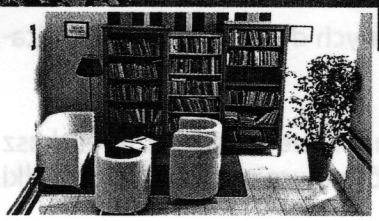
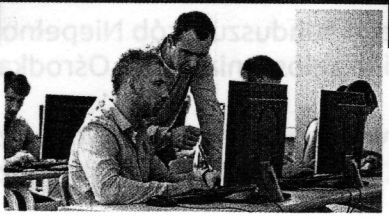
Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

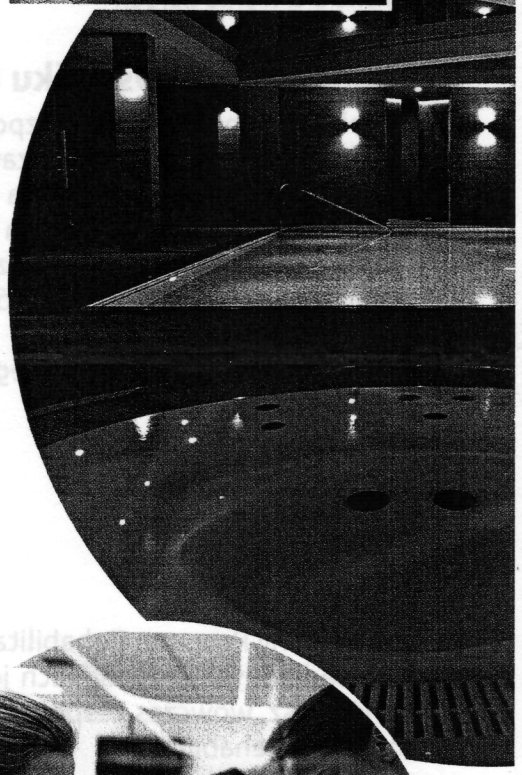
Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

# POWRÓT DO ZDROWIA – POWRÓT DO PRACY







**Jeśli z powodu wypadku lub pogorszenia stanu zdrowia nie możesz wykonywać dotychczasowej pracy, a chcesz być nadal aktywny zawodowo i żyć pełnią życia - zgłoś się do nas i weź udział w bezpłatnej rehabilitacji kompleksowej - zawodowej, psychospołecznej i medycznej.**

**Pozwól sobie pomóc, zgłoś się do nowego Programu Rehabilitacji Kompleksowej!**

## Do kogo skierowany jest Program?

**Rehabilitacja Kompleksowa** to oferta dla osób, które z powodu choroby lub wypadku straciły możliwość wykonywania dotychczasowego zawodu, ale chciałyby podjąć inną pracę, adekwatną do ich zainteresowań i stanu zdrowia. To również szansa dla tych, którzy ze względów zdrowotnych nigdy nie pracowali,lecz chcieliby zmienić tę sytuację - zdobyć zawód i podjąć satysfakcjonującą pracę odpowiednią do ich możliwości zdrowotnych.
W powrocie do aktywności zawodowej pomagają **Ośrodki Rehabilitacji Kompleksowej**, oferując niezbędną rehabilitację i szeroką ofertę kursów zawodowych dostosowanych do potrzeb osób z ograniczeniami zdrowotnymi. Pobyt, rehabilitacja i szkolenia są bezpłatne.

Lider Projektu
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Partnerzy Projektu
ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych
CIOP PIB

## Co oferuje Ośrodek Rehabilitacji Kompleksowej?

W Ośrodku Rehabilitacji Kompleksowej pomożemy Ci:

- ocenić Twój stan zdrowia i podjąć niezbędne działania, aby w jak największym stopniu odzyskać sprawność,
- odzyskać wiarę we własne możliwości, wybrać nowy zawód i zdobyć kwalifikacje niezbędne do jego wykonywania,
- znaleźć pracę dopasowaną do Twoich możliwości i potrzeb lub rozpocząć działalność gospodarczą.

## Zgłosiłeś chęć udziału w rehabilitacji kompleksowej – co dalej?

- lekarz i psycholog ocenią Twój stan zdrowia i wystawią orzeczenie o potrzebie rehabilitacji kompleksowej,
- otrzymasz skierowanie z Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych do Ośrodka Rehabilitacji Kompleksowej z propozycją terminu zgłoszenia się do Ośrodka.

W Ośrodku możliwy jest pobyt z zakwaterowaniem i pełnym wyżywieniem. Jeśli jednak mieszkasz na tyle blisko, by codziennie dojeżdżać na zajęcia – to masz taką możliwość (wówczas otrzymasz posiłki w trakcie trwania zajęć).

## Co Cię czeka w Ośrodku Rehabilitacji Kompleksowej?

Rehabilitacja kompleksowa rozpocznie się od dokładnej oceny przez specjalistów - lekarzy, rehabilitantów, psychologów i doradców zawodowych – stanu Twojego zdrowia, kondycji psychicznej oraz możliwości rozwoju zawodowego. Na tej podstawie przygotowany zostanie **Indywidualny Program Rehabilitacji** dostosowany do Twoich potrzeb i możliwości. Zostanie w nim określony ogólny cel rehabilitacji, dobrane do niego działania (zabiegi, szkolenia, spotkania ze specjalistami itp.) oraz harmonogram działań i sposób oceny ich efektów.

W przygotowaniu Indywidualnego Programu Rehabilitacji i jego realizacji będzie uczestniczyć zespół rehabilitacyjny w składzie:

- lekarz
- fizjoterapeuta
- psycholog
- doradca zawodowy
- pośrednik pracy
- terapeuta zajęciowy
- specjalista ds. zarządzania rehabilitacją
- inni specjaliści w zależności od potrzeb

Indywidualny Program Rehabilitacji będzie przygotowany **wspólnie z Tobą**.
W uzasadnionych przypadkach jeśli okaże się, że zaplanowane działania są nieskuteczne lub, że źle je tolerujesz, wówczas zespół rehabilitacyjny, w uzgodnieniu z Tobą, dokona zmian w Indywidualnym Programie Rehabilitacji.

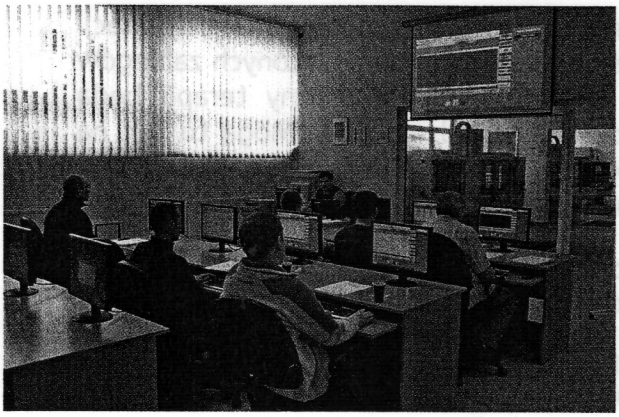
**Pamiętaj: żadne działanie nie zostanie podjęte bez Twojej zgody!**

**Celem rehabilitacji kompleksowej jest uzyskanie przez Ciebie zatrudnienia na otwartym rynku pracy lub założenie działalności gospodarczej.**

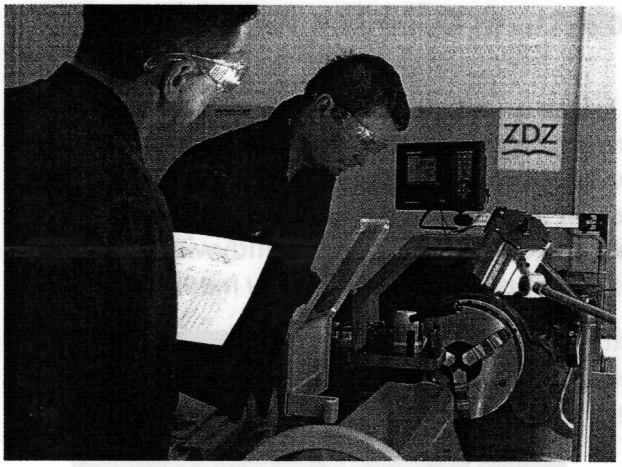
Na rehabilitację kompleksową składają się trzy moduły: zawodowy, psychospołeczny i medyczny. W Indywidualnym Programie Rehabilitacji zostanie opisany sposób realizacji każdego z modułów.

## Na czym polega moduł zawodowy?

W ramach modułu zawodowego będziesz mieć możliwość uzyskania wsparcia doradcy zawodowego. Będzie on służył Ci radą w wyborze nowego zawodu - dopasowanego do Twoich zainteresowań oraz obecnych możliwości i cieszącego się zainteresowaniem pracodawców. Ustali także, czy nie powinieneś wziąć udziału w dodatkowych zajęciach z zakresu np. matematyki, informatyki czy języka obcego - jeśli miałoby to ułatwić Ci naukę nowego zawodu. Takie zajęcia są możliwe do realizacji w Ośrodku Rehabilitacji Kompleksowej.



Jeśli okaże się to przydatne do wykonywania nowego zawodu, doradca skieruje Cię także na kurs komputerowy. Nauczysz się, jak korzystać z komputera podczas poszukiwania pracy, jak pozyskiwać i selekcjonować informacje, a następnie zdobędziesz umiejętności komputerowe niezbędne do wykonywania pracy. Ukończenie kursu i zaliczenie sprawdzianu będzie podstawą do wydania Ci powszechnie uznawanego przez pracodawców certyfikatu.




W procesie przygotowywania się do nowego zawodu najważniejsze jest **szkolenie zawodowe**. Odbywać się ono będzie w Ośrodku Rehabilitacji Kompleksowej lub we współpracującej z nim instytucji szkoleniowej. Aby takie szkolenie było pełnowartościowe i mogło zakończyć się wydaniem uznawanego przez pracodawców certyfikatu (po zdaniu egzaminów końcowych), musi trwać tak długo, jak to określają przepisy Ministra Edukacji Narodowej.

Ważnym zadaniem doradcy zawodowego jest także pomoc w przygotowaniu się do poszukiwania pracy: jak rozmawiać z potencjalnym pracodawcą .

Będziesz mógł również liczyć na pomoc **pośrednika pracy**, który pomoże Ci w znalezieniu pracy zgodnej z nowo zdobytym zawodem i odpowiadającej Twoim oczekiwaniom i możliwościom.

## Nowa praca to wyzwanie. Czy sobie poradzę? Moduł psychospołeczny.

Nie obawiaj się, przez cały pobyt w Ośrodku oraz po podjęciu pracy nie zostaniesz sam. W ramach **modułu psychospołecznego** psycholog z zespołu rehabilitacyjnego będzie czuwał nad tym, byś nie zwątpił w swoje siły. To normalne, że utrata możliwości wykonywania dotychczasowej pracy lub brak aktywności zawodowej mogły naruszyć Twoją wiarę we własne możliwości i obniżyć poczucie wartości. Psycholog pomoże Ci przezwyciężyć trudne momenty zwątpienia.

W dążeniu do zmiany swojej sytuacji zawodowej i życiowej bardzo ważna jest motywacja. Wspólnie z psychologiem będziesz pracował nad jej wzmocnieniem. Pomoże Ci to osiągnąć założone cele, utwierdzi w przekonaniu o możliwości powrotu do pracy i zmiany swojej sytuacji życiowej, wzmocni poczucie własnej wartości. W ramach modułu psychospołecznego psycholog będzie pracował z Tobą zarówno indywidualnie, jak i w grupie z innymi uczestnikami. Będzie także dostępny dla Twoich najbliższych (rodzina, przyjaciele), jeśli okaże się to pomocne w procesie Twojego powrotu do aktywności zawodowej.

## Moduł medyczny – na czym polega?

Moduł medyczny jest ważnym elementem w procesie powrotu do aktywności zawodowej. Jego celem jest przywrócenie utraconych funkcji organizmu lub ich odtworzenie w jak największym możliwym do osiągnięcia stopniu, co ułatwi Ci podjęcie pracy.

W Indywidualnym Programie Rehabilitacji określona zostanie liczba zleconych zabiegów oraz ich częstotliwość. Formy terapii będą zależne od Twoich potrzeb. Mogą to być na przykład: fizjoterapia (kinezyterapia, fizykoterapia, masaż), terapia zajęciowa, logopedyczna.

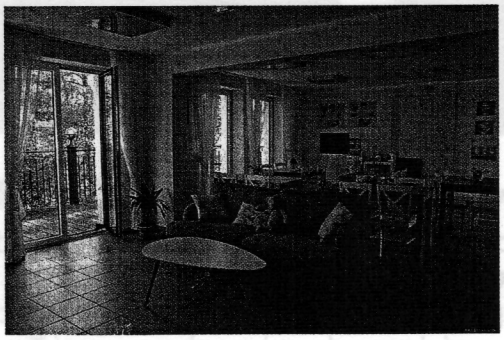
Raz na dwa tygodnie zespół rehabilitacyjny będzie dokonywał oceny aktualnego stanu Twojego zdrowia. W razie potrzeby ocena będzie dokonywana będzie częściej.

Osoby wymagające stosowania leków z powodu chorób przewlekłych, w celu zapewnienia ciągłości terapii, będą miały zapewniony dostęp do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i lekarzy specjalistów.

## Jakie masz prawa i obowiązki podczas pobytu w Ośrodku Rehabilitacji Kompleksowej?

Udział w programie rehabilitacji kompleksowej, w tym także w wersji z zakwaterowaniem, jest całkowicie bezpłatny. Dodatkowo refundujemy koszty przejazdu z domu do Ośrodka Rehabilitacji Kompleksowej i z powrotem (na zasadach określonych w odpowiednim Regulaminie). Warunkiem sukcesu jest Twój aktywny udział w zaplanowanych zajęciach ze wszystkich modułów rehabilitacji kompleksowej. Powinieneś być obecny na co najmniej 80% zajęć przewidzianych w Indywidualnym Programie Rehabilitacji. W wypadku wyższej absencji będziesz musiał podać przyczyny nieobecności.

Jeśli ze względu na stan zdrowia straciłeś jedyne źródło utrzymania będziesz mógł wystąpić o przyznanie stypendium rehabilitacyjnego, którego wysokość będzie uzależniona od Twojej frekwencji na zajęciach.



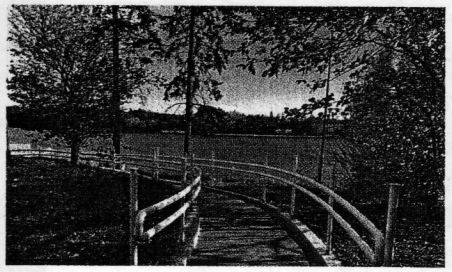
Przewiduje się, że czas trwania rehabilitacji kompleksowej będzie wynikał z potrzeb, określonych w Indywidualnym Programie Rehabilitacji (średnio 9 miesięcy). Zajęcia będą się odbywały w godzinach od 8:00 do 18:00, ale nie dłużej niż 8 godzin dziennie, z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy.

Jeśli w czasie pierwszych dwóch tygodni uznasz, że oferta Ośrodka Rehabilitacji Kompleksowej nie jest dla Ciebie odpowiednia, możesz zrezygnować z dalszego uczestnictwa bez konieczności zwrotu kosztów.

W trakcie korzystania z usług Ośrodka Rehabilitacji Kompleksowej oraz po zakończeniu udziału będziesz mieć obowiązek udzielania informacji związanych z oceną skuteczności prowadzonych działań.

Po zakończeniu korzystania z usług Ośrodka Rehabilitacji Kompleksowej będziesz mieć zapewnione wsparcie doradcy zawodowego/pośrednika pracy/psychologa do momentu podjęcia zatrudnienia (lub uruchomienia działalności gospodarczej) i przez okres minimum 3 miesięcy po podjęciu zatrudnienia. Będą oni również współpracować z pracodawcą u którego podejmiesz zatrudnienie.

## Gdzie kompleksowa rehabilitacja będzie realizowana?

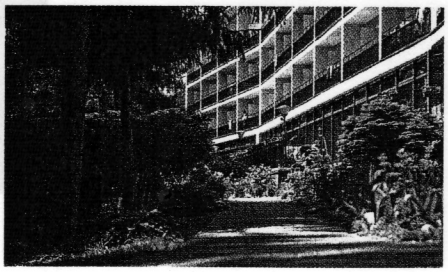


Jeśli jesteś mieszkańcem województwa **pomorskiego, zachodniopomorskiego, wielkopolskiego i kujawsko-pomorskiego** oczekuje na Ciebie Ośrodek Rehabilitacji Kompleksowej mieszczący się w **Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym Wielspin w Wągrowcu**. Ośrodek zlokalizowany jest nad jeziorem Durowskim pośród lasów sosnowych w pobliżu Szlaku Piastowskiego. Takie położenie daje wiele możliwości poznawania zarówno interesującego historycznie-kulturowo zakątka Polski, jak i aktywnego spędzania czasu. Otoczenie lasów, zdrowe powietrze oraz bezpośredni dostęp do czystego jeziora sprawiają, że jest to idealne miejsce na powrót do zdrowia.

Kontakt do Ośrodka:
mobile: 503 935 019
tel. 67 26 20 900
ork@wielspin.pl

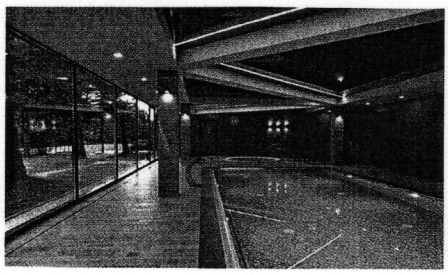
Jeśli mieszkasz na terenie województwa **warmińsko-mazurskiego, podlaskiego, mazowieckiego i łódzkiego** przygotowany jest dla Ciebie Ośrodek Rehabilitacji Kompleksowej mieszczący się w **Centrum Rehabilitacji - Obok lasu w Grębiszewie**, niedaleko Mińska Mazowieckiego. Jego urokliwe położenie z dala od dużych miast pozwala na odpoczynek na łonie natury oraz regenerację sił.

Kontakt do Ośrodka:
mobile: 512 249 441
tel. 22 208 28 80
projektork@akademiamddp.pl



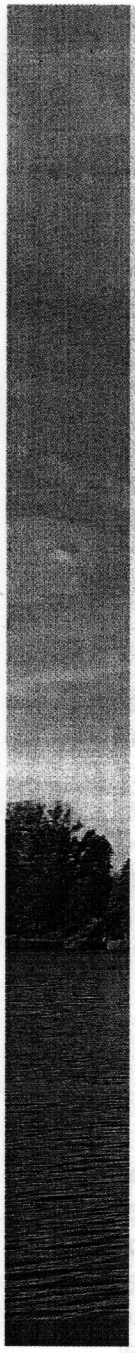
Osoby z województw **lubelskiego, podkarpackiego, świętokrzyskiego i małopolskiego** zapraszamy do Ośrodka Rehabilitacji Kompleksowej zlokalizowanego w **Sanatorium Uzdrowiskowym Związku Nauczycielstwa Polskiego w Nałęczowie**. Nałęczów to jedno z bardziej znanych polskich uzdrowisk. Słynie z czystego powietrza o dużej jonizacji, bogatej szaty roślinnej oraz źródeł leczniczych wód mineralnych o wysokiej zawartości żelaza. Ośrodek znajduje się w cichej i spokojnej części miasta na gęsto zadrzewionym terenie. Uzdrowiskowy charakter miasta oraz nastrojowa architektura zapewniają jednocześnie spokój, jak i niezapomnianą atmosferę.

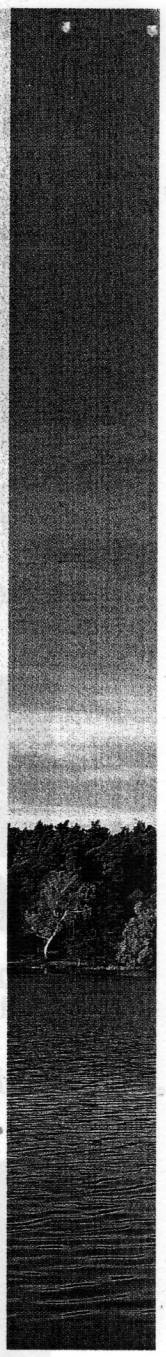
Kontakt do Ośrodka:
mobile: 512 249 441
tel. 22 208 28 80
projektork@akademiamddp.pl



Jeśli mieszkasz na terenie województwa **śląskiego, dolnośląskiego, opolskiego lub lubuskiego** to czeka na Ciebie Ośrodek Rehabilitacji Kompleksowej w **Sanatorium Uzdrowiskowym Róża w Ustroniu**. Ustroń to słynna górska miejscowość uzdrowiskowa położona w przepięknych, zielonych i czystych Beskidach, wśród gór i lasów, przecięta wstęgą rzeki Wisły. Jest tam m.in. Leśny Park Niespodzianek, utworzony w środowisku naturalnym, gdzie w bukowym lesie po ścieżkach swobodnie biegają dziki, jelenie, sarny oraz alpaki.

Kontakt do Ośrodka:
mobile: 697 818 742
ustron@zdz.katowice.pl





Ośrodki Rehabilitacji Kompleksowej prowadzone są w ramach Projektu: „Wypracowanie i pilotażowe wdrożenie modelu kompleksowej rehabilitacji umożliwiającej podjęcie lub powrót do pracy" nr: POWR.02.06.00-00-0057/17 realizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych we współpracy z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych oraz Centralnym Instytutem Ochrony Pracy – Państwowym Instytutem Badawczym.
Projekt finansowany jest przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego i przez Budżet Państwa.

---

**Kontakt PFRON:**

Infolinia: **(22) 50 55 600**

Adres email: **ork@pfron.org.pl**

www: **rehabilitacjakompleksowa.pfron.org.pl**

---