POWIAT LIPSKI WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE

PRZEWODNIK

o lokalnie dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi

WSPARCIE DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH KRYZYSU PSYCHICZNEGO, ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH I ICH BLISKICH W POWIECIE LIPSKIM

Praktyczna mapa pomocy: zdrowie, psychologia, pomoc społeczna, edukacja, niepełnosprawność, bezpieczeństwo i aktywizacja

---

Niniejszy informator ma charakter praktycznego przewodnika dla mieszkańców powiatu lipskiego. Jego celem jest ułatwienie szybkiego i sprawnego odnalezienia pomocy w przypadku wystąpienia kryzysu emocjonalnego, zaburzeń psychicznych, trudności opiekuńczych, przemocy domowej lub potrzeby rehabilitacji społeczno-zawodowej. Przewodnik został w pełni zaktualizowany na podstawie oficjalnych danych teleadresowych oraz regulacji prawnych obowiązujących w listopadzie 2026 r. Każda sekcja zawiera zweryfikowane numery telefonów, adresy e-mail, godziny pracy oraz procedury urzędowe ułatwiające dostęp do świadczeń.

Najważniejsza zasada wsparcia:
Nie trzeba czekać, aż problem stanie się bardzo poważny. Wczesne zgłoszenie się po pomoc może znacząco ułatwić opanowanie kryzysu, rozpoczęcie skutecznego leczenia lub terapii oraz ograniczyć jego negatywne skutki dla życia rodzinnego, szkolnego i zawodowego.

SPIS TREŚCI

1. Jak korzystać z informatora i szybki wybór ścieżki pomocy str. 3

2. Pomoc w nagłym kryzysie psychicznym (Infolinie całodobowe) str. 3

3. Opieka psychiatryczna i psychologiczna – SPZZOZ w Lipsku str. 4

4. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna (PPP) w Lipsku str. 6

5. Pomoc społeczna, wsparcie osób z niepełnosprawnościami (PCPR, ŚDS, DPS) str. 7

6. Pomoc najbliżej miejsca zamieszkania – Wykaz MGOPS i GOPS str. 11

7. Przemoc domowa, bezpieczeństwo i procedury alarmowe str. 11

8. Dzieci, młodzież, edukacja specjalistyczna i piecza zastępcza str. 13

9. Terapia uzależnień i współuzależnienia od alkoholu str. 14

10. Rehabilitacja społeczna i aktywizacja zawodowa (WTZ, PUP) str. 16

11. Lokalne organizacje pozarządowe (NGO) – darmowe wsparcie str. 18

12. Poradnik praktyczny: Co powiedzieć podczas pierwszego kontaktu? str. 19

13. Szybki katalog kontaktów (Wykaz zbiorczy) str. 20

14. Źródła i zasady aktualizacji str. 20

15. Mapa Pomocy – wykaz najważniejszych usług str. 21

1. Szybki wybór ścieżki pomocy

Poniższa tabela ułatwia szybkie i precyzyjne dopasowanie profilu problemu do odpowiedniej instytucji lub ścieżki postępowania na terenie powiatu lipskiego:

Gdy sytuacja dotyczy...	Właściwa instytucja / Pierwszy krok
Bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia	Zadzwoń pod 112; w nagłej sytuacji 999 lub najbliższy SOR / izba przyjęć.
Potrzeba konsultacji psychiatrycznej dla osoby dorosłej	Poradnia Zdrowia Psychicznego SPZZOZ w Lipsku (bez skierowania).
Kryzys emocjonalny dziecka lub nastolatka	Ośrodek Środowiskowej Opieki dla Dzieci i Młodzieży lub PPP Lipsko.
Wsparcie psychologiczne / pedagogiczne dla ucznia	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Lipsku (bezpłatnie).
Pomoc finansowa, usługi opiekuńcze lub programy PFRON, Programy Wspierające	Właściwy MGOPS/GOPS lub Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR).
Dzienny pobyt, realizacja usług terapeutycznych	Środowiskowy Dom Samopomocy (ŚDS) w Lipsku, Łaziskach lub Podkońcach.
Potrzeba całodobowej opieki ze względu na niesamodzielność	Dom Pomocy Społecznej (DPS) w Lipsku (wymagana procedura w OPS) Centrum Opiekuńczo Mieszkalne (wymagana procedura w PCPR).
Rehabilitacja społeczno-zawodowa dorosłych niepełnosprawnych	Warsztat Terapii Zajęciowej (WTZ) w Lipsku lub Siennie.
Aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami, w tym podnoszenia kwalifikacji, zdobywania doświadczenia zawodowego lub rozpoczęcia własnej działalności gospodarczej.	Powiatowy Urząd Pracy w Lipsku – możliwość skorzystania z form pomocy.
Terapia uzależnień i współuzależnienia	Poradnia Terapii Uzależnień w Lipsku lub SPZPOZ w Rzeczniowie | Lipsko: (48) 378-36-53, Rzeczniów: (48) 616-70-37
Doświadczanie przemocy w rodzinie / zagrożenie	Alarmowy numer 112, KPP Lipsko, dzielnicowy lub lokalny MGOPS/GOPS.

2. Pomoc w nagłym kryzysie psychicznym (Infolinie)

W sytuacjach nagłych, gdy nie ma bezpośredniego zagrożenia życia, ale potrzebna jest natychmiastowa, anonimowa rozmowa ze specjalistą (psychologiem, terapeutą czy prawnikiem), warto skorzystać z bezpłatnych, całodobowych ogólnopolskich linii wsparcia:

Kontakt	Adresat / Przeznaczenie	Dostępność
112	Nagłe zagrożenie życia lub zdrowia; dyspozytor Policji, ZRM, Straży Pożarnej	Całodobowo (24/7)
999	Pogotowie ratunkowe – bezpośrednie wezwanie karetki w nagłym stanie medycznym	Całodobowo (24/7)

800 70 2222	Centrum Wsparcia dla Dorosłych w kryzysie psychicznym; bezpłatna porada telefoniczna	Całodobowo (24/7)
116 123	Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych przeżywających kryzys emocjonalny (116sos.pl)	Całodobowo (24/7)
116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży; całkowicie bezpłatne i anonimowe wsparcie	Całodobowo (24/7)
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka; psycholog, pedagog i prawnik	Całodobowo (24/7)
800 120 002	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	Całodobowo (24/7)

3. Opieka psychiatryczna i psychologiczna – SPZZOZ w Lipsku

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Lipsku realizuje kompleksowe świadczenia w zakresie zdrowia psychicznego oraz terapii uzależnień finansowane w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ).

3.1. Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych

Poradnia zapewnia ambulatoryjną pomoc osobom dorosłym doświadczającym zaburzeń psychicznych i trudności w funkcjonowaniu emocjonalnym. W poradni realizowane są konsultacje psychiatryczne, diagnostyka i leczenie zaburzeń psychicznych, psychoedukacja oraz kontynuacja opieki po zakończonym leczeniu szpitalnym.

Pomoc udzielana jest przez lekarzy psychiatrów, psychologa i psychoterapeutę. Dobór formy wsparcia zależy od potrzeb pacjenta i wskazań specjalistów.

Do lekarza psychiatry nie jest wymagane skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Rejestracja odbywa się osobiście lub telefonicznie.

Lokalizacja: ul. Rafała Czerwiakowskiego 1, 27-300 Lipsko | tel. (48) 378-35-67

Specjalista	Dni i godziny przyjęć
lek. psychiatra Małgorzata Nagadowska-Nojek	• poniedziałek: 15:30 – 20:00 • czwartek: 12:00 – 20:00
lek. psychiatra Małgorzata Wielorańska	• wtorek: 09:00 – 16:00 • środa: 09:00 – 16:00 • czwartek: 07:00 – 15:00 • piątek: 10:00 – 17:25
psycholog Paulina Janicka	• wtorek: 09:00 – 12:00 • środa: 09:00 – 12:00 • czwartek: 07:00 – 09:00

psychoterapeuta Karolina Płaza	• środa: 13:30 – 18:30 • piątek: 11:30 – 13:30
pielęgniarka Agnieszka Więcław	Specjalista pielęgniarstwa psychiatrycznego; koordynacja pracy poradni

3.2. Oddział Psychiatryczny dla Przewlekle Chorych

Oddział zlokalizowany przy ul. Jędrzeja Śniadeckiego 2. Oddział Psychiatryczny dla Przewlekle Chorych jest oddziałem stacjonarnym zapewniającym całodobową opiekę i leczenie osobom z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi, które wymagają hospitalizacji oraz intensywniejszego wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Oddział dysponuje 30 łóżkami. Leczenie obejmuje opiekę psychiatryczną, farmakoterapię oraz oddziaływania terapeutyczne i rehabilitacyjne, w tym terapię zajęciową, aktywizację ruchową i działania ukierunkowane na podtrzymywanie oraz rozwijanie umiejętności społecznych i samoobsługowych. Istotnym elementem funkcjonowania oddziału jest społeczność terapeutyczna i udział pacjentów w organizacji życia oddziałowego.

Przyjęcie do oddziału: odbywa się po kwalifikacji lekarskiej, zgodnie z obowiązującymi zasadami przyjęć. Szczegółowych informacji dotyczących możliwości i terminu przyjęcia udziela oddział.

Ważne: Oddział ma profil leczenia osób z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi. W przypadku nagłego zagrożenia życia lub zdrowia należy korzystać z pomocy ratunkowej – numer 112 lub 999 – albo zgłosić się do właściwego szpitalnego oddziału ratunkowego.

3.3. Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży (I poziom referencyjny)

Ośrodek działający w strukturach SPZZOZ w Lipsku zapewnia bezpłatną, ambulatoryjną i środowiskową pomoc psychologiczną oraz psychoterapeutyczną dzieciom i młodzieży do 18 roku życia (lub 21 roku życia w przypadku kontynuowania nauki w szkołach ponadpodstawowych), a także ich rodzinom, w środowisku domowym i rówieśniczym.

Ośrodek udziela wsparcia dzieciom i młodzieży doświadczającym trudności emocjonalnych, lękowych, depresyjnych, problemów w relacjach i funkcjonowaniu szkolnym, trudności adaptacyjnych, zaburzeń zachowania, samookaleczeń oraz innych problemów wpływających na zdrowie psychiczne i codzienne funkcjonowanie.

Pomoc realizowana jest przez zespół specjalistów, w tym psychologów, psychoterapeutów i terapeutów środowiskowych. Obejmuje w szczególności:

- diagnostykę i porady psychologiczne;
- psychoterapię indywidualną, rodzinną i grupową;
- sesje wsparcia psychospołecznego;
- konsultacje i pracę z rodziną;
- wizyty i działania środowiskowe, w tym – w uzasadnionych przypadkach – w miejscu zamieszkania lub innym środowisku funkcjonowania dziecka.

Ośrodek współpracuje z rodzicami i opiekunami, a w razie potrzeby także z placówkami oświatowymi i innymi instytucjami zaangażowanymi w pomoc dziecku.

Ważne: Ośrodek nie zapewnia konsultacji lekarza psychiatry. W przypadku wskazań do diagnostyki lub leczenia psychiatrycznego dziecko może wymagać skierowania do placówki II poziomu referencyjnego. Do świadczeń I poziomu nie jest wymagane skierowanie lekarskie.

Ośrodek przyjmuje pacjentów od poniedziałku do soboty. Aktualne godziny pracy poszczególnych specjalistów i zasady rejestracji należy potwierdzić telefonicznie.

Ośrodek (I poziom referencyjny) zapewnia wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne dzieciom, młodzieży do 18 roku życia (lub 21 roku życia w przypadku kontynuowania nauki w szkołach ponadpodstawowych) oraz ich rodzinom w środowisku domowym i rówieśniczym. Pomoc udzielana jest całkowicie bezpłatnie i bez skierowania lekarza.

Lokalizacja: ul. Rafała Czerwiakowskiego 1, wejście nr 3 (od strony Izby Przyjęć).

- Rejestracja telefoniczna: (48) 378-35-20 lub (48) 378-08-54
- Kontakt bezpośredni do gabinetów: Gabinet 1: (48) 378-35-56 | Gabinet 2: (48) 378-36-73
- Telefon komórkowy bezpośrednio do poradni psychologicznej: 728-213-024

4. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna (PPP) w Lipsku

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Lipsku jest publiczną placówką oświatową, która udziela specjalistycznej pomocy psychologiczno-pedagogicznej dzieciom i młodzieży, ich rodzicom oraz nauczycielom. Wspiera także przedszkola, szkoły i placówki w rozpoznawaniu potrzeb dzieci i młodzieży oraz rozwiązywaniu problemów edukacyjnych i wychowawczych.

Zakres usług - kluczowe obszary działalności i oferowanej pomocy:

- **Diagnoza psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna.** Rozpoznawanie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych dzieci i młodzieży, ich możliwości i uzdolnień oraz przyczyn trudności w uczeniu się, rozwoju mowy, funkcjonowaniu emocjonalnym i społecznym.
- **Bezpośrednia pomoc psychologiczno-pedagogiczna.** Udzielanie dzieciom, młodzieży i rodzicom specjalistycznej pomocy w formie porad, konsultacji oraz systematycznych zajęć terapeutycznych – psychologicznych, pedagogicznych i logopedycznych, dostosowanych do indywidualnych potrzeb.
- **Poradnictwo i wsparcie rodziców oraz nauczycieli.** Pomoc w rozumieniu potrzeb i możliwości dzieci i młodzieży, rozwiązywaniu trudności wychowawczych i edukacyjnych oraz wyborze odpowiednich sposobów wsparcia.
- **Profilaktyka i psychoedukacja.** Prowadzenie działań wspierających zdrowie psychiczne, rozwój umiejętności emocjonalnych i społecznych oraz zapobieganie trudnościom rozwojowym, wychowawczym i edukacyjnym.
- **Wspomaganie przedszkoli, szkół i placówek.** Wspieranie nauczycieli i specjalistów w rozpoznawaniu potrzeb uczniów, organizowaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych.

- **Działalność opiniodawcza i orzecznicza.** Wydawanie opinii dotyczących rozwoju, wychowania i edukacji dzieci i młodzieży oraz następujących orzeczeń:
  - ✓ potrzebie kształcenia specjalnego – dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością (niesłyszących, słabosłyszących, niewidomych, słabowidzących, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym lub znacznym, z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera, oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi), a także niedostosowanych społecznie lub zagrożonych niedostosowaniem społecznym;
  - ✓ o potrzebie indywidualnego nauczania – dla uczniów, których stan zdrowia uniemożliwia lub znacznie utrudnia uczęszczanie do szkoły;
  - ✓ o potrzebie indywidualnego obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego – dla dzieci, których stan zdrowia uniemożliwia lub znacznie utrudnia uczęszczanie do przedszkola;
  - ✓ o potrzebie zajęć rewalidacyjno-wychowawczych – dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim.

Wydawanie opinii o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka – dla dzieci, u których stwierdzono niepełnosprawność, od chwili jej wykrycia do rozpoczęcia nauki w szkole, w celu zapewnienia odpowiedniego wsparcia ich rozwoju oraz pomocy rodzinie.

Zasady korzystania z pomocy:

Pomoc udzielana przez poradnię jest dobrowolna, nieodpłatna i nie wymaga skierowania.

Dane kontaktowe i lokalizacja:

- Adres: ul. Wincentego Witosa 39, 27-300 Lipsko
- Numery telefonów: 508 101 278
- Adres e-mail: sekretariat@poradniapplipsko.pl
- Strona internetowa: Portal Gov.pl – Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Lipsku
- Media społecznościowe: PPP w Lipsku – Facebook
- Godziny pracy sekretariatu: poniedziałek – piątek w godzinach: 8:00 – 16:00

5. Pomoc społeczna, niepełnosprawność i rehabilitacja

5.1. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) w Lipsku

PCPR realizuje zadania powiatu w zakresie pomocy społecznej, pieczy zastępczej, przemocy domowej oraz rehabilitacji społecznej osób z niepełnosprawnościami ze środków PFRON. Zapewnia także bezpłatne, specjalistyczne poradnictwo.

Lokalizacja: ul. Iłżecka 6, 27-300 Lipsko | tel. (48) 378-10-11 | e-mail: pcpr@powiatlipsko.pl | Oficjalna strona internetowa jednostki: www.pcprlipsko.samorzad.pl

Forma wsparcia	Szczegóły i harmonogram dyżurów
Poradnictwo psychologiczne	Bezpłatne konsultacje dla mieszkańców powiatu (po wcześniejszym ustaleniu telefonicznym) – poradnictwo świadczone na wniosek zainteresowanych osób według potrzeb
Poradnictwo prawne	Pomoc prawna w sprawach rodzinnych, opiekuńczych i socjalnych: poniedziałki 14:00 – 15:00 (raz w miesiącu, po wcześniejszym ustaleniu telefonicznym).
Poradnictwo socjalne	Kompleksowe informacje o prawach, ulgach i uprawnieniach dla osób z niepełnosprawnościami: poniedziałek – piątek według potrzeb.
Środki PFRON	Dofinansowania do turnusów rehabilitacyjnych, likwidacji barier architektonicznych, technicznych i w komunikowaniu się, zakup sprzętów rehabilitacyjnych, zakupu przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych. Wnioski można składać w wersji papierowej lub elektronicznej przez darmowy system SOW (sow.pfron.org.pl).
Program Aktywny Samorząd	Wsparcie dla osób z niepelnosprawnościami w wieku aktywności zawodowej m.in. Zakup specjalnych wózków elektrycznych, dofinansowania do kosztów kształcenia, sprzęt elektroniczny.
Programy (Fundusz Solidarnościowy)	Aktywna realizacja w 2026 r. programów wsparcia solidarnościowego: • 'Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością' (AOON) – wsparcie w codziennym funkcjonowaniu i aktywizacji. • 'Opieka wytchnieniowa' (OW) – czasowe zastępstwo i odciążenie członków rodzin sprawujących bezpośrednią opiekę nad osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności.

Zostań Rodziną Zastępczą:
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Lipsku pełni rolę organizatora rodzinnej pieczy zastępczej i prowadzi ciągły nabór oraz bezpłatne szkolenia dla kandydatów na rodziców zastępczych. Rodziny zastępcze otrzymują wsparcie finansowe, pomoc koordynatora oraz specjalistyczną opiekę psychologiczną. Zainteresowani proszeni są o kontakt osobisty w PCPR (ul. Iłżecka 6) lub telefoniczny.

5.2. Środowiskowe Domy Samopomocy (ŚDS) w powiecie lipskim

ŚDS są dziennymi ośrodkami wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz osób z niepełnosprawnością intelektualną. Wspierają uczestników w podtrzymywaniu i rozwijaniu umiejętności niezbędnych do samodzielnego i aktywnego życia społecznego.

Nazwa placówki i adres	Status i kontakt	Profil i pojemność
PŚDS „Słoneczny Dom” w Lipsku ul. Jana Kilińskiego 13, 27-300 Lipsko	Jednostka powiatowa tel. (48) 378-11-48	30 miejsc. Ośrodek wsparcia dziennego przeznaczony dla osób z zaburzeniami psychicznymi (typ A) i niepełnosprawnością intelektualną (typ B). Prowadzony przez Powiat Lipski.
ŚDS w Podkońcach Podkońce 99, 27-353 Rzeczniów	Jednostka gminna tel. (48) 616-71-15 e-mail: sdspodkonce@wp.pl	40 miejsc. Ośrodek wsparcia dziennego przeznaczony dla dorosłych osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną. Prowadzony przez Gminę Rzeczniów.
PŚDS „Dworek Uroczysko” w Łaziskach Łaziska 101, 27-310 Ciepielów	Jednostka powiatowa tel. 609 804 748	30 miejsc. Ośrodek wsparcia dziennego przeznaczony dla osób z niepełnosprawnością intelektualną (typ B). Prowadzony przez Powiat Lipski.

Procedura ubiegania się o pobyt w ŚDS: Zgodnie z przepisami prawa skierowanie do Środowiskowego Domu Samopomocy następuje w drodze decyzji administracyjnej. Poniżej przedstawiamy kompletną, oficjalną ścieżkę postępowania dla kandydata:

- Złożenie wniosku: Osoba ubiegająca się o skierowanie (lub jej opiekun prawny) składa wniosek do ośrodka pomocy społecznej (OPS/MGOPS/GOPS) właściwego ze względu na swoje miejsce zamieszkania (a nie bezpośrednio do ŚDS czy PCPR).
  - Wymagane załączniki do wniosku:
    (1) Zaświadczenie lekarskie wydane przez lekarza psychiatrę lub lekarza neurologa o występujących zaburzeniach psychicznych;

    (2) Zaświadczenie lekarza rodzinnego o ogólnym stanie zdrowia i braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach ŚDS, wraz z informacją o sprawności w zakresie lokomocji osoby niepełnosprawnej fizycznie;

    (3) Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (jeśli kandydat takie posiada).
- Wywiad środowiskowy: Po złożeniu wniosku pracownik socjalny z lokalnego ośrodka pomocy społecznej przeprowadza rodzinny wywiad środowiskowy w miejscu zamieszkania kandydata w celu oceny sytuacji życiowej, rodzinnej.
  - Przekazanie dokumentacji i wydanie decyzji:
    (1) Dla placówki gminnej (ŚDS w Podkońcach): GOPS w Rzeczniowie kompletuje dokumenty i decyzję administracyjną o skierowaniu wydaje Kierownik GOPS w Rzeczniowie (z upoważnienia Wójta Gminy);
    (2) Dla placówek powiatowych (PŚDS w Lipsku oraz w Łaziskach): Ośrodek pomocy społecznej przesyła kompletną dokumentację wraz z wywiadem do PCPR w Lipsku. Decyzję administracyjną o skierowaniu wydaje Starosta Lipski lub z jego upoważnienia Dyrektor PCPR w Lipsku (Koryna Kucharczyk).

- Okres próbny i decyzja stała: Pierwsza decyzja kierująca do domu samopomocy jest zawsze wydawana na czas określony – nie dłuższy niż 3 miesiące. Jest to okres próbny przeznaczony na dokonanie przez zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS oceny możliwości i potrzeb uczestnika oraz opracowanie dla niego indywidualnego planu wspierająco-aktywizującego. Następne decyzje wydawane są na czas określony, uzgodniony z kierownikiem domu, niezbędny do realizacji tego planu.

5.3. Dom Pomocy Społecznej (DPS) w Lipsku i Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne (COM)

DPS przy ul. 1-go Maja 79 jest placówką stacjonarną stałego pobytu, przeznaczoną dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną, które wymagają całodobowej opieki z powodu braku możliwości samodzielnego funkcjonowania w środowisku domowym. Zapewnia pełne wsparcie bytowe, opiekuńcze, terapeutyczne i zdrowotne (placówka zatrudnia lekarza psychiatrę i psychologa).

Kontakt: ul. 1 Maja 79, 27-300 Lipsko | tel. (48) 378-23-42, Dyrektor Jednostki: Anna Sajór | e-mail: dyrektor@dpslipsko.pl | Strona WWW: www.dpslipsko.pl

Procedura umieszczenia w DPS: Do DPS kieruje się na podstawie pisemnego wniosku osoby ubiegającej się o skierowanie do domu, złożonego do ośrodka pomocy społecznej właściwego ze względu na miejsce zamieszkania lub pobytu tej osoby. Pracownik socjalny ośrodka pomocy społecznej przeprowadza wywiad środowiskowy oraz kompletuje wymaganą dokumentację. Ośrodek pomocy społecznej wydaje decyzję o skierowaniu osoby do DPS oraz decyzję o odpłatności, skompletowana dokumentacja następnie trafia do PCPR w celu wydania decyzji o umieszczeniu.

• **Dom Pomocy Społecznej w Lipsku:** ul. 1 Maja 79, 27-300 Lipsko | Tel.: (48) 378-23-42
Przeznaczenie: Dorośli niepełnosprawni intelektualnie. Całodobowa opieka, terapia zajęciowa, rehabilitacja. Organem prowadzącym jest Powiat Lipski.

• **Dom Pomocy Społecznej w Kijance:** Kijanka 31, 27-312 Chotcza| Tel.: (48) 332-01-80 / 604 445 558
Przeznaczenie: Osoby w podeszłym wieku oraz przewlekle somatycznie chore. Prowadzony przez Fundację 'Leopolda i Marii'.

• **Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne (COM) w Lipsku:** ul. 1-go Maja 59, 27-300 Lipsko | Kontakt przez PCPR: (48) 378-10-11

Przeznaczenie: Dorośli ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Pobyt całodobowy. Ośrodek wsparcia prowadzony przez Powiat Lipski zapewnia wsparcie w czynnościach samoobsługowych, nabywaniu i podtrzymywaniu umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym, zajęcia terapeutyczne.

Ubieganie się o miejsce w COM wymaga złożenia wniosku do PCPR.

6. Pomoc najbliżej miejsca zamieszkania – MGOPS/GOPS

Miejskie i Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej (MGOPS/GOPS) są jednostkami pierwszego kontaktu w przypadku trudności materialnych, bytowych, opiekuńczych czy przemocy. Są właściwe do składania wniosków o pomoc finansową (zasiłki stałe, okresowe, celowe), usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz skierowania do DPS.

Gmina	Adres	Oficjalny kontakt oraz godziny pracy
Lipsko (MGOPS)	ul. 1 Maja 2 27-300 Lipsko	tel. (48) 37 80 182 e-mail: ops@lipsko.eu • pon., śr., czw., pt.: 7:30 – 15:30 • wtorek: 8:00 – 16:00
Sienno (MGOPS)	ul. Rynek 36/40 27-350 Sienno	tel. (48) 378-60-74 e-mail: gops@sienno.pl • poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30
Ciepielów (GOPS)	ul. Czachowskiego 1 27-310 Ciepielów	Tel. (48) 378-80-44 / (48) 378-80-80 e-mail: gops@ciepielow.pl • poniedziałek – piątek: 7:15 – 15:15
Rzeczniów (GOPS)	Rzeczniów 1 27-353 Rzeczniów	Tel. (48) 616-70-37 / 530-495-859 / 530-249-258 e-mail: gops@rzeczniow.pl • poniedziałek: 8:00 – 16:00 • wtorek – piątek: 7:30 – 15:30
Solec nad Wisłą (MGOPS)	Rynek 1 27-320 Solec nad Wisłą	tel. centralny: 783 630 476 tel. świadczenia: 783 623 915 tel.: (48) 376-12-66 | e-mail: gopssolec@interia.pl • pon., wt., czw.: 7:30 – 15:30 • środa: 7:30 – 17:00 • piątek: 7:30 – 14:00
Chotcza (GOPS)	Chotcza-Józefów 60 27-312 Chotcza	tel. (48) 375-10-32 e-mail: gops@chotcza.pl • pon.: 7:30 – 16:00 • wt.–czw.: 7:30–15:30 • pt.: 7:30–15:00

7. Przemoc domowa i bezpieczeństwo

Przemoc domowa – należy przez to rozumieć jednorazowe albo powtarzające się umyślne działania lub zaniechanie, wykorzystując przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy.

Formy przemocy:

- Przemoc fizyczna,
- Przemoc psychiczna,
- Przemoc seksualna,
- Przemoc ekonomiczna,
- Przemoc za pomocą środków komunikacji elektronicznej,
- Inne np. zaniedbywanie.

PROCEDURA POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PRZEMOCY DOMOWEJ

1. Zgłoś przemoc – zadzwoń pod numer alarmowy 112

Jeżeli jesteś świadkiem przemocy lub sam jej doświadczasz, a sytuacja wymaga natychmiastowej interwencji, zadzwoń pod numer 112. Podaj dokładny adres zdarzenia, opisz sytuację oraz poinformuj, czy ktoś potrzebuje pomocy medycznej. Na miejsce zostaną skierowani policjanci, którzy podejmą interwencję.

2. Zgłoś się do najbliższej jednostki Policji

Jeżeli przemoc miała miejsce wcześniej lub nie wymaga natychmiastowej interwencji, możesz osobiście zgłosić się do najbliższej jednostki Policji w celu złożenia zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa.

3. Wszczęcie procedury „Niebieskie Karty”

W przypadku stwierdzenia podejrzenia występowania przemocy domowej policjanci wszczynają procedurę „Niebieskie Karty”. Jej celem jest zapewnienie bezpieczeństwa osobie doznającej przemocy oraz uruchomienie działań pomocowych.

4. Środki ochrony osoby doznającej przemocy

W zależności od okoliczności interwencji, oceny zagrożenia oraz czynników uwzględnianych w kwestionariuszu szacowania ryzyka, policjanci mogą zastosować wobec osoby stosującej przemoc odpowiednie środki zapobiegawcze Policji, w szczególności:

- nakazu natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia i zakazu zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia;
- zakazu zbliżania się do osoby doznającej przemocy;
- zakazu kontaktowania się z osobą doznającą przemocy;
- zakazu wstępu na teren szkoły, placówki oświatowej, opiekuńczej lub artystycznej, obiektu sportowego lub miejsca pracy.

5. Indywidualna ocena każdej sytuacji

Każdy przypadek przemocy domowej jest rozpatrywany indywidualnie. Policjanci oceniają okoliczności zdarzenia, poziom zagrożenia życia lub zdrowia oraz sytuację osób pokrzywdzonych, w tym dzieci.

Procedurę „Niebieskie Karty” może wszcząć i sporządzić formularz „Niebieska Karta – A” przedstawiciel jednego z uprawnionych podmiotów, jeżeli w toku czynności służbowych lub zawodowych poweźmie uzasadnione podejrzenie stosowania przemocy domowej.

Zgodnie z art. 9a ust. 11–11d oraz art. 9d ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej są to:

- Policjant – przedstawiciel Policji.
- Pracownik socjalny – jednostki organizacyjnej pomocy społecznej.
- Przedstawiciel ochrony zdrowia – np. lekarz, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny.
- Przedstawiciel oświaty – np. nauczyciel, wychowawca, pedagog lub psycholog szkolny.
- Przedstawiciel gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.
- Przedstawiciel Żandarmerii Wojskowej – w określonych ustawą przypadkach.
- Przedstawiciel organizacji pozarządowej – w zakresie określonym ustawą.
- Przedstawiciel innych podmiotów działających na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej, wskazanych w art. 9a ust. 11d.

Grupa diagnostyczno – pomocowa powoływana jest w ramach Gminnego Zespołu Interdyscyplinarnego. Grupa dignostyczno -pomocowa na podstawie informacji zawartych w formularzu” Niebieska Karta -A” dokonuje diagnozy sytuacji w związku z podejrzeniem stosowania przemocy domowej oraz podejmuje działania mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa osobie doznającej przemocy domowej i zatrzymania przemocy domowej albo rozstrzyga o braku zasadności podejmowania tych działań. W przypadku potwierdzenia opracowuje indywidualny plan pomocy oraz monitoruje sytuację w rodzinie.

Instytucja / Służba	Dane kontaktowe i adres
Komenda Powiatowa Policji (KPP) w Lipsku (całodobowo)	ul. Spacerowa 31A, 27-300 Lipsko | tel. alarmowy: 112 | tel. Dyżurny KPP Lipsko: 47 70 28 200
Pogotowie dla Ofiar Przemocy „Niebieska Linia”	tel. bezpłatny, całodobowy: 800 120 002 | porady e-mail i wsparcie psychologiczne

8. Dzieci, młodzież, edukacja i wsparcie rodziny

Dla dzieci i młodzieży wymagających specjalistycznych form kształcenia, wychowania oraz opieki w powiecie lipskim funkcjonują dedykowane placówki oświatowo-wychowawcze oraz system pieczy zastępczej.

8.1. Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Hucie

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Hucie jest publiczną placówką przeznaczoną dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną (w stopniu lekkim, umiarkowanym, znacznym i głębokim), autyzmem, zespołem Aspergera oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi. Ośrodek zapewnia edukację na poziomie szkoły podstawowej i ponadpodstawowej, terapię pedagogiczną, psychologiczną, logopedyczną i ruchową oraz całodobowy pobyt w internacie. W jego strukturze funkcjonuje również oddział rewalidacyjno-wychowawczy. Ponadto prowadzone są zajęcia w ramach wczesnego wspomagania rozwoju dziecka (WWRD), zapewniające specjalistyczne wsparcie dzieciom na wczesnych etapach rozwoju. Ośrodek dysponuje własną bazą

transportową, umożliwiającą organizację dowozu dzieci i młodzieży na zajęcia oraz ich powrotu do miejsca zamieszkania.

Adres: Huta 3, 27-300 Lipsko | tel. (48) 377-10-26 | e-mail: sosw_huta@poczta.onet.pl Strona internetowa: soswhuta.nazwa.pl (Wymagane orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego (w przypadku zajęć WWRD – opinia o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka).

8.2. Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii (MOS) w Solcu nad Wisłą

MOS jest całodobową placówką przeznaczoną dla młodzieży wymagającej specjalnych oddziaływań wychowawczych, terapeutycznych i socjoterapeutycznych z powodu trudności w funkcjonowaniu społecznym. W skład ośrodka wchodzą szkoły (podstawowa i branżowa) oraz internat. Posiada także filię w Szymanowie.

Siedziba główna: ul. Wczasowa 44, 27-320 Solec nad Wisłą | tel. (48) 376-13-12 | e-mail: sekretariat@mossolec.pl
Filia w Szymanowie: tel. 510 654 150 | Strona WWW: mossolec.pl

8.3. Piecza Zastępcza – rodzinna i instytucjonalna

W sytuacjach kryzysowych, gdy dzieci nie mogą czasowo przebywać pod opieką rodziców biologicznych, całodobową opiekę i wychowanie zapewniają m.in. rodziny zastępcze lub placówki opiekuńczo – wychowawcze typu interwencyjnego.

W Powiecie Lipskim funkcjonują trzy placówki opiekuńczo – wychowawcze typu socjalizacyjnego.

Lokalizacja: Placówki Opiekuńczo – Wychowawcze „Dom dla Dzieci Nr 1, 2, 3” w Lipsku, ul. 1 Maja 69, 71, 73, 27-300 Lipsko, e-mail: sekretariat@ddlipsko.pl

Dane kontaktowe: tel. zbiorczy (48) 378-61-06 (z numerami wewnętrznymi do poszczególnych Placówek).

9. Uzależnienia i problemy związane z używkami

Kryzysy emocjonalne i zaburzenia psychiczne bardzo często współwystępują z uzależnieniem od alkoholu, narkotyków, hazardu czy innych substancji i zachowań. Skuteczna pomoc wymaga profesjonalnego leczenia.

9.1. Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Lipsku

Poradnia działa w strukturach SPZZOZ w Lipsku i świadczy pomoc terapeutyczną dla osób uzależnionych od alkoholu, ich rodzin (współuzależnienie) oraz osób z syndromem DDA/DDD. Pacjenci przyjmowani są BEZ SKIEROWANIA lekarskiego. Świadczenia są całkowicie bezpłatne w ramach kontraktu z NFZ.

Lokalizacja: ul. Rafała Czerwiakowskiego 1, 27-300 Lipsko (budynek przy poradniach) | tel. (48) 378-36-53

Stanowisko i specjalizacja	Nazwisko specjalisty
Lekarz specjalista psychiatra	Małgorzata Wielorańska
Magister psychologii, certyfikowany specjalista terapii uzależnień	Małgorzata Wyrostek
Magister filozofii, certyfikowany specjalista terapii uzależnień	Magdalena Wyrostek-Stępień

Dzień tygodnia	Godziny pracy i przyjmujący terapeuta
Poniedziałek	• 07:00 – 11:00 — mgr Małgorzata Wyrostek • 11:00 – 14:35 — mgr Magdalena Wyrostek-Stępień
Wtorek	• 07:00 – 11:00 — mgr Małgorzata Wyrostek • 11:00 – 14:35 — mgr Magdalena Wyrostek-Stępień
Środa (Praca popołudniowa)	• 10:00 – 14:00 — mgr Małgorzata Wyrostek • 14:00 – 18:00 — mgr Magdalena Wyrostek-Stępień (ułatwione przyjścia dla osób pracujących i uczących się)
Czwartek	• 07:00 – 11:00 — mgr Małgorzata Wyrostek • 07:00 – 14:35 — mgr Magdalena Wyrostek-Stępień
Piątek	• 07:00 – 11:00 — mgr Małgorzata Wyrostek • 11:00 – 14:35 — mgr Magdalena Wyrostek-Stępień • 07:00 – 09:30 — lek. psychiatra Małgorzata Wielorańska (przyjęcia lekarskie)

Kluczowe formy pomocy: Zakres świadczeń i formy pomocy oferowane przez poradnię:

- Zapewnienie stałej opieki poszpitalnej dla osób po zakończonym leczeniu na Oddziale Terapii Uzależnień.
- Realizacja podstawowego oraz pogłębionego programu psychoterapii grupowej i indywidualnej dla uzależnionych.
- Prowadzenie stałych działań edukacyjno-konsultacyjnych i wsparcia dla współuzależnionych członków rodzin.
- Ścisła współpraca z lokalnymi stowarzyszeniami abstynenckimi oraz grupami samopomocowymi (np. AA).

9.2. Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia w Rzeczniowie (SPZPOZ)

Lokalizacja: ul. Rzeczniów 1A, 27-353 Rzeczniów | Tel.: (48) 616-70-37 Bezpłatnie w ramach kontraktu z NFZ. Świadczy diagnostykę i terapię dla osób uzależnionych od alkoholu oraz ich rodzin z terenu gminy Rzeczniów i całego powiatu lipskiego.

Szybkie wsparcie telefoniczne:
Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia: tel. 800 199 990, czynny codziennie w godzinach 16:00 – 21:00.

10. Rehabilitacja społeczna i aktywizacja zawodowa

Osoby z niepełnosprawnościami, w tym z zaburzeniami psychicznymi, mają prawo do pełnego udziału w życiu społecznym i zawodowym. Służą temu specjalistyczne warsztaty oraz instrumenty aktywizacyjne rynku pracy.

10.1. Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ)

Warsztat Terapii Zajęciowej (WTZ) to wyjątkowe miejsce stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnościami, które potrzebują wsparcia w rozwijaniu samodzielności, sprawności, umiejętności społecznych i zawodowych.

To przestrzeń, w której uczestnicy mogą odkrywać swoje talenty, rozwijać zainteresowania, zdobywać nowe doświadczenia i uczyć się codziennego życia. Każdy uczestnik jest traktowany indywidualnie, z szacunkiem dla swoich możliwości, potrzeb i tempa rozwoju.

WTZ to nie tylko rehabilitacja – to także przyjaźń, wzajemna pomoc, aktywność, radość i poczucie przynależności.

Głównym celem działalności WTZ jest rehabilitacja społeczna i zawodowa osób z niepełnosprawnościami poprzez różnorodne formy terapii i aktywności.

W codziennej pracy warsztat realizuje zadania w szczególności poprzez:

- **Rozwijanie samodzielności** – naukę czynności dnia codziennego, dbania o siebie, higienę, zdrowie i otoczenie.
- **Rehabilitację społeczną** – naukę komunikacji, współpracy, budowania relacji, odpowiedzialności i funkcjonowania w społeczeństwie.
- **Rehabilitację zawodową** – poznawanie różnych zawodów, naukę wykonywania czynności zawodowych, rozwijanie pracowitości, dokładności i odpowiedzialności.
- **Rozwijanie zdolności manualnych i artystycznych** – udział w zajęciach plastycznych, rękodzielniczych, technicznych i kreatywnych.
- **Poprawę sprawności fizycznej** – ćwiczenia ruchowe, aktywność sportową i rekreacyjną.
- **Rozwijanie zainteresowań** – udział w wydarzeniach kulturalnych, wycieczkach, konkursach i spotkaniach integracyjnych.
- **Przygotowanie do aktywnego życia** – wzmacnianie wiary we własne możliwości, podejmowanie decyzji i uczestniczenie w życiu lokalnej społeczności.

Nazwa warsztatu i adres	Organ prowadzący i kontakt	Charakterystyka zajęć
WTZ w Lipsku ul. Zwoleńska 14 27-300 Lipsko	Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń” im. św. Brata Alberta w Lipsku tel. (48) 378-00-63	Placówka,, w której 33 osoby z niepełnosprawnością biorą udział w zajęciach prowadzonych w 7 pracowniach tematycznych

WTZ w Siennie ul. Szkolna 41 27-350 Sienno	Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń” im. św. Brata Alberta w Lipsku tel. (48) 37 86 637	Placówka,, w której 43 osoby z niepełnosprawnością biorą udział w zajęciach prowadzonych w 9 pracowniach tematycznych.

10.2. Powiatowy Urząd Pracy (PUP) w Lipsku

Powiatowy Urząd Pracy w Lipsku oferuje bezpłatne wsparcie osobom bezrobotnym i poszukującym pracy, w tym osobom doświadczającym kryzysu psychicznego lub zaburzeń psychicznych, które chcą powrócić do aktywności zawodowej, podjąć zatrudnienie lub podnieść swoje kwalifikacje. Głównym zadaniem urzędu jest wsparcie w obszarze zawodowym i zatrudnieniowym.

Pomoc udzielana jest z uwzględnieniem indywidualnej sytuacji, potrzeb, możliwości psychofizycznych oraz dotychczasowego doświadczenia zawodowego.

Jaką pomoc można uzyskać?

- **Poradnictwo zawodowe** – indywidualne konsultacje z doradcą zawodowym, pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych pomoc w określeniu predyspozycji i zainteresowań, rozpoznaniu mocnych stron, zaplanowaniu ścieżki zawodowej oraz wyborze odpowiedniego kierunku rozwoju.
- **Pośrednictwo pracy** – pomoc w poszukiwaniu zatrudnienia, dostęp do aktualnych ofert pracy oraz wsparcie w nawiązaniu kontaktu z pracodawcami.
- **Szkolenia zawodowe** – możliwość zdobycia nowych kwalifikacji, uzupełnienia lub zmiany posiadanych umiejętności, zgodnie z potrzebami rynku pracy.
- **Staże** – możliwość zdobycia doświadczenia zawodowego i stopniowego powrotu do aktywności na rynku pracy.
- **Wsparcie w podjęciu zatrudnienia** – możliwość skorzystania z dostępnych form pomocy, w tym prac interwencyjnych, robót publicznych i innych form zatrudnienia realizowanych przez urząd.
- **Wsparcie w rozpoczęciu działalności gospodarczej** – możliwość ubiegania się o dofinansowanie na podjęcie własnej działalności gospodarczej, na warunkach określonych w obowiązujących przepisach i naborach.

Z jakich środków finansowane jest wsparcie?

Działania aktywizacyjne mogą być finansowane ze środków:

- ✓ Funduszu Pracy,
- ✓ Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+),
- ✓ Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) .

Jak skorzystać z pomocy?

Aby skorzystać z dostępnych form aktywizacji zawodowej, należy zarejestrować się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Lipsku jako osoba bezrobotna lub poszukująca pracy – zgodnie z warunkami określonymi w przepisach. Po dokonaniu rejestracji doradca ds. zatrudnienia lub doradca zawodowy pomoże określić indywidualne potrzeby, możliwości zawodowe oraz dobrać odpowiednie formy pomocy, uwzględniając sytuację i możliwości psychofizyczne danej osoby.

Rejestracji można dokonać osobiście w siedzibie urzędu lub elektronicznie za pośrednictwem portalu praca.gov.pl.

Z usług poradnictwa zawodowego oraz pośrednictwa pracy mogą korzystać również osoby niezarejestrowane w urzędzie pracy. Dostęp do pozostałych form aktywizacji zawodowej uzależniony jest od spełnienia warunków określonych w obowiązujących przepisach oraz kryteriów kwalifikacji do poszczególnych form pomocy.

Lokalizacja: Powiatowy Urząd Pracy w Lipsku ul. Rynek 29, 27-300 Lipsko, e-mail: pup@puplipsko.pl, tel. (48) 332 36 30 www.lipsko.praca.gov.pl

Uwaga: Dostępność poszczególnych form pomocy oraz terminy naboru wniosków należy każdorazowo sprawdzać na stronie internetowej Powiatowego Urzędu Pracy w Lipsku: **www.lipsko.praca.gov.pl**.

11. Lokalne organizacje pozarządowe (NGO) – darmowe wsparcie

Organizacje pozarządowe (NGO) stanowią niezwykle cenne uzupełnienie publicznego systemu wsparcia psychologicznego, pedagogicznego i społecznego na terenie powiatu lipskiego. Świadczą pomoc całkowicie bezpłatnie i bez formalnych skierowań.

Nazwa organizacji i adres	Kontakt	Oferowany zakres bezpłatnej pomocy
Stowarzyszenie „Pomocy Rodzinie” w Siennie ul. Iłżecka 2, 27-350 Sienno	Tel. 691 912 605 / (48) 378-66-37 e-mail: sprsienno@o2.pl lub sprsienno@onet.pl Prawnik: 506-114-728 Psycholog: 796-608-421 Logopeda: 662-146-763 Prezes: Wiesława Kozik	Specjalistyczne poradnictwo dla mieszkańców powiatu: • Bezpłatne porady psychologiczne i logopedyczne dla dzieci i dorosłych. • Porady prawne i socjalne. • Zajęcia odbywają się w dogodnych godzinach popołudniowych.

Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń” im. św. Brata Alberta w Lipsku ul. Rynek 1, 27-300 Lipsko	tel. (48) 378-10-63 Prezes: Magdalena Gozdur	Organizacja pozarządowa, której głównym celem jest niesienie pomocy osobom potrzebującym, w szczególności osobom z niepełnosprawnościami, prowadzenie dwóch WTZ, angażuje się również w działalność charytatywną, pomoc społeczną, integrację osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, ochronę zdrowia oraz wspieranie lokalnej społeczności.

12. Poradnik praktyczny: Co powiedzieć podczas pierwszego kontaktu?

Wielu pacjentów oraz ich bliscy odczuwają silny lęk i skrępowanie przed pierwszą wizytą u psychologa, terapeuty czy psychiatry. To naturalny stan. Pamiętaj, że specjaliści są po to, aby Ci pomóc – nie oceniają, a przede wszystkim obowiązuje ich ścisła tajemnica zawodowa. Nie musisz używać fachowych terminów. Wystarczy, że opiszesz swoją sytuację własnymi słowami. Aby ułatwić sobie pierwszą rozmowę, warto wcześniej zanotować na kartce najważniejsze informacje:

- Opisz swoje samopoczucie: Od kiedy trwają trudności, jak często się pojawiają (np. codziennie, falami, rano, wieczorem);
- Wpływ na życie codzienne: Jak obecne problemy wpływają na Twój sen (bezsenność, wybudzanie), apetyt, naukę, pracę oraz relacje z bliskimi;
- Kluczowe objawy: Czy odczuwasz stały lęk, silny smutek, brak energii, napady paniki, problemy z koncentracją, a może masz wrażenie, że słyszysz lub widzisz rzeczy, których inni nie dostrzegają;
- Dotychczasowe leczenie: Czy kiedykolwiek wcześniej leczyłeś się psychiatrycznie, brałeś leki psychotropowe lub uczestniczyłeś w psychoterapii. Zapisz nazwy i dawki aktualnie przyjmowanych leków;
- Myśli rezygnacyjne: Jeżeli pojawiają się u Ciebie myśli o zrobieniu sobie krzywdy, samookaleczeniach lub odebraniu sobie życia, powiedz o tym lekarzowi bezpośrednio i wprost. To kluczowa informacja dla Twojego bezpieczeństwa!
- Uzależnienia i przemoc: Poinformuj specjalistę, jeśli w Twoim otoczeniu występuje alkohol, narkotyki, leki uspokajające, hazard lub jeśli doświadczasz przemocy ze strony bliskich.

Jeżeli towarzyszysz bliskiej osobie: Warto pomóc jej spisać najważniejsze objawy i dawki leków. Pamiętaj, że jeśli osoba jest pełnoletnia, specjalistę obowiązuje tajemnica medyczna i nie może przekazywać Ci informacji zwrotnych bez pisemnej zgody pacjenta. Możesz jednak zawsze przekazać lekarzowi swoje własne, istotne obserwacje o zachowaniu bliskiego.

13. Szybki katalog kontaktów (Wykaz zbiorczy)

Poniższa tabela stanowi zbiorcze podsumowanie wszystkich najważniejszych numerów alarmowych, medycznych, socjalnych i pomocowych na terenie powiatu lipskiego:

Instytucja / Ośrodek	Telefon bezpośredni	Adres stacjonarny
Numer alarmowy (Policja, ZRM)	112 (bezpłatny, komórkowy)	Ogólnopolski (24/7)
Pogotowie ratunkowe	999 (bezpłatny stacjonarny)	Ogólnopolski (24/7)
PZP SPZZOZ w Lipsku	(48) 378-35-67	ul. Rafała Czerwiakowskiego 1, Lipsko
Oddział Psychiatryczny SPZZOZ	(48) 378-36-50 / 36-51	ul. Jędrzeja Śniadeckiego 2, Lipsko
Poradnia Terapii Uzależnień w Lipsku	(48) 378-36-53	ul. Rafała Czerwiakowskiego 1, Lipsko
Poradnia Terapii Uzależnień w Rzeczniowie	(48) 616-70-06 / (48) 340-19-31	ul. Rzeczniów 1A, 27-353 Rzeczniów
Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej I Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży	(48) 378-35-20 / 728-213-024	ul. Czerwiakowskiego 1, wejście nr 3
PPP w Lipsku	508 101 278 / (48) 37-80-158	ul. Wincentego Witosa 39, Lipsko
PCPR w Lipsku	(48) 378 10 11 / (48) 378 01 24	ul. Iłżecka 6, Lipsko
PŚDS „Słoneczny Dom” w Lipsku	(48) 378-11-48	ul. Jana Kilińskiego 13, Lipsko
ŚDS w Podkońcach	(48) 616-71-15	Podkońce 99, gmina Rzeczniów
PŚDS „Dworek Uroczysko” w Łaziskach	609 804 748	Łaziska 101, gmina Ciepielów
DPS w Lipsku (niepełnosprawność intel.)	(48) 378-23-42	ul. 1-go Maja 79, Lipsko
DPS w Kijance (osoby starsze/somatyczne) – Dom Seniora	(48) 332-01-80 / 604 445 558	Kijanka 31, 27-312 Chotcza
Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne (COM)	512 348 624	ul. 1-go Maja 59, Lipsko
WTZ w Lipsku (siedziba stacjonarna)	(48) 37 80 063	ul. Zwoleńska 14, Lipsko
WTZ w Siennie	(48) 378-66-37	ul. Szkolna 41, Sienno
KPP w Lipsku	47 70 28 200	ul. Spacerowa 31A, Lipsko
KPP w Lipsku	47 70 28 200	ul. Spacerowa 31A, Lipsko
Placówki Opiekuńczo – Wychowawcze „Dom dla Dzieci Nr 1, 2, 3” w Lipsku)	(48) 378-61-06	ul. 1 Maja 69, 71, 73 Lipsko

14. Źródła i zasady aktualizacji

Niniejsze opracowanie powstało na drodze badania i weryfikacji danych teleadresowych oraz procedur urzędowych we wrześniu 2026 r. Dane zostały zweryfikowane w oparciu o oficjalne biuletyny informacji publicznej (BIP), portale administracji rządowej oraz bezpośredni kontakt z placówkami.

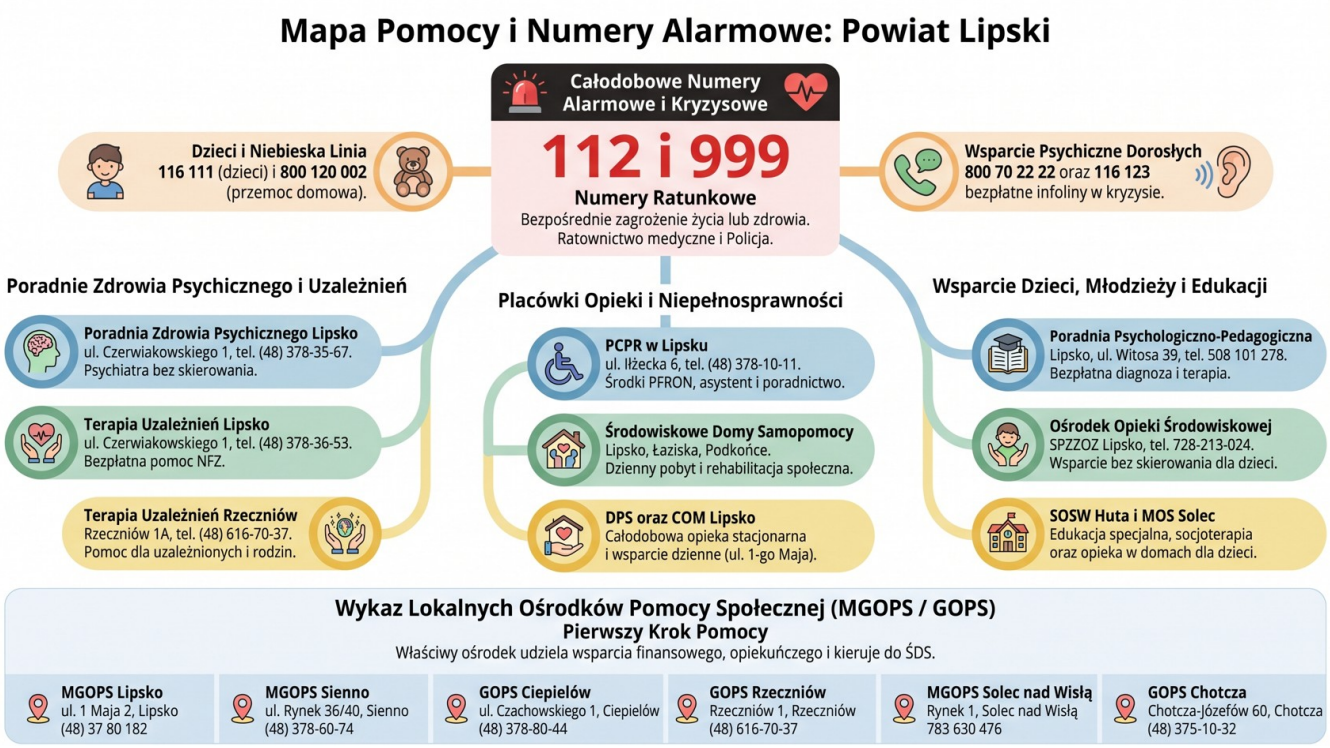
- SPZZOZ Lipsko – Oficjalne harmonogramy pracy poradni, oddziałów i rejestracji medycznej: szpitallipsko.pl
- Powiat Lipski / gov.pl – Oficjalne dane kontaktowe i zadania PCPR, PPP, PUP oraz lista jednostek nieodpłatnego poradnictwa w powiecie lipskim w 2026 r.: samorzad.gov.pl/web/powiat-lipski
- Dom Pomocy Społecznej w Lipsku – Oficjalny statut, procedury i kadra kierownicza: dpslipsko.pl

- LEX / Dziennik Ustaw – Krajowe regulacje prawne dotyczące procedury skierowania, wymaganych opinii i zaświadczeń lekarskich do Środowiskowych Domów Samopomocy (Dz.U.2020.249 t.j.).
- BIP Gminy Solec nad Wisłą – Dane o urzędzie, MGOPS oraz godzinach przyjmowania interesantów w 2026 r.: solec.pl
- BIP MGOPS Lipsko – Dane kontaktowe, e-mail oraz oficjalne godziny pracy ośrodka w Lipsku: mgopslipsko.naszops.pl
- GOPS Sienno – Wykaz jednostek nieodpłatnego poradnictwa oraz baza NGO: gops.sienno.pl
- Krajowy Rejestr Sądowy (KRS) – Rejestr stowarzyszeń i fundacji (NGO) prowadzących działalność pomocową w powiecie lipskim (rejestry rejestr.io oraz ngo.pl).

Ważna uwaga prawno-organizacyjna:
Godziny przyjęć, składy personelu lekarskiego i terapeutycznego, zasady naborów, limity wolnych miejsc, dostępność programów celowych oraz procedury administracyjne mogą ulegać okresowym zmianom. Przed bezpośrednią wizytą w danej placówce zaleca się krótki kontakt telefoniczny w celu potwierdzenia aktualności informacji. Przewodnik ten stanowi materiał informacyjny.

15. Mapa pomocy – wykaz najważniejszych usług

Poniższy panel graficzny stanowi podręczny wykaz najważniejszych punktów wsparcia i kontaktów alarmowych, opracowany jako szybka ściągawka dla mieszkańców powiatu lipskiego.



Data wydania: Stan informacji: listopad 2026 r.