu;
- Seniorzy, których opiekunowie nagle utracili sprawność i możliwość opiekowania się bliskim w domu;

- Osoby, które potrzebują opieki po zabiegach ortopedycznych, wypadkach czy hospitalizacji.

Pobyt wyręczający to również chwila odpoczynku i regeneracji dla samych opiekunów, którzy mogą odpocząć od codziennych obowiązków i trudów związanych z opieką nad niesamodzielnym bliskim w domu. Ten czas można wykorzystać na wyjazd do sanatorium, na długo odkładany urlop czy przeprowadzenie planowanego od lat remontu w mieszkaniu.

W czasie pobytu krótkoterminowego (czasowego) trafia pod opiekę wykwalifikowanego, profesjonalnego personelu medycznego. Wówczas prowadzona jest aktywizacja seniora, spędzany jest z nim czas, ale też jest to szansa na skorzystanie z profesjonalnej opieki medycznej, konsultacji, czy zabiegów. Podczas krótkoterminowego pobytu senior może również spotkać się z innymi mieszkańcami placówki i nawiązywać nowe znajomości.

### **Pobyt adaptacyjny w domu seniora**

Krótkoterminowy pobyt w domu opieki może być również traktowany jako czas adaptacji, gdy rodzina planuje oddać seniora pod opiekę do danego domu. Wówczas to doskonała okazja, by zapoznać się z panującymi tam zasadami, poznanie personelu i ludzi, ułatwiający podjęcie decyzji o dłuższym pobycie.

### **Jak załatwić miejsce w prywatnym domu opieki na opiekę krótkoterminową?**

Wszystkie kwestie regulowane są na drodze cywilno-prawnej. W umowie, którą rezydent lub jego opiekun zawiera z podmiotem prowadzącym daną placówkę, określa się zasady i warunki pobytu, a także miesięczne koszty. Kształtują się one różnie, w zależności od lokalizacji i standardu świadczonych usług.

### 3. Usługi opiekuńcze

---

Pomoc Usługi opiekuńcze zwykle i specjalistyczne przyznawane przez ośrodki pomocy społecznej (OPS), przysługują **osobom samotnym, które z powodu wieku, chorób lub innych przyczyn wymagają pomocy innych osób, a są jej pozbawione**. Tyczy się to również osób, które mają rodzinę, ale członkowie rodziny nie są w stanie zapewnić seniorom odpowiedniej pomocy.

Dodatkowo **specjalistyczne usługi opiekuńcze** przysługują **seniorom z niepełnosprawnościami**, niesamodzielnym, niezaradnym z powodu różnych zaburzeń oraz seniorom samotnym. Usługi te obejmują świadczenia, które zrealizują tylko osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym (np. pielęgniarka, psycholog, logopeda, terapeuta zajęciowy, rehabilitant, itp.).

Z kolei dla seniorów, którzy mają zapewnioną podstawową opiekę przez rodzinę, dostępne są również **oferty specjalistycznych firm prywatnych**. Opieka nad seniorami w domu często łączy się z przemęczeniem, stresem, a czasem nawet izolacją społeczną. Warto więc zastanowić się nad zorganizowaniem opieki w taki sposób, by zapewnić komfort i bezpieczeństwo nie tylko seniorom, ale też rodzinie i najbliższym.

**Usługi opiekuńcze** – obejmują zaspokajanie codziennych potrzeb życiowych (sprzątanie, pranie, zakupy, sporządzanie posiłków), opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację, zapewnianie kontaktów z otoczeniem.

**Specjalistyczne usługi opiekuńcze** - są dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności. Świadczą je osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

## Zasady korzystania ze świadczeń:

- Płatne wg ustalonych stawek godzinowych w zależności od dochodu danej osoby/rodziny;
- Wizyty odbywają się od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-15.00 (jest to czas kiedy odbywają się wizyty domowe, ilość godzin opieki dla danego pacjenta jest ustalana indywidualnie);
- Pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy w miejscu zamieszkania osoby chorej, aby ocenić zaistniałą sytuację i w razie potrzeby podjąć stosowne działania;
- Można też skorzystać z komercyjnych usług opiekunek nad osobami starszymi. Koszty tego typu świadczeń są dość wysokie. Jeśli sporadycznie korzysta się z pomocy opiekunki, godzina jej pracy może kosztować ok. 30 zł w dni powszednie i nawet 50–60 zł w weekendy. Na niższe koszty można liczyć w przypadku częstszej i regularnej opieki.

**Nie każdy jest w stanie samemu zapewnić opiekę osobie starszej. To naturalne, że chcesz pomóc schorowanym dziadkom czy rodzicom, jednak opiekowanie się nimi w pojedynkę często przekracza możliwości danej osoby. Poproszenie o pomoc lub szukanie instytucji, które mogłyby przejąć opiekę nad osobą starszą, nie jest więc porażką, a jednym z możliwych rozwiązań.**

## 4. Placówki zapewniające dzienną lub całodobową opiekę w domach pomocy społecznej

---

### Dzienna opieka nad seniorem

Ośrodkiienne dla osób starszych działają zwykle przez 8 godzin, od rana do popołudnia. W tym czasie odbywają się różne zajęcia rekreacyjne, prowadzone są terapie i rehabilitacje, seniorzy mają też zapewnione posiłki. Opłaty za miejsce w ośrodku dziennej pomocy są zróżnicowane i zależą od takich czynników jak miejsce zamieszkania i możliwości finansowe seniora.

Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej.

Osobę wymagającą tej formy wsparcia kieruje się do domu pomocy społecznej odpowiedniego typu, zlokalizowanego jak najbliżej miejsca zamieszkania osoby kierowanej, chyba że okoliczności sprawy wskazują inaczej, po uzyskaniu zgody tej osoby lub jej przedstawiciela ustawowego na umieszczenie w domu pomocy społecznej.

### **Jak załatwić miejsce w Domu Pomocy Społecznej?**

- 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.**



## 5. 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.

## 6. Opieka długoterminowa

---

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 deklarację 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 pielęgniarskie (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-Lecznym 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 ODPLATNY – 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).**

## **7. 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.

## 8. 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.

## **9. 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. Wita Stwosza 7, 40-040 Katowice, tel. 32-606-18-00.

## 10. Ważne adresy i telefony

---

### I. USŁUGI OPIEKUŃCZE:

1. Centrum Usług Opiekuńczych BOMA, ul. Kanałowa 2, Katowice, tel. 666 309 409
2. PCK 8 Punkt Opieki nad chorymi w domu, ul. PCK 8, 40-057 Katowice, tel. 725 637 680, 664 412 074

Wniosek o pomoc 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

## **II. PLACÓWKI ZAPEWNIAJĄCE DZIENNĄ LUB CAŁODOBOWĄ OPIEKĘ W DOMACH POMOCY SPOŁECZNEJ**

### **Domy Pomocy Społecznej:**

1. Dom Pomocy Społecznej „Przystań” ul. Adamskiego 22,  
Katowice, tel.32 251 52 16
2. Dom Opieki dla Osób Starszych Senior Residence, ul. Pijarska 4,  
Katowice, tel. 32 353 58 40
3. Dom Pomocy Społecznej „Zacisze”, ul. Traktorzystów 42,  
Katowice, tel. 32 252 48 60

### **Dzienne Domy Pomocy Społecznej:**

1. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 1, ul. Czecha 2 Katowice,  
tel. 32 259 86 69
2. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 2, ul. Głogowska 23,  
Katowice, tel. 32 202 87 27
3. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 3, ul. Tysiąclecia 45,  
Katowice, tel. 32 254 06 93
4. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 4, ul. Wiślana 9 Katowice,  
tel. 32 203 80 03
5. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 5, ul. Świdnicka 35a,  
Katowice, tel. 32 202 13 15
6. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 6, ul. Oblatów 24 Katowice,  
tel. 32 203 78 32
7. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 7, ul. Gliwicka 74a,  
Katowice, tel. 32 250 15 34
8. Dzienny Dom Pomocy Społecznej, ul. Dębowa 23, Katowice  
tel. 32 355 51 60 wew. 4.

### III. OPIEKA DŁUGOTERMINOWA:

1. BetaMed S.A, ul. Barbary 21, 40-053 Katowice,  
tel. 32 420 29 00, 519 308 200
2. NFOZ TOMMED, PROFMED:
  1. ul. Żelazna 1, 40-851 Katowice, tel. 32 88 003 88,  
tel. 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. Ziółowa 45/47, 40-635 Katowice, tel.32 880 03 80,
  5. ul. Piastów 8, 40-868 Katowice, tel. 32 880 04 40
3. Zakład Opieki Długoterminowej EPIONE ul. Szopienicka 59,  
Katowice, tel.32 411 00 00, tel. 798 918 872
4. Pielęgniarska opieka długoterminowa, ul. Fredry 2, Katowice,  
tel.32 607 21 50, 728 833 369
5. OLK-MED Pielęgniarska Opieka Długoterminowa,  
ul. Dąbrowskiego 22, Katowice, tel. 505 509 152
6. Zakład Opiekuńczo – Lecznicy, ul. Gliwicka 78, Katowice,  
tel. 32 254 31 14
7. Caritas Archidiecezji Katowickiej Dom Świętego Józefa,  
NZOZ Zakład Opiekuńczo - leczniczy,  
ul. Ks. Józefa Czempieła 1 Katowice, tel.519 512 995
8. Niepubliczny Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy  
„Karolinka” Sp. z o.o., ul. Barlickiego 5, Katowice,  
tel.32 78 21 920, 602 106 878
9. Rodzinny Dom Opieki „Stefania”, ul. Hubera 1,  
tel. 732 932 700
10. Pielęgniarska Opieka Długoterminowa, ul. Dąbrowskiego 22,  
Katowice, tel. 505 509 152

## **IV. OPIEKA PALIATYWNA:**

### **A. Hospicja:**

1. Hospicjum Świętego Franciszka w Katowicach,  
ul. Sienkiewicza 36, 40-031 Katowice,  
Rejestracja: (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 14 d, 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  
tel. 504 136 297  
<https://bonifratrzy.pl/szpital-katowice/oddzial/oddzial-medycyny-paliatywnej-hospicjum-stacjonarne/>

### **B. Poradnie:**

1. Poradnia Paliatywna, ul. Różyckiego 14d,  
tel. 32 609 22 45 519 546 400

## V. OPIEKA WYTCNIENIOWA:

Należy skontaktować się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej przy ul. Wita Stwosza 7, 40-040 Katowice, tel. 32-606-18-00.

### Ważne numery:

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, Rynek 1, pokój 811,  
w poniedziałki i wtorki w godzinach od 9.00 do 14.00,  
w czwartki od 12.00 do 15.00,  
tel. 32 25 93 899
3. Srebrny Telefon Katowice tel. 32 251 69 00,  
pn-pt 9:00-15:00
4. Telefon Zaufania dla Seniorów Katowice tel. 796 970 686,  
pn-pt 16:00-19:00



## Stowarzyszenie Na rzecz Poradnictwa Obywatelskiego DOGMA - informacje



**Potrzebujesz pomocy prawnej?**

**Masz pytania, wątpliwości? Obawiasz się o swoje prawa?**

Umów się na bezpłatną poradę z doradcą Stowarzyszenia "DOGMA" i dowiedz się, jak w pełni korzystać ze swoich praw! Nie zwlekaj!

Popraw swoją sytuację! Nie wstydź się zwrócić o pomoc! Dzięki bezpłatnym poradom prawnym i obywatelskim Twoja sytuacja może jedynie ulec poprawie.

**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>

