



# Moje miasto OTACZA OPIEKĄ

**Przychodnie » Opieka nocna i świąteczna » Szpitale  
» SOR-y i izby przyjęć » Całodobowa Informacja Medyczna  
» Apteki Całodobowe » MCPU » Usługi opiekuńcze  
» Miejskie Centrum Opieki » Wsparcie dla: seniorów,  
niepełnosprawnych i osób z zaburzeniami psychicznymi**

Choroba, kontuzja, wypadek, uzależnienia... Jeśli posiadasz ubezpieczenie w Narodowym Funduszu Zdrowia lub masz inne prawo do świadczeń opieki zdrowotnej, możesz korzystać z różnego rodzaju usług medycznych. Szczegółowe informacje o funkcjonowaniu systemu opieki zdrowotnej w Krakowie znajdziesz na stronie internetowej Małopolskiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia: [www.nfz-krakow.pl](http://www.nfz-krakow.pl), zakładka Dla Pacjenta.

Poza usługami medycznymi udzielanymi w ramach systemu w Krakowie funkcjonuje wiele miejsc oferujących różnego rodzaju pomoc osobom starszym, przewlekle chorym, niepełnosprawnym i zmagającym się z zaburzeniami psychicznymi.



# Moje miasto OTACZA OPIEKĄ



fot. arch. UMK

## » Przychodnie

Mieszkańcy Krakowa objęci powszechnym ubezpieczeniem zdrowotnym mogą korzystać z pomocy medycznej w ramach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) w ponad 400 miejscach udzielania świadczeń.

Jeśli chcesz sprawdzić, gdzie znajduje się najbliższa przychodnia albo szukasz informacji o adresach, telefonach, lokalizacji i godzinach otwarcia przychodni podstawowej opieki zdrowotnej, przychodni specjalistycznych, szpitali oraz o usługach pomocy medycznej w domu pacjenta, możesz skorzystać ze Zintegrowanego Informatora Pacjenta. W informatorze znajdziesz też informacje, gdzie w ramach ubezpieczenia udać się na badania diagnostyczne lub do stomatologa.

Szczegółowe informacje na temat poradni i gabinetów podstawowej opieki zdrowotnej znajdziesz na stronach Narodowego Funduszu

## Czy wiesz?



W Krakowie realizowanych jest wiele różnego rodzaju programów zdrowotnych i profilaktycznych, w ramach których mieszkańcy miasta spełniający określone warunki mogą bezpłatnie wykonać na przykład różnego rodzaju badania czy szczepienia. Informacje o badaniach i programach profilaktycznych publikowane są w Biuletynie Informacji Publicznej: [www.bip.krakow.pl](http://www.bip.krakow.pl) oraz na stronie internetowej miasta: [www.krakow.pl](http://www.krakow.pl).

Zdrowia w Zintegrowanym Informatorze Pacjenta: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl), zakładka Gdzie się leczyć/ Przychodnie i szpitale.

Pamiętaj, że samodzielnie możesz zdecydować, z usług której przychodni chcesz korzystać, a także wskazać konkretnego lekarza, pielęgniarkę czy położyć poprzez złożenie pisemnej deklaracji w wybranej przychodni.



## Kontakt



Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w Krakowie:

- » Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika, ul. Strzelecka 2a (Dzielnica II, III), tel. 12 619 86 87, 12 619 86 61;
- » Specjalistyczny Szpital im. J. Dietla w Krakowie, al. Marsz. Ferdynanda Focha 33 (Dzielnica I, VII), tel. 12 687 64 00, 12 687 64 42;
- » Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Krakowie, os. Na Skarpie 66 (Dzielnica XVII, XVIII + Igołomia-Wawrzeńczyce), tel. 12 622 95 76, 12 622 95 45;
- » Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera w Krakowie Sp. z o.o., os. Złotej Jesieni 1 (Dzielnica XIV, XV, XVI), tel. 12 646 87 92;
- » Szpital św. Rafała w Krakowie, ul. Armii Krajowej 5 (Dzielnica V, VI oraz Zabierzów), tel. 12 370 27 35;
- » Szpital św. Rafała w Krakowie, ul. Bochenka 12 (Dzielnica IX, X, XI), tel. 12 385 58 05;
- » NZOZ Kraków – Południe, ul. Kutrzeby 4 (Dzielnica XII, XIII), tel. 12 656 10 07;
- » NZOZ Kraków – Południe, ul. Szwedzka 27 (Dzielnica VIII), tel. 12 266 02 70;
- » Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza w Krakowie, ul. Prądnicka 35 (Dzielnica IV+ Zielonki), tel. 12 257 86 06;
- » Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II w Krakowie, ul. Prądnicka 80, Pawilon M-V, wejście C (Dzielnica IV+ Zielonki), tel. 12 614 28 88.

## » Opieka nocna i świąteczna

Informacje o zasadach organizacji opieki zdrowotnej uzyskasz w przychodniach podstawowej opieki zdrowotnej i w gabinetach lekarzy rodzinnych. Kiedy jednak potrzebujesz pomocy poza standardowymi godzinami pracy przychodni, możesz skorzystać z usług udzielanych w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w formie pomocy doraźnej to przedłużenie świadczeń lekarskich i pielęgniarskich udzielanych w ramach podstawowej opieki zdrowotnej. Z tej formy pomocy możesz korzystać codziennie od godz. 18:00 do 8:00 rano następnego dnia oraz całodobowo w weekendy i dni wolne od pracy.

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna gwarantuje pomoc w sytuacji nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia, jednak nie w stanach bezpośredniego zagrożenia życia – wtedy skorzystaj z pomocy udzielanej w izbach przyjęć i SOR-ach.

Pomoc w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej udzielana jest bezpłatnie – w ramach umowy z NFZ, możesz też wybrać dowolną placówkę.

## » Szpitale

Co w sytuacji, kiedy pomoc w przychodni nie jest wystarczająca dla osiągnięcia celu leczenia? W Krakowie możesz skorzystać z pomocy medycznej udzielanej przez sieć szpitali zlokalizowanych w różnych punktach miasta.

Zakres usług medycznych udzielanych przez poszczególne placówki może być różny, dlatego szczegółowe informacje o oddziałach i ofercie medycznej poszczególnych szpitali znajdziesz na ich stronach internetowych, a także na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia w Zintegrowanym Informatorze Pacjenta: [www.zip.nfz.gov.pl](http://www.zip.nfz.gov.pl), zakładka Gdzie się leczyć/Przychodnie i szpitale/ Szpitale i opieka całodobowa.

### Czy wiesz?



Pamiętaj, że możesz wybrać szpital, w którym będziesz się leczyć. Do szpitala pacjent jest przyjmowany na podstawie skierowania wystawionego przez lekarza. Dokument ten może wydać również lekarz, który nie jest lekarzem ubezpieczenia zdrowotnego, np. lekarz przyjmujący prywatnie, bez umowy z NFZ. W stanach nagłych świadczenia zdrowotne są udzielane pacjentowi bez skierowania.



# Kontakt



## Krakowskie szpitale

- » Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza, ul. Prądnicza 35-37, 31-202 Kraków, tel. 12 416 22 66, 12 633 01 00, 12 257 82 00, rejestracja: 12 257 82 62;
- » Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego, os. Na Skarpie 66, 31-913 Kraków, tel. 12 644 01 44, 12 622 94 65, rejestracja: 12 622 94 04, 12 622 97 00;
- » Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, ul. Prądnicza 80, 31-202 Kraków, tel. 12 614 35 15, 12 614 20 00;
- » NZOZ Szpital na Siemiradzkiego im. R. Czerwiakowskiego, ul. Siemiradzkiego 1, 31-137 Kraków, tel. 12 634 22 22, 12 634 48 78;
- » Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Krakowie, ul. Kronikarza Galla 25, 30-053 Kraków, tel. 12 662 31 50;
- » Szpital Kliniczny im. dr. J. Babińskiego, ul. Babińskiego 29, 30-393 Kraków, tel. 12 652 43 47;
- » Szpital Specjalistyczny im. J. Dietla w Krakowie, ul. Skarbowa 4, 31-121 Kraków, tel. 12 687 62 00;
- » Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera w Krakowie sp. z o.o., os. Złotej Jesieni 1, 31-826 Kraków, tel. 12 646 80 00
- » Szpital Uniwersytecki w Krakowie-Prokocimiu, ul. Jakubowskiego 2, 30-688 Kraków, tel. 12 400 10 00;
- » 5. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, ul. Wrocławska 1-3, 30-901 Kraków, tel. 12 630 83 24, 12 630 83 42;
- » Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie, ul. Wielicka 265, 30-663 Kraków, tel. 12 658 20 11;
- » Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie, ul. Strzelecka 2, 31-503 Kraków, tel. 12 619 86 00;
- » Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego, ul. Trynatarska 11, 31-061 Kraków, tel. 12 379 73 77, 12 379 71 00;
- » Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie, Oddział w Krakowie, ul. Garncarska 11, 31-115 Kraków, tel. 12 634 80 00, 12 634 84 80, 12 634 84 82;
- » Scanmed SA Szpital św. Rafała w Krakowie, ul. Bochenka 12, 30-693 Kraków, tel. 12 629 88 00.



# Kontakt



## Szpitalne oddziały ratunkowe:

- » 5. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką – Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
ul. Wrocławska 1–3  
tel. 12 630 80 68, 12 630 81 40,
- » Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza w Krakowie  
ul. Prądnicka 35–37  
tel. 12 257 86 72, 12 257 82 80,
- » Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Krakowie  
os. Na Skarpie 66  
tel. 12 622 92 60, 12 622 92 26,
- » Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera  
os. Złotej Jesieni 1  
tel. 12 646 83 24, 12 646 88 00, 12 646 84 68,
- » Szpital Uniwersytecki w Krakowie-Prokocimiu, ul. Jakubowskiego 2,  
tel. 12 400 17 50-55,
- » Uniwersytecki Szpital Dziecięcy  
ul. Wielicka 265  
tel. 12 658 13 84, 12 333 91 86.

## Izby przyjęć:

- » Szpital Specjalistyczny im. J. Dietla  
ul. Skarbowska 4  
tel. 12 687 62 05,
- » Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II  
ul. Prądnicka 80  
tel. 12 614 30 93, 12 614 20 00,
- » Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych, ul. Galla 25  
tel. 12 637 42 05,
- » Szpital św. Rafała, Scanmed SA,  
ul. Bochenka 12  
tel. 12 650 08 19,
- » Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika,  
ul. Strzelecka 2  
tel. 12 619 86 13.

fot. Bogusław Świerzowski

## » Szpitalne oddziały ratunkowe (SOR) i izby przyjęć

**Kontuzja? Wypadek? Nagła choroba? W sytuacjach zagrożenia zdrowia w różnych punktach miasta znajdziesz pomoc medyczną udzielaną przez szpitalne oddziały ratunkowe (SOR-y) oraz izby przyjęć.**

Pomoc w szpitalnych oddziałach ratunkowych oraz w izbach przyjęć udzielana jest w trybie pilnym pacjentowi znajdującemu się w stanie zagrożenia zdrowotnego. To ważne, by pamiętać, że na szpitalny oddział ratunkowy czy izbę przyjęć nie zgłaszamy się z dolegliwościami, z którymi możemy udać się do swojej przychodni czy specjalistycznego gabinetu lekarskiego funkcjonującego w zwykłym trybie.

## » Apteki całodobowe

Późna godzina, a Ty musisz kupić lekarstwa, zrealizować receptę otrzymaną w ramach nocnej czy świątecznej opieki medycznej albo podczas lekarzkiej wizyty domowej? Wybrane apteki w Krakowie są otwarte przez całą dobę 7 dni w tygodniu.

### Kontakt



#### Całodobowe dyżury w pełnym zakresie usług farmaceutycznych:

- » na os. Centrum A bl. 4  
tel. 800 110 110,
- » przy ul. Ćwiklińskiej 10  
tel. 12 658 10 01,
- » przy ul. Kalwaryjskiej 94  
tel. 800 110 110,
- » przy ul. Karmelickiej 23  
tel. 12 631 19 80,
- » przy ul. Kazimierza Wielkiego 117  
tel. 12 637 44 01,
- » przy ul. Kronikarza Galla 26  
tel. 12 636 73 65,
- » przy ul. Mogiłskiej 21  
tel. 12 411 01 26,
- » przy ul. Wolskiej 1  
tel. 12 657 13 16,
- » przy ul. Zielińskiej 3  
tel. 800 110 110,
- » dodatkowo apteka przy ul. Miłkowskiego 3/1 czynna jest od poniedziałku do piątku w godz.: 7:00–23:00, w soboty i niedziele w godzinach 8:00–23:00, a w dni przedświąteczne (Wigilia, sylwester, Wielka Sobota) w godz. 8:00–16:00, tel. 12 268 99 88.



fot. Bogusław Świerzowski





## Kontakt



Całodobowy Telefon Informacji  
Medycznej: 12 661 22 40

## » Całodobowa informacja medyczna

**Kiedy nie wiesz, gdzie na terenie Krakowa znajdziesz potrzebny rodzaj pomocy medycznej, możesz skorzystać z Całodobowego Telefonu Informacji Medycznej: 12 661 22 40.**

Bezpłatnie uzyskasz informacje o różnego rodzaju usługach świadczonych przez krakowskie placówki medyczne, np. z zakresu podstawowej

opieki zdrowotnej, rehabilitacji, leczenia szpitalnego, uzdrowiskowego czy opieki długoterminowej. Możesz też sprawdzić, jakie programy profilaktyczne miasto proponuje mieszkańcom, a także poznać adresy i dane kontaktowe miejsc oferujących usługi medyczne na terenie Krakowa.

Pod numer 12 661 22 40 możesz zadzwonić w dowolnym dniu, o dowolnej porze. Zawsze porozmawiasz z konsultantem mającym aktualne informacje o usługach medycznych dostępnych w mieście. Za połączenie z tym numerem telefonu zapłacisz standardową opłatę naliczaną przez Twojego operatora.

Informacje na temat funkcjonowania systemu ochrony zdrowia uzyskasz także pod ogólnopolskim numerem całodobowej Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590, koordynowanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

# Kontakt



fol. Bogusław Świerżowski

## » Miejskie Centrum Opieki

**Osoby starsze, niepełnosprawne, niesamodzielne, chore nieuleczalnie czy potrzebujące rehabilitacji mogą uzyskać pomoc w Miejskim Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie.**

Miejskie Centrum Opieki to:

- » Zakład Opiekuńczo-Lecznicy, który udziela świadczeń w oddziałach:
  - ogólnym przeznaczonym dla pacjentów wymagających całodobowych świadczeń pielęgnacyjnych i opiekuńczych, rehabilitacyjnych oraz



**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie,**  
ul. Wielicka 267  
30-663 Kraków  
tel. 12 446 75 00, 12 657 90 79,  
12 657 05 85  
mco@mco.krakow.pl,  
www.mco.krakow.pl



**Poradnia Medycyny Paliatywnej**  
tel. 12 446 75 53, 12 657 05 85



**Hospicjum Domowe**  
tel. 12 446 75 53, 12 657 05 85



**Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego**  
tel. 12 446 75 04, 12 446 75 30

potrzebujących kontynuacji leczenia, a niewymagających hospitalizacji w oddziale szpitalnym;

- psychiatrycznym;
- stacjonarnym medycyny paliatywnej przeznaczonym dla pacjentów cierpiących na nieuleczalne i postępujące schorzenia;
- stacjonarnym rehabilitacji leczniczej przeznaczonym dla pacjentów, których stan zdrowia wymaga przeprowadzania zabiegów rehabilitacyjnych.
- » Zespół Poradni, obejmujący:
  - Poradnię Medycyny Paliatywnej;
  - Poradnię Żywieniową;
  - Hospicjum Domowe;
- » Miejski Ośrodek Opieki, który łączy opiekę instytucjonalną z opieką nad pacjentem w warunkach domowych.

W Centrum Opieki działa też wypożyczalnia sprzętu medycznego, która umożliwia wypożyczenie sprzętu pielęgnacyjnego, rehabilitacyjnego i medycznego w połączeniu z nauką obsługi i doradztwem w zakresie jego wykorzystania. To usługa bezpłatna, a sprzęt dowożony jest do osób potrzebujących.

# Kontakt



## **Punkt Konsultacyjny MCPU, ul. Rozrywka 1, 31-419 Kraków**

- » dyżury psychologa, pedagoga  
poniedziałek: 7:30–15:30;  
wtorek: 7:30–18:00; środa: 7:30–15:30;  
czwartek: 7:30–18:00; piątek: 7:30–15:30
- » dyżury prawnika: wtorek: 15:00–17:00,  
środa: 14:00–18:00, czwartek:  
16:00–18:00

## **Filia Punktu Konsultacyjnego, Rynek Podgórski 4/2a**

- » dyżury psychologa, pedagoga:  
poniedziałek: 14:00–16:00, czwartek:  
16:00–18:00
- » dyżury prawnika: poniedziałek:  
17:00–19:00, czwartek: 16:00–18:00

## » Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień

**Alkohol, narkotyki, leki, Internet, media cyfrowe czy hazard – jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich ma z nimi problem, pomocy można szukać w Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie. Tam działa Punkt konsultacyjny dla osób z problemem alkoholowym oraz członków ich rodzin.**

## Czy wiesz?



**Osoby potrzebujące wsparcia mogą dzwonić na numer Telefonu Zaufania. Numer Alco Tel: 12 411 60 44 czynny jest przez całą dobę, 7 dni w tygodniu.**

Porad i konsultacji w sprawach uzależnień i współuzależnienia udzielają: specjaliści terapii uzależnień, psychologowie, pedagodzy oraz radcy prawni. Tu można znaleźć informacje o tym, gdzie szukać specjalistycznej placówki leczenia uzależnień na terenie Krakowa. Pomoc w Punkcie Konsultacyjnym udzielana jest nieodpłatnie i anonimowo.

W siedzibie MCPU przy ul. Rozrywki 1, w sali nr 18, w każdy wtorek od godz. 17:00 spotyka się grupa wsparcia Anonimowych Alkoholików. Spotkania dla partnerów i bliskich osób uzależnionych od alkoholu – grupa wsparcia AL ANON – odbywają się w każdy czwartek od godz. 17:00, a w każdą sobotę od godziny 10:00 – dla grupy wsparcia Anonimowych Narkomanów.

Oferta MCPU jest skierowana do wszystkich mieszkańców Krakowa, osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży. Szczegółowe informacje znajdują się na stronie internetowej: [www.mcpc.krakow.pl](http://www.mcpc.krakow.pl)

## » Usługi opiekuńcze

**Co zrobić w sytuacji, kiedy potrzebujesz pomocy w zaspokajaniu codziennych potrzeb czy pielęgnacji zleconej przez lekarza? Sprawdź, czy i z jakich usług opiekuńczych możesz skorzystać.**

Usługi opiekuńcze to świadczenie niepieniężne w ramach pomocy społecznej. Obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną zaleconą przez lekarza, pielęgnację oraz zapewnienie osobie starszej kontaktów z otoczeniem.

Zakres usług opiekuńczych uzależniony jest od stanu zdrowia podopiecznego, jego potrzeb, sprawności psychofizycznej oraz możliwości wsparcia ze strony rodziny i środowiska.

Usługi opiekuńcze świadczone są nieodpłatnie w przypadku, gdy dochód nie przekracza 701 zł – dla osoby samotnie gospodarującej i 528 zł – dla osoby w rodzinie. Osoby znajdujące się w szczególnie trudnej sytuacji, które udokumentują, że kwota dochodu pozostająca do ich dyspozycji po poniesieniu niezbędnych opłat i wydatków na leczenie nie pozwalałaby na zaspokojenie potrzeb życiowych, mogą zostać częściowo lub całkowicie zwolnione z odpłatności.

Jeśli chcesz otrzymać tego rodzaju pomoc – złóż wniosek w filii MOPS w Krakowie, zgodnie z miejscem zamieszkania.

## Kontakt

Wnioski należy składać we właściwej dla miejsca zamieszkania filii MOPS:



**MOPS Filia nr 1**  
os. Teatralne 24  
31-946 Kraków  
tel. 12 644 76 09, 12 430 45 46



**MOPS Filia nr 2**  
ul. Radzikowskiego 39  
31-315 Kraków  
tel. 12 636 77 98



**MOPS Filia nr 3**  
ul. Rzeźnicza 2  
31-540 Kraków  
tel. 12 257 00 07



**MOPS Filia nr 4**  
os. Szkolne 34  
31-978 Kraków  
tel. 12 425 75 64



**MOPS Filia nr 5**  
ul. Praska 52  
30-322 Kraków  
tel. 12 269 05 54



**MOPS Filia nr 6**  
ul. Mazowiecka 21  
30-019 Kraków  
tel. 12 421 61 44



**MOPS Filia nr 7**  
ul. Mazowiecka 4-6  
30-036 Kraków  
tel. 12 632 00 22



**MOPS Filia nr 8**  
ul. Na Kozłówce 27  
30-664 Kraków  
tel. 12 659 12 68



**MOPS Filia nr 9**  
os. Teatralne 24  
31-946 Kraków  
tel. 12 644 76 09, 12 430 45 46



## » Wsparcie dla seniorów i osób niepełnosprawnych

Jesteś krakowskim seniorem? Pamiętaj, że w naszym mieście osobom starszym oferowane jest różnorodne wsparcie i pomoc w codziennym funkcjonowaniu, a także zajęcia aktywizujące i edukacyjne w placówkach dziennych i całodobowych, w zależności od Twoich potrzeb i stanu zdrowia.



## Kontakt



### Placówki Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej:

- » Dom Nr 1  
ul. Jana Sas-Zubrzyckiego 10  
tel. 12 655 21 76  
e-mail: d1@mddps.krakow.pl,
- » Dom Nr 2  
ul. ks. Władysława Gurgacza 5  
tel. 12 411 00 50  
e-mail: d2@mddps.krakow.pl,
- » Dom Nr 3, ul. Korczaka 4  
tel. 12 416 15 60  
e-mail: d3@mddps.krakow.pl,
- » Dom Nr 4, ul. Sudolska 7a  
tel. 12 412 62 34  
e-mail: d4@mddps.krakow.pl,
- » Dom Nr 5, ul. Nad Sudółem 32  
tel. 12 415 54 14  
e-mail: d5@mddps.krakow.pl,
- » Dom Nr 6, os. Szkolne 20  
tel. 12 644 20 52, 12 425 04 75  
e-mail: centrum@mddps.krakow.pl.

### Dzienne wsparcie: MDDPS

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej (MDDPS) to placówki dziennego wsparcia przeznaczone dla seniorów, które zapewniają możliwość skorzystania z ciepłego posiłku, rehabilitacji, zajęć kulturalno-oświatowych, terapii zajęciowej grupowej i indywidualnej dla podtrzymywania kondycji psychofizycznej, psychoterapii, wspólnego spędzania wolnego czasu. Zajęcia odbywają się pod opieką doświadczonych specjalistów – pracowników socjalnych, terapeutów zajęciowych, fizjoterapeutów. Seniorzy otoczeni są również wsparciem psychologów i wolontariuszy.

Miejski Dzienny Dom Pomocy zlokalizowany jest w kilku filiach. Skierowanie do placówki wiąże się z przeprowadzeniem wywiadu środowiskowego i wydaniem decyzji administracyjnej. Wszystkie placówki czynne są od poniedziałku do piątku, przez 8 godzin dziennie.



## Kluby Samopomocy:

- » Klub Samopomocy, ul. Komandosów 18, 30-334 Kraków, tel. 12 269 86 12 e-mail: krakow@caritas.pl,
- » Klub Samopomocy, pl. gen. Władysława Sikorskiego 14/2 31-115 Kraków, tel. 12 421 52 17 e-mail: owsikorskiego14@gmail.com,
- » Klub Samopomocy, os. Zielone 7 31-234 Kraków, tel. 12 644 85 52 e-mail: gaudium2@interia.pl,
- » Klub Samopomocy, ul. Zielony Dół 4 30-228 Kraków, tel. 12 425 11 02 e-mail: unicorn@unicorn.org.pl,
- » Klub Samopomocy, ul. Balicka 289 30-198 Kraków, tel. 608 628 197 e-mail: krakow.kb@gmail.com,
- » Klub Samopomocy, ul. Krowoderskich Zuchów 6, 31-272 Kraków tel. 12 634 24 74 e-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl,
- » Klub Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi, ul. Bobrowskiego 11, 31-552 Kraków tel. 12 422 12 11, 600 994 127 e-mail: hamlet@ceti.pl,
- » Klub Samopomocy Niestyszającego Seniora, ul. Świętego Jana 18, 31-017 Kraków, tel. 12 411 00 50 e-mail: klubgluchegoseniora@onet.pl,
- » Klub Samopomocy Filia Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej nr 1, ul. Facimiech 16 30-667 Kraków Kontakt przez MDDPS tel. 12 430 31 75 e-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl,
- » Klub Samopomocy Filia Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej nr 3, ul. Zapolskiej 15 30-126 Kraków, tel. 12 638 31 56 e-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl,
- » Klub Samopomocy Filia Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej nr 5, al. Focha 39b, 30-119 Kraków, tel: 12 415 54 14 e-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl.

## Kluby Samopomocy

Oferują osobom starszym możliwość skorzystania z różnorodnych zajęć prowadzonych przez wykwalifikowanych specjalistów.

Kluby organizują warsztaty plastyczne, zajęcia komputerowe, wspólne gotowanie, spotkania okolicznościowe, wyjazdy integracyjne. W ramach zajęć kulturalno-rekreacyjnych propagowane są gry towarzyskie, wyjścia do kin i teatrów, amatorska działalności artystyczna oraz wspólne czytanie książek i prasy.

Kluby czynne są od poniedziałku do piątku, przez 6 godzin dziennie. W Krakowie funkcjonuje obecnie 11 Klubów Samopomocy, w tym Klub Niestyszającego Seniora oraz Klub Niewidomego Seniora.

## Opieka całodobowa: DPS

Kiedy w Twojej sytuacji dzienne formy wsparcia nie są wystarczające, możesz skorzystać z opieki całodobowej. Całodobowa opieka dla seniora i osoby niepełnosprawnej pełniona jest w ramach Domów Pomocy Społecznej (DPS), które zaspokajają niezbędne potrzeby bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne.

O skierowanie do domu pomocy społecznej mogą ubiegać się osoby wymagające całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogące samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu.

Jeśli potrzebujesz otrzymać miejsce w DPS, skontaktuj się z właściwym ze względu na miejsce zamieszkania pracownikiem socjalnym, który pomoże w skompletowaniu potrzebnych dokumentów i przeprowadzi wywiad środowiskowy.

Konieczna jest opinia ośrodka pomocy społecznej, dotycząca stopnia sprawności osoby starającej się o miejsce w DPS. Wszystkie te sprawy może załatwić członek rodziny seniora. W przypadku osoby samotnej całą procedurę przeprowadza często pracownik socjalny.

Osoby ubiegające się o pobyt w DPS mogą też skorzystać z oferty placówek prywatnych. Komercyjne zasady odpłatności powodują, że nie jest konieczne spełnienie aż tak wielu wymogów wstępnych.

## Rodzinne domy pomocy społecznej

W przypadku braku możliwości zapewnienia usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania osoba, która z powodu wieku lub niepełnosprawności wymaga pomocy, może też korzystać z usług opiekuńczych i bytowych w formie rodzinnego domu pomocy.

Rodzinny dom pomocy zapewnia całodobowe usługi opiekuńcze i bytowe świadczone przez osobę fizyczną lub organizację pożytku publicznego dla nie mniej niż trzech i nie więcej niż ośmiu mieszkających wspólnie osób, wymagających wsparcia z powodu wieku lub niepełnosprawności.

## Kontakt



**Rodzinny Dom Pomocy**  
**ul. Źródłana 15**  
**30-734 Kraków**  
**tel. 12 653 03 41**

## Kontakt



### Krakowskie Domy Pomocy Społecznej:

- » Dom Pomocy Społecznej, ul. Kluzeka 6, 31-222 Kraków  
tel. 12 415 25 92, e-mail: [dpskluzeka@dpskluzeka.pl](mailto:dpskluzeka@dpskluzeka.pl), [www.dpskluzeka.pl](http://www.dpskluzeka.pl),
- » Dom Pomocy Społecznej, ul. Praska 25, 31-329 Kraków  
tel. 12 266 03 64, 12 267 26 40, e-mail: [dpspraska25@wp.pl](mailto:dpspraska25@wp.pl), [www.dpspraska.pl](http://www.dpspraska.pl),
- » Dom Pomocy Społecznej, ul. Helclów 2, 31-148 Kraków  
tel. 12 634 42 55, e-mail: [sekretariat@dpschelcnow.pl](mailto:sekretariat@dpschelcnow.pl), [www.dpschelcnow.pl](http://www.dpschelcnow.pl),
- » Dom Pomocy Społecznej im. Św. Brata Alberta, ul. Adolfa Nowaczyńskiego 1, 30-336 Kraków  
tel. 12 255 41 61, e-mail: [dps@dpsnowaczynskiego.pl](mailto:dps@dpsnowaczynskiego.pl),
- » Dom Pomocy Społecznej, ul. Radziwiłłowska 8, 31-026 Kraków  
tel. 12 421 15 16, 12 422 99 56, e-mail: [sekretariat@dpsradziwillowska.krakow.pl](mailto:sekretariat@dpsradziwillowska.krakow.pl),
- » Dom Pomocy Społecznej, ul. Łanowa 39, 30-725 Kraków  
tel. 12 659 00 41, 653 22 47, 653 26 48, e-mail: [sekretariat@dpslanowa39.pl](mailto:sekretariat@dpslanowa39.pl),
- » Dom Pomocy Społecznej, ul. Łanowa 43, 30-725 Kraków  
tel. 12 653 20 41, 12 650 54 60, e-mail: [dpslanowa43@ceti.pl](mailto:dpslanowa43@ceti.pl),
- » Dom Pomocy Społecznej, ul. Krakowska 55, 31-066 Kraków  
tel. 12 430 63 17, 430 52 74, e-Mail: [sekretariat@dpskrakowska.krakow.pl](mailto:sekretariat@dpskrakowska.krakow.pl),
- » Dom Pomocy Społecznej, ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków  
tel. 12 653 23 35, 12 650 56 00, e-mail: [dpslanowa41@wp.pl](mailto:dpslanowa41@wp.pl),
- » Dom Pomocy Społecznej, os. Szkolne 28, 31-977 Kraków  
tel. 12 644 40 79, 644 26 93, e-mail: [dps.szkolne28@gmail.com](mailto:dps.szkolne28@gmail.com)  
oraz filie: os. Hutnicze 5 oraz os. Sportowe 9, e-mail: [dps.szkolne28@gmail.com](mailto:dps.szkolne28@gmail.com),
- » Dom Pomocy Społecznej, ul. Babińskiego 25, 30-393 Kraków  
tel. 12 262 02 72, e-mail: [dpsbab@gmail.com](mailto:dpsbab@gmail.com),
- » Dom Pomocy Społecznej Sióstr Służebniczek Starowiejskich  
ul. Podgórkki Tynieckie 96, 30-398 Kraków  
tel. 12 267 50 55, e-mail: [dpspodgorki@op.pl](mailto:dpspodgorki@op.pl),
- » Dom Pomocy Społecznej im. Władysława Godynia, ul. Sołtysowska 13d, 31-589 Kraków  
tel. 12 684 52 90, 12 684 52 91, e-mail: [dps@dps-soltysowska.pl](mailto:dps@dps-soltysowska.pl),
- » Dom Pomocy Społecznej, ul. Ułanów 25, 31-450 Kraków  
tel. 12 417 38 48, e-mail: [fundacja@bci.pl](mailto:fundacja@bci.pl).



# » Wsparcie dla osób z zaburzeniami psychicznymi

Zaburzenia psychiczne dotyczą dziś coraz większej liczby osób, nie tylko dorosłych, ale też dzieci i młodzieży. Tempo życia, stres, brak czasu na odpoczynek i regenerację – wszystko to przekłada się nie tylko na formę fizyczną, ale ma także duży wpływ na kondycję psychiczną.

Osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi mogą otrzymać pomoc w ramach usług opiekuńczych, które także znajdują się w obszarze funkcjonowania Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Obejmują działania w zakresie:

- » uczenia i rozwijania umiejętności samodzielnego życia (kształtowanie umiejętności zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i umiejętności społecznego funkcjonowania, motywowanie do aktywności, wspieranie w codziennych czynnościach życiowych, interwencje i pomoc w życiu w rodzinie, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, pomoc w gospodarowaniu pieniędzmi),
- » pielęgnacji wspierającej proces leczenia (pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych, w tym badań diagnostycznych, pilnowanie wizyt lekarskich, przyjmowania leków, pomoc w dotarciu do placówek medycznych).

Usługi te świadczone są nieodpłatnie w przypadku, gdy dochód nie przekracza 701 zł – dla osoby samotnie gospodarującej i 528 zł – dla osoby



w rodzinie. Osoby znajdujące się w szczególnie trudnej sytuacji, które udokumentują, że kwota dochodu pozostająca do ich dyspozycji po poniesieniu niezbędnych opłat i wydatków na leczenie nie pozwalałaby na zaspokojenie potrzeb życiowych, mogą zostać częściowo lub całkowicie zwolnione z odpłatności.

Jeśli potrzebujesz takiej pomocy – złóż wniosek do filii MOPS w Krakowie zgodnie z miejscem zamieszkania.



### Środowiskowe domy samopomocy

Osoby z zaburzeniami psychicznymi z niepełnosprawnością intelektualną mogą korzystać ze wsparcia środowiskowych domów samopomocy.

Pomoc świadczona w tych ośrodkach ma na celu utrzymanie chorych w środowisku domowym i przeciwdziałanie umieszczeniu osoby z zaburzeniami psychicznymi w placówce całodobowej opieki.

Środowiskowe domy samopomocy są czynne od poniedziałku do piątku, przez 8 godzin dziennie.

## Kontakt



### Środowiskowe domy samopomocy:

- » Środowiskowy Dom Samopomocy os. Młodości 8  
tel. 12 686 91 22, 12 686 91 21,
- » Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Józefa 1  
tel. 12 429 56 94, 12 430 68 31,
- » Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Olszańska 5  
tel. 517 456 810,
- » Środowiskowy Dom Samopomocy, ul. Pasteura 1 z filią ul. Komandosów 18  
tel. 12 415 3121,
- » Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Piekarska 3, Kraków  
tel. 12 430 63 13,
- » Środowiskowy Dom Samopomocy os. Tysiąclecia 86, tel. 12 647 51 31,
- » Środowiskowy Dom Samopomocy al. Pokoju 7, tel. 12 633 23 01,
- » Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Aleksandry 1 z filią ul. Teligi 26b  
tel. 12 658 54 94,
- » Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Grottgera 3  
tel. 12 631 30 15,
- » Środowiskowy Dom Samopomocy os. Szkolne 30  
tel. 12 643 18 01,
- » Środowiskowy Dom Samopomocy os. Wandy 23  
tel. kom. 503 131 288, 887 131 288,
- » Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Kurczaba 5  
tel. 12 341 48 51,
- » Środowiskowy Dom Samopomocy os. Słoneczne 15  
tel. 12 410 54 20, 12 311 53 62,

Dwa spośród funkcjonujących w Krakowie Środowiskowych Domów Samopomocy – przy ul. Kurczaba 5 oraz na os. Słonecznym 15 – oferują zajęcia, z których mogą korzystać osoby starsze z chorobą Alzheimera.