

# Informator

dla zamojskich seniorów, kombatanów  
oraz ich rodzin i opiekunów



Informator został wydany przez **Stowarzyszenie Zamojskie Centrum Wolontariatu**  
w ramach zrealizowanego projektu „Senioralna Stacja Socjalna w Zamościu –  
zintegrowane wsparcie dla seniorów, którzy przeżyli II wojnę światową”.



**Korekta i adiustacja:**  
Krystyna Rybińska-Smyk

**Projekt okładki:**  
Kamil Pawliczuk

ISBN 978-83-65460-11-0

**Skład i druk:**  
Drukarnia FastGraw, Zamość, ul. Lwowska 40

Nakład: 500 egz.

## INFORMATOR

dla zamojskich seniorów, kombatantów  
oraz ich rodzin i opiekunów



# INFORMATOR

dla zamojskich seniorów, kombatantów  
oraz ich rodzin i opiekunów

Zamość 2018



## Spis treści

Wprowadzenie .....	7
<b>1. MIEJSKIE CENTRUM POMOCY RODZINIE INSTYTUCJONALNE WSPARCIE DLA SENIORÓW .....</b>	<b>9</b>
<b>2. POWIATOWY ZESPÓŁ DO SPRAW ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI .....</b>	<b>16</b>
<b>3. KOMERCYJNE USŁUGI W ZAKRESIE PIELĘGNACJI I REHABILITACJI.....</b>	<b>18</b>
<b>4. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ .....</b>	<b>20</b>
<b>5. SENIOR BEZPIECZNY .....</b>	<b>25</b>
<b>6. TELEFONY ALARMOWE I JAK ZGŁASZAĆ PROŚBĘ O POMOC ...</b>	<b>29</b>
<b>7. ZDROWIE SENIORA .....</b>	<b>30</b>
<b>8. PORADNIK DLA OSÓB OPIEKUJĄCYCH SIĘ CHORYMI Z DEMENCJĄ I CHOROBA ALZHEIMERA .....</b>	<b>39</b>
<b>9. NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA.....</b>	<b>44</b>
<b>10. SENIOR Z KOPERTĄ ŻYCIA .....</b>	<b>45</b>
<b>11. RZECZNIK PRAW PACJENTA .....</b>	<b>46</b>

12. KULTURA i EDUKACJA - podstawowa oferta dla seniora . . . .	47
13. SENIOR WYSPORTOWANY – REKREACJA . . . . .	52
14. ULGI PRZYSŁUGUJĄCE SENIOROM. . . . .	54
15. ZAMOJSKA KARTA SENIORA . . . . .	56
16. DNI i ŚWIĘTA WAŻNE DLA SENIORÓW . . . . .	57
17. ZAMOJSKA RADA SENIORÓW . . . . .	58
18. INNE WAŻNE INFORMACJE . . . . .	59

## **NIEZBĘDNIK SENIORA KOMBATANTA**

1. ORGANIZACJE KOMBATANCKIE I ICH ODDZIAŁY DZIAŁAJĄCE W ZAMOŚCIU . . . . .	62
2. URZĄD DO SPRAW KOMBATANTÓW I OSÓB REPRESJONOWANYCH . . . . .	67
3. UPRAWNIENIA KOMBATANTA LUB OFIARY REPRESJI OKRESU WOJENNEGO . . . . .	68
4. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ DLA KOMBATANTÓW W WOJ. LUBELSKIM, MAZOWIECKIM I PODKARPACZYM . . . . .	73





# WPROWADZENIE

Czynny udział osób starszych we wszystkich obszarach aktywności społecznej wiąże się z dostosowaniem wszelkiego rodzaju usług do potrzeb tej grupy wiekowej. W budowaniu stabilnego i bezpiecznego życia seniorów duże znaczenie ma wspólna troska i zintegrowane działanie instytucji państwowych i organizacji społecznych, które na co dzień dostrzegają ich potencjał oraz potrzeby. Przepisów i instytucji, które służą ułatwianiu życia osobom w wieku 60+ jest dużo, ale seniorzy często o tym nie wiedzą. Mając ten fakt na uwadze zebraliśmy niezbędne dane i opracowaliśmy informator dla zamojskich seniorów. Zgromadzone tu informacje dotyczą bardzo wielu sfer: pomocy instytucjonalnej, środowiskowej, zdrowia, edukacji, kultury, rozrywki oraz życia publicznego. Jest też cały rozdział poświęcony osobom, które przeżyły II wojnę światową, z wyszczególnieniem uprawnień i organizacji, które ich integrują. Redagując informator brałyśmy pod uwagę fakt, że osoby starsze często wymagają wsparcia ze względu na wiek, choroby czy niepełnosprawność. Udostępniamy więc informacje ułatwiające odnalezienie właściwych przepisów,

instytucji, placówek z krótkim opisem oferty, z jakiej można skorzystać. Prezentujemy również wykaz klubów seniora oraz innych inicjatyw zrzeszających osoby starsze, jak i rozwijających ich zainteresowania. Są też informacje z zakresu bezpieczeństwa seniorów. Informacje te zostały skonsultowane z odpowiednimi służbami. Mamy nadzieję, że opracowanie posłuży zarówno instytucjom działającym na rzecz seniorów, jak i samym seniorom, tym biernym - ze względu na kondycję i stan zdrowia – oraz tym aktywnym i chętnym do działania.

Z nadzieją, że sprostaliśmy zadaniu

*Krystyna Rybińska-Smyk i Ewa Szczepańska*





# 1. MIEJSKIE CENTRUM POMOCY RODZINIE INSTYTUCJONALNE WSPARCIE DLA SENIORÓW

## 1.1. USŁUGI OPIEKUŃCZE I SPECJALISTYCZNE USŁUGI OPIEKUŃCZE

Są to świadczenia z pomocy społecznej dla osób, które wymagają pomocy innych, a rodzina nie jest w stanie im jej udzielić. Usługi udzielane są w miejscu zamieszkania tych osób.

### Rodzaje usług opiekuńczych:

- pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opieka higieniczna, zalecona przez lekarza pielęgnacja oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem,
- specjalistyczne usługi, dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności. Są to w szczególności: uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, pielęgnacja - jako wspieranie procesu leczenia, rehabilitacja fizyczna i usprawnianie zaburzonych funkcji organizmu.

### Odpłatność za usługi z pomocy społecznej uzależniona jest od dochodu:

- **usługi bezpłatne** – gdy dochód na osobę samotną nie przekracza 701,00 zł kryterium dochodowego, a na osobę w rodzinie nie przekracza 528,00 zł kryterium dochodowego,
- **usługi odpłatne** – wysokość odpłatności jest ustalana na podstawie posiadanego dochodu zgodnie z obowiązującą tabelą odpłatności.

Realizatorem usług jest podmiot wyłoniony w drodze postępowania konkursowego. Obecnie jest to:

**Polski Czerwony Krzyż, Zamość ul. Św. Piątka 24, tel. 84 639 27 11 6**

**Wniosek o przyznanie usług opiekuńczych (druk do pobrania w siedzibie lub ze strony MCPR) należy złożyć do:**

Miejskiego Centrum Pomocy Rodzinie  
Zamość, ul. Lwowska 57  
Tel. 84 677 56 30  
[www.mcpr.zamosc.pl](http://www.mcpr.zamosc.pl), [administracja@mcpr.zamosc.pl](mailto:administracja@mcpr.zamosc.pl)

## 1.2. PAŃSTWOWY FUNDUSZ REHABILITACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH (PFRON) – CO I KOGO DOFINANSOWUJE?

Dofinansowanie ze środków PFRON przysługuje osobom niepełnosprawnym na pisemny wniosek złożony do:

Miejskiego Centrum Pomocy Rodzinie  
Zamość ul. Partyzantów 3, Pokój 307  
tel. 84 677 66 68  
84 677 66 14

**Dofinansowanie przysługuje do:**

- zakupu przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych, sprzętu rehabilitacyjnego, turnusów rehabilitacyjnych (dofinansowanie uzależnione jest od dochodu wnioskodawcy),
- likwidacji barier architektonicznych, w miejscu zamieszkania osoby niepełnosprawnej - o dofinansowanie mogą ubiegać się osoby, które mają trudności w poruszaniu się, jeżeli są właścicielami nieruchomości lub użytkownikami wieczystymi nieruchomości albo posiadają zgodę właściciela lokalu lub budynku mieszkalnego, w którym stale zamieszkują (dofinansowanie nie jest uzależnione od dochodu wnioskodawcy),
- barier technicznych i w komunikowaniu się, dofinansowanie usług tłumacza języka migowego - o dofinansowanie mogą ubiegać się osoby, jeżeli jest to uzasadnione potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności (dofinansowanie nie jest uzależnione od dochodu wnioskodawcy).

## 1.3. DODATEK MIESZKANIOWY – DLA KOGO?

Dodatek mieszkaniowy jest świadczeniem pieniężnym przyznawanym, gdy najemca lub właściciel mieszkania nie mogą samodzielnie pokryć wydatków na jego utrzymanie. Przyznany dodatek mieszkaniowy wypłacany jest zarządcy budynku.

**Trzy warunki otrzymania dodatku.**

**1. O dopłatę do czynszu mogą wystąpić:**

- najemcy lub podnajemcy,
- osoby mające spółdzielcze prawo do lokalu mieszkalnego (lokatorskie i własnościowe),

- właściciele samodzielnego lokalu mieszkalnego,
- mieszkający w budynku stanowiącym ich własność,
- osoby, które zajmują mieszkanie bez tytułu prawnego i oczekują na przystępujący im lokal zamienny albo socjalny,
- osoby, które ponoszą opłaty z tytułu zajmowania mieszkania (np. na skutek użyczenia).

## 2. Kryterium dochodowe

**Osoba samotna** może wystąpić o przyznanie dodatku, jeśli jej dochód nie przekracza 175% kwoty najniższej emerytury tj. **1802,15 zł** a **gospodarstwo wieloosobowe** może się starać o dopłatę, jeśli jego dochód na osobę nie przekracza 125% kwoty najniższej emerytury tj. **1287,25 zł** (od marca 2018 r. najniższa emerytura wynosi 1029,80 zł).

## 3. Powierzchnia mieszkania

**Powierzchnia lokalu nie może przekroczyć:**

- 35 m<sup>2</sup> dla jednej osoby, dla dwóch – 40 m<sup>2</sup>, dla trzech osób – 45 m<sup>2</sup>, dla czterech – 55 m<sup>2</sup>,
- dla pięciu – 65 m<sup>2</sup>, natomiast dla sześciu osób 70 m<sup>2</sup>. Jeżeli w lokalu mieszka więcej niż siedem osób, dla każdej kolejnej zwiększa się powierzchnię normatywną lokalu o 5 m<sup>2</sup>.

Dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózku lub osób, których niepełnosprawność wymaga zamieszkiwania w oddzielnym pokoju, powierzchnię normatywną zwiększa się o 15 m<sup>2</sup>. Dokumentami potwierdzającymi ten fakt są: orzeczenie z powiatowego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności, które należy dołączyć.

## **Formularz oraz informacje o dokumentach, które są niezbędne do rozpatrzenia wniosku można uzyskać w:**

Miejskim Centrum Pomocy Rodzinie, w budynku Delegatury Urzędu Wojewódzkiego  
przy ul. Partyzantów 3 (pok.38 na parterze)  
lub pod numerem tel.: 84 677 65 24 lub 84 677 65 12.

## **Dokumenty należy złożyć w:**

Dziale Świadczeń Miejskiego Centrum Pomocy Rodzinie,  
ul. Partyzantów 3, pok.38

## 1.4. DODATEK ENERGETYCZNY – DLA KOGO?

Osoby wnoszące o dodatek mieszkaniowy mogą się także ubiegać o przyznanie **zryczałtowanego dodatku energetycznego**. Otrzymanie dodatku jest uwarunkowane posiadaniem umowy kompleksowej lub umowy sprzedaży energii elektrycznej.

Wysokość dodatku energetycznego ogłaszana jest przez Ministra Energii i w roku 2018 wynosi:

- dla osoby samotnie gospodarującej 11,35 zł
- dla gospodarstwa składającego się z 2 do 4 osób 15,77 zł
- dla gospodarstwa składającego się z 5 i więcej osób 18,92 zł

## 1.5. PORADNICTWO

**Punkt Specjalistycznego Poradnictwa Rodzinnego w Miejskim Centrum Pomocy Rodzinie.**

Jest to poradnictwo w zakresie prawa rodzinnego i opiekuńczego, zabezpieczenia społecznego i ochrony praw lokatorów. Z porad mogą korzystać wszyscy mieszkańcy miasta.

**Dyżury Radcy Prawnego:**

w każdy czwartek od 9.00 do 11.00

UL. Lwowska 57, pokój nr 8, parter

tel. 84 677 56 30

### **BEZPŁATNA POMOC PRAWNA**

Informacje o miejscu i terminie udzielania porad są na stronach:

[www.darmowapomocprawna.ms.gov.pl](http://www.darmowapomocprawna.ms.gov.pl)

[www.zamosc.pl](http://www.zamosc.pl)

## 1.6. POMOC W POSTACI POSIŁKU

Jest świadczona dla klientów systemu pomocy społecznej. Osoby, które nie są w stanie samodzielnie przygotować sobie posiłku, mogą otrzymać pomoc w tym zakresie. Pomoc w formie obiadu, w zależności od dochodu, może być przyznana bezpłatnie lub za odpłatnością.

**Decyzja w tym zakresie jest wydawana przez:**

Miejskie Centrum Pomocy Rodzinie  
Zamość, ul. Lwowska 57  
tel. 84 677 56 30

**Obiady przygotowuje:**

**Kuchnia MCPR**  
Zamość ul. Orlicz-Dreszera 2  
tel. 84 639 30 89

**Posiłki są wydawane w godz. 12.15 -14.45 od poniedziałku do piątku.**

**W uzasadnionych przypadkach posiłki są dowożone do miejsca zamieszkania w godzinach 12.15 - 14.45 od poniedziałku do piątku.**

Decyzja w tej sprawie podejmowana jest indywidualnie, po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego i w zależności od kryterium dochodowego świadczeniobiorcy.

**Posiłki z dowozem pod wskazany adres można zamówić w:**

- Cateringowej Spółdzielni Socjalnej „Jagienka”, Zamość, ul. Lwowska 28 lok. 39, tel. **535 030 805**
- Spółdzielni Socjalnej „Sami Swoi”, Zamość, ul. Łukasińskiego 12, tel. **502 490 633**

## 1.7. BEZPŁATNE WYDAWANIE ŻYWNOŚCI – POLSKI KOMITET POMOCY SPOŁECZNEJ W ZAMOŚCIU

MCPR kwalifikuje osoby do pomocy żywnościowej w ramach Programu Operacyjnego „Pomoc Żywnościowa 2014-2020” współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym realizowanego przez Polski Komitet Pomocy Społecznej z siedzibą przy ul. Namysłowskiego 2.

Zadanie adresowane jest do osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej spowodowanej przez ubóstwo, bezdomność, czy bezrobocie. Dochód tych osób nie może przekroczyć 200 % kryterium dochodowego uprawniającego do skorzystania z pomocy społecznej.

### Kryterium dochodowe:

- dla osoby samotnie gospodarującej 1 402 zł
- dla osoby w rodzinie 1 056 zł na osobę.

## 1.8. ZASIŁEK PIEŁĘGNACYJNY

Zasiłek pielęgnacyjny przyznaje się w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy osobie, w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji.

### Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje:

- osobie, która ukończyła 75 lat;
- osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16 roku życia, legitymującej się orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała w wieku do ukończenia 21 roku życia.

Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie umieszczonej w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie oraz osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego, który jest wypłacany przy emeryturze lub rencie z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Kwota zasiłku pielęgnacyjnego **od 1 listopada 2018 roku do 31 października 2019 roku** będzie wynosiła **184,42 zł** miesięcznie.



**Wniosek o przyznanie zasiłku pielęgnacyjnego należy złożyć w:**

**Miejskim Centrum Pomocy Rodzinie, budynek Delegatury Urzędu Wojewódzkiego**  
Dział Świadczeń ul. Partyzantów 3 (pok.201 II piętro)  
tel.: 84 677 66 09

## **1.9. SPECJALNY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY**

Specjalny zasiłek opiekuńczy przysługuje osobom, na których zgodnie z przepisami ustawy (z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy), ciąży obowiązek alimentacyjny, jeżeli rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w związku z koniecznością sprawowania stałej opieki nad osobą z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności z ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji.

Specjalny zasiłek opiekuńczy przysługuje, jeżeli łączny dochód rodziny osoby sprawującej opiekę oraz rodziny osoby wymagającej opieki w przeliczeniu na osobę w rodzinie nie przekracza kwoty **674,00 zł**.

Specjalny zasiłek opiekuńczy wynosi **620 zł miesięcznie**.

**Wniosek o przyznanie specjalnego zasiłku opiekuńczego należy złożyć w:**

**Miejskim Centrum Pomocy Rodzinie**  
**budynek Delegatury Urzędu Wojewódzkiego**  
**Dział Świadczeń ul. Partyzantów 3 (pok.201 II piętro)**  
**tel.: 84 677 66 09**



## 2. POWIATOWY ZESPÓŁ DO SPRAW ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

**Osobom niepełnosprawnym i seniorom z orzeczoną lekką, umiarkowaną lub znaczną stopniem niepełnosprawności przysługują ulgi i świadczenia, ułatwiające funkcjonowanie.**

**Zespół orzeka między innymi dla następujących celów:**

- uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej,
- konieczności zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze,
- korzystania z systemu środowiskowego wsparcia w samodzielnej egzystencji, przez co rozumie się korzystanie z usług socjalnych, opiekuńczych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych świadczonych przez sieć instytucji pomocy społecznej, organizacje pozarządowe oraz inne placówki,
- korzystania z karty parkingowej,
- korzystania ze świadczeń pomocy społecznej,
- uzyskania zasiłku pielęgnacyjnego,
- uzyskania przez opiekuna świadczenia pielęgnacyjnego,
- zamieszkiwania w oddzielnym pokoju,
- uzyskania przez opiekuna urlopu wychowawczego w dodatkowym wymiarze,
- korzystania z ulg i uprawnień na podstawie odrębnych przepisów.

**Do wniosku o wydanie orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności należy dołączyć:**

- a. zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia wydane dla potrzeb Zespołu – (ważne 30 dni od daty wystawienia!) zawierające opis stanu zdrowia, rozpoznanie choroby zasadniczej i chorób współistniejących,
- b. aktualne wyniki badań diagnostycznych potwierdzające rozpoznanie choroby zasadniczej i chorób współistniejących (kserokopie – oryginały do wglądu),

- c. inną dokumentację medyczną mogącą mieć wpływ na ustalenie niepełnosprawności, taką jak:
- kserokopie historii choroby z poradni prowadzących – potwierdzone za zgodność z oryginałem,
  - dokumentację leczenia szpitalnego (np. kserokopie kart informacyjnych leczenia szpitalnego – oryginały do wglądu),
  - konsultacje specjalistyczne,
  - inną dokumentację medyczną będącą w posiadaniu strony (kserokopie – oryginały do wglądu),
- d. orzeczenie organu rentowego, jeżeli zostało wydane (ZUS, KRUS, MSWiA, MON).

**Wniosek i zaświadczenie lekarskie muszą być składane na odpowiednim i aktualnym druku. Niezbędne druki (wniosek i zaświadczenie lekarskie) można otrzymać w siedzibie Zespołu lub pobrać ze strony internetowej.**

**Do wniosku o wydanie orzeczenia o wskazaniach do ulg i uprawnień dla osób posiadających ważne orzeczenie o inwalidztwie lub niezdolności do pracy należy dołączyć dokumentację medyczną, orzeczenie o inwalidztwie lub niezdolności do pracy, inne dokumenty mogące mieć wpływ na wskazanie do ulg i uprawnień (kserokopie – oryginały do wglądu).**

**Wnioski należy składać:**

ul. Peowiaków 8  
22-400 Zamość  
tel./fax 84 638 52 46



### 3. KOMERCYJNE USŁUGI W ZAKRESIE PIELĘGNACJI I REHABILITACJI

- **Firma „Wermar” Dorota Margol**

ul. Waleriana Łukasińskiego 12

22-400 Zamość

tel. **507 458 222**

e-mail:dorota.margol@o2.pl

Prowadzi specjalistyczne usługi opiekuńcze na terenie powiatu zamojskiego. Pielęgniarki, rehabilitanci i terapeuci z dużym doświadczeniem zawodowym, opiekują się osobami przewlekle chorymi, niepełnosprawnymi, w stanie terminalnym, a także niesamodzielnymi seniorami. Firma specjalizuje się w opiece nad osobami z chorobami otępiennymi (np. choroba Alzheimera, otępienia naczyniopochodne), innymi chorobami neurologicznymi (np. choroba Parkinsona) oraz onkologicznymi. **Dostosowuje metody i godziny pracy opiekunów do rzeczywistych potrzeb podopiecznych. Ściśle współpracuje z ich bliskimi.**

#### Oferuje:

- **specjalistyczne usługi opiekuńcze** (np. toaleta całkowita w łóżku, profilaktyka przeciwoleżynowa, zmiana worków stomijnych, zmiana opatrunków, podłączenie kroplówki, iniekcje itd.)
- **podstawowe usługi opiekuńcze** (np. przygotowanie posiłków, nadzór nad przyjmowaniem leków, pomoc w zabiegach higienicznych itd.)
- **rehabilitację** w miejscu pobytu podopiecznego,
- **terapię pedagogiczną** (oligofrenopedagog), **terapię psychologiczną** (onkopsycholog, psycholog kliniczny, psycholog dziecięcy), **logopedyczną** (pedagog, logopeda), **terapię zajęciową**,
- **zajęcia aktywizujące dla seniorów** ( np. biblioterapia, treningi pamięci, terapia zajęciowa)
- **szkolenia** dla opiekunów seniora, asystentów osób starszych i niepełnosprawnych,
- **kompleksowe usługi porządkowe mieszkań, biur, posesji.**

• **Oferta komercyjna PCK**

**Oddział Rejonowy Zamość**

ul. Św. Piątka 24

tel. 84 639 27 11

**Usługi opiekuńcze i rehabilitacyjne świadczone są na podstawie indywidualnej umowy zawartej pomiędzy osobą zainteresowaną a Polskim Czerwonym Krzyżem w Zamościu. W umowie określona jest ilość godzin usług, wysokość odpłatności za godzinę usługi, okres trwania umowy.**

**Zakres usług opiekuńczych obejmuje min.:**

- zaspokojenie codziennych potrzeb życiowych,
- utrzymanie czystości w pomieszczeniach użytkowanych przez podopiecznego,
- pranie bielizny osobistej i odzieży,
- zapewnienie opieki higieniczno-medycznej,
- pielęgnacja zgodnie z zaleceniami lekarza,
- kontakt z placówkami służby zdrowia w sprawach dotyczących podopiecznego,
- zakupy, gotowanie, pomoc przy posiłkach,
- załatwianie spraw urzędowych, opłacanie rachunków.

**Ceny usług realizowanych przez PCK wynoszą: usługi opiekuńcze w dni robocze 19,00 zł za godzinę - usługi opiekuńcze w dni wolne od pracy 20,00 zł za godzinę - usługi rehabilitacyjne 20,00 zł za godzinę.**



## 4. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

### 4.1. ZASADY I PROCEDURY KIEROWANIA DO W/W PLACÓWEK

Zgodnie z art. 54 ustawy o pomocy społecznej prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej przysługuje osobie wymagającej **całodobowej opieki** z powodu:

- wieku,
- choroby lub niepełnosprawności,
- nie mogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu,
- której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych przez rodzinę i gminę.

Osoby te kieruje się do domów pomocy społecznej odpowiedniego typu zlokalizowanego jak najbliżej miejsca zamieszkania.

**Uwaga!** W przypadku osoby ubezwłasnowolnionej konieczne jest dołączenie postanowienia sądu opiekuńczego zezwalającego na skierowanie do domu pomocy społecznej.

Podstawą skierowania jest również wywiad środowiskowy przeprowadzony przez pracownika socjalnego, w którym ustala sytuację zdrowotną, rodzinną i dochodową wnioskodawcy oraz ocenia, czy istnieje możliwość zapewnienia usług opiekuńczych przez rodzinę i gminę w miejscu zamieszkania.

**Pobyt w Domu Pomocy Społecznej jest odpłatny** do wysokości miesięcznego kosztu utrzymania mieszkańca. Obowiązani do wnoszenia opłat z mocy ustawy są: mieszkaniec - w wysokości 70 % swojego dochodu oraz rodzina (małżonek, zstępni, wstępni - jeśli ich dochód przekracza 300% kryterium dochodowego).

**Aby zostać mieszkańcem DPS należy złożyć wniosek wraz z wymaganymi dokumentami w Miejskim Centrum Pomocy Rodzinie.**

Zamość, ul. Lwowska 57  
tel. 84 677 56 30  
[www.mcpr.zamosc.pl](http://www.mcpr.zamosc.pl)  
e-mail: [administracja@mcpr.zamosc.pl](mailto:administracja@mcpr.zamosc.pl)

## 4.2. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ W REGIONIE (WYKAZ)

- **Dom Pomocy Społecznej im. św. Siostry Faustyny w Krasnobrodzie**

Dom Pomocy Społecznej w Krasnobrodzie, znany z obiegowej opinii jako „zakątek dobrej nadziei” jest miejscem zamieszkania dla 130 osób w jesieni życia i ludzi młodych mniej sprawnych fizycznie. Jest to miejsce pozbawione barier architektonicznych, przyjazne osobom niepełnosprawnym i starszym. Całość wraz z kompleksem usługowym (sklep, bank, kompleks rehabilitacyjny) została wyposażona w rozwiązania funkcjonalne ułatwiające codzienne czynności podopiecznym o mniejszej sprawności fizycznej.

**ul. Sanatoryjna 34, 22-440 Krasnobród**  
**tel: 84 660 76 85, tel/fax: 84 660 76 86**  
**e-mail: dpskrasnobrod@poczta.onet.pl**

- **Dom Pomocy Społecznej w Krasnobrodzie – dla mężczyzn chorych psychicznie**

Dom dla 64 mężczyzn. Budynek całkowicie pozbawiony barier architektonicznych. Do dyspozycji mieszkańców: jadalnia, pokój dzienny, biblioteka, gabinet zabiegowy, pracownia terapii zajęciowej, sala rehabilitacyjna, pokoje gościnne dla rodzin.

**22-440 Krasnobród**  
**Majdan Wielki 249c**  
**tel. 084 660 78 57**

- **Dom Pomocy Społecznej w Ruskich Piaskach**

Dom Pomocy Społecznej w Ruskich Piaskach jest samodzielną jednostką organizacyjną prowadzoną przez Powiat Zamojski. Dom ma charakter stałego pobytu i przeznaczony jest dla 59 przewlekle psychicznie chorych kobiet. Osoba pragnąca uzyskać tu miejsce winna złożyć podanie we właściwym rejonowym ośrodku pomocy społecznej. O przyjęciu do ośrodka decyduje (na podstawie właściwych orzeczeń i opinii) dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Zamościu. Odpłatność za pobyt – wg ogólnych zasad. W przypadku braku osób zobowiązanych lub braku możliwości wnoszenia przez nich opłaty, dopłatę do pobytu wnosi gmina.

**Ruskie Piaski 59**  
**22-413 Nielisz**  
**e-mail: dpsruskiepiaski@domypomocy.pl**  
**www.dpsruskiepiaski.domypomocy.pl**  
**tel. 84 631 34 08**  
**84 631 34 12**

- **Dom Pomocy Społecznej „ Pod Modrzewiami” w Szczepieszynie**

Placówka przeznaczona jest dla 70 kobiet dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie, w tym chorych leżących. Dom zapewnia całodobową opiekę polegającą na świadczeniu usług bytowych, opiekuńczych i wspomagających na poziomie obowiązujących standardów. Do dyspozycji mieszkanki pokoje jedno, dwu i trzyosobowe oraz pokoje dziennego pobytu, jadalnia, gabinet medycznej pomocy doraźnej, pomieszczenia do rehabilitacji i terapii zajęciowej, palarnia, pokój gościnny, kaplica.

**22-460 Szczepieszyn,**

**Błonie 117**

**tel. 84 682 16 04**

**[www.dps.szczepieszyn.domypomocy.pl](http://www.dps.szczepieszyn.domypomocy.pl)**

**e-mail: [dpsszczepieszyn@domypomocy.pl](mailto:dpsszczepieszyn@domypomocy.pl)**

- **Dom Pomocy Społecznej w Tyszowcach**

Trzykondygnacyjny budynek dla 168 osób w podeszłym wieku i niepełnosprawnych fizycznie w przedziale wiekowym od 30 do 100 lat i więcej. Budynek pozbawiony jest barier architektonicznych, wyposażony w windę, system przyzywowo - alarmowy i alarmowo - pożarowy. Pensjonariusze mają do dyspozycji dwuosobowe pokoje standardowo wyposażone z węzłem sanitarnym dostosowanym do potrzeb osób niepełnosprawnych, pokoje dziennego pobytu, stołówkę, jadalnię, kuchnię, pokoje do terapii i pomieszczenia do rehabilitacji, wyposażone w nowoczesny specjalistyczny sprzęt. Ponadto jest kaplica i pokoje hotelowe dla odwiedzających.

**22-630 Tyszowce, ul. Wielka 101**

**tel. 84 66-19-277**

**e-mail: [tyszowcedps@wp.pl](mailto:tyszowcedps@wp.pl)**

- **Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Franciszkanek Misjonarek Maryi w Zamościu**

Dom przeznaczony jest dla 52 kobiet i dziewcząt niesprawnych intelektualnie, których stan zdrowia nie wymaga leczenia szpitalnego, natomiast uzasadnia potrzebę stałej opieki. Dom usytuowany jest przy ul. Żdanowskiej 3, a jego filia przy ul. Radzieckiej 7 (dla osób niesprawnych intelektualnie, ale na tyle sprawnych fizycznie, aby podjąć wymogi życia domowego.). Placówka działa na zlecenie Miasta Zamość. Na pobyt tutaj kieruje gmina w której mieszka wnioskodawca, po uprzednim uzgodnieniu możliwości przyjęcia z Miejskim Centrum Pomocy Rodzinie w Zamościu.

**22-400 Zamość, Żdanowska 3**

**tel. 84 639 35 51**

**[www.fmmzamosc.domypomocy.pl](http://www.fmmzamosc.domypomocy.pl)**



- **Dom Pomocy Społecznej „Senior” w Różance**

Dom dla kobiet i mężczyzn w podeszłym wieku – 150 miejsc, dla osób przewlekle somatycznie chorych – 51 miejsc

**22-211 Różanka 117B, w powiecie włodawskim**

**tel./fax 82 571 81 16**

**e-mail: mail: dps@senior.com.pl**

**www.senior.com.pl**

- **Dom Pomocy Społecznej w Nowinach**

Dom dla kobiet i mężczyzn w podeszłym wieku – 64 miejsca, dla osób przewlekle somatycznie chorych - 32

**22-105 Okszków, w powiecie krasnostawskim**

**tel./fax 82 569 07 89**

**e-mail: dps@dpswnowinach.pl**

## **4.3. PRYWATNE PLACÓWKI OPIEKI DLA SENIORÓW**

- **Dom Seniora Pałac Nałęczów- Centrum Opieki i Rehabilitacji.**

Dom Seniora to nowoczesny obiekt zbudowany zgodnie z najnowszymi europejskimi standardami dotyczącymi budowy domów dla osób starszych oraz niepełnosprawnych położony w strefie uzdrowiskowej. Oferuje możliwość skorzystania z profesjonalnych zabiegów rehabilitacyjnych z zakresu **fizykoterapii, kinezyterapii i hydroterapii**. Wypoczynek na świeżym powietrzu w otoczeniu zieleni i kwiatów umożliwia ładnie zagospodarowana działka z pięknym ogrodem i ławeczkami. Zawsze mile widziane są rodziny i przyjaciele Mieszkańców Pałacu Nałęczów, którzy mogą skorzystać z pokoi gościnnych i wyżywienia. Koszty pobytu ustalane są indywidualnie - cena od 3800 zł/ miesiąc – rehabilitacja w cenie.

**Adres: ul. Strzelce 41C**

**24-150 Nałęczów**

**Telefon: 575 155 166**

**e-mail: kontakt@palacnaleczow.pl**

**www.palacnaleczow.pl**

#### • Dom Opieki - Pensjonat Turzyna

**Oferuje:** miłą i rodzinną atmosferę, długoterminową opiekę pielęgniarstwa (w razie potrzeby), wizyty lekarza rodzinnego, możliwość korzystania z rehabilitacji, pokoje jedno lub dwuosobowe, organizację czasu wolnego, dla miłośników zwierząt jest mały zwierzynek. Pensjonat ma samochód do dyspozycji oraz wynajem pokoi pensjonatowych również dla gości odwiedzających.

**Górniki 106a**

**23-460 Józefów**

**Telefon: 667 513 777 lub 84 687 94 68**

**e-mail: turzyna@wp.pl**

### 4.4. Inne prywatne placówki:

NAZWA	ADRES	TELEFON	E-MAIL, WWW
Dom Opieki „Promyk”	20-458 Lublin, ul. M. Reja 55B	81 743 80 58	www.promyklublin.eu
Królewski Dom Seniora	23-300 Janów Lubelski, ul. Turystyczna 14	787 667 787	www.domseniora.eu
Dom Opieki „Tutela”	20-523 Lublin, Nad Zalewem 17	81 744 64 47 661 131 706	www.tutela-domopieki.pl
Dom Opieki „Patronus”	21-040 Świdnik, Kalinówka, ul. Lipowa 15	81 742 97 77 81 746 93 07 81 525 17 54	www.patronus.lublin.pl patronus@patronus.lublin.pl
Dom Seniora „A w sercu ciągle maj”	24-104 Baranów Wola Czołnowska 64	81 865 00 73	kontakt@domseniorawola.pl

---

**Domami gwarantującymi realizację usług zgodnie ze standardami opieki, są placówki wpisane do rejestru wojewody lubelskiego. Rejestr jest dostępny na stronie Urzędu Wojewódzkiego w Lublinie pod adresem: [www.lublin.uw.gov.pl/wps/rejestr-placowek-zapewniajacych-calodobowa-opieke-osobom-niepefnosprawnym-przewlekle-chorym-lub](http://www.lublin.uw.gov.pl/wps/rejestr-placowek-zapewniajacych-calodobowa-opieke-osobom-niepefnosprawnym-przewlekle-chorym-lub)**

---

## 5. SENIOR BEZPIECZNY

### 5.1. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W MIESZKANIU

- Zawsze zamykaj drzwi na wszystkie zamki.
- W porze nocnej korytarz powinien być dobrze oświetlony, aby osoba stojąca przed drzwiami była widoczna.
- Zanim otworzysz drzwi – pamiętaj o założeniu łańcucha.
- Uważaj, kogo wpuszczasz do domu, mieszkania.
- Nie daj się skusić na okazjonalne zakupy, może to być tylko podstęp, żeby dostać się do Twojego mieszkania.
- Nie korzystaj z ofert wróżbitek, często podczas ich wizyt dochodzi do kradzieży.
- Zamykaj okna w godzinach nocnych.
- Nie udostępniaj kluczy osobom obcym.
- Większe sumy pieniędzy przechowuj w banku, a nie w mieszkaniu.
- Nie nagłaśnij w środowisku znajomych lub gronie mało znanych osób, że jesteś zamożny lub że mieszkasz sam.
- W przypadku zgubienia choćby jednego klucza od drzwi, zmień natychmiast cały zamek.
- Unikaj jazdy windą z nieznaną osobą.
- Nie udzielaj informacji przez telefon; szczególnie nie podajemy danych personalnych, numerów dokumentów, kont bankowych i haseł do nich, numerów karty bankomatowej i jej PIN-u, a także informacji o tym, kiedy domownicy są w domu, a kiedy poza nim (w pracy, na urlopie, u rodziny, itp.), kim są członkowie rodziny, itd.

#### Jeżeli zobaczysz dym lub ogień:

- podnieś alarm i powiadom innych domowników o pożarze,
- zadzwoń do Straży Pożarnej tel. **998, 112**,
- jeżeli sytuacja pozwala przystąp do gaszenia pożaru, ale bez narażania życia na niebezpieczeństwo,
- nie gaś płonącego gazu - zakręć zawór instalacji gazowej lub zawór butli,

- jeżeli nie jesteś w stanie opanować pożaru, zamknij drzwi do palącego się pomieszczenia, opuść budynek, nie ryzykuj,
- poruszając się w zadymionym pomieszczeniu pamiętaj, że przy podłodze jest mniej dymu i jest niższa temperatura, dlatego przyjęcie niskiej pozycji (na czworaka) umożliwi lepszą widoczność i ułatwi oddychanie.

### **Zagrożenie od tlenku węgla:**

potocznie nazywany czadem, nie posiada smaku, zapachu, barwy, nie jest drażniący i w ogóle sprawia wrażenie że go nie ma. Gaz ten powstaje w wyniku spalania różnych materiałów palnych w urządzeniach ogrzewczych, przy braku wymaganej ilości tlenu. Niewielkie stężenia mogą powodować ból głowy. Wdychanie dużych stężeń może powodować utratę zdrowia, a nawet życia.

### **W celu uniknięcia zagrożenia:**

- nie zasłaniaj kratki wentylacyjnych, przez nie uchodzi „zużyte” powietrze,
- przy szczelnych oknach, zadбай o zastosowanie nawiewników okiennych. Pamiętaj, że tyle spalin wypłynie na zewnątrz, ile dostarczymy do pomieszczenia świeżego powietrza,
- zadбай o sprawność urządzeń grzewczych, w tym szczelność przewodów,
- zabezpiecz dom lub mieszkanie czujnikiem tlenku węgla, który można nabyć w sklepie ogólnobudowlanym. Montujemy je w górnej części pomieszczenia np. w przedpokoju.

Nie bagatelizuj objawów: duszności, bólu i zawrotów głowy, nudności, wymiotów, oszołomienia, przyspieszenia czynności serca i oddychania, gdyż mogą być to objawy zatrucia tlenkiem węgla. W tej sytuacji przewietrz pomieszczenie i skorzystaj z porady lekarskiej.

## **5.2. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W ŚRODKACH KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ**

Wracając w godzinach wieczorno – nocnych do domu sprawdź najpierw rozkład jazdy komunikacji miejskiej. Pozwoli to na uniknięcie oczekiwania samotnie na przystanku. W porze wieczorno – nocnej zajmuj miejsce jak najbliższe kierującego pojazdem.

**Uważaj na kieszonkowców!** Do kradzieży dochodzi najczęściej podczas wsiadania i wysiadania z pojazdów. Dlatego też torebkę trzymaj za jej zamknięcie przed sobą, nie wkładaj telefonu komórkowego, portfela do tylnych kieszeni spodni.

### Techniki działania kieszonkowców:

- **Sztuczny tłok** – usypiają czujność ofiary, popychając ją i aranżując ścisk wokół niej.
- **Na kosę** – kradzież dokonywana jest przez przecięcie ostrym narzędziem kieszeni, torebki czy siatki.
- **Za parawanu** – sprawca dla ukrycia swego działania posługuje się płaszczem przewieszonym przez rękę.
- **Uwaga, złodzieje** – taki okrzyk sprawia, że każdy odruchowo sięga po portfel, wskazując obserwującym go złodziejom miejsce, gdzie go trzyma.

### Podstawowe metody działania oszustów:

- **Metoda „na wnuczka”** – oszust podaje się za członka rodziny informując, że pilnie potrzebuje pieniędzy na spłatę zaciągniętej pożyczki, operacji dla chorego dziecka lub na zakup mieszkania, czy samochodu po okazyjnej cenie.
- **Metoda „na oficera policji”** – oszust podaje się za policjanta prosząc o przekazanie pieniędzy na „tajną operację”.
- **Metoda „na pomoc społeczną”** – oszust podaje się za pracownika opieki społecznej, informując właściciela mieszkania, że została mu przyznana zapomoga w określonej kwocie.
- **Metoda „na urzędnika”** – oszust podaje się za pracownika gazowni, administracji, który okazuje sfałszowane dokumenty świadczące, że lokator musi dopłacić pieniądze za mieszkanie, gaz, wodę lub ogrzewanie.
- **Metoda „na akwizytora”** – oszust podaje się za sprzedawcę, który oferuje różnego rodzaju towary lub proponuje odkupienie „staroci”, które może posiadać właściciel mieszkania.
- **Metoda „na rurę”** – oszust podaje się za pracownika administracji informując właściciela, że zalewane jest mieszkanie sąsiadów, wobec czego musi sprawdzić szczelność rur.

---

**Osoby, które zaobserwują w swoim otoczeniu niepokojące sygnały mogące świadczyć o aktywności domowych złodziei, np: nieznajomych pukających do drzwi, wypytyjących o mieszkańców, oferujących darmowy sprzęt leczniczy lub wygraną w loterii i inne tego typu zachowania - proszone są o kontakt z Komendą Powiatową Policji tel.: 84 677 14 17 lub 84 677 14 62. Informacje można też przekazać anonimowo za pośrednictwem poczty elektronicznej: [kmp.zamosc@lu.policja.gov.pl](mailto:kmp.zamosc@lu.policja.gov.pl). W całym kraju działa telefon: 997 i 112. Komenda Policji w Lublinie uruchomiła też numer alarmowy, na który można też wysłać sms: 531 555 444**

---

## 5.3. SENIOR - ŚWIADOMY I BEZPIECZNY KONSUMENT

Grupa wiekowa „60 plus” jest szczególnie narażona na nieuczciwe praktyki rynkowe ze strony przedsiębiorców. Seniorzy często są ofiarami manipulacji i oszustw. Najczęściej źródłem wszelkich problemów jest zbyt szybkie i nie do końca przemyślane podpisywanie podsuwanych przez sprzedawcę dokumentów.

---

**PAMIĘTAJ !** Jeśli umowę zawarto poza lokalem przedsiębiorstwa lub na odległość, przysługuje prawo do odstąpienia od niej w terminie 14 dni kalendarzowych – bez podawania przyczyny. To tzw. prawo do namysłu. Jeżeli z takiego prawa konsument skorzysta, umowę uważa się za niezawartą i obie strony mają obowiązek rozliczenia się.

---

Jeżeli rzecz została kupiona na raty, odstąpienie od umowy sprzedaży oznacza także rozwiązanie umowy kredytowej. Dla pewności warto jednak poinformować bank o rezygnacji z zakupu.

**Ogólnopolska Infolinia Konsumentka tel. 801 440 220,  
czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 - 18:00**

**Miejski Rzecznik Konsumentów w Zamościu**  
Rynek Wielki 13, pokój nr 204 (Oficyna Ratusza)  
tel. 84 677 24 22, fax:84 530 00 38  
e-mail:konsument@zamosc.pl



## 6. TELEFONY ALARMOWE I JAK ZGŁASZAĆ PROŚBĘ O POMOC

**997** – Policja,

**998** – Straż Pożarna,

**999** – Pogotowie Ratunkowe,

**991** – Pogotowie energetycznego

**992** – Pogotowie gazowe

**993** – Pogotowie ciepłownicze

**994** – Pogotowie wodociągowe

**112** – Dodatkowy numer alarmowy  
(odbierany przez Wojewódzkie Centrum Powiadamiania Ratunkowego w Lublinie).

### PODCZAS PRZEKAZANIA ZGŁOSZENIA:

- mów głośno i wyraźnie,
- co się wydarzyło (pożar, wypadek),
- gdzie się wydarzyło, z podaniem dokładnego adresu, gminy;
- czy występuje zagrożenie dla życia ludzi,
- czy są osoby poszkodowane,
- dla uwiarygodnienia podaj swoje imię i nazwisko oraz numer telefonu, z którego dzwonisz.

## 7. ZDROWIE SENIORA

### 7.1. PORADNIE GERIATRYCZNE

- **Poradnia Geriatryczna** - Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Papieża Jana Pawła II, Al. Jana Pawła II 10 Budynek D, piętro I, pokój 125.

Wymagane jest skierowanie i wpisanie na listę oczekujących. Miejsce rejestracji: Rejestracja Główna. Pacjent wpisany na listę oczekujących, a nie posiadający skierowania lub ważnego dowodu ubezpieczenia może skorzystać z porady płatnej w/g cennika.

- **Poradnia Geriatryczna** - Centrum Medyczne LUX MED filia nr 8, ul. Spadek 41, tel.: 84 539 80 40, fax: 84 539 80 04

### 7.2. PLACÓWKI REHABILITACYJNE

- **Oddział rehabilitacji z pododdziałem rehabilitacji neurologicznej**  
**Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Papieża Jana Pawła II w Zamościu**  
Al. Jana Pawła II 10  
tel. 84 677 33 33  
fax: 84 638 66 69  
e-mail: szpital@szpital.zam.pl
- **Zamojska Klinika Rehabilitacji Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji**  
ul. Peowiaków 1, 22-400 Zamość  
tel.: 84 677 67 60
- **Ośrodek Medycyny Sportowej i Rehabilitacji**  
ul. Koszary 60, 22-400 Zamość  
tel. 84 638 58 47
- **NSZOZ Ortopedia Zamojska**  
ul. Ciepła 10, 22-400 Zamość /rehabilitacja, neurologia/  
tel. 84 638 06 38
- **Rehamed Dariusz Gwizdak s.j.**  
ul. Koszary 39, 22-400 Zamość  
tel. 663 983 903



- **Centrum Zdrowia PULS**  
**Poradnia Rehabilitacyjna i Zakład Rehabilitacji Medycznej**  
Al. Jana Pawła II 19, 22-400 Zamość  
**Rejestracja rehabilitacja:** 84 538 79 68

W ramach kontraktu z NFZ (a także za odpłatnością) wszystkie poradnie zapraszają do korzystania z terapii manualnej, kinezyterapii, elektrolecznictwa, światłolecznictwa i wodolecznictwa. Tutaj wykonywane są takie zabiegi jak: kinezyterapia, masaż klasyczny, masaż (drenaż) limfatyczny, terapia manualna (mobilizacje stawów, tkanek miękkich, neuromobilizacje), elektroterapia (prądy: diadynamiczne, interferencyjne, Kotza, Träberta, TENS, HV, jonoforeza, galwanizacja, stymulacja), pole magnetyczne niskiej częstotliwości, ultradźwięki, światłolecznictwo (laser punktowy, lampa sollux (IR), lampa UV), okłady ciepłe, kąpiel wirowa kończyn górnych i dolnych.

## 7.3. STACJONARNE ODDZIAŁY REHABILITACYJNE W REGIONIE

- **Centrum Rehabilitacyjno – Turystyczne & SPA „Chopin” w Łykoszynie**
- **Oddział Rehabilitacji i Rehabilitacji Neurologicznej w Lubyczy Królewskiej**

Oddziały rehabilitacji w Łykoszynie i Lubyczy Królewskiej oprócz profesjonalnych zabiegów posiadają bazę hotelową. Pokoje są 1,2,3 osobowe każdy wyposażony w łazienkę, telewizor, internet. Jest też możliwość wykupienia ponadstandardowych usług medycznych poza koszykiem świadczeń gwarantowanych. Leczenie z dofinansowaniem z NFZ (turnus 21 dni) - potrzebne skierowanie od lekarza specjalisty: neurologa, ortopedy lub rehabilitacji. Dopłata w zależności od standardu pokoju od 700 do 900 zł. Leczenie typu komercyjnego w cenie 100 zł za 1 dzień (5 zabiegów fizjoterapeutycznych, wstępne i końcowe badania lekarskie, wyżywienie 3 x dziennie i pełen dostęp do mediów).

### **Łykoszyn 21, 22-652 Telatyn**

tel. 84 661 36 87, 84 661 36 52

e-mail: lykoszyn2@interia.pl

www.rehabilitacjalykoszyn.pl

**22-680 Lubycza Królewska** ul. Szkolna 2, tel.: 84 664 11 45

- **Medica Poland Centrum Rehabilitacji w Siedliszczu (pow. Chełm)**

22-130 Siedliszcze 23

tel. / fax 82 569 20 15, e-mail: medica.siedliszcze@wp.pl

www.medicapoland.pl

Rejestracja czynna od 7.00 do 18.00

## 7.4. SKLEPY ZAOPATRZENIA MEDYCZNEGO

- **MUSI Lublin** ul. Peowiaków 1 tel. 84 638 02 03, kom. 663 058 404 sklep-zamosc@musi.lublin.pl,
- **Sklep Ortopedyczno-Medyczny – Centrum Zdrowia PULS**  
Aleje Jana Pawła II 19  
tel. (centrala) – 84 530 37 43
- **Medicus. Specjalistyczny sklep zaopatrzenia medycznego**  
Ul. Partyzantów 7, tel.: 84 638 72 13
- **Sklep Medyczny POFAM-POZNAŃ**  
ul. Partyzantów 16, tel. 84 639-32-78  
e-mail: sklep.zamosc@pofam.poznan.pl
- **Ortomedic. Sklep Medyczny Zamość,**  
ul. Lwowska 10  
tel. 84 638 01 08
- **Medyczny sklep ortopedyczny ze sprzętem rehabilitacyjnym w Zamościu**  
Apteka Słoneczna S.J.  
Aleje Jana Pawła II 21A
- **Sklep medyczny ORTOPEDIA ZAMOJSKA**  
Sklep zlokalizowany jest w głównym budynku Ortopedii Zamojskiej,  
ul. Kilińskiego 4  
tel. 84 638 70 25.  
Istnieje również możliwość wypożyczenia sprzętu ortopedycznego.
- **Punkt zaopatrzenia ortopedycznego  
w Samodzielnym Publicznym Szpitalu Wojewódzkim im. Papieża Jana Pawła II w Zamościu**  
Al. Jana Pawła II 10
- **SŁUCHMED. APARATY SŁUCHOWE,** ul. Jana Pawła II 19, gab. 3 i ul. Peowiaków 1

## **Zakłady Optyczne (Z promocjami dla seniorów):**

- **OPTYK Fundacja „Nasza Sakiewka”**

ul. Solna 5, tel. 511 684 009

- **JOLOKO**

ul. Wolskiego 5

tel. 793 778 779

## **7.5. WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU MEDYCZNEGO**

- **JOLMED**

ul. Niepodległości 2

tel. 530 808 230, 501 311 030

e-mail: biuro@jolmed.pl

- **POLMED**

ul. Graniczna

tel: 509 823 331

www.pol.med.pl

e-mail: pol.med.@o2.pl

- **CEZAL**

ul. Zamenhoffa 3 tel. 84 638 20 65

ul. Peowiaków 7 tel. 84 638 57 89

- **CARITAS – Stacja Opieki**

ul. J. Zamoyskiego 1

tel. 604 050 550

e-mail: caritas\_zamosc@o2.pl

## **7.6. PIEŁĘGNIARKI ŚRODOWISKOWE**

Pielęgniarka środowiskowo/rodzinna to pielęgniarka pracująca w podstawowej opiece zdrowotnej, wypełniająca funkcje pielęgniarskie wobec rodziny i jej członków, społeczności lokalnej, w środowisku ich zamieszkania, w sytuacji

zdrowia, choroby i niepełnosprawności. Pielęgniarka środowiskowa świadczy swoje usługi na wniosek chorego. Pielęgniarka środowiskowa/rodzinna planuje i realizuje kompleksową opiekę pielęgniarską nad chorym i rodziną w miejscu zamieszkania z uwzględnieniem miejsca wykonywania świadczenia obejmując opieką: zdrowych i chorych niezależnie od płci i wieku, osoby niepełnosprawne, osoby w stanie terminalnym.

**Aby uzyskać taką pomoc należy zgłosić się do pielęgniarki Podstawowej Opieki Zdrowotnej w miejscu, w którym jesteśmy zadeklarowani.**

## 7.7. WOLONTARIUSZE

Jednym ze stałych programów Zamojskiego Centrum Wolontariatu jest „**Wolontariat na rzecz seniorów**”, w ramach którego wolontariusze odwiedzają osoby starsze i samotne w ich domach prywatnych. Do ich zadań należy pomoc w trudach dnia codziennego (zakupy, załatwianie drobnych spraw urzędowych, spacer) ale ważne są też rozmowy, wysłuchanie drugiej osoby, wspólne spędzanie czasu. Inny program to „**Wolontariat w szpitalu**”, gdzie ZCW organizuje pracę wolontariuszy na oddziale opieki paliatywnej i w zamojskim ZOL.

**Kontakt:**

Zamojskie Centrum Wolontariatu  
ul. S. Wyszyńskiego 28A  
(Osiedlowy dom Kultury „Okrągłak”)  
tel. 84 62 73775  
e-mail: [biuro@wolontariatzamosc.pl](mailto:biuro@wolontariatzamosc.pl)  
[www.wolontariatzamosc.pl](http://www.wolontariatzamosc.pl),

## 7.8. LECZENIE SANATORYJNE

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, biorąc pod uwagę aktualny stan zdrowia pacjenta, wskazania i przeciwwskazania. Do skierowania lekarz dołącza aktualne wyniki podstawowych badań, wykonanych na zlecenie i koszt kierującego. Skierowanie może być przekazane do Oddziału Funduszu przez lekarza kierującego lub przez bezpośrednio zainteresowanego świadczeniobiorcę osobiście lub tradycyjną pocztą. W Oddziale NFZ jest rejestrowane w systemie informatycznym, otrzymuje kolejny numer, a następnie jest rozpatrywane pod względem celowości. Zalecana częstotliwość korzystania z leczenia uzdrowiskowego albo rehabilitacji uzdrowiskowej to nie częściej niż raz na 18 miesięcy. Przepisu tego nie stosuje się do leczenia uzdrowiskowego w szpitalu uzdrowiskowym, do rehabilitacji uzdrowiskowej w szpitalu uzdrowiskowym oraz do uzdrowiskowego leczenia ambulatoryjnego. Turnus leczenia uzdrowiskowego w sanatorium trwa 21 dni,

a rehabilitacji uzdrowskiej - 28 dni. W ramach leczenia wykonywanych jest nie mniej niż 4 zabiegi fizykalne dziennie, przez 6 dni w tygodniu. Pacjent ponosi koszty przejazdu do sanatorium (i z powrotem) a także częściową odpłatność za koszty wyżywienia i zakwaterowania. Odpłatność za pobyt w sanatorium uzdrowskim jest różna ze względu na sezon oraz standard zajmowanego pokoju. Stawki określa minister zdrowia w drodze rozporządzenia.

## 7.9. ZAKŁADY OPIEKUŃCZO - LECZNICZE

### • ZOL w Zamościu, ul. Peowiaków 1

Działa w oparciu o umowę na świadczenia zdrowotne zawartą z Lubelskim Oddziałem Wojewódzkim NFZ, który pokrywa koszty leczenia i pielęgnacji, natomiast koszty wyżywienia i zakwaterowania pokrywa pacjent na zasadach określonych w ustawie o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Wysokość opłaty miesięcznej dokonywanej przez pacjenta wynosi 250% najniższej emerytury, jednak nie więcej niż 70 % miesięcznego dochodu w rozumieniu przepisów o pomocy społecznej. Opłata miesięczna ustalana jest na podstawie dokumentów stwierdzających wysokość dochodu świadczeniobiorcy i ustalana jest ponownie po każdorazowej zmianie dochodu pacjenta przebywającego w zakładzie. **Zakład Opiekuńczo- Leczniczy przeznaczony jest głównie dla pacjentów w zaawansowanym wieku:**

- W okresie rekonwalescencji po pobycie szpitalnym, z problemami z samoobsługą
- Samotnych, a jednocześnie chorych, ale nie wymagających leczenia szpitalnego, z przeciwwskazaniami do samotnego pozostawania w domu
- Chorujących na przewlekłe owrzodzenia podudzi o charakterze naczyniowym – mieszkających na terenach wiejskich, nie posiadających niezbędnych urządzeń sanitarnych
- Wymagających przez pewien czas opieki pielęgnacyjnej połączonej z możliwością dietetycznego żywienia i zabiegów z zakresu fizjoterapii
- Samotnych, wymagających stałej opieki, dla pacjentów ze zmianami naczyniowymi w centralnym układzie nerwowym np. o podłożu miażdżycowym wymagających opieki pielęgnacyjnej, której z różnych przyczyn nie jest w stanie zapewnić rodzina.

### **Personel zakładu zapewnia następujące świadczenia zdrowotne:**

- całodobowe kompleksowe działania pielęgnacyjne wynikające z diagnozy pielęgniarstwa,
- opiekę lekarską,

- usprawnianie ruchowe i działania fizjoterapeutyczne,
- leczenie farmakologiczne,
- konsultacje specjalistyczne,
- badania diagnostyczne niezbędne w procesie terapeutyczno-leczniczym,
- ustalenie i stosowanie diety , w tym żywienie dojelitowe i pozajelitowe,
- terapię zajęciową,
- edukację zdrowotną - przygotowanie pacjenta i jego rodziny do samodzielnej opieki i pielęgnacji w warunkach domowych.

**Do Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego nie może być przyjęty pacjent z chorobą psychiczną oraz pacjent w terminalnej fazie choroby nowotworowej. Skierowanie do Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w drodze decyzji, wydaje Prezes Zamojskiego Szpitala Niepublicznego**

#### **Wymagane dokumenty (druki do pobrania na stronie [www.szpital.com.pl](http://www.szpital.com.pl))**

- Wniosek o przyjęcie do zakładu
- Wniosek o wydanie skierowania do zakładu
- Wywiad pielęgniarski i zaświadczenie lekarskie
- Skierowanie do zakładu
- Aktualna decyzja organu emerytalno – rentowego
- Pisemne wyrażenie zgody na potrącanie należności ze świadczenia emerytalno – rentowego za pobyt w zakładzie.
- Skala Barthel

Pobyt w zakładzie trwa średnio 6 miesięcy, z możliwością przedłużenia. Zakład Opiekuńczo-Leczniczny dokonuje kolejnych przyjęć w oparciu o listę oczekujących. Czas oczekiwania na przyjęcie wynosi ok. 4-5 miesięcy. Personel Zakładu Opiekuńczego - Leczniczego gwarantuje profesjonalne świadczenie usług zdrowotnych na rzecz swoich podopiecznych. Personel pielęgniarski posiada wieloletnie doświadczenie oraz kwalifikacje potwierdzone specjalistycznymi kursami w zakresie opieki długoterminowej oraz pielęgniarstwa przewlekle chorych i niepełnosprawnych. Nie ma żadnych ograniczeń w kontaktach z rodziną i bliskimi.

**Kontakt:**

Ordynator **84 677 50 79**

Pielęgniarka oddziałowa **84 677 5086**

Dyżurka pielęgniarek **84 677 50 84**

Sala rehabilitacji **84 677 50 83**

- **NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „DROGA ŻYCIA” w Smoligowie**

**Smoligów 71, 22-530 Mircze**

tel. 84 65 10 129

508 604 807

Położony jest w miejscowości Smoligów w powiecie hrubieszowskim. Pacjenci mają do dyspozycji wykwalifikowany zespół pielęgniarski, psychologów, fizjoterapeutów, terapeutów zajęciowych i opiekunów medycznych. Pracę personelu nadzorują oraz wspomagają lekarze specjaliści z zakresu chorób wewnętrznych, neurologii, anestezjologii, ortopedii i psychiatrii.

- **DOM POBYTU DLA OSÓB CHORYCH, NIESAMODZIELNYCH ORAZ STARSZYCH „Biały Domek ”**

**Majdan Ruszowski 42 (budynek po byłej szkole)**

22-437 Łabunie

tel. 515 122 553

519 371 353

e-mail: jolmar19@wp.pl

- **ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-PIELEGNACYJNY „Biały Domek ”**

**22-435 Komarów-Osada**

ul. Rynek 12 (budynek Ośrodka Zdrowia)

tel. 515 122 553

„**Białe Domki**” są to prywatne ośrodki z rehabilitacją należące do spółki „Wiol-Med”. Służą osobom najbardziej potrzebującym: chorym, niesamodzielnym oraz starszym. Zakłady przygotowane są do przyjęcia 30 pensjonariuszy (10 miejsc w Majdanie Ruszowskim i 20 w Komarowie).

## **ODDZIAŁ MEDYCYNY PALIATYWNEJ W ZAMOJSKIM SZPITALU NIEPUBLICZNYM I DOMOWA OPIEKA HOSPICYJNA**

**Oddział Medycyny Paliatywnej** udziela świadczeń w zakresie opieki paliatywno –hospicyjnej, polegających na wszechstronnej, całościowej opiece nad pacjentami chorującymi na choroby nowotworowe, po wyczerpaniu możliwości leczenia onkologicznego i przyczynowego. Opieka nad pacjentami w terminalnej fazie choroby nowotworowej ma na celu zapobieganie bólowi oraz innym, uciążliwym dla pacjenta objawom somatycznym ( wymioty, duszność, odleżyny) oraz łagodzenie cierpień psychicznych, duchowych i socjalnych. Oddział zapewnia opiekę psychologiczną oraz duszpasterską pacjentom i ich rodzinom. Obecność rodziny i bliskich przy chorym bez ograniczeń. Personel oddziału zapewnia kompleksowość i ciągłość opieki nad pacjentem poprzez realizację świadczeń w warunkach ambulatoryjnych oraz domowych w ramach poradni medycyny paliatywnej oraz hospicjum domowego.

### **Kontakt:**

Ordynator **84 677 50 79**

Gabinet lekarski **84 677 50 80**

Dyżurka pielęgniarek **84 677 50 81**

Poradnia medycyny paliatywnej **84 677 50 82**

### **• HOSPICJUM „SANTA GALLA”**

**Łabuńki Pierwsze, 22-437 Łabunie**

tel. 84 616 73 41,

84 616 76 50

e-mail: [biuro@santagalla.pl](mailto:biuro@santagalla.pl)

[www.santagalla.pl](http://www.santagalla.pl)

Placówka mieści się na terenie XIX wiecznego zespołu parkowo-pałacowego w Łabuńkach, w skład którego wchodzi pałac, dwie oficyny, całość otacza 12 hektarowy park. Opiekę medyczną i duchową nad pacjentami sprawuje zespół złożony z 11 pielęgniarek, lekarza, rehabilitanta, 2 kapłanów. Opieka świadczona w oddziale stacjonarym oraz w domu pacjenta jest bezpłatna, pacjent i jego rodzina nie ponosi żadnych kosztów związanych z pobytem i opieką w hospicjum. Dokumenty potrzebne do przyjęcia chorego do hospicjum:

- skierowanie od lekarza
- karty informacyjne o przebiegu leczenia
- zgoda osoby ubiegającej się o przyjęcie lub jej opiekuna
- dokument tożsamości
- potwierdzenie ubezpieczenia.



# 8. PORADNIK DLA OSÓB OPIEKUJĄCYCH SIĘ CHORYMI Z DEMENCJĄ I CHOROBA ALZHEIMERA

## 8.1. GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

**Lekarz pierwszego kontaktu** - zleci wykonanie badań, skieruje do neurolog, psychiatry, geriatry.

**Lekarz specjalista (neurolog, psychiatra, geriatra)** – zleci wykonanie poszerzonych, specjalistycznych badań, ustali sposób leczenia.

**Psycholog** – będzie wspierał chorego w czasie choroby.

**Rehabilitant, fizjoterapeuta** – będzie dbał o utrzymanie chorego jak najdłużej w sprawności fizycznej.

**Terapeuta zajęciowy** – będzie aktywizował podopiecznego poprzez wykonywanie z nim różnych czynności manualnych i ogólnousprawniających.

**Oligofrenopedagog** – będzie pracował na utrzymaniem jak najdłużej sprawności umysłowej (np. trening pamięci).

### **Pomoc dla opiekunów:**

**MCPR, GOPS, MOPS** – pracownicy tych instytucji wskażą dokąd udać się po pomoc.

- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera  
ul. Emilii Plater 47, 00-118 Warszawa,  
tel.22 622 11 22,  
[www.alzheimer-waw.pl](http://www.alzheimer-waw.pl) (również adresy lokalnych organizacji)

- Polska Fundacja Alzheimerowska  
ul. Widok 10, 00-023 Warszawa  
tel.22 827 35 86

## 8.2. KILKA PORAD DLA OPIEKUNÓW OSÓB Z CHOROBAŃ OTĘPIENNĄ

Każdy opiekun powinien posiadać „minimum wiedzy” o tym, jak zapewnić takiemu seniorowi właściwą opiekę i bezpieczeństwo na co dzień.

- **Zapewnij choremu własny pokój lub wydzielone miejsce**

Powinno być to miejsce, które dobrze zna i w którym dobrze się czuje. Jeśli nie jest to możliwe, warto np. w salonie wydzielić osobną część tylko dla chorego. W pokoju oprócz wygodnego łóżka powinien znaleźć się także fotel oraz stolik z ulubionymi rzeczami - albumem ze zdjęciami (warto je podpisać, wtedy choremu będzie łatwiej rozpoznać osoby na fotografiach), książkami czy przedmiotami do trzymania w ręku (np. chusteczkami, piłeczkami). Obok łóżka chorego powinien znaleźć się wyłącznik światła, a także niewielka lampka nocna, która ułatwi poruszanie się w porze snu innych domowników. Zabezpiecz schody i podłogi. W miarę postępu choroby podopieczny staje się mniej sprawny, może łatwo potknąć się i upaść. Dlatego zrezygnuj z chodników i dywaników oraz progów. Jeśli w domu są schody, do każdego stopnia zamocuj taśmę antypoślizgową lub odblaskową. Możesz również zamontować bramki. Na podłodze zamiast dywanów albo wykładzin dywanowych połóż zmywalną wykładzinę. Usuń niebezpieczne przedmioty. Zatrósz się o to, aby chory nie miał dostępu do szklanych, ostrych czy ciężkich przedmiotów. Poza jego zasięgiem umieść również zapałki, zapalniczki, leki, środki czystości i szkodliwe substancje. Szafy i inne meble powinny być ustawione pod ścianą tak, aby chory nie potykał się o nie i nie obijał. Wszelkie długie przewody również muszą być pochowane. Jeśli jest to niemożliwe, osłoń je specjalnymi listwami lub przyklej taśmą do podłogi. Osłonić należy wszystkie gniazdko wtykowe (specjalne zatyczki). Nie dopuść do tego, aby chory samodzielnie otwierał okna i drzwi. Zamontuj zabezpieczenia chroniące przed otwarciem okien i drzwi balkonowych. Dodatkowo drzwi wewnętrzne i zewnętrzne nie mogą posiadać zasuwki lub haczyków, gdyż chory może próbować zamykać się w pomieszczeniu. Przy wyjściu z domu dobrze jest zainstalować dzwonek lub alarm, który uruchomi się w momencie, gdy podopieczny spróbuje wyjść sam z domu. Chroń liczniki gazu i prądu przed dostępem chorego. Może próbować samodzielnie w nich manipulować. Schowaj ważne dokumenty (dowody osobiste, paszporty, polisy lub pieniądze, trzymaj poza zasięgiem chorego, np. w zamkniętej szufladzie). Należy zrezygnować z dużych luster. Chorzy często boją się swojego odbicia w zwierciadle. Na drzwiach, meblach, przedmiotach powinny znajdować się karteczki z napisami, które umożliwią sprawne poruszanie się po domu. Zapewnij dostęp do telefonu, przy aparacie zapisz wykaz ważnych numerów (do opiekuna, telefony alarmowe itp.). Bądź z chorym, gdy pali papierosy. Jeśli chory jeździł autem, należy uniemożliwić mu dostęp do kluczyków.

### • **Przystosowanie kuchni do potrzeb osób chorych**

W początkowej fazie tacy chorzy są w stanie samodzielnie przyrządzać posiłki, zmywać czy sprzątać. Jednak w razie zaostrzenia choroby są zdani na pomoc innych. Dlatego pomieszczenie powinno być jak najbardziej przyjazne i dla chorego, i dla jego opiekuna.

### • **Warto trzymać się następujących zasad:**

- zabezpiecz dopływ gazu do kuchenki, zwłaszcza w chwilach, kiedy chory pozostaje bez opieki. Podobnie jest z kuchenką elektryczną - należy chronić ją przed włączeniem,
- używaj czajnika elektrycznego, dobrze, aby miał automatyczny wyłącznik, ponieważ podopieczny może zapomnieć, że go uruchomił,
- noże i pozostałe sztucce, a także szklane naczynia należy schować tak, aby chory nie miał do nich dostępu,
- szafki i szuflady kuchenne powinny być zabezpieczone,
- zamień szklane naczynia na plastikowe.

W późniejszym stadium choroby pozwól choremu jeść palcami. Jeśli chory ma coraz większy problem z posługiwaniem się sztuczkami, zrezygnuj z nich. Najlepiej podawać potrawy, które łatwo wziąć do ręki. Chory może rozlewać napoje i kruszyć jedzenie. Warto jednak, aby jak najdłużej jadł samodzielnie. Aby zachować porządek, warto stosować plastikowe podkładki pod talerze i śliniaki. Pamiętaj o sprawdzeniu temperatury jedzenia, gdyż chory może mieć kłopot z prawidłową jej oceną.

### • **Przystosowanie łazienki do potrzeb osób chorych**

Zabezpiecz gniazdka i szklane przedmioty. W gniazdkach powinny znajdować się zatyczki, aby chory nie włączył samodzielnie suszarki czy pralki. W przypadku kontaktu z wodą grozi to porażeniem prądem. Wszelkie środki czystości i kosmetyki muszą być schowane w szafce poza zasięgiem chorego. Chora osoba może próbować je zjeść lub wypić.

Ustaw optymalną temperaturę wody. Najlepiej, aby miała stałą temperaturę. Zamontuj uchwyty i maty antypoślizgowe – pomogą one w bezpiecznej toalecie.

- **Uciezki z domu, błędzenie, to częsty problem osób z chorobą Alzheimera. Jak można temu zapobiec i co zrobić gdy podopieczny się oddali?**

Zrób naszywki lub identyfikator. Na wewnętrznej stronie kurtki czy swetra wszyj karteczkę z imieniem i nazwiskiem chorego oraz numerem telefonu opiekuna. W razie zaginięcia umożliwi to szybkie jego odnalezienie i bezpieczny powrót do domu. Miej zapas zdjęć chorego. Jeśli się zgubi, fotografia pomoże w identyfikacji przez osoby, które mogły spotkać go w czasie wędrówki. Poinformuj o chorobie sąsiadów i pracowników pobliskich sklepów, stacji benzynowych, kawiarni. W razie potrzeby będą wiedzieć, kogo zawiadomić, gdy chory nagle wyjdzie z domu.

- **Dawkowanie leków osobom chorym**

Osoby cierpiące na chorobę otępienną muszą stale przyjmować przepisane przez specjalistę leki. Opiekun powinien zawsze nadzorować, czy chory rzeczywiście połąknał zalecane tabletki. Uważaj, aby chory przyjmował leki w odpowiednich dawkach i o ustalonych godzinach. Pomogą ci w tym specjalne segregatory dostępne np. w aptekach. Jeśli podopieczny odmawia brania leków, podawaj je z jedzeniem. Zabezpiecz również apteczkę. Nie przerywaj stosowania leków bez konsultacji z lekarzem. Przerwy w ich przyjmowaniu mogą zaostrzyć objawy choroby.

- **Ubranie przystosuj do potrzeb i możliwości samoobsługowych podopiecznego**

Postępująca choroba w pewnym etapie może ograniczyć możliwości ubierania i rozbierania się. Z czasem opiekun będzie musiał codziennie pomagać w zakładaniu i zdejmowaniu odzieży. Zamiast guzików w ubraniach stosuj rzepy. Lepiej kupować odzież z zamkiem błyskawicznym czy wkładaną przez głowę. Świetnie sprawdzają się dresy. Wybieraj łatwe w obsłudze buty. Najlepsze są na rzepy, a nie te sznurowane. Kupuj obuwie na gumie, aby nie było śliskie. W szafie naklej nazwy lub obrazki poszczególnych części garderoby. Każdego ranka podopieczny powinien mieć ułożony gotowy zestaw ubrań w takiej kolejności, w jakiej ma je założyć.

- **Ćwicz pamięć i formę fizyczną podopiecznego**

Najwcześniej pojawiającym się objawem chorób otępiennych są zaburzenia pamięci. Niestety, w miarę postępu schorzenia, problem będzie się pogłębiał. Dlatego warto stosować proste ćwiczenia wspomagające pracę mózgu. Zestawy tych ćwiczeń może polecić neurolog, terapeuta zajęciowy lub psycholog. Chory powinien mieć album ze zdjęciami osób, które się z nim kontaktują. Pod każdą fotografią dobrze jest zrobić proste podpisy, np. Jan - syn. Alternatywą jest opisanie zdjęć stojących na biurku lub stoliku. Ułatwi to identyfikację osób przez chorego. Bardzo ważne jest przestrzeganie rozkładu dnia (posiłki, przyjmowanie leków, toaleta itp.). To zapewni choremu poczucie bezpieczeństwa. Dobrze jest kupić kalendarz. Dzięki temu chory będzie wiedział, jaki jest rok, miesiąc czy dzień. Podopiecznego nie należy wyręczać. Chorzy powinni mieć możliwość wykonywania prostych czynności, takich jak podlewanie kwiatków albo odkurzanie. Zachęcaj podopiecznego do ćwiczeń fizycznych. Odpowiednia dawka gimnastyki pozwoli na uniknięcie ucieczek z domu, chory będzie już bowiem zmęczony. Staraj się ćwiczyć razem z nim.

### • **Otępienie - choroba skrajnych emocji**

Osoba cierpiąca na chorobę Alzheimera oraz inne choroby otępienne często już na początku traci zdolność logicznego rozumowania i do głosu dochodzą różnego typu zaburzenia. Opiekun powinien umieć sobie radzić z nietypowym zachowaniem. Uciążliwe zachowania (podejrzliwość, agresja, płacliwość) nie są wymierzone w opiekuna - powoduje je postępująca choroba. Chorzy w ten sposób próbują zwrócić na siebie uwagę. Typowe dla osób z chorobą Alzheimera są także częste zmiany nastroju. Gdy dojdzie do stresującej sytuacji, nie reaguj krzykiem czy agresją. Po paru minutach spróbuj go pocieszyć, zajmując innym tematem.

Poznaj zwyczaje podopiecznego. Pomoże to w trudnych chwilach. Na przykład, gdy chory oskarży kogoś o kradzież. Ustal, gdzie najczęściej chowa swoje rzeczy, przeglądaj kosze na śmieci. Mów prostym językiem. Używaj niezłożonych zdań. Chory nie jest w stanie przyswoić wielu informacji za jednym razem. Odpowiednio formułuj pytania. Staraj się, aby chory mógł odpowiedzieć tak albo nie.

### • **Nie zapomnij o sobie – dzięki tobie chory ma opiekę!**

Codziennie zajmowanie się osobą z chorobą otępienną to trudne i wyczerpujące zadanie. Często po kilku latach skutkuje zmęczeniem, zniechęceniem, a nawet depresją. Nie należy jednak do tego dopuścić. Opiekun od samego początku rozpoznania choroby musi dbać także o własne samopoczucie. Jak to zrobić? Włącz innych w opiekę nad chorym. Ustal z pozostałymi członkami rodziny, kto i jak często może zajmować się podopiecznym. Nie bierz wszystkich obowiązków tylko na swoje barki. Część zadań, np. wymagających wysiłku fizycznego, min. przenoszenie chorego, przekazaj innym osobom. Możesz skorzystać też z pomocy profesjonalnych opiekunów. Jeśli obciążenie codzienną opieką staje się dla ciebie nie do zniesienia, pomyśl o umieszczeniu chorego w domu opieki lub zakładzie opiekuńczo-leczniczym (przynajmniej na 2 tygodnie, miesiąc). Czas ten przeznacz na regenerację sił i zadbanie o siebie.

### • **Nie rezygnuj ze swojej pracy.**

Dopóki chory jest sprawny, nie ma powodu, aby porzucać zawodowe obowiązki. Nawet kilka godzin poza domem to szansa na oderwanie się od problemów związanych z opieką. Gdy stan twojego podopiecznego się pogorszy, pomyśl o zatrudnieniu profesjonalnego opiekuna na czas twojego pobytu w pracy. Nie zaniedbuj własnego zdrowia. Znajdź chwilę tylko dla siebie. Ciągłe przebywanie z chorym, u którego pojawiają się lęk, halucynacje i urojenia, bardzo obciąża twoją psychikę. Dlatego nie poświęcaj całego wolnego czasu na zajmowanie się podopiecznym. Udzielaj się na forach internetowych dotyczących opieki nad takimi chorymi. W ten sposób wymienisz cenne doświadczenia i praktyczne rady.

*Opracowała Dorota Margol*

## 9. NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA

---

**Nocna i świąteczna opieka zdrowotna udzielana jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 18.00 do 8.00 dnia następnego oraz całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy.**

---

W razie nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia pacjent może udać się po pomoc do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, niezależnie od tego, gdzie mieszka i do którego lekarza czy pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej złożył swoją deklarację.

### **Dyżury pełnią:**

Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki  
im. Papieża Jana Pawła II,  
Aleje Jana Pawła II 10  
tel. 84 677 33 46  
84 677 33 47  
519 310 956

Zamojski Szpital Niepubliczny  
ul. Peowiaków 1  
tel. 84 677 50 54

# 10. SENIOR Z KOPERTĄ ŻYCIA

To akcja do której przystąpienia zachęcają lekarze i pracownicy pogotowia ratunkowego.

Akcja skierowana jest do osób przewlekle chorych, starszych, samotnych i polega na umieszczeniu w specjalnie przygotowanych kopertach najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, danych osobowych, w tym nr pesel. Pakiet z takimi informacjami powinien być przechowywany w lodówce, czyli miejscu, które jest prawie w każdym domu i zarazem jest łatwo dostępne.

Więcej informacji – [www.kopertazycia.pl](http://www.kopertazycia.pl)



**KARTA  
INFORMACYJNA**

**PROSZĘ WYPEŁNIĆ FORMULARZ DRUKOWANYMI LITERAMI**

Data wypełnienia dzień/miesiąc/rok

Imię i Nazwisko

PESEL  Grupa krwi

**I. KONTAKT DO NAJBLIŻSZYCH OSÓB**  
Proszę wpisać dane osób, które powinny zostać powiadomione np. o konieczności przewiezienia pacjenta do szpitala oraz w razie potrzeby zabezpieczyć mieszkanie (wraz ze zwierzętami).

Imię i nazwisko	Numer telefonu	Stopień pokrewieństwa
-----	-----	-----
-----	-----	-----

**II. CHOROBY**  
Proszę wpisać istotne przebyte oraz zdiagnozowane obecnie przez lekarza choroby.

Nazwa choroby	Od kiedy
-----	-----
-----	-----

**III. UCZULENIA**  
Proszę wpisać zdiagnozowane uczulenia na leki, pokarmy i inne substancje.

-----

**IV. LEKI**  
Proszę wpisać nazwy przepisanych przez lekarza i przyjmowanych przez pacjenta leków lub umieścić opakowania leków w kopercie.

Nazwa leku	Dawka	Ile razy dziennie	Od kiedy
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

**V. INNE ISTOTNE INFORMACJE**  
Proszę wpisać wszystkie ważne informacje, które mogą być istotne w razie konieczności zabrania pacjenta do szpitala.

-----

-----

Czytelny podpis Potwierdzam dane  
zawarte w pkt. II, III, IV Podpis i pieczęć lekarza

# 11. RZECZNIK PRAW PACJENTA

**Rzecznik Praw Pacjenta przy Ministerstwie Zdrowia**

**ul. Szkolna 4 ,20-124 Lublin**

**Telefon: 81 531 06 50**

**E-mail: sekretariat@bpp.gov.pl**

**Biuro Rzecznika Praw Pacjenta**, ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa. Rozpatruje sprawy dotyczące nieprzestrzegania praw pacjenta. **Ogólnopolska bezpłatna Infolinia, tel.: 800 190 590, czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 21.00.** W każdym przypadku gdy pacjent podejrzewa, że zostały naruszone jego prawa, powinien skontaktować się z Biurem Rzecznika Praw Pacjenta. Dyżurujący specjaliści z zakresu ochrony zdrowia oraz prawnicy udzielą konkretnych informacji, jak w danej sytuacji należy postąpić, a w razie potrzeby podejmą natychmiastową interwencję.

- **Okręgowy Rzecznik Odpowiedzialności Zawodowej Lubelskiej Izby Lekarskiej**, w zakresie naruszenia przepisów o wykonywaniu zawodu lekarza i etyki zawodowej  
**ul. Chmielna 4, 20-079 Lublin, tel. 81 536 04 76**
- **Rzecznik Odpowiedzialności Zawodowej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych**, w zakresie naruszenia przepisów o wykonywaniu zawodu pielęgniarki i położnej  
**ul. Montażowa 16, 20-124 Lublin**  
**tel. 81 745 14 22, 81 746 28 23;**

**Skargi i wnioski można składać w Delegaturze NFZ:**

- **osobiście**, ul. Partyzantów 3, od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.00 - 15.30,
- **pisemnie**, na adres: Delegatura Lubelskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ z siedzibą w Zamościu, 22-400 Zamość, ul. Partyzantów 3,
- **zapytania** w sprawie skarg i wniosków, pod nr tel.84 67 76 406.

**Ponadto istnieje Instytut Praw Pacjenta - organizacja pozarządowa, działająca na rzecz upowszechniania idei praw pacjenta. Więcej na stronie internetowej [www.ippez.pl](http://www.ippez.pl)**

**Fundacja Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej**

**ul. Piękna 64A lok. 8, 00-672 Warszawa**

**e-mail: [kontakt@prawapacjenta.eu](mailto:kontakt@prawapacjenta.eu)**

**tel. 22 628 08 63 (od poniedziałku do czwartku)**



## 12. KULTURA I EDUKACJA - podstawowa oferta dla seniora

### 12.1. KSIĄŻNICA ZAMOJSKA

ul. Kamienna 20  
tel. 84 638 58 72  
[www.biblioteka.zamosc.pl](http://www.biblioteka.zamosc.pl)

#### Oferta dla seniorów

- „Książka na telefon” – dowóz i odbiór wypożyczonej książki do osoby starszej.
- Cykliczne spotkania dla seniorów – w każdą środę w godz. 10.00-12.00
- Udostępnianie książek w wersji czarnodrukowej z dużą czcionką, książek mówionych (audiobooki na płytach i taśmach magnetofonowych oraz w zapisie cyfrowym do odtwarzania na czytniku).
- Pomoc w założeniu konta na platformie „IBUK Libra Light” udostępniającej cyfrowe treści dla niewidomych i słabowidzących.
- Spotkania „czwartkowe” w pierwszy czwartek każdego miesiąca o godz. 10.00 w Punkcie Bibliotecznym prowadzonym w Zamojskim Oddziale Polskiego Związku Niewidomych, ul. Spadek 35.
- Biblioteczne spotkania senioralne poświęcone rozmowom o literaturze w Dziennym Domu *Senior Wigor* w Zamościu, ul. Królowej Jadwigi 8 (dwa wtorki w miesiącu poza lipcem i sierpniem o godz. 10.00).
- Spotkania literackie niepełnosprawnych twórców - uczestnicy mają możliwość zaprezentowania swoich utworów, często pisanych „do szuflady” (2-3 razy w roku).
- Konkursy plastyczno-literackie kierowane do osób niepełnosprawnych i seniorów.

#### Mediateka

- Udostępnia filmy, kursy językowe, gry planszowe i muzykę klasyczną.
- Bezpłatny dostęp do Internetu.
- Pomoc w obsłudze komputera.

## 12.2. ZAMOJSKI DOM KULTURY

ul. Partyzantów 13  
tel.: 84 639 20 21  
www.zdk.zamosc.pl

### Oferta dla seniorów:

- **Jesienny Przegląd Twórczości Amatorskiej Seniorów.** Osoby pragnące wziąć w nim udział wypełniają kartę zgłoszeniową
- Osoby, które ukończyły 60 rok życia i mieszkają na terenie Miasta Zamość, posiadające Zamojską Kartę Seniora są upoważnione **do korzystania ze zniżki 20% od obowiązujących cen biletów normalnych.** W przypadku wydarzeń, których organizatorem nie jest Zamojski Dom Kultury - zniżki objęte programem nie obowiązują. Skorzystanie ze zniżek możliwe jest za okazaniem Karty i dokumentu tożsamości przy zakupie biletu w kasie ZDK

## 12.3. ORKIESTRA SYMFONICZNA im. K. NAMYSŁOWSKIEGO

Seniorzy mogą skorzystać z biletów ulgowych na koncerty

Sprzedaż biletów: **Biuro Orkiestry Zamość, ul. Partyzantów 2, tel. 84 638 48 33, od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 15.00. W dniu koncertu od godz. 8.00 do 15.00 i od godz. 17.00.**

## 12.4. CENTRUM KULTURY FILMOWEJ „STYLOWY”

Zaprasza widzów po 60. roku życia na seanse wyświetlane w ramach projektu **Kino Seniora**. Bilet dla seniora **na seanse z bieżącego repertuaru w dni powszednie, od poniedziałku do piątku do godziny 14:00 w cenie: 2D - 12 zł, 3D - 15 zł. Projekcje w sali studyjnej - 9 zł.** Bilet „Kino Seniora” przysługuje, po okazaniu ważnego dokumentu uprawniającego do zniżki.

ul. Odrodzenia 9  
Tel. 84 639 23 13  
www.stylowy.net

## 12.5 MUZEUM ZAMOJSKIE

Wykłady i zajęcia dla seniorów w ramach programu Uniwersytetu III Wieku.

ul. Ormiańska 30  
tel. 84 638 64 94  
[www.muzeum-zamojskie.pl](http://www.muzeum-zamojskie.pl)

### MUZEUM FORTYFIKACJI I BRONI ARSENAŁ

ul. Zamkowa 2 tel. 84 638 40 76 [www.muzeumarsenal.pl](http://www.muzeumarsenal.pl)

Czynne codziennie oprócz poniedziałków w godz. 9.00 - 16.00 w sezonie letnim: maj – wrzesień w godz. 9.00-17.00  
Emerytom i rencistom przysługuje bilet ulgowy.

## 12.6. BWA - GALERIA ZAMOJSKA

Czynne codziennie oprócz poniedziałków w godz.10-17.00, **wejście bezpłatne.**

Zajęcia plastyczne i wystawy dla seniorów w ramach programu edukacyjnego Uniwersytetu III Wieku

ul. Staszica 27  
Tel.: 84 639 26 88  
[www.bwazamosc.pl](http://www.bwazamosc.pl)

## 12.7. STOWARZYSZENIE ZAMOJSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

Priorytetem w działalności ZUTW jest edukacja i aktywizacja seniorów, zachowanie i poprawa sprawności intelektualnej a także fizycznej, zapobieganie procesom starzenia się i osamotnienia.

Oferta:

- wykłady audytoryjne o różnej tematyce: ekonomia, prawo, psychologia, ochrona zdrowia
- wykłady i seminaria z zakresu wiedzy o regionie i literaturze
- zespoły zainteresowań; rękodzieło artystyczne, malarstwo, chór
- lektoraty języków obcych: j. angielski, j. niemiecki

- zajęcia gimnastyczne w sali i na basenie
- spotkania integracyjne i międzypokoleniowe
- rajdy i wycieczki turystyczne, krajoznawcze

Zajęcia odbywają się według stałego grafiku.

Obowiązują zapisy na cały rok akademicki. Opłaty ustalane są przez Zarząd Stowarzyszenia na dany rok.

ul. Akademicka 8/15  
tel. 881 241 121  
e-mail: [zutw@onet.pl](mailto:zutw@onet.pl)  
[www.zutw.wszia.edu.pl](http://www.zutw.wszia.edu.pl)

## 12.8. OFERTA SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWYCH DLA SENIORÓW

### Spółdzielnia Mieszkaniowa im. Waleriana Łukasińskiego

- **Klub Seniora „U WALERIANA”, ul. Orzeszkowej 28**

Rozwój zainteresowań. Wieczory poezji. Wieczorki taneczne. Spotkania tematyczne i okolicznościowe. Wycieczki turystyczno-krajoznawcze. Spotkania odbywają się w każdą środę w godz. od 16.00 do 18.00 **Oferta dotyczy mieszkańców osiedla, zapisy trwają cały rok, obowiązuje składka członkowska.**

- **Klub Seniora „POGODNA JESIEŃ”, ul. Peowiaków 62.**

Zajęcia w klubie odbywają się w każdy czwartek w godz. 15.00 – 17.00.

- **Klub Wolontariusza „POMOCNA DŁOŃ”**

Pomoc świadczona przez wolontariuszy osobom starszym w codziennych czynnościach

„SZLACHETNE ZDROWIE” - punkt bezpłatnych porad dietetycznych i zdrowego stylu życia. Świetlica osiedlowa przy ulicy Orzeszkowej 28.

SEKCJA BRYDŻA SPORTOWEGO mieści się w świetlicy przy ul Orzeszkowej 28, zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu, wtorek i piątek w godz.9.00 -14.00.

## Spółdzielnia Mieszkaniowa im. Jan Zamoyskiego

- **Klub Seniora „ZŁOTY WIEK”**

Osiedlowy Dom Kultury „OKRĄGLAK”

ul. Wyszyńskiego 28A

tel. 84 627 37 75

Rozwój zainteresowań. Konkursy. Rehabilitacja ruchowa. Spotkania tematyczne i okolicznościowe. Wycieczki turystyczno-krajoznawcze. **Zajęcia chóru „Starsza Paka z Okrąglaka”**. Spotkania odbywają się w każdy wtorek godz. 17.00 **Oferta skierowana w szczególności do mieszkańców osiedla, zapisy trwają cały rok.**

## 12.9. KLUB AKTYWNEGO SENIORA

ul. Piłsudskiego 36, tel. 505 338 090

Prowadzony przez Stowarzyszenie „MAGICZNY OGRÓD” w Klubie 3 Batalionu Zmechanizowanego w Zamościu

Oferta: Aktywizacja, organizacja spotkań okolicznościowych i integracyjnych.

Spotkania odbywają się w każdy wtorek w godz. od 10.00 do 14.00

**Członkiem Klubu może zostać każda osoba po wypełnieniu deklaracji, zapisy trwają cały rok.**

## 13. SENIOR WYSPORTOWANY – REKREACJA

### 13.1. OFERTA OŚRODKA SPORTU I REKREACJI

**Ul. Królowej Jadwigi 8**  
**tel. 84 677 54 66**  
**www.osir.zamosc.pl**

- **Siłownia „Kuznia formy”**, hala tenisowa. Czynne: poniedziałek – niedziela w godz. 6:00 – 22:00, **tel. 84 538 75 44**

**Kryta pływalnia**  
ul. J. Zamoyskiego 62A  
tel.: 84 639 96 64  
[www.osir.zamosc.pl/kryta-plywalnia](http://www.osir.zamosc.pl/kryta-plywalnia).  
Czynna codziennie w godzinach od 6:00 do 22:00  
**Grota solna** czynna codziennie w godz. od 7.00 do 21.00

**Emerytom i rencistom przysługuje bilet ulgowy.**

### 13.2. OFERTA KOMERCYJNA:

**Klub dla pań** – Mrs. Sporty. Gimnastyka, dietetyka.  
Centrum Handlowe „Tomasz”  
ul. M. Reja 21  
tel.690 022 632  
[www.mrssporty.pl](http://www.mrssporty.pl)

**Klub Platinum Fitnes** przy Galerii Handlowej Revia Park, ul. Lubelska 40, tel.664 551 362, [www.platinumfitnes.pl](http://www.platinumfitnes.pl)

### 13.3. DZIENNY DOM SENIOR+

**Pełny zakres świadczeń Dziennego Domu Senior Wigor obejmuje:**

- 8 godzinny pobyt
- jeden ciepły posiłek
- opiekę wykwalifikowanych pracowników
- terapię zajęciową, treningi umiejętności społecznych i pamięci
- warsztaty kulinarne, wieczorki taneczne
- szeroko pojętą aktywizację, w tym ogólną gimnastykę usprawniającą
- realizację potrzeb Uczestników w aspekcie kulturalnym, rekreacyjnym i towarzyskim
- możliwość korzystania z komputera i internetu
- pomoc w załatwianiu spraw osobistych i urzędowych.

**Opłatność za korzystanie ze świadczeń Dziennego Domu Senior+ wynosi 13 zł /dzień. Zasady odpłatności reguluje Uchwała Nr XII/131/2015 Rady Miasta Zamość z dnia 26 października 2015r. Szczegółowe informacje: Dzienny Dom Senior+**

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zamościu  
ul. Kr. Jadwigi 8  
22-400 Zamość tel. 84 677 54 66

### 13.4. SIŁOWNIE „POD CHMURKĄ” (WYKAZ)

**Siłownie zewnętrzne, nazywane przez niektórych „placami zabaw dla dorosłych” to prawdziwy hit publicznych terenów rekreacyjnych. By skorzystać z urządzeń nie potrzeba specjalnego przygotowania, stroju, dodatkowych funduszy – wystarczy przyjść i poćwiczyć – i to jest najlepsze, zwłaszcza dla seniorów.**

**W naszym mieście mamy kilkanaście takich miejsc, między innymi przy ulicach: M. Reja, Peowiaków, Obożnej, J. Kilińskiego, J. Zamoyskiego, S. Wyszynskiego, Kwiatowej (osiedle Karolówka), Grunwaldzkiej (osiedle Promyk), J. Kiepury, przy świetlicy osiedlowej na Zamczyskach, w Parku Miejskim.**

## 14. ULGI PRZYSŁUGUJĄCE SENIOROM

### DARMOWY ABONAMENT RADIOWO-TELEWIZYJNY

Zwolnienie od opłat abonamentowych za radio i telewizję przysługuje z racji wieku osobie, która ukończyła 75 lat. Przysługuje także między innymi tym osobom, które ukończyły 60 lat i mają emeryturę, której wysokość nie przekracza kwoty 50% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w roku poprzedzającym złożenie wniosku

### TANIEJ ZA PASZPORT

Emeryci i renciści (a także kombatanci, osoby niepełnosprawne i podopieczni domów pomocy społecznej) oraz ich małżonkowie - jeśli są na ich utrzymaniu - mają 50 % zniżki. Osoby powyżej 70. roku życia nie płacą w ogóle.

### TAŃSZE LEKI

Można znaleźć apteki, w których są specjalne ulgi dla seniorów. Często są to apteki internetowe, np.

[www.apteka.senior.pl](http://www.apteka.senior.pl)

albo

[www.kupuj.taniej.pl](http://www.kupuj.taniej.pl)

Ulgę przy zakupie leków zawsze mają inwalidzi wojenni i wojskowi oraz ich małżonkowie.

### KONTO ZE ZNIŻKĄ

W niektórych bankach oferuje się seniorom specjalne konta, za prowadzenie których płaci się mniej niż za standardowe. Niektóre banki oferują seniorom darmowe wypłaty z konta, pakiet ubezpieczeniowy assistance.

### ULGI KOMUNIKACYJNE

- **Komunikacja miejska – MZK**

Seniorzy 70+ - zwolnieni z opłat za bilety

Seniorzy w wieku 60 + do 70 – płacą 50% wartości biletu w 1,2 i 3 strefie

Bilet SENIOR (kwartalny) – 60 zł w 1 strefie, 70 zł w 1 i 2 strefie, 80 zł – w 1,2 i 3 strefie.



- **Pociągi**

Przewoźnicy proponują zniżki na przejazdy. W PKP InterCity karta seniora, która dla osób pow. 60 r. życia kosztuje 150 zł, upoważnia przez rok do kupna biletów z 50 % zniżką na pociągi TLK i Express InterCity. O połowę tańsza jest karta seniora oferowana przez Przewozy Regionalne. Emeryci i renciści oraz ich małżonkowie mogą także 2 razy w roku skorzystać z 37% ulgi w pociągach TLK, Express InterCity i InerRegio. Trzeba mieć specjalne zaświadczenie z organizacji emeryckiej.

- **Autobusy**

Tylko inwalidzi I grupy niezdolni do samodzielnej egzystencji mają zniżkę - 37 % na przejazdy w autobusach dalekobieżnych i 49 % w innych (a osoby im towarzyszące – 95% ). Emeryci i renciści mogą jedynie liczyć na promocje i zniżki zależne wyłącznie od przewoźnika.

- **Samoloty**

Niektóre linie lotnicze mają specjalną ofertę dla seniorów - obowiązuje ona na wybranych trasach i w ściśle określonych terminach. Upusty wynoszą zazwyczaj od 10 do 25 %.

## **ULGI PODATKOWE**

Ulga rehabilitacyjna, ulga na leki, darowizny, 1% podatku

[www.e-pity.pl](http://www.e-pity.pl)

[www.finanse.mf.gov.pl/pit/ulgi/odliczenia-od-podatku](http://www.finanse.mf.gov.pl/pit/ulgi/odliczenia-od-podatku).



## 15. ZAMOJSKA KARTA SENIORA

**Miasto Zamość wprowadziło bezpłatną Zamojską Kartę Seniora.** Posiadanie Karty umożliwia osobom starszym korzystanie z szerokiego wachlarza usług, a jest to możliwe dzięki zniżkom stałym lub proponowanym okazjonalnie przez Partnerów Programu. Zamojska Karta Seniora jest przeznaczona dla osób, które ukończyły 60 rok życia i mieszkają na terenie miasta Zamość. Karta jest imienna i nie może być odstępowana innym osobom. Karta wydawana jest na wniosek Seniora w terminie do 30 dni od dnia złożenia poprawnie wypełnionego wniosku, złożonego do Zamojskiego Centrum Informacji Turystycznej i Historycznej w Zamościu. **Druki wniosku dostępne są w Zamojskim Centrum Informacji Turystycznej i Historycznej w Zamościu Rynek Wielki 13, ul. Łukasińskiego 2E oraz do pobrania na stronie internetowej [www.zamosc.pl](http://www.zamosc.pl)**



## 16. DNI i ŚWIĘTA WAŻNE DLA SENIORÓW

**29 kwietnia** - Europejski Dzień Solidarności Międzypokoleniowej

**01 września** - Dzień Kombatanta

**01 października** - Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

**20 października** - Europejski Dzień Seniora

**20 listopada** - Ogólnopolski Dzień Seniora



## 17. ZAMOJSKA RADA SENIORÓW

Jest ciałem kolegialnym o charakterze konsultacyjnym, doradczym i inicjatywnym, które wspiera Radę Miasta w realizacji polityki senioralnej. Sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzania aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej.

**Funkcje konsultacyjne** oznaczają możliwość opiniowania lokalnych strategii, programów rozwoju, projektów uchwał, podejmowanych przedsięwzięć czy inwestycji, szczególnie tych, które będą miały wpływ na jakość życia osób starszych teraz lub w dalszej przyszłości. **Funkcje doradcze** dają radzie seniorów możliwość zgłaszania uwag i sugestii do działań miasta, co - jeśli zostaną one uznane za zasadne - może oznaczać wprowadzenie ich w życie.

**Funkcje inicjatywne** umożliwiają zgłaszanie własnych pomysłów na działania dla osób w wieku 60+.

Zamojska Rada Seniorów spełnia się we wszystkich wyżej wymienionych aspektach. Została powołana przez Prezydenta w czerwcu 2015 roku na 4-letnią kadencję. Składa się z trzyosobowego zarządu i 8 członków. Tworzą ją przedstawiciele organizacji działających na rzecz środowiska seniorskiego, takich jak: Uniwersytet III Wieku, Zamojskie Centrum Wolontariatu, Stowarzyszenie „Magiczny ogród”, Stowarzyszenie Art Avanti, Parafialny Oddział Akcji Katolickiej, Kluby Seniora.



## 18. INNE WAŻNE INFORMACJE

### 18.1. TOALETY W MIEŚCIE - lokalizacja

- Zamojskie Centrum Informacji Turystycznej, przy parkingu – wjazd od ul. Peowiaków 90 B ul. Łukasińskiego 2E (Luneta - Planty), bezpłatna, dostępna dla osób niepełnosprawnych, czynna codziennie w godz. 8.30 - 22.00
- Nadszaniec VII – hala targowa ul. Łukasińskiego 2, płatna, czynna: poniedziałek -niedziela 9.00 - 17.00 w sezonie letnim: poniedziałek - niedziela 9.00 - 19.00
- Ulica Królowej Jadwigi (obok pałacu Zamojskich), płatna
- Ulica Akademicka (Brama Szczebrzeska), płatna, czynna: sezon letni- poniedziałek - niedziela 7.00 - 18.00, sezon zimowy - poniedziałek - niedziela 7.00 - 16.00
- Ulica Łukasińskiego (między Nową Bramą Lubelską a „Ekonomikiem” – furta w murze) czynna w okresie letnim poniedziałek – niedziela 8.00 – 20.00
- Toaleta w Ratuszu (I piętro)
- Toaleta w Delegaturze Urzędu Wojewódzkiego przy ul. Partyzantów 3
- Toalety płatne w restauracjach i kawiarniach w obrębie Rynku Wielkiego i Starego Miasta
- Toalety w przychodniach, szpitalach.
- Toaleta na dworcu PKS, ul. Hrubieszowska 10
- Szalet Miejski, ul. Mikołaja Reja 2
- Toalety w centrach handlowych: „Twierdza”, „Revia Park”, „Hop Stop” przy ulicach Hrubieszowskiej i Sadowej, Carfoor, Leclerc, Kaufland, Kastorama, na stacjach benzynowych, w domach towarowych.

### 18.2. GDZIE TANIO I DOBRZE ZJEŚĆ?

- BAR „Asia” - ul. S. Staszica 6, tel. 84 639 24 04, 606 347 245
- BAR „Aspirant” - ul. S.Wyszyńskiego 2, 84 677 13 75
- **Obiady Domowe** – ul. Wyszyńskiego 3, tel. 512 537 861
- Bar „Kura Domowa” - ul. Partyzantów 60, tel. 536 707 070

- **Bar przy Lwowskiej** – ul. Lwowska 16, tel. 693 288 127
- **„Syty Jeź”** - ul. Piłsudskiego 8A DT „Hetman”, tel. 84 627 43 43

## **Restauracje, które honorują „Kartę Seniora” i dają 10% rabatu**

- **„Carskie Koszary”**, Koszary 11, tel.84 530 39 12
- **Hotel Arte**, Rynek Wielki 9, tel. 84 63939 00
- **Hotel „Zamojski”**, ul. Kołłątaja 2/4/6, tel. 84 639 25 16 (15%)
- **Corner Pub**, ul. Żeromskiego 6, tel. 84 627 06 94
- Restauracja **„Padwa”**, ul. Staszica 23, tel. 84 638 62 56
- Restauracja **„Verona”**, ul. Rynek Wielki 5, tel. 601 616 617
- Restauracja **„Muzealna”**, ul. Ormiańska 30, tel. 84 638 73 00
- **Morandówka**, ul. Staszica 25, tel. 84 530 99 00
- **Bohema**, ul. staszica 29, tel.84 627 14 43
- **Blue Pub**, Rynek wielki 4, tel.84 62702 27
- **Jack Tank**, Rynek Wielki 6, tel. 603 251 234

## **GDZIE NA KAWĘ?**

- **Galicja Cafe**, Rynek Solny 2a (10% rabatu)
- Kawiarnia **„Kawa na ławę”**, Rynek Wielki 8 (20% rabatu od poniedziałku do czwartku)
- **Mazagran**, ul. Pereca 16 (5% rabatu)



**NIEZBĘDNIK  
SENIORA  
KOMBATANTA**

# 1. ORGANIZACJE KOMBATANCKIE I ICH ODDZIAŁY DZIAŁAJĄCE W ZAMOŚCIU

## 1.1. ZWIĄZEK KOMBATANTÓW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ I BYŁYCH WIĘZNIÓW POLITYCZNYCH

### **Zarząd Główny**

00-461 Warszawa, ul. Aleje Ujazdowskie 6A

Telefon 22 629 32 81

e-mail: [biuro@kombatantpolski.pl](mailto:biuro@kombatantpolski.pl)

[www.kombatantpolski.pl](http://www.kombatantpolski.pl)

### **Zarząd Okręgu**

20-078 Lublin,

ul. 3-Maja 20/1

tel. 81 532 45 13

### **Zarząd Oddziału**

22-400 Zamość

ul. Przemysłowa 4 pok. 125

tel. 84 627 11 52

Związek jest największą organizacją kombatancką w Polsce zrzeszającą członków zwyczajnych, weteranów, żołnierzy walk frontowych i organizacji podziemnych ruchu oporu. Pozostali członkowie to: podopieczni - głównie wdowy i wdowcy po kombatantach, członkowie honorowi, członkowie nadzwyczajni i wspierający (potomkowie).

**Cel związku:** - reprezentowanie interesów swych członków wobec władz państwowych i samorządowych oraz instytucji i organizacji społecznych, obrona interesów i uprawnień kombatanckich, otaczanie opieką członków Związku i pozostałych po nich wdów i wdowców, zwłaszcza w zakresie spraw socjalnych i zdrowotnych, obrona godności i honoru członków Związku.



## 1.2. ZWIĄZEK INWALIDÓW WOJENNYCH RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

### **Zarząd Główny**

00-372 Warszawa, ul. Foksal 16

tel. 22 826 51 47

e-mail: [ziworp@ziworp.pl](mailto:ziworp@ziworp.pl)

[www.ziworp.pl](http://www.ziworp.pl)

### **Zarząd Okręgu**

20-078 Lublin, ul. 3 Maja 16

tel. 81 532 55 49

e-mail: [ziwlublin@wp.pl](mailto:ziwlublin@wp.pl),

[www.ziwokreglublin.pl](http://www.ziwokreglublin.pl)

### **Zarząd Oddziału**

22-400 Zamość, ul. J. Piłsudskiego 36 (Klub Batalionowy)

tel. 26 118 14 16

Jest jedną z najstarszych organizacji kombatanckich na świecie. Celem związku jest m. in. obrona uprawnień inwalidów wojennych, wojskowych, osób represjonowanych oraz członków ich rodzin, reprezentowanie interesów w/w osób, podejmowanie działań zmierzających do zapewnienia członkom godnych warunków życia i ochrony zdrowia, utrwalanie historii Związku i pamięci o jego działaczach. Wniosek o wsparcie finansowe na stronie: [www.ziwokreglublin.pl](http://www.ziwokreglublin.pl) oraz w biurze związku.

## 1.3. POLSKI ZWIĄZEK BYŁYCH WIĘZNIÓW POLITYCZNYCH HITLEROWSKICH WIĘZIEŃ I OBOZÓW KONCENTRACYJNYCH

### **Zarząd Główny**

00-021 Warszawa, ul. Chmielna 1

tel. 22 827 61 11

e-mail: [pzbwok@gmail.com](mailto:pzbwok@gmail.com), [pzbwok@wp.pl](mailto:pzbwok@wp.pl)

[www.pzbwok.pl](http://www.pzbwok.pl)

### **Zarząd Okręgu**

22-400 Zamość, ul. Droga Męczenników Rotundy 1  
tel. 84 616 90 14

---

**Tu działa zorganizowany przez Fundację Polsko-Niemieckie Pojednanie Punkt Informacji SIDI. Punkt jest czynny we wtorki i czwartki w godzinach 9.00-12.00. Dyżury pełnią prawnik i lekarz, którzy udzielają nieodpłatnych porad.**

**Celem funkcjonowania punktu jest ułatwienie osobom represjonowanym oraz ich rodzinom dostępu do informacji o możliwościach pozyskiwania pomocy socjalnej, medycznej i prawnej z polskich i zagranicznych instytucji publicznych i prywatnych, a także aktywizacja osób starszych. Osoby poszkodowane lub członkowie ich rodzin dowiedzą się tu w jaki sposób starać się o bezpłatne leki, zabiegi lecznicze, czy sprzęt rehabilitacyjny, z jakich zniżek i przywilejów mogą korzystać, w jaki sposób ubiegać się o zakwaterowanie w domach pomocy społecznej itp.**

---

## **1.4. ZWIĄZEK SYBIRAKÓW**

### **Zarząd Główny**

00-048 Warszawa  
ul. Mazowiecka 12 lok. 27, III p.  
tel. 22 827 93 71  
22 826 45 99  
e-mail: [biuro@sybiracyzg.pl](mailto:biuro@sybiracyzg.pl)  
[www.sybiracyzg.pl](http://www.sybiracyzg.pl)

### **Zarząd Oddziału**

22-400 Zamość  
ul. Bazylińska 3  
tel. 698 506 687

Organizacja otacza swoich członków opieką i dba o ich sytuację materialno-bytową. Troszczy się o inwalidów i członków rodzin po zmarłych i poległych Sybirakach. Ważna dla związku jest popularyzacja i upowszechnianie wartości patriotycznych oraz poszanowanie tradycji i kultury. W tym celu inicjuje badania nad losami zesłańców, gromadzi po nich pamiątki i dokumenty oraz sprawuje opiekę nad grobami i miejscami upamiętnienia. Reprezentuje interesy

swoich członków, uzyskując dla nich: odszkodowania, renty, emerytury, uprawnienia zdrowotne, kombatanckie itp. Organizuje imprezy patriotyczne i okolicznościowe, prowadzi działalność edukacyjną.

**Formularze i wzory wniosków potrzebne do uzyskania pomocy materialnej członkowie mogą otrzymać w biurze związku.**

## 1.5. ŚWIATOWY ZWIĄZEK ŻOŁNIERZY ARMII KRAJOWEJ

### **Zarząd główny**

00-108 Warszawa, ul. Zielna 39

tel: 22 620 12 85; 22 620 12 87

fax: 22 625 69 76

e-mail: [biuro@armiakrajowa.org.pl](mailto:biuro@armiakrajowa.org.pl)

[biuro2@armiakrajowa.org.pl](mailto:biuro2@armiakrajowa.org.pl)

[www.armiakrajowa.org.pl](http://www.armiakrajowa.org.pl)

### **Zarząd Okręgu i Koło Rejonowe**

22-400 Zamość, ul. Partyzantów 3, pok.31

tel. 84 677 65 56

e-mail: [akzamosc@o2.pl](mailto:akzamosc@o2.pl)

[www.akzamosc.pl](http://www.akzamosc.pl)

Organizacja obejmuje swoich członków opieką socjalno-bytową zgodnie ze statutem, dba o zacieśnianie więzi koleżeńskiej między żołnierzami AK, ich rodzinami i młodym pokoleniem, dba o dobre imię i godne upamiętnienie losów swoich podopiecznych. W strukturach organizacyjnych ŚZŻK Okręg Zamość działa kilkusetosobowa grupa członków nadzwyczajnych i zwyczajnych niebędących żołnierzami AK, pracujących społecznie na rzecz realizacji jego celów statutowych. Młodzi ludzie stali się następcami, kontynuatorami przekazywania kolejnym pokoleniom etosu Armii Krajowej.

## 1.6. OGÓLNOPOLSKI ZWIĄZEK BATALIONÓW CHŁOPSKICH

### Zarząd Główny

01-445 Warszawa, ul. Ciołka 15

tel. 22 620 67 31

e-mail:bch@psl.org.pl

### Zarząd Wojewódzki

22-400 Zamość

ul. Przemysłowa 4 pok. 109

Misją organizacji jest przede wszystkim upamiętnianie prawdy i pamięci o Batalionach Chłopskich poprzez budowę pomników, umieszczanie tablic pamiątkowych, współpracę z młodzieżą, fundowanie sztandarów oraz opiniowanie wniosków o odznaczenia i awanse.

## 1.7. STOWARZYSZENIE UPAMIĘTNIENIA POLAKÓW POMORDOWANYCH NA WOŁYNIU Z SIEDZIBĄ W ZAMOŚCIU

22-400 Zamość, ul. Bazylińska 3

tel. 504 473 833

Cel Stowarzyszenia: Stowarzyszenie, organizuje spotkania ze świadkami ludobójstwa i zjazdy dawnych mieszkańców Kresów, dba o upamiętnienie losów poległych, bierze udział w porządkowaniu cmentarzy na Wołyniu.



## 2. URZĄD DO SPRAW KOMBATANTÓW I OSÓB REPRESJONOWANYCH

00-926 Warszawa  
ul. Wspólna 2/4  
tel. 22 276 77 77  
e-mail: [info@kombatanci.gov.pl](mailto:info@kombatanci.gov.pl)  
[www.kombatanci.gov.pl](http://www.kombatanci.gov.pl)

Jest to polski, centralny urząd administracji rządowej, którego zadaniem jest podejmowanie działań w celu zapewnienia kombatantom oraz ofiarom represji wojennych i okresu powojennego XX w niezbędnej pomocy i opieki oraz należnego im szacunku i pamięci.

**Kombatantom i innym osobom uprawnionym znajdującym się w trudnych warunkach materialnych oraz w związku z zaistnieniem zdarzeń losowych - może być przyznana pomoc finansowa.** Jednak przyznawanie w/w pomocy uwarunkowane jest otrzymaniem od Kierownika Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych środków finansowych na realizację zadania. W szczególnie uzasadnionych przypadkach sam Kierownik Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych na wniosek kombatanta, może przyznać pomoc pieniężną.

**Wzór wniosku o przyznanie pomocy można pobrać ze strony internetowej**

[www.udskior.gov.pl](http://www.udskior.gov.pl)

Kombatanci mogą korzystać z uprawnień do pomocy pieniężnej, środowiskowej opieki socjalnej, świadczeń opieki zdrowotnej oraz usług farmaceutycznych poza kolejnością, nieodpłatnej pomocy prawnej oraz wielu innych udogodnień.

## 3. UPRAWNIENIA KOMBATANTA LUB OFIARY REPRESJI OKRESU WOJENNEGO

1. **Świadczenia pieniężne wypłacane z emeryturą lub rentą:**
  - a) dodatek kombatancki - 215,84 zł,
  - b) ryczałt energetyczny - 168,71 zł,
  - c) dodatek kompensacyjny - 32,38 zł.
2. **Ulgi taryfowe:**
  - a) 50% przy przejazdach miejskimi środkami komunikacji miejskiej,
  - b) 51% na przejazdy w komunikacji krajowej - koleją w wagonach 2 klasy.
3. **Kombatantom, którzy łącznie spełniają następujące warunki:**
  - a) nie posiadają prawa do żadnych świadczeń rentowych lub emerytalnych ani prawa do uposażenia w stanie spoczynku albo uposażenia rodzinnego,
  - b) nie osiągają dochodów z tytułu pracy, pozarolniczej działalności gospodarczej podlegającej ubezpieczeniu społecznemu lub z tytułu rolniczej działalności gospodarczej podlegającej obowiązkowemu ubezpieczeniu rolników,
  - c) osiągnęli wiek emerytalny - **przysługuje świadczenie w wysokości dodatku kombatanckiego oraz ryczałtu energetycznego, dodatek kompensacyjny i ulgi komunikacyjne.**
4. Kombatantom przysługuje pierwszeństwo do środowiskowej opieki socjalnej w miejscu zamieszkania.
5. Pierwszeństwo do uzyskania miejsca w domu pomocy społecznej
6. Prawo do leczenia poza kolejnością.
7. Prawo do nieodpłatnej pomocy prawnej.

**Kombatanci i ofiary represji wojennych i okresu powojennego, którzy znajdą się w szczególnie trudnej sytuacji losowej, materialnej czy zdrowotnej, mogą ubiegać się o przyznanie doraźnej lub okresowej pomocy pieniężnej ze środków budżetowych pozostających w dyspozycji Szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych.**

Członkowie Korpusu Weteranów Walk o Niepodległość Rzeczypospolitej mogą wypoczywać na specjalnych, preferencyjnych warunkach w podległych Centralnemu Ośrodkowi Sportu Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich w Szczyrku, Zakopanem, Władysławowie-Cetniewie, Giżycku, Wałczu i Spale. Szczegóły i dokumenty do pobrania znajdują się na stronie [www.kombatanci.gov.pl](http://www.kombatanci.gov.pl).

### 3.1. Jak uzyskać uprawnienia kombatanta lub ofiary represji?

Decyzję o przyznaniu uprawnień kombatanckich wydaje Szef Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych na podstawie udokumentowanego wniosku zainteresowanej osoby oraz rekomendacji stowarzyszenia właściwego dla określonego rodzaju działalności kombatanckiej.

---

**Wniosek o przyznanie uprawnień kombatanckich należy złożyć w formie wypełnionego i podpisanego kwestionariusza**

---

**Do wniosku należy dołączyć:**

- życiorys za szczególnym uwzględnieniem działalności kombatanckiej lub doznanych represji,
- 2 aktualne fotografie w formacie 3x4 cm (opisane na odwrocie imieniem, nazwiskiem i datą urodzenia),
- dowody potwierdzające działalność kombatancką lub doznane represje (np. dokumenty pochodzące z okresu działalności kombatanckiej lub doznanych represji, zaświadczenia właściwych instytucji, urzędów i archiwów, publikacje, opinie środowiska kombatanckiego, pisemne oświadczenia świadków),
- rekomendację wniosku wystawioną przez stowarzyszenie właściwe dla określonego rodzaju działalności kombatanckiej lub określonego rodzaju doznanych represji,
- pełnomocnictwo (w przypadku osób działających przez pełnomocnika).

Wniosek można złożyć osobiście w punkcie informacyjnym Urzędu albo nadesłać pocztą na adres Urzędu.

---

**Formularze znajdują się na stronie internetowej Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych – [www.kombatanci.gov.pl](http://www.kombatanci.gov.pl)**

---

## 3.2 Uzyskiwanie uprawnień wdowy lub wdowca po kombatancie lub ofierze represji

Decyzje o przyznaniu uprawnień przysługujących wdowom lub wdowcom pozostałym po kombatantach i innych osobach uprawnionych wydaje Szef Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych na podstawie udokumentowanego wniosku osoby zainteresowanej.

---

**Wniosek należy złożyć w formie wypełnionego i podpisanego kwestionariusza**

---

**Do wniosku należy dołączyć:**

- odpis aktu zgonu małżonka;
- jedną aktualną fotografię w formacie 3 x 4 cm (opisaną na odwrocie imieniem, nazwiskiem i datą urodzenia);
- dowód posiadania statusu emeryta lub rencisty (np. legitymację emeryta lub rencisty, odcinek emerytury lub renty).

W przypadku, gdy zmarły małżonek nie posiadał uprawnień na podstawie ustawy o kombatantach do wniosku należy ponadto dołączyć:

- krótki opis działalności kombatanckiej lub/i represji (rodzaj i okres), jakim był poddany;
- dowody potwierdzające działalność kombatancką bądź doznane represje (np. dokumenty pochodzące z okresu działalności kombatanckiej lub represji, zaświadczenia właściwych instytucji, urzędów i archiwów, publikacje, opinie środowisk kombatanckich lub osób represjonowanych, pisemne oświadczenia świadków);
- rekomendację właściwego stowarzyszenia kombatanckiego lub osób represjonowanych (nie ma obowiązku zapisania się do stowarzyszenia).
- pełnomocnictwo (w przypadku osób działających przez pełnomocnika).

**Wniosek można nadesłać pocztą na adres Urzędu albo złożyć osobiście w punkcie informacyjnym Urzędu**



### 3.3. Uzyskiwanie uprawnień osoby deportowanej do pracy przymusowej

Decyzje o przyznaniu uprawnienia do świadczenia pieniężnego dla osób deportowanych do pracy przymusowej wydaje Szef Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych na podstawie udokumentowanego wniosku osoby zainteresowanej oraz opinii właściwego stowarzyszenia osób poszkodowanych.

---

**Wniosek należy złożyć w formie wypełnionego i podpisanego kwestionariusza**

---

**Do wniosku należy dołączyć:**

- życiorys ze szczególnym uwzględnieniem działalności kombatanckiej lub doznanych represji,
- dowód posiadania statusu emeryta lub rencisty (np. legitymację emeryta lub rencisty, odcinek emerytury lub renty),
- dowody potwierdzające deportację do pracy przymusowej (np. dokumenty z miejsca wykonywania pracy przymusowej, zaświadczenia właściwych instytucji, urzędów i archiwów, pisemne oświadczenia świadków),
- opinię wystawioną przez stowarzyszenie właściwe dla określonego rodzaju doznanych represji,
- pełnomocnictwo (w przypadku osób działających przez pełnomocnika).

**Wniosek można złożyć osobiście w punkcie informacyjnym Urzędu albo nadesłać pocztą na adres Urzędu.**

### 3.4. Pomoc pieniężna ze środków budżetowych będących w dyspozycji Szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych

Osoba legitymująca się decyzją o przyznaniu uprawnień kombatanckich lub uprawnień przysługujących wdowie po kombatancie, która przedstawi dokumenty potwierdzające fakt znajdowania się w trudnej sytuacji materialnej i zdrowotnej, może otrzymać pomoc ze środków budżetowych będących w dyspozycji Szefa Urzędu. Pomoc taka kierowana jest do osób przebywających na stałe lub czasowo w Polsce i nie jest przekazywana za granicę.

## 3.5 WOLONTARIAT NA RZECZ KOMBATANÓW

To program realizowany przez Stowarzyszenie Zamojskie Centrum Wolontariatu.

ul. S. Wyszyńskiego 28 A ODK „Okrągłak”

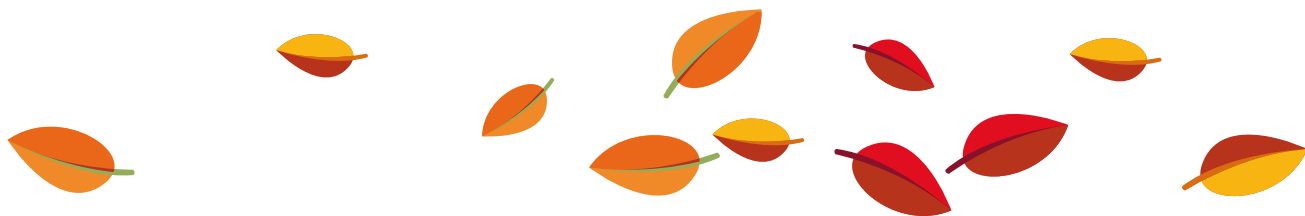
tel. 84 627 37 75

e-mail: [biuro@wolontariatzamosc.pl](mailto:biuro@wolontariatzamosc.pl)

[www.wolontariatzamosc.pl](http://www.wolontariatzamosc.pl)

### Oferta:

- otoczenie przez wolontariuszy pomocą humanitarną osób poszkodowanych przez nazizm,
- ich integracja i aktywizacja,
- dokumentowanie wspomnień,
- organizowanie lekcji „żywej historii”.



## 4. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ DLA KOMBATANTÓW W WOJ. LUBELSKIM, MAZOWIECKIM I PODKARPACKIM

NAZWA	ADRES	TELEFON	E-MAIL, WWW
Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów	ul. gen. T. Bora-Komorowskiego 20 23-400 Biłgoraj	84 688 03 47	dpsbilgoraj@interia.pl www.dpsbilgoraj.pl
D.P.S. „Dom Kombatanta” w Łaziskach <sup>1</sup>	Łaziska 15a, 26-505 Orońsko	48 618 44 37	e-mail: laziska@dps.pl
D.P.S. im. Kard. Stefana Wyszyńskiego	ul. Rolna 27, 07-410 Ostrołęka	29 760 22 80	sekretariat@dps-ostroleka.pl
D.P.S. Weterana Walki i Pracy	ul. Wyścigowa 16, 26-600 Radom,	48 360 45 86	dpswwip@op.pl
D.P.S. „Kombatant”	ul. Sternicza 125, 01-350 Warszawa	22 665 22 39	dpskombatant@o2.pl
D.P.S. „Kombatant”	ul. Batalionów Chłopskich 12 06-400 Ciechanów	23 672 14 85	dps.kombatant@interia.pl
D.P.S. „Kombatant”	ul. Jagiellońska 71, 05-120 Legionowo	22 784 29 03	sekretariat@domkombatanta.pl
D.P.S. dla Kombatantów	ul. K. Dickensa 25, 02-382 Warszawa	22 659 50 11	dpskombatant1@wp.pl
D.P.S. dla Kombatantów im. Bohaterów Westerplatte	ul. Powstańców Śląskich 4 35-610 Rzeszów	17 852 84 05 852 84 09	dps_kombatant_rz@pro.onet.pl
D.P.S. „Dom Kombatanta”	Mocieszce 4a, 19-124 Jaświły	85 716 88 93	dps@jaswily.pl

<sup>1</sup> przeznaczony dla osób przewlekle psychicznie chorych, zgodnie ze statutem zapewnia pierwszeństwo przyjęć kombatantom

## 4.1. Jak uzyskać miejsce w Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów – tryb kierowania do DPS

Przepisy umożliwiające zamieszkanie w Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów dotyczą wszystkich domów pomocy społecznej w kraju i zawarte są w ustawie z dnia 12 marca 2004 r. **o pomocy społecznej** (t.j.Dz.U. Z 2018 r. poz.1508 ze zm. ) oraz rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 sierpnia 2012 r. **w sprawie domów pomocy społecznej** (Dz. U. z 2018 r., poz. 734 ze zm.).

**Kombatantom przysługuje jednak pierwszeństwo do środowiskowej opieki socjalnej w miejscu zamieszkania oraz uzyskania miejsc w domach pomocy społecznej, w szczególności w domach przeznaczonych dla kombatantów na podstawie art. 18 ustawy z dnia 24 stycznia 1991 roku o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego** (t.j. Dz.U z 2018 r. poz.278 ze zm.).

Ubiegając się o miejsce w domu przeznaczonym dla kombatantów należy dodatkowo przedstawić zaświadczenie o przyznaniu uprawnień kombatanckich.

Wniosek o umieszczenie w domu pomocy społecznej należy złożyć w ośrodku pomocy społecznej właściwym ze względu na miejsce zamieszkania osoby zainteresowanej lub miejsce jej aktualnego pobytu.

Zasady ogólne na str. 20 niniejszego informatora.







Opracowanie i druk informatora sfinansowane przez:  
Fundację „Pamięć, Odpowiedzialność i Przyszłość” z Berlina  
oraz Miasto Zamość





ISBN 978-83-65460-11-0