

ABC SENIORA



Koszalin, 2021 rok

Szanowni Państwo, Drodzy Seniorzy!

Jakkolwiek by nie spojrzeć na kwestię wieku i przemijania, jego istotą jest sposób funkcjonowania wśród innych ludzi i w przestrzeni publicznej. Od wieków niepisana zasada wyznacza nasze role społeczne.

Zadaniem młodszych jest opieka nad starszymi, podobnie, jak osoby starsze służą młodszym radą, czasem, doświadczeniem, wiedzą. Dlatego dzisiaj z dużą troską budujemy system, który zapewnia seniorom życie godne, aktywne. Wzrost liczby seniorów wymaga podejmowania działań mających na celu wprowadzenie ułatwień dla ich funkcjonowania w społeczeństwie i stworzenia nowej oferty ukierunkowanej na osoby starsze.

Władze Miasta i różnego rodzaju instytucje i stowarzyszenia, podejmują rozmaite i działania ukierunkowane na poprawę jakości życia, podniesienie sprawności, pomoc w rozwijaniu zainteresowań i tworzenie warunków do jeszcze większej aktywności osób starszych.

Osoby sprawne, przedsiębiorcze, poszukujące mogą przyjemnie spędzać czas w różnych miejscach, nawiązywać i podtrzymywać kontakty społeczne, uczestniczyć w przedsięwzięciach. Mogą angażować się w inicjatywy organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów. Osoby częściowo zależne, potrzebujące wsparcia i opieki, jak również osoby całkowicie niesamodzielne, mają zabezpieczone wsparcie jednostek pomocy społecznej.

Z ogromną przyjemnością oddaję do Państwa rąk informator „ABC Seniora”. Wydawnictwo adresowane jest do osób starszych i ich rodzin, najbliższych, opiekunów. Zamysłem jego powstania było upowszechnienie wiedzy i poszerzenie seniorom dostępu do informacji.

Informator prezentuje bazę podmiotów realizujących usługi, m.in. w obszarze pomocy społecznej, służby zdrowia, kultury. Zawiera podstawowe informacje o zasadach i warunkach przyznawania pomocy i świadczeń. Mam nadzieję, że dokument ten będzie użytecznym i praktycznym przewodnikiem, ułatwiającym Państwu życie codzienne i podejmowanie inicjatyw.

Choć do wieku senioralnego pozostała mi jeszcze dekada, czasami myślę o tym, co uważam za ważne w życiu – żeby patrzeć w przyszłość. Ktoś, kto zatracą się we wspomnieniach, w przeszłości, mniej zwraca uwagę na to, co będzie lub może się zdarzyć. Dlatego z empatią i troską chcę zwrócić Państwa uwagę na przyszłość. W niej możemy znaleźć wszystko, czego szukamy w teraźniejszości.

Prezydent Miasta Koszalina

Piotr Jedliński

SPIS TREŚCI

TELEFONY ALARMOWE	5
WAŻNE DATY	5
DANE KONTAKTOWE	6
PROFIL ZAUFANY	10
KOSZALIŃSKA RADA SENIORÓW	11
ZDROWIE	
Podstawowe Prawa Pacjenta	12
Opieka zdrowotna	13
Lekarz Pierwszego Kontakt	14
Leczenie Specjalistyczne- Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna	16
Rehabilitacja Lecznicza	25
Szpital	28
Pogotowie Ratunkowe	29
Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)	30
Pomoc Medyczna podczas wyjazdów zagranicznych	31
Pomoc Medyczna podczas pobytu poza miejscem zamieszkania	31
Pomoc Medyczna po godzinach pracy placówek lub w weekendy	32
Świadczenia Opieki Długoterminowej	32
Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy	32
Pielęgniarskie Usługi Długoterminowe	34
Opieka Hospicyjna i Paliatywna	34
Leczenie Uzdrowiskowe	37
Zaopatrzenie w Wyroby Medyczne	40
Wypożyczalnia Sprzętu Rehabilitacyjnego	43
Internetowe Konto Pacjenta	46
E-recepta	47
Rządowy Projekt Zapewniający Dostęp do Bezpłatnych Leków dla Osób 75 +	48
Koszaliński Program Lek dla Seniora	49
Transport Sanitarny	50
Transport Sanitarny Bezpłatny	50
Transport Sanitarny Finansowany w 40% ze Środków Publicznych	51
Transport Sanitarny „Daleki” w POZ	52
Transport Sanitarny „ Daleki” w POZ jako Usługa Dodatkowa	53
Transport na Terenie Miasta Koszalina- firmy prywatne	54
Szczepienia Ochronne	54
Szczepienia Zalecane	54
Szczepienia Przeciwno Grypie	54
Koszalińska Koperta Życia	55
Teleopieka	56
Senior w Dobie Koronawirusa	56
POMOC	
Zasiłki i Dodatki	63

Zasiłek Stały.....	63
Zasiłek Okresowy.....	65
Zasiłek Celowy i Specjalny Zasiłek Celowy.....	66
Dodatek Mieszkaniowy.....	66
Dodatek Energetyczny.....	71
Zasiłek Pielęgnacyjny.....	72
Program osłony w zakresie zmniejszenia wydatków mieszkańców z tytułu opłat odpadami komunalnymi w 2021 r.....	74

OPIEKA

Dom Pomocy Społecznej.....	75
<u>Domy Pomocy Społecznej w Koszalinie i Powiecie Koszalińskim</u>	77
Dom Pomocy Społecznej „ Zielony Taras” w Koszalinie.....	77
Dom Seniora „ Złote Serca”.....	78
Wykaz Domów Pomocy Społecznej w Powiecie Koszalińskim.....	78
<u>Dzienne Domy Pobytu</u>	79
Dzienny Dom Pomocy „ Złoty Wiek”.....	80
Dzienny Dom Pogodna Jesień „ Senior+”.....	81
Dzienny Dom Pobytu dla Osób Starszych przy Caritas”.....	81
<u>Środowiskowe Domy Samopomocy</u>	82
<u>Usługi Opiekuńcze i Specjalistyczne Usługi Opiekuńcze</u>	83

WSPARCIE

<u>Przeciwdziałanie Przemocy</u>	86
<u>Nieodpłatna Pomoc Prawna</u>	87
<u>Pomoc Osobom Niepełnosprawnym Starszym i Ich Opiekunom z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych</u>	89
<u>Zakład Ubezpieczeń Społecznych</u>	90
<u>Zarząd Budynków Mieszkalnych</u>	91
<u>Program Koszalińska Karta Seniora</u>	92
<u>Karta Parkingowa</u>	93
<u>Abonament Radiowo- Telewizyjny</u>	94
<u>Transport Publiczny</u>	95
<u>Zniżki Ustawowe I Rodzaj Ulg</u>	96
<u>Zniżki w Komunikacji Miejskiej</u>	96

BEZPIECZEŃSTWO

<u>Działania Policji</u>	99
<u>Działania Straży Miejskiej</u>	109
<u>Działania Straży Pożarnej</u>	110
<u>Działania Miejskiego Rzecznika Konsumentów</u>	112

OFERTA KULTURALNA I SPORTOWA

<u>Miejskie Jednostki Kultury</u>	115
<u>Miejskie Obiekty Sportowe</u>	119

UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

KLUBY SENIORA

TELEFONY ALARMOWE

112 – OGÓLNOPOLSKI NUMER ALARMOWY

999 – POGOTOWIE RATUNKOWE

997 – POLICJA

998 – STRAŻ POŻARNA

986 – STRAŻ MIEJSKA

991 – POGOTOWIE ENERGETYCZNE

992 – POGOTOWIE GAZOWE

993 – POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE

994 – POGOTOWIE WODONO-KANALIZACYJNE

983 - POGOTOWIE WETERYNARYJNE

987- CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

ICE (ang. In case of emergency, pol. w nagłym wypadku) Międzynarodowy skrót– nazwa kontaktu w telefonie komórkowym. Skrót informujący ratowników, do kogo powinni zadzwonić w razie nagłego wypadku. W książce adresowej telefonu komórkowego – jako kontakt „ICE” wpisuje się numer telefonu wybranej osoby. Jeśli takich osób jest kilka, to oznacza się je hasłami „ICE1”, „ICE2” itd.

WAŻNE DATY

1 października Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

20 października Europejski Dzień Seniora

20 listopada Ogólnopolski Dzień Seniora

DANE KONTAKTOWE

Urząd Miejski w Koszalinie 75-007 Koszalin, ul. Rynek Staromiejski 6-7

Biuro Obsługi Klienta: nr tel. 94 348 86 17, Infolinia: 0800 16 50 10

Centrala: nr tel. 94 348 86 00

Sekretariat Prezydenta Miasta: nr tel. 94 348 86 03

Sekretariat Zastępców Prezydenta Miasta: nr tel. 94 348 88 52

e-mail: um.koszalin@um.koszalin.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2

Centrala: nr tel. 94 316 03 00

Kancelaria: nr tel. 94 316 03 08

Biuro Obsługi Klienta, PFRON nr tel. 94 31 60 311, 385

Centrum Świadczeń Rodzinnych nr tel. 94 31 60 389, 367

Dział Dodatków Mieszkaniowych nr tel. 94 31 60 370, 379, 380

Dział Pracy Socjalnej i Świadczeń nr tel. 94 31 60 338, 360, 401

Dział ds. Osób Starszych i Niepełnosprawnych nr tel. 94 31 60 410, 409, 411, 339, 375

Dział Usług Opiekuńczych nr tel. 94 31 60 353

Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy i Poradnictwa Specjalistycznego nr tel. 94 31 60 301, 302

email: kancelaria@mopr.koszalin.pl , sekretariat@mopr.koszalin.pl

Dom Pomocy Społecznej „ Zielony Taras” w Koszalinie

75-206 Koszalin, ul. Leonida Teligi 4

Sekretariat: nr tel. 94 717 08 90

e-mail: dps@dpskoszalin.pl

Dzienny Dom Pogodna Jesień "Senior+ " 75-206 Koszalin, ul. Teligi 4

nr tel. 94 717 08 98

Dzienny Dom Pomocy "Złoty Wiek" 75-950 Koszalin, Piłsudskiego 64

nr tel. 94 341 92 67

Klub „Senior +” 75- 109 Koszalin ul. Łużycka 32, nr tel. 717 07 98

Miejski Zespół ds. orzekania o niepełnosprawności, 75-322 Koszalin,

ul. Monte Cassino 13

nr tel. 94 348 88 81

Przewodnicząca Zespołu: Małgorzata Stachowiak, tel. 94 34 88 881,

e-mail: malgorzata.stachowiak@um.koszalin.pl

Zarząd Budynków Mieszkalnych 75-815 Koszalin, Połczyńska 24

Sekretariat: nr tel. 94 340 91 00

Biuro Obsługi Klienta: nr tel. 94 34 09 195

e-mail: zbm@zbm.koszalin.pl

Zarząd Dróg i Transportu 75-815 Koszalin, ul. Połczyńska 24

nr tel. 94 311 80 60, 94 342 54 19

Całodobowy telefon alarmowy: 94 311 80 54

e-mail: sekretariat@zdit-koszalin.pl

Miejskie Wodociągi i Kanalizacja sp. z o.o 75-714 Koszalin,

ul. Wojska Polskiego 14

Centrala: nr tel. 94 342 62 60, 94 342 62 68

Sekretariat: nr tel. 94 342 66 70

e-mail: biuro@mwik-koszalin.com

Miejski Zakład Komunikacji sp. z o.o 75- 736 Koszalin, ul. Gnieźnieńska 9

Centrala: nr tel. 94 342 30 21

Sekretariat: nr tel. 94 342 66 84

mzk@mzk.koszalin.pl

Miejska Energetyka Ciepła sp. z o.o 75-111 Koszalin, ul. Łużycka 25A

Obsługa Klienta: nr tel. 94 347 44 58, 94 347 45 78

obsługa.klienta@meckoszalin.pl

Zakład Ubezpieczeń Społecznych 75-950 Koszalin, ul. Fałata 30

Centrala: nr tel. 94 348 55 00/01

swww.zus.pl

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego 75- 846 Koszalin,

ul. Słowiańska 5

Centrala: nr tel. [94 342 77 31](tel:943427731)

www.krus.gov.pl

Pierwszy Urząd Skarbowy w Koszalinie 75-216 Koszalin, ul. Przemysłowa 3

Centrala: nr tel. 94 345 95 00

e-mail: 1us.koszalin@mf.gov.pl

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna 75- 613 Koszalin,

ul. Zwycięstwa 136

Centrala: nr tel. 94 342 40 85

e-mail: psse.koszalin@pis.gov.pl

Narodowy Fundusz Zdrowia Zachodniopomorski Oddział

Wojewódzki w Szczecinie 71-470 Szczecin, ul. Arkońska 45

Telefoniczna Infolinia Pacjenta 800 190 590

sekretariat@nfz-szczecin.pl

Delegatura ZOW NFZ w Koszalinie 75-626 Koszalin ul. Andersa 34

(delegatura Urzędu Wojewódzkiego)

nr tel. 94 346 52 27, 94 346 52 28

koszalin@nfz-szczecin.pl

Koszalińska Biblioteka Publiczna 75- 415 Koszalin, Plac Polonii 1

Centrala: nr tel. 94 348 15 40

ww.biblioteka.koszalin.pl

Muzeum 75-420 Koszalin, ul. Młyńska 37-39

nr tel. 94 343 20 11/ 82, 53

www.muzeum.koszalin.p

Zagroda Jamneńska 75-900 Koszalin ul. Jamneńska 24,

nr tel. 94 341 65 87, 508 129 892

e-mail: info@zagrodajamno.pl

Filharmonia Koszalińska 75-400 Koszalin, ul. Piastowska 2

Centrala: nr tel. 94 342 20 22, 94 342 62 20

www.filharmoniakoszalinska.pl

Bałtycki Teatr Dramatyczny 75-729 Koszalin Plac Teatralny 1

nr tel. 94 342 20 58

www.btd.koszalin.pl

Centrum Kultury 105 75-001 Koszalin ul. Zwycięstwa 105

Sekretariat: nr tel. 94 347 57 01

www.ck105.koszalin.pl

Zarząd Obiektów Sportowych sp. z o.o 75-436 Koszalin, ul. Rolna 14

sekretariat: nr tel. 94 721-60-10.

www.zos.koszalin.pl

Park Wodny

Biuro Obsługi Klienta – nr tel. 94 721-60-07

PROFIL ZAUFANY

Czym jest Profil Zaufany?

Profil zaufany to potwierdzony zestaw danych, które jednoznacznie identyfikują jego posiadacza w usługach podmiotów publicznych w Internecie. Te dane to imię (imiona), nazwisko, data urodzenia oraz numer PESEL.

Profil zaufany jest jedną z usług platformy ePUAP, która **służy** do formalnych kontaktów obywateli z administracją publiczną. Jest to bezpłatny, elektroniczny podpis (działa jak podpis odręczny). Jest tak zabezpieczony, aby nikt – poza jego właścicielem – nie mógł go użyć.

Dlaczego warto założyć Profil Zaufany?

Posiadając Profil zaufany załatwimy urzędowe sprawy przez Internet. Na przykład: na Internetowym Koncie Pacjenta zobaczymy swoje e-recepty i sprawdzimy przepisane dawkowanie, wybierzemy lekarza lub pielęgniarkę podstawowej opieki zdrowotnej. Możemy dzięki niemu wysłać drogą elektroniczną dokumenty i wnioski do różnych urzędów (np. wnieść podanie, odwołanie, skargę).

Jak założyć Profil Zaufany?

W celu uzyskania profilu zaufanego należy złożyć odpowiedni wniosek poprzez ePUAP, po czym udać się z dowodem osobistym lub paszportem do punktu potwierdzającego (ZUS, US, NFZ, UM).

Możliwe jest także potwierdzenie profilu zaufanego poprzez serwisy transakcyjne T-Uслуги Bankowe, PKO Bank, Inteligo, Santander, Bank Pekao, mBank, ING, Millennium Bank, Alior Bank, a także poprzez platformę Envelo. Ta forma potwierdzenia nie wymaga osobistego stawiennictwa w urzędzie czy punkcie potwierdzającym.

Profil zaufany jest ważny przez trzy lata, przy czym można go przedłużyć przez ePUAP.

KOSZALIŃSKA RADA SENIORÓW

Została powołana uchwałą Rady Miejskiej w Koszalinie w 2014 r. Rada ma charakter doradczy, konsultacyjny i inicjatywny dla władz Miasta. Działa na zasadzie kadencyjności. Kadencja Rady trwa 3 lata.

Rada liczy 15 osób:

- 5 przedstawicieli organizacji pozarządowych,
- 5 przedstawicieli uniwersytetu trzeciego wieku,
- 5 przedstawicieli osób starszych.

Do zadań Rady należy w szczególności:

- współpraca z organami Miasta przy rozstrzyganiu spraw istotnych dla osób starszych,
- przedstawianie propozycji dotyczących krótko- i długoterminowych działań na rzecz osób w wieku senioralnym,
- opiniowanie projektów uchwał Rady Miejskiej w Koszalinie przedstawionych Radzie do zaopiniowania,
- podejmowanie działań na rzecz integracji osób starszych ze społecznością lokalną oraz umacnianie więzi międzypokoleniowych,
- propagowanie wśród seniorów aktywności w zakresie kultury, rekreacji, turystyki i edukacji w celu zapobiegania wykluczeniu społecznemu,
- współpraca z organizacjami i instytucjami społecznymi, działającymi na terenie Koszalina w sprawach planowania i podejmowania działań na rzecz osób starszych,
- upowszechnianie wiedzy o potrzebach, prawach i możliwościach osób starszych,
- upowszechnianie informacji o podejmowanych działaniach na rzecz osób w starszym wieku,
- przełamywanie stereotypów na temat starości oraz budowanie pozytywnego wizerunku osób starszych.

Kontakt: Urząd Miejski w Koszalinie Wydział Kultury i Spraw Społecznych, 75-007 Koszalin ul. Rynek Staromiejski 6-7, nr tel. 94 348 87 16.

ZDROWIE

PODSTAWOWE PRAWA PACJENTA

Emeryci, renciści lub osoby posiadające decyzję administracyjną przyznającą prawo do świadczeń opieki zdrowotnej (wydaną przez ośrodek pomocy rodzinie) mogą korzystać ze świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.

Każdy pacjent ma prawo m.in. do:

- świadczeń zdrowotnych zgodnych z aktualną wiedzą medyczną,
- informacji o swoim stanie zdrowia,
- zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych,
- tajemnicy informacji związanych ze swoim stanem zdrowia w stosunku do osób nieupoważnionych do ich otrzymania,
- wyrażenia zgody lub braku zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych (np. operacji),
- poszanowania intymności i godności,
- wglądu w dokumentację medyczną,
- zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza,
- poszanowania życia prywatnego i rodzinnego,
- opieki duszpasterskiej,
- przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie.

O interesy Pacjenta dba Rzecznik Praw Pacjenta, do którego można się zwrócić o poradę, o wyjaśnienie wątpliwości związanych z prawami pacjenta, zadać pytanie. Jeżeli dojdzie do naruszenia praw pacjenta, rzecznik może wszcząć postępowanie wyjaśniające.

Kontakt z Rzecznikiem Praw Pacjenta

01-171 Warszawa, ul. Młynarska 46,

Ogólnopolska bezpłatna infolinia Rzecznika Praw Pacjenta: 800 190 590 (czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-20.00), e-mail: sekretariat@bpp.gov.pl

Jeśli pacjent lub bliska mu osoba jest pacjentem szpitala psychiatrycznego albo innej placówki leczniczej, która sprawuje całodobową opiekę psychiatryczną lub odwykową

i potrzebuje wsparcia, może się skontaktować z Rzecznikiem Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego, pracującym w tej placówce.

Informacje na temat m.in. świadczeń zdrowotnych, praw pacjenta znajdują się na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia pod adresem www.nfz.gov.pl w zakładce *Dla pacjenta*.

Na stronie Ministerstwa Zdrowia pod adresem www.gov.pl dostępne są niezbędne informacje dotyczące zdrowia i ubezpieczenia społecznego.

OPIEKA ZDROWOTNA

Osoby w starszym wieku, z natury rzeczy są bardziej narażone na problemy zdrowotne. Z tego względu nieodzowna jest znajomość podstawowych informacji na temat kontaktów pomiędzy pacjentem a służbą zdrowia.

LEKARZ PIERWSZEGO KONTAKTU

Senior ma prawo do bezpłatnej diagnostyki i leczenia u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) - lekarza pierwszego kontaktu, do którego zgłasza się w razie choroby, na okresowe badania kontrolne oraz szczepienia. Do lekarza PZO można się zapisać wypełniając odpowiednią deklarację. Zwykle przy tej okazji pacjenci zapisują się także do pielęgniarki (kobiety również do położnej).

Zakłady Podstawowej Opieki Zdrowotnej

W Koszalinie seniorzy mają zapewnioną opiekę zdrowotną i mogą korzystać z 22 zakładów podstawowej opieki zdrowotnej posiadających kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia oraz z 6 szpitali.

Świadczenia z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w ramach kontraktów z Narodowego Funduszu Zdrowia na terenie Miasta Koszalina realizowane są w ambulatoryjnej oraz stacjonarnej opiece zdrowotnej tj. w poradniach zdrowia psychicznego i w poradniach odwykowych oraz zapobiegania i zwalczania uzależnień.

WYKAZ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W KOSZALINIE POSIADAJĄCYCH KONTRAKT Z NARODOWYM FUNDUSZEM ZDROWIA

LEKARZE PIERWSZEGO KONTAKTU

Lp	Nazwa Świadczeniodawcy Nazwa Zakresu Świadczeń	Miejsce udzielania świadczeń	Numer Telefonu
1	Przychodnia Lekarska „VITA” s. c.	Al. Monte Cassino 13 75-414 Koszalin	94 347 72 00 94 347 72 01
2	Zakład Opieki Zdrowotnej „Panaceum”	ul. Krzyżanowskiego 1 75-328 Koszalin	94 346 44 78 94 346 44 79
3	Zakład Opieki Zdrowotnej „Panaceum”	ul. Racławicka 15-17 75-016 Koszalin	94 347 82 86 94 341 27 70
4	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Twoje Zdrowie”	ul. Kościuszki 7 75-404 Koszalin	94 342 54 03
5	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Salvita” s. c	ul. Kolejowa 71 75-108 Koszalin	94 342 75 45
6	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „PULS”	ul. Św. Wojciecha 1 75-666 Koszalin	94 340 58 38
7	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Na Skarpie” s.c.	ul. Spokojna 48 75-233 Koszalin	94 343 25 75
8	Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	ul. Zwycięstwa 204 A 75-640 Koszalin	94 306 70 60 515 395 624 507 760 059
9	Nasz Zakład Opieki Zdrowotnej „Rodzina”	ul. Lelewela 7 75-450 Koszalin	94 343 66 00 94 345 88 47 604 218 122
10	Nasz Zakład Opieki Zdrowotnej „Rodzina”	Al. Monte Cassino 13 75-411 Koszalin	94 343 04 22

11	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Cordis”	ul. Kościuszki 7 75-404 Koszalin	94 346 24 71
12	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Profilaktyka”	ul. Staszica 8a 75-256 Koszalin	94 347 74 82 504 013 814 660 405 555 604 506 060
13	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Profilaktyka”	ul. Bartosza Głowackiego 7 75-402 Koszalin	94 341 26 15
14	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44 94 347 16 88 94 347 16 20 94 347 16 00
15	Zakład Opieki Zdrowotnej Medical Beta	ul. H. Modrzejewskiej 15, 75-721 Koszalin	94 340 09 99 604 549 478
16	Zakład Opieki Zdrowotnej Medical Beta	ul. H. Modrzejewskiej 4, 75-721 Koszalin	94 341 10 49
17	Centrum Medyczne Beta – Tarnowski Sp. z o.o	ul. Traugutta 33 75-587 Koszalin	502 590 411 600 800 994
18	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Art.-Med.”	ul. Św. Wojciecha 1 75-666 Koszalin	94 346 30 29
19	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Clinika	ul. Okulickiego 24 A 75-433 Koszalin	94 340 70 83 698 077 284 698 077 285
20	Zespół Lekarza Rodzinnego Elkap	ul. Zakole 1A 75-814 Koszalin	94 342 02 42
21	Przychodnia POZ „ Sanatus”	ul. Żwirowa 10 75- 621 Koszalin	94 346 33 63 694 447 434
22	Przychodnia POZ „ Sanatus”	ul. Wenedów 1 75-847 Koszalin	94 716 46 89

PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Lp	Nazwa Świadczeniodawcy Nazwa Zakresu Świadczeń	Miejsce udzielania świadczeń	Numer Telefonu
1	Poradnia Zdrowia Psychicznego MEDiSON	ul. Zwycięstwa 119 75-601 Koszalin	94 348 90 06
2	Poradnia Zdrowia Psychicznego Clinika	ul. Okulickiego 24 A 75-433 Koszalin	94 340 70 83
3	Poradnia Zdrowia Psychicznego MSWiA	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 06
4	Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny MEDiSON I	Sarzyńska 9 75-819 Koszalin	94 947 07 54 94 347 07 55
5	Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny MEDiSON II Poradnia Zdrowia Psychicznego, Poradnia Leczenia Uzależnień, Zespół Leczenia Środowiskowego Szkoła Życia dla Rodziców, Grupa Wsparcia Społecznego	ul. Zwycięstwa 119 75-601 Koszalin	94 348 90 06 666 028 185
6	Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień ANON sp. z o.o. Poradnia Psychologiczna, Poradnia Uzależnień, Dzienny Oddział Leczenia Uzależnień	Al. Monte Cassino 13 75-414 Koszalin	94 343 07 48

LECZENIE SPECJALISTYCZNE, CZYLI AMBULATORYJNA OPIEKA SPECJALISTYCZNA

Jeśli lekarz POZ uzna, że pacjent potrzebuje leczenia specjalistycznego, wypisze skierowanie do specjalisty. Pacjent trafi wtedy do ambulatoryjnej opieki specjalistycznej (AOS).

Ambulatoryjne świadczenia specjalistyczne udzielane są na podstawie skierowania wystawionego przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

Skierowanie do poradni specjalistycznej ważne jest do chwili jego realizacji lub traci ważność z chwilą ustania przyczyny kierowania.

Termin ważności skierowania nie jest ściśle określony, jeśli jednak skierowanie zostanie przedłożone do realizacji po zbyt długim czasie od daty jego wystawienia, lekarz może podjąć decyzję o konieczności zaktualizowania informacji o stanie zdrowia pacjenta celem zweryfikowania pierwotnej przyczyny kierowania.

Oryginał skierowania należy dostarczyć do poradni specjalistycznej (o ile jest ono wymagane) nie później niż w terminie 14 dni roboczych od dnia dokonania wpisu na listę oczekujących, pod rygorem skreślenia z tej listy.

Są grupy pacjentów, które nie muszą mieć skierowania do poradni specjalistycznej:

- osoby chore na gruźlicę,
- osoby zakażone wirusem HIV,
- inwalidzi wojenni i wojskowi, kombataneci oraz osoby represjonowane,
- cywilne niewidome ofiary działań wojennych,
- uprawnieni żołnierze lub pracownicy, w zakresie leczenia urazów lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa,
- weterani poszkodowani, w zakresie leczenia urazów lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa,
- osoby uzależnione od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych – w zakresie leczenia odwykowego,
- działacze opozycji antykomunistycznej oraz osoby, które były represjonowane z powodów politycznych,
- osoby posiadające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- osoby, które były deportowane do pracy przymusowej oraz osadzone w obozach pracy przez III Rzeszę i Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich.

W Polsce nie obowiązuje już tzw. rejonizacja, co oznacza, że to pacjent wybiera placówkę, w której chce się leczyć. Może się ona zatem znajdować poza miejscowością w której mieszka.

PORADNIE SPECJALISTYCZNE W KOSZALINIE

Nazwa Świadczeniodawcy	Nazwa Zakresu Świadczeń	Miejsce udzielania świadczeń	Numer Telefonu
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Kardiologii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 83 55
NZOZ Uromed sp. z o.o.	Kardiologii	ul. Głowackiego 7 75-402 Koszalin	94 340 00 65
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MZW	Kardiologii	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44
Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny ZOZ	Kardiologii	ul. Zwycięstwa 204 a 75- 640 Koszalin	26 145 77 92 26 145 77 02
Prywatna Lecznica Chirurgiczna Praxis sp. z o.o.	Chirurgii ogólnej	Al. Armii Krajowej 7 Koszalin	94 346 14 01
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Chirurgii ogólnej	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 83 55 94 348 84 20
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Chirurgii ogólnej	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44
NZOZ Chirurg sp. o.o.	Chirurgii ogólnej	ul. Zakole 1 a 75-814 Koszalin	519051467
Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny ZOZ	Chirurgii ogólnej	ul. Zwycięstwa 204 a 75-640 Koszalin	26 145 77 92 26 145 77 02
Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Owa Ochocka	Okulistyki	ul. Chałubińskiego 12c 75-581 Koszalin	94 340 41 91
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Okulistyki	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 82 63 94 348 81 29
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Okulomed s.c.	Okulistyki	ul. Kościuszki 7 75-404 Koszalin	94 342 57 10
Nasz Zakład Opieki Zdrowotnej Rodzina Adam Zając	Okulistyki	ul. Lelewela 7 75-450 Koszalin	515708515

Centrum Leczenia Chorób Oczu Oculus	Okulistyki	ul. Nowowiejskiego 3 75-587 Koszalin	94 342 31 77
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Okulistyki	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44
Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny ZOZ	Okulistyki	ul. Zwycięstwa 204 a 75- 640 Koszalin	26 145 77 92 26 145 77 02
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Dermatologii i wenerologii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 84 91
NZOZ Uromed sp. z o.o.	Dermatologii i wenerologii	ul. Głowackiego 7 75-402 Koszalin	94 340 00 65
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Dermatologii i wenerologii	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44
Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny ZOZ	Dermatologii i wenerologii	ul. Zwycięstwa 204 a 75-640 Koszalin	26 145 77 92 26 145 77 02
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Chorób zakaźnych	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 82 88
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Diabetologii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 83 55 94 348 84 20
Przychodnia Specjalistyczna Pulsomed	Diabetologii	ul. Stoczniewców 11-13 75 526 Koszalin	94 341 99 43
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Diabetologii	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Gastroenterologii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 83 55 94 348 84 20
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Clinika	Gastroenterologii	ul. Okulickiego 24 a 75-433 Koszalin	94 340 70 83 698 077 284 698 077 285
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Gastroenterologii	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44

Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Hematologii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 83 55 94 348 84 20
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Hepatologii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 82 88
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Reumatologii	ul. Chałubińskiego 775-581 Koszalin	94 348 83 41
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Chorób naczyń	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 83 91
Centrum Dializ Fresenius NEPHROCARE	Nefrologii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 347 53 10
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Urologii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 83 55 94 348 84 20
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Neurochirurgii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 83 55 94 348 84 20
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Neurologii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 83 55 94 348 84 20
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Clinika	Neurologii	ul. Okulickiego 24 a 75-433 Koszalin	94 340 70 83 602 661 651
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Neurologii	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ambulatorium	Neurologii	ul. Wesoła 5 75-372 Koszalin	605284364
Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny ZOZ	Neurologii	ul. Zwycięstwa 204 a 75- 640 Koszalin	26 145 77 92 26 145 77 02
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 83 55 94 348 84 20
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Ortopedii	ul. Monte Cassino 13 75-414 Koszalin Pokój 312 III piętro	94 348 82 63

NZOZ Uromed sp. z o.o.	Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu	ul. Głowackiego 7 75-402 Koszalin	94 340 00 65
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44
Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny ZOZ	Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu	ul. Zwycięstwa 204 a 75- 640 Koszalin	26 145 77 92 26 145 77 02
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Otolaryngologii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 84 00
Niepubliczny Laryngologiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Aurius	Otolaryngologii	ul. Kościuszki 7 75-404 Koszalin	94 342 54 02
Nasz Zakład Opieki Zdrowotnej Rodzina Adam Zając	Otolaryngologii	ul. Lelewela 7 75-450 Koszalin	789486322
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Otolaryngologii	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44
Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny ZOZ	Otolaryngologii	ul. Zwycięstwa 204 a 75-640 Koszalin	26 145 77 92 26 145 77 02
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Otolaryngologii Diagnostyka onkologiczna	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 83 57 94 348 81 64
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Reumatologii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 84 00
Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Elżbieta Murawska- Waliszewska	Alergologii	ul. Nowowiejskiego 7 75-587 Koszalin	660556100
Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Jan Zdanowski Specjalista Alergolog	Alergologii	ul. H. Modrzejewskiej 22 75-721 Koszalin	94 342 05 12
Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc	Alergologii	ul. Niepodległości 44-4 75-252 Koszalin	94 340 67 30 94 340 94 63
Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc	Gruźlicy i Chorób Płuc	ul. Niepodległości 44-4 75-252 Koszalin	94 340 67 30 94 342 20 51

Zakład Opieki Zdrowotnej Stan-Med	Gruźlicy i Chorób Płuc	ul. Staszica 8 a 75-256 Koszalin	94 347 74 61 602 776 267
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Gruźlicy i Chorób Płuc	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44
Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc	Gruźlicy i Chorób Płuc Diagnostyka onkologiczna	ul. Niepodległości 44-4 75-252 Koszalin	94 340 67 30 94 342 20 51
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Gruźlicy i Chorób Płuc Diagnostyka onkologiczna	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 02
Afidea Onkoterapia sp. z o.o.	Onkologii	ul. Chałubińskiego 7 75 581 Koszalin	94 711 13 00 94 711 13 01
Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc	Onkologii	ul. Niepodległości 44-4 75-252 Koszalin	94 340 67 30 94 342 20 51
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Onkologii	ul. Orla 2 75-727 Koszalin	94 346 00 18 94 346 00 33
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Onkologii	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44 94 347 16 88
Afidea Onkoterapia sp. z o.o.	Diagnostyka onkologiczna	ul. Chałubińskiego 7 75 581 Koszalin	94 711 13 00
Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc	Diagnostyka onkologiczna	ul. Niepodległości 44-4 75-252 Koszalin	94 340 67 30 94 342 20 51
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Diagnostyka onkologiczna	ul. Orla 2 75-727 Koszalin	94 346 00 18 94 346 00 33
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Diagnostyka onkologiczna	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 72
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Chirurgia onkologiczna	ul. Orla 2 75-727 Koszalin	94 346 00 18 94 346 00 33
Onkomed sp. z o.o., sp. komandytowa	Chirurgia onkologiczna	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	602102436

Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Położnictwa i ginekologii	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 84 00 94 348 85 00
Multimed ZOZ Ginekologiczno- Położniczy	Położnictwa i ginekologii	ul. Kolejowa 71 75-105 Koszalin	94 343 23 72
Multimed ZOZ Ginekologiczno- Położniczy	Położnictwa i ginekologii	ul. Św. Wojciecha 1 75-666 Koszalin	94 340 58 37
Indywidualna Praktyka Lekarska Grzegorz Semmler	Położnictwa i ginekologii	ul. Kościuszki 7 75-404 Koszalin	602822228
Multimed ZOZ Ginekologiczno- Położniczy	Położnictwa i ginekologii	ul. Lelewela 7 75-450 Koszalin	94 343 83 98
Multimed ZOZ Ginekologiczno- Położniczy	Położnictwa i ginekologii	Al. Monte Cassino 13 75-411 Koszalin	94 343 04 33
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Clinika	Położnictwa i ginekologii	ul. Okulickiego 24 a 75-433 Koszalin	94 340 70 83 602 661 651
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Profilaktyka	Położnictwa i ginekologii	ul. Staszica 8 a 75-256 Koszalin	94 341 26 51
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Położnictwa i ginekologii	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44
Twój Ginekolog Maria Kopaczyk- Pstrokońska	Położnictwa i ginekologii	ul. Kościuszki 7 75-404 Koszalin	517400567
Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny ZOZ	Położnictwa i ginekologii	ul. Zwycięstwa 204 a 75-640 Koszalin	26 145 77 92 26 145 77 02
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Chorób wewnętrznych	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 88
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Acoustic- Med s.c. G Pieróg	Logopedii	ul. Św. Wojciecha 1 75-666 Koszalin	94 346 47 07
NZOZ Monada	Logopedii	Al. Monte Cassino 13 75-414 Koszalin	94 341 77 27

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Logopedii	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 347 16 44 94 347 15 92
Affidea sp. z o.o.	Medycyny nuklearnej	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	22 441 11 11
Affidea sp. z o.o.	Rezonansu magnetycznego	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	22 441 11 11
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Diagnostica s.c.	Rezonansu magnetycznego	ul. Kościuszki 7 75-404 Koszalin	94 346 11 99
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Rezonansu magnetycznego	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	734 834 205
Affidea sp. z o.o.	Tomografii komputerowej	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 711 13 01
Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie	Tomografii komputerowej	ul. Chałubińskiego 7 75-581 Koszalin	94 348 83 63
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Diagnostica s.c.	Tomografii komputerowej	ul. Kościuszki 7 75-404 Koszalin	94 346 11 99
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Clinika	Endoskopii przewodu pokarmowego-gastroskopia	ul. Okulickiego 24 a 75-433 Koszalin	94 340 70 83 602 661 651
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Endoskopii przewodu pokarmowego-gastroskopia	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	734 834 205
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Clinika	Endoskopii przewodu pokarmowego-kolonoskopia	ul. Okulickiego 24 a 75-433 Koszalin	94 340 70 83 602 661 651
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	Endoskopii przewodu pokarmowego-kolonoskopia	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	734 834 205

REHABILITACJA LECZNICZA

Świadczenia gwarantowane z zakresu rehabilitacji leczniczej są realizowane w warunkach ambulatoryjnych, domowych, w warunkach ośrodka lub oddziału dziennego oraz w warunkach stacjonarnych.

Do świadczeń rehabilitacji leczniczej wymagane jest skierowanie lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Skierowanie obowiązuje do wszystkich zakresów rehabilitacji, w tym do lekarza rehabilitacji leczniczej, tj. do lekarskiej ambulatoryjnej opieki rehabilitacyjnej. Do świadczeń rehabilitacji wymagane jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, tj. takiego, który pracuje w ramach umowy z NFZ. Skierowanie obowiązuje do wszystkich zakresów rehabilitacji, w tym do lekarza rehabilitacji leczniczej, tj. do lekarskiej ambulatoryjnej opieki rehabilitacyjnej. Na niektóre zakresy świadczeń, skierowanie wystawić może tylko lekarz specjalista.

Skierowanie na rehabilitację leczniczą w trybie ambulatoryjnym, tj. na zabiegi fizjoterapeutyczne, ważne jest 30 dni od daty wystawienia. W tym czasie skierowanie musi zostać zarejestrowane w miejscu, w którym udzielane będą świadczenia, bez względu na to, kiedy rozpocznie się rehabilitacja.

Rehabilitacja w warunkach ambulatoryjnych

Skierowanie do poradni rehabilitacyjnej oraz na zabiegi fizjoterapeutyczne może wystawić każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego.

W przypadku wady postawy kwalifikującej się do rehabilitacji leczniczej narządu ruchu, skierowanie na zabiegi wystawia, w ramach umowy z NFZ:

- lekarz specjalista: rehabilitacji ogólnej, rehabilitacji medycznej lub rehabilitacji w chorobach narządu ruchu lub chirurgii ortopedycznej, lub chirurgii ogólnej, lub chirurgii urazowo-ortopedycznej, lub ortopedii i traumatologii, lub ortopedii i traumatologii narządu ruchu;
- lekarz ze specjalizacją I stopnia: odpowiednio jw.;
- lekarz w trakcie specjalizacji z rehabilitacji medycznej lub ortopedii i traumatologii narządu ruchu;

Skierowanie na zabiegi fizjoterapii, także w warunkach domowych, należy zarejestrować w ciągu 30 dni od daty wystawienia, inaczej traci ono ważność.

Fizjoterapia ambulatoryjna odbywa się w cyklu terapeutycznym do 10 dni zabiegowych; pacjent otrzymuje nie więcej niż 5 zabiegów dziennie.

Rehabilitacja w warunkach domowych

Skierowanie na zabiegi fizjoterapii w warunkach domowych wystawia lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), a także inni lekarze ubezpieczenia zdrowotnego:

- lekarze specjaliści: rehabilitacji w chorobach narządu ruchu, rehabilitacji ogólnej, rehabilitacji lub rehabilitacji medycznej, medycyny fizykalnej i balneoklimatologii, chirurgii lub chirurgii ogólnej, chirurgii ortopedycznej, chirurgii urazowo-ortopedycznej, ortopedii i traumatologii, reumatologii, neurologii, neurochirurgii;
- lekarze ze specjalizacją I stopnia i lekarze w trakcie specjalizacji w dziedzinach jw.

Świadczenia udzielane są pacjentom z zaburzeniami funkcji motorycznych spowodowane:

- ogniskowymi uszkodzeniami mózgu (stanami po zatorach mózgowych, udarach krwotocznych mózgu, urazach) - w okresie do 12 miesięcy od dnia powstania ogniskowego uszkodzenia mózgu;
- ciężkimi uszkodzeniami centralnego i obwodowego układu nerwowego (5 stopień skali oceny stopnia niepełnosprawności zwanej skalą Rankina; warunku tego nie stosuje się wobec osób do ukończenia 18. roku życia);
- uszkodzeniem rdzenia kręgowego - w okresie do 12 miesięcy od dnia powstania tego uszkodzenia;
- chorobami przewlekłe postępującymi, w szczególności: miopatiami, chorobą Parkinsona, zapaleniem wielomięśniowym, rdzeniowym zanikiem mięśni, guzami mózgu, procesami demielinizacyjnymi, kolagenozami, przewlekłymi zespołami pozapiramidowymi, reumatoidalnym zapaleniem stawów;
- chorobami zwyrodnieniowymi stawów biodrowych lub kolanowych oraz po zabiegach endoprotezoplastyki stawu - w okresie do 6 miesięcy od dnia wykonania operacji;
- złamaniami, obrażeniami i amputacjami kończyn dolnych- w okresie do 6 miesięcy od dnia złamania, obrażenia lub amputacji,
- osobom w stanie wegetatywnym lub apalicznym.

NFZ finansuje do 80 dni zabiegowych w roku kalendarzowym, nie więcej niż pięć zabiegów dziennie.

W przypadku uzasadnionym względami medycznymi i koniecznością osiągnięcia celu leczniczego, czas trwania rehabilitacji może zostać przedłużony decyzją lekarza zlecającego zabiegi, za pisemną zgodą dyrektora właściwego oddziału NFZ. Rehabilitacja w warunkach domowych nie może być łączona ze świadczeniami hospicjum domowego.

Lekarska ambulatoryjna opieka rehabilitacyjna (lekarze rehabilitacji leczniczej)

- Szpital Wojewódzki im. M. Kopernika

Kontakt: 75- 581 Koszalin, ul. Chałubińskiego 7 nr tel. 94 348 84 00, 94 348 88 36

Fizjoterapia ambulatoryjna

Świadczenia w zakresie fizjoterapii w ramach podpisanej umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia realizują:

- Samodzielny Publiczny ZOZ MSWiA

Kontakt: 75-720 Koszalin, ul. Szpitalna 2, nr tel. 94 347 16 78

- Szpital Wojewódzki im. M. Kopernika

Kontakt: 75- 581 Koszalin, ul. Chałubińskiego 7 nr tel. 94 348 84 00, 94 348 88 36

- Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Kontakt: 75-640 Koszalin, ul. Zwycięstwa 204a, nr tel. 261 457 792, 261 457 702

Fizjoterapia domowa (świadczenia udzielane są na terenie powiatów)

- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wenti-Med

Kontakt: 75-105 Koszalin, ul. Kolejowa 71, nr tel. 507 964 845

SZPITALE

Zarówno lekarz POZ, jak i specjalista, może skierować pacjenta do szpitala.

Ma on prawo do wyboru dowolnego szpitala na terenie Polski, pod warunkiem, że posiada on umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia.

W sytuacji, gdy jest to konieczne ze względu na stan zdrowia, do szpitala może skierować także lekarz, który nie ma podpisanej umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia (czyli taki, u którego leczymy się prywatnie), a za leczenie szpitalne nie trzeba wtedy płacić.

Nie przysługuje jednak prawo do bezpłatnych badań czy konsultacji u specjalisty na podstawie skierowania lekarza prywatnego — na takie może kierować wyłącznie lekarz, który ma kontrakt z NFZ lub pracuje w placówce posiadającej taki kontrakt.

Skierowanie na leczenie szpitalne, zachowuje swoją ważność do czasu ustalenia terminu przyjęcia pacjenta.

WYKAZ SZPITALI W KOSZALINIE POSIADAJĄCYCH KONTRAKT Z ZACHODNIOPOMORSKIM ODDZIAŁEM NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA

Lp.	Nazwa szpitala	Nr tel.
1	Szpital Wojewódzki im. M. Kopernika ul. Chałubińskiego 7, 75-581 Koszalin Anestezjologia i Intensywna Terapia 94 34 88 291 Anestezjologia i Intensywna Terapia Dziecięca 94 34 88 281 Chemioterapia - Hospitalizacja Chemioterapia w warunkach ambulatoryjnych, ul. Orla 2, tel. 94 346 00 18 Chemioterapia w trybie jednodniowym Chirurgia Dziecięca i Urazowo-Ortopedyczna 94 34 88 240, 94 34 88 247 Chirurgia Ogólna i Onkologiczna 94 34 88 222 Chirurgia Naczyniowa 94 34 88 162 Chirurgia Urazowo-Ortopedyczna 94 34 88 170 Chirurgia Szczękowo - Twarzowa Choroby Wewnętrzne Izba Przyjęć Zakaźna 94 34 88 298 Choroby Zakaźne 94 34 88 376, 94 34 88 297, 94 34 88 292 Dermatologia 94 34 88 197	94 348-84-00
2	Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc ul. Niepodległości 44-48, 75-252 Koszalin Chemioterapia - Hospitalizacja Chemioterapia w warunkach ambulatoryjnych Chemioterapia w trybie jednodniowym Choroby Płuc	94 342 20 51 do (53)

	Izba Przyjęć	
3	Samodzielny Publiczny ZOZ MSW ul. Szpitalna, 75-720 Koszalin Chirurgia Ogólna - tryb jednodniowy, tel. 94 347 16 64, 94 347 16 54 Choroby Wewnętrzne, tel. 94 347 16 84, 94 347 16 86 Ortopedia i Traumatologia Narządu Ruchu - tryb jednodniowy, tel. 94 347 16 64 Izba Przyjęć, tel. 94 347 16 84	94 347-16-84
4	NZOZ Uromed Sp. z o.o. ul. Głowackiego 7, 75-402 Koszalin Chirurgia Ogólna - tryb jednodniowy Ginekologia - tryb jednodniowy Ortopedia i Traumatologia Narządu Ruchu - tryb jednodniowy	94 340-00-65
5	Prywatna Lecznica Chirurgiczna Praxis sp. z o.o. al. Armii Krajowej 7, 75-200 Koszalin Chirurgia Ogólna 94 342 71 71 Położnictwo i Ginekologia 94 342 71 71 Ortopedia i Traumatologia Narządu Ruchu 94 342 71 71	94 346-14-01
6	Euromedic Onkoterapia Sp. z o.o. Międzynarodowe Centrum Onkoterapii ul. T. Chałubińskiego, 775-581 Koszalin Brachyterapia Teleradioterapia	94 711-13-00
7	Środkowopomorskie Centrum Zdrowia Psychicznego „MEDiSON” Koszalin ul. Sarzyńska 9 Punk zgłoszeniowo-koordynacyjny/ Izba Przyjęć, Oddział Dzienny Psychiatryczny, Oddział Opiekuńczo-Lecniczy Psychiatryczny dla Dorosłych, Oddział Psychiatryczny Stacjonarny, Ośrodek Ekspertyz Sądowych	94 947-07-54 94-347-07-55

POGOTOWIE RATUNKOWE

W przypadkach nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia zachodzi czasami potrzeba wezwania karetki pogotowia. Zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia) można wezwać wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych, które mogą prowadzić

do istotnego uszczerbku zdrowia.

Wezwanie karetki pogotowia uzasadnione jest w przypadku:

- utraty przytomności,
- wystąpienia drgawek,
- nasilonej duszności,
- rozległej rany w wyniku urazu,
- intensywnego krwotoku,
- porażenia prądem,
- nagłego i ostrego bólu,
- zaburzeń rytmu serca,
- podejrzeń zawału serca,
- udaru mózgu.

W takich przypadkach wezwanie są bezpłatne. Aby wezwać zespół ratownictwa medycznego należy zadzwonić pod **numer tel. 999 lub 112**. W rozmowie z dyspozytorem należy spokojnie opisać zdarzenie, podać kogo dotyczy, adres i inne niezbędne dane (można posłużyć się danymi z „Koperty życia”).

SZPITALNY ODDZIAŁ RATUNKOWY (SOR)

Szpitalny oddział ratunkowy to miejsce, w którym ratuje się życie i nagłe zagrożone zdrowie człowieka.

Nie jest to miejsce, do którego przychodzi się po receptę na leki czy skierowanie na badania, ani miejsce, w którym udziela się porad medycznych w razie przeziębienia czy niestrawności.

W szpitalnym oddziale ratunkowym nie powinna obowiązywać kolejność zgłoszeń według czasu przybycia. O tym, kogo najpierw diagnozować, decyduje lekarz na podstawie oceny stanu zdrowia pacjenta. Coraz więcej szpitali prowadzi wśród pacjentów SOR triaż.

To metoda segregacji pacjentów na tych, którzy potrzebują pomocy natychmiast bądź pilnie i tych, którzy mogą z medycznego punktu widzenia na pomoc poczekać.

Podstawowe kody triażu:

- Czerwony- bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia - pomoc musi być udzielona natychmiast;
- Żółty- przypadek pilny - pacjent powinien być przyjęty jak najszybciej;
- Zielony- przypadek stabilny - nie ma zagrożenia życia lub poważnego uszczerbku na zdrowiu - pacjent zostanie przyjęty wtedy, kiedy zostali przyjęci pacjenci z kodem czerwonym i żółtym.

Podczas pobytu na SOR pacjent może być po diagnostyce skierowany na odpowiedni oddział szpitala, na obserwację w SOR lub wypisany do domu.

***Kontakt:** Szpitalny Oddział Ratunkowy z Izbą Przyjęć Ogólną, 75-581 Koszalin, ul. Chałubińskiego 7, nr tel. 94 348 84 98.*

POMOC MEDYCZNA PODCZAS WYJAZDÓW ZAGRANICZNYCH

Przy problemach zdrowotnych podczas wyjazdów zagranicznych zgodnie z unijnymi/wspólnotowymi przepisami, osobie przebywającej tymczasowo w innym państwie członkowskim UE/EFTA przysługują świadczenia zdrowotne, które są niezbędne z medycznego punktu widzenia z uwzględnieniem charakteru tych świadczeń i czasu trwania pobytu oraz zostały udzielone w celu uniknięcia sytuacji, w której pacjent byłby zmuszony do powrotu na terytorium państwa ubezpieczenia, aby uzyskać potrzebne leczenie. W celu uzyskania wymienionych świadczeń należy posiadać Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), którą bezpłatnie można uzyskać w Zachodniopomorskim Oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ).

***Kontakt:** Delegatura ZOW NFZ w Koszalinie, 75-626 Koszalin ul. Andersa 34 (delegatura Urzędu Wojewódzkiego) nr tel. 94 346 52 27, 94 346 52 28, poniedziałek, wtorek, czwartek piątek w godz. 8.00-16.00, środa w godz. 8.00-18.00.*

POMOC MEDYCZNA PODCZAS POBYTU POZA MIEJSCEM ZAMIESZKANIA

W przypadkach problemów zdrowotnych podczas pobytu poza miejscem zamieszkania pacjent ma prawo do bezpłatnych świadczeń w innej placówce Podstawowej Opieki

Zdrowotnej (POZ), która ma podpisaną umowę z NFZ.

POMOC MEDYCZNA PO GODZINACH PRACY PLACÓWEK POZ LUB W WEEKENDY (SOBOTY, NIEDZIELE, ŚWIĘTA)

Po godzinach pracy placówek POZ lub w weekendy (soboty, niedziele, święta) usługi medyczne zapewniane są w formie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Pomoc taka udzielana jest od poniedziałku do piątku w godz. 18.00 -8.00 dnia następnego oraz całodobowo w soboty, niedziele i inne dni wolne od pracy.

Przy kontaktach ze służbą zdrowia należy koniecznie posiadać przy sobie dokument z numerem PESEL (np. dowód osobisty, legitymacja emeryta/rencisty, aktualne zaświadczenie o pobieraniu zasiłku przedemerytalnego), dzięki któremu lekarz lub pielęgniarka mogą uzyskać informację o ubezpieczeniu a także, jeżeli trzeba, skierowanie do specjalisty od lekarza rodzinnego.

W razie konieczności pomocy udziela Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW w Koszalinie.

Kontakt: 75-720 Koszalin, ul. Szpitalna 2, nr tel. 94 347 16 43, 94 347 16 60.

Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił Teleplatformę Pierwszego Kontaktu TPK. Dzwoniąc pod bezpłatny *numer TPK- 800 137 200* (numer dla całej Polski) można uzyskać niezbędną pomoc medyczną poza godzinami pracy lekarzy rodzinnych, w weekendy oraz święta. Z platformy mogą również korzystać osoby niesłyszące.

ŚWIADCZENIA OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO – OPIEKUŃCZY przy Specjalistycznym Zespole Gruźlicy i Chorób Płuc jest placówką stacjonarną, w której prowadzi się całodobową opiekę obejmującą świadczenia o charakterze pielęgnacyjnym, opiekuńczym i rehabilitacyjnym z uwzględnieniem kontynuacji leczenia farmakologicznego i dietetycznego dla pacjentów nie wymagających leczenia szpitalnego. Zakład posiada 27 łóżek. Zapewnia profesjonalną opiekę pielęgnacyjną i opiekuńczą pacjentom w różnym wieku, z dużym upośledzeniem

zdolności do samodzielnego poruszania się oraz tym, którzy w realizacjach swych podstawowych potrzeb są niemal całkowicie uzależnieni od osób trzecich. Personel Zakładu edukuje pacjenta, przygotowuje do samoopieki i samopielęgnacji, pomaga w adaptacji do sytuacji zmienionej w wyniku choroby. Oferta świadczeń skierowana jest przede wszystkim do pacjentów, u których proces intensywnego leczenia został zakończony, a kluczowym zadaniem pozostaje intensywna specjalistyczna opieka długoterminowa. Do Zakładu nie mogą zostać przyjęte osoby, dla których podstawowym wskazaniem do objęcia opieką jest choroba psychiczna, zaawansowana choroba nowotworowa lub uzależnienie. Sposób i tryb kierowania osób do zakładu pielęgnacyjno-opiekuńczego publicznego oraz zasady ustalania odpłatności za pobyt w tych zakładach określa Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 25 czerwca 2012 r. w sprawie kierowania do zakładów opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych.

Podstawą skierowania pacjenta do zakładu pielęgnacyjno-opiekuńczego jest:

- wniosek lekarza podstawowej opieki zdrowotnej,
- wniosek lekarza prowadzącego pacjenta z oddziału szpitalnego, po zakończonym leczeniu w warunkach szpitalnych,
- wywiad pielęgniarki środowiskowo/ rodzinnej lub pielęgniarki oddziału szpitalnego wraz z oceną według zmodyfikowanej skali Barthel.

Miejsce złożenia dokumentów:

- Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy ul. Niepodległości 44-48 wejście C.
- Dokumenty są przyjmowane od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 – 14.00.
- Przyjęcia do Zakładu odbywają się planowo, zgodnie z prowadzonym rejestrem osób oczekujących.

Kontakt: Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc, 75-252 Koszalin, ul. Niepodległości 44-48, nr tel. 94 340 95 59, 94 340 67 36.

Umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenia pielęgnacyjne i opiekuńcze mają podpisane dwie firmy:

„ Bogumiła” Bogumiła Aziewicz-Gabis,

„ Lusi-Med.” Lucyna Szpilak

Kontakt: „ Bogumiła” Bogumiła Aziewicz-Gabis, 75-252 Koszalin, ul. Niepodległości 44-48, nr tel. 508-185-558,

„ Lusi-Med.” Lucyna Szpilak, 75-252 Koszalin, ul. Niepodległości 44-48, nr tel. 668 120 688.

OPIEKA HOSPICYJNA I PALIATYWNA

Opieka hospicyjna i paliatywna ma na celu poprawę jakości życia chorego i jego bliskich zmagających się z codziennymi problemami związanymi z postępującą, często nieuleczalną chorobą. Podejmowane działania służą zapobieganiu cierpieniu, niesieniu ulgi, leczeniu bólu i innych objawów somatycznych oraz pomocy w rozwiązywaniu problemów, wraz ze wsparciem dla rodziny pacjenta.

Świadczenia zdrowotne w opiece paliatywnej udzielane są w zależności od potrzeb, przez wielodyscyplinarny zespół osób przygotowanych do opieki nad nieuleczalnie chorymi. W skład zespołu wchodzi lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, psycholog. Do objęcia opieką paliatywną i hospicyjną kieruje lekarz ubezpieczenia zdrowotnego. Zgoda na sprawowanie opieki paliatywnej lub hospicyjnej musi być wyrażona na piśmie przez pacjenta, jego rodzinę lub opiekuna.

Świadczenia w opiece hospicyjnej i paliatywnej udzielane są w warunkach:

- **domowych** – w hospicjum domowym,
- **ambulatoryjnych** – w poradni medycyny paliatywnej,
- **stacjonarnych** – w oddziale medycyny paliatywnej oraz hospicjum stacjonarnym.

HOSPICJUM STACJONARNE

Opieka hospicjum stacjonarnego sprawowana jest w szczególności w chorobach, które nie rokują nadziei na wyleczenie. Do hospicjum kierowani są pacjenci na podstawie

wskazań medycznych (szczególnie z chorobami nowotworowymi), w schyłkowym okresie życia. Decyzję o objęciu pacjenta opieką hospicyjną podejmuje lekarz hospicjum. Świadczenia

w warunkach stacjonarnych udzielane są przy zachowaniu całodobowego dostępu do lekarza i pielęgniarki przez 7 dni w tygodniu. Świadczenia hospicjum stacjonarnego obejmują również opiekę wyręczającą. Polega ona na przyjęciu do hospicjum lub do oddziału medycyny paliatywnej pacjenta na okres nie dłuższy niż 10 dni.

W hospicjum stacjonarnym pacjent ma zapewnione bezpłatnie: opiekę lekarską i pielęgniarską, leczenie farmakologiczne, leczenie bólu oraz leczenie innych objawów somatycznych. Gwarantowana jest opieka psychologiczna nad pacjentem i jego rodziną, rehabilitacja i niezbędne badania diagnostyczne, zlecone przez lekarza zatrudnionego w hospicjum lub oddziale medycyny paliatywnej, a także zaopatrzenie w wyroby medyczne. Świadczenia w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia realizuje

Hospicjum im. św. Maksymiliana Kolbego w Koszalinie.

Zasady przyjęcia do hospicjum stacjonarnego

Pacjenci przyjmowani są na podstawie skierowania, po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym pod nr tel. 94 340-36-96 lub osobistym w siedzibie Hospicjum od pon. do pt. w godz. 8:00–14:00. Kwalifikacji dokonuje lekarz hospicjum.

***Kontakt:** 75-136 Koszalin, ul. Zdobywców Wału Pomorskiego 80, nr tel. 94 340 36 96, 600 233 822.*

HOSPICJA DOMOWE

Świadczenia w hospicjum domowym (wizyty domowe) realizowane są we współpracy z lekarzem, pielęgniarką oraz położną podstawowej opieki zdrowotnej. Obejmują:

- leczenie farmakologiczne,
- leczenie objawów somatycznych i leczenie bólu,
- opiekę psychologiczną nad pacjentem i jego rodziną,
- rehabilitację,
- bezpłatne wypożyczanie przez hospicja domowe sprzętu medycznego i pomocniczego.

W ramach opieki hospicyjnej udzielanej w warunkach domowych pacjent ma całodobowy dostęp do świadczeń udzielanych przez lekarza i pielęgniarkę przez 7 dni w tygodniu. Porady lekarskie odbywają się nie rzadziej niż 2 razy w miesiącu, wizyty pielęgniarskie - nie rzadziej niż 2 razy w tygodniu.

Ostateczną decyzję o objęciu pacjenta opieką hospicyjną podejmuje lekarz hospicjum.

W Koszalinie w ramach kontraktu z NFZ opiekę hospicjum domowego świadczą:

"Promyk" Usługi Pielęgniarskie Violetta Manarczyk,

Kontakt: 75-402 Koszalin, ul. Głowackiego 7, nr tel. 531 597 891

Hospicyjny Zakład Opieki Zdrowotnej

Kontakt: 75-136 Koszalin, ul. Zdobywców Wału Pomorskiego 80, nr tel. 94 340 36 96.

PORADNIA MEDYCyny PALIATYWNEJ

Przeznaczona jest dla pacjentów chorujących na choroby nowotworowe, u których zakończono leczenie przyczynowe i którzy potrzebują leczenia przeciwbólowego oraz wsparcia. Pod opieką poradni medycyny paliatywnej znajdują się osoby, które są stabilne, mają możliwość udania się do poradni sami lub - ze względu na ograniczoną możliwość poruszania się - wymagają porad lub wizyt w domu. Świadczenia w opiece paliatywnej i hospicyjnej udzielane w warunkach ambulatoryjnych obejmują: porady lekarskie, porady lekarsko-pielęgniarskie w domu chorego, porady psychologiczne, konsultacje lekarskie (także dla pacjenta, który nie został zakwalifikowany do hospicjum domowego), wsparcie rodziny chorego. Porady obejmują: badanie pacjenta, ordynację leków (w tym leków przeciwbólowych), zapewnienie niezbędnych badań diagnostycznych, zlecenie i wykonywanie zabiegów leczniczych, zlecenie zabiegów pielęgnacyjnych, kierowanie na konsultacje, kierowanie do szpitala, wydawanie orzeczeń i opinii o stanie zdrowia pacjenta, niezbędnych w procesie leczenia. W ramach poradni udzielane są porady/ wizyty domowe nie częściej niż dwa razy w tygodniu.

Chorzy, którzy wymagają częstszych wizyt lub ciągłej opieki, powinni zostać skierowani do hospicjum domowego lub stacjonarnego.

W ramach kontraktu NFZ w Koszalinie są 2 poradnie medycyny paliatywnej:

Hospicyjny Zakład Opieki Zdrowotnej

Kontakt: 75-136 Koszalin, ul. Zdobywców Wału Pomorskiego 80, nr tel. 94 340 36 96

Szpital Wojewódzki im. M. Kopernika

Kontakt: 75-727 Koszalin, ul. Orla 2, nr tel. 94 346 00 18

LECZENIE UZDROWISKOWE

Jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Jeżeli w celu odzyskania sprawności po chorobie lub wypadku senior wymaga określonych zabiegów, które wykonywane są w uzdrowiskach, może skorzystać z tego rodzaju leczenia.

Pierwszym krokiem do tego, aby wyjechać do sanatorium jest uzyskanie odpowiedniego skierowania.

Krok 1. Otrzymanie skierowania od lekarza

Pierwszym krokiem do wyjazdu jest otrzymanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego skierowania na leczenie uzdrowiskowe albo rehabilitację uzdrowiskową.

Skierowanie otrzymamy jedynie od lekarza, który ma podpisaną umowę z NFZ lub jest zatrudniony w placówce, z którą fundusz zawarł umowę o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej.

Wystawiając skierowanie lekarz bierze pod uwagę wskazania i przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego albo rehabilitacji uzdrowiskowej.

Obecnie kuracjusz może korzystać z leczenia lub rehabilitacji uzdrowiskowej nie częściej niż raz na 18 miesięcy.

Od zakończenia przez pacjenta leczenia lub rehabilitacji w uzdrowisku do dnia złożenia kolejnego skierowania musi upłynąć 12 miesięcy.

Ograniczenia te nie mają zastosowania do leczenia uzdrowiskowego w szpitalu uzdrowiskowym i leczenia uzdrowiskowego w formie rehabilitacji uzdrowiskowej w szpitalu uzdrowiskowym oraz w uzdrowiskowym leczeniu ambulatoryjnym.

Skierowanie wystawione przez lekarza należy przesłać do oddziału wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w terminie 30 dni od dnia jego otrzymania. W przeciwnym

wypadku utraci ono swoją ważność. Pacjent sam może wysłać skierowanie do funduszu w zamkniętej kopercie opatrzonej napisem "SKIEROWANIE NA LECZENIE UZDROWISKOWE" albo "SKIEROWANIE NA REHABILITACJĘ UZDROWISKOWĄ".

Narodowy Fundusz Zdrowia rejestruje otrzymane skierowanie. Następnie lekarz specjalista dokonuje jego aprobaty pod względem celowości leczenia lub rehabilitacji. Może również zażądać od lekarza wystawiającego skierowanie odpowiedniej dokumentacji medycznej.

Krok 2. Potwierdzenie skierowania przez NFZ

Oddział Narodowego Funduszu Zdrowia powinien rozpatrzyć skierowanie w terminie 30 dni od dnia jego wpływu. Jeśli istnieje potrzeba uzupełnienia dokumentacji, termin ten może zostać przedłużony, nie więcej jednak niż o 14 dni.

Jeżeli z powodu braku miejsc w odpowiednich zakładach lecznictwa uzdrowiskowego NFZ nie może potwierdzić skierowania, to składa je do dokumentacji i informuje o tym pacjenta nie później niż 30 dni od otrzymania skierowania.

Pacjent powinien zostać poinformowany pisemnie o swojej kolejności na liście świadczeniobiorców, oczekujących na potwierdzenie skierowania.

Aby dowiedzieć się więcej na temat swojego skierowania można skorzystać z przeglądarki, która znajduje się na stronie:

https://skierowania.nfz.gov.pl/ap-przegl-skier/servlet/skierowania/show_app.

W przypadku pojawienia się wolnych miejsc w sanatorium oddział wojewódzki NFZ potwierdza skierowanie. Jednocześnie określa:

- rodzaj leczenia uzdrowiskowego albo rehabilitacji uzdrowiskowej oraz ich tryb,
- odpowiedni zakład lecznictwa uzdrowiskowego albo rehabilitacji uzdrowiskowej,
- datę rozpoczęcia leczenia albo rehabilitacji uzdrowiskowej; w przypadku leczenia uzdrowiskowego w warunkach stacjonarnych - czas trwania,
- okres leczenia, w przypadku leczenia uzdrowiskowego w warunkach ambulatoryjnych albo rehabilitacji uzdrowiskowej.

Pacjent otrzymuje z funduszu potwierdzone skierowanie. Doręczenie tego dokumentu powinno nastąpić nie później niż 14 dni przed rozpoczęciem leczenia.

Termin ten może zostać skrócony, jeżeli pacjent wyrazi na to zgodę w formie pisemnej, telefonicznej lub elektronicznej. W takiej sytuacji doręczenie powinno nastąpić w terminie nie krótszym niż 3 dni przed rozpoczęciem leczenia.

Doręczając skierowanie na leczenie w sanatorium uzdrowiskowym, Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia informuje o zasadach odpłatności za pobyt w sanatorium, ewentualnie także o całkowitych kosztach za pobyt opiekuna.

Krok 3. Wyjazd

Świadczeniami gwarantowanymi z zakresu lecznictwa uzdrowiskowego w przypadku osób dorosłych są:

- uzdrowiskowe leczenie szpitalne,
- uzdrowiskowe leczenie sanatoryjne,
- uzdrowiskowa rehabilitacja w szpitalu uzdrowiskowym,
- uzdrowiskowa rehabilitacja w sanatorium uzdrowiskowym,
- uzdrowiskowe leczenie ambulatoryjne.

Czas trwania leczenia uzdrowiskowego wynosi:

- 21 dni - dla uzdrowiskowego leczenia szpitalnego i sanatoryjnego,
- 28 dni - w przypadku uzdrowiskowej rehabilitacji w szpitalu lub sanatorium uzdrowiskowym,
- od 6 do 18 dni - dla uzdrowiskowego leczenia ambulatoryjnego.

Turnusy w szpitalach mogą być przedłużone na wniosek kierującego lekarza za zgodą oddziału NFZ.

Warunki realizacji tych świadczeń oraz zasady dotyczące odpłatności zostały uregulowane w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 23 lipca 2013 r.

Nieodpłatne dla pacjenta powinny być badania diagnostyczne oraz leki i wyroby medyczne w zakresie koniecznym do wykonywania świadczeń gwarantowanych.

Kuracjusz ponosi koszty przejazdu do sanatorium oraz częściową odpłatność za wyżywienie i zakwaterowanie.

ZAOPATRZENIE W WYROBY MEDYCZNE

Jeżeli z powodu choroby lub wypadku konieczne jest używanie wózka inwalidzkiego, aparatu ortopedycznego, protezy kończyny, czy zestawów infuzyjnych do pomp insulinowych itp., można taki sprzęt lub przedmiot zakupić za niższą cenę dzięki refundacji z NFZ. Po zleceniu na zaopatrzenie w wyroby medyczne należy zgłosić się do osoby uprawnionej (lekarza).

Zlecenie wystawia specjalista z określonej dziedziny medycyny, np. zlecenie na aparat słuchowy - laryngolog, na soczewki okularowe - okulista, a na protezę piersi - onkolog, niezależnie czy udziela świadczeń w ramach zawartej umowy z NFZ, czy w ramach praktyki prywatnej.

Od 1 stycznia 2020r. zmieniły się zasady wystawiania zleceń na wyroby medyczne (np. wózki inwalidzkie, aparaty słuchowe, cewniki, środki pomocnicze): wprowadzony został nowy wzór zlecenia, który nie wymaga potwierdzenia w Oddziale NFZ!!! Uprawnienie pacjenta do danego wyrobu medycznego zostaje potwierdzone w systemie elektronicznym przez lekarza lub inną osobę uprawnioną, która zlecenie wystawia (w przychodni, w szpitalu). Dzięki temu pacjent od razu może się udać z potwierdzonym zleceniem do sklepu lub apteki, bez konieczności wizyty w NFZ. Nowy sposób potwierdzania zleceń w systemie elektronicznym wprowadza też inne udogodnienie: zlecenie może być wystawione i potwierdzone niezależnie od miejsca zamieszkania pacjenta.

Zlecenia na wyroby medyczne można wystawiać również na starym druku. Takie zlecenie wymaga jednak potwierdzenia w Oddziale NFZ, zgodnie z miejscem zamieszkania pacjenta!

Zasady finansowania. NFZ finansuje wyroby medyczne do wysokości limitu ceny określonego w przepisach Ministra Zdrowia (100%, 70%, 50%). Jeśli cena wybranego przez pacjenta przedmiotu jest wyższa niż cena określona limitem, należy dopłacić różnicę pomiędzy ceną brutto, a kwotą refundacji.

Prawo do bezpłatnego nabycia wyrobów medycznych przysługuje:

- inwalidom wojennym i wojskowym, niewidomym ofiarom działań wojennych,
- osobom represjonowanym,
- uprawnionym żołnierzom lub pracownikom wojskowym, w zakresie leczenia urazów

lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa.

Realizacja zlecenia następuje u świadczeniodawcy, który ma zawartą umowę z NFZ. Należy pamiętać, że zlecenie nie posiada terminu ważności, z wyjątkiem zaopatrzenia comiesięcznego. Datą realizacji świadczenia jest data odbioru (wpisana w zleceniu). Od niej obliczany będzie okres użytkowania, po którym przysługuje ponowne zaopatrzenie.

Kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na przedmioty ortopedyczne mają podpisane następujące placówki:

- MED CENTER Piotr Bogdański S.C – 75-802 Koszalin, ul. Połczyńska 1, nr tel. 502 237 449,
- Creative View sp. z o.o- 75-801Koszalin, Plac Gwiazdzisty 1, nr tel. 94 342 09 85,
- Duet-Medyk L.K. Palonek:
 - 75-800 Koszalin, ul. 1-go Maja 9a, nr tel. 692 831 090,
 - 75-653 Koszalin, ul. Zwycięstwa 100, nr tel. 94 348 00 95,
- Madar Anna Klimas – 75-814 Koszalin, ul. Szeroka 38, nr tel. 504 876 084,
- Sklep Medyczny Medos Agnieszka Wicher – 75-800 Koszalin, ul. Konstytucji 3 Maja 14, nr tel. 600 516 559,
- Sklep Specjalistycznego Zaopatrzenia Medycznego Pofam-Poznań - 75-653 Koszalin, ul. Zwycięstwa 190-192, nr tel. 94 347 11 94,
- Spondylus s.j. Ryszard Wetoszka, Wojciech Wetoszka – 75-452 Koszalin, ul. Jana Pawła II 21, nr tel. 94 347 11 93,
- Zakłady Ortopedyczne Jolanta Kowalska Ortomobil - 75-814 Koszalin, ul. Szeroka 38, nr tel. 94 717 03 31,
- Zakład Sprzętu Ortopedycznego K-Ort sp. z o.o.:
 - 75-800 Koszalin, ul.1-go Maja 38, nr tel. 94 342 29 91,
 - 75-581 Koszalin, ul. Chałubińskiego 7, nr tel. 94 348 83 58,
 - 75-653 Koszalin, ul. Zwycięstwa 194, nr tel. 94 345 01 56.

Kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na protetykę słuchu mają podpisane następujące placówki:

- ACS Słuchmed - 75-404 Koszalin, ul. Kościuszki 7 gab. 107, nr tel. 94 342 68 20,
- Audiofon - 75-404 Koszalin, ul. Kościuszki 7, nr tel. 94 347 66 20,
- Bernamed Agnieszka Siedlecka – 75-720 Koszalin, ul. Szpitalna 2, nr tel. 94 716 59 38,
- Pracowania Protetyki Słuchu "Echo" Katarzyna Sierpowska – 75-205 Koszalin, ul. Spółdzielcza 6/2A, tel. 502 564 266,
- Elton Aparaty Słuchowe Honorata Brodowska - 75- 411 Koszalin, Al. Monte Cassino 13, nr tel. 94 34 53 004,
- SONOVA Audiological Care Polska - 75-211 Koszalin, ul. Dworcowa 11/15, nr tel. 94 342 32 55,
- Kind Aparaty Słuchowe - 75-073 Koszalin, ul. Harcerska 25, nr tel. 94 346 26 75,
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Acoustic-Med" - 75-684 Koszalin, ul. Akacyjowa 26, nr tel. 94 340 33 35.

Kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na protetykę okularową mają podpisane następujące placówki:

- "Evvar optical" Ewa Rogowska – 75-500 Koszalin, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 3, nr tel. 507 986 122,
- "Optyk" Usługowa Pracownia Optyczna Stanisława Zochniak - 75-411 Koszalin, ul. Monte Cassino 15 B, nr tel. 94 343 06 08,
- Optyk Joanna Wiśniewska - 75-073 Koszalin, ul. Harcerska 9a, nr tel. 94 347 71 71,
- Optyk Usługi-Sprzedaż Krzysztof Lewiński - 75-006 Koszalin, ul. Zwycięstwa 20, nr tel. 502 094 435,
- Optyk Usługi-Sprzedaż Krzysztof Lewiński - 75-072 Koszalin, ul. Poławska 2, nr tel. 94 342 25 80,
- Optyka Okularowa Ewa Rogowska - 75-500 Koszalin, ul. Piłsudskiego 3, nr tel. 94 341 08 17,

- P.U. Optyka Marek Brajczewski & Hanna Konieczko & Anna Stawska - 75-113 Koszalin, ul. Łużycka 30, nr tel. 94 342 41 58,
- Pracownia Optyczna Renata Tomkalska:
 - 75-020 Koszalin, ul. Zwycięstwa 53a, nr tel. 501 407 065,
 - 75-404 Koszalin, ul. Tadeusza Kościuszki 7/222-225, nr tel. 501 407 065,
- Salon optyczny Okularnia Damian Urbanowicz - 75-841 Koszalin, ul. Poprzeczna 1a, nr tel. 606 500 092,
- Studio Optyczne Zwoliński NALVID - 75-020 Koszalin, ul. Zwycięstwa 51-53, nr tel. 604 193 859,
- Usługowy Zakład Optyczny Bożena Teplicka - 75-073 Koszalin, ul. Drzymały 9, nr tel. 94 342 57 36,
- Zakład Optyczny Eugenia Sawa - 75-054 Koszalin, ul. Młyńska 8, nr tel. 94 346 02 32,
- Zakład Optyczny S.C. B. Sawa, K. Sawa - 75-443 Koszalin, ul. Langego 21, nr tel. 94 345 85 96,
- VISION EXPRESS - Koszalin, ul. Jana Pawła II 20, tel. 94 715 26 22.

WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

Szczególnie przydatną pomocą w okresie choroby i rekonwalescencji jest wsparcie jakie daje specjalistyczny sprzęt rehabilitacyjno-medyczny. Dzięki wypożyczalniom możliwe jest skorzystanie z takiego właśnie sprzętu.

Sprzęt rehabilitacyjny i środki pomocnicze wypożyczają:

- Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska (WSPL) (wypożyczalnia bezpłatna).

W ofercie m.in. wózki inwalidzkie – manualne, chodziki i balkoniki ortopedyczne. Oferowany sprzęt został ufundowany przez Fundację „Eco Textil od Was dla Was” ze Skarżyska-Kamiennej. Fundacja udostępniła zainteresowanym też wersję wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego w sieci, która jest dostępna na stronie internetowej Eco Textil. Nowością jest tu dostęp do łóżek rehabilitacyjnych, które są wyposażone w materace

przeciwoleżynowe, co znacznie przyspiesza proces rekonwalescencji w domowych warunkach. Wpływają one na usprawnienie przepływu krwi, dzięki temu nie powstają nowe odleżyny, a już powstałe są leczone szybciej. Łóżka do domu dostarcza firma kurierska. Wypożyczający pokrywa jedynie koszty przesyłki.

Kontakt: 75-640 Koszalin, ul. Zwycięstwa 204 A, potrzebny sprzęt jest dostępny po wcześniejszym kontakcie telefonicznym pod numerem tel. 261 456 825 w sekretariacie WSPL.

Fundacja Eco Textil Od Was dla Was - 26-110 Skarżysko – Kamienna ul. Żurawia 1, nr tel. 604 085 663 , fundacja@ecotextil.pl

- Ośrodek Szkolno–Wychowawczy w Koszalinie

W ofercie rowery rehabilitacyjne ufundowane przez Fundację „Eco Textil od Was dla Was” ze Skarżyska-Kamiennej. Trójkołowe rowery rehabilitacyjne są stabilne i wygodne, umożliwiają prowadzenie aktywnego stylu życia osobom niepełnosprawnym. Są dostępne w 3 rozmiarach. Nie są przeznaczone do użytkowania na drogach publicznych.

Kontakt: 75-724 Koszalin, ul. Rzeczna 5, nr tel. 94 342 06 16 e-mail edusosw@poczta.onet.pl

- Polski Czerwony Krzyż - Oddział Rejonowy w Koszalinie

W ofercie: łóżka hydrauliczne, wózki inwalidzkie, chodziki, balkoniki, kule, laski, nakładki na WC, przenośne WC, krzesła toaletowe i inne.

Kontakt: 75-241 Koszalin, ul. Grunwaldzka 20, nr tel.: 94 342 50 33, e-mail: pckkoszalin@poczta.fm

- Caritas Diecezji Koszalińsko – Kołobrzeskiej

W ofercie: łóżka elektryczne i hydrauliczne, wózki inwalidzkie, koncentratory tlenu, ssaki medyczne, balkoniki, chodziki, kule i inne.

Kontakt: 75-065 Koszalin, ul. Ks. Biskupa Czesława Domina 8, nr tel. 94 342 36 90 wewnętrzny 41 lub nr tel. 508 930 320, e-mail: sekretariat.koszalin@caritas.pl (Magazyn Sprzętu/Wypożyczalnia - Koszalin ul. Seminaryjna 2 w budynku Wyższego Seminarium Duchownego nr tel. 500 406 755).

- Pomorska Fundacja Jaś i Małgosia

W ofercie: łóżka elektryczne i hydrauliczne, wózki inwalidzkie, chodziki, balkoniki, krzesła toaletowe, podnośniki, kule, materace i inne.

Kontakt: 76-015 Cewlino 12 A, tel.: 94 340 24 73, 608 119 913, faks: 94 340 24 73, e-mail: pf-jas-i-malgosia@wp.pl

- Diakonia Parafii Ewangelicko-Augsburskiej (Diakonia Koszalin)

W ofercie: łóżka szpitalne rehabilitacyjne sterowane elektrycznie za pomocą pilota przez chorego lub opiekuna, z regulacją wysokości leża, kąta pochylenia wezgłowia ew. regulacją części nożnych leża i konta pochylenia leża; elektryczne i hydrauliczne; balkoniki; chodziki; kule; podpórki; sprzęt inny taki jak krzesła toaletowe, nakładki na WC i inne.

Kontakt: 75-802 Koszalin, ul. Połczyńska 1, nr tel. 94 34 54 670, e-mail: diakoniakoszalin@op.pl

- Opieka Ty i Ja

Wypożyczalnia posiada w ofercie taki sprzęt jak: wózki inwalidzkie, łóżka, materace przeciwoślizgowe, kule, balkoniki i wiele innych.

Kontakt: 75-604 Koszalin, ul. Zwycięstwa 137-139 (Związkowiec) pok. 2, nr tel. 696 794 827; 696 014 025, e-mail: kontakt@opiekatyja.pl; strona internetowa: <http://www.opiekatyja.pl>

- Hospicjum im. św. Maksymiliana Kolbego

W ofercie: łóżka elektryczne i hydrauliczne, wózki inwalidzkie, chodziki, balkoniki, koncentratory tlenu, ssaki, inhalatory, krzesła toaletowe, nakładki na wc, szafki przyłóżkowe i inne (wyłącznie dla chorych pod opieką Hospicjum).

Kontakt: 75-136 Koszalin, ul. Zdobywców Wału Pomorskiego 80, tel./fax.: 94 340 01 89, e-mail: biuro@hospicjum.koszalin.pl

- Zakład Sprzętu Ortopedycznego K-ORT Sp. Z O. O.

W ofercie: łóżka rehabilitacyjne, koncentratory tlenu, kule, wózki inwalidzkie, szyny Kinetec Spectra i inne.

Kontakt: 75-529 Koszalin, ul. Piłsudskiego 74/4, nr tel./fax: 94 345 01 56, e-mail: biuro@k-ort.pl, strona internetowa: www.k-ort.pl

- Centrum Zaopatrzenia Medycznego i Przychodnia SPONDYLUS w Koszalinie

W ofercie: kule łokciowe i pachowe, balkoniki i podpórki, wózki inwalidzkie i „ambony”, łóżka szpitalne i rehabilitacyjne i inne.

Kontakt: 75-452 Koszalin, ul. Jana Pawła II 21, nr tel./fax 94 347 11 93, 609 653 853, e-mail: koszalin@spondylus.pl

- NZOZ EM MED w Koszalinie

W ofercie: gleukometry, inhalatory, koncentratory tlenu, łóżka elektryczne i hydrauliczne, ssaki, materace przeciwoślizgowe i zmiennociśnieniowe, balkoniki chodziki, kule, laski, wózki i inne.

Kontakt: 75- 720 Koszalin, ul. Szpitalna 2, nr tel. 600 594 300, e-mail: emmed.@koszalin.pl, strona internetowa: www.em-med.com.pl

- Sklep Medyczny MED CENTER

W ofercie: łóżka rehabilitacyjne, wózki, balkoniki, kule, koncentratory tlenu i inne.

Kontakt: 75-802 Koszalin, ul. Połczyńska 1, tel.: 94 341 37 95, e-mail: salon.med-centerkoszalin@wp.pl, strona internetowa: www.medcenter.sklep.pl

INTERNETOWE KONTO PACJENTA

Jeśli płacimy rachunki przez Internet, to bez problemu poradzimy sobie z Internetowym Kontem Pacjenta.

Czym jest Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

To informacje medyczne o stanie zdrowia pacjenta — w Internecie. Znajdziemy tam:

- e-recepty,
- e-skierowania (na badanie lub do uzdrowiska),
- historię wizyt u lekarza w ramach NFZ,
- informację o zaplanowanych wizytach u lekarza w ramach NFZ,
- jeśli pracujemy – informację o zwolnieniach lekarskich (e-zwolnienie),
- listę leków pacjenta na receptę,
- informację o lekach (można sprawdzić każdy lek dopuszczony do obrotu w Polsce).

Dzięki Internetowemu Kontu Pacjenta wiele spraw związanych ze zdrowiem załatwimy bez

wychodzenia z domu.

Dlaczego Internetowe Konto Pacjenta jest wygodne?

Oto niektóre korzyści:

- nie trzeba niczego pamiętać, zapisywać — na swoim koncie można sprawdzić, jakie leki zapisano ostatnio na naszym koncie, jak je mamy przyjmować, kiedy mamy kolejną wizytę u lekarza umówioną w ramach NFZ,
- dzięki Internetowemu Kontu Pacjenta lekarz może wystawić nam e-receptę na leki, które stale przyjmujemy na podstawie konsultacji przez telefon.

E-RECEPTA

To recepta, którą lekarz wystawia w systemie elektronicznym. Można ją dostać na trzy sposoby.

Jeśli korzystamy z Internetowego Konta Pacjenta, to otrzymamy

- SMS na telefon- 4-cyfry kod, który należy podać w aptece. Do odbioru SMS-a wystarczy zwykły telefon komórkowy.
- e-mail z załączonym plikiem PDF- ten plik to e-recepta. Wygląda tak, jak wydruk informacyjny - jest tu kod kreskowy i zalecane przez lekarza dawkowanie

Jeśli nie korzystamy z Internetowego Konta Pacjenta

- otrzymamy w gabinecie lekarskim papierowy wydruk informacyjny.

Lekarz ma obowiązek dać pacjentowi wydruk informacyjny, jeżeli nie korzysta on z Internetowego Konta Pacjenta.

Jeśli chcemy dostawać e-receptę mailem lub SMS-em, to:

- należy zalogować się na swoim Internetowym Koncie Pacjenta,
- w prawym górnym rogu jest napis: „Moje konto”. Należy kliknąć „ Moje konto”,
- wybrać „Edytuj swoje dane”,
- podać swój numer telefonu lub/i adres mailowy. Zaznaczyć czy chcemy dostawać powiadomienia SMS-em czy mailem. Zapisać swój wybór.

Jak wykupić leki z e-recepty?

W aptece:

- należy podać kod dostępu do e-recepty - 4 cyfry, który dostaliśmy SMS-em i swój numer PESEL albo,
- jeśli odbieramy e-maile na smartfonie, to w aptece należy kliknąć w załącznik PDF i pokazać farmaceucie e-receptę na ekranie telefonu, żeby zeskanował kod kreskowy albo,
- pokazać wydruk informacyjny.

RZĄDOWY PROJEKT ZAPEWNIAJĄCY DOSTĘP DO BEZPŁATNYCH LEKÓW DLA OSÓB 75 +

Podstawy do otrzymania bezpłatnego leku:

wiek – wszyscy pacjenci, którzy w dniu wystawiania recepty na leki ukończyli 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 (zakładka D obwieszczenia refundacyjnego) ,

wskazanie objęte refundacją – leki refundowane są pacjentom, którzy mają określone schorzenia (zakładka A1 obwieszczenia refundacyjnego).

Receptę wystawia:

lekarz udzielający świadczeń opieki zdrowotnej, w ramach umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej,

pielęgniarka udzielająca świadczeń opieki zdrowotnej, w ramach umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej, uprawniona do wystawiania recept.

Leki są przepisywane na receptach w postaci papierowej lub elektronicznej zgodnej ze wzorem recept zawartym w aktualnym Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie recept. Wystarczy, że wystawiający receptę wpisze w polu „kod uprawnień dodatkowych”

literę S.

Jakie leki są bezpłatne?

Wykaz obejmuje leki, które na podstawie obowiązującego obwieszczenia refundacyjnego są wydawane pacjentom za odpłatnością ryczałtową - 50% lub 30%.

W wykazie refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych obowiązującym od 1 marca 2020 r. lista bezpłatnych leków dla seniorów zawiera 2047 pozycji obejmujących 150 substancji czynnych w 62 grupach limitowych.

Wykaz bezpłatnych leków dla seniorów jest dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia i w Dzienniku Urzędowym Ministra Zdrowia. Stanowi on część D obwieszczenia refundacyjnego. Natomiast w części A1 obwieszczenia refundacyjnego znajduje się informacja o wskazaniach objętych refundacją.

KOSZALIŃSKI PROGRAM LEK DLA SENIORA

Został przyjęty Uchwałą Nr V/83/2019 Rady Miejskiej w Koszalinie z dnia 25 kwietnia 2019 r. w sprawie przyjęcia Koszalińskiego Programu „Lek dla Seniora” na lata 2019-2022.

Program osłonowy z uproszczonym postępowaniem administracyjnym umożliwia szybkie, częściowe (lecz gwarantowane) wsparcie dla osób starszych i jest alternatywą dla systemu wsparcia w postaci specjalnych zasiłków celowych.

Program adresowany jest do osób, które ukończyły 60 lat, są przewlekle chore, znajdują się w trudnej sytuacji finansowej. Ich dochód waha się pomiędzy 701 a 1402 zł (osoba samotnie gospodarująca) lub pomiędzy 528 a 1056 zł (na osobę w rodzinie).

Warunkiem otrzymania pomocy jest ponoszenie wydatków na leki, które w miesiącu złożenia wniosku muszą przekroczyć kwotę 100,00 zł. Pomoc finansowa przyznawana jest 2 razy w roku do kwoty wymienionej na fakturze i nie może być wyższa od kwoty 150,00 zł.

Wymagane dokumenty do załatwienia sprawy:

- Wniosek osoby uprawnionej, jej przedstawiciela ustawowego bądź innej osoby wraz z załącznikiem, tj. oryginałem faktury wystawionej przez aptekę, obejmującej

leki wydane na podstawie recepty wystawionej w miesiącu złożenia wniosku lub w miesiącu poprzedzającym, zawierającej: dane osoby, na rzecz której nastąpiła realizacja recepty, nazwę wydanego leku i jego cenę.

- Dowód osobisty lub inny dokument stwierdzający tożsamość - do wglądu

Miejsce złożenia dokumentów:

- Kancelaria Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 7.00 – 15.00.
- Dział Pracy Socjalnej i Świadczeń, al. Monte Cassino 2, II piętro godziny przyjęć: 8.00-14. 00.
- Istnieje również możliwość złożenia wniosku drogą elektroniczną za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej – e-puap.

***Kontakt:** Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie, Dział Pracy Socjalnej i Świadczeń, 75-412 Koszalin al. Monte Cassino 2, II piętro, godziny przyjęć: 8.00–14.00, nr tel. 94 316 03 38, 94 316 03 37.*

TRANSPORT SANITARNY

TRANSPORT SANITARNY BEZPŁATNY

Pacjentowi na podstawie zlecenia lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (lub felczera ubezpieczenia zdrowotnego), przysługuje bezpłatny przejazd środkami transportu sanitarnego, w tym lotniczego, do najbliższego zakładu opieki zdrowotnej udzielającego świadczeń we właściwym zakresie i z powrotem, w przypadkach:

- konieczności podjęcia natychmiastowego leczenia w innym podmiocie leczniczym,
- potrzeby zachowania ciągłości leczenia,

W przypadku dysfunkcji narządu ruchu uniemożliwiającej korzystanie ze środków transportu publicznego, przysługuje bezpłatny przejazd środkami transportu sanitarnego w celu odbycia leczenia do najbliższego zakładu opieki zdrowotnej udzielającego świadczeń we właściwym zakresie i z powrotem.

TRANSPORT SANITARNY FINANSOWANY W 40% ZE ŚRODKÓW PUBLICZNYCH

Gdy ze zlecenia lekarza ubezpieczenia zdrowotnego lub felczera ubezpieczenia zdrowotnego wynika, że pacjent jest zdolny do samodzielnego poruszania się bez stałej pomocy innej osoby, ale przy korzystaniu ze środków transportu publicznego wymaga pomocy innej osoby lub środka transportu publicznego dostosowanego do potrzeb osób niepełnosprawnych, przejazd środkami transportu sanitarnego jest finansowany w 40% ze środków publicznych w przypadku:

- chorób krwi i narządów krwiotwórczych,
- chorób nowotworowych,
- chorób oczu,
- chorób przemiany materii,
- chorób psychicznych i zaburzeń zachowania,
- chorób skóry i tkanki podskórnej,
- chorób układu krążenia,
- chorób układu moczowo-płciowego,
- chorób układu nerwowego,
- chorób układu oddechowego,
- chorób układu ruchu,
- chorób układu trawiennego,
- chorób układu wydzielania wewnętrznego,
- chorób zakaźnych i pasożytniczych,
- urazów i zatruć,
- wad rozwojowych wrodzonych, zniekształceń i aberracji chromosomowych.

Stopień niesprawności ubezpieczonego określa lekarz ubezpieczenia zdrowotnego dokonując wpisu w dokumentacji medycznej oraz dokumentacji prowadzonej na potrzeby podmiotów zobowiązanych do finansowania świadczeń opieki zdrowotnej ze środków publicznych, oraz wydaje zlecenie na przewóz.

W innych przypadkach przejazd środkami transportu sanitarnego do zakładu opieki zdrowotnej udzielającego świadczeń we właściwym zakresie, tam i z powrotem,

jest odpłatny.

TRANSPORT SANITARNY „DALEKI” W POZ

Z transportu „dalekiego” w POZ pacjent może skorzystać w następujących sytuacjach:

Powrót pacjenta z nieplanowanego leczenia poza granicami kraju

- Gdy z przyczyn losowych pacjent korzystał ze świadczeń opieki zdrowotnej w szpitalu poza granicami kraju, jego stan zdrowia w momencie uzyskania wypisu ze szpitala jest stabilny, ale nie pozwala na samodzielny powrót do miejsca zamieszkania.

Transport przysługuje od granicy Polski do miejsca zamieszkania pacjenta.

- Gdy z przyczyn losowych pacjent korzystał ze świadczeń opieki zdrowotnej w szpitalu poza granicami kraju, jego stan zdrowia pozwala na uzyskanie wypisu, nie ma medycznych przeciwwskazań do transportu sanitarnego realizowanego przez POZ, a pacjent wymaga kontynuacji leczenia w kraju. Transport jest realizowany od granicy Polski do najbliższego, ze względu na miejsce zamieszkania pacjenta zakładu opieki zdrowotnej, udzielającego świadczeń we właściwym zakresie.

W powyższej sytuacji do wniosku należy dołączyć zaświadczenie z uzasadnieniem, sporządzone w języku polskim, przygotowane przez zagraniczny szpital, w którym udzielono świadczeń zdrowotnych.

Korzystanie ze świadczeń opieki zdrowotnej w kraju

- Gdy z przyczyn uzasadnionych wskazaniami medycznymi, pacjent musi pozostawać pod stałą opieką danego specjalisty (poradni specjalistycznej), a jego ogólny stan zdrowia nie pozwala na samodzielny dojazd do najbliższej poradni położonej w odległości od miejsca zamieszkania przekraczającej łącznie tam i z powrotem 120 km. Transport jest realizowany od miejsca zamieszkania pacjenta do najbliższego świadczeniodawcy, który udziela świadczeń w danym zakresie, i z powrotem, w celu zapewnienia ciągłości sprawowanej opieki specjalistycznej.

- Gdy z przyczyn uzasadnionych wskazaniami medycznymi pacjent korzysta z wysokospecjalistycznych świadczeń ambulatoryjnych, realizowanych jedynie przez niektóre poradnie, odległość do poradni z miejsca zamieszkania pacjenta w sumie przekracza tam i z powrotem 120 km, a ogólny stan zdrowia pacjenta nie pozwala na samodzielny dojazd do poradni. Transport przysługuje z miejsca zamieszkania pacjenta

do świadczeniodawcy wskazanego na skierowaniu na transport sanitarny i z powrotem.

W sytuacji, o której mowa powyżej do wniosku należy dołączyć zaświadczenie z uzasadnieniem, z poradni specjalistycznej, która ma wykonać świadczenie.

Wnioskowanie o transport sanitarny daleki:

- Transport sanitarny daleki może wystąpić pacjent, członek jego rodziny lub opiekun prawny.
- Wniosek potwierdza lekarz POZ, do którego zadeklarowany jest pacjent, wskazując na wniosku, kto ma transport zrealizować.
- Wniosek należy złożyć w oddziale właściwym ze względu na miejsce zamieszkania pacjenta.
- Do wniosku należy dołączyć zaświadczenie z uzasadnieniem:
 - od świadczeniodawcy udzielającego świadczeń ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, do którego pacjent jest kierowany,
 - w przypadku pacjenta przebywającego poza granicami kraju: od świadczeniodawcy udzielającego świadczeń szpitalnych poza granicami kraju.
- Wniosek wraz z zaświadczeniem należy złożyć w Oddziale najpóźniej w dniu roboczym poprzedzającym datę transportu.
- Wniosek można wysłać faksem pod numer tel. 91 425 10 98, wskazując numer faksu zwrotnego. W przypadku przesłania dokumentów faksem, konieczne jest dostarczenie do Oddziału NFZ także oryginałów dokumentów.
- Wnioski są rozpatrywane niezwłocznie, o ile spełniają warunki i zostały poprawnie wypełnione.
- Dyrektor Oddziału NFZ, po rozpatrzeniu wniosku, wydaje pisemną zgodę na transport w ramach usługi transportu dalekiego w POZ lub odmawia zgody na transport daleki w POZ.

TRANSPORT SANITARNY DALEKI W POZ JAKO USŁUGA DODATKOWA

Wprowadzenie usługi transportu sanitarnego dalekiego nie zmienia dotychczasowych, ustawowych uprawnień pacjentów do transportu sanitarnego, jak również nie zmienia

zasad zlecenia i finansowania transportu sanitarnego w innych rodzajach świadczeń opieki zdrowotnej.

Pozostałe przewozy w POZ powinny być wykonywane na dotychczasowych zasadach tj. w ramach kwoty określonej stawką kapitaacyjną (kwota określona przez NFZ) dla transportu sanitarnego w POZ, bez konieczności składania wniosku do ZOW NFZ.

TRANSPORT NA TERENIE KOSZALINA - FIRMY PRYWATNE

Prywatny Transport Sanitarny „Trans-San”, Bożena i Krzysztof Klemens, branża: transport sanitarny i medyczny - 6 pojazdów.

Kontakt: 75-237 Koszalin, ul. Morska 49, nr tel. 604 400 678, 602 601 807

NZOZ – Jednostka Ratownictwa Medycznego "Medica" branża: transport sanitarny i medyczny - 5 pojazdów (karetki).

Kontakt: 75-108 Koszalin, ul. Kolejowa 71, nr tel. 94 719 10 23

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Triomed" Kolumna Transport Sanitarny i Pogotowie Ratunkowe z Lublina, oddział w Koszalinie, - 5 pojazdów w Koszalinie.

Kontakt: 75-826 Koszalin, ul. Konstytucji 3 Maja 7, nr tel. 663 993 157

SYMULMED Jarosław Kalenik: branża: transport sanitarny

Kontakt: 75-503 Koszalin, ul. Sportowa 2, nr tel. 720 112 700 (24h), fax: 94 343 17 97

„Euro Bus” - Andrzej Paulus, branża: przewóz osób, 5 pojazdów.

Kontakt: 75- 813 Koszalin, ul. Konwalii 14, nr tel. 94 342 29 40, 602 185 663

SZCZEPIENIA OCHRONNE

SZCZEPIENIA ZALECANE można wykonać bezpłatnie w przychodni rejonowej.

Najpierw należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu po receptę na szczepionkę (za samą szczepionkę trzeba zapłacić). Zaszczepić się można tylko będąc zupełnie zdrowym, dlatego bezpośrednio przed szczepieniem lekarz bada i kwalifikuje do szczepienia (kwalifikacja jest ważna przez 24 godziny). O kalendarzu szczepień informacji udziela lekarz POZ.

Zalecane dla osób starszych są szczepienia przeciwko:

- grypie,
- pneumokokom — zalecane w wieku 65 lat,
- tężcowi, błonicy, krztuścowi — u osób z narażeniem na zakażenie, np. rolnicy, weterynarze, zalecane co 10 lat,
- zapaleniu wątroby typu A — u osób poniżej 70 roku życia zatrudnionych przy produkcji i dystrybucji żywności, usuwaniu odpadów komunalnych,
- zapaleniu wątroby typu B — u osób starszych i z narażeniem na zakażenia związane z uszkodzeniami ciągłości tkanek, u osób z chorobami przewlekłymi, immunosupresją, cukrzycą typu 2 oraz pacjentów dializowanych, przygotowywanych do zabiegów chirurgicznych,
- ospie wietrznej — zlecane osobom, które nie chorowały na tę chorobę i nie były wcześniej szczepione w ramach szczepień obowiązkowych.

SZCZEPIENIA PRZECIWKO GRYPIE

Miasto Koszalin realizuje Program szczepień ochronnych dla osób z podwyższonego ryzyka.

Program ma na celu zwalczanie zachorowalności na grypę wśród osób powyżej 65 roku życia. W celu zaszczepienia należy zgłosić się do lekarza rodzinnego, który po badaniu kwalifikuje osobę do zaszczepienia. Szczepienie jest nieodpłatne.

KOSZALIŃSKA KOPERTA ŻYCIA

Polega na umieszczeniu w specjalnie przygotowanych kopertach najważniejszych informacji o osobie, o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych itp. Pakiet z takimi informacjami umieszczany jest na wewnętrznej stronie drzwi wejściowych mieszkania.

„Koperta” ma umożliwić służbom ratowniczym pozyskanie szybkiej i wiarygodnej informacji o osobie potrzebującej pomocy.

Akcja „Koszalińska Koperta Życia” skierowana jest do osób starszych i samotnych,

szczególnie tych przewlekle chorych, które ukończyły 75 lat i są mieszkańcami Koszalina.

Pakiet Koszalińskiej Koperty Życia składa się z :

- koperty plastikowej A5, do zamocowania na wewnętrznej stronie drzwi wejściowych do mieszkania,
- naklejki (do umieszczenia w korytarzu na szafce, lustrze itp.) informującej, że w tym mieszkaniu znajduje się „Koszalińska Koperta Życia”,
- karty informacyjnej, w której będą umieszczone najważniejsze informacje o osobie, o jej stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych i itp.
- ulotki informacyjnej, w której zawarty jest instruktaż wypełnienia karty informacyjnej,
- Karty ICE- w nagłym wypadku (do noszenia np. w portfelu).

Koperty znajdują się w Niepublicznych Zakładach Opieki Zdrowotnej u lekarza rodzinnego.

TELEOPIEKA

Umożliwia funkcjonowanie w miejscu zamieszkania osobom, które ze względu na wiek oraz stan zdrowia wymagają stałego monitoringu i pomocy innych.

Usługa teleopieki polega na sprawowaniu opieki przez centrum monitoringu prowadzone przez firmę zewnętrzną przez 24 h, 7 dni w tygodniu, przyjmowaniu zgłoszeń SOS od podopiecznych za pomocą czerwonego przycisku, wzywaniu Pogotowia Ratunkowego, Policji, Straży Miejskiej (w przypadku nagłej sytuacji zagrażającej życiu lub odniesionych przez seniora obrażeń), kontakcie z rodziną podopiecznego lub osobą wskazaną, celem udzielenia pomocy czy wsparcia.

W Koszalinie z usługi mogą skorzystać wszyscy chętni mieszkańcy Koszalina, którzy ukończyli 75 rok życia.

Odpowiedzialnym za realizację usługi teleopieki jest Dom Pomocy Społecznej „Zielony Taras” w Koszalinie.

Realizatorem usługi jest firma zewnętrzna wyłoniona w drodze zapytania ofertowego, która użycza nieodpłatnie sprzęt w postaci opaski na nadgarstek z tzw. „czerwonym

przyciskiem" SOS.

Wnioski na realizację usługi dostępne i przyjmowane są:

- w siedzibie Domu Pomocy Społecznej „ Zielony Taras” w Koszalinie ul. L. Teligi 4,
- na stronie internetowej: dps.koszalin.ibip.pl.

Kontakt:** Dom Pomocy Społecznej „ Zielony Taras” w Koszalinie, 75-206 Koszalin, ul. L. Teligi 4 **poniedziałek-piątek godz. 7.00-15.00, nr tel. 94 717-05-35, 94 717-08-90

SENIOR W DOBIE KORONAWIRUSA

Jak wynika z dotychczas przekazywanych danych, wirus może zaatakować każdego z nas, niezależnie od wieku. Dzieci mogą przechodzić infekcję bezobjawowo, ale również przenosić wirusa na osoby starsze.

Niestety seniorzy są grupą najbardziej narażoną na ciężki przebieg infekcji, który nie zawsze może skończyć się wyzdrowieniem. Związane jest to z wiekiem oraz chorobami współistniejącymi.

COVID-19 wpływa na każdego w inny sposób. U większości zarażonych osób rozwinię się choroba o łagodnym lub umiarkowanym nasileniu. Takie osoby wyzdrowieją bez konieczności hospitalizacji.

Najczęściej występujące objawy:

- gorączka,
- suchy kaszel,
- zmęczenie.

Rzadziej występujące objawy:

- ból mięśni,
- ból gardła,
- biegunka,
- zapalenie spojówek,
- ból głowy,
- utrata smaku lub węchu,
- wysypka skórna lub przebarwienia palców u rąk i stóp.

Poważne objawy:

- trudności w oddychaniu lub duszność,
- ból lub ucisk w klatce piersiowej,
- utrata mowy lub zdolności ruchowych.

W przypadku wystąpienia poważnych objawów niezwłocznie należy skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu . Przed wizytą u lekarza lub w placówce medycznej należy zadzwonić i umówić się na wizytę.

Osoby z łagodnymi objawami i nie cierpiące na inne schorzenia powinny zwalczać objawy w domu.

Jeśli bardzo źle się czujesz – masz poważne duszności lub kłopoty z oddychaniem, zadzwoń niezwłocznie na 112 w celu uzyskania pomocy medycznej.

Objawy pojawiają się średnio po 5 - 6 dniach od zakażenia wirusem, mogą jednak wystąpić dopiero po 14 dniach.

Ze względu na to, że osoby starsze znajdują się w grupie największego ryzyka ważne jest, aby z pełną starannością i zrozumieniem stosowały się do zaleceń Ministra Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.

Kontakt:

Ministerstwo zdrowia, 00-952 Warszawa, ul. Miodowa 15, nr tel. 22 250 01 46

<https://www.gov.pl/web/zdrowie>

Główny Inspektor Sanitarny (GIS) 03-729 Warszawa, ul. Targowa 65, nr tel. 22 345 33 00

Pytania i odpowiedzi oraz całodobowy chat z konsultantem są dostępne pod adresem:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/pytania-i-odpowiedzi>

Dodatkowe informacje w sprawie kwarantanny można uzyskać telefonując do inspekcji sanitarnej na nr tel. 22 250 01 15.

Narodowy Program Szczepień przeciw COVID-19

Narodowy Program Szczepień służy zaplanowaniu działań, które mają zagwarantować przeprowadzenie bezpiecznych i skutecznych szczepień wśród obywateli Polski. Obejmuje

nie tylko zakup odpowiedniej liczby szczepionek, ich dystrybucję, ale także monitoring przebiegu i efektywności szczepienia oraz bezpieczeństwo Polaków.

Podstawowym celem zaprezentowanym w programie jest dostarczenie szczepionek:

- bezpiecznych i skutecznych,
- w wystarczającej ilości,
- w najkrótszym czasie,
- darmowych,
- dobrowolnych,
- łatwo dostępnych.

Jak zapisać / zarejestrować się na szczepienie

W tym celu możesz:

- zadzwonić na bezpłatną infolinię Narodowego Programu Szczepień: 989
- skontaktować się z wybranym punktem szczepień
- zapisać się , wysyłając SMS na numer 664 908 556 o treści: SzczepimySię
- zapisać się poprzez e-rejestrację dostępną na stronie głównej pacjent.gov.pl.

Żeby zapisać się na szczepienie w ten sposób, trzeba się zalogować profilem zaufanym lub dowodem osobistym z warstwą elektroniczną (e-dowód). Osoby, które mają konto internetowe w bankach spółdzielczych, PKO BP lub Pekao SA mogą zalogować się do tego formularza takimi samymi danymi, jakimi logują się na swoje konto internetowe iPKO lub Inteligo w PKO BP, konto internetowe w Pekao SA lub banku spółdzielczym. Możesz założyć tymczasowy profil zaufany kontaktując się z urzędnikiem przez komputer.

Do rejestracji nie potrzebujesz żadnych dodatkowych danych czy dokumentów, wystarczy, że podasz swój numer PESEL.

W Koszalinie uruchomionych zostało **13 punktów szczepień**.

L.p.	Nazwa Świadczeniodawcy	Miejsce szczepień	Numer telefonu
1	Zakład Opieki Zdrowotnej „Panaceum”	ul. Krzyżanowskiego 1 75-328 Koszalin	94 346 44 78 94 346 44 79
2	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Salvita” s. c	ul. Kolejowa 71 75-108 Koszalin	94 342 75 45
3	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Na Skarpie” s.c.	ul. Spokojna 48 75-233 Koszalin	94 343 25 75
4	Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	ul. Zwycięstwa 204 A 75-640 Koszalin	516 271 618
5	Nasz Zakład Opieki Zdrowotnej „Rodzi- na” Adam Zajęc	ul. Lelewela 7 75-450 Koszalin	94 343 66 00
6	Nasz Zakład Opieki Zdrowotnej „Rodzi- na” Adam Zajęc	Al. Monte Cassino 13 75-411 Koszalin	94 343 04 22
7	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Profilaktyka” Paweł Stanisławski	ul. Staszica 8a/1 75-256 Koszalin	94 341 26 15
8	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW	ul. Szpitalna 2 75-720 Koszalin	94 3471661
9	Zakład Opieki Zdrowotnej Medical Beta	ul. H. Modrzejewskiej 15 75-721 Koszalin	94 341 10 49
10	MED-MAX Spółka z ograniczoną odpo- wiedzialnością z o.o	ul. Św. Wojciecha 1 75-666 Koszalin	94 346 30 29
11	AB 8 Spółka z o.o	ul. Okulickiego 24 A 75-433 Koszalin	602 661 651
12	Przychodnia POZ „ Sanatus”	ul. Żwirowa 10 75- 621 Koszalin	694447434
13	Przychodnia POZ „ Sanatus”	ul. Wenedów 1 75-847 Koszalin	698 588 644

Transport dla niepełnosprawnych

Na terenie Koszalina zapewniony jest bezpłatny transport osobom niepełnosprawnym (posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym, kod R lub N lub I grupę z ww. schorzeniami) mającym trudności w samodzielnym dotarciu do punktu szczepień oraz osobom po 70. roku życia, mającym obiektywne i niemożliwe do przezwyciężenia we własnym zakresie trudności w samodzielnym dotarciu do punktu szczepień. W tym celu należy zadzwonić pod numer telefonu 500 670 478, który jest czynny w dni robocze w godzinach od 8.00 do 15.00.

Koronawirus

– informacje dla seniorów



Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych.



Często myj ręce wodą i mydłem.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Regularnie myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie.



Regularnie dezynfekuj telefon i nie używaj go podczas posiłków.



Zachowaj odległość od rozmówcy wynoszącą 1-1,5 m.



Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu.



Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm.



Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.

POMOC

Pomoc społeczna jest instytucją polityki społecznej państwa, mającą na celu wspieranie osób i rodzin w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych, z którymi nie są w stanie sobie poradzić, wykorzystując własne możliwości i uprawnienia.

Wspiera osoby i rodziny w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwia im życie w godnych warunkach. Pozwala także zapobiegać trudnym sytuacjom życiowym, wspierając ich przy usamodzielnieniu się oraz integracji ze środowiskiem.

Osobom i rodzinom udzielane jest wsparcie w formie finansowej, rzeczowej oraz w formie usług. Wspierane są finansowo osoby i rodziny pozbawione dochodu lub o niskich dochodach.

ZASIŁKI I DODATKI

ZASIŁEK STAŁY

to pomoc finansowa dla osób niezdolnych do pracy z tytułu wieku (wiek emerytalny) lub posiadających orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności.

1. Zasiłek stały przysługuje osobie:

- pełnoletniej osobie samotnie gospodarującej, całkowicie niezdolnej do pracy z powodu wieku lub niepełnosprawności, jeżeli jej dochód jest niższy od kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej (art. 8 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej tj. 701 zł),
- pełnoletniej osobie pozostającej w rodzinie, niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy, jeżeli jej dochód, jak również dochód na osobę w rodzinie są niższe od kryterium dochodowego na osobę w rodzinie (art. 8 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej tj. 528,00 zł).

2. W przypadku zbiegu uprawnień do zasiłku stałego i renty socjalnej, świadczenia pielęgnacyjnego, specjalnego zasiłku opiekuńczego, dodatku z tytułu samotnego

wychowywania dziecka i utraty prawa do zasiłku dla bezrobotnych na skutek upływu ustawowego okresu jego pobierania lub zasiłku dla opiekuna, zasiłek stały nie przysługuje.

3. Zasiłek stały ustala się w wysokości:

- w przypadku osoby samotnie gospodarującej-różnicy między kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej, a dochodem tej osoby, z tym że kwota zasiłku nie może być wyższa niż 645,00 zł.
- w przypadku osoby w rodzinie-różnicy między kryterium dochodowym na osobę w rodzinie, a dochodem na osobę w rodzinie.

4. Kwota zasiłku stałego nie może być niższa niż 30,00 zł miesięcznie.

5. Do dochodu osoby ubiegającej się i pobierającej zasiłek stały nie wlicza się kwoty zasiłku okresowego z wyłączeniem sytuacji określonej w punkcie 6.

6. Zasiłek stały przysługuje również osobie, która nie posiada wymaganego orzeczenia, ale oczekuje na jego wydanie. Do podania o przyznanie zasiłku stałego dołącza się potwierdzenie złożenia wniosku o wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. W powyższym przypadku po spełnieniu warunków określonych w punkcie 1 i 2 oraz po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego zawiesza się postępowanie

w sprawie zasiłku stałego do czasu uzyskania wymaganego orzeczenia, a na okres zawieszenia przyznaje się zasiłek okresowy. Jeżeli orzeczenie o niepełnosprawności zostanie dostarczone w terminie 60 dni od jego otrzymania, zawieszone postępowanie podejmuje się, a prawo do zasiłku stałego ustala się poczynając od miesiąca, w którym złożono wniosek o przyznanie zasiłku stałego.

Wymagane dokumenty do załatwienia sprawy:

- Wniosek osoby zainteresowanej, jej przedstawiciela ustawowego bądź innej osoby (za zgodą osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego).
- Dowód osobisty lub inny dokument stwierdzający tożsamość - do wglądu.
- Dokumenty potwierdzające sytuację finansową wnioskodawcy (np. zaświadczenie lub oświadczenie o dochodach, decyzja przyznająca świadczenie z systemu zabezpieczenia społecznego).

- Orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności (bądź równoważne).
- Zaświadczenie z ZUS i KRUS o nieotrzymywaniu świadczeń rentowych ani emerytalnych.

Miejsce złożenia dokumentów:

- Dział Pracy Socjalnej i Świadczeń MOPR, Koszalin al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 8.00 –14.00.
- Kancelaria Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 7.00 – 15.00.
- Istnieje również możliwość złożenia wniosku drogą elektroniczną za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej – e-puap

***Kontakt:** Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie, Dział Pracy Socjalnej i Świadczeń, 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 8.00–14.00, nr tel. 94 316 03 38, 94 316 03 37.*

ZASIŁEK OKRESOWY

To pomoc finansowa przysługująca w szczególności ze względu na długotrwałą chorobę, niepełnosprawność, bezrobocie, możliwość utrzymania lub nabycia uprawnień do świadczeń z innych systemów zabezpieczenia społecznego.

1. Zasiłek okresowy przysługuje:

- osobie samotnie gospodarującej, której dochód jest niższy od kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej (art. 8 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej: 701,00 zł),
- rodzinie, której dochód jest niższy od kryterium dochodowego rodziny (art. 8 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej: 528,00 zł) na osobę w rodzinie.

2. Zasiłek okresowy ustala się:

- w przypadku osoby samotnie gospodarującej - do wysokości różnicy między kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej, a dochodem tej osoby, z tym że kwota zasiłku nie może być wyższa niż 418,00 zł miesięcznie,

- w przypadku rodziny– do wysokości różnicy między kryterium dochodowym rodziny, a dochodem tej rodziny.
3. Kwota zasiłku okresowego nie może być niższa niż 50% różnicy między:
- kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej, a dochodem tej osoby,
 - kryterium dochodowym rodziny, a dochodem tej rodziny.

Kwota zasiłku okresowego nie może być niższa niż 20,00 zł miesięcznie. Okres, na jaki przyznaje się zasiłek okresowy ustala MOPR na podstawie okoliczności sprawy.

Wymagane dokumenty do załatwienia sprawy:

- Wniosek osoby zainteresowanej, jej przedstawiciela ustawowego bądź innej osoby (za zgodą osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego).
- Dowód osobisty lub inny dokument stwierdzający tożsamość - do wglądu.
- Dokumenty potwierdzające sytuację finansową wnioskodawcy (np. zaświadczenie lub oświadczenie o dochodach, decyzja przyznająca świadczenie z systemu zabezpieczenia społecznego).

Miejsce złożenia dokumentów:

- Dział Pracy Socjalnej i Świadczeń, al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 8.00 do 14.00.
- Kancelaria Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 7.00 – 15.00.
- Istnieje również możliwość złożenia wniosku drogą elektroniczną za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej – e-puap

***Kontakt:** Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie, Dział Pracy Socjalnej i Świadczeń, 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2, II piętro, godziny przyjęć: 8.00–14.00, nr tel. 94 316 03 38, 94 316 03 37*

ZASIŁEK CELOWY I SPECJALNY ZASIŁEK CELOWY

Pomoc finansowa przyznawana w szczególności na ściśle określony cel np. na część lub całość pokrycia kosztów zakupu żywności, leków i leczenia, opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu, a także

kosztów pogrzebu.

1. Zasiłek celowy i specjalny zasiłek celowy może być przyznany w szczególności na pokrycie części lub całości kosztów żywności, leków i leczenia, remontu mieszkania, opału i odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu, a także kosztów pogrzebu. Osobom bezdomnym i innym osobom niemającym dochodu oraz możliwości uzyskania świadczeń na podstawie przepisów o powszechnym ubezpieczeniu w NFZ może być przyznany zasiłek celowy na pokrycie części lub całości wydatków na świadczenia zdrowotne.
2. Zasiłek celowy może być również przyznany osobie i rodzinie, które poniosły straty w wyniku klęski żywiołowej, ekologicznej i zdarzenia losowego. W tych przypadkach zasiłek ten może być przyznany niezależnie od wysokości dochodów osoby lub rodziny i może nie podlegać zwrotowi.
3. Zasiłek celowy ma charakter uznaniowy, a zatem przyznanie go zależy od okoliczności sprawy oraz środków finansowych będących w dyspozycji MOPR.
4. Kryterium dochodowe:
 - na osobę samotnie gospodarującą (art. 8 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej tj. 701,00 zł),
 - na osobę w rodzinie (art. 8 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej tj. 528,00 zł).
5. W szczególnie uzasadnionych przypadkach (tj. takich, które odbiegają od sytuacji innych osób; drastycznych, okazjonalnych, niecodziennych, wystąpienia których nie można przewidzieć) osobie lub rodzinie o dochodach przekraczających kryterium dochodowe może być przyznany specjalny zasiłek celowy w wysokości nieprzekraczającej odpowiednio kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej lub rodziny, który nie podlega zwrotowi.

Wymagane dokumenty do załatwienia sprawy:

- Wniosek osoby zainteresowanej, jej przedstawiciela ustawowego bądź innej osoby (za zgodą osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego).
- Dowód osobisty lub inny dokument stwierdzający tożsamość - do wglądu.
- Dokumenty potwierdzające sytuację finansową wnioskodawcy (np. zaświadczenie

lub oświadczenie o dochodach, decyzja przyznająca świadczenie z systemu zabezpieczenia społecznego.

Miejsce złożenia dokumentów:

- Dział Pracy Socjalnej i Świadczeń MOPR, Koszalin al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 8.00 –14.00.
- Kancelaria Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 7.00 – 15.00.
- Istnieje również możliwość złożenia wniosku drogą elektroniczną za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej – e-puap

Kontakt: Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie, Dział Pracy Socjalnej i Świadczeń, 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 8.00–14.00, nr tel. 94 316 03 38, 94 316 03 37.

DODATEK MIESZKANIOWY

Jest świadczeniem pieniężnym wypłacanym przez gminę, mającym na celu dofinansowanie wydatków mieszkaniowych ponoszonych w związku z kosztami utrzymania lokalu.

1. Przyznanie dodatku mieszkaniowego uzależnione jest od spełnienia równocześnie trzech kryteriów: tytuł prawny do zajmowanego lokalu, kryterium dochodowe oraz kryterium powierzchni normatywnej lokalu.
2. Dodatek mieszkaniowy przysługuje jeżeli średni miesięczny dochód na jednego członka gospodarstwa domowego w okresie 3 miesięcy poprzedzających datę złożenia wniosku o przyznanie dodatku mieszkaniowego nie przekracza 175% kwoty najniższej emerytury w gospodarstwie jednoosobowym i 125% tej kwoty w gospodarstwie wieloosobowym, obowiązującej w dniu złożenia wniosku. Jeżeli średni miesięczny dochód na jednego członka gospodarstwa domowego jest wyższy od dochodu określonego powyżej, a kwota nadwyżki nie przekracza wysokości dodatku mieszkaniowego, należny dodatek mieszkaniowy obniża się o tę kwotę. Graniczny dochód gospodarstwa domowego obowiązujący od 1 marca 2020 roku (tj. przychód pomniejszony o koszty uzyskania przychodu oraz składki na ubezpieczenie emerytalne, rentowe i chorobowe) wynosi: 2100 zł

w gospodarstwie jednoosobowym, 1500 zł / 1 osobę w gospodarstwie wieloosobowym.

3. Normatywna powierzchnia użytkowa lokalu uprawniająca do otrzymania dodatku mieszkaniowego nie może przekraczać:

35,00 m² – dla 1 osoby

40,00 m² – dla 2 osób

45,00 m² – dla 3 osób

55,00 m² – dla 4 osób

65,00 m² – dla 5 osób

70,00m² – dla 6 osób, a w razie zamieszkiwania w lokalu mieszkalnym większej liczby osób dla każdej kolejnej osoby zwiększa się normatywną powierzchnię tego lokalu o 5 m².

4. Dodatek mieszkaniowy przysługuje, gdy powierzchnia użytkowa lokalu mieszkalnego nie przekracza normatywnej powierzchni o więcej niż: 30 % albo 50 % pod warunkiem, że udział powierzchni pokoi i kuchni w powierzchni użytkowej tego lokalu nie przekracza 60 %. Normatywną powierzchnię powiększa się o 15m², jeśli w lokalu mieszkalnym zamieszkuje osoba niepełnosprawna poruszająca się na wózku lub osoba niepełnosprawna, której niepełnosprawność wymaga zamieszkiwania w oddzielnym pokoju. Powierzchnię lokalu powiększa się o 15 m² z tytułu „zamieszkiwania w oddzielnym pokoju” tylko wówczas, jeśli osoba niepełnosprawna zamieszkuje w tym lokalu jeszcze co najmniej z jedną osobą.

5. Dodatek mieszkaniowy przyznaje się na okres 6 miesięcy, licząc od pierwszego dnia miesiąca następującego po dniu złożenia wniosku i przekazywany jest bezpośrednio na konto zarządcy domu lub osobie uprawnionej do pobierania należności za lokal mieszkalny.
6. Maksymalna wysokość dodatku mieszkaniowego, łącznie z ryczałtem opałowym nie może przekraczać 70% wydatków przypadających na normatywną powierzchnię zajmowanego lokalu mieszkalnego.
7. Nie przyznaje się dodatku jeśli jego wysokość byłaby niższa niż 2% kwoty

najniższej emerytury w dniu wydania decyzji.

8. Wypłata dodatku mieszkaniowego może być wstrzymana, jeśli wnioskodawca nie opłaca na bieżąco należności za lokal mieszkalny przez pełne 2 miesiące. Po uregulowaniu zaległości w okresie przyznanego dodatku, wypłata na rzecz zarządcy budynku zostanie wznowiona.
9. Osoba korzystająca z dodatku mieszkaniowego jest zobowiązana przechowywać dokumenty, na podstawie których nabyła prawo do tego świadczenia przez okres 3 lat od dnia wydania decyzji o przyznaniu dodatku mieszkaniowego.
10. W przypadku stwierdzenia, że dodatek mieszkaniowy został przyznany na podstawie nieprawdziwych danych, osoba otrzymująca dodatek jest zobowiązana do zwrotu nienależnie pobranych kwot w podwójnej wysokości.
11. Upoważniony pracownik Działu Dodatków Mieszkaniowych ma możliwość przeprowadzenia wywiadu środowiskowego w miejscu zamieszkania wnioskodawcy.

Wymagane dokumenty do załatwienia sprawy:

- Wniosek o przyznanie dodatku mieszkaniowego (potwierdzony przez zarządcę domu lub osobę uprawnioną do pobierania należności za lokal mieszkalny) wraz z deklaracją o wysokości dochodów.
- Załącznik pn. Czynniki zmieniające stawkę czynszu bazowego potwierdzony przez zarządcę domu lub osobę uprawnioną do pobierania należności za lokal mieszkalny (nie dotyczy lokali gminnych).
- Zaświadczenie o wysokości dochodów wszystkich członków gospodarstwa domowego za ostatnie 3 miesiące poprzedzające datę złożenia wniosku (za dochód uważa się wszelkie przychody po odliczeniu kosztów ich uzyskania oraz po odliczeniu składek na ubezpieczenie emerytalne i rentowe oraz na ubezpieczenie chorobowe).
- Rachunek za energię elektryczną za ostatni okres rozliczeniowy oraz oświadczenie o sposobie przekazywania ryczałtu opałowego – dla lokali niewyposażonych w centralne ogrzewanie, centralnie ciepłą wodę lub instalację gazu przewodowego.

- Dowód osobisty do wglądu.

Druki są do pobrania w Dziale Dodatków Mieszkaniowych, pokój nr 329 oraz na stronie BIP MOPR.

Miejsce złożenia dokumentów:

- Dział Dodatków Mieszkaniowych MOPR, Koszalin al. Monte Cassino 2, III piętro, pokój nr 329, godziny przyjęć: poniedziałek - piątek 8.00 -14.00, po uprzednim kontakcie telefonicznym.
- Kancelaria Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2, w godzinach: 7.00 – 15.00.
- Istnieje również możliwość złożenia wniosku drogą elektroniczną za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej – e-puap.

Kontakt: Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie, Dział Dodatków Mieszkaniowych, 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2, III piętro, pokój nr 329, godziny przyjęć: poniedziałek – piątek 8.00 – 14.00, nr tel. 94 316 03 81, 94 316 03 79, 94 316 03 70.

DODATEK ENERGETYCZNY

Jest pomocą finansową dla uprawnionych odbiorców energii elektrycznej.

1. Warunki jakie należy spełnić, aby otrzymać zryczałtowany dodatek energetyczny:

- złożyć stosowny wniosek,
- mieć ustalone prawo do dodatku mieszkaniowego,
- być stroną umowy kompleksowej lub umowy sprzedaży energii elektrycznej i dołączyć do wniosku kopię umowy kompleksowej lub kopię umowy sprzedaży energii elektrycznej,
- zamieszkiwać w miejscu dostarczania energii elektrycznej.

2. Wysokość zryczałtowanego dodatku energetycznego:

- Zgodnie z obwieszczeniem Ministra Klimatu z dnia 10 kwietnia 2020 roku w sprawie wysokości dodatku energetycznego obowiązującej od dnia 1 maja 2020 roku do dnia 30 kwietnia 2021 roku dla gospodarstwa domowego: prowadzonego przez osobę samotną – 10,94 zł / miesiąc, składającego się z 2 do 4 osób – 15,19 zł / miesiąc, składającego się z co najmniej 5 osób –

18,23 zł / miesiąc.

- Dodatek energetyczny wypłaca się osobie, której przyznano dodatek, do dnia 10 każdego miesiąca z góry, z wyjątkiem miesiąca stycznia, w którym dodatek energetyczny wypłaca się do dnia 30 stycznia danego roku.

Wymagane dokumenty do załatwienia sprawy:

- Wniosek o wypłatę dodatku energetycznego.
- Dowód osobisty do wglądu.
- Kopia umowy kompleksowej lub umowy sprzedaży energii elektrycznej.

Druki do pobrania w Dziale Dodatków Mieszkaniowych, pokój nr 329 oraz na stronie BIP MOPR.

Miejsce złożenia dokumentów:

- Dział Dodatków Mieszkaniowych MOPR, Koszalin al. Monte Cassino 2, III piętro, pokój nr 329, godziny przyjęć: poniedziałek - piątek 8.00 -14.00 po uprzednim kontakcie telefonicznym.
- Kancelaria Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2, w godzinach: 7.00 – 15.00.
- Istnieje również możliwość złożenia wniosku drogą elektroniczną za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej – e-puap.

***Kontakt:** Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie, Dział Dodatków Mieszkaniowych, 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2, III piętro, pokój nr 329, godziny przyjęć: poniedziałek – piątek 8.00 – 14.00, nr tel. 94 316 03 81, 94 316 03 79, 94 316 03 70.*

ZASIŁEK PIEŁĘGNACYJNY

To pomoc finansowa w formie zasiłku pielęgnacyjnego dla osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności.

1. Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje:

- niepełnosprawnemu dziecku,
- osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16 roku życia, jeżeli legitymuje

się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,

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

Od dnia 1 listopada 2019 roku zasiłek pielęgnacyjny przysługuje w wysokości 215,84 zł miesięcznie.

2. Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje:

- osobie umieszczonej w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie,
- osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego,
- jeżeli członkom rodziny przysługują za granicą świadczenia na pokrycie wydatków związanych z pielęgnacją tych osób, chyba że przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego lub dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym stanowią inaczej.

Wymagane dokumenty do załatwienia sprawy:

- Wniosek o ustalenie prawa do zasiłku pielęgnacyjnego.
- Dowód osobisty.
- Oświadczenie o sposobie wypłaty.

Miejsce złożenia dokumentów:

- Biuro Obsługi Klienta MOPR al. Monte Cassino 2, parter - sala obsługi, godziny przyjęć: poniedziałek - piątek 8.00 -14.00, po uprzednim kontakcie telefonicznym.
- Kancelaria Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2, w godzinach: 7.00 – 15.00.
- Istnieje również możliwość złożenia wniosku drogą elektroniczną za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej – e-puap.

Kontakt: Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie Biuro Obsługi Klienta, 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2, parter, sala obsługi, godziny przyjęć: poniedziałek-piątek: 8.00–14.00, nr tel. 94 316 0311, 366, 384, 385.

PROGRAM OSŁONOWY W ZAKRESIE ZMNIEJSZENIA WYDATKÓW MIESZKAŃCÓW MIASTA KOSZALINA Z TYTUŁU OPŁAT ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI KOMUNALNYMI W 2021 ROKU

Z Programu osłonowego mogą korzystać seniorzy (60+) mieszkający samotnie w mieszkaniu lub domu, nie pobierający dodatku mieszkaniowego, których dochód nie przekracza 2103 zł netto.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie realizuje program od 4 maja 2021 roku do 31 grudnia 2021 roku.

Wymagane dokumenty do załatwienia sprawy:

- Wniosek osoby uprawnionej, jej przedstawiciela ustawowego bądź innej osoby (za zgodą osoby uprawnionej lub jej przedstawiciela ustawowego).
- Dowód osobisty lub inny dokument stwierdzający tożsamość –do wglądu.

Miejsce złożenia dokumentów:

- Dział Pracy Socjalnej i Świadczeń, al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 8.00 do 14.00
- Skrzynka Podawcza Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie al. Monte Cassino 2 -parter, od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 do 15.00

Kontakt: Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie, 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2, Dział Pracy Socjalnej i Świadczeń, godziny przyjęć: poniedziałek-piątek: 8.00 do 14.00

OPIEKA

Postępujące zjawisko starzenia się społeczeństwa, a tym samym zwiększająca się liczba osób starszych wywołuje potrzebę podejmowania działań nakierowanych na zapewnienie seniorom godnej i aktywnej starości. Priorytetem jest, jak najdłuższe pozostawienie seniorów w miejscu zamieszkania, zapewnienie im pomocy środowiskowej w formie usług opiekuńczych, czy też dostępu i uczestnictwa w zajęciach dziennych domów pomocy. Seniorom w gorszej kondycji fizycznej i zdrowotnej należy zapewnić miejsca w wyspecjalizowanych i wystandaryzowanych całodobowych domach pomocy społecznej. Do instytucjonalnych form pomocy osobom starszym w obszarze pomocy społecznej należą m.in. domy pomocy społecznej, natomiast formami środowiskowymi są m.in. dzienne domy pomocy.

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

Jest placówką świadczącą usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu. Przeznaczony jest dla osób wymagających całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogących samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, którym nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych.

Odpłatność za pobyt w domu pomocy społecznej.

Pobyt w domu pomocy społecznej jest odpłatny do wysokości średniego miesięcznego kosztu utrzymania. Zasady odpłatności zostały określone w art. 60-64 Ustawy z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej. Opłaty za pobyt w domu pomocy społecznej wynoszą:

- Mieszkanie domu, nie więcej jednak niż 70% swojego dochodu.
- Małżonek, zstępni przed wstępnymi
 - w przypadku osoby samotnie gospodarującej, jeżeli dochód jest wyższy niż 300% kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej, jednak kwota dochodu

pozostająca po wniesieniu opłaty nie może być niższa niż 300% tego kryterium

- w przypadku osoby w rodzinie, jeżeli posiadany dochód na osobę jest wyższy niż 300% kryterium dochodowego na osobę w rodzinie, z tym że kwota dochodu pozostająca po wniesieniu opłaty nie może być niższa 300% kryterium dochodowego na osobę w rodzinie.

- Gmina, z której osoba została skierowana do domu pomocy społecznej w wysokości różnicy między średnim kosztem utrzymania w domu pomocy społecznej, a opłatami wniesionymi.

Wymagane dokumenty do załatwienia sprawy:

- Wniosek osoby zainteresowanej, jej przedstawiciela ustawowego bądź prawomocne postanowienie Sądu .
- Dowód osobisty lub inny dokument stwierdzający tożsamość - do wglądu.
- Zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia osoby ubiegającej się o skierowanie do domu pomocy społecznej.
- Dokumenty potwierdzające sytuację finansową wnioskodawcy (np. odcinek renty lub emerytury, lub zaświadczenie, lub oświadczenie o dochodach, decyzja przyznająca świadczenie z ZUS, KRUS lub innego organu emerytalno-rentowego).
- Zaświadczenie, o którym mowa w art. 22 ustawy z dnia 24 stycznia 1991 roku o kombatanach oraz niektórych osobach będącymi ofiarami represji wojennych i okresu powojennego.
- Pisemna zgoda na ponoszenie odpłatności w wysokości 70% dochodu osoby ubiegającej się o skierowanie do domu pomocy społecznej lub pisemna zgoda na potrącanie z zasiłku stałego opłaty w wysokości 70% wartości otrzymywanego świadczenia za pobyt w domu pomocy społecznej.

Miejsce złożenia dokumentów:

- Dział ds. Osób Starszych i Niepełnosprawnych, al. Monte Cassino 2, II piętro, godziny przyjęć: 8.00 –14.00.
- Kancelaria Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 7.00 – 15.00.

- Istnieje również możliwość złożenia wniosku drogą elektroniczną za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej – e-puap.

***Kontakt:** Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie Dział ds. Osób Starszych i Niepełnosprawnych, 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2, II piętro, pokoje nr 219–228, w godzinach od 8.00 do 14.00, pracownik dyżurny, nr tel. 94 316 04 10.*

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ W KOSZALINIE I POWIECIE KOSZALIŃSKIM

Dom Pomocy Społecznej „Zielony Taras” w Koszalinie

Dom jest placówką działającą w formie jednostki budżetowej, dla której organem prowadzącym jest Gmina Miasto Koszalin.

Dom przeznaczony jest dla 89 osób, w tym 78 osób przewlekle somatycznie chorych oraz 11 osób w podeszłym wieku. W Domu prowadzone są 2 miejsca czasowego pobytu, przyznawane decyzją administracyjną na okres do jednego miesiąca, nie częściej niż dwa razy do roku.

Podstawową działalnością Domu Pomocy Społecznej „Zielony Taras” w Koszalinie jest świadczenie mieszkańcom domu usług w zakresie potrzeb bytowych tj. miejsca zamieszkania, wyżywienia, odzieży i obuwia, utrzymania w czystości, świadczenia usług opiekuńczych czyli udzielaniu pomocy w podstawowych czynnościach życiowych, pielęgnacji, pomocy w załatwianiu spraw osobistych, usług wspomagających i wspierających tzn. podnoszeniu sprawności i aktywizowaniu, zaspokajaniu potrzeb religijnych i kulturalnych, pomoc w nawiązywaniu kontaktów z rodziną i społecznością lokalną, zapewnieniu bezpieczeństwa i przestrzegania praw mieszkańca. Dom respektuje i gwarantuje prawo mieszkańców do realizacji praktyk religijnych zgodnie z wyznaniem.

***Kontakt:** Dom Pomocy Społecznej „Zielony Taras” w Koszalinie, 75-206 Koszalin, ul. L. Teligi 4, nr tel. 94 717-08-90.*

Dom Seniora „Złote Serca”

Dom Seniora „Złote Serca” jest jednostką prywatną oferuje całodobową opiekę dla 32 osób. Oferuje pobyty krótkoterminowe przydatne w nagłych okolicznościach, jak i długoterminowe.

Budynek usytuowany jest w zacisznym miejscu wschodniej części miasta. W pobliżu znajduje się las i szpital.

Mieszkańcy mają zapewnioną całodobową opiekę wykwalifikowanego personelu, zajęcia w ramach spędzania wolnego czasu oraz posługę duszpasterską.

Kontakt: Dom Seniora „ Złote Serca” 75-668 Koszalin ul. Leśna 6, nr tel. 692-60-45-89.

Wykaz domów pomocy społecznej w powiecie koszalińskim

Wyszczególnienie	Typ domu	Liczba miejsc	Kontakt
Dom Pomocy Społecznej w Cetuniu (gm. Polanów)	dla osób przewlekłe somatycznie chorych	80	Cetuń, 76-010 Polanów 94 31 88 200, 94 31 88 972 sekretariat@dpscetun.pl www.dpscetun.pl
Dom Pomocy Społecznej w Mielnie (gm. Mielno)	dla osób przewlekłe somatycznie chorych	80	ul. Spokojna 1, 76-032 Mielno 94 31 89 279 dps.mielno@powiat.koszalin.pl www.dps.mielno.ibip.pl/public
Dom Pomocy Społecznej im. Anzelma Alojzego Młodzika w Parsowie (gm. Biesiekierz)	dla osób przewlekłe somatycznie chorych	85	Parsowo 25, 76-039 Biesiekierz 94 31 80 225 dps.parsowo@powiat.koszalin.pl www.dps.parsowo.ibip.pl/public/
Dom Pomocy Społecznej w Żydowie (gm. Polanów)	dla osób przewlekłe psychicznie chorych	215	Żydowo, 76-012 Żydowo 94 31 88 889, 94 31 88 887 dps.zydowo@powiat.koszalin.pl www.domyopieki.pl
Dom Pomocy Społecznej w Nowych Bielicach (gm. Biesiekierz)	dla osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie oraz dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie	152	Nowe Bielice, 76-039 Biesiekierz 94 34 26 440 dps_nowe_bielice@pro.onet.pl www.dpsnowebielice.ibip.pl
Dom Pomocy Społecznej w Bobolicach (gm. Bobolice)	dla osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie oraz dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie (kobiety, dziewczęta)	65	ul. Pionierów 3, 76-020 Bobolice 94 31 87 332 bobolice@domypomocy.pl www.bobolice.domypomocy.pl

DZIENNE DOMY POBYTU

to ośrodki wsparcia świadczące usługi na rzecz osób, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych. Świadczą one pomoc w ciągu dnia, w tym oferują posiłki, rehabilitację, zajęcia edukacyjno - kulturalne oraz wspólne spędzanie przez seniorów czasu wolnego.

Podstawą do korzystania z usług Dziennych Domów prowadzonych przez Gminę jest decyzja administracyjna wydana w oparciu o rodzinny wywiad środowiskowy.

Wymagane dokumenty do załatwienia sprawy:

- Wniosek osoby zainteresowanej, jej przedstawiciela ustawowego bądź innej osoby (za zgodą osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego).
- Dowód osobisty lub inny dokument stwierdzający tożsamość - do wglądu.
- Dokumenty potwierdzające sytuację finansową wnioskodawcy (np. odcinek renty lub emerytury, lub zaświadczenie, lub oświadczenie o dochodach, decyzja przyznająca świadczenie z ZUS, KRUS lub innego organu emerytalno-rentowego).
- Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach.

Miejsce złożenia dokumentów:

- Dział ds. Osób Starszych i Niepełnosprawnych, al. Monte Cassino 2, II piętro, godziny przyjęć: poniedziałek-piątek 8.00 –14.00.
- Kancelaria Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 7.00 –15.0 .
- Istnieje możliwość złożenia wniosku drogą elektroniczną za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej e-puap.

***Kontakt:** Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie Dział ds. Osób Starszych i Niepełnosprawnych, 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2, II piętro, pokoje nr 219–228, w godzinach od 8.00 do 14.00, pracownik dyżurny, nr tel. 94 316 04 10.*

Zasady o odpłatności za pobyt uczestników w dziennych domach ustala Rady Miejska w Koszalinie w drodze uchwały.

W Koszalinie działają 3 dzienne domy dla osób starszych. Dwa z nich prowadzi Gmina Miasto Koszalin:

- Dzienny Dom Pomocy „Złoty Wiek”,
- Dzienny Dom Pogodna Jesień „Senior +”.

W centrali Caritas Diecezji Koszalińsko - Kołobrzeskiej mieści się

- Dom Dziennego Pobytu dla Osób Starszych.

Dzienny Dom Pomocy „Złoty Wiek”

Od 1 września 2015 r. jest jednostką organizacyjną Domu Pomocy Społecznej w Koszalinie. Dom przeznaczony jest dla osób w wieku powyżej 60 lat. Dysponuje 30 miejscami i jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-15.00.

Placówka zapewnia samotnym seniorom, często o ograniczonej sprawności psychofizycznej różnorodne formy spędzania wolnego czasu:

Terapię zajęciową:

- zajęcia manualne - rękodzieło, zajęcia plastyczne,
- zajęcia kulturalno – oświatowe - prelekcje, pogadanki, przegląd prasy,
- gry i zabawy dydaktyczne poprawiające i utrzymujące pamięć, np. kalambury, bingo, krzyżówki,
- aktywizację ruchową w tym gimnastykę,
- zajęcia rekreacyjno-taneczne poprzez wdrażanie prostych układów choreograficznych,
- zajęcia muzyczne- ćwiczenia oddechowe, emisja głosu, wspólne muzykowanie,
- inscenizacje teatralne.

Dostęp do kultury:

- czynny udział w spotkaniach integracyjnych,
- wyjścia do muzeum, kina i teatru,
- spotkania z ciekawymi ludźmi zasłużonymi dla miasta i kultury,
- korzystanie prasy oraz zbiorów biblioteki DDP.

***Kontakt:** Dzienny Dom Pomocy „Złoty Wiek”, 75-525 Koszalin, ul. Piłsudskiego 64, nr tel. 94 341 92 67.*

Dzienny Dom Pogodna Jesień „Senior +”

Jest jednostką organizacyjną Domu Pomocy Społecznej, powstałą w ramach Rządowego Programu Wieloletniego „Senior- WIGOR” na lata 2015-2020 edycja 2015. Czynny jest od poniedziałku do piątku, w godzinach od 7.00 do 16.00. Dom dysponuje 30 miejscami i przeznaczony jest dla osób w wieku powyżej 60 lat, będących mieszkańcami Koszalina, mających zmniejszoną sprawność fizyczną i trudności w organizacji życia codziennego, które z powodu choroby, niepełnosprawności wymagają częściowej opieki innych osób.

W Dziennym Domu Pogodna Jesień „Senior +” prowadzone są następujące formy działalności:

- zajęcia usprawniające ruchowo, w tym rehabilitacyjne mające na celu utrzymanie lub poprawienie utraconej sprawności,
- zajęcia rekreacyjne, kulturalne pozwalające na podtrzymywanie sprawności psychofizycznej możliwie w jak najlepszej kondycji oraz integrację ze społecznością lokalną,
- zajęcia edukacyjne mające na celu utrzymanie seniorów w jak najlepszej kondycji intelektualnej,
- zapewnienie dostępu do kultury i rekreacji,
- wspieranie w rozwiązywaniu indywidualnych problemów uczestników,
- budowanie więzi międzypokoleniowej.

***Kontakt:** Dzienny Dom Pogodna Jesień „ Senior +”, 75-206 Koszalin, ul. L. Teligi 4, nr tel. 94 717-08-98.*

Dom Dziennego Pobytu dla Osób Starszych przy Caritas

Czynny jest w godzinach od 9.00 do 14.00, pozwala na aktywne spędzenie czasu, rozwijanie pasji i zainteresowań uczestników. Dom prowadzi różnego rodzaju zajęcia, stara się zaspokoić podstawowe potrzeby społeczne podopiecznych, takie jak: poczucie bezpieczeństwa, przynależności, uznania, utrzymywania stosunków towarzyskich i duchowej satysfakcji. Seniorzy podczas pobytu mają zapewnione śniadania i obiady.

***Kontakt:** Caritas Diecezji Koszalińsko- Kołobrzeskiej, 75- 061 Koszalin, ul. Bp. Domina 8, nr tel. 94 342 36 90.*

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

Środowiskowe Domy Samopomocy pełnią rolę ośrodków wsparcia dziennego pobytu i realizują zadania opiekuńczo – terapeutycznie – rehabilitacyjne. Przeznaczone są dla osób w wieku od 18 do 60 lat (w przypadkach szczególnie uzasadnionych dla osób starszych), mających trudności w samodzielnej egzystencji i funkcjonowaniu społecznym.

Środowiskowe Domy Samopomocy prowadzą:

- terapię zajęciową indywidualną i grupową,
- rehabilitację psychospołeczną,
- motywują chorego do aktywności w pełnieniu ról społecznych i zawodowych,
- wspierają w sytuacjach kryzysowych,
- organizują w środowisku pomoc ze strony rodziny,
- stosują różne formy integracji poprzez zajęcia rekreacyjne, sportowe i kulturalne.

Wymagane dokumenty do załatwienia sprawy:

- Wniosek osoby zainteresowanej, jej przedstawiciela ustawowego, bądź innej osoby (za zgodą osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego).
- Dowód osobisty lub inny dokument stwierdzający tożsamość - do wglądu.
- Dokumenty potwierdzające sytuację finansową wnioskodawcy (np. zaświadczenie lub oświadczenie o dochodach, decyzja przyznająca świadczenie z systemu zabezpieczenia społecznego).
- Zaświadczenie lekarskie wydane przez lekarza psychiatrę lub lekarza neurologa o występujących zaburzeniach psychicznych.
- Zaświadczenie lekarza rodzinnego o stanie zdrowia i o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach domu wraz z informacją o sprawności w zakresie lokomocji osób niepełnosprawnych fizycznie.

Miejsce złożenia dokumentów:

- Dział ds. Osób Starszych i Niepełnosprawnych, al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 8.00 –14.00.
- Kancelaria Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2,

godziny przyjęć: 7.00 –15.00.

- Istnieje możliwość złożenia wniosku drogą elektroniczną za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej e-puap.

***Kontakt:** Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie Dział ds. Osób Starszych i Niepełnosprawnych, 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2, pokoje nr 219–228, w godzinach od 8.00 do 14.00, pracownik dyżurny, nr tel. 94 316 04 10.*

Na terenie Miasta Koszalina funkcjonują 3 środowiskowe domy samopomocy:

- Środowiskowy Dom Samopomocy Filia „Odrodzenie” (25miejsc), 75-322 Koszalin, ul. Odrodzenia 34, nr tel. 94 341-92-71.
- Środowiskowy Dom Samopomocy Filia „Przyszłość” (30 miejsc), 75-210 Koszalin, ul. Zwycięstwa 119, nr tel. 94 341-92-93.
- Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób niepełnosprawnych intelektualnie (39 miejsc), 75-323 Koszalin, ul. Budowniczych 6, nr tel. 94 345-08-53.

Działalność Środowiskowych Domów Samopomocy finansowana jest w całości z budżetu Wojewody Zachodniopomorskiego.

USŁUGI OPIEKUŃCZE I SPECJALISTYCZNE USŁUGI OPIEKUŃCZE

Usługi opiekuńcze należą do zadań własnych gminy o charakterze obowiązkowym.

Obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości, zapewnianie kontaktów z otoczeniem. Osobom obłożnie chorym o największym stopniu dysfunkcji organizmu, całkowicie niezdolnym do samodzielnej egzystencji zapewniana jest opieka trzy razy w ciągu dnia, a także w dni wolne od pracy, niedziele i święta.

Usługi opiekuńcze prowadzone przez Gminę Miasto Koszalin

Usługi opiekuńcze prowadzi Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, przyznawane są na wniosek osoby zainteresowanej bądź jej przedstawiciela ustawowego. Miejscem złożenia dokumentów i organem wydającym decyzję o przyznaniu usług opiekuńczych jest Miejski

Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie. W decyzji określa się miejsce świadczenia usług, zakres i wymiar usług oraz wysokość odpłatności.

Miesięczną odpłatność za świadczone usługi opiekuńcze lub specjalistyczne usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania ustala się w drodze decyzji administracyjnej. Odpłatność za usługi opiekuńcze jest uzależniona od wysokości dochodów. Jej wysokość wraz z zakresem usług ustalane są w trakcie wywiadu środowiskowego:

- 1 godzina usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych wynosi 24,70 zł (100% odpłatności) - od dnia 28 kwietnia 2017 roku,
- 1 godzina specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi wynosi 65,00 zł (100% odpłatności) - od dnia 4 stycznia 2021 r.

Usługi opiekuńcze świadczone są w zakresie:

- czynności pielęgnacyjnych – karmienie, mycie, ubieranie, zmiana bielizny osobistej i pościelowej, przesłanie łóżka, pomoc w załatwianiu potrzeb fizjologicznych, zapobieganie odleżynom i oparzeniom, itp.
- czynności gospodarczych- zakup artykułów spożywczych, przygotowanie posiłku lub jego dostarczanie, utrzymanie w czystości sprzętu gospodarstwa domowego, sanitarnego, pomieszczenia, w którym podopieczny przebywa, pranie odzieży, palenie w piecu itp.,
- pomocy w zakresie rozwiązywania problemów zdrowotnych (w szczególności kontaktów ze służbą zdrowia), rodzinnych (kontakt z członkami rodziny w ramach współdziałania w zapewnieniu opieki nad podopiecznym) oraz załatwianie spraw urzędowych.

Ww. czynności łączone są w ramach 1 wizyty w środowisku w zależności od potrzeb podopiecznego.

Wymagane dokumenty do załatwienia sprawy:

- Wniosek osoby zainteresowanej, jej przedstawiciela ustawowego bądź innej osoby (za zgodą osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego).
- Dowód osobisty lub inny dokument stwierdzający tożsamość- do wglądu.
- Zaświadczenie lekarskie potwierdzające stan zdrowia do objęcia pomocą w formie usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych.

- Dokumenty potwierdzające sytuację finansową wnioskodawcy (np. odcinek renty lub emerytury lub zaświadczenie, lub zaświadczenie, lub oświadczenie o dochodach, decyzja przyznająca świadczenie z KRUS, ZUS lub innego organu emerytalno- rentowego.
- Zaświadczenie o korzystaniu z innych form wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi w ramach systemu zdrowia (finansowane przez NFZ) lub systemu oświaty (zajęcia w placówce przedszkolnej lub szkole)- dotyczy specjalistycznych usług opiekuńczych.

Miejsce złożenia dokumentów:

- Dział ds. Osób Starszych i Niepełnosprawnych, al. Monte Cassino 2, II piętro, godziny przyjęć: poniedziałek-piątek 8.00 –14.00.
- Kancelaria Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2, godziny przyjęć: 7.00 –15.0 .
- Istnieje możliwość złożenia wniosku drogą elektroniczną za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej e-puap.

Kontakt: *Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie Dział ds. Osób Starszych i Niepełnosprawnych, 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2, II piętro, pokoje nr 219–228, w godzinach od 8.00 do 14.00, pracownik dyżurny, nr tel. 94 316 04 10.*

WSPARCIE

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY

Rodzaje przemocy:

- Fizyczna – naruszanie nietykalności fizycznej
- Psychiczna – naruszenie godności osobistej
- Ekonomiczna – naruszenie własności
- Zaniedbanie – naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich

Jeżeli zdarza się, że ktoś:

- popycha, policzkuje, bije, szarpie Cię,
- traktuje w sposób, który Cię rani,
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami,
- zmusza do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające,
- domaga się ograniczenia Twoich kontaktów z bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi, kontroluje w pełni wszystkie wydatki w domu i każe prosić się o pieniądze,
- w przyпадку złości niszczy Twoją własność,
- skłania Cię do kontaktów seksualnych wbrew Twojej woli,
- grozi, że zrobi Tobie i Twoim bliskim krzywdę,
- uważa, że zasługujesz na takie traktowanie,
- uważa, że wszystkie powyższe rzeczy robi dla Twojego dobra,

są to oznaki przemocy i nawet jeżeli są stosowane przez bliskie Ci osoby, to takie sytuacje należy zgłosić: policjantowi, pracownikowi socjalnemu, przedstawicielowi pomocy społecznej, lekarzowi, pielęgniarce lub ratownikowi medycznemu, przedstawicielowi Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Możesz również skorzystać z pomocy telefonując na Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” 801 120 002 (numer bezpłatny).

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie udziela informacji, wskazówek i pomocy

w zakresie rozwiązywania spraw życiowych osobom i rodzinom, w których stosowana jest przemoc.

Specjaliści Zespołu ds. Przeciwdziałania Przemocy i Poradnictwa Specjalistycznego podejmują działania interwencyjne w związku ze zgłoszeniami przemocy w rodzinie oraz w oparciu o procedurę "Niebieskie Karty", a także udzielają informacji na temat: praw osób będących ofiarami przemocy, możliwości skorzystania z bezpłatnego schronienia, uzyskania pomocy finansowej i rzeczowej. Informują o możliwości skorzystania z programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc w rodzinie, a także o możliwości podjęcia leczenia odwykowego, skorzystania z indywidualnego wsparcia psychologicznego, prawnego i pedagogicznego. Prowadzona jest także praca socjalna, polegająca na wzmacnianiu i motywowaniu osób uwikłanych w przemoc do podejmowania działań, które mogą wpłynąć na zmianę ich trudnej sytuacji życiowej. W ramach podejmowanych działań w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie specjaliści Zespołu ds. Przeciwdziałania Przemocy i Poradnictwa Specjalistycznego współpracują z przedstawicielami innych służb i instytucji realizujących działania na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Kontakt: Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koszalinie, Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy i Poradnictwa Specjalistycznego, 75-412 Koszalin, al. Monte Cassino 2 III piętro, pokoje nr 309 lub 325, w godzinach od 7.00 do 15.00, nr tel. 94 316 03 01 lub 94316 03 02.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują osobie uprawnionej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Zasady udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej określa ustawa z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej.

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje:

- poinformowanie osoby fizycznej o obowiązującym stanie prawnym, przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach,

- wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego,
- pomoc w sporządzeniu wymagającego wiedzy prawniczej projektu pisma w zakresie niezbędnym do udzielenia pomocy, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym,
- nieodpłatną mediację,
- sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu.

Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.

Miejsca w Koszalinie, gdzie można uzyskać nieodpłatną pomoc prawną

Miejsce	Adres	Nr tel.	Godziny
Fundacja Centrum Innowacji i Przedsiębiorczości	ul. Zwycięstwa 42 (pokój 306),	94 734-32-63	Poniedziałki 10:00 – 14:00 Wtorki 10:00 – 14:00 Środy 10:00 – 14:00 Czwartki 10:00 – 14:00 Piątki 10:00 – 14:00
Zarząd Budynków Mieszkalnych	ul. Łużycka 30	94 734-32-62	Poniedziałki 08:45 – 12:45 Wtorki 08:45 – 12:45 Środy 08:45 – 12:45 Czwartki 08:45 – 12:45 Piątki 08:45 – 12:45
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	ul. Andersa 26,	94 734-32-64	Poniedziałki 08:00 – 12:00 13:00 – 17:00 Wtorki 08:00 – 12:00 13:00 – 17:00 Środy 08:00 – 12:00 13:00 – 17:00 Czwartki 08:00 – 12:00 13:00 – 17:00 Piątki 08:00 – 12:00 13:00 – 17:00

POMOC OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM STARSZYM I ICH OPIEKUNOM Z PAŃSTWOWEGO FUNDUSZU REHABILITACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Osoby w podeszłym wieku z orzeczoną niepełnosprawnością korzystają w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Koszalinie ze wsparcia finansowego w ramach zadań z zakresu rehabilitacji społecznej osób niepełnosprawnych, wynikających z ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz.U. z 2016r. poz. 2046).

Do powyższych zadań realizowanych na rzecz osób niepełnosprawnych ze środków finansowych PFRON, należy:

- dofinansowanie uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych, dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych,
- likwidacja barier komunikacyjnych i technicznych, w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych,
- dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze przyznane osobom niepełnosprawnym na podstawie odrębnych przepisów.

O dofinansowanie mogą się starać osoby niepełnosprawne mieszkające w Koszalinie.

Wnioski do pobrania w Biurze Obsługi Klienta w MOPR.

Miejsce złożenia dokumentów:

- Zespół ds. PFRON Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2, parter - sala obsługi, od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 -14.00, (po wcześniejszym umówieniu telefonicznym).
- Kancelaria Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie, al. Monte Cassino 2, od poniedziałku do piątku w godzinach przyjęć: 7.00 – 15.00.
- Istnieje również możliwość złożenia wniosku drogą elektroniczną za pomocą Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej – e-puap

Kontakt: Zespół ds. PFRON, 75-412 Koszalin al. Monte Cassino 2, sala obsługi, godziny przyjęć: od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 14.00, nr tel. 94 31 60 307.

ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Spotkania dla seniorów

Zakład Ubezpieczeń Społecznych wspólnie z Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów od 4 lat organizuje „Dzień Seniora”.

Każdego roku w trakcie organizowanych przez ZUS spotkań seniorzy korzystają z porad i pomocy ekspertów. Przy takich okazjach przygotowywane są szkolenia na temat istotnych i bieżących zagadnień, dotyczące m.in. świadczeń, waloryzacji, zatrudnienia na emeryturze.

Podczas spotkań do dyspozycji seniorów są specjaliści, którzy udzielają informacji na temat zdrowia, bezpieczeństwa przysługujących im praw, a także porad prawnych w przypadku trudnych sytuacji życiowych.

ZUS organizuje również dla seniorów stoiska, gdzie mogą zbadać poziom cukru, ciśnienia, badanie słuchu, zrobić badanie EKG, a także poradzić się specjalistów w sprawie zdrowego odżywiania.

W tych spotkaniach istotna jest aktywizacja społeczna. Zaplanowane wydarzenia i atrakcje, to świetna okazja do spotkań seniorów.

Czasopismo

Każdego roku wydawane jest dla seniorów czasopismo „ZUS dla Seniora”, w którym jest wiele ciekawych i przydatnych informacji. Udostępniane jest ono również na stronie internetowej zus.pl

Kontakt z ZUS przez Internet

Seniorzy mogą skorzystać z Platformy Usług Elektronicznych (PUE). To kompleksowy e-urząd, który udostępnia przez Internet dane zapisane na indywidualnym koncie. Można je sprawdzić w każdym miejscu i czasie. Pozwala składać wnioski i otrzymywać odpowiedzi drogą elektroniczną bez wizyty w urzędzie. Emeryci i renciści mogą zmienić dane i mają dostęp do swoich PIT-ów. Mogą również sprawdzić szczegóły na temat ich świadczeń i zwolnień lekarskich.

Przez PUE ZUS można także zarezerwować wizytę w placówce na konkretny dzień i godzinę, unikając w ten sposób oczekiwania w kolejce.

Założenie profilu na PUE trwa kilka minut. Wystarczy wejść na stronę zus.pl, wybrać sposób rejestracji i wypełnić formularz. Ze względów bezpieczeństwa trzeba potwierdzić swoją tożsamość, potwierdzając swoje dane przez profil zaufany albo bankowość internetową. Na stronie zus.pl znajduje się lista banków, które dają taką możliwość.

*Kontakt: z ZUS można też kontaktować się telefonicznie. Konsultanci Centrum Obsługi Telefonicznej są dostępni pon. - pt. w godz. 7.00-18.00 pod numerem telefonu: **22 560 16 00*** (koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym).*

Zakład Ubezpieczeń Społecznych, 75-950 Koszalin, ul. Fałata 30

Centrala: nr tel. 94 348 55 00/01

ZARZĄD BUDYNKÓW MIESZKALNYCH

W ramach pomocy w poprawieniu warunków mieszkaniowych dla osób starszych ZBM proponuje seniorom zamianę lokalu. Oferując tego typu pomoc brane pod uwagę jest położenie lokalu na niższych kondygnacjach, wyposażenie w urządzenia i instalacje techniczne poprawiające komfort użytkowania (w tym źródło ciepła inne niż piecowe, WC zlokalizowane wewnątrz mieszkania). Przy tego rodzaju transakcjach uwzględnia się lokale o normatywnej powierzchni dla prowadzonego gospodarstwa domowego. Niejednokrotnie osoby starsze zajmują mieszkanie o dużej powierzchni, w wyniku czego nie mogą korzystać z pomocy finansowej na utrzymanie lokalu w postaci dodatku mieszkaniowego z uwagi na nadmetraż.

Osobom starszym, samotnym ZBM pomaga w miarę możliwości przy przeprowadzkach.

Kontakt: Zarząd Budynków Mieszkalnych, 75-802 Koszalin ul. Połczyńska 24, nr tel. 94 340 91 00

PROGRAM KOSZALIŃSKA KARTA SENIORA

Skierowany jest do mieszkańców Koszalina, którzy ukończyli 60 rok życia.

Program ma na celu:

- zwiększenie dostępu do usług publicznych poprawiających jakość życia seniorów,
- podniesienie aktywności i sprawności seniorów, poprzez zwiększenie dostępności do dóbr kultury oraz zachęcanie do uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych, sportowych i edukacyjnych,
- umożliwienie seniorom rozwoju pasji i zainteresowań oraz aktywnego spędzania czasu wolnego,
- kształtowanie pozytywnego wizerunku koszalińskich seniorów.

Do udziału w Programie mogą przystąpić podmioty, które w ramach prowadzonej przez siebie działalności i realizowanych usług wyrażą wolę stosowania ulg na rzecz seniorów: samorządowe instytucje kultury, jednostki prowadzące działalność z zakresu edukacji, kultury, sportu i rekreacji niepowiązane z samorządem wyrażające chęć włączenia się do Programu, przedsiębiorcy prowadzący działalność gospodarczą deklarujący uczestnictwo w Programie.

Wnioski o wydanie Karty Seniora dostępne są:

- w Kancelarii Urzędu Miejskiego w Koszalinie ul. Rynek Staromiejski 6-7, w poniedziałki w godz. od 9.00-17.00, wtorek- piątek w godz. 7.15-15.15,
- stronie www.koszalin.pl w zakładce Koszalińska Karta Seniora.

Wykaz Partnerów Koszalińskiej Karty Seniora

- Dostępny jest na stronie www.koszalin.pl w zakładce Koszalińska Karta Seniora.

Kontakt: Urząd Miejski w Koszalinie Wydział Kultury i Spraw Społecznych 75-007, ul. Rynek Staromiejski 6-7, w poniedziałki w godz. od 9.00-17.00, wtorek-piątek w godz. 7.15-15.15, nr tel. 94 348 87 16.

KARTA PARKINGOWA

Prawo do karty parkingowej przysługuje:

- osobie niepełnosprawnej zaliczonej do znacznego albo umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, mającej znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się,
- osobie niepełnosprawnej, która nie ukończyła 16 roku życia i ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się,
- placówce zajmującej się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób niepełnosprawnych mających znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się.

W przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności stwierdzenie "znacznie ograniczonych możliwości poruszania się" może nastąpić jedynie w przypadku ustalenia przyczyny niepełnosprawności oznaczonej symbolem 04-O (choroby narządu wzroku), 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroba neurologiczna).

Osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym, które posiadają orzeczenia wydane przed 1 lipca 2014 r. wraz z symbolem przyczyny niepełnosprawności 04-O (choroby narządu wzroku), 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroba neurologiczna) uzyskują kartę parkingową bez konieczności ponownego orzekania, na podstawie dotychczasowego orzeczenia, jeżeli zawiera ono wskazanie do karty parkingowej.

Osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym, które uzyskały orzeczenie po 1 lipca 2014 r., uzyskują kartę parkingową na podstawie wydanego od dnia 1 lipca 2014 r. orzeczenia o stopniu niepełnosprawności albo orzeczenia o wskazaniach do ulg i uprawnień, zawierającego wskazanie w zakresie karty parkingowej.

Osoby niepełnosprawne w stopniu umiarkowanym uzyskują kartę parkingową na podstawie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności albo orzeczenia o wskazaniach do ulg i uprawnień zawierającego wskazania w zakresie karty parkingowej, wydanego od dnia 1 lipca 2014 r.

Osoba niepełnosprawna legitymująca się kartą parkingową kierująca pojazdem samochodowym oznaczonym tą kartą może nie stosować się do niektórych znaków

drogowych dotyczących zakazu ruchu lub postoju, w zakresie określonym odpowiednim rozporządzeniem. Prawo to przysługuje również osobie kierującej pojazdem, który przewozi osobę niepełnosprawną legitymującą się kartą parkingową.

Kartę parkingową umieszcza się za przednią szybą pojazdu samochodowego, a jeśli pojazd nie posiada przedniej szyby - w widocznym miejscu w przedniej części pojazdu, w sposób eksponujący widoczne zabezpieczenia karty oraz umożliwiający odczytanie jej numeru i daty ważności.

Karty wydaje Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Koszalinie. Karta wydawana jest na okres ważności orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, jednak nie dłużej niż na 5 lat.

Podstawa prawna: ustawa z dnia 20 czerwca 1997r. – Prawo o ruchu drogowym.

Kontakt: Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności, 75-322 Koszalin, al. Monte Cassino 13, nr tel. 94 348 39 54.

ABONAMENT RADIOWO- TELEWIZYJNY

Z opłat abonamentowych za używanie odbiorników radiofonicznych oraz telewizyjnych zwolnione są:

- osoby, co do których orzeczono:
 - o zaliczeniu do I grupy inwalidów
 - lub całkowitej niezdolności do pracy, na podstawie ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, lub
 - znacznym stopniu niepełnosprawności, na podstawie ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, lub
 - trwałej lub okresowej całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym, na podstawie ustawy z dnia 20 grudnia 1990 r. o ubezpieczeniu społecznym rolników,
- osoby, które ukończyły 75 lat,
- osoby, które otrzymują świadczenie pielęgnacyjne lub specjalny zasiłek opiekuńczy z właściwego organu realizującego zadania w zakresie świadczeń rodzinnych jako zadanie zlecone z zakresu administracji rządowej lub rentę socjalną z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, lub innego organu emerytalno-rentowego,

- osoby niesłyszące, u których stwierdzono całkowitą głuchotę lub obustronne upośledzenie słuchu (mierzone na częstotliwości 2000 Hz o natężeniu od 80 dB),
- osoby niewidome, których ostrość wzroku nie przekracza 15%,
- osoby, które ukończyły 60 lat oraz mają ustalone prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty 50% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w roku poprzedzającym, ogłaszanego przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego,
- osoby:
 - które mają prawo do korzystania ze świadczeń pieniężnych z tytułu ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej,
 - spełniające kryteria dochodowe, określone w ustawie z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych,
 - bezrobotne, o których mowa w art. 2 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy,
 - posiadające prawo do zasiłku przedemerytalnego, określonego w ustawie z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy,
 - posiadające prawo do świadczenia przedemerytalnego, określonego w ustawie z dnia 30 kwietnia 2004 r. o świadczeniach przedemerytalnych,
- osoby, które otrzymują zasiłek dla opiekuna określony w ustawie z dnia 4 kwietnia 2014 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów.

TRANSPORT PUBLICZNY

Seniorzy mogą liczyć również na zniżki w środkach transportu. Są to zniżki na przejazdy komunikacją miejską i PKP. Funkcjonują dwa rodzaje zniżek: ustawowe i handlowe. Ustawowe to te, które przysługują na mocy ustawy o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego. Natomiast handlowe określają poszczególni przewoźnicy w celu zwiększenia atrakcyjności swojej oferty. Wahają się w granicach od 10 do 50%.

Zniżki ustawowe – I rodzaj ulg

Emeryci i renciści mają prawo z mocy ustawy o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego do dwóch przejazdów w ciągu roku kalendarzowego ze zniżką 37% (dotyczy to także ich małżonków, na których pobierane są zasiłki rodzinne).

Ulgą 37% stosowana jest we wszystkich publicznych środkach zbiorowego transportu kolejowego w II klasie – pociągi osobowe, pośpieszne, ekspresowe. Aby z niej skorzystać, należy dysponować zaświadczeniem wydawanym np. przez terenowe jednostki Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów czy regionalne komisje emerytów i rencistów NSZZ „Solidarność”.

Z ulgi 37% korzystają również osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji podróżujące na podstawie jednorazowego biletu w pociągach innych niż osobowe (czyli przyspieszonych lub ekspresowych). Natomiast osoby niewidome, jeśli nie są uznane za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji otrzymają taką samą zniżkę, podróżując z biletem jednorazowym lub miesięcznym imiennym.

Ulgę w wysokości **49%** przy przejazdach środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego w pociągach osobowych na podstawie biletów jednorazowych otrzymają osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji, niebędące osobami niewidomymi.

Natomiast o **51%** tańsze bilety jednorazowe lub imienne miesięczne przy przejazdach środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego w pociągach innych niż osobowe przysługują osobom niewidomym uznanym za niezdolne do samodzielnej egzystencji.

Jeśli senior jest cywilną niewidomą ofiarą działań wojennych uznaną za osobę niezdolną do samodzielnej egzystencji, wówczas może korzystać ze zniżki **78%**.

Zniżki w komunikacji miejskiej

100% ulgi przy przejazdach autobusami komunikacji miejskiej, bez względu na miejsce zamieszkania przysługuje inwalidom wojennym. Kombatanci mają prawo do ulgi w wysokości **50%**. Ponadto, samorządy mogą wprowadzać swoje ulgi na przejazdy w środkach komunikacji miejskiej.

Zniżki m.in. dla seniorów określone są w Uchwale Nr IX/98/2011 Rady Miejskiej

w Koszalinie z dnia 28 kwietnia 2011r. z póź. zm. w sprawie ustalenia opłat za przejazdy środkami komunikacji miejskiej w Koszalinie oraz określenia osób uprawnionych do korzystania z bezpłatnych i ulgowych przejazdów.

Do korzystania z bezpłatnych przejazdów na wszystkich liniach uprawnieni posiadają (z grupy osób, które ukończyły 60 lat):

- osoby, które ukończyły 70 lat;
- inwalidzi wojenni i wojskowi oraz opiekunowie lub przewodnicy towarzyszący inwalidzie wojennemu lub wojskowemu zaliczonemu do znacznego stopnia niepełnosprawności lub całkowicie niezdolnemu do pracy i samodzielnej egzystencji,
- osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym lub posiadające orzeczenie równoważne o całkowitej niezdolności do pracy oraz niezdolności do samodzielnej egzystencji, a także towarzyszący im opiekunowie,
- osoby niewidome jeśli nie są uznane za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji oraz towarzyszący im opiekunowie.

Do korzystania z bezpłatnych przejazdów w granicach miasta Koszalina

są uprawnieni:

- wolontariusze hospicjów w Koszalinie,
- członkowie Stowarzyszenia Polaków Poszkodowanych przez III Rzeszę – Oddział w Koszalinie.

Do korzystania z opłaty ulgowej na wszystkich liniach są uprawnieni:

- emeryci i renciści,
- kombatancki i osoby represjonowane,
- osoby, które świadczyły pracę po 1956 r. na rzecz organizacji politycznych i związków zawodowych, nielegalnych w rozumieniu przepisów obowiązujących do kwietnia 1989 r., zamieszkujące w Koszalinie oraz w powiecie koszalińskim.

Dokumentami uprawniającymi do korzystania z opłat ulgowych oraz bezpłatnych przejazdów są:

- dla osób które ukończyły 70 lat - dokument potwierdzający tożsamość,

- dla inwalidów wojennych i wojskowych – książeczka inwalidy wojennego/wojskowego, zawierająca wpis o zaliczeniu do odpowiedniej grupy inwalidów albo o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji wydane przez właściwy organ,
- dla osób niepełnosprawnych w stopniu znacznym lub posiadających orzeczenie równoważne o całkowitej niezdolności do pracy oraz niezdolności do samodzielnej egzystencji – ważna legitymacja o niepełnosprawności, wydana przez właściwy organ,
- dla osób niewidomych nie uznanych za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji – dokumenty wymienione w § 8 rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 25 października 2002r. W sprawie rodzaju dokumentów poświadczających uprawnienia do korzystania z ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego,
- dla wolontariuszy hospicjów w Koszalinie – ważna legitymacja wydana przez Hospicjum,
- dla członków Stowarzyszenia Polaków Poszkodowanych przez III Rzeszę Oddział w Koszalinie – ważna legitymacja wydana przez Zarząd Oddziału,
- dla emerytów i rencistów – odpowiednio jeden z następujących dokumentów:
 - aktualny odcinek wypłaty emerytury lub renty wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość,
 - ważna legitymacja Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość,
 - ważna legitymacja terenowego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów,
- dla kombatanów i osób represjonowanych – zaświadczenie lub legitymacja potwierdzająca uprawnienia kombatanta lub osoby represjonowanej,
- dla opiekuna przewodnika towarzyszącego osobie uprawnionej – dokument osoby uprawnionej do bezpłatnych przejazdów.

BEZPIECZEŃSTWO

DZIAŁANIA POLICJI

W Koszalinie coraz częściej odnotowuje się negatywne zjawiska w postaci kradzieży, oszustw lub innych przestępstw i wykroczeń popełnianych na seniorach. Z uwagi na pojawiającą się w tym wieku bezradność i samotność osoby w wieku starszym stają się łatwym celem dla grup przestępczych. Sprawcy nie zważają na status społeczny swoich ofiar, wykorzystują ich łatwowierność, dobroć, chęć pomocy.

Bardzo ważną kwestią jest stosowanie względem osób starszych praktyk handlowych, związanych głównie z usługami finansowymi. Z uwagi na fakt, iż wiele zasad obowiązujących na rynku usług finansowych pozostaje dla osób w podeszłym wieku niezrozumiałych, pojawiają się kłopoty z podjęciem właściwych decyzji czy zaufaniem do osób i firm oferujących usługi na tym rynku. Zbyt często prowadzi to do pochopnych, nie do końca przemyślanych wyborów.

Koszalińska Policja prowadzi działania edukacyjno - informacyjne mające na celu podniesienie świadomości seniorów w kwestii ogromnego wpływu prawidłowych zachowań w sytuacji zagrożenia.

Na terenie Miasta Koszalina prowadzony jest Program edukacyjny „**Bezpieczny senior**”. Skierowany do osób starszych, którego celem jest uczulenie seniorów na zasady działania przestępców oszukujących metodą na tzw. „wnuczka”.

W ramach programu funkcjonariusze Policji prowadzą szereg działań ukierunkowanych na dbanie o bezpieczeństwo i poziom życia osób starszych. Wśród nich można wymienić między innymi:

- organizowanie spotkań w placówkach, które zrzeszają osoby starsze (np. kluby osiedlowe),
- spotkania dzielnicowych z lokalnym środowiskiem osób starszych, w trakcie obchodu rejonu służbowego,

- dystrybucja materiałów profilaktycznych wśród seniorów,
- organizowanie debat społecznych dotyczących problematyki bezpieczeństwa osób starszych,
- działania profilaktyczno - informacyjne z wykorzystaniem lokalnych mediów (rozgłoszenie radiowe, portale internetowe, telewizja itp.).

W trakcie rozmów z seniorami Policjanci podkreślają, żeby nie stać się ofiarą oszusta trzeba zachować szczególną ostrożność, działać rozważnie oraz kierować się zasadą ograniczonego zaufania do nieznanych nam osób.

W sytuacjach nagłych i niespodziewanych między innymi, gdy podejrzewamy, że mamy do czynienia z oszustem należy zadzwonić na numer alarmowy 112. Policjantem pierwszego kontaktu jest również dzielnicowy. Imię, nazwisko i numer kontaktowy do dzielnicowego można znaleźć w aplikacji „Moja Komenda” lub na stronie internetowej koszalińskiej komendy www.koszalin.policja.gov.pl.

Jednocześnie prowadzony jest projekt KMP Koszalin pn.

- „Nie daj się oszukać, przez telefon każdy może być twoim wnuczkiem”.
- Program „Nie daj się ustrzelić złodziejowi!”. Jego ideą jest aktywny udział społeczeństwa w dbaniu o swoją własność, a celem ograniczenie liczby kradzieży i włamań do różnego rodzaju nieruchomości poprzez świadome, skuteczne i odpowiednie przygotowanie okien, drzwi, wejść na posesje oraz stosowania właściwych zabezpieczeń.

Seniorze nie daj się oszukać i okraść przestępcom, bądź czujny i pamiętaj

o przestrzeganiu podstawowych zasad bezpieczeństwa:

- Nie otwieraj drzwi osobom, których nie znasz.
- Nie wpuszczaj do domu obcych osób- nie masz takiego obowiązku, każda wizyta przedstawiciela gazowni lub elektrowni jest zapowiadana, podczas kontroli zadbaj, by wraz z Tobą w domu był ktoś zaufany, jeżeli masz wątpliwości zadzwoń do tej instytucji i upewnij się czy taka osoba tam pracuje i jest upoważniona do kontroli.

- Nie wpłacaj należności, ani nie przyjmuj rzekomej nadpłaty od „inkasentów”.
- Nie rozmieniasz pieniędzy nieznanym - im zależy głównie na rozpoznaniu miejsca przechowywania naszych oszczędności.
- Nie kupuj artykułów za podejrzenie niską cenę - im większa okazja, tym większe prawdopodobieństwo oszustwa.
- Uważaj kiedy odbierasz telefon nigdy nie zgaduj kto do ciebie dzwoni. Poproś rozmówcę o przedstawienie się z imienia i nazwiska. W celu potwierdzenia autentyczności rozmówcy natychmiast zadzwoń do prawdziwego wnuczka, wnuczki czy siostrzeńca.
- W przypadku jakichkolwiek podejrzeń czy wątpliwości powiadom policję dzwoniąc na numer alarmowy 112.

Chroń mieszkanie przed włamaniem

Typując mieszkanie do włamania złodziej zazwyczaj zbiera informacje o mieszkańcach, sposobie ich zachowania, sytuacji materialnej, czynnościach dnia codziennego. Mieszkańcy tej samej ulicy, czy domu wiedzą o sobie wiele, tj. jak się komu wiezie, kto gdzie pracuje, jakim jeździ samochodem.

Seniorze pamiętaj !

- Podczas rozmów z osobami nieznanymi bądź ostrożny, nie udzielaj żadnych informacji zarówno o sobie, jak i sąsiadach.
- Nie chwal się innym osobom jakiego rodzaju majątek posiadasz.
- Rzeczy wartościowe - gotówkę, biżuterię odpowiednio zabezpiecz i dyskretnie oznakuj.
- Nie informuj osób trzecich o miejscu przechowywania rzeczy wartościowych (gotówka, biżuteria, papiery wartościowe, akty własności).
- Wychodząc z mieszkania dokładnie zamykaj za sobą drzwi.
- Zabezpieczaj okna i drzwi balkonowe tak, aby nie można było ich otworzyć od strony zewnętrznej.
- Jeżeli wyjeżdżasz na dłużej poproś znajomych, bądź rodzinę, aby sprawowała opiekę nad twoim mieszkaniem, (w zakresie m.in. wyjmowania korespondencji

ze skrzynek, zbierania ulotek, zapalania światła, otwierania okna itp.).

- Nie wpuszczaj do domu osób obcych.
- Stosuj zróżnicowane systemy zabezpieczeń (kilka zamków różnego typu, wzmocnione drzwi, dobrze jest założyć wizjer i tzw. zabezpieczenie łańcuchowe).
- Po wejściu do domu niezwłocznie zamknij za sobą drzwi od wewnątrz.
- Nie powierzaj kluczy osobom obcym - szczególnie należy w tej kwestii uczulić dzieci.
- Podczas nieobecności sąsiada, zwróć uwagę na jego mieszkanie.
- Wszelką znaną korespondencję przekazuj bezpośrednio do rąk adresata lub umieść w skrzynce pocztowej.
- Gdy stwierdzisz włamanie do Twojego mieszkania nie rób porządków, nie przeglądaj rzeczy, niczego nie dotykaj, gdyż w ten sposób zacierasz ślady. Najpierw powiadom policję dzwoniąc na numer alarmowy 112.

Uważaj na kieszonkowców

Przestępcy działają w sklepach, na targowiskach, jak i w komunikacji miejskiej, a do swego procederu wykorzystują istniejący lub sztuczny tłok. Dlatego w takich miejscach należy być szczególnie czujnym i pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:

Seniorze pamiętaj!

- Portfel, klucze, dokumenty czy telefon komórkowy chowaj w bezpiecznym miejscu.
- Płacąc za zakupy stań tak, aby uniemożliwić wyrwanie portfela z ręki oraz przejrzanie jego zawartości.
- Niezbędną gotówkę podziel na mniejsze kwoty i schowaj w kilku miejscach.
- Nie zabieraj na zakupy rzeczy wartościowych.
- Nie noś portfela, ani dokumentów w reklamówkach, gdyż łatwo je przeciąć.
- Chcesz uniknąć kradzieży, trzymaj zawsze zapiętą torbę przed sobą.
- Nie noś przedmiotów wartościowych, dokumentów, portfela w tylnej kieszeni spodni, zewnętrznych kieszeniach płaszcza, bądź kurtki.
- Uważaj na sztuczny tłok.

Kontakt: Komenda Miejska Policji w Koszalinie, ul. Słowackiego 11, 75-001 Koszalin,

Policja, numer alarmowy 112.

Komisariat Policji I w Koszalinie – nr tel. 47 78 41 120

Komisariat Policji II w Koszalinie – nr tel. 47 78 41 130

Wydział Kryminalny KMP w Koszalinie – nr tel. 47 78 41 470

Wydział Prewencji KMP w Koszalinie – nr tel. 78 78 41 723

Wydział Ruchu Drogowego KMP w Koszalinie – nr tel. 47 78 41 374

Wydział do Walki z Korupcją i Przestępczością Gospodarczą KMP w Koszalinie – nr tel. 78 47 41 414

Kontakt z dzielnicowym:

strona internetowa: www.koszalin.policja.gov.pl (zakładka „Twój Dzielnicowy”),

aplikacja „Moja Komenda”.

DZIELNICE

Dzielnica nr 1 obejmuje ulice: Fałata, Gałczyńskiego, Monte Cassino 14-16, Okulickiego, Makuszyńskiego, Tuwima, Wańkowicza, Władysława IV (P) 22-64, Jana Pawła II-go numery 17, 23, 27, 29.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 530 lub 571 323 682

e-mail: dzielnicowy.koszalin1@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 2 obejmuje ulice: Gdańska (NP) do numeru 21, Jagoszewskiego, Jana Pawła II (NP) 1-15a, (P) 2-8, Spasowskiego, Staszica (NP) 17-21, Śniadeckich 1-7, Kołłątaja.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 567 lub 571 323 673

e-mail: dzielnicowy.koszalin2@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 3 obejmuje ulice: Chrzanowskiego, Doroszewskiego, Klemensiewicza, Kotarbińskiego, Krzyżanowskiego, Na Jamno, Na Skwierzynkę, Próchnika, Sierpińskiego, Tatarkiewicza, Wąwozowa, Wyki, Akademicka, Staszica 30-34, Osiedle Jamno i Łabusz tj. ulice Błękitna, Bryza, Deszczowa, Gradowa, Gryfitów, Gwiedzna,

Koronkowa, Miodowa, Orlików, Posagowa, Pogodna, Promowa, Rycerska, Siewna, Sołecka, Tkacka, Torfowa, Wichrowa, Wodnika, Widokowa, Złota, Żyzna, Jamneńska, Filtrowa, Dobrych Swatów, Gospodarska, Kmieca, Koszalińska, Północna, Kogucia, Julków Jamneńskich, Kwiatowa, Sprężarkowa, Polna, Klubowa, Południowa, Krótka, Szkolna, Wiatrów, Ariadna, Biwakowa, Farmerska, Korsarzy, Nadbrzeżna, Ratowników WOPR, Róży Wiatrów, Spacerowa, Starowiejska, Trzech Dębów, Turystyczna, Wikingów, Wilków Morskich, Wypoczynkowa, Letnia, Majówkowa, Panoramiczna, Srebrna, Szkolna, Wakacyjna, Wędrowna, Zachodnia, Zefirowa.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 637 lub 571 323 681

e-mail: dzielnicowy.koszalin3@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 4 obejmuje ulice: Baczewskiego, Bauera, Bliska, Boczna, Bożka, Bukowa, Chełmska, Daleka, Dobra, Domańskiego, Fiałkowskiego, Fitio, Gajowa, Gąszczak, Goliszka, Górskiego, Grochowskiego, Jelec, Kajki, Kędzierzyńska, Kielecka, Kostenckiego, Krakowska, Kolorowa, Kujawska, Lelewela, , Lubuska, Macierzy, Maćkowicza, Malownicza, Małopolska, Mazowiecka, Mazurska, Młodości, Pieniężnego, Podlaska, Pomorska, Popiełuszki, Prosta, Radości, Rodła, Siennickiego, Sierocińskiego, Staszica 2-8 i 1-11, Śniadeckich 6-10 i 9-31 Sudecka, Śląska, Śmiała, Śnieżka, Tradycji, Turowskiego, Warmińska, Wesoła, Weteranów, Wielkopolska, Własna, Wspólna, Żebrowskiego.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 493 lub 571 323 680

e-mail: dzielnicowy.koszalin4@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 5 obejmuje ulice: Darłowska, Fałata (P), Gdańska (P) 2-20, Giełdowa, Pileckiego, Jedności, Kopernika - Promenada, Kościuszki, Krucza, Mireckiego, Młyńska 46-76, Monte Cassino 2-6, Ogrodowa, Orląt Lwowskich, Partyzantów, Piastowska, Piłsudskiego 1-93, Polonii-Plac, Rejtana, Rolna, Słupska (NP), Sportowa, Wybickiego, Zubrzyckiego, Zwycięstwa 105-121.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 163 lub 571 323 694

e-mail: dzielnicowy.koszalin5@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 6 obejmuje ulice: Chałubińskiego, Jutrzenki, Karłowicza, Kochanowskiego, Księżycowa, Leśna, Norwida, Nowowiejskiego, Ogińskiego, Promykowa, Reja, Ruszczyca, Sanatoryjna, Słoneczna, Sygietyńskiego, Waryńskiego, Wieniawskiego, Zamenhoffa, Zorzy, Zwycięstwa 227-265, Saperów, Pograniczników, Synów Pułku, Sianowska, Hubalczyków, Lotników, Walecznych, Zdobywców Wału Pomorskiego 58-80 i 41-91, Pancerniaków, Ułańska, Kadetów, Westerplatte 1-69.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 459 lub 571 323 674

e-mail: dzielnicowy.koszalin6@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 7 obejmuje ulice: Broniewskiego, Chopina, Hołdu Pruskiego, Matejki, Moniuszki, Piłsudskiego (P) 2-98, Szymanowskiego, Traugutta, Waryńskiego, Zgody, Zwycięstwa 123-261, Zientarskiego.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 408 lub 571 323 672

e-mail: dzielnicowy.koszalin7@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 8 obejmuje ulice: 4 Marca 2-20, Andersa 18-34, Chełmońskiego, Clausiusa, Grottgera, Kasprowicza, Konopnickiej, Korczaka, Piastowska, Pocztowa, Raławicka, Reymonta, Staffa, Struga, Stawisińskiego, Targowa, Tetmajera, Wojska Polskiego, Plac Wolności, Wyspiańskiego, Zwycięstwa 114-200, Plac Zwycięstwa, Boya-Żeleńskiego, Żeromskiego, Żwirowa, Piaskowa.

Kontakt:

nr tel. 571 323 637

e-mail: dzielnicowy.koszalin8@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 9 obejmuje ulice: 4 Marca 23-33, Akacyjowa, Artylerzystów, Aroniowa, Azaliowa, Bartłomieja, Batorego, Bażancia, Bema, Bonifacego, Borówkowa, Botaniczna,

Bożydara, Brzoskwiniowa, Bzów, Cedrowa, Chodkiewicza, Cicha, Cisowa, Cyprysowa, Czarneckiego, Czeremchowa, Czereśniowa, Czwartaków, Dębów, Daglezji, Daktylowa, Dereniowa, Żołnierzy 8. Dywizji, Dzierżęcińska, Gerberowa, Gęsia, Głogowa, Gołębia, Grabowa, Hebanowa, Hubalczyków, Indycza, Jabłoniowa, Jagodowa, Jałowcowa, Jarzębinowa, Jaśminowa, Jaworowa, Jesionowa, Jeziorna, Jeżynowa, Jodłowa, Kacza, Kadetów, Kalinowa, Kasztanowa, Klonowa, Krawiecka, Kupiecka, Laurowa, Leszczynowa, Liliowa, Limbowa, Lubiatowska, Łąkowa, Macieja, Mahoniowa, Malinowa, Mirtowa, Modrzewiowa, Morelowa, Mściśława, Mściwoja, Obrońców Helu, Obrońców Tobruku, Orzechowa, Palmowa, Pancerniaków, Pigwowa, Pankracego, Parkowa, Platanowa, Podchorążych, Polnych Kwiatów, Poziomkowa, Przepiórek, Przybysława, Ptasia, Sekwojowa, Sadowa, Sanatoryjna (P), Saperów, Serwacego, Sianowska, Słoneczna (P), Sosnowa, Sowińskiego, Strusia, Synów Pułku, Szwoleżerów, Św. Wojciecha, Światowida, Świerkowa, Świętopelka, Tataraków, Topolowa 29-49, Truskawkowa, Tulipanów, Wiklinowa, Zielona, Zielone Wzgórze, Ziemowita, Zwycięstwa 202-361, Żarnowiecka, Żurawinowa.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 143 lub 571 323 679

e-mail: dzielnicowy.koszalin9@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 10 obejmuje ulice: Austriacka, Batalionów Chłopskich (od wiaduktu w kierunku Jamna), Belgijska, Brytyjska, Cypryjska, Dąbka, Dmowskiego, Duńska, Fińska, Francuska, Gierczak 2-12, Grecka, Hiszpańska, Holenderska, Irlandzka, Kostrzewy, Kwiatkowskiego, Kutrzeby (NP), Limanowskiego, Maltańska, Plater, Portugalska, Robotnicza, Sikorskiego, Starzyńskiego, Sucharskiego, Warszawskiego, Władysława IV 33-147, Włoska

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 129 lub 571 323 707

e-mail: dzielnicowy.koszalin10@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 11 obejmuje ulice: Bałtycka, Batalionów Chłopskich (od wiaduktu do Młyńskiej), Budowniczych, Herberta, Gierczak 1-47, Plac Kilińskiego, Kilińszczaków,

Kościuszkowców, Kutrzeby od 2 do 10, Młyńska nry 41-83 i 86-78, Monte Cassino 1-9 i 18-24, Odrodzenia, Pionierów, Podgórna, Projektantów, Strumykowa, Władysława IV 21-31

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 473 lub 571 323 698

e-mail: dzielnicowy.koszalin11@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 12 obejmuje ulice: Bosmańska, Bursztynowa, Dockerów, Energetyków, Franciszkańska (od torów do końca), Jachtowa, Jantarowa, Kapitańska, Kinga, Kosynierów, Krańcowa, Kutrowa, Marynarzy, Morska 4-108, Na Skarpie, Nerudy, Picassa, Rybacka, Sienkiewicza, Spokojna, Stoczniowców, Szkutnicza, Szyprów, Teligi, Wydmowa, Żeglarska.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 589 lub 571 323 693

e-mail: dzielnicowy.koszalin12@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 13 obejmuje ulice: Bohaterów Warszawy 2-28 i 13-31, BOWiD, Brzozowa, Cegielskiego, Lniana, Łukasiewicza, Mieszka I 1-43 i 16-30, Miła, Morska 7-111, Mytnika, Karna, Grabskiego, Olchowa, Okienna, Przemysłowa, Różana, Syrenki, Szarych Szeregów, Szczecińska 10-82, Zacisze, Strefowa.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 127 lub 571 323 704

e-mail: dzielnicowy.koszalin13@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 14 obejmuje ulice: Armii Krajowej (nr parzyste), Bohaterów Warszawy 1-11, Jasna, Kolejowa, Krakusa i Wandy (nr nieparzyste), Lechicka 2-70 oraz 1-51, Łużycka, Mieszka I 2-10, Powstańców Wielkopolskich, Radogoszczańska, Ratajczaka, Szczecińska 2-4 oraz 3-97, Żwirki i Wigury, Lutyków, Łużycka, Obotrytów, Poprzeczna (nr parzyste), Piotra Skargi, Wołyńska, Złota.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 127 lub 571 323 700

e-mail: dzielnicowy.koszalin14@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 15 obejmuje ulice: Armii Krajowej (P), Asnyka, Bogusława II, Dąbrowskiego, Dąbrówki, Dworcowa, Grodzka, Grunwaldzka, Jana z Kolna, Kazimierza Wielkiego, Księżnej Anastazji, Marii Ludwiki, Mickiewicza, Młyńska (do mostu), Niepodległości, Okrzei, Papiernicza, Podgrodzie, Rynek Staromiejski, Rzemieślnicza, Spółdzielcza, Zawiszy Czarnego, Zwycięstwa 3-97 (NP).

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 133 lub 571 323 691

e-mail: dzielnicowy.koszalin15@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 16 obejmuje ulice: 1-go Maja (nr parzyste), Barlickiego, Chrobrego, Domina, Drzymały, Dzieci Wrzesińskich, Harcerska, Kaszubska, Komisji Edukacji Narodowej, Konstytucji 3-go Maja, Krzywoustego, Krakusa i Wandy (nr parzyste), Laskonogiego, Mariańska, Poławska, Szeroka, Wróblewskiego, Wyszyńskiego, Zakole, Zwycięstwa 8-80.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 729 lub 571 323 692

e-mail: dzielnicowy.koszalin16@sc.policja.gov.pl

Dzielnica nr 17 obejmuje ulice: Bławatków, Bratków, Chabrów, Działkowa, Fiołków, Goździków, Gryczana, Irysów, Jaskółek, Jaskrów, Kaczeńców, Konwalii, Korzenna, Krokusów, Lawendy, Lechicka nry 41-73, Lubuszan, Łubinów, Magnolii, Maków, Malw, Manowska 2-4 (P), Nagietków, Nasturcji, Na Wilkowo, Owsiana, Paproci, Podmiejska, Polan, Połczyńska (od torów w kierunku Świeszyna), Pszeniczna, Róż, Rumianków, Sarzyńska, Seminarystyczna, Skowronków, Słoneczników, Słowiańska, Słowików, Stokrotek, Szafirków, Szafranowa, Wenedów, Wrzosów, Zbożowa, Żółtych Kłosów, Żytnia, Tychowska, Rzepakowa, Paderewskiego, Poprzeczna (nr nieparzyste)

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 107 lub 571 323 677

e-mail: dzielnicowy.koszalin17@sc.policja.gov.pl

Dzielnice nr 18 obejmuje ulice: 1-go Maja (NP), 4-go Marca (od rzeki do Gnieźnieńskiej), Andersa (od 1-go Maja do rzeki), Bajkowa, Gnieźnieńska, Kamieniarska, Kubusia Puchatka, Legnicka, Manowska 1-3 (NP), Modrzejewskiej, Okrężna, Orla, Połczyńska 55-57, Płowce, Rieczna, Sezamkowa, Skłodowskiej-Curie, Słowackiego, Strażacka, Szpitalna, Zwycięstwa nry 88-108, Rubinowa, Opalowa, Diamentowa, Szmaragdowa, Hallera.

Kontakt:

nr tel. 47 78 41 128 lub 571 323 696

e-mail: dzielnicowy.koszalin18@sc.policja.gov.pl

DZIAŁANIA STRAŻY MIEJSKIEJ

Straż Miejska wykonuje zadania w ramach określonych ustawą o strażach gminnych, a w szczególności:

- kontroluje utrzymanie ładu i czystości na terenie gminy, sprawdzając wykonanie w tym zakresie obowiązków przez właścicieli, zarządców, administratorów, gospodarzy domów,
- kontroluje prawidłowe oznakowanie ulic (w tym znaków drogowych), oświetlenie ulic i posesji, prawidłowe zabezpieczenie funkcjonowania punktów oświetleniowych oraz estetykę napisów, miejsca plakatowania i ogłoszeń,
- chroni estetyczny wygląd obiektów i urządzeń użyteczności publicznej, instytucji i ich otoczenie,
- kontroluje zabezpieczenia prowadzonych na terenie miasta prac inwestycyjno-remontowych,
- podejmuje działania związane ze zwiększeniem efektywności funkcjonowania służb miejskich odpowiedzialnych za utrzymanie porządku i czystości,
- podejmuje działania dla ograniczenia zjawiska niszczenia mienia publicznego,
- egzekwuje prawidłowość parkowania pojazdów w mieście,

- ujawnia i powoduje usuwanie porzuconych pojazdów i wraków samochodowych,
- podejmuje działania dla ograniczenia zjawisk degradacji środowiska naturalnego, ze szczególnym uwzględnieniem przeciwdziałania niszczenia zieleni miejskiej, obiektów przyrodniczych, parków oraz zanieczyszczaniu wód,
- uczestniczy w działaniach zabezpieczających uroczystości państwowe, religijne, imprezy kulturalne, i sportowe,
- egzekwuje należyty stan sanitarno-higieniczny na terenach targowisk miejskich,
- egzekwuje przepisy porządkowe wydane z upoważnienia ustawy, przez organy samorządowe Gminy Miasto Koszalin.

Kontakt: Straż Miejska w Koszalinie, 75-075 Koszalin ul. Mariańska 9, nr tel. alarmowy 986 lub 94 346-09-67

e-mail straz.miejska@um.koszalin.pl

DZIAŁANIA STRAŻY POŻARNEJ

Istotnym elementem związanym z bezpieczeństwem osób starszych jest przestrzeganie bezpieczeństwa przeciwpożarowego. Osoby starsze często przez swoją nieostrożność narażają siebie i najbliższe otoczenie na różnorodne zdarzenia, których skutki mogą być tragiczne. Zatrucia tlenkiem węgla, pożary, są często spowodowane niewłaściwym użytkowaniem instalacji grzewczych, nieostrożnością przy posługiwaniu się ogniem otwartym (zapałki, papierosy).

Komenda Państwowej Straży Pożarnej w Koszalinie podejmuje działania edukacyjne i profilaktyczne mające na celu uświadomienie zagrożeń wynikających min. z braku świadomości tych zagrożeń i nieostrożności.

Seniorze dbając o bezpieczeństwo swoje i innych przestrzegaj poniższych reguł!

- Nie opuszczaj kuchni, gdy przygotowujesz jedzenie. Nie zostawiaj w pobliżu kuchenki z włączonym palnikiem drewnianych łyżek, ręczników papierowych lub materiałowych. Najlepiej używaj minutników z alarmem (timerów), kiedy przygotowujesz posiłki czy pieczesz w piekarniku. W przypadku zapalenia

się tłuszczu na patelni – nigdy nie gaś go wodą. Nie używaj kuchenek czy piekarników, gdy jesteś pod wpływem alkoholu lub nowych leków. Nigdy nie ogrzewaj mieszkania kuchenką gazową!

- Urządzeń grzewczych (np. farelki) używaj z największą ostrożnością.

Zachowaj odpowiedni dystans od materiałów palnych, gdy używasz tych urządzeń. Pamiętaj o wyłączeniu od zasilania, gdy opuszczasz dom lub kładziesz się spać. Nie przykrywaj żadnymi przedmiotami urządzeń grzewczych, nie używaj urządzeń uszkodzonych oraz nie wykonuj prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej.

- Jeśli palisz papierosy, pal na zewnątrz. Nigdy nie pal w łóżku. Gaś niedopałki dokładnie, najlepiej wilgotne wyrzucaj do pojemnika na śmieci.
- W przypadku, gdy Twoje ubranie zacznie się palić. Zatrzymaj się (nie wykonuj gwałtownych ruchów, nie biegnij), połóż się na podłodze, zakryj twarz rękami, przewracaj się z boku na bok w celu ugaszenia płomieni. Jeśli nie możesz położyć się chwycić koc lub ręcznik w celu ugaszenia płomieni.
- Bądź przygotowany na wypadek ewakuacji. Jeśli to możliwe wspólnie z domownikami, opiekunem lub inną osobą przygotuj domowy plan ewakuacji zawierający takie punkty jak: numery alarmowe, numery do członków rodziny lub innych osób, miejsce, w którym przechowujesz klucze do mieszkania. Upewnij się, że okna i drzwi otwierają się łatwo i nie są zastawione innymi przedmiotami. Rozrysuj plan mieszkania i zaznacz drogi ewakuacji.

Zagrożenie zatrucia czadem

Zatrucia czadem (tlenkiem węgla, CO), czyli bezwonny gazem są bardzo niebezpieczne, zwłaszcza w okresie grzewczym: jesienno-zimowym.

Zapobiegając zatruciu czadem należy przestrzegać poniższych zasad:

- Regularnie zlecać przeprowadzanie kontroli technicznych, w tym sprawdzanie szczelności i drożności przewodów kominowych. Niedrożne mogą być przyczyną śmiertelnych zatruc tlenkiem węgla, szczególnie podczas kąpieli w łazienkach wyposażonych w gazowe ogrzewacze wody. Przeglądy techniczne

urządzeń elektrycznych i gazowych należy zlecać wyłącznie osobom uprawnionym do ich wykonywania.

- Nie zatykać przewodów kominowych, wentylacyjnych /kratek/. W urządzeniach gazowych, w przypadku braku wystarczającej ilości powietrza, nastąpi niezupełne spalanie gazu, którego produktem może być trujący, niewyczuwalny tlenek węgla.
- W przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania wentylacji, ponieważ nowe okna są o wiele bardziej szczelne i mogą pogarszać wentylację.
- Często wietrzyć pomieszczenia wyposażone w urządzenia na gaz, a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien.
- Nie przeciążać instalacji nadmierną ilością podłączonych urządzeń elektrycznych, które powodują przegrzewanie się kabli i przewodów oraz wypalanie styków w gniazdkach i puszkach rozgałęźnych (np. jednoczesne włączenie opiekacza, żelazka, pralki i czajnika powoduje duże obciążenie eksploatowanej instalacji).
- Dobrym rozwiązaniem jest także zainstalowanie w odpowiednich miejscach w domu/mieszkanie czujki dymu i tlenku węgla! Poproś członka rodziny o pomoc w celu przetestowania tych urządzeń czy są sprawne i jak działają. Upewnić się, że dźwięki urządzeń są słyszalne w całym mieszkaniu

***Kontakt:** Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej 75-738 Koszalin, ul. Strażacka 8, nr tel. 998 lub centrala 94 345-52-30*

DZIAŁANIA MIEJSKIEGO RZECZNIKA KONSUMENTÓW

Miejski Rzecznik Konsumentów zapewnia pomoc prawną w indywidualnych sporach konsumentów z przedsiębiorcami, wynikających ze stosunków cywilno prawnych. W szczególności chodzi tu o sprawy sporów z przedsiębiorcami: sprzedawcami dostarczającymi wadliwe towary (reklamacje zakupionych towarów), przedsiębiorcami telekomunikacyjnymi, dostawcami energii elektrycznej i gazu, z przedsiębiorcami

wykonującymi w mieszkaniach usługi remontowe (wymiana drzwi, okien), z bankami w sporach dotyczących umów kredytów, pożyczek i rachunków bankowych.

Miejski Rzecznik Konsumentów zapewnia Konsumentom pomoc i wsparcie w następującym zakresie:

- udzielanie informacji prawnej o obowiązujących przepisach prawa oraz o organach, instytucjach mogących zapewnić pomoc prawną konsumentom w ich sporach z przedsiębiorcami,
- ocena zasadności roszczeń zgłaszanych przez konsumentów,
- pomoc w zidentyfikowaniu przedsiębiorców na podstawie urzędowych rejestrów działalności gospodarczej,
- udostępnianie formularzy pism kierowanych przez konsumentów do przedsiębiorców, z którymi pozostają w sporze,
- pomoc przy redagowaniu indywidualnych pism kierowanych przez konsumentów do przedsiębiorców oraz do organów i instytucji mogących zapewnić ochronę prawną w sporach z przedsiębiorcami,
- zapewnienie dostępu do materiałów o tematyce konsumenckiej np. ulotek, broszur,
- podejmowanie interwencji u przedsiębiorców, z którymi konsumenci pozostają w sporze, w formie wystąpień zawierających żądanie ustosunkowania się do uwag i opinii rzecznika oraz udzielenia mu określonych wyjaśnień i informacji,
- przygotowywanie dla konsumentów pozwów i innych pism procesowych,
- przedstawianie sądowi rozstrzygającemu spór między konsumentem a przedsiębiorcą, poglądu istotnego dla rozstrzygnięcia sprawy,
- wstąpienie do procesu cywilnego, w którym sąd rozstrzyga spór między konsumentem a przedsiębiorcą (w wyjątkowych przypadkach).

Miejski Rzecznik Konsumentów określa samodzielnie rodzaj i zakres udzielanej pomocy prawnej, biorąc pod uwagę uwarunkowania wynikające z oceny stanu faktycznego i prawnego oraz możliwości techniczne i organizacyjne biura Miejskiego Rzecznika Konsumentów.

Z doświadczenia Miejskiego Rzecznika Konsumentów wynika, że osoby starsze często padają ofiarami nieuczciwych handlowców, zwłaszcza podczas sprzedaży na prezentacjach,

a także w czasie wizyt akwizytorów. Seniorzy zapraszani są np. na bezpłatne badania lekarskie, a na miejscu okazuje się, że będą uczestniczyć w pokazie, którego faktycznym celem jest sprzedaż bardzo drogich produktów, zachwalanych jako lecznicze, a które właściwości takich nie posiadają. Z kolei nieuczciwi akwizytorzy podszywają się pod przedsiębiorcę, z którego usług korzystają starsi konsumenci i nakłaniają ich do podpisania umowy na korzystniejszych warunkach, która w rzeczywistości nie jest korzystna. Dlatego od 2019 r. Biuro Rzecznika Konsumentów podejmuje działania edukacyjno-informacyjne i ostrzegawcze skierowane do seniorów.

Kontakt: Urząd Miejski w Koszalinie Biuro Miejskiego Rzecznika Konsumentów, 75-007 Koszalin, ul. Rynek Staromiejski 6-7, w poniedziałki w godz. od 9.00-17.00, wtorek - piątek, w godz. 7.15-15.15, nr tel. 94 348 88 44.

OFERTA KULTURALNA I SPORTOWA

MIEJSKIE JEDNOSTKI KULTURY

Koszalińska Biblioteka Publiczna im. Joachima Lelewela jest samorządową instytucją kultury działającą na terenie Koszalina od 1947 r. Jest największą na Pomorzu Środkowym biblioteką publiczną i oferuje dla koszalińskich seniorów następujące działania:

- kursy komputerowe dla seniorów mające na celu zapoznanie z Internetem i obsługą komputera, prowadzone są od 7 lat. Kurs trwa 2,5 miesiąca (34 godzinny) i obejmuje zagadnienia związane z podstawami obsługi komputera, Microsoft Office Word, wyszukiwanie informacji w Internecie, komunikatory skype, gadu-gadu, poczta elektroniczna,
- spotkania Dyskusyjnych Klubów Książki: czytelnicy raz w miesiącu spotykają się i dzielą się swoimi wrażeniami z przeczytanej lektury,
- koła zainteresowań. W dwóch filiach bibliotecznych odbywają się spotkania pań, które spędzają czas w bibliotece przy dobrej książce i robótkach ręcznych. Panie polecają sobie przeczytane lektury, poznają różne techniki zdobienia oraz wymieniają się ściągami szydełkowymi i na drutach,
- koncerty muzyczne. Filia biblioteczna nr 8 nawiązała współpracę z Zespołem Szkół Muzycznych w Koszalinie i cyklicznie uczniowie tej szkoły grają dla czytelników,
- spotkania dla osób niedowidzących w Wypożyczalni Książki Mówionej. Od wielu lat w każdą środę odbywają się spotkania tematyczne osób starszych i słabo widzących. Są to spotkania świąteczne, prezentacje nowości książkowych lub przygotowane przez pracowników (na podstawie kalendarza rocznic) spotkania prezentujące sylwetki pisarzy, piosenkarzy lub kompozytorów,
- książki z dużą czcionką i audiobooki. Z myślą o osobach starszych w filiach Koszalińskiej Biblioteki Publicznej gromadzone są książki z powiększonym drukiem. Czytelnikom oferuje się około 1900 tytułów książek nagranych w formacie mp3 i audio.

*Kontakt: Koszalińska Biblioteka Publiczna, 75-405 Koszalin, Plac Polonii 1,
nr tel. 94 348 15 40*

Centrum Kultury 105

Centrum Kultury 105 w Koszalinie już od 45 lat ma wpływ na kulturalny krajobraz Koszalina poprzez prezentowanie, wspieranie i promowanie kultury w mieście. Działania instytucji mają formę wielowymiarową i skupiają się na wielu elementach mających wpływ na wrażliwe postrzeganie rzeczywistości, pojmowania sztuki.

CK 105 oferuje zniżki na bilety do kina Kryterium oraz prowadzi dla Seniorów zajęcia w ramach amatorskiego ruchu artystycznego.

Działania amatorskiego ruchu artystycznego:

- warsztaty plastyczne,
- zajęcia taneczne „Szyk” dla pań,
- zajęcia taneczne 50+ dla pań,
- koncerty w ramach „Scent Seniora”,
- zajęcia chóru „Frontowe Drogi”,
- zajęcia grupy recytatorskiej „Proscenium”,
- przegląd zespołów śpiewaczych „Złota Jesień”,
- angielski dla dorosłych,
- zajęcia nauki gry na gitarze i pianinie (lekcje indywidualne),
- Klub twórców Ludowych i Rękodzieła Artystycznego,
- Teatr Zwierciadło,
- muzyczne wspomnienia czyli karaoke dla seniorów- impreza niebiletowana,
- koncerty w Parku Różanym- impreza niebiletowana

Kino Kryterium:

- karnety na seanse w ramach Dyskusyjnego Klubu Filmowego,
- bilety na filmy proponowane w bieżącym repertuarze kina,
- bilety na seanse eventowe,

- bilety na retransmisje (min. Opera, Teatr).

***Kontakt:** Centrum Kultury 105, 75-001 Koszalin, ul. Zwycięstwa 105 Koszalin, nr tel. 94 347-57-01.*

Bałtycki Teatr Dramatyczny

Bałtycki Teatr Dramatyczny im. Juliusza Słowackiego w Koszalinie jest jedynym teatrem zawodowym w mieście i jedną z największych instytucji kulturalnych Pomorza Środkowego. To teatr repertuarowy, z ogromnym i ważnym dla kultury polskiej dorobkiem i historią, z kilkunastoosobowym zespołem aktorskim, wieloma reżyserującymi aktorami. BTD średnio realizuje sześć premier w roku. Spektakle wystawiane są również w innych miejscowościach regionu i poza nim. Teatr aktywnie uczestniczy w życiu miasta i jego wydarzeniach, gości na festiwalach, przeglądach, bierze udział w konkursach, zdobywa nagrody za spektakle i nagrody indywidualne dla aktorów. Od 10 lat BTD jest organizatorem jednego z najważniejszych polskich festiwali teatralnych – Koszalińskich Konfrontacji Młodych „m-teatr”.

Bałtycki Teatr Dramatyczny oferuje dla mieszkańców Koszalina wiele działań promocyjnych:

- „Piątki za piątki”- w wybrany piątek miesiąca zostaje udostępniona określona pula biletów na wybrany spektakl za 5 zł;
- „Promocyjny poniedziałek 50%”- w poniedziałki, kupując bilety w kasie można nabyć za połowę ceny
- „Teatralne czwartki”- bilety na wieczorne spektakle dostępne są za 15 zł;
- Koszalińska Karta Seniora- bilety na niedzielne spektakle są w cenie 15 zł.

***Kontakt:** Bałtycki Teatr Dramatyczny, 75-001 Koszalin, Plac Teatralny 1, nr tel. 94 342-20-58*

Muzeum

Muzeum w Koszalinie, ze swoją stuletnią historią i różnorodnością oraz bogactwem zbiorów z zakresu sztuki, archeologii, etnografii i historii, jest kuszącą alternatywą dla turystów spędzających czas na pięknym Pomorzu Środkowym. Przyciąga również

mieszkańców miasta imprezami cyklicznymi jak Noc Muzeów, Jarmarki Jamneńskie, programami edukacyjnymi oraz konkursami dla dzieci i młodzieży. Można zwiedzać wiele ekspozycji stałych (archeologiczną, sztuki dawnej, ekspozycje etnograficzne, wystawę sztuki współczesnej) oraz liczne wystawy czasowe.

Ważnym elementem Muzeum w Koszalinie jest Zagroda Jamneńska. Jest ona przykładem typowej dla Jamna architektury XIX w. Na jej terenie znajduje się zrekonstruowana kmiecia chałupa, w której znajduje się wystawa oraz budynek edukacyjny czyli stodoła.

Koszalińscy Seniorzy mogą bezpłatnie uczestniczyć w organizowanych przez Muzeum imprezach plenerowych, takich jak Noc Muzeów, Jarmarki Jamneńskie oraz w odczytach i imprezach okolicznościowych (np. dzień wolnej sztuki).

W każdą drugą sobotę miesiąca w muzeum odbywają się giełdy kolekcjonerskie, podczas których swoje zbiory prezentują przede wszystkim osoby dojrzałe. Wstęp na giełdę jest bezpłatny.

Oferta przygotowana przez Muzeum:

- udział w Programie ministerialnym Kultura 60 +,
- Etnograficzne Warsztaty Rękodzielnicze prowadzone w Zagrodzie Jamneńskiej w każdą środę, w dwóch grupach. Celem warsztatów jest propagowanie tradycyjnych technik plastyki ludowej i rozwój naturalnych zdolności uczestników. Tematyką zajęć jest: hafciarstwo, ceramika, tkactwo, druk klockowy oraz rękodzieło związane ze Świętami Wielkanocnymi oraz Bożego Narodzenia. Podczas warsztatów wykorzystywane są dziedzictwo regionalne, sięganie po oryginalną i unikatową ornamentykę jamieńską,
- udział w wykładach „ W Samo południe”, „Wieczory ze sztuką” oraz w wernisażach wystaw,
- realizacja wykładów przez pracowników muzeum pt. „ Zamki Pomorza Środkowego”, „ Witraże Koszalińskiej Katedry”, „ Święteczne Abecadło”,
- Międzynarodowy Dzień Dziergania w Miejscach Publicznych - z inicjatywy pięciu senierek z kółka „Robótkowo” w Zagrodzie Jamneńskiej.

Kontakt: Muzeum, 75-420 Koszalin, ul. Młyńska 37-39, nr tel. 94 343-20-11

Filharmonia Koszalińska

Orkiestra symfoniczna Filharmonii Koszalińskiej im. Stanisława Moniuszki jest najstarszą - powstałą w 1956 roku - tego typu instytucją na Pomorzu Środkowym. Organizuje około 140 koncertów rocznie, z czego połowę stanowią koncerty symfoniczne. Większość z nich odbywa się w efektownej pod względem architektonicznym siedzibie instytucji, która charakteryzuje się doskonałymi warunkami akustycznymi. W ofercie koncertowej filharmonii podczas całego sezonu artystycznego znajdują się Piątkowe Wieczory Kameralne oraz letnie koncerty pod nazwą „Kamerynki”, które odbywają się na Rynku Staromiejskim w Koszalinie. Filharmonia Koszalińska jest organizatorem Międzynarodowego Festiwalu Organowego, największej tego typu imprezy w Polsce. Realizuje cykl koncertów edukacyjnych dla całych rodzin pod nazwą „Familiijny Park Sztuki”.

Seniorzy mogą korzystać z zakupu biletów ulgowych na wszystkie koncerty organizowane przez Filharmonię Koszalińską.

Kontakt: Filharmonia Koszalińska, 75-400 Koszalin, ul. Piastowska 2, nr tel. 94 342-36-96.

MIEJSKIE OBIEKTY SPORTOWE

Zarząd Obiektów Sportowych

W zasobach ZOS w Koszalinie znajdują się miejsca i obiekty sportowe, z których mogą korzystać zarówno młodzi i starsi mieszkańcy Koszalina:

- ul. Podgrodzie - „Sportowa Dolina” to miejsce do wypoczynku, rekreacji, zabawy, uprawiania sportu. Bogata oferta Doliny jest dostosowana do potrzeb zarówno małych, jak i dużych Koszalinian. Ciekawie spędzają tu czas całe rodziny – dziadek i babcia, tata i mama oraz dzieci w każdym wieku,
- ul. Sybiraków - „Wodna Dolina” – kąpielisko, plaża, Wakepark ,
- ul. Głowackiego 3-5 – Basen kryty – kompleks sportowo – rekreacyjny, składający się z hali i basenu,
- ul. Rolna - Park Wodny. Dbając o zdrowie i kondycję fizyczną seniorów Park Wodny oferuje koszalińskim seniorom zniżki na pobyt w strefie rekreacyjnej oraz na basenie

sportowym Aqua Senior 55+ oraz Senior Relax 55 +,

- ul. Andersa 16- Korty tenisowe.

Stadiony Sportowe:

- ul. Fałata 34 - Stadion im. St. Figasa,
- ul. Andersa 16 - Stadion „Bałtyk” ,

Hale sportowe:

- ul. Śniadeckich 4 - Hala widowiskowo - sportowa,
- ul. Głowackiego 3-5,
- ul. Orla 14,
- ul. Fałata 34 - Hala „Gwardia”.

Orliki:

- Osiedle Jamno- Łabusz,
- Osiedle Raduszka,
- Osiedle Unii Europejskiej,
- Osiedle Wenedów,
- Osiedle Tysiąclecia.

Kontakt: Zarząd Obiektów Sportowych Sp. z oo. w Koszalinie, 75-436 Koszalin, ul. Rolna 14, nr tel. 94 721-60-10.

Obiekty sportowe zarządzane przez Zarząd Dróg i Transportu oraz Zarząd Budynków Mieszkalnych.

Zarząd Dróg i Transportu w Koszalinie

Boiska :

- ul. Lechicka – boisko asfaltowe,
- ul. Sikorskiego teren rekreacyjno - sportowy – plac zabaw + boisko,
- ul. Sucharskiego – boiska z trybunami,
- ul. Giełdowa – duże trawiaste boisko,
- ul. Giełdowa – małe trawiaste boisko,
- ul. Spasowskiego boisko z trybunami,
- ul. Na Skarpie – boisko trawiaste,
- Góra Chełmska - stadion,

- ul. Łubinów Plac integracyjny – plac zabaw, siłownia i boisko do siatkówki plażowej,
- ul. Holenderska na osiedlu Unii Europejskiej teren sportowo – rekreacyjny,
- Park Rokosowo (naprzeciw pętli autobusowej) boisko wielofunkcyjne z nawierzchnią poliuretanową,
- ul. Lubiatońska teren rekreacyjno - sportowy – 2 boiska z nawierzchnią poliuretanową, 2 miejsca na ognisko, siłownia.

Place zabaw (posiadające boiska, bądź urządzenia nadające się do użytkowania przez osoby dorosłe):

- ul. Piłsudskiego „Jacek i Agatka” – boisko z poliuretanu, gra w bule, siłownia plenerowa,
- ul. Wańkowicza WULKAN – mini boisko do gry w koszykówkę,
- ul. Robotnicza – boisko do koszykówki z kostki betonowej,
- ul. Rodła – Grochowskiego- boisko poliuretanowe,
- ul. Rodła – Baczewskiego- boisko poliuretanowe,
- ul. Cedrowa „Misiowa Dolina” boisko – koszykówka i siatkówka, sztuczna trawa,
- ul. Holenderska Unii Europejskiej – plac integracyjny z mini siłownią,
- ul. Podgórna- mini scena z ławkami, siłownia,
- ul. Rybacka – Spokojna - siłownia plenerowa,
- ul. Bosmańska – siłownia plenerowa,
- Góra Chełmska-Las Komunalny – miejsce piknikowe,
- ul. Słowików - Skowronków – zieleniec,
- ul. Kopernika – siłownia.

Pozostałe:

- ul. Racławicka – Stawisińskiego – miejski wybieg dla psów,
- ul. Rolna - Piknik Park z ławkami (obiekt w trakcie realizacji) – boisko do gry w bule.

Kontakt: Zarząd Dróg i Transportu w Koszalinie, 75-815 Koszalin, ul. Połczyńska 24, nr tel. 94-311-80-60.

Zarząd Budynków Mieszkalnych

W zasobach ZBM w Koszalinie dla osób starszych są w dyspozycji ogólnodostępne miejsca i urządzenia:

- ul. Giełdowa - stół piknikowy z ławeczkami,
- ul. Ruszczyca - urządzenia do ćwiczeń przy placu zabaw.

Kontakt: Zarząd Budynków Mieszkalnych, 75-815 Koszalin, ul. Połczyńska 24, nr tel. 94 340-91-06.

UNIwersytety TRZECIEGO WIEKU

Uniwersytety Trzeciego Wieku są jednostkami ogólnouczelnianymi. Powstały z myślą o aktywizacji intelektualnej i społecznej seniorów. Członkiem UTW może zostać osoba w wieku emerytalnym, która chce poszerzać własne umiejętności i wiedzę, czynnie uczestniczyć w życiu społecznym oraz poznawać nowych ludzi. Zajęcia realizowane są w formie wykładów, warsztatów, lektoratów języków obcych.

Na terenie Koszalina działają dwa Uniwersytety Trzeciego Wieku.

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Politechnice Koszalińskiej

***Kontakt:** Biuro UTW mieści się w budynku Politechniki Koszalińskiej (pokój 22A, parter), 75-453 Koszalin, ul. Śniadeckich 2, nr tel. 94 347-86-73 czynne w środy po wykładzie.*

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej

***Kontakt:** Biuro UTW mieści się w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Koszalinie, 75-582 Koszalin, ul. Leśna 1, nr tel. 94 342-67-66 czynne w godz. 8.00-15.00, w dni robocze tj. od poniedziałku do piątku.*

Do głównych zadań Uniwersytetów należą:

- aktywizacja intelektualna, społeczna i fizyczna słuchaczy,
- nabywanie i poszerzanie wiedzy, umiejętności i kompetencji z różnych dziedzin,
- rozwijanie zainteresowań,
- podtrzymanie więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej,
- szerzenie profilaktyki zdrowotnej 50+.

Uniwersytety realizują swoją działalność poprzez:

- wykłady, seminaria, warsztaty, dyskusyjne, ćwiczenia, konferencje naukowe,
- prelekcje, prezentacje multimedialne, panele dyskusyjne, ćwiczenia,
- spotkania z osobistościami życia naukowego, społecznego, politycznego i kulturalnego,
- zajęcia praktyczne z zakresu kultury fizycznej i rekreacyjnej, wycieczki turystyczne

i krajoznawcze,

- rozwijanie działalności w zespołach zainteresowań,
- współpraca z organizacjami, stowarzyszeniami działającymi na rzecz społeczności akademickiej,
- wydawanie zbiorów własnej twórczości.

Słuchacz Uniwersytetu Trzeciego Wieku otrzymuje indeks, w którym rejestrowane jest uczestnictwo w zajęciach oraz jego szczególne osiągnięcia.

Zapisy na UTW odbywają się raz do roku. Posiadacze indeksu mają zagwarantowany udział w zajęciach UTW w roku kolejnym, wystarczy, że w wyznaczonym czasie potwierdzą chęć dalszego uczestnictwa w zajęciach i dokonają niezbędnej opłaty rocznej. Nowych słuchaczy przyjmuje się w zależności od liczby wolnych miejsc.

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

Na terenie Gminy Miasta Koszalina działa około 30 organizacji pozarządowych, niosących seniorom pomoc oraz angażują osoby starsze w życie społeczne.

Organizacje pozarządowe działają na rzecz osób starszych poprzez:

- uczestnictwo w różnych formach życia społecznego, kulturalnego i gospodarczego,
- rozwijanie i propagowanie inicjatyw, postaw i działań sprzyjających integrowaniu osób starszych ze środowiskiem,
- rozwijanie zdolności i zainteresowań,
- promocję wolontariatu osób starszych,
- przeciwdziałanie wykluczeniu osób starszych z życia gospodarczego i politycznego,
- upowszechnianie kultury fizycznej, sportu i turystyki ,
- niesienie pomocy socjalnej, rehabilitacyjnej, terapeutycznej,
- działania w środowisku osób młodych na rzecz postrzegania osób starszych jako równoprawnych partnerów w życiu rodzinnym, samorządowym, gospodarczym i politycznym,
- integrację środowiska,
- działalność charytatywną.

W ramach działań statutowych organizacje pozarządowe proponują seniorom aktywne zajęcia oraz efektywne spędzanie czasu wolnego. Seniorzy organizują wycieczki krajoznawcze i zagraniczne, pikniki, spotkania okazjonalne z okazji Dnia Babci i Dziadka, Dnia Kobiet, Dnia Matki, Dnia Seniora, spotkania wigilijne, wieczorki taneczne, zabawy karnawałowe, wyjścia do teatru i filharmonii. Inną formą pomocy jest pomoc uboższym seniorom w formie paczek żywnościowych oraz posiłków.

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

Lp.	Nazwa organizacji	Adres	Nr tel.
1	Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Okręgowy	75-012 Koszalin ul. Andersa 26	94 345 42 45
2	Stowarzyszenie Dzieci Wojny- Oddział w Koszalinie	75-201 Koszalin ul. Dworcowa	-
3	Stowarzyszenie Rodzin Katyńskich w Koszalinie	Adres do korespondencji 75-056 Koszalin ul. Ks. Anastazji 5 m 9	94 342 33 66
4	Związek Piłsudczyków RP – Towarzystwo Pamięci Józefa Piłsudskiego	75-452 Koszalin ul. Jana Pawła II 8a/36	-
5	Polski Związek Byłych Więźniów Politycznych Hitlerowskich Więzień i Obozów Koncentracyjnych	75-012 Koszalin ul. Andersa 34 lok. 133	94 342 83 42
6	Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej	75-612 Koszalin ul. Zwycięstwa 168	94-342-25-71
7	Związek Inwalidów Wojennych Rzeczypospolitej Polskiej	75-204 Koszalin ul. Jana z Kolna 26	94 342 68 04
8	Związek Sybiraków Koło Miejskie w Koszalinie	75-012 Koszalin ul. Andersa 34	-
9	Związek Żołnierzy Wojska Polskiego	75-706 Koszalin ul. Reymonta 15A	605 054 918
10	Stowarzyszenie Żołnierzy 8 Dywizji im. Bartosza Głowackiego	75-901 Koszalin ul. Zwycięstwa 202	-
11	Związek Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych	75-612 Koszalin ul. Zwycięstwa 168/p. 112	94 342 46 50
12	Stowarzyszenie Koszalińskie Centrum Wolontariatu	75-529 Koszalin ul. Piłsudskiego 90 p. 7	666 199 972
13	Stowarzyszenie VivaMy	75-012 Koszalin ul. Andersa 26 (wejście od Raławickiej	664 492 505

14	Pracownia Pozarządowa	75-201 Koszalin ul. Dworcowa 2	94 340 35 23
15	Caritas Diecezji Koszalińsko-Kołobrzeskiej	75-065 Koszalin ul. Biskupa Czesława Domina 8	94 342 36 90
16	Dom Miłosierdzia	75-414 Koszalin Aleja Monte Cassino 7	660 539 514
17	Fundacja „Zdążyć z miłością”	75-204 Koszalin ul. Jana z Kolona 10	605 268 151 660 492 764
18	Fundacja Na Rzecz Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Nowe Życie”	75-601 Koszalin ul. Zwycięstwa 119	94 348 09 70
19	Fundacja Infomedic „Nie zapomnij o mnie”	75-645 Koszalin ul. Parkowa 6a	z telefonu stacjonarnego 801 002 588, z tel. kom. 221 605 588
20	Spółdzielnia Socjalna „Opieka Ty i Ja”	75-613 Koszalin ul. Zwycięstwa 137-139	576 892 982 696 014 025
21	Polski Czerwony Krzyż	75-241 Koszalin ul. Grunwaldzka 20	94 342 50 33
22	Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło Koszalińskie	75-129 Koszalin ul. Mieszka I 16	94 318 56 21
23	Stowarzyszenie „Lechici”	75- 113 Koszalin ul. Łużycka 30	-
24	Stowarzyszenie Śpiewacze „Śródmieście” w Koszalinie	75-051 Koszalin ul Zawiszy Czarnego 17 / 7	-
25	Stowarzyszenie Krzewienia Kultury Muzycznej „FRAZA”	75-335 Koszalin ul. Sucharskiego 2	94 345 35 11, 600 381 731
26	Fundacja Twórczości Społecznej LATIKA	75-499 Koszalin Ul. Staszica 38	605 299 505

KLUBY SENIORA

Samodzielni i aktywni seniorzy, wyrażający chęć uczestniczenia w zajęciach sportowych, kursach komputerowych, warsztatach teatralnych, zajęciach z rękodzieła lub kulinarnych, sekcjach brydżowych, kursach lub zabawach tanecznych albo w innych zajęciach mogą uczestniczyć w spotkaniach klubowych.

KLUB „SENIOR+”

W 2020 roku w ramach programu wieloletniego „Senior+” na lata 2015-2020, edycja 2020 został utworzony Klub „Senior+”. Klub znajduje się w lokalu przy ul. Łużyckiej 32 w Koszalinie, przeznaczony jest dla 20 osób.

Utworzony Klub „Senior+” przyczyni się do zwiększenia aktywności seniorów w życiu społecznym. Jego działalność będzie polegała na motywowaniu seniorów do działań na rzecz samopomocy, działań wolontarystycznych, a także na inicjowaniu współpracy i łączeniu inicjatyw lokalnych prowadzących do skutecznej aktywizacji seniorów. Dla seniorów będą organizowane różne formy terapii i treningów, wypoczynek i rozrywka. Zakłada się, że dzięki aktywizacji seniorów podniesie się ich sprawność psychoruchowa, co pozytywnie wpłynie na ogólny stan zdrowia.

Placówka jest usytuowana w miejscu dostępnym dla seniorów oraz dostosowana do potrzeb i możliwości osób niepełnosprawnych.

KLUBY SENIORA W KOSZALINIE

Lp.	Nazwa Klubu	Adres	Nr telefonu
1	Klub „Bałtyk” Koszalińskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Skarpie”	75-233 Koszalin ul. Spokojna 48	94 343 04 51
2	„Nasz Dom” Klub Koszalińskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Nasz Dom”	75-613 Koszalin ul. Zwycięstwa 148	94 342 64 97

3	„Przylesie” Klub Osiedlowy Koszalińskiej Spółdzielni Mieszkaniowej Przylesie	75-442 Koszalin ul. Makuszyńskiego 2	94 345 30 68
4	„Kanion” Klub Osiedlowy Koszalińskiej Spółdzielni Mieszkaniowej Przylesie	75-328 Koszalin ul. Krzyżanowskiego 26	94 343 50 52
5	Klub Seniora przy Radzie Osiedla Tysiąclecia	75-327 Koszalin ul. Projektantów 1	94 343 35 30
6	Klub Seniora „Zacisze”	75-654 Koszalin ul. Ruszczyca 14	94 318 04 82
7	Klub Seniora przy Okręgowej Izbie Radców Prawnych	75- 401Koszalin ul. Jedności 5	94 342 39 56
8	Klub „Senior +” w ramach Programu Wieloletniego Senior + na lata 2015-2020	75-113 Koszalin ul. Łużycka 32	94 717 08 90 (DPS)

Opracowanie: Dorota Gruszczyńska

Wydział Kultury i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Koszalinie

Kontakt: ul. Mickiewicza 26, parter nr pok. 16, nr tel. 94 348 87 16

Adres email: dorota.gruszczyńska@um.koszalin.pl