

Gdzie szukać pomocy

Organizacje, telefony i miejsca, które wspierają rodziców dzieci chorych — nie tylko dziecko. Każdy wpis sprawdziliśmy we wrześniu 2026: nazwa, zakres, kontakt.

Zanim zaczniesz szukać

- **Najlepsze źródło to inni rodzice.** Z sali obok, z grupy na Facebooku, z organizacji rodzicielskich — oni przeszli tę drogę i wiedzą, która fundacja realnie pomaga, do kogo zadzwonić i o co zapytać.
- **Potem oddział.** Pielęgniarka, psycholog szpitalny, sekretariat — znają organizacje, które oficjalnie współpracują z kliniką, i pomogą w formalnościach. Zapytaj — to nie jest kłopot.
- **Część pomocy jest bezpłatna, część nie — pytaj wprost.** Bezpłatny jest psycholog szpitalny, psycholodzy fundacji, poradniki i nocleg z dzieckiem na oddziale. Płatne bywają: terapia prywatna, nocleg poza szpitalem. „Czy to jest bezpłatne?” to normalne pytanie — zadaj je od razu, zamiast rezygnować w ciemno.
- **Wybierz jedną rzecz.** Nie musisz dzwonić wszędzie. Jeden telefon, który zrobisz, jest wart więcej niż dziesięć, które „kiedyś”.

W kryzysie — teraz

Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym

bezpłatnie

całodobowo

dla dorosłych

Rozmowa z psychologiem, gdy nie dajesz rady — o każdej porze, także o trzeciej w nocy na oddziale. Możesz też napisać.

Kontakt: 800 70 2222 • centrumwsparcia.pl

Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych

bezpłatnie

całodobowo

Anonimowa rozmowa w kryzysie emocjonalnym. Nie musisz mieć „wystarczająco poważnego” powodu — wystarczy, że jest Ci ciężko.

Kontakt: 116 123 • online: 116sos.pl

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

bezpłatnie

całodobowo

do 18 lat

Dla Twojego nastolatka albo zdrowego rodzeństwa, które też to wszystko niesie. Psycholodzy i pedagodzy, także na czacie.

Kontakt: 116 111 • czat i wiadomości: 116111.pl

Konsultanci nie rozmawiają z dorosłymi — to linia dla dzieci. Możesz podać ten numer swojemu dziecku.

Nagle zagrożenie życia

całodobowo

Gdy Ty lub ktoś obok jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie.

Kontakt: 112

Twoje prawa i pomoc w systemie

Rzecznik Praw Pacjenta

bezpłatnie

całodobowo

Gdy coś w szpitalu budzi Twoje zastrzeżenia — brak informacji, odmowa obecności przy dziecku, problem z dokumentacją. Konsultanci tłumaczą, co Ci przysługuje, i pomagają zgłosić sprawę.

Kontakt: 800 190 590 • gov.pl/rpp

Psycholog i psychiatra w ramach NFZ

bezpłatnie

Od września 2025 do psychologa w placówce z umową NFZ zgłosisz się bez skierowania — tak jak do psychiatry. Najbliższe miejsce znajdziesz w wyszukiwarce NFZ albo pytając w rejestracji szpitala.

Kontakt: terminy.nfz.gov.pl • Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 (ten sam numer, co Rzecznik — obsługują go wspólnie)

Psycholog szpitalny i pracownik socjalny

bezpłatnie

na oddziale

Większość szpitali dziecięcych ma psychologa — dla dziecka, ale masz prawo poprosić o rozmowę także dla siebie. Pracownik socjalny szpitala pomaga w formalnościach: zasiłki, orzeczenia, transport.

Kontakt: zapytaj pielęgniarkę oddziałową lub w sekretariacie oddziału

Nocleg blisko szpitala

Domy Ronalda McDonalda

bezpłatnie

dla rodzin z daleka

Bezpłatne domy dla rodziców dzieci hospitalizowanych długo lub często — z własnym pokojem, kuchnią, pralnią, miejscem dla zdrowego rodzeństwa. Priorytet mają oddziały onkologii, hematologii, transplantologii i neonatologii. Wniosek składa się **po przyjęciu na oddział, przez pielęgniarkę oddziałową** — Dom nie przyjmuje rezerwacji.

Kontakt: Kraków — przy Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym (Prokocim), ul. Jakubowskiego 9, tel. 12 201 34 84 • Warszawa — przy Dziecięcym Szpitalu Klinicznym WUM (Banacha), ul. Trojdena 2B • Warszawa-Międzylesie — przy Centrum Zdrowia Dziecka • frm.org.pl

Fundacja prowadzi też Pokoje Rodzinne Ronalda McDonalda w szpitalach — domową przestrzeń na oddziale. Zapytaj, czy jest w Waszym.

Jak to działa z noclegiem

- **Na oddziale, przy dziecku — bezpłatnie.** Od 2019 r. szpital nie może pobierać opłat za pobyt rodzica przy dziecku. Nie zawsze jest łatwo, ale prawo do bycia jest.
- **Poza szpitalem — organizujesz i opłacasz sam_.** Dotyczy sytuacji, gdy nie możesz zostać na oddziale (np. intensywna terapia, polityka oddziału) albo gdy rodzice zmieniają się i jedno z was potrzebuje spać poza szpitalem, a to nie jest Wasze miasto. Wyjątek: Domy Ronalda McDonalda (wyżej).
- **Zapytaj na oddziale,** czy szpital współpracuje z jakimś miejscem noclegowym albo ma coś do polecenia — stałego systemu nie ma, ale czasem tak bywa. Przy dłuższym leczeniu część fundacji chorobowych dofinansowuje nocleg (np. Fundacja Mamy Serce w Łodzi).

Organizacje według choroby

Wybrane organizacje, które wspierają rodziców, nie tylko dzieci. Lista rośnie – aktualną wersję znajdziesz na odetchnij.org.

Onkologia — Fundacja ISKIERKA

bezpłatnie

psycholog

poradnik

Bezpłatne wsparcie psychologiczne dla rodzin (także po stracie), bezpłatny poradnik dla rodziców „Choroba nowotworowa dziecka — jak wspólnie przez to przejść?”, subkonta, wyjazdy terapeutyczne. Obecna na oddziałach śląskich, działą ogólnopolsko.

Kontakt: fundacjaiskierka.pl • psycholog fundacji: 698 613 439

Onkologia — Fundacja Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową (Wrocław)

bezpłatnie

psycholog

hotel dla rodziców

Fundacja, z której inicjatywy powstał Przylądek Nadziei — największy w Polsce dziecięcy ośrodek onkologiczny, do którego trafiają dzieci z całego kraju. Jej Zespół Wsparcia Psychospołecznego (psycholodzy, terapeutki, pedagodżki, onkodietetyk) pomaga bezpłatnie dzieciom i rodzicom od pierwszych dni pobytu, także po zakończeniu leczenia. W klinice działa hotel dla rodziców, a biuro fundacji jest na parterze (pokój 0.072).

Kontakt: 71 712 77 33 • fundacja@naratunek.org • naratunek.org • przyladeknadziei.pl • hotel dla rodziców: 71 733 27 12

Onkologia — Onkorodzice.pl

bezpłatnie

rodzice-rodzicom

Portal wiedzy tworzony przez rodziców dzieci z nowotworami pod patronatem Polskiego Towarzystwa Onkologii i Hematologii Dziecięcej: słownikzek oddziałowy, comiesięczne webinary, grupa wsparcia na Facebooku.

Kontakt: onkorodzice.pl

Wady serca — Fundacja Serce Dziecka

bezpłatnie

psycholog

Wsparcie emocjonalne od diagnozy (także prenatalnej), przygotowanie do operacji dziecka, wskazówki dla zdrowego rodzeństwa. Rozmowę prowadzi psycholożka, która sama jest mamą dziecka z wadą serca.

Kontakt: 601 401 101 • pomoc@sercedziecka.org.pl • sercedziecka.org.pl

Wady serca — Fundacja Mamy Serce (Łódź)

bezpłatnie

psycholog

hotel

Psycholodzy na oddziałach kardiologii i kardiochirurgii ICZMP w Łodzi, dofinansowanie hotelu i leków, wypożyczalnia sprzętu (pulsoksymetry, aparaty INR). Zapis jako podopieczny — od razu po diagnozie.

Kontakt: 604 906 078 • wsparcie@mamyserce.org.pl • mamyserce.org.pl

Wady serca — Fundacja Wyjątkowe Serca

bezpłatnie

psycholog

rodzice-rodzicom

Żołędzona przez rodziców dzieci z wrodzonymi wadami serca; bezpłatne wsparcie psychologiczne dla dzieci i bliskich, historie rodzin, rozmowy z lekarzami.

Kontakt: wyjatkoweserca.pl

Subkonto i pomoc finansowa — Fundacja Serca dla Maluszka

subkonto

każda diagnoza

Ogólnopolska organizacja pożytku publicznego z Bielska-Białej: prowadzi subkonto dla dzieci z każdą chorobą i niepełnosprawnością (w tym z wadami serca), finansuje leczenie, rehabilitację i sprzęt, pomaga rodzinom w trudnej sytuacji. Ponad 7 tysięcy podopiecznych.

Kontakt: 33 821 14 73 • 692 093 760 • sercadlamaluszka.pl

Stowarzyszenia i fundacje przyszpitalne

rodzice-rodzicom

na Twoim oddziale

Przy wielu klinikach działają organizacje założone przez rodziców pacjentów tej konkretnej kliniki — najbliższe możliwe wsparcie „rodzic-rodzic”: ktoś, kto leżał na tym samym oddziale, zna tych samych lekarzy i wie, jak tu wszystko działa.

Przykład: **Serduszka z Prokocimia** — Stowarzyszenie Rodziców Dzieci z Wrodzonymi Wadami Serca przy Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Krakowie (konferencje dla rodziców, sprzęt dla oddziału, wspólne akcje).

Kontakt: serduszkazprokocimia.pl • o organizacji przy Waszym oddziale zapytaj innych rodziców, pielęgniarkę oddziałową lub psychologa

Wcześniaki — Fundacja Wcześniak Rodzice-Rodzicom

bezpłatnie

rodzice-rodzicom

Bezpłatny „Niezbędnik rodzica wcześniaka”, **Program Mentor** — kontakt z rodzicem, który przeszedł to samo z dzieckiem w podobnym wieku, grupy wsparcia w miastach, wypożyczalnia sprzętu (monitory oddechu, laktatory, wagi).

Kontakt: 22 121 80 55 • 601 252 866 • wczesniak.pl

Mukowiscydoza — Polskie Towarzystwo Walki z Mukowiscydozą

bezpłatnie

psycholog

Wsparcie po diagnozie, bezpłatna infolinia z dyżurami psychologa, prawnika i dietetyka, warsztaty dla rodziców, baza wiedzy InfoMuko.

Kontakt: ptwm.org.pl

Cukrzyca — Towarzystwo Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą

rodzice-rodzicom

Organizacja rodziców i osób z cukrzycą typu 1: edukacja, obozy, wsparcie w codziennym życiu z chorobą.

Kontakt: mojacukrzyca.pl

Choroby rzadkie — Krajowe Forum ORPHAN

Federacja organizacji pacjentów z chorobami rzadkimi. Jeśli choroba Waszego dziecka jest rzadka, tu najszybciej dowiesz się, czy istnieje stowarzyszenie rodziców z tą samą diagnozą.

Kontakt: rzadkiechoroby.org

Choroby nieuleczalne — hospicjum domowe dla dzieci

bezpłatnie

psycholog

Opieka w domu w ramach NFZ, obejmująca wsparcie psychologiczne dla całej rodziny, także rodzeństwa. To nie jest „koniec leczenia” — to inny rodzaj opieki. Skierowanie wystawia lekarz.

Kontakt: zapytaj lekarza prowadzącego o hospicjum domowe w Waszym regionie

Na oddziale — dla dziecka, z ulgą dla Ciebie

Fundacja Dr Clown

bezpłatnie

„Terapia śmiechem” — wolontariusze w czerwonych nosach odwiedzają oddziały dziecięce w ponad 100 miastach. Pół godziny, w której dziecko się śmieje, to pół godziny, w której Ty możesz odetchnąć.

Kontakt: drclown.pl • 22 854 05 01 — zapytaj, czy odwiedzają Wasz szpital

Fundacja Czerwone Noski Klown w Szpitalu

bezpłatnie

przed zabiegiem

Zawodowi artyści-klowni szkoleni w Międzynarodowej Szkole Humoru w Wiedniu (partner Red Noses Clowndoctors International). Program „Pogotowie Uśmiechu” — klown towarzyszy dziecku i rodzicom w chwilach największego napięcia, np. przed operacją; „Obudzić Uśmiechem” — dla dzieci w śpiączce. Regularnie w szpitalach dziecięcych w Warszawie, Krakowie (Prokocim), Wrocławiu, Poznaniu, Katowicach i Łodzi.

Kontakt: czerwonenoski.pl • 22 614 02 99 • info@czerwonenoski.pl

Pieniądze i praca

Zasilek opiekuńczy (tzw. L4 na dziecko)

ZUS

Do **60 dni w roku** na opiekę nad chorym dzieckiem do 14 lat, płatne 80% podstawy — na zwykłe zwolnienie lekarskie wystawione na dziecko (może być z teleporady). Limit jest wspólny dla obojga rodziców i wszystkich dzieci; rodzice mogą się zmieniać.

Kontakt: infolinia ZUS 22 560 16 00 • zus.pl

We wrześniu 2026 trwały prace nad wydłużeniem limitu do 120 dni dla dzieci przewlekłe i onkologicznie chorych — sprawdź na zus.pl, czy już obowiązuje.

Orzeczenie o niepełnosprawności dziecka

Otwiera drogę do świadczenia pielęgnacyjnego, ulgi rehabilitacyjnej, karty parkingowej i wsparcia z PFRON. Wniosek składa się w powiatowym zespole ds. orzekania (przy PCPR/MOPS) — pracownik socjalny szpitala pomoże go wypełnić.

Kontakt: PCPR lub MOPS w Twoim powiecie • gov.pl (wyszukaj: orzeczenie o niepełnosprawności dziecka)

Grupy na Facebooku — najszybsze wsparcie

Szczerze: w wielu sprawach rodzice w grupie odpowiedzą szybciej i konkretniej niż oddział czy sekretariat. Mają za sobą tę samą drogę, wiedzą, gdzie dalej szukać pomocy, którą organizację warto, jak wygląda dany zabieg z perspektywy rodzica i o co zapytać lekarza. Dla wielu rodziców grupa okazała się pierwszym miejscem, w którym nie musieli niczego tłumaczyć od początku.

Gdzie szukać

- **Grupy dla konkretnej choroby** — a często nawet jej podtypu. Wpisz w wyszukiwarkę Facebooka nazwę choroby (także skrót, np. „HLHS”, „ALL”) i słowa „rodzice”, „grupa wsparcia”.
- **Grupy przy konkretnym oddziale lub szpitalu** — rodzice pacjentów tej samej kliniki: wiedzą, gdzie zaparkować, który lekarz operuje w piątki i gdzie jest najbliższa pralnia. Wpisz nazwę szpitala + „rodzice”.
- **Grupy prowadzone przez organizacje** — bezpieczniejsze, bo moderowane przez ludzi, którzy znają temat (np. grupa Onkorodzice.pl, grupy Fundacji Wcześniak).
- **Zapytaj w grupie o organizację** — „czy jest jakaś fundacja przy oddziale X?”, „kto pomaga rodzicom dzieci z Y?” — to pytanie, na które odpowiedź przychodzi zwykle w ciągu godziny.

Jak korzystać bezpiecznie

- **Wybieraj grupy zamknięte, z moderacją i zasadami.** Sprawdź, kto ją prowadzi i od kiedy istnieje.
- **Doświadczenia — tak, decyzje medyczne — z lekarzem.** „U nas zadziałało” to cenna wiedza o codzienności, nie o leczeniu. Uważaj na grupy, w których zamiast doświadczeń sprzedaje się „cudowne metody”.
- **Chroń dziecko.** Zanim wkleisz wypis, zdjęcie czy imię i nazwisko — pomyśl, że to zostaje w internecie na lata. Pytać można bez danych.
- **Dawkuj.** Grupa o trzeciej w nocy potrafi nakręcić lęk zamiast go uspokoić (historie najcięższych przypadków są tam nadreprezentowane). Jeśli czujesz, że po scrollowaniu jest Ci gorzej — to sygnał, żeby odłożyć telefon i sięgnąć po kartę SOS.

Jak znaleźć organizację dla Waszej choroby

- **Zapytaj innych rodziców** — z sali obok, w grupie na Facebooku — a potem personel oddziału. Rodzice „starsi stażem” znają fundacje, które realnie tam działają.
- **Wpisz w wyszukiwarkę:** nazwa choroby + „fundacja” albo „stowarzyszenie rodziców”. Sprawdź, czy organizacja ma numer KRS i aktualne wpisy — martwa strona to zły znak.
- **Grupy na Facebooku** — patrz sekcja wyżej; to tam najczęściej pada nazwa organizacji, której szukasz.
- **Zgłoś nam organizację, której tu brakuje** — lista rośnie dzięki rodzicom. Kontakt: odetchnij.org.

Wpisy zweryfikowane we wrześniu 2026 (strony organizacji, gov.pl, ZUS). Numery i zakresy pomocy mogą się zmieniać — aktualną wersję tej listy znajdziesz zawsze na odetchnij.org.



Proślenie o pomoc to nie słabość. To strategia mądrych.

„Odetchnij: Wsparcie dla rodziców dzieci przewlekle chorych” — projekt edukacyjno-rozwojowy · Autorki: Justyna Donnelly, Weronika Kuna, Bogumiła Matuszewska-Wojtyła, Małgorzata Pętelska, Sławomira Rzepkowska · Uniwersytet SWPS. Materiały projektu opierają się na programie Mindful Self-Compassion (K. Neff, C. Germer). Wdrożenie sfinansowane z nagrody w Konkursie na najlepszy projekt zespołowy Wydziału Psychologii w Krakowie Uniwersytetu SWPS. Materiał psychoedukacyjny — nie zastępuje diagnozy, terapii ani porady medycznej. Licencja CC BY-NC-ND 4.0 — możesz kopiować, drukować i udostępniać w całości, z podaniem autorek i projektu; nie do sprzedaży ani przeróbek. creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pl **Wersja 1.0 · wrzesień 2026 · odetchnij.org**