

ZABIERZOWSKI INFORMATOR
DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIESAMODZIELNYCH
WERSJA DOSTĘPNA DLA OSÓB NIEDOWIDZĄCYCH
CENTRUM WSPARCIA OPIEKUNÓW NIEFORMALNYCH
UL. CMENTARNA 2, ZABIERZÓW
12 285 14 13 WEW. 25

Informator został przygotowany przez Centrum Wsparcia Opiekunów działające przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Zabierzowie. Publikacja powstała w ramach projektu „Rozwój usług opiekuńczych dla osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz wsparcie dotychczasowych opiekunów”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w programie Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027.





ROZWÓJ USŁUG OPIEKUŃCZYCH W GMINIE ZABIERZÓW

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabierzowie realizuje projekt „Rozwój usług opiekuńczych dla osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz wsparcie dotychczasowych opiekunów”, dofinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu „Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027”. Umowa została podpisana 2 czerwca 2025 r., a działania projektowe trwają od 1 lipca 2025 r. do 30 czerwca 2029 r. Wkład własny zapewnia Gmina Zabierzów.

Celem projektu jest zapewnienie opiekunom nieformalnym oraz osobom niesamodzielnym zamieszkującym na terenie gminy Zabierzów dostępu do kompleksowego, zrównoważonego wsparcia, które ułatwia codzienne funkcjonowanie, podnosi jakość życia i wzmacnia kompetencje opiekuńcze.

Centralnym elementem przedsięwzięcia jest Centrum Wsparcia Opiekunów, które oferuje szkolenia i doradztwo, grupy wsparcia, opiekę wychnieniową, usługi opiekuńcze, dostęp do informacji oraz wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego i medycznego. Centrum udziela także pomocy w nagłych sytuacjach, zwłaszcza po pobycie w szpitalu.

Projekt jest kierowany przede wszystkim do opiekunów faktycznych (nieformalnych) oraz osób wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Realizacja projektu podnosi jakość i dostępność usług oferowanych przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabierzowie. Trwałym rezultatem jest funkcjonowanie Centrum Wsparcia Opiekunów, które zapewnia mieszkańcom profesjonalną i wielokierunkową pomoc.

Uwaga!

Dostępna jest także wersja informatora online dostępna na stronie: **projekt.gopszabierzow.pl** w zakładce „Zabierzowski Informator”.

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	7
Pomocne artykuły	9
Jestem opiekunem – i co dalej?	9
Opieka to obowiązek czy wybór? Społeczne oczekiwania kontra rzeczywistość.	10
Jak radzić sobie z wypaleniem opiekuna? Praktyczne techniki regeneracji.....	13
Superfoods dla seniora – moda czy realne wsparcie zdrowia?.....	17
Żałoba antycypacyjna – jak radzić sobie z lękiem przed utratą?.....	21
Pomoc świadczona z instytucji.....	25
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabierzowie	25
Zasiłek pielęgnacyjny	25
Świadczenie pielęgnacyjne	27
Świadczenia z pomocy społecznej – zasady i rodzaje wsparcia	29
Zasiłek stały	30
Zasiłek okresowy.....	31
Zasiłek celowy.....	31
Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością.....	32
Usługi opiekuńcze	34
Inne formy pomocy.....	35
Centrum Wsparcia Opiekunów w Zabierzowie	39
Grupa wsparcia dla opiekunów osób niesamodzielnych	39
Szkolenia dla opiekunów osób niesamodzielnych.....	40
Poradnictwo w zakresie dostosowywania mieszkań do potrzeb osób niesamodzielnych.....	41
Wsparcie pielęgniarstwa w trybie pilnym.....	42
Wypożyczalnia sprzętu pielęgnacyjnego i rehabilitacyjnego	43

Usługi Opiekuńcze.....	45
Opieka Wytchneniowa.....	46
Menadżer Opieki	47
Zakład Ubezpieczeń Społecznych.....	49
Dodatek pielęgnacyjny	49
Świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnością.....	50
Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji (500+).....	53
Renta z tytułu niezdolności do pracy, Renta Socjalna	55
Orzecznictwo lekarskie	59
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych	63
Dofinansowanie do zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, przedmiotów ortopedycznych oraz środków pomocniczych.....	63
Zwrot pieniędzy za leki, sprzęt wspomagający, środki higieniczne.....	65
Dofinansowanie do wyjazdu na turnus rehabilitacyjny dla osoby niesamodzielnej oraz opiekuna	68
Dofinansowanie PFRON do likwidacji barier technicznych.....	70
Dofinansowanie PFRON do likwidacji barier architektonicznych	72
Dofinansowanie PFRON do likwidacji barier w komunikowaniu się.....	74
Centrum informacyjne dla osób z niepełnosprawnością.....	76
Ośrodek wsparcia i testów w Krakowie	78
Wypożyczalnia sprzętu	79
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	82
Orzekanie o niepełnosprawności.....	82
Karty parkingowe – najważniejsze informacje	85
Narodowy Fundusz Zdrowia	88
Rehabilitacja domowa	88
Wizyty pielęgniarki środowiskowej.....	91

Bezpłatne leki.....	93
Hospicjum, Zakład opiekuńczo - leczniczy.....	95
Co warto wiedzieć o ZOL i ZPO	95
Dofinansowanie do zakupu sprzętu wspomagającego, ortopedycznego oraz innych środków pomocniczych.....	97
Placówki w Gminie Zabierzów	101
Materiały oferujące różne formy wsparcia oraz edukację dla opiekunów.....	107
Zakończenie	109

WSTĘP

Szanowni czytelnicy,

Opieka nad osobą niesamodzielną to jedno z najtrudniejszych zadań, jakie może stanąć przed człowiekiem. Wymaga ogromnej uważności, cierpliwości i siły – tej fizycznej, ale przede wszystkim emocjonalnej. Często oznacza reorganizację całego życia, rezygnację z własnych planów i nieustanne podejmowanie decyzji, które mają wpływ na zdrowie i komfort bliskiej osoby. Wiele z tych działań odbywa się po cichu, bez rozgłosu, a jednak to właśnie one tworzą codzienność pełną troski i odpowiedzialności.

Ten informator powstał z myślą o osobach, które każdego dnia podejmują się tej roli. Zebraliśmy w nim najważniejsze informacje o formach wsparcia dostępnych w Gminie Zabierzów oraz w instytucjach działających na poziomie powiatu i kraju. Chcemy, aby był on praktycznym przewodnikiem – narzędziem, które pomaga odnaleźć się w systemie świadczeń, usług i możliwości pomocy.

Warto podkreślić, że wszystkie opisane formy wsparcia zostały opracowane na podstawie dostępnych materiałów, obowiązujących przepisów oraz informacji udostępnianych przez instytucje publiczne. Zasady przyznawania świadczeń i zakres usług mogą ulegać zmianom, dlatego w przypadku wątpliwości najlepiej kontaktować się bezpośrednio z właściwą instytucją, aby uzyskać najbardziej aktualne i precyzyjne informacje.

W publikacji znalazły się również informacje o działaniach Centrum Wsparcia Opiekunów – miejscu, które powstało po to, by towarzyszyć opiekunom w ich codziennych wyzwaniach. To przestrzeń, w której można porozmawiać, zapytać, poszukać rozwiązań, a czasem po prostu odetchnąć i poczuć, że ktoś rozumie, jak wygląda codzienność opieki.

Mamy nadzieję, że informator okaże się wsparciem w momentach, gdy pojawia się niepewność, pytania lub potrzeba uporządkowania wiedzy. Wierzymy, że pomoże łatwiej dotrzeć do form pomocy, które prawdziwie odciążają i dają poczucie, że nie trzeba wszystkiego dźwigać samodzielnie.

POMOCNE ARTYKUŁY

JESTEM OPIEKUNEM – I CO DALEJ?

Kiedy w życiu pojawia się konieczność opieki nad bliską osobą, codzienność zmienia się niemal z dnia na dzień. Pojawiają się nowe obowiązki, nowe emocje i nowe pytania. To naturalne, że na początku można czuć się zagubionym. Opieka to rola, której nikt nie uczy w szkole — uczymy się jej powoli, w swoim tempie, często w trudnych okolicznościach.

Pierwsze kroki w nowej rzeczywistości

Warto zacząć od spokojnego przyjrzenia się sytuacji: temu, jak czuje się bliska osoba, czego potrzebuje i co możesz zrobić już teraz, a co wymaga czasu. Taka chwila zatrzymania pomaga uporządkować myśli i daje poczucie, że krok po kroku można odnaleźć się w nowej roli.

Wsparcie, które jest naprawdę blisko

Opiekun nie powinien zostawać sam. Dlatego tak ważne jest, by wiedzieć, że istnieją miejsca stworzone właśnie po to, by pomagać.

Centrum Wsparcia Opiekunów to przestrzeń, w której można porozmawiać z menadżerem opieki, uzyskać wskazówki dotyczące świadczeń, procedur, sprzętu czy codziennych wyzwań. Czasem jedna rozmowa potrafi zdjąć z barków ogromny ciężar.

Warto pamiętać, że wiele instytucji — od lokalnych ośrodków, przez NFZ, po organizacje pozarządowe — przygotowuje materiały dla opiekunów. Zawierają one praktyczne wskazówki, informacje o świadczeniach, procedurach i możliwościach wsparcia. To wiedza, która pomaga odnaleźć się w sytuacji, w której wszystko jest nowe.

I co ważne — najlepiej dowiadywać się u źródła.

Warto zadzwonić lub pójść do każdej z instytucji, które mogą mieć znaczenie w Twojej sytuacji. Pracownicy często podpowiadają rozwiązania, o których trudno przeczytać w internecie, a wiele spraw można wyjaśnić szybciej i prościej, niż się wydaje.

Siła wspólnoty opiekunów

Ogromnym wsparciem są także inni opiekunowie. W mediach społecznościowych, zwłaszcza na Facebooku, istnieją grupy poświęcone konkretnym chorobom i sytuacjom opiekuńczym. To miejsca, w których ludzie dzielą się doświadczeniem, radami i historiami z życia.

Często właśnie tam można znaleźć odpowiedzi na pytania, które pojawiają się w codzienności — te drobne, praktyczne, a jednocześnie najważniejsze.

Opieka to droga, którą warto iść z kimś obok

Choć opieka bywa trudna, jest też pełna bliskości i czułości. Nie trzeba jednak udźwigać jej samotnie. Wsparcie instytucji, wiedza z rzetelnych źródeł i doświadczenia innych opiekunów mogą sprawić, że ta droga stanie się spokojniejsza i bardziej przewidywalna.

Najważniejsze jest jedno: pomoc jest naprawdę blisko, a po nią warto sięgnąć.

OPIEKA TO OBOWIĄZEK CZY WYBÓR? SPOŁECZNE OCZEKIWANIA KONTRA RZECZYWISTOŚĆ.

Gdy w rodzinie pojawia się osoba wymagająca opieki, uruchamiają się nie tylko emocje, lecz także społeczne mechanizmy presji i oczekiwań. Nagle stajemy przed trudnym wyborem: między głosem serca a głosem rozsądku, między tym, co „powinniśmy”, a tym, co naprawdę możemy. Pojawia się napięcie między lojalnością wobec bliskich a troską o własne granice, między tradycją a współczesnym podejściem do opieki.

To właśnie w tym momencie rodzi się fundamentalne pytanie: czy opieka nad bliskimi to moralny obowiązek, wynikający z więzi i wartości, czy też świadomy, osobisty wybór, który każdy ma prawo podjąć – lub odrzucić – zgodnie z własnymi możliwościami i przekonaniami?

Spółeczny ciężar “powinności”

W wielu kulturach, w tym w polskiej, opieka nad starszymi rodzicami czy chorym członkiem rodziny postrzegana jest jako naturalny obowiązek. To “coś, co się po prostu robi”, często bez dyskusji i bez pytania o koszty emocjonalne czy fizyczne. W tle brzmią echa przysłów o wdzięczności za rodzicielską opiekę, religijne wezwania do miłości bliźniego i społeczne przekonanie, że “rodzina powinna sobie radzić sama”.

Tym oczekiwaniom towarzyszy często cicha stygmatyzacja tych, którzy decydują się na inne rozwiązania. Dom opieki? “Oddanie rodzica”. Opiekunka? “Zbywanie obowiązków”. Decyzja o własnym zdrowiu psychicznym? “Egoizm”. Te społeczne etykiety potrafią obciążyć sumienie bardziej niż same obowiązki opiekuńcze.

Rzeczywistość, która weryfikuje ideały

Po drugiej stronie tych oczekiwań stoi rzeczywistość, która rzadko bywa czarno-biała.

Finanse – nie każdego stać na rezygnację z pracy lub redukcję etatu. Koszty leków, specjalistycznej diety, dostosowania mieszkania często przerastają rodzinne budżety.

Warunki mieszkaniowe – małe mieszkanie w bloku bez windy, łazienka nieprzystosowana do potrzeb osoby niepełnosprawnej, brak miejsca na wózek inwalidzki to codzienne bariery, które społeczeństwo często pomija w swojej wyidealizowanej wizji opieki.

Zdrowie opiekuna to kolejny ważny aspekt. Przewlekły stres, brak snu, własne problemy zdrowotne, wypalenie – opieka kosztuje, często zdrowiem samego opiekuna. Kompetencje – pielęgnacja chorego, podawanie leków, rehabilitacja wymagają wiedzy i umiejętności, których nie posiada każdy. I wreszcie relacje – czasem więzi z rodzicem czy krewnym były trudne jeszcze przed chorobą. Czy można opiekować się kimś, z kim nie miało się bliskiej więzi?

Moralny labirynt współczesnego opiekuna

W tym wszystkim każdy opiekun mierzy się z własnymi dylematami: Czy opiekuję się z miłości, czy z poczucia obowiązku? Czy moje poświęcenie jest wyborem, czy brakiem alternatywy? Gdzie kończy się moja odpowiedzialność, a zaczyna zaniedbanie własnego życia? Czy jestem złym człowiekiem, jeśli myślę o własnym komforcie?

Te pytania nie mają łatwych odpowiedzi. Są jak moralny kompas, którego igła chwieje się zależnie od okoliczności, dnia, poziomu zmęczenia. Współczesny opiekun staje więc przed zadaniem niemożliwym: pogodzić społeczne oczekiwania z osobistymi możliwościami, tradycyjne wartości z nowoczesnymi realiami.

Ku nowemu rozumieniu opieki

Być może nadszedł czas, aby odchodzić od języka “obowiązku” na rzecz języka “wyboru” i “współodpowiedzialności”. Opieka jako akt świadomej decyzji – nie przymusu, ale wyboru opartego na realnych możliwościach, ograniczeniach i chęciach. Opieka jako zadanie wspólnotowe – nie tylko rodziny, ale także społeczeństwa, systemu opieki zdrowotnej, lokalnej społeczności.

Potrzebujemy opieki z poszanowaniem granic – uznania, że opiekun też ma prawo do swojego życia, zdrowia, szczęścia. I musimy zaakceptować, że różne modele opieki są możliwe – że czasem najlepszym wyrazem miłości jest uznanie, iż profesjonalna placówka zapewni lepszą opiekę niż my sami.

Zmiana narracji – od oceny do zrozumienia

Zmiany demograficzne – starzejące się społeczeństwo, mniejsze rodziny, mobilność zawodowa – wymuszają nowe podejście do opieki. Potrzebujemy wsparcia systemowego: finansowego, szkoleniowego, opieki wytchnieniowej. Potrzebujemy zmiany narracji: od oceny do zrozumienia, od presji do wsparcia. Potrzebujemy edukacji: rozmów o opiece, jej wyzwaniach, realnych możliwościach. I wreszcie potrzebujemy społecznej solidarności: sieci wsparcia, sąsiedzkiej pomocy, zrozumienia.

Opieka nie jest testem na człowieczeństwo. To złożona, osobista decyzja, która dla każdego może wyglądać inaczej. Może czas przestać pytać “czy opiekujesz się?” a zacząć pytać “jak mogę ci pomóc w tej opiece?”.

Bo w końcu chodzi nie o to, by opieka była tylko obowiązkiem, ale by – tam, gdzie to możliwe – stała się wyborem, który daje satysfakcję zarówno opiekunowi, jak i podopiecznemu. Wyborem, a nie przymusem. Zwykłym aktem prawdziwej miłości.

JAK RADZIĆ SOBIE Z WYPALENIEM OPIEKUNA? PRAKTYCZNE TECHNIKI REGENERACJI.

Praca opiekuna to jedna z najpiękniejszych, a zarazem najbardziej wymagających ról na świecie. To misja pełna czułości, cierpliwości i bezinteresownej miłości. Codzienne towarzyszenie drugiemu człowiekowi w jego trudnościach, chorobie czy starości wymaga ogromnego zaangażowania emocjonalnego, fizycznego i psychicznego. Opiekun staje się nie tylko wsparciem, ale często także powiernikiem, organizatorem, mediatorem i strażnikiem godności osoby, którą się opiekuje.

Jednak nawet największe serce potrzebuje chwili wytchnienia. Nikt nie jest w stanie nieustannie dawać z siebie wszystkiego, nie uzupełniając własnych zasobów. Jeśli ostatnio towarzyszy Ci chroniczne zmęczenie, drażliwość, poczucie bezsilności lub utrata satysfakcji z opieki, możesz doświadczać wypalenia opiekuńczego. To nie jest oznaka słabości, ani powód do wstydu – to naturalna reakcja organizmu na długotrwały stres i przeciążenie. To sygnał od Twojego ciała i psychiki, że zasoby zostały wyczerpane i potrzebna jest regeneracja.

Wypalenie opiekuna to stan fizycznego, emocjonalnego i mentalnego wyczerpania, często połączony z poczuciem zmniejszonej skuteczności. Jego objawy manifestują się na wielu płaszczyznach:

- Fizycznej: ciągle zmęczenie, bezsenność lub nadmierna senność, obniżona odporność (częste infekcje), bóle głowy, mięśni, problemy żołądkowe, zmiana apetytu.

- Emocjonalnej: chroniczny smutek, lęk, drażliwość, wybuchowość lub apatia, poczucie osamotnienia i izolacji, utrata radości z rzeczy, które kiedyś ją dawały, cynizm.

- Mentalnej: problemy z koncentracją i pamięcią, trudności w podejmowaniu decyzji, negatywne nastawienie do siebie i podopiecznego, poczucie beznadziejności.

Rozpoznanie tych symptomów u siebie to pierwszy i najodważniejszy krok do zmiany. Odzyskiwanie równowagi nie musi oznaczać rewolucji. Często wystarczają konsekwentnie stosowane drobne gesty wobec siebie:

Zatroszcz się o fundamenty: sen, dieta, ruch

Choć to podstawy, właśnie one najczęściej są zaniedbywane – a mają kluczowe znaczenie dla Twojego dobrostanu.

- Sen: Traktuj sen jako priorytet. Stwórz wieczorny rytuał: ciepła herbata (np. z melisy lub rumianku), ciepła kąpiel, wywietrzona sypialnia, wyciszenie telefonu i telewizora na godzinę przed snem. Osoby sprawujące opiekę doświadczają znacząco gorszej jakości snu, co bezpośrednio przekłada się na ich zdolność radzenia sobie ze stresem i wyczerpaniem. To nie jest fanaberia, a kluczowy element higieny opiekuna.

- Dieta: Jedz regularnie, nawet jeśli to mają być proste posiłki. W natłoku obowiązków opiekuńczych łatwo zapomnieć o własnym odżywianiu, co prowadzi do nagłych spadków energii i sięgania po wysokoprzetworzoną żywność. Przygotuj zdrowe przekąski w małych pojemnikach (pokrojona marchewka, orzechy, jogurt), by sięgać po nie w przerwach. Gotuj na dwa dni, by odciążyć siebie jednego wieczoru. Miej zawsze pod ręką butelkę z wodą – łatwo przeoczyć pierwsze oznaki pragnienia, a już niewielki niedobór płynów objawia się problemami z koncentracją, bólami głowy, rozdrażnieniem i wrażeniem kompletnego wyczerpania.

- Ruch: Nie chodzi o mordercze treningi.

Włącz żywszą muzykę i tańcz przez 5 minut podczas sprzątanía. Podczas gotowania zrób 10 przysiadów. Rozciągaj się podczas oglądania wiadomości.

15-minutowy spacer na świeżym powietrzu to zastrzyk endorfin i dotlenienie. Zaparkuj samochód nieco dalej, wysiądź jeden przystanek wcześniej.

Zarządzaj emocjami – nie tłum ich

Oprócz dbania o ciało, równie ważne jest zatroszczenie się o emocje – nie tłum ich, lecz naucz się je rozpoznawać i regulować.

- Nazwij to, co czujesz: Dopuszczanie do siebie trudnych emocji jak złość, frustracja czy żal jest normalne. Zapisz je w dzienniku, powiedz na głos “Jestem teraz zła i mam do tego prawo”. To uwalnia napięcie.

Ćwiczenie “5 minut na frustrację”: Pozwól sobie na 5 minut dziennie, by ponarzekać, popłakać lub po prostu poczuć złość. Po tym czasie weź głęboki oddech i spróbuj odpuścić.

- Sztuka codziennego zatrzymania: W świecie pełnym bodźców warto znaleźć chwilę na świadome zatrzymanie. Wystarczy pięć minut dziennie, by w ciszy skierować uwagę na własny oddech. Gdy pojawią się myśli, nie trzeba z nimi walczyć – wystarczy łagodnie powrócić do obserwacji oddechu. Ta prosta praktyka, potwierdzona badaniami, wspiera równowagę wewnętrzną, poprawia koncentrację i pomaga odzyskać spokój.

- Szukaj “wysp” przyjemności: Co sprawiało Ci przyjemność, zanim zostałeś opiekunem? Czytanie? Słuchanie muzyki? Rękodzieło? Znajdź choć 15 minut dziennie na powrót do tej pasji. To Twój azyl.

Pomysł: Słuchaj audiobooków lub podcastów podczas prasowania czy gotowania. To łączy przyjemne z pożytecznym.

Zmień perspektywę i poproś o pomoc

Nie musisz wszystkiego robić samodzielnie. Wsparcie innych to nie słabość – to siła, która pozwala przetrwać trudniejsze dni

- Podziel zadania: Zrób listę wszystkich obowiązków (np. zakupy, pranie, wizyty u lekarza, podanie leków). Zastanów się, które możesz oddelegować? Inny członek rodziny może zrobić cotygodniowe zakupy online? Często sami bierzemy na siebie za dużo, nie dając innym szansy, by nam pomogli.

Stwórz wspólną grupę na WhatsAppie dla rodziny, gdzie będziesz mógł na bieżąco informować o potrzebach i dzielić się obowiązkami.

- Dołącz do grupy wsparcia: Spotkania (osobiście lub online) z innymi opiekunami są bezcenne. Tam nikt nie powie “weź się w garść”. Tam zrozumieją Cię bez słów. Wymiana doświadczeń daje siłę i nowe rozwiązania.

Poszukaj grup na Facebooku pod hasłami “opiekunowie osób starszych”, “wsparcie opiekunów” – istnieje wiele zamkniętych, bezpiecznych społeczności.

- Ogranicz perfekcjonizm: Dom nie musi lśnić, a obiad nie musi być trzydaniowy. Naucz się odpuszczać mniej ważne rzeczy.

Pytanie, które warto sobie zadać: “Czy to, co robię, jest naprawdę konieczne, czy po prostu chcę, żeby tak było?”.

- Bądź gotowy na “złe dni”: Miej przygotowany plan na gorszy czas. Zapisz na kartce listę rzeczy, które Cię wyciszają (np. ulubiona piosenka, telefon do siostry, obejrzenie odcinka komedii, głębokie oddechy) i powieś ją w widocznym miejscu. Gdy emocje biorą górę, sięgnij po tę “instrukcję obsługi złego dnia”.

W samolocie instrukcja mówi jasno: “Najpierw załóż maskę tlenową sobie, potem dziecku”. W opiece jest dokładnie tak samo. Nie da się czerpać z pustego naczynia. Inwestycja w swój dobrostan nie jest luksusem – to konieczność, która pozwala Ci być opiekunem na dłuższą metę, zachowując przy tym dobre relacje z podopiecznym i samym sobą.

Zacznij od jednej, małej rzeczy dzisiaj. Jeden głęboki oddech. Jedna szklanka wody. Jeden telefon do przyjaciela. Małe kroki prowadzą do wielkich zmian.

Jesteś najważniejszym ogniwem w łańcuchu opieki – zadбай o nie.

SUPERFOODS DLA SENIORA – MODA CZY REALNE WSPARCIE ZDROWIA?

W ostatnich latach hasło „superfoods” zrobiło zawrotną karierę. Media, blogi kulinarne i producenci żywności prześcigają się w zachwalaniu niezwykłych właściwości egzotycznych składników, takich jak jagody goji, nasiona chia, spirulina czy maca. Obiecują długowieczność, odporność i młodość zamkniętą w łyżce proszku. Ale czy te modne produkty rzeczywiście mają znaczenie w diecie osób starszych? Czy to tylko chwyt marketingowy, czy może wartościowy element jadłospisu seniora?

W rzeczywistości wiele tzw. superfoods faktycznie zawiera wyjątkowo wysokie stężenie składników odżywczych – antyoksydantów, błonnika, witamin i zdrowych tłuszczów – które mogą wspierać zdrowe starzenie się, poprawiać odporność i chronić przed chorobami przewlekłymi. Jednak nie trzeba sięgać po egzotyczne produkty z drugiego końca świata, by zadbać o zdrowie seniora.

W polskiej kuchni również znajdziemy lokalne superfoods, które są łatwo dostępne, tańsze i równie wartościowe

Prawda ukryta za modnym terminem

Choć „superfood” nie jest oficjalnym terminem medycznym, kryje się za nim ważna idea. Określa się tak produkty o wyjątkowo wysokiej gęstości odżywczej, co oznacza, że nawet w małych porcjach dostarczają organizmowi nieproporcjonalnie dużo witamin, minerałów, przeciwutleniaczy czy zdrowych kwasów tłuszczowych.

Dla osób starszych, które często jedzą mniejsze posiłki, a ich organizm potrzebuje szczególnego wsparcia, takie skoncentrowane źródło składników odżywczych może być nieocenione. Ważne jednak, aby pamiętać, że żaden pojedynczy produkt – nawet najzdrowszy – nie zastąpi zbilansowanej, różnorodnej diety. Superżywność to dodatek, uzupełnienie, a nie cudowne panaceum na wszystkie problemy zdrowotne.

Praktyczne superfoods w diecie seniora

Oto produkty, które naprawdę warto włączyć do jadłospisu osoby starszej, wraz z konkretnymi korzyściami i sposobami podawania:

Jagody – naturalni obrońcy komórek

Borówki, aronia, żurawina czy jagody goji to prawdziwe skarby natury. Ich intensywny kolor to zasługa antocyjanów — silnych przeciwutleniaczy, które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym i wspierają regenerację tkanek. Dla osób starszych regularne spożywanie jagód może przynieść wymierne korzyści: poprawę pamięci, koncentracji, ochronę wzroku oraz wsparcie odporności.

Jagody mają także działanie przeciwzapalne i mogą wspomagać mikrokrążenie, co jest szczególnie ważne w profilaktyce chorób serca i układu nerwowego. Żurawina dodatkowo chroni przed infekcjami dróg moczowych, które często dotyczą seniorów.

Jak podawać: Świeże lub mrożone jako dodatek do owsianki, rozgniecione w formie musu, zmiksowane w koktajlach, a nawet jako składnik domowych galaretek bez cukru.

Tłuste ryby morskie – strażnicy serca i umysłu

Łosoś, makrela, śledź czy sardynki to jedne z najcenniejszych produktów w diecie seniora. Są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA), które mają udowodnione działanie przeciwzapalne, wspierają pracę mózgu, poprawiają nastrój i chronią serce. Dodatkowo zawierają witaminę D, której niedobór jest powszechny wśród osób starszych i może prowadzić do osłabienia kości, mięśni oraz obniżenia odporności.

Regularne spożywanie tłustych ryb może obniżać poziom trójglicerydów, regulować ciśnienie krwi, poprawiać funkcje poznawcze i przeciwdziałać sarkopenii — czyli utracie masy mięśniowej związanej z wiekiem.

Jak podawać: W formie past rybnych, pulpetów, delikatnie duszonych filetów, ryb w galarecie lub jako składnik sałatek. Dla osób z trudnościami w żuciu warto wybierać miękkie, dobrze rozdrobnione formy.

Siemię lniane i nasiona chia – mistrzowie odżywczego wsparcia

Te niepozorne nasiona kryją w sobie ogromną moc. Siemię lniane to jedno z najbogatszych źródeł roślinnych kwasów omega-3 (ALA), błonnika i lignanów — związków o działaniu antyoksydacyjnym i hormonalnym. Nasiona chia dodatkowo dostarczają wapnia, magnezu i białka.

Dla seniorów oznacza to lepsze trawienie, regulację poziomu cholesterolu, wsparcie dla serca i układu hormonalnego. Błonnik zawarty w nasionach wspomaga perystaltykę jelit, co jest szczególnie ważne przy częstych zaparciach.

Jak podawać: Siemię lniane należy mielić tuż przed spożyciem, by organizm mógł przyswoić jego składniki. Można dodawać je do jogurtów, owsianki, koktajli. Chia świetnie sprawdza się jako baza do puddingów, zagęszczacz do zup lub dodatek do wypieków.

Orzechy i nasiona – skoncentrowana energia

Orzechy włoskie, migdały, pestki dyni czy słonecznika to prawdziwe bomby odżywcze. Zawierają zdrowe tłuszcze, witaminę E, cynk, selen i białko roślinne. Są idealne dla seniorów z niedowagą, osłabieniem lub zwiększonym zapotrzebowaniem energetycznym.

Witamina E działa ochronnie na komórki nerwowe, wspiera pamięć i koncentrację. Cynk i selen wzmacniają odporność, a fitosterole mogą obniżyć poziom „złego” cholesterolu. Orzechy są też źródłem magnezu, który wspiera układ nerwowy i zapobiega skurczom mięśni.

Jak podawać: Ze względu na ryzyko zakrztuszenia najlepiej podawać je w formie zmielonej, jako dodatek do potraw, albo jako masło orzechowe bez dodatku cukru i soli.

Fermentowane produkty mleczne – przyjaciele jelit

Kefir, jogurt naturalny, maślanka — to nie tylko smaczne napoje, ale także źródła probiotyków, które wspierają mikroflorę jelitową. Dla seniorów, u których często występują problemy trawienne, regularne spożywanie fermentowanych produktów mlecznych może znacząco poprawić komfort życia.

Probiotyki wspomagają odporność, poprawiają wchłanianie składników odżywczych i mogą łagodzić objawy nietolerancji pokarmowych. Dodatkowo produkty te dostarczają wapnia i witaminy B12 — niezbędnych dla zdrowych kości i układu nerwowego.

Jak podawać: Samodzielnie, z dodatkiem owoców, jako baza do koktajli, sosów lub lekkich deserów.

Warzywa strączkowe – roślinna siła

Soczewica, ciecierzycza, fasola — to doskonałe źródła białka roślinnego, błonnika, żelaza i kwasu foliowego. Pomagają stabilizować poziom cukru we krwi, wspierają pracę serca i układ krwionośny, a także zapobiegają niedokrwistości.

Strączki są szczególnie cenne dla seniorów, którzy ograniczają spożycie mięsa lub mają trudności z jego trawieniem. Dzięki wysokiej zawartości błonnika wspomagają perystaltykę jelit i dają uczucie sytości.

Jak podawać: Dobrze ugotowane, długo moczone, w formie past (np. hummus), zup-kremów, gulaszy warzywnych lub jako dodatek do sałatek.

Pamiętajmy, że prawdziwe „superfood” to nie egzotyczne, drogie produkty, które muszą przebyć tysiące kilometrów, aby trafić na nasz stół. Często najcenniejsze składniki mamy na wyciągnięcie ręki – w postaci lokalnych warzyw, owoców sezonowych czy tradycyjnych produktów mlecznych.

Kluczowe jest podejście oparte na różnorodności i umiarze. Zamiast szukać magicznych rozwiązań, postawmy na regularność, odpowiednie nawodnienie i dietę bogatą w nieprzetworzone produkty. Superżywność może być

wspaniałym uzupełnieniem takiego jadłospisu, ale nie powinna stanowić jego podstawy.

Dla seniora najważniejsza jest konsekwencja i dbałość o codzienne, zdrowe nawyki – to prawdziwe „superfood”, które naprawdę działa.

ŻAŁOBA ANTYCYPACYJNA – JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM PRZED UTRATĄ?

Życie w cieniu nieuleczalnej choroby przypomina stanie na brzegu oceanu, gdy widzisz nadchodzącą ogromną falę. Wiesz, że nadejdzie, ale nie wiesz, jak dokładnie będzie wyglądać ani jak bardzo zmieni twój świat.

To uczucie – przytłaczającego smutku, lęku i niepewności, które pojawia się na długo przed fizycznym odejściem ukochanej osoby – ma swoją nazwę: żałoba antycypacyjna.

To milczący towarzysz rodzin zmagających się z przewlekłymi, śmiertelnymi chorobami. Towarzysz, który nie krzyczy, nie domaga się uwagi, ale powoli osiada w codzienności: w spojrzeniach pełnych troski, w nocnych myślach, w cichym pytaniu „co będzie dalej?”. Żałoba antycypacyjna to nie tylko smutek – to także lęk przed przyszłością, poczucie bezradności, czasem gniew, a czasem ulga, której nie wypada czuć.

To moment, w którym zaczynamy żegnać się z kimś, kto jeszcze żyje. Żegnamy wspólne plany, rytuały, codzienność. Zmieniamy się w opiekunów, strażników, świadków – i często zapominamy, że sami też potrzebujemy wsparcia. Bo choć ciało bliskiej osoby jest jeszcze obecne, to serce już zaczyna się przygotowywać na rozstanie.

W tym trudnym czasie warto pamiętać, że żałoba antycypacyjna to naturalna reakcja. Nie jest oznaką słabości, lecz wyrazem głębokiej więzi. I choć nie da się jej całkowicie uniknąć, można nauczyć się z nią żyć – krok po kroku, dzień po dniu, z łagodnością wobec siebie.

Nie umarł, a już go oplakuję?

Gdy diagnoza brzmi jak wyrok, świat wywraca się do góry nogami. Dla rodziny rozpoczyna się proces, który psychologowie nazywają żałobą antycypacyjną.

To nie jest “przedwczesna” żałoba, ale osobny, pełnoprawny proces przystosowania się do straty. To emocjonalne i psychiczne przygotowywanie się na nieuniknioną stratę, przeżywane “na raty”, tu i teraz.

“Codziennie oplakuję utratę męża, który siedzi obok mnie” – mówi Joanna, której partner zmaga się z zaawansowaną chorobą nowotworową. “Oplakuję nasze plany na emeryturę, które runęły w gruzy. Oplakuję jego siłę, której już nie ma, i naszą wspólną przyszłość, która odeszła razem z diagnozą”.

To właśnie sedno żałoby antycypacyjnej: to nie tylko lęk przed przyszłą śmiercią, ale także żałoba po życiu, które toczyło się przed chorobą. To utrata wspólnych marzeń, dotychczasowych ról i poczucia bezpieczeństwa. To proces stopniowego żegnania się z osobą, która jest jeszcze fizycznie obecna, ale już odchodzi – tracąc swoją sprawność, pamięć czy osobowość.

Objawy: gdy ciało i umysł krzyczą smutkiem

Żałoba antycypacyjna objawia się na wielu poziomach, często myląc samego opiekuna i jego otoczenie.

- Emocjonalne tornado: Przewlekły smutek przeplata się z atakami paniki o przyszłość. Cichy płacz przy zmywaniu to norma. Pojawia się też gniew – na niesprawiedliwość świata, na lekarzy, a czasem irracjonalnie, na samego chorego za to, że “odchodzi”. Wreszcie poczucie winy – za chwile zniecierpliwienia, a nawet za ulgę, jaką niesie myśl o końcu cierpienia bliskiego.
- Ciało w stanie alarmu: Organizm nie odróżnia smutku od zagrożenia. Reaguje bezsennością lub przeciągającą się apatią. Zanika apetyt lub przeciwnie – staje się sposobem na zajęcie emocji. Pojawiają się bóle głowy, napięcia mięśniowe, ciągłe zmęczenie. System immunologiczny słabnie.
- Umysł w zawieszeniu: Trudno się skoncentrować na pracy, gubi się klucze, zapomina o umówionych spotkaniach. Umysł jest zajęty tylko jednym: chorobą. Pojawiają się natrętne myśli o tym, co nieuniknione.
- Samotność w tłumie: Opiekunowie często wycofują się z życia towarzyskiego.

“Przyjaciele odeszli, bo nie wiedzieli, jak się zachować. A ja nie miałam siły im pomóc w tym” – przyznaje jeden z rozmówców. Powoduje to głębokie poczucie izolacji i przekonanie, że nikt nie jest w stanie zrozumieć tej sytuacji.

Czy to pomaga, czy rani? Dwuznaczny dar czasu

Psychologowie spierają się o funkcję żałoby antycypacyjnej. Z jednej strony, ten trudny czas może być darem. Daje szansę na:

- Dokończenie spraw: Powiedzenie wszystkiego, co ważne: “przepraszam”, “dziękuję”, “kocham cię”. To czas na pojednanie i wyjaśnienie niezłatwionych spraw.
- Praktyczne przygotowania: Załatwienie formalności, rozmowy o ostatniej woli, które mogą zmniejszyć chaos po odejściu.
- Stopniowe osvajanie straty: Psychika ma czas, by przyzwycząić się do nieuniknionego. Teoretycznie może to złagodzić późniejszą fazę ostrej żałoby, choć jej nie eliminuje.

Z drugiej strony, dla wielu jest to podwójne cierpienie. To życie w ciągłej niepewności, w “zawieszeniu między nadzieją a rozpaczą”, które prowadzi do skrajnego wyczerpania emocjonalnego i fizycznego jeszcze przed faktyczną stratą. Pojawia się poczucie winy za to, że oplakuje się kogoś, kto wciąż żyje.

Sztuka przetrwania: jak nie utonąć w smutku dziś?

1. Nazwij to, co czujesz. Pierwszym krokiem do odzyskania kontroli jest uświadomienie sobie: “To, co czuję, to żałoba antycypacyjna. To normalna reakcja na nienormalną sytuację”. Zaakceptuj, że masz prawo do wszystkich sprzecznych emocji – smutku, złości, a nawet ulgi.
2. Zakotwicz się w terażniejszości. Staraj się znajdować małe chwile “tu i teraz”. Nie myśl ciągle o tym, co będzie. Skup się na ciepłej dłoni bliskiego, na wspólnym słuchaniu muzyki, na promieniu słońca na podłodze. Świadome poszukiwanie tych drobnych chwil spokoju może być ratunkiem.
3. Znajdź swoją załogę. Nie zostań sam na placu boju. Szukaj wsparcia u przyjaciół, którzy naprawdę rozumieją, lub – co często skuteczniejsze – w grupach wsparcia dla opiekunów. Tam, gdzie nie trzeba nic tłumaczyć, a wystarczy powiedzieć: “Jestem zmęczony”, i spotkać się z pełnym

zrozumieniem w oczach innych. Rozważ też pomoc psychologa lub terapeuty.

4. Zadbaj o niego, zadbaj i o siebie. Dbając o siebie, dbasz o niego.

Wypoczęty, najedzony opiekun jest lepszym wsparciem. Nie ma w tym egoizmu. To jak zakładanie maski tlenowej w samolocie najpierw sobie, potem dziecku. Piętnaście minut tylko dla siebie dziennie to nie luksus, to konieczność. Spacer, ciepła kąpiel, przeczytanie rozdziału książki.

5. Zaakceptuj swoje granice. Jesteś człowiekiem, nie superbohaterem.

Nie możesz kontrolować choroby. Twoją rolą jest towarzyszenie i zapewnianie komfortu, a nie leczenie. Skupienie się na tym, co naprawdę możesz zrobić, odciąża od paraliżującego poczucia odpowiedzialności za coś, na co nie masz wpływu.

6. Pozwól sobie na rytuały. Zachęcaj do rozmów. Powiedz bliskiemu wszystko, co chcesz powiedzieć. Spiszcie wspomnienia, przejrzyjcie albumy ze zdjęciami. To nie przyspieszy odejścia, a da wam obojgu poczucie spełnienia i pokoju.

Żałoba antycypacyjna to najtrudniejsza z podróży – ta, w której cel jest znany, a trasa niepewna. To proces, który wystawia na próbę najgłębiej ukryte pokłady siły. Nie musisz przechodzić przez to sam. Pozwól sobie na smutek, szukaj wsparcia i pamiętaj, że dbanie o swoje emocjonalne przetrwanie to największy akt miłości, jaki możesz podarować zarówno sobie, jak i osobie, której odchodzeniu towarzyszysz. To właśnie w tym cieniu uczymy się najgłębszych form ludzkiej odporności i współczucia.

**POMOC ŚWIADCZONA Z INSTYTUCJI
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
W ZABIERZOWIE**

Ul. Cmentarna 2
32-080 Zabierzów
Czynne: poniedziałek - piątek
W godzinach 7.00 - 16.00
Telefon: (12) 285 14 13
Mail: sekretariat@gopszabierzow.pl
Strona internetowa GOPS (link)



ZASIŁEK PIEŁĘGNACYJNY

Zasiłek pielęgnacyjny to świadczenie rodzinne, którego celem jest częściowe pokrycie kosztów związanych z codzienną opieką nad osobą, która ze względu na wiek lub stan zdrowia nie jest w stanie samodzielnie funkcjonować.

Przyznawany jest na podstawie przepisów ustawy o świadczeniach rodzinnych i nie jest uzależniony od dochodu.

Kto może otrzymać zasiłek pielęgnacyjny

Świadczenie przysługuje:

- dzieciom z orzeczoną niepełnosprawnością (do ukończenia 16. roku życia),
- osobom powyżej 16. roku życia z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- osobom powyżej 16. roku życia z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, jeśli niepełnosprawność powstała przed ukończeniem 21 lat,
- seniorom powyżej 75. roku życia, którzy nie pobierają dodatku pielęgnacyjnego z ZUS, KRUS ani innego organu rentowego.

Kiedy świadczenie nie przysługuje

Zasiłek nie zostanie przyznany, jeśli:

- osoba uprawniona otrzymuje dodatek pielęgnacyjny (ZUS/KRUS)
- przebywa w placówce zapewniającej całodobową opiekę,
- członek rodziny otrzymuje za granicą świadczenie na pokrycie kosztów pielęgnacji tej osoby (chyba że obowiązujące przepisy międzynarodowe stanowią inaczej).

Wysokość świadczenia

Od listopada 2019 roku wysokość zasiłku wynosi 215,84 zł miesięcznie. W przypadku orzeczeń wydanych na czas określony, świadczenie wypłacane jest do końca miesiąca, w którym orzeczenie traci ważność.

Jak złożyć wniosek

Wniosek o przyznanie zasiłku pielęgnacyjnego można złożyć:

- elektronicznie za pośrednictwem portalu Emp@tia,
- osobiście w Ośrodku Pomocy Społecznej w Zabierzowie

Więcej informacji pod numerem telefonu 12 285 14 13 wew. 22

Dokumenty GOPS Zabierzów: ¹

- wniosek o ustalenie prawa do zasiłku pielęgnacyjnego,
- załącznik – oświadczenie osoby ubiegającej się o przyznanie zasiłku pielęgnacyjnego,
- informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych przez GOPS Zabierzów.

¹ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

ŚWIADCZENIE PIELEGNACYJNE

Od początku 2024 roku świadczenie pielęgnacyjne przysługuje osobom sprawującym opiekę nad dzieckiem z niepełnosprawnością, które nie ukończyło 18 lat. Warunkiem jest posiadanie przez dziecko odpowiedniego orzeczenia – albo o znacznym stopniu niepełnosprawności, albo o niepełnosprawności z dodatkowymi wskazaniem dotyczącymi konieczności stałej opieki, pomocy w codziennym funkcjonowaniu oraz aktywnego udziału opiekuna w leczeniu i rehabilitacji.

Zasady przyznawania świadczenia

- Nie obowiązuje kryterium dochodowe – wysokość dochodów rodziny nie wpływa na decyzję o przyznaniu świadczenia.
- Osoba ubiegająca się o świadczenie może być aktywna zawodowo – nie musi rezygnować z pracy ani prowadzenia działalności gospodarczej.
- Możliwe jest jednoczesne pobieranie innych świadczeń, takich jak renta, emerytura, zasiłek macierzyński czy świadczenie rehabilitacyjne.

Kto może się ubiegać

Prawo do świadczenia mają:

- rodzice dziecka (matka, ojciec),
- osoby zobowiązane do alimentacji zgodnie z Kodeksem rodzinnym i opiekuńczym, w tym małżonkowie,
- opiekunowie faktyczni,
- rodziny zastępcze,
- osoby prowadzące rodzinne domy dziecka,
- dyrektorzy placówek opiekuńczo-wychowawczych, terapeutycznych oraz ośrodków preadopcyjnych.

Wysokość świadczenia

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje w wysokości 3 287 zł. Kwota ta ulega corocznej waloryzacji od dnia 1 stycznia. Świadczenie pielęgnacyjne

przysługujące również za niepełne miesiące kalendarzowe wypłaca się w wysokości 1/30 świadczenia pielęgnacyjnego za każdy dzień. Należną kwotę świadczenia zaokrągla się do 10 groszy w górę.

Co istotne, świadczenie przysługuje na każde dziecko spełniające kryteria – w przypadku opieki nad więcej niż jednym dzieckiem, kwota wzrasta o 100% na drugie i każde kolejne.

Okres obowiązywania

Świadczenie przyznawane jest:

- od miesiąca złożenia wniosku,
- jeśli wniosek zostanie złożony w ciągu trzech miesięcy od daty wydania orzeczenia – od miesiąca, w którym złożono wniosek o ustalenie niepełnosprawności.

Jeśli orzeczenie jest czasowe, świadczenie obowiązuje do końca miesiąca, w którym upływa jego ważność, ale nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko 18 lat.

Kiedy świadczenie nie przysługuje?

Nie można otrzymać świadczenia, jeśli:

- opiekun pobiera inne świadczenie opiekuńcze (np. specjalny zasiłek opiekuńczy, zasiłek dla opiekuna),
- dziecko przebywa w placówce zapewniającej całodobową opiekę (np. dom pomocy społecznej, zakład opiekuńczo-leczniczy),
- dziecko lub inna osoba za granicą pobiera świadczenie na pokrycie kosztów opieki nad tym dzieckiem (chyba że przepisy międzynarodowe stanowią inaczej).

Składki i ubezpieczenie

Jeśli osoba pobierająca świadczenie nie jest objęta innym tytułem ubezpieczenia i nie posiada wymaganego okresu składkowego (20 lat dla kobiet, 25 lat dla mężczyzn), państwo opłaca za nią składki emerytalno-

rentowe. Może również zostać objęta ubezpieczeniem zdrowotnym, jeśli nie ma go z innego źródła.

Jak złożyć wniosek

Wniosek można złożyć:

- elektronicznie za pośrednictwem portalu Emp@tia.
- osobiście w lokalnym Ośrodku Pomocy Społecznej

Więcej informacji pod numerem telefonu 12 285 14 13 wew. 22

Dokumenty GOPS w Zabierzowie²

- wniosek o ustalenie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego na zasadach obowiązujących od 1 stycznia 2024 r.,
- oświadczenie o niekorzystaniu przez więcej niż 5 dni w tygodniu z całodobowej opieki nad dzieckiem umieszczonym w placówce zapewniającej całodobową opiekę w tym w specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym,
- informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych przez GOPS Zabierzów.

ŚWIADCZENIA Z POMOCY SPOŁECZNEJ – ZASADY I RODZAJE WSPARCIA

Aby skorzystać ze świadczeń pieniężnych wypłacanych przez Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS), należy spełnić określone warunki. Kluczowe znaczenie ma kryterium dochodowe oraz wystąpienie jednej z przesłanek uzasadniających przyznanie pomocy, takich jak: ubóstwo, bezdomność, bezrobocie, niepełnosprawność, długotrwała choroba, przemoc domowa, potrzeba ochrony macierzyństwa, trudności w integracji cudzoziemców, alkoholizm, zdarzenia losowe, klęski żywiołowe i inne sytuacje kryzysowe.

Od 1 stycznia 2025 r. obowiązują nowe kryteria dochodowe:

² Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

- dla osoby samotnie gospodarującej: 1 010 zł miesięcznie,
- dla osoby w rodzinie: 823 zł miesięcznie,
- dochód z 1 ha przeliczeniowego: 459 zł.

ZASIŁEK STAŁY

Charakter świadczenia

Jest to świadczenie obowiązkowe (obowiązkowe) przysługujące na podstawie art. 37 ustawy o pomocy społecznej osobom całkowicie niezdolnym do pracy z powodu wieku lub niepełnosprawności, spełniającym kryterium dochodowe i stanowi uzupełnienie dochodu tych osób do kryterium ustawowego

Warunki przyznania

- Dochód osoby samotnie gospodarującej lub osoby w rodzinie musi być niższy niż kryterium dochodowe.

Wykluczenia

W przypadku zbiegu uprawnień do zasiłku stałego i renty socjalnej, świadczenia pielęgnacyjnego, specjalnego zasiłku opiekuńczego, dodatku z tytułu samotnego wychowywania dziecka i utraty prawa do zasiłku dla bezrobotnych na skutek upływu ustawowego okresu jego pobierania lub zasiłku dla opiekuna, zasiłek stały nie przysługuje.

Wysokość świadczenia

- Osoba samotnie gospodarująca: różnica między 130% kryterium dochodowego a dochodem, maksymalnie 1 229 zł miesięcznie.
- Osoba w rodzinie: różnica między 130% kryterium dochodowego na osobę w rodzinie a dochodem na osobę w rodzinie.
- Minimalna kwota zasiłku: 100 zł miesięcznie.

ZASIŁEK OKRESOWY

Charakter świadczenia

Świadczenie przysługuje na podstawie art. 38 ustawy o pomocy społecznej i adresowane jest do osób i rodzin bez dochodów lub o dochodach niższych niż ustawowe kryterium oraz zasobach pieniężnych niewystarczających na zaspokojenie niezbędnych potrzeb życiowych, zwłaszcza ze względu na długotrwałą chorobę, niepełnosprawność, bezrobocie, możliwość nabycia uprawnień do świadczeń z innych systemów zabezpieczenia społecznego

Warunki przyznania

- Dochód osoby samotnie gospodarującej lub rodziny musi być niższy niż odpowiednie kryterium dochodowe.

Wysokość świadczenia

- Osoba samotnie gospodarująca: różnica między kryterium dochodowym a dochodem, nie więcej niż kryterium dochodowe na osobę w rodzinie (823 zł)
- Rodzina: różnica między kryterium dochodowym rodziny a jej dochodem.
- Minimalna kwota: 50% tej różnicy, nie mniej niż 20 zł miesięcznie.

Okres przyznania Ustalany indywidualnie przez OPS na podstawie sytuacji osoby lub rodziny.

Świadczenie to może być przyznane w szczególnie uzasadnionych przypadkach osobie albo rodzinie o dochodach przekraczających kryterium dochodowe, ale pod warunkiem zwrotu części lub całości kwoty zasiłku (art. 41 ustawy o pomocy społecznej).

ZASIŁEK CELOWY

Charakter świadczenia Jednorazowa pomoc finansowa na zaspokojenie konkretnej potrzeby bytowej osoby lub rodziny będącej poniżej kryterium dochodowego.

Przeznaczenie Może być przyznany na zakup żywności, leków, opału, odzieży, sprzętu domowego, remonty, leczenie, pogrzeb.

Dodatkowe zastosowanie Osoby bezdomne lub bez dochodu mogą otrzymać zasiłek celowy na pokrycie kosztów świadczeń zdrowotnych.

Zdarzenia losowe W przypadku klęski żywiołowej, katastrofy ekologicznej lub innych nagłych zdarzeń, zasiłek może być przyznany niezależnie od dochodu i nie podlegać zwrotowi.

Specjalny zasiłek celowy

Charakter świadczenia Jest świadczeniem przysługującym na podstawie art. 41 ustawy o pomocy społecznej i może być przyznany w szczególnie uzasadnionych przypadkach osobie albo rodzinie o dochodach przekraczających kryterium ustawowe – w wysokości nieprzekraczającej odpowiednio kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej lub rodziny.

Formy wsparcia

- Specjalny zasiłek celowy – nieprzekraczający kryterium dochodowego, niepodlegający zwrotowi.
- Zasiłek okresowy, celowy lub pomoc rzeczowa – pod warunkiem zwrotu części lub całości świadczenia.

ASYSTENT OSOBISTY OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Cel programu

Głównym założeniem programu jest rozwój usług asystencji osobistej jako formy ogólnodostępnego wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami. Asystent wspiera uczestnika w wykonywaniu codziennych czynności oraz w aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym.

Adresaci programu

Z usług asystenta mogą skorzystać:

- dzieci od 2. do 16. roku życia posiadające orzeczenie o niepełnosprawności z wskazaniem konieczności stałej opieki oraz współdziałania opiekuna w leczeniu, rehabilitacji i edukacji,
- osoby dorosłe z orzeczeniem o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności,
- osoby traktowane na równi z powyższymi, zgodnie z ustawą o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Zakres wsparcia

Usługi asystenta obejmują m.in.:

- pomoc w czynnościach samoobsługowych (np. higiena osobista),
- wsparcie w prowadzeniu gospodarstwa domowego i pełnieniu ról rodzinnych,
- pomoc w przemieszczaniu się poza miejscem zamieszkania,
- wsparcie w komunikacji i podejmowaniu aktywności społecznej.

Uczestnicy programu nie ponoszą żadnych kosztów związanych z realizacją usług asystenckich.

Realizacja programu w Gminie Zabierzów

Gmina Zabierzów realizuje program. Nabory przeprowadzane są na początku każdego roku.

W procesie rekrutacji jest przeprowadzana indywidualna ocena sytuacji osoby z niepełnosprawnością, uwzględniająca:

- zakres potrzeb związanych z usługą asystenta,
- poziom samodzielności,
- dostępność pomocy ze strony innych osób.

Na tej podstawie wyłaniane są osoby najbardziej potrzebujące wsparcia.

USŁUGI OPIEKUŃCZE

Usługi opiekuńcze to forma wsparcia realizowana w miejscu zamieszkania osoby potrzebującej. Obejmują pomoc w codziennych czynnościach życiowych, opiekę higieniczną, pielęgnację zaleconą przez lekarza oraz – w miarę możliwości – umożliwienie kontaktu z otoczeniem.

Kto może skorzystać:

- osoby samotne, które z powodu wieku, choroby lub innych okoliczności nie są w stanie samodzielnie funkcjonować,
- osoby, których rodzina nie jest w stanie zapewnić odpowiedniej opieki.

Procedura ubiegania się:

- Wniosek należy złożyć w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej.
- Wymagane są dokumenty potwierdzające dochód osoby samotnie gospodarującej lub wszystkich członków rodziny, jeśli osoba mieszka w gospodarstwie domowym oraz zaświadczenie lekarskie określające potrzebę i zakres usług.
- Osoby z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności, I grupą inwalidzką lub całkowitą niezdolnością do pracy i samodzielnej egzystencji przedstawiają odpowiednie orzeczenie.

Zakres i odpłatność:

- W decyzji administracyjnej określa się zakres usług, czas ich realizacji oraz wysokość odpłatności.
- Od 2025 roku w gminie Zabierzów usługi opiekuńcze są nieodpłatne dla osób, których dochód nie przekracza 150% ustawowego kryterium dochodowego, które od 2025 roku wynosi:
 - 1 010 zł dla osoby samotnie gospodarującej,
 - 823 zł na osobę w rodzinie.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze

To usługi dostosowane do indywidualnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności. Świadczone są przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje i przygotowanie zawodowe.

Zakres i organizacja:

- Obejmują działania wymagające specjalistycznej wiedzy i umiejętności.
- Ośrodek pomocy społecznej ustala zakres, miejsce i termin świadczenia usług.
- Rada gminy określa zasady przyznawania, odpłatności oraz warunki zwolnienia z opłat (z wyjątkiem usług dla osób z zaburzeniami psychicznymi).

Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi

To szczególna forma usług skierowana do osób z zaburzeniami psychicznymi, wymagających indywidualnego podejścia i specjalistycznej opieki.

INNE FORMY POMOCY

PRACA SOCJALNA

To działalność, której celem jest wspieranie osób i rodzin w odzyskiwaniu zdolności do samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie. Pracownicy socjalni pomagają w rozwijaniu aktywności życiowej, uczą, jak pełnić role społeczne, i tworzą warunki sprzyjające usamodzielnieniu.

Praca socjalna może być prowadzona:

- indywidualnie – z osobami i rodzinami, które potrzebują wsparcia w codziennym życiu,
- lokalnie – ze społecznością, by koordynować działania różnych instytucji i organizacji.

Pomoc ta jest dostępna niezależnie od dochodu i opiera się na szacunku dla godności i prawa do decydowania o sobie.

PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE

To forma wsparcia dla osób i rodzin, które zmagają się z trudnościami życiowymi. Obejmuje:

- porady prawne – informacje o przepisach dotyczących rodziny, zabezpieczenia społecznego, praw lokatorów,
- porady psychologiczne – diagnoza, profilaktyka, terapia,
- porady rodzinne – pomoc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych, opiekuńczych, wsparcie dla rodzin naturalnych i zastępczych.

Poradnictwo jest bezpłatne i dostępne niezależnie od sytuacji finansowej.

MIESZKANIE TRENINGOWE

To forma wsparcia dla osób dorosłych, które potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu, ale nie wymagają całodobowej opieki. Mogą z niej skorzystać m.in. osoby z zaburzeniami psychicznymi, wychodzące z pieczy zastępczej, cudzoziemcy z określonym statusem prawnym.

Mieszkanie treningowe nie zastępuje własnego lokum – ma przygotować mieszkańców do samodzielnego życia lub wspierać ich w codziennych obowiązkach. Skierowanie następuje na podstawie decyzji administracyjnej, a pobyt jest odpłatny – wysokość opłaty ustalana jest indywidualnie, w zależności od dochodu i zakresu usług.

SKŁADKI NA UBEZPIECZENIE EMERYTALNE I RENTOWE

Państwo może opłacać składki za osoby, które zrezygnowały z pracy, by opiekować się ciężko chorym członkiem rodziny – także rodzicem lub rodzeństwem, nawet jeśli nie mieszkają razem. Warunkiem jest niski dochód (do 150% kryterium dochodowego) oraz brak innych tytułów do ubezpieczenia. Dotyczy to również osób przebywających na bezpłatnym urlopie z powodu opieki.

SPRAWIENIE POGRZEBU

Organizacja pogrzebu, także dla osób bezdomnych, należy do obowiązków gminy właściwej ze względu na miejsce zgonu w przypadku braku innych osób mogących zająć się formalnościami.

GORĄCY POSIŁEK

Bezpłatny posiłek może być przyznany osobom, których dochód nie przekracza 200% kryterium dochodowego. Pomoc ta kierowana jest do:

- dzieci do czasu podjęcia nauki w szkole podstawowej,
- uczniów do ukończenia szkoły ponadpodstawowej,
- osób w trudnej sytuacji życiowej – samotnych, chorych, starszych, niepełnosprawnych, dotkniętych przemocą, uzależnieniami, klęskami żywiołowymi.

Pomoc może mieć formę posiłku, świadczenia pieniężnego na jego zakup lub produktów żywnościowych.

SKIEROWANIE DO DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ

Osoby, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność nie są w stanie samodzielnie funkcjonować i nie mogą otrzymać wystarczającej pomocy w domu, mają prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej. Placówki te zapewniają opiekę, wsparcie bytowe, edukacyjne i terapeutyczne, dostosowane do indywidualnych potrzeb mieszkańców.

OŚRODKI WSPARCIA

Wsparcie dzienne dla osób starszych, chorych i z niepełnosprawnościami

Zgodnie z ustawą o pomocy społecznej osoby starsze, chore oraz osoby z niepełnosprawnościami, które potrzebują częściowego wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, mogą korzystać z usług oferowanych przez ośrodki wsparcia.

W zależności od potrzeb mogą to być m.in. . środowiskowe domy samopomocy, kluby seniora czy inne placówki dziennego pobytu.

Takie miejsca tworzą bezpieczną i przyjazną przestrzeń, w której uczestnicy mogą rozwijać swoje umiejętności, budować samodzielność i utrzymywać aktywność społeczną. Placówki prowadzą różnego rodzaju treningi – zarówno indywidualne, jak i grupowe – wspierające codzienne funkcjonowanie, relacje społeczne oraz ogólną sprawność. Uczestnicy mają zapewnione wyżywienie, w tym ciepły posiłek przygotowywany często w ramach zajęć kulinarnych.

Codziennie wsparcie i aktywizacja

Ośrodki działają zazwyczaj od poniedziałku do piątku, oferując szeroki zakres zajęć wspierająco-aktywizujących. W programie mogą znaleźć się m.in.:

- opieka psychologiczna i wsparcie emocjonalne,
- terapia zajęciowa i różnorodne pracownie tematyczne,
- rehabilitacja ruchowa i ćwiczenia usprawniające,
- zajęcia edukacyjne i rozwijające zainteresowania, aktywności społeczne i integracyjne.

Program jest dostosowywany do indywidualnych możliwości i potrzeb uczestników. W praktyce oznacza to wspólne gotowanie, dbanie o porządek, ćwiczenie umiejętności samoobsługowych, poruszania się czy załatwiania spraw dnia codziennego.

Przestrzeń dostosowana do różnych potrzeb

W wielu ośrodkach funkcjonują pracownie plastyczne, edukacyjne, komputerowe czy pracownie umiejętności społecznych. Dla osób z większymi trudnościami przygotowywane są specjalne sale terapeutyczne, wyposażone w elementy stymulacji sensorycznej, miejsca wyciszenia czy przestrzenie do bezpiecznej aktywności.

Aktywność poza placówką

Placówki często organizują także wyjścia i wydarzenia integracyjne, takie jak wizyty na basenie, zajęcia sportowe, wyjścia do kina i teatru, spotkania kulturalne czy wycieczki. Dzięki temu uczestnicy mogą rozwijać zainteresowania, budować relacje i aktywnie spędzać czas.

Wsparcie dostępne lokalnie

Na terenie Gminy Zabierzów oraz w okolicznych miejscowościach działają różne formy wsparcia dziennego – Środowiskowy Dom Samopomocy w Radwanowicach, Klub Senior Plus w Zabierzowie oraz Ośrodek Wsparcia Seniorów w Rząsce. Każda z tych placówek ma własny program, ale wszystkie łączy wspólny cel: poprawa jakości życia osób potrzebujących wsparcia oraz ich rodzin.

CENTRUM WSPARCIA OPIEKUNÓW W ZABIERZOWIE

Biuro projektu: parter budynku GOPS

ul. Cmentarna 2, 32-080 Zabierzów

Czynne poniedziałek - piątek

W godzinach 7.00 - 13.00

Telefon: 12 285 14 13 wew. 25

Mail: sekretariat@gopszabierzow.pl

Strona internetowa projektu (link)



GRUPA WSPARCIA DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIESAMODZIELNYCH

Opieka nad osobą niesamodzielną to ogromne wyzwanie, które często wiąże się z dużym obciążeniem emocjonalnym i fizycznym. W ramach projektu stworzyliśmy Grupę Wsparcia dla Opiekunów Nieformalnych, aby zapewnić praktyczne, dostosowane do realnych potrzeb wsparcie edukacyjne i doradcze.

Grupa Wsparcia dla Opiekunów Osób Niesamodzielných to przestrzeń, w której opiekunowie mogą znaleźć zrozumienie, wymienić doświadczenia i otrzymać realne wsparcie w codziennych wyzwaniach związanych z opieką nad osobą niesamodzielną.

Co oferuje grupa wsparcia?

Spotkania grupowe – regularne spotkania, podczas których opiekunowie mają możliwość poznania osób znajdujących się w podobnej sytuacji. Opiekunowie mogą podzielić się swoimi historiami, obawami i sukcesami. Uczestnictwo w grupie wsparcia daje poczucie wspólnoty oraz niweluje osamotnienie w trudnej sytuacji.

Dlaczego warto dołączyć?

- Luźna, przyjazna atmosfera – bez zbędnej teorii, skupiamy się na tym, co naprawdę przydatne.
- Wymiana doświadczeń – spotkania z osobami w podobnej sytuacji życiowej.
- Lepsze radzenie sobie z emocjami – przestrzeń, gdzie można porozmawiać, podzielić się trudnościami i znaleźć zrozumienie.
- Wsparcie wykwalifikowanego moderatora/moderatorki – osoba prowadząca spotkania pomaga znaleźć praktyczne rozwiązania codziennych wyzwań.

Jak działamy?

- Spotkania raz w miesiącu (2 godziny) – regularne, popołudniowe sesje,
- Poczęstunek podczas spotkań – sprzyjająca atmosfera, która ułatwia rozmowy i wymianę doświadczeń.
- Małe grupy – zapewnienie komfortu i indywidualnego podejścia.

Nasze spotkania to nie tylko przestrzeń do rozmów, ale realna forma wsparcia – praktyczna wiedza, którą można wdrożyć od razu, oraz sieć kontaktów, które mogą pomóc w codziennym życiu opiekuna.

SZKOLENIA DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIESAMODZIELNYCH

Szkolenia dopasowane do potrzeb opiekunów nieformalnych

W projekcie organizowane są szkolenia, które powstają w odpowiedzi na realne wyzwania opiekunów nieformalnych. Każdego roku odbywają się dwa

spotkania, a ich tematy wybierane są na podstawie tego, czym żyje grupa wsparcia i z czym uczestnicy mierzą się na co dzień.

Celem szkoleń jest przekazanie wiedzy, która naprawdę pomaga w codziennej opiece nad bliską osobą. Zajęcia prowadzą specjaliści z doświadczeniem, dzięki czemu uczestnicy mogą liczyć na rzetelne informacje i praktyczne wskazówki.

Co wyróżnia nasze szkolenia:

- Tematy, które wynikają z prawdziwych potrzeb – to opiekunowie wskazują, o czym chcą rozmawiać i czego chcą się nauczyć. Sugestie uczestników projektu są dla nas bardzo ważne.
- Praktyczne podejście – skupiamy się na umiejętnościach, które można wykorzystać w codziennych sytuacjach.
- Otwartość dla każdego – szkolenia są wartościowe zarówno dla osób, które dopiero zaczynają opiekę, jak i dla tych z większym doświadczeniem.
- Kameralne grupy – sprzyjają swobodnej atmosferze, zadawaniu pytań i wymianie doświadczeń.

Tematy szkoleń są elastyczne i dostosowywane do zgłaszanych potrzeb. Mogą dotyczyć m.in. . podstaw opieki nad osobą niesamodzielną, opieki nad osobą leżącą, specyfiki wybranych chorób, zagadnień geriatrycznych czy kwestii prawnych związanych z opieką.

Szkolenia tworzą przestrzeń, w której opiekunowie mogą zdobywać nowe umiejętności, dzielić się doświadczeniami i poczuć, że nie są sami w codziennych obowiązkach. To czas, który wzmacnia, dodaje pewności i ułatwia opiekę nad bliskimi.

PORADNICTWO W ZAKRESIE DOSTOSOWYWANIA MIESZKAŃ DO POTRZEB OSÓB NIESAMODZIELNYCH

W ramach projektu realizujemy innowacyjne doradztwo dotyczące przystosowania przestrzeni domowej, aby poprawić komfort życia osób

starszych i niesamodzielnych. Celem usługi jest stworzenie bezpiecznego, funkcjonalnego i dostosowanego do indywidualnych potrzeb miejsca zamieszkania.

Zakres wsparcia:

- Ocena warunków mieszkaniowych – analiza obecnej przestrzeni oraz identyfikacja kluczowych obszarów wymagających adaptacji, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i ograniczeń
- Indywidualne konsultacje – doradztwo w zakresie ergonomii, bezpiecznych rozwiązań oraz dostosowania wyposażenia do potrzeb podopiecznego.
- Dobór sprzętu wspomagającego – pomoc w wyborze i instalacji sprzętu ułatwiającego codzienne funkcjonowanie (poręcze, łóżka rehabilitacyjne, systemy alarmowe).
- Przygotowanie dokumentacji – wsparcie w wypełnianiu wniosków o dofinansowanie, dotacje oraz inne formy pomocy na adaptację mieszkania.

Doradztwo obejmuje zarówno rekomendacje, jak i praktyczne działania, które wpływają na poprawę komfortu życia podopiecznych oraz ich opiekunów.

Odpowiednio zaplanowana przestrzeń domowa sprzyja większej samodzielności i poczuciu bezpieczeństwa.

Usługa w ramach projektu jest bezpłatna.

WSPARCIE PIEŁĘGNIARSKIE W TRYBIE PILNYM

W ramach projektu oferujemy specjalistyczne wsparcie pielęgniarskie dla osób, u których nagle pogorszył się stan zdrowia. To usługa stworzona z myślą o rodzinach, które z dnia na dzień stają przed nową, trudną rzeczywistością i potrzebują kogoś, kto pomoże im bezpiecznie przejść przez pierwsze etapy opieki.

Celem usługi jest zapewnienie opiekunom poczucia bezpieczeństwa, a osobom niesamodzielnym – troskliwej, profesjonalnej opieki dostosowanej do ich aktualnych potrzeb.

Zakres wsparcia:

- Pierwsza wizyta pielęgniarki – ocena stanu podopiecznego po hospitalizacji lub nagłym pogorszeniu zdrowia oraz wskazanie najważniejszych działań, które należy podjąć w domu.
- Nauka podstaw opieki – praktyczne instrukcje dotyczące pielęgnacji, higieny, karmienia, zmiany pozycji, profilaktyki odleżyn i organizacji codziennych czynności.
- Wspólne przejście przez nową sytuację – wsparcie emocjonalne i merytoryczne dla opiekuna, który często czuje się zagubiony i przeciążony.
- Kolejne wizyty i konsultacje – pomoc w rozwiązywaniu bieżących trudności, obserwacja zmian w stanie zdrowia oraz dostosowywanie zaleceń do aktualnych potrzeb.
- Wskazówki dotyczące dalszej opieki – informacje o możliwych formach wsparcia, sprzęcie pomocniczym oraz dostępnych usługach, które mogą odciążać rodzinę.

Nasza pielęgniarka to osoba udzielająca fachowej pomocy – towarzyszy rodzinie w jednym z najbardziej wymagających momentów, dając poczucie, że nie trzeba radzić sobie samemu. Wierzymy, że obecność specjalisty, który spokojnie tłumaczy, pokazuje i wspiera, potrafi odmienić pierwsze dni po powrocie bliskiej osoby do domu.

Usługa w ramach projektu jest bezpłatna.

Jeśli znaleźli się Państwo w sytuacji nagłego pogorszenia stanu zdrowia bliskiego – prosimy o kontakt. Jesteśmy tu po to, by pomóc.

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU PIELĘGNACYJNEGO I REHABILITACYJNEGO

W ramach projektu uruchomiona zostanie wypożyczalnia sprzętu pielęgnacyjnego i rehabilitacyjnego, aby zapewnić osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom dostęp do wysokiej jakości wyposażenia wspomagającego

codzienną opiekę i poprawiającego komfort życia. Rozpoczęcie działania wypożyczalni jest zaplanowane na połowę 2026 roku.

Zakup i dostępność sprzętu

- Sprzęt zgodny z potrzebami – lista sprzętów została opracowana na podstawie diagnozy potrzeb opiekunów.
- Sukcesywne uzupełnianie wyposażenia – początkowy zakup obejmie najczęściej wykorzystywany sprzęt, a w kolejnych latach zostanie uzupełniony o najbardziej potrzebne elementy zgodnie ze zgłaszanymi wnioskami.
- Bezpieczne i nowoczesne urządzenia – sprzęt spełnia najwyższe standardy jakości, aby zagwarantować komfort użytkowania.

Szkolenia z obsługi sprzętu

- Każdy opiekun wypożyczający sprzęt może skorzystać z krótkiego szkolenia dotyczącego jego prawidłowego użytkowania.
- Szkolenia odbywają się na miejscu w wypożyczalni, w dniu wydania sprzętu, prowadzone przez osobę obsługującą wypożyczalnię - opiekunowie zyskują pewność, że korzystają ze sprzętu w sposób bezpieczny i skuteczny.

Wypożyczalnia sprzętu to wsparcie, które pomaga zarówno osobom niesamodzielnym, jak i ich opiekunom, zapewniając im niezbędne narzędzia do komfortowego funkcjonowania we własnym domu.

Rodzaje dostępnego sprzętu:

- Łóżka rehabilitacyjne,
- Materace przeciwodleżynowe,
- Wózki inwalidzkie,
- Balkoniki,
- Kule,
- Wózki prysznicowe,

- Koncentrator tlenu i dreny do tlenu,
- Krzesła toaletowe, przenośna toaleta,
- Krzesła prysznicowe,
- Kołnierze ortopedyczne,
- Ciśnieniomierze,
- Rotory rehabilitacyjne, rotory kończyn dolnych,
- Podnośniki kąpielowo transportowe,
- Aparat słuchowy uniwersalny,
- Telefony senioralne z dużymi przyciskami.

Wymieniony sprzęt ma charakter przykładowy. W celu potwierdzenia dostępności oraz ustalenia aktualnej oferty należy skontaktować się z Centrum Wsparcia Opiekunów w Zabierzowie.

USŁUGI OPIEKUŃCZE

W ramach projektu zapewniamy usługi opiekuńcze realizowane bezpośrednio w miejscu zamieszkania osób wymagających wsparcia. Jest to pomoc dostosowana do indywidualnych potrzeb, która obejmuje codzienną opiekę i pielęgnację. Opieka nie ma charakteru całodobowego.

Zakres świadczonych usług:

- Pomoc w codziennych czynnościach – wsparcie w przygotowywaniu posiłków, zakupach, utrzymaniu porządku, załatwianiu spraw urzędowych.
- Opieka higieniczna – pomoc w kąpieli, ubieraniu się oraz innych aspektach pielęgnacji osobistej.
- Pielęgnacja zlecona przez lekarza – realizacja zaleceń medycznych, takich jak zmiana opatrunków, podstawowa rehabilitacja, pomoc w poruszaniu się.

- Zapewnienie kontaktów z otoczeniem – wsparcie w utrzymywaniu aktywności społecznej i kontaktów z bliskimi.

Dostosowanie do indywidualnych potrzeb: liczba godzin wsparcia oraz ich zakres są ustalane indywidualnie w zależności od potrzeb osoby wymagającej pomocy.

Standardy opieki

- Usługi są świadczone przez organizację pozarządową wybraną zgodnie z Ustawą o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.
- Opiekunowie posiadają odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie zawodowe w zakresie realizacji usług i udzielania pierwszej pomocy.
- Dostępność przez 7 dni w tygodniu – świadczenie usług zapewnione w sposób ciągły, zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem osób wymagających wsparcia.

Usługi opiekuńcze to indywidualnie dopasowane wsparcie, które pozwala osobom niesamodzielnym godnie funkcjonować w ich własnym domu, zapewniając komfort, bezpieczeństwo i poczucie niezależności.

OPIEKA WYTCNHENIOWA

Opieka nad osobą niesamodzielną to wymagające zadanie, które często wiąże się z dużym obciążeniem fizycznym i emocjonalnym. W ramach projektu oferujemy usługi opieki wytchnieniowej, które dają opiekunom możliwość odpoczynku, czas na regenerację oraz edukację, zapewniając jednocześnie profesjonalną opiekę dla podopiecznych.

Na czym polega opieka wytchnieniowa?

- Bezpieczna i profesjonalna opieka – czasowe wsparcie dla osób niesamodzielnych pod nadzorem specjalistów.
- Możliwość „urlopu od opieki” – opiekunowie mogą odpocząć, zająć się sprawami osobistymi lub zdrowotnymi.
- Opieka całodobowa – 24-godzinny pobyt opiekunki, maksymalnie 14 dób w roku, możliwość podziału na krótsze okresy

Zakres usług w ramach opieki wytchnieniowej

- Całodobowa opieka – pomoc w codziennych czynnościach (karmienie, higiena, poruszanie się).
- Pielęgnacja i rehabilitacja – standard zgodny ze specjalistycznymi usługami opiekuńczymi.
- Indywidualne podejście – każda sytuacja opiekuńcza jest rozpatrywana osobno, dostosowując zakres i okres wsparcia do realnych potrzeb.

Nasze wsparcie to pomoc dla opiekunów, która pozwala na odpoczynek i regenerację, jednocześnie gwarantując bezpieczeństwo i odpowiednią opiekę dla podopiecznych.

MENADŻER OPIEKI

W ramach projektu oferujemy usługę menadżera opieki, czyli indywidualne doradztwo dostosowane do potrzeb opiekunów osób niesamodzielnych. Naszym celem jest zapewnienie realnej pomocy, która ułatwi organizację codziennej opieki oraz usprawni kontakt z instytucjami wsparcia.

Jak działa usługa menadżera opieki?

- Indywidualne doradztwo – wsparcie dostosowane do sytuacji i możliwości opiekuna.
- Pierwsza, diagnostyczna wizyta – analiza potrzeb oraz opracowanie planu wsparcia.
- Przekazywanie kluczowych informacji – pomoc w znalezieniu dostępnych form wsparcia i usług.
- Łącznik między rodziną a instytucjami pomocowymi – pomoc w dokumentacji oraz kontaktach z ośrodkami wsparcia, PCPR czy placówkami medycznymi.

Dlaczego warto skorzystać?

- Lepsza organizacja opieki – indywidualne podejście do każdej sytuacji.

- Wsparcie w dokumentacji – pomoc w wypełnianiu wniosków i formalności.
- Bezpośrednia pomoc w miejscu świadczenia opieki – usługa realizowana tam, gdzie jest najbardziej potrzebna.

Usługa menadżera opieki to praktyczne wsparcie dla opiekunów, które pozwala na sprawniejsze zarządzanie obowiązkami, poprawia komfort życia podopiecznego i daje opiekunowi pewność, że nie jest sam.

ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Adres: ul. Pędzichów 27, 31-080 Kraków

Telefon: 22 560 16 00

Strona internetowa (link)

PONIEDZIAŁEK 08:00–17:00

WTOREK 08:00–15:00

ŚRODA 08:00–15:00

CZWARTEK 08:00–15:00

PIĄTEK 08:00–15:00

SOBOTA ZAMKNIĘTE



DODATEK PIELEGNACYJNY

Komu przysługuje dodatek pielęgnacyjny:

- osobie, która jest całkowicie niezdolna do pracy oraz do samodzielnej egzystencji (na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS),
- osobie, która ukończyła 75 lat – w tym przypadku dodatek przyznawany jest automatycznie, bez wniosku i zaświadczenia lekarskiego.

Jak uzyskać dodatek

- należy złożyć wniosek do ZUS,
- dołączyć zaświadczenie o stanie zdrowia (druk do pobrania ze strony ZUS), wypełnione przez lekarza prowadzącego nie później niż 30 dni przed złożeniem wniosku,
- w przypadku osób powyżej 75. roku życia – dodatek przyznawany jest z urzędu i wypłacany razem z emeryturą.

Kiedy dodatek nie przysługuje

- jeśli osoba przebywa w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub pielęgnacyjno-opiekuńczym przez ponad 2 tygodnie w miesiącu,
- jeśli osoba pobiera zasiłek pielęgnacyjny przyznany przez gminę – nie można pobierać obu świadczeń jednocześnie. W przypadku przyznania dodatku pielęgnacyjnego z ZUS należy niezwłocznie poinformować organ wypłacający zasiłek.

Wysokość dodatku

Aktualnie wysokość dodatku pielęgnacyjnego wynosi 348,22 zł. Ta kwota jest waloryzowana

[Tutaj można sprawdzać aktualnie wysokości świadczeń z ZUS: link](#)

[Tutaj znajdziesz wszystkie szczegółowe informacje na temat zasiłku pielęgnacyjnego³](#)

ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Świadczenie wspierające – najważniejsze informacje

Cel świadczenia Świadczenie wspierające ma na celu częściowe pokrycie wydatków związanych z zaspokojeniem szczególnych potrzeb życiowych osób z niepełnosprawnością.

Kto może otrzymać świadczenie

- osoba pełnoletnia (min. 18 lat),
- obywatel Polski, Unii Europejskiej, Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu (EFTA) lub cudzoziemiec z dostępem do rynku pracy i miejscem zamieszkania w Polsce,

³ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

- osoba posiadająca decyzję Wojewódzkiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności (WZON) z ustalonym poziomem potrzeby wsparcia.

Kto nie otrzyma świadczenia

Świadczenie wspierające nie przysługuje osobom przebywającym:

- w domu pomocy społecznej,
- w rodzinnym domu pomocy,
- w zakładzie opiekuńczo-leczniczym,
- w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym,
- w placówce zapewniającej całodobową opiekę,
- w zakładzie karnym, poprawczym, areszcie śledczym lub schronisku dla nieletnich.

Procedura uzyskania świadczenia

Krok 1 – decyzja Wojewódzkiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności (WZON)

Aby uzyskać świadczenie, należy najpierw posiadać orzeczenie o niepełnosprawności lub równoważne (lub złożyć wniosek o orzeczenie stopnia niepełnosprawności) i złożyć wniosek do WZON o ustalenie poziomu potrzeby wsparcia. Decyzja WZON staje się ostateczna po 14 dniach od doręczenia, chyba że zostanie złożony wniosek o ponowne rozpatrzenie.

Wojewódzki Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Krakowie

Siedziba Wojewódzkiego Zespołu: ul. Olszańska 5

Orzekanie o niepełnosprawności: II piętro pok. 220 A, tel. 12 39 21 396

Ustalanie poziomu potrzeby wsparcia: parter pok. 18 B, 12 39 21 420

poniedziałek 9:00-16:00

wtorek-piątek 8:00-15:00

Infolinia: w sprawie ustalania poziomu potrzeby wsparcia 12 39 21 420

Krok 2 – wniosek do ZUS

Po uzyskaniu ostatecznej decyzji WZON, wniosek o świadczenie wspierające należy złożyć do ZUS w ciągu 3 miesięcy. Wniosek składany jest wyłącznie elektronicznie przez PUE ZUS. Można udać się do jednostki ZUS - aby uzyskać pomoc w złożeniu wniosku.

Do wniosku nie trzeba załączać decyzji WZON – wystarczy podać jej numer.

Pełnomocnictwo

Osoba niepełnosprawna może upoważnić inną osobę do złożenia wniosku. Pełnomocnik składa wniosek ze swojego profilu, załączając skan podpisanego pełnomocnictwa. Wzór dostępny jest na stronie ZUS.

Wysokość świadczenia

Świadczenie wspierające zależy od liczby punktów przyznanych przez WZON:

Liczba punktów Procent renty socjalnej

95–100 pkt	220%
90–94 pkt	180%
85–89 pkt	120%
80–84 pkt	80%
75–79 pkt	60%
70–74 pkt	40%

Od 1 marca 2025 r. renta socjalna wynosi 1.878,91 zł brutto. Świadczenie wspierające jest zwolnione z podatku dochodowego, nie podlega zajęciu komorniczemu i nie zależy od dochodu.

Harmonogram wdrażania

- osoby z decyzją WZON na poziomie 87–100 pkt – od 2024 r.
- osoby z decyzją WZON na poziomie 78–86 pkt – od 2025 r.
- osoby z decyzją WZON na poziomie 70–77 pkt – od 2026 r.

Wyjątek: osoby, na które opiekunowie pobierali świadczenia opiekuńcze od 1 stycznia 2024 r., mogą ubiegać się o świadczenie wspierające już od 2024 r. jeśli uzyskały min. 70 pkt.

Więcej informacji:

Szczegółowe informacje: Informator na temat świadczenia wspierającego

Strona ZUS dotycząca świadczenia wspierającego

Wniosek i załączniki do pobrania:

WNIOSEK

PEŁNOMOCNICTWO

KWESTIONARIUSZ SAMOOCENY⁴

ŚWIADCZENIE UZUPEŁNIAJĄCE DLA OSÓB NIEZDOLNYCH DO SAMODZIELNEJ EGZYSTENCJI (500+)

Świadczenie uzupełniające wypłacają ZUS lub KRUS – w zależności od tego, w której instytucji dana osoba jest ubezpieczona. Dlatego wniosek należy złożyć w tej jednostce, która odpowiada za Twoją sytuację ubezpieczeniową.

Kto może się ubiegać Świadczenie przeznaczone jest dla osób pełnoletnich, które ze względu na stan zdrowia nie są w stanie samodzielnie funkcjonować na co dzień. Aby móc je otrzymać, trzeba spełnić kilka warunków:

⁴ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

- mieć ukończone 18 lat,
- posiadać orzeczenie potwierdzające niezdolność do samodzielnej egzystencji,
- mieszkać w Polsce i mieć uregulowany status pobytowy (obywatelstwo polskie lub legalny pobyt),
- nie pobierać świadczeń pieniężnych ze środków publicznych, lub jeśli się je pobiera – ich łączna kwota brutto nie może przekraczać 2552,39 zł miesięcznie.

Świadczenie nie przysługuje osobom tymczasowo aresztowanym ani odbywającym karę pozbawienia wolności (z wyjątkiem dozoru elektronicznego).

Jakie dokumenty są potrzebne? Do wniosku należy dołączyć:

- orzeczenie lekarskie potwierdzające niezdolność do samodzielnej egzystencji (np. orzeczenie ZUS, I grupa inwalidzka, orzeczenie KRUS lub MON),
- dokumenty potwierdzające wysokość otrzymywanych świadczeń (jeśli są przyznane),
- prawomocny wyrok sądu przyznający dodatek pielęgnacyjny – jeśli taki istnieje.
- zaświadczenie lekarskie OL-9 (nie starsze niż 30 dni),
- dokumentację medyczną (np. wypisy ze szpitala, wyniki badań, dokumenty z rehabilitacji).

Kiedy i gdzie złożyć wniosek

- osobiście w dowolnej placówce ZUS,
- przez pełnomocnika,
- pocztą tradycyjną,
- platforma PUE ZUS

Dokumenty należy składać nie wcześniej niż 30 dni przed spełnieniem warunków. Świadczenie zostanie przyznane od miesiąca, w którym spełniono warunki, ale nie wcześniej niż od miesiąca złożenia wniosku.

Jak długo trwa rozpatrywanie sprawy ZUS analizuje dokumenty i podejmuje decyzję w ciągu 30 dni od momentu wyjaśnienia ostatniej istotnej okoliczności – np. uprawomocnienia się orzeczenia lekarskiego.

Wysokość świadczenia

- Osoby bez żadnych świadczeń publicznych otrzymują pełną kwotę – 500 zł miesięcznie.
- Jeśli ktoś pobiera emeryturę, rentę lub inne świadczenia, a ich łączna kwota brutto nie przekracza 2552,39 zł, świadczenie uzupełniające będzie wypłacane w wysokości stanowiącej różnicę między tą kwotą a sumą otrzymywanych świadczeń.

[Więcej informacji na temat świadczenia uzupełniającego ZUS](#)

[Ulotka na temat świadczenia uzupełniającego ZUS](#)

[Dokumenty dotyczące świadczenia uzupełniającego KRUS](#)

[Strona internetowa KRUS⁵](#)

RENDA Z TYTUŁU NIEZDOLNOŚCI DO PRACY, RENTA SOCJALNA

Renta z tytułu niezdolności do pracy – zasady przyznawania

1. Definicja osoby niezdolnej do pracy

- Osoba częściowo niezdolna do pracy: utrata zdolności do wykonywania pracy zgodnej z kwalifikacjami.

⁵ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

- Osoba całkowicie niezdolna do pracy: utrata zdolności do wykonywania jakiegokolwiek pracy zarobkowej.

2. Warunki uzyskania renty Aby uzyskać rentę, należy spełnić łącznie następujące warunki:

- stwierdzona niezdolność do pracy przez lekarza orzecznika,
- odpowiedni do wieku staż ubezpieczeniowy (okresy składkowe i nieskładkowe):
 - 1 rok – jeśli niezdolność powstała przed ukończeniem 20 lat,
 - 2 lata – między 20 a 22 rokiem życia,
 - 3 lata – między 22 a 25 rokiem życia,
 - 4 lata – między 25 a 30 rokiem życia,
 - 5 lat – po ukończeniu 30 lat (w ciągu ostatnich 10 lat przed wnioskiem lub powstaniem niezdolności),
- niezdolność do pracy musi powstać w czasie okresów składkowych/nieskładkowych lub w ciągu 18 miesięcy od ich zakończenia.

3. Wyjątek od wymogu 5 lat w ostatnich 10 latach Nie obowiązuje, jeśli osoba:

- jest całkowicie niezdolna do pracy,
- posiada co najmniej:
 - 20 lat stażu ubezpieczeniowego – kobieta,
 - 25 lat stażu ubezpieczeniowego – mężczyzna, lub
 - 25 lat okresów składkowych – kobieta,
 - 30 lat okresów składkowych – mężczyzna.

4. Dodatkowe zasady

- Jeśli osoba nie osiągnęła wymaganego okresu ubezpieczenia, może spełnić warunek, jeśli:

- została zgłoszona do ubezpieczenia przed ukończeniem 18 lat lub w ciągu 6 miesięcy po ukończeniu nauki,
- posiada ciągłość okresów składkowych i nieskładkowych (przerwy nie dłuższe niż 6 miesięcy).

5. Wpływ prawa do emerytury Nie można przyznać renty z tytułu niezdolności do pracy, jeśli osoba:

- ma ustalone prawo do emerytury z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych,
- spełnia warunki do uzyskania emerytury powszechnej lub wcześniejszej (np. górniczej, nauczycielskiej).

Więcej informacji na temat renty z tytułu niezdolności do pracy

Informator ZUS na temat renty z tytułu niezdolności do pracy

Wysokość renty

Dokumenty i formularze konieczne do uzyskania renty⁶

Renta socjalna – co warto wiedzieć

Kto może się ubiegać Renta socjalna przysługuje osobom pełnoletnim, które są całkowicie niezdolne do pracy z powodu trwałego uszczerbku zdrowia. Ważne jest, by ten stan zdrowia powstał zanim osoba ukończyła 18 lat lub – jeśli się uczyła – przed ukończeniem 25. roku życia. Dotyczy to także osób kształcących się na studiach doktoranckich czy w szkołach doktorskich.

Dokumenty potrzebne do złożenia wniosku Aby ZUS mógł rozpatrzyć wniosek, trzeba przygotować kilka dokumentów:

- formularz wniosku o rentę socjalną,
- zaświadczenie ze szkoły lub uczelni potwierdzające okres nauki (jeśli dotyczy),

⁶ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

- aktualne zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia (druk OL-9),
- dodatkowa dokumentacja medyczna – np. wyniki badań, wypisy ze szpitala,
- dokumenty od pracodawcy, jeśli osoba pracuje,
- informacje o przychodach z umowy (jeśli występują),
- wywiad zawodowy (druk OL-10),
- oświadczenie o posiadaniu gospodarstwa rolnego powyżej 5 ha (jeśli dotyczy).

Dla cudzoziemców Osoby spoza Polski muszą posiadać odpowiednie dokumenty pobytowe, np. kartę pobytu z dostępem do rynku pracy, zezwolenie na pobyt stały lub status uchodźcy. Renta socjalna może być przyznana tylko osobom, które legalnie mieszkają w Polsce.

Kto może złożyć wniosek Wniosek może złożyć sam zainteresowany albo osoba upoważniona – np. rodzic, opiekun prawny, pracownik ośrodka pomocy społecznej, opiekun faktyczny (z potwierdzeniem od władz lokalnych) lub pełnomocnik z pisemnym upoważnieniem.

Kiedy złożyć dokumenty Najlepiej zrobić to od razu po osiągnięciu pełnoletności, albo jak najszybciej, jeśli osoba już jest dorosła i spełnia warunki.

Na jaki czas przyznawana jest renta Renta socjalna może być przyznana na stałe – jeśli niezdolność do pracy jest trwała – lub na czas określony, gdy stan zdrowia może się jeszcze zmienić.

Obowiązki osoby pobierającej rentę Osoba otrzymująca rentę socjalną musi informować ZUS o:

- podjęciu pracy i wysokości dochodów,
- zmianie danych osobowych lub adresowych,
- osadzeniu w areszcie lub zakładzie karnym,
- nabyciu gospodarstwa rolnego.

[Więcej informacji na temat renty socjalnej](#)

ORZECZNICTWO LEKARSKIE

Orzekanie o niezdolności do pracy – rola lekarza orzecznika i komisji lekarskiej ZUS

Zakres orzekania lekarza orzecznika ZUS Lekarz orzecznik ocenia stan zdrowia osoby ubiegającej się o świadczenia i ustala:

- datę powstania niezdolności do pracy,
- czy niezdolność ma charakter trwały, czy czasowy,
- związek przyczynowy niezdolności do pracy lub śmierci z określonymi zdarzeniami (np. wypadkiem przy pracy, chorobą zawodową),
- niezdolność do samodzielnej egzystencji,
- zasadność przekwalifikowania zawodowego.

Odwołanie Osoba zainteresowana może złożyć sprzeciw do komisji lekarskiej w ciągu 14 dni od otrzymania orzeczenia. Sprzeciw wniesiony po terminie nie jest rozpatrywany, chyba że ZUS – na wniosek – przywróci termin ze względu na uzasadnione okoliczności.

Zarzut wadliwości orzeczenia Prezes ZUS może w ciągu 14 dni od wydania orzeczenia zgłosić zarzut jego wadliwości. W takim przypadku sprawa trafia do komisji lekarskiej, a osoba zainteresowana jest o tym niezwłocznie informowana.

Komisja lekarska

- Składa się z trzech lekarzy.
- Dokonuje ponownej oceny niezdolności do pracy oraz jej okoliczności.

⁷ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

- Wydaje orzeczenie, które może stanowić podstawę do decyzji o przyznaniu świadczenia.

Kryteria oceny Przy orzekaniu uwzględnia się:

- stopień uszkodzenia organizmu i możliwość jego poprawy poprzez leczenie lub rehabilitację,
- zdolność do wykonywania dotychczasowej pracy lub innej pracy,
- zasadność przekwalifikowania zawodowego z uwzględnieniem wykształcenia, wieku, rodzaju pracy i predyspozycji psychofizycznych.

Procedura badania - Orzeczenie może być wydane:

- na podstawie dokumentacji medycznej i bezpośredniego badania,
- bez badania, jeśli dokumentacja jest wystarczająca.

Lekarz orzecznik lub komisja mogą uzupełnić dokumentację o:

- opinie lekarza konsultanta lub psychologa,
- wyniki dodatkowych badań lub obserwacji szpitalnej.

Obowiązek stawienia się na badanie ZUS wyznacza termin badania. W przypadku niestawienia się bez uzasadnienia, osoba jest wzywana ponownie. Brak zgody na badanie w miejscu pobytu lub nieobecność bez przyczyny skutkuje zakończeniem postępowania.

Miejsce badania Jeśli stan zdrowia uniemożliwia osobiste zgłoszenie się, badanie może odbyć się w miejscu pobytu – za zgodą osoby zainteresowanej.

Skutki orzeczenia Orzeczenie lekarza orzecznika (jeśli nie wniesiono sprzeciwu) lub komisji lekarskiej stanowi podstawę do wydania decyzji o świadczeniu uzależnionym od stwierdzenia niezdolności do pracy lub samodzielnej egzystencji.

Niezdolność do pracy – definicja i zasady orzekania

Kto jest uznawany za osobę niezdolną do pracy Za niezdolną do pracy uznaje się osobę, która:

- całkowicie lub częściowo utraciła zdolność do wykonywania pracy zarobkowej z powodu naruszenia sprawności organizmu,
- nie rokuje odzyskania tej zdolności nawet po ewentualnym przekwalifikowaniu zawodowym.

Stopnie niezdolności do pracy

- Całkowita niezdolność do pracy: brak możliwości wykonywania jakiegokolwiek pracy.
- Częściowa niezdolność do pracy: znaczne ograniczenie w wykonywaniu pracy zgodnej z posiadanymi kwalifikacjami.

Okres orzekania niezdolności do pracy

- Standardowo orzeczenie wydawane jest na okres nie dłuższy niż 5 lat.
- Może być wydane na dłuższy czas, jeśli według wiedzy medycznej nie ma szans na poprawę stanu zdrowia przed upływem tego okresu.
- W szczególnych przypadkach niezdolność do pracy może być orzeczona do osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego, jeśli:
 - nadal występuje niezdolność do pracy,
 - osoba pobierała rentę z tytułu niezdolności do pracy przez co najmniej 5 lat przed badaniem,
 - do osiągnięcia wieku emerytalnego pozostało mniej niż 5 lat.

Niezdolność do samodzielnej egzystencji

Orzekana jest w sytuacji, gdy naruszenie sprawności organizmu powoduje konieczność stałej lub długotrwałej pomocy ze strony innych osób w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych – takich jak jedzenie, higiena, poruszanie się czy komunikacja.

Badania lekarskie odbywają się w 2 lokalizacjach:

- w siedzibie Oddziału ZUS w Krakowie, przy ul. Pędzichów 27 (wejście do budynku od ul. Helclów) - lekarze orzecznicy,

- w siedzibie Inspektoratu ZUS Kraków Podgórze przy ul. przy ul. Zakopiańskiej 62 - komisje lekarskie ZUS.

Informacja o miejscu gdzie odbywa się badanie znajduje się na skierowaniu.

PAŃSTWOWY FUNDUSZ REHABILITACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Adres: Na Zjeździe 11, 30-527 kraków

Telefon: 12 312 14 00

Strona internetowa PFRON (link)

Strona internetowa wnioskodawcy PFRON (link)

CZYNNE:

PONIEDZIAŁEK 08:00–18:00

WTOREK 08:00–16:00

ŚRODA 08:00–16:00

CZWARTEK 08:00–16:00

PIĄTEK 08:00–16:00

SOBOTA ZAMKNIĘTE



DOFINANSOWANIE DO ZAKUPU SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO, PRZEDMIOTÓW ORTOPEDYCZNYCH ORAZ ŚRODKÓW POMOCNICZYCH

Zakres wsparcia Dofinansowanie obejmuje zakup wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie (np. protezy, wózki, aparaty słuchowe), zgodnie z wykazem zawartym w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 29 maja 2017 r. NFZ pokrywa część kosztów, a pozostałą kwotę (udział własny) może dofinansować PCPR ze środków PFRON.

Warunki uzyskania dofinansowania

Aby ubiegać się o wsparcie, należy:

- posiadać orzeczenie o niepełnosprawności,
- spełniać kryterium dochodowe:
 - dochód na osobę w gospodarstwie domowym nie przekracza 50% przeciętnego wynagrodzenia,
 - w przypadku osoby samotnej – nie więcej niż 65% przeciętnego wynagrodzenia.

Wysokość dofinansowania

- do 100% udziału własnego osoby niepełnosprawnej (czyli tej części kosztu, której nie pokrywa NFZ),
- do 150% sumy limitu NFZ i udziału własnego, jeśli cena zakupu przekracza ustalony limit.

PCPR ustala terminy składania wniosków i decyduje o wysokości przyznanego wsparcia.

Sprzęt rehabilitacyjny

Dotyczy urządzeń nieobjętych refundacją NFZ, zaleconych przez lekarza do rehabilitacji w warunkach domowych (np. rowery treningowe, podnośniki, łóżka rehabilitacyjne).

- Nie istnieje zamknięty katalog sprzętu rehabilitacyjnego.
- Wniosek musi być poparty zaleceniem lekarza.
- Dofinansowanie wynosi do 80% kosztów zakupu, ale nie więcej niż pięciokrotność przeciętnego wynagrodzenia.

Informacje praktyczne

- Wzory wniosków dostępne są na stronach internetowych PCPR właściwych dla miejsca zamieszkania.
- Dofinansowanie nie przysługuje osobom lub podmiotom mającym zaległości wobec PFRON.

Wymagane dokumenty

- Kopia posiadanego orzeczenia lub wypisu z treści orzeczenia:
 - o stopniu niepełnosprawności lub o zaliczeniu do jednej z trzech grup inwalidów lub o niezdolności do pracy/ do samodzielnej egzystencji,
 - o niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym (wydane przed dniem 1 stycznia 1998r.) lub niepełnosprawności przed ukończeniem 16 roku życia
- Aktualne zaświadczenie lekarskie, zawierające informację o ograniczeniach i rodzajach niepełnosprawności powodujących utrudnienia w codziennym funkcjonowaniu – Załącznik nr 1 do wniosku;
- Faktura proforma lub kosztorys na wnioskowany sprzęt;
- Kopia pełnomocnictwa lub odpis postanowienia sądu o ustanowieniu opiekuna prawnego gdy działa się przez pełnomocnika lub opiekuna prawnego
- Pełnomocnictwo w przypadku gdy Wnioskodawca składa wniosek przez Internet z profilu zaufanego innej osoby – Załącznik nr 2 do wniosku.

zaświadczenie lekarskie

wzór pełnomocnictwa SOW

Wniosek RS SR (P)-1,

Więcej informacji: [link](#)⁸

ZWROT PIENIĘDZY ZA LEKI, SPRZĘT WSPOMAGAJĄCY, ŚRODKI HIGIENICZNE

O wsparcie może ubiegać się osoba, która:

- posiada ważne orzeczenie o niepełnosprawności (lub dokument równoważny),

⁸ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

- ma zlecenie na wyrób medyczny potwierdzone przez NFZ,
- spełnia kryterium dochodowe:
 - dochód na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym nie przekracza 50% przeciętnego wynagrodzenia,
 - w przypadku osoby samotnej – 65% przeciętnego wynagrodzenia.

Dochód ustala się zgodnie z przepisami o świadczeniach rodzinnych, na podstawie kwartału poprzedzającego miesiąc złożenia wniosku.

Gdzie i kiedy złożyć wniosek?

Wnioski można składać:

- elektronicznie – przez platformę SOW: sow.pfron.org.pl,
- papierowo – w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie, Al. Słowackiego 20, pok. 14, w godzinach pracy urzędu.

Nabór trwa przez cały rok.

Dokumenty wymagane od wnioskodawcy

1. Wypełniony wniosek o dofinansowanie.
2. Kopia aktualnego orzeczenia o niepełnosprawności (oryginał do wglądu).
3. Faktura VAT (opłacona, z odroczonym terminem płatności min. 60 dni) lub faktura proforma zawierająca:
 - pełny koszt zakupu,
 - kwotę refundacji z NFZ,
 - limit cenowy,
 - wysokość wkładu własnego. Faktura może być wystawiona na:
 - wnioskodawcę,
 - rodzica/opiekuna ustawowego – z podaniem osoby, której dotyczy zakup,

- opiekuna prawnego – również ze wskazaniem osoby, której dotyczy zakup.
4. Kopia zrealizowanego zlecenia potwierdzona przez świadczeniodawcę (dla faktur VAT). W przypadku faktur proforma – kopia zlecenia z potwierdzonym limitem finansowania.
 5. Dokument potwierdzający pełnomocnictwo lub ustanowienie opiekuna prawnego (jeśli dotyczy).

Forma i termin rozpatrzenia

Wnioskodawca otrzymuje pisemną informację o przyznaniu dofinansowania lub – w przypadku odmowy – decyzję administracyjną. Sprawy rozpatrywane są zgodnie z KPA, jednak nie wcześniej niż po otrzymaniu informacji o wysokości środków PFRON oraz po uchwale Rady Powiatu dotyczącej ich podziału.

Dodatkowe informacje

- Dofinansowanie przyznawane jest w ramach środków PFRON przeznaczonych na rehabilitację społeczną i zawodową w Powiecie Krakowskim.
- Wsparciem mogą być objęte wyłącznie wyroby medyczne znajdujące się w wykazie określonym w rozporządzeniu Ministra Zdrowia.
- Maksymalna wysokość dofinansowania:
 - do 100% wymaganego wkładu własnego w limicie NFZ,
 - do 150% sumy limitu NFZ i wymaganego wkładu własnego – jeśli cena zakupu przekracza limit.
- Dofinansowanie nie przysługuje, jeśli zakup został dokonany przed uzyskaniem orzeczenia o niepełnosprawności.
- W przypadku śmierci wnioskodawcy postępowanie zostaje zakończone, a środki nie mogą zostać wypłacone rodzinie ani spadkobiercom.

Dokumenty do pobrania: [WNIOSEK](#)⁹

DOFINANSOWANIE DO WYJAZDU NA TURNUS REHABILITACYJNY DLA OSOBY NIESAMODZIELNEJ ORAZ OPIEKUNA

Turnusy rehabilitacyjne to zorganizowane wyjazdy dla osób z niepełnosprawnościami, trwające minimum 14 dni. Uczestnicy dobierani są według podobnych potrzeb zdrowotnych, a program turnusu dostosowany jest do rodzaju schorzeń. Zajęcia prowadzone są przez specjalistów, a forma może być stacjonarna (w jednym punkcie) lub niestacjonarna (np. obóz wędrowny).

Celem turnusów jest nie tylko rehabilitacja lecznicza, ale też rozwój społeczny, integracja i zwiększenie samodzielności uczestników. W odróżnieniu od pobytów sanatoryjnych NFZ, turnusy kładą nacisk na aktywność grupową.

Dofinansowanie z PFRON przysługuje osobom:

- z orzeczeniem o niepełnosprawności (w każdym stopniu),
- z orzeczeniem o niezdolności do pracy
- z orzeczeniem wydanym przed 16. rokiem życia,
- spełniającym kryterium dochodowe:
 - do 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę w gospodarstwie domowym,
 - do 65% w przypadku osoby samotnej.

Przeciętne wynagrodzenie w roku 2025: 8748,63 zł

W przypadku przekroczenia limitu dochodowego, dofinansowanie jest pomniejszane o odpowiednią kwotę, chyba że osoba znajduje się w trudnej sytuacji życiowej — wtedy może otrzymać pełne wsparcie.

⁹ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

Opiekun może otrzymać dofinansowanie, jeśli:

- osoba niepełnosprawna ma znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności albo jest dzieckiem do 16. roku życia,
- lekarz uzasadni potrzebę pomocy opiekuna,
- opiekun nie jest członkiem kadry, sam nie wymaga opieki, ma ukończone 18 lat (lub 16, jeśli mieszka z osobą niepełnosprawną).

Wysokość dofinansowania (procent przeciętnego wynagrodzenia):

- 30% – osoby ze znacznym stopniem, dzieci do 16 lat, młodzież ucząca się do 24 lat,
- 27% – osoby z umiarkowanym stopniem,
- 25% – osoby z lekkim stopniem,
- 20% – opiekunowie oraz osoby zatrudnione w zakładach pracy chronionej.

W wyjątkowych przypadkach dofinansowanie może wzrosnąć do 40%.

Procedura:

- PCPR rozpatruje wniosek w ciągu 30 dni.
- Po decyzji uczestnik wybiera turnus i informuje PCPR w ciągu kolejnych 30 dni (nie później niż 21 dni przed rozpoczęciem turnusu).
- PCPR sprawdza zgodność ośrodka i organizatora z wymaganiami — w razie niezgodności konieczna jest zmiana.

Wybór turnusu można dokonać samodzielnie lub z pomocą PCPR, korzystając z bazy dostępnej na stronie

Wnioski można składać na specjalnej platformie PFRON: [link](#)

Potrzebne dokumenty:

- Orzeczenie
- Wniosek lekarza o skierowanie na turnus rehabilitacyjny - zał. nr 1 do wniosku

- Zgoda na przetwarzanie danych osobowych - zał. nr 2 do wniosku
- Oświadczenie o korzystaniu/niekorzystaniu ze środków PFRON - zał. nr 3 do wniosku
- Oświadczenie dot. zatrudnienia oraz pobierania nauki - zał. nr 4 do wniosku
- Zaświadczenie ze szkoły - jeśli dotyczy
- Pełnomocnictwo - w przypadku, gdy Wnioskodawca składa wniosek z profilu zaufanego innej osoby

Wzory dokumentów:¹⁰

Wniosek Turnus Rehabilitacyjny

Zał. nr 1 - Wniosek lekarza

Zał. nr 3 - Oświadczenie - środki PFRON

Zał. nr 4 - Oświadczenie - 16-24 r.ż.

Zał. Nr 5 - Wzór pełnomocnictwa SOW

Więcej informacji:

[Link](#), [Link](#)

DOFINANSOWANIE PFRON DO LIKWIDACJI BARIER TECHNICZNYCH

Na czym polega wsparcie Dofinansowanie dotyczy likwidacji barier technicznych, które utrudniają osobom z niepełnosprawnościami samodzielne funkcjonowanie. Chodzi o przeszkody wynikające z braku odpowiednich urządzeń lub ich niedostosowania do potrzeb wynikających z rodzaju niepełnosprawności.

¹⁰ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

PFRON nie zwraca kosztów poniesionych przed podpisaniem umowy o dofinansowanie.

Kto może skorzystać

- osoby z orzeczeniem o znacznym, umiarkowanym lub lekkim stopniu niepełnosprawności
- dzieci do 16. roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności
- osoby, których potrzeby wynikające z niepełnosprawności mogą być zrealizowane dzięki wsparciu — np. poprzez ułatwienie wykonywania codziennych czynności lub kontaktów z otoczeniem

Kto nie może skorzystać

- osoby mające zaległości wobec PFRON
- osoby, które w ciągu ostatnich 3 lat były stroną umowy z PFRON, rozwiązanej z ich winy

Dokumenty potrzebne do wniosku

- Orzeczenie o niepełnosprawności
- Zaświadczenie lekarskie zawierające opis niepełnosprawności
- Oferta cenowa
- Pełnomocnictwo lub inny dokument uprawniający do reprezentowania osoby niepełnosprawnej

Forma dokumentów:

- skany – przy składaniu wniosku elektronicznie przez system SOW
- kopie – przy składaniu wniosku tradycyjnie (oświadczenia w oryginale)

PCPR może poprosić o okazanie oryginałów dokumentów.

Terminy

Wnioski można składać przez cały rok. Dofinansowanie przyznawane jest do momentu wyczerpania środków finansowych dostępnych w danym powiecie.

Wysokość dofinansowania

- do 95% kosztów przedsięwzięcia
- maksymalnie do wysokości 15-krotności przeciętnego wynagrodzenia
- udział własny wnioskodawcy: minimum 5% kosztów

Częstotliwość korzystania

Wniosek można złożyć najwcześniej po upływie 3 lat od poprzedniego dofinansowania na ten sam cel.

Dokumenty do pobrania :

[Zaświadczenie lekarskie wzór, Pełnomocnictwa SOW,](#)

[Wniosek RS LBT \(P\)](#)

Więcej informacji: [link](#), Strona GOV: [link](#)¹¹

DOFINANSOWANIE PFRON DO LIKWIDACJI BARIER ARCHITEKTONICZNYCH

Cel wsparcia Dofinansowanie dotyczy prac budowlanych i instalacyjnych, które mają na celu usunięcie przeszkód utrudniających osobom niepełnosprawnym samodzielne funkcjonowanie w miejscu zamieszkania.

Potrzebne dokumenty

- Orzeczenie o niepełnosprawności
- Tytuł prawny do lokalu
- Zaświadczenie lekarskie zawierające opis niepełnosprawności
- Oferta cenowa
- Pełnomocnictwo lub inny dokument uprawniający do reprezentowania osoby niepełnosprawnej

¹¹ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

- Kopię posiadanego orzeczenia lub wypisu z treści orzeczenia:
 - o stopniu niepełnosprawności lub
 - o zaliczeniu do jednej z trzech grup inwalidów lub
 - o całkowitej/ częściowej niezdolności do pracy/
 - o niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym (wydane przed dniem 1 stycznia 1998r. na stałe)/
 - niezdolności do samodzielnej egzystencji, niezdolności do samodzielnej egzystencji lub niepełnosprawności przed ukończeniem 16 roku życia
 - (oryginał do wglądu;)
- Wykaz planowanych przedsięwzięć (zakupów, prac, robót budowlanych) w celu likwidacji barier architektonicznych i przewidywany koszt zakupów, prac, robót budowlanych związanych z realizacją zadania – Załącznik Nr 1 do wniosku;
- Aktualne zaświadczenie lekarskie, zawierające informację o ograniczeniach i rodzajach niepełnosprawności powodujących utrudnienia w codziennym funkcjonowaniu - Załącznik Nr 2 do wniosku;
- Numer elektroniczny księgi wieczystej
- Pisemna zgoda właściciela/ właścicieli lokalu/budynku na wykonanie prac w ramach likwidacji barier architektonicznych;
- Oświadczenie o miejscu pobytu stałego – Załącznik Nr 3 do wniosku;
- Szkic pomieszczeń, których dotyczy likwidacja barier architektonicznych (z podaniem ich wymiarów, obecnego i projektowanego układu funkcjonalnego) – Załącznik Nr 4 do wniosku;
- Aktualne zdjęcia pomieszczeń/ miejsc, których dotyczy likwidacja barier architektonicznych, z podaniem imienia i nazwiska Wnioskodawcy, adresem miejsca ich wykonania, datą (na odwrocie wydrukowanego zdjęcia).

Dokumenty do pobrania:¹²

Wniosek RS LBA (P)-2

Załącznik nr 5 - zgoda właściciela na likwidację barier architektonicznych

Załącznik nr 4 - Szkic pomieszczeń, których dotyczy likwidacja barier architektonicznych

Załącznik nr 3 - Oświadczenie o miejscu pobytu stałego

Załącznik nr 2 - Zaświadczenie lekarskie dla potrzeb PFRON likwidacja barier architektonicznych

Załącznik nr 1 - Wykaz planowanych przedsięwzięć

Więcej informacji: [link](#)

DOFINANSOWANIE PFRON DO LIKWIDACJI BARIER W KOMUNIKOWANIU SIĘ

Czym są bariery w komunikowaniu się:

To wszelkie przeszkody, które utrudniają osobie niepełnosprawnej swobodne porozumiewanie się z otoczeniem lub przekazywanie informacji. Mogą wynikać z braku odpowiednich urządzeń, technologii lub rozwiązań wspierających komunikację.

Kto może skorzystać

- osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności (znaczny, umiarkowany, lekki stopień)
- dzieci do 16. roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności
- osoby, których potrzeby komunikacyjne wynikające z niepełnosprawności można zrealizować dzięki wsparciu

¹² Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

Kto nie może skorzystać

- osoby, które w ciągu ostatnich 3 lat otrzymały już dofinansowanie na ten cel
- osoby lub podmioty mające zaległości wobec PFRON
- osoby, które miały rozwiązane umowy z PFRON z ich winy w ciągu ostatnich 3 lat

Wysokość dofinansowania

- do 95% kosztów przedsięwzięcia
- maksymalnie do wysokości 15-krotności przeciętnego wynagrodzenia
- dofinansowanie nie obejmuje kosztów poniesionych przed podpisaniem umowy

Gdzie złożyć wniosek

- w powiatowym centrum pomocy rodzinie (PCPR)
- przez Internet: Platforma SOW

Lista załączników do wniosku:

- Kopia posiadanego orzeczenia lub wypisu z treści orzeczenia:
 - o stopniu niepełnosprawności lub
 - o zaliczeniu do jednej z trzech grup inwalidów lub
 - o całkowitej/ częściowej niezdolności do pracy/ niezdolności do samodzielnej egzystencji,
 - o niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym (wydane przed dniem 1 stycznia 1998r.) lub
 - niepełnosprawności przed ukończeniem 16 roku życia – oryginał do wglądu;
- Aktualne zaświadczenie lekarskie, zawierające informację o ograniczeniach i rodzajach niepełnosprawności powodujących utrudnienia w codziennym funkcjonowaniu – Załącznik nr 1 do wniosku;

- Zaświadczenie od specjalisty (psycholog, pedagog, logopeda) o konieczności posiadania sprzętu komputerowego w przypadku osób kontynuujących naukę lub osób pozostających pod opieką w/w specjalistów, potwierdzające trudności w komunikowaniu się; (opcjonalnie)
- Faktura proforma lub kosztorys na wnioskowany sprzęt;
- Kopia pełnomocnictwa lub odpis postanowienia sądu o ustanowieniu opiekuna prawnego w przypadku, gdy osoba niepełnosprawna działa przez pełnomocnika lub opiekuna prawnego- oryginał do wglądu;
- Pełnomocnictwo w przypadku gdy Wnioskodawca składa wniosek z profilu zaufanego innej osoby – Załącznik nr 2 do wniosku.

Dokumenty do pobrania:¹³

Zaświadczenie lekarskie

Wzór pełnomocnictwa SOW

Wniosek RS LBWK (P)

CENTRUM INFORMACYJNE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Zakres działania CIDON (Centrum Informacyjno-Doradcze Osób Niepełnosprawnych)

CIDON przy Oddziale Małopolskim - 12 312 14 39 lub 12 312 14 33

Główne zadania CIDON:

1. Udzielanie informacji w zakresie:
 - programów realizowanych przez PFRON,

¹³ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

- projektów organizacji pozarządowych,
- systemów orzecznictwa (rentowych i pozarentowych),
- możliwości uzyskania wsparcia finansowego i rzeczowego,
- zaopatrzenia w sprzęt ortopedyczny, rehabilitacyjny i środki pomocnicze,
- turnusów rehabilitacyjnych i sanatoriów,
- likwidacji barier: architektonicznych, technicznych, komunikacyjnych,
- wsparcia działalności gospodarczej osób z niepełnosprawnością,
- rehabilitacji leczniczej, społecznej, zawodowej oraz zatrudnienia,
- ulg i uprawnień wynikających z przepisów,
- pomocy dla pracodawców zatrudniających osoby z niepełnosprawnością,
- instytucji działających na rzecz osób z niepełnosprawnością.

2. Bezpośrednia pomoc osobom z niepełnosprawnością, m.in.:

- kontakt z właściwą instytucją,
- pomoc w wypełnianiu dokumentów,
- wsparcie w umawianiu wizyt,
- weryfikacja przebiegu sprawy.

3. Kierowanie do specjalisty ds. zarządzania rehabilitacją oraz współudział w tworzeniu i realizacji indywidualnego planu aktywizacyjnego.

4. Współpraca z Ośrodkiem Wsparcia i Testów, w tym kierowanie osób do ośrodka i wspólna realizacja działań wspierających osoby z niepełnosprawnością.

OŚRODEK WSPARCIA I TESTÓW W KRAKOWIE

W Krakowie przy al. Focha 40 powstał pierwszy w województwie małopolskim Ośrodek Wsparcia i Testów. Osoby z niepełnosprawnością oraz ich opiekunowie mogą wypożyczyć sprzęt asystujący, a także skorzystać z bezpłatnych konsultacji specjalistów – m.in. oligofrenopedagoga, logopedy, psychologa, surdopedagoga, tyflop pedagoga, fizjoterapeuty.

Kadra punktu obejmuje wsparciem zarówno osoby z niepełnosprawnościami, jak i ich opiekunów, prowadzi także konsultacje merytoryczne w zakresie pomocy przy wypełnianiu dokumentów, udzielaniu informacji dotyczących działalności ośrodka oraz porad mających na celu wspieranie osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Ośrodek Wsparcia i Testów w Krakowie ma swoją siedzibę w Hali 100-lecia Cracovii, w którym znajduje się też Centrum Sportu Niepełnosprawnych. Jest to miejsce dostępne architektonicznie oraz informacyjno–komunikacyjnie dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Osoby odwiedzające OWiT Kraków mogą przetestować najnowsze technologie asystujące, jak również bezpłatnie je wypożyczyć.

W szczególności zapraszamy do korzystania z oferty OWiT:

- osoby niewidome, słabowidzące, głucho-niewidome,
- osoby głuche, słabosłyszące oraz doświadczające problemów w porozumiewaniu się za pomocą mowy,
- osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi.

OWiT Kraków dostępny jest w następujących dniach i godzinach:

- Poniedziałek: 8:00–16:00
- Wtorek: 10:00–18:00
- Środa: 8:00–16:00
- Czwartek: 8:00–16:00
- Piątek: 10:00–18:00

Dane kontaktowe:

Ośrodek wsparcia i testów w Krakowie

Al. Focha 40, 30-119 Kraków (budynek hali 100-lecia Cracovii)

Telefon: 793 279 253

Mail: owit@aktywizuj.pl

Więcej informacji na temat CIDON: [link](#)

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU

Co można wypożyczyć Wypożyczalnia oferuje technologie wspomagające dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Przykładowy sprzęt:

- aparaty słuchowe
- powiększalniki
- oprogramowanie wspierające komunikację

Pełna lista dostępna jest na stronie: [LINK](#)

Jak wypożyczyć sprzęt

Wniosek o wypożyczenie można złożyć:

- elektronicznie przez System Obsługi Wsparcia (SOW), z użyciem podpisu kwalifikowanego, zaufanego lub osobistego
- w formie papierowej – osobiście, pocztą lub przez osobę upoważnioną, z podpisem osobistym

Pomoc w wypełnieniu wniosku zapewnia pracownik CIDON (Centrum Informacyjno-Doradcze dla Osób z Niepełnosprawnością), działający przy oddziałach PFRON.

Proces weryfikacji

- CIDON sprawdza poprawność formalną wniosku
- weryfikuje, czy wnioskodawca nie otrzymał już dofinansowania na ten sam sprzęt w ciągu ostatnich 12 miesięcy

- w przypadku braków formalnych – wnioskodawca proszony jest o uzupełnienie dokumentów
- po akceptacji wniosku – kontakt w sprawie konsultacji dotyczącej wyboru technologii wspomagającej

Każdy wnioskodawca ma prawo do co najmniej jednej konsultacji.

Opłaty

- wypożyczenie wymaga podpisania umowy z Rządową Agencją Rezerw Strategicznych (RARS)
- konieczne jest wniesienie jednorazowej kaucji zwrotnej w wysokości 2% ceny zakupu danego sprzętu
- umowa zawierana jest pisemnie lub elektronicznie najpóźniej w dniu dostarczenia sprzętu

Okres wypożyczenia

- umowa obowiązuje do 31 grudnia 2026 r. lub krócej – zgodnie z okresem ważności orzeczenia o niepełnosprawności
- możliwe jest przedłużenie umowy, jeśli Rada Nadzorcza PFRON zdecyduje o kontynuacji programu
- chęć przedłużenia należy zgłosić przez SOW lub w wersji papierowej, nie później niż miesiąc przed końcem umowy

Jak wypożyczyć sprzęt

Wniosek o wypożyczenie można złożyć:

- elektronicznie przez System Obsługi Wsparcia (SOW), z użyciem podpisu kwalifikowanego, zaufanego lub osobistego
- w formie papierowej – osobiście, pocztą lub przez osobę upoważnioną, z podpisem osobistym

Pomoc w wypełnieniu wniosku zapewnia pracownik CIDON (Centrum Informacyjno-Doradcze dla Osób z Niepełnosprawnością), działający przy oddziałach PFRON w każdym województwie.

Proces weryfikacji

- CIDON sprawdza poprawność formalną wniosku
- weryfikuje, czy wnioskodawca nie otrzymał już dofinansowania na ten sam sprzęt w ciągu ostatnich 12 miesięcy
- w przypadku braków formalnych – wnioskodawca proszony jest o uzupełnienie dokumentów
- po akceptacji wniosku – kontakt w sprawie konsultacji dotyczącej wyboru technologii wspomagającej

Każdy wnioskodawca ma prawo do co najmniej jednej konsultacji.

Opłaty

- wypożyczenie wymaga podpisania umowy z Rządową Agencją Rezerw Strategicznych (RARS)
- konieczne jest wniesienie jednorazowej kaucji zwrotnej w wysokości 2% ceny zakupu danego sprzętu
- umowa zawierana jest pisemnie lub elektronicznie najpóźniej w dniu dostarczenia sprzętu

Okres wypożyczenia

- umowa obowiązuje do 31 grudnia 2026 r. lub krócej – zgodnie z okresem ważności orzeczenia o niepełnosprawności
- możliwe jest przedłużenie umowy, jeśli Rada Nadzorcza PFRON zdecyduje o kontynuacji programu
- chęć przedłużenia należy zgłosić przez SOW lub w wersji papierowej, nie później niż miesiąc przed końcem umowy

Dokumenty do pobrania:

[Wniosek - Wypożyczalnia technologii wspomagającej - 2023¹⁴](#)

¹⁴ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE

ADRES: ALEJA JULIUSZA SŁOWACKIEGO 20, 30-037 KRAKÓW

TELEFON: 12 634 42 70

STRONA INTERNETOWA PCPR W KRAKOWIE (LINK)

CZYNNE:

PONIEDZIAŁEK 09:00–17:00

WTOREK 07:30–15:30

ŚRODA 07:30–15:30

CZWARTEK 07:30–15:30

PIĄTEK 07:30–15:30

SOBOTA ZAMKNIĘTE

NIEDZIELA ZAMKNIĘTE



Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
w Krakowie

ORZEKANIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania

o Niepełnosprawności w Krakowie

ul. Balicka 95, 30-149 Kraków

Numery telefonów:

(12) 380 76 40

(12) 380 76 42

(12) 380 76 44

Adres e-mail: powiatowyzespol@powiat.krakow.pl

wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

Przyjmowanie stron:

Poniedziałek: 9.00 – 17.00

Wtorek – piątek: 7.30- 15.30.

Dojazd bezpośrednio pod siedzibę:

– autobusami linii: 164,172,199,228,126,218 (przystanek GIEŁDA BALICKA)

– tramwajami nr 4,8,24 dojazd do pętli Bronowice Małe następnie 8 min pieszo lub należy podjechać 1 przystanek autobusowy.

– przystanek kolejowy „Kraków Bronowice” i pozostałą część trasy należy przebyć jak do przystanku GIEŁDA BALICKA.

Zakres działania

Rodzaje wydawanych orzeczeń:

1. Orzeczenie o niepełnosprawności – dla dzieci poniżej 16. roku życia
2. Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności – dla osób powyżej 16. roku życia
3. Orzeczenie o wskazaniach do ulg i uprawnień – dla osób posiadających orzeczenia rentowe

1. Orzeczenie o niepełnosprawności (dla dzieci)

- Wydawane na wniosek przedstawiciela ustawowego dziecka
- Obowiązuje na czas określony, nie dłużej niż do ukończenia 16. roku życia

2. Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (dla dorosłych)

- Wydawane na wniosek osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego
- Może być przyznane na czas określony lub bezterminowo

Wymagane dokumenty:

- wniosek o wydanie orzeczenia

- zaświadczenie lekarskie (nie starsze niż 30 dni)
- aktualna dokumentacja medyczna: badania, konsultacje, karty informacyjne, kartoteki leczenia

3. Orzeczenie o wskazaniach do ulg i uprawnień

Wydawane osobom powyżej 16. roku życia, które posiadają jedno z poniższych orzeczeń:

- orzeczenie ZUS o:
 - całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji
 - całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy
- orzeczenie organu rentowego (ZUS, MSWiA, MON) sprzed 1 stycznia 1998 roku o zaliczeniu do grupy inwalidów
- orzeczenie KRUS sprzed 1 stycznia 1998 r. o niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym

Wymagane dokumenty:

- wniosek o wydanie orzeczenia o ulgach i uprawnieniach
- dokumentacja medyczna
- kserokopia ważnego orzeczenia (oryginał do wglądu)

Zespół występuje do właściwego organu rentowego o pełną kopię orzeczenia lekarskiego. Orzeczenie może być wydane tylko po badaniu przez lekarza z zespołu orzekającego. Na orzeczenie wydane w tym trybie nie przysługuje odwołanie.

Druki do pobrania:¹⁵

- Wniosek w sprawie wydania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności – dorośli (osoby powyżej 16 roku życia)

¹⁵ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

- Zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia
- Sytuacja społeczna i zawodowa
- Wniosek w sprawie wydania orzeczenia o niepełnosprawności – dzieci (osoby poniżej 16 roku życia)
- Zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia dziecka
- Informacja o zakresie opieki i pielęgnacji sprawowanej nad dzieckiem przez osobę ubiegającą się o zasiłek [pdf]otwiera się w nowej karcie
- Oświadczenie o miejscu pobytu stałego

KARTY PARKINGOWE – NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

Karta parkingowa może zostać wydana zarówno osobie z niepełnosprawnością, jak i placówce, która zapewnia wsparcie osobom mającym trudności z poruszaniem się.

Wniosek osoby niepełnosprawnej

Dokument składa się do wybranego przewodniczącego powiatowego lub miejskiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności. Co do zasady wniosek składa sama osoba zainteresowana, z wyjątkiem sytuacji, gdy:

- nie ukończyła 18 lat – wtedy wniosek składają rodzice lub ustanowieni opiekunowie,
- jest całkowicie ubezwłasnowolniona i pozostaje pod władzą rodzicielską – wniosek składa jeden z rodziców,
- jest całkowicie lub częściowo ubezwłasnowolniona, ale nie pozostaje pod władzą rodzicielską – wniosek składa opiekun lub kurator ustanowiony przez sąd.

Do wniosku należy dołączyć:

- aktualną fotografię o wymiarach 35 × 45 mm (bez nakrycia głowy i okularów z ciemnymi szklami; wyjątki dotyczą osób z wadami wzroku oraz osób noszących nakrycie głowy z powodów religijnych, jeśli takie zdjęcie widnieje w dokumencie tożsamości),

- potwierdzenie wniesienia opłaty w wysokości 21 zł,
- do wglądu – oryginał prawomocnego orzeczenia o niepełnosprawności, stopniu niepełnosprawności lub wskazaniach do ulg i uprawnień, zawierający odpowiednie wskazanie dotyczące karty parkingowej.

Uprawnienia wynikające z orzeczeń wydanych przed 1 lipca 2014 r.

Osoby posiadające orzeczenia sprzed tej daty zachowują prawo do karty parkingowej wyłącznie wtedy, gdy:

- mają znaczny stopień niepełnosprawności,
- w orzeczeniu widnieje symbol 04-O, 05-R lub 10-N,
- oraz zawarte jest wskazanie potwierdzające spełnienie warunków do otrzymania karty parkingowej.

Uprawnienia wynikające z orzeczeń wydanych po 1 lipca 2014 r.

Po tej dacie kartę parkingową mogą uzyskać:

- osoby ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, jeśli mają znacznie ograniczoną możliwość samodzielnego poruszania się,
- osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności tylko wtedy, gdy przyczyna niepełnosprawności ma symbol 04-O, 05-R, 07-S lub 10-N,
- dzieci poniżej 16. roku życia, jeżeli również mają znacznie ograniczoną możliwość poruszania się.

Karta parkingowa nie przysługuje osobom z lekkim stopniem niepełnosprawności.

Gdzie składać dokumenty:

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności

ul. Balicka 95, 30-149 Kraków

Dokumenty do druku:¹⁶

1. Wniosek o wydanie karty parkingowej

2. Załącznik do wniosku – Klauzula informacyjna z zakresu ochrony danych osobowych

3. Druk opłaty za wydanie karty parkingowej

Więcej informacji: Strona internetowa PCPR

¹⁶ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA

Adres korespondencyjny

31- 053 Kraków, ul. Ciemna 6, Telefon: 12 29 88 108

faks (12) 430 64 40

sala obsługi klientów w Krakowie

ul. Wadowicka 8w, 30 - 415 Kraków

Czynne:

Poniedziałek 08:00–18:00

Wtorek 08:00–16:00

Środa 08:00–16:00

Czwartek 08:00–16:00

Piątek 08:00–16:00

Sobota Zamknięte



Strona internetowa małopolskiego oddziału NFZ: www.nfz-krakow.pl

REHABILITACJA DOMOWA

Rehabilitacja domowa – komu przysługuje i jak z niej skorzystać

Rehabilitacja lecznicza może być realizowana w różnych formach. Najczęściej pacjenci korzystają z zabiegów w szpitalach, poradniach rehabilitacyjnych lub wyspecjalizowanych ośrodkach. Istnieje jednak możliwość prowadzenia rehabilitacji w domu pacjenta – rozwiązanie to jest szczególnie ważne dla osób, które nie są w stanie samodzielnie dotrzeć do placówki medycznej.

Rehabilitacja domowa pozwala zapewnić niezbędną opiekę osobom o znacznie ograniczonej mobilności.

Osoby posiadające znaczny stopień niepełnosprawności mają dodatkowe uprawnienie – mogą korzystać z rehabilitacji domowej poza kolejnością, co zwykle skraca czas oczekiwania na rozpoczęcie terapii.

Kto może korzystać z rehabilitacji w warunkach domowych

Rehabilitacja domowa jest przeznaczona dla pacjentów z poważnymi zaburzeniami funkcji ruchowych, wynikającymi z:

- ogniskowych uszkodzeń mózgu (np. udar niedokrwienny, udar krwotoczny, uraz) – do 12 miesięcy od wystąpienia uszkodzenia,
- ciężkich uszkodzeń ośrodkowego lub obwodowego układu nerwowego odpowiadających 5. stopniowi w skali inwalidztwa (z wyłączeniem dzieci poniżej 18 lat),
- uszkodzenia rdzenia kręgowego – do 12 miesięcy od zdarzenia,
- chorób przewlekle postępujących, takich jak miopatie, choroba Parkinsona, zapalenia mięśni, rdzeniowy zanik mięśni, guzy mózgu, RZS,
- chorób zwyrodnieniowych stawów biodrowych lub kolanowych oraz po endoprotezoplastyce – do 6 miesięcy od operacji,
- urazów kończyn dolnych – do 6 miesięcy od urazu,
- stanu wegetatywnego lub apalicznego.

Jakie dokumenty są potrzebne

Aby skorzystać z rehabilitacji domowej finansowanej przez NFZ, należy przygotować:

- skierowanie na rehabilitację w warunkach domowych,
- kopię orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności / I grupy inwalidzkiej lub orzeczenia ZUS o niezdolności do samodzielnej egzystencji,

Jak uzyskać rehabilitację domową – instrukcja krok po kroku

1. Uzyskanie skierowania

Skierowanie może wystawić:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej,
- lekarz specjalista, np. rehabilitacji medycznej, fizjoterapii, neurologii, chirurgii, reumatologii.

Skierowanie jest ważne 30 dni od daty wystawienia – w tym czasie musi zostać zarejestrowane w wybranej placówce.

W skierowaniu powinny znaleźć się:

- wyraźna informacja, że rehabilitacja ma odbywać się w domu pacjenta,
- opis choroby lub urazu będącego podstawą skierowania,
- informacje o chorobach współistniejących i czynnikach mogących wpływać na terapię (np. rozrusznik serca).

Rehabilitacja domowa nie może być łączona z opieką w ramach hospicjum domowego.

2. Przedstawienie orzeczenia o niepełnosprawności

Orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności nie jest wymagane, aby otrzymać skierowanie, ale daje prawo do realizacji świadczenia poza kolejnością. Dlatego warto mieć je przy sobie podczas rejestracji.

3. Ustalenie terminu rehabilitacji

Termin ustala się bezpośrednio z placówką realizującą rehabilitację domową w ramach NFZ. Wiele ośrodków umożliwia rejestrację telefoniczną, co jest szczególnie pomocne dla osób mających trudności z poruszaniem się.

Do placówki należy dostarczyć:

- skierowanie,
- orzeczenie o niepełnosprawności (jeśli dotyczy).

Dokumenty może złożyć również opiekun lub członek rodziny.

WIZYTY PIEŁĘGNIARKI ŚRODOWISKOWEJ

Opieka długoterminowa pielęgniarska w domu – najważniejsze informacje

Opieka nad osobą przewlekle chorą lub z niepełnosprawnością wymaga dużego zaangażowania i odpowiedniego przygotowania. Jedną z form wsparcia, z której mogą korzystać opiekunowie i rodziny, są świadczenia pielęgniarki opieki długoterminowej realizowane w domu pacjenta. To rozwiązanie przeznaczone dla osób, które nie wymagają hospitalizacji, ale potrzebują stałej, profesjonalnej opieki.

Na czym polega opieka pielęgniarki długoterminowej?

Pielęgniarka opieki długoterminowej to osoba z odpowiednimi kwalifikacjami – po kursach specjalistycznych z zakresu pielęgniarstwa środowiskowego, rodzinnego lub zachowawczego. Jej zadania obejmują zarówno czynności medyczne, jak i pielęgnacyjne.

Podczas pierwszej wizyty pielęgniarka:

- ocenia stan pacjenta według skali Barthel,
- ustala indywidualny plan opieki,
- omawia potrzeby chorego z rodziną lub opiekunem.

W ramach opieki domowej pielęgniarka może m.in.:

- zmieniać opatrunki, podawać leki, wykonywać iniekcje, podłączać kroplówki,
- prowadzić leczenie ran i odleżyn,
- pomagać w codziennych czynnościach (higiena, karmienie, przemieszczanie),
- pielęgnować cewniki, stomie, sondy żołądkowe,
- wykonywać ćwiczenia oddechowe i ogólnousprawniające,
- wspierać w pionizacji i usprawnianiu ruchowym,
- doradzać w wyborze sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego.

Kto może skorzystać z opieki długoterminowej?

Podstawą kwalifikacji jest skala Barthel, która ocenia stopień samodzielności pacjenta w codziennych czynnościach, takich jak:

- jedzenie,
- przemieszczanie się,
- siadanie i wstawanie,
- kontrola potrzeb fizjologicznych,
- utrzymanie higieny.

Do opieki długoterminowej kwalifikują się osoby, które:

- uzyskały 0–40 punktów w skali Barthel,
- nie są w ostrej fazie choroby psychicznej,
- nie korzystają jednocześnie z hospicjum domowego ani ze stacjonarnych zakładów opiekuńczych,
- wymagają stałej opieki pielęgniarstwa, ale nie muszą przebywać w szpitalu.

Pielęgniarka pracuje od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00–20:00. W weekendy i święta świadczenia są realizowane tylko wtedy, gdy wymaga tego stan zdrowia pacjenta.

Jak uzyskać opiekę długoterminową w domu?

Aby skorzystać z tej formy wsparcia, potrzebne są dwa elementy:

1. Skierowanie

Skierowanie wystawia:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ),
- lekarz specjalista prowadzący leczenie,
- pod warunkiem, że ma podpisaną umowę z NFZ.

Skierowanie musi być aktualne i zawierać informacje o stanie zdrowia pacjenta.

2. Ocena w skali Barthel

Ocena ta określa stopień niesamodzielności. Przykładowo:

- 0 punktów – pacjent całkowicie zależny od opiekuna,
- 1–10 punktów – wymaga pomocy przy większości czynności,
- do 40 punktów – kwalifikuje do opieki długoterminowej.

3. Kontakt z placówką oferującą pomoc pielęgniarstwa długoterminowego:

Zabierzów

ul. Śląska 236

Informacje pod telefonem:

12 2854582

<https://zdrowiezabierzow.pl/gabinety/pielęgniarstwo-opieki-długoterminowej>

Pielęgniarstwo środowiskowe

Co jeśli pacjent potrzebuje tylko doraźnej pomocy?

W sytuacji, gdy chory nie wymaga stałej opieki, ale potrzebuje wsparcia np. po zabiegu chirurgicznym, może skorzystać z usług pielęgniarstwa środowiskowego POZ. Do tej formy pomocy nie jest potrzebne skierowanie.

Potrzebę skorzystania z pomocy pielęgniarstwa środowiskowego zgłasza się w przychodni (ośrodku zdrowia) właściwej dla miejsca zamieszkania.

BEZPŁATNE LEKI

Bezpłatne leki dla osób 65+ oraz dzieci i młodzieży do 18 lat – najważniejsze informacje

Od 30 sierpnia 2023 r. obowiązuje rozszerzony program bezpłatnych leków. Oznacza to, że z wybranych produktów refundowanych mogą korzystać nie tylko seniorzy powyżej 75 lat, ale również:

- osoby, które ukończyły 65 lat,
- dzieci i młodzież do 18. roku życia.

Zmiany wynikają z ustawy z 13 lipca 2023 r. oraz z rozporządzenia Ministra Zdrowia z 29 sierpnia 2023 r., które dostosowało zasady wystawiania recept do nowych uprawnień.

Lista bezpłatnych leków znajduje się w załącznikach D1 (dla osób <18 lat) oraz D2 (dla osób 65+).

Kto może otrzymać leki bezpłatnie?

Aby skorzystać z bezpłatnych leków, muszą być spełnione wszystkie poniższe warunki:

1. Wiek pacjenta
 - dziecko lub młodzież nie ukończyła 18 lat,
 - osoba dorosła ukończyła 65 lat. Wiek musi być spełniony zarówno w dniu wystawienia recepty, jak i jej realizacji.
2. Lek znajduje się w wykazie refundacyjnym
 - załącznik D1 – pacjenci do 18 lat,
 - załącznik D2 – pacjenci 65+.
3. Lek jest przepisany zgodnie ze wskazaniami refundacyjnymi. Lekarz musi potwierdzić, że pacjent ma schorzenie, dla którego dany produkt jest refundowany.
4. Na recepcie musi znaleźć się odpowiedni kod uprawnień
 - „DZ” – dla pacjentów poniżej 18 lat,
 - „S” – dla pacjentów powyżej 65 lat.
5. Pacjent musi być uprawniony do świadczeń zdrowotnych Program dotyczy osób objętych ubezpieczeniem zdrowotnym.

Czy ważny jest termin wystawienia i realizacji recepty?

Tak. Uprawnienia obowiązują od 30 sierpnia 2023 r. Od tego dnia można wystawiać recepty z kodami „DZ” i „S”.

W praktyce:

Seniorzy 65+

- Recepty z kodem „S” wystawione 30–31 sierpnia mogły być realizowane bezpłatnie w zakresie leków z obowiązującego wtedy wykazu.
- Od 1 września obowiązuje nowy wykaz (D2), który rozszerzył listę bezpłatnych leków.

Recepta bez kodu „S” nie daje prawa do bezpłatnych leków.

Dzieci i młodzież

- Recepty z kodem „DZ” wystawione od 30 sierpnia można realizować bezpłatnie dopiero od 1 września – po wejściu w życie wykazu D1.
- Recepta bez kodu „DZ” nie uprawnia do bezpłatnych leków.

Kto może wystawić receptę na bezpłatne leki?

Recepty z kodami „DZ” i „S” mogą wystawiać:

- lekarze i pielęgniarki POZ (w tym pediatrzy oraz personel Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej),
- lekarze i pielęgniarki w poradniach specjalistycznych (AOS),
- lekarze pracujący w szpitalach – ale tylko w związku z zakończeniem leczenia,
- lekarze, którzy zaprzestali wykonywania zawodu, wystawiający recepty dla siebie lub rodziny (pro auctore / pro familiae).

Każdy wystawiający receptę ma obowiązek sprawdzić w systemie (IKP), jakie leki pacjent już otrzymał i czy ich stosowanie jest bezpieczne.

HOSPICJUM, ZAKŁAD OPIEKUŃCZO - LECZNICZY

CO WARTO WIEDZIEĆ O ZOL I ZPO

Zakład opiekuńczo-leczniczy (ZOL) oraz zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy (ZPO) to placówki, które zapewniają długoterminową opiekę osobom wymagającym stałego wsparcia medycznego i pielęgnacyjnego. Trafiają tam

pacjenci, którzy nie muszą już przebywać w szpitalu, ale ze względu na stan zdrowia nie są w stanie funkcjonować samodzielnie.

Dla kogo przeznaczone są ZOL i ZPO?

ZOL i ZPO obejmują opieką przede wszystkim osoby:

- przewlekle chore,
- z niepełnosprawnością,
- po ciężkich chorobach lub zabiegach operacyjnych,
- które nie wymagają hospitalizacji, ale potrzebują całodobowej opieki.

O długości pobytu decyduje stan zdrowia pacjenta oraz wynik w skali Barthel (0 – 40 punktów). Do zakładów mogą zostać przyjęte wyłącznie osoby ubezpieczone lub posiadające inne prawo do świadczeń zdrowotnych.

Jakiej opieki można się spodziewać?

W ZOL i ZPO pacjent ma zapewnioną opiekę całego zespołu specjalistów, m.in.: lekarzy (np. internisty, neurologa, psychiatry), pielęgniarek, psychologa, terapeuty zajęciowego, rehabilitanta, dietetyka.

Opieka obejmuje zarówno leczenie, jak i codzienną pielęgnację, rehabilitację oraz wsparcie psychologiczne.

Jak wygląda procedura przyjęcia?

Aby ubiegać się o miejsce w ZOL lub ZPO, trzeba przygotować:

- skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego,
- ocenę w skali Barthel (0–40 punktów),
- dokument potwierdzający dochód pacjenta (np. decyzja o rencie lub emeryturze),
- zgodę pacjenta na pobyt.

Komplet dokumentów składa się w wybranej placówce lub w odpowiedniej jednostce organizacyjnej (np. w powiatowym centrum pomocy rodzinie — zależnie od lokalnych procedur).

Koszty pobytu

Pobyt w ZOL lub ZPO jest częściowo odpłatny. Pacjent przekazuje na ten cel 70% swojego miesięcznego dochodu. W ramach tej opłaty zapewnione są:

- zakwaterowanie i wyżywienie.

Natomiast NFZ finansuje:

- opiekę lekarską i pielęgniarską, rehabilitację, badania diagnostyczne, leki i wyroby medyczne (np. pieluchomajtki).

Jak znaleźć odpowiedni zakład?

Najłatwiej skorzystać z wyszukiwarki placówek współpracujących z NFZ. Aby znaleźć ZOL lub ZPO w swojej okolicy:

1. Wejdź do wyszukiwarki świadczeniodawców NFZ.
2. Wybierz specjalizację „świadczenia opiekuńczo-lecznicze”.
3. Wskaż województwo, a opcjonalnie także powiat lub miejscowość.
4. Kliknij „szukaj”.
5. Otrzymasz listę placówek wraz z adresami, godzinami pracy i informacją o dostępności świadczeń.

[Link do strony internetowej](#)

DOFINANSOWANIE DO ZAKUPU SPRZĘTU WSPOMAGAJĄCEGO, ORTOPEDYCZNEGO ORAZ INNYCH ŚRODKÓW POMOCNICZYCH

Wyroby medyczne – czym są i jak uzyskać refundację?

Czym są wyroby medyczne?

Wyroby medyczne obejmują bardzo szeroki zakres produktów, które wspierają leczenie, rehabilitację lub codzienne funkcjonowanie pacjentów. Do tej grupy zalicza się m.in.:

- protezy i ortezy ortopedyczne,

- wózki inwalidzkie, balkoniki, laski i kule,
- obuwi ortopedyczne,
- zestawy infuzyjne do pomp insulinowych,
- pieluchomajtki i inne wyroby chłonne,
- cewniki, worki i sprzęt stomijny.

Są to więc zarówno proste pomoce, jak i bardziej zaawansowane urządzenia, które ułatwiają życie osobom z różnymi schorzeniami.

Czy wyroby medyczne podlegają refundacji?

Tak. Osoby ubezpieczone w NFZ mogą otrzymać refundację na zakup wyrobów medycznych – w niektórych przypadkach nawet do 100% wartości limitu.

Wysokość dofinansowania zależy od rodzaju wyrobu oraz limitu określonego w przepisach.

Jak długo ważne jest zlecenie?

Zlecenie na wyrób medyczny może być wystawione maksymalnie na 12 miesięcy. W przypadku produktów wydawanych cyklicznie, np. wyrobów chłonnych, zlecenie może obejmować dłuższy okres, ale realizacja odbywa się miesięcznie lub w częściach.

Ważne:

- nie można zrealizować zlecenia „wstecz”, za miesiące, które już minęły,
- niewykorzystana część przepada.

Kto może wystawić zlecenie?

Uprawnionych do wystawiania zleceń jest kilka grup zawodowych, m.in.:

- lekarze (w tym lekarze POZ),
- pielęgniarki i położne,
- fizjoterapeuci,
- felczerzy,

- inne osoby wskazane w ustawie o refundacji.

W wielu przypadkach obowiązuje zasada specjalizacji – np.:

- okulista wystawia zlecenie na soczewki okularowe,
- ortopeda, neurolog czy lekarz rehabilitacji – na wózek inwalidzki.

Kto potwierdza zlecenie?

Od 1 stycznia 2020 r. zlecenie może zostać potwierdzone:

- przez osobę, która je wystawiła (jeśli ma dostęp do systemu eZWM),
- w dowolnym oddziale NFZ – gdy potwierdzenie przez wystawcę nie jest możliwe.

Pacjent nie jest przypisany do konkretnego oddziału – może wybrać dowolny.

Gdzie można zrealizować zlecenie?

Wyroby medyczne kupuje się w punktach, które mają podpisaną umowę z NFZ.

Najczęściej są to:

- sklepy medyczne,
- apteki,
- specjalistyczne punkty zaopatrzenia.

Najważniejsze zasady:

- nie ma rejonizacji – możesz wybrać dowolny punkt w kraju,
- jeśli zlecenie realizujesz w częściach, wszystkie części muszą być zrealizowane w tym samym miejscu,
- ceny produktów mogą się różnić,
- jeśli wybierzesz wyrób droższy niż limit NFZ, dopłacasz jedynie różnicę między ceną a kwotą refundacji,
- każdy punkt musi oferować co najmniej jeden produkt w cenie mieszczącej się w limicie.

Dofinansowanie – jak to działa?

Refundacja NFZ pokrywa koszt wyrobu do wysokości limitu określonego w rozporządzeniu. W praktyce oznacza to, że:

- część wyrobów jest dostępna bez dopłaty,
- za inne trzeba dopłacić różnicę między ceną a limitem,
- niektóre wyroby (np. pieluchomajtki, cewniki, sprzęt stomijny) przysługują w określonej liczbie miesięcznie.

Aby skorzystać z refundacji, konieczne jest posiadanie ważnego zlecenia.

Sytuacja każdej osoby jest wyjątkowa. Najlepszym rozwiązaniem jest spokojne omówienie swoich potrzeb z lekarzem prowadzącym, który pomoże dobrać właściwy wyrób medyczny i wyjaśni, jakie możliwości refundacji są dostępne.

Informacji na temat związanych z NFZ warto szukać u źródła, przedstawiamy ważne odnośniki do informacji, informatory i strony z wyszukiwarkami placówek, aptek i ośrodków współpracujących z NFZ.

- Strony internetowe NFZ: <https://www.nfz.gov.pl/> / <https://www.nfz-krakow.pl/>
- [Przewodnik dla osób niesamodzielnych](#)
- [Wykaz DPS w województwie Małopolskim](#)
- [Wykaz DPS oraz ZOL w powiecie Krakowskim](#)¹⁷

¹⁷ Zamieszczone odnośniki są dostępne w wirtualnej wersji Zabierzowskiego Informatora. Dane i wzory dokumentów mogą być nieaktualne z uwagi na zmiany wprowadzane przez poszczególne jednostki. Aktualne, obowiązujące formularze należy każdorazowo weryfikować na stronach instytucji, których dotyczą.

PLACÓWKI W GMINIE ZABIERZÓW

Spis placówek współpracujących z NFZ dostępny na stronie gsl.nfz.gov.pl

Apteki

Apteka Zabierzów ul. Kolejowa 8, Zabierzów 12 285 20 11	Apteka Eskulap ul. Leśna 2a, Zabierzów 12 285 31 03
Apteka Zdrowie ul. Krakowska 232, Zabierzów 12 397 22 38	Apteka FARMAGA ul. Jurajska 23a, Ujazd 12 283 03 72
Apteka Bartłomiej Kobel ul. Balicka 49, Rząska 12 357 59 82	Apteka PRIMA ul. Rudawska 4, Rudawa 12 283 04 73
Apteka Pod Skalkami ul. Winnica 12, Bolechowice 12 285 19 13	Apteka św. Barbara ul. Kapitana Mieczysława Medveckiego 1, Balice 12 639 31 09
Ośrodki zdrowia	
Ośrodek Zdrowia w Bolechowicach ul. Winnica 20, Bolechowice 12 285 10 32	Ośrodek Zdrowia w Zabierzowie ul. Śląska 236, Zabierzów 12 285 20 29

Vita Med. Zabierzów ul. Kolejowa 30A Zabierzów 12 889 01 90	Ośrodek Zdrowia w Rudawie ul. Antoniny Domańskiej 24, Rudawa 12 283 80 91
Alma Medica ul. Śląska 316, Zabierzów 12 258 65 55	Małopolski Oddział Wojewódzki NFZ w Krakowie ul. Ciemna 6, Kraków 800 190 590
Centrum Medyczne Unimed ul. Radziwiłłów 38, Aleksandrowice 12 283 48 34	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Zdrowie” A. Domańskiej 24, Rudawa 572 672 538
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej All – Med ul. Krakowska 121, Rząska 12 637 62 82	
Rehabilitacja domowa	
Euro-Med Sp. z o.o. Zespół rehabilitacji domowej ul. Kątowa 2, Zabierzów 661 874 297, 667 880 094	Epione Zespół rehabilitacji domowej 453 014 922
Zespół rehabilitacji domowej 791 430 156	

Pielęgniarka długoterminowa

Zakład Opieki Zdrowotnej "Zdrowie" ul. Śląska 236, Zabierzów 12 285 45 82	APIS ul. Osiedlowa 10, Karniowice 606 288 229
IPP - Anna Piechnik ul. Jurajska 334, Bolechowice 606 286 144	

Przydatne numery

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabierzowie ul. Cmentarna 2, Zabierzów 12 285 14 13	Komisariat Policji w Zabierzowie ul. Sportowa 1, Zabierzów 47 832 11 00
Centrum Wsparcia Opiekunów Nieformalnych ul. Cmentarna 2, Zabierzów 12 285 14 13 wew. 25	Zakład Ubezpieczeń Społecznych ul. Pędzichów 27, Kraków 22 560 16 00
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych ul. Na Zjeździe 11, Kraków 12 312 14 00	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kwakowie Al. Juliusza Słowackiego 20, Kraków 12 634 42 70

Narodowy Fundusz Zdrowia ul. Wadowicka 8W, Kraków 12 29 88 108	Niebieska linia, wsparcie psychologa 800 120 002
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Zabierzowie ul. Kolejowa 30, 32-080 Zabierzów 12 285 20 08	Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Radziwiłłowska 8B, Kraków 12 421 92 82
Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych ul. Kolejowa 38, Zabierzów 12 285 36 71	Urząd Gminy Zabierzów Rynek 1, Zabierzów 12 283 07 00
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna ul. Cmentarna 2, Zabierzów 12 285 40 20	Centrum zdrowia psychicznego ul. Forteczna 12A Węgrzce 12 630 48 30
Poradnia zdrowia psychicznego ul. Krakowska 8, Krzeszowice 12 282 02 85	
Orzecznictwo o niepełnosprawności	
Wojewódzki Zespól do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności Ustalenie poziomu potrzeby wsparcia ul. Olszańska 5, Kraków 12 39 21 420	Powiatowy Zespól do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności ul. Balicka 95, Kraków 12 380 76 40 12 380 76 42

Całodobowa opieka

Dom Pomocy Społecznej w Karniowicach ul. Osiedlowa 10, Karniowice 12 285 21 01	Dom Pomocy Społecznej w Więckowicach ul. Słoneczna 3, Więckowice 12 285 16 03
Dom Pomocy Społecznej Fundacji Brata Alberta Radwanowice 1 12 283 90 80	Farma Życia MDPS ul. Ogrodowa 17, Więckowice 606 837 302
ZOL Pasternik Osiedle Krakowskie Przedmieście 28, Modlniczka 12 285 44 15	ZOL Bona – Med ul. Dożynkowa 4, Kraków 669 174 451
ZOL Bona – Med ul. Siemaszki 17C,E, Kraków, 12 416 55 66	ZOL Zgromadzenia Sióstr Felicjanek ul. Hugona Kołłątaja 7, Kraków 12 421 39 02
ZOL Szyce ul. Olkuska 6, Szyce 12 395 73 40	ZOL Serdeczna Troska Os. Złotej Jesieni 5, Kraków 12 350 69 69

ZOL Serdeczna Troska ul, Rzepakowa 5a, Kraków 12 640 80 80	Miejskie Centrum Opieki ul. Wielicka 267, Kraków 12 446 75 61
Dzienne ośrodki wsparcia	
Ośrodek Wsparcia Seniorów w Rząsce Prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Albertynek Posługujących Ubogim Dom Zakonny ul. Krakowska 19, Rząska	Klub Senior Plus w Zabierzowie ul. Kolejowa 11, Zabierzów 530 043 119
Środowiskowy Dom Samopomocy Radwanowice 1a 12 283 93 14	
Numery alarmowe	
Europejski Numer Alarmowy 112	Pogotowie Ratunkowe 999
Straż Pożarna 998	Policja 997
Pogotowie energetyczne 991	Pogotowie gazowe 992
Pogotowie wodno-kanalizacyjne 606 996 618	

MATERIAŁY OFERUJĄCE RÓŻNE FORMY WSPARCIA

Drodzy opiekunowie,

Warto sięgać po różnorodne źródła wiedzy — zwłaszcza te przygotowywane przez instytucje, które na co dzień wspierają opiekunów, seniorów oraz osoby z niepełnosprawnościami. Takie materiały dostarczają rzetelnych informacji, praktycznych wskazówek i aktualnych rozwiązań, które realnie ułatwiają codzienną opiekę. Każde z nich wnosi inną perspektywę i specjalistyczną wiedzę, dzięki czemu łatwiej odnaleźć potrzebne wsparcie i świadomie podejmować decyzje.

Jeśli masz przed sobą elektroniczną wersję Zabierzowskiego Informatora, koniecznie zajrzyj w linki zamieszczone poniżej.

Jeśli nie masz dostępu do wersji elektronicznej, zachęcamy do odwiedzenia strony www.projekt.gopszabierzow.pl lub do kontaktu z menadżerem opieki Centrum Wsparcia Opiekunów, który chętnie wskaże odpowiednie materiały i pomoże odnaleźć potrzebne informacje.

[Informator dla opiekuna wydany przez MCO Kraków](#)

[Informator dla opiekuna wydany przez NFZ](#)

[Informator dla Opiekuna wydany przez ZUS oraz PFRON](#)

[Informator dla Osób z Niepełnosprawnościami – Miasto Kraków 2024/25](#)

[Konferencje na temat opieki nad osobami niesamodzielnymi – nagrania](#)

[Informator Damy Radę](#)

[Informator Damy Radę – Choroba Alzheimerera](#)

[Filmy informacyjne dla opiekunów Damy Radę](#)

[Informator dla seniora – Miasto Kraków](#)

[Informator dla osób z niepełnosprawnościami – Miasto Kraków 2018](#)

ZAKOŃCZENIE

Opiekunowie nieformalni wykonują pracę, która często pozostaje niewidoczna, a jednocześnie ma ogromne znaczenie dla jakości życia osób niesamodzielnych. To codzienne obowiązki, decyzje, troski i emocje, które trudno unieść w pojedynkę. Dlatego tak ważne jest, aby opiekunowie mieli dostęp do miejsc, w których mogą liczyć na wsparcie, zrozumienie i rzetelną informację.

Centrum Wsparcia Opiekunów w Zabierzowie powstało właśnie po to, by być takim miejscem. Służy pomocą wszystkim, którzy opiekują się bliską osobą – niezależnie od tego, czy potrzebna jest jednorazowa konsultacja, wsparcie w wypełnieniu dokumentów, udział w grupie wsparcia, szkoleniach czy dłuższa współpraca. To przestrzeń, w której można znaleźć zrozumienie, poszukać rozwiązań i poczuć, że w codziennych obowiązkach nie jest się samemu.

Informator został przygotowany przez Centrum Wsparcia Opiekunów działające przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Zabierzowie. Publikacja powstała w ramach projektu „Rozwój usług opiekuńczych dla osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz wsparcie dotychczasowych opiekunów”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w programie Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027.



Centrum Wsparcia Opiekunów Nieformalnych

ul. Cmentarna 2, Zabierzów

12 285 14 13 wew. 25