

NNMCCD

NORDIC NUTRITION & METABOLIC CENTER FOR CHILD DEVELOPMENT · SANDVIKA,
NORWEGIA



ABC: After Diagnosis & Norwegian System

Przewodnik krok po kroku dla rodziców —
od pierwszych obaw, przez diagnozę, po dorosłość dziecka

[NNMCCD.ORG](https://nnmccd.org) · 2026 · WERSJA DO DRUKU

AUTYZM W NORWEGII

Mapa drogowa dla rodziców

TWÓJ PRZEWODNIK KROK PO KROKU DO WSPARCIA I POMOCY

Nie musisz wiedzieć wszystkiego od razu. W Norwegii istnieje system wsparcia – nie jesteś z tym sam!

1 COŚ CIĘ NIEPOKOI?

- Obserwuj dziecko w różnych sytuacjach
- Zapisuj swoje obserwacje
- Nagrywaj krótkie filmiki (jeśli możesz)
- Porozmawiaj z bliskimi

2 PIERWSZY KONTAKT

- Helsesykepleier (pielęgniarka środowiskowa)
- Fastlege (lekarz rodzinny)
- Opowiedz o swoich obawach
- Poproś o dalsze kroki / skierowanie

3 SKIEROWANIE

- BUP – jeśli są trudności emocjonalne, zachowania, podejrzenie autyzmu
- LUB Habiliteringstjenesten – jeśli dziecko ma trudności rozwojowe, komunikacyjne, sensoryczne, ruchowe

4 DIAGNOZA

- Wywiady z rodzicami
- Obserwacja dziecka
- Testy i badania
- Omówienie wyników i zaleceń

5 KTO CI POMOŻE?

- Koordinator / Barnekoordinator – osoba, która pomoże Ci poruszać się w systemie
- Sosionom (pracownik socjalny)
- Ansvarsgruppe (grupa odpowiedzialna)
- Individuell plan (IP) – indywidualny plan

6 WSPARCIE DLA DZIECKA

- PPT (pedagogiczno-psychologiczna służba)
- Przedszkole / Szkoła
- Terapie i specjaliści: logopeda, ergoterapeuta, fizjoterapeuta, psycholog, pedagog specjalny

7 ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE

- Odpowiednie, zbilansowane żywienie
- Ocena ewentualnych niedoborów
- Suplementacja – tylko przy niedoborach i zgodnie z zaleceniami specjalisty
- Regularne kontrole zdrowia

8 WSPARCIE Z GMINY (KOMMUNE)

- Avlastning (odciążenie)
- Støttekontakt (opiekun wspierający)
- BPA (asystent osobisty)
- Omsorgsstonad (zasilek opiekuńczy)
- Ledsagerbevis (legitymacja opiekuna)
- TT-kort (transport)

9 DECYZJA

Przyznano wsparcie

- Korzystasz z przyznanych usług
- Regularnie je oceniasz (ewaluacja)
- Masz prawo do zmian

Odmowa

- Masz prawo do odwołania
- Odwołanie składasz do Statsforvalteren w ciągu 3 tygodni od decyzji (klagefrist)

10 KOLEJNE ETAPY I PRZYSZŁOŚĆ

- Edukacja
- Samodzielność
- Praca i aktywność
- Mieszkanie
- Dorastanie i przejście w dorosłość
- Planowanie przyszłości

KTO MOŻE CI POMÓC?

NNMCCD (nasze stowarzyszenie) — wsparcie, doradztwo i warsztaty dla rodzin dzieci neuroatypowych. Zaczynaj tutaj, jeśli nie wiesz, od czego zacząć: nnmccd.org

Fastlege (lekarz rodzinny) — Pierwszy kontakt medyczny. Wystawia skierowania.

Helsesykepleier — Pielęgniarka w przedszkolu/szkole. Wsparcie, rozmowa, skierowanie do dalszych instytucji.

BUP (Barne- og ungdomspsykiatrien) — Pomoc w zakresie zdrowia psychicznego, emocji, zachowania, diagnoza autyzmu.

Habiliteringstjenesten — Pomoc dla dzieci z trudnościami rozwojowymi i niepełnosprawnościami. Terapie, kursy, wsparcie dla rodziny.

PPT (Pedagogisk-psykologisk tjeneste) — Wsparcie dla przedszkoli i szkół. Pomaga w nauce, zachowaniu, dostosowaniach.

NAV — Wsparcie finansowe, pomoc w zatrudnieniu, doradztwo. Świadczenia dla rodzin.

Kommune (gmina) — Przyznaje i organizuje usługi i świadczenia dla Ciebie i Twojego dziecka.

Statsforvalteren — Instancja odwoławcza, gdy nie zgadzasz się z decyzją gminy.

CO MOŻESZ OTRZYMAĆ?

- ✓ Avlastning
- ✓ Støttekontakt
- ✓ BPA
- ✓ Omsorgsstonad
- ✓ Ledsagerbevis
- ✓ TT-kort
- ✓ Pomoc w przedszkolu i szkole

Zakres i dostępność usług różni się w zależności od gminy i indywidualnych potrzeb.

PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Zapisuj wszystko: rozmowy, daty, maile, decyzje.
- Zachowuj wszystkie dokumenty w kopie.
- Pytaj! Masz prawo do informacji i wyjaśnień.
- Miej cierpliwość – system wymaga czasu.
- Masz prawo do bezpłatnego tłumacza (tolk) w każdym kontakcie z urzędem i służbą zdrowia — poproś o niego z wyprzedzeniem.
- ♥ Nie bój się prosić o pomoc. Jesteś ważny/a tak samo jak Twoje dziecko.

PAMIĘTAJ: Każde dziecko jest inne. Porównuj je tylko z nim samym – nie z innymi. Małe kroki każdego dnia prowadzą do wielkich zmian.

— nasze stowarzyszenie, główny kontakt

(portal zdrowia) ·

(informacje o świadczeniach)

www.autismeforeningen.no (stowarzyszenie autyzmu) · www.frambu.no (kompetansesenter wiedzy o autyzmie)

Zapisując się na _____, otrzymasz informacje o ochronie danych osobowych (RODO).

QR kod do
namccd.org

ZESKANUJ
I DOŁĄCZ

Jak korzystać z tego przewodnika

Nie musisz czytać wszystkiego naraz. Wracaj do konkretnego rozdziału wtedy, gdy będzie Ci potrzebny — po to jest ten przewodnik.

— Mapa drogowa dla rodziców (plakat)

Wstęp Jak korzystać z przewodnika + prawo do tłumacza

1 Coś Cię niepokoi. Co dalej?

2 Kto może Ci pomóc poruszać się w systemie

3 Świadczenia i wsparcie z gminy

4 Specjaliści i terapie

5 Przedszkole i szkoła

6 Dorastanie i dorosłość

— Twoje notatki i ważne kontakty

A–Z Słownik instytucji

WSTĘP

To praktyczny przewodnik krok po kroku dla rodziców dzieci neuroatypowych w Norwegii. Nie zastępuje porady medycznej ani prawnej. Pokazuje, od czego zacząć, kto może pomóc i czego się spodziewać na każdym etapie.

PAMIĘTAJ

Nie musisz wiedzieć wszystkiego od razu. W Norwegii istnieje system wsparcia — nie jesteś z tym sam.

PRAWO DO TŁUMACZA (TOLK)

Nie mówisz jeszcze płynnie po norwesku? Masz prawo do bezpłatnego, niezależnego tłumacza w kontakcie z fastlege, BUP, Habiliteringstjenesten, gminą, NAV oraz przedszkolem/szkołą. Poproś o tłumacza z wyprzedzeniem przy umawianiu wizyty lub spotkania — to Twoje prawo, nie uprzejmość urzędnika.

Coś Cię niepokoi. Co dalej?

Jako rodzic znasz swoje dziecko najlepiej. Jeśli od dłuższego czasu masz poczucie, że rozwija się inaczej niż rówieśnicy, nie ignoruj swojej intuicji.

1.1 Obserwuj i notuj

CO ZROBIĆ

- Obserwuj dziecko w różnych sytuacjach.
- Zapisuj swoje spostrzeżenia.
- Nagraj krótkie filmy z codziennych sytuacji.

CZEGO NIE ROBIĆ

- Nie czekaj miesiącami, bo „wyrośnie z tego”.
- Nie porównuj dziecka z innymi.

CO MNIE NIEPOKOI — MOJE NOTATKI

Zapisuj krótko, co zauważasz i kiedy — pomoże Ci to potem dokładnie opisać sytuację lekarzowi lub specjalistom. Przykładowe obszary, które mogą (ale nie muszą) Cię dotyczyć: kontakt z rówieśnikami, rozwój mowy, kontakt wzrokowy, inne trudności w codziennym funkcjonowaniu.

Data: _____ Co zauważyłam/em: _____

Data: _____ Co zauważyłam/em: _____

Data: _____ Co zauważyłam/em: _____

Data: _____ Co zauważyłam/em: _____

Data: _____ Co zauważyłam/em: _____

Data: _____ Co zauważyłam/em: _____

Data: _____ Co zauważyłam/em: _____

Data: _____ Co zauważyłam/em: _____

WYPEŁNIJ KWESTIONARIUSZ ONLINE

Na stronie nmmccd.org znajdziesz kwestionariusz zgłoszeniowy oparty na zwalidowanych skalach (m.in. ATEC, GSRS, skala Bristol, CSHQ, BAMBI), które pomagają ocenić różne obszary funkcjonowania dziecka — sen, trawienie, zachowania przy posiłkach i inne. Wypełnienie go zajmuje kilkanaście minut i daje jaśniejszy obraz sytuacji — zarówno Tobie, jak i naszemu zespołowi, który dzięki temu może lepiej Cię wesprzeć.

DIAGNOZA TO NIE WSZYSTKO

Nawet jeśli proces diagnostyczny się przeciąga albo dziecko nie otrzyma formalnej diagnozy, już teraz warto zadbać o podstawy: przeciwwzapalną, zbilansowaną dietę i prawidłowy rozwój — to dotyczy każdego dziecka, z diagnozą i bez niej. Zapoznaj się z przewodnikiem NNMCCD „ABC diety i suplementacji” i skonsultuj się z naszym stowarzyszeniem lub specjalistą. Diagnoza to tylko jeden z elementów układanki.

1.2 – 1.5 Droga do diagnozy

Pierwszy kontakt: helsesykepleier (pielęgniarka środowiskowa) lub fastlege (lekarz rodzinny). Opowiedz o obserwacjach, pokaż notatki.

Skierowanie: do BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk) lub Habiliteringstjenesten. Masz prawo do oceny skierowania w ciągu 10 dni roboczych — powinnaś/powinieneś dowiedzieć się wtedy, czy dziecko ma prawo do pomocy i w jakim terminie (pasient- og brukerrettighetsloven § 2-2a). Jeśli po tym czasie nie masz odpowiedzi, zadzwoń i zapytaj o status sprawy. Możesz też skorzystać z prawa wyboru miejsca leczenia (rett til valg av behandlingssted, dawniej „fritt behandlingsvalg”) i wybrać inną placówkę, jeśli skróci to czas oczekiwania — sprawdź na helsenorge.no/velg-behandlingssted.

Diagnostyka: rozmowy z rodzicami, obserwacja dziecka, kwestionariusze, informacje z przedszkola/szkoły. Nie bój się pytać.

Diagnoza: nie zamyka drzwi — otwiera możliwość zorganizowania wsparcia. Załóż segregator z całą dokumentacją.

TWOJE NOTATKI

Fastlege / Helsesykepleier: _____ Telefon: _____

Data pierwszego kontaktu: _____ Data skierowania do BUP / Habiliteringstjenesten: _____

Podejrzenie trudności → Obserwacja i notatki → Helsesykepleier / Fastlege → Skierowanie → Diagnostyka → Diagnoza

PAMIĘTAJ

Droga do diagnozy może wydawać się długa, ale nie musisz przechodzić jej sama. Korzystaj z pomocy specjalistów i zadawaj pytania.

1.6 Wsparcie także dla Ciebie (i rodzeństwa)

Opieka nad dzieckiem neuroatypowym obciąża całą rodzinę. W Norwegii istnieje kilka konkretnych form wsparcia dla rodziców i rodzeństwa — nie musisz radzić sobie sama/sam.

DLA KOGO	CO TO JEST	STRONA
Autismeforeningen i Norge / ADHD Norge	Lokalne grupy rodziców i tzw. likepersoner — inni rodzice w podobnej sytuacji, którzy dzielą się doświadczeniem.	autismeforeningen.no adhdnorge.no
NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede)	Lokalne koła wspierające rodziny dzieci z niepełnosprawnością rozwojową; doradztwo i wymiana doświadczeń.	nfunorge.org
ICDP foreldreveiledning	Bezpłatny, komunalny program doradztwa rodzicielskiego w grupach — dostęp przez helsestasjon lub gminę.	bufdir.no/familie/tilbud/ icdp-grupper
Home-Start Familiekontakten	Wolontariusz odwiedzający i wspierający rodzinę z małym dzieckiem — zgłoszenie przez gminę.	homestartnorge.no
Voksne for Barn (SIBS-Online)	Wsparcie online dla rodzeństwa dzieci z trudnościami zdrowotnymi lub rozwojowymi.	vfb.no/sibs-online

ROZDZIAŁ 2

Kto może Ci pomóc poruszać się w systemie

W norweskim systemie są osoby, których zadaniem jest właśnie pomoc w odnalezieniu się po diagnozie.

KTO	ROLA
Koordinator (Koordinator)	Główna osoba kontaktowa dla rodziny. Koordynuje współpracę między szkołą, służbą zdrowia i gminą, organizuje spotkania, wspiera realizację Indywidualnego Planu (IP), pomaga planować kolejne etapy wsparcia. Uwaga: to inna rola niż Barnekoordinator — zob. słownik A–Z.
Sosionom	Nie prowadzi terapii, ale zna świadczenia, procedury i instytucje. Pomaga wypełnić wnioski, przygotować odwołania, wyjaśnia pisma z gminy, utrzymuje kontakt z odpowiednimi urzędami w imieniu rodziny.
Indywidualny Plan (IP)	Dla dzieci wymagających długotrwałego, skoordynowanego wsparcia z kilku instytucji. Porządkuje działania wszystkich zaangażowanych osób.
Ansvarsgruppe	Zespół: rodzice, koordinator, przedstawiciele szkoły/przedszkola, PPT, terapeuci. Omawia postępy dziecka i planuje dalsze wsparcie.
Pasient- og brukerombudet	Bezpłatny, niezależny rzecznik praw pacjenta i użytkownika usług — pomaga, gdy coś w kontakcie ze służbą zdrowia lub gminą nie działa.

TWOJE NOTATKI

Koordynator: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

Sosionom: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

PAMIĘTAJ

Nie musisz sama układać tego wszystkiego. Zapytaj o koordynatora lub sosionoma — to ich zadanie, żeby Ci pomóc.

ROZDZIAŁ 3

Świadczenia i wsparcie z gminy

Wsparcie powinno być dopasowane do potrzeb dziecka i rodziny — najlepiej omówić możliwości z koordynatorem lub sosionomem.

ŚWIADCZENIE	NA CZYM POLEGA
Avlastning	Opieka wytchnieniowa — pobyty poza domem lub wsparcie w domu, czas na odpoczynek dla rodziców.
Støttekontakt	Osoba wspierająca dziecko w aktywnościach społecznych i czasie wolnym.
Omsorgsstønad	Świadczenie dla osób o szczególnie wymagających obowiązkach opiekuńczych. Warunki różnią się między gminami oraz zależą od indywidualnej sytuacji rodziny.
BPA	Brakerstyrt personlig assistanse — pomoc dla osób z dużą, długotrwałą potrzebą wsparcia. Od 2015 r. prawo ustawowe (nie tylko uznaniowe), również dla dzieci. Decyduje ocena potrzeb i przepisy gminy.
Ledsagerbevis	Karta uprawniająca opiekuna do bezpłatnego/ulgowego wstępu z dzieckiem do kin, basenów, atrakcji. Zasady korzystania ustala każdy organizator osobno.
TT-kort	Prawo do transportu specjalnego w niektórych sytuacjach. Warunki różnią się między fylke.
Wsparcie w przedszkolu/szkole	Dodatkowe wsparcie edukacyjne i dostosowanie nauczania, często przy współpracy z PPT.

Świadczenia pieniężne z NAV

ŚWIADCZENIE	NA CZYM POLEGA
Grunnstønad	Pokrywa dodatkowe, udokumentowane koszty związane ze stałą chorobą/ niepełnosprawnością dziecka.
Hjelpestønad	Dla dzieci wymagających stałej opieki i nadzoru większego niż rówieśnicy; przy dużych potrzebach — forhøyet hjelpestønad.
Pleiepenger / omsorgspenger / opplæringspenger	Płatne dni wolne dla rodziców: choroba dziecka, poważna choroba wymagająca stałej opieki, udział w szkoleniu związanym z chorobą dziecka.

OD CZEGO ZACZAĆ

Nie porównuj swojej sytuacji z innymi rodzinami. Zapytaj koordynatora lub sosionoma, które formy wsparcia są odpowiednie na obecnym etapie. Zapytaj też o lokalne obozy letnie i zajęcia czasu wolnego (fritidstilbud).

JEŚLI DOSTANIESZ ODMOWĘ

Każda decyzja odmowna musi zawierać pisemne uzasadnienie (forvaltningsloven §§ 24–25) oraz pouczenie o prawie do odwołania (forvaltningsloven § 27(3)). Masz **3 tygodnie od otrzymania decyzji** na złożenie odwołania (klagefrist, forvaltningsloven § 29) — odwołanie składasz do instytucji, która wydała decyzję; jeśli nie zmieni stanowiska, przekazuje sprawę do Statsforvaltera. Nie czekaj do ostatniego dnia.

📝 TWOJE NOTATKI

Saksbehandler (gmina/NAV): _____ Telefon: _____ E-mail: _____

Data decyzji: _____ Termin na odwołanie (+3 tygodnie): _____

ROZDZIAŁ 4

Specjaliści i terapie

Nie ma jednej terapii odpowiedniej dla każdego dziecka — plan wsparcia dostosowujemy do indywidualnych potrzeb.

1	2	3	4	5	6	7
HABILITERINGS- TJENESTEN	PPT	LOGOPEDA	ERGOTERAPEUTA	FIZJOTERAPEUTA	PSYCHOLOG	ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA ELEMENT OD NNMCCD

+ **Pedagog specjalny** — współpracuje z przedszkolem/szkołą, dostosowując metody nauczania do możliwości dziecka. + **Statped** — państwowa agencja wsparcia specjalnopedagogicznego; nie pracuje bezpośrednio z dzieckiem, lecz wspiera wiedzą PPT, przedszkole i szkołę w bardziej złożonych przypadkach (kontakt zwykle przez PPT).

Żywnienie i suplementacja nie są formalną częścią norweskiego systemu pomocy (Habiliteringstjenesten, PPT). To element, którym NNMCCD chce uzupełnić opiekę nad dzieckiem — na podstawie własnego doświadczenia klinicznego i obserwacji, zawsze przy współpracy z dietetykiem lub lekarzem.

ŻYWIENIE

Wiele dzieci w spektrum autyzmu ma wybiórczość pokarmową lub trudności ze strony układu pokarmowego. Ten temat rozwijamy osobno — w przewodniku **ABC diety i suplementacji dla dzieci neuroatypowych** (NNMCCD, pierwszy przewodnik z serii), gdzie pokazujemy m.in. jakie badania warto wykonać przed wprowadzeniem suplementacji i kiedy skonsultować się z dietetykiem klinicznym.

PAMIĘTAJ

Nie każde dziecko będzie potrzebowało pomocy wszystkich specjalistów. Najlepsze efekty daje indywidualnie dobrany plan wsparcia, tworzony wspólnie z rodziną.

📝 TWOJE NOTATKI

Specjalista: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

Specjalista: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

Najbliższa wizyta: _____

ROZDZIAŁ 5

Przedszkole i szkoła

Dobra współpraca z przedszkolem lub szkołą może znacząco wpłynąć na rozwój i codzienne funkcjonowanie dziecka.

Prawo do dostosowanego nauczania: niezależnie od diagnozy, dziecko, które nie czerpie wystarczających korzyści ze zwykłego nauczania, ma prawo do indywidualnie dostosowanego nauczania (individuell tilrettelagt opplæring, opplæringslova § 11-6). Ocenę i decyzję przygotowuje PPT (opplæringslova § 11-7), a konkretny plan wsparcia opisuje Indywidualny Plan Nauczania (Individuell

opplæringsplan, IOP, opplæringslova § 11-10), tworzony ze szkołą i PPT. Jeśli droga do szkoły jest zbyt trudna, możesz też ubiegać się o dostosowany transport szkolny (skoleskyss).

Przygotuj jedną kartkę z najważniejszymi informacjami o dziecku:

- Mocne strony dziecka.
- Trudności sensoryczne.
- Ulubione sposoby motywowania.
- Co pomaga w sytuacji przeciążenia.
- Jak najlepiej nawiązać z nim kontakt.

Utrzymuj regularny kontakt — nie czekaj do zebrania z rodzicami. Zapowiedziane z wyprzedzeniem zmiany (wycieczki, zastępstwa, nowe sale) są łatwiejsze do zniesienia. Stopniowo ucz dziecko samodzielności i nie bój się zadawać pytań szkole.

PAMIĘTAJ

Celem nie jest, aby dziecko było takie jak inni. Celem jest stworzenie mu warunków, w których może rozwijać swój potencjał i czuć się bezpiecznie.

TWOJE NOTATKI

Nauczyciel / Kontaktlærer: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

PPT — osoba kontaktowa: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

ROZDZIAŁ 6

Dorastanie i dorosłość

Zmieniają się potrzeby dziecka, a wraz z wiekiem zmienia się również system wsparcia. Warto przygotowywać się z wyprzedzeniem.

Dojrzewanie: nowe wyzwania — silniejsze emocje, potrzeba prywatności. Rozmawiaj otwarcie.

Szkoła średnia: odwiedź placówkę wcześniej, przekaz dokumentację.

Po 18. roku życia: część świadczeń zmienia się lub przechodzi do systemu dla dorosłych — dowiedz się wcześniej, jakie wnioski będą potrzebne.

Vergemål: jeśli syn/córka nie będzie w stanie samodzielnie zarządzać swoimi sprawami po 18. roku życia, rozważ z wyprzedzeniem wniosek o opiekę prawną (vergemål) do Statsforvaltera — wymaga zaświadczenia lekarskiego i czasu na rozpatrzenie.

Praca i aktywność: ścieżki dostosowane do możliwości — zwykle zatrudnienie z dostosowaniami, VTA (trwale dostosowane zatrudnienie), arbeids- og utdanningsreiser (dofinansowany transport do pracy/nauki) lub uføretrygd, jeśli praca nie jest możliwa. NAV pomaga ocenić właściwą ścieżkę.

Samodzielność buduje się latami: prosty posiłek, planowanie dnia, transport publiczny, higiena — małe kroki zwiększają pewność siebie.

Dbaj również o siebie — rodzic, który ma siłę zadbać o siebie, łatwiej wspiera swoje dziecko.

TWOJE NOTATKI

Doradca NAV: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

Statsforvalteren (vergemål) — osoba kontaktowa: _____ Telefon: _____

NA ZAKOŃCZENIE

Autyzm nie definiuje Twojego dziecka. To tylko jedna z części jego życia. Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi od razu — najważniejsze jest robienie kolejnych kroków, jeden po drugim.

TWOJE NOTATKI I WAŻNE KONTAKTY

Wszystko w jednym miejscu

Ta strona zbiera w jednym miejscu kontakty i przypomnienia z całego przewodnika — żeby nie trzeba było szukać ich na nowo za każdym razem.

Ważne kontakty ogólne

INSTYTUCJA	TELEFON / STRONA
NAV	nav.no · 55 55 33 33
Statsforvalteren	statsforvalteren.no
Helsenorge	helsenorge.no
Autismeforeningen i Norge	autismeforeningen.no
ADHD Norge	adhdnorge.no
Frambu kompetansesenter	frambu.no
NNMCCD	nnmccd.org

Checklista — 10 kroków (z plakatu)

- ☐ 1. Obserwuję i zapisuję niepokojące sygnały
- ☐ 2. Pierwszy kontakt: helsesykepleier / fastlege

- ☐ 3. Skierowanie wysłane — *pamiętaj: masz prawo do oceny skierowania w ciągu 10 dni roboczych; jeśli minie ten czas bez odpowiedzi, zadzwoń i przypomnij się*
- ☐ 4. Proces diagnostyczny w toku
- ☐ 5. Poprosiłam/em o koordynatora lub sosionoma
- ☐ 6. Wsparcie dla dziecka w przedszkolu/szkole ustalone (PPT)
- ☐ 7. Zdrowie i żywienie — konsultacja z dietetykiem/specjalistą
- ☐ 8. Wniosek o wsparcie z gminy złożony — *masz prawo do odpowiedzi jak najszybciej; jeśli długo nie ma decyzji, przypomnij się pisemnie lub telefonicznie*
- ☐ 9. Decyzja otrzymana — jeśli odmowa: odwołanie w ciągu 3 tygodni (klagefrist)
- ☐ 10. Plan na kolejne etapy (szkoła, samodzielność, praca, dorosłość) omówiony

Twoje osobiste kontakty

 **KONTAKTY**

Helsesykepleier / Fastlege: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

BUP / Habiliteringstjenesten — osoba kontaktowa: _____ Telefon: _____

Koordinator: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

Sosionom: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

Saksbehandler (gmina/NAV): _____ Telefon: _____ E-mail: _____

Specjalista: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

Nauczyciel / Kontaktlærer / PPT: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

Inne: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

ZAŁĄCZNIK

Słownik instytucji A–Z

Nie każda rodzina będzie korzystać ze wszystkich poniższych instytucji. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, poproś o pomoc koordynatora lub sosionoma.

INSTYTUCJA	CO TO JEST
ADHD Norge	Organizacja z lokalnymi kołami; oferuje grupy wsparcia, kursy dla rodziców (mestringskurs) i materiały dla rodzin dzieci z ADHD.
Ansvarsgruppe	Zespół osób wspierających dziecko: rodzice, koordynator, przedstawiciele szkoły/przedszkola, PPT, terapeuci.
Autismeforeningen i Norge	Organizacja oferująca wiedzę, spotkania i grupy wsparcia dla rodzin osób w spektrum autyzmu.
Barnekoordinator	Odrębne, ustawowe prawo (od 2022 r.) dla rodzin dzieci z poważną chorobą lub niepełnosprawnością wymagających długotrwałej, złożonej opieki — obejmuje wsparciem całą rodzinę, nie tylko dziecko. Zob. też: Koordynator. (pasient- og brukerrettighetsloven § 2-5c; helse- og omsorgstjenesteloven § 7-2a)
BPA	Brukerstyrt personlig assistanse — pomoc dla osób z dużą, długotrwałą potrzebą wsparcia. Od 2015 r. to prawo ustawowe (nie tylko uznaniowe), również dla dzieci. (pasient- og brukerrettighetsloven § 2-1d; helse- og omsorgstjenesteloven § 3-8)
BUP	Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk — diagnozuje i leczy dzieci i młodzież z trudnościami psychicznymi i neurorozwojowymi.
Fastlege	Lekarz rodzinny — od niego zwykle rozpoczyna się proces diagnostyczny.
Frambu kompetansesenter	Krajowe centrum wiedzy o rzadkich chorobach i niektórych zaburzeniach rozwojowych.
Gmina (Kommune)	Organizuje usługi: avlastning, støttekontakt, omsorgstønad, BPA i inne.
Grunnstønad	Świadczenie z NAV pokrywające dodatkowe, udokumentowane koszty związane ze stałą chorobą lub niepełnosprawnością dziecka.
Habiliteringstjenesten	Zespół specjalistów wspierający dzieci z trwałymi zaburzeniami rozwoju i ich rodziny.
Helsesykepleier	Pielęgniarka środowiskowa — pomaga we wczesnym rozpoznaniu trudności.
Hjelpestønad	Świadczenie z NAV dla dzieci wymagających stałej opieki i nadzoru większego niż rówieśnicy; przy dużych potrzebach — forhøyet hjelpestønad.
Home-Start Familiekontakten Norge	Wolontariusz odwiedzający i wspierający rodzinę z małym dzieckiem w codziennych trudnościach. Zgłoszenie zwykle przez gminę.
ICDP foreldreveiledning	Bezpłatny, komunalny program grupowego doradztwa rodzicielskiego. Dostęp przez helsestasjon lub gminę.
Klagefrist	Termin na złożenie odwołania od decyzji administracyjnej — 3 tygodnie od otrzymania decyzji (forvaltningsloven § 29).
Koordynator	

	Pomaga koordynować współpracę między instytucjami a rodziną; może zostać przyznany dziecku korzystającemu z wielu usług. To inna rola niż Barnekoordinator — zob. wyżej. (pasient- og brukerrettighetsloven § 2-5b; helse- og omsorgstjenesteloven § 7-2)
Ledsagerbevis	Karta uprawniająca opiekuna do bezpłatnego/ulgowego wstępu z dzieckiem do wielu miejsc.
NAV	Odpowiada m.in. za część świadczeń, zatrudnienie oraz wsparcie społeczne i zawodowe.
NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede)	Ogólnokrajowa organizacja (ok. 8300 członków, 166 lokalnych kół) wspierająca rodziny dzieci i dorosłych z niepełnosprawnością rozwojową — doradztwo i wymiana doświadczeń.
Omsorgsstønad	Świadczenie dla osób o szczególnie wymagających obowiązkach opiekuńczych. (helse- og omsorgstjenesteloven § 3-6)
Pasient- og brukerombudet	Bezpłatny, niezależny rzecznik praw pacjenta i użytkownika usług — pomaga, gdy coś w kontakcie ze służbą zdrowia lub gminą nie działa jak powinno.
Pleiepenger / omsorgspenger / opplæringspenger	Płatne dni wolne z NAV dla rodziców: choroba dziecka, poważna choroba wymagająca stałej opieki, udział w szkoleniu związanym z chorobą dziecka.
PPT	Pedagogisk-psykologisk tjeneste — ocena potrzeb edukacyjnych, wsparcie przedszkola i szkoły.
Rett til valg av behandlingssted	Prawo do wyboru miejsca leczenia (dawniej „fritt behandlingsvalg”, nazwa zmieniona od 1.01.2023) — można wybrać inną placówkę, jeśli skróci to czas oczekiwania. Sprawdź na helsenorge.no/velg-behandlingssted . (pasient- og brukerrettighetsloven § 2-4)
Rett til vurdering	Prawo do oceny skierowania w ciągu 10 dni roboczych. (pasient- og brukerrettighetsloven § 2-2a)
Skoleskyss	Dostosowany transport szkolny, przyznawany gdy droga do szkoły jest zbyt długa, trudna lub niebezpieczna; czasem z opiekunem.
Sosionom	Pomaga zrozumieć system wsparcia, świadczenia oraz przygotować wnioski i odwołania.
Statped	Państwowa agencja wsparcia specjalnopedagogicznego. Nie pracuje bezpośrednio z dzieckiem — wspiera wiedzą PPT, przedszkole i szkołę w bardziej złożonych przypadkach; kontakt zwykle za pośrednictwem PPT.
Statsforvalteren	Rozpatruje skargi i odwołania od niektórych decyzji administracyjnych.
Støttekontakt	Osoba wspierająca dziecko w aktywnościach społecznych i wolnym czasie.
Tolk	Bezpłatny, niezależny tłumacz — przysługuje w kontakcie z fastlege, BUP, Habiliteringstjenesten, gminą, NAV oraz przedszkolem/szkołą. Poproś o niego z wyprzedzeniem.

TT-kort	Prawo do transportu specjalnego; warunki różnią się między fylke.
Uføretrygd	Renta z tytułu niezdolności do pracy dla osób dorosłych, dla których — po ocenie NAV — podjęcie pracy nie jest możliwe.
Vergemål	Opieka prawna nad osobą dorosłą, niezdolną samodzielnie zarządzać swoimi sprawami; wniosek do Statsforvaltera, najlepiej przed 18. urodzinami.
Voksne for Barn (SIBS-Online)	Wsparcie online dla rodzeństwa dzieci z trudnościami zdrowotnymi lub rozwojowymi.
VTA (Varig tilrettelagt arbeid)	Trwale dostosowane zatrudnienie w chronionych warunkach dla osób, które nie mogą podjąć zwykłej pracy.

Stan prawny na: sierpień 2026. Treść tego przewodnika ma wyłącznie charakter edukacyjny i informacyjny. Nie zastępuje porady prawnej, medycznej ani indywidualnej konsultacji z koordynatorem, sosionomem, lekarzem lub odpowiednią instytucją. Informacje o świadczeniach i procedurach mogą różnić się między gminami i mogą ulec zmianie.

W przypadku rozbieżności między treścią tego przewodnika a informacją od gminy, NAV, Statsforvaltera lub aktualnym tekstem ustawy (lovdata.no), obowiązuje zawsze informacja z oficjalnego źródła.

NNMCCD nie diagnozuje ani nie leczy. Wsparcie oferowane przez stowarzyszenie ma charakter informacyjny, edukacyjny i organizacyjny — diagnozę i leczenie prowadzą wyłącznie uprawnione instytucje służby zdrowia (m.in. BUP, Habiliteringstjenesten, fastlege).

Treść przewodnika przygotowała Paulina Borkowska, dietetyczka kliniczna, założycielka NNMCCD — odpowiedzialna redakcyjnie za zgodność merytoryczną z aktualnym stanem wiedzy i przepisami w dniu publikacji.

© 2026 NNMCCD — Nordic Nutrition & Metabolic Center for Child Development · Sandvika, Norwegia · Org.nr 937 889 151 · nnmccd.org