



Opolski Senior

Informator Opolski

*...bo wiek
i niepełnosprawność
nie ogranicza!*
ŻYJ AKTYWNI!

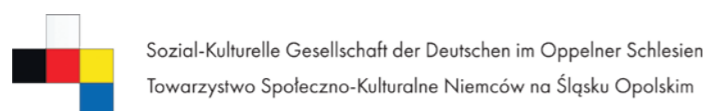


Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Opperlner Schlesien
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim

Szanowni Państwo,

Towarzystwo Społeczno- Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN) realizuje projekt partnerski z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu oraz Towarzystwem Dobroczynnym Niemców na Śląsku (TDN) o nazwie: „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”. Projekt finansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014 – 2020. W ramach zadań uwzględnionych do jego realizacji powstał między innymi ten oto Informator. Aktualnie trzymają Państwo w rękach jego drugie, rozszerzone wydanie. Dedykujemy go nie tylko seniorom, ale także ich rodzinom, oraz opiekunom osób starszych. Znajdują się tutaj wiadomości umożliwiające poruszanie się po różnych systemach wsparcia oraz oferty w zakresie dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych i społecznych dla osób starszych i niesamodzielnym. Dodatkowo pojawiły się tu przydatne informacje i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa Seniorów oraz nurtujące was zagadnienia. Na końcu natomiast zamieszczone zostały dane teleadresowe instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego, takich jak: Kluby Seniora, Domy Dziennego Pobytu, Domy Pomocy Społecznej, Zakłady Opiekuńczo- Lecznicze, Powiatowe Zespoły Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności, Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, Ośrodki Pomocy Społecznej i wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego.

Zespół projektu „Opolski Senior”



SPIS TREŚCI

1. Wstęp	2
2. Czym zajmujemy się w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”?	4
2.1. Działania Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN)	5
2.2. Działania Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu.	12
2.3. Działania Towarzystwa Dobroczynnego Niemców na Śląsku (TDN)	13
3. Bezpieczeństwo seniora	14
3.1. Koperta życia.	14
3.2. Teleopieka	15
4. Ulgi dla seniora	16
4.1. Tańsze i wygodniejsze zakupy	16
4.2. Komunikacja miejska	16
4.3. Inne zniżki	17
4.4. Karty seniora	19
4.5. Świadczenia uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji.	20
5. Psycholog radzi, czyli ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa oraz zdrowia naszych seniorów i ich opiekunów	22
5.1. Bezpieczeństwo seniorów – przemoc wobec osób starszych	22
5.2. Przelamywanie tabu – czyli o wstydlivych tematach fizjoterapii uroginekologicznej	23
5.3. Jak radzić sobie z zaburzeniami snu u osób w starszym wieku?	25
5.4. Depresja osób starszych.	26
5.5. Wielolekowość w wieku senioralnym	27
5.6. Jak skorzystać z profesjonalnej opieki dla seniora bez wyrzutów sumienia?	28
5.7. Formy pomocy środowiskowej osób starszych	29
6. Dane teleadresowe ważnych instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego	31
6.1. Kluby Seniora stworzone w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”.	31
6.2. Domy Dziennego Pobytu	33
6.3. Domy Pomocy Społecznej dla osób starszych	34
6.4. Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze	37
6.5. Powiatowe Zespoły Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności	38
6.6. Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie	39
6.7. Ośrodki Pomocy Społecznej	40
6.8. Wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego.	44
7. Działalność Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim	45



*Nigdy nie zestarzeje się serce,
które kocha.*

– Sokrates

2. Czym zajmujemy się w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”?

Jak już wspomniano we wstępie, jest to projekt partnerski Towarzystwa Społeczno- Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN) z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu oraz Towarzystwem Dobroczynnym Niemców na Śląsku (TDN). Warto również podkreślić, że jest on finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014 – 2020. Jego celem jest przede wszystkim promowanie włączenia społecznego oraz walka z ubóstwem i wszelką dyskryminacją, a także ułatwienie dostępu do wysokiej jakości usług, w tym opieki zdrowotnej i usług socjalnych świadczonych w województwie opolskim na rzecz osób niesamodzielnym, starszych lub niepełnosprawnych. W ramach projektu podjęto szeroką gamę działań pomagających podtrzymać ich aktywność społeczną i kulturalną oraz samodzielne funkcjonowanie. Oprócz tego otoczono wsparciem osoby opiekujące się seniorami. Obejmuje ono łatwiejszy dostęp do pomocy psychologicznej oraz do informacji związanych z poruszaniem się po różnych systemach wsparcia. Wszelkie aktualności i informacje dotyczące działań na rzecz osób starszych i ich opiekunów można śledzić na stworzonym w ramach projektu portalu: www.opolskisenior.pl.

2.1. Działania Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN)

W ramach projektu TSKN stworzył 20 Klubów Seniora na terenie województwa opolskiego (Antoniów, Biedrzychowice, Bierawa, Borycz, Chrzastowice, Cisek, Dąbrówka Górna, Długomiłowice, Jemielnica, Komprachcice, Kórnicza, Narok, Raszowa, Biskupice, Ujazd, Zagwiździe, Zawada, Zdziechowice, Zdzieszowice, Żlinice- ich adresy znajdują się na stronie 23 i 24). Zajęcia prowadzone są przez odpowiednio przeszkolone Animatorki. Seniorzy mogą tam nie tylko spotkać się i porozmawiać z innymi ludźmi, ale także mają okazję skorzystać z wielu przygotowywanych specjalnie dla nich atrakcji, takich jak: gry, zabawy, ćwiczenia fizyczne, warsztaty artystyczne, kulinarne, czy spotkania okazjonalne (Walentynki, Tłusty Czwartek, Dzień Kobiet itp.). Aby zapisać się do Klubu Seniora należy mieć ukończone 50 lat, być nieaktywnym zawodowo i zamieszkiwać na terenie województwa opolskiego. Zapisy odbywają się pod numerem telefonu: 77 402 10 79.

Dodatkowo zostało uruchomione **MOBILNE BIURO OBSŁUGI SENIORA**. Seniorzy oraz ich bliscy mogą tam uzyskać nie tylko wsparcie psychologiczne, ale także ważne i przydatne informacje na temat instytucji, które realizują działania na rzecz seniorów.

PONIŻEJ ZAMIESZCZAMY KILKA ZDJĘĆ Z DZIAŁALNOŚCI KLUBÓW.







Załoga Opolskiego Seniora z Panią Wicemarszałek Zuzanną Donath-Kasiurą, jeszcze do niedawna koordynatorem Projektu „Opolski Senior”.



INFOLINIA MOBILNEGO BIURA SENIORA

Czynna od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 22.00

Obsługiwana przez psychologów:

Magdalena Rosińska ☎ tel. 509 456 581

Agnieszka Stąpor ☎ tel. 509 456 578



ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

Praca psychologów „Opolskiego Seniora” – Pomoc psychologiczna na co dzień

Mając na uwadze fakt, że społeczeństwo, w którym żyjemy jest starzejące się, psychologowie pracujący w projekcie „Opolski Senior” starają się wspierać i służyć pomocą seniorom z województwa opolskiego. W Polsce pomoc psychologiczna dla seniorów to nowość, ponieważ psychoterapia zaczęła rozwijać się w naszym kraju stosunkowo niedawno. Kontakt z psychologiem może być wsparciem w przeżywaniu różnych strat związanych z tym etapem życia, jak choćby utrata bliskich osób, zakończenie pracy zawodowej czy kłopoty zdrowotne. Bywa także pomocny w układaniu relacji z dorosłymi dziećmi i wnukami. Wszystkie nasze działania mają na celu zainspirowanie osób starszych do działania, cieszenia się życiem, poznawania nowych ludzi i nowych pasji. Ważne dla nas jest, by naturalny w każdym z nas niepokój, czy lęk przed „nowym”, opuścił uczestników projektu. Jednocześnie budujemy życzliwą i bezpieczną atmosferę. Pozwala to Seniorom w sposób naturalny dzielić się swoim przeżyciami. Co z kolei przyniosło dla wielu cenne uczucie ulgi, zrozumienia i akceptacji. Zajęcia z elementami świadomości samego siebie początkowo wydawały się trudne, lecz dzięki pozytywnym informacjom zwrotnym pozostałych uczestników, seniorzy wzmocnili pozytywny obraz samego siebie. W rezultacie Seniorzy uznali obszar kształtowania wiedzy na swój temat za bardzo istotny. Wszystkie odbywające się spotkania z seniorami są również czasem dokonywania pewnych bilansów, jak również czasem odkrywania niezrealizowanych jeszcze marzeń. Jest to czas odkrywania swojej wyjątkowości i niepowtarzalności! I w ten sposób wspólną aktywnością, zaangażowaniem i pracą potwierdzamy głęboki sens słów: „W procesie starzenia się nie jest ważne aby dodać lat życiu, ale latom dodać życia...”

Podeszły wiek nie musi być ciężkim okresem życia, można sprawić, aby był równie interesujący co lata młodości, w którym nadal można spełniać swoje marzenia. Warto pamiętać, że należy rozmawiać o tym co nas boli, przeszkadza. Na pewno znajdzie się rozwiązanie, tylko trzeba wyjść poza swoją strefę komfortu przełamać lęk, wstyd i skontaktować się z nami.

2.2. Działania Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu

ROPS w ramach projektu stosuje tzw. aktywizację kulturalną w instytucjach typu Domy Dziennego Pobytu, czy Kluby Seniora. Dla osób starszych i niesamodzielnych organizowane są warsztaty kulturalne w grupach teatralnej i wokalne (do wyboru) oraz spektakle teatralne w teatrze EKOSTUDIO w Opolu (więcej na ten temat pod adresem: teatrekostudio.pl). W celu ułatwienia dostępu do różnego rodzaju usług świadczonych seniorom, wydawany jest także kwartalnik o nazwie „Empowerment Senior”, w którym zamieszczane są między innymi bieżące informacje na temat aktualnych projektów realizowanych w instytucjach pomocowych z myślą o osobach starszych, kalendarium wydarzeń w województwie opolskim, dedykowanych seniorom, czy biografie osób, które pomimo wieku są w dalszym ciągu aktywne w wielu dziedzinach życia społecznego. Dodatkowo ROPS

organizuje warsztaty pod nazwą: „Klinika pamięci”, skierowane do seniorów, ich opiekunów i osób niepełnosprawnych. Zajęcia obejmują cztery obszary: myśli, emocje, otoczenie i działanie. Mają one za zadanie przede wszystkim dostarczyć wiedzę, a także umożliwić lepsze poznanie własnych zasobów, zwiększyć poczucie własnej wartości oraz pewności siebie. W celu podnoszenia kompetencji i kwalifikacji personelu służb świadczących usługi w społeczności lokalnej, w ramach projektu będą realizowane szkolenia dotyczące metod pracy z osobami starszymi, czy niepełnosprawnymi. Projekt zakłada, że z tego typu zajęć będą mogły skorzystać również nieformalni i rodzinni opiekunowie osób starszych. Każdego roku w październiku organizowany będzie również Regionalny Dzień Seniora. Osoby starsze będą miały wtedy okazję spotkania się z ciekawymi ludźmi, zapoznania się z możliwościami aktywności społecznej, które posiadają pomimo swojego wieku, zrobienia podstawowych badań takich jak EKG, badanie cukru, czy ciśnienia tętniczego. Oprócz tego będą zorganizowane różnego rodzaju wielopokoleniowe występy teatralne, czy wokalne, prelekcje, między innymi na temat wykorzystania kapitału społecznego seniorów, czy dbania o ich bezpieczeństwo. W ramach aktywizacji społecznej osób niesamodzielnych ROPS zaplanował tak zwany meeting integracyjny pod nazwą: „Sprawnie z niepełnosprawnością”, na którym odbywać się będą zawody sportowe oraz wykłady, poradnictwo i konsultacje związane z tematyką niepełnosprawności, dyskryminacji i wykluczenia. Dodatkowo w celu stworzenia osobom niepełnosprawnym takich samych warunków do uprawiania sportu, jakie mają osoby pełnosprawne, powstała Opolska Szkoła Sprawności i Niepełnosprawności.

W ramach projektu, uczestnicy otrzymali pięciomiesięczne karnety na zajęcia sportowe takie jak: pływanie, Capoeira, joga, trening uważności i kreacji życia, czy terapia żywieniem.

2.3. Działania Towarzystwa Dobroczynnego Niemców na Śląsku (TDN)

Towarzystwo Dobroczynne Niemców na Śląsku, to stowarzyszenie, którego celem jest udzielanie pomocy socjalno- zdrowotnej osobom żyjącym w niedostatku oraz będącym w trudnej sytuacji życiowej. Towarzystwo realizuje swoje cele poprzez zakładanie i prowadzenie placówek pomocy społecznej, takich jak: punkty pomocy społecznej, ośrodki rehabilitacji zdrowotnej, domy dla osób starszych, czy niepełnosprawnych, sierocińce, schroniska, łaźnie, noclegownie, czy jadłodajnie. Oprócz tego prowadzona jest także działalność szkoleniowa, pomoc prawna, a także organizowany jest wypoczynek lub rehabilitacja poza miejscem zamieszkania osób potrzebujących. TDN udziela pomocy osobom pochodzenia niemieckiego oraz wszystkim innym, niezależnie od narodowości, rasy, czy wyznania.

W ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”, TDN uruchomił tzw. pomoc sąsiedzka, która obejmuje wspieranie osób niesamodzielnych w podstawowych, codziennych czynnościach domowych i życiowych. W ramach tego zadania przeszkolonych zostało 40 opiekunów, którzy świadczą już takie usługi. Miejscowości, w których została ona wprowadzona to: Bierdzany, Bogacica, Chocianowice, Chrzastowice, Gostomia, Kamień Śląski, Kujakowice Górne i Dolne, Laskowice, Łubiany, Nysa, Nowa Kuźnia, Nowy Browiec, Świerczów, Suchy Bór, Ochodze, Polska Cerekiew, Opole, Olesno, Większyce, Zakrzów.



Czy jest coś bardziej przyjemnego niż starość otoczona młodością, która chce się czegoś nauczyć?

– Cynceron

3. Bezpieczeństwo Seniora

Nigdy nie jest za późno na edukację i profilaktykę, szczególnie praktyczną oraz przydatną na co dzień. Osoby starsze mogą z nich czerpać wiele pożytku, szczególnie w zakresie bezpieczeństwa. Bezpieczny, sprawny i zdrowy senior to priorytetowy cel.

3.1 Koperta życia

Koperta 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.



„Koperta życia” składa się z karty informacyjnej, plastikowej koperty z naklejką „Koperta życia” oraz 2 naklejek „Tu jest koperta życia”. Udział w akcji jest całkowicie dobrowolny i bezpłatny.

Co powinno znaleźć się w kopercie? Część dotyczącą stanu zdrowia: historia choroby, uczulenia, przyjmowane leki i inne informacje prosimy wypełnić z lekarzem pierwszego kontaktu. „Inne ważne informacje” ratunkowe w sytuacji ratowania życia.

Kopertę wraz z kartą informacyjną należy umieścić w lodówce na półce w drzwiach. Jedną naklejkę naklejamy po zewnętrznej stronie drzwi swojej lodówki w widocznym miejscu.

Gotową kopertę można zamówić na stronie:
<https://kopertazycia.pl/>

3.2 Teleopieka

Teleopieka jest rozwiązaniem dla osób, które nie mają możliwości całodobowej opieki nad osobą bliską. Jest to technologia, której celem jest zapewnienie bezpieczeństwa osobom starszym, samotnie zamieszkujących lub chorych. System wykorzystuje najnowsze technologie, najczęściej jest to opaska z guzikiem, który należy przycisnąć w razie potrzeby. Sygnał ten odbierany jest przez Centrum Telemedyczne, które powiadamia odpowiednie służby. Opieka taka świadczona jest przez 7 dni w tygodniu przez całą dobę. Na polskim rynku pojawia się coraz więcej firm specjalizujących się w teleopiece. W zależności od oferty danej firmy istnieje możliwość monitorowania odchylenia od normy w zachowaniu pacjenta i poinformowania o tym bliskich.

Na terenie Opola można skorzystać z usług Polskiego Centrum Opieki, usługa taka jest płatna.





*Nie starzeje się ten,
kto nie ma na to czasu.*

– Benjamin Franklin

4. Ulgi Seniora

Wszystkim seniorom przysługują zniżki. Dotyczy to wszelkich ośrodków kulturalno – sportowych, jak i biletów komunikacji miejskiej czy kolejowych.

4.1 Tańsze i wygodniejsze zakupy

Niektóre sieci sklepów mają oferty adresowane specjalnie do seniorów. Jeśli planujesz duże zakupy spożywcze, zastanów się czy nie warto ich zrobić przez Internet. Aby znaleźć sklep działający w Twojej okolicy skorzystaj z wyszukiwarki np.

- <https://dodomku.pl/zakupy-przez-internet-opole>
- <https://emmamarket.pl/>
- <https://www.e-piotripawel.pl/towar/>

4.2 Komunikacja miejska

Autobusy i pociągi to często dla seniorów jedyny sposób na poruszanie się. Emeryci i renciści mają prawo do zniżek na bilety. Dwa razy do roku mogą jeździć ze zniżką 37 % w 2 klasie



wszystkich kategorii pociągów „PKP Intercity” S.A. i „Przewozy Regionalne” w komunikacji krajowej. Pamiętać należy, że „tam” i „z powrotem” traktowane jest jako dwa oddzielne przejazdy.

Bilet PKP Intercity dla Seniora

Bilet dla Seniora to stała oferta dla każdego, kto ukończył 60 lat. Zniżka 30% obowiązuje na przejazdy w komunikacji krajowej pociągami „PKP Intercity” S.A.

wszystkich kategorii w 1. i 2. klasie. Oferta dostępna w aplikacji mobilnej, na intercity.pl, w kasach, biletomatach i u konduktora (z wyjątkiem pociągów kategorii EIP).

Przewozy Regionalne

Przewozy Regionalne proponują seniorom ofertę REGIO Senior, która skierowana jest dla osób powyżej 60. roku życia. Jest to stała zniżka dla każdego, kto ukończył 60 lat i chce tanio oraz przyjemnie podróżować po Polsce. Uprawnia ona do zakupu biletów tańszych o 25% tańszych od taryfy podstawowej na bilety jednorazowe w dowolnych relacjach. Ale to nie koniec! Ponadto, w ofercie tej przewidziano 10% zniżki od taryfy podstawowej na bilety okresowe – tygodniowe, miesięczne i kwartalne. Co trzeba zrobić? Wystarczy mieć przy sobie dokument potwierdzający tożsamość i wiek. Bilety są do nabycia w kasach i aplikacji mobilnej.

Miejski Zakład Komunikacyjny w Opolu

W Opolu emeryci i renciści upoważnieni są do korzystania z komunikacji miejskiej za 50% ceny, a osoby, które ukończyły 70 lat mają prawo do bezpłatnych przejazdów w granicach administracyjnych miasta Opolu, oraz ulgowych przejazdów w strefie pozamiejskiej (50%).

4.3 Inne zniżki

Tańszy paszport

Zniżkę 100% mają osoby, które skończyły 70 lat. Paszport zostanie wydany bez żadnej opłaty. 50% opłaty paszportowej wnoszą emeryci, renciści, osoby niepełnosprawne lub ich małżonkowie, mieszkańcy domów pomocy społecznej, kombatancki i osoby korzystające ze stałych zasiłków pomocy społecznej.



Turnusy dla seniorów

Niektóre biura podróży mają specjalne oferty dla seniorów. W kilku krajach Europy prowadzony jest program turystyki socjalnej dla obywateli UE. Dużą popularnością cieszą się pakiety SPA dla seniorów. Przykładowe ośrodki korzystne dla seniorów oferujące rehabilitację, wypoczynek, zwiedzanie:

- <http://osrodek.opole.pl/wypoczynek/wczasy-dla-seniora>
- <https://www.turnusy.rehabilitacyjne.pl/opolskie.html>
- <http://www.olimp.turystyka.pl/osrodek-wypoczynkowolecznicy-opole-p-70.html>

Tańsze leki

Program 75 + (<http://75plus.mz.gov.pl/>) – bezpłatne leki dla seniorów. Podstawy do otrzymania bezpłatnego leku:

- wiek – ukończony 75. rok życia, weryfikowany przez numer PESEL (u osób, które nie mają numeru PESEL, będzie to data urodzenia)
- recepta – litera S wpisana w polu „kod uprawnień dodatkowych”
- wykaz – potrzebny lek musi znajdować się w wykazie bezpłatnych leków
- wskazanie objęte refundacją – leki refundowane są pacjentom, którzy mają określone schorzenia (część A1 obwieszczenia refundacyjnego)
- receptę wystawia: lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej, lekarz dowolnej specjalności, który posiada prawo wykonywania zawodu, ale zaprzestał jego wykonywania (wyłącznie recepty dla siebie i dla rodziny);



Bilety do kina, teatru, muzeum

Wiele instytucji proponuje seniorom tańsze bilety do filharmonii, opery czy teatru. Muzea proponują zniżki 30 bądź 50%.

Zniżki w klubach fitnessu i na basenach:

- Seniorzy mają zniżki na wszystkich basenach. Podobne rabaty obowiązują w klubach fitnessu.

Warto wiedzieć, że :

- Wstęp na basen w godzinach przedpołudniowych i wczesnopołudniowych jest tańszy.
- Jeśli jeździsz na nartach, to w górach czekają Cię zniżki 50 % na wszystkie wyciągi i kolejki górskie.

Abonament radiowo – telewizyjny

Z opłat abonamentu RTV zwolnione są osoby, które skończyły 60 lat i mają ustalone prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza miesięcznej kwoty 50% przeciętnego wynagrodzenia w roku poprzednim.

Zwolnienie z opłat przysługuje też osobom posiadającym prawo do zasiłku przedemerytalnego, a także wszystkim osobom, które ukończyły 75 lat.

4.4 Karty Seniora

Karta Opolski Senior

Karta Opolski Senior jest przeznaczona dla kobiet od 60 roku życia oraz mężczyzn od 65 roku życia, zamieszkałych na terenie miasta Opola.

Jak wyrobić Kartę Opolski Senior?

Wnioski o wydanie kart można składać:

- osobiście w Centrum Informacyjno – Edukacyjnym „Senior” w Opolu przy ul. Nysy Łużyckiej 7a w Opolu, w poniedziałek, środe, piątek od godziny 7:30 do godziny 15:30 oraz we wtorek i czwartek od godziny 7:30 do godziny 17:00
- za pośrednictwem operatora pocztowego, na adres: Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior” w Opolu przy ul. Nysy Łużyckiej 7a, 45-034 Opole.

Miejscem odbioru karty „Opolski Senior” jest Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior” w Opolu przy ul. Nysy Łużyckiej 7a, 45-034 Opole.

Kartę wydaje się bezpłatnie na czas nieokreślony. Formularz wniosku o wydanie karty, regulamin karty, upoważnienie i wzór karty znajdziecie od adresem: <http://www.seniorwopolu.pl/karta-opolski-senior-0>

Zniżki dla seniorów dzięki Karcie Opolskiej Rodziny i Seniora :

<https://dlarodziny.opolskie.pl/opolska-karta-rodziny-i-seniora/partnerzy-lokalni-okris/>

Partnerzy Karty Opolski Senior:

<http://www.seniorwopolu.pl/partnerzy-karty-opolski-senior>

Karta Seniora Ogólnopolska

Każdy senior, który ukończył 60 lat może wyrobić własną Ogólnopolską Kartę Seniora. Karta ta upoważnia do zniżek w wielu punktach w całej Polsce, w tym m.in. sanatoriach, uzdrowiskach, przychodniach, gabinetach rehabilitacji, instytucjach zdrowia i kultury.

Seniorzy mają zapewnione zniżki:

- na zajęcia taneczne
- na wycieczki jednodniowe
- na pobyty stacjonarne w sanatoriach
- na bilety wstępu do muzeum
- na turnusy w ośrodkach rehabilitacyjno-wypoczynkowych
- na zabiegi lecznicze w poszczególnych ośrodkach
- na protetykę i usługi stomatologiczne



- na usługi weterynaryjne
- na usługi wulkanizacyjne i mechanikę samochodową
- na usługi remontowo-budowlane
- na poradę lekarską specjalistyczną
- w Biurze Podróży Neckerman
- w salonach fryzjerskich
- w hotelach

Lista wszystkich punktów (już ponad 2 tysiące) honorujących Ogólnopolską Kartę Seniora znajduje się na stronie internetowej www.glosseniora.pl.



JAK UZYSKAĆ OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA

Seniorze!
Jeśli ukończyłeś 60 lat odbierz Ogólnopolską Kartę Seniora i korzystaj ze zniżek w ponad 1000 punktach w całej Polsce.

5 PROSTYCH KROKÓW

- 1.** Wejdź na: www.glosseniora.pl
- 2.** Wypełnij formularz
- 3.** Załącz znaczek pocztowy i zaadresowaną kopertę
- 4.** Do koperty załącz darowiznę lub zakrętkę plastikową
- 5.** Wyślij na adres al. Słowackiego 46/30 30-018 Kraków

Twoja Ogólnopolska Karta Seniora zostanie odesłana na adres zamieszkania. W razie pytań skontaktuj się z nami! TEL: (12) 429 37 28
Wejdź na www.glosseniora.pl zobacz listę ponad 1000 punktów ze zniżkami.

Już dziś zacznij korzystać z Ogólnopolskiej Karty Seniora i rabatów w całym kraju.

4.5 Świadczenia uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji

Celem świadczenia jest wsparcie dochodowe pomagające dodatkowo zaspokajać potrzeby życiowe związane z kosztami pielęgnacji, rehabilitacji i opieki medycznej.

Podstawowe wymagania związane z otrzymaniem świadczenia:

1. Ukończone 18 lat.
2. Niezdolność do samodzielnej egzystencji, stwierdzona odpowiednim orzeczeniem.
3. Brak uprawnień do świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych lub też gdy łączna wysokość brutto tych świadczeń wraz z kwotą wypłacaną przez zagraniczną instytucję właściwą do spraw emerytalno-rentowych po dokonaniu ustawowych wyłączeń nie przekroczy kwoty 1772,08 zł;

Aby otrzymać świadczenie uzupełniające, należy złożyć wniosek o świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji. Osoby uprawnione do świadczeń w ZUS składają go w oddziale ZUS właściwym ze względu na miejsce zamieszkania lub w najbliższej placówce ZUS, a osoby uprawnione do emerytur lub rent w KRUS – w oddziale terenowym KRUS. Wniosek o świadczenie uzupełniające można przesłać również pocztą.

Do wniosku należy dołączyć jeden z niżej wymienionych dokumentów, który potwierdza niezdolność do samodzielnej egzystencji:

- orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji,
- orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji, wydane (przed 1 września 1997 r.) przez komisję lekarską do spraw inwalidztwa i zatrudnienia orzeczenie o zaliczeniu do I grupy inwalidów (jeśli takie orzeczenie znajduje się w dokumentacji emerytalno-rentowej w ZUS – nie trzeba go dołączać).
- orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym i niezdolności do samodzielnej egzystencji,
- orzeczenie o całkowitej niezdolności do służby i niezdolności do samodzielnej egzystencji.

W razie braku dokumentu potwierdzającego niezdolność do samodzielnej egzystencji lub upływu okresu, na który został wydany, wymagane jest zaświadczenie o stanie zdrowia wystawione przez lekarza nie wcześniej niż na miesiąc przed złożeniem wniosku, a także posiadana dokumentacja medyczna i inne dokumenty, które mają znaczenie przy orzekaniu o niezdolności do samodzielnej egzystencji (np. karta badania profilaktycznego, dokumentacja rehabilitacji leczniczej lub zawodowej).

Maksymalna wysokość świadczenia to 500zł. Dla osób, które pobierają emeryturę, rentę lub inne świadczenia publiczne, kwota ta przysługuje, jeżeli ich łączna wartość brutto nie przekracza 1272,08 złotych.

Przy ustalaniu wysokości świadczenia uzupełniającego nie są uwzględnione:

- świadczenia o charakterze jednorazowym finansowane ze środków publicznych (np. jednorazowy zasiłek z pomocy społecznej czy zasiłek pogrzebowy);
- dodatki i świadczenia wypłacane wraz ze świadczeniami emerytalno-rentowymi na podstawie przepisów szczególnych (np. dodatek pielęgnacyjny, dodatek dla sieroty zupełnej, dodatek kombatancki);
- zasiłek pielęgnacyjny.



*Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją,
lecz starzeją się, bo się przestają bawić.*

– Mark Twain

5. Psycholog radzi, czyli ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa oraz zdrowia naszych Seniorów i ich opiekunów.

5.1 Bezpieczeństwo seniorów – przemoc wobec osób starszych.

Szczególnym rodzajem przestępstw dokonywanych na osobach starszych jest kontaktowanie się z tymi osobami telefonicznie, przez rzekomych wnuczków, siostrzeńców i innych krewnych, którzy znajdują się w krytycznym położeniu i proszą o natychmiastową pożyczkę.

PAMIĘTAJ!

1. Zagadywany przez oszusta nigdy nie zgaduj kto do Ciebie dzwoni!
2. Poproś o przedstawienie się z imienia i nazwiska
3. Natychmiast zadzwoń do prawdziwego wnuczka, wnuczki czy siostrzeńca, żeby potwierdzić autentyczność rozmówcy
4. Nigdy nie wręczaj swoich pieniędzy obcym. W RAZIE WĄTPLIWOŚCI NIEZWŁOCZNIE DZWOŃ NA POLICJĘ TEL. 997 lub 112 Uwaga na kieszonkowców – przestępcy działają w sklepach, na targowiskach jak i w komunikacji miejskiej, do swego procederu wykorzystują ist-

niejący lub sztuczny tłok. Dlatego w takich miejscach należy być szczególnie czujnym i pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

PAMIĘTAJ!

1. Portfel, klucze, dokumenty czy telefon komórkowy chowaj w bezpiecznym miejscu, z którego trudno jest coś ukraść bez zwrócenia naszej uwagi
2. Płacąc za zakupy stań tak, aby nikt nie widział zawartości portfela i aby uniemożliwić wyrwanie go z ręki
3. Niezbędną gotówkę podzieloną na mniejsze kwoty, schowaj w kilku miejscach
4. Nie noś rzeczy wartościowych i portfela w reklamówkach, które łatwo przeciąć
5. Tam gdzie panuje tłok – trzymaj torbę przed sobą, zawsze zapiętą
6. Nie zabieraj cennej biżuterii na zakupy
7. Nie noś rzeczy wartościowych w tylnej kieszeni spodni, w zewnętrznych kieszeniach płaszcza lub kurtki
8. Bądź czujny, interesuj się tym co się wokół Ciebie dzieje
9. Uważaj na sztuczny tłok.

Bezpieczeństwo Seniorów Przemoc wobec osób starszych Osoby starsze są często również ofiarami przemocy, w tym przemocy domowej. Przemoc definiuje się jako działanie lub brak odpowiedniego działania w następstwie czego ktoś jest krzywdzony i/lub cierpi. Przemoc może przybierać różne formy: przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej, finansowej, a także formę zaniedbania. Każde z tych rodzajów przemocy można zgłosić m.in. Policji (tel. 997), pracownikowi socjalnemu MOPR lub lekarzowi w poradni Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Można również skorzystać z pomocy ogólnopolskiej lub regionalnej infolinii pn. „Niebieska Linia” tel. 801-12-00-02. Jest to telefoniczne pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie.

5.2 Przełamywanie tabu – czyli o wstydlivych tematach fizjoterapii uroginekologicznej.

Problemy natury ginekologicznej zawsze były wstydlivym tematem do rozmowy. Przedstawiamy Państwu wywiad na temat fizjoterapii uroginekologicznej. Dlaczego to takie ważne oraz jak wpływa to na psychikę osoby starszej?

Agnieszka Stąpor: Czym zajmuje się fizjoterapia uroginekologiczna? Od kiedy zajmują się Pani tą dziedziną?

Justyna Tupko : Od kilku lat zajmuję się fizjoterapią uroginekologiczną, swoją wiedzę poszerzałam poprzez liczne kursy, szkolenia, kongresy. Fizjoterapia uroginekologiczna jest jedną z gałęzi fizjoterapii. Zajmujemy się problemami ginekologicznymi, urologicznymi i proktologicznymi. Czyli np. kiedy kobieta ma problem z nietrzymaniem moczu, obniżeniem narządów rodnych, nietrzymaniem gazów lub stolca, jest po porodzie itp. Naszym głównym celem jest profilaktyka i edukacja.

Agnieszka Stapor : Kiedy rozważać wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Justyna Tupko : Pierwsze symptomy kiedy kobieta zauważa, że może mieć problem z nietrzymaniem moczu to np. podczas kichania, podczas podnoszenia ciężkich rzeczy, kaszlu, podczas wysiłku. Gdy czuje, że bielizna zrobiła się wilgotna i nie jest w stanie tego kontrolować. Przez tego typu problemy kobiety często wycofują się z życia społecznego, zaczynają unikać ludzi. Chodzi po prostu o to, że czują się niekomfortowo, boją się, że ktoś inny może to np. wyczuć. Dzięki temu, że się o tym mówi, coraz więcej kobiet zwraca na to uwagę, przychodzi po pomoc, otwiera się. Jeśli kobieta odpowiednio wcześniej zgłosi się do fizjoterapeuty uroginekologicznego to jesteśmy w stanie uniknąć zabiegu operacyjnego. Tutaj jesteśmy często w kontakcie z lekarzem. Dzięki naszej pracy kobiety nadal mogą cieszyć się życiem i normalnie funkcjonować.

Agnieszka Stapor: Jak wygląda pierwsza wizyta w gabinecie?

Justyna Tupko: Na początku przeprowadzamy wywiad, potem badamy. Badamy po to aby dokładnie zaplanować terapię, co zastosować, jakie ćwiczenia dodać itp. Są również sytuacje gdzie kierujemy panią do lekarza specjalisty. Mamy różne metody pracy np. biofeedback, na monitorze pacjentka widzi jak świadomie pracuje mięśniami dna miednicy.

Agnieszka Stapor : Dla kogo jest fizjoterapia uroginekologiczna?

Justyna Tupko : Problem nietrzymania moczu dotyka różne grupy społeczne, w różnym wieku, dotyczy co trzeciej kobiety. Stanowi problem natury higienicznej i socjalnej. Na osłabienie mięśni dna miednicy ma wpływ wiele czynników: poród, długotrwałe zaparcia, obniżeniem poziomu estrogenów w okresie okołomenopauzalnym, nadwaga, uporczywy kaszel, palenie papierosów, Choroba Parkinsona, uszkodzony układ nerwowy, praca fizyczna, operacje ginekologiczne, nieprawidłowe nawyki toaletowe. Do gabinetu zapraszam kobiety w każdym wieku. Młode- aby nauczyć się dbać o te mięśnie, nauczyć się prawidłowo je aktywizować. Przed ciążą/ w ciąży- aby przygotować się do ciąży i porodu aby zminimalizować w przyszłości problemy z nietrzymaniem moczu czy też z obniżeniem narządów rodnych. W okresie przed/po/ w trakcie menopauzy- aby zminimalizować problemy z nietrzymaniem moczu, obniżeniem narządów rodnych itp. Przed i po zabiegach operacyjnych- aby ich nie obciążać, zmienić swoje nawyki. Aby praca, którą wykonali lekarze nie została zniszczona.

Agnieszka Stapor: Czy możemy same np. z portali Internetowych nauczyć się ćwiczyć mięśnie miednicy?

Justyna Tupko : Aby nauczyć się prawidłowo ćwiczyć mięśnie dna miednicy, dbać o nie to trzeba się wybrać do fizjoterapeuty uroginekologicznego. Nie jesteśmy w stanie nauczyć się prawidłowo pracować nimi poprzez ulotki, youtubea itp. Możemy sobie dodatkowo zaszkodzić.

Zagadnienia geriatry ginekologicznej czyli problemy ginekologiczne kobiet w wieku podeszłym i starszym mają swoją specyfikę, a właściwe postępowanie wymaga dużej wiedzy lekarskiej. W krajach o wysokim stopniu cywilizacji kobiety żyją coraz dłużej – przeżywają obecnie trzecią część swojego życia po menopauzie.

W ginekologii można wyodrębnić schorzenia i stany, które głównie związane są z procesem starzenia i rozwijają się na jego tle. Problemem w tym okresie staje się leczenie, gerohigiena i rehabilitacja.

Kobiety powinny regularnie wykonywać badanie ginekologiczne, w tym raz na rok cytologię i mammografię, natomiast każdy senior obowiązkowo co roku powinien przejść badanie prostaty.

Badania diagnostyczne, na które kieruje lekarz specjalista w ramach umowy z NFZ są bezpłatne, jeśli pacjent wykona je na podstawie obowiązującego skierowania i w miejscu wskazanym przez lekarza kierującego.

5.3 Jak radzić sobie z zaburzeniami snu u osób w starszym wieku?

Kłopoty ze snem są jedną z najczęściej spotykanych dolegliwości, na jakie skarżą się osoby starsze. Szacuje się, że cierpi na nią nawet 40% osób powyżej 65. roku życia. Brak zdrowego snu uniemożliwia regenerację organizmu i przekłada się na gorsze funkcjonowanie w ciągu dnia. Utrudnia tym samym życie nie tylko seniora, ale też osoby przebywającej z nim, nie wspominając już o niedogodnościach pojawiających się w nocy. Istnieje kilka metod mogących pomóc.

Pierwszym krokiem, jaki powinniśmy wykonać, jest sprawdzenie czy kłopoty ze snem podopiecznego nie są spowodowane chorobą, na którą cierpi, być może przyczyną są związane z nią bóle lub depresja. Choroby, które w znacznej mierze zakłócają sen to: zespół niespokojnych nóg i okresowe ruchy kończyn oraz bezdech. Leczenie tych schorzeń powinno przełożyć się na poprawę jakości snu.

Przyczyną bezsenności mogą być także źle dobrane leki. W tym wypadku także należy zasięgnąć porady lekarza.

Warto sprawdzić, czy podopieczny ma odpowiednie warunki do snu. Sypialnia powinna nie tylko zapewniać wygodę, ale też:

- być odizolowana od hałasu z zewnątrz i od światła,
- temperatura w niej nie może być za wysoka, w lecie konieczna może okazać się klimatyzacja lub wentylator
- materac i poduszka muszą być odpowiednio dobrane,
- strój do spania powinien być luźny i wygodny.

Ponadto pomieszczenie to powinno kojarzyć się tylko ze snem. Oczywiście, jeśli nie wymaga tego stan zdrowia seniora, nie powinien on tam jeść, czytać ani oglądać telewizji.

Następnie warto przyjrzeć się bliżej planowi dnia podopiecznego, odpowiednio zorganizować mu czas i wyrobić w nim pewne nawyki:

- aktywność w ciągu dnia: spacer, obowiązki domowe, czytanie, rozmowy, ćwiczenia – tak aby poczuł zmęczenie pod koniec dnia,
- zapewnienie dostępu do światła słonecznego, które jest istotnym czynnikiem w leczeniu bezsenności, gdyż dzięki niemu w organizmie wytwarzana jest melatonina,
- ograniczenie lub eliminacja drzemek w ciągu dnia,
- zaplanowanie czasu snu: nie powinien kłaść się zbyt wcześnie, a także spać do późna,

- relaks i wyciszenie na kilka godzin przed snem: spokojna muzyka i przygaszone światło, ulubiony serial, książka pozwolą odprężyć się,
- unikanie jedzenia i picia (zwłaszcza kawy i herbaty oraz alkoholu) przed pójściem spać,
- unikanie kładzenia się do łóżka mimo braku uczucia senności: jeżeli po upływie dziesięciu minut sen nie zacznie przychodzić, należy wstać, wyjść z sypialni i wrócić, gdy senność się pojawi.

Zmiana złych przyzwyczajeń wymaga trochę czasu i cierpliwości, lecz przynosi dobre wyniki. Niekiedy jednak konieczne może okazać się choćby tymczasowe wsparcie farmakologiczne, które zawsze musi odbywać się pod kontrolą lekarza.

5.4 Depresja osób starszych

Depresja to coś innego niż „chandra”, „przygnębienie”, „żałoba” czy „psychiczny dołek”. To choroba, taka sama jak cukrzyca czy nadciśnienie. Z tego powodu należy potraktować ją z całą powagą oraz podjąć stosowne leczenie. Na depresję składa się cały szereg symptomów emocjonalnych, poznawczych, społecznych i somatycznych. Do jej głównych objawów zaliczyć można: przejmujący smutek, utratę zainteresowań, trudności z okazywaniem radości, drażliwość oraz silny lęk. Poprzez poczucie winy, gorszości czy bezsilności depresja stopniowo odbiera nam radość życia. W takim stanie nietrudno o zaburzenia pamięci i problemy ze skupieniem uwagi, szczególnie wśród seniorów. Objawy te trwają minimum dwa tygodnie, ale nieleczone mogą nasilać się przez lata. Nie zawsze jednak symptomy psychiczne muszą być dominujące. U niektórych osób na pierwszy plan wysuwają się trudności somatyczne, takie jak: kłopoty ze snem, pogorszenie apetytu, nasilające się zmęczenie, problemy jelitowe, wahania ciśnienia krwi, a nawet bóle brzucha, głowy, stawów, mięśni czy kręgosłupa.

Z tego właśnie powodu tak trudno rozpoznać depresję u osób w wieku podeszłym, które często doświadczają wielu różnych dolegliwości fizycznych. Szukając ich przyczyn, niestety najczęściej myślimy o chorobach somatycznych, które mogły je wywołać. Kierujemy seniora na kolejne badania i przepisujemy mu następne leki, gdy tymczasem prawdziwym powodem jego dolegliwości może być depresja. Warto jednak pamiętać, że jedna diagnoza nie wyklucza drugiej, a choroby somatyczne czy zespoły otępienne często występują wspólnie z depresją.

Przyczyny

Istnieje wiele przyczyn, przez które depresja występuje tak często wśród seniorów. Po pierwsze, może ona wynikać z nieprawidłowości genetycznych, z którymi człowiek przychodzi na świat. Taka postać tej choroby ujawnia się najczęściej we wczesnej dorosłości i czasami wielokrotnie powraca w ciągu życia. Depresja może pojawić się również w wyniku doświadczenia trudnej sytuacji życiowej, która wywołuje silny stres i napędza poczucie bezradności. Z pewnością należy do nich śmierć współmałżonka, dziecka czy przejście na emeryturę.

Niestety jedną z najczęstszych i najpoważniejszych w konsekwencjach „chorób” wśród seniorów jest samotność. Poczucie osamotnienia, bycia niepotrzebnym czy braku wsparcia ze

strony najbliższych znacznie nasila negatywne myślenie i złe samopoczucie fizyczne. Wreszcie – depresja może towarzyszyć wielu różnym chorobom ciała i mózgu, które częściej występują wśród seniorów. Dzieje się tak z wielu powodów: zarówno słabnące ciało, stres doświadczany w chorobie, zmniejszona motywacja do dbania o zdrowie, jak i niekorzystne interakcje między zażywaniem lekami, czy współdziałające procesy chorobotwórcze, mogą być przyczyną narastającego smutku i wycofania. Z tego powodu tak ważnym jest podjęcie prawidłowej diagnostyki. Diagnozowaniem depresji wśród seniorów zajmują się najczęściej: psychiatra, lekarz rodzinny, geriatra oraz psycholog.

Leczenie

Istnieje wiele różnych możliwości leczenia depresji. Wybór właściwych metod zależy, w dużej mierze, od jej przyczyn i nasilenia. Łagodne i umiarkowane epizody depresyjne najskuteczniej leczy się za pomocą połączenia indywidualnie dobranych leków i psychoterapii. Nadzór nad takim leczeniem może mieć lekarz rodzinny lub geriatra, bez konieczności hospitalizacji. Osoby z ciężkimi epizodami depresyjnymi, związanymi ze znacznym spowolnieniem lub pobudzeniem psychoruchowym, wypowiedanymi urojeniami oraz myślami samobójczymi, należy zawsze leczyć w szpitalnych oddziałach psychiatrycznych. Seniorzy, którzy są bardzo schorowani, mogą również trafić na oddziały psychogeriatryczne, które zajmują się leczeniem osób starszych z zaburzeniami psychicznymi.

Tak samo, jak normą jest posiadanie dobrej pamięci w każdym wieku, tak ważne jest utrzymanie jak najdłużej dobrego nastroju. Naukowcy wielokrotnie udowodnili, że osoby radosne żyją dłużej, zdrowiej i rzadziej doświadczają dolegliwości bólowych. Zatem dbajmy o dobry humor, niezależnie od wieku.

5.5 Wielolekowość w wieku senioralnym.

Wraz z wiekiem, człowieka dotyka coraz więcej różnych chorób. Mimo, ciągłego rozwoju medycyny oraz wydłużania się okresu życia w społeczeństwie, nie jesteśmy w stanie całkowicie uchronić się przed schorzeniami jakie pojawiły się na przestrzeni lat w cywilizacji. Im człowiek starszy, tym bardziej narażony na pogarszanie się zdrowia. Często atakuje go wiele dolegliwości jednocześnie, a to z kolei zmusza go do zażywania wielu rodzajów leków. W takim przypadku bardzo trudno dobrać leczenie tak, aby tabletki nie wywołały dodatkowo działań niepożądanych. Nie dość, że seniorzy są zmuszeni przyjmować ich dużą ilość, to jeszcze ich organy działają dużo gorzej niż w młodym wieku. U osób starszych obniża się na przykład kwaśność soku żołądkowego, to samo dzieje się ze stanem kosmków jelitowych. Powoduje to dużo gorsze wchłanianie. Oprócz tego nerki tracą nefrony, co pogarsza filtrację oraz eliminację leków, a wątroba ma słabszy metabolizm. Wszystko to utrudnia odpowiednie oddziaływanie leków na organizm. Dlatego czasem stosuje się kilka różnych leków o różnych mechanizmach działania, leczących tą samą chorobę, ale podawanych w mniejszych dawkach. Pozwala to zmniejszyć skutki uboczne, przy jednocze-

snym zwiększeniu efektu działania. Niestety, częściej zdarza się, że seniorzy przyjmują zbyt dużą ilość leków. Wynika to zwykle z braku komunikacji między lekarzami oraz zwykłego niedopilnowania. Lekarz specjalizujący się na przykład w chorobach układu krążenia, przepisuje leki na serce, zapominając o chorobach współistniejących, na które senior również leczy się farmakologicznie. Oprócz tego osoby starsze bez konsultacji z lekarzem, często stosują różnego rodzaju suplementy dostępne bez recepty, nie mając pojęcia, że mogą sobie tym tylko jeszcze bardziej zaszkodzić. Leki wchodzą ze sobą w różne interakcje, które mogą wpływać bardzo niekorzystnie. Poza tym przyjmując ich duże ilości, człowiek bardzo szybko może się uzależnić i stracić całkowitą kontrolę nad zażywaniem środków. Z tego względu tak ważny jest stały kontakt z lekarzem, który będzie miał całościową wiedzę na temat zażywanych przez seniora leków. Dzięki temu leczenie będzie bardziej skuteczne i mniej obciążające dla organizmu. Warto również uczulić na to osoby z bliskiego otoczenia osoby starszej, aby również miały pieczę nad tym, co senior zażywa, zwłaszcza gdy w grę wchodzi duża ilość leków na wiele chorób. Wtedy bardzo łatwo się zagubić. Dobrym pomysłem jest podzielenie tabletek na cały tydzień i odpowiednie pory dnia. Na rynku dostępne są specjalnie przeznaczone do tego pudełka. Wtedy mamy większą pewność, że senior zażywa leki odpowiednio. Pamiętajmy, że jest to bardzo ważna kwestia na którą należy zwracać szczególną uwagę, aby osoba starsza mogła jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem!

5.6 Jak skorzystać z profesjonalnej opieki dla seniora bez wyrzutów sumienia?

Opieka nad osobą starszą bywa bardzo trudna. Szczególnie, kiedy mamy do czynienia z człowiekiem mocno schorowanym, potrzebującym całodobowej pomocy, nawet w podstawowych czynnościach życiowych. Zwykle ten obowiązek przypada jego najbliższym, dzieciom bądź małżonkom, będącym jeszcze w dobrej kondycji psychofizycznej. Bardzo prawdziwe jest określenie, że jeżeli w domu zachoruje jedna osoba, to tak naprawdę choruje cała rodzina. Jest to związane z dużymi zmianami, do których każdy musi się przystosować oraz z nimi oswoić, ponieważ od tej pory nic już nie będzie takie jak dawniej. Często zdarza się, że w takiej sytuacji bliscy są zmuszeni zmienić swoje dotychczasowe życie, zrezygnować z pewnych rzeczy, aby móc poświęcić czas choremu domownikowi. Z pewnością nie są to łatwe decyzje. Jednak większym problemem jest to, że ludzie boją się poprosić o profesjonalną pomoc. Jest to o tyle problematyczna sprawa, że postępując w ten sposób zwykle doprowadzają się do stanu załamania nerwowego, bądź depresji i szkodzą w ten sposób nie tylko sobie, ale również wymagającemu opieki seniorowi. Każdy człowiek ma ograniczone siły, potrzebuje odpoczynku i ma do niego pełne prawo. Skorzystanie z profesjonalnej pomocy przy opiece nad osobą starszą nie jest niczym złym, a wręcz przeciwnie może przynieść wiele korzyści. Przede wszystkim może ona trochę odciążać domowników, a także podszkolić ich w fachowej opiece. Jak skorzystać z takiej pomocy bez wyrzutów sumienia? Przede wszystkim w pierwszej kolejności należałoby porozmawiać szczerze z seniorem. Dla niego to też byłaby duża zmiana i z pewnością nie przyjąłby tego dobrze, gdyby wszystko odbyło się bez konsultacji z nim.

Warto pamiętać, że każdy- bez względu na wiek, pragnie mieć wpływ na swoje życie. Natomiast wspólne podejmowanie decyzji to klucz do dobrych relacji, a także do zapewnienia poczucia bezpieczeństwa. Musimy liczyć się z różnymi reakcjami naszego podopiecznego. W pierwszej chwili może się on poczuć odrzucony przez swoich najbliższych, może także odczuwać, że sprawia im duży kłopot. Dlatego tak ważne jest, aby porządnie przygotować się do takiej rozmowy, dać sobie czas, przeanalizować wszystkie argumenty, podejść do sprawy ze spokojem i opanowaniem oraz zapewnić seniora o swoich uczuciach. Korzystna w takiej sytuacji byłaby również konsultacja z psychologiem. Doświadczony specjalista pomógłby uporządkować emocje oraz wypracować najlepsze rozwiązanie dla wszystkich. Pamiętajmy również, że w obliczu problemów, szczególnie ważne jest wsparcie rodziny, która mimo różnic charakteru potrafi zjednoczyć się w najgorszych momentach.

5.7 Formy pomocy środowiskowej osób starszych.

Pomoc środowiskowa wobec osób starszych przybiera najczęściej dwie formy:

- wsparcie w zakresie codziennej egzystencji poprzez świadczenia opiekuńcze realizowane w domu osoby starszej;
- specjalistyczne poradnictwo oraz pracę socjalną.

Pierwsza grupa świadczeń jest najczęściej wykonywana przez **opiekunki środowiskowe**, a zakres czynności jest ustalany przez lokalne ośrodki pomocy społecznej. W przypadku Łodzi Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS) podzielił czynności wchodzące w zakres pomocy sprawowanej przez opiekunki środowiskowe na 11 kategorii:

- utrzymywanie mieszkania w porządku i czystości;
- dokonywanie zakupów ze środków podopiecznego;
- załatwianie spraw bieżących;
- zapewnianie i podanie posiłku;
- noszenie do pralni i zmiana bielizny;
- przynoszenie opału i palenie w piecu;
- przynoszenie wody i wynoszenie nieczystości;
- zabiegi pielęgnacyjne;
- utrzymywanie podopiecznego w dobrej kondycji psychofizycznej;
- pomoc przy ubieraniu;
- zabiegi medyczne.

W poszczególnych regionach Polski różny może być zakres tych usług. W Łodzi ze względu na starą infrastrukturę oraz fakt, że seniorzy częściej mieszkają w starych zasobach lokalowych, gdzie nie ma kanalizacji lub centralnego ogrzewania, konieczne jest często udzielanie pomocy przy wynoszeniu nieczystości i paleniu w piecu (czynności te wymagają siły fizycznej). Zakres świadczonych przez ośrodek pomocy społecznej usług oraz ich wymiar czasowy ustala pracownik socjalny po zdiagnozowaniu sytuacji danej osoby. Usługi opiekuńcze są bardzo zróżnicowaną formą pomocy ze względu na konieczność ich dostosowania do indywidualnych potrzeb beneficjenta.

Specjalistyczne poradnictwo oraz praca socjalna są świadczeniami, których przyznanie nie jest uzależnione od sytuacji finansowej beneficjentów. Głównym celem tych usług jest udzielanie wsparcia jednostkom tego potrzebującym, które obejmuje poradnictwo psychologiczne, prawne i rodzinne. Z punktu widzenia osób starszych najistotniejszym zadaniem poradnictwa specjalistycznego jest informowanie o obowiązujących przepisach prawnych, w tym o świadczeniach z zakresu pomocy społecznej przysługujących danej jednostce.

Formy pomocy długoterminowej w ramach systemu powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego, podobnie jak w przypadku pomocy społecznej, można podzielić na formy instytucjonalne oraz pomoc środowiskową udzielaną w domu danej osoby. Opieka domowa jest zapewniana w ramach domowych hospicjów oraz usług świadczonych przez pielęgniarki środowiskowe, terapeutów i rehabilitantów. Pomoc jest również udzielana w ramach poradni geriatrycznych, rehabilitacyjnych oraz poradni medycyny paliatywnej.

Korzystanie z powyższych form pomocy jest uzależnione zarówno od stanu zdrowia, jak i statusu rodzinnego seniora. Jeśli jego stan zdrowia nie pozwala na dalsze samodzielne zamieszkiwanie w dotychczasowym środowisku, zaś pomoc oferowana przez rodzinę, sieci wsparcia, ośrodki pomocy społecznej oraz NFZ (w ramach opieki środowiskowej) jest niewystarczająca, to dopiero wtedy, zgodnie z zasadą pomocniczości, uruchomione powinny być procedury mające na celu umieszczenie osoby starszej w systemie pomocy instytucjonalnej świadczącej długookresowe usługi opiekuńcze.



6. Dane teleadresowe ważnych instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego

Poniżej zamieszczone zostały dane teleadresowe do ważnych instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego. Można tam uzyskać pomoc, a także szczegółowe informacje na tematy poruszone we wcześniejszych rozdziałach naszego informatora.

6.1. Kluby Seniora stworzone w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”

Klub Seniora w Antoniowie

ul. Powstańców Śląskich 52
46-040 Antoniów
gmina Ozimek
☎ tel. 538 637 116

Klub Seniora w Kórnicy

ul. Szkolna 39
47-300 Kórnica
gmina Krapkowice
☎ tel. 538 637 106

Klub Seniora w Biedrzychowicach

ul. Biedrzychowice 117
48-250 Biedrzychowice
gmina Głogówek
☎ tel. 538 637 115

Klub Seniora w Naroku

ul. Wiejska 6
49-120 Narok
gmina Dąbrowa
☎ tel. 538 637 105

Klub Seniora w Bierawie

ul. Kościelna 2
47-240 Bierawa
gmina Bierawa
☎ tel. 538 637 114

Klub Seniora w Boryczy

ul. Wojska Polskiego 12
47-180 Borycz
gmina Izbicko
☎ tel. 538 637 113

Klub Seniora w Chrzastowicach

ul. Dworcowa 38
46-053 Chrzastowice
gmina Chrzastowice
☎ tel. 538 637 112

Klub Seniora w Cisku

ul. Władysława Planetorza 30
47-253 Cisek
gmina Cisek
☎ tel. 538 637 111

Klub Seniora w Dąbrówce Górnej

ul. Cmentarna 6
47-300 Dąbrówka Górna
gmina Krapkowice
☎ tel. 538 637 110

Klub Seniora w Długomiłowicach

ul. Główna 23
47-208 Długomiłowice
gmina Reńska Wieś
☎ tel. 538 637 109

Klub Seniora w Jemielnicy

ul. Świętego Wojciecha 20
47-133 Jemielnica
gmina Jemielnica
☎ tel. 538 637 108

Klub Seniora w Komprachcicach

ul. Niemodlińska 2
46-070 Komprachcice
gmina Komprachcice
☎ tel. 538 637 107

Klub Seniora w Raszowie

ul. Góry Św. Anny 127
47-150 Raszowa
gmina Leśnica
☎ tel. 538 637 104

Klub Seniora w Biskupicach

ul. Biskupice 13
46-324 Biskupice
gmina Olesno
☎ tel. 538 637 103

Klub Seniora w Ujeździe

ul. 3-go Maja 5
47-143 Ujazd
gmina Ujazd
☎ tel. 538 637 102

Klub Seniora w Zagwizdzu

ul. Lipowa 11a
46-030 Zagwizdzie
gmina Murów
☎ tel. 538 637 119

Klub Seniora w Zawadzie

ul. Oleska 29
46-022 Zawada
gmina Turawa
☎ tel. 538 637 117

Klub Seniora w Zdziechowicach

ul. Zdzieszowice 16
46-310 Zdziechowice
gmina Gorzów Śląski
☎ tel. 538 637 100

Klub Seniora w Zdzieszowicach

ul. Akacyjowa 2
47-330 Zdzieszowice
gmina Zdzieszowice
☎ tel. 538 637 101

Klub Seniora w Żlinicach

ul. Jędrzejczyka 8
46-061 Żlinice
gmina Prószków
☎ tel. 538 637 118

6.2. Domy Dziennego Pobytu**Dom Dziennego Pobytu
w Głubczycach**

ul. Bolesława Chrobrego 7
48-100 Głubczyce
☎ tel. 77 485 82 19

**Dom Dziennego Pobytu
„ZŁOTA JESIEŃ”**

ul. Hubala 4
45-267 Opole
☎ tel. 77 455 00 37

**Dom Dziennego Pobytu
„MARIAMAGDA”**

ul. Barlickiego 1-3
45-083 Opole
☎ tel. 77 453 63 28

**Dzienny Dom Pomocy
w Brzegu**

ul. Piastowska 29
49-300 Brzeg
☎ tel. 77 404 58 20

**Dom Dziennego Pobytu
Nr 2 „Magnolia”**

ul. Piramowicza 27
47-200 Kędzierzyn-Koźle
☎ tel. 77 482 32 73

**Dom Dziennego Pobytu
Nr 4 „Wrzos”**

ul. Kazimierza Wielkiego 6
47-232 Kędzierzyn – Koźle
☎ tel. 77 481 03 82

Dom Dziennego Pobytu Krapkowice

Osiedle XXX- lecia 32a
47-303 Krapkowice
☎ tel. 77 543 19 08

**Dom Dziennego Pobytu
w Prószkowie**

ul. Zamkowa 2
46-060 Prószków
☎ tel. 77 464 80 92

**Dom Dziennego Pobytu
„NAD ODRA”**

ul. Rudzkiego 2
45-631 Opole
☎ tel. 77 400 82 06

**Dom Dziennego Pobytu
„MALINKA”**

ul. Piotrkowska 2
45-305 Opole
☎ tel. 77 404 82 08

**Dom Dziennego Pobytu
Nr 1 „Pod Brzozą”**

ul. Powstańców 26
47-220 Kędzierzyn-Koźle
☎ tel. 77 483 28 76

**Dom Dziennego Pobytu
Nr 3 „Radość”**

ul. Grabskiego 6
47-223 Kędzierzyn-Koźle
☎ tel. 77 481 38 64

**Dom Dziennego Pobytu
Nr 5 „Nasz Dom”**

ul. Tadeusza Kościuszki 43 b
47-224 Kędzierzyn-Koźle
☎ tel. 77 48 11 880

Dom Dziennego Pobytu Nysa

ul. Bohaterów Warszawy 28
48-300 Nysa
☎ tel. 77 433 49 77

6.3. Domy Pomocy Społecznej dla osób starszych

Dom Pomocy Społecznej w Grodkowie

ul. Mickiewicza 15
49-200 Grodków powiat brzeski
☎ tel. 77 415 54 02 lub 77 415 42 40

Dom Pomocy Społecznej w Radawiu

ul. Żwirowa 1
46-047 Radawie powiat oleski
☎ tel. 77 421 60 28

Dom Pomocy Społecznej w Bliszczycach

Bliszczycze 76
48-140 Branice powiat głubczycki
☎ tel. 77 486 09 00 lub 77 486 08 65

Rezydencja dla Seniorów „Złote Borki”

ul. Oleska 1c 46-300 Olesno powiat oleski
☎ tel. 535 560 404

Dom Pomocy Społecznej w Boboluszkach

Boboluszki 71
48-140 Branice powiat głubczycki
☎ tel. 77 486 81 64

Dom Spokojnej Starości Konfederak Marzena w Radłowie

ul. Kościeliska 36
46-324 Radłów powiat oleski
☎ tel. 609 827 823

Dom Pomocy Społecznej w Branicach

ul. Dzbańce 1
48-140 Branice powiat głubczycki
☎ tel. 77 485 72 67

Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Pielęgniarek wg Trzeciej Reguły św. Franciszka w Dobrzenu Wielkim

ul. Kościelna 11
46-081 Dobrzeń Wielki powiat opolski
☎ tel. 77 469 52 15

Dom Pomocy Społecznej „Kombatant” w Głubczycach

ul. Dworcowa 10
48-100 Głubczyce powiat głubczycki
☎ tel. 77 485 09 10

Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów w Opolu

ul. Chmielowicka 6
45-738 Opole powiat opolski
☎ tel. 77 474 36 97 lub 77 454 52 31

Dom Pomocy Społecznej Prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Franciszekanek Misjonarek Maryi w Kietrze

ul. Raciborska 81 powiat głubczycki
48-130 Kietrz
☎ tel. 77 485 42 97

Dom Pomocy Społecznej w Czarnowąsach

Plac Klasztorny 2
46-020 Czarnowąsy powiat opolski
☎ tel. 77 469 11 86

Dom Pomocy Społecznej w Klisinie

Klisino 100
48-100 Lisiecice powiat głubczycki
☎ tel. 77 485 75 93

Dom Pomocy Społecznej w Jędrzejowie

Jędrzejów 16
49-242 Jędrzejów powiat brzeski
☎ tel. 77 415 80 15

Dom opieki dla osób starszych „Spokojna Przystań II” w Baborowie

ul. Powstańców 3
48-120 Baborów powiat głubczycki
☎ tel. 601 407 415

Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Pielęgniarek wg III Reguły św. Franciszka w Opolu

ul. Szpitalna 17
45-010 Opole
☎ tel. 77 454 29 28

Dom Pomocy Społecznej w Radyni

Radynia 40
48-155 Radynia powiat głubczycki
☎ tel. 77 485 76 85

Dom Pomocy Społecznej w Prószkowie

ul. Zamkowa 8
46-060 Prószków powiat opolski
☎ tel. 77 464 80 68

Dom Pomocy Społecznej „Spokojna Przystań” w Chomiąży

Chomiąża 46A
48-100 Głubczyce powiat głubczycki
☎ tel. 661 405 233

Dom Opieki Zgromadzenia Sióstr Służebniczek NMP w Ozimku

ul. Opolska 6
46-040 Ozimek powiat opolski
☎ tel. 77 46 52 375

Dom Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu

ul. Dąbrowszczaków 1
47-230 Kędzierzyn-Koźle powiat
kędzierzyńsko-kozielski
☎ tel. 77 441 19 98 lub 77 481 19 98

Dom Opieki Zgromadzenia Córek Św. Kamila w Sławicach

ul. Opolska 30A
49-120 Sławice powiat opolski
☎ tel. 77 474 21 40

Dom Pomocy Społecznej w Kluczborku

ul. Sienkiewicza 20a
46-200 Kluczbork powiat kluczborski
☎ tel. 77 418 26 08

Całodobowy Dom Opieki „Alma Portus” w Brzegu

ul. Piastowska 14
9-300 Brzeg powiat brzeski
☎ tel. 77 416 00 70 lub 889 651 588

Dom Pomocy Społecznej w Kluczborku

ul. Wołczyńska 25
46-200 Kluczbork powiat kluczborski
☎ tel. 77 418 20 89 lub 77 418 49 17

Dom Pomocy Społecznej dla Dorosłych Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety w Grabinie

Grabina 72
48-210 Biała powiat prudnicki
☎ tel. 77 437 60 05

Dom Pomocy Społecznej Wolczyn-Gierałcice

ul. Opolska 28
46-250 Wolczyn-Gierałcice powiat
kluczborski
☎ tel. 77 417 76 10

Dom Pomocy Społecznej w Głogówku

ul. Zwycięstwa 34
48-248 Głogówek powiat prudnicki
☎ tel. 77 437 65 03

**Dom Pomocy Społecznej
w Krapkowicach**

ul. Ogrodowa 5
47-303 Krapkowice powiat krapkowicki
☎ tel. 77 466 17 06

Dom Pomocy Społecznej w Namysłowie

ul. Bohaterów Warszawy 21
46-100 Namysłów powiat namysłowski
☎ tel. 77 410 13 61

Dom Pomocy Społecznej w Namysłowie

ul. Kamienna 22
46-100 Namysłów powiat namysłowski
☎ tel. 77 410 03 58

**Dom Pomocy Społecznej „Magnolia”
prowadzony przez Zgromadzenie
Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi
w Białej Nyskiej**

ul. Kopernika 17
48-351 Biała Nyska powiat nyski
☎ tel. 77 435 67 89

**Dom Pomocy Społecznej „Potok”
w Jarnoławcu**

Jarnoławek 52
48-340 Głuchołazy powiat nyski
☎ tel. 77 439 75 69 lub 602 421 808

**Dom Pomocy Społecznej „Maria”
w Korfantowie**

ul. 3 Maja 2
49-137 Korfantów powiat nyski
☎ tel. 77 434 37 70 lub 77 434 37 71

**Dom Pomocy Społecznej Prowadzony
przez Zgromadzenie Sióstr Maryi
Niepokalanej w Nysie**

Aleja Wojska Polskiego 77
48-300 Nysa powiat nyski
☎ tel. 77 433 28 18

Dom Pomocy Społecznej w Nysie

ul. Świętojańska 6
48-303 Nysa powiat nyski
☎ tel. 77 433 32 80

**Dom Pomocy Społecznej
w Prudniku**

ul. Młyńska 11
48-200 Prudnik powiat prudnicki
☎ tel. 77 436 21 53

Dom św. Jana Bożego w Prudniku

ul. Piastowska 6
48-200 Prudnik powiat prudnicki
☎ tel. 77 436 59 50

Dom Pomocy Społecznej w Kadłubie

ul. Zamkowa 5
47-175 Kadłub powiat strzelecki
☎ tel. 77 463 63 37 lub 77 463 64 22

Dom Pomocy Społecznej w Leśnicy

ul. Szpitalna 20
47-150 Leśnica powiat strzelecki
☎ tel. 77 463 98 30 lub 77 463 98 31

**Dom Pomocy Społecznej
w Strzelcach Opolskich**

ul. Strażacka 8
47-100 Strzelce Opolskie powiat strzelecki
☎ tel. 77 461 34 80

**Dom Pomocy Społecznej
w Zawadzkiem**

ul. Czarna 2
47-120 Zawadzkie powiat strzelecki
☎ tel. 77 462 20 10

**Dom Opieki bł. Edmunda
Bojanowskiego w Porębie**

ul. Wiejska 28
47-150 Leśnica Opolska powiat strzelecki
☎ tel. 77 461 53 45 lub 77 461 57 37

**Dom Pomocy Społecznej dla Dzieci
Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety
w Kędzierzynie-Koźlu**

ul. Łukasiewicza 9
47-200 Kędzierzyn-Koźle powiat
kędzierzyńsko-kozielski
☎ tel. 77 482 24 47

6.4. Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze

**Zakład Opiekuńczo-Leczniczy
w Ozimku**

Szpital Św. Rocha w Ozimku

ul. Częstochowska 31
46-040 Ozimek
☎ tel. 77 427 34 00

**Samodzielny Publiczny Zakład
Opiekuńczo-Leczniczy im. Królowej
Karoli w Dobrodzieniu**

ul. Oleska 5
46-380 Dobrodzień
☎ tel. 34 357 55 43

**Zakład Opiekuńczo-Leczniczy
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Głuchołazach**

ul. Parkowa 9
48-340 Głuchołazy
☎ tel. 77 4391 743

**NZOZ „Promed”
Oddział Opiekuńczo-Leczniczy
w Grodkowie**

ul. Szpitalna 13
49-200 Grodków
☎ tel. 77 415 52 41

**Zakład Opiekuńczo-Leczniczy
Prowadzony przez Siostry
Franciszkanki w Opolu**

ul. Prószkowska 72
45-758 Opole
☎ tel. 77 402 37 00

**Samorządowy Zakład Opieki
Zdrowotnej w Niemodlinie**

ul. Zamkowa 4
49-100 Niemodlin
☎ tel. 77 403 34 15

**116 Szpital Wojskowy z Przychodnią
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Opolu**

ul. Walerego Wróblewskiego 46
45-759 Opole
☎ tel. +48 261 62 51 29

**Prudnickie Centrum Medyczne
-NZOZ w Prudniku**

ul. Konopnickiej 2
48-250 Głogówek
☎ tel. 77 437 32 93

**Krapkowickie Centrum Zdrowia
Zakład Opiekuńczo-Leczniczy**

ul. Główna 23
47-316 Góraźdże
☎ tel. 77 4075020

**Namysłowskie Centrum Zdrowia
Oddział Opiekuńczo-Leczniczy**

ul. Oleśnicka 4
46-100 Namysłów
☎ tel. 77 404 02 00

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Nysie
Oddział Opiekuńczo-Leczniczy**

ul. Staszica 3
48-370 Paczków
☎ tel. 77 433 67 07

**Centrum Opieki Paliatywnej
w Starych Siołkowicach**

ul. Piastowska 26
46-083 Stare Siołkowice
☎ tel. 77 4692979

6.5. Powiatowe Zespoły Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności

Brzeg

ul. Wyszyńskiego 23
49-300 Brzeg
☎ tel. 77 424-21-41

Głubczyce

ul. Sobieskiego 5
48-100 Głubczyce
☎ tel. 77 485-87-73

Kędzierzyn-Koźle

ul. Skarbowa 4
42-700 Kędzierzyn-Koźle
☎ tel. 77 481-02-82

Kluczbork

ul. Jagiellońska 1
46-200 Kluczbork
☎ tel. 77 447-17-09

Krapkowice

ul. Kilińskiego 1
47-303 Krapkowice
☎ tel. 77 407-43-37

Namysłów

Plac Wolności 12a
46-100 Namysłów
☎ tel. 77 410-36-95

Nysa

ul. Słowiańska 17
48-300 Nysa
☎ tel. 77 448-25-72

Olesno

ul. Konopnickiej 8
46-300 Olesno
☎ tel. 34 359-83-88

Opole

ul. Książąt Opolskich 27
45-006 Opole
☎ tel. 77 541-50-13

Opole (Miejski)

ul. Budowlanych 4
45-005 Opole
☎ tel. 77 442-85-15

Prudnik

ul. Kościuszki 55a
48-200 Prudnik
☎ tel. 77 436-91-25

Strzelce Opolskie

ul. Chrobrego 5
47-100 Strzelce Opolskie
☎ tel. 77 461-33-81

6.6. Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie

PCPR powiat brzeski

ul. Wyszyńskiego 23
49-300 Brzeg
☎ tel. 77 416-95-05 lub 77 416 98 14

PCPR powiat głubczycki

ul. Sobieskiego 5
48-100 Głubczyce
☎ tel. 77 485 87 73

PCPR powiat kędzierzyńsko-kozielski

ul. Skarbowa 4
47-220 Kędzierzyn-Koźle
☎ tel. 77 483 33 23

PCPR powiat kluczborski

ul. Jagiellońska 3
46-200 Kluczbork
☎ tel. 77 414 23 53 lub 77 414 21 61

PCPR powiat krapkowicki

ul. Kilińskiego 1
47-303 Krapkowice
☎ tel. 77 446 60 15

PCPR powiat namysłowski

ul. Plac Wolności 12a
46-100 Namysłów
☎ tel. 77 410 36 95

PCPR powiat nyski

ul. Słowiańska 17
48-300 Nysa
☎ tel. 77 448 26 10

PCPR powiat oleski

ul. Konopnickiej 8
46-300 Olesno
☎ tel. 34 350 51 25

PCPR powiat prudnicki

ul. Kościuszki 76
48-200 Prudnik
☎ tel. 77 436 91 25

PCPR powiat opolski

ul. Książąt Opolskich 27
45-861 Opole
☎ tel. 77 541 50 01

PCPR powiat strzelecki

ul. Bolesława Chrobrego 5
47-100 Strzelce Opolskie
☎ tel. 77 461 33 81

6.7. Ośrodki Pomocy Społecznej

MGOPS Baborów

ul. Dąbrowszczaków 35
48-120 Baborów
☎ tel. 77 403 69 36

MGOPS Biała

ul. Prudnicka 29
48-210 Biała
☎ tel. 77 438 71 40

GOPS Bierawa

ul. Wojska Polskiego 12
47-240 Bierawa
☎ tel. 77 487 21 81

GOPS Branice

ul. Słowackiego 3
48-140 Branice
☎ tel. 77 486 82 50

MOPS Brzeg

ul. Jabłkowa 5
49-300 Brzeg
☎ tel. 77 416 99 93

MGOPS Buczyna

ul. Okrężna 27A
46-220 Buczyna
☎ tel. 77 413 42 77

GOPS Chrzastowice

ul. Dworcowa 38
46-053 Chrzastowice
☎ tel. 77 421 92 20

GOPS Cisek

ul. Planetorza 32
47-253 Cisek
☎ tel. 77 487 11 18

GOPS Dąbrowa

ul. Plac Powstańców Śląskich 2
49-120 Dąbrowa
☎ tel. 77 464 10 08

MGOPS Grodków

ul. Rynek 1
49-200 Grodków
☎ tel. 77 415 33 45

GOPS Izbicko

ul. Powstańców Śląskich 16
47-180 Izbicko
☎ tel. 77 461 72 06

GOPS Jemielnica

ul. Strzelecka 67
47-133 Jemielnica
☎ tel. 77 463 20 08

GOPS Kamiennik

ul. Kościuszki 2/3
48-388 Kamiennik
☎ tel. 77 431 23 00

MOPS Kędzierzyn-Koźle

ul. Mikołaja Reja 2a
47-220 Kędzierzyn-Koźle
☎ tel. 77 483 48 48

MGOPS Kietrz

ul. Wojska Polskiego 27
48-130 Kietrz
☎ tel. 77 485 46 60

MGOPS Kluczbork

ul. Zamkowa 6
46-200 Kluczbork
☎ tel. 77 418 52 07 lub 77 418 52 81

MGOPS Kolonowskie

ul. Ks. Czerwionki 39
46-057 Kolonowskie
☎ tel. 77 461 10 75

GOPS Komprachcice

ul. Ks. Bilińskiego 2
46-070 Komprachcice
☎ tel. 77 464 73 05

GOPS Murów

ul. Dworcowa 2
46-030 Murów
☎ tel. 77 421 44 75

MGOPS Namysłów

ul. Harcerska 1
46-100 Namysłów
☎ tel. 77 410 16 95

MGOPS Niemodlin

ul. Bohaterów Powstań Śląskich 37
49-100 Niemodlin
☎ tel. 77 460 79 45

MGOPS Nysa

ul. Kościuszki 11
48-300 Nysa
☎ tel. 77 433 67 46 lub 77 433 35 56

MGOPS Olesno

ul. Jaronia 2
46-300 Olesno
☎ tel. 34/ 358 32 21

GOPS Olszanka

Krzyżowice 72
49-332 Olszanka
☎ tel. 77 412 26 60

MOPR Opole

ul. Armii Krajowej 36
45-071 Opole
☎ tel. 77 400-59-50

MGOPS Otmuchów

ul. Sienkiewicza 4 B
48-385 Otmuchów
☎ tel. 77 439 07 55

MGOPS Ozimek

ul. ks. Dzierżona 4b
46-040 Ozimek
☎ tel. 77 465 13 14

MGOPS Paczków

ul. Daszyńskiego 11
48-370 Paczków
☎ tel. 77 431 62 09

GOPS Rudniki

ul. Wojska Polskiego 15
46-325 Rudniki
☎ tel. 34 359 50 72

GOPS Skarbimierz

ul. Parkowa 12
49-318 Skarbimierz
☎ tel. 77 404 66 10

GOPS Skoroszyce

ul. Powstańców Śląskich 17
49-233 Skoroszyce
☎ tel. 77 431 84 83

MGOPS Strzelce Opolskie

ul. Krakowska 16
47-100 Strzelce Opolskie
☎ tel. 77 463 08 91 lub 77 463 08 70

GOPS Strzeleczyki

ul. Rynek 4
47-364 Strzeleczyki
☎ tel. 77 466 80 37

GOPS Świerczów

ul. Brzeska 15
46-112 Świerczów
☎ tel. 77 419 61 23

GOPS Tarnów Opolski

ul. Kopernika 6
46-050 Tarnów Opolski
☎ tel. 77 403 22 30

GOPS Tułowice

ul. Świerczewskiego 8,
49-130 Tułowice,
☎ tel. 77 460 06 71 lub 77 460 06 73

MGOPS Dobrodzień

Plac Wolności 1
42-780 Dobrodzień
☎ tel. 34 357 51 00

GOPS Lasowice Wielkie

Lasowice Wielkie 99a
46-282 Lasowice Wielkie
☎ tel. 77 417 54 88

GOPS Polska Cerekiew

ul. Raciborska 4
47-270 Polska Cerekiew
☎ tel. 77 487 65 27

GOPS Wilków

ul. Wrocławska 16
46-113 Wilków
☎ tel. 77 419 55 62

GOPS Dobrzeń Wielki

ul. Namysłowska 28
46-080 Dobrzeń Wielki
☎ tel. 77 403 25 50 lub 77 469 55 10

MGOPS Leśnica

ul. 1-go Maja 9
47-150 Leśnica
☎ tel. 77 404 83 52

GOPS Popielów

ul. Powstańców 12
49-090 Popielów
☎ tel. 77 427 57 10

MGOPS Wołczyn

ul. Miarki 12
46-250 Wołczyn
☎ tel. 77 418-89-80

GOPS Domaszowice

ul. Główna 26
46-146 Domaszowice
☎ tel. 77 419 44 51

MGOPS Lewin Brzeski

ul. Rynek 26
49-340 Lewin Brzeski
☎ tel. 77 404 26 30

MGOPS Praszka

ul. Boczna 4e
46-320 Praszka
☎ tel. 34 359 10 37 lub 34 359 20 40

MGOPS Zawadzkie

ul. Dębowa 11
46-059 Zawadzkie
☎ tel. 77 462 20 95

MGOPS Głogówek

ul. Batorego 8
48-250 Głogówek
☎ tel. 77 438 00 47

GOPS Lubrza

ul. Wolności 73
48-231 Lubrza
☎ tel. 77 437 62 10

GOPS Prószków

ul. Opolska 17
46-060 Prószków
☎ tel. 77 464 30 53 lub 77 464 80 66

MGOPS Zdzeszowice

ul. Piastów 20
47-330 Zdzeszowice
☎ tel. 77 472 66 11

MGOPS Głubczyce

ul. Poczтовая 6a
48-100 Głubczyce
☎ tel. 77 485 85 15

GOPS Lubsza

ul. Szkolna 1A
49-313 Lubsza
☎ tel. 77 412 08 30

MGOPS Prudnik

ul. Jagiellońska 3
48-200 Prudnik
☎ tel. 77 460 05 33 lub 77 406 70 38

GOPS Zębów

ul. Murka 2
46-361 Zębów
☎ tel. 77 421 60 76

MGOPS Głuchołazy

ul. Jana Pawła II 14
48-340 Głuchołazy
☎ tel. 77 439 19 25

GOPS Łambinowice

ul. Gen. Zawadzkiego 33
49-140 Łambinowice
☎ tel. 77 431 16 83

GOPS Radłów

ul. Oleska 3
46-331 Radłów
☎ tel. 34 359 90 31

MGOPS Gogolin

ul. Strzelecka 20
47-320 Gogolin
☎ tel. 77 466 69 51

GOPS Łubniany

ul. Opolska 104
46-024 Łubniany
☎ tel. 77 427 05 49

GOPS Turawa

ul. Opolska 39 c
46-045 Turawa
☎ tel. 77 421 22 29

MGOPS Gorzów Śląski

ul. Wojska Polskiego 15
46-310 Gorzów Śląski
☎ tel. 34 359 40 08

GOPS Pakosławice

Pakosławice 1
48-314 Pakosławice
☎ tel. 77 435 76 93

GOPS Reńska Wieś

ul. Pawłowicka 1
47-208 Reńska Wieś
☎ tel. 77 482 01 01

MGOPS Korfantów

ul. 3-go Maja 4
43-137 Korfantów
☎ tel. 77 431 90 50

GOPS Pawłowiczki

pl. Magnoliowa 3
47-270 Pawłowiczki
☎ tel. 77 487 42 43

MGOPS Ujazd

ul. Sławięcicka 19
47-143 Ujazd
☎ tel. 77 463 70 47

MGOPS Krapkowice

ul. Damrota 2
47-300 Krapkowice
tel. 77 446 65 59

GOPS Pokój

ul. Sienkiewicza 8
46-034 Pokój
☎ tel. 77 427 11 60

GOPS Walce

ul. Mickiewicza 18
47-334 Walce
☎ tel. 77 466 06 60

6.8. Wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego

DDP „Złota Jesień” w Opolu

ul. Hubala 4
☎ tel. 77 400 80 60
Wypożyczenie bezpłatne

Sklep Medyczny

„GORTO-MED” w Opolu

ul. Częstochowska 11
☎ tel. 77 445 92 99
Wypożyczenie płatne

Wypożyczanie i Sprzedaż Sprzętu

Rehabilitacyjnego w Krępnej

ul. Zdzieszowicka 3a
☎ tel. 798 378 515
Wypożyczenie płatne

Parafialny Zespół CARITAS

przy Parafii Miłosierdzia w Brzegu

ul. 1 Maja 7
☎ tel. 608 443 968
Wypożyczenie bezpłatne

Stacja Opieki Caritas w Opolu

ul. Chabrów 74
☎ tel. 77 455 33 16
Wypożyczenie płatne

Sklep Medyczny i Wypożyczalnia Łóżek

Rehabilitacyjnych w Krapkowicach

ul. Podgórna 6 (obok dworca PKS)
☎ tel. 77 543 18 43
Wypożyczenie płatne

REHA – BED w Kuniowie

Kuniów 72
☎ tel. 511 141 324

WUMED-Reh

w Kędzierzynie-Koźlu

ul. Zielona 8/2
☎ tel. 724 306 480



7. Działalność Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim

Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN) to stowarzyszenie założone 16 lutego 1990 roku. Głównym celem naszej organizacji jest nie tylko praca nad zmianą postrzegania Niemców w Polsce, ale także krzewienie, popularyzacja oraz rozwój niemieckiej oświaty, kultury, sztuki i języka oraz animacja i wspieranie życia kulturalnego Mniejszości Niemieckiej. TSKN posiada 320 koła terenowe (DFK – „Deutscher Freundschaftskreis”) na terenie województwa Opolskiego. Stanowią one zwykle lokalne domy spotkań, biblioteki, szkoły itd. Zakres działalności stowarzyszenia jest bardzo szeroki i obejmuje on zarówno działania kulturalno-oświatowe (między innymi organizowanie kursów języka niemieckiego, a także konkursów recytatorskich, czy wokalnych), jak i społeczno-polityczne (inicjatywy podejmowane w celu aktywizacji osób starszych, czy udział w wyborach). Realizowane przez nas projekty skierowane są do różnych grup wiekowych i nie ograniczają się jedynie do członków naszej organizacji, ale obejmują one szerszą społeczność. Aktualnie jedną z ważniejszych inicjatyw jest działalność na rzecz seniorów. W latach 2013- 2015 TSKN w partnerstwie z CTC Sp. z o.o. oraz partnerami z Austrii zrealizował między innymi projekt „Tranzytowe miejsca pracy – import modelu wsparcia dla szczególnie wrażliwych grup na rynku pracy”. Wyszkolono wtedy wielu Animatorów, którzy działali na rzecz innych seniorów z województwa opolskiego w zakresie opieki oraz aktywizacji społecznej i obywatelskiej. Ponadto realizowano też projekt „Potencjał tkwi w Tobie”. Jego celem było nawiązanie dialogu między pokoleniami w Gminie Ujazd. W ramach naszej działalności seniorzy uczestniczą także w wyjazdach studyjnych, spotkaniach integracyjno – aktywizujących, spektaklach, zajęciach manualnych i kulturalnych, kursach obsługi komputera, zajęciach sportowych, warsztatach muzyczno-wokalnych oraz naukach języków obcych i wielu innych.

Więcej informacji na temat działalności TSKN znajduje się na stronie: www.skgd.pl

Informator powstał w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”, realizowanego przez:



Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Opper Schlesien
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim

Partnerami projektu są:



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
w Opolu



Towarzystwo Dobroczynne Niemców na Śląsku





Opolski Senior

www.opolskisenior.pl



Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Opperlner Schlesien
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY