

	System Zarządzania Jakością			Wersja: 02	
	PROCEDURA OCHRONY DZIECI PRZED KRZYWDZENIEM – WERSJA SKRÓCONA				
	Załącznik nr 1 do zarządzenia nr 2/2026 z dnia 08.05.2026 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.
- Dbął 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 1 do zarządzenia nr 2/2026 z dnia 08.05.2026 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 1 do zarządzenia nr 2/2026 z dnia 08.05.2026 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 I PSYCHOLOGICZNA (CAŁODOBOWA I BEZPŁATNA)

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 rówieśniczą lub domową, zdrowiem psychicznym. W razie zgłoszenia sytuacji zagrażającej życiu dziecka, pracownicy linii podejmują interwencję.

Czat online: 116111.pl/czatu

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,
- 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).

POMOC SPECJALISTYCZNA (OGRANICZONE GODZINY DYŻURÓW)

800 119 119

**Telefon zaufania Towarzystwa
Przyjaciół Dzieci (TPD)**

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

Uwaga: Nowe połączenia oraz czat na 800119119.pl są przyjmowane wyłącznie do godziny **21:45**.

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

22 484 88 04

**Telefon Zaufania Młodych Fundacji
ITAKA**

Czynny od pon. do nd. od godz. 13:00 do 20:00

Pomoc psychologiczna dla młodzieży i młodych dorosłych w kryzysie psychicznym i depresji. Czat oraz porady e-mail dostępne na stronie Fundacji ITAKA.

22 484 88 01

**Antydepresyjny Telefon Zaufania
ITAKA (Dla dorosłych)**

Telefon działa w wybrane dni tygodnia wg harmonogramu

Przeznaczony dla **rodziców, opiekunów oraz nauczycieli** szukających wsparcia i informacji o depresji u dzieci. Dyżury pełnią psychologowie i lekarze psychiatry.

22 425 98 48

**Telefoniczna Pierwsza Pomoc
Psychologiczna**

Czynny od pon. do pt. od godz. 17:00 do 20:00 oraz w soboty od 15:00 do 17:00

Wsparcie w kryzysie emocjonalnym, poczuciu samotności, trudnościach w relacjach z rówieśnikami i rodzicami lub w sytuacjach dyskryminacji.

	System Zarządzania Jakością			Wersja: 02
	PROCEDURA OCHRONY DZIECI PRZED KRZYWDZENIEM – WERSJA SKRÓCONA			
	Załącznik nr 1 do zarządzenia nr 2/2026 z dnia 08.05.2026 r.			
	PM-42	Obowiązuje od:	08.05.2026 r.	Strona: 4 z 4

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ I SEKSUALNEJ

800 120 002

**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar
Przemocy w Rodzinie „Niebieska
Linia”**



Czynny całą dobę

Poradnictwo psychologiczne i prawne w sytuacjach przemocy domowej, wsparcie w procedurze Niebieskiej Karty.

22 668 70 00

**Poradnia Telefoniczna Instytutu
Psychologii Zdrowia (IPZ)**

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

Płatna infolinia według stawek operatora dla osób doświadczających przemocy oraz świadków.

800 120 226

**Policyjny Telefon Zaufania ds.
Przeciwdziałania Przemocy Domowej**

Czynny od pon. do pt. od godz. 09:30
do 15:30

Infolinia obsługiwana przez Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji. Służy do zgłaszania incydentów przemocy i konsultacji prawnych. W nagłych wypadkach należy dzwonić pod **112**.

22 635 93 92

Piątkowe Pogotowie Grupy PONTON

Telefon działa w piątki w godz.
od 16:00 do 20:00

Młodzieżowy telefon zaufania dedykowany rozmowom o dojrzewaniu, seksualności, antykoncepcji, relacjach i związkach.

UZALEŻNIENIA I PROFILAKTYKA

519 047 370

**Specjalistyczna Poradnia
Profilaktyczno-Terapeutyczna
„OPTA”**

Telefon działa w piątki w godz.
od 10:00 do 14:00

Wsparcie dla dzieci i młodzieży (do 21 lat) oraz ich rodziców ze środowisk zagrożonych alkoholizmem i innymi uzależnieniami behawioralnymi lub substancjalnymi.

22 594 91 00

**Antydepresyjny Telefon Forum
Przeciw Depresji**

Telefon działa w czwartki w godz.
od 17:00 do 19:00

Konsultacje z lekarzem psychiatrą dla osób w kryzysie lub szukających pomocy dla bliskich cierpiących na depresję.

Pamiętaj! Każde dziecko i nastolatek, telefonując pod wskazane numery, może porozmawiać zupełnie o wszystkim: o przyjaźni, miłości, dojrzewaniu, relacjach z rodzicami i rodzeństwem, problemach w szkole czy trudnych emocjach, których doświadczają. Można tam uzyskać bezpieczne wsparcie i pomoc również wtedy, gdy czujesz się dyskryminowany, doświadczasz jakiegokolwiek przemocy lub jesteś jej świadkiem. **Nie jesteś sam!**

Miejski Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie:

ul. Bolesława Prusa 16/18
08-110 Siedlce
Telefon: 25 794 30 10