

Informator

o miejscach pomocy i wsparcia dla osób z doświadczeniem zaburzeń psychicznych oraz ich rodzin z terenu powiatu mławskiego



*„Dla nikogo nie jest ani za wcześnie, ani za późno zacząć troszczyć się o zdrowie swej duszy.”
(Epikur)*

Spis treści:

1. Wprowadzenie.....	3
2. Czym jest zdrowie psychiczne?	3
3. Co pomaga w dbaniu o własną kondycję psychiczną?	4
4. Jakie objawy powinny nas zaniepokoić?.....	4
5. Gdzie w powiecie mławskim szukać pomocy?	5
5.1. Podstawowa opieka zdrowotna.....	5
5.2. Lecznictwo stacjonarne i ambulatoryjne	7
5.3. Podmioty realizujące zadania z zakresu pomocy społecznej.....	8
5.3.1. Ośrodki pomocy społecznej.....	8
5.3.2. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mławie.....	9
5.3.3. Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Mławie.....	10
5.3.4. Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Upośledzeniem Umysłowym w Mławie	11
5.3.5. Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi w Strzegowie	12
5.3.6. Dom Pomocy Społecznej „Zdrowa Jesień” w Bogurzynie	12
5.3.7. Zespół Ośrodków Wsparcia w Mławie	13
5.3.8. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnień w Działdowie – Filia w Mławie.....	15
5.4. Podmioty działające w zakresie oświaty i wychowania oraz zatrudnienia.....	16
5.4.1. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Mławie	16
5.4.2. Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Mławie.....	18
5.4.5. Powiatowy Urząd Pracy w Mławie	19
5.5. Organizacje pozarządowe	20
6. Podsumowanie	21

Wprowadzenie

Dla wielu z nas zdrowie jest najwyższą wartością. Uwaga skupiona jest przede wszystkim na zdrowiu somatycznym, ponieważ symptomy świadczące o zachwianiu zdrowia fizycznego są raczej łatwo rozpoznawalne.

Natomiast nie można mówić o zdrowiu, nie biorąc pod uwagę zdrowia psychicznego. Człowiek może prawidłowo funkcjonować tylko wtedy, gdy wszystkie poszczególne części jego organizmu są zdrowe. Kiedy choruje jeden z narządów ciała, wpływa to ujemnie na cały organizm. Podobnie jest z psychiką. Często choroby mogą mieć podłoże psychiczne.

W związku z powyższym przekazujemy Państwu informator o dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi na terenie powiatu mławskiego wraz ze wskazaniem zakresu działania każdej z wymienionych instytucji.

W niniejszym informatorze znajdują się również podstawowe informacje o sposobach dbania o dobrą kondycję psychiczną oraz o objawach, na które należy zwrócić uwagę, by w porę rozpoznać pojawiające się pierwsze oznaki zaburzeń psychicznych.

Poniższe informacje będą przydatne osobom doświadczającym zaburzeń psychicznych oraz ich rodzinom, a także wszystkim osobom szukającym pomocy w tym zakresie.

Informator będzie corocznie aktualizowany.

Czym jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne to nie tylko brak zaburzeń psychicznych, ale również stan, w którym osoba zdaje sobie sprawę ze swojego potencjału, potrafi radzić sobie ze stresem, jest zdolna do miłości, twórczości i efektywnej pracy, jest w stanie funkcjonować w społeczeństwie. Zdrowie psychiczne dotyczy każdego z nas, jest ważnym elementem składającym się na całość naszego zdrowia, tym samym na poczucie jakości życia.

Zdrowie psychiczne zawiera:

-  zdrowie emocjonalne – zdolność do rozpoznawania uczuć i wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, smutkiem, agresją;
-  zdrowie umysłowe – zdolność do logicznego, jasnego myślenia.

Co pomaga w dbaniu o własną kondycję psychiczną?

- + samoobserwacja, znajomość siebie – swoich słabych i mocnych stron, tolerancji na stres, sposobów reagowania emocjonalnego,
- + wypracowanie własnej równowagi pomiędzy pracą a odpoczynkiem,
- + poszukiwanie i uczenie się efektywnych i adaptacyjnych sposobów wyrażania emocji, odreagowywania napięć i komunikowania się z innymi,
- + budowanie relacji dających możliwość wymiany emocjonalnej i wzajemnego wsparcia,
- + branie udziału w treningach i warsztatach nakierowanych na rozwój kompetencji w zakresie komunikacji, rozpoznawania emocji, asertywności, radzenia sobie ze stresem czy umiejętności wychowawczych.

Jakie objawy powinny nas zaniepokoić?

Ważne jest, aby wiedzieć, jakie objawy mogą świadczyć o występowaniu zaburzeń psychicznych i co powinno skłonić do wizyty u specjalisty.

Do podstawowych objawów chorób psychicznych można zaliczyć:

- + zaburzenia myślenia – dezorganizacja myślenia spowodowana rozkojarzeniem lub zupełnym porozrywaniem wątków myślowych;
- + urojenia – zaburzenia treści myślenia polegające na fałszywych przekonaniach, błędnych sądach, odpornych na wszelką argumentację i podtrzymywanych mimo obecności dowodów wskazujących na ich nieprawdziwość; obecne w wielu psychozach, w tym w przebiegu schizofrenii;
- + omamy – (halucynacje) to spostrzeżenia powstające w psychice mimo braku obiektywnie istniejącego przedmiotu. Często omamy współistnieją z urojeniami dostarczając choremu „dowodów” na prawdziwość urojeń;
- + zmiana uczuć – u chorego pojawiają się uczucia irracjonalne w danej sytuacji np. pobudzenie, gniew lub lęk spowodowany zaburzeniami myślenia i postrzegania. W innej sytuacji może dojść do zubożenia uczuć i osoba sprawia wrażenie obojętnej na to, co się wokół niej dzieje.
- + zmiana zachowań – wynikająca ze zmiany uczuć odmiennosc zachowań w porównaniu z zachowaniem znanym sprzed choroby. Dla przykładu osoba doznająca omamów smakowych i węchowych, przekonana, że jest zatrutowana, zmieni swoje zachowanie adekwatnie do tej sytuacji. Będzie odmawiać przyjmowania pokarmów, unikać przebywania w "zatrutych" pomieszczeniach.

- ✚ wycofanie się z życia rodzinnego i społecznego oraz zanik inicjatyw – izolowanie się od otoczenia, powodujące zubożenie aktywnych zachowań.
- ✚ ubóstwo myślenia i wypowiedzi – ograniczenie myślenia do kilku stale powracających identycznych myśli.
- ✚ zblednięcie emocjonalne – osoby dotychczas żywo reagujące emocjonalnie stają się niezainteresowane sprawami swoimi i swoich bliskich.

Gdzie w powiecie mławskim szukać pomocy?

Podstawowa opieka zdrowotna

Podstawowa opieka zdrowotna (POZ) jest częścią systemu opieki zdrowotnej i zapewnia świadczenia zdrowotne w przychodni i w domu.

Do zakresu opieki należą świadczenia zdrowotne, profilaktyczne, diagnostyczne, lecznicze, rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne. Świadczenia udzielane są w warunkach ambulatoryjnych, a w przypadkach uzasadnionych medycznie, także w domu pacjenta.

Lekarz POZ planuje i realizuje opiekę lekarską nad ubezpieczonym oraz koordynuje udzielanie świadczeń przez współpracujący z nim personel medyczny. Jeśli stan zdrowia pacjenta wymaga dalszych badań i leczenia u lekarza specjalisty, lekarz POZ wyda konieczne skierowania.

Skierowanie nie jest wymagane do świadczeń:

- ginekologa i położnika,
- onkologa,
- psychiatry,
- dentysty,
- wenerologa.

Pielęgniarka POZ planuje i realizuje kompleksową opiekę pielęgniarską w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób, świadczeń pielęgnacyjnych, świadczeń diagnostycznych, świadczeń leczniczych, świadczeń rehabilitacyjnych nad zdrowymi i chorymi niezależnie od płci i wieku. Na podstawie zaleceń lekarza wykonuje zastrzyki i zabiegi w gabinecie pielęgniarki POZ oraz w domu pacjenta.

Świadczenia zdrowotne z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej na terenie powiatu mławskiego udzielane są w 22 zakładach opieki zdrowotnej.

L.p.	Nazwa placówki	Dane teleadresowe
1.	Specjalistyczne Centrum Medyczne „Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej”	ul. Żwirki 26, 06-500 Mława tel. (23) 654 98 98
2.	Przychodnia Rejonowa przy SP ZOZ	ul. Sądowa 7, 06-500 Mława tel. (23) 654 37 42
3.	Przychodnia Rodzinna „PANACEUM”	ul. Reymonta 8, 06-500 Mława tel. (23) 654-96-30
4.	NZOZ Poradnia Rodzinna „MEDYK”	ul. Napoleńska 21, 06-500 Mława tel. (23) 654 49 19
5.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „PANAKEJA”	ul. Żwirki 26, 06-500 Mława tel. (23) 655-27-27
6.	Przychodnia Lekarzy specjalistów OMEGA	ul. Płocka 43, 06-500 Mława tel. (23) 654 38 73
7.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Grupowa Praktyka Lekarska”	06-500 Mława ul. Płocka 43 tel. (23) 654 62 62
8.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Stacja Opieki - Centrum Pielęgniarstwa Rodzinnego „CARITAS”	ul. Mariacka 18, 06-500 Mława tel. (23) 654 62 21
9.	NZOZ „PULS”	ul. Reymonta 8, 06-500 Mława tel. (23) 654 96 30
10.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Maria Rząca	06-500 Mława, ul. Reymonta 8 tel. (23) 655 29 50
11.	Specjalistyczne Centrum Medyczne „Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej”	Nosarzewo Borowe 4 06-516 Szydłowo tel. (23) 655 41 12
12.	Specjalistyczne Centrum Medyczne „Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej”	Kowalewko 41A, 06-445 Strzegowo tel. (23) 612 02 28
13.	Praktyka Lekarza Rodzinnego „EMMANUEL”	ul. Targowa 5, 06-445 Strzegowo tel. (23) 679 42 41
14.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej EL-MED	Plac Wolności 35, 06-445 Strzegowo tel. (23) 679 40 79
15.	Grupowa Praktyka Lekarza Rodzinnego „ESKULAP”	Wiśniewo 80, 06-521 Wiśniewo tel. (23) 655 70 35
16.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „BONUS”	Lipowiec Kościelny 26, 06-545 Lipowiec Kościelny tel. (23) 655 50 03
17.	Centrum Medyczne Gajda-Med. Filia w Radzanowie	ul. Raciąrska 33, 06-540 Radzanów tel. (23) 679 80 11
18.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Dzierzgo - Med”	ul. Księdza Prymasa M. Dzierzgowskiego 8A, 06-520 Dzierzgowo tel. (23) 653 30 10

19.	Centrum Medyczne GAJDA-MED Filia Wieczfnia Kościelna	Wieczfnia Kościelna 44, 06-513 Wieczfnia Kościelna tel. (23) 654 00 10
20.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Szreń-Med”	ul. Biezuńska 14, 06-550 Szreńsk tel. (23) 653 40 12
21.	Centrum Medyczne GAJDA-MED Filia w Niedzbórze	Niedzbórz 36, 06-458 Niedzbórz tel. (23) 679 45 83
22.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „ALFA”	ul. Kredytowa 8, 06-560 Konopki tel. (23) 653 20 10

Lecznictwo stacjonarne i ambulatoryjne

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych wchodzi w skład struktury Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Mławie. Szpital Mławski nie posiada oddziału psychiatrycznego dla dzieci ani dla dorosłych, nie ma również oddziału leczenia uzależnień czy detoksykacji poalkoholowej.

Osoby, które wymagają leczenia w warunkach szpitalnych, kierowane są do placówek w Gostyninie, Płocku oraz Ciechanowie. Pacjenci wymagający leczenia w trybie dziennym korzystają z opieki w dziennym Oddziale Psychiatrycznym SP ZOZ w Żurominie.



Budynek Samodzielnego Publicznego Zakładu opieki Zdrowotnej w Mławie

Podmioty realizujące zadania z zakresu pomocy społecznej

Ośrodki pomocy społecznej

Zadania pomocy społecznej w gminach wykonują ośrodki pomocy społecznej na podstawie ustawy o pomocy społecznej (Dz. U. z 2016 r. poz. 930 ze zm.).

Celem działania Ośrodka Pomocy Społecznej jest umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężenia trudnych sytuacji życiowych, których nie są one w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości, wspieranie ich w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb, umożliwienie im życia w warunkach odpowiadających godności człowieka oraz w miarę możliwości doprowadzenie ich do życiowego usamodzielnienia oraz integracji ze środowiskiem.

Działania ośrodków pomocy społecznej koncentrują się głównie na:

- rozpoznaniu sytuacji materialno – bytowej, określeniu potrzeb i ustalenie planu pomocy osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej;
- przyznawaniu i wypłacaniu przewidzianych ustawą o pomocy społecznej świadczeń pieniężnych, w naturze i usługach;
- świadczeniu pracy socjalnej prowadzącej do życiowego usamodzielnienia się osób i rodzin oraz ich integracji ze środowiskiem;
- rozwijaniu nowych form pomocy społecznej i samopomocy w ramach zidentyfikowanych potrzeb.

L. p.	Ośrodki pomocy społecznej w powiecie mławskim	Dane teleadresowe
1.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mławie	ul. Narutowicza 6, 06-500 Mława tel. (23) 654 35 60
2.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzierzgowie	ul. Kościuszki 3, 06-520 Dzierzgowo tel. (23) 653 30 08
3.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lipowcu Kościelnym	Lipowiec Kościelny 213, 06-545 Lipowiec Kościelny tel. (23) 655 50 28
4.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Radzanowie	ul. Mławska 4, 06-540 Radzanów tel. (23) 679 80 79
5.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Strzegowie	Plac Wolności 32, 06-445 Strzegowo tel. (23) 679 42 47

6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szreńsku	Plac Kanoniczny 10, 06-550 Szreńsk tel. (23) 653 40 38
7.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szydłowie	ul. Mazowiecka 61, 06-516 Szydłowo tel. (23) 655 40 19
8.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stupsku	ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk tel. (23) 653 12 54
9.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wieczfnia Kościelnej	Wieczfnia Kościelna 96, 06-513 Wieczfnia Kościelna tel. (23) 654 05 76
10.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiśniewie	Wiśniewo 86, 06-521 Wiśniewo tel. (23) 655 70 24

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mławie

ul. Władysława Stanisława Reymonta 4

06-500 Mława

tel. 23 654 43 56

W odniesieniu do osób niepełnosprawnych, w tym chorych psychicznie, PCPR realizuje następujące zadania:

-  dofinansowanie do uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych,
-  dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt ortopedyczny i środki pomocnicze,
-  dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych i urbanistycznych oraz w komunikowaniu się,
-  dofinansowanie sportu, kultury, rekreacji i turystyki,
-  udzielanie informacji osobom niepełnosprawnym o ich prawach i uprawnieniach,
-  kierowanie osób w tym niepełnosprawnych do domów pomocy społecznej.

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Mławie

ul. Władysława Stanisława Reymonta 4

06-500 Mława

tel. 23 654 53 70

Powiatowy Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności realizuje na rzecz mieszkańców powiatu mławskiego zadania wynikające z ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2016 r. poz. 2046 ze zm.) i Rozporządzenia Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej w sprawie orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności z dnia 15 lipca 2003 r. (Dz. U. z 2015 r. poz. 1110).

Orzeczenie stopnia niepełnosprawności daje możliwość (w zależności od stopnia niepełnosprawności) skorzystania z przysługujących uprawnień oraz ulg, będących ułatwieniem codziennego funkcjonowania tych osób, m. in.

- ulg komunikacyjnych;
- telekomunikacyjnych, muzealnych i innych na podstawie odrębnych przepisów), w zakresie rehabilitacji zawodowej i zatrudnienia - korzystanie z poradnictwa zawodowego i pośrednictwa pracy (specjalistycznego), możliwość uzyskania odpowiedniego zatrudnienia (w tym własna działalność gospodarcza i rolnicza), możliwość korzystania ze szkoleń i przywilejów pracowniczych z tytułu niepełnosprawności (np. skrócony dzień pracy);
- w zakresie pomocy społecznej - możliwość otrzymania wsparcia w formie pieniężnej (np. zasiłek stały) oraz materialnej;
- w zakresie świadczeń rodzinnych - możliwość uzyskania dodatków do zasiłku rodzinnego (np. dodatek z tytułu rehabilitacji i kształcenia dziecka niepełnosprawnego) i świadczeń opiekuńczych (zasiłek pielęgnacyjny i świadczenie pielęgnacyjne) oraz prawo do wydłużonego urlopu wychowawczego, możliwość korzystania z programów PFRON - likwidacja barier funkcjonalnych, dofinansowanie do turnusów rehabilitacyjnych, sprzętu ortopedycznego i rehabilitacyjnego i dostępie do informacji;
- korzystanie z usług socjalnych i opiekuńczych świadczonych przez instytucje pomocy społecznej, organizacje pozarządowe i inne placówki (możliwość uczestniczenia w terapii zajęciowej);
- inne uprawnienia (np.: legitymacja osoby niepełnosprawnej, karta parkingowa, prawo do zamieszkiwania w oddzielnym pokoju itp.).

**Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Upośledzeniem Umysłowym
w Mławie
ul. Juliusza Słowackiego 16
06-500 Mława
Tel. 23 654 41 33**

Środowiskowy Dom Samopomocy jest placówką dziennego pobytu i prowadzi działalność w zakresie:

- + tworzenie warunków umożliwiających większy dostęp do szeroko pojmowanych świadczeń: rehabilitacji społecznej, socjoterapii i psychoterapii, opieki pielęgniarstwa i oddziaływań usprawniających,
- + organizowanie warunków dla zaspakajania potrzeb rekreacyjno – kulturalnych, samorealizacji, wzbudzania i podtrzymywania samodzielności,
- + kształtowania i rozwijania zasad współżycia w środowisku poprzez: wychowanie i edukację, uczestniczenie w zajęciach kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych oraz utrzymywania kontaktów z rodzinami uczestników Domu,
- + współdziałania przy organizacji i prowadzeniu grup wsparcia dla rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi, upośledzeniem umysłowym oraz grup samopomocy,
- + kształtowania w środowisku lokalnym pozytywnych postaw wobec osób z upośledzeniem umysłowym poprzez współpracę i współdziałanie z samorządem lokalnym, instytucjami i organizacjami społecznymi, stowarzyszeniami, Kościołem Katolickim i innymi kościołami, związkami wyznaniowymi oraz osobami fizycznymi i prawnymi.

W Środowiskowym Domu stworzone zostały warunki dla integracji społecznej osób z upośledzeniem umysłowym, a prowadzona działalność edukacyjno – informacyjna ukierunkowana jest na profilaktykę i ochronę zdrowia psychicznego. Działalność Środowiskowego Domu poprzez stosowanie specjalistycznych form pomocy daje szansę użytkownikom na odzyskanie przez nich zdolności do funkcjonowania w określonych rolach społecznych oraz zwiększa i wzmacnia ich stopień samodzielności.

Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi w Strzegowie
ul. Słowackiego 33
06-445 Strzegowo
tel. 23 679-42-84

Środowiskowy Dom Samopomocy świadczy usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

Ośrodek wsparcia w Strzegowie jest placówką dziennego pobytu i może przyjąć do 25 osób. Aktualnie korzystają z usług terapeutycznych 23 pełnoletnie osoby niepełnosprawne.

Przy Środowiskowym Domu Samopomocy w 2010 roku powołano do życia Strzegowskie Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych "Nasz Dom".

Ustawa z dnia 12 lutego 2010 roku o zmianie ustawy pomocy społecznej oraz niektórych innych ustaw przeznaczenie i działalność (placówek) określa w następujący sposób:

art. 51 ust. 4 brzmi: "Ośrodkiem wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi zwanych "uczestnikami" (jest placówka dla osób), które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają pomocy do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, w szczególności (działają w zakresie) zwiększenia zdolności i samodzielności życiowej, a także integracji społecznej (osób niepełnosprawnych)".

Dom Pomocy Społecznej „Zdrowa Jesień” w Bogurzynie
Bogurzyn 87
06-521 Wiśniewo
tel. 23 655-82-44

Dom Pomocy Społecznej „Zdrowa Jesień” w Bogurzynie istnieje od 2010 roku i jest prowadzony przez Fundację Odzyskać Radość. W Domu przebywają osoby przewlekle chore psychicznie, które ze względu na stan zdrowia wymagają całodobowej opieki, a rodzina oraz gmina nie są w stanie zabezpieczyć tej opieki w miejscu zamieszkania. Dom zaspakaja potrzeby bytowe, opiekuńcze, wspomagające, socjalne i edukacyjne mieszkańców wg standardów dla tego rodzaju domów.

W ramach Indywidualnych Planów Wsparcia, ocen samoobsługi i potrzeb mieszkańców, zespół terapeutyczny obejmuje mieszkańców opieką pielęgniarstwa, lekarską, opiekuńczą oraz terapeutyczną.



Budynek DPS „Zdrowa Jesień” w Bogurzynie

Zespół Ośrodków Wsparcia w Mławie

ul. Juliusza Słowackiego 18

06-500 Mława

Tel. 23 654 52 29

W ośrodku można skorzystać z pomocy specjalistów:

- ✚ psychologa,
- ✚ psychoterapeuty,
- ✚ pedagoga,
- ✚ pracownika Socjalnego,
- ✚ terapeuty,
- ✚ konsultanta prawnego,
- ✚ psychiatry.

Z pomocy udzielanej w ZOW klienci korzystają bezpłatnie. W skład ZOW wchodzi Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie oraz Ośrodek Interwencji Kryzysowej.

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie świadczy usługi w zakresie:

1. Interwencyjnym poprzez:

- a) zapewnienie schronienia ofierze przemocy w rodzinie oraz dzieciom pozostającym pod jej opieką, bez skierowania i bez względu na dochód, przez okres do trzech miesięcy z możliwością przedłużenia w uzasadnionych sytuacjach ofiary przemocy w rodzinie,
- b) ochronę ofiary przemocy w rodzinie przed osobą stosującą przemoc w rodzinie,
- c) udzielanie natychmiastowej pomocy specjalistycznej tj. psychologicznej i prawnej oraz zorganizowanie niezwłocznie dostępu do pomocy medycznej w przypadku, gdy wymaga tego stan zdrowia ofiary przemocy w rodzinie,
- d) rozpoznanie sytuacji ofiary przemocy w rodzinie i ocena ryzyka w zakresie zagrożenia bezpieczeństwa ofiary lub jej dzieci pozostających pod jej opieką, a także udzielenie pomocy innej niż określona w lit. a-c.

2. Potrzeb bytowych poprzez zapewnienie:

- a) całodobowego okresowego pobytu dla maksymalnie 15 osób,
- b) pomieszczeń na nocleg przeznaczonych maksymalnie dla pięciu osób z uwzględnieniem sytuacji rodzinnej ofiary przemocy w rodzinie,
- c) wspólnego pomieszczenia do pobytu dziennego z miejscem zabaw dla dzieci i miejsca do nauki,
- d) ogólnodostępnych łazienek,
- e) miejsca do prania i suszenia,
- f) ogólnodostępnej kuchni.

3. Pomocy terapeutyczno-wspomagającej poprzez:

- a) diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie,
- b) opracowanie indywidualnego planu pomocy ofierze przemocy w rodzinie uwzględniającego: potrzeby, cele, metody i czas pomocy,
- c) udzielanie poradnictwa: medycznego, psychologicznego, prawnego, socjalnego,
- d) prowadzenie grup wsparcia lub grup terapeutycznych dla ofiar przemocy w rodzinie,

- e) prowadzenie terapii indywidualnej ukierunkowanej na wsparcie ofiary przemocy w rodzinie oraz nabycie umiejętności ochrony przed osobą stosującą przemoc w rodzinie,
- f) zapewnienie dostępu do pomocy medycznej,
- g) ocenę sytuacji dzieci na podstawie przeprowadzonego w tej rodzinie rodzinnego wywiadu środowiskowego,
- h) udzielanie konsultacji wychowawczych.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej:

Zapewnia kompleksową pomoc psychologiczną i prawną dla osób i rodzin w sytuacji kryzysu psychicznego poprzez:

- a) prowadzenie interwencji kryzysowej osobiście w siedzibie Ośrodka oraz w miejscu pobytu klienta,
- b) prowadzenie interwencji kryzysowych telefonicznych,
- c) prowadzenie poradnictwa psychologicznego, w tym rodzinnego,
- d) prowadzenie psychoterapii indywidualnej bądź rodzinnej w sytuacjach skrajnie urazowych (katastrofa, nagła śmierć, żałoba, próby samobójcze, klęski żywiołowe itp.),
- e) udostępnienie w sytuacjach uzasadnionych zagrożeniem bezpieczeństwa klienta lub dobra procesu pomocy, miejsc całodobowego pobytu na terenie Ośrodka przy ulicy Słowackiego 18.

Placówka upowszechnia i popularyzuje wiedzę na temat kryzysu i sposób radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Ośrodek udziela pomocy osobom zagrożonym przestępstwami, które dotyczą handlu ludźmi.

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Ośrodek Terapii Uzależnień
i Współuzależnień w Działdowie – Filia w Mławie**
ul. Lelewela 9
06-500 Mława
tel. 23 655 28 64

Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnień zajmuje się leczeniem alkoholizmu i kompleksową terapią zaburzeń z kręgu uzależnień.

Specjalizuje się w leczeniu:

-  picia szkodliwego;

- ✚ uzależnienia od alkoholu (alkoholizm);
- ✚ uzależnienia od nikotyny;
- ✚ patologicznego hazardu;
- ✚ współuzależnienia (w tym ofiar przemocy domowej) ;
- ✚ zaburzeń charakterystycznych dla DDA.

Ośrodek udziela różnorodnych świadczeń medycznych w trybie ambulatoryjnym (porada lekarska, psychologa, terapeuty uzależnień, konsultacja, sesja psychoterapii indywidualnej, grupowej, trening, warsztat psychologiczny itd.).

Podmioty działające w zakresie oświaty i wychowania oraz zatrudnienia

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Mławie

ul. Stanisława Wyspiańskiego 9

06-500 Mława

tel. 23 654 33 29

Do zadań Poradni należy w szczególności:

1. diagnozowanie poziomu rozwoju, potrzeb i możliwości oraz zaburzeń rozwojowych i zachowań dysfunkcyjnych dzieci i młodzieży, w tym:
 - a) predyspozycji i uzdolnień,
 - b) przyczyn niepowodzeń edukacyjnych,
 - c) specyficznych trudności w uczeniu się;
2. wspomaganie dzieci i młodzieży odpowiednio do ich potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych, w tym zwłaszcza dzieci i młodzieży:
 - a) szczególnie uzdolnionych,
 - b) niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie lub zagrożonych niedostosowaniem społecznym,
 - c) ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się,
 - d) z zaburzeniami komunikacji językowej,
 - e) z chorobami przewlekłymi;
3. prowadzenie terapii dzieci i młodzieży, w zależności od rozpoznanych potrzeb, w tym dzieci i młodzieży z zaburzeniami rozwojowymi, z zachowaniami dysfunkcyjnymi, niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie lub zagrożonych niedostosowaniem społecznym, oraz ich rodzin;

4. pomoc dzieciom i młodzieży w wyborze kierunku kształcenia i zawodu oraz planowaniu kształcenia i kariery zawodowej oraz wspieranie nauczycieli przedszkoli, szkół i placówek w planowaniu i realizacji zadań z zakresu doradztwa edukacyjno-zawodowego;
5. wspomaganie dzieci i młodzieży z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z różnicami kulturowymi lub ze zmianą środowiska edukacyjnego, w tym związanymi z wcześniejszym kształceniem za granicą;
6. pomoc rodzicom i nauczycielom w rozpoznawaniu i rozwijaniu indywidualnych możliwości, predyspozycji i uzdolnień dzieci i młodzieży;
7. podejmowanie działań z zakresu profilaktyki uzależnień i innych problemów dzieci i młodzieży, w tym udzielanie pomocy psychologiczno – pedagogicznej dzieciom i młodzieży z grup ryzyka oraz ich rodzicom;
8. współpraca ze szkołami i placówkami w rozpoznawaniu u uczniów specyficznych trudności w uczeniu się, w tym ryzyka wystąpienia specyficznych trudności w uczeniu się u uczniów klas I-III szkoły podstawowej;
9. współpraca z przedszkolami, szkołami i placówkami przy opracowywaniu i realizowaniu indywidualnych programów edukacyjno-terapeutycznych, o których mowa w przepisach w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych oraz niedostosowanych społecznie w przedszkolach, szkołach i oddziałach ogólnodostępnych lub integracyjnych oraz w przepisach w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych oraz niedostosowanych społecznie w specjalnych przedszkolach, szkołach i oddziałach oraz w ośrodkach, oraz planów działań wspierających, o których mowa w przepisach w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach;
10. współpraca w udzielaniu i organizowaniu przez przedszkola, szkoły i placówki pomocy psychologiczno-pedagogicznej;
11. wspomaganie wychowawczej i edukacyjnej funkcji rodziny;
12. wspomaganie wychowawczej i edukacyjnej funkcji przedszkola, szkoły lub placówki, w tym udzielanie nauczycielom pomocy w rozwiązywaniu problemów dydaktyczno-wychowawczych;
13. prowadzenie edukacji dotyczącej ochrony zdrowia psychicznego, wśród dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli;

14. udzielanie, we współpracy z placówkami doskonalenia nauczycieli, wsparcia merytorycznego nauczycielom, wychowawcom grup wychowawczych i specjalistom udzielającym pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolach, szkołach i placówkach.

Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Mławie

ul. Juliusza Słowackiego 16

06-500 Mława

Tel. 23 654 34 11

Obejmuje kształceniem dzieci i młodzież z niepełnosprawnością intelektualną oraz z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Ośrodek prowadzi zadania z zakresu wczesnego wspomaganie dzieci z deficytami rozwojowymi. Dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi z roku na rok jest coraz więcej, a Ośrodek jest powołany do tego, aby wspierać ich rozwój intelektualny, emocjonalny i społeczny.

Ośrodek prowadzi następujące zajęcia specjalistyczne:

- + zajęcia rewalidacji indywidualnej,
- + gimnastykę korekcyjną,
- + terapię logopedyczną,
- + zajęcia rewalidacyjne różnego rodzaju
- + terapię pedagogiczną oraz psychologiczną

Wszystkie powyższe działania mają na celu przygotowanie wychowanków do funkcjonowania w życiu rodzinnym, społecznym i zawodowym, na miarę ich możliwości psychofizycznych i intelektualnych.

W skład Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Mławie wchodzi:

1. Przedszkole integracyjne;
2. Szkoła Podstawowa;
3. Gimnazjum;
4. Zasadnicza Szkoła Zawodowa;
5. Szkoła przysposabiająca do pracy.

Powiatowy Urząd Pracy w Mławie

ul. Stanisława Wyspiańskiego 7

06-500 Mława

tel. 23 654 39 18

Powiatowy Urząd Pracy w Mławie udziela pomocy bezrobotnym oraz osobom poszukującym pracy w uzyskaniu zatrudnienia. Współpracuje z pracodawcami i instytucjami samorządowymi realizując wraz z nimi programy przeciwdziałaniu bezrobociu.

W szerokim zakresie zadań realizowanych przez PUP są również zadania z zakresu rehabilitacji zawodowej skierowane do osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności w tym z tytułu zaburzeń i chorób psychicznych. Należą do nich:

- a) pośrednictwo pracy i poradnictwo zawodowe dla osób niepełnosprawnych, ich szkolenia oraz przekwalifikowania,
- b) kierowanie osób niepełnosprawnych, wymagających specjalistycznego programu szkolenia oraz rehabilitacji leczniczej i społecznej do specjalistycznego ośrodka szkoleniowo – rehabilitacyjnego lub innej placówki szkoleniowej,
- c) doradztwo organizacyjno – prawne i ekonomiczne w zakresie podejmowania działalności gospodarczej lub rolniczej podejmowanej przez osoby niepełnosprawne,
- d) współpraca z organami administracji rządowej i organami jednostek samorządu terytorialnego, organizacjami pozarządowymi i fundacjami, w zakresie zatrudniania i rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych,
- e) współpraca z właściwym terenowo inspektorem pracy w zakresie oceny i kontroli miejsc pracy osób niepełnosprawnych.

Rehabilitacja zawodowa ma na celu ułatwienie osobie niepełnosprawnej uzyskanie i utrzymanie odpowiedniego zatrudnienia i awansu zawodowego.



Budynek Powiatowego Urzędu Pracy w Mławie

Organizacje pozarządowe

Na terenie powiatu mławskiego działa wiele stowarzyszeń i organizacji pozarządowych aktywnie uczestniczących w życiu społecznym powiatu. Najczęściej ich działania skupiają się na organizacji życia kulturalnego, sportowego oraz ochronie i promocji zdrowia.

Wśród organizacji działających na terenie powiatu mławskiego problematyką pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi zajmują się m. in.:

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym

Koło w Mławie

Ul. Wyspiańskiego 8

06-500 Mława

Katolickie Stowarzyszenie Wspierania Dziel Miłosierdzia i Ewangelizacji „Serce za Serce”

ul. Wyspiańskiego 8

06-500 Mława

Stowarzyszenie Wspierania Społeczności Lokalnej „Bądźmy Razem” przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie

ul. Narutowicza 6

06-500 Mława

Stowarzyszenie Pomocy Społeczno – Zawodowej Osobom Niepełnosprawnym „Daj Szansę”

ul. Juliusza Słowackiego 16

06-500 Mława

Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Droga” w Mławie

ul. Kościuszki 33a

06-500 Mława

Podsumowanie

Dobre zdrowie psychiczne stanowi część socjalnego, ludzkiego i gospodarczego kapitału społeczeństwa. Zdrowie psychiczne jest kapitałem pozwalającym na realizowanie intelektualnego i emocjonalnego potencjału człowieka oraz znalezienie i odgrywanie swoich ról w życiu społecznym, w rodzinie, szkole i w pracy. Jego zły stan może przyczynić się do gwałtownego obniżenia jakości życia dotkniętych nim osób i ich rodzin. Osoby z zaburzeniami psychicznymi są szczególnie zagrożone wykluczeniem społecznym.

Ważne jest więc, żeby jak najwięcej wiedzieć na temat zaburzeń psychicznych, ich objawów, aby móc szybko i skutecznie zareagować, gdy my sami lub nasi bliscy doświadczymy pogorszenia zdrowia psychicznego, a także wiedzieć, gdzie możemy uzyskać specjalistyczną pomoc i wsparcie.

Źródła:

1. www.bip.pcprmlawa.eu
2. www.bip.ppp.powiatmlawski.pl
3. www.mlawa.praca.gov.pl
4. www.osrodek-dzialdowo.pl
5. www.oswmlawa.esy.es
6. www.strzegowo.pl
7. www.zdrowajesien.pl
8. www.zowmlawa.home.pl