

PRZEWODNIK

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

Kartuzy, 2022 r.



Opracowanie:

Wydział Zdrowia, Bezpieczeństwa i Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi Starostwa Powiatowego w Kartuzach

ul. 3 Maja 2/13, 83-300 Kartuzy

nr tel. 536-115-164, 536-197-573

adres e-mail: zdrowie@kartuskipowiat.pl

strona internetowa: www.kartuskipowiat.com.pl



Szanowni Państwo,

jednym z zadań samorządów powiatowych jest przygotowanie i udostępnienie mieszkańcom przewodnika informującego o lokalnie dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi. W ramach upowszechniania wiedzy na temat form opieki dostępnych na terenie powiatu kartuskiego powstał niniejszy przewodnik, który zawiera podstawowe dane kontaktowe oraz zakres udzielanego wsparcia przez różne instytucje i podmioty. Broszura może pomóc osobom szukającym wsparcia w dziedzinie zdrowia psychicznego, ich rodzinom oraz pracownikom placówek, które na co dzień świadczą pomoc osobom z zaburzeniami psychicznymi. Mam nadzieję, że każdy mieszkaniec powiatu kartuskiego szukający pomocy w tym zakresie, w opracowanym przewodniku znajdzie odpowiednie miejsce, w którym uzyska pomoc. Ochrona zdrowia psychicznego stanowi istotny element polityki zdrowotnej Powiatu Kartuskiego. Dlatego tak ważna jest kondycja psychiczna mieszkańców naszego powiatu. Dzięki prawidłowemu zdrowiu psychicznemu możemy w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, realizować swoje potrzeby oraz radzić sobie w różnych sytuacjach.

Bogdan Łapa

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'B' and 'Ł' followed by a flourish.

Starosta Kartuski

SPIS TREŚCI

I. CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?	5
II. DOSTĘPNE FORMY OPIEKI ZDROWOTNEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI	
1. Poradnie zdrowia psychicznego	5
2. Poradnie leczenia uzależnień	7
3. Zakład Opiekuńczo – Leczniczy Psychiatryczny	7
4. Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży	8
III. DOSTĘPNE FORMY OPIEKI SPOŁECZNEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI	
1. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	8
2. Centrum Interwencji Kryzysowej	9
3. Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności	9
4. Zakład Ubezpieczeń Społecznych	10
5. Gminne ośrodki pomocy społecznej	10
6. Środowiskowe domy samopomocy	14
7. Domy pomocy społecznej	17
8. Centra integracji społecznej	18
9. Klub integracji społecznej	18
IV. DOSTĘPNE FORMY AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI	
1. Powiatowy Urząd Pracy	19
2. Warsztaty terapii zajęciowej	19
V. PLACÓWKI ŚWIADCZĄCE POMOC PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNĄ	21
VI. TELEFONY ZAUFANIA I INFOLINIE OGÓLNOPOLSKIE	22

I. CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia „zdrowie psychiczne oznacza dobrostan, w którym jednostka uświadamia sobie własne możliwości, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, może produktywnie pracować i jest w stanie wnieść wkład do swojej społeczności”. Dobra kondycja zdrowotna, prawidłowe relacje społeczne oraz poczucie komfortu psychicznego to komponenty, które składają się na zdrowie psychiczne. To właśnie zdrowie psychiczne przejawia się w poczuciu własnej wartości, odpowiedzialności za swoje życie, umiejętności rozwoju osobistego oraz zaangażowaniu w pracę, związek, czy życie społeczne. Zaburzenia psychiczne, jeżeli nie są prawidłowo rozpoznane i leczone mogą powodować pogłębianie lub nawroty objawów. Do prostych i skutecznych metod dbania o zdrowie psychiczne należą: odpoczynek i odpowiednio długi sen, zdrowe odżywianie, unikanie używek, aktywność fizyczna oraz pielęgnowanie relacji z bliskimi. Podsumowując, zdrowie psychiczne dotyczy każdego człowieka, jest niezmiernie istotnym aspektem naszego zdrowia i ma wpływ na poczucie jakości życia.

II. DOSTĘPNE FORMY OPIEKI ZDROWOTNEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

W powiecie kartuskim obecnie kilka placówek udziela świadczeń w zakresie opieki psychiatrycznej. Pacjenci mogą korzystać z usług trzech poradni zdrowia psychicznego dla dorosłych oraz jednej dla dzieci i młodzieży, zakładu opiekuńczo-leczniczego psychiatrycznego, poradni leczenia uzależnień oraz dwóch poradni terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu. W Dzierżążnie działa Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży, w którym są udzielane porady psychologiczne oraz są prowadzone psychoterapie indywidualne i grupowe.

1. Poradnie zdrowia psychicznego

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
DLA DOROSŁYCH				
NZOZ Centrum Medyczne „Kaszuby” Sp. z o.o.	ul. Dworcowa 2, 83-300 Kartusy nr tel. 58 694-99-99, strona internetowa: www.cmk.pl	<ul style="list-style-type: none">• porady lekarzy specjalistów psychiatrii,• porady psychologów,	Rejestracja gabinet nr 202 od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-14:00	Poradnia dla osób dorosłych i uprawnionych do świadczeń finansowanych przez NFZ. W przypadku wizyty do psychologa i psychoterapeuty wymagane jest skierowanie, obowiązuje rejestracja.

1. Poradnie zdrowia psychicznego (cd.)

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
DLA DOROSŁYCH				
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	ul. Pożarna 4, 83-330 Żukowo Rejestracja nr tel. 58 694-42-22, adres e-mail: zozzukowo@wp.pl , strona internetowa: www.zozzukowo.pl	<ul style="list-style-type: none"> • porady lekarzy specjalistów psychiatrii, • porady psychologów, 	Poniedziałek 7:30-17:00, wtorek 7:30-19:00, środa 7:30-19:00, czwartek 8:00-17:00, piątek 7:30-18:00	Poradnia dla osób dorosłych uprawnionych do świadczeń finansowanych przez NFZ, porady lekarza – bez skierowania, porady psychologa – wymagane jest skierowanie, obowiązuje rejestracja
Dom Medyczny „Żukowo”	ul. Gdańska 14D, 83-330 Żukowo nr tel. 58 763-99-77, strona internetowa: https://ncm.com.pl/zukowo/	<ul style="list-style-type: none"> • porady lekarzy specjalistów psychiatrii, • porady psychologów, 	Poniedziałek 7:30-15:00, wtorek 7:00-15:00, środa 7:00-17:00, czwartek 8:00-12:00, piątek 8:00-18:00	Poradnia dla osób dorosłych, uprawnionych do świadczeń finansowanych przez NFZ. W przypadku psychoterapii wymagane jest skierowanie, obowiązuje rejestracja.
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY				
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	ul. Pożarna 4, 83-330 Żukowo Rejestracja nr tel. 58 694-42-22, adres e-mail: zozzukowo@wp.pl , strona internetowa: www.zozzukowo.pl	<ul style="list-style-type: none"> • porady lekarzy specjalistów psychiatrii, • porady psychologów, 	Poniedziałek 10:00-20:00, wtorek 7:30-15:30, środa 8:00-16:00, czwartek 8:00-18:30, piątek 8:00-17:00, sobota 8:00-15:00	Poradnia dla osób do 18 roku życia uprawnionych do świadczeń finansowanych przez NFZ, porady lekarza – bez skierowania, porady psychologa – wymagane jest skierowanie, obowiązuje rejestracja

2. Poradnie leczenia uzależnień

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
NZOZ Ośrodek Terapii i Profilaktyki Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Żukowie	ul. Gdańska 14d, 83-330 Żukowo nr tel. 730-260-606 adres e-mail: osrodekterapii@zukowo.pl , strona internetowa: www.osrodekterapii.zukowo.pl	Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu: świadczenia zdrowotne w zakresie leczenia uzależnień w formie psychoterapii indywidualnej, psychoterapii grupowej, konsultacji psychiatrycznych dla członków rodzin z problemem alkoholowym (współuzależnionych), dorosłych dzieci alkoholików (DDA), osób uzależnionych od alkoholu, osób zagrożonych uzależnieniem, osób doświadczających przemocy domowej	Poniedziałek 11:00-19:00, wtorek 8:00-19:00, środa 8:00-19:00, czwartek 8:00-19:00, piątek 11:00-19:00	Osoby dorosłe od 18 roku życia
NZOZ Centrum Medyczne „Kaszuby” Sp. z o.o.	ul. Dworcowa 2, 83-300 Kartuszy nr tel. 58 694-99-99, strona internetowa: www.cmk.pl	Poradnia Leczenia Uzależnień, Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu: <ul style="list-style-type: none"> • porady lekarzy specjalistów psychiatrii i specjalistów terapii uzależnień, • porady psychologów 	Rejestracja gabinet nr 202 od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-14:00	Poradnia dla osób dorosłych

3. Zakład Opiekuńczo – Lecznicy Psychiatryczny

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Zakład Opiekuńczo – Lecznicy Psychiatryczny	ul. Szpitalna 36, 83-332 Dzierżąno sekretariat 58 687-19-80, punkt pielęgniarski: 58 687-19-50, lekolp.placowka@szpital.koscierzyna.pl , strona internetowa: www.szpital-koscierzyna.pl	Udzielanie całodobowych świadczeń opiekuńczo - psychiatrycznych osobom dorosłym, które nie wymagają leczenia w szpitalu psychiatrycznym. Zakład oferuje pomoc w leczeniu i rehabilitacji zaburzeń psychiatrycznych.	Przyjęcia odbywają się całodobowo. Terminy ustala się z lekarzem kierującym zakładem.	Z wnioskiem o przyjęcie do ZOL Psychiatrycznego mogą wystąpić: osoby dorosłe ubezpieczone w NFZ. Osoba ubiegająca się o skierowanie, jej przedstawiciel ustawowy lub zakład opieki zdrowotnej.

4. Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży	ul. Szpitalna 36, 83-332 Dzierżążno sekretariat nr tel. 58 687-19-32 gabinety 58 687-19 (00 lub 34) adres e-mail: pdim.placowka@szpital.koscierzyna.pl , strona internetowa: www.szpital-koscierzyna.pl	Porady psychologiczne – diagnostyczne, porady psychologiczne, psychoterapie indywidualne, psychoterapie rodzinne, psychoterapie grupowe, sesje wsparcia psychospołeczengo i wizyty środowiskowe dla dzieci i młodzieży	Poniedziałek 8:00-15:35, wtorek 12:00-19:35, środa 8:00-15:35, czwartek 12:00-19:35, piątek 8:00-19:35	Przyjmowanie zgłoszeń bez skierowania, wystarczy zadzwonić i umówić się do specjalisty

III. DOSTĘPNE FORMY OPIEKI SPOŁECZNEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

Na terenie powiatu kartuskiego wiele instytucji udziela wsparcia osobom z zaburzeniami psychicznymi w zakresie opieki społecznej. W każdej gminie funkcjonuje gminny ośrodek pomocy społecznej, w którym można uzyskać pomoc. W Kartuzach działa Centrum Interwencji Kryzysowej, które obejmuje opieką osoby znajdujące się w kryzysie. Z kolei domy pomocy społecznej zapewniają osobom z zaburzeniami psychicznymi całodobową opiekę ze świadczeniem usług bytowych, opiekuńczych i rehabilitacyjnych.

1. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach	ul. Mściwoja II 20, 83-300 Kartuzy nr tel. 58 685-33-20, 58 684-00-82 adres e-mail: sekretariat@pcprkartuzy.pl , strona internetowa: www.pcprkartuzy.pl	Pomoc i wsparcie psychologiczne, możliwość skierowania do dziennej placówki Środowiskowego Domu Samopomocy oraz do Warsztatów Terapii Zajęciowej, pomoc w uczestnictwie w turnusie rehabilitacyjnym, pomoc w zakresie likwidacji barier technicznych, w zakupie sprzętu ortopedycznego i rehabilitacyjnego. Wspieranie działań w zakresie rehabilitacji społecznej i zawodowej, pomoc w kontynuowaniu nauki na poziomie szkoły wyższej.	Poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30-15:30, środa 7:30-16:00, piątek 7:30-15:00	Mieszkańcy Powiatu Kartuskiego

2. Centrum Interwencji Kryzysowej

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Centrum Interwencji Kryzysowej w Kartuzach	ul. Piłsudskiego 4, 83-300 Kartuzy nr tel. 58 684-02-19, 662-016-626 adres e-mail: cik@pcprkartuzy.pl , strona internetowa: www.pcprkartuzy.pl/centrum-interwencji-kryzysowej-cik-2	Wsparcie osób znajdujących się w kryzysie, udzielenie pomocy psychologicznej, pedagogicznej i prawnej osobom i rodzinom doznającym przemocy oraz wszystkim poszkodowanym w wyniku zdarzeń traumatycznych. Pomoc ta polega na szybkim udzielaniu wsparcia w radzeniu sobie z aktualnym kryzysem i budowaniu motywacji do pozytywnych zmian.	Poniedziałek 10:00-18:30, wtorek 10:00-18:30, środa 10:00-17:00, czwartek 10:00-15:30, piątek 10:00-17:00	Mieszkańcy Powiatu Kartuskiego

3. Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Kartuzach	ul. Mściwoja II 20, 83-300 Kartuzy nr tel. 58 685-33-20, 58 684-00-82 adres e-mail: pzoon@pcprkartuzy.pl , strona internetowa: www.pcprkartuzy.pl/pow-zespol-ds-orzekania-o-niepelnosprawnosci	Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Kartuzach działa przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach. Zespół zajmuje się przede wszystkim wydawaniem orzeczeń o niepełnosprawności, stopniu niepełnosprawności oraz o wskazaniu do ulg i uprawnień.	Poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30-15:30, środa 7:30-16:00, piątek 7:30-15:00 Posiedzenia składów orzekających odbywają się również poza godzinami pracy urzędu, w tym w wybrane soboty.	Mieszkańcy Powiatu Kartuskiego

4. Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
ZUS Inspektorat w Kartuzach	<p>ul. Ceynowy 5, 83-300 Kartuzy umawianie telefoniczne pod numerem 58 30 78 660, rezerwacja przez PUE ZUS, e-wizyta przez Internet</p> <p>Kontakt do koordynatora ds. dostępności: 58 30 78 613</p>	Pracownicy bezpośrednio obsługujący klientów w placówkach zakładu zostali przeszkoleni w zakresie obsługi osób z niepełnosprawnością intelektualną i psychiczną. Koordynator ds. dostępności odpowiada za wsparcie osób ze szczególnymi potrzebami w dostępie do usług świadczonych przez ZUS oraz monitorowanie zapewnienia przez zakład dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.	Sala obsługi klientów jest dostępna w godz. 8:00-17:00 w poniedziałki, 8:00-15:00 od wtorku do piątku	Ubezpieczeni klienci ZUS mają równy dostęp do określonych w ustawie świadczeń tj. renta, rehabilitacja lecznicza czy zasiłek chorobowy

5. Gminne ośrodki pomocy społecznej

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach	<p>ul. Gen. J. Hallera 1, 83-300 Kartuzy nr tel. 58 681-26-31, adres e-mail: gops@poczta.kartuzy.pl, strona internetowa: www.gops.kartuzy.pl</p>	<p>Zespół ds. pierwszego kontaktu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • udzielanie pomocy w zakresie rozwiązywania spraw życiowych, • przyjmowanie osób zgłaszających się po raz pierwszy do GOPS i kierowanie ich do właściwego zespołu po przeprowadzeniu wstępnej rozmowy lub wywiadu środowiskowego, <p>Zespół ds. świadczeń przyznawanych decyzją:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie postępowań administracyjnych w sprawie przyznania świadczeń pieniężnych i niepieniężnych pomocy społecznej 	Poniedziałek, wtorek i czwartek 7:30-15:30, środa 7:30-16:30, piątek 7:30-14:30	Mieszkańcy Miasta i Gminy Kartuzy

5. Gminne ośrodki pomocy społecznej (cd.)

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach Centrum Wsparcia Społecznego	ul. Gdańska 15, 83-300 Kartuzy nr tel. 58 681-30-78, adres e-mail: gops@poczta.kartuzy.pl , strona internetowa: www.gops.kartuzy.pl	Prowadzenie pracy socjalnej z osobą i/lub rodziną, pomoc w uzyskaniu poradnictwa osobom będącym w trudnej sytuacji życiowej, realizacja zadań ośrodka pomocy społecznej z zakresu ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego, pomoc osobom starszym, bezdomnym i z niepełnosprawnościami	Poniedziałek, wtorek, środa i czwartek w godz. 7:30-18:30, piątek w godz. 7:30-15:30	Mieszkańcy Miasta i Gminy Kartuzy
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żukowie	ul. B. Prusa 49, 83-330 Żukowo nr tel. 58 681-82-64 adres e-mail: gops@zukowo.pl , strona internetowa: www.gops.zukowo.pl	Pomoc społeczna, w tym specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi	Poniedziałek 7:30-17:00, wtorek i środa 7:30-15:30, czwartek 7:30-15:00, piątek 7:30-14:30	Mieszkańcy Gminy Żukowo
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Somoninie	ul. Witosławy 2A, 83-314 Somonino nr tel. 58 684-13-26 adres e-mail: gops@somonino.pl strona internetowa: www.gops.somonino.pl	<ul style="list-style-type: none"> • Wsparcie finansowe w formie przyznawania zasiłków, • Wsparcie rzeczowe: ubezpieczenie zdrowotne, uczestnictwo w zajęciach prowadzonych przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Rybakach oraz Centrum Integracji Społecznej w Ostrzycach, świadczenie specjalistycznych usług opiekuńczych, wsparcie Asystenta Osoby Niepełnosprawnej, poradnictwo psychologiczne, praca socjalna 	Poniedziałek 7:30-15:30, wtorek 7:30-15:30, środa 7:30-16:30, czwartek 7:30-15:30, piątek 7:30-14:30	Mieszkańcy Gminy Somonino

5. Gminne ośrodki pomocy społecznej (cd.)

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przodkowie	ul. Kartuska 23, 83-304 Przodkowo nr tel. 58 500-16-80 adres e-mail: gops@przodkowo.pl , strona internetowa: www.przodkowo.pl	<ul style="list-style-type: none"> • specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi udzielane osobom, które z powodu choroby psychicznej lub niepełnosprawności intelektualnej mają poważne trudności w codziennym funkcjonowaniu, a zwłaszcza w relacjach z otoczeniem, edukacji, zatrudnieniu i realizacji spraw bytowych, • praca socjalna 	Od poniedziałku do środy godz. od 7:30 do 15:30, czwartek od 7:30 do 16:30, piątek od 7:30 do 14:30	Mieszkańcy Gminy Przodkowo
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stężycy	ul. Parkowa 1, 83-322 Stężycza nr tel. 58 882-89-41, adres e-mail: gops@gminastezyca.pl	<ul style="list-style-type: none"> • pomoc finansowa (w tym zasiłki stałe), • pomoc psychologiczna, • skierowania do Środowiskowego Domu Samopomocy w Stężycy, • praca socjalna, • specjalistyczne usługi opiekuńcze dla dzieci z zaburzeniami psychicznymi 	Poniedziałek – wtorek 7:30-15:30, środa 7:30-16:30, czwartek 7:30-15:30, piątek 7:30-14:30	Mieszkańcy Gminy Stężycza
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulęczynie	ul. Kaszubska 26, 83-320 Sulęczyno nr tel. 58 684-32-31 adres e-mail: gops@gops-suleczyno.pl	<ul style="list-style-type: none"> • kierowanie do poradni specjalistycznych, • poradnictwo, • konsultacje terapeutyczne Psycholog w Ośrodku Zdrowia, • pomoc osobom/rodzinom w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach życiowych, • praca socjalna, • przyznawanie i wypłacanie przewidzianych w ustawie świadczeń 	Poniedziałek, wtorek i środa 7:30-15:30, czwartek 7:30-16:30, piątek 7:30-14:30	Mieszkańcy Gminy Sulęczyno

5. Gminne ośrodki pomocy społecznej (cd.)

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sierakowicach	ul. Lęborska 34, 83-340 Sierakowice nr tel. 58 681-93-92, 601-964-855, 601-964-899 adres e-mail: gops@gops.sierakowice.pl	Udzielenie kompleksowych informacji o możliwościach uzyskania pomocy	Poniedziałek, środa i czwartek 7:30-15:30, wtorek 7:30-16:00, piątek 7:30-15:00	Mieszkańcy Gminy Sierakowice
Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i ds. Asysty Rodzinnej w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Sierakowicach	ul. Lęborska 34, 83-340 Sierakowice nr tel. 58 681-93-92, 58 684-60-45	Poradnictwo psychologiczne i specjaliści pracy z rodziną	Poniedziałek 7:30-12:45, wtorek 7:30-15:30, środa 7:30-12:45, czwartek 7:30-19:30, piątek 7:30-19:30	
Punkt Interwencji Kryzysowej w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Sierakowicach	ul. Lęborska 34, 83-340 Sierakowice nr tel. 662-016-626	Wsparcie interwencyjne dla osób znajdujących się w kryzysie psychospołecznym i sytuacjach traumatycznych, poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	I i III wtorek miesiąca: 16:00-18:00, środa: 7:30-9:30, inne dni i godziny po indywidualnym uzgodnieniu terminu	
Zespół Interdyscyplinarny w Sierakowicach	ul. Lęborska 34, 83-340 Sierakowice nr tel. 58 681-93-92, 601-964-855, 601-964-899 adres e-mail: gops@gops.sierakowice.pl	Udzielenie informacji o możliwościach uzyskania pomocy z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie	Poniedziałek 7:30-15:30, wtorek 7:30-16:00, środa 7:30-15:30, czwartek 7:30-15:30, piątek 7:30-15:00	

5. Gminne ośrodki pomocy społecznej (cd.)

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33, 83-333 Chmielno nr tel. 58 685-68-69 adres e-mail: gops@chmielno.pl , strona internetowa: www.gopschmielno.pl	Gminny Ośrodek Opiekuńczy – mieszkania chronione	Poniedziałek – niedziela placówka całodobowa	m.in. trudna sytuacja życiowa, wiek, niepełnosprawność, choroba (osoby z terenu Gminy Chmielno)
		Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi	Poniedziałek - piątek 7:30 – 15:30	Osoby z zaburzeniami psychicznymi z terenu Gminy Chmielno
		Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej	Poniedziałek - piątek 7:30 – 15:30	Osoby z niepełnosprawnościami z terenu Gminy Chmielno
		Terapeuta TSR Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach	Wyznaczony dzień w miesiącu 7:30 – 15:30	Mieszkańcy Gminy Chmielno
		Terapeuta ds. uzależnień	Wtorek i czwartek 15:00 – 20:00	

6. Środowiskowe domy samopomocy

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Środowiskowy Dom Samopomocy „Ostoja” w Kartuzach	ul. Gdańska 1, 83-300 Kartuzy nr tel. 58 684-02-04 adres e-mail: samopomocy@wp.pl	Świadczenie dziennych usług w zakresie integracji, aktywizacji oraz wsparcia terapeutycznego ukierunkowanych na podtrzymanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia	Poniedziałek – piątek 8:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> skierowanie z ośrodka pomocy społecznej w formie decyzji administracyjnej, zaświadczenie lekarskie, orzeczenie o stopniu niepełnosprawności

6. Środowiskowe domy samopomocy (cd.)

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Środowiskowy Dom Samopomocy w Chmielnie	ul. Bernarda Grzędzickiego 2C, 83-333 Chmielno nr tel. 58 684-26-07 adres e-mail: sds.chmielno@poczta.fm , sds@chmielno.pl , strona internetowa: sds.gopschmielno.pl	Osiągnięcie umiejętności umożliwiających samodzielne pełnienie ról społecznych, zapobieganie izolacji i wykluczeniu, integracja ze środowiskiem lokalnym, kształtowanie samodzielności, udział w terapii zajęciowej, poprawa motoryki dużej i małej	Poniedziałek – środa 7:30-15:30, czwartek 7:30-16:00, piątek 7:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"> • orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, • decyzja skierująca + podanie do GOPS, • zaświadczenie lekarskie od psychiatry lub neurologa oraz od lekarza rodzinnego
Środowiskowy Dom Samopomocy w Rybakach TYP A, B, C	Rybaki ul. Szkolna 1, 83-315 Szymbark nr tel. 58 694-19-42 lub 600-472-689 adres e-mail: sdsrybaki@wp.pl	Zapewnienie uczestnikom wsparcia terapeutycznego, ogólnopojętej rehabilitacji, integracja ze środowiskiem lokalnym, przezwyciężanie trudnych sytuacji życiowych zwłaszcza związanych z wykluczeniem społecznym	Ośrodek czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30-15:30	<ul style="list-style-type: none"> • złożenie wniosku do ośrodka pomocy społecznej właściwego ze względu na miejsce zamieszkania, • zaświadczenie od lekarza psychiatry lub lekarza neurologa o braku przeciwwskazań do uczestniczenia w zajęciach, • orzeczenie o niepełnosprawności
Środowiskowy Dom Samopomocy w Stężycy prowadzony przez DPS w Stężycy	ul. Abrahama 4, 83-322 Stężycza nr tel. 58 687-69-90 adres e-mail: sekretariat@dpsstezyca.pl	Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności praktycznych pozwalających na możliwie jak najdłuższe „samodzielne życie w społeczeństwie” opóźniając kierowanie do instytucji całodobowych	Placówka czynna od poniedziałku do piątku od 7:30-15:30	Placówka przeznaczona dla osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną z terenu Gminy Stężycza

6. Środowiskowe domy samopomocy (cd.)

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Środowiskowy Dom Samopomocy w Kobysewie	ul. Smołdzińska 8, 83-304 Kobysewo tel. 58 304-41-21, adres e-mail: sdskobysowo@kartuskipowiat.pl , strona internetowa: https://sdskobysowo.mojbip.pl	Organizowanie różnego rodzaju treningów m.in. umiejętności praktycznych, trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening kulinarny, trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi, rehabilitacja ruchowa, zajęcia sportowe i rekreacyjne, spotkania towarzyskie i kulturalne, wsparcie psychologiczne, współpraca z rodziną	Od poniedziałku do środy 7:30-15:30, czwartek 7:30-16:00, piątek 7:30-15:00, za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy	Złożenie wniosku do ośrodka pomocy społecznej właściwego ze względu na miejsce zamieszkania z załącznikami (zaświadczenie od lekarza psychiatry lub lekarza neurologa, zaświadczenie od lekarza rodzinnego, orzeczenie o niepełnosprawności)
Środowiskowy Dom Samopomocy w Kobysewie	ul. Polna 8, 83-304 Kobysewo nr tel. 58 680-00-00, lub 517-300-706 adres e-mail: sds.kobysowo@wp.pl , strona internetowa: www.przodkowo.pl	Zajęcia z psychoterapii, fizjoterapii, rehabilitacji zajęciowej, kulinoterapii, dogoterapii, kosmetyki i makijażu, zajęcia integracyjne, wyjazdy do kina i teatru, spotkania z ciekawymi ludźmi i wiele, wiele innych.	Od poniedziałku do piątku od 8:30 do 14:30	<ul style="list-style-type: none"> • skierowanie można otrzymać w GOPS w Przodkowie, • orzeczenie o niepełnosprawności z powodu choroby psychicznej lub upośledzenia umysłowego, • zaświadczenie od lekarza psychiatry lub lekarza neurologa o braku przeciwwskazań do uczestniczenia w zajęciach Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobysewie

7. Domy pomocy społecznej

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Dom Pomocy Społecznej w Kobysewie	ul. Polna 3, Kobysewo, 83-304 Przdokowo nr tel. 58 685-16-00 adres e-mail: dps@kartuskipowiat.pl , strona internetowa: www.kobysewo.dps.pl	Całodobowa opieka ze świadczeniem usług bytowych, opiekuńczych, rehabilitacyjnych i wspomagających w formach i w zakresie wynikających z indywidualnych potrzeb	całodobowo	Wyłącznie osoby skierowane decyzją Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach
Dom Pomocy Społecznej w Stężycy	ul. Damroki 1A, 83-322 Stężycza nr tel. 58 684-37-04 adres e-mail: sekretariat@dpsstezyca.pl	Całodobowa opieka polegająca na zapewnieniu podstawowych potrzeb osobom potrzebującym w zakresie usług bytowych, opiekuńczych i wspomagających oraz pielęgnacji. Możliwość korzystania z rehabilitacji ruchowej, psychologicznej, psychiatrycznej i terapii zajęciowej.	całodobowo	Placówka przeznaczona jest dla osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
Dom Pomocy Społecznej im. Św. Antoniego w Łosienicach	Nowe Łosienice 39, 83-323 Kamienica Szlachecka adres e-mail: dps.nowelosienice@gmail.com	Świadczenie usług bytowych, opiekuńczych, wspomagających na poziomie obowiązującego standardu, w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób w nim przebywających. Dom jest przeznaczony dla osób przewlekle psychicznie chorych.	całodobowo	Skierowanie przez ośrodek pomocy społecznej lub indywidualnie na podstawie umowy cywilno - prawnej zawieranej z podmiotem prowadzącym DPS

8. Centra integracji społecznej

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Centrum Integracji Społecznej w Garczu	ul. Kartuska 25, Garcz 83-333 Chmielno nr tel. 58 684-64-48 adres e-mail: cis-garcz@o2.pl , https://cis-garcz.naszastrona.net	Reintegracja społeczna: warsztaty z psychologiem, warsztaty z trenerem umiejętności psychospołecznych, indywidualne konsultacje z psychologiem, reintegracja zawodowa: kursy zawodowe, szkolenia zawodowe, warsztaty z doradcą zawodowym	Od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-14:30	Uczestnictwo w zajęciach Centrum Integracji Społecznej w Garczu
Centrum Integracji Społecznej w Ostrzycach	ul. Droga Kaszubska 9, Ostrzyce 83-311 Goręczyno nr tel. 58 694-19-78 adres e-mail: cisostrzyce@wp.pl	Reintegracja zawodowa i społeczna kobiet i mężczyzn zamieszkujących na terenie powiatu kartuskiego. Możliwość uczestnictwa w warsztatach motywacyjnych i terapeutycznych oraz zajęciach praktyczno – teoretycznych prowadzonych przez instruktorów w ramach kursów zawodowych.	Poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30-15:30, środa 7:30-16:30 i piątek 7:30-14:30	Mieszkańcy Powiatu Kartuskiego

9. Klub integracji społecznej

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Klub Integracji Społecznej	ul. Gdańska 15, 83-300 Kartuzy nr tel. 58 681-30-78 adres e-mail: gopskartuzy@vp.pl , strona internetowa: www.gops.kartuzy.pl	Zadania wynikające z ustawy z dnia 13 czerwca 2003 r. o zatrudnieniu socjalnym, zawieranie i realizacja kontraktu socjalnego z uczestnikami zajęć klubu integracji społecznej, wsparcie pracownika socjalnego, praca socjalna, prowadzenie grup wsparcia, tworzenie indywidualnych ścieżek reintegracji, praca środowiskowa, przyznawanie pomocy finansowej, realizacja grupowych warsztatów z zakresu aktywizacji społeczno – zawodowej	Poniedziałek, wtorek, środa i czwartek 7:30-18:30, piątek 7:30-15:30	Mieszkańcy Gminy Kartuzy

IV. DOSTĘPNE FORMY AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

W Kartuzach mieści się Powiatowy Urząd Pracy, który realizuje działania w obszarze aktywizacji zawodowej. W Chmielnie, Somoninie i Stężycy działają warsztaty terapii zajęciowej oferujące osobom niepełnosprawnym rehabilitację społeczną i zawodową oraz przygotowanie do samodzielnego pełnienia ról społecznych. Absolwenci warsztatów mają szansę na podjęcie zatrudnienia.

1. Powiatowy Urząd Pracy

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Powiatowy Urząd Pracy w Kartuzach	ul. Mściwoja II 4, 83-300 Kartuzy nr tel. 58 694-09-01 adres e-mail: sekretariat@kartuzy.praca.gov.pl strona internetowa: https://kartuzy.praca.gov.pl	Działania zmierzające do aktywizacji zawodowej na zasadach określonych w ustawie z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy	Poniedziałek – piątek 8:00-15:00	Osoby bezrobotne lub poszukujące pracy

2. Warsztaty terapii zajęciowej

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Warsztat Terapii Zajęciowej w Chmielnie	ul. Garncarska 1, 83-333 Chmielno nr tel. 58 684-20-32, 793-824-464 adres e-mail: wzchmielno@wp.pl	Rehabilitacja społeczna i zawodowa osób z niepełnosprawnością, przygotowanie osób z niepełnosprawnościami do samodzielnego pełnienia ról społecznych, załatwiania własnych spraw, a w konsekwencji podjęcia zatrudnienia na otwartym rynku pracy, zajęcia terapeutyczne w pracowniach, wsparcie psychologa i fizjoterapeuty	Placówka czynna od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:00 do 15:00	<ul style="list-style-type: none">wiek 18-65 lat,ważne orzeczenie o niepełnosprawności ze wskazaniem do uczestnictwa w terapii zajęciowej

2. Warsztaty terapii zajęciowej (cd.)

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
<p>Warsztat Terapii Zajęciowej w Somoninie</p>	<p>ul. Osiedlowa 17, 83-314 Somonino nr tel. 58 694-12-80, 509-758-574 adres e-mail: wtz@somonino.pl, wtzsomonino@gmail.com; www.facebook.com/wtzsomonino</p>	<p>Rehabilitacja społeczna i zawodowa zmiierzająca do ogólnego rozwoju i poprawy sprawności osób niepełnosprawnych m.in. rozwijanie umiejętności, przygotowanie do życia w środowisku społecznym, terapia zajęciowa, rozwijanie umiejętności zawodowych umożliwiających podjęcie pracy</p>	<p>Od poniedziałku do piątku w godz. 7:30-15:30</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wiek 18-65 lat, • ważne orzeczenie o niepełnosprawności ze wskazaniem do uczestnictwa w terapii zajęciowej
<p>Warsztat Terapii Zajęciowej w Stężycy prowadzony przez Fundację Słoneczne Wzgórze</p>	<p>ul. Kartuska 73A, 83-322 Stężycza nr tel. 503-800-378 adres e-mail: sunnyhill@wp.pl, strona internetowa: www.sunnyhill.pl</p>	<p>Zajęcia z rehabilitacji społecznej i zawodowej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną – mieszkańców powiatu kartuskiego w wieku od 18-65 lat</p>	<p>Od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wiek 18-65 lat, • ważne orzeczenie o niepełnosprawności ze wskazaniem do uczestnictwa w terapii zajęciowej

V. PLACÓWKI ŚWIADCZĄCE POMOC PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNĄ

W Kartuzach mieści się Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna. Ta placówka oferuje pomoc psychiatry dziecięcego dla dzieci i młodzieży z powiatu kartuskiego oraz zajmuje się m.in. wykonywaniem diagnozy psychologicznej, wydaniem opinii w sprawie objęcia dziecka pomocą psychologiczno - pedagogiczną. Natomiast w Żukowie działa Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy im. Biskupa z Miry Świętego Mikołaja, który prowadzi kształcenie specjalne uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim oraz ze sprzężeniami na poziomie szkoły podstawowej oraz ponadpodstawowej.

Placówka	Dane kontaktowe	Zakres świadczeń	Dni i godziny udzielania świadczeń	Kryteria dostępu
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Kartuzach	ul. Kolejowa 17, 83-300 Kartuzy nr tel. 736-63-74, adres e-mail: sekretariat@pppkartuzy.pl , strona internetowa: pppkartuzy.pl	Wstępna diagnoza problemu, wskazanie potrzeby opieki psychiatrycznej, wykonanie diagnozy psychologicznej na potrzeby lekarza psychiatry dziecięcego oraz szkół i placówek w celu zorganizowania pomocy psychologiczno - pedagogicznej, terapia psychologiczna i psychoterapia, pomoc psychiatry dziecięcego dla dzieci i młodzieży z powiatu kartuskiego (10 konsultacji miesięcznie)	Zgłoszenia w godzinach pracy sekretariatu: od poniedziałku do piątku od 8:00 do 16:00, świadczenia udzielane są zgodnie z rozkładem zajęć pracowników pedagogicznych	Złożenie wniosku przez rodzica, opiekuna prawnego lub pełnoletniego ucznia do poradni o udzielenie pomocy psychologiczno - pedagogicznej
Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy im. Biskupa z Miry Świętego Mikołaja	ul. Gdyńska 7A, 83-330 Żukowo nr tel. 58 681-83-71, adres e-mail: soswzuk@poczta.onet.pl , strona internetowa: http://www.soswzukowo.idsl.pl	Kształcenie specjalne na poziomie szkoły podstawowej oraz ponadpodstawowej dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim oraz ze sprzężeniami np. z autyzmem, w tym z współwystępowaniem symptomów zaburzeń psychicznych	Codziennie wg. harmonogramu zajęć szkolnych – od godz. 8:00	Wymagane – dla wychowanków z powiatu kartuskiego: <ul style="list-style-type: none"> • orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego (wydane przez Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną na dany etap edukacyjny), • ostatnie świadectwo szkolne (promocyjne lub ukończenia szkoły podstawowej)

VI. TELEFONY ZAUFANIA I INFOLINIE OGÓLNOPOLSKIE

Wsparcie także można uzyskać dzwoniąc na telefon zaufania lub na infolinię ogólnopolską. Niektóre z tych linii telefonicznych są dostępne nawet przez całą dobę tj. Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Pomoc mogą uzyskać m.in. osoby w kryzysie psychicznym, emocjonalnym, z depresją czy z uzależnieniami behawioralnymi.

Nr telefonu	Infolinia	Dni i godziny dostępności
800 70 22 22	CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE PSYCHICZNYM	CAŁODOBOWO, BEZPŁATNY
800 12 12 12	WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W SYTUACJI KRYZYSOWEJ – INFOLINIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I OPIEKUNÓW	CAŁODOBOWO, BEZPŁATNY
116 111	TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	CAŁODOBOWO, BEZPŁATNY
116 123	OGÓLNOPOLSKI BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM	OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZ. 14:00 - 22:00
(22) 594 91 00	ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIW DEPRESJI	ŚRODY I CZWARTKI W GODZ. 17:00 – 19:00, www.forumprzeciwdepresji.pl
801 889 880	TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI BEHAWIORALNYMI	CODZIENNIE W GODZ. 17:00 - 22:00 https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/
800 120 002	OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE NIEBIESKA LINIA	CAŁODOBOWO www.niebieskalinia.info
600 070 717	TELEFON ZAUFANIA – CENTRUM PRAW KOBIEC	CAŁODOBOWO
800 199 990	OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI – NARKOMANIA	CODZIENNIE W GODZ. 16:00 – 21:00 BEZPŁATNY, www.kbpn.gov.pl
112	W SYTUACJI BEZPOŚREDNIEGO ZAGROŻENIA ŻYCIA LUB ZDROWIA	CAŁODOBOWO, BEZPŁATNY