



RĘKA W RĘKĘ

Dziecko w spektrum autyzmu w Polsce – poradnik dla rodzin z Ukrainy



Stowarzyszenie LEVEL UP

Redaktorka naczelna: Marcelina Laskownicka

Autorki: zespół projektu Ręka w rękę

- Olga Dziwniel
- Monika Żaczekiewicz
- Jagoda Pleskacz
- Wiktoria Luck

Redakcja:

- Anna Pyrzanowska
- Nicole Schydlo

Skład i oprawa graficzna: zespół Graphics Masters

- Marta Kwiecień

Warszawa, luty 2026



RĘKA W RĘKĘ

Ręka w rękę - Stowarzyszenie LEVEL UP

Ten poradnik został wydany w ramach projektu „Ręka w rękę” prowadzonego przez Stowarzyszenie LEVEL UP. Projekt został sfinansowany przez Unię Europejską.



**Finansowane przez
Unię Europejską**

“Wyłącznie odpowiedzialność za treść niniejszej publikacji ponosi Stowarzyszenie LEVEL UP i niekoniecznie odzwierciedla ona stanowisko Unii Europejskiej.”



Stowarzyszenie LEVEL UP
[Stowarzyszenie LEVEL UP](#)



Wstęp

O projekcie

Celem projektu “Ręka w rękę” było stworzenie kompleksowego systemu wsparcia, który pomoże rodzinom uchodźczym wychowującym dzieci ze spektrum autyzmu i/lub niepełnosprawnościami intelektualnymi odnaleźć się w nowym środowisku oraz lepiej zrozumieć specyfikę polskiego systemu wsparcia socjalnego i terapeutycznego.

Poprzez organizację wspólnych rodzinnych warsztatów, wycieczek, konsultacji wspieraliśmy rodziny w socjalizacji i integracji ze społeczeństwem oraz w budowaniu ciepłych relacji i wzajemnego zrozumienia z polskimi rodzinami znajdującymi się w tej samej sytuacji. Zapewniliśmy także możliwość konsultacji ze specjalistami wspierającymi rodziców dzieci z niepełnosprawnościami w obszarach prawa, edukacji, pedagogiki czy pomocy społecznej.

Projekt nie tylko dostarczył rodzinom praktycznego wsparcia, ale także pozwolił społeczności lokalnej lepiej zrozumieć potrzeby dzieci w spektrum autyzmu. Wierzymy, że otwartość, solidarność i równość społeczna to fundamenty, na których warto budować bardziej przyjazne i wspierające społeczeństwo.

O poradniku

Ten poradnik został stworzony dla rodzin z Ukrainy, które przyjechały do Polski po rozpoczęciu pełnoskalowej wojny wywołanej przez Federację Rosyjską w 2022 roku i wychowują dziecko lub dzieci w spektrum autyzmu. Zrodził się on z inicjatywy rodziców autystycznych dzieci, którzy sami doświadczyli trudności w adaptacji w nowym kraju i teraz chcą pomóc innym rodzinom przejść tę drogę z większym spokojem i poczuciem wsparcia. Doskonale rozumiemy, jak trudno zorientować się w systemie ochrony zdrowia, pomocy społecznej, edukacji, przepisach dotyczących osób z niepełnosprawnością, a także w regulacjach związanych z pobytem migrantów i osób ze statusem uchodźcy. W momencie, gdy jednocześnie opiekujesz się dzieckiem ze specjalnymi potrzebami – wymagającym codziennej uwagi, terapii i kontaktu ze specjalistami – sytuacja staje się jeszcze trudniejsza. Zebraliśmy w jednym miejscu najważniejsze tematy, które najczęściej nurtują ukraińskich rodziców w Polsce: pierwsze kroki po przyjeździe, diagnoza i uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności, dostęp do specjalistów i rehabilitacji, wsparcie psychologiczne i społeczne, kwestie edukacji i dostępnych form nauczania, pomoc prawno-socjalna oraz zagadnienia związane z osiągnięciem przez dziecko pełnoletności. Poradnik ma formę krótkich odpowiedzi z odnośnikami do rzetelnych źródeł, tak aby można było łatwo

odnaleźć potrzebne informacje — ponieważ wiemy, jak bardzo liczy się prostota i szybka nawigacja, gdy wychowuje się dziecko o szczególnych potrzebach. Na końcu publikacji znajduje się zestaw przydatnych linków i materiałów.

Materiał został przygotowany przede wszystkim dla rodzin mieszkających w Warszawie i okolicach, jednak wiele informacji może okazać się pomocnych także w innych regionach Polski. Dane w poradniku odzwierciedlają stan na grudzień 2025 roku. Przepisy dotyczące edukacji, wsparcia społecznego, opieki zdrowotnej oraz zasad pobytu obywateli Ukrainy mogą ulegać zmianom, dlatego zachęcamy do sprawdzania aktualizacji w oficjalnych źródłach, na które się powołujemy. Mamy szczerą nadzieję, że ten poradnik ułatwi poruszanie się w złożonych systemach i choć trochę odciąży czytelników w codziennym poszukiwaniu informacji w nowym kraju.

Spis treści

ROZDZIAŁ 1	
Pierwsze kroki po przyjeździe do Polski	8
 ROZDZIAŁ 2	
Diagnoza spektrum autyzmu i orzeczenie o niepełnosprawności	13
 ROZDZIAŁ 3	
Dostęp do opieki medycznej i rehabilitacji	19
 ROZDZIAŁ 4	
Wsparcie psychologiczne i społeczne	25
 ROZDZIAŁ 5	
Edukacja i wsparcie w szkole i przedszkolu	30
 ROZDZIAŁ 6	
Wsparcie socjalne, pomoc prawna i zatrudnienie rodzica ..	37
 ROZDZIAŁ 7	
Co warto wiedzieć gdy dziecko ukończy 18 lat?	43
 Przydatne linki i materiały	55

ROZDZIAŁ 1
Pierwsze kroki
po przyjeździe do Polski

Po przyjeździe do Polski osoby objęte ustawą o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym (tzw. specustawa) muszą dopełnić kilku podstawowych formalności, aby móc legalnie przebywać w kraju i korzystać z dostępnych form wsparcia. Poniżej znajdziesz najważniejsze informacje, które ułatwią Ci pierwsze dni i tygodnie pobytu.

Rejestracja pobytu w kraju

Twój pobyt w Polsce jest rejestrowany przez funkcjonariusza Straży Granicznej, kiedy przekraczasz granicę. Jeśli nie został zarejestrowany podczas przekraczania granicy, możesz to zrobić później – podczas składania wniosku o nadanie numeru PESEL.

Uzyskanie numeru PESEL ze statusem UKR

Aby otrzymać numer identyfikacyjny PESEL w Warszawie, trzeba osobiście złożyć wniosek w urzędzie dzielnicy (w Delegaturze Biura Administracji i Spraw Obywatelskich Urzędu m.st. Warszawy). W innych miejscowościach wniosek składa się w urzędzie miasta lub urzędzie gminy.

Numer PESEL umożliwia dostęp do usług publicznych, np. pomocy socjalnej, opieki zdrowotnej, zapisania dziecka do szkoły, meldunku i innych spraw urzędowych.

Dokładne informacje o tym, jak uzyskać numer PESEL w Warszawie znajdziesz na stronie Urzędu Miasta: [Nadanie numeru PESEL w związku z konfliktem w Ukrainie - Warszawa 19115](#).

Więcej informacji o tym, jak uzyskać numer PESEL poza Warszawą znajdziesz w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: [Uzyskaj numer PESEL oraz profil zaufany – usługa dla obywateli Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa - Gov.pl](#).

Profil Zaufany - czym jest i jak go założyć?

Profil Zaufany to bezpłatny sposób potwierdzania swojej tożsamości w internecie dla osób powyżej 13 roku życia. Dzięki niemu możesz:

- logować się do systemów administracji publicznej i potwierdzać swoją tożsamość,
- podpisywać dokumenty elektronicznie (taki podpis ma taką samą ważność jak podpis odręczny),
- załatwiać wiele spraw urzędowych online, bez wychodzenia z domu.

Profil Zaufany można założyć razem z numerem PESEL w urzędzie dzielnicy – w Delegaturze Biura Administracji i Spraw Obywatelskich Urzędu m.st. Warszawy.

Aplikacja mObywatel

mObywatel to bezpłatna i oficjalna aplikacja rządu Polski. Pozwala korzystać z wielu ważnych dokumentów i usług publicznych w telefonie. Można powiedzieć, że to cyfrowy portfel na dokumenty i sprawy urzędowe.

W aplikacji możesz m.in.:

- potwierdzić swoją tożsamość przy pomocy dokumentu mObywatel (nie zawsze zastępuje paszport, ale działa w wielu sytuacjach – np. na pocztce, w niektórych urzędach, w służbie zdrowia),
- sprawdzić nadany numer PESEL, w tym numer PESEL UKR,
- zobaczyć swoje e-recepty (czyli elektroniczne recepty na leki),
- korzystać z innych usług administracji publicznej, które są stopniowo dodawane.

Aplikacja jest bezpieczna – logowanie odbywa się przez Profil Zaufany.

Więcej o aplikacji mObywatel znajdziesz na jej oficjalnej stronie: mObywatel.gov.pl.

Dokument Diia.pl

Jeśli masz już numer PESEL, Profil Zaufany oraz aplikację mObywatel, możesz korzystać z cyfrowego dokumentu Diia.pl jako elektronicznego dokumentu tożsamości.

Dokument Diia.pl, dostępny w aplikacji mObywatel, jest uznawany jako dowód tożsamości na terenie Polski w większości sytuacji przewidzianych przez prawo. Ułatwia również przekraczanie granic w ramach strefy Schengen, jednak wciąż konieczne jest posiadanie ważnego paszportu.

Ponieważ, aby używać dokumentu Diia.pl potrzebny jest Profil Zaufany, dokument ten jest dostępny jedynie dla osób powyżej 13 roku życia.

Informacje o tym, jak pobrać dokument, znajdziesz na urzędowej stronie aplikacji mObywatel: [Diia.pl \(Дія пл\) - mObywatel](#).

Zameldowanie

W Polsce trzeba zgłosić miejsce swojego pobytu – to nazywa się meldunek. Należy to zrobić w ciągu 30 dni od przyjazdu.

Obowiązek meldunku dotyczy także obywateli Ukrainy, którzy mieszkają w Polsce dłużej niż 30 dni (pobyt czasowy) lub dłużej niż 3 miesiące (pobyt stały). Aby się zameldować, zgłoś się do urzędu dzielnicy – do Delegatury Biura Administracji i Spraw Obywatelskich (jeśli mieszkasz w Warszawie).

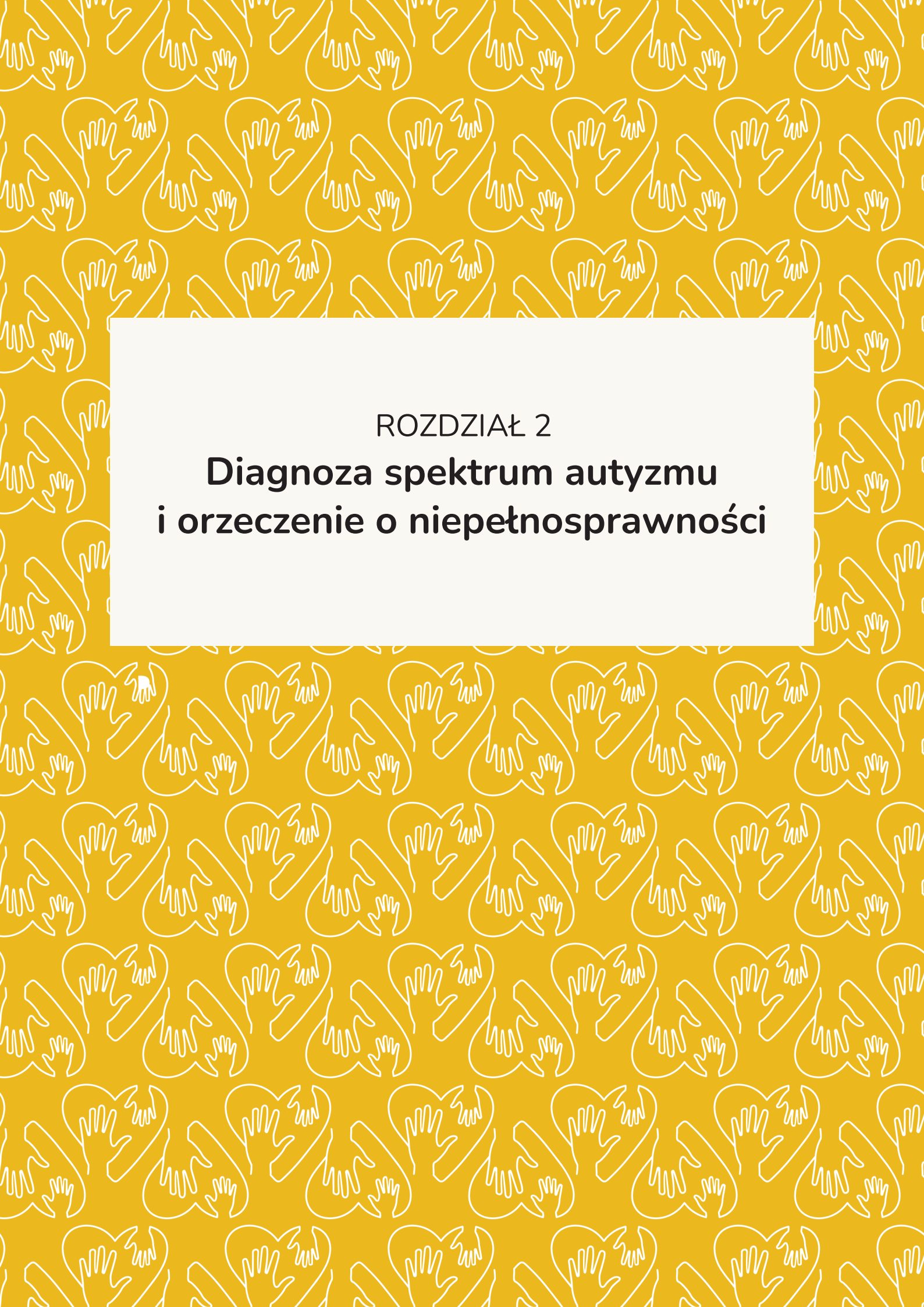
Więcej informacji na temat obowiązku meldunkowego w Polsce przeczytasz w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: [Obowiązek meldunkowy – informacje - Gov.pl - Portal Gov.pl](#).

Inne formy legalizacji pobytu w Polsce:

- zezwolenie na pobyt czasowy,
- zezwolenie na pobyt stały,
- zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego UE.

Więcej informacji o powyższych formach legalizacji pobytu w Polsce znajdziesz w poradniku Międzynarodowego Centrum Rozwoju Polityki Migracyjnej: [Poradnik-przewodnik dla obywateli Ukrainy w Rzeczypospolitej Polskiej](#) (str. 8–18).

O ochronie międzynarodowej przeczytasz w poradniku Stowarzyszenia Interwencji Prawnej: [Poradnik dla osób z niepełnosprawnością, które przybyły do Polski w związku z wojną w Ukrainie](#) (str. 28–33).

The background of the entire page is a repeating pattern of stylized white hands, each holding a heart, set against a solid yellow background. The hands are arranged in a grid-like fashion, with each hand and heart unit slightly offset from the others, creating a dense, textured effect.

ROZDZIAŁ 2

Diagnoza spektrum autyzmu i orzeczenie o niepełnosprawności

W przypadku dzieci w spektrum autyzmu, prawidłowa diagnoza, postawiona przez uprawnionego specjalistę, jest podstawą uzyskania wsparcia związanego z edukacją, terapią czy świadczeniami. Diagnoza jest też potrzebna, aby uzyskać orzeczenie o niepełnosprawności i orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

Co robić, gdy podejrzewasz spektrum autyzmu u dziecka?

Obserwując swoje dziecko na co dzień, być może zauważysz u niego zachowania mogące świadczyć o nietypowym rozwoju. Zachowania takie to między innymi: brak kontaktu wzrokowego, brak chęci kontaktu z rówieśnikami, zabawy polegające na powtarzaniu określonych czynności, opóźnienie w mowie lub zupełny brak języka mówionego.

Jeśli zastanawiasz się, czy twoje dziecko może być w spektrum autyzmu na początek porozmawiaj z nauczycielami w przedszkolu czy w szkole. Gdy zbierzesz informacje na temat tego, jak twoje dziecko funkcjonuje w placówce możesz zacząć ścieżkę formalnej diagnozy. Ten proces może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy. Po otrzymaniu diagnozy i omówieniu jej wyników, możesz złożyć wnioski o orzeczenie o niepełnosprawności i o potrzebie kształcenia specjalnego.

Listę pierwszych objawów spektrum autyzmu oraz niepokojących zachowań dziecka znajdziesz w broszurze organizacji Lucky Mind: [Czy moje dziecko jest w spektrum autyzmu? - Sprawdź samodzielnie pierwsze niepokojące objawy.](#)

Gdzie zgłosić się po diagnozę?

Po diagnozę można zgłosić się do:

- [Poradni psychologiczno-pedagogicznych orzekających w sprawie autyzmu \(PPP\)](#) – są one publiczne i bezpłatne, mogą wystawić opinię i orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, specjalizują się w diagnozie i terapii dzieci w spektrum autyzmu.
- Specjalistycznych ośrodków diagnostycznych – np. ośrodków wczesnej interwencji i ośrodków przy szpitalach dziecięcych, takich jak [Poradnia](#)

[Diagnostyczna dla Dzieci i Młodzieży](#) w Instytucie “Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” czy [Poradnia dla Osób z Autyzmem Dziecięcym w Warszawie](#) przy Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii.

- Prywatnych centrów diagnostycznych – proces jest tam zwykle szybszy, ale odpłatny. Prywatne centra diagnostyczne dodatkowo nie mają możliwości wystawiania orzeczeń o potrzebie kształcenia specjalnego.
- Fundacji prowadzących diagnostykę, np. [Synapsis](#), [Pandora](#), [SCOLAR](#). Niektóre fundacje oferują bezpłatne diagnozy, inne pobierają opłaty, ale często niższe niż placówki prywatne.

Co przygotować na pierwszą wizytę u specjalisty?

Pierwsza konsultacja z psychologiem, psychiatrą, pedagogiem czy psychoterapeutą może budzić stres, dlatego warto się do niej przygotować. Pomocne będzie przemyślenie i zebranie:

- informacji o przebiegu rozwoju dziecka (przebieg porodu, czas osiągnięcia kamieni milowych takich jak mówienie i chodzenie, funkcjonowanie w przedszkolu/szkole, przebyte choroby i urazy, ważne wydarzenia),
- opinii od pediatry i wychowawców/nauczycieli z przedszkola czy szkoły,
- obserwacji dotyczących zachowań, emocji, relacji społecznych,
- opisów sytuacji, które wzbudzają niepokój,
- listy pytań, które rodzic chce zadać specjalście,
- dokumentacji medycznej i psychologicznej – również zagranicznej.

Aby niczego nie zapomnieć, przygotuj sobie wcześniej notatki.

Co robić, gdy dziecko ma już diagnozę z Ukrainy? Czy trzeba przechodzić diagnozę ponownie?

Diagnoza z Ukrainy musi zostać potwierdzona w Polsce. Polski system opieki zdrowotnej i system orzecznictwa opierają się na dokumentach wydanych przez lekarzy mających prawo wykonywania zawodu w Polsce. Ukraińska diagnoza jest jednak bardzo ważna - to cenna dokumentacja medyczna,

która może ułatwić i przyspieszyć cały proces w Polsce. Proces powinien wyglądać następująco:

1. Rodzic/opiekun prawny udaje się do tłumacza przysięgłego, aby ten przetłumaczył całą posiadaną dokumentację medyczną dziecka (diagnozę autyzmu, opinie psychologiczne, wyniki badań, itp.) na język polski.
2. Następnie udaje się z dzieckiem i przetłumaczonymi dokumentami do ośrodka diagnostycznego.
3. Polski lekarz zapoznaje się z dokumentacją, przeprowadza własne badania (wywiad z opiekunem, obserwację dziecka), ale bazuje już na informacjach i historii leczenia z Ukrainy.
4. Na tej podstawie potwierdza diagnozę i wydaje własne zaświadczenie lekarskie, ważne w Polsce.

Z tak uzyskanym zaświadczeniem można podjąć kolejne kroki, m.in. uzyskać orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego czy orzeczenie o niepełnosprawności. Dla dzieci w wieku przedszkolnym istnieje możliwość uzyskania opinii o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju (WWR), którą także otrzymuje się na podstawie opinii lekarskich oraz odpowiedniego wniosku.

Orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego

Orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego to formalny dokument wydawany przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną, który potwierdza, że dziecko potrzebuje specjalnego dostosowania warunków nauczania ze względu na swoje trudności rozwojowe lub niepełnosprawności. Orzeczenie wydawane jest na wniosek rodzica lub opiekunów prawnych, na podstawie dostarczonej dokumentacji, diagnozy, opinii z placówki edukacyjnej, opinii specjalistów (np. pedagoga, psychologa) oraz rozmów z rodzicami. Dokument ten określa, jakie wsparcie edukacyjne oraz terapeutyczne jest niezbędne dla dziecka oraz umożliwia placówce edukacyjnej zapewnienie odpowiedniego wsparcia, dostosowania programów nauczania oraz metod pracy.

Więcej informacji o orzeczeniu o potrzebie kształcenia specjalnego przeczytasz w poradniku Polskiego Towarzystwa Zespołu Aspergera: [Mam dziecko z niepełnosprawnością. Poradnik dla rodziców](#) (str. 51-54).

Orzeczenie o niepełnosprawności dla dziecka do 16. roku życia – jak uzyskać i po co?

Orzeczenie o niepełnosprawności jest odrębnym dokumentem, który wydaje Miejski lub Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności właściwy ze względu na miejsce zamieszkania. To orzeczenie nie dotyczy szkoły, ale może pomóc w uzyskaniu finansowego i socjalnego wsparcia np. zasiłków pielęgnacyjnych, świadczeń opiekuńczych czy ulg w podatkach i zniżek na komunikację.

Aby uzyskać orzeczenie, rodzic musi złożyć wniosek, dołączając do niego dokumentację medyczną (w tym zaświadczenie lekarskie) oraz dokumenty potwierdzające legalny pobyt dziecka w Polsce (np. paszport lub status UKR). Wszystkie dokumenty medyczne, które nie są w języku polskim, muszą być przetłumaczone przez tłumacza przysięgłego.

Więcej informacji o potrzebnych dokumentach i nie tylko znajdziesz w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: [Uzyskaj orzeczenie o niepełnosprawności dla dziecka - Gov.pl](#).

Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności po 16. roku życia

W Polsce orzeczenie o niepełnosprawności dla dziecka obowiązuje tylko do ukończenia 16 roku życia, więc po ukończeniu należy zdobyć nowe orzeczenie - orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Wniosek najlepiej złożyć 1-3 miesiące przed upływem ważności orzeczenia dziecka, albo od razu po ukończeniu 16 lat, jeśli dziecko osiąga ten wiek wcześniej niż upływa termin starego orzeczenia.

Szczegółowe informacje o tym, jak uzyskiwać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności znajdują się w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: [Uzyskaj orzeczenie o stopniu niepełnosprawności - Gov.pl](#).

Co robić, gdy dziecko ma już orzeczenie o niepełnosprawności z Ukrainy?

Orzeczenie o niepełnosprawności wydane w Ukrainie nie jest honorowane na terenie Polski. Oznacza to, że aby korzystać z uprawnień i świadczeń dla osób z niepełnosprawnością trzeba uzyskać polskie orzeczenie.

Więcej informacji dotyczących tego problemu znajdziesz na stronie Fundacji Polskiego Forum Migracyjnego: [Jeśli jesteś obywatelem Ukrainy i masz niepełnosprawność – powinieneś wiedzieć: - Fundacja Polskie Forum Migracyjne.](#)

ROZDZIAŁ 3

**Dostęp do opieki medycznej
i rehabilitacji**

Obywatele Ukrainy, którzy mają numer PESEL ze statusem UKR, mogą korzystać w Polsce z bezpłatnej publicznej opieki medycznej. Od września 2025 roku zakres tych świadczeń dla dorosłych osób, które nie pracują, został jednak ograniczony. Zmiany te nie dotyczą dzieci do 18. roku życia.

Jeśli podstawą legalnego pobytu w Polsce jest inny tytuł (np. zezwolenie na pobyt czasowy lub stały), dostęp do publicznej opieki zdrowotnej wymaga opłacania składek na ubezpieczenie zdrowotne. Składki te mogą być opłacane m.in. przez pracodawcę, uczelnię lub samodzielnie (dobrowolnie).

Możliwe jest także wykupienie prywatnego ubezpieczenia zdrowotnego lub korzystanie z prywatnych placówek medycznych.

Szczegóły dotyczące wprowadzonych we wrześniu 2025 roku zmian w zakresie udzielania świadczeń medycznych znajdują się w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: [Od 30 września zmiany w udzielaniu świadczeń opieki zdrowotnej obywatelom Ukrainy - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl](#).

Więcej o pomocy medycznej dla obywateli Ukrainy przeczytasz w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: [Pomoc medyczna dla obywateli Ukrainy - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl](#) oraz w Serwisie Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia: [Пацієнти з України | Pacjent](#).

System opieki zdrowotnej w Polsce

System opieki zdrowotnej w Polsce opiera się na świadczeniach finansowanych ze środków publicznych przez [Narodowy Fundusz Zdrowia](#) (NFZ). Obejmuje on zarówno podstawową opiekę zdrowotną, jak i leczenie specjalistyczne, rehabilitację oraz opiekę długoterminową.

Uzupełnieniem tego systemu są instytucje takie jak [Zakład Ubezpieczeń Społecznych](#) (ZUS), który odpowiada za orzecznictwo do celów rentowych oraz rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej, oraz [Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych](#) (PFRON), który finansuje szeroki zakres działań wspierających rehabilitację społeczną i zawodową.

Podstawowa opieka zdrowotna i leczenie specjalistyczne

Podstawą systemu jest lekarz [podstawowej opieki zdrowotnej](#) (POZ), często nazywany także lekarzem pierwszego kontaktu lub lekarzem rodzinnym. Przyjmuje on w przychodni (czasem nazywanej też poradnią POZ) i zazwyczaj jako pierwszy ocenia stan zdrowia dziecka. Lekarz POZ jest kluczowy w procesie kierowania do dalszych lekarzy specjalistów, ponieważ do większości z nich wymagane jest oficjalne skierowanie.

W ramach podstawowej opieki zdrowotnej można skorzystać też z usług pielęgniarki środowiskowej oraz położnej.

Więcej o podstawowej opiece zdrowotnej przeczytasz w Serwisie Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia: [Jak działa podstawowa opieka zdrowotna | Pacjent](#).

Większość świadczeń specjalistycznych i szpitalnych finansowana jest przez NFZ. Do wielu lekarzy specjalistów wymagane jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (czyli lekarza, który ma umowę z NFZ lub pracuje w placówce medycznej posiadającej taką umowę). Choć nie musi to być lekarz POZ, to on najczęściej takie skierowania wystawia.

Więcej o wizytach u lekarzy specjalistów przeczytasz na stronie Rzecznika Praw Pacjenta: [Wizyta u lekarza specjalisty - Rzecznik Praw Pacjenta - Portal Gov.pl](#).

Informacje o tym kto i kiedy nie potrzebuje skierowania znajdziesz w Serwisie Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia: [Kto i kiedy nie potrzebuje skierowania | Pacjent](#).

Leczenie psychiatryczne

Psychiatra dziecięcy diagnozuje i leczy zaburzenia (np. spektrum autyzmu, ADHD) oraz jest uprawniony do wystawiania zaświadczeń o stanie zdrowia potrzebnych np. do uzyskania orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego.

Świadczenia związane z opieką psychiatryczną realizowane są w Poradniach Zdrowia Psychicznego (PZP) dla Dzieci i Młodzieży. Do lekarza psychiatry nie jest wymagane skierowanie w ramach wizyty na NFZ.

Dla dzieci z diagnozą autyzmu istnieją dedykowane Poradnie dla Osób z Autyzmem Dziecięcym znajdujące się przy placówkach zdrowotnych. Do tych poradni wymagane jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

W ramach publicznej opieki zdrowotnej możliwe jest także leczenie psychiatryczne w szpitalach psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży. Obejmuje ono zarówno oddziały dzienne, w których dziecko uczestniczy w terapii w ciągu dnia i wraca do domu, jak i leczenie stacjonarne, wymagające całodobowego pobytu w szpitalu. Tego typu leczenie jest stosowane w sytuacjach, gdy problemy psychiczne wymagają intensywnej, wielospecjalistycznej opieki. Skierowanie na oddział dzienny lub stacjonarny wystawia lekarz psychiatra.

Więcej informacji na temat leczenia psychiatrycznego znajdziesz w Serwisie Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia: [Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień | Pacjent](#).

Rehabilitacja i turnusy rehabilitacyjne

Proces leczenia i rehabilitacji jest długofalowy i wymaga aktywnego udziału rodziców. Istnieje wiele metod terapii, a ich wybór powinien być dostosowany do diagnozy i zaleceń lekarza specjalisty rehabilitacji. Dziecko może korzystać z różnych form rehabilitacji finansowanych z NFZ lub PFRON:

1. Rehabilitacja lecznicza (finansowana przez NFZ)

- Wymaga skierowania od lekarza POZ lub specjalisty.
- Stacjonarna: Pobyt kilkutygodniowy w oddziale stacjonarnym.
- Dzienna: Pobyt w ośrodkach dziennego pobytu (do 120 dni w roku).
- Ambulatoryjna: W poradniach rehabilitacyjnych (zwykle 10 spotkań w serii).

Więcej na temat rehabilitacji finansowanej przez NFZ przeczytasz na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia: [Rehabilitacja lecznicza / Co każdy pacjent wiedzieć powinien? / Dla pacjenta / Narodowy Fundusz Zdrowia - Mazowiecki Oddział Wojewódzki](#).

2. Turnusy rehabilitacyjne (dofinansowane z PFRON)

- Jest to forma aktywnej rehabilitacji społecznej połączonej z wypoczynkiem.
- Należy odróżnić je od leczenia sanatoryjnego, finansowanego przez NFZ.
- Warunki: Należy posiadać orzeczenie o niepełnosprawności, skierowanie (wniosek) od lekarza oraz spełniać kryterium dochodowe.
- Dofinansowanie: Można je otrzymać raz w roku. Wysokość zależy od stopnia niepełnosprawności. Można również ubiegać się o dofinansowanie dla opiekuna.
- Wniosek: Składa się go w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR), a także przez internetowy [System Obsługi Wsparcia PFRON](#) (SOW).

Więcej na temat rehabilitacji dofinansowywanej przez PFRON przeczytasz na stronie PFRON: [Turnusy rehabilitacyjne - Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych](#).

Pomoc pilna - jak działać w sytuacjach pilnych?

W stresujących momentach dzieci autystyczne mogą przejawiać zachowania agresywne i autoagresywne. Jeśli w takich sytuacjach dojdzie do nagłego zagrożenia życia lub zdrowia twojego dziecka lub kogoś z otoczenia, należy wezwać pogotowie ratunkowe:

- **999** - bezpośredni numer pogotowia ratunkowego; połączenie odbiera dyspozytor medyczny.
- **112** - europejski numer alarmowy służący do zgłaszania zagrożenia życia, zdrowia lub mienia; dyspozytor może wysłać do zdarzenia karetkę, policję, straż pożarną lub inne służby lub przetączyć do dyspozytora medycznego.

Należy podać dyspozytorowi dokładny adres, przyczynę wezwania i informacje o osobie potrzebującej pomocy, w tym informację o tym, że dziecko jest w spektrum autyzmu. Dyspozytor może zadać dodatkowe pytania lub wydać instrukcje - dlatego nigdy nie rozłączaj się jako pierwszy.

Jeżeli nie jest potrzebna interwencja pogotowia ratunkowego, można skorzystać z pomocy szpitali psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży, przeznaczonych do interwencji w kryzysach psychicznych, czy Szpitalnych Oddziałów Ratunkowych (SOR) w przypadku problemów fizycznych (np. dziecko zrobiło sobie krzywdę).

Istnieją także Telefoniczne Linie Wsparcia Kryzysowego, gdzie można uzyskać poradę jak postępować i poradzić sobie z kryzysem dziecka.

- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15 – 20:00).

Dodatkowo, w wielu miastach i powiatach działają Ośrodki Interwencji Kryzysowej, które oferują natychmiastową, bezpłatną pomoc psychologiczną i często prawną w sytuacjach kryzysowych - w Warszawie jest to [Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej](#) (WOIK).

ROZDZIAŁ 4

**Wsparcie psychologiczne
i społeczne**

Otrzymanie diagnozy spektrum autyzmu u dziecka może wiązać się z ulgą, niepewnością, lękiem i nadzieją jednocześnie – i wszystkie te uczucia są naturalne. Diagnoza otwiera nową drogę, która przynosi zarówno zmiany, jak i możliwości lepszego wspierania dziecka. Warto w tym czasie zadbać również o własny dobrostan i wsparcie dla całej rodziny, bo pomoc psychologiczna i społeczna może znacząco ułatwić odnalezienie się w nowej sytuacji. Bardzo ważne jest również zdobywanie rzetelnej wiedzy o autyzmie pamiętając, że u każdego dziecka wygląda on inaczej. Więcej informacji można znaleźć na polecanych stronach zgromadzonych na końcu tego e-booka.

Pomoc publiczna (na NFZ)

Niestety, dostęp do bezpłatnych świadczeń bywa trudny i może wiązać się z długim oczekiwaniem na wizytę, jednak warto próbować, ponieważ pomoc ta jest bezpłatna i realizowana przez specjalistów:

- **[Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne \(PPP\)](#)** – są kluczowe dla uzyskania wsparcia w edukacji. Ich zespoły orzekające wydają opinie o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju (WWR) oraz orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego. Pracują jednak nie tylko z dziećmi, ale również z rodzicami; często prowadzą konsultacje rodzinne, warsztaty, terapię lub wsparcie dla opiekunów. Oferta usług innych niż orzecznictwo różni się między placówkami, warto sprawdzić szczegóły na stronach poszczególnych poradni.
- **Poradnie Zdrowia Psychicznego (PZP)** – dla dzieci, młodzieży i dorosłych; nie ma jednej listy publicznych poradni, dlatego należy szukać placówek mających umowę z NFZ.
- **[Centra Zdrowia Psychicznego](#)** - tylko dla dorosłych oraz nie wymagają skierowania.
- **[Instytut Psychiatrii i Neurologii](#)** czy **[Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth](#)** – wybrane miejsca oferujące świadczenia na NFZ.

Organizacje pozarządowe

W wielu miastach działają organizacje, stowarzyszenia i fundacje wspierające:

- dzieci i dorosłych w spektrum autyzmu,
- osoby z niepełnosprawnościami,
- rodziców i rodziny tych osób.

Warto nie ograniczać się do organizacji pozarządowych działających jedynie na terenie Warszawy - wiele z nich ma oferty pomocy online.

Część z organizacji specjalizuje się w autyzmie, inne prowadzą ogólną pomoc psychologiczną. Warto pamiętać, że tego typu wsparcie zależy od aktualnych projektów i programów, dlatego najlepiej szukać aktualnych informacji bezpośrednio na stronach organizacji.

Wybrane organizacje pomagające rodzinom dzieci z niepełnosprawnością znajdziesz w poradniku Polskiego Towarzystwa Zespołu Aspergera: [Mam dziecko z niepełnosprawnością. Poradnik dla rodziców](#) (str. 136-137) oraz na stronie informatora Autyzm po ludzku: [Organizacje pozarządowe – Autyzm po ludzku](#).

Pomoc prywatna

Wizyty prywatne zwykle wiążą się z krótszym czasem oczekiwania, jednak są odpłatne. Dla wielu rodzin może to być jedyna szybka forma wsparcia – zwłaszcza w nagłych lub trudnych sytuacjach.

Niezależnie czy wybierzesz placówkę finansowaną z pieniędzy publicznych, prywatną czy należącą do organizacji pozarządowej, prawdopodobnie będziesz mieć do wyboru różnorodne formy wsparcia, w zależności od potrzeb i możliwości twojej rodziny.

Grupy wsparcia

Oprócz profesjonalnej terapii duże znaczenie ma kontakt z innymi rodzicami przechodzącymi przez podobne doświadczenia. Grupy wsparcia mogą dostarczać:

- zrozumienia i poczucia wspólnoty,
- praktycznych wskazówek i wymiany doświadczeń,
- zmniejszenia poczucia osamotnienia.

Jak ich szukać?

- przez organizacje pozarządowe, np. [Stowarzyszenie Mudita](#), które organizuje również turnusy wytchnieniowe dla rodzin,
- w poradniach – część z nich prowadzi warsztaty lub grupy wsparcia,
- w internecie, wpisując hasła typu:
- „grupa wsparcia dla rodziców dzieci w spektrum autyzmu Warszawa”,
- a w przypadku spotkań zdalnych – „online”.

Psychoedukacja

Psychoedukacja może być uzupełnieniem profesjonalnej terapii, ale nie jej zamiennikiem. Dzięki poznaniu mechanizmów rządzących naszym umysłem i nauce strategii radzenia sobie z emocjami jesteśmy w stanie obniżyć poziom stresu i bardziej świadomie reagować na trudne sytuacje. Psychoedukacja bywa prowadzona przez psychologów w fundacjach, poradniach i centrach zdrowia psychicznego w formie warsztatów lub sesji indywidualnych. Obecnie coraz więcej treści psychoedukacyjnych przenosi się do internetu — popularne stają się webinary, kursy online, e-booki, aplikacje mobilne czy profile w mediach społecznościowych poświęcone zdrowiu psychicznemu. Atutem tej formy jest łatwy dostęp z dowolnego miejsca, dostęp do bezpłatnych lub niedrogich materiałów oraz możliwość uczenia się w dogodnym dla siebie tempie. Warto jednak pamiętać, że korzystając z treści psychoedukacyjnych w internecie, należy zachować krytyczne myślenie — nie wszystkie materiały są rzetelne, a w razie wątpliwości najlepiej omówić je ze specjalistą (psychologiem, psychiatrą, pedagogiem lub psychoterapeutą), który pomoże dobrać narzędzia odpowiednie do sytuacji dziecka i rodziny. Wiele technik wymaga regularnego ćwiczenia i dostosowania do konkretnej osoby.

- 💡 **Ważne:** działania psychoedukacyjne **nie zastępują** profesjonalnej diagnozy
- i terapii, szczególnie przy nasilonych trudnościach.

Wartościowe treści psychoedukacyjne przeczytasz w poradniku Stowarzyszenia Mudita: [Powitalnik](#).

Wsparcie przy trudnościach behawioralnych

Zachowania określane jako „trudności behawioralne” mogą mieć różne nasilenie i przyczyny — od przeciążenia sensorycznego, przez stres, po problemy komunikacyjne. Dlatego tak ważna jest konsultacja ze specjalistą (psychologiem, psychiatrą, pedagogiem lub psychoterapeutą), który pomoże:

- zrozumieć źródło zachowania,
- ocenić, czy potrzebna jest terapia,
- zaplanować odpowiednie formy wsparcia.

W radzeniu sobie z trudnościami bardzo pomocne bywa regularne uczestnictwo w różnego rodzaju zajęciach i terapiach wspierających rozwój dziecka. Na rynku dostępne są różnorodne zajęcia przeznaczone dla dzieci z zaburzeniami rozwoju, takie jak treningi umiejętności społecznych, integracja sensoryczna, terapia pedagogiczna, treningi słuchowe czy terapia z udziałem zwierząt. Oferują je zwykle placówki prywatne, ale także fundacje. Zanim zapiszesz dziecko na nowe zajęcia, postaraj się zdobyć informacje co się będzie na nich działo, jakie są ich założenia i spodziewane efekty, zasięgnij też opinii innych rodziców.

ROZDZIAŁ 5
**Edukacja i wsparcie w szkole
i przedszkolu**

System edukacji i podstawy prawne

Dzieci pochodzące z Ukrainy – w tym dzieci z autyzmem – mają w Polsce prawo do nauki na takich samych zasadach jak obywatele Polski, zgodnie z ustawą Prawo oświatowe. Oznacza to możliwość bezpłatnej edukacji w publicznych przedszkolach i szkołach, dostęp do zajęć specjalistycznych, terapii oraz wsparcia psychologiczno-pedagogicznego. Uczniowie ukraińscy mają również prawo do nauki języka polskiego i zajęć wyrównawczych wspierających adaptację.

W Polsce obowiązek szkolny dotyczy dzieci i młodzieży zazwyczaj od 7. do 18. roku życia. Dzieci z Ukrainy przebywające w Polsce również muszą realizować obowiązek szkolny – w szkole publicznej, prywatnej lub poprzez inną prawnie dopuszczalną formę nauki. Należy pamiętać, że brak realizacji obowiązku szkolnego przez dziecko z Ukrainy może wiązać się z utratą prawa do świadczenia 800+, zgodnie z ustawą z dnia 15 maja 2024 r. o pomocy obywatelom Ukrainy.

W odniesieniu do uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE), w tym z autyzmem, obowiązują te same zasady co wobec dzieci polskich. Otrzymują oni pomoc na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, wydanego przez publiczną poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

Realizacja obowiązku szkolnego

Dziecko w spektrum autyzmu (w tym z zespołem Aspergera) może realizować edukację w różnych typach placówek – wybór zależy od potrzeb dziecka, orzeczenia oraz decyzji rodziców.

Rodzaj placówki/ forma nauki	Charakterystyka (opis, zalety, wyzwania)
Placówki ogólnodostępne (publiczne i niepubliczne)	Zapewniają naturalne środowisko społeczne, kontakt z rówieśnikami i lokalną integrację. Mogą jednak być wyzwaniem ze względu na duże klasy i ograniczone doświadczenie kadry w pracy z autyzmem. Szkoły rejonowe mają obowiązek przyjąć każdego ucznia podlegającego ich rejonowi.

Rodzaj placówki/ forma nauki	Charakterystyka (opis, zalety, wyzwania)
Placówki integracyjne	Oferują mniejsze klasy, rozszerzone dostosowania oraz obecność nauczyciela wspomagającego. Łączą edukację ogólną z dodatkowymi formami wsparcia. Wyzwania mogą dotyczyć ograniczonej liczby miejsc i zróżnicowanego przygotowania kadry.
Placówki specjalne	Zapewniają intensywne, stałe wsparcie terapeutyczne, bardzo małe grupy i wykwalifikowaną kadrę. Edukacja możliwa do 24. roku życia. Tworzą bezpieczne i wysoko dostosowane środowisko, ale ograniczają kontakt z rówieśnikami i często wymagają dalszych dojazdów.
Szkoły przysposabiające do pracy (PDP)	Przygotowują do samodzielności, funkcjonowania w dorosłym życiu i pracy wspomaganiej. Program jest praktyczny i dostosowany, ale nie umożliwia zdobycia pełnego zawodu.
Ośrodki Rewalidacyjno-Wychowawcze (ORW)	Placówki terapeutyczne dla dzieci z głębokim autyzmem lub niepełnosprawnością sprzężoną. Oferują intensywną terapię i naukę w bardzo małych, wyspecjalizowanych grupach (3–25 lat). Wyzwania: ograniczona liczba miejsc i brak klasycznej ścieżki edukacyjnej.
Indywidualizowana ścieżka kształcenia (ZŚK)	Uczeń część zajęć realizuje z klasą, a część indywidualnie. Forma elastyczna, dostosowana do potrzeb, ale wymagająca dobrej koordynacji pracy szkoły.

Rodzaj placówki/ forma nauki	Charakterystyka (opis, zalety, wyzwania)
Nauczanie indywidualne	Zajęcia prowadzone w domu lub w szkole, gdy uczeń nie może funkcjonować w grupie. Zapewnia pełne dostosowanie tempa nauki, ale ogranicza kontakty społeczne i liczbę godzin lekcyjnych.
Wczesne Wspomaganie Rozwoju (WWR)	Dla dzieci przed rozpoczęciem nauki szkolnej dostępne są bezpłatne zajęcia WWR – terapia realizowana jest w przedszkolu, szkole lub poradni we współpracy z zespołem specjalistów. Wymagana jest opinia o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju wydana przez publiczną poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

Szczegółowe informacje na temat sposobów realizacji obowiązku szkolnego znajdziesz w poradniku opracowanym przez Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie: [Mazowiecki Informator dla Rodziców i Opiekunów Dziecka z Niepełnosprawnością](#) (str. 51 - 56).

Więcej o WWR przeczytasz w poradniku opracowanym przez Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie: [Mazowiecki Informator dla Rodziców i Opiekunów Dziecka z Niepełnosprawnością](#) (str. 49 - 50).

Wsparcie w placówce edukacyjnej

- Szkola powinna zapewnić nauczyciela wspomagającego lub asystenta ucznia, który wspiera ucznia z autyzmem w codziennych zadaniach, pomaga w integracji z rówieśnikami oraz ułatwia dostosowanie szkolnego środowiska.

Więcej na ten temat przeczytasz w poradniku Polskiego Towarzystwa Zespołu Aspergera: [Mam dziecko z niepełnosprawnością. Poradnik dla rodziców](#) (str. 60).

- Dla dzieci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego placówki mają obowiązek zorganizować zajęcia rewalidacyjne i specjalistyczne, mające na celu kompensować trudności w uczeniu się. Ich rodzaj i zakres zależy od zapisów w orzeczeniu.
- **Wielospecjalistyczna ocena poziomu funkcjonowania ucznia (WOPFU)** - jej celem jest jak najpełniejsze poznanie potrzeb, możliwości i sposobów funkcjonowania ucznia. Jest uzupełnieniem i doprecyzowaniem orzeczenia. To podstawa do stworzenia Indywidualnego Programu Edukacyjno-Terapeutycznego.

Więcej o WOPFU przeczytasz na stronie Wydawnictwa Szkolnego i Pedagogicznego: [WOPFU i IPET – czym są i kto powinien je przygotowywać?](#)

- Na podstawie orzeczenia o kształceniu specjalnym zespół nauczycieli i specjalistów przygotowuje **Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny (IPET)**, określający cele edukacyjne i terapeutyczne, formy pracy, metody oraz czas i zakres wsparcia dla ucznia.

Szczegółowe informacje o IPET znajdziesz w poradniku opracowanym przez Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie: [Mazowiecki Informator dla Rodziców i Opiekunów Dziecka z Niepełnosprawnością](#) (str. 57 - 59).

Rola poradni psychologiczno-pedagogicznych

1. **Diagnoza funkcjonowania dziecka:** PPP ocenia rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dziecka oraz identyfikuje trudności wpływające na naukę i zachowanie.
2. **Wydawanie orzeczeń i opinii:** Poradnia wystawia orzeczenia o kształceniu specjalnym, o zajęciach rewalidacyjno-wychowawczych oraz opinie WWR.

3. **Konsultacje i wsparcie dla rodziców:** Specjaliści wyjaśniają wyniki diagnozy, udzielają porad wychowawczych oraz informują o możliwych formach wsparcia w szkole.
4. **Wsparcie szkoły i nauczycieli:** PPP udziela zaleceń i pomaga nauczycielom dostosować metody pracy do dziecka.
5. **Wczesne Wspomaganie Rozwoju (WWR):** Poradnia kieruje na terapię WWR: psychologiczną i pedagogiczną dla dzieci przed rozpoczęciem szkoły.
6. **Dostosowania edukacyjne:** PPP ustala, jakie dostosowania i formy pomocy szkolnej są potrzebne dziecku zgodnie z diagnozą.

Wybór poradni: należy zwrócić się do tej poradni, która jest przypisana do szkoły/przedszkola, do którego uczęszcza dziecko.

O pomocy psychologiczno-pedagogicznej organizowanej przez szkołę, przedszkole lub inną placówkę edukacyjną przeczytasz w poradniku opracowanym przez Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie: [Mazowiecki Informator dla Rodziców i Opiekunów Dziecka z Niepełnosprawnością](#) (str. 62 - 65).

Pomoc materialna i transport

Dziecko w spektrum autyzmu może korzystać ze **stypendium socjalnego, zasiłku szkolnego** oraz **świadczenia „Dobry Start” (300+)**.

- **Świadczenie „Dobry Start” (300+)** to jednorazowe świadczenie w wysokości 300 zł na każde dziecko uczące się, wypłacane raz w roku na zakup wyprawki szkolnej. Przysługuje uczniom od 7 do 20 lat (lub do 24 lat w przypadku uczniów z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego). Nie zależy od dochodu rodziny.

O szczegółach świadczenia „Dobry Start” przeczytasz w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: [Dobry Start - Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej - Portal Gov.pl](#).

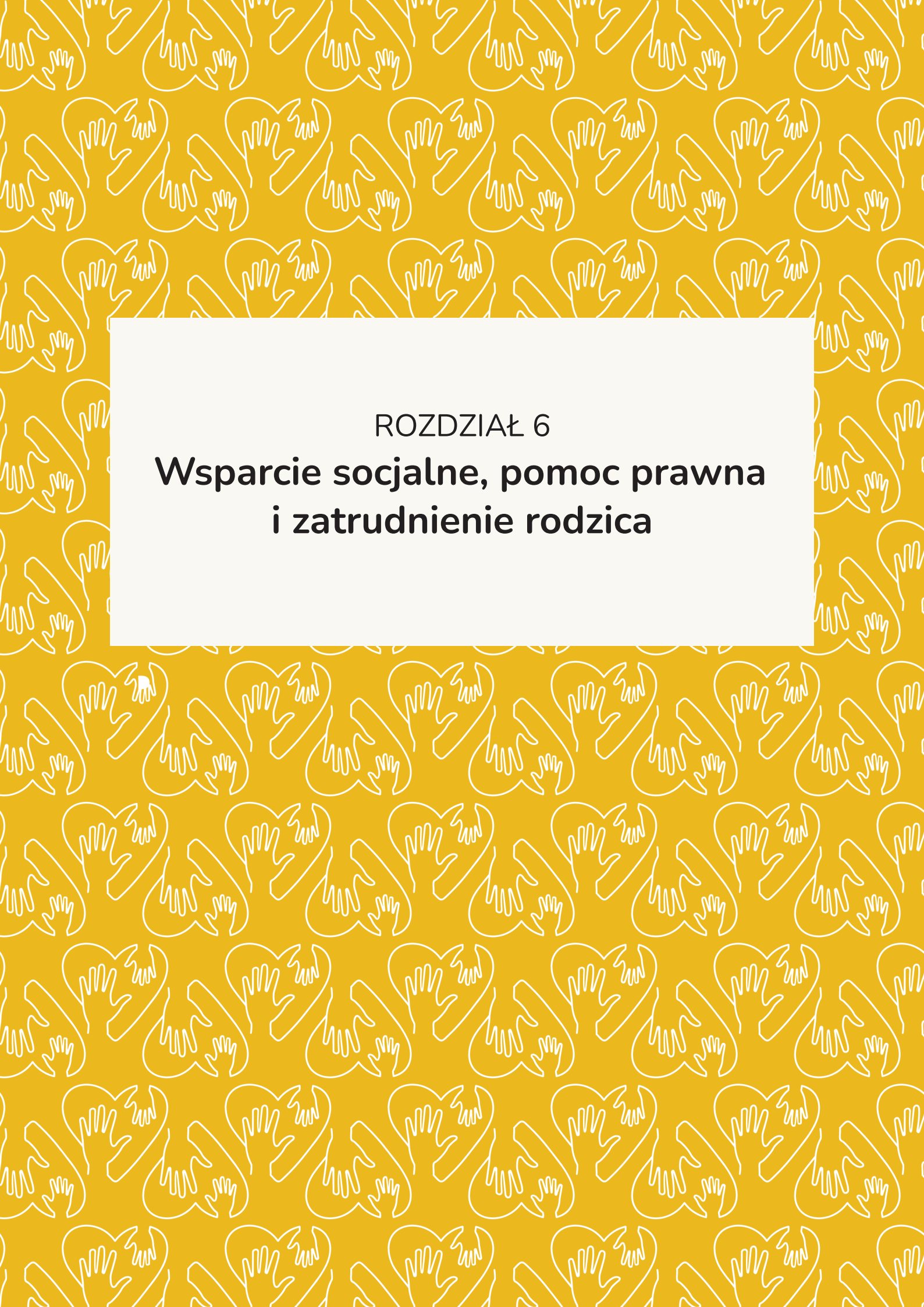
- **Stypendium socjalne lub zasiłek szkolny:** Świadczenia te nie są powiązane z diagnozą — przysługują wyłącznie przy trudnej sytuacji

materialnej rodziny (dochód do 823 zł netto na osobę). **Stypendium socjalne** to comiesięczne wsparcie na wydatki edukacyjne, a **zasitek szkolny** to jednorazowa pomoc w przypadku nagłych trudności życiowych.

Więcej szczegółów znajdziesz w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: [Stypendium szkolne oraz zasitek szkolny – Ministerstwo Edukacji Narodowej](#).

Gmina ma obowiązek zorganizować i sfinansować **bezpłatny transport** ucznia z orzeczeniem do najbliższej szkoły spełniającej zalecenia orzeczenia lub zwrócić koszty dowozu, **jeśli wynika to z diagnozy i potrzeb dziecka**.

Więcej informacji na ten temat przeczytasz w poradniku opracowanym przez Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie: [Mazowiecki Informator dla Rodziców i Opiekunów Dziecka z Niepełnosprawnością](#) (str. 66 - 67).

The background of the entire page is a repeating pattern of stylized white hands, each holding a heart, set against a solid yellow background. The hands are arranged in a grid-like fashion, with each hand holding a heart of a different size and orientation.

ROZDZIAŁ 6

Wsparcie socjalne, pomoc prawna i zatrudnienie rodzica

Pomoc społeczna w Polsce

Wychowywanie dziecka z niepełnosprawnością to duże wyzwanie, często wiążące się z dodatkowymi kosztami i trudnościami w codziennym życiu, dlatego w Polsce działa system pomocy społecznej, który ma wspierać osoby i rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji. Pomoc społeczna pomaga wtedy, gdy własne możliwości, dochody lub dostępne wsparcie nie wystarczają, aby poradzić sobie z problemami dnia codziennego. Jej celem jest zaspokojenie podstawowych potrzeb, umożliwienie życia w godnych warunkach oraz stopniowe wzmacnianie samodzielności i integracji ze społeczeństwem. Korzystanie z pomocy społecznej opiera się na współpracy – osoby i rodziny otrzymujące wsparcie aktywnie uczestniczą w ustalaniu i realizowaniu działań, które mają pomóc im poprawić ich sytuację życiową.

Więcej o pomocy społecznej przeczytasz w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: [Zasady pomocy społecznej - Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej - Portal Gov.pl.](#)

Ośrodki Pomocy Społecznej

Instytucjami, do których można zgłosić się po pomoc w trudnej sytuacji życiowej są w Polsce Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS). Zajmują się one udzielaniem wsparcia m.in. poprzez pracę socjalną, wypłatę świadczeń pieniężnych, pomoc rzeczową (np. żywność) oraz organizowanie lub przyznawanie usług, takich jak opieka czy wsparcie specjalistyczne. OPS może także skierować osobę lub rodzinę do innych form pomocy, np. ośrodków wsparcia.

Warto wiedzieć, że prawo do wielu świadczeń finansowych zależy od wysokości dochodów osoby lub całej rodziny ubiegającej się o pomoc, dlatego pracownik socjalny zawsze analizuje sytuację dochodową i życiową rodziny przed przyznaniem wsparcia.

Listę Ośrodków Pomocy Społecznej w Warszawie znajdziesz na stronie Urzędu Miasta: [Świadczenia z pomocy społecznej - Wsparcie.](#)

Świadczenia przysługujące osobom i rodzinom z Ukrainy

Świadczenia rodzinne:

- **Zasiłek rodzinny**

Zasiłek rodzinny to comiesięczne wsparcie finansowe na utrzymanie dziecka, przyznawane wtedy, gdy dochody osoby lub rodziny nie przekraczają określonego limitu. Do zasiłku można otrzymać dodatkowe pieniądze, m.in. z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka z niepełnosprawnością, samotnego wychowywania dziecka czy wychowywania dzieci w rodzinie wielodzietnej. Prawo do zasiłku mają rodzice, jeden z rodziców, opiekun prawny lub faktyczny dziecka, a także osoba ucząca się, jeśli spełnia warunki.

Świadczenia opiekuńcze:

- **Zasiłek pielęgnacyjny**

Zasiłek pielęgnacyjny jest przeznaczony dla osób z niepełnosprawnościami oraz seniorów po 75. roku życia, którzy potrzebują stałej opieki. Ma on pomóc w pokryciu części kosztów związanych z pielęgnacją i jest przyznawany niezależnie od dochodu. Otrzymuje się go na podstawie orzeczenia o niepełnosprawności albo po ukończeniu 75 lat. Zasiłek przysługuje m.in. niepełnosprawnym dzieciom, osobom powyżej 16. roku życia z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz osobom z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała przed ukończeniem 21 lat.

- **Świadczenie pielęgnacyjne**

Od 1 stycznia 2024 r. obowiązują nowe zasady przyznawania świadczenia pielęgnacyjnego. Na nowych warunkach mogą je otrzymać osoby, które opiekują się dziećmi z niepełnosprawnością do ukończenia 18. roku życia. Dziecko musi mieć ważne orzeczenie o niepełnosprawności ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki albo orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności. Świadczenie przysługuje m.in. matce lub ojcu, opiekunowi faktycznemu dziecka, a także innym osobom zobowiązanym do alimentacji. Bardzo ważną zmianą jest to, że świadczenie pielęgnacyjne można teraz łączyć z pracą zawodową – bez żadnych ograniczeń.

Więcej informacji na temat świadczeń rodzinnych i opiekuńczych znajdziesz w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: [Rodzaje i wysokość świadczeń rodzinnych, kryteria uzyskania - Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej - Portal Gov.pl.](#)

Po szczegółowe i aktualne informacje dotyczące **warunków przyznawania świadczeń rodzinnych i opiekuńczych**, najlepiej skontaktować się z właściwym dla miejsca zamieszkania Ośrodkiem Pomocy Społecznej.

Inne świadczenia:

- **Świadczenie wychowawcze „800+” (dawniej 500+)**

Świadczenie wychowawcze w wysokości 800 zł przysługuje na każde dziecko do ukończenia 18. roku życia, niezależnie od dochodów rodziny. Wypłacane jest przez ZUS i trafia wyłącznie na konto bankowe, a wnioski składa się również do ZUS (nie w OPS). Prawo do świadczenia ustalane jest na 12 miesięcy – od 1 czerwca do 31 maja. Aby je otrzymać, dziecko musi uczęszczać do polskiego przedszkola lub szkoły albo realizować obowiązek przygotowania przedszkolnego lub szkolnego, a rodzic powinien być aktywny zawodowo (pracować lub prowadzić działalność), co sprawdza ZUS.

O szczegółach przyznawania świadczenia wychowawczego przeczytasz w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: [Rodzina 800 plus - Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej - Portal Gov.pl](#).

- **Rodzinny kapitał opiekuńczy**

Rodzinny kapitał opiekuńczy to dodatkowe wsparcie finansowe dla rodzin na drugie i kolejne dziecko w wieku od 12. do 35. miesiąca życia. Warunkiem jest legalny pobyt w Polsce (np. status UKR lub zezwolenie na pobyt czasowy) oraz wspólne zamieszkiwanie rodzica z dzieckiem. Świadczenie ma pomóc w opiece nad małymi dziećmi i w pogodzeniu życia rodzinnego z pracą.

Więcej o rodzinnym kapitale opiekuńczym przeczytasz w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: [Rodzinny Kapitał Opiekuńczy - Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej - Portal Gov.pl](#).

- ! **Ważne:** jednorazowe świadczenie w wysokości 300 zł dla obywateli Ukrainy nie jest już przyznawane.

Zatrudnienie rodziców dzieci z niepełnosprawnością

Rodzice dzieci z niepełnosprawnością często stają przed wyborem między pracą zawodową a pełną opieką nad dzieckiem. Codzienne obowiązki i potrzeba zapewnienia wsparcia dziecku mogą utrudniać znalezienie i utrzymanie zatrudnienia. Warto jednak wiedzieć, że polski kodeks pracy daje takim pracownikom (rodzicom dzieci z niepełnosprawnością) możliwość zawnioskowania o:

- wykonywanie pracy w systemie przerywanego czasu pracy,
- ruchomy czas pracy,
- indywidualny rozkład czasu pracy,
- wykonywanie pracy w formie telepracy.

Dodatkowo rodzicowi dziecka z niepełnosprawnością przysługuje prawo do 36 miesięcy dodatkowego urlopu wychowawczego, do czasu ukończenia przez dziecko 18 lat.

Więcej o powyższych udogodnieniach przeczytasz w poradniku Fundacji Dzieciom “Zdążyć z pomocą”: [Poradnik Prawny dla rodziców i opiekunów dzieci z niepełnosprawnością](#) (str. 13).

Pomoc prawna

Rodzice dzieci z niepełnosprawnością często stykają się z dokumentami, procedurami i przepisami, które mogą wydawać się skomplikowane i trudne do zrozumienia. W takich przypadkach pomocy prawnej można szukać w:

- punktach [Nieodpłatnej Pomocy Prawnej](#) (NPP),
- Ośrodkach Pomocy Społecznej (OPS),
- [Stowarzyszeniu Interwencji Prawnej](#),
- [Centrum Koordynacji Pomocy Prawnej](#).

Oprócz tego pomocy prawnej udzielają też często stowarzyszenia i fundacje działające na rzecz migrantów lub osób z niepełnosprawnościami. Nie sposób jednak przewidzieć, które organizacje mają w danym okresie środki do udzielania potrzebnej pomocy, dlatego należy za każdym razem od nowa sprawdzić dostępne

opcje. Na końcu tego poradnika znajdziesz listę organizacji działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami, od których możesz zacząć poszukiwania.

Ulga rehabilitacyjna

Rodzice dziecka z niepełnosprawnością mogą odliczyć od dochodu (w rocznym zeznaniu PIT) wydatki poniesione na cele rehabilitacyjne. W tym celu należy zbierać faktury imienne. Można odliczyć m.in. koszty: leków, sprzętu rehabilitacyjnego i usług rehabilitacyjnych.

Szczegółowe informacje dotyczące ulgi rehabilitacyjnej znajdziesz na stronie Ministerstwa Finansów: podatki.gov.pl - [Ulga rehabilitacyjna PIT](#).

ROZDZIAŁ 7

**Co warto wiedzieć gdy dziecko
ukończy 18 lat?**

Wielu rodziców dzieci z niepełnosprawnością zaczyna martwić się o przyszłość swojego dziecka na długo przed osiągnięciem przez nie pełnoletności. To zupełnie naturalne — wraz z ukończeniem 18-ego roku życia pojawiają się nowe obowiązki, decyzje i formalności, o których trzeba pamiętać. W tej części poruszymy kilka ważnych kwestii, które warto przemyśleć w związku z wejściem dziecka w dorosłość.

Kontynuacja nauki

Jednym z kluczowych tematów jest kontynuacja nauki po ukończeniu 18 lat. Czy dziecko może lub powinno dalej się uczyć? O tym, czy dziecko może kontynuować naukę decyduje przede wszystkim stopień niepełnosprawności oraz ewentualna niepełnosprawność intelektualna. Po ukończeniu 16-ego roku życia dziecko otrzymuje już orzeczenie o stopniu niepełnosprawności: lekkim, umiarkowanym lub znacznym. To stopień niepełnosprawności określa dostępne formy wsparcia i możliwości dalszej edukacji.

Jeśli stan zdrowia i poziom funkcjonowania młodej osoby na to pozwalają, po ukończeniu szkoły ponadpodstawowej może ona kontynuować naukę w systemie edukacji ogólnej lub zawodowej. Uczeń, który zda egzaminy maturalne, ma możliwość ubiegania się o przyjęcie na studia wyższe — na uniwersytety, politechniki lub uczelnie zawodowe. Wiele uczelni w Polsce posiada Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami, które oferują wsparcie, różnego rodzaju dostosowania oraz indywidualną organizację studiów.

Alternatywą dla osób, które nie zdają matury lub potrzebują bardziej praktycznej ścieżki, są szkoły policealne, kursy kwalifikacyjne zawodowe (KKZ) oraz Branżowa Szkoła I i II Stopnia. Te formy edukacji pozwalają zdobyć zawód i rozwijać się w tempie dostosowanym do indywidualnych możliwości.

Więcej informacji o szkołach ponadpodstawowych w Polsce przeczytasz na stronie Urzędu Miasta Warszawy: [Szkoła ponadpodstawowa - Edukacja](#).

Dziecko może kontynuować naukę w szkole przysposabiającej do pracy (SPdP). To specjalna szkoła ponadpodstawowa, przeznaczona dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, niepełnosprawnościami sprzężonymi, w tym dla uczniów ze spektrum autyzmu. W szkole SPdP uczeń może realizować edukację aż do końca roku szkolnego, w którym kończy 24 lata.

Więcej informacji o szkole przysposabiającej do pracy znajdziesz w poradniku opracowanym przez Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie: [Mazowiecki Informator dla Rodziców i Opiekunów Dziecka z Niepełnosprawnością](#) (str. 56).

Jeśli uczeń kontynuuje edukację, ma następujące korzyści:

1. **Dostęp do terapii** — terapie w szkołach lub ośrodkach edukacyjnych są możliwe dzięki statusowi ucznia.
2. **Ubezpieczenie zdrowotne** — osoba po 18 roku życia, która się uczy, może nadal być objęta ubezpieczeniem zdrowotnym; jeśli natomiast nie uczy się i nie pracuje, a nie ma innego tytułu do ubezpieczenia, prawo do ubezpieczenia może wygasnąć.

Szczegółowe informacje o ubezpieczeniu zdrowotnym osób uczących się znajdziesz na stronie NFZ: [Uprawnieni do świadczeń. Osoby pobierające naukę - NFZ](#).

Ścieżka zawodowa

Jeśli młoda osoba chciałaby podjąć pracę zawodową, warto skorzystać z doradztwa zawodowego. Takie wsparcie oferują urzędy pracy (po zarejestrowaniu się jako osoba poszukująca pracy) oraz organizacje pozarządowe i fundacje. Usługi doradcze w NGO często działają w ramach projektów i mogą mieć ograniczony czas trwania, dlatego warto sprawdzić ich aktualność.

Doradcy pomagają m.in.

- ocenić, czy w danym miejscu dostępny jest trener pracy,
- czy środowisko pracy jest dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością,
- wyjaśniają przywileje pracownicze OzN,
- a także wspierają w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych (CV, listu motywacyjnego), podjęciu pracy oraz pierwszym kontakcie z pracodawcą.

Więcej o aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami przeczytasz na stronie PFRON: [Aktywizacja zawodowa - Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych](#) oraz na stronie Urzędu Pracy miasta Warszawy: [Dla niepełnosprawnych - Urząd Pracy m.st. Warszawy - Administracja](#).

Placówki rehabilitacji społecznej i zawodowej

Jeśli młoda osoba ma umiarkowany lub znaczny stopień niepełnosprawności, zwłaszcza przy niepełnosprawności intelektualnej, podjęcie pracy na otwartym rynku może być trudne. Dlatego w Polsce działają placówki rehabilitacji społecznej i zawodowej, które oferują codienne wsparcie, rozwijanie samodzielności i bezpieczne środowisko.

1. Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ)

Dla kogo?	Co oferuje?
Osoby z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności, (mające wskazanie do uczestnictwa w WTZ w orzeczeniu) w tym z niepełnosprawnością intelektualną i spektrum autyzmu.	Rehabilitacja społeczna i przygotowanie do pracy (jeśli możliwe). Terapia zajęciowa, trening umiejętności, pracownie (kulinarna, techniczna, komputerowa, plastyczna), wsparcie specjalistów.

Listę WTZ na terenie Warszawy znajdziesz na stronie Urzędu Miasta Warszawy: [Warsztaty Terapii Zajęciowej - Wsparcie](#).

2. Zakład Pracy Chronionej (ZPCh)

Dla kogo?	Co oferuje?
Osoby dorosłe z różnym stopniem niepełnosprawności wymagające wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.	Zapewnienie zatrudnienia i aktywizacji zawodowej. Praca w warunkach chronionych, dostosowanie miejsca i organizacji pracy, możliwość przerw rehabilitacyjnych.

Listę ZPCh na terenie województwa mazowieckiego znajdziesz na stronie Serwisu Rzeczypospolitej Polskiej: [Wykaz zakładów pracy chronionej znajdujących się na terenie województwa mazowieckiego - Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie - Portal Gov.pl.](#)

3. Zakład Aktywności Zawodowej (ZAZ)

Dla kogo?	Co oferuje?
Osoby ze znacznym i częścią z umiarkowanym stopniem, które mogą pracować z dużym wsparciem.	Zatrudnienie chronione i rehabilitacja zawodowa. Praca na etacie w warunkach chronionych, wsparcie instruktorów, terapeutów, rehabilitacja.

Listę ZAZ na terenie województwa mazowieckiego znajdziesz na stronie Serwisu Rzeczypospolitej Polskiej: [Wykaz zakładów aktywności zawodowej znajdujących się na terenie województwa mazowieckiego - Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie - Portal Gov.pl.](#)

Podstawa prawna:

Ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (z dnia 27 sierpnia 1997 r.) — Art. 10 i 10a (WTZ), Art. 28 (ZPCh i ZAZ): [Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.](#)

Renta socjalna przy całkowitej niezdolności do pracy

Jeśli młody człowiek otrzyma od Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy — czyli stwierdzenie, że nie jest zdolny do wykonywania jakiejkolwiek pracy zarobkowej — może ubiegać się o rentę socjalną. Świadczenie to przysługuje osobie pełnoletniej, u której niezdolność do pracy powstała przed ukończeniem 18 lat, w trakcie nauki (najpóźniej do 25 roku życia), lub w trakcie studiów doktoranckich.

Szczegółowe informacje o rencie socjalnej znajdziesz na stronie ZUS: [Renta socjalna - ZUS.](#)

- 💡 **Ważne:** Renta socjalna nie przysługuje osobom mającym PESEL UKR, ponieważ nie została wymieniona w katalogu świadczeń dostępnych na podstawie Ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy (z 12 marca 2022 r.): [Ustawa z dnia 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa.](#)

Podstawa prawna:

Ustawa o rencie socjalnej (z dnia 27 czerwca 2003 r.): [Ustawa z dnia 27 czerwca 2003 r. o rencie socjalnej.](#)

Świadczenie uzupełniające 500+

Świadczenie uzupełniające 500+ to miesięczne wsparcie finansowe, przyznawane osobom pełnoletnim, które mają bardzo poważne trudności w codziennym funkcjonowaniu i posiadają orzeczenie o niezdolności do samodzielnej

egzystencji. Świadczenie przysługuje wyłącznie przy niskich dochodach – informację o aktualnie obowiązującym limicie można znaleźć na stronie ZUS. Kwota świadczenia może być wypłacana w całości lub częściowo, w zależności od wysokości dochodu. Warto podkreślić, że orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji otrzymują głównie osoby z bardzo głębokimi deficytami; w przypadku autyzmu lub niepełnosprawności intelektualnej dotyczy to jedynie najcięższych przypadków. Decyzję o świadczeniu wydaje ZUS.

Więcej o świadczeniu uzupełniającym oraz o tym, jak je uzyskać, przeczytasz na stronie [ZUS: 500+ świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji - ZUS](#).

Podstawa prawna:

Ustawa o świadczeniu uzupełniającym dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji (z dnia 31 lipca 2019 r.): [Ustawa z dnia 31 lipca 2019 r. o świadczeniu uzupełniającym dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji](#).

Ubezważnowolnienie – gdy dorosła osoba potrzebuje wsparcia w podejmowaniu decyzji

Bardzo ważnym tematem po osiągnięciu pełnoletności przez młodą osobę w spektrum autyzmu jest kwestia podejmowania samodzielnych decyzji. Po ukończeniu 18 lat to właśnie dorosła osoba samodzielnie podejmuje decyzje dotyczące swojego życia. Oznacza to, że pracownicy urzędów, szkół czy placówek medycznych nie mogą opierać się na decyzjach rodziców, jeśli dorosłe dziecko nie zostało ubezwłasnowolnione.

Po ukończeniu 18 lat rodzic może podejmować decyzje za swoje dorosłe dziecko wyłącznie wtedy, gdy sąd orzeknie ubezwłasnowolnienie całkowite lub częściowe, a rodzic zostanie wyznaczony jako opiekun prawny ubezwłasnowolnionej osoby. Wniosek składa rodzic, ale to sąd decyduje o ubezwłasnowolnieniu i sam wyznacza opiekuna prawnego lub kuratora.

Ubezwłasnowolnienie częściowe oznacza przydzielenie kuratora, a sąd dokładnie określa zakres spraw, w których osoba dorosła wymaga wsparcia.

Ubezważnowolnienie całkowite oznacza wyznaczenie opiekuna prawnego (nie zawsze jest to rodzic), który podejmuje decyzje w ramach tzw. zwykłego zarządu, natomiast wszystkie poważniejsze decyzje — takie jak sprzedaż mieszkania czy umieszczenie w DPS — wymagają zgody sądu rodzinnego. Sąd cyklicznie kontroluje sposób wykonywania opieki lub kurateli, aby chronić prawa osoby ubezwężnowolnionej.

Warto pamiętać, że osoba ubezwężnowolniona, zarówno całkowicie, jak i częściowo, może pracować, jeśli lekarz medycyny pracy dopuści ją do wykonywania obowiązków zawodowych; umowy podpisuje w jej imieniu opiekun prawny lub kurator.

Podstawa prawna:

Ustawa Kodeks cywilny (z dnia 23 kwietnia 1964 r.) — Art. 12 - 16: [Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. - Kodeks cywilny](#).

Obecnie trwają prace nad reformą prawa, która ma zastąpić ubezwężnowolnienie nowymi instrumentami wspieranego podejmowania decyzji, zgodnie ze standardami międzynarodowymi.

Więcej o projekcie tej ustawy przeczytasz na stronie Serwisu Rzeczypospolitej Polskiej: [Projekt ustawy o instrumentach wspieranego podejmowania decyzji POPRZEDNI TYTUŁ: Projekt ustawy o zmianie ustawy – Kodeks cywilny oraz niektórych innych ustaw - Kancelaria Prezesa Rady Ministrów](#).

Gdzie szukać wsparcia po ukończeniu 18 lat

W poszukiwaniach wsparcia dla dorosłych osób w spektrum autyzmu i z niepełnosprawnością intelektualną zawsze warto zgłaszać się do Ośrodków Pomocy Społecznej (OPS). Są one w tym zakresie najlepszym pierwszym punktem kontaktu, ponieważ ich pracownicy posiadają aktualną wiedzę o programach realizowanych w danej dzielnicy lub mieście oraz o zasadach korzystania z dostępnej pomocy.

Środowiskowy Dom Samopomocy

Środowiskowy Dom Samopomocy (ŚDS) to dzienny ośrodek wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym także osób z niepełnosprawnością, które potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Celem ŚDS jest wzmacnianie samodzielności, zaradności życiowej i umiejętności społecznych. W ośrodku odbywają się zajęcia indywidualne i grupowe, m.in. treningi samoobsługi (higiena, gotowanie, dbanie o siebie, gospodarowanie pieniędzmi), treningi umiejętności społecznych (kontakty z innymi ludźmi, załatwianie spraw w urzędach, poruszanie się po mieście), zajęcia rozwijające zainteresowania i sposoby spędzania czasu wolnego, terapia ruchowa oraz wsparcie psychologiczne. ŚDS działa zazwyczaj od poniedziałku do piątku, a dla każdej osoby tworzony jest indywidualny plan wsparcia, dopasowany do jej potrzeb i możliwości, ustalany wspólnie z uczestnikiem i – jeśli trzeba – z jego opiekunem. Niektóre Środowiskowe Domy Samopomocy prowadzą również całodobowe ośrodki wsparcia.

Listę ŚDS na terenie Warszawy znajdziesz na stronie Urzędu Miasta Warszawy: [Środowiskowe Domy Samopomocy w Warszawie w 2025 roku - Wsparcie.](#)

Podstawa prawna:

Ustawa o pomocy społecznej (z dnia 12 marca 2004 r.) — Art. 51a (ŚDS):
[Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej.](#)

Specjalistyczne usługi opiekuńcze (SUO) dla osób z zaburzeniami psychicznymi

SUO to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb osoby z niepełnosprawnością wynikającą z zaburzeń psychicznych (również intelektualną). Mają charakter uzupełniający i są przyznawane wtedy, gdy potrzeby osoby nie mogą zostać w pełni zaspokojone w ramach innych form wsparcia, takich jak pomoc edukacyjna, zdrowotna czy świadczenia socjalne. Usługi te są świadczone przez osoby posiadające specjalistyczne przygotowanie zawodowe i najczęściej realizowane są w domu podopiecznego, choć w niektórych przypadkach mogą odbywać się również w ośrodkach wsparcia. Aby ubiegać się o SUO, należy złożyć wniosek w ośrodku pomocy społecznej (OPS) właściwym ze względu na miejsce zamieszkania oraz dołączyć zaświadczenie od lekarza psychiatry,

w którym określony jest rodzaj potrzebnych usług i ich wymiar godzinowy. Po złożeniu wniosku pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy i informuje o ewentualnych dodatkowych dokumentach. Specjalistyczne usługi opiekuńcze są odpłatne, a wysokość opłaty zależy od dochodu osoby korzystającej z pomocy.

Więcej szczegółowych informacji o specjalistycznych usługach opiekuńczych, w tym jak je uzyskać, znajdziesz na stronie Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Skępem: [Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi \(SUO\) - Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Skępem](#) oraz na portalu niepełnosprawni.pl: [Usługi opiekuńcze zwykłe i specjalistyczne. Czym są i jak je uzyskać? - Niepełnosprawni.pl](#).

Dodatkowe materiały na temat SUO znajdziesz również na stronie Serwisu Rzeczypospolitej Polskiej: [Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi - Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie - Portal Gov.pl](#).

Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością (AOON)

Usługa, w której wykwalifikowana osoba wspiera dorosłą osobę z niepełnosprawnością w wykonywaniu codziennych czynności – takich jak wyjścia z domu, dbanie o dom i higienę, robienie zakupów, dojazdy na zajęcia, załatwianie spraw urzędowych, organizacja czasu wolnego czy udział w wydarzeniach społecznych. Asystent osobisty to nie opiekun, który wyręcza i podejmuje decyzje. To osoba, która - na warunkach określonych przez osobę z niepełnosprawnością - wspiera ją w realizacji codziennych, społecznych, edukacyjnych i zawodowych aktywności. Dzięki temu wsparciu osoby z niepełnosprawnościami zyskują większą samodzielność i niezależność od rodziny, co przekłada się na lepsze relacje, poczucie godności i sprawczości. Usługa jest zwykle finansowana z programów rządowych i jej dostępność zależy od gminy. Trwają prace nad ustawą o asystencji osobistej, która ureguluje kryteria przydzielania asystenta, zwiększy dostępność usługi i zapewni stabilne i długoterminowe wsparcie.

Mieszkania chronione

Mieszkania treningowe i wspomagane to forma pomocy społecznej dla osób pełnoletnich, które m.in. z powodu niepełnosprawności, potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, ale nie wymagają całodobowej opieki w placówce. Celem obu form jest jak największa samodzielność i dobre funkcjonowanie w społeczności lokalnej, z pomocą dostosowaną do realnych możliwości danej osoby.

Mieszkanie treningowe jest przeznaczone głównie dla osób bardziej samodzielnych i pomaga uczyć się niezależnego życia – takich umiejętności jak prowadzenie domu, dbanie o siebie, organizowanie czasu, załatwianie spraw urzędowych czy budowanie relacji społecznych, przy wsparciu specjalistów i pracownika socjalnego. Mieszkanie treningowe przyznawane jest zawsze na czas określony.

Mieszkanie wspomagane jest natomiast dla osób, które potrzebują stałej pomocy w codziennych czynnościach (np. osób z niepełnosprawnością, także z zaburzeniami psychicznymi) – tu również zapewnione są usługi bytowe, wsparcie społeczne i pomoc w kontaktach z innymi ludźmi. Mieszkanie wspomagane może być przyznane na czas nieokreślony (w szczególnie uzasadnionych przypadkach).

Szczegółowe informacje o mieszkaniach chronionych przeczytasz na stronie Serwisu Rzeczypospolitej Polskiej: [Mieszkania treningowe lub wspomagane - Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej - Portal Gov.pl](#).

Podstawa prawna:

Ustawa o pomocy społecznej (z dnia 12 marca 2004 r.) — Art. 53: [Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej](#).

Opieka wytchnieniowa

Opieka wytchnieniowa to forma wsparcia dla rodzin i opiekunów osób z niepełnosprawnością, której celem jest czasowe odciążenie z codziennych obowiązków opiekuńczych. Polega na przejęciu opieki nad osobą wymagającą wsparcia przez wykwalifikowany personel — w domu albo w specjalistycznej placówce, w formie pobytu dziennego lub całodobowego — dzięki czemu opiekun może odpocząć, zadbać o innych członków rodziny i o własne zdrowie lub poradzić sobie z nagłą sytuacją. Program opieki wytchnieniowej finansowany jest ze

środków rządowych i co roku ogłaszany na nowo, a jego realizacja często odbywa się za pośrednictwem samorządów. Równolegle podobne formy opieki wychowawczej prowadzą także niektóre organizacje pozarządowe.

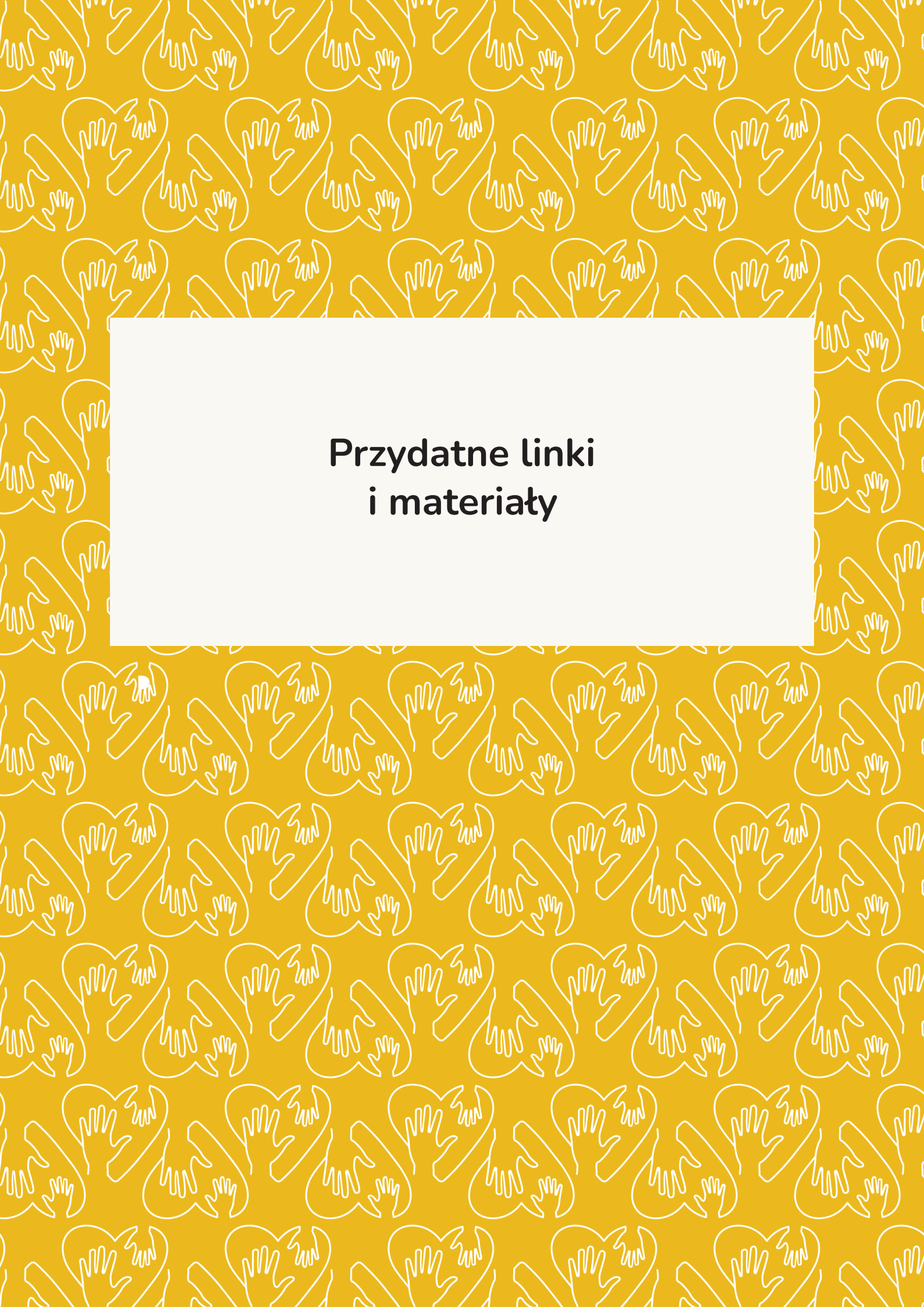
Domy Pomocy Społecznej

Dla osób wymagających całodobowej opieki funkcjonują Domy Pomocy Społecznej (DPS). DPSy to placówki, które zapewniają mieszkańcom opiekę przez 24 godziny na dobę, wsparcie pielęgniarstwa, terapię zajęciową, rehabilitację, stały nadzór oraz organizację codziennych aktywności. Mieszkańcy DPSów uczestniczą w zajęciach rozwijających samodzielność, terapii grupowej, rehabilitacji ruchowej i różnych formach integracji społecznej. Pobyt w DPS jest odpłatny.

Więcej informacji o domach pomocy społecznej, o procedurze ubiegania się o miejsce oraz listę DPSów w Warszawie i okolicach znajdziesz na stronie Urzędu Miasta Warszawy: [Domy Pomocy Społecznej - Wsparcie](#).

Podstawa prawna:

Ustawa o pomocy społecznej (z dnia 12 marca 2004 r.) — 54–66: [Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej](#).



Przydatne linki i materiały

Poniżej znajdziesz zbiór odnośników do różnorodnych stron, artykułów i poradników przydatnych dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami oraz osób przybyłych z Ukrainy do Polski i Warszawy. Wszystkie są aktualne na moment pisania tego poradnika, tzn. grudzień 2025 roku. Dla przejrzystości tytuły odnośników zostały napisane po polsku, a ikony wskazują język, w którym dostępny jest podlinkowany materiał. W przypadku niektórych stron konieczne może być przetłumaczenie języka w górnym menu. Autorzy e-booka nie promują żadnej konkretnej organizacji zawartej w niniejszym spisie.

Imigracja, legalizacja pobytu, specustawa o pomocy obywatelom Ukrainy

1. [Poradnik Dla Obywateli Ukrainy W Rzeczypospolitej Polskiej](#), International Centre for Migration Policy Development (po ukraińsku) 
2. [Poradnik Dla Osób Z Niepełnosprawnością, Które Przybyły Do Polski W Związku Z Wojną W Ukrainie](#), Stowarzyszenie Interwencji Prawnej (po polsku) 
3. [Poradnik Dla Osób Z Niepełnosprawnością, Które Przybyły Do Polski W Związku Z Wojną W Ukrainie](#), Stowarzyszenie Interwencji Prawnej (po ukraińsku) 
4. [Informator dla osób z Ukrainy przybyłych do Warszawy po 24 lutego 2022 r.](#), Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa 19115 (po polsku) 
5. [Informator dla osób z Ukrainy przybyłych do Warszawy po 24 lutego 2022 r.](#), Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa 19115 (po ukraińsku) 
6. [Informator dla obywatela Ukrainy korzystającego z ochrony w Polsce](#), Związek Ukraińców w Polsce (po ukraińsku) 
7. [Serwis Rzeczypospolitej Polskiej](#) – portal informacyjny dla obywateli i cudzoziemców  

Pomoc prawna, polski system prawny

1. [Skorzystaj z nieodpłatnych porad prawnych, obywatelskich i mediacji – Gov.pl](#) 
2. [Porady prawne](#) – Centrum Wielokulturowe   
3. [Porady Prawne](#) – Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie 

Wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami, niepełnosprawne dziecko w szkole i przedszkolu

1. [Poradnik Prawny dla rodziców i opiekunów dzieci z niepełnosprawnościami](#), Fundacja Dzieciom “Zdążyć z Pomocą” 
2. [Rodzicu, nie jesteś sam. Informator dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami](#), Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego 
3. [Powitalnik dla rodziców mierzących się z diagnozą dziecka](#), Wydawca: Fundacja Stocznia i Stowarzyszenie Mudita. „Powitalnik” to innowacja społeczna stworzona przez Stowarzyszenie Mudita, rozwijana i wspierana przez Fundację Stocznia w ramach projektu Inkubator pomysłów 3, finansowanego z Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego. 
4. [Centrum Pomocy Uchodźcom z Niepełnosprawnościami](#) Fundacji Avalon 
5. [Dzielnicowe Centra Integracji](#) 
6. [WCPR](#) – Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie 
7. [PIKON](#) – Punkt Informacyjno-Koordynacyjny dla Osób z Niepełnosprawnościami w Warszawie 
8. [PIKONI](#) – Punkt Informacyjno-Koordynacyjny dla Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną w Warszawie 
9. [PFRON](#) – Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób z Niepełnosprawnością  
10. [CIDON](#) – Centrum Informacyjno-Doradcze dla Osób z Niepełnosprawnością
11. [Wsparcie osób z niepełnosprawnościami](#) – Urząd miasta stołecznego Warszawy 
12. [Szkoly i placówki specjalne w Warszawie](#) 
13. [Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób z Niepełnosprawnościami](#)  
14. [Niepełnosprawni.pl](#) – polski serwis informacyjny poruszający tematykę niepełnosprawności 

Ochrona zdrowia

1. [Gdzie się leczyć?](#) – Narodowy Fundusz Zdrowia 🇵🇱
2. [pacjent.gov.pl](#) – serwis Ministerstwa Zdrowia 🇵🇱 🇺🇦
3. [RPP](#) – Rzecznik Praw Pacjenta 🇵🇱 🇺🇦

Wsparcie psychologiczne

1. [Wykaz Publicznych Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych w Warszawie](#) 🇵🇱
2. [Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej](#) 🇵🇱
3. [Doing What Matters in Times of Stress](#) – Światowa Organizacja Zdrowia (po angielsku) 🇬🇧
4. [Materiały psychoedukacyjne do pobrania](#) – Fundacja Nie Widać Po Mnie 🇵🇱

Wsparcie socjalne

1. [Wsparcie społeczne w Warszawie](#) – strona Urzędu Miasta Warszawy 🇵🇱
2. [Centrum Usług Społecznych “Społeczna Warszawa”](#) 🇵🇱
3. [OPS w Warszawie](#) – Ośrodki Pomocy Społecznej w Warszawie 🇵🇱

Aktywizacja zawodowa

1. [Urząd Pracy m.st. Warszawy](#) 🇵🇱 🇺🇦 🇬🇧
2. [Stowarzyszenie „EKON”](#) – strona Stowarzyszenia „Niepełnosprawni dla Środowiska EKON” 🇵🇱
3. [WTZ w Warszawie](#) – Warsztaty Terapii Zajęciowej w Warszawie 🇵🇱
4. [ZAZ w Mazowieckim](#) – Zakłady Aktywności Zawodowej w województwie mazowieckim 🇵🇱
5. [ŚDS w Warszawie](#) – Środowiskowe Domy Samopomocy w Warszawie 🇵🇱
6. [ZPCh w Mazowieckim](#) – Zakłady Pracy Chronionej w województwie mazowieckim 🇵🇱

Informacje o autyzmie

1. [Autyzm po ludzku](#) – przewodnik dotyczący autyzmu dla rodziców, terapeutów i osób autystycznych 🇵🇱
2. [Fundacja Pomoc Autyzm](#) – baza wiedzy o autyzmie 🇵🇱
3. [polskiauzyzm.pl](#) – baza wiedzy o autyzmie 🇵🇱
4. [Stowarzyszenia, fundacje, ośrodki diagnostyczne i terapeutyczne, które zajmują się spektrum autyzmu w różnych miastach w Polsce](#) – lista na stronie Autyzm po ludzku 🇵🇱