

POMOC

WSPARCIE MEDYCZNE

**NIE JESTEŚ
SAM**

PORADNICTWO
PRAWNE I OBYWATELSKIE

...
OPIEKA
ZDROWOTNA



FUNDACJA
DZIEŁA KOLPINGA
w Polsce

GDZIE PO POMOC W OPIECE NAD OSOBĄ ZALEŻNĄ?

NIE JESTEŚ SAM

Wydawca:



Fundacja Dzieła Kolpinga w Polsce

ul. Żułowska 51, 31-436 Kraków

tel. +48 12 418 77 70

e-mail: fundacja@kolping.pl

www.fundacja.kolping.pl

Przygotowanie i skład: MD Projekt

Współpraca: Monika Dąbrowska, Patrycja Kwapik, Anna Okońska-Walkowicz, Jagoda Łączyńska, Anna Wilk, Krzysztof Wolski

Zdjęcia: archiwum Fundacji Dzieła Kolpinga w Polsce, canva.com

ISBN: 978-83-963748-3-7

Wydanie I, 2024 Kraków

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons – Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowa, pewne prawa zastrzeżone na rzecz autorów i Fundacji Dzieła Kolpinga w Polsce. Pełna treść licencji jest dostępna na stronie internetowej: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.pl>

Zezwala się na dowolne wykorzystywanie treści publikacji pod warunkiem wskazania autorów i podania informacji o licencji. Publikacja jest dostępna w sieci pod adresem: <https://fundacja.kolping.pl/publikacje>

Informacje zawarte w niniejszej publikacji odzwierciedlają jedynie opinię ich autorów. NIW-CRSO nie jest odpowiedzialny za sposób wykorzystania zawartych w nich informacji.



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



NIE JESTEŚ SAM

SPIS TREŚCI:

- 4 WPROWADZENIE
- 5 POMOC OSOBOM ZALEŻNYM
- 9 JAK KRAKÓW WSPIERA SENIORÓW?
- 11 BEZPŁATNA POMOC PRAWNA I OBYWATELSKA W KRAKOWIE
- 13 OPIEKA ZDROWOTNA I WSPARCIE MEDYCZNE W POLSCE
- 18 GDZIE SKORZYSTAĆ Z BEZPŁATNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ?
- 22 KOLPING POLSKA

WPROWADZENIE

Szanowni Państwo,

domownicy i opiekunowie osób złożonych chorobą, często przykutych do łóżka i niesamodzielnych. Chcemy dodać Wam otuchy, że nie jesteście pozostawieni sami sobie w tej trudnej i bolesnej sytuacji.

Nasza Fundacja ze swym Patronem bł. ks. Kolpingiem, który „by pozyskać ludzi, oddał w zastaw własne serce” – oferuje Wam wsparcie i bezpłatne porady specjalistów. A w tej publikacji znajdziecie również informacje o innych instytucjach i organizacjach udzielających bezpłatnej pomocy prawnej, psychologicznej, medycznej czy finansowej. Na temat każdej z nich przygotowaliśmy wskazówki - na czym polega wsparcie i gdzie się udać.

Czekają tam na Wasze zgłoszenia kompetentni profesjonalści. Mam nadzieję, że będzie to duże ułatwienie dla Was – nie mających zbyt wiele czasu na poszukiwanie miejsc i osób, które mogą Was wesprzeć w Waszej trudnej misji. A przy okazji cieszę się, że poznacie nas lepiej i dowiecie się więcej o działalności KOLPING Polska.

Życzę, by w tym jubileuszowym Roku Nadziei wspierał Was i Waszych podopiecznych nasz błogosławiony Patron. By nigdy nie zabrakło Wam siły i dobrych ludzi wokół.

Krzysztof Wolski
członek Zarządu Fundacji Dzieła Kolpinga w Polsce

POMOC OSOBOM ZALEŻNYM

DR ANNA WILK

Osoba zależna to taka, która pozostaje pod opieką lub wsparciem innego człowieka, ponieważ nie jest w stanie samodzielnie zaspokajać swoich potrzeb.

Zgodnie z ustawą z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy jest to osoba:

wymagającą ze względu na stan zdrowia lub wiek stałej opieki, która jest połączona więzami rodzinnymi lub powinowactwem z osobą objętą usługami lub instrumentami rynku pracy lub pozostającą z nią we wspólnym gospodarstwie domowym.

Definicja ta wskazuje, że osoba zależna (dorosła lub małoletnia) wymaga stałej opieki z różnych powodów.

Same osoby zależne najczęściej potrzebują wsparcia w prowadzeniu własnego gospodarstwa, dotrzymywaniu towarzystwa, pomocy finansowej, w załatwianiu spraw administracyjnych, pielęgnowaniu podczas choroby, lub w czynnościach higienicznych.

Nie ulega wątpliwości, że opieka nad osobą zależną jest dużym obciążeniem dla każdego opiekuna. Rolę tę wykonują najczęściej dzieci, wnuki, współmałżonkowie.

Oznacza to, że opiekunowie bardzo często dzielą swój czas pomiędzy pracę zawodową, wychowywanie dzieci, zaspokajanie potrzeb rodziny i właśnie wspieranie chorego czy starzejącego się członka rodziny.

Często sami opiekunowie mogą potrzebować pomocy, aby móc zadbać o swój dobrostan i jednocześnie dobrze opiekować się bliskimi. Powinni oni mieć świadomość, że są miejsca, gdzie mogą zwrócić się po pomoc.

Wsparcie społeczne dla opiekunów osób zależnych w Polsce jest zróżnicowane i obejmuje różne formy pomocy - zarówno finansowej jak i organizacyjnej, społecznej czy zdrowotnej. Ma na celu odciążenie opiekunów, poprawę ich jakości życia oraz zapewnienie lepszej opieki nad osobami zależnymi.

Pomoc finansowa określona jest m.in. w:

- Ustawie z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych (j. t. Dz. U. z 2024 r., poz. 323);
- Ustawie z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (j. t. Dz. U. z 2023 r., poz. 1251; ost. zm. Dz. U. z 2024 r., poz. 834).

POMOC OSOBOM ZALEŻNYM

Pozwala ona m.in na złożenie wniosku o pomoc w formie:

DODATKU PIELEGNACYJNEGO,

który jest świadczeniem comiesięcznym, wypłacanym łącznie z emeryturą lub rentą osoby zależnej. Jest to forma pomocy ze strony państwa w przynajmniej częściowym pokryciu kosztów, które wynikają z niezdolności bądź ograniczonej niezdolności do samodzielnego funkcjonowania beneficjenta świadczenia. O dodatek pielęgnacyjny mogą ubiegać się osoby uprawnione do emerytury lub renty własnej, które przez lekarza orzecznika z ZUS-u zostały uznane za całkowicie niezdolne do pracy i samodzielnej egzystencji. Osobom, które ukończyły 75 lat, jest on przyznawany z urzędu, co oznacza, że nie muszą składać z tego tytułu żadnych dodatkowych dokumentów ani udowadniać całkowitej niezdolności do samodzielnej egzystencji. Podmiotem rozpatrującym wnioski jest ZUS.

ZASIŁKU PIELEGNACYJNEGO,

które jest świadczeniem wypłacanym przez gminy na podstawie ustawy o świadczeniach rodzinnych. Celem tego świadczenia jest częściowe pokrycie wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Świadczenie to przysługuje kilku grupom uprawnionych.

Po pierwsze są to niepełnosprawne dzieci. Po drugie – osoby niepełnosprawne w wieku powyżej 16. roku życia z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności (lub z orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała w wieku do ukończenia 21 roku życia). Po trzecie, zasiłek pielęgnacyjny przysługuje osobie, która ukończyła 75 lat.

Regulacje prawne wykluczają możliwość pobierania zarówno zasiłku pielęgnacyjnego, jak i dodatku pielęgnacyjnego w tym samym czasie. Jeśli osoba jest uprawniona do obu świadczeń, wypłacane jest tylko jedno – wyższe.

ŚWIADCZENIA PIELEGNACYJNEGO,

które może otrzymać każdy, kto sprawuje opiekę nad osobami z niepełnosprawnościami w wieku do ukończenia 18. roku życia. Osoba wymagająca opieki powinna legitymować się ważnym orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji (takie orzeczenie zawiera informację w punktach 7 i 8 o treści: „wymaga”) albo orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

POMOC OSOBOM ZALEŻNYM

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje następującym opiekunom:

- matce albo ojcu,
- innym osobom, na których zgodnie z przepisami ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz. U. z 2020 r. poz. 1359 oraz z 2022 r. poz. 2140) ciąży obowiązek alimentacyjny, a także małżonkom,
- opiekunowi faktycznemu dziecka,
- rodzinie zastępczej, osobie prowadzącej rodzinny dom dziecka, dyrektorowi placówki opiekuńczo-wychowawczej, dyrektorowi regionalnej placówki opiekuńczo-terapeutycznej albo dyrektorowi interwencyjnego ośrodka preadopcyjnego.

Jest możliwość łączenia aktywności zawodowej, bez żadnych ograniczeń z pobieraniem świadczenia pielęgnacyjnego. Podmiotem rozpatrującym wnioski są placówki pomocy społecznej.

Odrębną formą pomocy jest wsparcie społeczne, zdrowotne w tym psychologiczne czy prawne.

Instytucje miejskie, NFZ, organizacje pozarządowe oferują różnorodne wsparcie w opiece nad osobą niesamodzielną – udzielane są porady specjalistów, szkolenia dla opiekunów, prowadzone są grupy wsparcia, webinaria oraz proponowana jest tzw. opieka odciążeniowa.

Podstawową jednostką świadczącą pomoc materialną jak i rzeczową oraz usługi są **Ośrodki Pomocy Społecznej**. To one w oparciu o ustawę o pomocy społecznej z 12 marca 2004 r. (Dz.U. 2024, poz. 1283) świadczą pomoc w formie m.in. świadczenia pieniężnego: jak zasiłek stały, zasiłek okresowy, zasiłek celowy i specjalny zasiłek celowy. Ośrodki Pomocy Społecznej oferują też świadczenia niepieniężne np. składki na ubezpieczenie zdrowotne, składki na ubezpieczenie społeczne, sprawienie pogrzebu. Oferują też poradnictwo specjalistyczne (w szczególności prawne, psychologiczne i rodzinne), interwencje kryzysowe (działania podejmowane na rzecz osób i rodzin, w tym dotkniętych przemocą, mające na celu zapobieganie pogłębianiu się występujących dysfunkcji), usługi opiekuńcze (w miejscu zamieszkania, w ośrodkach wsparcia oraz rodzinnych domach pomocy), specjalistyczne usługi opiekuńcze (w miejscu zamieszkania oraz w ośrodkach wsparcia), mieszkania chronione, mieszkania treningowe dla osób z zaburzeniami psychicznymi, mieszkania wspierane i treningowe dla osób w podeszłym wieku, pobyt i usługi w domu pomocy społecznej, pobyt i usługi w rodzinnym domu pomocy, usługi świadczone w środowiskowym domu samopomocy, usługi świadczone w ośrodku wsparcia dla osób starszych, wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego.

W Krakowie ośrodkiem takim jest **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie**.

Więcej informacji: <https://mops.krakow.pl/>

POMOC OSOBOM ZALEŻNYM

Ponadto gmina miejska Kraków realizuje cyklicznie projekt „Opieka wytchnieniowa”, który jest kierowany do członków rodzin lub opiekunów, którzy potrzebują wsparcia w postaci doraźnej, czasowej przerwy w sprawowaniu bezpośredniej opieki nad osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności lub orzeczeniami równoważnymi. Gmina Miejska Kraków realizuje Program w formie 14 - dniowych, całodobowych turnusów w **Miejskim Centrum Opieki dla Osób Starszych Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie przy ul. Wielickiej 267**, które posiada możliwości kadrowe, lokalowe oraz doświadczenie w profesjonalnej opiece nad osobami z różnego typu niepełnosprawnościami.

W Krakowie pomoc świadczą zarówno jednostki samorządu terytorialnego jak i tzw. trzeci sektor.

Jednym z takich miejsc jest **Wspornik - Punkt Wsparcia Opiekunów**. Projekt Wspornik skierowany jest do mieszkających w Krakowie rodzin i opiekunów faktycznych opiekujących się długoterminowo osobą niesamodzielną. Udzielane jest wsparcie m.in fizjoterapeuty, psychologa, lekarza, prawnika, pracownika socjalnego, pielęgniarki. Udzielane są świadczenia w formie opieki wytchnieniowej w miejscu zamieszkania osoby niesamodzielnej, a także szkolenia.

Więcej informacji: <https://wspornik.org/>

Z kolei **KOLPING Polska w ramach projektu „Nie jesteś sam – poradnictwo okołohospicyjne”**, oferuje porady prawne, wsparcie psychologiczne, konsultacje zdrowotne, doradztwo zawodowe, wsparcie rodzinne dla opiekunów osób zależnych.

Więcej informacji:

<https://hospicjum.kolping.pl/strefa-opiekuna/>



Zapraszamy do kontaktu:

Centrum Opieki „Kolping”
poniedziałek, wtorek, czwartek,
godz.: 9:30 – 13:30



Kraków, ul. Żułowska 51



12 418 77 64



opieka@kolping.pl



www.hospicjum.kolping.pl/strefa-opiekuna

JAK KRAKÓW WSPIERA SENIORÓW?

ANNA OKOŃSKA-WALKOWICZ

PEŁNOMOCNIK PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA DS. POLITYKI SENIORALNEJ

DEMENCJA, CHOROBA ALZHEIMERA - W NASZYM MIEŚCIE NIE MUSISZ BYĆ Z TYM SAM

Teorie dotyczące rozwoju miast wskazują, że jakość życia mieszkańców zależy od spójności miejskich polityk, a polityki miejskie to starannie opisane sposoby rozwiązywania występujących w danym mieście problemów.

Polityka senioralna będzie zatem opisem pryncypiów i działań, które służą wysokiej jakości życia osób starszych, które ułatwiają pomyślne starzenie, które bronią przed samotnością, które także wspierają rodziny opiekujące się swoimi niesamodzielnymi bliskimi w starszym wieku. Polityki składają się z programów, projektów, zadań których systemowa realizacja pozwala na dobrostan mieszkańców. Tyle teorie – a praktyka?

Najczęściej wspominanym przez ekspertów programem senioralnym jest realizowany już od dziesięciu lat program Aktywności i Integracji Osób Starszych, który między innymi zawiera sieć Centrów Aktywności Seniorów, dziesiątki różnorodnych spotkań osób starszych, zawodów, przeglądów dokonań pasjonatów etc. Program ten adresowany jest do starszych mieszkańców Krakowa, których kondycja pozwala na uczestnictwo we wspomnianych aktywnościach. W każdej chwili można dołączyć do tego programu.

Jednak największe środki budżetu miasta adresowane do osób starszych, to środki przeznaczane na pomoc osobom mniej samodzielnym lub zależnym. Za wdrażanie tej części polityki senioralnej obok wielu jeszcze innych zadań odpowiedzialny jest głównie Miejski Ośrodek Polityki Społecznej.

Jedną z przyczyn utraty samodzielności jest demencja – choroba mózgu powodująca pogorszenie procesów myślenia i zapamiętywania wiążąca się najczęściej ze starością. Dla osób cierpiących na to schorzenie, korzystając przed kilku laty z funduszy unijnych krakowski MOPS uruchomił 2 nowoczesne **dzienne placówki specjalistyczne działające w ramach Krakowskiego Centrum Seniora Os. Szkolne 20 tel. 12 425 54 65.**

To Dom Nr 11 na Osiedlu Krakowiaków i Dom nr 12 przy ulicy Naczelnej 12a.

W nich w sposób ciekawy i aktywizujący, pod opieką znakomitych profesjonalistów mogą spędzać czas mieszkańcy Krakowa ze zdiagnozowanymi chorobami demencyjnymi. Tam organizowane są zajęcia terapeutyczne podnoszące sprawność uczestników, takie jak logopedia, socjoterapia, ergoterapia, treningi pamięci, fizjoterapia oraz wszelkie ćwiczenia pomagające utrzymać pewną samodzielność.

JAK KRAKÓW WSPIERA SENIORÓW?

Najcenniejsze dla osób opiekującymi się chorymi jest to, że w owych miejscach jest obiad, a uczestnicy zajęć są dowożeni z domów. To pozwala rodzinom osób chorych, na pracę zawodową i pewną dbałość o siebie.

Aby skorzystać z pomocy opisanych placówek należy wcześniej posiadać diagnozę medyczną. Następnie skontaktować się z odpowiednią dla miejsca zamieszkania filią MOPS. Jest ich w Krakowie 9. Aby znaleźć właściwą należy skorzystać z wyszukiwarki na stronie internetowej krakowskiego MOPS i zgłosić potrzebę umieszczenia w takiej placówce w oparciu o informację od lekarzy. Wtedy zostanie umówiona wizyta pracownika socjalnego w domu w celu rozpoznania potrzeb, warunków i dochodów.

MOPS - znajdź filię:

<https://mops.krakow.pl/>

Uczestniczenie w zajęciach nie wiąże się z wysokością dochodów. Od tego uzależniona jest tylko odpłatność. Jest ona bardzo przystępna.

W czasie wizyty wypełniany jest wniosek, bowiem możliwość skorzystania z ośrodka ma charakter decyzji administracyjnej. Wizyta pracownika MOPS w domu chorego, o charakterze wywiadu środowiskowego budzi zwykle opór i lęk. Należy je pokonać dla dobra osoby chorej i jej wielkiej szansy na poprawę sytuacji zdrowotnej i społecznej.



BEZPŁATNA POMOC PRAWNA I OBYWATELSKA W KRAKOWIE

DR ANNA WILK

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie narodziło się w Wielkiej Brytanii na początku XX wieku. Definiowano je jako zapewnienie obywatelom znajomości ich praw i obowiązków oraz wywieranie odpowiedzialnej presji na rozwój polityk i usług społecznych na poziomie lokalnym i narodowym. Polskie placówki poradnicze powstawały w oparciu o standardy wypracowane przez organizacje brytyjskie na przestrzeni ostatnich lat. Niemniej formalnoprawne uregulowania pojawiły się w ostatnim dziesięcioleciu.

Bezpłatna pomoc prawna w Polsce przysługuje pewnym grupom osób na podstawie ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej z dnia 5 sierpnia 2015 r. Zasady i warunki przyznawania tej pomocy są określone w przepisach i obejmują m.in. osoby, które znajdują się w trudnej sytuacji finansowej lub życiowej. Jeśli osoba zainteresowana złoży oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w oparciu o oświadczenie, ma możliwość skorzystania z bezpłatnego wsparcia prawnika lub doradcy obywatelskiego.

Gdy zostajesz opiekunem osoby zależnej potrzebujesz wsparcia w wielu formalnościach, dzięki którym uzyskasz pomoc i wsparcie w opiece. W Krakowie od wielu lat działa dostęp do nieodpłatnej pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego. Mogą z niego skorzystać osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej porady prawnej.

Obecnie w 32. punktach zlokalizowanych na terenie całej gminy Kraków można uzyskać pomoc prawnika i mediatora.

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje:

1. poinformowanie osoby o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowno-administracyjnym;
2. wskazanie sposobu rozwiązania przedstawionego problemu prawnego;
3. sporządzenie projektu pisma w zakresie niezbędnym do udzielenia pomocy z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowno-administracyjnym;

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA I OBYWATELSKA W KRAKOWIE

4. sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowno-administracyjnym, lub poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje:

1. działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcie w samodzielnym rozwiązywaniu problemu;
2. porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego.

Nieodpłatna mediacja obejmuje:

1. poinformowanie osoby uprawnionej o możliwościach skorzystania z polubownych metod rozwiązywania sporów, w szczególności mediacji oraz korzyściach z tego wynikających;
2. przygotowanie projektu umowy o mediację lub wniosku o przeprowadzenie mediacji;

3. przygotowanie projektu wniosku o przeprowadzenie postępowania mediacyjnego w sprawie karnej;

4. przeprowadzenie mediacji;

5. udzielenie pomocy w sporządzeniu do sądu wniosku o zatwierdzenie ugody zawartej przed mediatorem.

Jak można uzyskać poradę?

Osoba zainteresowana powinna ustalić termin wizyty dzwoniąc pod numer telefonu: 728 366 319 (rejestracja w godz. 7.30-16.00) lub należy wejść na stronę internetową np. ms.gov.pl/zapisy i wybrać z listy po lewej stronie województwo (Małopolskie), powiat (m. Kraków) i punkt. Przy wyborze punktu można nie tylko korzystać z listy, ale też z mapki znajdującej się po prawej stronie ekranu (należy zaznaczyć opcję „Chcę skorzystać z porady stacjonarnie” i odpowiedzieć na pytanie o konieczność skorzystania z ewentualnej pomocy tłumacza migowego). Potem należy wybrać odpowiedni termin i godzinę wizyty i nacisnąć „Umów wizytę” oraz wpisać swoje inicjały (lub numer wizyty), numer telefonu pod który prawnik ma zadzwonić, adres e-mail. Wizytę należy potwierdzić zaznaczeniem w okienku, że nie możesz ponieść kosztów odpłatności płatnej pomocy prawnej oraz zapoznać się z klauzulą dotyczącą warunków przetwarzania danych osobowych. Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnej mediacji odbywa się według kolejności zgłoszeń, po uprzednim umówieniu terminu wizyty pod wskazanym numerem telefonu.

OPIEKA ZDROWOTNA I WSPARCIE MEDYCZNE W POLSCE

JAGODA ŁĄCZYŃSKA

System ochrony zdrowia w Polsce gwarantuje zorganizowaną opiekę zdrowotną. Są to np. wizyty lekarskie, pobyt w szpitalu, zabiegi rehabilitacyjne, opieka pielęgniarska. Prawo do tego rodzaju świadczeń zdrowotnych posiadają osoby ubezpieczone (obowiązkowo, dobrowolnie) lub spełniające inne warunki, które zostały wymienione w ustawie z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Swoją aktualny status ubezpieczenia można sprawdzić w indywidualnym Internetowym Koncie Pacjenta.

Świadczenia zdrowotne w zależności od potrzeb chorego można podzielić na:

Podstawowe - podstawowa opieka zdrowotna (POZ). Podstawowa opieka zdrowotna (POZ) jest dostępna w dni powszednie od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 18:00, z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy.

Świadczenia lekarza POZ obejmują między innymi:

- profilaktykę chorób,
- leczenie schorzeń,
- zapewnienie diagnostyki laboratoryjnej oraz m.in. USG, EKG, RTG.
- kierowanie do poradni specjalistycznych, hospicjum, zakładu opiekuńczo-leczniczego na leczenie szpitalne,
- wystawianie zleceń na realizację świadczeń będących w zakresie zadań pielęgniarki POZ.

Świadczenia pielęgniarki POZ obejmują między innymi:

- świadczenia lecznicze: wykonywanie iniekcji oraz zabiegów na podstawie zleceń lekarza w gabinecie pielęgniarskim, a także w domu chorego,
- świadczenia diagnostyczne: pobieranie materiałów do badań diagnostycznych w domu chorego na podstawie zleceń lekarza,
- świadczenia pielęgnacyjne skierowane do osób z ograniczeniem sprawności psychofizycznej w wyniku choroby.

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna realizowana jest od godziny 18:00 do 8:00 rano w dni powszednie i całodobowo w dni wolne od pracy. Jest to pomoc świadczona w razie nagłego zachorowania lub pogorszenia stanu zdrowia. Porady lekarskie udzielane są w warunkach ambulatoryjnych – w poradniach, za wyjątkiem przypadków uzasadnionych medycznie.

Specjalistyczne – lekarze specjaliści z różnych dziedzin medycyny udzielają świadczeń w poradniach specjalistycznych. Do takich poradni może skierować lekarz POZ lub lekarz w szpitalu. W uzasadnionych przypadkach spowodowanych stanem zdrowia, istnieje możliwość wizyty specjalisty w domu chorego. Taką konieczność może wskazać lekarz kierujący lub opiekun.

OPIEKA ZDROWOTNA I WSPARCIE MEDYCZNE W POLSCE

Pielęgniacyjne i opiekuńcze w ramach opieki długoterminowej.

Głównym celem opieki długoterminowej jest poprawa jakości życia chorego oraz jego bliskich. W skład takiej opieki wchodzi:

- **Zakłady pielęgnacyjno-opiekuńcze (ZPO) oraz zakłady opiekuńczo-lecznicze (ZOL), które pełnią podobne funkcje.**

Zapewniają całodobową opiekę, rehabilitację oraz kontynuację leczenia osób, których stan zdrowia i niepełnosprawność wymagają ciągłych świadczeń pielęgnacyjnych. Do tego rodzaju placówek przyjmowane są osoby przewlekle chore, które w ocenie skali Barthel uzyskały nie więcej niż 40 punktów. Skala Barthel to międzynarodowa skala stosowana w ocenie sprawności i samodzielności chorego, mierząca jego zapotrzebowanie na opiekę. Celem pobytu w zakładzie opieki jest poprawa sprawności pacjenta tak aby mógł wrócić do domu. Długość pobytu jest uzależniona od stanu zdrowia i aktualnej oceny w skali Barthel. Do przyjęcia konieczne jest przedłożenie: skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, oceny w skali Barthel, zgody pacjenta, dokumentu potwierdzającego wysokość dochodu. Pobyt w zakładzie jest odpłatny i wynosi 70% dochodu pacjenta.

- **Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa skierowana jest do osób obłożnie i przewlekle chorych przebywających w domu.**

Są to osoby, które nie wymagają leczenia w warunkach stacjonarnych – całodobowych, ale ze względu na stan zdrowia potrzebują systematycznej i intensywnej opieki pielęgniarskiej, która może być świadczona w warunkach domowych. Pielęgniarska opieka długoterminowa realizowana jest we współpracy z lekarzem POZ. Do pielęgniarskiej opieki długoterminowej mogą być zakwalifikowane osoby, których ocena w skali Barthel wynosi nie więcej niż 40 punktów, nie są w ostrej fazie choroby psychicznej, które nie korzystają z opieki dla pacjentów wentylowanych mechanicznie lub hospicjum domowego. Aby zostać pacjentem pielęgniarskiej opieki długoterminowej trzeba otrzymać skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego i wraz z oceną wg skali Barthel złożyć w placówce, która realizuje tego rodzaju usługi. Wizyty pielęgniarskie odbywają się nie mniej niż cztery razy w tygodniu w zależności od potrzeb pacjenta.

OPIEKA ZDROWOTNA I WSPARCIE MEDYCZNE W POLSCE

- **Długoterminowa opieka domowa dla osób wentylowanych mechanicznie.**

Przeznaczona jest dla pacjentów z niewydolnością oddechową, którzy wymagają ciągłej lub okresowej terapii oddechowej prowadzonej przy pomocy respiratora. Są to osoby wymagające stałego specjalistycznego nadzoru zespołu medycznego, nie jest jednak konieczne aby przebywały w szpitalu lub w zakładach udzielających całodobowych świadczeń. Do objęcia opieką konieczne jest skierowanie lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, kwalifikacja wydana przez lekarza specjalistę oraz dysponowanie odpowiednim sprzętem medycznym.

Opiekę paliatywną i hospicyjną, która polega na pomocy osobom nieuleczalnie chorym. Celem tego rodzaju opieki jest skupienie się na jakości życia, zapobieganie bólowi oraz innym objawom somatycznym, łagodzenie cierpienia psychicznego, niesienie ulgi. Opieka paliatywna i hospicyjna kierowana jest głównie do osób z nowotworami, AIDS, niektórymi rodzajami niewydolności oddechowej czy kardiomiopatią.



OPIEKA ZDROWOTNA I WSPARCIE MEDYCZNE W POLSCE

W ramach Narodowego Funduszu Zdrowia finansowana jest opieka paliatywna i hospicyjna w formie:

- **stacjonarnej** – są to hospicja stacjonarne lub oddziały szpitalne medycyny paliatywnej, które świadczą opiekę w formie całodobowej. Jest to opieka przeznaczona dla pacjentów wymagających (ze względu na specyfikę lub nasilenie objawów) stałej specjalistycznej opieki medycznej;
- **domowej** – są to hospicja domowe, które świadczą wsparcie medyczne pacjentom kwalifikującym się do opieki paliatywnej i hospicyjnej, a którym jednocześnie stan zdrowia, warunki zamieszkania oraz zaangażowanie bliskich pozwalają na pobyt w domu. W ramach hospicjum domowego wizyty lekarskie odbywają się co najmniej 2 razy w miesiącu, a wizyty pielęgniarskie co najmniej 2 razy w tygodniu. Liczba wizyt uzależniona jest od potrzeb pacjenta. Wizyty pozostałego personelu medycznego (rehabilitanta, psychologa) ustalane są wedle zaleceń lekarza oraz w porozumieniu z pacjentem lub opiekunami. W ramach działalności hospicjum domowego pacjent ma możliwość bezpłatnego wypożyczenia sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego.
- **ambulatoryjnej** – są to poradnie medycyny paliatywnej przeznaczone dla pacjentów kwalifikujących się do opieki paliatywnej, jednocześnie których stan zdrowia pozwala na samodzielne zgłoszenie się do poradni. Pacjenci w warunkach ambulatoryjnych mają zapewnioną pomoc lekarską, pielęgniarską oraz wsparcie psychologa.

Wszystkie formy opieki paliatywnej i hospicyjnej odbywają się na podstawie skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Konieczne jest wyrażenie zgody pacjenta na objęcie opieką.

Zaopatrzenie w wyroby medyczne

Osobom posiadającym ubezpieczenie zdrowotne przysługuje refundacja wyrobów medycznych m.in. wózków inwalidzkich, kul, materacy przeciwodleżynowych, pieluchomajtek, cewników. Wyroby medyczne są refundowane w różnej wysokości. Zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne może wypisać lekarz, ale również pielęgniarka, fizjoterapeuta lub inne osoby uprawnione. Realizacja zlecenia odbywa się w sklepach medycznych i aptekach, które posiadają umowę z NFZ.

Aby znaleźć interesującą nas placówkę medyczną, blisko swojego miejsca zamieszkania warto skorzystać z wyszukiwarki placówek współpracujących z NFZ:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Uniwersalne>



Hospicjum Domowe
im. bł. ks. Adolpha Kolpinga

KOLPING Polska prowadzi HOSPICJUM DOMOWE

Działamy na terenie Krakowa w dzielnicach:
Bieńczyce, Czyżyny, Grzegórzki,
Mistrzejowice, Nowa Huta, Prądnik Czerwony.

Świadczymy NIEODPŁATNIE:

- użyczenie sprzętu medycznego
- wizyty domowe lekarza, pielęgniarki,
psychologa i fizjoterapeuty

WWW.HOSPICJUM.KOLPING.PL

Hospicjum prowadzi działalność leczniczą polegającą na zapewnieniu opieki ciągłej, od poniedziałku do piątku z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy, w godz. 8.00 - 18.00.

Zapraszamy do kontaktu:

poniedziałek, wtorek, czwartek w godz.: 9.30 - 13.30

telefon: +48 12 418 77 64,

e-mail: opieka@kolping.pl

kontakt osobisty: KOLPING Polska,
ul. Żułowska 51, 31-436 Kraków

GDZIE SKORZYSTAĆ Z BEZPŁATNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ?

MONIKA DĄBROWSKA

W opiece nad chorym bardzo ważny jest aspekt psychologiczny. Trudności w opiece, brak akceptacji choroby, konflikty – wszystko to może powodować wiele problemów i wymagać wsparcia specjalisty. W takim przypadku warto skonsultować się z lekarzem i poszukać dodatkowego wsparcia w instytucjach, które dostarczają pomoc bezpłatnie.

18 **Gdzie znajdziesz pomoc w przypadku pogorszenia stanu psychicznego?**

Możesz skontaktować się z poradnią zdrowia psychicznego dla dorosłych lub dzieci i młodzieży. Telefon do najbliższej poradni najłatwiej znajdziesz przez wyszukiwarkę internetową. Informację na temat placówek udzielających świadczeń możesz znaleźć na stronie:

<https://www.nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach/>

Wybierz interesujące Cię województwo, wpisz w pole Nazwa produktu kontraktowanego: „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne” (w przypadku osób dorosłych) lub „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne dla dzieci i młodzieży”.

Dodatkowo wsparcia można szukać w miejscowych ośrodkach zdrowia psychicznego, ośrodkach interwencji kryzysowej oraz w lokalnych organizacjach pozarządowych.

Jedną z instytucji oferujących pomoc w Krakowie jest **Ośrodek Interwencji Kryzysowej** znajdujący się na ul. Radziwiłłowskiej. Jest on dostępny codziennie i całodobowo pod numerem tel. (12) 421 92 82. Instytucja oferuje wsparcie osobom w trudnych sytuacjach życiowych – związanych z przemocą, chorobą, w kryzysach emocjonalnych i traumach.

Niedaleko Krakowa działa też **Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych w Wieliczce**
Tel.: 505 006 665

Pomocy można szukać również w **Stowarzyszeniu Unicorn** – jest to organizacja która skupia się na wsparciu osób chorych na nowotwory oraz ich rodzin. Działa na rzecz poprawy jakości życia pacjentów, poprzez oferowanie wsparcia psychologicznego, organizowanie grup wsparcia oraz edukacje na temat chorób nowotworowych.

GDZIE SKORZYSTAĆ Z BEZPŁATNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ?

Stowarzyszenie prowadzi **Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej** (<https://cPPP.org.pl/>) w różnych miejscach w Krakowie. Przez pięć dni w tygodniu, po pięć godzin dziennie, działają punkty w: Nowej Hucie (os. Górali 24), Śródmieściu (ul. Szlak 65), Podgórz (ul. Czyżówka 16). Dwa dni w tygodniu, po dwie godziny dziennie działa centrum w Krowodrzy (ul. Zielony Dół 4). Zapisy na konsultacje odbywają się telefonicznie, pod numerem: 572 882 200, od poniedziałku do piątku, w godz. 12–16 i przez formularz dostępny na stronie www.cPPP.org.pl. Jeżeli jest taka konieczność, to konsultacja może odbyć się w trybie zdalnym. Konsultacje organizuje stowarzyszenie, a finansuje w całości Gmina Miejska Kraków.

W **Szpitalu Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego** oprócz Poradni Zdrowia Psychicznego działa też grupa wsparcia rodzin osób chorujących psychicznie. Uczestnicy mogą uzyskać informacje pomagające w radzeniu sobie z chorobą osoby bliskiej, pomoc psychologiczną, a także informacje o mechanizmach chorowania. Uczestnicy dzielą się także własnymi doświadczeniami z radzenia sobie w relacjach z bliską osobą, która przeżywa kryzys lub kryzysy psychiczne. Spotkania grupy odbywają się w każdą pierwszą i trzecią środę miesiąca między godziną 16.00 a 18.00. Telefon kontaktowy 12 65 24 283 czynny jest w dni powszednie między 9.00 a 15.00.

Fundacja z Wyboru realizuje projekt The Presja, którego celem jest współfinansowanie terapii dla osób, które ze względu na stan zdrowia i sytuację materialną nie mogą czekać na wsparcie z NFZ i nie stać ich na finansowanie w całości terapii pełnopłatnej. Po uzyskaniu opinii terapeuty można skorzystać z bezpłatnej terapii lub z dotacji w wysokości 50% lub 75% kosztów psychoterapii. Pierwsza konsultacja jest bezpłatna. O dotację mogą ubiegać się osoby, które spełniają łącznie oba poniższe warunki:

- osoby w bardzo trudnej sytuacji materialnej, niepozwalającej na samodzielne finansowanie psychoterapii
- osoby cierpiące na depresję, bądź inne zaburzenia.

KOLPING Polska oferuje bezpłatne wsparcie psychologiczne dla opiekunów osób zależnych w ramach projektu „Nie jesteś sam”. Konsultacje odbywają się osobiście w Krakowie lub w formie zdalnej.

Kontakt:

- osobiście: KOLPING Polska, ul. Żułowska 51 (w terminie: poniedziałek, wtorek, czwartek, w godz.: 9:30 – 13:30)
- telefonicznie: 12 - 418 -77 - 64
- mail: opieka@kolping.pl

GDZIE SKORZYSTAĆ Z BEZPŁATNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ?

Możesz skorzystać też z bezpłatnych konsultacji online w następujących miejscach:

- Platforma „Twój psycholog”
<https://twojpsycholog.pl/darmowe-wizyty/>
- Fundacja „The Presja”
<https://thepresja.pl/konsultacje/>
- Pomoc w Kryzysie firma Telemedyk, lek. Marcin Łata
<https://telemedyk.online/psycholog-online/>

Jeśli szybko potrzebujesz wsparcia zadzwoń na telefon zaufania.

Telefony zaufania:

- Rozmowy Bez Presji. Numer telefonu: 881 200 866 - jest aktywny codziennie w godzinach 17:00 – 20:00. Dostępny dla wszystkich, którzy potrzebują wsparcia bez względu na wiek, płeć i zgłaszane trudności.
- Telefon zaufania w Krakowie 12 413 71 33, czynny codziennie w godzinach 16.00-21.00
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – bezpłatnych konsultacji udziela psycholog dzieci i młodzieży w ramach infolinii nr. 116 111. Telefon zaufania dla dzieci do 18 r.ż. jest bezpłatny, anonimowy i działa 24h, 7 dni w tygodniu.
- Infolinia dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym prowadzona przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne nr. 116 123.
- Centrum Pomocy Dziecku „Niebieska Linia” – bezpłatne wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży, szczególnie w sytuacji przemocy w rodzinie. Tel. 801 120 002.
- Telefon zaufania Fundacji Feminoteka dla kobiet doświadczających przemocy 888 88 79 88

W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń na numer alarmowy 112.



Opiekujesz się osobą zależną,
starszą czy ciężko chorą?
Nie musisz być w tym sam!

CENTRUM OPIEKI „KOLPING” ZAPRASZA!

 **KOLPING**.PL

Nasz zespół specjalistów oferuje **BEZPŁATNE** kompleksowe wsparcie, które pomoże Ci zadbać o zdrowie, spokój i lepsze zrozumienie sytuacji, w której się znajdujesz.

Świadczymy bezpłatne poradnictwo - wsparcie w zakresie:

- prawnym i obywatelskim
- psychologicznym
- zdrowotnym (fizjoterapeuta, pielęgniarka)
- zawodowym i rodzinnym.

Porady mogą odbywać się w Centrum Opieki „Kolping”, telefonicznie, mailowo jak i w innym, ustalonym miejscu.

Zapraszamy do kontaktu:

Centrum Opieki „Kolping”
poniedziałek, wtorek, czwartek,
godz.: 9:30 – 13:30



Kraków, ul. Żułowska 51



12 418 77 64



opieka@kolping.pl



www.hospicjum.kolping.pl/strefa-opiekuna



Wkrótce ks. Kolping stał się duchowym opiekunem stowarzyszenia, a z czasem jego faktycznym kierownikiem. W 1849 r. został wikarym w katedrze w Kolonii i 6 maja tego roku założył Koloński Związek Katolickich Czeladników, który był załączkiem dzisiejszej organizacji KOLPING.

W krótkim czasie podobne Związki powstały z inicjatywy charyzmatycznego księdza w wielu innych miejscowościach i krajach. Uważał, że takie wspólnoty, prowadzone w rodzinnej atmosferze są wielką szansą dla młodych ludzi, którzy w poszukiwaniu pracy opuścili własne rodziny i byli zdani tylko na siebie.

Kapłan tworzył też bursy, kasy chorych, kasy oszczędnościowe, szkoły wieczorowe oraz świetlice. Wygłaszał setki kazań, wydawał publikacje i pisał artykuły na temat społecznej nauki Kościoła. Bywał poetą. **W swoich działaniach łączył tradycyjne formy miłosierdzia z nowocześnie zorganizowaną samopomocą społeczną.** Kochał młodych, a oni odwdzięczali się mu, nazywając go swoim „ojcem”.

Zmarł w opinii świętości 4 grudnia 1865 r. w Kolonii. Spoczął w tamtejszym pofranciszkańskim kościele. 27 października 1991 r. został beatyfikowany przez Jana Pawła II. W 2004 r. rozpoczął się proces kanonizacyjny byłego szewca.

Po dziś dzień jego idee inspirują ludzi na całym świecie i aktywizują do działań w lokalnych stowarzyszeniach zwanych Rodzinami Kolpinga. Poznaj je, jest w nich miejsce również dla Ciebie!

NASZ PATRON

Bł. ks. Adolph Kolping urodził się 8 grudnia 1813 r. w miasteczku Kerpen k. Kolonii, w dzisiejszych Niemczech. Pochodził z bardzo ubogiej, ale szczęśliwej rodziny. Mając 13 lat, rozpoczął pracę w zakładzie szewskim, początkowo jako uczeń, a później wykwalifikowany szewc. **Przez 10 lat poznał nie tylko fach, ale i trudny los swoich rówieśników, młodych czeladników narażonych na samotność i niebezpieczeństwa moralne.**

Szukając swojej życiowej drogi, odkrył powołanie do kapłaństwa. Życzliwi ludzie wspierali go finansowo, by mógł ukończyć szkołę średnią i studia teologiczne. 13 kwietnia 1845 r. przyjął święcenia kapłańskie w Kolonii. Swoją pracę rozpoczął w parafii w Elberfeld, w rozwijającym się wówczas Zagłębiu Ruhry. Włączył się tam w działalność katolickiego stowarzyszenia młodzieży czeladniczej, które założył nauczyciel Johann Gregor Breuer.

Rosita z Peru, Monika z Polski, Aloysius z Ugandy i setki tysięcy innych osób, które należą do lokalnych stowarzyszeń – Rodzin Kolpinga, to członkowie naszej wielkiej ogólnoswiatowej wspólnoty.

Każde z tych stowarzyszeń, niezależnie gdzie na świecie działa i jakie są jego inicjatywy, łączy postać założyciela i patrona – bł. ks. Adolpha Kolpinga oraz głoszona przez niego idea niesienia pomocy potrzebującym. KOLPING powstał 170 lat temu, a dziś ogarnia ponad 60 krajów i gromadzi blisko 400 tysięcy zaangażowanych osób na całym świecie.

KOLPING POLSKA

W Polsce jesteśmy obecni już od ponad 30 lat, aktywnie działając na rzecz lokalnych środowisk, a w szczególności osób najbardziej potrzebujących wsparcia. Towarzyszymy swoim członkom i beneficjentom na każdym etapie życia, oferując wsparcie i zrozumienie, które są nieocenione w dzisiejszym świecie. Od najmłodszych lat, poprzez wyzwania dorosłości, aż po starość - KOLPING jest obecny, by wspierać i pomagać w rozwoju osobistym oraz społecznym. Nasza wspólnota to miejsce, gdzie każdy może znaleźć przyjaciół, mentorów i ekspertów, którzy pomogą w pokonywaniu życiowych przeszkód. Prowadzimy programy aktywizacji zawodowej, projekty edukacyjne dla różnych grup wiekowych oraz akcje pomocowe. Kształcimy liderów społecznych, wspieramy aktywność lokalnych społeczności, a od 2024 roku prowadzimy w Krakowie hospicjum domowe.

KOLPING Polska to:

- ♥ wspólnota Rodzin Kolpinga;
- ♥ programy aktywizacji zawodowej i kształcenia;
- ♥ Fundacja Dzieła Kolpinga w Polsce;
- ♥ Hospicjum Domowe im. bł. ks. Adolpha Kolpinga;
- ♥ część Międzynarodowego KOLPINGA - chrześcijańskiej sieci samopomocy, która działa w 60-ciu krajach, na różnych kontynentach świata.



WIERZYMY WŁAŚNIE W CIEBIE!

Ta myśl przewodnia w pełni odzwierciedla to, czym w KOLPING Polska kierujemy się na co dzień. To nie tylko slogan czy hasło dla jednej kampanii. To coś więcej. Mamy już ponad 30 lat, a za nami stoją doświadczenie i oferta kompleksowego wsparcia. Nasza historia to też spotkania z tysiącami osób – zarówno na sali szkoleniowej, podczas akcji wolontaryjnej, w punkcie doradztwa zawodowego, czy w hospicjum.

Każdej z tych osób, która spotkała się z nami i każdej, która dopiero się z nami spotka, chcemy powiedzieć, że w nią wierzymy. Bezsprzecznie i bez dwóch zdań – w każdego i każdą – tak jak wierzył w ludzi nasz Patron, bł. Adolph Kolping.

 **KOLPING**.PL

ZNAJDZIESZ NAS:

WWW.KOLPING.PL





**FUNDACJA
DZIEŁA KOLPINGA**
w Polsce

Fundacja Dzieła Kolpinga w Polsce

ul. Żułowska 51, 31-436 Kraków

nr tel. 12 418 77 70

e-mail: fundacja@kolping.pl

www.fundacja.kolping.pl

 www.facebook.com/FDKolpinga