	System Zarządzania Jakością			Wersja: 02
	PROCEDURA OCHRONY DZIECI PRZED KRZYWDZENIEM – WERSJA SKRÓCONA			
	Załącznik nr 2 do zarządzenia nr 5/2024 z dnia 23.04.2024 r.			
	PM-42	Obowiązuje od:	08.05.2026 r.	Strona: 1 z 4


INFORMACJE DLA MAŁOLETNICH PACJENTÓW

Jesteśmy tutaj po to, aby Ci pomagać:

- **Jesteś dla nas ważny:** Twoje zdrowie, potrzeby i uczucia są dla nas na pierwszym miejscu.
- **Pytaj śmiało:** Masz prawo wiedzieć, jak nazywa się osoba, która Cię bada i co dokładnie będzie robić. Jeśli czegoś nie rozumiesz – chętnie Ci to wyjaśnimy.
- **Mów nam, jak się zwracać:** Powiedz nam, jak masz na imię i jak lubisz, gdy się do Ciebie zwracamy.
- **Szanujemy Twój ból i strach:** Staramy się badać Cię delikatnie. Nigdy nie powiemy, że coś nie boli, jeśli może zaboлеć. Zawsze damy Ci czas na oswojenie się z sytuacją. Wyjątkiem są sytuacje, gdy musimy działać bardzo szybko, aby ratować Twoje zdrowie.
- **Potrzebujesz pocieszenia?** Jeśli jest Ci smutno lub tęsknisz za bliskimi, powiedz nam o tym. Jeśli potrzebujesz przytulenia, możesz nas o to poprosić. Pamiętaj – nikt z nas nie przytuli Cię bez Twojej zgody.
- **Twoje zdanie się liczy:** Zawsze, gdy to możliwe, będziemy pytać Cię o zdanie i dawać Ci wybór.
- **Podziel się opinią:** Powiedz nam, co Ci się u nas podoba, a co nie. Chętnie Cię wysłuchamy.

Prosimy Cię, abyś podczas pobytu u nas:

- Zachowywał się kulturalnie i z szacunkiem wobec innych pacjentów i personelu.
- Słuchał wskazówek lekarzy i pielęgniarek.
- Dbał o zabawki, sprzęty i meble, które znajdują się w naszej placówce.
- Pamiętał, że inni pacjenci potrzebują spokoju, dlatego staraj się nie hałasować.

	System Zarządzania Jakością			Wersja: 02
	PROCEDURA OCHRONY DZIECI PRZED KRZYWDZENIEM – WERSJA SKRÓCONA			
	Załącznik nr 2 do zarządzenia nr 5/2024 z dnia 23.04.2024 r.			
	PM-42	Obowiązuje od:	08.05.2026 r.	Strona: 2 z 4

Czym jest krzywdzenie? (Prosty przewodnik dla Ciebie)

Przemoc fizyczna (krzywdzenie ciała)

To sytuacja, gdy dorosły lub inny nastolatek robi krzywdę Twojemu ciału. To nie tylko bicie, ale też: szarpanie, popychanie, kopanie, szczypanie, ciągnięcie za włosy lub uszy, a także głodzenie czy zmuszanie do stania w niewygodnej pozycji.

Przemoc emocjonalna (krzywdzenie uczuć)

To sytuacja, gdy ktoś bliski rani Twoje serce i psychikę. Dzieje się tak, gdy ktoś stale Cię ignoruje, wyzywa, upokarza, straszy, obwinia o wszystko lub powtarza, że jesteś gorszy. Przemocą jest także sytuacja, gdy musisz patrzeć na to, jak dorośli w domu biją się lub kłócą.

Przemoc seksualna (naruszanie Twojej intymności)

Twoje ciało należy tylko do Ciebie. Nikt nie ma prawa dotykać Twoich miejsc intymnych (ukrytych pod bielizną), pokazywać Ci obcych nagich ludzi (w rzeczywistości lub w Internecie) ani zmuszać Cię do oglądania filmów dla dorosłych. Nikt nie może też pisać do Ciebie w Internecie intymnych wiadomości ani namawiać na przesyłanie nagich zdjęć.

Zaniedbanie (brak opieki)


To sytuacja, gdy Twoi opiekunowie nie dbają o to, co jest Ci niezbędne do życia. Na przykład: nie dają Ci jedzenia, nie kupują ubrań, nie wysyłają do szkoły, nie leczą Cię, gdy chorujesz, lub zostawiają Cię bez opieki w niebezpiecznych miejscach.

Uwaga! Przeczytaj uważnie:

Jeśli w domu albo w naszej Jednostce spotkało Cię coś czego nie akceptujesz – śmiało nam o tym powiedz. Jeśli ktoś Cię skrzywdził, zrobił coś nieodpowiedniego lub masz tajemnicę, z którą źle się czujesz – poproś nas o pomoc. Zrobimy wszystko, abyś poczuł się bezpiecznie.

Kontakt telefoniczny: 25 6447400
czynny w poniedziałki i środy w godzinach 12:00-16:00
(zgłoszenia przyjmują: P. Monika Smolińska i P. Paulina Kocon)

e-mail:
j.rucinska@medica.siedlce.pl

	System Zarządzania Jakością			Wersja: 02
	PROCEDURA OCHRONY DZIECI PRZED KRZYWDZENIEM – WERSJA SKRÓCONA			
	Załącznik nr 2 do zarządzenia nr 5/2024 z dnia 23.04.2024 r.			
	PM-42	Obowiązuje od:	08.05.2026 r.	Strona: 3 z 4

INFORMACJE O MOŻLIWOŚCI UZYSKANIA BEZPŁATNEJ POMOCY PRZEZ DZIECKO

POPROŚ O POMOC, TO NIE WSTYD!

POMOC OGÓLNA

116 111

Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę



Czynny całą dobę

Darmowy, anonimowy telefon zaufania. Dzieci i nastolatki mogą zgłaszać dowolny problem m.in. kwestie związane ze szkołą, domem, relacjami, przemocą fizyczną lub seksualną, zdrowiem psychicznym, nadużywaniem alkoholu przez rodzica. W razie zgłoszenia sytuacji zagrażającej życiu dziecka, pracownicy linii podejmują interwencję.

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka



Czynny całą dobę

Pracownicy linii mogą udzielić ogólnej porady, skierować do specjalisty lub podjąć interwencję. W wybrane dni przy telefonie w godz. od 9:00 do 14:00 dyżurują specjaliści:

- poniedziałki – ekspert od spraw socjalnych (świadczenia, sprawy mieszkaniowe, zakłady opiekuńcze),
- wtorki – ekspert od ochrony zdrowia (świadczenia zdrowotne),
- środy i piątki – ekspert prawa rodzinnego (sprawy nieletnich, postępowanie karne),
- czwartki – ekspert z zakresu edukacji i wychowania (sprawy szkolne, przemoc w szkole).

800 119 119

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

Czynny codziennie od godz. 14:00 do 22:00

Na telefon można zgłaszać dowolny problem lub uzyskać poradę m.in. psychologa lub psychoterapeuty.

22 484 88 01

ITAKA – Telefon Zaufania Młodych

Czynny od pon. do sob. od godz. 11:00 do 21:00

Wśród dyżurujących ekspertów znajdują się m.in. prawnicy, psychologowie i pedagodzy. Z numeru mogą również korzystać nauczyciele, rodzice i opiekunowie dzieci.

800 120 226

Bezpłatna linia policji ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.

Telefon działa od pon. do pt. w godz. 9:30-15:30.


Specjaliści przyjmują zgłoszenia przemocy w rodzinie (uruchomienie procedury Niebieskiej Karty), podejmują interwencje i doradzają w sytuacjach kryzysowych.

22 668 70 00

Poradnia Telefoniczna Niebieskiej Linii



Czynny całą dobę

	System Zarządzania Jakością			Wersja: 02
	PROCEDURA OCHRONY DZIECI PRZED KRZYWDZENIEM – WERSJA SKRÓCONA			
	Załącznik nr 2 do zarządzenia nr 5/2024 z dnia 23.04.2024 r.			
	PM-42	Obowiązuje od:	08.05.2026 r.	Strona: 4 z 4

RELACJE, ZWIĄZKI, PRZEMOC SEKSUALNA

19 288 **Młodzieżowy Telefon Zaufania** Telefon działa od pon. do pt. w godz. od 15:00 do 19:00

22 635 93 92 **Piątkowe Pogotowie Pontonowe** Telefon działa w piątki w godz. od 16:00 do 20:00

MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA DO ROZMÓW O SEKSIE I ZWIĄZKACH.

116 111 **Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**  Czynny całą dobę

Darmowy, anonimowy telefon zaufania. Dzieci i nastolatki mogą uzyskać pomoc m.in. w kwestiach związanych z relacjami, przemocą fizyczną lub seksualną, zdrowiem psychicznym, oraz wsparciem osób LGBT+.

ALKOHOL, NADUŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

519 047 370 **Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem "OPTA".** Telefon działa w piątki w godz. od 10:00 do 14:00

Telefon przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku do 21 lat oraz rodziców nastolatków borykających się z uzależnieniami.

ZDROWIE PSYCHICZNE, DEPRESJA DZIECKA, POMOC PSYCHOLOGICZNA

22 594 91 00 **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji** Czynny w każdą środę i czwartek od godz. 17:00 do 19:00

22 484 88 04 **ITAKA, Telefon Zaufania Młodych** Czynny od poniedziałku do soboty od godz. 12:00 do 20:00

22 425 98 48 **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna** Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 17:00 do 20:00 oraz soboty od godz. 15:00 do 17:00

Każde dziecko telefonując pod wskazane numery może porozmawiać o wszystkim, o przyjaźni, miłości, dojrzewaniu, kontaktach z rodzicami, rodzeństwem, problemach w szkole czy emocjach, których doświadcza. Może uzyskać pomoc w sytuacji, kiedy czują się dyskryminowane, kiedy doświadcza przemocy lub jest jej świadkiem.

Dyżur specjalistów na chacie

- <https://116111.pl/czatuj/>
- <https://800119119.pl>
- <https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>

Miejski Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie:

ul. Bolesława Prusa 16/18

08-110 Siedlce

Telefon: 25 794 30 10