

## Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego

# Przewodnik

INFORMUJĄCY O LOKALNIE DOSTĘPNYCH  
FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ, POMOCY  
SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ  
DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI  
W POWIECIE ŁOMŻYŃSKIM



Powiat Łomżyński

**Łomża 2025**

## Spis treści

WSTĘP.....	3
1.OPIEKA ZDROWOTNA. ....	4
2. POMOC SPOŁECZNA. ....	11
3.PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE i KSZTAŁCENIE SPECJALNE .....	18
4. ORZEKANIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I NIEZDOLNOŚCI DO PRACY.....	20
5.AKTYWIZACJA ZAWODOWA .....	24
6.ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH, OSÓB Z PROBLEMEM UZALEŻNIEŃ, INNE FORMY POMOCY I INFORMACJI .....	28

## WSTĘP

Zgodnie z preambułą do ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2024 r. poz. 917) – **zdrowie psychiczne jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka, a ochrona praw osób z zaburzeniami psychicznymi należy do obowiązków państwa.**

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

Ochrona zdrowia psychicznego polega w szczególności na:

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

Zadania, o których mowa powyżej są realizowane przez działania określone w Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2024-2030, który został ustanowiony rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. (Dz. U. z 2023 r. poz. 2480).

Jednym z zadań określonych w celach szczegółowych Narodowego Programu, nałożonym na samorządy terytorialne jest przygotowanie i aktualizacja przewodnika informującego o lokalnych dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Niniejsze opracowanie zawiera informacje, w tym adresy i kontakty, które mogą być pomocne zarówno osobom chorym jak i ich rodzinom i bliskim szukającym pomocy.

## 1. OPIEKA ZDROWOTNA

Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień polegają na rozpoznaniu, leczeniu i rehabilitacji osób z zaburzeniami psychicznymi, z uzależnieniami behawioralnymi, uzależnionych od alkoholu oraz substancji psychoaktywnych.

Opieka zdrowotna nad osobami z zaburzeniami psychicznymi jest wykonywana w ramach podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej, zwłaszcza psychiatrycznej opieki zdrowotnej – w formie pomocy doraźnej, ambulatoryjnej, dziennej, szpitalnej i środowiskowej oraz w domach pomocy społecznej.

**Świadczenia w warunkach ambulatoryjnych** udzielane są w ramach porad, sesji psychoterapii, świadczeń specjalistycznych dla osób uzależnionych, przez poradnie, oddziały pobytu dziennego lub zespoły leczenia środowiskowego / domowego.

**Do poradni zdrowia psychicznego oraz poradni leczenia uzależnień skierowanie nie jest wymagane. Porada psychologa lub psychoterapeuty wymaga natomiast skierowania.**

Poradnia zdrowia psychicznego (PZP) z Punktem Zgłoszeniowo- Koordynacyjnym (PZK) i zespołem leczenia środowiskowego (ZLŚ) tworzy moduł podstawowy realizacji programu pilotażowego **Centrum Zdrowia Psychicznego**.

Poradnie zdrowia psychicznego z PZK są czynne od poniedziałku do piątku, poza dniami ustawowo wolnymi od pracy, w godzinach od 8:00 do 18:00.

**Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny (PZK)**, zorganizowany jest w ramach poradni zdrowia psychicznego.

Do zadań PZK należy:

- udzielanie informacji o zakresie działania CZP i możliwości uzyskania świadczeń opieki zdrowotnej;
- wskazanie miejsca uzyskania niezbędnego świadczenia z zakresu pomocy społecznej w przypadkach tego wymagających;
- przeprowadzenie wstępnej oceny potrzeb zdrowotnych osób zgłaszających się do PZK z problemami zdrowia psychicznego, udzielenie możliwego wsparcia w zakresie ustalonych potrzeb oraz uzgodnienie wstępnego planu dalszego postępowania;
- uzgodnienie terminu i miejsca uzyskania świadczenia w ramach CZP zgodnie ze wstępnym planem dalszego postępowania.
- w przypadkach pilnych termin porady lekarskiej może być uzgodniony w ciągu 3 dni.

*PRZEWODNIK INFORMUJĄCY O LOKALNIE DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ,  
POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI  
PSYCHICZNYMI W POWIECIE ŁOMŻYŃSKIM*

Powyższe zadania są realizowane przez wykwalifikowany personel medyczny bezpośrednio po zgłoszeniu się osoby zainteresowanej, bez wcześniejszego umawiania terminu i niezależnie od sposobu zgłoszenia się do PZK (tj. osobiście, telefonicznie czy e-mail)

**Poradnia Zdrowia Psychicznego (PZP)** udziela świadczeń zdrowotnych obejmujących:

- kompleksową diagnostykę, terapię zaburzeń i chorób psychicznych,
- pomoc psychologiczną,
- konsultację psychologiczną / psychiatryczną,
- psychoterapię indywidualną i grupową,
- działania edukacyjno – konsultacyjne dla pacjentów i rodzin,
- kontynuację leczenia pacjentów po hospitalizacji w oddziałach: psychiatrycznym, dziennym, zespole leczenia środowiskowego,
- kwalifikacje do leczenia szpitalnego.

**Rejestracja do PZP** odbywa się:

- osobiście,
- za pośrednictwem osoby trzeciej upoważnionej przez pacjenta,
- telefonicznie (tel.: 86 47 33 270 w godz. 8.00-18.00);
- internetowego systemu e- zdrowie.

Pacjent, który zgłasza się do rejestracji osobiście musi okazać jeden z wymienionych dokumentów (w celu potwierdzenia tożsamości i sprawdzenia ubezpieczenia w systemie e-WUŚ):

- dowód osobisty,
- paszport lub
- prawo jazdy.

W przypadku pierwszej wizyty, konieczne jest założenie historii choroby. Pacjent wypełnia i podpisuje również stosowne dokumenty i oświadczenia. Pacjent, który przez telefon umówił się po raz pierwszy na wizytę w PZP, w dniu umówionej wizyty lekarskiej musi zgłosić się na kilka minut wcześniej do rejestracji celem założenia dokumentacji medycznej.

**Zespół Leczenia Środowiskowego (ZLŚ)** jest formą leczenia dedykowaną dla osób z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi. Zapewnia świadczenia zdrowotne w środowisku społecznym pacjentom:

*PRZEWODNIK INFORMUJĄCY O LOKALNIE DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ,  
POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI  
PSYCHICZNYMI W POWIECIE ŁOMŻYŃSKIM*

- którzy zakończyli leczenie w oddziale całodobowym lub dziennym i wymagają dalszych, intensywnych oddziaływań socjoterapeutycznych, farmakologicznych i rehabilitacyjnych;
- z którymi nie udało się uzyskać trwałej efektywnej współpracy w leczeniu w warunkach oddziału szpitalnego lub poradni (chorzy wielokrotnie hospitalizowani);
- którzy nie utrzymują się w innych formach leczenia.

ZLS udziela świadczeń zdrowotnych w środowisku pacjenta obejmujących:

- postępowanie terapeutyczne – farmakoterapię i psychoterapię m.in. terapię indywidualną, wspierającą, psychoedukację, treningi umiejętności społecznych;
- poradnictwo i terapię wobec rodziny pacjenta m.in. edukację, wspieranie, interwencje i terapię rodzin;
- pomoc w uzyskaniu świadczeń socjalnych oraz w zorganizowaniu odpowiednich warunków bytowych (zadania wykonywane przez pracownika socjalnego).

ZLS swoim działaniem obejmuje pacjentów zamieszkałych na terenie miasta Łomży, powiatu łomżyńskiego, powiatu zambrowskiego i okolic w promieniu +/- 35 km od miejsca siedziby Zespołu.

Każdy pacjent ma swojego terapeutę, z którym realizuje indywidualny program terapeutyczny. Terapeuta utrzymuje kontakt z rodziną pacjenta, jego środowiskiem, przyjaciółmi oraz instytucjami i organizacjami społecznymi. Po leczeniu szpitalnym, praca Zespołu przyczynia się do zachowania ciągłości leczenia i poprawy jego efektywności. Z kolei przed hospitalizacją praca Zespołu jest skierowana na szybką diagnozę i pomoc pacjentowi w warunkach pozaszpitalnych.

### **ODDZIAŁ DZIENNY PSYCHIATRYCZNY**

W Centrum Zdrowia Psychiatrycznego Łomża funkcjonuje Oddział Psychiatryczny Dziennego Pobytu. Zlokalizowany jest w parterowym budynku na terenie Szpitala - blok Z. Posiada 32 miejsca przeznaczone do leczenia osób z zaburzeniami psychicznymi.

Zadaniem oddziału dziennego jest świadczenie kompleksowych usług psychiatrycznych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych. Oddział czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-14.00. Pacjenci przebywają na oddziale od 6 do 12 tygodni.

Hospitalizacja dzienna daje możliwość diagnostyki i terapii o intensywności oraz efektywności porównywalnej z pobytem w oddziale całodobowym (zapewnia personelowi możliwość codziennego kontaktu z pacjentem, przeprowadzenia badań diagnostycznych, dostępu do badań dodatkowych oraz konsultacji specjalistycznych, a przede wszystkim umożliwia obserwację funkcjonowania pacjenta w grupie), bez konieczności stałego opuszczenia środowiska domowego przez pacjenta.

W trakcie pobytu w oddziale dziennym pacjent może skorzystać z:

- diagnozy zaburzeń psychicznych
- leczenia farmakologiczne
- psychoterapii indywidualnej oraz grupowej
- psychoedukacji z zakresu choroby i leczenia
- treningów umiejętności społecznych
- przygotowania do pełnienia wcześniejszych i nowych ról społecznych
- włączenia rodziny w proces terapeutyczny, jej edukacja oraz dostarczanie wsparcia
- terapii zajęciowej.

**Świadczenia w oddziale dziennym** skierowane do osób, które nie wymagają hospitalizacji, wymagają kontynuacji leczenia szpitalnego lub u których dotychczasowe leczenie ambulatoryjne nie było skuteczne. Pacjenci przyjmowani są do oddziału dziennego na podstawie skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. W oddziale dziennym pacjent przebywa tylko w ciągu dnia, od poniedziałku do piątku. W trakcie leczenia pacjentowi zapewnia się niezbędne badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne, leki, wyżywienie, świadczenia terapeutyczne (w tym psychoterapię) i rehabilitacyjne oraz działania edukacyjno-konsultacyjne także dla rodzin.

### **Oddział Psychiatryczny Z Psychiatryczną Izba Przyjęć**

Oddział Psychiatryczny funkcjonuje w strukturze Szpitala Wojewódzkiego w Łomży od grudnia 1998 r. Zlokalizowany jest w bloku H na parterze. Obiekt jest świeżo po kapitalnym remoncie. Dysponuje 33 łózkami, na salach 2, 3 i 4 osobowych. Sale chorych posiadają osobne łazienki i wystrój domowy. Do dyspozycji chorych są dwie świetlice wyposażone w sprzęt RTV i sala terapii zajęciowej. Wysokospecjalistyczny zespół terapeutyczny zapewnia pacjentom wszelką pomoc w rozwiązywaniu spraw socjalnych i bytowych. Na terenie oddziału pod nadzorem terapeuty odbywają się zajęcia z zakresu terapii zajęciowej. Pacjenci leczeni w oddziale mają możliwość uczestniczenia we mszy świętej, w kaplicy tutejszego szpitala;



korzystania z telefonu stacjonarnego; sklepiu szpitalnego oraz baru, gdzie mogą zakupić ciepłe posiłki oraz inne produkty żywnościowe i higieniczne niezbędne w czasie pobytu w szpitalu.

Oddział oferuje: leczenie farmakologiczne, psychoterapię i rehabilitację osób dorosłych wymagających całodobowego stacjonarnego leczenia psychiatrycznego.

Personel medyczny Oddziału prowadzi kompleksową terapię chorób i zaburzeń psychicznych poprzez oddziaływania rehabilitacyjne i socjoterapeutyczne.

Psychiatryczna Izba Przyjęć usytuowana jest w bloku H, na parterze, w sąsiedztwie oddziału psychiatrycznego. Można tu otrzymać pomoc doraźną w stanach nagłych i przypadkach pilnych.

Jest miejscem pierwszego kontaktu pacjenta ze szpitalem. Pełni dyżur w trybie ciągłym, całodobowo, realizując świadczenia medyczne dla osób z zaburzeniami psychicznymi wymagających pilnej interwencji medycznej, w stanach zagrożenia życia lub zdrowia. W PIP przyjmowani są także pacjenci posiadający skierowanie do szpitala (do oddziału psychiatrycznego).

**Świadczenia stacjonarne** (szpitalne, całodobowe) realizowane są w szpitalach /oddziałach psychiatrycznych. Do szpitala psychiatrycznego skierować pacjenta może każdy lekarz (ubezpieczenia zdrowotnego lub z gabinetu prywatnego), po uprzednim zbadaniu pacjenta. Przyjęcie osoby z zaburzeniami psychicznymi do szpitala psychiatrycznego następuje za jej pisemną zgodą na podstawie ważnego skierowania. Skierowanie do szpitala psychiatrycznego wydawane jest w dniu badania, a jego ważność wygasa po upływie 14 dni. Okres ważności skierowania ulega przedłużeniu o czas oczekiwania na przyjęcie do szpitala psychiatrycznego pod warunkiem wpisania na listę oczekujących na udzielenie świadczenia, w terminie 14 dni od dnia wystawienia skierowania.

Zgodnie z art. 23 ustawy o ochronie zdrowia psychicznego osoba chora psychicznie może być przyjęta do szpitala psychiatrycznego bez jej zgody tylko wtedy, gdy jej dotychczasowe zachowanie wskazuje na to, że z powodu tej choroby zagraża bezpośrednio własnemu życiu albo życiu lub zdrowiu innych osób.

Do szpitala bez zgody może być przyjęta także osoba, której dotychczasowe zachowanie wskazuje na to, że z powodu zaburzeń psychicznych zagraża bezpośrednio swojemu życiu albo życiu lub zdrowiu innych osób, a zachodzą wątpliwości, czy jest ona chora psychicznie. Wówczas pobyt w szpitalu nie może trwać dłużej niż 10 dni.



Przyjęcie do szpitala psychiatrycznego osoby chorej psychicznie lub osoby upośledzonej umysłowo niezdolnej do wyrażenia zgody lub stosunku do przyjęcia do szpitala psychiatrycznego i leczenia następuje po uzyskaniu zgody sądu opiekuńczego właściwego ze względu na miejsce zamieszkania tej osoby.

Wykaz placówek udzielających świadczeń medycznych w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień mających kontrakty z Narodowym Funduszem Zdrowia.\*

**OPIEKA PSYCHOLOGICZNA,  
PSYCHIATRYCZNA I LECZENIE  
UZALEŻNIEŃ**

ŚWIADCZENIA AMBULATORYJNE			
Lp.	Nazwa placówki , adres	Rodzaj świadczeń	Telefon
1.	Szpital Wojewódzki im. Kard. S. Wyszyńskiego w Łomży (Centrum Zdrowia Psychicznego) Al. Piłsudskiego 11 18-400 Łomża	Punkt zgłoszeniowo- koordynacyjny (PZK) <b>pon. - pt. 8:00 - 18:00</b>	86 473 32 70 86 473 32 57
		Zespół Leczenia Środowiskowego (ZŚL) - leczenie środowiskowe (domowe) <b>pon. - pt. 8:00 - 19:35</b>	86 473 32 70
		Oddział psychiatryczny dziennego pobytu <b>pon. - pt. 8:00 - 14:00</b>	86 473 35 51
		Oddział psychiatryczny + Psychiatryczna Izba Przyjęć <b>pon. - pt. 00:00 - 24:00</b>	86 473 32 50
2.	Poradnia Zdrowia Psychicznego - Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych SALUS w Łomży Sp. z o.o. (Centrum Zdrowia Psychicznego) ul. Wyszyńskiego 6 18-400 Łomża	poradnia zdrowia psychicznego dla dorosłych - świadczenia psychiatryczne dla dorosłych <b>Poniedziałek 8.00-15.00</b> <b>Wtorek 8.00-18.00</b> <b>Środa 8.00-15.00</b> <b>Czwartek 8.00-15.00</b> <b>Piątek 8.00-18.00</b>	86 212 52 27
		Oddział Dzienny Leczenia Zaburzeń Nerwicowych <b>pon. - pt. 13.00 - 18.00</b>	
3.	Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży	Ośrodek	86 475 08 87
		Zakład Opiekuńczo - Lecznicy	86 216 69 30

PRZEWODNIK INFORMUJĄCY O LOKALNIE DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ,  
POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI  
PSYCHICZNYMI W POWIECIE ŁOMŻYŃSKIM

	ul. Marii Skłodowskiej- Curie 1 18-400 Łomża	Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży	575 663 830
4.	NZOZ Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Cz. Jarosz w Łomży Al. Legionów 91/7 18-400 Łomża	świadczenia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży - poradnia	86 216 56 53
5.	NZOZ Poradnia Zdrowia Psychicznego „Ada” M. Piwowarski Piątница Poduchowna ul. Stawiskowska 69	świadczenia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży - poradnia <b>pn.</b> 07:30-14:00,15:00-21:00 <b>wt.</b> 07:30-14:15,15:15-20:30 <b>śr.</b> 07:30-14:00 <b>czw.</b> 07:30-14:00,16:00-19:00	602 769 885
<b>ŚWIADCZENIA W ODDZIALE DZIENNYM</b>			
Lp.	Nazwa placówki , adres	Rodzaj świadczeń	Telefon
1.	Szpital Wojewódzki im. Kard. S. Wyszyńskiego w Łomży - Oddział Psychiatryczny Dziennego Pobytu (Centrum Zdrowia Psychicznego) Al. Piłsudskiego 11 18-400 Łomża	świadczenia dzienne psychiatryczne dla dorosłych - hospitalizacja dzienna, tj. pobyt od godz. 8:00 do 14:00, codziennie w dni robocze	86 473 35 51
2.	Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychicznych SALUS w Łomży Sp. z o.o. ul. Wyszyńskiego 6 18-400 Łomża	świadczenia dzienne leczenia zaburzeń nerwicowych <b>pon. - pt. 13.00 - 18.00</b>	86 212 52 27
3.	NZOZ Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Cz. Jarosz w Łomży Al. Legionów 91/7 18-400 Łomża	świadczenia dzienne psychiatryczne rehabilitacyjne dla dzieci i młodzieży	86 216 56 53
4.	Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży ul. Marii Skłodowskiej - Curie 1 18-400 Łomża	Dzienny Oddział Terapii Uzależnień	86 216 67 03
		Poradnia Uzależnień i Współuzależnienia w Łomży <b>pon. - pt. 8:00 - 20:00</b>	
		Poradnia dla Uzależnionych od Środków Psychoaktywnych <b>pon. 13:00 - 17:00</b> <b>wt. 14:00 - 16:00</b>	

PRZEWODNIK INFORMUJĄCY O LOKALNIE DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ,  
POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI  
PSYCHICZNYMI W POWIECIE ŁOMŻYŃSKIM

		<b>czw. 9:00 – 18:00</b> <b>pt. 11:00 – 15:00</b>	
<b>ŚWIADCZENIA STACJONARNE (CAŁODOBOWE)</b>			
<b>Lp.</b>	<b>Nazwa placówki , adres</b>	<b>Rodzaj świadczeń</b>	<b>Telefon</b>
<b>1.</b>	<b>Szpital Wojewódzki im. Kard. S. Wyszyńskiego w Łomży – oddział psychiatryczny (Centrum Zdrowia Psychicznego) Al. Piłsudskiego 11</b>	świadczenia psychiatryczne dla dorosłych - świadczenia terapeutyczne, programy terapeutyczne, badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne, leki, wyroby medyczne, przedmioty ortopedyczne, zakwaterowanie i wyżywienie, działania edukacyjno - konsultacyjne dla rodzin	<b>86 473 32 50</b>
<b>2.</b>	<b>Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży ul. Marii Skłodowskiej - Curie 1 18-400 Łomża</b>	<b>Całodobowy Oddział Terapii Uzależnień</b> <b>pon. – pt. 11:00 – 13:00</b>	<b>86 216 67 03</b>
		Całodobowy Oddział Terapii Uzależnień dla pacjentów ze współistniejącymi zaburzeniami psychicznymi	

\*na podstawie danych: <https://szpital-lomza.pl/wiadomosc/centrum-zdrowia-psychicznego-1> ; <https://psychiatralomza.pl/> ; <https://swiatprzychodni.pl/osrodki/nzoz-ada-marian-piwowarski-piatnica-poduchowna/> ; <https://wopitu.pl/uzaleznienia/>

## 2. POMOC SPOŁECZNA

### OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Na terenie Powiatu Łomżyńskiego funkcjonuje 9 Ośrodków Pomocy Społecznej (OPS), które są jednostkami organizacyjnymi gmin.

Pomoc społeczna wspiera osoby i rodziny w staraniach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb, świadczy pomoc społeczną osobom i rodzinom, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej, a nie są w stanie pokonać jej wykorzystując własne środki, możliwości i uprawnienia.

OPS-y realizując przypisane im zadania obejmują także opieką osoby z zaburzeniami psychicznymi. W celu uzyskania pomocy należy zwrócić się do najbliższego względem miejsca zamieszkania Ośrodka Pomocy Społecznej.

PRZEWODNIK INFORMUJĄCY O LOKALNIE DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ,  
POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI  
PSYCHICZNYMI W POWIECIE ŁOMŻYŃSKIM

LP.	JEDNOSTKA	DANE KONTAKTOWE
1	Ośrodek Pomocy Społecznej w Jedwabnem	ul. Żwirki i Wigury 3, 18-420 Jedwabne tel. 86 217-25-72 <a href="http://www.bip.ops.jedwabne.pl">www.bip.ops.jedwabne.pl</a> e-mail: <a href="mailto:ops@jedwabne.pl">ops@jedwabne.pl</a>
2.	Ośrodek Pomocy Społecznej Gminy Łomża	ul. Marii Skłodowskiej – Curie 1a 18 -400 Łomża tel. 86 216 52 63 <a href="http://www.bip.ops.gminalomza.pl">www.bip.ops.gminalomza.pl</a> e-mail: <a href="mailto:opsgmlomza@4lomza.pl">opsgmlomza@4lomza.pl</a>
3.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Miastkowie	ul. Łomżyńska 32, telefon 86 217 49 93, tel/ fax 217 48 23 <a href="http://www.miastkowo.pl/bip">www.miastkowo.pl/bip</a> e-mail: <a href="mailto:ops.miastkowo@gmail.com">ops.miastkowo@gmail.com</a>
4.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodzie	ul. Łomżyńska 41 18-414 Nowogród tel. 86 175561 <a href="http://www.nowogrod.com">www.nowogrod.com</a> e-mail: <a href="mailto:umnowogrod@wp.pl">umnowogrod@wp.pl</a>
5.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy	ul. Stawiskowska 10, 18-421 Piątnica Poduchowna tel. 86 215-21-10 / 789-377-545 <a href="http://www.opspiatnica.pl">www.opspiatnica.pl</a> e-mail: <a href="mailto:poczta@opspiatnica.pl">poczta@opspiatnica.pl</a>
6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przytułach	ul. Supska 10 18-423 Przytuły tel. 517 377 036 <a href="http://www.przytuly.powiatlomzynski.pl">www.przytuly.powiatlomzynski.pl</a> e-mail: <a href="mailto:gopsprzytuly@wp.pl">gopsprzytuly@wp.pl</a>
7.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Śniadowie	ul. Ostrołęcka 11 18-411 Śniadowo tel. 86 224 15 74 <a href="http://www.sniadowo.pl">www.sniadowo.pl</a> e-mail: <a href="mailto:ops@sniadowo.pl">ops@sniadowo.pl</a>
8.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiźnie	ul. Pl. kpt. Raginisa 35 18-430 Wizna tel.86 888 90 15 <a href="http://www.bip.wizna.pl">www.bip.wizna.pl</a> <a href="mailto:gops_wizna@wp.pl">gops_wizna@wp.pl</a>
9	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbójnej	ul. Łomżyńska 64 18-416 Zbójna tel.: 86 214-03-30, 86 214-00-50 <a href="http://www.zbojna.powiatlomzynski.pl">www.zbojna.powiatlomzynski.pl</a> e-mail: <a href="mailto:gops_zbojna@wp.pl">gops_zbojna@wp.pl</a>

**POWIATOWE CENTRUM POMOCY  
RODZINIE W ŁOMŻY(PCPR)**



ul. Szosa Zambrowska 1/27  
18-400 Łomża  
tel. 86 215 69 42  
e-mail:pcprlomza@wp.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży jest jednostką organizacyjną Powiatu Łomżyńskiego, której podstawowym przedmiotem działania jest wykonywanie zadań publicznych o charakterze ponadgminnym w zakresie:

- pomocy społecznej,
- wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej,
- przeciwdziałania przemocy w rodzinie,
- rehabilitacji społecznej osób z niepełnosprawnościami,
- ochrony zdrowia psychicznego.

PCPR dofinansowuje także koszty:

- uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych,
- zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze - przyznawane osobom z niepełnosprawnościami,
- likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, w związku z indywidualnymi potrzebami osób z niepełnosprawnościami,
- sportu, kultury, rekreacji i turystyki osób z niepełnosprawnościami,
- tworzenia i funkcjonowania warsztatów terapii zajęciowej.

## DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej.

**Dom Pomocy Społecznej** świadczy mieszkańcom na poziomie obowiązujących standardów usługi bytowe, opiekuńcze i wspomagające, takie jak: miejsce zamieszkania, wyżywienie, odzież, udzielenie pomocy w podstawowych czynnościach życiowych, codzienną pielęgnację, pomoc w załatwianiu spraw osobistych, udział w terapii zajęciowej, dostęp do świadczeń zdrowotnych przysługujących na podstawie przepisów o świadczeniach z ubezpieczenia zdrowotnego i innych.

Decyzję o **skierowaniu** do domu pomocy społecznej i decyzję ustalającą opłatę za pobyt w domu pomocy społecznej wydaje organ gminy właściwej dla tej osoby w dniu jej kierowania do domu pomocy społecznej.

Decyzję o **umieszczeniu** w domu pomocy społecznej wydaje organ prowadzący dom pomocy społecznej – w przypadku domów prowadzonych na zlecenie Powiatu Łomżyńskiego - Starosta Łomżyński, w imieniu którego działa Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży.

Pobyt w domu pomocy społecznej jest odpłatny.

Obowiązani do wnoszenia opłaty za pobyt w domu pomocy społecznej są:

- mieszkaniac domów (nie więcej niż 70% emerytury lub renty) oraz w dalszej kolejności
- rodzina i gmina, z której osoba została skierowana do domu pomocy społecznej.




Zasady przyjęcia do domu pomocy społecznej osób, które wskutek choroby psychicznej lub upośledzenia umysłowego nie są zdolne do zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i nie mają możliwości korzystania z opieki innych osób oraz potrzebują stałej opieki i pielęgnacji, określa dodatkowo ustawa o ochronie zdrowia psychicznego.

Jeżeli osoba wymagająca skierowania do domu pomocy społecznej ze względu na swój stan psychiczny nie jest zdolna do wyrażenia na to zgody, o jej skierowaniu do domu pomocy społecznej orzeka sąd opiekuńczy.



*PRZEWODNIK INFORMUJĄCY O LOKALNIE DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ,  
POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI  
PSYCHICZNYMI W POWIECIE ŁOMŻYŃSKIM*

**Domy Pomocy Społecznej prowadzone na zlecenie Powiatu Łomżyńskiego**

Lp.	Nazwa i adres placówki	Profil	Podmiot prowadzący
1.	 <p>Dom Pomocy Społecznej im. W. Kowalewskiej ul. Gen. Wł. Sikorskiego 222, 18-400 Łomża tel. 86 218 61 87 e-mail: <a href="mailto:biuro@lomza-dps.pl">biuro@lomza-dps.pl</a> <a href="http://www.lomza-dps.pl">www.lomza-dps.pl</a></p>	dla osób w podeszłym wieku  (kobiet i mężczyzn)	Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy w Łomży
2.	 <p>Filia Domu Pomocy Społecznej im. W. Kowalewskiej Kownaty 85, 18-421 Piątnica Poduchowna tel. 86 218 97 44 e-mail: <a href="mailto:ow_kownaty@wp.pl">ow_kownaty@wp.pl</a> <a href="http://www.kownaty-osrodekwsparcia.pl">www.kownaty-osrodekwsparcia.pl</a></p>	dla osób przewlekłe chorych psychicznie  (kobiet i mężczyzn)	Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy w Łomży
3.	 <p>Dom Pomocy Społecznej pw. Św. Franciszka z Asyżu w Tykocinie 16-080 Tykocin, ul. Klasztorna 1 tel. 85 718 72 37 e-mail: <a href="mailto:dpstykocin@interia.pl">dpstykocin@interia.pl</a></p>	dla kobiet przewlekłe psychicznie chorych	Caritas Diecezji Łomżyńskiej



*PRZEWODNIK INFORMUJĄCY O LOKALNIE DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ,  
POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI  
PSYCHICZNYMI W POWIECIE ŁOMŻYŃSKIM*

Szczegółowe informacje można uzyskać w:



**Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży**  
**ul. Szosa Zambrowska 1/27**  
**18-400 Łomża**  
**tel. 86 215 69 42**  
**e-mail: pcprlomza@wp.pl**

Ponadto na terenie miasta Łomży funkcjonuje **Dom Pomocy Społecznej dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie**. Jest on samorządową jednostką organizacyjną miasta Łomża. To całodobowa placówka opiekuńczo-terapeutyczna dla dziewcząt z niepełnosprawnością intelektualną.



**DOM POMOCY SPOŁECZNEJ**  
**18-400 Łomża, ul. Polowa 39**  
**tel./fax 86 216 52 52, 86 216 52 51**  
**e-mail: sekretariat@dpslomza.info**  
**www.dpslomza.domypomocy.pl**

**ŚRODOWISKOWY DOM  
SAMOPOMOCY W KOWNATACH (ŚDS)**

Ośrodek jest jednostką organizacyjną pomocy społecznej pobytu dziennego i całodobowego o zasięgu ponadgminnym.

Prowadzony jest przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy w Łomży na zlecenie Powiatu Łomżyńskiego.

**Osoby do tej placówki kierowane są przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży.**

Placówka jest przeznaczona dla osób, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych.

Uczestnikami Ośrodka mogą być:

- osoby przewlekle psychicznie chore,
- osoby niepełnosprawne intelektualnie w stopniu umiarkowanym lub znacznym,

*PRZEWODNIK INFORMUJĄCY O LOKALNIE DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ,  
POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI  
PSYCHICZNYMI W POWIECIE ŁOMŻYŃSKIM*

- osoby upośledzone umysłowo w stopniu lekkim, wówczas, gdy oprócz niepełnosprawności intelektualnej występują inne sprzężone zaburzenia.



**Środowiskowy Dom Samopomocy w Kownatach**  
**Kownaty 85**  
**18-421 Piątница Poduchowna**  
**tel. 86 219-15-95**  
**e-mail: ow\_kownaty@wp.pl**  
**[www.kownaty-osrodekwsparcia.pl](http://www.kownaty-osrodekwsparcia.pl)**

Działalność wspierająco - aktywizująca placówki obejmuje: trening umiejętności samoobsługi i zaradności życiowej, czyli trening funkcjonowania w codziennym życiu; trening umiejętności społecznych i interpersonalnych; trening umiejętności spędzania czasu wolnego oraz inne formy w tym ewentualnie przygotowujące do podjęcia pracy na chronionym lub wolnym rynku pracy.

W Środowiskowym Domu Samopomocy realizowane jest:

- poradnictwo psychologiczne, także dla opiekunów,
- poradnictwo socjalne, także dla opiekunów, w tym także poradnictwo doradcy zawodowego,
- systematyczne ocenianie stanu psychicznego uczestnika, postępów w zakresie nabywanych umiejętności, dokonywane przez psychologa lub psychiatrę w porozumieniu z zespołem wspierająco-aktywizującym.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Kownatach jest miejscem, gdzie realizowana jest idea integracji uczestników ŚDS ze społecznością lokalną oraz społecznością goszczącą uczestników ŚDS podczas wyjazdów, wycieczek, turnusów rehabilitacyjno-wypoczynkowych.

## 1. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE I KSZTAŁCENIE SPECJALNE

### **PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA NR 1**

#### **w ŁOMŻY**

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Nr 1 w Łomży, jest jednostką organizacyjną Powiatu Łomżyńskiego, która udziela pomocy psychologiczno – pedagogicznej, w tym pomocy logopedycznej, pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu - dzieciom i młodzieży, a także pomocy psychologiczno – pedagogicznej związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży -rodzicom i nauczycielom oraz wspomaga przedszkola, szkoły i placówki w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Poradnia realizuje zadania w zakresie działalności diagnostycznej, terapeutycznej, doradczej oraz profilaktycznej.

Do zadań Poradni należy także m.in.

- wydawanie opinii (m.in. w sprawie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, wcześniejszego przyjęcia dziecka do szkoły podstawowej, odroczenia rozpoczęcia spełnienia przez dziecko obowiązku szkolnego, objęcia dziecka pomocą psychologiczno – pedagogiczną w przedszkolu, szkole lub innej placówce, dostosowania wymagań edukacyjnych wynikających z programu nauczania do indywidualnych potrzeb edukacyjnych u ucznia),
- wydawanie orzeczeń o potrzebie: kształcenia specjalnego, zajęć rewalidacyjno-wychowawczych, indywidualnego obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego lub indywidualnego nauczania dzieci i młodzieży,
- terapia zaburzeń rozwojowych i zachowań dysfunkcyjnych,
- profilaktyka uzależnień i innych problemów dzieci i młodzieży – udzielanie pomocy psychologiczno – pedagogicznej dzieciom i młodzieży z grup ryzyka.

Do poradni na badania, konsultacje, porady, terapię może kierować:

- rodzic lub prawny opiekun (osobiście lub telefonicznie),
- nauczyciel, wychowawca, pedagog lub psycholog szkolny,
- instytucje oświatowe,
- służba zdrowia, sąd rodzinny, inne.

Pełnoletni uczeń może zgłosić się sam.

Termin wizyty/badań należy ustalić telefonicznie lub osobiście w sekretariacie Poradni.



**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1**  
**ul. Szosa Zambrowska 1/27**  
**18-400 Łomża**  
**tel. 86 215 69 47**  
**e-mail: [poradniapp1.lomza@poczta.fm](mailto:poradniapp1.lomza@poczta.fm)**

## **KSZTAŁCENIE SPECJALNE**

Starosta właściwy ze względu na miejsce zamieszkania dziecka posiadającego orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, na wniosek rodziców, zapewnia mu odpowiednią formę kształcenia, uwzględniając rodzaj niepełnosprawności.

Kształceniem specjalnym obejmuje się dzieci i młodzież z niepełnosprawnością, niedostosowane społecznie i zagrożone niedostosowaniem społecznym, wymagające stosowania specjalnej organizacji nauki i metod pracy,

Podstawą skierowania dziecka mieszkającego na terenie powiatu łomżyńskiego do szkoły specjalnej lub ośrodka jest złożenie do Starosty Łomżyńskiego wniosku przez rodzica dziecka lub prawnego opiekuna wraz z aktualnym orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno – pedagogiczną.

Na terenie powiatu łomżyńskiego nie ma placówek kształcenia specjalnego. Dzieci i młodzież z powiatu łomżyńskiego kierowane są do placówek realizujących kształcenie specjalne, zlokalizowanych poza powiatem. Najbliższe placówki to Zespół Szkół Specjalnych w Łomży, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu lub Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Ostrołęce.

- **Zespół Szkół Specjalnych**  
18-400 Łomża  
ul. Nowogrodzka 4  
tel. 86- 216 -57- 64  
e-mail: [sp8@o2.pl](mailto:sp8@o2.pl)  
[www.sp8lomza.edupage.org](http://www.sp8lomza.edupage.org)
- **Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Świętego Jana Pawła II**  
Długobórz ul. Szkolna 7  
18-300 Zambrów  
86 271 84 16  
e-mail: [sosw11@poczta.onet.pl](mailto:sosw11@poczta.onet.pl) lub [superszkola321@gmail.com](mailto:superszkola321@gmail.com)

- Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Ostrołęce.  
im. Ks. J. Twardowskiego w Ostrołęce  
ul. R. Traugutta 9  
07-410 Ostrołęka  
Tel. 029 760 22 37  
Fax. 029 760 22 37  
e-mail: [sekretariat@sosw.ostroleka.pl](mailto:sekretariat@sosw.ostroleka.pl)  
[www.sosw.ostroleka.pl](http://www.sosw.ostroleka.pl)



Informacje dodatkowe:

**Starostwo Powiatowe w Łomży**  
**ul. Szosa Zambrowska 1/27**  
**Wydział Rozwoju Społeczno-Gospodarczego i Promocji**  
**18-400 Łomża**  
**tel. 86 215 69 18**

#### **4. ORZECANIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I NIEZDOLNOŚCI DO PRACY**

W Polsce funkcjonują dwa systemy orzecznicze: do celów rentowych oraz pozarentowych. Orzecznictwo do celów pozarentowych - prowadzone przez powiatowe lub miejskie zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności, których zadaniem jest określenie stopnia naruszenia sprawności organizmu i konsekwencji tego stanu dla możliwości podjęcia pracy, pełnienia ról społecznych oraz ograniczeń w samodzielnej egzystencji. Orzeczenia zespołów powiatowych nie są podstawą do ubiegania się o rentę i emeryturę, ale stwarzają możliwość otrzymania różnych dodatkowych świadczeń przysługujących osobom niepełnosprawnym, np. zasiłku pielęgnacyjnego albo ulgowych przejazdów środkami komunikacji publicznej. Orzecznictwo do celów rentowych prowadzą lekarze orzecznicy oraz komisje lekarskie ZUS lub KRUS. Orzeczenia ZUS/KRUS oceniają zdolność do pracy i są podstawą do wypłaty świadczeń z ubezpieczenia społecznego, czyli renty.

**POWIATOWY ZESPÓŁ DS. ORZEKANIA O  
NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI W ŁOMŻY (PZON)**

Powiatowy Zespół Orzekania ds. Niepełnosprawności w Łomży obsługuje mieszkańców miasta Łomża, jak i powiatu łomżyńskiego.



**Powiatowy Zespół Orzekania ds. Niepełnosprawności**

**ul. Dworna 23B**

**18-400 Łomża**

**tel: 86 216 64 56**

**e- mail: wydzial.pzon@um.lomza.pl**

**Do zadań PZON należy :**

- wydawanie orzeczeń o niepełnosprawności dla osób, które nie ukończyły 16 roku życia,
- wydawanie orzeczeń o stopniu niepełnosprawności osób, które ukończyły 16 rok życia,
- wydawanie orzeczeń o wskazaniach do ulg i uprawnień,
- wydawanie legitymacji osoby niepełnosprawnej,
- wydawanie kart parkingowych.

Wniosek w sprawie wydania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności może złożyć osoba zainteresowana lub jej przedstawiciel ustawowy. **Do wniosku dołącza się zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia wraz z dokumentacją medyczną mającą wpływ na ustalenie niepełnosprawności lub stopnia niepełnosprawności.**

Orzeczenia zespołów powiatowych nie są podstawą do ubiegania się o rentę i emeryturę, ale stwarzają możliwość otrzymania różnych dodatkowych świadczeń przysługujących osobom niepełnosprawnym, np.:

- ulg komunikacyjnych,
- karty parkingowej,
- dofinansowania ze środków PFRON do przedmiotów ortopedycznych, środków pomocniczych oraz technicznych ułatwiających funkcjonowanie danej osoby,
- korzystania z usług socjalnych, opiekuńczych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych świadczonych przez sieć instytucji pomocy społecznej, organizacje pozarządowe oraz inne placówki,
- ulg abonamentowych RTV,
- ulg podatkowych.



Orzeczenie o niepełnosprawności jest też podstawą do starania się o możliwość zatrudnienia w zakładach pracy chronionej, zakładach aktywności zawodowej, a także umożliwia korzystanie z różnych szkoleń specjalistycznych (przygotowania zawodowego w miejscu pracy, stażu), czy udziału w warsztatach terapii zajęciowej.

**ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH  
(ZUS)**

**O niezdolności do pracy** - w celu ustalenia uprawnień do świadczeń, których przyznanie zależy od stwierdzenia niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji – orzekają lekarze orzecznicy i komisje lekarskie Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Lekarz orzecznik ZUS orzeka o niezdolności do pracy, jej stopniu oraz ustala:

- datę powstania niezdolności do pracy,
- trwałość lub przewidywany okres niezdolności do pracy,
- związek przyczynowy niezdolności do pracy lub śmierci z określonymi okolicznościami, np. wypadkiem przy pracy, chorobą zawodową,
- niezdolność do samodzielnej egzystencji,
- celowość przekwalifikowania zawodowego.

Oddział ZUS w wyznaczonym terminie kieruje osobę, w stosunku do której ma być wydane orzeczenie, na badanie przeprowadzane przez lekarza orzecznika, komisję lekarską, lekarza konsultanta, psychologa lub na obserwację szpitalną.

Lekarz orzecznik i komisja lekarska wydają orzeczenie na podstawie dokumentacji dołączonej do wniosku oraz po przeprowadzeniu bezpośredniego badania stanu zdrowia osoby, w stosunku do której ma być wydane orzeczenie. Orzeczenie może być wydane bez badania bezpośredniego, jeżeli dokumentacja dołączona do wniosku jest wystarczająca do jego wydania.

**Renta z tytułu niezdolności do pracy z ogólnego stanu zdrowia przysługuje osobie, która spełnia łącznie następujące warunki:**

- jest niezdolna do pracy,
- ma wymagany okres składkowy i nieskładkowy, stosowny do wieku, w którym powstała niezdolność do pracy,
- niezdolność do pracy powstała w okresie ubezpieczenia lub opłacania składek na ubezpieczenie społeczne w określonej wysokości lub innych ustawowo



wskazanych okresach albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od ustania tych okresów,

- niezdolność do pracy powstała w okresach wymienionych w ustawie emerytalnej (np. w okresie ubezpieczenia lub opłacania składek na ubezpieczenie społeczne w określonej wysokości) albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od ustania tych okresów.

Ubiegający się o rentę składają wniosek do właściwego terytorialnie oddziału ZUS. Wraz z wnioskiem należy złożyć zaświadczenie o stanie zdrowia, informację dotyczącą charakteru i rodzaju pracy, okresów składkowych i nieskładkowych, dokumentację medyczną oraz inne dokumenty poświadczające stan zdrowia. Wniosek i inne dokumenty są dostępne w jednostkach organizacyjnych ZUS oraz na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl).

**Renta socjalna** przysługuje osobie pełnoletniej całkowicie niezdolnej do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu, które powstało:

- przed ukończeniem 18 roku życia,
- w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej – przed ukończeniem 25 roku życia,
- w trakcie studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej.



Więcej informacji na temat orzecznictwa i świadczeń ZUS można uzyskać:

- w najbliższej jednostce organizacyjnej ZUS



### **Zakład Ubezpieczeń Społecznych**

#### **Inspektorat w Łomży**

(podlega pod Oddział ZUS w Białymstoku)

**Szosa Zambrowska 29, 18-400 Łomża**

tel. Centrum Kontaktu Klientów 22 560 16 00

pon. - pt. w godz. 7.00 - 18.00

- w Centrum Kontaktu Klientów
  - pod numerem telefonu 22 560 16 00 (opłata za połączenie jest zgodna z planem taryfikacyjnym danego operatora)
  - za pośrednictwem e-mail: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)
  - przez komunikator Skype na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl)
  - przez czat na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl)

konsultanci są dostępni w dni robocze: pon.– pt. w godz. 7.00–18.00

- odwiedzając stronę internetową: **www.zus.pl**

## 5. AKTYWIZACJA ZAWODOWA

### WARSZATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ (WTZ)

Warsztaty Terapii Zajęciowej to placówki, które umożliwiają rehabilitację społeczną i zawodową w zakresie zdobywania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podejmowania zatrudnienia.

Osoby posiadające orzeczenia o stopniu niepełnosprawności umiarkowanym lub znacznym, ze wskazaniem do terapii zajęciowej, mogą ubiegać się o rehabilitację w ramach WTZ w celu zdobycia samodzielności, umiejętności i kwalifikacji umożliwiających w efekcie podjęcie pracy. Orzeczenia takie (wraz z kwalifikacją do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej) wydają Powiatowe Zespoły ds. Orzekania o Niepełnosprawności.

Na terenie powiatu łomżyńskiego działa Warsztat Terapii Zajęciowej w Nowym Cydzynie.



**Warsztat Terapii Zajęciowej**  
**18-421 Piątница Poduchowna, Nowy Cydzyn 79**  
**tel. 728 423 026**  
**e-mail: wtzmarianowo@o2.pl**  
**[www.nasz-cel.pl](http://www.nasz-cel.pl)**

WTZ jest placówką pobytu dziennego, czynną od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 15:30.

Celem działalności placówki jest:

- aktywne wspomaganie procesu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnością,
- stwarzanie osobom z niepełnosprawnością niezdolnym do podjęcia pracy możliwości rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia.

Rehabilitacja zawodowa i społeczna w warsztacie prowadzona jest w postaci terapii indywidualnej i grupowej poprzez:

- usprawnianie ogólnej sprawności psychofizycznej,
- rozwijanie umiejętności wykonywania czynności życia codziennego oraz zaradności osobistej,
- przygotowanie do życia w środowisku społecznym,
- rozwijanie umiejętności za wykorzystaniem różnych technik terapii zajęciowej,
- rozwijanie sprawności niezbędnych w pracy.

**W placówce działają następujące pracownie terapeutyczne:**

- pracownia przystosowania do życia codziennego,
- pracownia malarstwa i rękodzieła,
- pracownia ceramiczna,
- pracownia techniczna,
- pracownia multimedialna i technik graficznych,
- pracownia muzykoterapii i teatru,
- pracownia przyrodnicza.

Dodatkowo w placówce prowadzone są zajęcia rehabilitacji ruchowej oraz wsparcie psychologiczne.

**POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁOMŻY**

Powiatowy Urząd Pracy w Łomży jest jednostką organizacyjną Powiatu Łomżyńskiego, której przedmiotem działania jest promocja zatrudnienia, łagodzenie skutków bezrobocia oraz aktywizacja zawodowa, realizowana na podstawie ustawy z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy oraz innych ustaw: ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 roku o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.



**Powiatowy Urząd Pracy w Łomży**

**ul. Nowogrodzka 1**

**18-400 Łomża**

**e-mail: [bilo@praca.gov.pl](mailto:bilo@praca.gov.pl)**

**tel. centrala: 86 215 80 10**

**[www.lomza.praca.gov.pl](http://www.lomza.praca.gov.pl)**

Osoba z niepełnosprawnością może być zarejestrowana w Powiatowym Urzędzie Pracy jako:

- **bezrobotny** – to osoba, która posiada ustaloną niepełnosprawność, jednak nie jest uprawniona m.in. do renty z tytułu niezdolności do pracy, renty socjalnej, zasiłku stałego,
- **poszukujący pracy** – to osoba, która oprócz ustalonej niepełnosprawności jest uprawniona m.in. do renty z tytułu niezdolności do pracy, renty socjalnej, zasiłku stałego.

Osoba z orzeczonym stopniem o niepełnosprawności, która jest zdolna do podjęcia zatrudnienia w co najmniej połowie wymiaru czasu pracy, posiadająca status „bezrobotnego” może skorzystać ze wszystkich usług urzędu pracy i instrumentów przewidzianych dla osoby bezrobotnej. Ponadto, osoba niepełnosprawna zarejestrowana w Powiatowym Urzędzie Pracy jako poszukująca pracy niepozostająca w zatrudnieniu może również korzystać na zasadach takich jak bezrobotni z następujących usług lub instrumentów określonych w ustawie o promocji:

- 1) szkoleń;
- 2) stażu;
- 3) prac interwencyjnych;
- 4) przygotowania zawodowego dorosłych;
- 5) badań lekarskich lub psychologicznych, o których mowa w art. 2 ust. 3 ustawy o promocji;
- 6) zwrotu kosztów, o których mowa w art. 45 ust. 1, 2 i 4 ustawy o promocji;
- 7) finansowania kosztów, o których mowa w art. 45 ust. 3 ustawy o promocji;
- 8) studiów podyplomowych;
- 9) szkoleń na podstawie trójstronnych umów szkoleniowych zawieranych pomiędzy starostą, pracodawcą i instytucją szkoleniową;
- 10) bonu na zasiedlenie;
- 11) bonu szkoleniowego;
- 12) bonu stażowego.

*PRZEWODNIK INFORMUJĄCY O LOKALNIE DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ,  
POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI  
PSYCHICZNYMI W POWIECIE ŁOMŻYŃSKIM*

Dla osób z niepełnosprawnością posiadających status „poszukującej pracy”, a nie pozostających w zatrudnieniu, przewidziane są usługi urzędu pracy i instrumenty finansowane ze środków PFRON.

Rodzaj przyznanego wsparcia zależny będzie od sprofilowanej pomocy podczas wizyty u doradcy klienta w Powiatowym Urzędzie Pracy.

Zagadnienia z zakresu aktywizacji zawodowej w swojej działalności realizuje także wymieniony w części 2 Przewodnika - **Środowiskowy Dom Samopomocy w Kownatach**.

## **6. ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH, OSÓB Z PROBLEMEM UZALEŻNIEŃ, INNE FORMY INFORMACJI I POMOCY**

### **Stowarzyszenie Rodzice Dzieciom Troski Specjalnej w Nowym Cydzynie**

Nowy Cydzyn 79

18-421 Piątnica Poduchowna

tel. 728 423 026

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

[www.nasz-cel.pl](http://www.nasz-cel.pl)

*Skupia osoby bezpośrednio związane, bądź zainteresowane problematyką upośledzeń umysłowych oraz rodziców (opiekunów prawnych) osób umysłowo defektywnych, prowadzenie warsztatów terapii zajęciowej dla osób z naruszoną sprawnością umysłową*

---

### **Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych Intelaktualnie**

**"Pomocna Dłoń" przy Domu Pomocy Społecznej w Łomży**

ul. Polowa 39

18-400 Łomża

e-mail: [sekretariat@dpslomza.info](mailto:sekretariat@dpslomza.info)

*Działalność na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną, pomoc w zapewnieniu im godziwych warunków bytowych, zdrowotnych, kulturalnych, rekreacyjno-wypoczynkowych*

---

### **Łomżyńskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera "Paradiso"**

ul. Gen. Józefa Bema 39

18-400 Łomża

tel.: 690 465 800

e-mail: [paradisolomza@gmail.com](mailto:paradisolomza@gmail.com)

www: <http://www.paradiso.lomza.pl>

Pn. – pt. 15:30 – 19:00

*Niesienie pomocy osobom z chorobą Alzheimera i otępiennymi zaburzeniami pokrewnymi oraz ich rodzinom i opiekunom*

---

### **Krajowe Towarzystwo Autyzmu Oddział w Łomży**

ul. Polna 16 lok. 19

18-400 Łomża

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

*Inicjowanie i prowadzenie różnych form pomocy dla osób z autyzmem i członków ich rodzin w sprawach dotyczących poprawy zdrowia, edukacji, warunków socjalnych, ich sytuacji materialnej i adaptacji w społeczeństwie ludzi zdrowych*

**Łomżyńskie Stowarzyszenie ZDROWIE I TRZEŹWOŚĆ**

ul. Dworna 13

18-400 Łomża

tel.: 86 216 37 50, 516 814 655

e-mail: [lomza.dworna13@gmail.com](mailto:lomza.dworna13@gmail.com) lub [biuro@zit.lomza.pl](mailto:biuro@zit.lomza.pl)

www: <http://www.zit.lomza.pl>

*Profilaktyka – pomoc uzależnionym od alkoholu.*

---

**Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy w Łomży**

ul. Gen. Sikorskiego 222

18-400 Łomża

tel.: 86 218 23 28

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

www: <http://www.pkpslomza.pl>

*Organizowanie usług opiekuńczych, dożywiania różnorodnych form wypoczynku itp.*

---

**Społeczno-Oświatowe Stowarzyszenie Pomocy Pokrzywdzonym i Niepełnosprawnym  
EDUKATOR**

ul. Wojska Polskiego 29A

18-402 Łomża

tel.: 86 215 25 87

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

www: <http://www.sosedukator.pl>

*Działalność na rzecz grup wyodrębnionych ze względu na szczególne potrzeby edukacyjne, szczególnie trudną sytuację życiową lub materialną, w tym pomoc i opieka prawna, medyczno-rehabilitacyjna, działalność na rzecz osób z niepełnosprawnościami w celu zwiększenia ich aktywności, wyrównywania szans oraz integracji społecznej i zawodowej.*

---

**Stowarzyszenie Wspierania Poradnictwa Obywatelskiego**

ul. Szosa Zambrowska 1/27, pok. 215

18-400 Łomża

tel.: 86 216 48 79

e-mail: [bpolomza@o2.pl](mailto:bpolomza@o2.pl), [bpo.lomza@wp.pl](mailto:bpo.lomza@wp.pl)

www: <http://www.bpolomza.pl>

*Pomoc prawna, poradnictwo obywatelskie.*



PRZEWODNIK INFORMUJĄCY O LOKALNIE DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ,  
POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI  
PSYCHICZNYMI W POWIECIE ŁOMŻYŃSKIM

**Caritas Diecezji Łomżyńskiej**

ul. Rybaki 1,  
18-400 Łomża  
tel. 86 216 29 38, tel./fax: 216-29-92  
e-mail: [lomza@caritas.pl](mailto:lomza@caritas.pl)

---

**Bractwo Trzeźwości im. św. Maksymiliana Marii Kolbego**

ul. Krzywe Koło 3,  
18-400 Łomża  
tel. 86 216 48 49, 86 218 77 65

*Pomoc społeczna w zakresie organizowania świetlic i klubów środowiskowych dla dzieci, ochrona zdrowia poprzez profilaktykę przeciw alkoholową i przeciw nikotynową, pomoc osobom z problemem alkoholowym i członkom ich rodzin w zachowaniu abstynencji.*

---

**Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego prowadzone przez Powiat Łomżyński**

ul. Szosa Zambrowska 1/27 (budynek Starostwa Powiatowego)  
18-400 Łomża  
-pokój 421 od poniedziałku do piątku od 8.00 do 12.00  
-pokój 215 od poniedziałku do piątku od 12.30 do 16.30  
tel. do zapisów 86 2156918

---

**Narodowy Fundusz Zdrowia Oddział Podlaski**

ul. Pałacowa 3  
15-042 Białystok  
telefoniczna informacja pacjenta (TIP) : 800 190 590  
[www.nfz-bialystok.pl](http://www.nfz-bialystok.pl)

Delegatura w Łomży  
Al. J. Piłsudskiego 11a  
18-400 Łomża  
tel./fax 86 216 88 40  
tel./fax 86 216 88 45  
e-mail: [lomza@nfz.bialystok.pl](mailto:lomza@nfz.bialystok.pl)

---

## TELEFONY ZAUFANIA

---

### **tel. 16 123 - Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**

*Osoby dorosłe i przeżywające trudności osobiste.*

*od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne).*

*<http://116123.edu.pl/>*

### **tel. 800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób dorosłych w stanie kryzysu psychicznego**

*Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat.*

*Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.*

*<https://centrumwsparcia.pl/>*

### **tel. 116 111 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.**

*Czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę.*

*<https://116111.pl/kontakt/>*

### **800 120 002 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

*Bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – Niebieska Linia – czynny całą dobę. Niebieska Linia skierowana jest do osób doświadczających przemocy w rodzinie, osób stosujących przemoc wobec bliskich, świadków przemocy domowej.*

*<http://www.niebieskalinia.org/>*

### **801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**

*Mogą dzwonić osoby mające problemy z narkotykami, uzależnione lub martwiące się o kogoś ze swojego otoczenia, porady i informacja o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie.*

*Codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00.*

*<https://www.kcpu.gov.pl/>*

### **800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób w żałobie i po stracie bliskich**

*Linia adresowana jest do osób w żałobie, które potrzebują pomocy; dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady; telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00.*

*<http://www.naglesami.org.pl/>*

### **22 484 88 01 Antydepresyjny Telefon Zaufania**

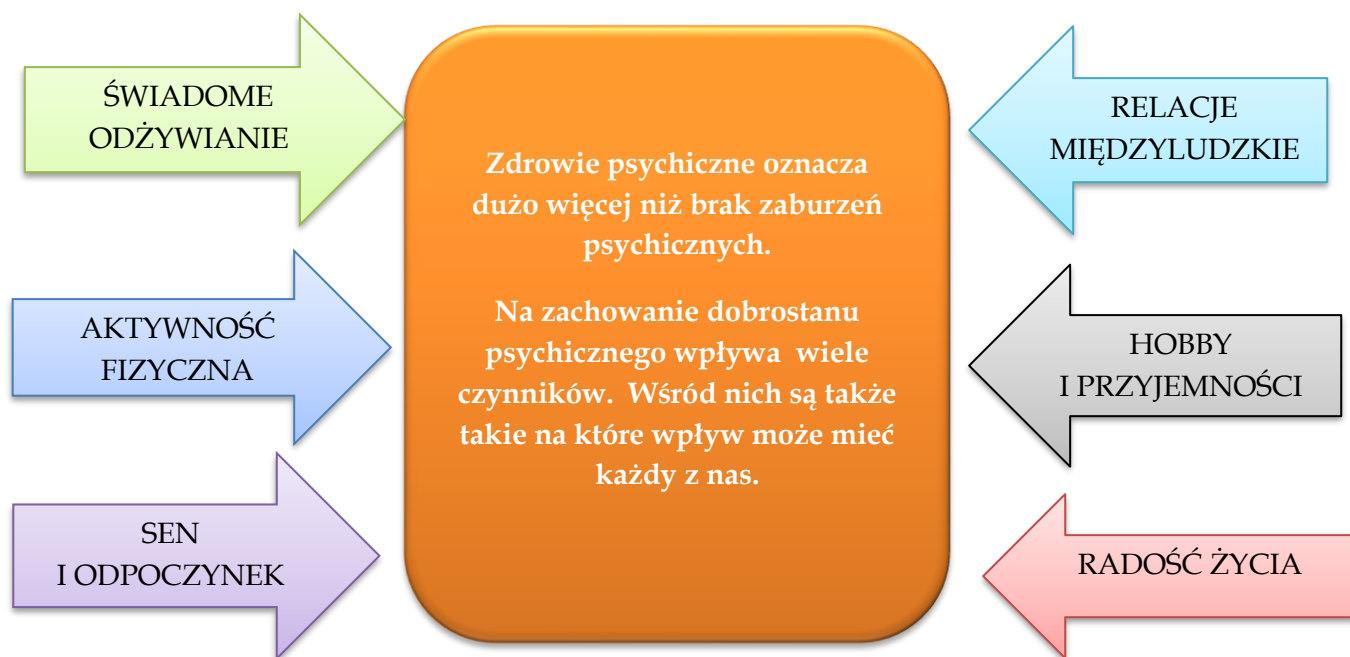
*Antydepresyjny Telefon Zaufania działa od 20 lat. Dyżurujący przy nim specjaliści oferują bezpłatną pomoc osobom w kryzysie psychicznym. Wybierając Centrum Stop Depresji, wspierasz finansowanie naszych nieodpłatnych fundacyjnych projektów na rzecz wsparcia zdrowia psychicznego.*

*Czynny od poniedziałku do środy od 15:00 do 20:00.*

*<https://stopdepresji.pl/>*

## ***Jak możemy zadbać o zdrowie psychiczne.***

Światowa Organizacja Zdrowia opisuje zdrowie psychiczne jako dobrostan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości, potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować. Zdrowie psychiczne jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania osoby w społeczeństwie.



*„Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a Twoje lekarstwo powinno być pożywieniem.” (Hipokrates).*

Prawidłowe odżywianie ma wpływ na kondycję fizyczną jak i psychiczną. Ważne jest odpowiednie nawodnienie, rezygnacja z używek. Warto uwzględnić w diecie produkty wspomagające układ nerwowy tj. zawierające w swoim składzie witaminy z grupy B ( jaja, drób, ryby, orzechy i pestki, rośliny strączkowe lub szpinak) oraz kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, których źródłem są przede wszystkim ryby i oleje roślinne.

*„Ci, którzy myślą, że nie mają czasu na uprawianie sportu, prędzej czy później będą musieli znaleźć czas na chorobę.” ( Edward Stanley)*

Aktywność fizyczna jest niewątpliwie jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania wielu współczesnym chorobom cywilizacyjnym takim jak choroby

układu krążenia czy cukrzyca. Wpływa też znacząco na stan naszego umysłu i jego sprawność. Podczas wysiłku fizycznego uwalniają się endorfiny, zwane „hormonami szczęścia”, które wpływają na redukcję odczuwania bólu i znacząco podnoszą nastrój poprzez rozładowanie napięcia i stresu. Aktywność fizyczna nie musi oznaczać wyczynowego uprawiania sportu – każdy może znaleźć właściwą dla siebie. Czasem wystarczy spacer czy praca w ogrodzie. Ważne jest aby była podejmowana regularnie, około 2-3 razy w tygodniu przez co najmniej 40 minut.

*„Sen jest to skracanie sobie życia w tym celu, aby je wydłużyć.” (Tadeusz Kotarbiński)*

Na naszą kondycję psychiczną istotny wpływ ma sen i odpoczynek. Optymalna długość snu to od 6-8 godzin, jednak jest to również uwarunkowane indywidualnie. Niedobór snu prowadzi do zaburzeń funkcji poznawczych, rozdrażnienia i spadku sił witalnych. W dłuższym okresie osłabia system odpornościowy organizmu i zwiększa ryzyko zapadalności na choroby. Nie warto zatem „oszczędzać czasu” ograniczając czas na regenerację organizmu.

*„Daj odejść ludziom, którzy przychodzą tylko po to, by narzekać, opowiadać o problemach, smutnych historiach, strachu czy osądzaniu innych. Jeśli ktoś poszukuje naczynia na wyrzucenie swoich brudów, postaraj się aby to nie był Twój umysł” (Dalajlama)*

Jesteśmy istotami społecznymi i niezwykle rzadko potrafimy żyć w pełnej izolacji. Kontakt z innymi jest nam potrzebny dla naszego rozwoju osobistego jak i naszego komfortu emocjonalnego. Dbajmy o relacje międzyludzkie, pielęgnujmy życie towarzyskie, otaczajmy się ludźmi pozytywnie myślącymi, spróbujmy wykazywać więcej wyrozumiałości, życzliwości, empatii – wzajemnie wobec siebie.

*„Powoli umiera ten, kto unika pasji i emocji, które przywracają oczom blask i serca naprawiają” (Pablo Neruda)*

We współczesnym świecie, gdy wszyscy jesteśmy zabiegani i zmagamy się z nadmiarem obowiązków, posiadanie pasji może mieć zbawienny wpływ na nasze dobre samopoczucie i pozytywny nastrój. Badania naukowe dowodzą, że hobby, może być nie tylko sposobem na przyjemne spędzenie wolnego czasu, ale

też doskonałym treningiem dla mózgu - może poprawić naszą koncentrację, kreatywność, zdolności podejmowania decyzji, polepszyć pamięć. Ludzie mający pasję częściej doświadczają pozytywnych emocji i lepiej znoszą przeciwności.

*„Życie to szalona, cudowna podróż. Panuje w nim chaos, zaraz później przychodzi spokój, a potem wszystko zaczyna się od nowa. Sekret polega na tym, by cieszyć się tą przejażdżką. Każdą jej chwilą. (Regina Brett)*

Zdrowie psychiczne stanowi równowagę pomiędzy ciałem a umysłem, aby je utrzymać stawiamy sobie realne cele, dostosowujemy oczekiwania do możliwości. Zwiększyć jakość swojego życia możemy każdego dnia, a błędy z przeszłości nie determinują naszej przyszłości. Czasem trudno jest wprowadzić radykalne zmiany, albo wymaga to czasu, dlatego należy zacząć doceniać małe rzeczy, które sprawiają nam radość. Zazdrość i porównywanie się z innymi zabiera uczucie satysfakcji z naszych małych sukcesów.