



NIEZBĘDNIK PRAWNY

Moi rodzice starzeją się

czyli jak mądrze pomagać seniorom



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.

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

- krótkoterminowej: domy opieki,
- usług opiekuńczych,
- długoterminowej- opieka pielęgniarstwa 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.

A. 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 pensionariusza.
Pozostała kwota zostaje do wyłącznej dyspozycji
mieszkańca domu.**

Ważne adresy:

1. Dom Pomocy Społecznej św. Anny Caritas Archidiecezji Katowickiej
ul. Kopernika 6 , tel. 32 328 25 25
2. Dom Seniora Stały Łąd, ul. Katowicka 221, tel. 512-904-574
3. NZOZ OPIEKA RODZINY, ul. Barona 33 A, tel. 32 780 52 52, 502 035 473

B. 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. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Budowlanych 59
tel. 32 323 22 61, 32 323 22 63
2. Usługi Opiekuńcze ul. Starokościelna 18/27, tel. 782 956 964

C. 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.

D. 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 ogólnie usprawniające, 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, o 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.

Ważne adresy:

1. NZOZ ILMED - usługi pielęgniarskie, ul. Fabryczna 2, tel. 504131408
2. NZOZ OPIEKA RODZINY, ul. Barona 33 A tel. 32 780 52 52, 502 035 473
3. Pielęgniarstwo Rodzine Wilczek, ul. Rolna 47, tel. 32 328 27 02

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. Villa Bona, ul. Oświęcimska 291, tel. 604 746 549
2. Dom Seniora Herbaciane Popołudnie, ul. Katowicka 17, tel. 500 702 219
3. Zakład pielęgnacyjno - opiekuńczy SPZOZ, ul. St. Staszica 4, tel. 32 737 02 20

E. 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.** Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Hospicjum im. św. Kaliksta I
ul. Nałkowskiej 19, tel. 32 2181013
- 2.** Zespół Poradni Specjalistycznych nr 1, ul. Edukacji 102, tel. 32 325 41 00
- 3.** Przychodnia Lekarska Świat Zdrowia "Helpmed Strefa"
ul. Towarowa 1, tel. 32 780 20 42
- 4.** Przychodnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej ZOZ MSWiA
ul. Edukacji 5, tel. 32 325 66 06

F. 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 rodzinę. 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.

Ważne adresy:

1. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Hospicjum im. św. Kaliksta I
ul. Żorska 17, tel. 32 783 28 00

G. 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 o niepełnosprawności;
- nie korzystają z ośrodka wsparcia lub placówek pobytu całodobowego, np. ośrodka szkolno-wychowawczego czy internatu.

Co trzeba zrobić, żeby otrzymać wsparcie?

Osoby spełniające kryteria powinny się skontaktować z Działem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych MOPS w Tychach.

Ważne adresy:

1. MOPS, ul. Budowlanych 59, tel. 32 323 22 67

WAŻNE TELEFONY

1. Telefon zaufania dla seniorów **796 970 686**, pn-pt od 16:00-20:00
2. Całodobowe centrum wsparcia **800 70 22 22**.
3. Halofon dla seniorów **739 903 453** pn-pt 16:00-20
4. Całodobowy Kryzysowy Telefon Zaufania **116 1230**
5. Całodobowy Katolicki Telefon Zaufania **32 253 05 00**
6. Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich **800 108 108**, od 14:00-20:00
7. Srebrna Linia Tychy **793 516 516**, pn-pt 10:00-16:00



ABY ZAPISAĆ SIĘ

na nieodpłatną pomoc prawną, poradnictwo obywatelskie
lub mediacje, zadzwoń:

 **32 776 30 31**

Poniedziałek - Środa

7:30 – 15:30

Czwartek

7:30 – 17:30

Piątek

7:30 – 13:30

POMOC UZYSKASZ W PUNKCIE

Punkt nr 1 Nieodpłatna Pomoc Prawna

Wielofunkcyjny Budynek „Balbina Centrum”

ul. Barona 30, Tychy

Lokal nr 212, piętro I



pn – pt

9:00 – 13:00

Mediator dostępny w każdy poniedziałek

Punkt nr 2 Nieodpłatna Pomoc Prawna

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Nowokościelna 27, Tychy



pn – pt

13:00 – 17:00

Mediator dostępny w każdy wtorek

Punkt nr 3 Nieodpłatne Poradnictwo Obywatelskie

Wielofunkcyjny Budynek „Balbina Centrum”

ul. Barona 30, Tychy

Lokal nr 212, piętro I



pn – pt

13:30 – 17:30

Punkt nr 4 Nieodpłatne Poradnictwo Obywatelskie

ul. Grota Roweckiego 42 p. 327



pn – pt

8:00 – 12:00

Punkt nr 5 Nieodpłatna Pomoc Prawna

ul. Grota Roweckiego 42 p. 327



pn – pt

12:30 – 16:30
