POWIAT BIELSKI

# PRZEWODNIK

## *o lokalnie dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w powiecie bielskim*



**Starostwo Powiatowe w Bielsku-Białej, Wydział Zdrowia**
**wydanie szóste, sierpień 2022 rok**

**Szanowni Państwo,**



mam przyjemność po raz szósty przekazać w Państwa ręce zaktualizowany Przewodnik informujący o lokalnie dostępnych formach opieki zdrowotnej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w powiecie bielskim.

Publikacja ta jest adresowana do osób z doświadczeniem choroby psychicznej, jak również dla osób szukających informacji w celu pomocy osobom bliskim, rodzinie i znajomym.

Zdrowie psychiczne ma niewycenioną wartość i jest ważne na każdym etapie życia, od dzieciństwa przez młodość i dorosłość, aż do starości. Znany wszystkim świat nagle się zmienił. Najpierw pandemia, następnie wojna na Ukrainie oraz towarzyszące jej relacje telewizyjne wzmagają spiralę strachu i lęku. Już pandemia mocno nadszarpnęła kondycję psychiczną naszego społeczeństwa, a obecne działania zbrojne na Ukrainie jeszcze ten stan pogarszają. Niestabilność, chroniczny stres, poczucie bezradności oraz niepewność sytuacji niestety sprzyja rozwojowi schorzeń psychicznych.

Przewodnik ma na celu przysłużenie się działaniom realizowanym w zakresie poprawy zdrowia psychicznego oraz zaprezentowanie w sposób przejrzysty informacji na temat dostępnych form i zakresu pomocy wraz z danymi teleadresowymi placówek oraz instytucji działających w systemie pomocy społecznej na terenie Powiatu Bielskiego i Miasta Bielsko-Biała.

Szóste wydanie Przewodnika zawiera artykuł pt. „Wpływ na zdrowie psychiczne stresu popandemicznego oraz działań zbrojnych na Ukrainie”. Został on napisany przez specjalistę tematu, psychologa, psychoterapeutę systemowego, trenera Treningu Zastępowania Agresji, specjalizującego się w terapii indywidualnej, rodzin, dzieci i młodzieży z problemem zaburzeń zachowania, zaburzeń wieku rozwojowego, zaburzeń lękowych.

Mając na uwadze trafność niniejszej publikacji, zachęcam Państwa do lektury, dzielenia się sugestiami i oczekiwaniami wobec kolejnych aktualizacji, poprzez przekazywanie informacji na adres zdrowie1@powiat.bielsko.pl .

STAROSTA
Andrzej Płonka

## „Wpływ na zdrowie psychiczne stresu popandemicznego oraz działań zbrojnych na Ukrainie."

**PANDEMIA – WOJNA**

Słowa, które budzą lęk. I nic dziwnego. Toż to zagrożenie w najczystszej postaci. Wydarzenia ostatnich dwóch lat wstrząsnęły światem. Nikt się nie spodziewał tego, co się stało i nikt, w związku z tym, nie był na to przygotowany. Oczywistym wydaje się fakt, że spowodowało to ogromne nasilenie reakcji stresowych na całym świecie. Zagrożenie życia, niepewność teraźniejszości i przyszłości zaczęły nam towarzyszyć na co dzień.

Kiedy rozpoczęła się pandemia paradoksalnie wielu ludzi widziało w niej nadzieję. Świat nagle zwolnił, ulice opustoszały, ludzie zamknęli się w domach. Okazało się, że nigdzie nie trzeba się spieszyć, że pewne sprawy można odłożyć na później. I zapewne można by z tego swoistego hamulca lepiej skorzystać, gdyby nie fakt, że przyczyną tego zatrzymania było realne zagrożenie życia. Właściwie każdy doświadczył kruchości życia we własnym otoczeniu.

Bardzo negatywną konsekwencją tych wydarzeń była przedłużająca się izolacja. I w jakiś szczególny sposób dotknęła ona najmłodszych członków społeczeństwa. Zamknięte szkoły, zdalne nauczanie, zakaz zgromadzeń – to wszystko pokazało jak niezwykle istotny jest kontakt z drugim człowiekiem, z grupą, i jak bardzo młodzi ludzie tego potrzebują. Ta naturalna potrzeba, mocno związana z zapewnianiem sobie poczucia bezpieczeństwa, spowodowała, że ludzie zaczęli szukać alternatywnych sposobów kontaktu. W sukurs przyszedł Internet. To tam w dużej mierze przeniosło się życie towarzyskie. Tam młodzi ludzie odnajdywali swoich przyjaciół, tam się gromadzili, tam zawierali nowe znajomości. I tam też spotykali się z przykrościami, falą hejtu. I można by powiedzieć, że to tylko rzeczywistość wirtualna, ale przecież uczucia temu towarzyszące są prawdziwe.

Podobnie rzecz ma się z działaniami wojennymi w Ukrainie. Dramatyczne sceny odgrywają się bardzo blisko nas, tuż za granicą, zaczęło nas to dotyczyć w sposób niemal namacalny i od czasu II wojny światowej nie byliśmy bliżej tak ogromnego zagrożenia.

Naturalną reakcją na zagrożenie jest stan aktywacji układu nerwowego. Stajemy w obliczu niebezpieczeństwa i nasz organizm przygotowuje się do reakcji walki lub ucieczki. Następuje mobilizacja sił, mięśnie są napięte, oddech spłycony, szybki, tętno przyspiesza, zwiększa się czujność. I jest to reakcja adaptacyjna, pozwalająca na przeżycie. Kłopot zaczyna się wtedy, kiedy stan zagrożenia się przedłuża, kiedy nie można sobie pozwolić na rozluźnienie, na odpoczynek, na spokój, kiedy nie możemy poczuć się bezpiecznie. Doświadczamy wtedy **stresu przewlekłego**, który mocno eksploatuje nasz organizm. Po pewnym czasie doświadczamy zmęczenia, wyczerpania, a jednocześnie nie możemy sobie pozwolić na odpoczynek. Mamy wtedy do czynienia z zespołem stresu pourazowego.

**Fazy stresu**

1. Faza mobilizacji - szybka odpowiedź organizmu na stresor, zwiększa się odporność na ból oraz przyspiesza funkcje organizmu. Dochodzi do podwyższenia ciśnienia tętniczego krwi oraz wzrostu temperatury ciała.
2. Faza adaptacji – organizm nabiera doświadczenia w radzeniu sobie z zagrożeniem, analizuje go i uczy się odpowiednio reagować.

3. Faza wyczerpania – przedłużająca się ekspozycja na zagrożenie prowadzi do wyczerpania organizmu, osłabienia fizycznego i psychicznego, a także immunologicznego.

**Jak temu zapobiegać?**

Aby zapobiec negatywnym skutkom przewlekłego stresu potrzebna jest przede wszystkim szybka identyfikacja problemu oraz zapewnienie wczesnej pomocy.

**Objawy stresu**

- niepokój
- izolacja, wycofanie
- drażliwość
- obniżony nastrój
- męczliwość
- zaburzenia rytmu dobowego
- lęki społeczne
- samookaleczenia
- wahania nastroju
- nagłe obniżenie wyników w nauce
- używki
- objawy somatyczne: bóle głowy, brzucha, biegunki, wymioty.

**Wpływ stresu na organizm:**

W momencie wystąpienia sytuacji wywołującej stres, organizm wytwarza hormon adrenalinę i kortyzol, które stymulują organizm. Hormony oddziałując na nasz układ krążenia, przyspieszają rytm serca, podnoszą ciśnienie krwi oraz zwężają naczynia krwionośne. W związku z faktem, że stres wiąże się ze zwiększonym wydzielaniem kortyzolu oraz adrenaliny – hormonów działających antagonistycznie do insuliny, to w konsekwencji prowadzi do wzrostu poziomu glukozy we krwi oraz zwiększonego ryzyka wystąpienia cukrzycy typu II. Jeśli stres jest krótkotrwały mobilizuje do działania i nie jest powodem do niepokoju, natomiast jeżeli występuje przez dłuższy czas to otwiera drogę dla wystąpienia lub prowadzi do zaostrzenia szeregu chorób i wystąpienia dolegliwości takich jak: infekcje, stany zapalne, bezsenność, bóle (np. głowy), dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (np. zgaga, wrzody), obniżenie płodności, choroby autoimmunologiczne, choroby skóry.

**Metody radzenia sobie ze stresem:**

- **Aktywność fizyczna** - ma ogromny wpływ na samopoczucie fizyczne i psychiczne. Nawet 10-minutowy trening może pobudzić produkcję endorfin i skutecznie zmniejszyć poziom stresu, pomaga rozładować napięcie.
- **Sen** - odpowiednia długość snu zapewni regenerację układu nerwowego. Ponadto ważne jest zachowanie rytmu dobowego.
- **Zdrowe żywienie -** wpływa na odpowiednie kształtowanie się układu odpornościowego organizmu. Dieta osoby narażonej na stres powinna obfitować w witaminy z grupy B, kwas foliowy, magnez i mangan (orzechy, kasza gryczana, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe), wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 (tłuste ryby morskie) oraz niezbędne aminokwasy zawarte w produktach mięsnych i nabiałowych.

- **Relaks, medytacja, kontakt z naturą** – wszystko to jest bardzo skutecznym sposobem na złagodzenie stresu, lęku i poprawę samopoczucia psychicznego. Potwierdzają to liczne badania naukowe.
- **Odpowiednie zarządzanie czasem –** które prowadzi do skutecznego osiągania celów.
- **Zapobieganie kumulacji emocji, rozmawianie o problemach –** takie „odwentylowanie" emocji daje sporą ulgę i nie pozwala na zaleganie niezałatwionych spraw.
- **Socjalizacja i wsparcie społeczne**. Przebywanie wśród bliskich i przyjaciół ma kluczowe znaczenie w radzeniu sobie ze stresem. Zaangażowanie się w terapię poznawczo-behawioralną także może być dobrym pomysłem.
- **Korzystanie z pomocy rodziny oraz specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego –** czasem pokutuje przekonanie, że pójście do specjalisty jest przejawem słabości, podczas gdy jest zupełnie odwrotnie, świadczy o odwadze i odpowiedzialności.

I na koniec kilka słów o **odporności psychicznej**. Profesorowie Clough i Strycharczyk (Clough, Strycharczyk, 2012, 2017) opisali 4 filary odporności psychicznej w modelu 4C (challenge, confidence, commitment, control):

1. **CHALLENGE** – wyzwanie. Postrzeganie trudności życiowych jako szansy na rozwój, uczenie się (zamiast jako zagrożenia, które prowadzi do unikania takich sytuacji ze strachu przed porażką lub niechęci do wysiłku).
2. **CONFIDENCE** – pewność siebie. Wiara we własne możliwości i kompetencje, a także swoboda w kontaktach międzyludzkich, odwaga, wysokie poczucie własnej wartości (zamiast niepewności, obawy przed wypowiadaniem się, niskiej samooceny, które uniemożliwiają skuteczne dążenie i osiąganie celów).
3. **COMMITMENT** – zaangażowanie. Umiejętność angażowania się w zadania oraz wytrwałość i konsekwencja w realizacji celów. Zdolność do wytrwania w zamierzeniach, nie zniechęcanie się, realizacja celów i doprowadzanie każdego zadania do końca (zamiast rozproszenia, nudy lub koncentracji na innych celach).
4. **CONTROL** – kontrola, poczucie wpływu. Zakres, w którym osoba czuje, że steruje swoim życiem. Jest to w pewnym sensie nasze poczucie sprawczości i wpływu na własne życie. W przypadku kontroli mówimy o jej dwóch wymiarach: kontroli emocji oraz kontroli nad życiem (zamiast poczucia, że życie odbywa się poza ich osobistą kontrolą oraz że nie są w stanie wywrzeć jakiegokolwiek wpływu zarówno na samych siebie, jak i na innych).

mgr Rafał Pietrzyk
Psycholog, Psychoterapeuta

# Spis treści

I. WSTĘP ..... 10

II. OPIEKA ZDROWOTNA ..... 11

III. POMOC SPOŁECZNA ..... 20

IV. ORZEKANIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI ..... 25

V. ORZEKANIE O NIEZDOLNOŚCI DO PRACY ..... 28

VI. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE ..... 32

VII. PORADNICTWO ZAWODOWE I AKTYWIZACJA ZAWODOWA ..... 34

# I. WSTĘP

Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U.2020.685 z późn.zm) uznaje, iż:

***„…zdrowie psychiczne jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka, a ochrona praw osób z zaburzeniami psychicznymi należy do obowiązków państwa…”.***

Jest, więc integralnym i niezwykle istotnym elementem zdrowia, co więcej nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **zdrowie jest to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności.** Tak szeroko rozumiane zdrowie jest wartością, dzięki której zarówno jednostka jak i grupa może realizować swe aspiracje i potrzebę osiągnięcia satysfakcji, zmieniać środowisko oraz się z nim integrować.

**W Polsce cele, zadania i działania na rzecz ochrony zdrowia psychicznego sformułowane zostały** w ustawie o ochronie zdrowia psychicznego, a mianowicie:

1) ochronę zdrowia psychicznego zapewniają **organy administracji rządowej i samorządowej oraz instytucje do tego powołane**,
2) w działaniach z zakresu ochrony zdrowia psychicznego mogą uczestniczyć stowarzyszenia i inne organizacje społeczne, fundacje, samorządy zawodowe, kościoły i inne związki wyznaniowe oraz grupy samopomocy pacjentów i ich rodzin, a także inne osoby fizyczne i prawne.

**Ochrona zdrowia psychicznego obejmuje realizację zadań dotyczących w szczególności**:

- promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym,
- zapewnienia osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy, niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym,
- kształtowania wobec osób z zaburzeniami psychicznymi właściwych postaw społecznych, a zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałania ich dyskryminacji.

Zadania, o których mowa powyżej są realizowane przez działania określone w **Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017-2022**, który został ustanowiony Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 08 lutego 2017 r.

**Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017-2022** określa w szczególności:

1) diagnozę sytuacji i zagrożeń dla zdrowia psychicznego, w tym zróżnicowań regionalnych;
2) cele i zadania programu;
3) nakłady na realizację programu;
4) zalecane rozwiązania organizacyjne w psychiatrycznej opiece zdrowotnej;
5) niezbędne kierunki zmian i warunki rozwoju psychiatrycznej opieki zdrowotnej w kraju.

Jednym z zadań określonym w celach szczegółowych Narodowego Programu, nałożonym na samorządy terytorialne jest przygotowanie aktualizowanego corocznie

**Przewodnika** informującego o lokalnie dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi.
Niniejszy Przewodnik ma za zadanie podniesienie świadomości i wrażliwości wśród mieszkańców Powiatu na problemy osób z zaburzeniami psychicznymi. Jego celem jest usystematyzowanie najistotniejszych, pomocnych informacji niezbędnych do poprawy funkcjonowania w życiu codziennym osób cierpiących na zaburzenia psychiczne oraz ich rodzin. Jednocześnie publikacja przybliża kwestie dotyczące ulg i uprawnień przysługujących osobom niepełnosprawnym, w tym osobom z zaburzeniami psychicznymi wraz z wykazem instytucji z terenu Powiatu Bielskiego, co powinno ułatwić drogę dla osób szukających instytucji, do których można zwrócić się o pomoc.

## II. OPIEKA ZDROWOTNA

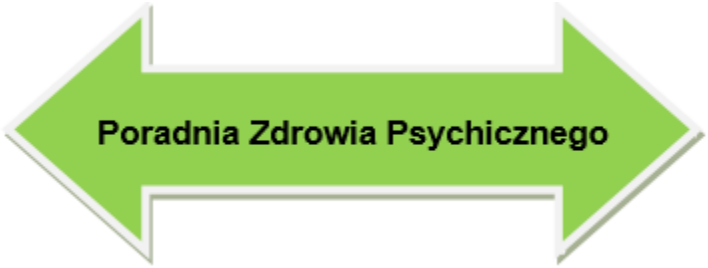
Opieka zdrowotna nad osobami z zaburzeniami psychicznymi, zaburzeniami zachowania, uzależnionych od alkoholu i substancji psychoaktywnych spoczywa przede wszystkim na placówkach psychiatrycznej opieki zdrowotnej – w formie świadczeń ambulatoryjnych, dziennych, stacjonarnych i opieki środowiskowej (domowej). Aby uzyskać pomoc lekarza psychiatry należy zwrócić się do poradni zdrowia psychicznego lub w sytuacjach nagłych na Izbę Przyjęć. Wizyta taka **nie wymaga skierowania od lekarza** ubezpieczenia zdrowotnego. Pomoc mogą uzyskać także rodziny takich osób, zgłaszając się np. do Punktu Zgłoszeniowo – Koordynacyjnego w Centrum Zdrowia Psychicznego. Ponadto opiekę nad osobami z zaburzeniami psychicznymi pełnią również w określnym zakresie placówki podstawowej opieki zdrowotnej i poradnie specjalistyczne.
**Punkty Zgłoszeniowo-Koordynacyjne** w Centrum Zdrowia Psychicznego są czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8-18. Wystarczy przyjść lub zatelefonować, by dostać poradę oraz dowiedzieć się, jaka pomoc jest dostępna i potrzebna w danym przypadku. Nie trzeba zapowiadać swojego przyjścia ani rejestrować się wcześniej. Można przyjść ze swoim problemem lub przyprowadzić osobę bliską, której stan jest niepokojący. Specjalista opracuje plan leczenia, a jeśli przypadek zostanie uznany za pilny leczenie rozpocznie się nie później niż 72 godziny od konsultacji w punkcie zgłoszeniowo – koordynacyjnym. Może się okazać, że będą potrzebne regularne konsultacje z psychiatrą, terapia prowadzona przez psychologa – indywidualna lub grupowa, leczenie w trybie dziennym, wizyty domowe pielęgniarki środowiskowej, wparcie od asystenta zdrowienia, osoby po kryzysie psychicznym, która po odpowiednim przeszkoleniu służy pomocą osobom, którzy w kryzysie trwają i ich bliskim. Terapia i leczenie nie musi odbywać się w tym samym miejscu, w którym jest punkt zgłoszeniowo-koordynacyjny.

Punkt nr 1 znajduje się przy Poradni Zdrowia Psychicznego
ul. Olszówka 102
43-309 Bielsko-Biała
**tel. 33 811 84 12, tel. 602 391 719**
pzk.olszowka@psychiatria.bielsko.pl

Punkt nr 2 znajduje się przy Poradni Zdrowia Psychicznego
ul. Mostowa 1
43-309 Bielsko-Biała
**tel. 33 811 64 11, tel. 602 392 818**
pzk.mostowa@psychiatria.bielsko.pl

## PAMIĘTAJ!!!

**Poradnie zdrowia psychicznego przyjmują osoby z wszystkimi rodzajami zaburzeń psychicznych.**

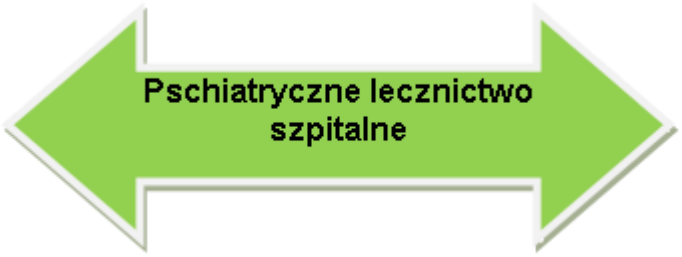



- **Narodowy Fundusz Zdrowia** finansuje w zakresie opieki ambulatoryjnej: porady i diagnozę lekarza psychiatry, porady i diagnozę psychologa, sesje psychoterapeutyczne dla pacjentów ubezpieczonych w ramach ubezpieczenia społecznego.
- Wizyta u lekarza psychiatry nie wymaga skierowania.
- Skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego jest wymagane do psychologa i psychoterapeuty.
- Pacjent obłożnie chory psychicznie (z terenu miasta Bielska – Białej) ma prawo do bezpłatnych wizyt domowych lekarza psychiatry, psychologa, psychoterapeuty, pielęgniarki, pracownika socjalnego.
- W uzasadnionych sytuacjach pacjent ma prawo do bezpłatnego transportu sanitarnego.
- Za świadczenia udzielane na podstawie umowy zawartej z NFZ nie wolno pobierać od ubezpieczonego żadnych dodatkowych opłat, chyba, że taka odpłatność przewidziana jest w odrębnych przepisach.
- W przypadku, gdy pacjent wymaga wykonania badań diagnostycznych w związku z leczeniem psychiatrycznym, skierowanie wydaje lekarz psychiatra a koszty badań pokrywa jednostka kierująca

### Wykaz świadczeń gwarantowanych realizowanych w warunkach ambulatoryjnych psychiatrycznych i leczenia środowiskowego (domowego)

| Lp. | Podmiot leczniczy realizujący świadczenie | Adres | Nr tel. | Adres strony internetowej |
|---|---|---|---|---|
| **1. Świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne dla dorosłych** | | | | |
| 1. | **Bielskie Centrum Psychiatrii – Olszówka w Bielsku – Białej** Poradnia Zdrowia Psychicznego | ul. Mostowa 1 43-300 Bielsko - Biała | 33 811 64 11 | https://www.psychiatria.bielsko.pl/ |
| 2. | **Bielskie Centrum Psychiatrii – Olszówka w Bielsku – Białej** Poradnia Zdrowia Psychicznego | ul. Olszówka 102 43-300 Bielsko - Biała | 33 814 91 96 | https://www.psychiatria.bielsko.pl/ |

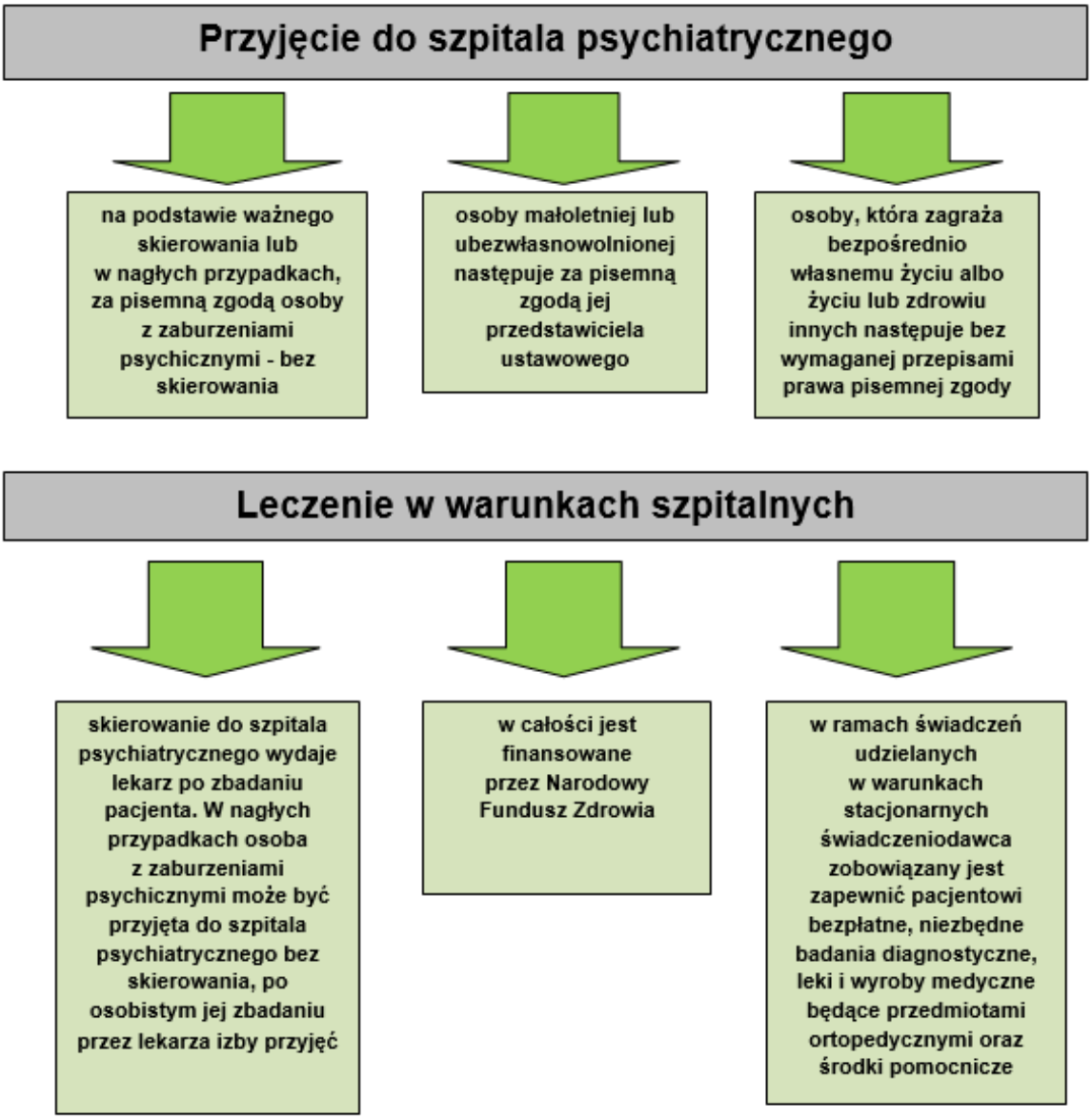
| Lp. | Podmiot leczniczy realizujący świadczenie | Adres | Nr tel. | Adres strony internetowej |
|---|---|---|---|---|
| 3. | **NZOZ Centrum Medyczne „Zdrowie" mgr Maria Grygierzec** Poradnia Zdrowia Psychicznego | ul. Traugutta 18a 43 502 Czechowice - Dziedzice | 32 215 23 49 | https://zdrowieczechowice.pl/ |
| 4. | **Obwód Lecznictwa Kolejowego S.p. z.o.z.** Poradnia Zdrowia Psychicznego | ul. Traugutta 12 43-300 Bielsko - Biała | 33 828 57 67 | http://www.olk.bielsko.pl/ |
| **2. Świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne dla dzieci i młodzieży** | | | | |
| 1. | **Szpital Pediatryczny w Bielsku – Białej** Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży | ul. Sobieskiego 83 43-300 Bielsko - Biała | 33 828 40 00 | http://www.szpitalpediatryczny.pl/ |
| 2. | **Feniks Kareł i Wspólnik Spółka jawna** Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży | ul. Piekarska 24 43-300 Bielsko - Biała | 32 815 60 32 33 375 02 12 | https://czpfeniks.pl/ |
| **3. Leczenie nerwic** | | | | |
| 1. | **Bielskie Centrum Psychiatrii – Olszówka w Bielsku – Białej** Poradnia Leczenia Nerwic | ul. Olszówka 102 43-300 Bielsko - Biała | 33 814 91 96 w.129 w.165 | https://www.psychiatria.bielsko.pl/ |
| **4. Świadczenia psychologiczne** | | | | |
| 1. | **Feniks Kareł i Wspólnik Spółka jawna** Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży | ul. Piekarska 24 43-300 Bielsko - Biała | 32 815 60 32 33 375 02 12 | https://czpfeniks.pl/ |
| 2. | **Śląska Fundacja Błękitny Krzyż** Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży | ul. Nad Białką 1b 43-502 Czechowice-Dziedzice | 32 215 97 40 | https://www.bk-europe.pl/index.php/pl/ |
| **5. Leczenie środowiskowe (domowe)** | | | | |
| 1. | **Bielskie Centrum Psychiatrii – Olszówka w Bielsku – Białej** | ul. Olszówka 102 43-300 Bielsko - Biała | 33 812 30 41 | https://www.psychiatria.bielsko.pl/ |




**Psychiatryczne lecznictwo szpitalne** zorganizowane jest w szpitalach psychiatrycznych i na oddziałach psychiatrycznych przy szpitalach ogólnych.
W szpitalu podczas leczenia pacjent ma zapewnione **bezpłatnie,** niezbędne badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne, świadczenia z zakresu profilaktyki, leczenia, pielęgnacji i rehabilitacji, leki, w tym wyroby medyczne będące przedmiotami ortopedycznymi i środki pomocnicze, świadczenia terapeutyczne (w tym psychoterapia), działania edukacyjno-konsultacyjne dla rodzin oraz inne świadczenia związane z pobytem. Transport sanitarny realizowany jest zgodnie z odrębnymi przepisami.

**PAMIĘTAJ!!!**

**Skierowanie pacjenta do szpitala psychiatrycznego wydawane jest w dniu konsultacji lekarskiej, a jego ważność wygasa po upływie 14 dni. Ważność skierowania ulega przedłużeniu o czas oczekiwania na przyjęcie do szpitala psychiatrycznego pod warunkiem wpisania na listę oczekujących, w terminie do 14 dni od dnia jego wystawienia. Skierowania z brakami, pozbawione części istotnych danych, nie mogą być przyczyną odmowy przyjęcia lub niewpisania pacjenta na listę oczekujących.**




**Pacjenci kierowani są na leczenie stacjonarne zarówno przez lekarzy ubezpieczenia zdrowotnego, gabinety prywatne i na mocy postanowień sądu.**

## Wykaz świadczeń gwarantowanych realizowanych w warunkach stacjonarnych w izbie przyjęć

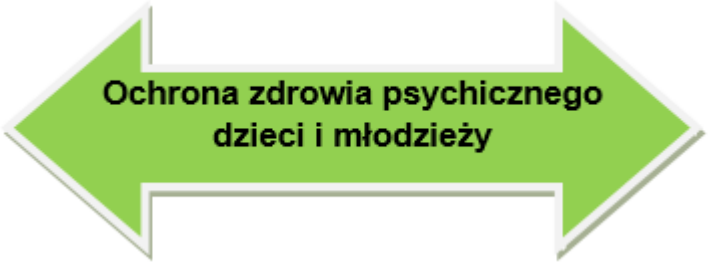
| Podmiot leczniczy realizujący świadczenie | Adres | Nr tel. | Adres strony internetowej |
|---|---|---|---|
| **1. Świadczenia w izbie przyjęć** | | | |
| **Bielskie Centrum Psychiatrii – Olszówka w Bielsku – Białej** | ul. Olszówka 102<br>43-300 Bielsko - Biała | 33 814 91 96 | https://www.psychiatria.bielsko.pl/ |

## Wykaz świadczeń gwarantowanych w warunkach stacjonarnych psychiatrycznych

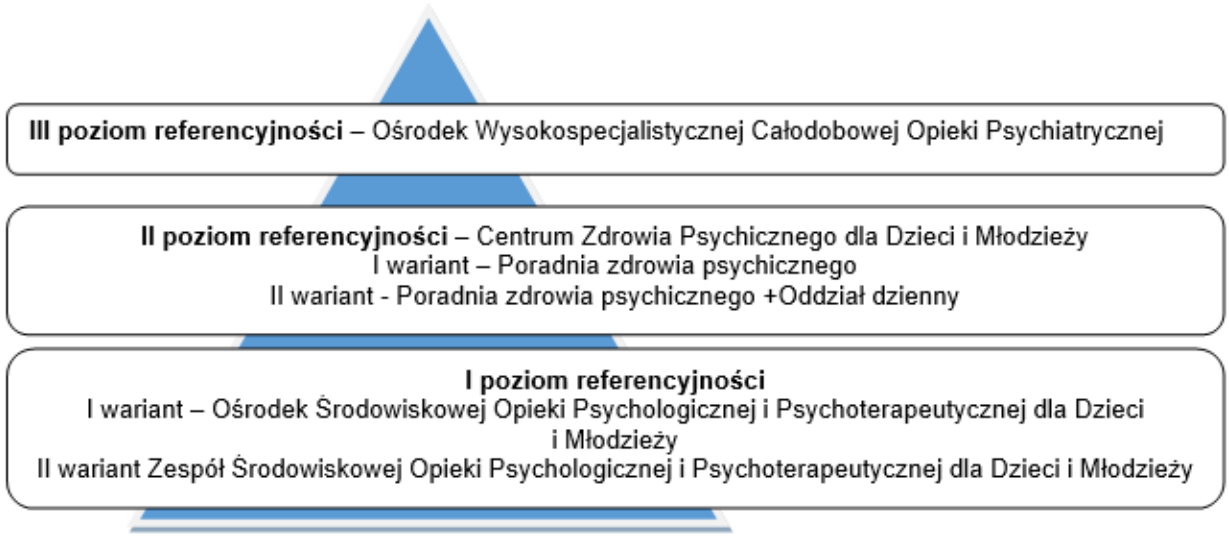
| Podmiot leczniczy realizujący świadczenie | Adres | Nr tel. | Adres strony internetowej |
|---|---|---|---|
| **1. Świadczenia psychiatryczne dla dorosłych** | | | |
| **Bielskie Centrum Psychiatrii -Olszówka w Bielsku – Białej** Oddział Psychiatryczny Ogólny | ul. Olszówka 102 43-300 Bielsko – Biała | 33 814 91 96 w.138 w.139 | https://www.psychiatria.bielsko.pl/ |
| **2. Świadczenia psychiatryczne dla dzieci i młodzieży** | | | |
| **Szpital Pediatryczny w Biesku - Białej** Oddział Psychiatryczny dla dzieci i młodzieży | ul. Sobieskiego 83 43-300 Bielsko – Biała | 33 828 40 37 33 828 40 75 33 828 40 00 | http://www.szpitalpediatryczny.pl/ |
| **3. Świadczenia rehabilitacji psychiatrycznej** | | | |
| **Bielskie Centrum Psychiatrii -Olszówka w Bielsku – Białej** Oddział Rehabilitacji Psychiatrycznej | ul. Różana 6 43-309 Bielsko – Biała | 33 814 91 96 w.121 608 578 091 | https://www.psychiatria.bielsko.pl/ |
| **4. Świadczenia dzienne psychiatryczne rehabilitacyjne dla dzieci i młodzieży** | | | |
| **Szpital Pediatryczny w Bielsku – Białej** Dzienny Oddział Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży | ul. Sobieskiego 83 43-300 Bielsko - Biała | 33 828 40 37 33 828 40 15 | http://www.szpitalpediatryczny.pl/ |
| **Feniks Kareł i Wspólnik Spółka jawna** Dzienny Oddział Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży | ul. Piekarska 24 43-300 Bielsko - Biała | 32 815 60 32 33 375 02 12 | https://czpfeniks.pl/ |
| **5. Świadczenia dzienne leczenia zaburzeń nerwicowych** | | | |
| **Bielskie Centrum Psychiatrii -Olszówka w Bielsku – Białej** Oddział Dzienny Zaburzeń Nerwicowych | ul. Olszówka 102 43-300 Bielsko - Biała | 33 811 65 45 w.129 (godz. 12.30 – 14.00) | https://www.psychiatria.bielsko.pl/ |

Ponadto na terenie Bielska- Białej przy ul. Pięknej 2 działa **Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej** obejmujący swoją pomocą mieszkańców powiatu bielskiego i miasta Bielska-Białej, a w uzasadnionych przypadkach z usług Ośrodka mogą korzystać osoby z innych powiatów. Ośrodek jest placówką zapewniającą specjalistyczne usługi psychologiczne i hostelowe, dostępne przez całą dobę - osobom, rodzinom i społecznościom znajdującym się w sytuacji kryzysowej. Celem pomocy świadczonej przez Ośrodek jest zapobieganie powstaniu lub pogłębianiu skutków trudnych sytuacji życiowych w postaci indywidualnych i rodzinnych kryzysów.
**Kontakt: 33 814 62 21** oraz https://poik.bielsko.pl/

Osoba, która wskutek choroby psychicznej lub upośledzenia umysłowego nie jest zdolna do zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i nie ma możliwości korzystania z opieki innych osób oraz potrzebuje stałej opieki i pielęgnacji, lecz nie wymaga leczenia szpitalnego, może być za jej zgodą lub zgodą jej przedstawiciela ustawowego przyjęta do domu pomocy społecznej.




Nowy model systemu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży składa się z trzech poziomów referencyjnych:




**Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży**, nazywane I stopniem referencyjnym, gdzie pomocy udziela się za pomocą psychoterapii indywidualnej, grupowej, terapii rodzinnej czy pracy z grupą rówieśniczą.
**Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży**, czyli II poziom referencyjności, gdzie pracuje lekarz psychiatra, a pacjenci wymagający intensywniejszej opieki mogą skorzystać ze świadczeń w ramach oddziału dziennego (w wybranych CZP dla dzieci i młodzieży).
Na najwyższym III poziomie referencyjności funkcjonuje **Ośrodek wysokospecjalistycznej całodobowej opieki psychiatrycznej**. W takich ośrodkach pomoc znajdą pacjenci wymagającej najbardziej specjalistycznej pomocy, w tym w szczególności osoby w stanie zagrożenia życia i zdrowia, przyjmowani w trybie nagłym.

## Wykaz świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki psychiatrycznej dzieci i młodzieży w ramach poziomów referencyjnych.

| Lp. | Podmiot leczniczy realizujący świadczenie | Adres | Nr tel. | Adres strony internetowej |
|---|---|---|---|---|
| **OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – I poziom referencyjny** | | | | |
| 1. | **Śląska Fundacja Błękitny Krzyż** | ul. Nad Białką 1b 43-502 Czechowice-Dziedzice | 32 215 97 40 510 243 619 | https://www.bk-europe.pl/index.php/pl/ |
| 2. | **Feniks Kareł i Wspólnik Spółka jawna** | ul. Piekarska 24 43-300 Bielsko - Biała | 32 815 60 32 33 375 02 12 | https://czpfeniks.pl/ |
| **CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – poradnia zdrowia psychicznego – II poziom referencyjny** | | | | |
| 1. | **Feniks Kareł i Wspólnik Spółka jawna** Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży | ul. Piekarska 24 43-300 Bielsko - Biała | 32 815 60 32 33 375 02 12 | https://czpfeniks.pl/ |
| **CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – II poziom referencyjny** | | | | |
| 1. | **Szpital Pediatryczny w Bielsku – Białej** | ul. Sobieskiego 83 43-300 Bielsko - Biała | 33 828 40 00 | http://www.szpitalpediatryczny.pl/ |
| **OŚRODEK WYSOKOSPECJALISTYCZNEJ CAŁODOBOWEJ OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ – III poziom referencyjny** | | | | |
| 1. | **Szpital Pediatryczny w Bielsku – Białej** | ul. Sobieskiego 83 43-300 Bielsko - Biała | 33 828 40 00 | http://www.szpitalpediatryczny.pl/ |




Leczenie uzależnień skierowane są do osób z zaburzeniami psychicznymi, zaburzeniami zachowania, uzależnionych od alkoholu i substancji psychoaktywnych, jak również ich rodzin.
Opieka zdrowotna wykonywana jest w ramach podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej.

## Wykaz świadczeń gwarantowanych realizowanych w warunkach stacjonarnych leczenia uzależnień

| Lp. | Podmiot leczniczy realizujący świadczenie | Adres | Nr tel. | Adres strony internetowej |
|---|---|---|---|---|
| **1. Leczenie alkoholowych zespołów abstynencyjnych (detoksykacja)** | | | | |
| 1. | **Śląska Fundacja Błękitny Krzyż** Oddział Leczenia Zespołów Abstynencyjnych – Oddział Detoksykacyjny | ul. K. Miarki 11 43-300 Bielsko - Biała | 33 812 65 04 | https://www.bk-europe.pl/index.php/pl/ |
| **2. Leczenie uzależnień** | | | | |
| 1. | **Śląska Fundacja Błękitny Krzyż** Dzienny Oddział Odwykowy | ul. Nad Białką 1b 43-502 Czechowice-Dziedzice | 32 215 97 40 519 452 998 | https://www.bk-europe.pl/index.php/pl/ |
| 2. | **Śląska Fundacja Błękitny Krzyż** Dzienny Oddział Odwykowy | ul. Mostowa 1 443-300 Bielsko - Biała | 33 822 79 83 513 465 729 | https://www.bk-europe.pl/index.php/pl/ |
| **3. Świadczenia rehabilitacyjne dla uzależnionych od substancji psychoaktywnych** | | | | |
| 1. | **Bielskie Centrum Psychiatrii – Olszówka w Bielsku – Białej** Ośrodek Rehabilitacyjny dla Uzależnionych od Substancji Psychoaktywnych | ul. Kaszyska 40A 43-382 Bielsko - Biała | 33 818 38 35 | https://www.psychiatria.bielsko.pl/ |
| 2. | **Stowarzyszenie Promocji Zdrowia Psychicznego** Ośrodek Rehabilitacyjny dla Uzależnionych od Substancji Psychoaktywnych „Straszny Dwór” | ul. Stalmacha 9 43-502 Czechowice - Dziedzice | 32 215 50 05 | https://osrodekczechowice.blogspot.com/ |
| **4. Świadczenia dla uzależnionych od alkoholu** | | | | |
| 1. | **Śląska Fundacja Błękitny Krzyż** Poradnia Leczenia Uzależnień | ul. Nad Białką 1A 43-502 Czechowice - Dziedzice | 32 215 97 40 | https://www.bk-europe.pl/index.php/pl/ |
| 2. | **Śląska Fundacja Błękitny Krzyż** Poradnia Leczenia Uzależnień | ul. Mostowa 1 43-300 Bielsko - Biała | 33 822 70 83 | https://www.bk-europe.pl/index.php/pl/ |
| **5. Świadczenia rehabilitacyjne dla dzieci i młodzieży uzależnionych od substancji psychoaktywnych** | | | | |
| 1. | **Fundacja Zapobiegania i Resocjalizacji Uzależnień „Nadzieja”** Ośrodek Rehabilitacyjny dla Uzależnionych od Substancji Psychoaktywnych (dla dzieci i młodzieży w wieku 13 – 18 lat) | ul. Barkowska 167 c 43-300 Bielsko - Biała | 33 816 07 67 | http://www.nadzieja.bielsko.pl/ |

### Wykaz świadczeń gwarantowanych realizowanych w warunkach ambulatoryjnych leczenia uzależnień

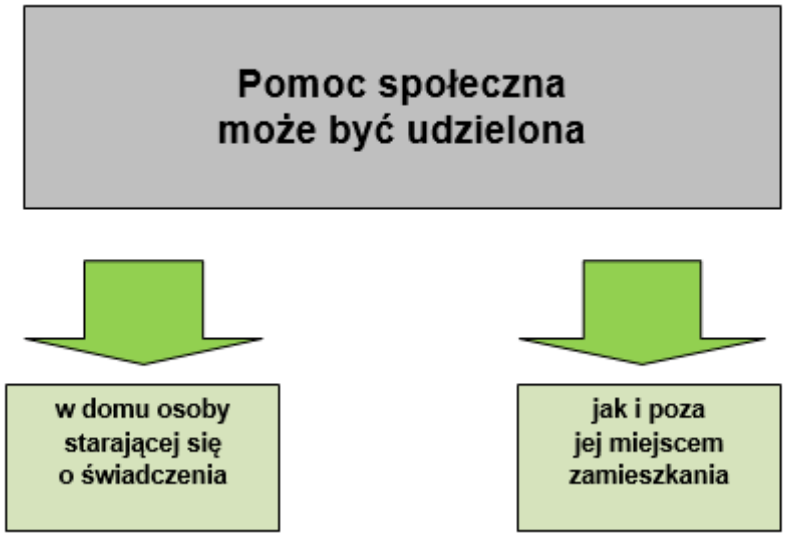
| Lp. | Podmiot leczniczy realizujący świadczenie | Adres | Nr tel. | Adres strony internetowej |
|---|---|---|---|---|
| **1. Świadczenia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia** | | | | |
| 1. | **Bielskie Centrum Psychiatrii – Olszówka w Bielsku – Białej** Poradnia Terapii od Alkoholu i Współuzależnienia | ul. Mostowa 1 43-300 Bielsko - Biała | 33 812 30 42 | https://www.psychiatria.bielsko.pl/ |
| 2. | **Śląska Fundacja Błękitny Krzyż** Poradnia Terapii od Alkoholu i Współuzależnienia | ul. Mostowa 1 43-300 Bielsko - Biała | 33 822 7983 | https://www.bk-europe.pl/index.php/pl/ |
| **2. Świadczenia terapii uzależnień dla dzieci i młodzieży** | | | | |
| 1. | **Śląska Fundacja Błękitny Krzyż** Poradnia Uzależnień Behawioralnych dla Dzieci i Młodzieży (Program pilotażowy od stycznia 2022 do czerwca 2023) | ul. Nad Białką1b 43-502 Czechowice - Dziedzice | 510 243 619 | https://www.bk-europe.pl/index.php/pl/ |
| **3. Świadczenia terapii uzależnienia od substancji psychoaktywnych innych niż alkohol** | | | | |
| 1. | **Bielskie Centrum Psychiatrii – Olszówka w Bielsku – Białej** Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych | ul. Mostowa 1 43-300 Bielsko - Biała | 33 812 30 42 | https://www.psychiatria.bielsko.pl/ |

# III. POMOC SPOŁECZNA

W celu uzyskania pomocy społecznej dla osób z zaburzeniami psychicznymi, należy zwrócić się do najbliższego względem miejsca zamieszkania ośrodka pomocy społecznej - w gminach mogą być to gminne ośrodki pomocy społecznej, w miastach miejskie lub gminne ośrodki pomocy społecznej.

**PAMIĘTAJ!!!**

Ośrodek pomocy społecznej wysyła pracownika socjalnego do osoby, która stara się o przyznanie opieki, w celu oceny jego sytuacji życiowej i określenia zakresu dalszej pomocy.




## Ośrodki Pomocy Społecznej funkcjonujące na terenie Powiatu Bielskiego

| Lp. | Nazwa Ośrodka | Adres | Nr telefonu | Adres mailowy i strony internetowej |
|---|---|---|---|---|
| 1. | **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bestwinie** | 43-512 Bestwina ul. Szkolna 4<br>43-512 Kaniów ul. Batalionów Chłopskich 50 | 32 215 46 58<br>32 215 46 37<br>32 210 31 18 | gops@bestwina.pl<br>https://gops.bestwina.pl/ |
| 2. | **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Buczkowicach** | 43-374 Buczkowice ul. Lipowska 730 | 33 811 77 11 | sekretariat@gops.buczkowice.pl |
| 3. | **Ośrodek Pomocy Społecznej w Czechowicach-Dziedzicach** | 43-502 Czechowice-Dziedzice ul. Kolejowa 37 | 32 215 50 98<br>32 215 23 88<br>32 215 44 09 | ops@ops.czechowice-dziedzice.pl<br>http://ops-czdz.pl/ |
| 4. | **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jasienicy** | 43-385 Jasienica 845 | 33 815 29 92 | gops@jasienica.pl<br>https://gopsjasienica.naszops.pl/ |
| 5. | **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jaworzu** | 43-384 Jaworze ul. Zdrojowa 82 | 33 828 66 72 | gops@jaworze.pl |
| 6. | **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kozach** | 43-340 Kozy ul. Szkolna 1 | 33 817 58 27<br>33 812 34 60 | gops@gops.kozy.pl<br>https://gops.kozy.pl/ |
| 7. | **Gminny Ośrodek Pomocy Społeczne w Porąbce** | 43– 353 Porąbka ul. Rynek 4 | 33 810 60 45 | gops@porabka.pl<br>https://gops.porabka.pl/ |
| 8. | **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Szczyrku** | 43-370 Szczyrk Beskidzka 4 | 33 817 89 74<br>33 829 50 36 | mops@szczyrk.pl |
| 9. | **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wilamowicach** | 43-330 Wilamowice ul. Rynek 1 | 33 499 90 80 | gops@wilamowice.pl<br>https://gops.wilamowice.pl/ |
| 10. | **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wilkowicach** | 43-365 Wilkowice ul. Parkowa 10 | 33 443 22 55 | sekretariat@gops.wilkowice.pl<br>https://wilkowice.pl/gops/aktualnosci?tag=gops |

Postępowanie w sprawie skierowania do domu pomocy społecznej wszczyna właściwy ze względu na miejsce zamieszkania **ośrodek pomocy społecznej**: z urzędu lub na wniosek osoby, bądź jej przedstawiciela ustawowego, która ubiega się o miejsce w takim domu.
Prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej przysługuje osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych.
W sytuacji, gdy osoba cierpiąca na zaburzenia psychiczne, bądź upośledzenie umysłowe lub jej przedstawiciel ustawowy nie wyrażają zgody na przyjęcie do domu pomocy społecznej, a brak opieki zagraża życiu tej osoby, **organ do spraw pomocy społecznej może wystąpić do sądu opiekuńczego wg. miejsca zamieszkania tej osoby z wnioskiem o przyjęcie do domu pomocy społecznej bez jej zgody.**
**Pobyt w domu pomocy społecznej** jest odpłatny i wynosi **nie więcej niż 70% dochodu netto** osoby ubiegającej się o przyjęcie (może to być również świadczenie emerytalne lub rentowe). Opłatę za pobyt w domu pomocy społecznej zobowiązana jest ponosić rodzina chorego (małżonek, dzieci, rodzice), ale też gmina, która kieruje wnioskodawcę.

### PAMIĘTAJ!!!

**W uzasadnionych przypadkach istnieje możliwość częściowego lub całkowitego zwolnienia z opłaty w domu pomocy społecznej.**

### Placówki pomocy społecznej na terenie Powiatu Bielskiego i Miasta Bielska-Białej

| Lp. | Nazwa i adres placówki | Dla kogo przeznaczona | Liczba miejsc |
|---|---|---|---|
| 1. | **Dom Pomocy Społecznej**<br>ul. Kościelna 5<br>43-356 Wilkowice<br>**tel. 33 817 14 91**<br>dpswilk@wp.pl | Osoby w podeszłym wieku i niepełno -sprawne fizycznie | 56 |
| 2. | **Dom Opieki „Samarytanin”**<br>ul. Bednarska 8 i 10<br>43-316 Bielsko-Biała<br>**tel. 33 814 21 92**<br>kontakt@samarytanin.com.pl | Osoby w podeszłym wieku i przewlekle somatycznie chore | 89 |
| 3. | **Ewangelicki Dom Opieki „Soar”**<br>ul. Modrzewskiego 25<br>43-300 Bielsko-Biała<br>**tel. 33 812 61 64**<br>sekretariat@domsoar.pl | Osoby w podeszłym wieku | 28 |
| 4. | **Dom Pomocy Społecznej Zgromadzenia Córek Bożej Miłości**<br>ul. Żywiecka 20<br>43-300 Bielsko-Biała<br>**tel. 33 816 39 93**<br>dps.cbm@bielska.opoka.org.pl | Dzieci, młodzież i dorośli niepełnosprawni intelektualnie (wyłącznie kobiety) | 65 |

| Lp. | Nazwa i adres placówki | Dla kogo przeznaczona | Liczba miejsc |
|---|---|---|---|
| 5. | **Stow. „Razem" Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny im. Św. Abpa Józefa Bilczewskiego**<br>ul. Gen. Sikorskiego 48 A,<br>43-512 Bestwina<br>**tel. 33 443 20 31**<br>**razem.stow@op.pl** | Osoby z niepełno - sprawnością intelektualną | 22 |
| 6. | **Dom Pomocy Społecznej „Złota Jesień"**<br>ul. Zacisze 28<br>43-502 Czechowice – Dziedzice<br>**tel. 32 215 81 72**<br>**biuro@dps.czechowice-dziedzice.pl** | Osoby w podeszłym wieku | 30 |
| 7. | **Dom Pomocy Społecznej** „Sadyba"<br>ul. Klimczoka 80<br>43 – 360 Bystra<br>tel. 33 817 12 12<br>**recepcjasadyba@gmail.com** | Osoby w podeszłym wieku | 50 |
| 8. | **Dom Pomocy Społecznej „Hospicjum" w Bielsku-Białej**<br>ul. Aleja Armii Krajowej 181<br>43-316 Bielsko-Biała<br>**tel. 33 814 71 45**<br>**sekretariat@dpshospicjum.pl** | Osoby przewlekle, somatycznie chore | 25 |
| 9. | **Dom Pomocy Społecznej dla Osób Starszych w Bielsku-Białej,**<br>ul. Żywiecka 15<br>43-300 Bielsko – Biała<br>**tel. 33 497 91 27**<br>**biuro@dpsos-bielsko.pl** | Osoby w podeszłym wieku i niepełnosprawne fizycznie | 57 |
| 10. | **Dom Pomocy Społecznej dla Przewlekle Chorych w Bielsku-Białej,**<br>ul. Olimpijska 11<br>43-346 Bielsko – Biała<br>**tel. 33 812 32 42**<br>**biuro@dpsolimpijska.bielsko.pl** | Osoby przewlekle, somatycznie chore | 48 |
| 11. | **Dom Pomocy Społecznej „Dom Nauczyciela" w Bielsku**-Białej<br>ul. Pocztowa 14a<br>43-309 Bielsko – Biała<br>**tel. 33 814 24 82**<br>**info@dpsdn.pl** | Osoby w podeszłym wieku | 92 |
| 12. | **Dom Pomocy Społecznej Matki Bożej Nieustającej Pomocy**<br>ul. Grzybowa 8<br>43-309 Bielsko –Biała<br>**tel. 33 817 22 98**<br>**sekretariatdps@kikjozefow.org.pl** | Osoby w podeszłym wieku | 28 |

Osoby z zaburzeniami psychicznymi o pomoc w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych, w tym udzielanie usług opiekuńczych lub otrzymanie posiłku mogą starać się

też w **środowiskowych domach samopomocy**. Domy te świadczą usługi dzienne lub usługi całodobowe.

**W środowiskowym domu samopomocy można uzyskać pomoc w zakresie:**

- rozwijania umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,
- trening umiejętności spędzania wolnego czasu,
- poradnictwo psychologiczne,
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia,
- niezbędną opiekę,
- terapię ruchową, w tym zajęcia sportowe i turystyczne,
- umożliwienie spożywania gorącego posiłku,
- poradnictwo dotyczące uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej.

Środowiskowy Dom Samopomocy ”Centrum” w Bielsku Białej jest powiatowym ośrodkiem wsparcia dziennego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, które ukończyły obowiązek szkolny. Prowadzi działalność w czterech ośrodkach: trzy na terenie Bielska-Białej oraz jeden w Bestwinie. Dysponuje miejscami dla 120 osób. Zajęcia prowadzone są od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-15.30.
Nadrzędnym celem "Centrum" jest rehabilitacja społeczna dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną i niepełnosprawnościami sprzężonymi. Rehabilitacja zmierza do ogólnego rozwoju uczestników terapii, poprawy ich sprawności psychofizycznej, zaradności osobistej oraz przystosowania do możliwie niezależnego i samodzielnego życia w środowisku. W „Centrum” znajdują się pracownie terapii zajęciowej oraz odbywają się zajęcia: rehabilitacyjne, muzyczne, teatralne, judo, dogoterapia, hipoterapia oraz basen. Organizowane są wycieczki i wakacyjne wyjazdy rehabilitacyjno - terapeutyczne, wyjścia do kina, kawiarni i na kręgle.

**„Centrum” Środowiskowy Dom Samopomocy w Bielsku-Białej**

| | | |
|---|---|---|
| **ul. Sobieskiego 158** | **ul. Piastowska 58** | **ul. Jagienki 43 b** |
| **tel. 33 812 65 06** | **tel.33 815 80 95** | **tel. 33 818 47 15** |

**oraz**
**43-512 Bestwina, ul. Plebańska 2, tel. 32 214 15 51**
**https://centrumsds.pl/, e - mail: sdscentrum@op.pl**

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Bielsku - Białej realizuje zadania w zakresie rehabilitacji społecznej.**

Rehabilitacja społeczna ma na celu umożliwienie osobom niepełnosprawnym uczestnictwo w życiu społecznym i jest realizowana przede wszystkim przez:

- wyrabianie zaradności osobistej i pobudzanie aktywności społecznej osoby niepełnosprawnej,
- wyrabianie umiejętności samodzielnego wypełniania ról społecznych,
- likwidację barier, w szczególności architektonicznych, urbanistycznych, transportowych, technicznych, w komunikowaniu się i dostępie do informacji,
- kształtowanie w społeczeństwie właściwych postaw i zachowań sprzyjających integracji z osobami niepełnosprawnymi.

Ponadto **przyznaje dofinansowanie z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych dla osób niepełnosprawnych do:**

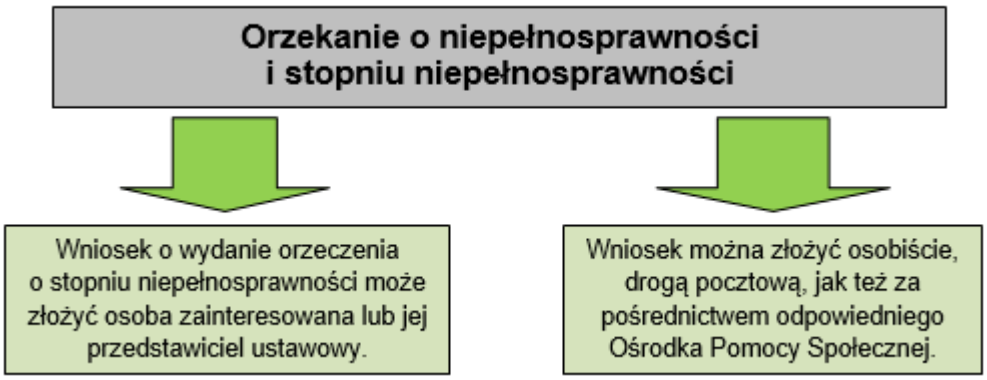
- uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych,
- zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze - przyznawane osobom niepełnosprawnym,
- likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych,
- usługi tłumacza języka migowego lub tłumacza-przewodnika,
- sportu, kultury, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych,
- zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny dla osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą, osób prawnych, jednostek organizacyjnych nieposiadających osobowości prawnej.

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Bielsku-Białej**
43-300 Bielsko-Biała, ul. Piastowska 40.
tel.**33 813 69 30, 33 813 69 38**, fax.33 813 69 31
e-mail: pcpr@powiat.bielsko.pl
adres strony internetowej: https://www.pcpr.starostwo.bielsko.pl/

## IV. ORZEKANIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

**O niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności orzeka Powiatowy Zespół d/s Orzekania o Niepełnosprawności.**

Właściwość miejscową powiatowego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności dla osób, wobec których ma być wydane orzeczenie ustala się według miejsca stałego pobytu w rozumieniu przepisów o ewidencji ludności. Dla osób bezdomnych, przebywających poza miejscem stałego pobytu ze względów zdrowotnych lub rodzinnych, przebywających w zakładach karnych i poprawczych, przebywających w domach pomocy społecznej i ośrodkach wsparcia na podstawie miejsca pobytu.




**Do wniosku dołącza się zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia wraz z dokumentacją medyczną mającą wpływ na ustalenie niepełnosprawności lub stopnia niepełnosprawności.**

### 1. W przypadku osób do 16 r. ż. nie ustala się stopnia niepełnosprawności:

Osoby, które nie ukończyły 16 roku życia zaliczane są do osób niepełnosprawnych, jeżeli mają naruszoną sprawność fizyczną lub psychiczną o przewidywanym okresie trwania powyżej 12 miesięcy, **z powodu wady wrodzonej, długotrwałej choroby lub uszkodzenia organizmu,** powodującą konieczność zapewnienia im całkowitej opieki lub pomocy w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych w sposób przewyższający wsparcie potrzebne osobie w danym wieku.

### 2. Dla osób powyżej 16 r. ż. ustala się jeden z trzech stopni niepełnosprawności:

– **znaczny**, do którego zalicza się osobę z naruszoną sprawnością organizmu, niezdolną do pracy albo zdolną do pracy jedynie w warunkach pracy chronionej i wymagającą w celu pełnienia ról społecznych stałej lub długotrwałej opieki i pomocy innych osób w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji,
– **umiarkowany**, do którego zalicza się osobę z naruszoną sprawnością organizmu, niezdolną do pracy albo zdolną do pracy jedynie w warunkach pracy chronionej lub wymagającą czasowej lub częściowej pomocy innych osób w celu pełnienia ról społecznych,
– **lekki**, do którego zalicza się osobę o naruszonej sprawności organizmu powodującej w istotny sposób obniżenie zdolności do wykonywania pracy w porównaniu do zdolności, jaką wykazuje osoba o podobnych kwalifikacjach zawodowych z pełną sprawnością psychiczną i fizyczną lub mającą ograniczenia w pełnieniu ról społecznych dające się kompensować przy pomocy wyposażenia w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze lub środki techniczne.
Należy zaznaczyć, że w Polsce obowiązuje **wieloorganowy system orzecznictwa:**
- **Zakład Ubezpieczeń Społecznych** orzeka o niezdolności do pracy i ustala uprawnienia do renty,
- **Zespół ds. orzekania o niepełnosprawności** orzeka o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniami do ulg i uprawnień,
- **Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego** orzeka o niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym i ustala prawo do renty rolniczej,
- **Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji i Ministerstwo Obrony Narodowej** orzekają o niezdolności do służby.

Orzeczenie o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności zawiera datę powstania niepełnosprawności, datę ważności orzeczenia, zakodowaną informację o przyczynie niepełnosprawności (jest to przydatne przy ubieganiu się o niektóre ulgi) oraz wskazania dotyczące: **odpowiedniego zatrudnienia, szkolenia, spełniania przez osobę niepełnosprawną przesłanek określonych w art. 8 ust. 3a pkt 1 i 2 ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym.**
**Posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności uprawnia do korzystania z różnorakich ulg między innymi**:

- ulg podatkowych,
- ulg komunikacyjnych,
- karty parkingowej,
- dofinansowania ze środków PFRON do przedmiotów ortopedycznych, środków pomocniczych oraz technicznych ułatwiających funkcjonowanie danej osoby (tylko

dla osób posiadających orzeczenie ZUS, Zespołów ds. Orzekania o niepełnosprawności lub pozostałe organy tj. KRUS, MSWiA, MON wydane przed 1.01.1998r.),

- korzystania z usług socjalnych, opiekuńczych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych świadczonych przez sieć instytucji pomocy społecznej, organizacje pozarządowe oraz inne placówki,
- zwolnień z opłat abonamentowych za używanie odbiorników radiowo-telewizyjnych,
- udogodnień związanych z usługami pocztowymi,
- ulgowych biletów do muzeum i innych instytucji kultury.

Osoby niepełnosprawne, bez względu na posiadany stopień niepełnosprawności, nie są wykluczone z możliwości podejmowania zatrudnienia na otwartym rynku pracy. Trzeba jednak pamiętać, iż osoby niepełnosprawne mają szczególne uprawnienia na rynku pracy. Czas pracy osoby niepełnosprawnej zaliczanej do lekkiego stopnia niepełnosprawności nie może przekraczać 8 godzin na dobę i 40 godzin tygodniowo, a zaliczanej do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności nie może przekroczyć 7 godzin na dobę i 35 godzin tygodniowo. Osoba niepełnosprawna nie może być zatrudniona w porze nocnej i godzinach nadliczbowych. Regulacji ograniczających czas pracy osób niepełnosprawnych nie stosuje się w przypadku osób zatrudnionych przy pilnowaniu (w ochronie) oraz gdy na wniosek osoby zatrudnionej, lekarz przeprowadzający badania profilaktyczne pracowników lub w razie jego braku lekarz sprawujący opiekę nad tą osobą wyrazi na to zgodę.
Ponadto osoba niepełnosprawna ma prawo do dodatkowej przerwy w pracy, na gimnastykę usprawniającą lub wypoczynek. Czas dodatkowej przerwy wynosi 15 minut i jest wliczony do czasu pracy. Osobie zaliczonej do znacznego i umiarkowanego stopnia niepełnosprawności przysługuje dodatkowy urlop wypoczynkowy w wymiarze 10 dni roboczych w danym roku kalendarzowym. Prawo do pierwszego, dodatkowego urlopu osoba nabywa po przepracowaniu jednego roku po dniu zaliczenia jej do jednego z tych stopni niepełnosprawności.
Pracodawcy zatrudniający osoby niepełnosprawne i spełniające wymogi ustawowe mogą ubiegać się o dofinansowanie do kosztów zatrudnienia z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.
Oprócz tego **orzeczenie o stopniu niepełnosprawności jest też podstawą do starania się o możliwość zatrudnienia w zakładach pracy chronionej, zakładach aktywności zawodowej, a także umożliwia korzystanie z różnych szkoleń specjalistycznych (przygotowania zawodowego w miejscu pracy, stażu), czy udziału w warsztatach terapii zajęciowej.**

**PAMIĘTAJ!!!**

**Osoby niepełnosprawne posiadające orzeczenie, mogą ubiegać się o wydanie legitymacji osoby niepełnosprawnej uprawniającej do korzystania z ulg i uprawnień.**
**O szczegóły zapytaj w**: **Powiatowym Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności**
43-300 Bielsko-Biała, ul. Piastowska 40, II piętro, pok. 232

tel.: **33 81 36 940**
e-mail: pzon@powiat.bielsko.pl, https://www.powiat.bielsko.pl/strona-202-powiatowy_zespol_ds_orzekania_o.html

**PAMIĘTAJ!!!**

**Orzeczenia ZUS, KRUS, MSWiA, MON i Powiatowego Zespołu ds. Orzekania można posiadać niezależnie od siebie.**

W przypadku, kiedy osoba niepełnosprawna lub rodzina osoby niepełnosprawnej nie jest w stanie przezwyciężyć trudnych sytuacji życiowych wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości, przysługują jej świadczenia z pomocy społecznej.
Pomoc, która może być udzielona osobie z zaburzeniami psychicznymi stanowi udzielanie usług opiekuńczych oraz przyznawanie pomocy finansowej i rzeczowej, w formie zasiłku stałego lub celowego.
Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zakresie:

- zaspokajania codziennych potrzeb życiowych, w tym opiekę higieniczną oraz zaleconą przez lekarza pielęgnację,
- uczenia umiejętności samodzielnego życia,
- ułatwienia dostępu do edukacji i kultury,
- załatwiania spraw urzędowych,
- uzyskania zatrudnienia,
- gospodarowania pieniędzmi,
- zapewnienia dzieciom i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi dostępu do zajęć rewalidacyjnych.

Usługi te przyznawane są osobom, które wymagają pomocy innych osób, ale rodzina nie może tej pomocy zapewnić. Usługi świadczone są w mieszkaniu osoby, która występuje o pomoc lub w ośrodkach wsparcia takich jak środowiskowe domy samopomocy.
Udzielanie specjalistycznych usług opiekuńczych jest odpłatne. Wysokość opłaty ustala ośrodek pomocy społecznej właściwy dla miejsca zamieszkania osoby starającej się o przyznanie pomocy w oparciu o kryterium dochodów.

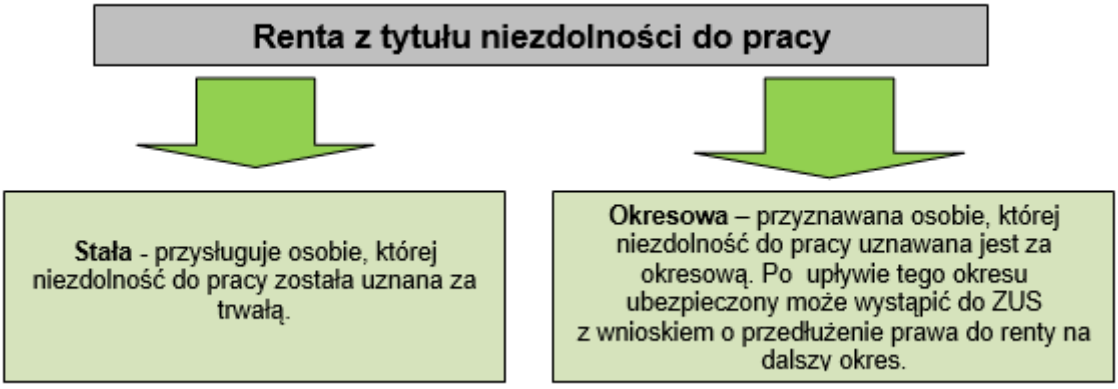
## V. ORZEKANIE O NIEZDOLNOŚCI DO PRACY

O niezdolności do pracy orzeka Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS).

**Za osobę niezdolną do pracy uważa się:**

**osobę, która całkowicie lub częściowo utraciła zdolność do pracy zarobkowej z powodu naruszenia sprawności organizmu i nie rokuje odzyskania tej zdolności po przekwalifikowaniu.**

Całkowicie niezdolną do pracy jest osoba, która utraciła zdolność do wykonywania jakiejkolwiek pracy a częściowo niezdolną do pracy jest osoba, która w znacznym stopniu utraciła zdolność do pracy zgodnej z poziomem posiadanych kwalifikacji.




Aby otrzymać rentę z tytułu niezdolności do pracy należy **ŁĄCZNIE SPEŁNIAĆ** następujące warunki:

- zostać uznanym za niezdolnego do pracy,
- posiadać wymagany- stosowny do wieku, w którym powstała niezdolność do pracy- okres składkowy i nieskładkowy,
- niezdolność do pracy musi powstać w wymienionych w ustawie okresach składkowych (np. ubezpieczenia, zatrudnienia) lub nieskładkowych (np. w okresie pobierania zasiłku chorobowego, opiekuńczego, świadczenia rehabilitacyjnego) albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od ustania tych okresów.

**Aby otrzymać rentę należy złożyć wniosek do oddziału ZUS.**
Do wniosku należy dołączyć aktualne zaświadczenie o stanie zdrowia wydane przez lekarza, informację dotyczącą charakteru i rodzaju pracy, dokumentację medyczną oraz inne dokumenty poświadczające stan zdrowia.
Po złożeniu wniosku, osoba wnioskująca o przyznanie świadczenia podlega badaniu przez lekarza orzecznika ZUS. Jeżeli ubezpieczony nie może zgłosić się na badanie ze względu na stan zdrowia, a złożona dokumentacja jest wystarczająca do wydania orzeczenia, lekarz orzecznik wydaje orzeczenie na podstawie tej dokumentacji w trybie zaocznym. Gdy stan zdrowia osoby ubiegającej się o orzeczenie uniemożliwia jej stawienie się, badanie może zostać przeprowadzane w miejscu jej pobytu.
**Lekarz orzecznik ZUS orzeka:**

- stopień niezdolności do pracy,
- datę powstania niezdolności do pracy,
- okres trwania niezdolności do pracy,
- celowość przekwalifikowania zawodowego.

Niezdolność orzeka się na **okres nie dłuższy niż 5 lat**.
**W sytuacjach wyjątkowych okres, na jaki orzekana jest niezdolność może być dłuższy.**

**PAMIĘTAJ!!!**

Jeśli ubezpieczony spełni warunki wymagane do przyznania renty z tytułu niezdolności do pracy i uzyska orzeczenie o celowości przekwalifikowania zawodowego ze względu na niezdolność do pracy w dotychczasowym zawodzie, może otrzymać **rentę szkoleniową**.

Renta przyznawana jest na okres 6 miesięcy i może być przedłużona na czas niezbędny do przekwalifikowania, nie dłużej jednak niż o 30 miesięcy.

**PAMIĘTAJ!!!**

**Osobie pełnoletniej, całkowicie niezdolnej do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu**, które powstało:
1) przed ukończeniem 18 roku życia,
2) w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej - przed ukończeniem 25 roku życia,
3) w trakcie studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej,
przysługuje **renta socjalna**. O niezdolności do pracy w celu uzyskania renty socjalnej orzeka lekarz orzecznik ZUS.
Osobie, która otrzymuje rentę nie przysługują zasiłki stałe i okresowe w rozumieniu przepisów o ustawie o pomocy społecznej.
**W przypadku zbiegu uprawnień do renty socjalnej z uprawnieniem do renty rodzinnej kwota renty socjalnej ulega takiemu obniżeniu,** aby łączna kwota obu świadczeń nie przekraczała 200% kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy.
Renta socjalna nie przysługuje, jeżeli kwota renty rodzinnej przekracza 200 % kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy.
Postępowanie w sprawie przyznania renty socjalnej wszczyna się na podstawie wniosku osoby ubiegającej się o rentę socjalną lub jej przedstawiciela ustawowego, ale także na wniosek innej osoby albo kierownika ośrodka pomocy społecznej działających za zgodą osoby ubiegającej się o rentę socjalną lub jej przedstawiciela ustawowego.

**PAMIĘTAJ!!!**

**osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji** mogą ubiegać się o **świadczenie uzupełniające 500+**
Osoba, która spełnia następujące warunki:

- ukończyła 18 lat,
- jest niezdolna do samodzielnej egzystencji, a niezdolność ta została stwierdzona orzeczeniem lekarza orzecznika lub komisji lekarskiej ZUS o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji,
- jest uprawniona do świadczeń (emerytury, renty albo innych świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych lub wypłacanych przez zagraniczną instytucję właściwą do spraw emerytalno-rentowych), ale **ich łączna wysokość brutto nie przekracza 1896,13 zł**.
  albo
- nie jest uprawniona do emerytury ani renty, nie ma ustalonego prawa do innego świadczenia pieniężnego finansowanego ze środków publicznych, np. zasiłku stałego albo zasiłku okresowego (warunek nie dotyczy jednorazowych świadczeń), ani nie jest uprawniona do świadczenia z zagranicznej instytucji właściwej do spraw emerytalno-rentowych.

Katalog świadczeń finansowanych ze środków publicznych jest dostępny na naszej stronie internetowej https://www.zus.pl/

Prawo do świadczenia 500+ Zakład może ustalić po otrzymaniu stosownego wniosku wraz z niezbędnymi dokumentami.

**PAMIĘTAJ!!!**

Zakład Ubezpieczeń Społecznych **prowadzi program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS skierowany do osób ubezpieczonych**.
Celem programu jest przywrócenie zdolności do pracy osobom, które w następstwie choroby, urazu lub wypadku są zagrożone długotrwałą niezdolnością do pracy lub są nadal niezdolne do pracy, ale jednocześnie, po odbyciu rehabilitacji leczniczej, rokują odzyskanie tej zdolności.
Podstawą skierowania do ośrodka rehabilitacyjnego jest orzeczenie o potrzebie rehabilitacji, wydane przez lekarza orzecznika ZUS.
**Orzeczenie** może być wydane w następujących okolicznościach:

- na wniosek lekarza prowadzącego leczenie,
- podczas kontroli prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy,
- przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego,
- podczas orzekania o niezdolności do pracy dla celów rentowych.

**Rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej prowadzona jest w systemie stacjonarnym lub ambulatoryjnym.**
**Rehabilitacja lecznicza odbywa się na podstawie ustalonego indywidualnie programu (trwa 24 dni**, przy czym w uzasadnionych wypadkach okres ten może być skrócony lub wydłużony), **uwzględniającego schorzenie podstawowe i choroby współistniejące** i zawiera następujące elementy: kinezyterapię i fizykoterapię, czyli zabiegi z zakresu ciepłolecznictwa, krioterapii, magneto i elektroterapii, leczenia ultradźwiękami, laseroterapii i rożnych form masażu, rehabilitację psychologiczną, w tym m.in. psychoedukację i treningi relaksacyjne, edukację zdrowotną.
**O szczegóły zapytaj w:**
**Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Bielsku- Białej**
ul. Zygmunta Krasińskiego 34, 36
43-300 Bielsko-Biała
**Informacja:**
**Centrum Obsługi Telefonicznej** (**COT**) tel.: **22 560 16 00**, e-mail: cot@zus.pl

- konsultanci COT są dostępni od **pon. – pt. w godz. 7.00 – 18.00**
- komunikaty informacyjne z wybranego zakresu funkcjonowania ZUS można odsłuchać **24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu.**

Więcej na stronie: https://www.zus.pl/
Godziny pracy Sali Obsługi Klienta: **poniedziałek: od 8.00 do 18.00,**
**od wtorku do piątku: od 8.00 do 15.00.**
**Platforma Usług Elektronicznych (PUE)** – dzięki bezpłatnemu profilowi PUE można:

- przejrzeć dane zgromadzone w ZUS,
- przekazać dokumenty ubezpieczeniowe,
- składać wnioski i otrzymywać na nie odpowiedzi,
- zadawać pytania i otrzymywać na nie odpowiedzi z ZUS,
- umawiać się na wizyty w jednostce ZUS.

**Co można załatwić przez PUE**

- **Osoba ubezpieczona**:
  - może sprawdzić swoje dane zapisane na koncie w ZUS,
  - ma dostęp do informacji o stanie konta ubezpieczonego oraz do informacji o wystawionych zwolnieniach lekarskich.
- **Płatnik składek:**
  - skorzystać z aplikacji e Płatnik, za pomocą, której m. in. Zgłosili pracownika do ubezpieczeń, wypełni i przekaże dokumenty rozliczeniowe z wykorzystaniem bazy z ZUS,
  - złożyć wniosek o wydanie zaświadczenia o niezaleganiu i odebrać go na PUE.
  - przeglądać i pobierać zwolnienia lekarskie (e-ZLA).
- **Świadczeniobiorca:**
  - ma dostęp m.in. do formularza PIT 11A, czyli informacji o dochodach uzyskanych od ZUS lub do formularza PIT 40A, czyli rocznego obliczenia podatku przez ZUS,
  - może zarezerwować wizytę. PUE podpowie adres jednostki ZUS zgodnej z adresem zamieszkania,
  - może złożyć wniosek o zmianę danych.

**E-wizyta**

Sprawy w ZUS klienci mogą załatwić bez wychodzenia z domu poprzez skorzystanie z e-wizyt **przez Internet.** Na e-wizytę można umówić się w dni robocze godzinach 9.00-14.00. Aby zarezerwować wizytę w dogodnym terminie, wystarczy wejść na link do e-wizyty- https://www.zus.pl/e-wizyta

**Telefoniczna rezerwacja wizyt w placówce**

Numery telefonów, pod którymi można zarezerwować wizytę w dogodnym terminie oraz godzinie dostępne są na https://www.zus.pl [Kontakt] > [Zarezerwuj wizytę] (w Oddziale w Bielsku-Białej pod nr tel. 33 825 30 23).

## VI. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

Publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne udzielają dzieciom i młodzieży pomocy psychologiczno-pedagogicznej, logopedycznej oraz pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu.

Udzielają rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej, związanej z wychowywaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, a także wspomagają przedszkola, szkoły i placówki w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych.

**Do zadań Poradni należy:**

1) Diagnozowanie dzieci i młodzieży w celu określenia indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz indywidualnych możliwości psychofizycznych dzieci i młodzieży, wyjaśnienia mechanizmów ich funkcjonowania w odniesieniu do zgłaszanego problemu oraz wskazania sposobu rozwiązania tego problemu. Efektem diagnozowania dzieci i młodzieży jest w szczególności:
   a) wydanie opinii,
   b) wydanie orzeczenia o potrzebie: kształcenia specjalnego, zagrożenia niedostosowaniem społecznym lub niedostosowania społecznego, zajęć rewalidacyjno-wychowawczych, indywidualnego obowiązkowego rocznego

przygotowania przedszkolnego lub indywidualnego nauczania dzieci i młodzieży,

c) objęcie dzieci i młodzieży albo dzieci i młodzieży oraz rodziców bezpośrednią pomocą psychologiczno - pedagogiczną, wspomaganie nauczycieli w zakresie pracy z dziećmi i młodzieżą oraz rodzicami.

Poradnia wydaje orzeczenia i opinie o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka na pisemny wniosek rodzica/opiekuna prawnego dziecka albo pełnoletniego ucznia, którego dotyczy orzeczenie.

Wniosek ten powinien zawierać uzasadnienie wraz z dokumentacją (badania psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne, lekarskie oraz opinię nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych lub specjalistów udzielających pomocy psychologiczno – pedagogicznej w przedszkolu lub innej placówce).

2) Udzielanie dzieciom i młodzieży oraz rodzicom bezpośredniej pomocy psychologiczno – pedagogicznej, polegającej na:
   a) prowadzeniu terapii dzieci i młodzieży oraz ich rodzin,
   b) udzielaniu wsparcia dzieciom i młodzieży wymagającej pomocy psychologiczno-pedagogicznej lub pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu oraz planowaniu kształcenia i kariery zawodowej,
   c) udzielaniu pomocy rodzicom w rozpoznawaniu i rozwijaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz indywidualnych możliwości psychofizycznych dzieci i młodzieży, w tym predyspozycji i uzdolnień oraz w rozwiązywaniu problemów edukacyjnych i wychowawczych.
   Pomoc jest udzielana w formie: indywidualnych lub grupowych zajęć terapeutycznych dla dzieci i młodzieży, terapii rodziny, grup wsparcia, prowadzenia mediacji, interwencji kryzysowej, warsztatów, porad i konsultacji, wykładów i prelekcji, działalności informacyjno- szkoleniowej.
   d) wspomaganiu dzieci i młodzieży z trudnościami adaptacyjnymi, związanymi z różnicami kulturowymi lub ze zmianą środowiska edukacyjnego, w tym związanymi z wcześniejszym kształceniem za granicą.
3) Realizowanie zadań profilaktycznych oraz wspierających wychowawczą i edukacyjną funkcję przedszkola, szkoły i placówki, w tym wspieranie nauczycieli w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych.
4) Wspomaganie wychowawczej i edukacyjnej funkcji rodziny.
5) Udzielanie, we współpracy z placówkami doskonalenia zawodowego, wsparcia merytorycznego nauczycielom, wychowawcom grup wychowawczych i specjalistom udzielającym pomocy psychologiczno – pedagogicznej w szkołach i placówkach.

Pomoc jest udzielana w formie: przygotowania zleceń do pracy z dziećmi/młodzieżą, indywidualnych lub grupowych zajęć terapeutycznych, terapii rodziny, grup wsparcia, prowadzenia mediacji, interwencji kryzysowej, warsztatów, porad i konsultacji, wykładów i prelekcji, działalności informacyjno – szkoleniowej.

**PAMIĘTAJ!!!**

**Zasady przyjmowania:**

- usługi są bezpłatne,

- korzystanie z nich jest dobrowolne, nie wymaga skierowania od lekarza,
- wizytę można umówić telefonicznie.

**O szczegóły zapytaj w: Powiatowej Poradni Psychologiczno– Pedagogicznej w Czechowicach – Dziedzicach.**
43-503 Czechowice-Dziedzice, ul. Traugutta 11, tel.: **32 215 22 20**
e-mail: poradnia.pp@wp.pl, http://www.poradnia-czechowice.pl/
**Od 1 września 2022r. nowa siedziba Poradni bedzie się mieścić w Czechowicach-Dziedzicach, ul. Kasprowicza 48**
oraz w **Filii Poradni**, która znajduje się znajduje w Bielsku– Białej, przy ulicy Piastowskiej 44 (w obiektach Delegatury Kuratorium Oświaty)
tel.: **33 811 82 47** e-mail: pppp.bielsko@gmail.com

# VII. PORADNICTWO ZAWODOWE I AKTYWIZACJA ZAWODOWA

Osoby niepełnosprawne z powodu choroby psychicznej, wyłączone z pracy zawodowej i innych form konstruktywnej aktywności życiowej, mające trudności w codziennym funkcjonowaniu, w poprawnych relacjach społecznych i na rynku pracy, mogą korzystać z różnych form rehabilitacji społecznej i zawodowej oferowanych m.in. przez **Warsztaty Terapii Zajęciowej „Dworek".** Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ) stanowią końcowe ogniwo zintegrowanego kompleksowego programu rehabilitacji psychiatrycznej, jaki proponuje osobom przewlekle chorym psychicznie Bielskie Centrum Psychiatrii - Olszówka w Bielsku-Białej.
Wymiernym efektem procesu rehabilitacji w WTZ jest podjęcie zatrudnienia w Zakładach Aktywizacji Zawodowej, na rynku pracy chronionej albo na przystosowanym stanowisku pracy rynku otwartego, co udaje się części uczestników.
Warsztaty Terapii Zajęciowej są placówką pobytu dziennego. **Czas trwania zajęć wynosi nie więcej niż 7 godzin dziennie.** Obecnie na Warsztatach jest miejsce dla 45 osób, które z powodu zaburzeń psychicznych mają orzeczony znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności i wskazania do uczestnictwa w terapii zajęciowej. Praca terapeutyczna w Warsztatach odbywa się w małych 5-osobowych grupach prowadzonych przez instruktorów terapii zajęciowej w:

- pracowni fotograficzno-komputerowej,
- pracowni biurowo-dekoratorskiej,
- pracowni gospodarstwa domowego,
- pracowni ogrodniczo-technicznej,
- pracowni rękodzieła artystycznego,
- pracowni rozwoju zawodowego,
- pracowni krawieckiej,
- pracowni ceramiki,
- pracowni manufaktury cukierniczej.

Zajęcia prowadzone w ramach pracowni są dostosowane do indywidualnych potrzeb, możliwości i umiejętności uczestników.
Zostały też utworzone indywidualne stanowiska pracy związane ze sprzedażą artykułów spożywczych i obsługą klientów w klubokawiarni, funkcjonowaniem centrali telefonicznej

i biblioteki, gdzie uczestnicy nabywają realne, konkretne umiejętności i doświadczenia zawodowe, które mogą im w przyszłości ułatwić powrót do pracy zawodowej. Dodatkowo warsztaty umożliwiają udział w spotkaniach grupowych o charakterze psychoterapeutycznym, zajęciach z zakresu psychoedukacji, treningach umiejętności społecznych i zawodowych, pomoc pracownika socjalnego w rozwiązywaniu wielu problemów, uczestnictwo w imprezach okolicznościowych i integracyjnych, wycieczkach oraz w życiu kulturalnym miasta.

**O szczegóły zapytaj w: Warsztatach Terapii Zajęciowej" Dworek", przy Bielskim Centrum Psychiatrii - Olszówka w Bielsku-Białej.**
ul. Olszówka 102, tel.**: 33 814 92 67 wew. 144**
e-mail: wtz.dworek@wp.pl, https://wtzdworek.pl.tl/

Poza Warsztatami działającymi przy Bielskim Centrum Psychiatrii – Olszówka w Bielsku – Białej na osoby wymagające terapii i wsparcia czekają również miejsca w:

- **Warsztatach Terapii Zajęciowej „Port"** prowadzonych przez Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie" PORT", Bielsko-Biała, ul. Michałowicza 12, tel. 33/496-06-30;
- **Warsztatach Terapii Zajęciowej „Jesteś potrzebny"** prowadzonych przez Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne „Teatr Grodzki", Bielsko-Biała, ul. Sempołowskiej 13, tel. 33/497-58-78;
- **Warsztatach Terapii Zajęciowej „Felicitas"** prowadzonych przez Stowarzyszenie Felicitas Kreacja Rzeczywistości
  - Czechowice-Dziedzice, ul. Nad Białką 1e, tel. 570 027 497, biuro@felicitas.pl
  - Kozy, ul. Bielska 17, tel. 519 485 607, biuro@felicitas.pl

### Powiatowy Urząd Pracy

Osoba niepełnosprawna zarejestrowana w powiatowym urzędzie pracy jako bezrobotna albo poszukująca pracy niepozostająca w zatrudnieniu ma prawo korzystać na zasadach określonych w ustawie z dnia 20 kwietnia 2004 r., o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy z:

**1) finansowych form wsparcia, między innymi:**

- szkolenia – organizowanego z inicjatywy Urzędu lub na wniosek osoby zainteresowanej, o ile zostanie uprawdopodobnione, że szkolenie zapewni uzyskanie pracy,
- stażu,
- zatrudnienia subsydiowanego (prace interwencyjne, roboty publiczne – z wyłączeniem poszukujących pracy),
- badań lekarskich lub psychologicznych w celu określenia zdolności do wykonywania pracy, uczestnictwa w szkoleniu,
- jednorazowych środków na podjęcie działalności gospodarczej,
- zatrudnienia w ramach nowoutworzonego (wyposażonego) lub doposażonego stanowiska pracy.

**2) niefinansowych form wsparcia, między innymi:**

- pośrednictwa pracy – polegającego na udzielaniu pomocy w uzyskaniu odpowiedniego zatrudnienia,
- poradnictwa zawodowego – polegającego na udzielaniu porad ułatwiających wybór zawodu, zmianę kwalifikacji, podjęcie lub zmianę pracy, w tym badaniu

kompetencji, uzdolnień i zainteresowań zawodowych oraz udzielaniu informacji o zawodach, rynku pracy możliwościach szkolenia i kształcenia, umiejętnościach niezbędnych przy aktywnym poszukiwaniu pracy i samozatrudnieniu.

**O szczegóły zapytaj w: Powiatowym Urzędzie Pracy w Bielsku-Białej,** który swoim działaniem obejmuje obszar miast oraz gmin: Bielsko-Biała, Buczkowice, Jasienica, Jaworze, Kozy, Szczyrk, Wilkowice, Porąbka, Wilamowice.
Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach **7: 30 do 15:30,**
43-300 Bielsko-Biała, ul. Partyzantów 55
Telefony:
33 496 51 50 – centrala PUP
33 496 51 51 – fax
33 496 51 71 – stanowisko ds. obsługi osób niepełnosprawnych – pośrednik pracy
33 496 51 56 – stanowisko ds. obsługi osób niepełnosprawnych – doradca zawodowy
33 496 51 72 – stanowisko ds. szkoleń
33 496 51 61 – Dział Rozliczeń Aktywnych Form – obsługa zadań z PFRON
e-mail: sekretariat@pup-bielsko.pl, https://bielsko-biala.praca.gov.pl//
oraz w **Filii Powiatowego Urzędu Pracy w Czechowicach-Dziedzicach,** która swoim działaniem obejmuje obszar miasta Czechowice-Dziedzice oraz gminę Bestwina.
43-502 Czechowice-Dziedzice, ul. Kopcia 1, tel.: **32 215 33 12**
e-mail: filia@pup-bielsko.pl

**Sytuacja epidemiczna związana z wirusem COVID – 19 spowodowała zmiany w funkcjonowaniu jednostek pomocowych. Wszelkie zmiany wprowadzane są czasowo a informacje o nich na bieżąco pojawiają się w Internecie i lokalnej prasie. W celu uzyskania szczegółowych informacji zachęca się do kontaktu telefonicznego, e-mailowego oraz pocztowego.**

**Ważne !!!**

Eksperci z obszaru psychiatrii podkreślają, że pandemia wzmaga poczucie lęku i niepokoju i konieczny jest łatwiejszy dostęp do wsparcia psychologicznego. Dlatego podczas stanu zagrożenia epidemiologicznego albo stanu epidemii osoby dorosłe mogą korzystać z **wizyt u psychologa bez skierowania**. Nie jest ono potrzebne także wtedy, jeśli termin wizyty zostanie wyznaczony po terminie odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii.
W momencie odwołania zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii – skierowanie do psychologa znów będzie obowiązywać.

**Ważne !!!**

**Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców i pedagogów „Pomagamy” działająca na zlecenie ministerstwa Edukacji i Nauki**
**800 800 605**

Zeskanuj kod
aby przejść do strony