



# INFORMATOR SENIORA

## Miejskiej Rady Seniorów w Jordanowie

### Drodzy Seniorzy!!!

Jest to już trzecia publikacja Rady Seniorów. Ten Informator jest przeznaczony dla opiekunów osób zależnych. Szczególnie gdy senior musi zaopiekować się starszym rodzicem, lub krewnym. Mamy nadzieję, że treść będzie dla Was przydatna. Informator został wydany w ramach projektu Fundacji Mapa Pasji pt. "E-włączenie seniorów".



Projekt „E-włączenie seniorów” jest realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

**Skład Miejskiej Rady Seniorów Miasta Jordanowa II kadencji.**

Przewodniczącą została wybrana ponownie Anna Czech, wiceprzewodniczącym Stanisław Zembol, a sekretarzem Janina Filipek. Nasza Rada liczy 11 członków. Szczegóły na stronie Urzędu Miasta w zakładce Dla Seniorów.

**Spotykamy się w każdą środę o godz. 10:00 w Sali dla aktywnych w budynku Rynek 2 w Centrum Kultury i Biblioteka Miejska, zapraszamy seniorów do nas na kawę.**

Gdy sytuacja rodzinna zmusi nas do zaopiekowania się starszym rodzicem lub innym członkiem rodziny powinniśmy odwiedzić następujące instytucje:

1. Zakład Ubezpieczeń Społecznych, który udzieli informacji o udzielanych świadczeniach, o świadczeniach o które może się ubiegać nasz podopieczny i na jakie środki pomocowe może liczyć. Czy nam jako opiekunowi przysługują jakieś świadczenia.

**Adres: ZUS Sucha Beskidzka 34-200 ul. Rynek 12, tel. 033 874 20 33 lub infolinia 22 560 16 00**

2. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie i sprawdzić czy nasz podopieczny kwalifikuje się do przyznania mu Orzeczenia o Niepełnosprawności. Tam też odbierzemy konieczne do wypełnienia druki. Orzeczenie o Niepełnosprawności nie jest tożsame z przyznaniem renty.

Adres: **PCPR Sucha Beskidzka 34-200 ul. Kościelna 5 b, tel. 33 874 40 31**

**Powiatowy Zespół Orzekania o Niepełnosprawności Sucha Beskidzka 34-200, ul. Mickiewicza 31, tel. 33 874 20 63**

3. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej z zapytaniem, czy kwalifikujemy się do otrzymania jakiegoś zasiłku oraz o podpowiedzi z jakich ułatwień możemy skorzystać.

Adres: **34-240 Jordanów ul. 3 Maja 2, tel. 18 267 55 73**

4. NZOZ, czyli naszego lekarza pierwszego kontaktu, który wypisze dokumenty na zniżki na konieczne sprzęty rehabilitacyjne takie jak np.: kule, chodziki, łóżka, wózki czy materace przeciwoleżynowe oraz na pampersy.

5. Pielęgniarkę środowiskową, która może podpowiedzieć nam jak prawidłowo opiekować się osobą niepełnosprawną lub może bezpośrednio pomóc w trudnej sprawie, takiej jak np. leczenie ran/odleżyn, zapewnienie higieny, żywienie czy inne potrzeby osoby niepełnosprawnej, z którymi mamy kłopot. O kontakcie z pielęgniarką środowiskową informacji udzieli Pani rejestratorce w Przychodni.

Dla osoby niepełnosprawnej lub leżącej lekarz może wypisać transport sanitarny np. do koniecznej wizyty w poradni specjalistycznej.

W przypadku gdy podopieczny ma choroby nowotworowe można starać się o opiekę tzw. Hospicjum Domowego. **PEMED Sp. Z o.o., tel. +48 515 175 682**

Przy chorobach płuc i problemach z oddychaniem gdy potrzebny jest domowy respirator, oraz przy żywieniu dojelitowym można skorzystać z pomocy **DOMMEDICA: +48 22 120 20 70, PN-PT 8:00-16:00,**

**adresy mailowe: [zywienie@dommedica.pl](mailto:zywienie@dommedica.pl) i [wentylacja@dommedica.pl](mailto:wentylacja@dommedica.pl)**

VitalAire – domowa wentylacja mechaniczna,

Tlenoterapia – kontakt: 31-358 Kraków ul. Jasnogórska 9 tel.: +48 12 62 79 300

JEDNYM TCHEM Stowarzyszenie Pacjentów Na Rzecz Wentylacji Domowej – kontakt: tel. +48 531 844 325, [stowarzyszenie@jednymtchem.pl](mailto:stowarzyszenie@jednymtchem.pl)

## **Rehabilitacja na NFZ**

**Ośrodek Rehabilitacji ul. Banacha 1 – tel. 606 282 635**

**Gabinet Rehabilitacji – „RENOVO” S.C. Skomielna Biała 391, tel. 530 426 880**

**Fizjoterapia – „Uzdrowisko Rabka” Spółka Akcyjna Rabka Zdrój, ul. Orkana 49,  
tel. 18 269 26 74**

**Dział Fizjoterapii – Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
Ziemiańscy Spółka Jawna, Rabka Zdrój, ul. Jana Pawła II 26, tel. 18 267 69 29**

## **Rehabilitacja prywatnie:**

**Rehabilitacja Medica Jord Galeria Jordanowska II piętro, tel. 881 446 344**

**Rehabilitacja Grzegorz Bala Jordanów ul. Kopernika 41/2, tel. 608 476 967**

**Gabinet Rehabilitacyjny Kamil Maciaszek, Jordanów ul. Piłsudskiego 94,  
tel. 880 805 997**

## **Stowarzyszenie Trzeźwości „DOM” ul. Banacha 1 w Jordanowie:**

Udzielanie pomocy psychoterapeutycznej **osobom uzależnionym** i ich rodzinom  
oraz osobom dotkniętym przemocą w rodzinie z terenu Miasta Jordanowa –  
**tel. 18 26 74 802**

## **Sklepy oferujące sprzęt rehabilitacyjny i medyczny:**

**Sklep Medyczny – Sucha Beskidzka, ul. Szpitalna 22, tel. 33 872 32 32**

e-mail: sklepsucha-b@euro-med.net.pl

**Sklep Medyczny Alive – Rabka, ul. Zakopiańska 6a, tel. 18 268 05 53,**

**Maków Podhalański, aleja Kasztanowa 17, tel. 33 488 12 31**

**Sklep Medyczny MRReha – Med., Rabka ul. Słoneczna 3, tel. 691-773-030**

## **Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego:**

**tel. 606 347 288, e-sklep: <https://artro-med.pl/>**

**tel. 692 769 360, [www.wypozyczalniamedyczna.pl](http://www.wypozyczalniamedyczna.pl)**

**tel. 12 644 65 50, 12 644 43 44, [www.fundacja.krakow.pl](http://www.fundacja.krakow.pl)**

**tel. 535 493 573, [www.stanmed24.pl](http://www.stanmed24.pl)**

**tel. 729 978 773, [www.krakowcaritas.pl/jednostki.php/62](http://www.krakowcaritas.pl/jednostki.php/62)**

**tel. 503 710 900, [www.wypozyczalnia-klika.pl](http://www.wypozyczalnia-klika.pl)**

**Telefon alarmowy Pogotowie Ratunkowe, Policja, Straż Pożarna – 112**

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Jordanowie – tel. 18 26 75 519**

**„Szpitalik” w Jordanowie ul. Piłsudskiego 79 – tel. 18 26 75 526**

**Szpital Rejonowy w Suchej Beskidzkiej - tel. 33 872 31 00**

**Szpital Miejski w Rabce Zdroju – tel. 18 267 60 40**  
**Szpital Powiatowy w Zakopanem – tel. 18 201 20 21**  
**Podhalański Szpital Specjalistyczny w Nowym Targu – tel. 18 263 30 00**  
**Szpital Powiatowy w Wadowicach – tel. 33 872 12 00**  
**Poradnia okulistyczna w Jordanowie – tel. 18 267 51 91**  
**Poradnia ginekologiczna w Jordanowie – tel. 604 523 815**  
**DPS Łętownia – tel. 18 277 30 10**  
**Dom Seniora Spokojny Zakątek w Toporzysku 629 – tel. 667 002 110**

**Fundacja Adama Worwy** ul. Królowej Jadwigi 48, 34-400 Nowy Targ, biuro i sklep medyczny – **tel. 18 26 657 30**, wypożyczalnia sprzętu 664 782 296, Fundacja pomaga również rodzinom chorych.

Pomoc w pracach domowych i ogrodzie – Przyjazny Domek tel. 886 698 436

**Rzecznik Praw Pacjenta – tel. Infolinia 800 190 590**, e-mail:

kancelaria@rpp.gov.pl

<https://www.gov.pl/web/rpp/kontakt>

**Telefon do jordanowskiego Komisariatu Policji – 18 26 75 507, 478 328 300**

Telefon do dzielnicowego starszy posterunkowy Damian Stachowski – **662 037 982** dotyczy: ul. Przykiec, ul. 3 Maja, ul. Batalionów Chłopskich, ul. Babiogórska, ul. Słoneczna, ul. Skotnica, ul. Mickiewicza, ul. Generała Maczka, ul. Komunalna, ul. Leśna, ul. Krasińskiego, ul. Spytka Jordana, ul. Konopnickiej, ul. Sosnowa.

Telefon do dzielnicowego mł. asp. Krzysztof Tomczyk – **662 036 495** dotyczy: ul. Rynek, ul. Słowackiego, ul. Piłsudskiego, ul. Kopernika, Bł. ks. Dańkowskiego, ul. Zakopiańska, ul. Malejowska, ul. Kolejowa, ul. Różana, ul. Banacha, ul. J. Pawła II, ul. Św. Anny, ul. Nad Skawą, ul. Spółdzielcza, ul. Przemysłowa, ul. Dziechciarza, oś. Wrzoso, oś. Rapaczówka, oś. Hajdówka i oś. Zagrody.

**Można pobrać aplikację na smartfon – Moja Komenda**

Pogotowie energetyczne (Tauron Dystrybucja rejon Nowy Targ) – **911**  
lub **323 030 991**

Posterunek energetyczny w Jordanowie **tel. 18 26 75 563**

Awaria wodociągu lub kanalizacji (Wodociągi Jordanowskie spółka z o.o.) –  
**tel. 18 26 91 710**

**Taxi – tel. 606 883 195, 512 237 204, 600 017 726, 788 419 797**