



INTE GRA CJA

ISSN 1232-8510

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

3/2021 (167)

*Dziękujemy medykom
za ich pracę
i poświęcenie*

**ZAPROSZENIE
DO GDYNI**

**BEZPIECZNE
WAKACJE**

**MIESZKANIE
Z KOMFORTKĄ**

MIEJSCA DOSTĘPNE

**FILMY
I KINA**

**DEPRESJA
A AUTYZM**

**FIZJOTERAPIA
PO PANDEMII**



niepelnosprawni.pl
www.integracja.org

**STY
PEN
DIUM**



im. Piotra Pawłowskiego

ZGŁOSZENIA DO 31 SIERPANIA 2021

Więcej na www.stypendiumpiotra.pl i na stronie 67

■ FAKTY I OPINIE

- 3. Od redaktora... • Droga do wolności
- 4. Z kraju • W polityce, prawie, kulturze, sporcie, PFRON, regionach, ngo...
- 7. Jak zamówić „Integrację”?
- 8. Listy Czytelników

■ NASZE SPRAWY

- 10. Gość Integracji • Prezydent Wojciech Szczurek – Gdynia 3.0
- 14. Podkasty Integracji • Wizja świata – rozmawia Ilona Berezowska
• Z każdym o wszystkim – rozmawia Mateusz Różański
- 15. Linia wysokiego zaufania • Psychiczna bariera
- 16. Miejsce dostępne • Centrum Integracja w Gdyni

■ WARTO WIEDZIEĆ

- 20. Podróże na wózku • Swojsko i egzotycznie
- 25. Non stop dyżur • Wyłączeni
- 26. Kultura bez barier • Na równych prawach
- 29. Inny punkt widzenia • Cyfrowa niedostępność

■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 30. Dobre rozwiązania • COMBO z certyfikatem
- 32. Rozkosze umysłu • Ciało słabe, ciało krzywe, ciało pozytywne
- 33. Bezpiecznie nad wodą • Płytką wyobrażenia
- 37. Integracja LAB • Winda niejedno ma imię
- 42. Integracja LAB • Mieszkanie po adaptacji
- 46. Przewijamy Polskę • Czas komfortek
• Ankieta zgłoszeniowa
- 50. Medycy w pandemii • Czas postCIVIDowy
- 54. Wokół spektrum • Depresja w autyzmie jest częstsza
- 58. Poradnik pacjenta • Lęk przed utratą komórki

■ KULTURA I EDUKACJA

- 60. Tworzyć każdy może... • Artystyczne medale olimpijskie
- 62. Kalejdoskop • Książki i filmy
- 64. Prawnik odpowiada • Czytelnicy pytają
- 66. Informator ZUS (38) • Zawiadomienie ZUS o każdej zmianie adresu
- 67. Stypendium im. Piotra Pawłowskiego



DROGA DO WOLNOŚCI

U progu wakacji zapraszam do lektury „Integracji”, której tematem przewodnim jest tym razem szeroko rozumiana dostępność. Wytacza ona ścieżki kształtowania przestrzeni publicznej, ale też mieszkalnej. Przenosi się ze swoimi wymaganiami do śmiałego podróżowania bez barier, wydarzeń kulturalnych, odpoczynku, a także organizowania życia na co dzień. Marzenia o dostępności wyrosły z barier, które przez lata pokonują osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności, ale też rodzice z dziećmi w wózkach i osoby starsze. Nowe podejście do niepełnosprawności dała światu *Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*, ratyfikowana przez Polskę w 2012 r., a do tego program „Dostępność Plus” – jako dobre przełożenie zobowiązań prawnych i kompleksowe ujęcie tematu. Droga do celu jeszcze długa, ale wiadomo, dokąd zmierzamy.

MIASTO DOSTĘPNE

Nagrody za konsekwentne budowanie przestrzeni dla każdego zbiera Gdynia. Zaczynała tuż po projekcie „Warszawa bez barier” i szukała sojuszników. Przez lata pracy nad wrażliwością społeczną stworzyła przyjazny klimat otwartości, tolerancji i samodzielności nie tylko dla mieszkańców, ale i wszystkich osób przyjezdnych. Polecam rozmowę z Wojciechem Szczurkiem, prezydentem tego wyjątkowego miasta, które nauczyło się włączania każdego człowieka pragnącego życia bez barier. Piotr Pawłowski kochał Gdynię za tę otwartość i gotowość do zmiany. Wiele godzin spędził na rozmowach z włodarzami miasta. „Chcemy, żeby wszyscy czuli się komfortowo, i chcemy tak projektować, by to odpowiadało najwyższemu standardom” – zapewnia w wywiadzie prezydent Szczurek. Tak się zawsze czuliśmy w Gdyni, której Piotr był Honorowym Obywatelom i z tego tytułu był niesłychanie dumny.

CZAS NA KOMFORTKI

Konkurs na polską nazwę *changing places* rozstrzygnięty! Jej autorem został Michał Gawłowski, 40-letni handlowiec z Poznania, miłośnik czytania książek. Gratuluję zwycięzcy i dziękuję przewodniczącemu jury, dr. hab. Michałowi Rusinkowi, oraz Koalicji „Przewijamy Polskę”. Komfortka to nowy azymut w dostępności i nowe wyzwania dla obiektów publicznych w naszym kraju. O tym, jak zaaranżować komfortkę w przeciętnym mieszkaniu, pisze ekspert Integracja LAB, architekt Adam Włodzimierz Wach. Integracja ma wiedzę i doświadczenie w zakresie dostępności. Przypomnę słowa Piotra: „Najistotniejsze jest to, żebyśmy przypilnowali każdego, kto planuje inwestycje. Należy uratować jak najwięcej budynków. Na etapie inwestycji mamy szansę podpowiedzieć, co poprawić, co jest nie tak. Te plany muszą pod kątem dostępności zobaczyć i ocenić fachowcy. Spróbujmy uratować to, co możemy”. Tak będziemy robić. ■

Ewa Pawłowska, redaktor naczelna

W POLITYCE

ZAPOWIEDŹ REFORMY WTZ

„Chcemy, żeby te warsztaty były miejscem, gdzie aktywnie będziemy tworzyć warunki do tego, żeby człowiek uzyskiwał swoją podmiotowość – powiedział Paweł Wdówik, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, podczas spotkania z władzami województwa lubelskiego. – Jesteśmy w stanie wdrażać indywidualne działania po to, żeby tego człowieka w możliwym dla niego zakresie uniezależnić, żeby dać mu poczucie, że sam decyduje o swoim życiu, może zarabiać pieniądze i że jest tak samo ważnym obywatelem jak każda inna osoba”. W warsztatach terapii zajęciowej uczestniczy ponad 27 tys. osób, ale w ostatnich latach tylko około 1,5 proc. z nich weszło na rynek pracy. (red.)



300 MLN ZŁ NA CENTRA

Do 30 czerwca br. trwało składanie wniosków o dofinansowanie dot. tworzenia placówek pobytu dziennego lub całodobowego dla osób z niepełnosprawnością, w ramach programu „Centra opiekuńczo-mieszkalne”. Budżet programu w latach 2021–2024 wynosi 300 mln zł. Od uruchomienia programu w sierpniu 2019 r. do 2 maja br. zaakceptowano wnioski na utworzenie 36 placówek i dofinansowanie istniejących na kwotę blisko 92,5 mln zł. (inf. pras.)



W PFRON

Rozstrzygnięto XVII edycję Ogólnopolskiego Konkursu PFRON „Otwarte Drzwi”. Jest on skierowany do autorów prac magisterskich i doktorskich dot. niepełnosprawności. W tegorocznej edycji wzięło udział 8 doktorów i 36 magistrów. Tematem zgłaszanych prac jest niepełnosprawność w wymiarach: zdrowotnym, zawodowym i społecznym, a także rozwiązania technologiczne. (inf. pras.)

NA RYNKU PRACY

LIMITY DORABIANIA DO RENT I EMERYTUR

Od 1 czerwca 2021 r. obowiązują nowe limity dorabiania do rent. Będą obowiązywać do 31 sierpnia 2021 r. Od 1 czerwca br. kwota przychodu odpowiadająca:

- 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego za I kwartał 2021 r. wynosi 3977,10 zł;

- 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego za I kwartał 2021 r. wynosi 7386,10 zł. Zmniejszenie świadczenia (emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy) następuje, gdy przekroczy się 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, a zawieszenie – po przekroczeniu 130 proc. Renciście socjalnemu świadczenie zostanie zawieszono już po osiągnięciu 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Limity dorabiania dotyczą także osób pobierających rentę rodzinną. (bd)

W ŚWIADCZENIACH

NADAL ZAKAZ DORABIANIA

W rozmowie z Radiem Puls Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Paweł Wdówik odniósł się do kwestii dorabiania do świadczenia pielęgnacyjnego. Stwierdził, że choć były plany zajęcia się tym tematem i zaproponowania rozwiązań umożliwiających dorabianie, to spotkały się z negatywnym przyjęciem ze strony części rodziców. Dlatego temat odłożono na przyszłość. „Do roku 2022 takie rozwiązanie nie będzie wprowadzone” – powiedział Paweł Wdówik. (red.)

KWOTY ŚWIADCZEŃ ZAMROŻONE

Jak poinformował „Dziennik Gazeta Prawna”, w tym roku nie zmienią się wysokości kryteriów dochodowych, od których uzależnione są wysokości świadczeń rodzinnych. Nie zmieni się także kwota zasiłku pielęgnacyjnego ani specjalnego zasiłku opiekuńczego. Specjalny zasiłek opiekuńczy nadal więc będzie wynosił 620 zł, a zasiłek pielęgnacyjny 215,84 zł. (red.)

RENTA TYLKO NA KONTO

Od 2022 r. każda nowo przyznana renta i emerytura będą trafiać na konto odbiorcy, a nie np. przekazem pocztowym. To jedna ze zmian w nowelizacji ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych. Zostanie więc wprowadzony obowiązek bezgotówkowej wypłaty świadczeń. Zmiany będą dotyczyły tylko tych osób, które nabeżdą uprawnienia emerytalne czy rentowe po tej dacie. Odstępstwo od zasady będzie możliwe każdorazowo za zgodą ZUS. (red.)



W OCHRONIE ZDROWIA

NIK OCENIŁ PREWENCJĘ RENTOWĄ

Jak informuje w raporcie Najwyższa Izba Kontroli, corocznie kwota wydatków na prewencję rentową ZUS stanowi 0,5 proc. wydatków na świadczenia związane z niezdolnością do pracy (tj. ok. 200 mln zł). W zbadanej przez NIK grupie uczestników rehabilitacji leczniczej (1423 osoby) po zakończeniu rehabilitacji poprawę stanu funkcjonalnego

stwierdzono u 956 osób, brak poprawy u 448 osób, pogorszenie zaś stanu zdrowia u 19 osób. Problemem, który wyraźnie wpływa na skuteczność rehabilitacji, jest zbyt długi czas oczekiwania, który niekiedy trwa nawet rok. Innym problemem jest brak lekarzy orzeczników. (mr)

NA TURNUS PO SZCZEPIONCE

Od 15 maja br. można wyjechać na turnus rehabilitacyjny z dofinansowaniem z PFRON pod warunkiem wykonania testu diagnostycznego w kierunku COVID-19. Osoby zaszczepione nie muszą spełniać dodatkowych warunków. Te zasady obowiązują zarówno uczestników turnusu, jak i ich opiekunów. (red.)

W EKONOMII SPOŁECZNEJ

„POŻYTECZNA” ZNÓW DZIAŁA!

Po pandemicznej przerwie otwarto w Warszawie klubokawiarnię „Pożyteczna”, w której pracują osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Klubokawiarnia działa teraz w nowym, większym i bardziej dostępnym budynku przy al. Niepodległości 135 (od 10.00 do 20.00). Klubokawiarnia zatrudnia 14 osób, czyli o 3 osoby więcej niż w poprzedniej siedzibie przy ul. Nowy Świat. (mr)

kawiarnia zatrudnia 14 osób, czyli o 3 osoby więcej niż w poprzedniej siedzibie przy ul. Nowy Świat. (mr)

W REGIONACH

GDYNIA: NAGRODA DLA JANINY OCHOJSKIEJ

20 maja br. w gdyńskim Muzeum Emigracji wręczono Nagrodę im. Piotra Pawłowskiego, przyznaną rok temu, ale z powodu pandemii uroczystość była odroczone. Nagrodę (statuetkę i 10 tys. zł) otrzymała Janina Ochojska, założycielka Polskiej Akcji Humanitarnej i postanka do Parlamentu Europejskiego. Galę przygotowaną online przez Urząd Miasta i Gdyńską Szkołę Filmową uświetnił recital Magdy Umer. Relacja jest dostępna na stronie Gdynia.pl. (red.) **Więcej o Gdyni na s. 10–14 i 16–19**

SOPOT: KARA ZA WSPIERANIE OPIEKUNÓW

Sopot jest jedyną gminą w Polsce, która realizuje wyrok Trybunału Konstytucyjnego i wypłaca opiekunom najwyższe ze świadczeń pielęgnacyjnych, niezależnie od tego, w jakim wieku beneficjent „nabył” niepełnosprawność. Decyzja władz Sopotu została zakwestionowana przez wojewodę pomorskiego Dariusza Drelicha. Według niego działania te naruszają przepisy ustawy o finansach publicznych. Wojewoda zażądał, by Sopot zwrócił wyptacone pieniądze z 73 decyzji o przyznaniu świadczenia. W 2019 r. wojewoda postulował oddanie 850 tys. zł, ale minister finansów – po m.in. interwencji Rzecznika Praw Obywatelskich – uchylił

jego wniosek. W 2021 r. wojewoda ponownie zażądał zwrotu pieniędzy do budżetu państwa – tym razem 2,5 mln zł. (red.)

W NGO

WYGRAŁA KOMFORTKA

Komfortka – tak od teraz nazywają się pomieszczenia umożliwiające zmianę pieluch i pieluchomajtek dorosłym osobom z niepełnosprawnością (z ang. *changing places*), w których powinny, poza węzłem sanitarnym i przestrzenią manewrową dla osoby na wózku, znaleźć się leżanka i podnośnik. Zwycięskie słowo wybrano podczas obrad jury pod przewodnictwem dr. hab. Michała Rusinka z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

W odpowiedzi na konkurs portal Niepełnosprawni.pl otrzymał 1501 zgłoszeń. Autorem nazwy i zwyciężcą konkursu został Michał Gawłowski z Poznania, handlowiec i miłośnik książek. Konkurs był elementem ogólnopolskiej akcji „Przewijamy Polskę”. (ib) **Więcej na s. 46–49**

KONGRES ZDROWIA PSYCHICZNEGO

7 czerwca br. odbył się III Kongres Zdrowia Psychicznego. To doroczne wielkie spotkanie osób doświadczonych przez kryzys psychiczny, ich rodzin i specjalistów. Jego celem jest sprawienie, żeby opieka psychiatryczna i terapeutyczna w Polsce była jak najbardziej dostępna i przyjazna, jak najlepiej dostosowana do potrzeb. Spotkanie poświęcono także zmianie pozycji społecznej i wizerunku osób doświadczających kryzysu. (inf. pras.)

W SPORCIE

MISTRZOSTWA EUROPY

Aż 49 medali zdobyli reprezentanci Polski w Paralekkoatletycznych Mistrzostwach Europy w Bydgoszczy. Biało-czerwoni 15 razy stawali na najwyższym stopniu podium, a ponadto zdobyli 20 srebrnych i 14 brązowych medali. W klasyfikacji medalowej dało to 3. miejsce – za Rosją i Ukrainą. Zakończone 6 czerwca br. mistrzostwa były największą imprezą paraolimpijską zorganizowaną w Polsce. (inf. pras.)

10. AMP FUTBOL CUP

Podczas 10. edycji Amp Futbol Cup, rozgrywanej 12–13 czerwca br. w Warszawie, Polacy strzelili 36 bramek w czterech meczach, nie tracąc gola. W meczu z Izraelem Bartosz Łastowski, zwany „Messim”, strzelił 100. bramkę w karierze.

Najtrudniejszym rywalem Polaków okazała się Ukraina, z którą podopieczni Marka Dragosza spotkają się we wrześniu na mistrzostwach Europy w Krakowie. (ib)



W KULTURZE

TEATR 21 WRACA DO GRY!

Warszawski Teatr 21 zorganizował w czerwcu br. pokazy performance'u inspirowanego żydowskim świętem Tisza



be-Aw. W przedstawieniu łączą się osobiste historie aktorów z niepełnosprawnością, dzieje XX w. i pamięć o przeszłości.

Teatr 21 tworzą aktorzy z zespołem Downa i autyzmem. Działania grupy to twórcze poszukiwania oraz kreowanie bezpiecznej przestrzeni

do odważnych spotkań z samym sobą oraz z widzami. (red.)

O KRZYSIE PSYCHICZNYM



Film *Po drugiej stronie dnia* pokazuje zmagania z kryzysem psychicznym i powrót do codzienności. Grają w nim osoby z takimi doświadczeniami oraz zawodowi aktorzy. Premierowy pokaz odbył się 7 czerwca br. w krakowskim Teatrze Łaźnia Nowa. Inspiracją i punktem wyjścia dla scenariusza stała się wystawa „Uważaj na głowę”, od 2016 r. dostępna w Szpitalu Klinicznym im. Babińskiego w Krakowie, specjalizującym się w leczeniu osób w kryzysie psychicznym. (red.)

GRANTY NA KULTURĘ BEZ BARIER

20 mln zł – tyle Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu przeznaczyło na granty w ramach programu „Kultura bez barier”. Jego celem jest zapewnienie dostępności zasobów kultury. W ramach programu wsparcie finansowe otrzyma około 100 instytucji, które podejmą wyzwanie lepszego dostosowania swojej oferty do potrzeb osób z niepełnosprawnością. (red.) **Więcej na s. 26–28**

AMATORZY I HAMLET

28 maja br. na ekrany wszedł film *Amatorzy* w reż. Iwony Siekierzyńskiej. Pokazuje on pracę nad interpretacją *Hamleta* W. Szekspira przez grupę aktorów z niepełnosprawnością intelektualną. Ich przewodnikiem (nie opiekunem!) jest Krzysiek (Wojciech Solarz), brat jednej z aktorek, Mary (Marzena Gajewska). W filmie występują też m.in. Anna Dymna, Krzysztof Kowalewski i Roma Gąsiorowska. (mr)

W INTEGRACJI

STYPENDIUM IM. PIOTRA PAWŁOWSKIEGO

Do końca sierpnia br. można składać wnioski do I edycji Stypendium im. Piotra Pawłowskiego. Oferta jest skierowana do młodych ludzi, którzy mogą i chcą być naślado-

wcami idei twórcy i prezesa Integracji. Którzy zmieniają świat, mają odwagę, by stawiać czoła wyzwaniom i brać odpowiedzialność za siebie i innych. W tym roku kapituła przyzna jedno stypendium w wys. 10 tys. zł. (red.)

Więcej: www.stypendiumpiotra.pl oraz na s. 67

ZAPREZENTUJ SWOJĄ TWÓRCZOŚĆ

Integracja zaprasza do przysyłania zdjęć swojej twórczości, które zostaną zaprezentowane w listopadzie br. podczas Wielkiej Gali Integracji – wyświetlone na telebimie. Celem akcji jest promocja twórczości osób z niepełnosprawnością. Zdjęcia wybranych prac będą też publikowane na Niepełnosprawni.pl oraz Facebooku i Instagramie Integracji. (red.)

CAŁA „INTEGRACJA” O SPORCIE

Kolejny numer „Integracji” (4/2021) będzie w całości poświęcony sportowi, co jest możliwe dzięki projektowi finansowanemu przez MKDNIŚ. Zaprezentujemy wiele materiałów o sporcie powszechnym i paraolimpijskim, zawodnikach, trenerach i działaczach, klubach i kibicach z całego kraju. Przybliżymy dyscypliny wyczynowe i niszowe, mistrzów i amatorów, weteranów i najmłodszych sportowców. „Integracji” towarzyszyć będzie specjalna zakładka na Niepełnosprawni.pl/tokio, poświęcona tegorocznym igrzyskom w Japonii. Zapraszamy do lektury! (as)

NAD WODĘ Z WYOBRAŹNIĄ

Trwają wakacje. Integracja od 1996 r. przypomina o odpoczynku z rozumą, zwłaszcza podczas pobytów nad wodą, gdzie bezmyślność i brawura mogą zakończyć się tragicznie. Zapraszamy na stronę plytkawy-obraznia.pl, na której są dwa testy wiedzy dla dzieci i młodzieży dotyczące bezpiecznego wypoczynku. Na **s. 33–36 publikujemy plakat kampanii** i rozmowę z ratownikiem. (as)



KRYSTAŁOWE PIÓRA 2021

Dziennikarz Integracji Mateusz Różański otrzymał wyróżnienie w 15. edycji ogólnopolskiego konkursu dla dziennikarzy „Kryształowe Pióra” za materiał *Depresja w autyzmie jest częstsza. Dlaczego?*, opublikowany w ramach cyklu „Wokół spektrum” na portalu Niepełnosprawni.pl. Wyróżnienie przyznano za wkład w poszerzenie wiedzy na temat depresji. (red.) **Artykuł jest na s. 54–57**

STYPENDIUM MINISTRA BEZ KOREKT

Sukcesem zakończyło się merytoryczne rozliczenie stypendium twórczego ministra kultury, przyznanego w 2020 r. w kategorii Sztuki wizualne. Agnieszka Sprychna, sekretarz redakcji „Integracji”, stworzyła jako stypendystka monografię *Piotr Pawłowski – pasjonat życia i twórczości*, opisując twórcę i szefa Integracji przez pryzmat jego malarstwa, platformy mediowej i kreacji w świecie reklamy. Mamy nadzieję na wydanie publikacji w 2022 r. (as)



WYDAWCA

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Fundacja Integracja
 ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa
 tel.: 22 530 65 70, 831 85 82
 faks: 22 635 11 82
 e-mail: redakcja@integracja.org
 www.integracja.org
 Infolinia: 801 801 015

REDAKCJA

redaktor naczelna Ewa Pawłowska
 sekretarz redakcji Agnieszka Sprycha
 listy Janka Graban

dziennikarze Beata Dąbźtaż, Mateusz Różański
 Centrum Integracja Ewa Szymczuk
 opracowanie graficzne Ewa Jakubowska-Gordon
 korekta Anna Postawska

WSPÓŁPRACOWNICY

Jan Arczewski, Ilona Berezowska, o. Bernard,
 Sylwia Błach, Angela Greniuk, Jacek Hołub, Krystyna Hural,
 Agata Jabtonowska-Turkiewicz, Julita Kuczkowska,
 Ada Mazurek, Monika Merkel, Róża Matuszewska, Hanna Pasterny,
 Dorota Próchniewicz, Tomasz Przybyszewski,
 Anita Siemaszko, Piotr Stanisławski, Julia Torla,
 Aneta Wawrzyńczak, Jola Wiszowata

REKLAMA

Aneta Dąbrowska-Kodym, tel.: 505 602 722
 e-mail: reklama@integracja.org

DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Centrum Dystrybucji Quad/Graphics Sp. z o.o.
 ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków

Infolinia: 67 21 08 650

e-mail: mmichalik@quad.com

DRUK

Quad/Graphics Sp. z o.o.
 ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków

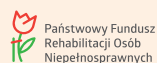
PAPIER LEIPA ultraSKY



OBSŁUGA INTERNETOWA



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW



Projekt współfinansuje m.in. Warszawa



PARTNER **Quad**

NAKŁAD 30 000 egz.

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych.
 Zastrzegamy sobie prawo skracania, zmiany tytułów i redagowania tekstów.
 Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.
 Copyright © Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji 2021.
 Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.



Certyfikowano przez PEFC
 Wyrodo pochodzą z lasów zarządzanych w zrównoważony sposób oraz z kontrolowanych źródeł
 www.pefc.pl

Zamów już dziś!



BEZPŁATNIE!

Wszyscy Czytelnicy i Przyjaciele Integracji,
 którzy chcą wesprzeć nasze działania,
 mogą wpłacać dowolne kwoty na cele statutowe
 Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji, na nr konta:

05 1600 1462 1815 1544 4000 0019

Zapraszamy także urzędy, szkoły, poradnie,
 organizacje pozarządowe... do zamawiania
 bezpłatnej prenumeraty pojedynczych numerów
 „Integracji” lub dołączenia do wyjątkowego grona
 naszych wolontariuszy dystrybuujących pismo,
 czyli do PACZKI INTEGRACJI (od 25 do 100 egz.).

Zgłoszenia prenumeraty i do Paczki Integracji:

agnieszka.sprycha@integracja.org
 tel.: 519 066 481

Zgłoszenia tylko do Paczki Integracji:

mmichalik@quad.com
 tel.: 67 21 08 650

Więcej informacji:

Niepełnosprawni.pl
 www.integracja.org/informujemy/
 magazyn-integracja

Okładka: Agata Jabtonowska-Turkiewicz z synem Antosiem w wagonie COMBO PKP Intercity; fot. Ilona Berezowska

na Facebooku
www.facebook.pl/integracja

na Twitterze
 @Niepe_pl

na Instagramie
 fundacjaintegracja

na YouTube
 integracjatv

Zaloguj się do aplikacji
 Citi Mobile,
 zeskanuj kod
 i przekaż 5 zł
 na cele statutowe Integracji.



Czy niepełnosprawność może być narzędziem hartowania ducha i budowania odwagi do samodzielnego życia? „Życiowe wyzwania nie powinny Cię paraliżować. Powinny pomóc Ci odkryć, kim naprawdę jesteś” (Bernice Johnson Reagon). Jestem przekonana, że im bardziej będziemy niezależni, tym bardziej wolni. Czym jest niezależne życie i jak je możemy budować, mówi rozpoczęta w marcu br. na portalu Niepełnosprawni.pl debata zainicjowana wywiadem z liderami Instytutu Niezależnego Życia. Tylko, czy każdy może i chce żyć niezależnie? Zapraszamy do wymiany poglądów i dzielenia się swoimi przemyśleniami, sukcesami, ale też porażkami.

ŁZY RADOŚCI

Już któryś raz przymierzam się do opisanego swoich uczuć. Od lat prenumeruję „Integrację”, przy ostatnim numerze ryczałam jak bóbr. Mam dziecięce porażenie mózgowie. Moje życie ułożyło się dobrze, mam męża, córkę i studiuje na wymarzonej pedagogice. Wciąż jednak mam poczucie, że jestem na marginesie. Wszak w nazwie choroby jest określenie „dziecięce”... Lekarz ortopeda nie wie, co zrobić z moimi bólami nóg i pleców, bo podobno operuje się tylko dzieci... Nigdy też nie spotkałam osoby dorosłej z moją jednostką chorobową, dlatego gdy przeczytałam, że istnieje fundacja zrzeszająca takich ludzi jak ja, emocje wzięły górę i polaty się łzy ulgi i radości, za które z całego serca dziękuję.

Joanna Zalewska z Łodzi

■ **OD REDAKCJI:** Bardzo cieszymy się razem z Panią. Prosimy jednocześnie, aby nie czekać latami i dzielić się codziennymi problemami. Integracja jest dla Was, jak nieustannie przypomina Prezes Ewa Pawłowska. Jesteśmy po to, aby Wam dawać informację, wiedzę, nadzieję, a jak trzeba – otrzeć łzy bezsilności. Nie krępujcie się, nie czekajcie, bo i my Was potrzebujemy.

SAMODZIELNOŚĆ!

Zawsze podkreślam, że starość to nie liczba przeżytych lat, lecz stan umysłu. Chyba coś w tym jest. Mam 72 lata i syna niepełnosprawnego od urodzenia – z mózgowym porażeniem dziecięcym, niedowładem spastycznym czterokończynowym i nadpobudliwością nerwową. Ma skończone 45 lat. Jestem coraz starszy i niestety coraz słabszy – już nie daję rady. Syna nie można podprowadzić zbyt daleko, może ze 100 metrów. Wózek nie zawsze wyciągam.

Gdy rodzice żyją, to z reguły takim dzieciom nie dzieje się krzywda. Gdy opuszczają ten padół, z ich pociechami



CZEKAMY NA WASZE LISTY

Piszcie na adres redakcji:

„Integracja”, ul. Dzielna 1

00-162 Warszawa

e-mail: janka.graban@integracja.org

nie zawsze dzieje się dobrze – państwo polskie idzie na łatwiznę i z reguły nie widzi problemów. Swego czasu „wizytowałam” domy pomocy społecznej. Tam trzeba być sprawnym i fizycznie, i psychicznie, by egzystować, a co, gdy tego brakuje?! Rodzice czy opiekunowie żyją z reguły tu i teraz, nie bacząc na to, co czeka dzieci w przyszłości. Przykłady można mnożyć. Próbowaliśmy we własnym środowisku coś z tym zrobić. Podchodziłem do tego trzy razy i dałem za wygraną, bo zainteresowanie było wręcz zerowe.

W jaki sposób można takich ludzi wyrwać z marazmu i pokazać, że nie działając, szkodzą dzieciom. Można by pisać w nieskończoność. Ja syna zabezpieczyłem, a reszta?

Wiarus 1948

■ **OD REDAKCJI:** Szanowny Panie, nie do końca jest tak, że ludzie nie chcą działać dla dobra swoich dzieci. Przeciwnie, Jacek Hołub zebrał w książce *Żeby umarło przede mną* rozmowy z pięcioma matkami, bo najczęściej one zostają opiekunami na dobre i złe. To dramatyczna publikacja demaskująca świat, który nie potrafi się uporać z osobami z niepełnosprawnością. Pięć matek przejmująco opowiada o tym, że można być przywiązaną do dziecka i nie mieć swojego życia. Ciągłe nie ma skutecznego wsparcia w takich sytuacjach, a gdy rodzic umiera, to dziecko idzie do domu opieki.

Gratulujemy, że Pan zapewnił przyszłość synowi, jednak nie każdy rodzic jest w stanie. Komu powinno się dopisać inicjatywę budowania domów „zastępczych” po śmierci rodziców? Moim zdaniem w samodzielnym życiu naturalnym sprzymierzeńcem są samorządy, bo znają mieszkańców. Warto angażować lokalne społeczności w takie wyzwania, i to wtedy, kiedy jeszcze żyją rodzice.

KOMORNIK NA KONCIE

Mam 67 lat, najwyższą grupę inwalidzką, bo od urodzenia choruję na zanik mięśni rąk i nóg i już nie mogę wychodzić z domu. Do tego mam problem z komornikami i od 12 lat potrącenia na konto komornika przewidzianą prawem część renty, a teraz emerytury. Resztę, która mi zostaje na egzystencję, nawet nie wiem, jak wydawać. Od nikogo nie mogę liczyć na pomoc, a komornika będę miał do śmierci.

Mieszkam na 2. piętrze w bloku i nie mam siły stamtąd wychodzić, na elektryczny wózek mnie nie stać. Do prawnika ani różnych instytucji, których tyle jest w Polsce, nie pójdę, bo nie mogę chodzić ani wsiadać do środków komunikacji czy wspinać się po schodach. Na wynajęcie prawnika mnie nie stać. Jestem zdesperowany i stąd to pismo i prośba,



bo liczę, że spotkam się z ludzkim podejściem, zrozumieniem i poradą.

Aleksander P.

■ **OD REDAKCJI:** Jeżeli ma Pan tak poważne problemy egzystencjalne i jest osobą samotną, to naszym zdaniem

najrozsądniej byłoby zgłosić się do miejscowej opieki społecznej, aby pracownik socjalny zapoznał się z Pana sytuacją i opracował plan wsparcia, zaczynając od konsultacji z prawnikiem w sprawie negocjacji zadłużenia. Dopóki żyjemy, nie ma takiej sytuacji, abyśmy byli bezradni i nie mogli wyjść z impasu.

LIST NUMERU

30 LAT PFRON

Przemiany ustrojowe w Polsce po 1989 r. wiele przyniosły nowego. Fundamentalną decyzją było powołanie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych *Ustawą z dnia 9 maja 1991 roku o zatrudnianiu i rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych*, która miała poprawiać jakość życia osób dotkniętych różnego rodzaju dysfunkcjami. Zrazu mało kto wiedział, o istnieniu takiej instytucji, ponieważ dostęp do informacji był utrudniony. A osoby niepełnosprawne, zamieszkujące tereny wiejskie, w ogóle były odcięte od świata.

Jedną z ważnych decyzji tej instytucji stały się dofinansowania kosztów kształcenia. Było to tym ważniejsze, że w naszym środowisku niewielu miało wyższe wykształcenie, a nawet ukończoną szkołę średnią. Na poziomie szkoły średniej przez pewien czas istniał świetny program „Uczeń na wsi”. Beneficjentami byli uczniowie gmin wiejskich i wiejsko-miejskich. Na poziomie studiów były programy „Student” i „Student II”. To wszystko dawało i nadal daje szansę na zdobycie wymarzonej pracy, z którą, jak wiadomo, nigdy nie było prosto.

Podczas studiów na kierunku ekonomicznym korzystałem z takiej pomocy, za co jestem bardzo wdzięczny. Ponieważ na pierwszym stopniu studiów byłem zobowiązany płacić za czesne, bez wsparcia Funduszu nie mógłbym zdobywać wiedzy. Poza tym, w ramach programu „Pegaz”, który był realizowany w latach 2006–2007, otrzymałem dofinansowanie do zakupu komputera i drukarki. Były mi niezbędne do pisania pracy licencjackiej i magisterskiej. Ów sprzęt mam do dziś.

27 sierpnia 1997 roku uchwalono jedną z wielu nowelizacji ustawy o rehabilitacji, społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych, ponieważ po reformie w gospodarce odsetek ludzi pracujących zaczął gwałtownie spadać. W PRL osoby niepełnosprawne były zatrudniane w spółdzielniach inwalidów lub zakładach pracy chronionej. Kilka dekad panowało hasło: „Czy się stoi, czy się leży, dwa tysiące się należy”. A gdy realia bardzo się zmieniły, dotknęło to również niepełnosprawnych.

Fundusz zaczął kierować do absolwentów uczelni – w ramach staży – specjalne programy, które miały im pomóc odnaleźć się w życiu zawodowym. Tak było w moim przypadku. Zachętą dla pracodawców przy zatrudnianiu osób niepełnosprawnych jest możliwość zwrotu ponie-

sionych kosztów oraz dofinansowanie do wynagrodzenia. Jest ono zależne od liczby zatrudnienia osób z niepełnosprawnością w danej firmie oraz ich stopnia niepełnosprawności: im wyższy stopień, tym wyższe jest dofinansowanie, i odwrotnie.

Organem, który pomaga dzielić pieniądze na pomoc dla osób niepełnosprawnych, są samorządy, a w nich centra pomocy rodzinie, które zajmują się rehabilitacją zdrowotną, likwidacją barier architektonicznych oraz wspierają przy zakupie odpowiedniego sprzętu ortopedycznego (np. aparatu słuchowego, poręczy w łazience czy specjalnego krzesła pod prysznic). Jest też możliwość dofinansowania zakupu np. roweru czy bieżni. Otrzymałem dofinansowanie i kupiłem sobie rower pokojowy, na którym rehabilituję się każdego dnia.

Przez trzy dekady zostało dużo zrobione dla naszego środowiska. Bardzo wzrósł wskaźnik osób niepełnosprawnych posiadających wykształcenie wyższe, do czego zapewne przyczynił się wspomniany program „Student”, a obecnie „Aktywny Samorząd”. Coraz więcej osób niepełnosprawnych pracuje zawodowo. Jest jeszcze długa droga przed nami, aby poprawić jakość życia ludzi, których los nie oszczędził. Nie ma jednak na świecie idealnego państwa dla tej grupy społecznej. Do tego każda choroba stawia inne wymagania.

Dziękuję za każde wsparcie, które otrzymałem ze strony Funduszu, poczynawszy od możliwości edukowania się, przez likwidację barier w domu, rehabilitację, staże zawodowe, po wynagrodzenie za artykuły, które piszę co miesiąc. Wielki ukłon z mojej strony. Dodam też, że w oddziale Funduszu odbyłem 3-miesięczny staż, a w PCPR 30-dniową praktykę studencką.

Zachęcam wszystkich potrzebujących do składania wniosków. Niech Was nie przerażają trudy aplikowania, zawsze bowiem można liczyć na pomoc przy wypełnianiu stosu dokumentów. Taka jest procedura, bo to publiczne pieniądze i trzeba się z nich rzetelnie rozliczyć. Warto korzystać z dofinansowań, bo dzięki nim można inwestować w swój rozwój.

Krzysztof Cholewa ze Ścigowa

List nagradzamy książką Jane Hawking *Podróż ku nieskończoności* wyd. Świat Książki.



GDYNIA 3.0



Ilona Berezowska
dziennikarka współpracująca
m.in. z „Integracją”
i portalem Niepełnosprawni.pl

Ilona Berezowska: Od ponad dwóch dekad Gdynia wybiera rozwiązania, których celem jest budowa miasta dostępnego dla wszystkich. W tym roku nastąpiła zmiana w organizacji pracy urzędu miasta i został powołany Wydział Dostępności, który zastąpił Biuro Pełnomocnika Prezydenta Gdyni ds. Osób z Niepełnosprawnością. Czym się zajmuje ta jednostka?

Wojciech Szczurek, Prezydent Miasta Gdyni: Wydział Dostępności to kolejny etap rozbudowy struktur miejskich, które rozwijając pole aktywności, rozszerzając zakres działań, uzyskują strukturę, która jest podniesieniem rangi tego zagadnienia w życiu samorządowym. Wydział to największa struktura organizacyjna urzędu miasta. Można powiedzieć, że rozszerzył swoją aktywność, integrując działania, które były prowadzone od lat w wielu komórkach miasta. To nie sztuka zacząć od struktury administracyjnej. Chodzi o to, żeby dzięki takiej strukturze uruchamiać różne aktywności, a z drugiej strony – pewne wrażliwości w mieście. W wydziale mamy referat, który zajmuje się szeroko rozumianą dostępnością architektoniczną. Działa tam ekspert ds. dostępności, prof. Marek Wysocki, który konsultuje wszelakie działania miejskie. W ramach projektowania uniwersalnego mają one odpowiadać wymogom wszystkich użytkowników przestrzeni. To bardzo ważne.

Ale dostępność to nie tylko kwestia architektury...

Mówiąc o dostępności, już dzisiaj wykraczamy poza ramy osób z niepełnosprawnością, np. staramy się spojrzeć na miasto z perspektywy pieszych czy rodziców z dziećmi w wózkach. Chcemy, żeby wszyscy czuli się komfortowo i chcemy tak projektować, by to odpowiadało najwyższym standardom projektowania uniwersalnego. Mówiąc o architekturze, przedstawiam jedną z komórek wydziału, referat, który się właśnie na tym skupia. Nasz ekspert służy także radą prywatnym inwestorom, którzy realizując przedsięwzięcia na terenie Gdyni, chcieliby skorzystać z wiedzy i doświadczenia. Mogą skonsultować swoje działania nie tylko w aspekcie zgodności z prawem, chociaż wiemy, że prawo dzisiaj już reguluje bardzo wiele kwestii dotyczących dostępności inwestycji do potrzeb osób z niepełnosprawnością, ale także wykraczając poza ramy formalne.

Oczywiście dostępność to zagadnienie zdecydowanie szersze. Chcemy, by w każdym obszarze życia miasta, w edukacji, administracji, cyfryzacji dostępność rozumieć w sposób możliwie najszerszy. Bardzo nam zależy na aktywizowaniu różnych środowisk, instytucji, osób w mieście, których uwrażliwianie na potrzeby osób



Prezydent Gdyni Wojciech Szczurek w Muzeum Emigracji

niepełnosprawnych zmienia świadomość. Z jednej strony musimy zmieniać świat w wymiarze infrastrukturalnym, a z drugiej – robić to przez otwieranie wyobraźni. Pomoc ludziom w ich działaniach, w aktywności firm, środowisk, stowarzyszeń, fundacji tak, by sprzyjała osobom niepełnosprawnym, to budowanie społeczeństwa otwartego, tolerancyjnego, pełnego szacunku dla każdego.

Dzięki tym działaniom Gdynia stanęła w tym roku na podium Access City Award. Jak to się wszystko przekłada na codzienne życie mieszkańców miasta? Na co może liczyć osoba z niepełnosprawnością w kwestii np. dotarcia do lekarza, dostępnych imprez?

Staramy się myśleć holistycznie. Użyte przykłady pokazują, w jak wielu aspektach ważne są działania podejmowane przez samorząd, aczkolwiek samorząd samotnie nie podoła wszystkiemu. Rzecz polega na tym, żeby z jednej strony egzekwować, myśleć o tym, wymagać od organizatorów, a z drugiej – tak współpracować, żeby nie tylko wiedzieli, że to wyegzekwujemy, ale przede wszystkim poczuli, że to ma sens. Że jest mądre, fajne, że im też daje dużo satysfakcji, że to holistyczne podejście. To także spojrzenie na osoby z niepełnosprawnością w każdym aspekcie ich życia. Nie chcę powiedzieć, że Gdynia jest jakąś wyspą szczęścia. Mamy jeszcze wiele rzeczy do zrobienia w tym zakresie, ale już bardzo wiele się udało. Osoba z niepełnosprawnością powinna mieć równe szanse w dostępie do procesu edukacji, żeby poprzez różne poziomy: od żłobka, przedszkola, szkoły podstawowej i średniej, aż do studiów, miała możliwość realizowania swoich aspiracji. Kolejnym krokiem jest praca zawodowa. Realizujemy doradztwo zawodowe, ale też promujemy zatrudnianie osób z niepełnosprawnością. Budujemy świadomość, że są to znakomici pracownicy mający często dużo wyższą motywację niż osoby w pełni sprawne. Praca jest dla nich czymś więcej niż tylko miejscem zarabiania pieniędzy. Jest takim dowodzeniem sobie i światu, że można być



niezależnym. Pracując, nie żyję z marzeniem o zasiłku, tylko jestem w stanie samodzielnie sprostać swoim oczekiwaniom i marzeniom. Praca daje samorealizację, ale też godny dochód, nie taki, po który muszę wyciągać rękę, lecz który mi się należy, bo na to zapracowałem. Dalej jest szansa na realizowanie pasji, spędzanie czasu wolnego, rekreację, sport, korzystanie z dostępności obiektów sportowych. Dostępności takiej, żeby aktywnie uczestniczyć w sporcie zawodników z niepełnosprawnością, ale też realizować swoją pasję jako kibic. I to jest normalne funkcjonowanie w przestrzeni i w pełni wykorzystywanie możliwości. Oczywiście to jest marzenie. Tak jak powiedziałem, jeszcze mnóstwo pracy mamy przed sobą. To, że się już nauczyliśmy o tym mówić, przekonywać do tego ludzi, sprawia nam satysfakcję, a nagrody, różne wyróżnienia dla miasta są takim momentem, że się można zatrzymać, uśmiechnąć i powiedzieć: „Fajnie, że się udało!”. Są też po to, żeby się jeszcze bardziej zmotywować i szukać nowych obszarów i potrzebnych działań, żeby zmieniać świat na lepsze.

Wróćmy do kwestii zdrowotnych. Gdynia z Gdańskiem i Sopotem realizuje projekt „Dostępnej metropolii”. Jego częścią jest baza usług lekarzy dla osób z niepełnosprawnością. Będzie z niej wiadomo np. który dentysta może przyjąć osobę z porażeniem mózgowym albo stwardnieniem rozsianym. Jak projekt wygląda obecnie?

To są praktyczne rozwiązania. Bardzo się cieszę, że w tych działaniach Gdynia jest troszkę liderem i może podzielić się doświadczeniem. Jeszcze bardziej mnie cieszy, że robimy to w gronie metropolitalnym. Poziom wrażliwości w gminach dopiero się buduje. Ten początek bywa różny, ale najważniejsze, że rozmawiamy, jak w prosty sposób takie sprawy rozwiązywać. Platforma wymiany doświadczeń, informacji w zakresie dostępności do różnego rodzaju specjalistów to istotny element. Wiemy doskonale, że to bólączka. Nie wystarczy znaleźć specjalistę. Trzeba bowiem znaleźć takiego, który jest przygotowany do udzielania pomocy osobom z niepełnosprawnością w bardzo różnym zakresie. Budowanie bazy bardzo to ułatwia, bo często to specjaliści, którzy w jakimś sensie są unikatowi nawet w wymiarze aglomeracyjnym.

Dotarcie do specjalisty, czytelna informacja, dostępna dla zainteresowanych, to jest jeden z elementów budowania wspólnego standardu dostępności. Rozmawiamy o nich i o bardzo wielu innych rzeczach. Zależy nam, żeby wymieniać się doświadczeniami. Wiele się uczymy, poznajemy punkty widzenia sąsiadów. Dzięki temu możemy modyfikować nasze działania. To, że rozmawiamy na różne tematy w układzie naszej metropolii, pozwala poszerzyć krąg wrażliwości. Czasem różnie to wygląda. Na początku uczymy się, żeby nie bać się inicjatywy w zakresie niepełnosprawności. Współpraca metropolitalna przynosi dobre efekty.

W ramach tej współpracy powstaje również katalog dostępnego wypoczynku. Czy Gdynia jest miastem dostępnym dla turystów z niepełnosprawnością?

Gdybym powiedział, że w stu procentach, to pewnie bym zgrzeszył pychą. Muszę jednak stwierdzić, że turyści przybywają do Gdyni, a my się staramy.

Na Kamienną Górę od kilku lat można wjechać windą. Platforma widokowo-obszernościowa pozwala tam wejść osobom z niepełnosprawnością. W Gdyni, żeby budować muzea, obiekty sportowe i kultury, organizować wydarzenia artystyczne, trzeba to robić w sposób dostępny. Wpisujemy to do wymogów finansowania projektów z budżetu miejskiego.

Obecnie już nie musimy do tego przekonywać, bo organizatorzy wielkich wydarzeń, typu Open'er, Festiwal Filmowy, umożliwiają uczestnictwo wszystkim chętnym, bez względu na poziom niepełnosprawności. Trochę mamy taką filozofię w mieście, że budujemy normalną funkcjonalność na co dzień. To, że do nas turyści przyjeżdżają, bardzo cieszy, ale też chcemy, żeby każdy, czy to mieszkaniec, czy turysta, w tych przestrzeniach czuł się dobrze. Nie robimy projektu specjalnie dla turystów. Jesteśmy otwarci i chcemy, żeby osoby z niepełnosprawnością mogły przyjechać, mieszkać i czuć się komfortowo na różnego rodzaju wydarzeniach, w miejscach, które są atrakcjami turystycznymi w całej metropolii. Chcemy, by były zaopiekowane.

Jednym z kierunków rozwoju tego zaopiekowania się osobami z niepełnosprawnością jest idea niezależnego życia. Jak wygląda kwestia asystentów, opieki wytchnieniowej, mieszkań chronionych w Gdyni?

To jest program bardzo szeroko realizowany od lat. Niezwykła aktywność Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni, który wypracowywał innowacyjne doświadczenia, pozwala rozszerzać skalę tych narzędzi i realizować projekty skutecznie, widząc efekty działania. Osoba w mieszkaniu chronionym nabywa pewne elementy samodzielności. Może liczyć na opiekę, wsparcie. To daje jej większe poczucie pewności. Model mieszkań chronionych znakomicie się sprawdza np. w wychodzeniu z bezdomności. W tym procesie musimy się uczyć nowych nawyków i mieszkania chronione odgrywają w nim ważną rolę. W Gdyni uważamy, że bezdomność nie jest wyrokiem. Jest etapem, w który często nie z własnej winy wpadają poszczególne osoby, ale dostają wędkę, narzędzie. Przy woli wyjścia z tej sytuacji mogą wrócić do normalnego funkcjonowania.

Co Gdynia oferuje osobom w kryzysie bezdomności, poza schroniskami?

Generalnie schronisk dla bezdomnych nie mamy. Chcemy pracować nad wychodzeniem z bezdomności. Mamy ośrodek, gdzie można przybyć, zanocować, skorzystać z doraźnej pomocy. Natomiast generalnie staramy się od początku pracować nad procesem wychodzenia z tego stanu, żeby go nie utrwałać. Utrwalany, a z czasem staje się normą funkcjonowania. Doświadczenie pokazuje złożoność przyczyn dotyczących osoby w bezdomności. Jeśli w sposób spokojny, wyważony, partnerski, oparty

na zrozumieniu, na dialogu, ale też stawiając wymagania, tworzy taki system wsparcia, to przynosi to bardzo dobre efekty. Myślę, że taka deinstytucjonalizacja systemu wsparcia, a jednocześnie elastyczność ram wsparcia, znakomita praca indywidualna z podopiecznymi przynoszą rezultaty. Muszę przyznać, że mi nic tak nie sprawia frajdy, jak spotykany mieszkaniec na ulicy Gdyni, któremu się udało. Miałem takie doświadczenie dwa tygodnie temu. Pewien człowiek opowiedział mi swoją historię, by zakończyć zdaniem: „Wie pan, ja dzisiaj się zaręczylem”, a był to pan około 50 lat. Opowiedział, jak wpadł w kryzys bezdomności z powodu zadłużenia. W pętli zadłużeniowej stracił mieszkanie, pojawił się alkohol, problemy, ale trafił w system, przeszedł całą procedurę, którą Gdynia oferuje. Trafił także do mieszkania chronionego. Potem otrzymał prawo do mieszkania komunalnego. W międzyczasie znalazł pracę, podjął wysiłek i uniezależnił się od choroby alkoholowej i po latach związał się z panią, z którą planował przyszłość. Muszę przyznać, że to są momenty niezwykle budujące. To taka opowieść, która dowodzi, że nasze rozwiązania mają głęboki sens. Mówię o pewnym przykładzie, ale on dowodzi trafności rozwiązania. Takie działania są na drugim biegunie myślenia o bezdomności, zakładającym, że najlepszym pomysłem jest tworzenie schroniska i wsparcie w postaci jadłodajni. Powiem coś niepopularnego i to dość chropawo zabrzmie, ale one niestety mają taką cechę, że utrwalają te nawyki. Utrwalają bycie w stanie bezdomności, bo tworzą pewną infrastrukturę trwania, a nie wychodzenia z kryzysu.

Czy w którymś miejscu w Gdyni ma Pan poczucie, że udało się osiągnąć to, do czego dążyście w zakresie dostępności?

Pielęgnuję w sobie poczucie niedosytu i potrzebę podnoszenia poprzeczki, nawet gdy coś się udaje. Oczywiście są miejsca, gdzie z trudnością dochodziło się do tego, żeby te elementy funkcjonowania w wymiarze twardym, infrastrukturalnym zaistniały, gdzie konsekwentnie łamiąc różnego rodzaju nawyki ludzi, często też pracowników samorządowych, którzy przez lata nie mieli pewnej wrażliwości, nabyli ją i zmienili swoje działania. Najbardziej sprawia mi radość, że po dwudziestu kilku latach budowania projektu „Gdyni bez barier” poziom ogólnomiejskiej świadomości dotyczącej potrzeb osób z niepełnosprawnościami, jest w Gdyni trochę wyższy niż średnia krajowa. Stoją za tym setki działań, które są zdecentralizowane, dzieją się oddolnie, w których widać, że od początku myśli się w kategoriach społeczeństwa otwartego, bo otwierają się na potrzeby wszystkich mieszkańców. Widzę, że działania zapoczątkowane 20 lat temu dzisiaj przynoszą efekty. Samorząd ma obowiązek realizować różnego rodzaju działania. To nasza powinność, natomiast dzieje się to także samorzutnie. Deweloperzy zaczęli się ścigać, kto przygotowuje projekt bardziej przyjaznego, dostępnego osiedla, biorąc pod uwagę potrzeby osób z niepełnosprawnościami, gdy przygotowują specjalne oferty. Organizacje pozarządowe

włączają się w aktywności, same je wymyślają, podejmują, czerpiąc pewnie z tego wiele radości i satysfakcji. Ta świadomość obywatelska jest źródłem mojej satysfakcji.

Kolejną grupą o specjalnych potrzebach są migranci. Jak wygląda program integracji, dostęp do edukacji, nauki języka, obsługi w urzędach?

To jest cały pakiet działań. Myślimy o nim w kategoriach praktycznych. Migranci, którzy przybywają do Polski z różnych stron świata, szybko się w Gdyni asymilują. Takie miasta jak Gdynia, Gdańsk, Wrocław w sensie społecznym mają paradoksalnie niedługie historie. Gdynia pod tym względem zrodziła się w latach 20. XX wieku. Wtedy zaczęły tu przyjeżdżać osoby z różnych stron Polski.

Przybyli za pracą i bardzo szybko się zasymilowali. To trochę taki model amerykański. Gdy ludzie pojawiają się w otoczeniu tych, którzy w obecnym czy poprzednim pokoleniu wybierali przemieszczanie się, to spotykają społeczność o większej zdolności do otwierania się na innych, przybywających później. W Gdyni jest tak, że ktoś tu przyjeżdża, mieszka rok, dwa lata, trzy lata i myśli o sobie, że jest już jakby zakorzenionym gdynianinem, i tak naprawdę wszyscy na niego tak patrzą. Nie potrzeba pokoleń, to się dzieje błyskawicznie. I tak jest trochę z imigrantami, którzy do nas przybywają. Oni się szybko asymilują. Są bardzo konkretne potrzeby, które staramy się zaspokajać, żeby jak najszybciej wtapiali się w naszą społeczność, ale jednocześnie mieli szansę na pielęgnowanie własnej kultury. Są w tym procesie potrzeby pilne, np. nauka. Przybywa rodzin z dziećmi i one nie zawsze płynnie mówią po polsku. Chcemy, żeby uczęszczały do szkół, zdobywały wiedzę, żeby mogły dalej się kształcić, pracować, więc wyrównywanie szans językowych jest kluczowe. Ale to też działa w drugą stronę. Prowadzimy zajęcia, ucząc dzieci na zajęciach sobotnio-niedzielnich języka ukraińskiego,

Gdy myślimy o Polakach, którzy wyjechali do Wielkiej Brytanii, Niemiec, Francji, to szanujemy i bardzo się cieszymy, kiedy rodzice, mieszkając tam, uczą kolejne pokolenia polskości. Posyłają dzieci do szkółek niedzielnych, gdzie nauka języka polskiego staje się jednym z elementów komplementarnych, ale też dających poczucie wsparcia emocjonalnego. Bycie w Polsce nie musi się wiązać z pozabawieniem korzeni, poczuciem pozbywania się tradycji, wartości językowych, narodowych, które są bliskie migrantom. Bardzo ważkim elementem jest kierowanie oferty językowej w języku polskim do młodego pokolenia. Zauważyliśmy dawno temu, że wiele osób, które przybywają do Polski i mają bardzo wysoki poziom wykształcenia, nie zawsze może wykonywać pracę w swoim zawodzie, z uwagi na barierę językową. Grzechem byłoby marnowanie tych kompetencji. Ważne jest stworzenie możliwości, aby jak najszybciej te osoby mogły zacząć wykonywać pracę w wyuczonym zawodzie, a język jest do tego kluczem. Oczywiście w niektórych zawodach wymaga się nostryfikacji dokumentów itd., ale znajomość języka jest zawsze pierw-



szym kluczem do tego, żeby te osoby mogły się w pełni realizować. I usamodzielniać, bo wyższe kwalifikacje, praca w zawodzie dają wyższe zarobki, a dla nas to napływ kompetencji i wykwalifikowanej kadry, więc korzyści są wielostronne. Staramy się też tworzyć ofertę w wymiarze kulturalnym; mamy w Gdyni taką szczególną placówkę: Muzeum Emigracji, które przede wszystkim dokumentuje polską emigrację rozsianą po świecie. Gdynia była dość ważnym elementem na mapie imigracyjnej Polaków, bo to stąd, szczególnie w latach 20. i 30. XX wieku Polacy płynęli do Europy albo przez Atlantyk i osadzali się w obu Amerykach. Muzeum Emigracji ma szeroką misję. Realizuje różnego rodzaju projekty kulturalne poświęcone imigrantom, starając się pielęgnować różne tradycje. Organizowane są w nim takie wydarzenia artystyczne, żeby w wymiarze kultury mieli poczucie, że są tutaj rozumiani, integrowani. Odbывают się fantastyczne koncerty zespołów ukraińskich czy białoruskich dla Białorusinów, Ukraińców i Polaków, którzy chętnie biorą w nich udział, co sprzyja budowaniu klimatu integracji. W tym zakresie to doświadczenie metropolitalne. Korzystamy z dobrych przykładów Gdańska. Wymieniamy się doświadczeniami i staramy budować wspólny poziom wsparcia, żeby ci, którzy przybywają do nas z różnych stron świata, dobrze się czuli.

Właściwie w całym kraju jest problem z opieką nad dziećmi z rodzin migrantów, które doświadczają niepełnosprawności. Często nie wiedzą, jakie mają prawa, jakie orzeczenia zdobyć, gdzie się zgłosić. Brakuje terapii dostępnych w ojczystych językach dzieci ze spektrum autyzmu, z depresją. W Gdańsku są szkoły, które zatrudniają pedagogów z językiem ukraińskim. Jakie rozwiązania są w Gdyni?

Rozwiązujemy to na poziomie szkół. Z jednej strony uczymy języka, a z drugiej – staramy się podejść do wszelakich problemów. Bardzo często szkoła staje się miejscem diagnozowania potrzeb całych rodzin, ale też przy tej okazji, poza normalnymi narzędziami, staramy się zwracać uwagę na kwestie związane z osobami z niepełnosprawnością. To ważki temat i zarówno wsparcie przez umożliwienie skorzystania z doradztwa, jak i opieka w języku narodowym dla rodzin, korzystanie z tłumaczy, pomoc w poruszaniu się po instytucjach to wyzwania, którymi obdarzyliśmy nasz nowy Wydział Dostępności.

Macie listę zaplanowanych działań. Na który z projektów teraz Pan czeka? Który Pana najbardziej ekscytuje?

Wszystkie (śmiech). To są najtrudniejsze pytania, gdy chce wiedzieć, która inwestycja jest dla mnie najważ-

niejsza, która dzielnica najładniejsza. One wszystkie mnie cieszą. Na pewno czekają nas ciekawe wyzwania. Jest cały obszar związany z ustawą o dostępności i wymogami, ale też z nowymi elementami w zakresie cyfryzacji. Daje bardzo ciekawy wachlarz narzędzi wsparcia osób z niepełnosprawnością. Niektóre elementy już mamy, np. związane z tłumaczeniem, ale poszukujemy tu nowoczesnych technologii. Wszystko się zmienia. Obecnie synonimem nowoczesności jest poziom 3.0, czyli miasto wrażliwości, w którym rozwija się różnego rodzaju nowoczesne narzędzia pod kątem spełniania oczekiwań często definiowanych przez samych mieszkańców. To jest pewien rodzaj interakcji między mieszkańcem, administracją a rozwiązaniami technologicznymi, tak żeby podnosić jakość życia. Myślę, że taki sposób rozumienia miasta, czyli wyłapywanie,

definiowanie potrzeb mieszkańców, potem opisywanie przez różnego typu narzędzia, małe i duże, ale takie, które odpowiadają na potrzeby, to jest wizja, która będzie nam przyświecać przez następne lata.

Czy jest coś, co się za Panem ciągnie w zakresie dostępności, i ma Pan na to rozwiązania?

Problemy się rozwiązują. Często wymagają lat i pewnej cierpliwości, nawet po jakimś lekkim rozczarowaniu, że nie wyszło, jak chcieliśmy, że trzeba to poprawiać. Ważna jest

konsekwencja. Program „Gdynia bez barier” zaczęliśmy ponad 20 lat temu – bardzo dawno w historii samorządu, który ma 31 lat. Gdy patrzy się na te lata, rzuca się w oczy to, że trzeba być cierpliwym, konsekwentnym, widzieć wiele aspektów i krok po kroku zmieniać świat. Przynosi to znakomite efekty. Nie ma jakichś porażek, o których bym myślał, jest obszar niedosytu. Pewnie chciałbym mieć więcej pieniędzy, by móc szybciej dostosowywać wszystkie obiekty edukacyjne do potrzeb osób z niepełnosprawnością. To jest proces, i to nieprosty. Mamy spuściznę kilkunastu lat budowania bez wyobraźni. W latach 80. „nie było” osób z niepełnosprawnością. Przeciętny obywatel ich nie widział, bo siedzieli w domach, świat był dla nich niedostępny. Taka była infrastruktura. Trzeba być konsekwentnym, ale jestem optymistą.

Mamy za sobą dużo pracy, a wiele przed nami.

Mam głębokie przekonanie, że wspólnota lokalna ma w sobie pewną możliwość myślenia razem, myślenia wspólnotowego. Zrozumienie, dialog, partnerstwo, cierpliwość to są nasze wyznaczniki. Gdynia przez lata kojarzyła się z przedsiębiorczością, portem, gospodarką. Udało nam się wprowadzić nowy desygnat słowa „nowoczesność”, czyli nowoczesność przez wrażliwość. I taka filozofia miasta jest tym, co mi najbardziej odpowiada.

Dziękuję za rozmowę. ■

Synonimem nowoczesności jest poziom 3.0, czyli miasto wrażliwości, w którym rozwija się różnego rodzaju nowoczesne narzędzia pod kątem spełniania oczekiwań często definiowanych przez samych mieszkańców.



**PODCASTY
INTEGRACJI**

Z KAŻDYM O WSZYSTKIM

ROZMAWIA
MATEUSZ RÓŻAŃSKI



GOŚĆ: **MONIKA DUBIEL**

Na Tinderze i w teatrze. Jak to robią VIPy?



GOŚĆ: **KATARZYNA SZCZERBOWSKA**

WYSZŁAM Z PIEKŁA



GOŚĆ: **KAROLINA PLEWIŃSKA**

LGBT, komiksy i zespół Aspergera

WIZJA ŚWIATA

ROZMOWĘ PROWADZI
ILONA BEREZOWSKA



GOŚĆ: **JANINA OCHOJSKA**

„Żadnych planów, wiele otwarć”



GOŚCIE:

**AGNIESZKA NANTKA
ANNA STĘŻAŁY-POCZTAŃSKA
DOMINIKA CHABIN-PACTWA**

„MATKI NIEODKŁADALNYCH”



GOŚĆ: **ANNA J. NOWAK**

„PRZEWIJAMY POLSKĘ”

**INTE
GRA
CJA**

nie petno sprawni.pl



JAN ARCZEWSKI – Od dzieciństwa choruje na rdzeniowy zanik mięśni i porusza się na wózku. W Domu Pomocy Społecznej Kalina w Lublinie, w którym od ponad 35 lat mieszka i pracuje jako psycholog, stworzył Telefon Zaufania dla Niepełnosprawnych (81 747 98 21). Odbył tysiące rozmów. Problemy, z którymi zwracają się do niego ludzie, dotyczą wszystkich sfer życia, nie tylko psychologicznej czy egzystencjalnej. Jest finalistą Konkursu „Człowiek bez barier 2004” i pierwszym laureatem Nagrody Prezydenta RP „Dla Dobra Wspólnego” (2016). W 2017 r. znalazł się w *Liście Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością, i w tym samym roku otrzymał Nagrodę TOTUS Fundacji Dzieło Nowego Tysiąclecia.



Kiedy mówimy o dostępności, z reguły mamy na myśli bariery architektoniczne, trudności finansowe czy też związane z rehabilitacją. Czasem ma to związek z problemami z pracą i akceptacją przez szeroko rozumiane społeczeństwo. Chcę jednak skupić się na utrudnieniach w dostępności wynikających z podejścia bliskich do osób niepełnosprawnych, ale też przez nie same do siebie. Bariery, które wymieniłem jako pierwsze, coraz częściej odchodzą w przeszłość, a te ostatnie występują tu i teraz, i nie są łatwe do wyeliminowania.

Kasia wychowywała się w rodzinie z dominującą, nadopiekuńczą matką. Edukację odbyła w systemie nauczania indywidualnego. Jej życie towarzyskie ograniczało się do spotkań z rówieśnikami w czasie leczenia szpitalnego i pobytu na oddziałach rehabilitacyjnych, często pod okiem „troskliwej” matki. Jeśli na prośby nauczycieli odwiedzali ją koledzy i koleżanki z klasy, było to możliwe tylko w jej domu. Nie wychodziła z nimi, bo matka uważała, że skoro jest niepełnosprawna, to mogą jej zrobić krzywdę. Podobnie było, gdy poszła do gimnazjum, a potem liceum. Na studia jeździła z matką, która ograniczała jej pobyt do czasu wykładów i ćwiczeń. Dziś Kasia ma 30 lat. Czuje się samotna, a co najgorsze, nie potrafi nawiązywać kontaktów z rówieśnikami i w ogóle obcymi ludźmi. Nie pracuje, bo boi się odrzucenia, czuje się gorsza, niepotrzebna. Na dodatek zaczyna zauważać, że rodzice starzeją się, mogą umrzeć, a wtedy zostanie sama. Na szczęście jest ciekawa świata i ma dostęp do mediów, w których widzi, jak funkcjonują osoby nawet bardziej niepełnosprawne od niej. Zaczęła – w tajemnicy przed rodzicami – korzystać z pomocy psychologa. Powoli zmienia narzucony przez rodziców sposób myślenia. Ma jednak obawy, czy wraz z przemianą uda się jej zmienić mentalność rodziców. Ale jak twierdzi, jest gotowa stoczyć niełatwą walkę o swoją wolność.

Kuba jako dziecko niepełnosprawne wychowywał się w rodzinie wielodzietnej. Rodzice uważali, że jeśli zapewnią mu wyżywienie, opiekę i podstawową edukację, to wystarczy. Może nawet po cichu myśleli, że odepjdzie z tego świata wcześniej niż oni. Nigdy nie liczyli się z jego zdaniem

PSYCHICZNA BARIERA

i potrzebami. Ponieważ mieszkają na terenie niedużej gminy, gdzie wszyscy wiedzą o sobie wszystko, ktoś zaproponował, aby zapisali Kubę na warsztaty terapii zajęciowej, które powstały w ich miejscowości. Aby nie zrobić złego wrażenia, wyrazili zgodę. Tam Kuba zaprzyjaźnił się z jednym z opiekunów, przed którym wyznał, jak wygląda jego życie. Ten dał mu namiary na psychologa, który namówił Kubę do zamieszkania w domu pomocy. Wszystko odbywało się za plecami rodziców dorosłego syna. W pierwszym odruchu oddalili się od niego. Za wszelką cenę namawiali na zmianę decyzji, aby „uniknąć wstydu przed otoczeniem”. Kuba nie ugiął się. Zamieszkał w domu pomocy. Zaocznie skończył liceum i studia. Pracuje, jest szczęśliwie zakochany, a i rodzina już go nie unika, bo „mają takiego mądrego syna, którym mogą pochwalić się przed znajomymi”.

I jeszcze Marek, który od dziecka miał wszystko: troskliwych rodziców, fajne rodzeństwo, szkołę integracyjną z akceptującymi go kolegami. Problem polegał jednak na tym, że nie potrafił zaakceptować swojej inności. Jako nastolatek zagłębił się w wirtualny świat. Tam poznał ludzi, którzy też byli inni. To osoby zażywające narkotyki. Rodzice niczego nie podejrzewali. Nawet byli zadowoleni, że przestał się izolować, znalazł przyjaciół. Aż któregoś dnia Marek miał zapaść i w izbie przyjęć szpitala stwierdzono, że to skutek dopalaczy. Dziś Marek walczy z podwójną innością. To, że jest osobą niepełnosprawną, już prawie zaakceptował, gorzej z pokonywaniem uzależnienia. Walczy jednak z problemem i coraz bardziej wierzy – a to już dużo znaczy – że mu się uda.

Trzy różne historie, ale efekt podobny. Wszystkie osoby z powodu niewłaściwego traktowania przez rodziny miały utrudnioną dostępność do normalnego funkcjonowania, do życia na miarę potrzeb i możliwości. Najważniejsze jednak, że albo wrócili, albo powoli wracają do pełni życia. Te historie to też dowód, że w dostępności ważna jest nie tylko likwidacja barier fizycznych, ale też pokonanie podejścia do osób niepełnosprawnych i ich bliskich. Nie bez znaczenia jest fakt, że pojawiają się osoby, które pomagają nie tylko to zauważyć, ale też – z dużą dozą życzliwości i cierpliwości – pokonywać. I za to wszystkim dziękuję. ■



Start drugiej edycji wystawy „Spójrz mi w oczy” (2019)

CENTRUM INTEGRACJA W GDYNI



Monika Merkel,
teatrołóżka, koordynatorka Centrum Integracja
w Gdyni, wierzy w świat dostępny
i uniwersalne projektowanie

Mieści się tuż przy głównej arterii miasta, jest otwarte od poniedziałku do piątku. Spełnia wszystkie wymogi dostępności: ma szeroki podjazd z poręczą i automatycznie otwierane drzwi. Obok jest przystanek autobusowy, a w odległości 10 minut spacerem – stacja SKM-ki. Witryna z pomarańczowym logo jest widoczna z daleka. Od kilku lat na szybach pojawiają się magiczne portrety.

Kolejne wernisaże wystaw „Spójrz mi w oczy” autorstwa fotografki Iwony Wojdowskiej są corocznie wydarzeniem towarzyskim dla środowiska osób z niepełnosprawnością. Dla nas ważne jest to, co dzieje się potem: przez następny rok w plakatach, które działają jak lustra, odbija się ulica i twarze przechodniów. To cel tego projektu – postawić mieszkańców Gdyni twarzą w twarz z osobami z niepełnosprawnością, skłonić do popatrzenia im w oczy. Poznać,

uśmiechnąć się, kiedy na chwilę zobaczy się własną buzię obok twarzy w witrynie. Bo kiedy jest się w tym „naszym” środowisku, nieważne, czy w roli pracownika, działacza czy uczestnika, trudno wyobrazić sobie, że dla wielu osób to wciąż *terra incognita*.

Od ponad 15 lat niemal codziennie kilkanaście osób korzysta ze wsparcia, które oferuje gdyńskie Centrum Integracja. Przychodzą, żeby uzyskać poradę prawną, życiową, spotkać się z psychologiem, specjalistą do spraw niepełnosprawności, ale przede wszystkim – szukać pracy. Wpadają po kolejne numery magazynu „Integracja”, w piątki po miejski „Ratusz”, chcą porozmawiać, przyprawdzają znajomych. Czasem nam się wydaje, że znamy już wszystkich niepełnosprawnych w Gdyni (a przynajmniej tych w wieku aktywizacji zawodowej) i wciąż zaskakuje nas, kiedy nagle dostajemy prośbę o pomoc, interwencję w sprawie kogoś, kto nie wychodzi od lat z domu.

Marta Czachor, pracowniczka Wydziału Dostępności Urzędu Miasta w Gdyni, studentka II roku pedagogiki Wyższej Szkoły Bankowej, nasza wolontariuszka i uczestniczka projektów:



O gdyńskiej Integracji dowiedziałam się, kiedy miałam ok. 12 lat, podczas obozu aktywnej rehabilitacji FAR. Od tego czasu śledziłam, co się u was dzieje. Mieszkałam w małej Jastarni, a to oznaczało, że byłam w zasadzie jedyną osobą z niepełnosprawnością w całym mieście. Nie miałam możliwości rozwoju: realizacji pasji, uprawiania sportu, aktywnego życia. Poszłam do liceum we Władysławowie, bo było jedynym z windą. W klasie maturalnej umówiłam się przez Facebook z Magdą Biegańską ze Stowarzyszenia Coolawi w Gdyni, której byłam fanką. Wpakowałam się do autobusu ze schodami, bo wtedy jeszcze w Jastarni nie było szynobusów, a potem w SKM-kę, też ze schodami, i przyjechałam do Gdyni. Byłyśmy na filmie Chce się żyć. Już wtedy wiedziałam, że chcąc żyć aktywnie, pracować, rozwijać się, muszę zamieszkać w Gdyni. Na początku pracować nie mogłam, ze względu na zasiłki, więc zaczęłam od wolontariatu. Wtedy trafiłam do Centrum Integracja. Przez kilka miesięcy pracowałam przy projekcie „System aktywizacji społeczno-zawodowej w Gdyni”, nabierając odwagi do udziału w wolontariacie międzynarodowym.

Kiedy ponad 15 lat temu Piotr Pawłowski, prezes Integracji, w cztery lata po powstaniu warszawskiego Centrum, zakładał Centrum Integracja w Gdyni, wiedza na temat świata osób z niepełnosprawnością była zdecydowanie mniejsza. Centrum w przestrzennym lokalu zaproponowanym przez prezydenta miasta było jednym z symboli zmieniającego się spojrzenia na osoby z niepełnosprawnością. Adres tuż przy ul. Świętojańskiej (ul. Traugutta 2) podkreślał ważność działań realizowanych na rzecz mieszkańców Gdyni.

Z ciekawostek: w tym lokalu mieścił się kiedyś salon samochodowy. W przeszklonej witrynie stał fiat, a dzieciaki zastanawiały się, w jaki sposób auto zostało tam wstawione.

Beata Wachowiak-Zwara, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Gdyni ds. Osób z Niepełnosprawnością:

Kiedy Piotr zaproponował, aby utworzyć w Gdyni Centrum Integracja, byliśmy zachwyceni. Po pierwsze dlatego, że częściej będziemy gościć Piotra w Gdyni, a po drugie – traktowaliśmy Integrację jak „okno na świat”. Kampanie społeczne Integracji były nowatorskie, niejednokrotnie poruszające, robione przez najlepsze agencje reklamowe w Polsce. Nikt przedtem tak nie przedstawiał osoby z niepełnosprawnością.

Piotr był inspiratorem i animatorem zmian w Polsce, rozmawiał i przekonywał najwyższe władze w kraju, próbował wdrażać najlepsze rozwiązania światowe dla osób z niepełnosprawnościami. Miał niesamowity dar przekonywania, uwodził... Mając Centrum Integracja w Gdyni, czuliśmy się częścią tych zmian. My w Gdyni zmienialiśmy naszą lokalną rzeczywistość, Piotr zmieniał świat.



Uczestniczki projektu „Krok dalej”: Andżelika, Klaudia i Marta z Michałem Czapiewskim i Leicą, suczką fotografików Marzeny i Maurycego Śmierchalskich (autorów fotografii)

Centrum Integracja miało bardzo charyzmatycznych dyrektorów, zafascynowanych działaniami Piotra.

Pierwszym była Ewa Depka, przedtem szefowa Referatu Współpracy z Zagranicą Urzędu Miasta, która miała duże zasługi w implementacji wielu europejskich dokumentów dotyczących praw osób z niepełnosprawnością, jak np. Agenda 22.

Cieszę się, że Centrum Integracja tak pięknie się rozwija pod skrzydłami kolejnej koordynatorki Moniki Merkel, z którą stworzyłam pierwszy najważniejszy dokument dla miasta – Gdynię bez barier.

Piotr na trwałe wpisał się w historię naszego miasta i stał się jego częścią. Nie tylko jako Honorowy Obywatel, ale przede wszystkim jako Przyjaciel Gdyni.

Anna Dobkowska, specjalista ds. osób z niepełnosprawnością, pracująca w Integracji prawie od początku:

Piętnaście lat temu poznałam Piotra Pawłowskiego, który zrekrutował mnie do gdyńskiego zespołu. Był dla mnie mentorem, wizjonerem i niesamowitą inspiracją. Sama doświadczałam niepełnosprawności, byłam bardzo młoda, Piotr był już na tym kolejnym etapie drogi w pokonywaniu barier i tworzenia świata dostępnego dla wszystkich. Zaczynaliśmy od podstaw – wykreowania miejsca, gruntownego remontu, malowania, skręcania mebli i biurek, tak, aby nasze wnętrza było przyjazne i dostępne. Tworzyliśmy standardy pracy z klientem, całą strategię działania. Klienci szybko obdarzyli nas zaufaniem, wiedząc, że znajdą tu wsparcie, fachową

wiedzę, specjalistyczne poradnictwo i rozwiązania wielu problemów w obszarze niepełnosprawności. Bywaliśmy czasem bezkompromisowi, motywując i dając impuls, a nie wyręczając w działaniach, co uczyło zaradności życiowej na wielu płaszczyznach. Za każdym razem nasz zespół starał się dopasować do bieżących potrzeb i problemów osób z niepełnosprawnościami, tworząc nowe projekty, dostosowując formy wsparcia, znajdując innowacyjne rozwiązania. To było wymarzone miejsce do rozwoju, zdobywania wiedzy, doświadczenia. Integracja pozwalała realizować ciekawe projekty, sięgając daleko, poza niepełnosprawność, wychodzić z własną inicjatywą, mierzyć się z różnorodnymi obszarami zawodowymi. Mnie nauczyła własnego spojrzenia na niepełnosprawność, bezkompromisowo, odważnie i z dumą walcząc o godność i równość.

W 2012r. nasze Centrum otrzymało medal Prezydenta Miasta Gdyni w ramach konkursu „Gdynia bez barier” za innowacyjne projekty. Realizowane działania dotyczyły wsparcia zarówno w likwidacji barier architektonicznych, w komunikacji jak i we wchodzeniu na rynek pracy, czyli aktywizacji społeczno-zawodowej. To jest od zawsze nasz priorytet. Podejmowanie pracy przez osoby z niepełnosprawnościami, zgodnej z ich kompetencjami, wykształceniem, marzeniami wydaje nam się kluczem do niezależnego życia. Walczymy ze stereotypami i uprzedzeniami. Teraz już rzadziej, ale jeszcze nie tak dawno prawie nie było dnia, w którym nie musielibyśmy tłumaczyć, że niezręczne sformułowanie z orzeczenia: „żadna praca” nie oznacza braku możliwości podjęcia aktywności zawodowej przez uczestników naszych projektów. Co więcej, często nawet oni sami nie mieli o tym pojęcia. Przychodzili i mówili: „Ja bym chętnie poszedł do pracy, ale nie mogę. Mam zakaz”.

Michał Czapiewski, obecnie koordynator projektów Fundacji Aktywności Zawodowej w Gdańsku, kilkuletni pracownik Centrum Integracja Gdynia

Pierwszy raz pracowałem w Integracji jako rekruter, kilka miesięcy. Już wtedy poczułem, że aktywizacja zawodowa osób z niepełnosprawnościami jest tym, co chciałbym robić, więc po odejściu zacząłem pracować w Agencji Zatrudnienia. Po niepełnych dwóch latach zdecydowałem się aplikować ponownie do Integracji jako specjalista ds. aktywizacji zawodowej. To ciekawy obszar, byłem w stanie rozwijać swoje kompetencje zarówno w obszarze twardej wiedzy – dofinansowań, zasad zatrudniania, ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej, jak i pomagania ludziom realnie zmieniać ich sytuację nie tylko zawodową, ale także życiową. Zapadło mi w pamięć takie case study: zgłosił się do nas pan Waldemar, około 30-letni, mocno zaburzony, prawie

bez kontaktu. Pierwsze spotkanie z udziałem psychologa, pośrednika pracy zakończyliśmy niczym, w zasadzie z poczuciem – temu człowiekowi nie da się pomóc. Panu bardzo zależało na rejestracji do projektu, zrobiłem to z obawami. Regularnie przychodził na spotkania, w końcu umówiłem spotkanie w Burger Kingu, gdzie szukano pracowników. Pojechałem z panem, na spotkaniu mówiłem za niego, pan Waldemar prawie się nie odzywał. Nie wiem do tej pory, jak to się stało, że został zatrudniony. Po tygodniu zadzwoniłem, pełen obaw do kierownika, prawie pewien, że pan już nie pracuje. Ale był i radził sobie coraz lepiej. W ramach monitoringu zatrudnienia dzwoniłem regularnie – po kilku miesiącach dowiedziałem się, że przeszedł już na cały etat. Pan Waldemar, żeby zdążyć do pracy, wstawał o 4.30 – mieszka na wsi za Wejherowem i do pracy jechał najpierw rowerem, potem autobusem i SKM-ką. W pracy radził sobie coraz lepiej – zaczynał od krojenia warzyw, a kiedy ostatnio miałem z nim kontakt, fakturował dostawy. Odnalazł się też w zespole. Z perspektywy czasu myślę, że terapia przez pracę była jedyną, która w tym przypadku mogła się zakończyć sukcesem. Pan pochodził z rodziny, w której nikt nie przyjmował do wiadomości jego niepełnosprawności, oczekiwano od niego, że jak każdy facet będzie zarabiał. Brak pracy rozwalil go zupełnie, podjęcie – postawiło na nogi.

Chyba dla wszystkich pracowników gdyńskiego Centrum Integracja najsilniejszym motywatorem do pracy jest realny wpływ na zmianę, którą widzimy w naszych klientach. Nie mamy czarodziejskiej różdżki, *life is brutal*, ale kiedy się uda, to dostajemy skrzydeł do dalszych działań.

– Kiedyś tworzyliśmy projekty dla osób z niepełnosprawnościami, opierając się na własnych doświadczeniach, fachowej wiedzy, literaturze, danych statystycznych oraz trendach w aktywizacji społeczno-zawodowej na rynku pracy. Dziś bazą naszych projektów są doświadczenia samych osób z niepełnosprawnościami, bo one chcą być kreatorami nowej rzeczywistości, mają swój głos i jasno określają potrzeby, chcą być współtwórcami nowych projektów, w myśl zasady „nic o nas bez nas”. Zmiana perspektywy postrzegania rzeczywistości w niepełnosprawności przez same osoby z niepełnosprawnościami, jest sukcesem niemierzalnym i bezcennym
– **mówi Anna Dobkowska.**

Z tego doświadczenia, obserwacji i słuchania naszych klientów wyrosły projekty, które nazywamy roboczo „Miejskimi”, od nazwy Fundatora – Miasta Gdyni. W ich ramach pracujemy z młodymi osobami z niepełnosprawnością i grupą rodziców, którym bardzo trudno pogodzić się z niezależnością dorosłego syna czy córki. Główną ideą projektów jest walka o niezależne życie, samodzielność, dojrzałość, sprawczość.



Przedstawicielki gdyńskiej Integracji z gościem Nickiem Careym z międzynarodowej organizacji Shaw Trust – z wizytą w Biurze Pełnomocnika Prezydenta Miasta Gdyni ds. Osób z Niepełnosprawnością. Od lewej: Anna Dobkowska i Vectra, Nick Carey, Monika Merkel, Beata Wachowiak-Zwara, Marek Wysocki, Agnieszka Wawrzyniak

Michał Czapiewski przez trzy lata prowadził w projekcie „Relacje” grupę młodych osób z niepełnosprawnością: *– Zawsze interesowałem się psychologią, coachingiem, kreowaniem tego, co będzie dobre dla danej osoby. Temat niepełnosprawności czuję, bo jako osoba z niepełnosprawnością wywodzę się z tego samego środowiska, buntowałem się przeciwko tym samym rzeczom, mierzyłem z podobnymi wyzwaniem, więc byłem dla grupy zdecydowanie bardziej wiarygodny, niż mógłby być inny coach. Przez trzy lata obserwowałem, jak w procesie uczestnicy się zmieniają: podejmują decyzje, stają się bardziej otwarci, pewni siebie, komunikatywni. Praca z ludźmi daje niesamowite poczucie kreowania konkretnych zmian. Bierzesz od ludzi inną wrażliwość, inne spojrzenie na świat. Sukces jest mierzalny: kolejne zmienione na lepsze ludzkie życie, kolejny zadowolony pracodawca.*

Marta Czachor: *Moje najważniejsze doświadczenie z Integracji to projekt „Relacje” i Grupa Młodych z Michałem. Tam były osoby w moim wieku albo niewiele starsze, na bardzo różnych etapach życia zawodowego i osobistego. Nagle przestałam być „ta jedyna z niepełnosprawnością”, poznałam ludzi w podobnej sytuacji, zrozumiałam, że mogę żyć aktywnie zawodowo, realizować pasję, mieć rodzinę, dzieci.*

Na przestrzeni lat widzimy, jak zmienia się nasz klient. Niegdyś w 60 proc. były to osoby z niepełnosprawnością ruchową, neurologiczną, po urazach rdzenia. Ta tendencja zaczęła się zmieniać, a czas pandemii pokazał

niepokojący obraz współczesnego wymiaru niepełnosprawności. Dziś nawet połowa naszych klientów to osoby doświadczające różnego rodzaju kryzysu w życiu, często z zaburzeniami psychicznymi. Teraz te problemy i wynikające z nich potrzeby są priorytetem w działaniu i wyzwaniem do ich pokonywania, aby nasi klienci pomimo niepełnosprawności mieli jak najbardziej satysfakcjonujące i wartościowe życie.

W ramach projektów miejskich w 2021 r. realizujemy „Brygadę Anty-Kryzys” dla osób po doświadczeniach kryzysu psychicznego, w którym wiodące role przyjęli doradcy socjalni Dagmara Gimenez, realizująca z uczestnikami treningi umiejętności społecznych, i Michał Hajdyła, psycholog-interwent kryzysowy. I już wiemy, po frekwencji, że to nie będzie nasz ostatni projekt na ten temat.

Wszystko, co robimy, zawdzięczamy otoczeniu, w którym mamy szczęście działać: Miastu Gdynia z Jego Włodarzami i cudownym Wydziałem Dostępności, Gdyńskiemu Centrum Zdrowia, Przyjaciółom i Współpracownikom z miejskich instytucji, organizacji pozarządowych i tym zupełnie niezależnym pomorskim pracodawcom, z którymi jesteśmy w regularnym kontakcie. Ponadto – przychylności partnerów „biznesowych”, dzięki którym realizujemy projekty (przy wszystkich słabościach projektowych formalności). Ale przede wszystkim jesteśmy wdzięczni za zaufanie naszym Klientom, dzięki którym czasem potrafi działać się magia.

Zapraszamy, jesteśmy dla Was dostępni! ■

SWOJSKO I EGZOTYCZNIE



Ilona Berezowska
dziennikarka współpracująca
m.in. z „Integracją”
i portalem Niepełnosprawni.pl

Kamil Kowalewicz, Osobowość Internetowa w konkursie „Człowiek bez barier 2019”, to zapalony podróżnik. Poruszający się na wózku tetraplegik często zwiedza świat z żoną. Pierwszą wspólną podróż zagraniczną odbyli w 2002 r. Pojechali do Włoch. Potem były Chiny. To podczas wyprawy do Państwa Środka zauważyli, że nie ma wielu informacji o dostępności miejsc dla turystów na wózkach. Postanowili to zmienić i zaczęli prowadzić blog RobiMY Podróże. Stał się popularny wśród osób z niepełnosprawnością, ale też rodziców z dziećmi w wózkach. Czytelnikom „Integracji” Kamil Kowalewicz zaproponował kilka miejsc na krótkie i dłuższe wyjazdy dla początkujących.

Kamil Kowalewicz z żoną Małgorzatą – w Singapurze





Jezioro Ukiel w Olsztynie

NA JEDEN DZIEŃ LUB WEEKEND

Ilona Berezowska: Pandemia się nie skończyła, ale wiele obostrzeń zostało zniesionych i podróżowanie stało się prostsze. Założmy, że chodzi nam po głowie pierwsza podróż po długim czasie izolacji, może nawet w ogóle pierwsza. Dokąd pojechać na jeden lub dwa dni?

Kamil Kowalewicz: Wszystko zależy od upodobań. Jedni wybiorą góry, inni morze. Dla tych, którzy cenią sobie kontakt z naturą, proponuję Olsztyn. Miasto leży wśród

jezior. Jest tu też największy w Europie las miejski. Jest co robić, a infrastruktura miasta pozwala na w miarę bezstresowe poruszanie się na wózku.

Jak dojechać do Olsztyna?

Z dużych miast bez problemu można do Olsztyna jechać koleją i jest ona dostosowana. Łatwo tu też dojechać samochodem.

Jak zorganizować dzień nad jeziorem?

Proponuję wybrać się na plażę nad największym w Olsztynie jeziorem Ukiel, które na jednym z brzegów ma świetnie zagospodarowaną infrastrukturę. Jest w 100 procentach dostępna dla osób poruszających się na wózku. Dużą niespodzianką dla odwiedzających to miejsce będzie fakt, że plaża nr 2 ma specjalne wózki, na które można się przenieść z własnego.

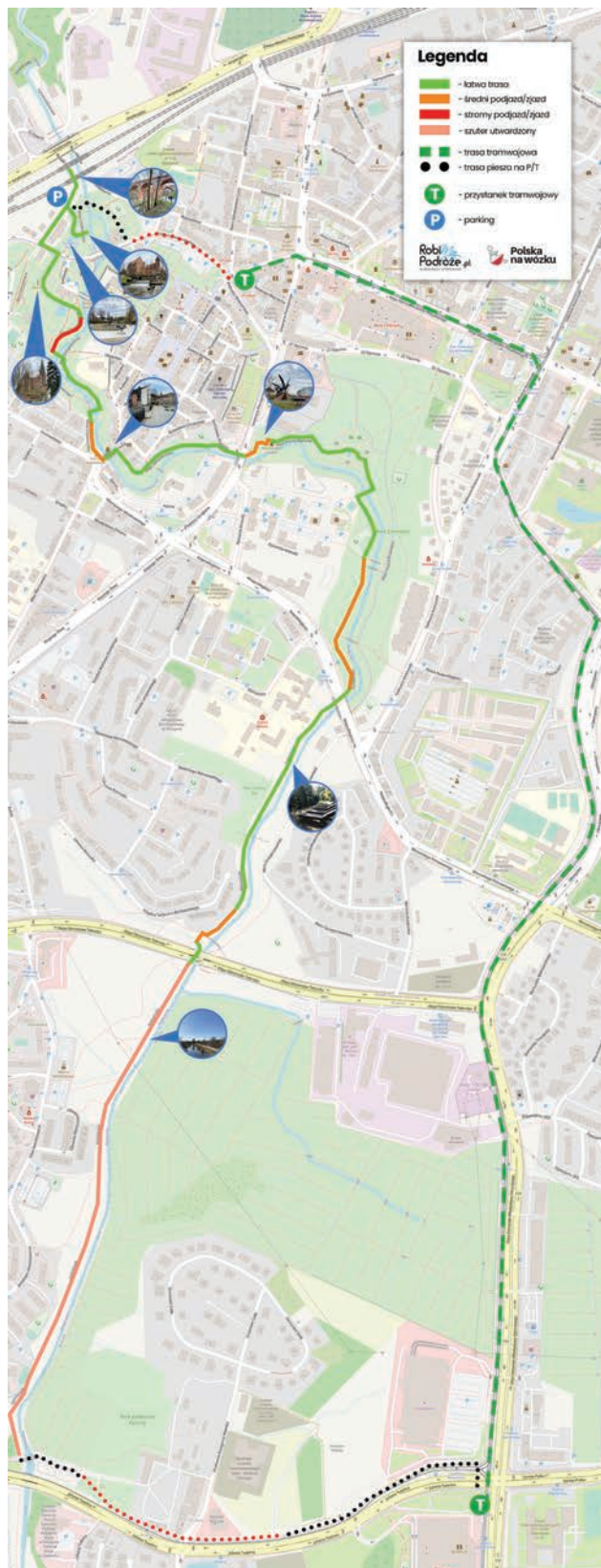
Dlaczego są specjalne?

Bo umożliwiają wejście do wody. Wyposażone są w specjalne bojki. Dzięki nim można się trochę pounosić na wodzie. Wydaje mi się, że niewiele jest miejsc w kraju, które oferują takie wyposażenie i to bez opłat.

Wychodzimy z wody i co dalej?

Na pewno można nad jeziorem Ukiel spędzić cały dzień. Opalać się lub spacerować, nie brakuje tu dostosowanych ścieżek. Na miejscu jest restauracja. Jeśli komuś się tu znudzi, to do kolejnego jeziora, Długiego, prowadzi ścieżka rowerowo-spacerowa. Wprowadzie jest wyłożona kostką brukową, ale da się na wózku dojechać do niego w 20 minut. Wokół prowadzi ścieżka spacerowa. Do połowy





Mapa Łynostrady w Olsztynie

jeziora jest dostępna, natomiast jej dalsza część – szutrowa. Na szczęście ma dosyć twardą nawierzchnię. Można przez Most Zakochanych przejechać na drugą stronę. Tu odpoczywa się w spokoju i w ciszy. W bezpośrednim sąsiedztwie lasu. Nie ma żaglówek ani gwaru plażowiczów.

Po całym dniu plażowania i spacerów można zgłodnieć...

Na szczęście bardzo blisko jeziora jest Stare Miasto, ale trzeba pamiętać, że Olsztyn nie jest płaski. Są podjazdy i zjazdy. Aby je ominąć, trzeba skorzystać z komunikacji miejskiej. Po około kilometryrze jesteśmy na Starym Mieście, a tu pełen przekrój restauracji, kawiarni, barów. Wszystko można znaleźć. I przysmaki kuchni warmińskiej, i fast foody.

A gdyby na tej wycieczce nie dopisała pogoda, to jakie znajdę w Olsztynie dostępne atrakcje pod dachem?

Polecam Planetarium. To wyjątkowy obiekt, i dostępny dla wózkowiczów. Drugim miejscem wartym odwiedzenia jest Muzeum Nowoczesności, znajdujące się w zrewitalizowanym Tartaku Raphaelsohnów. Można tu zobaczyć, jak Olsztyn wyglądał kiedyś i jak się rozwijał technologicznie, np. jak sptawiano drewno na łyńie. Wystawy są dostępne dzięki windzie. Nieopodal, w zamkniętej zajezdni trolejbusowej, znajduje się muzeum. Niestety, gorzej jest z dostępnością olsztyńskiego zamku. Dziedziniec jest tu wyłożony trudnym do pokonania na wózku brukiem. Dostępu do sal strzegą schody. Zamek więc trzeba będzie ominąć.

Gdzie turysta na wózku może kupić pamiątki z podróży, a gdzie po prostu pochodzi po sklepach?

Tradycyjne rzemiosło, które może być pamiątką z pobytu w Olsztynie, na pewno znajdziemy na Starym Mieście, zwłaszcza przy ul. Staromiejskiej. Po większe zakupy można się udać do galerii handlowej przy ul. Piłsudskiego. Niedaleko stamtąd do Parku Centralnego nad brzegiem łyńie. Jego plusem są specjalne oznaczenia traktu, dzięki którym łatwo się poruszać na wózku. Pokazują, jakjechać, żeby ominąć schody.

A co, jeśli mi ten jeden dzień nie wystarczył i chciałabym zostać na dłużej?

W Olsztynie nie powinno być problemów ze znalezieniem dostępnego pokoju. Są tu hotele należące do dużych sieci, budują się kolejne. A skoro zostajemy dłużej, to drugiego dnia można się wybrać na przejażdżkę trasą rowerową, tzw. łyńostradą. Może nie od razu po jej leśnej części, bo tam będzie trudno, ale bezproblemowy jest odcinek miejski, przebiegający przez Park Centralny i Stare Miasto.

Pierwsza wycieczka za nami. Wypoczęta, najedzona i obkupiona – nabratam ochoty na więcej. Dokąd proponuje Pan pojechać?

Na początek inne miasta. Proponowałbym np. Warszawę, która otrzymała nagrodę Access City 2020. Łatwo poruszać się po Łodzi. Fascynujący jest tam Szlak Filmowy.



Supraśl – Prawosławny Monastyr Męski Zwiastowania NMP

Jeśli ktoś woli mniejsze miejscowości, to mogą polecić Podlasie i klimatyczny Supraśl. Jest tu dostępna mała plaża nad rzeką. I dosyć płasko. W Supraślu jest też moja ulubiona knajpka Jarzębinka. Karmi fantastycznie i ma stoliki na zewnątrz.

Warto też sprawdzić kładki w Parkach Narodowych, np. w Biebrzańskim Parku Narodowym otrzymuje się mapę z zaznaczonymi miejscami dostępnymi dla osoby na wózku. Czasami trzeba elastycznie zmieniać plany. Podczas pobytu we Wrocławiu wybraliśmy się na Ostrów Tumski, gdzie bruk był nie do pokonania, a do tego teoretycznie dostępna katedra przywitała nas wysokim progiem. Po tym doświadczeniu byłem rozczarowany Wrocławiem, ale drugiego dnia pobytu wybraliśmy inne okolice, ruszyliśmy swoimi drogami i wracałem zachwycony tym miastem.

NA WAKACJE

Apetyt rośnie w miarę jedzenia. Wakacje trwają. Może pojedziemy gdzieś dalej?

Moja propozycja dla podróżujących po raz pierwszy może się wydać zaskakująca, ale poleciłbym Singapur. Nie da się ukryć, że lot trwa 11 godzin. Jest długi, ale to, co zastaniemy na miejscu, wynagrodzi trudy podróży i przerośnięcie oczekiwań. Byłem w wielu miastach i uważam, że Singapur jest najlepiej dostosowanym miastem świata. Właściwie wszystko jest dostępne. Gdy pytałem

w kasie którejś z atrakcji, czy się do niej dostanę, obsługa patrzyła z zaskoczeniem i rozważała, czy boję się windy, czy o coś innego mi chodzi. Nawet zjazdy do przejścia dla pieszych zaczynają się z wyprzedzeniem. Poruszanie się po mieście jest obłudnie proste. Zachwycała mnie dostępność komunikacji miejskiej. Pobyt w Singapurze przekonał, że pełna dostępność jest możliwa. To idealne miejsce dla osób poruszających się na wózkach.

Co warto zobaczyć w Singapurze?

Niezapomnianym doświadczeniem będzie wizyta w zoo. Zostało tak pomyślane, że to zwierzęta są wolne, a zwiedzający czuje się jak w klatce i oczywiście to miejsce jest całkowicie dostępne. Zachwycająca jest także architektura. Singapur jest młodym państwem, więc nie będzie tam zabytków z XIV w., ale w zatoce znajdziemy most Helix, który był wzorowany na ludzkim DNA, czy wielkie koło z gondolami Singapore Flyer, z którego rozciąga się zapierająca dech w piersiach panorama. Można iść na spacer do dzielnicy chińskiej albo indyjskiej, zwiedzać muzea albo park Gardens by the Bay – z wielością atrakcji, bujną roślinnością i z konstrukcjami sztucznych drzew – Supertree.

Do tu znajduje się namiastka lasu tropikalnego?

Tak, Cloud Forest to ogromna szklarnia. W jej wnętrzu znajduje się wodospad. Obok jest park kwiatów, w kopule. Naprawdę długo moglibyśmy wymieniać atrakcje Singapuru. Po zwiedzaniu warto usiąść w jednej z licznych restauracji. Oferują tu chyba wszystkie kuchnie świata. My znaleźliśmy nawet kuchnię polską. Gdy zmęczymy się tym zwiedzaniem, to idealna na odpoczynek staje się wyspa Sentosa. Są tam plaże, ale też studio filmowe Universal. Wielką atrakcją jest akwarium i możliwość pływania z delfinami.

Trochę to brzmi, jakby Singapur miał być podróżą życia...

Nie lubię tego określenia. Każda podróż jest dla mnie fascynująca i niesamowita, a gdy nazwie się coś „podróżą życia”, to zamyka się możliwości. Bo jaka będzie wtedy następna? Singapur to po prostu podróż daleka, do której trzeba się przygotować. Miasto leży blisko równika, więc nie ma znaczenia, kiedy się tam wybierzemy. Zawsze będzie ciepło.

Aż 11 godzin w samolocie to może być za długo. Taka podróż wymaga również przygotowań finansowych. W jaką podróż zagraniczną mogą się wybrać pociągiem i cieszyć dostępnymi atrakcjami?

Pociągami można dojechać np. do Pragi, ale moim zdaniem jest średnio dostępna. Jest tam klimat polskich starówek. Nie wiadomo, jak sobie radzić z kostką brukową. Pragi więc polecić nie mogę, ale za to bardzo dobrze wspominam Wiedeń, do którego też dojeżdżają pociągi.

PRZED PODRÓŻĄ SAMOŁOTEM

Samolotu nie trzeba się bać.

Osoba z niepełnosprawnością korzysta z pomocy obsługi lotniska od momentu wejścia do zajęcia miejsca na pokładzie.

Przy zakupie biletu należy zgłosić potrzebę korzystania z asysty na lotnisku.

Rodzaj pomocy określają kody, np. WCHR oznacza asystę na terenie lotniska dla osoby, która na miejsce w samolocie dostanie się o własnych siłach.

WCHC to pasażerowie, którzy nie dotrą na miejsce bez pomocy, np. podnośnika.

BLND wpisujemy w przypadku osób niewidomych.

Osoba z niepełnosprawnością ma pierwszeństwo w zajmowaniu miejsc w samolocie.

Trzeba być 2 h wcześniej i znaleźć stanowisko asysty.

Wózek jest traktowany jak bagaż, nie leci w kabinie.



Singapur – Gardens by the Bay

Problemów nie sprawiła mi również Bratysława, ale tak naprawdę, sprawdzając wcześniej miejsce wyjazdu, możemy wybierać spośród wielu kierunków. Byliśmy np. w Chorwacji, która jest górzysta i stroma, ale przy odrobinie pomocy jest do zdobycia na wózku, chociaż nie wszystko, a niektóre zabytki pooglądamy tylko z zewnątrz.

W KAŻDEJ PODRÓŻY

Gdzie szukać informacji o dostępnych podróżach?

Zacząłbym od wejścia na blogi, na przykład takie, jaki i my prowadzimy. Tam można znaleźć szczegółowe informacje poparte zdjęciami i opiniami osób, które poruszają się na wózku. Warto używać Street View w Google. Z własnego domu można się rozejrzeć wokół hotelu, do którego się wybieramy. Sprawdzić, jakie są ulice, krawężniki, przejścia dla pieszych, jak wygląda miasto.

Zdarza się, że hotel reklamuje się jako dostępny, ale na miejscu okazuje się, że jednak nie wszystko zostało przemyślane i np. wózek jest szerszy od wejścia do łazienki. Jak uniknąć przykrych niespodzianek przy rezerwacji?

Dostępność zawsze warto potwierdzić. My rezerwujemy przez Booking.com, zaznaczając pokój dla osób z niepełnosprawnością, ale później i tak dzwoniemy i sprawdzamy. Trzeba pytać o wszystko, co przychodzi do głowy. O szerokość drzwi, wysokość łóżka, możliwości podjechania do łóżka z dwóch stron, nie wspominając o dostępnej

łazience czy samym dostaniu się do hotelu.

Jeśli Booking.com potwierdza, że wszystko jest, jak trzeba, a na miejscu jest problem, to wystarczy jeden telefon, żeby przenieśli nas do innego hotelu i pokryli dodatkowe koszty. Jednak najważniejsze to zabrać dobry humor i wyruszyć. W podróży przygody się zdarzają, nie zawsze wszystko idzie gładko.

Podróżnikami stajemy się przez trening. Zaczynamy od swojego otoczenia i stopniowo zwiększamy tę odległość aż do tysięcy kilometrów. ■

PRZED PODRÓŻĄ

•
Sprawdź w szczegółach dostępność hotelu.

•
Upewnij się, że atrakcje, z których chcesz skorzystać, są dostosowane.

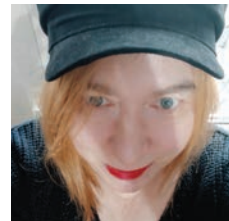
•
Zabierz potwierdzenie swojej niepełnosprawności i uprawnień np. kartę parkingową.

•
Zabierz zestaw, który umożliwi szybkie naprawy wózka, np. pompkę, zapasową dętkę.

•
Sprawdź, z jakim wyprzedzeniem musisz zgłosić swój wyjazd u przewoźników.



DOROTA PRÓCHNIEWICZ – mama dorosłego Piotra z autyzmem. Dziennikarka, redaktorka, autorka, pedagoga. Współpracuje z mediami i organizacjami pozarządowymi w zakresie podnoszenia świadomości autyzmu oraz poprawy sytuacji osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin w Polsce. Związana z nieformalną inicjatywą „Chcemy całego życia”. Prowadzi blog dorotaaprochniewicz.blogspot.com. Stara się pogodzić samotne rodzicielstwo, pracę zawodową, walkę o godne życie, mieć czas na własne pasje.



WYŁĄCZENI

Mieszkamy w dużym mieście, w stolicy. Ruch jest tu spory, tłumy, korki. Jeździmy zwykle komunikacją miejską. Dostępność metra to błogosławieństwo – Piotr ma zajęcia daleko od domu, metro pozwala dotrzeć tam w godzinę lub nieco dłużej. To dobry czas. Syn bardzo lubi jeździć metrem. Także tramwajem, autobusem, gdy siedzi i obserwuje. Czasem wystarcza, że może wygodnie stanąć przy oknie. Gdy żadne z tych udogodnień nie jest dostępne, bywa trudno. Wolę wpływać na niego, by uczył się znosić niewygodę, niż domagać się ustąpienia miejsca dla „uprzywilejowanych”. Czasem jednak zmuszona jestem zawalczyć, czasem ktoś sam się domyśli. W obu przypadkach – rzadka aktywność.

Gdy kilkanaście lat temu zaczęły pojawiać się ścieżki rowerowe, Piotr automatycznie na nie wchodził – na wyróżniony pas. Nie on jeden. Śmiałyśmy się ze znajomymi z „branży”, że powinny powstawać podobne ścieżki dla autystów. Wystarczyłoby oddzielenie wąskiego paska drogi, który pomógłby spokojnie iść, wyciszyć sensoryczne niepokoje. Bo to nadmiar bodźców jest największym problemem w poruszaniu się po mieście. Piotr ma znakomitą orientację w przestrzeni, sto razy lepszą niż moja. Jednak ruch, hałas, nieznanne dźwięki, zaskakujące sytuacje wytrącają go z równowagi. On nas prowadzi, ale ja czuję, by nie wpaść na ludzi (lub oni na niego), na rzeczy, pod samochody. Piotr trzyma się zasady: nie po ścieżce. Pojawił się jednak inny problem: rowerzyści, którzy nie trzymają się ścieżek (w tym kolarze wyścigowi), hulajnogi i inne przedziwne wehikuły jeżdżące po chodnikach. Na pewno są sporym ułatwieniem, by dojechać np. od przystanku w miejsce docelowe. Ale...

Kierowcy wehikułów jeżdżą tak, jakby ludzie przed nimi byli płótkami do ominięcia, jakby trajektoria ich ruchu

mogła być liniowa – tylko naprzód. Niepokoję się o Piotra, który idąc sporo przede mną, może nagle odbić w bok, w tył, zatrzymać się. To dla niego normalne zachowanie. Kilka razy było bardzo nieprzyjemnie. Kierowcy się wyłączają.

Wyłączają się też ludzie notorycznie blokujący drzwi, np. w środkach komunikacji – zastawiają je tak, że dla osoby pełnosprawnej może i wystarczy miejsca na wejście czy wyjście, ale nie wystarczy dla tej z problemami w poruszaniu się, z bagażem, wózkiem, dziećmi... Muszę „budzić” zwykle bardzo oderwanych od rzeczywistości „zastawiaczy”. Raz jednego z nich, wychodząc z metra, wynieśliśmy na peron. Przy wejściach i wyjściach muszę bardzo pilnować syna, być o centymetr, bo czasem ktoś bardzo chce zmieścić się między nami, a kierowca nie zawsze zaczeka... Kiedyś irytowały Piotra (i mnie!) „zepsute słuchawki”, teraz coraz więcej osób w ogóle się nimi nie przejmuje, by w miejscu publicznym obejrzeć filmik, posłuchać muzyki. Napiszę jeszcze o wszechobecności uroczych piesków bez smyczy, co „nie gryzą” – Piotr boi się psów, reaguje bardzo gwałtownie.

Dobrze, że powstają przepisy dotyczące dostępności przestrzeni dla osób z niepełnosprawnością.

Dobrze, że prawodawcy otwierają się na różne niepełnosprawności – już nie tylko windy i schodki, ale też np. komunikację w przestrzeni publicznej, mediach, dopasowaną do tych, co nie słyszą, nie widzą, nie mówią, w tym (oby!) – komunikację obrazkową dla autystycznych.

Czy jednak same przepisy wystarczą?

Cisną się porównania, że „wyłączeni” zachowują się bardzo autystycznie. Lepiej jednak nie podbijać tego przestarzałego i krzywdzącego porównania. Lepiej przy okazji rozbić inny stereotyp: ludzie z autyzmem żyją we własnym świecie.

Czyżby?

Czyżby ich „dziwne” czy „trudne” (wynikające ze specyfiki zaburzenia) zachowania (rzeczywiście można tak nazwać, gdy porównamy je z zachowaniami tzw. normalnych ludzi?)

Świat rozbił się na miliony kawałków.

Ludzie bardzo się rozpychają ze swoim ja. Mam wrażenie, że coraz słabiej z rozglądaniem się wokół siebie. Jest tak: mój świat, mogę być sobą, mogę wyrazić własne zdanie (na temat, o którym nie mam pojęcia...). Takie „wyłączenie” pora zacząć nazywać agresją albo przemocą.

Tymczasem pozdrawiamy z pięknego miejsca nad jeziorem, w którym kończą ten felieton.

Wyłączeni w ciszę i spokój. Cudowna odmiana! ■

NA RÓWNYCH PRAWACH



Aneta Wawrzyńczak, dziennikarka współpracująca z „Integracją”, portalem Niepełnosprawni.pl, „Rzeczpospolitą” i portalem Wirtualna Polska

Aneta Wawrzyńczak: W rozmowie z „Wprost” w 2014 r. mówił Pan w imieniu osób z niepełnosprawnością: „nie chcemy kulturalnego getta”. Jak również, że „polskie kina, teatry czy inne ośrodki życia kulturalnego wciąż nie są dostosowane”. Teraz pytam: co się zmieniło?

Robert Więckowski, wiceprezes Fundacji Kultury bez Barier: Nie ma co ukrywać, jest lepiej. Zmienił się przede wszystkim sposób myślenia. Kiedy organizowaliśmy na przykład naszą kampanię społeczną „Zabierz łaskę do kina”, część osób myślała: po co niewidomym kino, skoro i tak nie widzą? Obecnie tak myślących osób jest zdecydowanie mniej. Ale i tak cały czas trzeba walczyć, żeby tego kulturalnego getta nie było.

Dlaczego?

Bo wciąż niektórzy uważają, że w wydarzeniach kulturalnych bez barier: z audiodeskrypcją, napisami dla niesłyszących, tłumaczem języka migowego nie wypada uczestniczyć pełnosprawnym. A jest dokładnie na odwrót, jak najbardziej wypada, kultura jest przecież również po to, żeby się spotykać z ludźmi. Te wydarzenia są zupełnie zwyczajne, niewielka różnica polega tylko na tym, że dzięki różnego rodzaju udogodnieniom osoby z niepełnosprawnością mogą w nich uczestniczyć na równych prawach co osoby pełnosprawne. Dlatego nieustająco apelujemy: nie zamykajcie nas w oddzielnych salach, pozwólcie nam spotkać się z innymi.

Sam Pan zauważył, że to się zmienia. Czyja to zasługa?

Z jednej strony organizacji pozarządowych i instytucji – teatrów, muzeów, galerii, domów kultury, które otwierają się na nasze potrzeby, których pracownicy chłoną wiedzę, biorą udział w warsztatach, nawiązują z nami kontakt, uczą się i sami proponują różne rozwiązania. Z drugiej – dwóch ustaw, które obowiązują od 2019 r., czyli ustawy o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami i ustawy o zapewnianiu dostępności cyfrowej, stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych, które obligują instytucje kultury do podejmowania konkretnych działań i porządkują w tym zakresie sferę życia społeczno-kulturalnego.

To dobre ustawy?

Prawo jest dzięki temu już po naszej stronie, ale mamy świadomość, że te ustawy nie są idealne, niektóre przepisy nie są wystarczająco dokładne, inne z kolei wydają się nazbyt rygorystyczne. Wiadomo już, że żaden podmiot nie zdąży, w określonych przez te ustawy terminach, wypełnić wszystkiego, do czego obligują, bo zaniedbań jest zbyt dużo. Ale najważniejsze jest to, że ludzie, którzy tworzą



Robert Więckowski, wiceprezes Fundacji Kultury bez Barier

w Polsce kulturę, coraz więcej wiedzą i coraz więcej chcą dać od siebie.

To działa na zasadzie Mahometa, który przychodzi do góry czy na odwrót? Czy to środowisko osób z niepełnosprawnością zwraca się z pomysłami, jak udostępnić kulturę, czy przedstawiciele instytucji przychodzą do Was i pytają: co możemy zrobić?

W dużej mierze pracownicy sami się otwierają, podczas jakiegoś spotkania, konferencji czy wydarzenia coś podpatrzą, o czymś się dowiedzą i próbują to później zaimplementować w swoich instytucjach. Poza tym są bardzo dobre projekty inicjowane przez samorządy, np. małopolski, który razem z tamtejszym Instytutem Kultury od kilku lat wdraża program Małopolska. Kultura Wrażliwa. W ramach tego programu przeprowadzono szkolenia dla pracowników wszystkich instytucji kultury w województwie. Inny przykład to Warszawa i zainicjowana tu Warszawska Akademia Dostępności. Znakomite działania ruszyły w Lublinie, dużo będzie się tam w najbliższym czasie działa, widać pozytywny ferment.

Wie pani, co jest w tych programach znakomite?

Że szkolenia rozpoczynają się często od kadry zarządzającej. Najpierw to dyrektorzy i kierownicy instytucji dowiadują się o potrzebach osób z niepełnosprawnością wzroku, słuchu czy ruchową, tego, jak wygląda świat widziany z ich perspektywy. A dzięki temu zaczynają rozumieć, że bez właściwego wsparcia nie poradzą sobie w instytucjach kultury.

Mówimy o wsparciu technicznym, infrastrukturalnym, architektonicznym?



Też, chociaż chodzi przede wszystkim o człowieka. To pracownik kultury musi uwierzyć w tę ideę i już na etapie planowania wystawy, spektaklu czy pokazu pomyśleć o potrzebach osób z niepełnosprawnością. Dobre przykłady można mnożyć, można przywoływać muzea, galerie, teatry. Wszystkich nie dam rady wymienić, ale np. warszawska Zachęta od lat udostępnia każdą wystawę. Dużo dobrego dzieje się w Muzeum Sztuki Nowoczesnej, w Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, w białostockim Arsenale, w gdańskiej Łażni. Inna sfera to teatry, i tu na przykład TR w Warszawie każdy spektakl przygotowuje z audiodeskrypcją i napisami dla osób niesłyszących lub tłumaczeniem na język migowy. Podobnie Teatr Baj, co jest znakomite, bo przyzwyczajają dzieci do tego, że instytucje kultury są dla nich dostępne, uczą, że mogą tęsknić za kulturą, chcieć znów pójść w miejsce, które zaproponuje im fajny sposób spędzenia wolnego czasu, porwie w świat wyobraźni. Kolejne świetne przykłady to Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu, które prowadzi bardzo fajne warsztaty, czy powstające w Białymstoku Muzeum Pamięci Sybiru, które od początku jest tworzone z uwzględnieniem aspektów dostępności. Mógłbym tak wymieniać i wymieniać, wędrując po całej Polsce.

Brzmi to wręcz sielankowo. Gdzie jest skaza?

Jest jedna sfera, która się wymyka tej dostępności: film. Jak dotąd, dosłownie kilka tytułów weszło do kin z audiodeskrypcją i napisami, co jest absurdem, bo PISF, który współfinansuje *gros* produkcji, wymaga do każdego filmu audiodeskrypcji i napisów w języku polskim, również do polskich filmów. I te ścieżki powstają, tylko że potem nie ma kopii z tymi udogodnieniami. Na zlecenie Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu razem z Fundacją Integracja przygotowaliśmy opracowanie na ten temat, sprawdzając, co się dzieje w telewizji, zbierając przykłady dobrych praktyk z całego świata. Mam nadzieję, że ten dokument pokaże, jak wiele jest do zrobienia w przestrzeni filmu i kina, przez którą przewijają się największe pieniądze.

Zazwyczaj mówi się: jeśli nie wiadomo, o co chodzi, to o pieniądze. W tym przypadku raczej nie – więc o co?

Nie wiem, naprawdę nie wiem, może o brak wiedzy, może o brak empatii, wiary w sens takich działań. A może jednak o pieniądze. Co ważne – nie jest tak, że zupełnie nic się nie dzieje, są dystrybutorzy chętni do współpracy, chociażby Gutek Film, z którym współpracujemy od lat, czy organizatorzy festiwalu Watch Docs. Podczas ostatniej odsłony mieli kilka filmów z audiodeskrypcją i napisami, a także wielką planszę informacyjną przed każdym pokazem, że film jest dostępny, dzięki czemu wszyscy razem, niepełnosprawni i pełni, możemy go obejrzeć.

Ludzie nie puciekali? Sam Pan zauważył, że zmniejsza się co prawda, ale wciąż jest dość silna obawa przed udziałem w takich pokazach – czy też przekonanie, że jako pełnosprawnemu nie wypada. Ja z kolei zastanawiam się, czy to nie wynika z myślenia, że taki pokaz

będzie mniej komfortowy przez audiodeskrypcję, napisy czy tłumacza języka migowego, bo będzie rozpraszał.

Nie puciekali. Mało tego, gdy pojawiała się plansza, bili brawo. Żadna informacja nie wywoływała takich owacji. Nasza prezes Ania Żurawska była na tych pokazach, na pierwszym popłynęły jej łzy wzruszenia przez tę reakcję publiczności.

Tylko jak często i w jak wielu miejscach takie wydarzenia się odbywają?

Właśnie. Jest się z czego cieszyć, ale pamiętajmy, że kultura dostępna to wciąż sytuacja od święta. Są wystawy stałe, dostępne na co dzień, ale to raptem kilkanaście punktów na mapie Polski. Osoba z niepełnosprawnością dalej musi liczyć się z tym, że nie ma wielkiego wyboru, nie jest tak, że wstanie sobie któregoś dnia, pomyśli, że ma ochotę na spektakl czy wystawę – i sobie tego dnia wybierze coś spośród kilku propozycji. Trzeba być w odpowiednim miejscu i odpowiednim czasie, żeby móc uczestniczyć w danym wydarzeniu. Na swoim przykładzie, jako osoby niewidomej, mogę pani powiedzieć: w 99 proc. miejsc w Polsce nie znalazłbym dla siebie dzisiaj dostępnego wydarzenia kulturalnego.

Trzeba też podkreślić, że mówimy tu głównie o dużych miastach: Warszawie, Krakowie, Poznaniu, Wrocławiu.

W małych miejscowościach jest jeszcze bardzo dużo do zrobienia. Lukę troszeczkę łąta telewizja, ale nie czuję się kompetentny, żeby się na ten temat wypowiadać, bo nie oglądam od lat. Czasem znajdę dla siebie coś interesującego, ale nie mam w sumie pojęcia, jak wygląda, jakiej jakości jest prezentowana w niej kultura. Bo ważne jest nie tylko to, żeby udostępniać kulturę, ale żeby było to coś wartościowego. Fajnie jest przyzwyczajać ludzi do kultury...

Wysokiej?

Trochę się obawiam tego stwierdzenia, popkultura przecież też jest fajna, a rozrywka ważna. Chodzi mi o to, żeby była oferta kultury zmuszającej do myślenia i do świadomego korzystania z niej.

Już Pan częściowo odpowiedział, ale jeszcze dopytam: czy różne projekty uwzględniające dostępność są z Państwem konsultowane, czy też robione trochę po omacku, ot, damy to, co nam się wydaje ważne czy potrzebne? Podam przykład: w spektaklu stworzonym przez bezdomnych, zorganizowanych w ramach PEDAGOGIUM Wyższej Szkoły Nauk Społecznych parę ładnych lat temu z ust jednej z aktorek pada zarzut: „chcieliśmy chleba, a daliście nam kartki na basen”.

Mam poczucie, że jednak ludzie coraz częściej pytają, zanim podejmą decyzję, dowiadują się, co się przyda, w co warto zainwestować. Już jesteśmy na tym etapie myślenia i działania.

Klasyczne „nic o nas bez nas”. Dotyczy to też urzędników? Zwracają się o konsultacje, żeby to były działania świadome i efektywne, a nie tylko efektowne?

Nie wszędzie jeszcze to działa, ale w wielu przypadkach właśnie tak wygląda: to są świadome decyzje, przemyś-

lane, konsultowane. Chociaż muszę przyznać, że wśród urzędników mniej jest empatii, zrozumienia, ale to też się zmieni. To jest jeden z plusów obowiązujących od 2019 r. ustaw: nawet jeśli ktoś myśli na zasadzie rozpędu, że skoro coś przez 25 lat działało, to po co to zmieniać – teraz będzie musiał i – mam nadzieję – będzie miał możliwość przekonać się, że to naprawdę bardzo często nie wymaga dużych nakładów pracy czy ogromnych pieniędzy.

Prędzej czy później musieliśmy dojść do tego tematu. Nie jest tak, że zwłaszcza w małych gminach władze boją się inwestować w dostępność, bo to będzie duży wydatek dla korzyści raptem paru osób?

Dlatego w *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*, która została przez Polskę ratyfikowana w 2012 r., i teraz w *Ustawie o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami* istnieją kategorie: projektowanie uniwersalne i racjonalne usprawnienie. To pierwsze sprowadza się do tego, żeby przygotowując coś nowego, od razu projektować to tak, żeby było dostępne dla wszystkich. Racjonalne usprawnienie zaś to wykonanie kalkulacji: co ile kosztuje, na co mnie stać, jakie są potrzeby moich odbiorców i co oraz w jaki sposób mogę udostępnić. Ustawy nie pozostawiają wątpliwości: jeżeli robimy remont czy zmieniamy stronę internetową, musimy zrobić to tak, by nowe było dostępne. Zróbmy to więc raz a porządnie, będzie służyło przez dziesiątki lat – i nie tylko osobom z niepełnosprawnościami. W różnych sytuacjach każdy z nas może potrzebować jakiegoś udogodnienia.

O tak! Bardzo sobie cenię udźwiękowienie komunikacji publicznej w Warszawie! Mnóstwo razy bym przejechała swój przystanek z nosem w książce, gdyby mi w głowie nie zadźwięczało: przystanek Plac Konstytucji.

Korzystają z tego też mieszkańcy innych miast, ale też warszawiacy, przecież linie autobusowe i tramwajowe zmieniają trasy, a dzięki udźwiękowieniu wiemy, czy jedziemy w dobrym kierunku.

Kolejny przykład: z podjazdu czy obniżonych krawężników skorzystają rodzice z dziećmi w wózkach i osoby z wózekkami zakupowymi.

Wszystko na ten temat. Najwięcej kosztują zmiany architektoniczne. Ale z takich udogodnień skorzystają przecież nie tylko osoby poruszające się na wózkach.

Jaką rolę w oswojeniu się z niepełnosprawnością otoczenia i myśleniu z empatią o sytuacji dotkniętych nią osób pełnią punkty takie jak Niewidzialna Wystawa, gdzie można wczuć się na pół godziny w sytuację osoby niewidomej, czy centrum nauki Hevelianum w Gdańsku, gdzie można usiąść na wózku i pokonać standardową trasę osoby, która porusza się nim na co dzień.

Już dawno temu psychologowie zbadali, że najdłużej trwa w nas wiedza, którą wynosimy w mięśniach, emocjach, wrażeniach. Lepiej pani zapamięta doświadczenie pokonania trasy na wózku własnymi siłami, niż gdyby pani pokazano film edukacyjny, a na koniec wręczono broszurkę do poczytania.

Brać, nie tylko dawać. Dla mnie przykładem jest Teatr 21 tworzony w większości przez osoby z zespołem Downa. Szalenie profesjonalny, przemyślany, głęboki, poruszający do trzewi. Dla mnie to przykład tego, że nie tylko ja coś daję, bo oglądam spektakl, płacę za bilet, piszę o nich reportaże – ale i oni coś ważnego dają mnie.

Ja jestem pod ogromnym wrażeniem tego, co robi Justyna Sobczyk (założycielka i reżyserka Teatru 21) i jej aktorzy. Właśnie z uwagi na to, o czym pani powiedziała: pomysł nie jest taki, że ja DAM wystąpić na scenie osobom z zespołem Downa, tylko z nimi tworzę profesjonalny, wartościowy spektakl, który ma charakter uniwersalny, każdy będzie w stanie odnaleźć w nim coś dla siebie. Dlatego sztuka, działania artystyczne, które mają taki wymiar jak Teatr 21, to fantastyczna robota. To ta droga.

Mówi Pan o ustawach, to jest metoda kija. Wolę metodę marchewki. Mówił pan o szkoleniach, na mnie olbrzymie wrażenie zrobiła Niewidzialna Wystawa i Teatr 21, centrum Hevelianum w Gdańsku. Doświadczenie na własnej skórze poszerza horyzonty, pozwala wejść w skórę osoby z niepełnosprawnością, lepiej zrozumieć.

Mam znakomity przykład chłopaka, który jest wielkim fanem muzyki, co roku jeździ na koncerty i przy okazji porusza się na wózku. Najbardziej go denerwuje, gdy fani podchodzą do niego, klepią w plecy i mówią: „stary, jesteś za***isty”. A on na to: „nie chcę być za***isty”.

Chce być traktowany normalnie, po prostu.

Bo co jest za***stego w tym, że np. poruszam się na wózku? Chodzi o to, że na takim wydarzeniu adekwatnym tematem rozmowy jest muzyka, atmosfera festiwalu, ulubieni wykonawcy czy gdzie można kupić piwo. Niepełnosprawność w odbiorze społecznym powinna pod tym względem być przezroczysta. Owszem, dobrze, żebyśmy wiedzieli, jak pomóc osobie z niepełnosprawnością – jeżeli tej pomocy oczekuje. Ale, naprawdę, jeśli osoba niewidoma, niesłysząca, poruszająca się na wózku jest samodzielną i czuje się komfortowo, niech nas jej niepełnosprawność nie interesuje bardziej niż jakiś zupełnie poboczny temat.

Jakie skutki może mieć dla osób z niepełnosprawnością odcięcie od kultury?

To oczywiście bardzo indywidualna kwestia. Wśród osób z niepełnosprawnością, tak samo jak w całym społeczeństwie, jest dużo tych, którzy kultury nie potrzebują, obchodzą się bez muzeum, kina, teatru. Nie nasiątką kulturą w dzieciństwie, nie mają takiej potrzeby, a na siłę nikogo do instytucji kultury nie zaciągniemy. Ale jest też odsetek tych osób, które chciałyby brać udział w życiu teatralnym, muzealnym, kulturalnym – i one będą odczuwały ten brak. Czasem to będzie kolejny smutek, a czasem kolejny powód do tego, by zapadać w ciemność, bo nie udało mi się np. znaleźć pracy, mój zasób portfela jest niewielki, w niektórych codziennych sytuacjach jest mi trudniej. I jeszcze brak kultury – to może być dodatkowa dawka smutku, stresu, zniechęcenia.

Dziękuję za rozmowę. ■



HANNA PASTERNY – konsultantka ds. osób niepełnosprawnych w Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych CRIS w Rybniku, osoba niewidoma, finalistka Konkursu „Człowiek bez barier 2011”, autorka książek: *Jak z białą laską zdobywałam Belgię*, *Tandem w szkocką kratkę* i *Moje podróże w ciemno*. W 2017 r. znalazła się w *Liście Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W 2020 r. otrzymała Nagrodę Rzecznika Praw Obywatelskich im. dr. Macieja Lisa Więcej: www.hannapasterny.pl.

CYFROWA NIEDOSTĘPNOŚĆ

W 2012 r. ukazało się rozporządzenie w sprawie Krajowych Ram Interoperacyjności, minimalnych wymagań dla rejestrów publicznych i wymiany informacji w postaci elektronicznej oraz minimalnych wymagań dla systemów teleinformatycznych. Od 2019 r. mamy natomiast ustawę o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych. Czy to oznacza, że strony stały się bardziej dostępne?

Pomimo starań organizacji działających na rzecz osób z niepełnosprawnością, w ustawie o dostępności cyfrowej nie zamieszczono wymogu dostępności portali internetowych banków. Banki twierdzą więc, że dostępność cyfrowa ogranicza się do przygotowania oferty konsumenckiej w alternatywnych formatach. Tymczasem dla klientów niewidomych priorytetem jest dostępność stron internetowych banków. Nie potrzebujemy nagranych regulaminów, lecz możliwości dokonywania operacji na swoim koncie i pewności, że przelew będziemy w stanie zrobić także po aktualizacji portalu. Obecnie nie jest to oczywiste. Nie zawsze pomagają reklamacje. Czasem bank coś poprawia dopiero po interwencji dziennikarzy zaalarmowanych przez niewidomych klientów.

Osoby indywidualne i organizacje pozarządowe zwracają się do firm i instytucji z prośbą o usunięcie z ich stron internetowych kodów obrazkowych uniemożliwiających np. wysłanie wiadomości, dokończenie zakupów, sprawdzenie informacji w bazie KRS administrowanej przez Ministerstwo Sprawiedliwości. Sugerowaliśmy całkowitą likwidację tych kodów, ewentualnie zastąpienie ich kodami matematycznymi. Zwracaliśmy uwagę, że kody dźwiękowe nie rozwiązują problemu; są niedostępne dla głuchoniewidomych i wielu niewidomych, bo nagrane są po angielsku, z szumami i trudno je zrozumieć. Jednak powszechnie uważa się, że kody audio to wyjście naprzeciw potrzebom osób niewidomych.

Wpisanie kodu z obrazka wymaga też Poczta Polska od klientów składających reklamację. Jednocześnie szczyty się wysokim wskaźnikiem zatrudniania osób niepełnosprawnych. W odpowiedzi na wniosek o zapewnienie dostępności firma napisała, że wspiera sport osób niepełnosprawnych. Jaki ma to związek z dostępnością strony internetowej?

Kolejnym przykładem stwarzania pozorów dostępności są działania Orange. Firma zamieszcza na swojej

stronie tekstowe opisy zdjęć, ale instrukcja zmiany ustawień dla kont pocztowych jest w formie graficznej. Zlikwidowano też możliwość kontaktu z biurem obsługi klienta przez e-mail. Dla niewidomego i głuchoniewidomego klienta ważniejsza jest informacja, że na zdjęciu jest uśmiechnięta dziewczyna ze smartfonem w ręce czy łatwy kontakt z konsultantem?

Wydaje się, że wzorem dostępności powinny być instytucje państwowe. Jednak Narodowy Spis Powszechny 2021 pokazał, że dla Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) dostępność również nie jest priorytetem. Wielu niewidomych skorzystało z ustawowej możliwości złożenia wniosku o zapewnienie dostępności. Wskazaliśmy liczne błędy uniemożliwiające niewidomym obywatelom dokonanie samospisu, m.in.: niezaetykietowane przyciski, etykiety w języku angielskim, niemożność wybrania za pomocą klawiatury danej opcji z listy. Tworząc niedostępną aplikację, GUS łamie prawo. Dyskryminuje osoby nieposługujące się myszą, a także pełnosprawne, lecz mniej biegłe w korzystaniu z nowych technologii. Podobno trwają prace nad poprawą dostępności spisowego formularza, ale mimo że spis rozpoczął się ponad dwa i pół miesiąca temu, na razie nie widać efektów.

Powyższe przykłady pokazują, że przed nami długa i wyboista droga do dostępności cyfrowej. Myślę, że do jej osiągnięcia potrzebujemy kilku elementów: dobrego prawa, kar finansowych za nieprzestrzeganie dostępności oraz świadomości, że dostępność się opłaca. Na przykład jeśli na stronie internetowej restauracji menu jest w formie graficznej, jedzenie zamawiam w innej. Jeżeli właściciel nie reaguje na moją prośbę o zamieszczenie menu w wersji tekstowej, informuję o tym znajomych. Część z nich, w geście solidarności i popierania dostępności, zaczyna kupować gdzie indziej. Zarabia na nas ten, kto dba o dostępność. ■



Pasażerowie PKP Intercity mogą liczyć na asystę drużyny konduktorskiej

COMBO Z CERTYFIKATEM



Róża Matuszewska
współpracuje z „Integracją”
i portalem Niepełnosprawni.pl

Wagony COMBO już wjechały na polskie tory. Dzięki nim osoby z niepełnosprawnością będą mogły w komfortowych warunkach poruszać się pociągami PKP Intercity. Potwierdza to przyznany po raz pierwszy polskiemu przewoźnikowi certyfikat „Transport bez barier”.

Wagony typu 111A-30 COMBO to wielofunkcyjny tabor o podwyższonym standardzie, w którym zadbano o wyciszenie wnętrza, wydzielono przedziały rodzinne i strefę dla osób z niepełnosprawnością, w tym poruszających się na wózkach. W pojeździe znalazła się też część bezprzedziałowa i przestrzeń, w której można bezpiecznie przewieźć rowery. COMBO wyjechały na tory w połowie czerwca br. w pociągach: IC Piast relacji Gdynia–Kraków–Gdynia, IC Pomorzanie relacji Wrocław–Gdynia–Wrocław oraz IC Mamry relacji Wrocław–Giżycko–Wrocław. Według planów PKP Intercity do grudnia br. na torach całej Polski pojawi się aż 60 takich wagonów. Za ich przygotowanie odpowiada firma PESA Bydgoszcz.

JAKIE UDOGODNIENIA?

Nowe wagony PKP Intercity posiadają liczne udogodnienia. W każdym z nich znajduje się przedział dla dwóch osób z niepełnosprawnością i dwóch opiekunów. Zaistalowano po dwa fotele i po dwa miejsca na wózki z trójpunktowymi pasami bezpieczeństwa. Ponadto są przyciski SOS, panel indywidualnego sterowania oświetleniem i klimatyzacją, indywidualne stoliki oraz duża śmietniczka.

COMBO są wyposażone w automatyczne drzwi przedziałowe oraz bezprogowe podłogi, ułatwiające poruszanie się, i kontrastowe drzwi wejściowe. Wszystkie piktogramy są w alfabecie Braille’a, a klamki, poręcze i przyciski umieszczono na wysokości odpowiedniej dla osób poruszających się na wózkach. Do ich potrzeb dostosowana jest także toaleta.

PIERWSZY „TRANSPORT BEZ BARIER”

Wagony COMBO jeżdzące w składach PKP Intercity uzyskały prestiżowy certyfikat „Transport bez barier”, przyznany przez Fundację Integracja. Jest to znak dostępności tego taboru dla osób z ograniczoną sprawnością, w tym z różnymi rodzajami niepełnosprawności, osób starszych i podróżujących z dziećmi. PKP Intercity jest pierwszym przewoźnikiem w Polsce, który otrzymał takie wyróżnienie.

Certyfikacja wagonów COMBO była poprzedzona skomplikowanym, specjalistycznym audytem, przeprowadzonym przez doświadczonych ekspertów Integracja LAB. Pozostaje mieć nadzieję, że śladem największego polskiego przewoźnika podążą inni organizatorzy transportu w naszym kraju.

PRZESTRONNIE I BEZPIECZNIE

– *Tak dostępnego i dostosowanego dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności wagonu jeszcze nie widziałem* – przyznał Łukasz Bednarski, poruszający się na wózku doradca socjalny Integracji. Jako jedną z zalet COMBO wymienia łatwość wejścia dla osoby poruszającej się na wózku. – *Ułatwia to platforma,*



którą można rozłożyć bez angażowania wyrafinowanych technologii i nakładu sił. W wagonie jest dużo miejsca, jest tak komfortowy, że chętnie będę nim podróżował – dodaje.

Nie on jeden wymienia takie właśnie zalety nowych wagonów w pociągach PKP Intercity.

– Jest przestronny i łatwo się do niego dostać. Podobnie jak do wzorcowej toalety, gdzie jest też odpowiedniej wysokości lustro. Dużym atutem wagonu jest rampa, rozkładana na różnych wysokościach i pod odpowiednim kątem nachylenia, dzięki czemu łatwo dostać się do środka – dopowiedziała poruszająca się na wózku Julia Torla, asystentka Działu eventów i Działu promocji Integracji.

Podobne wrażenia miała Katarzyna Szczepanek, osoba z niepełnosprawnością narządu wzroku.

– Wagon COMBO jest dostępny dla osoby niewidomej. Numery siedzeń są opisane w alfabecie Braille’a – podobnie jak wszystkie urządzenia w toalecie, dzięki czemu łatwo je zlokalizować. Rozmiar toalety ułatwia korzystanie z niej osobom z niepełnosprawnością wzroku – przyznała pani Katarzyna.

Zalety COMBO docenią też opiekunowie osób z niepełnosprawnością

– Podoba mi się, że podczas podróży Antoś pozostaje w swoim wózku, a ja siedzę koło niego. Mój syn nie siedzi samodzielnie, więc w zwykłych przedziałach musi podróżować u mnie na kolanach, co dla nas obojga jest bardzo niewygodne, zwłaszcza przy dłuższych podróżach – tłumaczy Agata Jabłonowska-Turkiewicz, dziennikarka, mama kilkuletniego chłopca z chorobą rzadką.

Osoby, które planują podróż pociągiem i chcą sprawdzić, czy na ich trasie kursuje wagon COMBO, mogą to zrobić:

- **za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego** dostępnego na stronie internetowej przewoźnika w zakładce Dla pasażera albo w godzinach pracy Centrum Obsługi Klienta;
- **telefonicznie przez konsultantów Infolinii PKP Intercity: 42 205 45 31** (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora),
- **telefonicznie** (dla połączeń realizowanych z zagranicznych sieci telekomunikacyjnych): **48 22 391 97 57** (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora).

DOSTĘPNOŚĆ NA PLUS

Prezes Zarządu PKP Intercity Marek Chraniuk zapowiedział, że po 2023 r. w każdym pociągu PKP Intercity będzie przestrzeń przystosowana do potrzeb



W wagonach COMBO są przedziały rodzinne, przygotowane do podróży z małymi pasażerami

osób z niepełnosprawnościami. Duży udział w tym będą miały wagony COMBO, które sukcesywnie, już od tego lata, będą wzmacniać flotę największego polskiego przewoźnika. Jest to m.in. efekt przystąpienia PKP Intercity do programu Dostępność Plus, będącego deklaracją i zobowiązaniem ze strony spółki do intensyfikacji działań w zakresie zapewniania dostępności usług absolutnie wszystkim pasażerom – również tym z niepełnosprawnością. Decyzja spółki o wprowadzeniu na polską tory wagonów COMBO jest najlepszym dowodem na to, że deklaracja ta ma pokrycie w rzeczywistości. ■

Pasażerowie na wózkach podkreślali zalety rozkładanej rampy





SYLWIA BŁACH – programistka, pisarka, blogerka, działaczka społeczna, modelka. Wyróżniona przez markę Panache w konkursie Modelled by Role Models Nowy Wymiar Piękna jako „Wzór do Naśladowania”. Pojawiła się na ostatniej okładce magazynu „Harper’s Bazaar” jako finalistka konkursu „Evoque – I’m on the move” – dla kobiet wprawiających inne kobiety w ruch, i na okładce „Integracji” – w numerze o kulturze (5/2020). Finalistka konkursu Mocne Strony Kobiety magazynu „Cosmopolitan”. Pracuje w Poznańskim Centrum Superkomputerowo-Sieciowym. Po godzinach tworzy sklepy i strony internetowe. Choruje na rdzeniowy zanik mięśni, porusza się na wózku. W 2017 r. znalazła się w I edycji *Listy Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. Więcej: sylwiablach.pl.

CIAŁO SŁABE, CIAŁO KRZYWE, CIAŁO POZYTYWNE

Wyobraź sobie nastoletnią dziewczynkę ze skoliozą powodującą oponkę na brzuchu, z trądzikiem i aparatem ortodontycznym. Jej nieidealny wygląd kontrastuje z pogodą ducha i chęcią do działania. Ta dziewczynka ma wiele hobby, a jednym z nich jest czytanie kolorowych magazynów.

Taka byłam kilkanaście lat temu.

Dziewczyna”, „Twist”, „Filipinka” i jeszcze „Girl” – czy którakolwiek współczesna nastolatka kojarzy którykolwiek z magazynów z początku XXI w.? Ja je uwielbiałam – do tej pory relaksuję się przy lekturze prasy. I choć tematy poszły z duchem czasu, to wiele się nie zmieniło – dążenie do idealnej sylwetki wciąż jest na topie, a czasopisma, tak jak 20 lat temu, kipią od obietnic pozbycia się cellulitu w dwa tygodnie i od rygorystycznych diet, które ze zdrowym odżywianiem nie mają wiele wspólnego. A przecież ruch ciało pozytywny ma już 25 lat!

Tak, to, co rozumiemy jako *body positive*, i to, co uświadomiło milionom współczesnych nastolatek, że nie muszą się wstydić swoich ciał – sprawnych i niesprawnych – świętuje ćwierćwiecze. Ciało pozytywność wyrosła z potrzeby akceptacji siebie i pokochania swojego ciała, co prowadzi do dbania o nie. Co zatem sprawia, że nurt, który robi tak wiele dobrego, także dla osób o niekanonicznych sylwetkach, ciągle spotyka się z tak ogromną krytyką?

Uświadomiła mi to jedna z rozmów – znam ciało pozytywność z Instagrama i kobiecych portali. Znam to oblicze miłości, które mówi: jeśli kochasz – dbasz. Dbasz o zdrowie, dbasz o szczęście, dbasz o długie i miłe życie. A do głównego nurtu i internetowej memosfery dociera ścieżka sarkastycznych treści – także tych najbardziej klikalnych i kontrowersyjnych. Dlatego właśnie, gdy czytam o pozytywnym wpływie samoakceptacji na stan zdrowia, w głównym nurcie potrafią pojawić się dyskusje

o tym, że waga powyżej 150 kg jest zdrowa. Badania naukowców mówią coś zupełnie innego. I chociaż nie podoba mi się mówienie innym, jak mają wyglądać, i wtrącanie się w stan ich zdrowia, to wierzę naukowcom i nauce, więc poniekąd rozumiem emocje, które taka forma promocji ciało pozytywności może wywoływać.

Rzecz w tym, że ruch ciało pozytywny dotyczy każdego z nas – każdego, kto chce kochać siebie. Po prostu. Uczylałam się tego latami.

Mam skoliozę. Wstydiłam się jej pół życia i nadal jej nie lubię. Wiem jednak, że nic na nią nie poradzę i albo będę kompleksowo kochać siebie, albo zwariuję zapatrzona w jeden element sylwetki, który nigdy nie będzie przystawał do kanonu. I chociaż kanony są różne w różnych kulturach, to ja żyję w kulturze europejskiej i zmiany kontynentu na razie nie planuję.

Pokochanie siebie było procesem, akceptacja wymagała świadomości, a możliwość opatrzenia się z innymi ciałami podobnymi do mojego odegrała ważną rolę. Nie miałabym tego, gdyby nie media społecznościowe, na których ruch ciało pozytywny kwitnie i dołączają do niego nie tylko osoby grubsze, ale też niższe, chudsze, z chorobami skóry i z niepełnosprawnościami.

Potrzebujemy reprezentacji ciał spoza kanonu, by współczesne nastolatki z niepełnosprawnościami mogły patrzeć w lustro z miłością. Nie ze ślepym zachwytem, ale ze świadomością tego, kim są i jakie mają możliwości. Aby mówiły do odbicia: „kocham Cię i dlatego dam Ci to, co najlepsze”.

Coraz więcej influencerów idzie w tym kierunku – wystarczy choćby wspomnieć fenomenalną Wheelchair Rapunzel, która pokazuje swoje ciało bez wstydu. Ciało chore, osłabione, zdeformowane. Ale jej ciało jest dla niej domem, a cechy, na które nie ma wpływu, nie burzą jej samooceny. Po prostu są. Jak kolor oczu, który nam się nie podoba, czy niemłoda już skóra, tak odległa od tej widzianej na ekranie telewizora. Bo są takie rzeczy, na które mamy wpływ, i takie, z którymi nic nie zrobimy. Ale ani jedne, ani drugie nie powinny niszczyć miłości do ciała, w którym mieszkamy. Bardziej i mniej sprawnego. ■



PŁYTKA WYOBRAŹNIA



Mateusz Różański, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”.

Ostatni patrol przed zamknięciem Przystani. Biorę syna, płyniemy w stronę j. Drużno. Mijam most... zerkam na ludzi, byli tu także 0,5 h godziny wcześniej, ale coś mi nie gra... zawracam. Czy potrzebujecie pomocy? Pytam człowieka, który już, już ma podnosić mężczyznę z wody... Tak, coś mu się stało, nie może się ruszyć, skoczył na główkę... Stój!!! Podnoszę głos: Nie podnoś go! Czekaj! Wyskakuję z łodzi. Delikatnie, trzymając głowę, przesuwam go na możliwie najpłytszą wodę. Błyskawiczne badanie neurologiczne. Brak czucia w prawej ręce i nodze. (...) Sekundy, a urazy wtórne zamknęłyby szansę na 100 proc. Jest nadzieja. Już z ekipą R-ki zabezpieczamy odcinek szyjny i ostrożnie przenosimy Grzegorza do karetki. 33 lata.

- Czym się zajmujesz?
- Rysuję... nie czuję ręki... jak będę żył?
- Żyjesz. Jak mogłeś skoczyć do wody, nie sprawdzając, jaka jest głębokość?
- Pomyślałem: most, wysoki beton, autostrada... musi być głęboko...
- 15 cm...

To fragment posta, który na Facebooku umieścił Marcin Trudnowski, ratownik i instruktor ratownictwa wodnego, który od lat uczy młodzież, jak bezpiecznie spędzać czas nad wodą.

Mateusz Różański: Jak wiele osób skacze do wody na główkę? Czy rzeczywiście jest to tak groźne zjawisko? Jaka jest jego skala?

Marcin Trudnowski: Co roku kilkadziesiąt osób traci zdrowie, sprawność, a nawet życie, skacząc na główkę do wody. Można się zastanawiać, czy to dużo, czy mało, lecz za każdym razem to osobiste tragedie. Statystyki

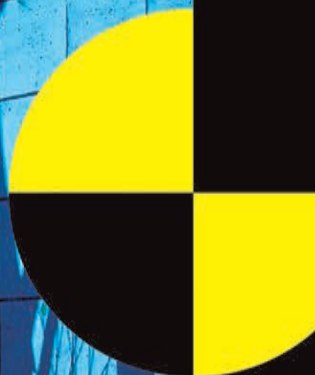
pokazują, że skoczkami są przeważnie nastoletni chłopcy. Choć zdarzają się też wyjątki – mężczyzna, którego uratowałem w zeszłym roku, był po trzydziestce. Najczęściej wygląda to tak, że chłopaki popisują się przed dziewczynami. Skoki traktują jako swego rodzaju próbę odwagi. Skaczą z mostów, wysokich brzegów do płytkiej wody, często w miejscach, których nie znają. Wtedy dochodzi do tragedii. Kończą najczęściej na wózku i bardzo rzadko wracają do zdrowia i pełnej sprawności. Tak było w opisanym przeze mnie sytuacji. Udało się tylko dlatego, że wiedziałem, jak w takich wypadkach postępować. Większość ludzi odruchowo chce wyciągać ofiarę z wody, a tego nie wolno robić.

Wyobraźmy sobie, że jesteśmy taką dziewczyną, przed którą ktoś chce się popisać, skacząc do wody. Co powinniśmy zrobić?

Każdej dziewczynie w takiej sytuacji zalecam odwrócenie się na pięcie i trzymanie się od takiego delikwenta jak najdalej. Bo raczej nie jest to dobry kandydat na partnera ani męża (śmiech). A tak poważnie, to chłopaków najbardziej do takich zachowań motywuje właśnie zainteresowanie wpatrzonych w nich dziewcząt. Dlatego jeśli nie wzbudzą entuzjazmu lub zainteresowania, to jest szansa, że dadzą sobie spokój z popisami. Trudno oczywiście powiedzieć, co siedzi w głowie chłopaka. Na miejscu dziewczyny nie pokazywałbym zainteresowania, a wręcz starał się odwieść go od pomysłu skoku na główkę. Bo tak naprawdę nikt, poza pływakami na zawodach, nie powinien w ten sposób skakać do wody. Nawet ratownicy tego nie robią. W ogóle nie powinno się skakać do wody – nawet na basenach to zakazane. Jest to zwyczajnie groźne nie tylko dla niefrasobliwego pływaka, ale też innych korzystających z wody.

A co robić, gdy jesteśmy świadkami, że ktoś skoczył na główkę i zrobił sobie krzywdę?

Przede wszystkim bardzo łatwo rozpoznać, że ktoś uszkodził kręgosłup, gdyż po skoku wypływa bezwładnie plecami do góry. Wtedy trzeba go ostrożnie i delikatnie przewrócić w wodzie na plecy – po to, żeby mógł oddychać. Chodzi o to, żeby naszymi działaniami nie wywołać urazów wtórnych. Przy tego typu urazach kręgosłup jest roztrzaskany i fragmenty kości mogą przerwać rdzeń kręgowy. Dlatego po takim wypadku pod żadnym pozorem nie wolno człowieka wyciągać z wody. Zamiast tego trzeba usztywnić jego głowę. Robi się to tak, że chwyta dłońmi rannego za barki od strony głowy i ściska ramionami głowę na wysokości uszu, i w tej pozycji czeka na przyjazd karetki. Cały czas dbając o to, by drogi oddechowe były drożne.



PŁYTKA WYOBRAŻENIA

KAŻDEGO, ROKU

SETKI OSOB ŁAMIE KRĘGOSŁUP
SKACZĄC DO WODY

ORGANIZATOR

INTE
GRA
CJA

WIĘCEJ INFORMACJI O KAMPANII

WWW.PLYTKAWYOBRAZNIAPL

Pracuje pan z bardzo młodymi ludźmi, z dziećmi. Jak rozmawiać z nimi o bezpieczeństwie nad wodą?

Przede wszystkim z młodzieżą trzeba szczerze i do bólu. Na początku oczywiście są śmiechy i żarty, ale gdy potem opowiadam im o autentycznych sytuacjach, których byłem świadkiem, gdy ktoś nad wodą stracił sprawność, zdrowie lub życie, to momentalnie robi się na sali cisza. Tak naprawdę wystarczy wpisać na YouTube: „ostatni skok” lub „nieudany skok do wody”, a wyświetlą się filmy pokazujące skutki skoków na główkę. Często to wystarczy, aby w tym krytycznym momencie, tuż przed skokiem, ktoś jednak w ostatniej chwili sobie odpuścił i się wycofał.

Integracja taką wiedzę przekazuje od lat – w ramach kampanii „Płytką wyobraźnia”.

Jako ratownik i instruktor ratownictwa wodnego uważam, że to świetna kampania, która pokazuje zagrożenia związane ze skokami do wody.

Dziękuję i przy okazji rekomenduję nowe materiały edukacyjne m.in. testy wiedzy o bezpiecznym zachowaniu się nad wodą, zamieszczone na stronie plytkawyobraznia.pl.

Chętnie z nich skorzystam.

Jak bezpiecznie zorganizować sobie odpoczynek nad wodą?

Jest kilka prostych i podstawowych zasad. Przede wszystkim amatorom rekomendujemy kąpieliska strzeżone. Są to miejsca przygotowane i regularnie sprawdzane przez ratowników. Korzystający z nich ludzie są na bieżąco informowani, jakie warunki panują na wodzie i czy mogą się w niej kąpać. Cały czas mówimy nie o pływakach zawodowych i nie o przeszkolonych do pływania na otwartych akwenach, ale o zwykłych ludziach, którzy chcą po prostu popływać. Powinno się też mieć jakiś sprzęt wypornościowo-ratowniczy – na przykład bojki SP, tzw. pamelki. Można je kupić w każdym sklepie sportowym i przez internet. Dzięki nim jest się dobrze widocznym, jest się czego złapać w przypadku trudności, ale też w razie potrzeby komuś ją podać.

My, ratownicy, stosujemy je od lat i pozytywnie wpłynęły na naszą pracę. Dzięki nim można uniknąć naprawdę tragicznych sytuacji. Byłem świadkiem takich wypadków, w których całe rodziny szły pod wodę. Dałoby się tego uniknąć, gdyby miały ze sobą choćby jedną bojkę. Oprócz tego trzeba pamiętać, by nie wchodzić do wody po obfitym posiłku, wypiciu alkoholu lub długim przebywaniu na słońcu, i nie wbiegać do niej zbyt szybko. Gdyby ludzie trzymali się tych prostych zasad, 95 procent wypadków nad wodą nigdy by się nie zdarzyło.

...bo woda nie wybacza błędów.

Tak. Ale to nie ona jest największym niebezpieczeństwem, tylko brawura, ignorancja, wypity alkohol i brak rozsądku. ■



Marcin Trudnowski, pedagog, instruktor m.in. nurkowania, pływania, żeglarsstwa, windsurfingu, pierwszej pomocy, rekreacji ruchowej, a także ratownik. Oprócz tego wicemistrz świata w pływaniu lodowym na dystansie 1 km, wicemistrz Polski w pływaniu długodystansowym na wodach otwartych w kategorii

45–49 lat. Na koncie ma też brązowy medal mistrzostw Polski w pływaniu długodystansowym w Pucku. Jest założycielem Grupy Wodnej, która prowadzi m.in. obozy i kolonie sportowe dla młodzieży. Zajmuje się też uczeniem młodych ludzi bezpiecznego korzystania z kąpielisk. Zacytowany tu jego post z Facebooka o mężczyźnie, który skoczył do wody na główkę, miał ponad 21 tys. udostępnień.

Płytką wyobraźnia – najstarsza kampania społeczna Integracji (zainicjowana w 1996 r. pod nazwą „Nieświadomość”) ostrzega młodych ludzi przed lekkomyślnymi skokami do wody. Trwa do dziś, zaowocowała spotami telewizyjnymi i radiowymi, tysiącami plakatów przy plażach, na basenach i w ośrodkach wypoczynkowych, dziesiątkami tysięcy ulotek i materiałami edukacyjnymi dla ponad 1000 szkół w Polsce. Kreacje przygotowane wraz z agencją Upstairs Young & Rubicam wyróżniono na Festiwalu Komunikacji Społecznej jako „Społeczny Program Roku 2002”, a kolejna odsłona kampanii, z 2014 r. – jako aukcja internetowa produktu „Szacun Tropików” – otrzymała tytuł Kampanii Społecznej Roku.

W 2016 r. plakat kampanii „Płytką wyobraźnia” (zamieszczony na wcześniejszych stronach; wersja z 2003 r.) stał się jednym z tematów na ustnej maturze. Uczniowie mieli analizować: „Teksty kultury jako narzędzie wypowiedzi użytecznej społecznie. Omówić zagadnienie, odwołując się do załączonego plakatu oraz wybranych utworów literackich”.

W 2018 r. powstały dwa testy wiedzy o bezpiecznym zachowaniu nad wodą (dla dzieci i młodzieży). Można je znaleźć na stronie plytkawyobraznia.pl (wraz z materiałami archiwalnymi kampanii).



WINDA NIEJEDNO MA IMIĘ



Tomasz Przybyszewski, dyrektor serwisów internetowych, sekretarz portalu Niepełnosprawni.pl



Kamil Kowalski, projektant dostępności, dyrektor Integracja LAB

Dlaczego warto odróżniać dźwig osobowy od podnośnika pionowego? Kiedy dopuszczalne jest stosowanie platformy przyschodowej? Czy flexstep to odpowiedź na wątpliwości konserwatorów zabytków? Dlaczego schodołaz to listek figowy, a nie dostępność? Kamil Kowalski, dyrektor Integracja LAB, tłumaczy, jak myśleć o dostępności, gdy do pokonania są schody przy wejściu lub piętra w budynku.

Tomasz Przybyszewski: Wydaje się, że winda to proste urządzenie. Istnieją jednak jej różne rodzaje. W jednych wciskasz krótko przycisk z numerem piętra i jedziesz. W innych trzeba ten przycisk trzymać. Użytkownicy mają często problem z rozpoznaniem, jak działa urządzenie, do którego wsiedli.

Kamil Kowalski, projektant dostępności, dyrektor Integracja LAB: Nie tylko użytkownicy. Zdarza się, że i projektanci mają problem z nazewnictwem i nie zawsze wiemy, czy na pewno rozmawiamy o tym samym urządzeniu. Najczęściej mylone są ze sobą dźwigi osobowe i schowane w szybie podnośniki pionowe. One z zewnątrz wyglądają trochę podobnie. Taki podnośnik może przypominać przeszklony dźwig osobowy, natomiast jest między nimi zasadnicza różnica. Dźwig ma niezależną kabinę, która porusza się w szybie – murowanym lub szklanym. Nie mamy więc kontaktu z samym szybem, dzięki czemu jesteśmy w środku bezpieczni. Wciskamy krótko przycisk i kabina jedzie. Natomiast w podnośniku najczęściej nie ma oddzielenia platformy od szybu, czyli jego ściany są jednocześnie ścianami platformy. W związku z tym, jeśli w trakcie jazdy np. pasek od płaszcza nam się o coś zahaczy, to podnośnik musi się zatrzymać. To dlatego

podczas jazdy nim trzeba zazwyczaj cały czas trzymać wciśnięty przycisk. Gdy coś nas odciągnie od panelu, coś się wydarzy, puszcza przycisk i platforma natychmiast się zatrzymuje. Ze względu na bezpieczeństwo musi być także ograniczona prędkość takiego urządzenia – w odróżnieniu od dźwigu osobowego, w którym będąc w kabinie, nie mamy kontaktu z szybem.

Czyli choć oba urządzenia mogą wyglądać podobnie, z punktu widzenia użytkownika różnica między nimi jest zasadnicza. Zwłaszcza że nie każdy jest w stanie trzymać wciśnięty przycisk przez dłuższy czas.

Tak, to jest problem dla osób, które mają jakąś niepełnosprawność kończyn górnych czy ograniczoną sprawność ruchową ze względu na wiek. Do tego podnośnik porusza się stosunkowo wolno, więc przycisk trzeba trzymać wciśnięty dość długo. Nawet jeśli nie wymaga to dużo siły, to jest coś takiego, jak wysiłek statyczny, gdy takie użycie mięśni mężczy. Do tego takie rozwiązanie nie jest intuicyjne. Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że naciskamy guzik i winda przyjeżdża. Podczas audytów architektonicznych wielokrotnie byłem świadkiem sytuacji, kiedy np. rodzic z dzieckiem w wózku próbował skorzystać z takiego podnośnika, naciskał przycisk, puszczał i okazywało się, że winda nie przyjeżdża. Myślał, że jest popsuta, więc łapał wózek i wchodził z nim po schodach. Paradoksalnie, mniej problemów mają osoby z niepełnosprawnością, bo po prostu wiedzą, że takie urządzenia istnieją i na jakich zasadach działają.

Nawet w blokach jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że wciskamy przycisk i winda zjeżdża lub jedzie na wskazane piętro. Jedyne, co trzeba zrobić, to w niektórych starszych windach domknąć drzwi wewnętrzne.

Ale nawet w takiej windzie starszego typu domyślamy się, że takie ręcznie otwierane drzwi muszą być zamknięte, by ona pojechała. Natomiast w przypadku podnośnika mamy coś, co działa w sposób nienaturalny, w kontrze do przyzwyczajenia.

Dlaczego więc podnośniki pionowe są montowane?

One na pewno mają przewagę nad dźwigami osobowymi. Po pierwsze, są tańsze, a to często dla inwestora dosyć poważny argument. Może to być oszczędność nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych. Przy całym wydatku rzędu np. 100–200 tys. zł to spora różnica. Po drugie, podnośniki zajmują mniej miejsca. To wynika m.in. ze stosowanych mechanizmów. Oczywiście, powinniśmy dążyć do tego, by wymiar platformy, czyli części, z której korzysta użytkownik, był taki sam, jak w przypadku dźwigu osobowego, czyli minimum 110x140 cm. I poza skrajnymi przypadkami, gdy naprawdę brakuje miejsca, to się udaje. Różnica jest jednak w mechanizmie, który podnosi platformę. Dzięki temu szyb podnośnika ma nieco większe wymiary od samej platformy. To często duża zaleta.

Dźwig osobowy zawsze zajmuje więcej miejsca?

Szyb jest w nim większy, bo są tam różnego rodzaju zabezpieczenia, które powodują, że np. przy zerwaniu się mechanizmu kabina się zatrzyma. Jest też często potrzebne miejsce na przeciwwagę, bo kabina waży dużo więcej. Przeciwwaga sprawia, że do ruszenia kabiny potrzeba o wiele mniej energii. Przez to wszystko szyb dźwigu osobowego jest przynajmniej o kilkanaście, kilkadziesiąt centymetrów szerszy niż w przypadku podnośnika. Czasem ma to decydujące znaczenie.

Z kolei jednak zaletą dźwigu osobowego jest jego prędkość.

Zdecydowanie tak. To wynika z zasad bezpieczeństwa. W kabinie dźwigu nie masz kontaktu z szybem, natomiast w podnośniku najczęściej jest on możliwy. Podnośnik najczęściej będzie wolniejszy, ponieważ inne normy decydują o maksymalnej prędkości poruszania się. Dochodzi też kwestia drzwi. Współczesne dźwigi osobowe zawsze mają ich dwie pary. Pierwsza osłania osobę stojącą na danym piętrze przed wpadnięciem do szybu, a druga chroni osobę będącą w środku kabiny. Jest w takiej klatce, która w połączeniu z innymi mechanizmami ma jej zapewnić bezpieczeństwo. W podnośniku taka konstrukcja drzwi też jest możliwa i pozwala wtedy uniknąć ciągłego trzymania przycisku, ale raczej jest rzadko stosowana.

Za montażem podnośnika stoją jednak konkretne argumenty, głównym jest często ten finansowy. Czy zainstalowanie go zamiast dźwigu osobowego np. w czteropiętrowym budynku mieszkalnym ma sens?

Uważam, że nie. I nie chodzi tylko o to, że osoba starsza czy z niepełnosprawnością może mieć problem z obsługą podnośnika. Rzecz w ogólnej użyteczności dla wszystkich mieszkańców. Nawet jeśli na co dzień korzystają ze schodów, bo np. dbają o aktywność fizyczną, to są sytuacje, gdy chcą skorzystać z windy. Muszą wnieść meble, wjechać z dzieckiem w wózku, zrobili duże zakupy itd. Podnośnik porusza się dość wolno, co wpływa na jego przepustowość. Trzeba dużo dłużej czekać na jego przyjazd, co oznacza, że część osób zdecyduje się jednak na schody, bo straci cierpliwość. To też może dotyczyć osób z niepełnosprawnością narządu ruchu, dla których chodzenie po schodach jest problemem, ale jeszcze większym staje się zniecierpliwienie. Podejmują więc ten wysiłek, nawet jeśli finalnie tym podnośnikiem byłoby szybciej. Wiadomo, gdy się denerwujemy, podejmujemy czasem nieracjonalne decyzje.

Czy inne parametry, np. udźwig, są w przypadku obu tych urządzeń na jednakowym poziomie?

Nie wszystkie, np. w dźwigach osobowych jesteśmy w stanie zapewnić zazwyczaj większą nośność. Podnośniki powinny jednak radzić sobie z ciężarem np. osoby poruszającej się na wózku elektrycznym. Choć ostatnio widziałem wózek, który ważył 250 kg. Plus pasażer, to daje



razem nawet 350 kg. To jednak skrajna sytuacja. W większości przypadków podnośnik powinien wytrzymać co najmniej 300 kg.

Współczesne dźwigi osobowe ułatwiają życie nie tylko osobom z niepełnosprawnością ruchu. Wyświetlają informacje osobom głuchym i przekazują je głosowo, umożliwiając orientację osobom niewidomym. Przyciski są też opisane alfabetem Braille'a. Czy te standardy obowiązują też w przypadku podnośników?

Tak naprawdę przepisy, które dotyczą dźwigów osobowych i które opisują np. konieczność zastosowania komunikatów głosowych czy informacji dotykowej, nie do końca obowiązują w przypadku podnośników. Na pewno jednak podnośniki są w pewnym stopniu lepiej przystosowane dla osób z niepełnosprawnością ruchu. Pomijając konieczność ciągłego trzymania przycisku, zdarza się, że panel z nim znajduje się nie w pionie na ścianie, lecz pod lekkim kątem, niemal poziomo, co powoduje, że można oprzeć na nim dłoń. W pewnym stopniu ułatwia to trzymanie przycisku w trakcie jazdy, ale zapewnia też większą stabilizację, łatwiej po prostu trafić w ten przycisk. Do tego są one często większe niż w zwykłych dźwigach, ponieważ obsługują tylko kilka kondygnacji. Dwie, może cztery, ale nie jest tak, jak w 30-piętrowym budynku, gdzie na panelu trzeba zmieścić ponad 30 przycisków.

Czy producenci zamieszczają na przyciskach informacje w brajlu?

Raczej tak, choć niestety spotykam się z sytuacjami, w których ludzie produkujący podnośniki nie mają pojęcia, jak alfabet Braille'a wygląda, jak się go prawidłowo stosuje i robią podstawowe błędy. Znaki bywają przeskalowane, czyli zbyt duże, a czasem składają się nie z sześciu punktów, jak powinny. Bo choć wypukły może być tylko jeden z punktów, to w dalszym ciągu pusta przestrzeń jest ważna. A osoby nieświadome tego potrafią tę pustą przestrzeń wykasować, bo uważają, że nic tam nie ma. Niektórzy nie wiedzą też, że liczbę trzeba w brajlu odpowiednio oznaczyć. Takie błędy rzadziej zdarzają się w dźwigach osobowych, przynajmniej tych produkowanych masowo.

Jak w takim razie najlepiej pokonywać różnice wysokości? Czy jest jakaś kolejność decyzji o stosowaniu poszczególnych rozwiązań?

Moglibyśmy spróbować uszeregować te rozwiązania według ich użyteczności dla osób, które z nich korzystają. Wiadomo, że przy małych różnicach wysokości lepiej w ogóle unikać urządzeń technicznych. Jeśli możemy, zrobimy pochylnię. Zapewnia samodzielność, umożliwia także wjechanie rowerem czy z dostawą, jest praktycznie bezawaryjna, choć może wymagać np. odśnieżenia. Są oczywiście różnice wysokości, przy których pochylnia staje się kompletnie bezsensowna.

No dobrze, ale jeśli te różnice wysokości są za duże albo na pochylnię po prostu nie ma miejsca?

Wtedy przede wszystkim zawsze warto rozważyć dźwig osobowy. Jest najłatwiejszy w obsłudze, najszybszy, zapewnia największą przepustowość, więc skorzysta z niego najwięcej osób. Jeśli brakuje miejsca lub pieniędzy, jako zastępstwo dla dźwigu należy wskazać podnośnik pionowy. Ma pewne zalety, których nie można lekceważyć.

Dźwig osobowy, głównie ze względu na koszt, będzie też nieracjonalny, jeśli do pokonania jest np. tylko dziesięć schodków przy wejściu do budynku.

Wtedy alternatywa brzmi zazwyczaj: pochylnia albo podnośnik. Tu decydować będzie głównie ilość dostępnego miejsca. Jeśli go nie ma, bo pochylnia nie może być zbyt stroma, to decydujemy się na podnośnik. Możemy próbować myśleć o dźwigu osobowym, natomiast jeśli do pokonania jest metr wysokości, to koszt jego budowy będzie absurdalnie wysoki w stosunku do tego, co zyskamy. Oczywiście, jeśli w budynku w ogóle nie ma windy i jest kłopot zarówno z przemieszczaniem się pomiędzy kondygnacjami, jak i dostępnością wejścia, to można próbować rozwiązać to w taki sposób, by jeden dźwig osobowy załatwiał od razu oba te problemy. On będzie musiał być wtedy na zewnątrz, a nie w środku. Choć niestety w wielu budynkach klatki schodowe są tak rozmieszczone, że nie damy rady tak tego zrobić.

Czyli wybór brzmi: podnośnik do wejścia.

Tak, i zdecydowanie lepiej, jeżeli jest w szybie, szczególnie na zewnątrz, bo oznacza to ochronę w złych warunkach atmosferycznych. Z drugiej strony, wadą takiego zewnętrznego szybu jest to, że może się nagrzewać, i latem w środku może być jak w piekarniku. Nie w każdej sytuacji jest to więc najlepsze rozwiązanie. Warto je przemyśleć podczas projektowania.

Podnośnik pionowy też jednak wymaga miejsca.

Jeśli nie ma jak zmieścić dźwigu osobowego lub podnośnika pionowego, można rozważyć platformę schodową, zwaną też platformą przyschodową, ukośną lub podnośnikiem schodowym. Te urządzenia nie są opisane w przepisach, więc nie mają jednej nazwy.

Chodzi o taką rozkładaną platformę zamontowaną wzdłuż poręczy schodów?

Tak. Na pewno nie jest to rozwiązanie uniwersalne, bo trudno sobie wyobrazić przewożenie taką platformą roweru, małego dziecka w wózku czy osoby na wózku elektrycznym. Czasem nawet osoby poruszające się na wózku aktywnym nie chcą czekać, aż znajdzie się ktoś do obsługi tego urządzenia, i jeśli mają lekki wózek, proszą kogoś o wniesienie.

Ale przecież platformy przyschodowe są montowane właśnie z myślą o osobach poruszających się na wózku.



Flexstep w Muzeum Warszawy na Rynku Starego Miasta

Tak, ale nie jest to najbardziej komfortowe. Przewożona osoba lub ktoś inny musi cały czas trzymać przycisk w trakcie jazdy. Prędkość jest dość mała, ze względu na bezpieczeństwo. Sam tor ruchu jest większy, bo pokonuje się nie tylko różnicę w pionie, ale i długość schodów.

Taka platforma jest też często schowana w pokrowcu i nawet nie wiadomo, czy działa.

Zwłaszcza gdy pokrowiec jest brudny. Pokrowiec, którego zresztą osoba z niepełnosprawnością raczej nie jest w stanie ściągnąć. Taki podnośnik, zwłaszcza starszego typu, jest też stosunkowo skomplikowany w obsłudze. To często kilka przycisków. Trzeba wiedzieć, który do czego służy i w jakiej kolejności należy ich użyć. Ponadto do obsługi trzeba wezwać jakiegoś pracownika obiektu z kluczykiem lub pilotem.

Likwidując jedną barierę, czyli schody, tworzymy kolejną.

To rozwiązanie jest najgorsze spośród tych, o których rozmawiamy, najmniej użyteczne. Owszem, zdarza się, że i podnośnik pionowy jest zabezpieczony kluczykiem. Może to wynikać z oszczędności inwestora, bo żeby taki podnośnik bez szybu mógł być udostępniony do użytkownika wszystkim, musi mieć szereg różnych zabezpieczeń, które dodatkowo kosztują. Jeśli inwestor nie chce za nie płacić, to podnośnik musi być obsługiwany przez przeszkoloną osobę.

Trudno chyba znaleźć osobę poruszającą się na wózku, która lubi korzystać z platform przyschodowych.

Myślę, że ważne jest jeszcze jedno. Taki podnośnik w momencie, gdy jest rozłożony, ogranicza szerokość schodów dostępną innym użytkownikom. W przypadku wąskiej klatki schodowej może się okazać, że w ogóle nie da się przejść podczas korzystania przez kogoś z platformy. Część osób z niepełnosprawnością nie lubi tego urządzenia, bo bardzo zwraca uwagę. Nie jest to więc rozwiązanie, które moglibyśmy nazwać uniwersalnym, czyli nie tylko użytecznym, ale też atrakcyjnym dla użytkownika i takim, które go nie stygmatyzuje.

Z tego wniosek, że takie rozwiązanie powinno się stosować w ostateczności. Widziałem jednak parę nowych budynków mieszkalnych, w których jest to głównym rozwiązaniem, np. przy wejściu.

Z punktu widzenia przepisów jest to niestety rozwiązanie akceptowalne. Choć w naszej ocenie nieakceptowalne i będziemy dążyć do tego, by przepisy zmienić.

A z punktu widzenia użyteczności?

Uważam, że w nowym budynku, który projektujemy od podstaw i w którym możemy zrobić wszystko, wybór podnośnika schodowego jest decyzją absolutnie złą. W procesie projektowym możemy wymyślić sto innych rozwiązań. Zdarzają się też rozwiązania nieracjonalne, także z perspektywy kosztów. Zdarzają się bloki, w których jest osiem klatek schodowych, do których można wejść



z zewnątrz. Platformy są tam zamontowane przy każdej z nich... Ile by nie kosztowały, łącznie powstaje słuszna kwota, za którą o dostępności budynku można byłoby pomyśleć zupełnie inaczej, tworząc np. równoległy ciąg pieszy przed budynkiem oraz pochylnię, którą można się do niego dostać.

Istnieją też rozwiązania o wiele bardziej innowacyjne. Należą do nich tzw. flexstepy, czyli schody, które zamieniają się w platformę.

One odpowiadają na pewien problem, obserwowany zwłaszcza w starszych, często zabytkowych budynkach, w których nawet montaż podnośnika przyschodowego jest niemożliwy. Zdarza się bowiem, że klatka schodowa jest za wąska i sama w sobie może nie spełniać przepisów dotyczących bezpieczeństwa pożarowego. Nie ma więc szans, by zamontować w niej dodatkowo platformę, która jeszcze tę szerokość zmniejszy. Taka decyzja w skrajnej sytuacji może mieć wpływ na życie ludzi, więc nikt się na to nie zgodzi. Przy niedużych różnicach wysokości rozwiązaniem może być zastosowanie takich nietypowych urządzeń, schowanych w posadzce lub na co dzień służących jako schody, które w razie czego zjeżdżają na jeden poziom i stają się podnośnikiem. To naprawdę świetne rozwiązanie do budynków zabytkowych, gdzie trzeba przekonać konserwatora, że mogą być dostępne dla wszystkich, a samego rozwiązania nie musi być widać.

Jaką wysokość można pokonać takim urządzeniem?

Wbrew pozorom, to wcale nie są małe wysokości. Może to być nawet powyżej metra, więc jest to bardzo rozsądny wybór przy rozwiązywaniu problemów wejść czy różnic poziomów w obrębie kondygnacji. Tego typu podnośnik może być bardzo mocnym argumentem zwłaszcza w dyskusjach z konserwatorem zabytków.

Jest jeszcze jedno urządzenie, nielubiane i często wyśmiewane zarówno przez osoby z niepełnosprawnością, jak też ich otoczenie. To schodołaz. Czy naprawdę jest zupełnie do niczego?

Moje doświadczenie i rozmowy z właścicielami obiektów, gdzie są schodołazy, a także rozmowy z osobami z niepełnosprawnością i wiedza o różnych sytuacjach niebezpiecznych, do których dochodzi przy użytkowaniu tych urządzeń, każą myśleć, że jest to rozwiązanie, które nie zapewnia dostępności w żaden sposób. Często okazuje się, że schodołaz nigdy nie był użytkowany. Jego kupno to taki listek figowy. Coś zrobiono dla dostępności, ale tak naprawdę nic z tego nie wynika. Gdy stopni schodów jest niewiele, osoba poruszająca się na wózku często woli być wniesiona do środka, niż wsadzana na schodołaz.

Nie każdy potrafi schodołaz obsługiwać. To też pewne ryzyko dla przewożonej nim osoby.

Więszym problemem od samej obsługi jest bezpieczne wpięcie w schodołaz osoby poruszającej się na wózku. Warto zdawać sobie sprawę z faktu, że nie każdy wózek pasuje do danego schodołazu. Często jest tak, że dane urządzenie ma swój wózek, na który trzeba się przesiąść. Naruszamy więc sferę prywatności osoby z niepełnosprawnością, każąc jej przesiąść się z jej wózka na jakiś inny, a potem z powrotem na swój. Jest to więc absurdalne. W jednej z instytucji o mało nie doszło do wypadku. Zarządzająca nią osoba chciała pokazać pracownikom, którzy twierdzili, że schodołaz jest fatalnym rozwiązaniem, że nie mają racji. Podpuścili ją, sama usiadła na wózek, wpięty w to urządzenie. Skończyło się tak, że wózek się wypiął i ta osoba prawie spadła ze schodów. Dlatego ja twierdzę, że schodołaz to nie jest robienie dostępności, lecz jedynie alibi. Owszem, zapłacimy za niego stosunkowo niewiele i mamy spokój, bo z punktu widzenia przepisów nikt się do nas nie przyczepi. Ale nic to nie zmienia w życiu osób z niepełnosprawnością, które chcą do nas przyjść.

Skąd mają w ogóle wiedzieć, że takie urządzenie jest w budynku?

Często przez to, że jest nieużywany i stoi sobie w jakimś magazynku, sytuacja jeszcze bardziej się komplikuje. Ktoś go zastawi czymś innym i nie można go wyciągnąć. Ma rozładowany akumulator, a jeśli ma opony, to brakuje w nich powietrza. Albo pracownik, który przeszedł szkolenie z jego używania, już dawno nie pracuje. Takich urządzeń używa się niestety najczęściej tam, gdzie osoba z niepełnosprawnością nie ma wyboru. Spotkałem się z dwiema takimi sytuacjami. Jedna to urządzenie, do którego trzeba wejść, bo trzeba coś załatwić. Nie pójdzie się do innego urzędu, bo jest się przypisanym do tego konkretnego, a nie wszystkie sprawy można załatwić przez internet. Musisz wejść, i tyle. Druga sytuacja to szkoła. Dziecko nie zawsze powie, że to jest nie w porządku. Chociaż spotkałem się z takimi sytuacjami, że nauczyciele woleli wnieść dziecko z wózkiem na piętro, bo uważali, że tak będzie szybciej i... bezpieczniej.

Schodołazy bywają jednak używane przez rodziców i opiekunów dorosłych osób poruszających się na wózkach. To po prostu oszczędność pleców, gdy np. w budynku, w którym mieszkają, nie mogą się doprosić o inne rozwiązanie.

Tak, jest to użytek prywatny, choć najczęściej wynikający z tego, że nie ma innego wyboru. Dlatego w dalszym ciągu nie uważam, że jest to dobre rozwiązanie. W takim przypadku jest ono w pewien sposób wymuszone. Przeważają tu jednak inne argumenty. Jeśli sąsiedzi nie chcą się zgodzić na inne rozwiązanie, to jest to czasem jedyna możliwość, by nie być uwięzionym w czterech ścianach.

Dziękuję za rozmowę. ■

MIESZKANIE PO ADAPTACJI



Adam Włodzimierz Wach, architekt IARP,
audytor w Integracja LAB

Posiadacze typowego mieszkania w bloku często nie zastanawiają się nad jego możliwymi aranżacjami pod kątem zapewnienia funkcjonalności użytkownikowi z niepełnosprawnością. W większości wybierają swoje M, mając na uwadze liczbę użytkowników, wielkość pomieszczeń, strony świata, ilość światła w pokojach, wielkość balkonu lub tarasu. Aranżują mieszkania pod względem bieżących i aktualnych potrzeb. Niekiedy jednak staje się tak, że mieszkanie może wymagać – na skutek wydarzeń losowych, wypadku lub starości – gruntowej przebudowy i dostosowania go do nowej sytuacji.

Jak dostosować 3-pokojowe mieszkanie o powierzchni 76 mkw. do potrzeb osoby będącej w procesie rehabilitacji, teraz całkowicie zależnej. Niniejszy materiał może też być inspiracją dla osób, które poszukują rozwiązań na etapie budowy, gdy można dokonywać istotnych poprawek w projektowanych mieszkaniach – tzw. zmian deweloperskich, które zostaną zrealizowane wg wymagań klienta.

SYTUACJA I STAN MIESZKANIA

Przyjmijmy, że użytkownikami mieszkania są rodzice z jednym dzieckiem. Jedno z rodziców uległo wypadkowi. Po długim pobycie w szpitalu rodzic powrócił do domu, w którym teraz będzie kontynuowana rehabilitacja. Stał się całkowicie uzależniony od wsparcia użytkowników mieszkania. Może przemieszczać się na wózku.

Konieczne zatem będzie dostosowanie mieszkania pod kątem nowych funkcjonalności. Mieszkanie (**rys. Mieszkanie przed adaptacją**) ma: salon, dwa pokoje sypialne, kuchnię i łazienkę, i jest podzielone na strefę dzienną oraz nocną. W istniejącym układzie bardzo niekorzystnym elementem jest kręty korytarz, który teraz

utrudnia codzienną komunikację. Ogromną zaletą mieszkania jest lokalizacja szachtów instalacyjnych (S1, S2, S3) zawierających pionów instalacyjne (woda, kanalizacja, wentylacja), które umożliwiają w elastyczny sposób zmianę lokalizacji kuchni albo pomieszczeń sanitarnych. Ma to ogromne znaczenie przy dokonywanych zmianach aranżacyjnych w mieszkaniu, gdyż w łatwy sposób można dokonać zmian.

Niezmiernie istotnym elementem jest weryfikacja lokalizacji ścian działowych, które pozwolą na przesunięcia ścian lub częściowe ich usunięcie, zgodnie z potrzebami, bez ingerencji w konstrukcję budynku. W razie ingerencji konieczne jest uzyskanie stosownych zgód i pozwoleń. W analizowanym mieszkaniu nie ma takiej sytuacji, gdyż w całej przestrzeni mieszkania zastosowano lekkie ściany działowe z bloczków gipsowych. To najistotniejsze elementy, w które trzeba będzie ingerować w trakcie adaptacji do potrzeb rehabilitowanego lokatora.

NAJPILNIEJSZE POTRZEBY

Jak optymalnie zapewnić komfortowe rozwiązania dla potrzeb np. osoby będącej w procesie rehabilitacji, gdy możliwe jest poruszanie się na wózku? Priorytetem będzie korekta istniejącego układu funkcjonalnego mieszkania w taki sposób, aby uwzględnić najpilniejsze potrzeby osoby niesamodzielnej wymagającej codziennej pielęgnacji oraz rehabilitacji, jak również potrzeby domowników. Czyli:

- ▶ wydzielenie odpowiednio wyposażonego tzw. pokoju pielęgnacyjnego w bezpośredniej lokalizacji sypialni;
- ▶ odpowiednie parametry korytarza umożliwiającego najprostszą komunikację pomiędzy poszczególnymi strefami mieszkania, min. 120 cm;
- ▶ zapewnienie odpowiedniego pola manewrowego 150x150 cm w poszczególnych pomieszczeniach (mając na uwadze proces rehabilitacji i możliwość przesadzania osoby na wózek);
- ▶ zapewnienie optymalnego stałego transferu między pokojem sypialnym a łazienką (rekomendowany podnośnik sufitowy umożliwiający transfer osoby na osi sypialnia–pokój pielęgnacyjny (w przestrzeni publicznej zwany od niedawna komfortką);
- ▶ zapewnienie odpowiedniego transferu z wózka na fotel w strefie salonu lub kuchni oraz zapewnienie pola manewrowego dla podnośnika jezdnego;
- ▶ zapewnienie odpowiednich urządzeń umożliwiających rehabilitację oraz komunikację, nie tylko ruchową, ale też mentalną;
- ▶ wydzielenie osobnej toalety (prysznic, toaleta, umywalka) dla pozostałych domowników lub zapewnienie minimum prysznic w strefie łazienki przeznaczonej dla osoby rehabilitowanej.

Po zmianach aranżacyjnych mieszkanie (**rys. Mieszkanie po adaptacji**) ma bardzo czytelny układ funkcjonalny, podporządkowany nowym funkcjom. Mieszkanie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby uwzględnić proces



Mieszkanie przed adaptacją

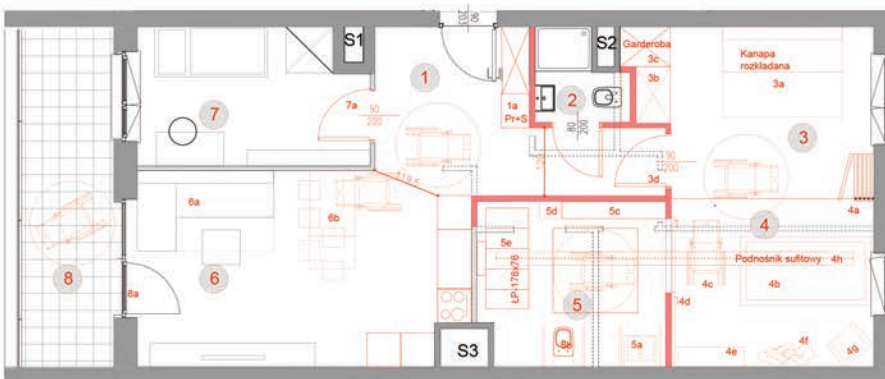


LEGENDA:

- 1 Przedpokój
- 2 Garderoba
- 3 Sypialnia
- 4 Pokój dziecka
- 5 Łazienka
- 6 Salon
- 7 Kuchnia
- 8 Balkon

■ ściany bez możliwości rozbiórki ■ ściany umożliwiające demontaż S1,S2,S3 - szachty z przewodami instalacyjnymi

Mieszkanie po adaptacji



LEGENDA:

- 1 Przedpokój - 10,5 mkw.
1a - pralka i suszarka w zabudowie meblowej
- 2 Toaleta z prysznicem dla pozostałych domowników 2,5 mkw.
- 3 Sypialnia - 12,0 mkw.
3a - kanapa rozkładana 210 x 90 cm (w rozkładanej wersji 140 cm)
3b - szafa z garderobą
3c - szafa z garderobą
3d - drzwi o szer.90cm
- 4 Pokój dla osoby niesamodzielnej - 10,5 mkw.
4a - ścianka przesuwana składana
4b - łóżko rehabilitacyjne
4c - przestrzeń dla wózka nad szyną sufitową
4d - drzwi przesuwne
4e - regał
4f - strefa zieleni
4g - fotel
4h - podnośnik sufitowy
- 5 Łazienka (komfortka) - 10,0 mkw.
5a - umywalka o odpowiednich parametrach
5b - miska ustępowa o odpowiednich parametrach
5c - szafka łazienkowa do przechowywania środków do pielęgnacji
5d - kosz na odpadki
5e - łóżko prysznicowe 178 x 76 cm
- 6 Salon + aneks kuchenny - 21,0 mkw.
6a - narożnik rozkładany 210 x 120 cm
6b - stół rozkładany 120(170) x 80 cm
- 7 Pokój dziecka - 9,5 mkw
7a - drzwi o szerokości 90 cm
- 8 Balkon - 10 mkw.
8a-niwelacja progu balkonowego

■ ściany bez możliwości rozbiórki ■ ściany usunięte na potrzeby adaptacji
■ ściany umożliwiające demontaż ■ ściany zaprojektowane na potrzeby adaptacji

rehabilitacji domownika od fazy jego unieruchomienia do fazy stopniowego przywrócenia funkcji ruchowych, gdy ma zapewnioną możliwość minimalnej samodzielności.

SYPIALNIA-POKÓJ PIELĘGNACYJNY

Łóżko, w którym spędza czas osoba rehabilitowana, nie powinno być miejscem, w którym odbywa się codzienna pielęgnacja. W związku z tym najbardziej istotnym rozwiązaniem jest zapewnienie w adaptowanym mieszkaniu w bliskiej odległości od łóżka rehabilitacyjnego tzw. pokoju pielęgnacyjnego oraz zapewnienie możliwie najprostszego transferu między tymi przestrzeniami. W rozpatrywanym przypadku było to możliwe poprzez częściowy demontaż ściany działowej między pokojem a łazienką i zastąpienie stałej ściany ścianą przesuwną.

Istotną kwestią jest zapewnienie drzwi do pełnej wysokości pomieszczenia bez nadproża, aby umożliwić poprowadzenie podnośnika sufitowego bez konieczności przepinania między pokojami. W przedstawionej adaptacji mieszkania bardzo ważnym elementem jest zapewnienie składanej ścianki między pokojem osoby niesamodzielnej a sypialnią. Zapewnienie takiej funkcjonalności umożliwia odpowiednią przestrzeń we wnętrzu i daje olbrzymi potencjał aranżacyjny.

Mając na uwadze postępy w procesie rehabilitacji, pozostałe elementy wyposażenia łazienki dostosowano do potrzeb osoby poruszającej się na wózku.

Zapewnienie wygodnego transferu między łóżkiem rehabilitacyjnym a łazienką jest priorytetem ze względu na częstotliwość korzystania z tej funkcjonalności. Najszybszym i najwygodniejszym sposobem jest zainstalowanie podnośnika sufitowego, który funkcjonowałby w linii prostej między łóżkiem a wanną i był sterowany za pomocą pilota. Ogromną zaletą podnośnika jest możliwość jego rozbudowy i zapewnienia instalacji w każdej części mieszkania. Alternatywą jest zastosowanie nieco tańszego podnośnika jezdnego, który przesuwa się za pomocą kółek po płaszczyźnie podłogi, np. pokoju pielęgnacyjnego. Jego zaletą jest

niższa cena w stosunku do podnośnika sufitowego i możliwość wykorzystania w różnych strefach pokoju i całego mieszkania. Wadą – gabaryty oraz to, że jest obsługiwany manualnie przez osobę towarzyszącą domownikowi.

Reasumując, w nowej aranżacji udało się wydzielić pokój dla osoby niesamodzielnej oraz zapewnić pokój pielęgnacyjny w miejscu, w którym zlokalizowana była łazienka. Nastąpiło to poprzez jej powiększenie. Pokój pielęgnacyjny wydzielono przesuwными drzwiami, wyposażono w łóżko prysznicowe, miskę ustępową, umywalkę i poręczę. Między urządzeniami zapewniono przestrzeń manewrową 150x150 cm. Z przestrzeni łazienki usunięto pralkę i zapewniono dla niej nowe miejsce w przedpokoju.

WYPOSAŻENIE MINIMUM

Najważniejszym elementem pokoju pielęgnacyjnego jest zapewnienie leżanki/przewijaka. Przy ograniczonym budżecie będzie to przewijak o stałej wysokości, jednakże ze względu na wygodę podczas pielęgnacji optymalna będzie leżanka/przewijak z regulowaną różnicą wysokości i osłoną bezpieczeństwa. Jej parametry to długość 120–190 cm, a szerokość: 70 cm. Zakres regulacji wysokości wynosi 30–100 cm. Leżanka/przewijak pielęgnacyjny z elektryczną regulacją wysokości będzie idealny do wymagań osób starszych lub poruszających się na wózku. Należy pamiętać, aby powierzchnia leżanki/przewijaka była łatwa do utrzymania w czystości, wykonana z najwyższej jakości materiałów. Istotnym parametrem jest to, czy będzie mieć amortyzatory umożliwiające złożenie. Gdy nie jest używana, taka funkcjonalność zapewni dodatkowe miejsce. Konieczne jest jednak wtedy zapewnienie kabiny prysznicowej z bezprogowym brodzikiem lub odpowiedniej wanny – z bocznymi drzwiami oraz regulowanym siedziskiem lub platformą do siedzenia.

W przypadku korzystania z prysznica należy rozważyć używanie wózka prysznicowego i przewidzieć miejsce do jego przechowywania.

Jeśli dysponujemy większym budżetem, warto rozważyć zakup łóżka prysznicowego stałego lub mobilnego. Takie rozwiązanie zostało przedstawione w adaptowanym mieszkaniu. Mobilne łóżko prysznicowe z elektryczną regulacją wysokości zapewnia opiekunom wygodne wielofunkcyjne stanowisko i zmniejsza liczbę transferów użytkownika, jego przenoszenia, skrętów i podnoszenia przez opiekunów. Użytkownik leży na miękkich listwach, które są bezpieczne i wygodne, gdy jest przebijany czy myty. Mobilne łóżko prysznicowe ma kółka z hamulcem i osłonami; może być dostarczone z akumulatorem, dzięki czemu kable nie ograniczają pracy opiekuna, a także eliminują ryzyko potknięcia się o kable leżące na podłodze.

Stale łóżko prysznicowe z elektryczną regulacją wysokości to rozwiązanie trwałe. Użytkownik leży wygodnie i bezpiecznie, a opiekun ma optymalne warunki pracy. Gdy łóżko nie jest używane, można je złożyć, aby nie zajmowało miejsca w pomieszczeniu. Ma ruchomy zagłówek umożli-

wiający podniesienie użytkownika. W tym wariantcie istnieje możliwość regulacji wysokości łóżka w zakresie od 30 do 100 cm za pomocą pilota. Pozwala to opiekunowi na ustawienie wysokości na odpowiednim poziomie i umożliwia płynne przenoszenie np. osób niepełnosprawnych przy minimalnym wysiłku fizycznym opiekuna. Istnieje możliwość wyboru łóżek prysznicowych na stałe podłączonych do kanalizacji sanitarnej.

Mając na uwadze stopniową rehabilitację i przywrócenie funkcji ruchowych, należy zapewnić też toaletę i umywalkę wyposażoną w poręczę na odpowiedniej wysokości oraz regulowaną wysokość lustra i kosz na śmieci.

POKÓJ

W pokoju dla osoby niesamodzielnej ustawiono łóżko rehabilitacyjne i fotel umożliwiający czuwanie, jeśli zaistnieje taka konieczność. Fotel w wersji rozkładanej pozwoli przemocować przy podopiecznym. Istotne jest zapewnienie przy łóżku rehabilitacyjnym szafek do przechowywania środków ochrony osobistej.

KORYTARZ

Korytarz po przebudowie stał się łącznikiem w linii prostej pomiędzy strefą sypialni a częścią dzienną, co ułatwiło komunikację między pozostałymi strefami w domu (pokojem, salonem i kuchnią). Dzięki temu, że zlikwidowano ścianę między korytarzem a salonem, możliwy jest łatwy transfer osoby na wózku do salonu. Korytarz przy drzwiach wejściowych zyskał większą przestrzeń, więc zamontowano w nim pralkę (w zabudowie meblowej), podłączoną do zlokalizowanego nieopodal szachtu instalacyjnego.

SALON + ANEKS KUCHENNY

Przebieg salonu oraz aneksu kuchennego powinna uwzględnić przestrzeń manewrową umożliwiającą przejazd wózkiem do stołu i kanapy. Istotnym elementem mobilności jest możliwość wyjścia na balkon.

POKÓJ DZIECKA

W dawnej kuchni udało się wydzielić niewielki, 9,5-metrowy pokój dziecięcy. W każdym z pokoi dostosowano otwory drzwiowe do szerokości 90 cm.

TOAILETA

W miejscu garderoby udało się stworzyć niewielką toaletę, w której pojawił się prysznic dla pozostałych domowników. W razie braku takiej możliwości konieczne jest zapewnienie prysznica dla domowników w pokoju pielęgnacyjnym. ■

UWAGA! Jeśli chcesz poznać możliwości dostosowania Twojego mieszkania/domu, prześlij nam zdjęcia oraz plan swojego domu/mieszkania. Wybrane zgłoszenia zostaną przeanalizowane przez ekspertów Integracja LAB i ukażą się na łamach magazynu „Integracja” oraz portalu Niepełnosprawni.pl.

Dołącz do akcji PRZEWIJAMY POLSKĘ i zgłoś/stwórz KOMFORTKĘ:

[Facebook.com/PrzewijamyPolske](https://www.facebook.com/PrzewijamyPolske)
[Niepelnosprawni.pl/przewijamypolske](https://niepelnosprawni.pl/przewijamypolske)



Koalicja:



Stowarzyszenie Żurawinka

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych
z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”

CZAS KOMFORTEK



Ilona Berezowska
dziennikarka współpracująca
m.in. z „Integracją”
i portalem Niepełnosprawni.pl

Nadeszły wakacje. COVID-owe obostrzenia powoli znikają. Znowu można pójść na koncert, wyjechać nad morze, spotkać się z przyjaciółmi. Letnie wydarzenia kulturalne odbywają się w parkach, wystawy, a nawet przedstawienia teatralne można oglądać w plenerze. Wszystko to dostępne dla osób z niepełnosprawnością, bo przecież alejki w parku są przejezdne, miejsca z kopertami usytuowane blisko wejścia. Można już zrobić zakupy w centrum handlowym. Przy odrobinie szczęścia – znaleźć nawet sklep, który wyciszy dźwięk i przygasi światła dla klientów ze specjalnymi potrzebami.

Wydawałoby się, że jest idealnie. Teoretycznie osoba na wózku może korzystać w pełni z letniej oferty, ale w praktyce wcale tak nie jest. Jeśli koncert trwa długo, pojawia się pytanie: gdzie zmienić pieluchę? Przenośne toalety takiej możliwości nie zapewnią. Pozostają krzaki, ławka na uboczu, podłoga...

Problem ten zaczęła rozwiązywać koalicja pięciu organizacji: Fundacja Nieodkładalni z Gliwic, Fundacja Mali Siłacze z Krakowa, Stowarzyszenie na rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka” z Poznania, Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych – Sejmik Wojewódzki z Lublina i Fundacja Integracja z Warszawy. 5 maja br. zaczęły akcję „Przewijamy Polskę”, aby 150 tys. osób mogło godnie dokonywać zmiany pieluchy lub pieluchomajtek i nie rezygnować z życia poza swoim domem. Inauguracja akcji miała miejsce w Belwederze, a praca nad stworzeniem odpowiednich miejsc będzie trwała do skutku.



Pierwsza komfortka w Gliwicach, w centrum handlowym Arena

KOMFORT + TOALETKA

Na stronie portalu Niepełnosprawni.pl pojawiła się zakładka, w której dopisywane są lokalizacje komfortek. Tak od 8 czerwca br. nazywają się miejsca do wspomnianych zabiegów toaletowych. Nazwa została przegłosowana w drodze konkursu, po obradach 15-osobowego jury, któremu przewodniczył dr hab. Michał Rusinek, przez lata sekretarz Wisławy Szymborskiej, tłumacz, literaturoznawca. Zwycięzcą konkursu został Michał Gawłowski, 40-letni handlowiec z Poznania. Słowo komfortka do tej pory nie istniało w słowniku. Powstało jako połączenie wyrazów „komfort” i „toaletka”. Odnosi się do całego pomieszczenia o powierzchni ok. 12 mkw., w którym znajdują się: węzeł sanitarny, leżanka i rekomendowany (choć nadal bardzo rzadko montowany) podnośnik.

Komfortka ma oryginalną nazwę po zaledwie dwóch miesiącach akcji. Anna Janiak z Fundacji Fiona i Spółdzielni Socjalnej Furia wykonała *pro bono* piktogram, który będzie wskazywał pomieszczenia do czynności higienicznych osób zależnych (jest też twórczynią logo koalicji).

Do tej pory lista z lokalizacjami komfortek ma 9 adresów. Niektóre działały długo przed akcją, np. w poznańskim Stowarzyszeniu „Żurawinka”.

W gliwickim centrum handlowym Arena pierwszą komfortkę oddano do użytku niedawno i od razu została przetestowana przez Fundację Nieodkładalni. W otwarciu uczestniczyli opiekunowie osób zależnych, przedstawiciele samorządu i lokalnych mediów. Na czoło wysuwa się jednak Kraków, gdzie dzięki staraniom Fundacji Mali Siłacze komfortki można znaleźć w 5 miejscach (nie wszystkie jeszcze są zaznaczone na naszej liście).

ROZWIĄZANIA PLENEROWE

Wakacyjne miesiące sprzyjają wyjazdom nad jeziora i do lasu. Pogoda zachęca do spędzania czasu na tonie

Zgłoszenie KOMFORTKI do akcji „PRZEWIJAMY POLSKĘ”

Zapraszamy do wypełnienia ankiety, jeżeli w Państwa obiekcie znajduje się pomieszczenie z leżanką lub przewijakiem, umożliwiające zmianę pieluchomajtek i wykonanie innych czynności higienicznych dorosłym, niesamodzielnym osobom z niepełnosprawnością (ale też dzieciom, które „wyrósły” z przewijaków dla niemowląt), czyli KOMFORTKA.

Wypełnienie ankiety nie zajmie więcej niż 15 minut. Podane przez Państwa informacje zostaną udostępnione osobom z niepełnosprawnością, ich rodzicom i opiekunom, żeby ułatwić wyszukiwanie tego typu pomieszczeń. Opublikujemy je na portalu Niepełnosprawni.pl oraz w innych miejscach związanych z akcją „Przewijamy Polskę”.

Przygotujemy także wyszukiwarkę albo interaktywną mapę Polski, na której znajdą się rekomendowane przez nas obiekty z tego typu pomieszczeniami – według trzech poziomów funkcjonalności zastosowanych rozwiązań. Pozwoli to użytkownikom na wygodne planowanie swojej aktywności w przestrzeni publicznej. Jeśli dysponują Państwo zdjęciami tego pomieszczenia, prosimy o ich przesłanie na adres e-mail: przewijampolske@integracja.org.

Dziękujemy za stworzenie KOMFORTKI i podzielenie się z nami informacjami!

***Wymagane**

Adres

1. Miasto * _____
2. Ulica * _____
3. Nr budynku/nr lokalu * _____

Informacje o obiekcie

4. W jakiego rodzaju obiekcie znajduje się zgłaszane pomieszczenie? * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

- Dworzec
- Galeria handlowa
- Kawiarnia/restauracja
- Muzeum/teatr/kino
- Obiekt sportowy
- Ośrodek rehabilitacji
- Park
- Przychodnia
- Siedziba organizacji pozarządowej
- Sklep
- Stacja paliw
- Szkoła/uczelnia wyższa
- Szpital
- Urząd
- Inne

Dostęp do pomieszczenia

5. W jaki sposób można skorzystać z pomieszczenia? * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

- Pomieszczenie ogólnodostępne, dostęp bez ograniczeń
- Pomieszczenie ogólnodostępne, konieczne uzyskanie klucza, skorzystanie z domofonu itp.
- Pomieszczenie dostępne tylko dla określonej grupy osób
- Inne:

6. Czy dostęp do pomieszczenia jest płatny? * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

- TAK NIE

7. W które dni tygodnia i w jakich godzinach można skorzystać z pomieszczenia?

8. Miejsce z leżanką/przewijakiem to... * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

- oddzielne pomieszczenie
- pomieszczenie łączone z toaletą dla osób z niepełnosprawnością
- inne

9. Czy to pomieszczenie znajduje się na kondygnacji dostępnej z poziomu terenu, za pomocą windy, pochylni lub innych urządzeń do transportu pionowego? * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

- TAK NIE

10. Jeżeli potrzebne są dodatkowe wskazówki dotyczące lokalizacji lub sposobu dotarcia do pomieszczenia, prosimy o opisanie ich w tym miejscu.

Informacje o pomieszczeniu

11. Jaka jest szerokość drzwi do pomieszczenia? * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

- 90 cm lub więcej
- 85–89 cm
- 80–84 cm
- Mniej niż 80 cm

12. Czy w drzwiach do pomieszczenia jest próg? * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

- Brak progu
- Próg do 2 cm wysokości
- Próg powyżej 2 cm wysokości

13. Czy drzwi wejściowe do pomieszczenia można zablokować od środka?

TAK NIE * Zaznacz tylko jedną odpowiedź Przejdź do pytania 17

14. Jakie są wymiary tego pomieszczenia (długość x szerokość cm)? *

15. Czy w pomieszczeniu jest wolne od przeszkód pole manewrowe o wymiarach minimum 150 x 150 cm (po rozłożeniu leżanki)?

TAK NIE * Zaznacz tylko jedną odpowiedź
Przejdź do pytania 17
Przejdź do pytania 16

Pole manewrowe

16. Jakie wymiary ma wolne od przeszkód pole manewrowe w pomieszczeniu (po rozłożeniu leżanki)?

Wypożyczenie pomieszczenia

17. Zaznacz wyposażenie, które znajduje się w pomieszczeniu * Zaznacz nie tylko jedną odpowiedź

- Leżanka/przewijak
- Parawan/kotara/zastonka
- Muszla ustępowa
- Umywalka
- Prysznic
- System alarmowy umożliwiający wezwanie pomocy
- Kosz na odpady
- Krzeselko na kółkach, którym z leżanki można dojechać do toalety
- Inne

Leżanka/przewijak

18. Jakie wymiary ma leżanka/przewijak (długość x szerokość cm)? *

19. Czy leżanka/przewijak udźwignie dorosłą osobę? * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

Tak Nie Trudno powiedzieć

20. Jeżeli producent określił maksymalny udźwig leżanki/przewijaka, prosimy o jego podanie w kg.

Przestrzeń wzdłuż dłuższego boku

21. Czy wzdłuż dłuższego boku leżanki/przewijaka zapewniono wolną od przeszkód przestrzeń o szerokości min. 90 cm? * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

TAK NIE Przejdź do pytania 23
Przejdź do pytania 22

Przestrzeń wzdłuż dłuższego boku – cd.

22. Jaka jest szerokość wolnej od przeszkód przestrzeni wzdłuż dłuższego boku leżanki/przewijaka?

Przestrzeń wzdłuż krótszego boku

23. Czy wzdłuż krótszego boku leżanki/przewijaka zapewniono wolną od przeszkód przestrzeń o szerokości min. 90 cm? * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

TAK NIE Przejdź do pytania 25
Przejdź do pytania 24

Przestrzeń wzdłuż krótszego boku – cd.

24. Jaka jest szerokość wolnej od przeszkód przestrzeni wzdłuż krótszego boku leżanki/przewijaka?

Leżanka/przewijak – cd.

25. Czy leżanka/przewijak ma poręczę/barierki zabezpieczające przed upadkiem? * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

TAK NIE INNE

26. Czy leżanka/przewijak ma regulację wysokości w pionie? * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

Tak, ma regulację wysokości
 Nie, nie ma regulacji wysokości

27. Jeśli leżanka/przewijak nie ma regulacji, na jakiej wysokości się znajduje?

Podnośnik

28. Czy w pomieszczeniu zapewniono podnośnik ułatwiający przesiadanie się z wózka na leżankę/przewijak? * Zaznacz tylko jedną odpowiedź

TAK NIE Przejdź do pytania 29
Przejdź do pytania 30

29. Jakiego typu podnośnik jest w pomieszczeniu?

Dodatkowe informacje

30. Czy dysponuje Pani/Pan rekomendacjami dot. tego pomieszczenia od korzystających z niego osób z niepełnosprawnością lub ich rodziców/opiekunów? Proszę podać od kogo.

31. Prosimy o wpisanie w tym miejscu dodatkowych informacji o pomieszczeniu, jeżeli mogą mieć one znaczenie dla użytkowników.

Kontakt

Jeżeli potrzebne będzie uzupełnienie informacji, chętnie się z Państwem skontaktujemy. Jeżeli chcieliby nam Państwo pomóc, prosimy o pozostawienie danych kontaktowych:

32. E-mail* _____
33. Telefon* _____





Komfortka plenerowa na pikniku w Poznaniu

natury, a tam nie zawsze są warunki do dyskretnej i wygodnej wymiany pieluchomajtek. W odpowiedzi na ten problem w czerwcu poznaliśmy nową, plenerową odstonę komfortek. Jedna z nich została zaprezentowana podczas pikniku rodzinnego dla osób z dziecięcym porażeniem mózgowym, zorganizowanego nad poznańskim jeziorem Rusałka. Wolontariusze z Fundacji Fanari dostarczyli na to wydarzenie parawanę, kosz na śmieci, leżankę, środki higieniczne. Nie brakowało chętnych do skorzystania. Plenerowa komfortka okazała się nawet z powodzeniem pełnić dodatkowo funkcję dyskretnej przebieralni przed rozgrywkami bocci. Plenerowa komfortka po zakończonym pikniku została przekazana Stowarzyszeniu „Żurawinka”. Będzie ustawiana na każdym spotkaniu tej organizacji, odbywającym się na powietrzu. Podobne rozwiązania pojawiły się już na innych imprezach. Z plenerowej komfortki korzystali m.in. uczestnicy Targu na Zielonym w Gliwicach.

ZAGRANICZNE WZORCE

Akcja „Przewijamy Polskę” spotkała się z zainteresowaniem mediów. Koalicja nie może jednak spocząć na laurach. Wspólnie chcemy osiągnąć to, co udało się Brytyjczykom. W Wielkiej Brytanii podobna kampania została zainicjowana w 2005 r. dzięki konsorcjum czterech organizacji. Dwa lata później organizatorzy mogli się pochwalić 30 *changing places* (nasze komfortki), które w Wielkiej Brytanii odbierane są wieloznacznie, jako miejsca zmiany także życiowej, pozwalające na mobilność.

W 2019 r. było ich już 1300, a każdego roku przybywa 100 lokalizacji. Ten skok liczbowy jest możliwy dzięki zmianom w prawie. Obecnie wyposażenie nowo budowanych obiektów publicznych w *changing places* jest obowiązkowe. Tą drogą chciałaby pójść także koalicja w Polsce, dlatego jej reprezentanci spotykają się z administracją publiczną na poziomie krajowym i samorządowym. Przygotowują rekomendacje i propozycje zmian prawnych. Ponowne spotkanie w Belwederze miało charakter roboczy. Koalicjanci szukają nowych możliwości, planują m.in. kampanię informacyjno-edukacyjną.

Changing places są też rozwijane w innych państwach. W Australii jest 150 lokalizacji, w Nowej Zelandii wprowadzono tylko dwie, ale doskonale wyposażone, przestronne i sterowane elektronicznie. W tym kraju przyjęła się także idea przenośnych *changing places*. Wkrótce do oferty organizatorów akcji wejdzie model wypożyczany na imprezy plenerowe. Liczba stacjonarnych toalet o rozszerzonej funkcjonalności ma wzrosnąć. Planowane są nowe rozwiązania, np. drzwi nowozelandzkich komfortek będą się otwierały z wykorzystaniem technologii Bluetooth, a drogę do nich wyznaczy aplikacja w smartfonie.

Hiszpania jest na początku drogi, *changing place* znajduje się w Alicante, w domu towarowym El Corte Inglés. W Niemczech jest ich ponad 60 (*Toiletten für alle*).

W Polsce zależy nam na zwiększeniu liczby komfortek.

Koalicja przyjęła, że pomieszczenie powinno mieć ok. 12 mkw. Powinno być zamykane i bezpłatne. Oprócz leżanki i węzła sanitarnego powinien tam być ręczny lub elektryczny podnośnik. Same leżanki też mogą być podnoszone i zaopatrzone w regulowane barierki ochronne.

...

Wspólnymi siłami możemy osiągnąć więcej. Jeżeli w Państwa obiekcie znajduje się pomieszczenie z leżanką i podnośnikiem, umożliwiające zmianę pieluch/pieluchomajtek i wykonanie czynności higienicznych u dorosłych, niesamodzielnych osób z niepełnosprawnością, zapraszamy do wypełnienia formularza zamieszczonego na stronach obok (47–48) i na Niepełnosprawni.pl. Jeżeli znają Państwo miejsca, gdzie są takie obiekty, prosimy napisać do redakcji, a my zachęcimy właścicieli obiektów do ich opisanie i zgłoszenia. ■

LISTA KOMFORTEK W POLSCE:

Gliwice:

- Centrum Rehabilitacji Rehamedica, ul. Warszawska 37a
- Park Handlowy Arena, al. J. Nowaka-Jeziorańskiego 1

Kraków:

- Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego, ul. Powiśle 11
- Punkt InfoKaków połączony z Klubokawiarnią Cafe Nowa, os. Zgody 7

Lublin

- Centrum Wózków Inwalidzkich, ul. Okólna 1

Poznań

- Placówka Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”, ul. Żurawinowa 5/7
- Siedziba Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci ze Złożoną Niepełnosprawnością „Potrafię Więcej”, ul. Rubież 46 E

Warszawa

- Fundacja Integracja, ul. Andersa 13
- Przychodnia Paley European Institute, al. Rzeczypospolitej 1

CZAS POSTCOVIDOWY



Iwona Grzybowska, mgr fizjoterapii, pracuje w przychodni w szpitalu MSWiA w Warszawie. Pracowała na oddziałach zamkniętych z pacjentami COVID-19 w szpitalu MSWiA i w tymczasowym szpitalu na Stadionie Narodowym.



Marcin Brodowski, mgr fizjoterapii, pracuje w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Zajmuje się głównie pacjentami ortopedycznymi wg standardów International Academy of Orthopedic Medicine oraz pacjentami po przebyciu COVID-19.

Praktyka fizjoterapii jest stosunkowo młoda w odniesieniu do innych dziedzin medycyny. Prawdziwego rozpędu nabrała po I i II wojnie światowej. Nie trwało to długo, ponieważ na skutek wybuchu epidemii polio w latach 40. i 50. XX w. rozwój fizjoterapii przeniesiono na drugi plan. Można jednak powiedzieć, że nieustannie się ona rozwija i ewoluuje. Stara się dostosować do potrzeb, podobnie jak cały świat. Rozwija się z wykorzystaniem telefonów, komputerów i innych urządzeń elektronicznych. Tak też się stało na skutek wybuchu pandemii wywołanej koronawirusem.

Pandemia odmieniła nasz świat już na zawsze, podobnie jak wszystkie wojny i inne plagi. Po raz kolejny mogliśmy się przekonać, że gatunek ludzki jest niesamowity i potrafi się dostosować do wciąż zmieniającej się rzeczywistości – bo pandemia COVID-19 otworzyła nowe ścieżki i możliwości.

ZMIANY POSTCOVIDOWE

Obecny tryb pracy i niska aktywność fizyczna doprowadziły do tego, że większość pacjentów skarży się na dolegliwości bezpośrednio związane z układem mięśniowo-szkieletowym i/lub nerwowo-mięśniowym. W zdecydowanej większości przypadków wywiad chorobowy i mechaniczny urazu pozwalają na określenie przyczyny dysfunkcji motorycznej. Proces ten jest wspierany przez badania obrazowe. Jednakże kluczowym elementem jest szybka diagnostyka fizjoterapeutyczna i podjęcie niezwłocznej

interwencji rehabilitacyjnej u pacjentów dotkniętych schorzeniami z wyżej wymienionych układów.

Rehabilitacja postcovid to dziedzina dopiero raczkująca. Nie oznacza to jednak, że nie posiadaliśmy do tej pory rehabilitacji pulmonologicznej. Niewielki odsetek fizjoterapeutów był wyspecjalizowany w tej dziedzinie. Pandemia dała nam możliwość rozwinięcia tej gałęzi rehabilitacji jeszcze bardziej, a jednocześnie zmotywowała do tworzenia nowych protokołów, nowych sposobów i specyfiki pracy.

Trzeba zaznaczyć, że pacjent po przebytej chorobie COVID-19 manifestuje bardzo różnorodne spektrum zaburzeń wielu układów. Rozpoczynając od układu oddechowego przez układ mięśniowo-szkieletowy, narząd równowagi, układ krwionośny, a kończąc na niespecyficznym bólu podłożu nerwowo-mięśniowym czy też psychosomatycznym, a niekiedy psychiatrycznym. Pacjent ten wymaga działania wielotorowego, więc nie możemy skupić się tylko na jednym układzie. Musimy podejść do tego holistycznie i wieloaspektowo, najlepiej cały czas współpracując w zespole interdyscyplinarnym z innymi zawodami medycznymi, aby efekty pracy każdego specjalisty łączyły się ze sobą i były jak najlepsze.

PRZERWY W TERAPII

Ciągłość rehabilitacji jest w wielu przypadkach kluczowa. Pandemia spowodowała niemalże całkowite jej wstrzymanie. Stracili na tym przede wszystkim pacjenci, którzy wymagają ciągłej stymulacji ruchowej, np. w wyniku udaru. Osoby leżące czy dotknięte chorobami postępującymi zostały narażone na pogorszenie się ich stanu zdrowia przez brak dostępu do świadczeń medycznych. Mimo że dość szybko została uruchomiona forma zastępcza w postaci teleporad, to nie były one w stanie w pełni zastąpić fizycznej pracy z pacjentem.

W kolejnych etapach, kiedy fizjoterapia domowa została przywrócona do funkcjonowania, część pacjentów z obawy przed zarażeniem w dalszym ciągu izolowała się od fizjoterapeutów – mimo zachowania wszelkich możliwych zaleceń sanitarnych. W wyniku ogromnego negatywnego przekazu płynącego z programów informacyjnych w telewizji, u części osób zaobserwowano zaburzenia lękowe. Wyjście po zakupy, spotkania z najbliższą rodziną czy też uczestnictwo w obrzędach religijnych wywoływały poczucie lęku, przez co wiele relacji z bliskimi uległo znaczącemu pogorszeniu.

Raport Głównego Urzędu Statystycznego z 2020 r. wskazuje 52-procentowy spadek liczby kuracjuszy leczonych stacjonarnie w zakładach lecznictwa uzdrowiskowego w stosunku do roku 2019. Związane jest to z zaprzestaniem udzielania świadczeń w tym zakresie oraz rehabilitacji



medycznej między 14 marca a 14 czerwca 2020 r. oraz 24 października 2020 a 10 marca 2021 r. Zostały również zmienione zasady pobytu pacjentów – warunkiem rozpoczęcia leczenia był negatywny wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2 bądź udokumentowane szczepienie dwiema dawkami.

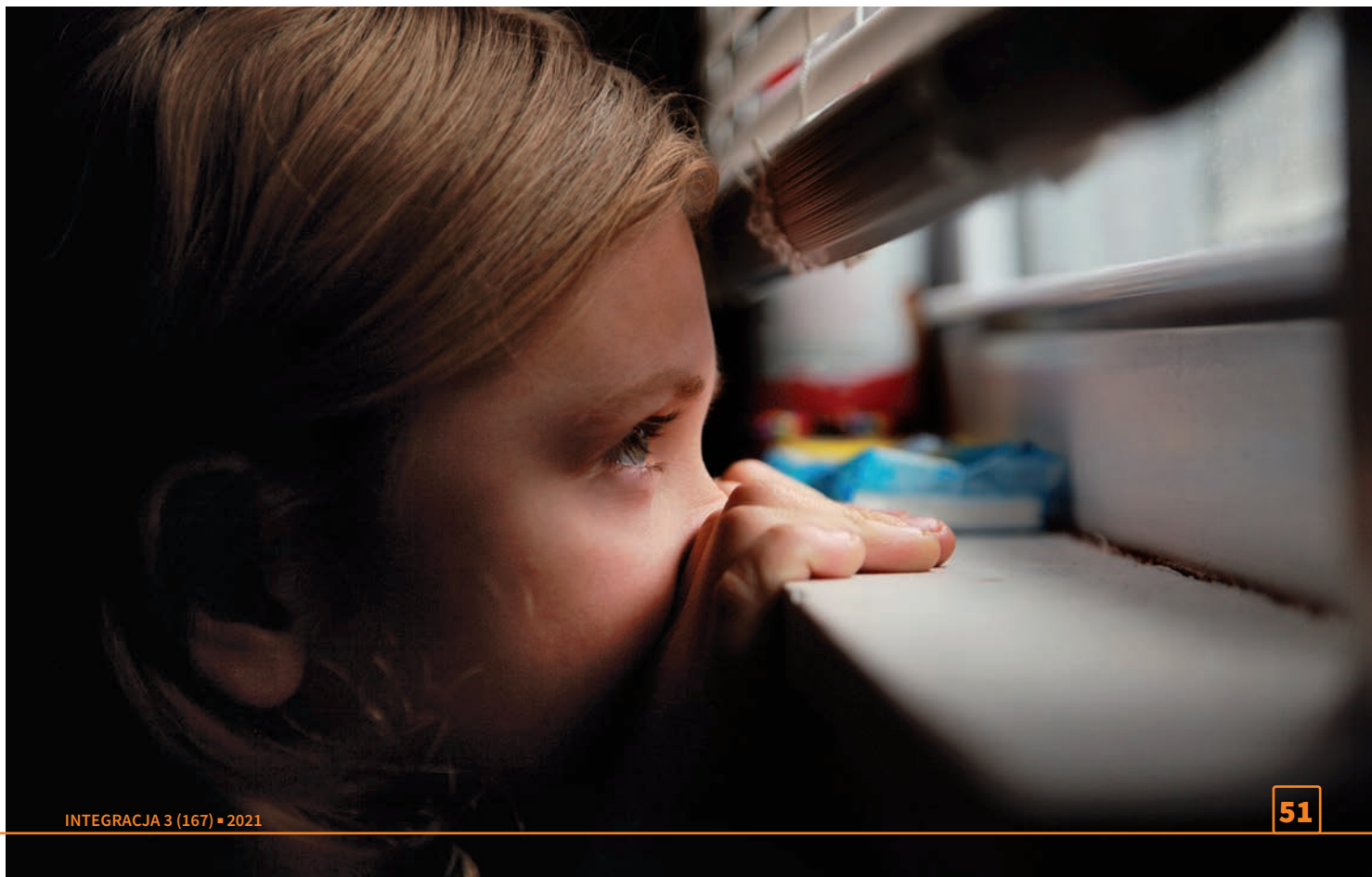
Pandemia dotknęła nasze społeczeństwo z wielu stron. Każda jest jednakowo istotna i nie powinna być w żadnym wypadku pomijana.

SKUTKI BRAKU AKTYWNOŚCI

Pierwszy aspekt, który warto wziąć pod uwagę, to fakt odsunięcia społeczeństwa – przez lockdown – od aktywności fizycznej, zamknięcie obiektów sportowych, takich jak siłownie, korty tenisowe czy baseny. Początkowo zamknięcie w domach spowodowało rozluźnienie, a tylko w nielicznych przypadkach byliśmy na tyle zmotywowani, aby wykonywać ćwiczenia fizyczne we własnym zakresie. Już w pierwszym miesiącu piłki, hantle, gumy oporowe, trenażery rowerowe były wyprzedane we wszystkich sklepach sportowych. Ruszyła sprzedaż wszelkiego zaopatrzenia sportowego, które można było wykorzystać w treningach domowych czy na świeżym powietrzu. Niestety, część sprzętu po krótkim czasie użytkowania została schowana i na tym zakończyła swoją przydatność. To wszystko przyczyniło się do spadku wydolności fizycznej, osłabienie układu mięśniowo-szkieletowego zdecydowanej większości społeczeństw na całym świecie.

BRAK RELACJI Z RÓWIEŚNIKAMI

Co więcej, pandemia dotknęła szczególnie mocno dzieci, począwszy od dzieci w wieku przedszkolnym, kończąc na tzw. młodych dorosłych. Najmłodsze z dzieci zostały pozbawione przede wszystkim tak istotnego czynnika, jakim jest socjalizacja z rówieśnikami. W części przypadków mogło spowodować to spowolnienie rozwoju psychoruchowego. Dzieci z tej grupy straciły najmniej przez wzgląd na ciągłą potrzebę opieki. Na tym etapie nie pozostały same w otaczającym ich świecie. Dzieci w wieku szkoły podstawowej zostały według nas bezpowrotnie pokrzywdzone. W tym okresie poza przyswajaniem wiedzy naukowej niezwykle ważne jest stymulowanie mózgu poprzez aktywność ruchową. Badania mówią o potrzebie wykonywania minimum dwóch różnych aktywności fizycznych w celu łatwiejszego przyswajania wiedzy oraz budowy nowych szlaków neuronalnych w mózgu. Na tym etapie rozwoju kształtujemy nawyki prozdrowotne oraz ćwiczymy charakter. Nauczyciele WF-u starali się w tym trudnym czasie zachęcić swoich podopiecznych do aktywności fizycznej. Organizowali np. konkursy odbijania piłki, wysyłali mejlowo zadania z liczbą kroków do zrobienia codziennie, co budziło rywalizację między uczniami. W pracach zadawanych online starali się uwzględnić ćwiczenia angażujące jak najwięcej partii mięśniowych, np. przez przysiady czy pompki.



Liczba diagnozowanych skolioz nigdy nie była tak duża jak obecnie. Można pokusić się o przypuszczenie, że dzieci, które spędzały aktywnie czas ze swoimi rodzicami, zyskały dużo więcej niż te, które spędzały czas przed komputerem, często w złych pozycjach, wywołujących w konsekwencji zaburzenia postawy. Grupa najstarszych dzieci z perspektywy fizycznej nie straciła tak wiele jak z perspektywy psychicznej. Jest to grupa, która niestety nawet przed pandemią w dużej mierze unikała aktywności fizycznej. Liczba zwolnień z WF-u to problem, który w ubiegłych latach dotyczył szkoły ponadpodstawowe. Jak widać, pandemia odcisnęła swoje piętno na społeczeństwie wielopłaszczyznowo i dotknęła każdą grupę wiekową w inny sposób.

Potrzeba przeciwdziałania konsekwencjom pandemii spowodowała tworzenie nowych kampanii społecznych. Jedną z takich inicjatyw jest „Szkoła od nowa”, która ma na celu wypracowanie rozwiązań pomagających dzieciom i młodzieży w powrocie do edukacji stacjonarnej po okresie przymusowej edukacji zdalnej. Badane dzieci w 70 proc. zgłaszają wahania nastroju i pogorszenie relacji społecznych z rówieśnikami; 66 proc. korzysta z urządzeń elektronicznych przed pójściem spać; 40 proc. zgłasza rozregulowanie rytmu dobowego i problemy z koncentracją. Połowa uczniów poświęcała więcej czasu na oglądanie filmów i seriali w stosunku do okresu przed pandemią. Dane Polskiej Akademii Nauk dostarczają informacji o 25-procentowym wzroście aktów samobójczych, oraz 18-procentowym zwiększeniu myśli samobójczych, a objawy depresji wzrosły wśród uczniów o 38 proc. „Szkoła od nowa” umożliwi pobranie e-booków dla rodziców/opiekunów, a także gotowych scenariuszy zajęć dla nauczycieli. Istotą kampanii jest edukacja osób mających realny wpływ na rozwój dzieci, aby pomogły im przetrwać ten trudny okres.

POBYT W SZPITALU

Ostatnią i najbardziej dotkniętą grupą są pacjenci, którzy przeszli COVID-19. Według oficjalnych danych to blisko 3 mln osób. Początkowo baliśmy się przede wszystkim problemów ze strony układu oddechowego. Szybko przekonał się jednak, że COVID-19 nie jest problemem jednego układu, ale może dotyczyć także układu krążenia, ośrodka równowagi, aparatu ruchu, układu nerwowego, zaburzeń psychicznych. Wciąż pojawiające się odmiany wirusa zwiększają zagrożenia dla każdej grupy społecznej. Przy pierwszych zakażeniach najbardziej narażone miały być osoby starsze, obecnie wiemy, że wiek czy płeć nie mają szczególnego wpływu na ciężki przebieg choroby. Mamy wiedzę o takiej korelacji w przypadku zwiększonego współczynnika BMI, tj. otyłości. Mieliśmy do czynienia z pacjentami, którzy przechodzili chorobę bardzo ciężko, a w konsekwencji zmagali się z niewielkimi uszczerbkami na zdrowiu. Zapewne każdy z nas ma wśród znajomych

osoby, które przeszły chorobę stosunkowo łagodnie, a w konsekwencji zmagają się z zawrotami głowy, brakiem smaku czy wydolności fizycznej.

Są też osoby, które przeszły SARS-CoV-2 bezobjawowo.

Ważną rolę w interdyscyplinarnym zespole medycznym pracującym w tego typu pacjentami odgrywają fizjoterapeuci. Nie da się ukryć, że jako grupa należąca do zawodów medycznych zostaliśmy w pierwszym etapie pandemii odsunięci od pracy z pacjentami. Szybko okazało się, że rola rehabilitacji w powrocie do zdrowia po przejściu COVID-19 jest niezwykle istotna. Kompleksowe leczenie takiego pacjenta obejmuje, oczywiście w zależności od przebiegu choroby, farmakoterapię, tlenoterapię, fizjoterapię. Przy czym zawsze trzeba zwracać uwagę na choroby współistniejące, które wykluczają pewne możliwości leczenia.

Terapia pacjenta jest wielotorowa, a każdy z elementów równie ważny. Zmiany pozycji ułożeniowych, nauka efektywnego kaszlu oraz prawidłowego oddychania, reedukacja chodu czy nawet techniki relaksacyjne – to kilka najistotniejszych elementów należących do metod, które fizjoterapeuci mogą zastosować w pierwszym etapie pomocy pacjentowi. W następnych etapach usprawniania możemy wykorzystać metody kinezyterapeutyczne – indywidualnie dostosowany trening oporowy, interwałowy, a także pracę manualną z przeponą, mobilizację klatki piersiowej w celu przywrócenia prawidłowej jej pracy, często reedukację pacjenta dotyczącą prawidłowego toru oddychania.

Powyżej staraliśmy się przybliżyć pracę, którą wykonuje fizjoterapeuta z pacjentem hospitalizowanym, a co z pacjentami, którzy już wyszli ze szpitala?

POWRÓT DO DOMU

Krajowa Izba Fizjoterapii stworzyła filmy oraz książki edukujące pacjentów z zakresu podstawowych ćwiczeń wspomagających powrót do zdrowia. Edukacja jest oczywiście bardzo potrzebna, ale terapia, którą może zaproponować fizjoterapeuta pacjentowi podczas rehabilitacji, przeprowadzając dokładną diagnostykę i pracując z nim jeden na jeden, jest nie do przecenienia. Podejście indywidualne umożliwia dokładne, celowane eliminowanie problemu. Pacjent szybciej wraca do zdrowia, dzięki czemu może szybciej wrócić na rynek pracy. Warto zauważyć, że szybki powrót do zdrowia pacjenta i szybki powrót do pracy odciążają system. Pacjent, przebywając na zwolnieniu chorobowym, będzie pobierał świadczenia z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, a im dłuższe będzie zwolnienie – zakładając ciężki przebieg choroby – tym mniejsza jego szansa na powrót na ostatnio zajmowane stanowisko, a nawet do tej samej branży. Dlatego należy jak najszybciej wdrożyć skuteczną fizjoterapię, by taka osoba w możliwie krótkiej perspektywie była zdolna do powrotu na swoje stanowisko.



Jednocześnie problem ten dotyka osoby, które nie chorowały na COVID-19, ale w wyniku pandemii zostały zmuszone do pracy zdalnej w domu, często na stanowisku niedostosowanym do pracy przed komputerem. Część pracodawców, która ma znaczny kapitał (mowa tu o korporacjach) ruszyła z programami dofinansowań dla pracowników w postaci bonów na zakup ergonomicznych biurek i krzesel. Niestety, nie było ich wielu. To poskutkowało lawinowym zgłaszaniem się na rehabilitację pacjentów z bólami pleców. A sytuacja nie wyglądała dobrze także przed pandemią. Obecnie brak aktywności fizycznej, zła ergonomia pracy, brak dostosowanego stanowiska to trzy elementy które skutkują coraz częstszym występowaniem zaburzeń ze strony układu mięśniowo-szkieletowego. Sytuacja ta trwa od ponad roku i obecnie część pracodawców zgłasza chęć prowadzenia systemu hybrydowego pracy już na stałe. Ma to wyglądać tak, że kilka dni pracownik będzie przychodził do biura, a przez kilka dni będzie wykonywał pracę zdalnie z domu. W dalszej perspektywie może to nie być tak korzystne rozwiązanie, jak się wydaje, ponieważ w warunkach domowych nie każdy będzie mógł pozwolić sobie na dostosowanie stanowiska bądź w ogóle wygospodarowanie takiego miejsca.

Nie zapominajmy też o potrzebie socjalizacji społecznej, która jest niezbędna dla zdrowia psychicznego oraz wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu psychosomatycznego.

TYLKO ĆWICZENIA

Prewencja występowania zaburzeń w obrębie aparatu ruchu powinna przede wszystkim uwzględniać aktywność fizyczną, która skupiała się na poprawie siły mięśni, mobilności stawów, prawidłowym oddychaniu. Warto stosować

zasadę 3 x 3 x 30. Oznacza to, że wykonujemy 3 ćwiczenia w 3 seriach po 30 sekund. Warto oczywiście przeplatać te ćwiczenia, każdego dnia wykonywać inne, aby nie skupiać się na tych samych partiach mięśni. Co więcej, wykonując te same ćwiczenia, po niedługim czasie będziemy mieli ich dość. Należy więc urozmaicać ćwiczenia, aby były atrakcyjne.

Warto wspomnieć, że wszelkiego rodzaju kontuzje mogą zdarzyć się w różnych okolicznościach, bez względu na to, czy się coś trenuje, czy nie. Oczywiście codzienne ćwiczenia zmniejszą ryzyko urazów i dają uczucie zdrowego ciała, ale nie wyeliminują ryzyka. Jeżeli pojawia się ból/dyskomfort w formie ostrej lub przewlekłej, warto udać się do fizjoterapeuty, który pomoże pozbyć się problemu.

Zachęcamy wszystkich do obejrzenia filmów na kanale YouTube, zamieszczonych przez Krajową Izbę Fizjoterapii, oraz zapoznania się z książką dr Agnieszki Lewko i dr Anny Pyszory (<https://kif.info.pl/pierwsza-czesc-podrecznika-fizjoterapii-oddechowej-juz-dostepna>).

Powstała też inicjatywa Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii – „Nauka przeciw pandemii” – w ramach której opracowano dokument *Charakterystyka choroby COVID-19, objawy oraz skutki zdrowotne. Rekomendacje i doświadczenia polskich klinicystów* (<http://fizjoterapia.org.pl/nowosci/biala-ksiega-covid-19>).

Pandemia pokazała, jak istotnym i nadal często pomijanym elementem życia człowieka jest ruch. Istotą jakości życia jest sprawność fizyczna umożliwiająca samodzielne funkcjonowanie. Tworzenie coraz to nowych programów i edukacja społeczna są na tym etapie bardzo ważne, ponieważ świadomość ludzi – mimo ciągłego jej wzrostu – jest nadal na bardzo niskim poziomie.

Główną funkcją mięśni jest siła, zatem ćwiczymy ją. Zwracamy się z apelem o regularną aktywność fizyczną wynoszącą w tygodniu minimum 200 minut. ■

DEPRESJA W AUTYZMIE JEST CZĘSTSZA



Mateusz Różański
dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl.
Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach
osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in.
w kwartalniku „Nowy Obywatel”.

Nawet połowa młodych osób z autyzmem doświadczyła w swoim życiu depresji. Dlaczego tak się dzieje i czy depresja u osób w spektrum ma inny przebieg i objawy niż u osób neurotypowych? Odpowiada psychiatra i psychoterapeutka Ewa Dobiąła.

Mateusz Różański: Czy depresja częściej dotyka osoby z autyzmem niż neurotypowe?

Ewa Dobiąła: Depresja jest dość częstym doświadczeniem ludzkim. Około 20 proc. z nas doświadcza w ciągu swojego życia przynajmniej jednego epizodu, w którym będą obecne objawy obniżonego nastroju, apatii, zaniku inicjatywy i energii życiowej (czyli anergii) czy braku lub utraty zdolności odczuwania przyjemności (czyli anhedonii). W populacji ludzi w spektrum autyzmu występowanie depresji jest blisko czterokrotnie wyższe¹. Jednocześnie zaburzenia afektywne mają ogromny wpływ na codzienność ludzi z ASD i często zwłaszcza w grupie autystów w normie intelektualnej stają się główną przyczyną niepełnosprawności czy pozostawania na marginesie życia zawodowego i społecznego.

Jakie są tego przyczyny?

Przyczyny tak częstego występowania zaburzeń afektywnych u osób z ASD są bardzo złożone i na pewno wymagają jeszcze wielu badań i uwagi naukowców i klinicystów.

Na początku warto zwrócić uwagę na fakt, że depresja jest pojęciem, pod którym kryje się tak naprawdę bardzo dużo zróżnicowanych obrazów klinicznych. Jako psychiatrzy diagnozujemy i nazywamy depresję epizody w przebiegu zaburzeń depresyjnych nawracających, choroby afektywnej jednobiegunowej czy dwubiegunowej. Obserwujemy depresję u osób np. po przebytym epizodzie psychotycznym lub spowodowaną czynnikami organicznymi – zaburzeniami



hormonalnymi, w przebiegu otępień. Jednocześnie najczęstszą przyczyną obserwowanych reakcji depresyjnych w populacji ogólnej są trudne, stresujące sytuacje, które dana osoba akurat przeżywa. Zwykle więc źródłem przeżywanego smutku, niepokoju jest reakcja adaptacyjna.

Tymczasem u osób autystycznych sytuacja jest nieco bardziej złożona. Przeżywane problemy mogą mieć dynamikę zaburzeń reaktywnych, podobnie jak w populacji ogólnej. Jednocześnie poziom przeżywanych codziennych trudności potęgują wyzwania interpersonalne, trudności w organizacji codziennego funkcjonowania czy w zaistnieniu na rynku pracy, wynikające z odmienności neurorozwojowych. Całokształt obrazu klinicznego wiktają również liczne traumy i mikrotraumy, które stały się udziałem człowieka w spektrum autyzmu w dzieciństwie i młodości.

Czy terapeuci mają tego świadomość?

Wciąż większość prowadzonych oddziaływań terapeutycznych, kierowanych do dzieci w spektrum, jest nastawionych głównie na wymiar behawioralny. Często pomijane są odmienne potrzeby autystyka, takie jak przykładowo specyfika sensoryczna, poznawcza czy możliwości motoryczne. Oddziaływania są zwykle nastawione na znormatywizowanie zachowań dziecka – wygaszenie stereotypii, zniwelowanie wybiórczości pokarmowej, wygaszenie niestandardowych sposobów regulacji potrzeb sensorycznych.

Przewlekłe nieświadome albo uświadomione tłumienie własnych kodów emocjonalnych, potrzeb senso-



rycznych wraz ze współwystępującymi licznymi traumami relacyjnymi, szkolnymi, traumą więzi stają się bardzo żyznym podłożem do rozwoju wszelkich zaburzeń i chorób psychicznych, w tym depresji.

Dodatkowo sytuację komplikują często współwystępujące trudności somatyczne: choroby przewlekłe, choroby autoimmunologiczne, a także pewna być może podatność genetyczna. Są to jednak czynniki, które wymagają dalszych badań wyjaśniających szczegóły patogenezы.

Jak w takim razie wygląda przebieg depresji u takich osób? Czy różni się od tego, który jest „typowy” dla większości populacji?

Nie ma jednego obrazu klinicznego depresji, który byłby charakterystyczny dla całej populacji. Depresja ma swoje odcienie, ale też wiele masek. Objawy zwykłe pojawiają się w wielu wymiarach – emocjonalnym, behawioralnym, poznawczym, fizjologicznym, systemowym – w różnym nasileniu. Dlatego też każdy pacjent będzie chorował w sobie właściwym wzorcu. Jeżeli jednak uważnie przyjrzymy się obrazowi klinicznemu, możemy dostrzec pewną specyfikę charakteryzującą obraz depresji u osób w spektrum autyzmu.

Zatrzymajmy się najpierw przy wymiarze emocjonalnym. Żeby przeżywać smutek, rozpacz i te wszystkie trudne emocje, które są doświadczane przez osoby z zaburzeniami nastroju, to trzeba mieć z tymi emocjami kontakt. A bardzo dużo osób w spektrum autyzmu, szacuje się, że ok. 50–60 proc., ma trudności w nazywaniu własnych stanów emocjonalnych i w ich rozpoznawaniu (to tzw. aleksytymia).

Dlatego te pierwsze objawy z poziomu przeżywania emocji bardzo często bywają niedostrzegane przez otoczenie, a nawet niezauważane przez same osoby autystyczne. Z tego też powodu depresja osoby autystycznej może pozostać nierozpoznana nawet przez doświadczonego psychiatrę. Niestety wciąż nie posiadamy opisanych wyznaczników diagnostycznych depresji, uwzględniających specyfikę ASD.²

Czyli osoby w spektrum cierpią w milczeniu?

To bardzo mocne słowa. Jednakże myślę, że mogę się z tym w pewien sposób zgodzić. Żeby nie generalizować, powiedziałabym, że jest bardzo dużo osób w spektrum, które cierpią w milczeniu werbalnym. Na ten cały obraz nakłada się przecież sporo dodatkowych czynników – bo po pierwsze ich stan emocjonalny może być niewidoczny dla otoczenia, a po drugie, bardzo duża część osób w spektrum autyzmu, nawet w okresie dorosłości, ma wciąż problem z proszeniem o pomoc i dzieleniem się własnymi przeżyciami.³

Z tej pewnie przyczyny najczęściej zauważalnymi objawami i maskami depresji są objawy z wymiaru behawioralnego, poznawczego i fizjologicznego.



Ewa Dobiąła – specjalista psychiatra, specjalista terapii środowiskowej, certyfikowany psychoterapeuta i supervisor – aplikant Sekcji Naukowej Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, certyfikowany psychoterapeuta i BASIC trener Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej (WAPP). Prowadzi Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci, Młodzieży i Dorosłych w Lesznie, a także współtworzy leszczyńską filię Fundacji Prodeste. Jest członkiem-założycielem Polskiego Stowarzyszenia Rozwoju Psychoterapii, a także członkiem Zarządu World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy w Wiesbaden (Niemcy)

U dzieci często obserwujemy więc nasilenie tak zwanych „zachowań trudnych”, zaburzenia rytmu snu i czuwania, zaburzenia łaknienia. Młodzież często zgłasza trudności z koncentracją uwagi, brak motywacji do nauki, depresyjne zniekształcenia poznawcze. Zarówno u dzieci, młodzieży, jak i dorosłych często obserwujemy psychosomatyczną maskę depresji: bóle brzucha, migreny, uczucie kołatania serca, duszności.

Podobnie może być w przypadku wszystkich innych osób z depresją.

Są to oczywiście objawy występujące także w populacji ogólnej. Różnica leży w nasileniu i częstotliwości występowania.

Wiele dorosłych osób autystycznych jako strategię przetrwania rozwinęło bardzo silnie samodyscyplinę i zdolność do samokontroli. U nich najczęściej nie ujawnią się zaburzenia zachowania, a trudności psychosomatyczne również często pozostają zignorowane. Prawdopodobnie konsekwencją takiej dynamiki⁴ stają się obserwowane już w okresie wczesnej dorosłości istotne zaburzenia hormonalne, choroby autoimmunologiczne czy inne poważne choroby przewlekłe.

Z mojego klinicznego doświadczenia wynika, że taka sytuacja jest zdecydowanie częstsza w populacji osób autystycznych niż w populacji ogólnej. I niestety znowu, wnikliwe zrozumienie tych zjawisk wymaga pogłębianych badań zarówno naukowych, jak i dalszych obserwacji klinicznych.

Jak to wygląda w praktyce?

Kiedy przychodzi do mnie osoba autystyczna i mówi o swoim doświadczeniu smutku, apatii czy niepokoju, to paradoksalnie jest to jedna z najkorzystniejszych sytuacji. Bo to oznacza, że ta ma dostęp do swoich emocji, potrafi o nich mówić i potrafi się zgłosić po pomoc. Niestety, nie wszystkie osoby w spektrum autyzmu mają taką umiejętność.

U większości z nich częściej i szybciej pojawią się objawy psychosomatyczne – zespół nadwrażliwego jelita, uczucie „guli w gardle”, subiektywne trudności z oddychaniem, zawroty głowy czy arytmia serca bez wyraźnych somatycznych przyczyn. Jeśli bodziec wywołujący aktualne pogorszenie funkcjonowania nie zniknie, bez względu na to, czy jest nim aktualna reakcja na stres, czy retraumatyzacja, to w dynamice łuku psychosomatycznego następują kolejne negatywne zmiany w organizmie.

Najpierw zauważalne mogą być nawracające infekcje, potem, przy wciąż aktywnym bodźcu spustowym, pojawiają się zaburzenia hormonalne i choroby autoimmunologiczne⁵. Oczywiście to nie jest tak, że każda autystyczna osoba, dysponująca wyuczonymi, utrwalonymi w dzieciństwie i wciąż sprawnymi w dorosłości strategiami ignorowania własnego dyskomfortu psychicznego czy fizycznego, stanie się pacjentem reumatologicznym czy onkologicznym. To byłby niedopuszczalny skrót myślowy, gdyż podłoże tych chorób jest wieloczynnikowe.

Jednocześnie w gabinecie statystycznie częściej widzę młode osoby w spektrum autyzmu z diagnozą choroby Hashimoto, chorób tkanki łącznej czy po przebytych nowotworach, niż w analogicznej grupie wiekowej osób o typowym rozwoju. I znowu, temat ten wymaga dalszych badań klinicznych...

Czy osoby z autyzmem częściej popełniają samobójstwa?

Temat suicydalności w populacji osób autystycznych jest kolejnym zagadnieniem wymagającym pogłębionych badań. Niestety, w obecnej populacji osób dorosłych większość pozostaje wciąż bez diagnozy uwzględniającej istniejącą od urodzenia autystyczną linię rozwoju. Brak pełnych danych epidemiologicznych skutecznie utrudnia merytoryczne przyjrzenie się częstości występowania myśli i prób samobójczych w tej grupie pacjentów. Dostępne jednak zarówno badania⁶, jak i doświadczenie kliniczne wskazują na zdecydowanie wyższy stopień suicydalności, zwłaszcza w grupie młodych, bardzo sprawnych intelektualnie autystycznych osób.

Co z osobami niewerbalnymi?

W przypadku osób niewerbalnych, często z niepełną sprawnością intelektualną, depresja objawia się głównie w wymiarze behawioralnym i fizjologicznym. Moje kliniczne doświadczenie każe mi z przykrością stwierdzić, że wciąż jako społeczeństwo znacznie



Fot. Fernando Cferdo, Unsplash



większą wagę przywiązujemy do prób wygaszania zaburzeń zachowania, niż do poszukiwania ich psychologicznych przyczyn.

Całością komplikuje fakt, że duża część niewerbalnych, autystycznych osób pozostaje bez dostępności do jakiegokolwiek formy komunikacji. Nie dysponując społecznie akceptowalnymi środkami umożliwiającymi przekazanie informacji o przeżywanym bólu, cierpieniu czy dyskomforcie, informują o nim swoje otoczenie zaburzeniami somatycznymi, agresją czy autoagresją. Taka behawioralna maska cierpienia nie dotyczy oczywiście tylko depresji, ale też każdej innej choroby, przeżywanego bólu czy złego samopoczucia.

Czy leczenie depresji wygląda inaczej u osób w spektrum autyzmu niż u reszty populacji? Gdzie mogą one otrzymać pomoc?

Depresja może dotyczyć nas wszystkich, a proces jej leczenia nie różni się w istocie jakoś szczególnie w kontekście linii rozwojowej. Najbardziej widoczna różnica jest związana z trudnościami diagnostycznymi. Niestety, wciąż bardzo często depresja osoby w spektrum autyzmu jest pomijana nie tylko przez najbliższych, ale też przez terapeutów, lekarzy i psychiatrów.⁷

Klinicznie zauważalne są też pewne różnice w odpowiedzi na włączane leki, jednakże ogólne zasady prowadzonego leczenia, na podstawie aktualnej wiedzy medycznej, pozostają zbliżone do standardów opisywanych dla populacji ogólnej. Czynnikiem często warunkującym skuteczność terapii jest doświadczenie psychiatry w pracy z osobami z ASD. Znajomość specyfiki poznawczej, emocjonalnej czy behawioralnej często warunkuje możliwość nawiązania relacji terapeutycznej, zbudowania przymierza terapeutycznego, właściwej diagnozy, a także dostępności do monitorowania przebiegu leczenia.

Na co powinni być wyczuleni bliscy osoby z autyzmem? Jak powinni ją wspierać, gdy dotknie ją depresja?

Każde wsparcie, bez względu na to, czy jest kierowane do osoby autystycznej, czy o typowym rozwoju, powinno przede wszystkim uwzględniać jej realne potrzeby. Bardzo często, zwykle zupełnie niezamierzenie i nieświadomie, projektujemy swoje potrzeby i rozwiązania na innych. Osoby w spektrum mogą przejawiać własne strategie radzenia sobie ze smutkiem, z niepokojem czy samotnością, zgodne z im właściwymi kodami emocjonalnymi.

Epizod depresji u osób z ASD potrafi nasilić też istniejące centralne zaburzenia przetwarzania sensorycznego oraz zaburzenia centralnej koherencji. Często prowadzi to do znacznego utrudnienia w funkcjonowaniu poza znaną, ograniczoną strefą komfortu. Znacznie częściej niż w populacji ogólnej obserwujemy, że przykładowo dotychczas świetnie funkcjonujący



Autor artykułu, opublikowanego w marcu br. na portalu Niepełnosprawni.pl, w ramach cyklu „Wokół spektrum”, został za ten tekst wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra 2021”.

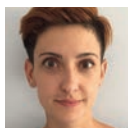
autystyczny człowiek w przebiegu depresji, na czas gorszego samopoczucia, traci dostęp do wewnętrznych zasobów, umożliwiających wyjście z domu, kontynuację dotychczasowych obowiązków zawodowych czy nawet zadbanie o najbardziej podstawowe potrzeby życia codziennego, jak jedzenie czy higiena osobista.

Jeśli chcemy wspierać osoby autystyczne doświadczające depresji, to przede wszystkim powinniśmy uwzględnić ich specyfikę rozwojową i wynikające z niej potrzeby sensoryczne, komunikacyjne, behawioralne i poznawcze. I pozostać w kontakcie z faktem, że wszyscy jesteśmy ludźmi, bez względu na aktualnie przeżywane trudności czy linię rozwojową. ■

- ¹ Pezzimenti F, Han GT, Vasa RA, et al. Depression in youth with autism spectrum disorder. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2019;28(3):397-409.
- ² Chandrasekhar T, Sikich L. Challenges in the diagnosis and treatment of depression in autism spectrum disorders across the lifespan. *Dialogues Clin Neurosci.* 2015;17(2):219-227.
- ³ Chandrasekhar T, Sikich L. Challenges in the diagnosis and treatment of depression in autism spectrum disorders across the lifespan. *Dialogues Clin Neurosci.* 2015;17(2):219-227.
- ⁴ Kirillow, I., 2020, Positive Psychosomatic, chapter, in book *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, DOI: 10.1007/978-3-030-33264-8_15.
- ⁵ Kirillow, I., 2020, Positive Psychosomatic, chapter, in book *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, DOI: 10.1007/978-3-030-33264-8_15.
- ⁶ m.in. Richa S, et al. 2014, *Suicide in autism spectrum disorders.*, *Arch Suicide Res.* 2014.
- ⁷ Chandrasekhar T, Sikich L. Challenges in the diagnosis and treatment of depression in autism spectrum disorders across the lifespan. *Dialogues Clin Neurosci.* 2015;17(2):219-227.

LĘK PRZED UTRATĄ KOMÓRKI

Tak, dobrze czytacie: nomofobia (no mobile phone phobia) to zaburzenie na miarę XXI w., objawia się atakami panicznego lęku przy braku komórki pod ręką lub przy braku zasięgu sieci.



Ada Mazurek, dziennikarka zajmująca się tematyką zdrowotną dzieci i młodzieży, a także innowacjami z zakresu medycyny



Konsultacja: Marta Bogucka, psycholog, psychoterapeuta, pracuje z młodzieżą i dorosłymi w SENSE Centrum Psychoterapii

Wpływ telefonów komórkowych na funkcjonowanie ludzi jest badany od bardzo dawna. I od dawna naukowcy wskazują, że trzeba uważać przy korzystaniu z nowoczesnych technologii. Jeśli nie wyobrażacie sobie kilku godzin czy doby bez dostępu do telefonu komórkowego, to znak, że trzeba się zastanowić nad tym, czy nie jest się uzależnionym. Uzależnienie od telefonu komórkowego (fachowo określane fonoholizmem) w Polsce zostało zobrazowane po raz pierwszy przy okazji kampanii „Uwaga! Fonoholizm”. Okazało się wtedy, że 36 proc. badanych nie wyobraża sobie dnia bez telefonu. I tu zaczyna się problem.

KIEDY MOŻNA PODEJRZEWAĆ?

Niektórzy specjaliści mówią, że o uzależnieniu można mówić, jeśli częściej niż 60 razy dziennie spoglądamy na telefon.

– *To tak naprawdę łatwo policzyć* – mówi psycholog i psychoterapeuta Marta Bogucka. – *Uzależnienie można rozpoznać po tym, że gdy tylko odłożymy telefon, to od razu go chwytamy. Nie możemy się na niczym skoncentrować, odświeżamy co chwilę to, co przeglądamy w sieci. Uzależnienie jest kwestią indywidualną, czasem nie sięgamy*



po telefon 60 razy dziennie, tylko po prostu go nie odkładamy.

Zdaniem psycholog uzależnienie od telefonu można podejrzewać, kiedy reaguje się paniką na utratę zasięgu – dochodzi np. do takich sytuacji, że rezygnujemy z wycieczki do lasu, bo tam go nie będzie.

– *Proszę zobaczyć, co się dzieje, gdy padnie nawigacja – co ludzie robią? Od razu panikują! Nie potrafią inaczej myśleć, myśleć bez telefonu, to on dyktuje, jak żyć. Zamiast patrzeć na znaki drogowe osoba uzależniona od razu podjeżdża na stację benzynową, by naładować telefon.*

Skąd to się bierze? Z nowoczesnych technologii. Producenci telefonów dokładają do coraz nowszych modeli kolejne funkcje, aplikacje, komunikatory itd. Pokazują w ten sposób, że bez telefonu nie da się żyć. I stąd bierze się strach przed jego utratą.

REALNY PROBLEM

Określenia „nomofobia” użyto w 2008 r., kiedy na zlecenie Royal Mail przeprowadzono wśród Brytyjczyków badanie, z którego wynikało, że 53 proc. respondentów odczuwa niepokój, gdy nie mają pod ręką telefonu, tracą zasięg albo mają niski poziom naładowania baterii (czyli telefon może w każdej chwili ich zawieść i się wyłączyć). Jednak



nomofobia to coś więcej niż niepokój – to paniczny lęk przed utratą dostępu do telefonu. Zazwyczaj osoby z tym zaburzeniem zdają sobie sprawę, że ich lęki są bezpodstawne i irracjonalne, ale nadal zdarzają im się ataki paniki na samą myśl o odcięciu od telefonu.

– *Uzależnienie od telefonu jest bardzo powszechne, nasze społeczeństwo jest niedojrzałe, chociaż coraz więcej osób sprawdza, ile czasu korzysta z telefonu. Zdarzają się pacjenci, którzy nie mogą np. pracować, bo za dużo czasu spędzają w telefonie. Jednak o tym, że to przez telefon, często dochodzi się dopiero w gabinecie. Ludzie widzą, jak pewne sfery życia przestają działać, jednak przez małą refleksyjność nie zastanawiają się dlaczego. A coraz częściej spotyka się brak koncentracji i motywacji, zły nastrój, a to wszystko przez internet i pośrednio telefon – bo bardzo często sami obniżają sobie samoocenę, korzystając z ogromnej liczby portali społecznościowych – przypomina psycholog.*

UZALEŻNIENIE OD TELEFONU CZY INTERNETU?

Nad uzależnieniem od telefonu komórkowego warto zastanowić się już wtedy, kiedy sprawdzamy co chwilę, czy coś nowego nie pojawiło się w sieci – śledzimy obsesyjnie nie tylko portale społecznościowe, jak Twitter, TikTok czy Instagram, ale też aplikacje, pocztę czy nawet strony www. Paniczny lęk przed utratą telefonu z zasięgu ręki to trudny i złożony problem.

Pokutuje przekonanie, że problemem jest sam telefon, a nie treści, które nam przekazuje. To błąd. Komórka, jako nośnik przekazu, jest tylko gadżetem. To od nas zależy, jak ją wykorzystamy. Dlatego nomofobię często rozpatruje się w kontekście FOMO, czyli lęku przed utratą dostępu do informacji, czy też mówiąc bardzo skrótowo: uzależnieniem od życia wirtualnego, social mediów, od wykreowanej rzeczywistości.

Korzystając z telefonu komórkowego, warto zastanowić się nad tym, z czego korzystamy, w jakiej ilości czasu (ciągle sprawdzanie) oraz jak wpływa to na codzienne funkcjonowanie. Jeśli nie możemy skupić się na pracy czy spotkaniu ze znajomymi, bo sprawdzamy telefon, to znaczy, że czas ograniczyć korzystanie z telefonu.

– *Na uzależnienie się od telefonu są podatni ludzie z niską samooceną i podatni na opinię publiczną oraz osoby, które mają trudności w kontaktach interpersonalnych* – podkreśla psycholog Marta Bogucka.

WALKA

Walka z uzależnieniem to nie jest prosta sprawa. U wielu osób na samą myśl o tym, że telefon może „paść”, pojawiają się zawroty głowy, irracjonalny lęk, nadmierna potliwość, kołatanie serca czy też inne objawy charakterystyczne dla ataku paniki.

Bardzo często pojawiają się także trudności z prawidłowym rozpoznaniem problemu, czyli tego, że to przez tele-

fon i czas w nim spędzany pojawiają się problemy z koncentracją lub pogorszenie relacji rodzinnych.

Psycholog Marta Bogucka ma kilka porad, jak zdrowo korzystać z telefonu i ograniczyć jego używanie:

- ▶ Trzeba narzucić sobie i całej rodzinie (bo przecież uzależnienie dotyczy może także dzieci), ile czasu spędzamy dziennie w telefonie.
- ▶ W żadnym wypadku nie wolno zabierać dziecku telefonu – jest to rzecz atrakcyjna także dla dorosłych; zabieranie telefonu za karę nic nie da, a tylko pogorszy relacje.
- ▶ Bardzo dojrzałym zachowaniem jest szczerą rozmową z domownikami o problemie i próba ograniczenia czasu w telefonie.
- ▶ Można ustalić, że np. na noc wszystkie telefony odkładamy w jedno miejsce. Bardzo często z powodu korzystania z telefonu w nocy pojawiają się zaburzenia snu – białe światło z ekranu nie pozwala wzrosnąć melatoninie, przez co nie można zasnąć.
- ▶ Należy usuwać telefon z zasięgu swojego wzroku.
- ▶ Trzeba ustalić, z których aplikacji korzystamy, a które są zbędne, i je usunąć.
- ▶ Warto ograniczyć liczbę posiadanych mediów społecznościowych.
- ▶ Szkoły powinny ograniczać dzieciom korzystanie z telefonu, ale z tym bywa różnie.

– *Kiedy rodzice zauważają, że dziecko spędza dużo czasu z telefonem, należy przede wszystkim zastanowić się, z czego to wynika. Być może rodzic także spędza za dużo czasu w sieci i nie ma chwili dla dziecka, a ono w ten sposób zabija nudę. Należy porozmawiać z dzieckiem, jak razem wypracować ograniczenie – może przez wspólne spędzanie czasu? Ludzie nie potrafią rozmawiać z dziećmi, są agresywni, nie wiedzą, jak dotrzeć do dziecka. Mamy już dzieci, które nie znają życia bez internetu czy telefonu. Rodzice zabierają im je na tydzień, dwa, weekend, nie znając innego sposobu karania dziecka – mówi Marta Bogucka. I dodaje: – Warto wprowadzać dzieciom nowe zadania, jakieś obowiązki domowe. I trzeba pamiętać o tym, by robić coś wspólnie.* ■



ARTYSTYCZNE MEDALE OLIMPIJSKIE

Rodowód igrzysk olimpijskich sięga starożytności. Odbywały się co cztery lata ku czci Zeusa. Organizowane były w Olimpii, na Półwyspie Peloponeskim. Mogli w nich uczestniczyć wyłącznie mężczyźni. Pierwsze zawody przeprowadzono w 776 r. p.n.e. Jak podają mity, ich inicjatorem był Herakles Idajski, jeden z braci Kuretów, którzy opiekowali się Zeusem. Wydarzenie sportowe było tak wielkim świętem, że na czas ich trwania przerywano wojny i zawierano tzw. pokój boży. Nagrodą za zwycięstwo był wieniec z liści laurowych oraz sława, która okrywała sportowca i jego miasto.

Dla Greków sport miał wymiar zarówno religijny, jak i praktyczny. Piękno ciała oznaczało sprawność fizyczną, potrzebną na wojnach, które prowadzono między sportowymi spotkaniami. Rywalizacja budowała odwagę i moc ducha.

Idea ta została wskrzeszona przez barona Pierre'a de Coubertina, który w 1896 r. zorganizował w Atenach pierwsze nowożytne igrzyska olimpijskie. W 1960 r. z inicjatywy niemieckiego neurologa sir Ludwiga Guttmanna odbyły się pierwsze letnie igrzyska paraolimpijskie, a zimowe w 1976 r.

*Otoczyliśmy ziemię nową panoramą
I do taktu jej nowy podajemy krok,
Idziemy drżąc, jak pełne człowieka dynamo,
Tłoczące w głąb arterii gęsty, żyzny sok.*

Kazimierz Wierzyński, Defilada atletów

Mimo pandemicznych perturbacji wszystko wskazuje na to, że Letnie Igrzyska Olimpijskie 2020 staną się faktem. Paraolimpijskie zmagania rozpoczną się we wtorek 24 sierpnia i potrwać do niedzieli 5 września. W programie igrzysk paraolimpijskich w Tokio znalazły się 22 dyscypliny. Po raz pierwszy rywalizować będą zawodnicy uprawiający debiutujące w Tokio badminton i taekwondo.

LAURY OLIMPIJSKIE

Przytoczone fragmenty poetyckie wybieram z tomiku *Laur olimpijski*, zawierającego 14 wierszy Kazimierza Wierzyńskiego, który w 1928 r. na igrzyskach w Amsterdamie zdobył złoty medal. Jednym z pragnień barona Pierre'a de Coubertina była rywalizacja w sztuce. Chciał widzieć na podium olimpijskim włodarzy niesportowych dyscyplin, jak: literatura, architektura, rzeźbiarstwo, malarstwo czy muzyka. Mimo głosów sprzeciwu postawił na swoim. Wywalczył nawet złoty medal. W artystycznej części igrzysk nie brakowało Polaków.

*Ach – stopy już poderwał alarmowy sygnał,
Klin powietrza się w gardło aż do bólu wbił,
Galop ruchu mnie poniósł, oddech z piersi wygnął
I z wszystkich żył pompuje coraz więcej sił.*

Kazimierz Wierzyński, 100 m

Olimpijski sukces polski poeta zawdzięczał w dużej mierze tłumaczowi, który doskonale przełożył jego wiersze na niemiecki. W tym języku czytali je jurorzy i się zachwycili – mówiła literaturoznawczyni prof. Anna Nasiłowska w Polskim Radiu w 2012 r. Drugim medalem zdobytym przez polskich artystów w Amsterdamie był brąz dla grafika Władysława Skoczylasa (1883–1934) za jego cykl akwarel zatytułowanych *Plakaty*.

„Tygodnik Ilustrowany” pisał w sportowym stylu: „Brawo, Wierzyński! Brawo, Skoczylas! Dzięki Wam sztuka polska zamigotała nowym blaskiem w obliczu wszystkich narodów! Dzięki Wam, dzięki Waszej sztuce, znowu uczczono biało-czerwoną flagę na międzynarodowej arenie!”

ROZDZIAŁ SPORTU OD SZTUKI

Olimpijski Konkurs Sztuki i Literatury rozgrywany był aż do 1948 r. Pierwsze wyłamały się Helsinki. Zaczął się koniec idei łączenia sztuki ze sportem. Na sesji MKOl w Atenach w 1954 r. zdecydowano o wycofaniu się z pomysłu organizacji konkursów artystycznych. Ale pomimo zrezygnowania z rywalizacji o medale w sztuce Karta Olimpijska zobowiązuje organizatorów do włączania wydarzeń kulturalnych w program igrzysk.

*Wejść we mnie woda wonna, sucha,
Przeplucz mnie chłodnym potokiem,
Pod sercem źródło mi wybuchu
Wytchnieniem głębokiem.*

Kazimierz Wierzyński, Oddech

Faktem pozostaje wielki sukces Polaka, porównywany do Nagrody Nobla. Tomik postawił wysoką poprzeczkę literackiego pisania i patrzenia na sportowe wyczyny. „Właściwie nie wiem, kiedy napisałem *Laur olimpijski* – wyznawał medalista. – Sam się napisał. Nie miałem planu odrębnego cyklu, pisałem, kiedy wiersze przychodziły mi pod pióro i odkładałem je na bok”.

Jeden z krytyków literackich uznał, że poeta ustanowił własny rekord świata w poetyckim opisywaniu sportu.

Może powróci rywalizacja o olimpijskie medale między poetami? Przed nami letnie igrzyska w Tokio, a w 2022 r. zimowe w Pekinie. Poeci na start: pora opisać sportowe emocje, których będziecie świadkami.

Kazimierz Wierzyński (wybór z tomiku *Laur olimpijski*)

100 m

*Każdy muskuł się zwinął w kłębek, jak sprężyna,
I na cięciwie ciała niecierpliwie drży,
Motor serca już w uszach walił mi zaczyna,
Gotowe! Starter, strzelać! Raz – dwa – trzy!*

*Ach – stopy już poderwał alarmowy sygnał,
Klin powietrza się w gardło aż do bólu wbił,
Galop ruchu mnie poniósł, oddech z piersi wygnął
I z wszystkich żył pompuje coraz więcej sił.*

*Burza kroków mych teraz zniszczy cię, rozgniecie,
Milionem razów zgnębi, nim dojdiesz do stu –
Przestrzeni nienawistna! – rozpięta na mecie
Białym pasmem, co krzyczy, że to jest już tu.*

*Ostatnim jeszcze susem dopaść cię drapieźnie,
Z taśmą na piersiach poczuć się lekkim, jak puch,
I z uśmiechem cię w sercu pomieścić, jak bieźnię,
Jak treść twą tajemniczą, niustanny ruch.*

Skok o tyczce

*Już odbił się, już płynie! Boską równowagą
Rozpina się na drzewcu i wieje, jak flagą,
Dolata do poprzeczki i z nagłym trzepotem
Przerzuca się jak gdyby był ptakiem i kotem.*

*Zatrzymajcie go w locie, niech w górze zastygnie,
Niech w tył odrzuci tyczkę, niepotrzebną dźwignię,
Niech tak trwa, niech tak wisi, owinięty chmurą,
Rozpylony w powietrzu, leciutki jak pióro.*

*Nie opadnie na siłach, nie osłabnie w pędzie,
Jeszcze wyżej się wzniesie, nad wszystkie krawędzie,
Odpowie nam z wysoka, odkrzyknie się echem,
Że leci prosto w niebo, jest naszym oddechem.*

Spartanin

*Drobna garsteczka człowieka
w trudzie się wielkim przesila,
Z nóg setki kroków wyrzuca
i setki oddechów z płuc,
Na bieżni kręci się wkoło
wielka za miłą miłą,
Jakież olbrzymie zmęczenie
trzeba na drodze tej zmóc?!*

*Trzeba to serce szalone,
co skacze z piersi do gardła,
Ścisnąć i zdusić, jak w garści,
i trzymać tysiącem rąk,
Trzeba tę zgubę, co czyha,
co wkoło się rozpostarła,
Spętać, oplątać i związać,
omotać, omotać w krąg.*

*Płuca niech oddech wyplują,
niech z piersi, jak kamień spada,
Stopami trzeba, jak nożem,
przestrzeń przekłętą siec,
A w uszach dzwoni już pogoń,
z tyłu już brzmi galopada,
Wzbiera i rośnie, jak przyptyw,
i huczy, jak wielki wiec.*

*Nie traćcie teraz na próżno
ani okruchu sekundy,
Każdy ułamek ma wagę
ołowiu i ciężkich brył,
Zbliżamy się do finiszu,
do piekła ostatniej rundy.
Wątki człowieku, wybieraj!
Czy masz jeszcze tyle sił?*

*O bracie, wielki zwycięzco,
czy tchu ci jeszcze wystarczy,
Chwiejesz się w nogach podcięty,
kołyszysz, jak śmieszny bąk,
I padasz – padasz na bieżni,
na twardej, spartańskiej tarczy!*

*Zbyt ciężko na niej cię podnieść!
Zabrakło tysiąca rąk*



CZEKAMY NA WASZĄ TWÓRCZOŚĆ

Piszcie na adres redakcji:

„Integracja”, ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa,
e-mail: janka.graban@integracja.org

WARTO OBEJRZEĆ W KINIE, NA DVD, PORTALU FILMOWYM



SEKSTERAPIA

Sesje, scen. i reż. Ben Lewin, muz. Marco Beltrami, zdj. Geoffrey Simpson, prod. USA 2012

Fabula została oparta na artykule z „The Sun” *Spotkania z seksurogatką*, opublikowanym w maju 1990 r.

Bohaterem jest sparaliżowany Mark, który zbliża się do czterdziestki i nie zna „smaku” kobiety. Wyznaje pragnienie spowiednikowi. Postanawia wynająć w tym celu zawodową seksurogatkę. W obawie o swoją sprawność optaca terapeutkę, której specjalnością jest praktyczne leczenie zahamowań seksualnych.

W rolach głównych wystąpili: John Hawkes, Helen Hunt, William H. Macy i Moon Bloodgood. Po seansie osoba na wózku napisała, że „film jest bardzo ważny. Przetłumaczy pewne tabu, pokazuje światu ludzi zdrowych, że niepełnosprawni też są zdolni do normalnego życia, również seksualnego. Czasem wymaga to po prostu więcej starań niż u innych. Problemy, których doświadczał bohater, czyli odrzucenie ze strony potencjalnych partnerek, bo np. „kocham Cię, ale nie w ten sposób” (tak jak Amanda), spotykają chyba każdą osobę niepełnosprawną, ja również kilkakrotnie sytuacji doświadczyłem.

Nie zamierzam więc potępiać moralnych wyborów Marca. Wynajmując „asystentkę”, przekonał się, że jego współżycie jest możliwe i poznał swoje ciało. To otworzyło mu drogę do normalnego związku”.

Film można obejrzeć m.in. na Vod.pl i Cda.pl.



FILMY BEZ BARIER

Bogowie (z napisami i audiodeskrypcją), reż. Łukasz Palkowski, scen. Krzysztof Rak, zdj. Piotr Sobociński jr., muz. Bartosz Chajdecki, prod. Polska 2014

Coraz więcej portali włącza do oferty obrazy dostępne, np. Vod.pl, skąd polecamy superfilm, znakomicie zrobione dzieło, oparte na historii życia prof. Zbigniewa Religi, słynnego polskiego kardiochirurga, pioniera przeszczepów serca.

Główną rolę fenomenalnie zagrał Tomasz Kot. Podczas 39. Festiwalu Filmowego w Gdyni został nagrodzony za najlepszą pierwszoplanową rolę męską.

Otrzymaliśmy poruszający portret odważnego lekarza i dzielnego człowieka, który nie był aniołem, ale ratował ludzi.

To kawał świetnego kina. **UWAGA! Stowarzyszenie „De Facto” z Płocka i Dział Zbiorów dla Niewidomych GBPiZS udostępniają filmy dla osób z dysfunkcją wzroku. Można je znaleźć w Krajowym Zasobie Cyfrowych Filmów z Audiodeskrypcją dla Osób Niewidomych. Ostatnio trafiło do niego 88 nowych filmów. Wśród nich takie rarytasy jak: *Rzymskie wakacje*, *Cicha noc*, *Jak pies z kotem*, *Solidarność według kobiet* i *Maudie*.**



LEKCJE EMPATII

Amatorzy, scen. i reż. Iwona Siekierzyńska, zdj. Michał Popieł-Machnicki, muz. Marzena Majcher, prod. Polska 2020

Obraz stworzony z myślą o wszystkich, którzy borykają się z problemami życia codziennego, zdedykowany został mamie i bratu reżyserki. Film z udziałem osób z niepełnosprawnością wsparli aktorzy zawodowi: Roma Gąsiorowska, Wojtek Solarz, Anna Dymna, Mariusz Bonaszewski, Krzysztof Kowalewski.

Historia zaczyna się w momencie, kiedy teatr Krzyśka „Biuro Rzeczy Osobistych” (tworzony przez aktorów z niepełnosprawnością intelektualną) wygrywa festiwal. Nagrodą ufundowaną przez teatr zawodowy jest możliwość zrealizowania spektaklu. Wielka radość, wielka szansa, wielkie oczekiwania. Michał Walkiewicz, redaktor naczelny portalu Filmweb.pl, napisał m.in., że „to artystyczne kino wysokiego konceptu i – nie bez szkody dla jego emocjonalnej intensywności oraz psychologicznej głębi – całość da się streścić w jednym zdaniu.

Oto grupa niepełnosprawnych intelektualnie artystów wystawia *Hamleta*. Albo *Makbeta*. Albo *Romeo i Julię*. Jeszcze nie wiedzą. To kino szlachetne w ambicjach i eleganckie w formie. Potrzebne jak nigdy...”. Film ma Nagrody Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych 2020 w Gdyni oraz Nagrodę Sieci Kin Studyjnych i Lokalnych.

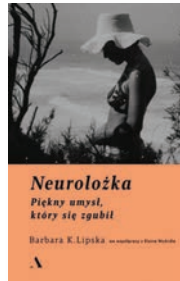
W kinach studyjnych Warszawy pojawił się w końcu maja br.



WARTO PRZECZYTAĆ...

ULECZYĆ SIEBIE

Barbara Lipska, Elaine McArdle, *Neurolożka. Piękny umysł, który się zgubił*, Wyd. Agora 2020



Książkę napisały lekarka i dziennikarka. Jedna urodziła się, wychowała i wykształciła w Warszawie. Jest chemikiem oraz doktorem nauk medycznych. W 1989 r. wyemigrowała z rodziną do USA. Rozpoczęła tam staż w Narodowym Instytucie Zdrowia Psychicznego w Bethesda. Jej pasją są maratony i triathlon. W 1999 r. ukończyła maraton w Nowym Jorku. Mieszka z mężem w Annandale w Wirginii.

Dруга mieszka z mężem w Portland w stanie Oregon. Jest redaktorem. Oprócz spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi uwielbia jogę, spacerować, surfing i pisanie.

Książka jest historią Barbary Lipskiej, która w wyniku nowotworu mózgu doświadczyła wielu trudnych przeżyć. Jak zachowuje się psychika ludzka w ekstremalnych stanach? Fakty poruszają do głębi. Przeczytajcie, jak neurolożka wygrała z chorobą, choć lekarze nie dawali jej nadziei. Autorki mówią o cudzie. Co takiego się stało?

UCZUCIA I ZASADY

Hanna Bilińska-Stecyszyn, *Wbrew pozorom*, Wyd. Silver 2021



Drukowanie książek dużą czcionką jest dobrze widziane i coraz więcej wydawnictw wydaje je w formacie dostosowanym do potrzeb słabowidzących czytelników. Oto tak wydana powieść. Jej atutem jest także wiek Autorki, która marzenia o pisaniu zaczęła realizować dopiero na emeryturze. Współpracuje z zielonogórkimi „Inspiracjami”, warszawską Moją Przestrzenią Kultury i biuletynem „Gubin i Okolice”. W 2019 r. 100-letnie urodziny nieżyjącej mamy uczciła wydaniem wspomnień pt. *Pelunia*, które otrzymały nominację do Lubuskich Wawrzynów Literackich.

Autorka bardzo kocha swoją rodzinę, w związku małżeńskim jest już 44 lata. Jako zodiakalny Rak uwielbia wodę i kontakt z naturą. W miarę sił realizuje kajakarską pasję. Co do pisania... odpowiada, że przed nią jeszcze nie jeden dystans. Historie bohaterów są z życia wzięte i dotyczą tego, co prowadzi nas do szczęścia. Uległe życie czy branie go w swoje ręce?

WALCZĄCY O SIEBIE

Rafał Waliszewski, *Historia prawdziwa patykiem pisana oraz Dogonić wózkiem szczęście*, wyd. Borgis 2020

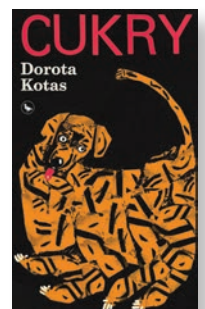


Autor po szkole samochodowej pracował jako lakiernik. Planował otworzyć warsztat samochodowy, ale po wypadku motocyklowym w 1998 r. został sparaliżowany. Musiał zaważać o życie i nauczyć się wszystkiego od nowa. Dzisiaj motywuje do samodzielności. Napisał dwie książki: autobiografię i powieść, w której bohater jest jego alter ego. Fabuła zawiera to, czego zabrakło piszącemu i wielu osobom z niepełnosprawnością. Marzenia związane z prawdziwą miłością i seksualnym spełnieniem nabierają wyrazu i formy literackiej, ale czy kiedykolwiek staną się rzeczywistością?

Pierwszą książkę pisał pięć lat. Z drugą poszło dużo szybciej – dwa lata. Kolejną planuje stworzyć w 1,5 roku. Jest znany w swoim Unistawiu (w woj. kujawsko-pomorskim). „Ludzie w okolicy nie kojarzą mnie z poważnym wypadkiem, którego doznałem, ale z książkami, które piszę. Cieszę się, to coś pozytywnego. Kiedy ktoś mnie chwali, mama jest ze mnie dumna...” – wyznał w reportażu A. Waszkiewicz w „Gazecie Wyborczej”.

DYSKRYMINACJA KRZYŻOWA

Dorota Kotas, *Cukry*, Wyd. Cyranka 2021



Autorka – rocznik Integracji – 1994. Pochodzi z Garwolina. Studiowała filologię polską, animację kultury oraz socjologię stosowaną i antropologię społeczną na Uniwersytecie Warszawskim. Za debiut *Pustostany* otrzymała m.in. dwie nagrody literackie. A między nimi – diagnozę zespołu Aspergera w wieku 26 lat.

Jest członkinią rady Fundacji Dziewczyny w Spektrum. Mieszka w Warszawie ze swoją partnerką i zwierzętami.

Bohaterką jej książki jest dziewczyna, która dostała taką diagnozę. Co to oznacza? Motywem przewodnim powieści jest okres dojrzewania, które było piekłem dla Autorki. „To bardzo trudne doświadczenie dla każdej dziewczynki. Ale dla dziewczynki w spektrum i jednocześnie lesbijki z małego miasta jest jeszcze trudniejsze – wyznała w rozmowie z Mateuszem Różańskim na portalu Niepełnosprawni.pl.

Warunkiem otrzymania prezentowanych tytułów jest krótki opis Waszych marzeń. Prosimy przysyłać opisy na adres: Janka Graban, Magazyn Integracja, ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa lub: janka.graban@integracja.org – z dopiskiem wybranego tytułu, który pragniecie otrzymać. Będzie to dla nas cenna podpowiedź, ale nie gwarancja tego, że dany tytuł otrzymacie.

CZYTELNICZY PYTAJĄ

Zachęcamy do dzielenia się wątpliwościami i opisywania problemów dnia codziennego: opieki, pracy, orzeczeń, ulg i uprawnień.



Na Państwa listy odpowiada
ANITA SIEMASZKO, prawnik.
Listy prosimy kierować na adres e-mail:
redakcja@integracja.org

TURNUS

Złożyłem w swoim PCPR-ze wniosek o dofinansowanie ze środków PFRON turnusu rehabilitacyjnego, dodając do tego kopię orzeczenia o niepełnosprawności oraz skierowanie od lekarza na turnus. Powiedziano mi, że jeszcze trzeba zrobić wywiad środowiskowy.

Na jakiej podstawie mam być poddawany takiej procedurze? Nikt nie umiał mi tego wyjaśnić.

Co na to przepisy prawa?

Czy w przypadku ubiegania się osoby niepełnosprawnej o dofinansowanie uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym powiatowe centrum pomocy rodzinie powinno przeprowadzić u wnioskodawcy wywiad środowiskowy? Proszę o odpowiedź.

Eugeniusz H.

Kwestia przeprowadzania wywiadów środowiskowych uregulowana jest w art. 107 *Ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej* (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 1876 z późn. zm.), która wyraźnie określa sytuację, w których przeprowadza się rodzinny wywiad środowiskowy. Do takich sytuacji nie należy ubieganie się osoby niepełnosprawnej o środki Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Ani *Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych* (Dz.U. z 2021 r. poz. 573), ani *Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 15 listopada 2007 r. w sprawie turnusów rehabilitacyjnych* (Dz.U. Nr 230, poz. 1694 z późn. zm.) nie nakładają takiego obowiązku przy rozpatrywaniu wniosków.

Nie ma zatem żadnych podstaw prawnych do przeprowadzania wywiadów środowiskowych w celu rozpatrzenia wniosków o dofinansowanie uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym.

Więcej informacji na temat turnusów znajdzie Pan tutaj: www.pfron.org.pl/osoby-niepelnospprawne/rehabilitacja/turnusy-rehabilitacyjne/

KARTA DUŻEJ RODZINY

Jestem matką trójki zdrowych dzieci oraz dziecka z głęboką niepełnosprawnością. Jedno z dzieci zaraz ukończy 18. rok życia, czyli nie będzie miało prawa do ustalonych ulg? Natomiast co będzie z chorym dzieckiem, gdy dojdzie do pełnoletności? Pytałam o to w naszym MOPS, ale odpowiedź była niejednoznaczna, dlatego piszę do Integracji.

Grażyna T.

Ustawa z dnia 5 grudnia 2014 r. o Karcie Dużej Rodziny (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 1348, 2400) stanowi w Art. 4.1., że prawo do posiadania Karty przysługuje członkowi rodziny wielodzietnej, przez którą rozumie się rodzinę, w której rodzic (rodzice) lub małżonek rodzica mają lub mieli na utrzymaniu łącznie co najmniej troje dzieci bez względu na ich wiek. 2. Członkami rodziny wielodzietnej są: 1) rodzic (rodzice); 2) małżonek rodzica; 3) dziecko.

2b. Prawo do posiadania Karty przysługuje odpowiednio dziecku:

- 1) w wieku do ukończenia 18. roku życia;
- 2) w wieku do ukończenia 25. roku życia – w przypadku gdy dziecko uczy się w: a) szkole – do dnia 30 września następującego po końcu roku szkolnego, b) szkole wyższej – do dnia 30 września roku – w którym jest planowane ukończenie nauki;
- 3) bez ograniczeń wiekowych – w przypadku dzieci legitymujących się orzeczeniem o umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności. Karta jest przyznawana dziecku legitymującemu się orzeczeniem o umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności, w wieku powyżej 18. roku życia – na okres ważności orzeczenia. Aby z uprawnień Karty Dużej Rodziny (KDR) skorzystać, oprócz orzeczenia o umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności należy przedstawić dokument potwierdzający tożsamość. Reasumując, jeśli Pani niepełnosprawne dziecko będzie dysponowało orzeczeniem o umiarkowanym lub znacznym stopniu, może korzystać z uprawnień KDR, póki orzeczenie o niepełnosprawności jest ważne, bez względu na wiek.



SZCZEPIENIE NIEWSKAZANE

Nie wiem, czy to pytanie do prawnika, ale mam problem, z którym nie mogę sobie poradzić. Jestem po pierwszej dawce szczepienia przeciw COVID-19, po której wystąpiła ciężka reakcja alergiczna.

Wtedy przypomniłam sobie, że już coś takiego przeżyłam przy innej szczepionce. W takiej sytuacji mój lekarz zasugerował, abym nie brała drugiej dawki. Czy mam uzyskać stosowne zaświadczenie?

Daniela R.

Wstrząs anafilaktyczny po pierwszej dawce jest bezwzględny przeciwwskazaniem do podania drugiej dawki. W efekcie pacjent pozostaje nie w pełni zaszczepiony. Sądzę, że zaświadczenie o wystąpieniu ciężkiej reakcji alergicznej może okazać się pomocne, ale czy wystawienie takiego zaświadczenia jest obowiązkiem lekarza, należałoby potwierdzić w NFZ.

Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590; całodobowy kontakt, 7 dni w tyg.: www.nfz.gov.pl. ■

Dołącz do akcji:

Facebook.com/PrzewijamyPolske
Niepelnosprawni.pl/przewijamypolske



Koalicja:



Stowarzyszenie Żurawinka

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”

ZAWIADOM ZUS o każdej zmianie adresu

Zakład Ubezpieczeń Społecznych wysyła korespondencję do swoich klientów na adres, który ostatnio podali. Jeśli adres jest nieaktualny, a ZUS wyśle tam korespondencję, to uzna, że została doręczona. Skutki tego będą więc obciążały klienta.

Jeśli adres jest nieaktualny, to z korespondencją może się zapoznać osoba do tego nieuprawniona. W takim przypadku jest ryzyko, że prawa i wolności związane z udostępnieniem danych osobowych zawartych w korespondencji będą naruszone. Może to spowodować szkody materialne i niematerialne, w tym tak poważne, jak kradzież tożsamości, nadużycia i straty finansowe, naruszenie dobrego imienia. Jeśli klient ZUS upoważnił przedstawiciela lub pełnomocnika do załatwiania spraw w Zakładzie w jego imieniu, to również on musi poinformować ZUS o zmianie adresu do korespondencji, w tym adresu elektronicznego.

NOWY WNIOSEK DO ZMIANY DANYCH W ZUS Na uproszczonym wniosku EZP można zgłosić w ZUS zmianę danych osobowych i adresowych oraz sposób wypłaty świadczeń.

Można skorzystać z tego wniosku, jeśli klient ZUS chce otrzymywać swoje świadczenie na rachunek w banku albo chce zmienić numer rachunku bankowego. Wypłata świadczeń na konto bankowe gwarantuje szybkie i terminowe ich otrzymywanie bez konieczności wychodzenia z domu.

Więcej informacji o korzyściach z pobierania świadczeń z ZUS znajduje się na stronie internetowej kampanii „Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo”.

Wniosek EZP jest dostępny na Platformie Usług Elektronicznych ZUS w zakładce [Ogólny], [Ubezpieczony] lub [Świadczeniobiorca]. Można go wyszukać i utworzyć na trzy sposoby – w menu bocznym w zakładce:

- ▶ [Dokumenty i wiadomości]>[Dokumenty robocze],
- ▶ [Usługi],
- ▶ [Panel świadczeniobiorcy] > [Moje dane] > [Zgłoszenie zmiany danych] – jeśli osoba jest świadczeniobiorcą. ■


EZP

WNIOSEK
O ZMIANĘ DANYCH OSOBY ZAMIESZKAŁEJ W POLSCE

Instrukcja wypełniania

Wypełnij ten wniosek, jeśli mieszkasz w Polsce i chcesz:
 – zgłosić nam zmianę danych adresowych, osobowych lub rachunku bankowego,
 – zgłosić, żebyśmy przekazywali Twoje świadczenie na rachunek bankowy.
 Na podstawie tego wniosku zmienimy Twoje dane w ZUS.
 Jeśli mieszkasz za granicą i chcesz zmienić dane, wypełnij formularz EZZ lub ZUS-RZ-WZD-01.

1. Wypełnij WIELKIMI LITERAMI
2. Pola wyboru zaznacz znakiem **X**
3. Wypełnij kolorem czarnym lub niebieskim (nie okółkiem)
4. W danych wnioskodawcy podaj **adres do korespondencji** w tej sprawie

Dane wnioskodawcy

PESEL:

Rodzaj, seria i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość:
Jeśli nie masz numeru PESEL, podaj serię i numer innego dokumentu

Imię:

Nazwisko:

Ulica:

Numer domu: Numer lokalu:

Kod pocztowy:

Miejscowość:

Numer telefonu:
Podaj numer telefonu – to ułatwi nam kontakt w Twojej sprawie

Zakres wniosku
 Wybierz czego dotyczy wniosek. Wypełnij tylko te części wniosku, które dotyczą zmienionych danych

Wniosek dotyczy: zmiany danych adresowych zmiany nazwiska/ imienia wypłaty świadczenia na rachunek bankowy w Polsce

Dane dotyczące świadczenia

Podaj rodzaj i numer świadczenia. W przypadku świadczenia zagranicznego, podaj nazwę państwa i instytucji, która wydała decyzję

Zakład Ubezpieczeń Społecznych w internecie – www.zus.pl
Strona 1 z 3



Otrzymuj świadczenia z ZUS na konto i bądź bezpieczny!



**BEZPIECZNIE
ZDROWO
BEZGOTÓWKOWO**



Dowiedz się od nas, jak to zrobić:
www.zus.pl
 22 560 16 00
 albo w placówce



SZANSA NA STYPENDIUM!

Bardzo byśmy chcieli, aby Piotr Pawłowski doczekał się naśladowców – przyszłych liderów, którzy będą kontynuowali Jego dzieło, gdyż w wielu obszarach życia osób z niepełnosprawnością wciąż jest wiele do zrobienia.

Chcemy, aby żywym pomnikiem Piotra był Fundusz Wieczysty Jego imienia, który będzie wspierał ludzi aktywnych, działających na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnością.

Wspólnymi siłami budujemy żywy pomnik, czyli:



Każdego roku za pomocą stypendium będziemy wspierać wybrane przez Kapitułę w ramach konkursu:

- ♦ osoby z niepełnosprawnością,
- ♦ w wieku 18–35 lat,
- ♦ zaangażowane w rozwój inicjatyw obywatelskich na rzecz integracji osób z niepełnosprawnością,
- ♦ działające w ramach organizacji pozarządowej, której siedziba znajduje się w miejscowości do 20 tys. mieszkańców.



Wnioski można składać do 31 sierpnia br.

Oto 5 zasad stypendium:

1.

Szukamy osoby z niepełnosprawnością, uważamy bowiem, że o tym, co jest do załatwienia, nikt nie wie tak wiele jak ludzie, którzy „na własnej skórze” doświadczają trudności. To oni są świadomi, czego im najbardziej potrzeba, jaka zmiana powinna się wydarzyć, ale też często – jak do niej doprowadzić.

2.

Szukamy osób w wieku 18–35 lat, a więc na początku drogi życiowej. Młodzi ludzie często po swoim patrzą na świat. Nie godzą się na to, co było i co jest. Chcą być inaczej, lepiej. Stypendium może być dla nich wsparciem pierwszego, najważniejszego, ale i najtrudniejszego kroku w realizacji założonego celu.

3.

Szukamy kogoś, kto działa na rzecz innych osób z niepełnosprawnością, ich integracji społecznej i rozwoju. Kogoś, komu nieobce są inicjatywy obywatelskie. Kogoś, kto zamiast stwierdzić: „załatwicie to za mnie”, sam weźmie się do pracy na rzecz szerszej grupy osób z niepełnosprawnością.

4.

Szukamy osoby działającej w ramach organizacji pozarządowej. Życie Piotra Pawłowskiego pokazuje bowiem wyraźnie, że najwięcej osiągnąć można, pracując wspólnie z innymi, gdy ścierają się pomysły i opinie, gdy można liczyć na wsparcie oraz wspólnie przeżywać wydarzenia i świętować sukcesy.

5.

Szukamy osób aktywnych w małych miejscowościach, do 20 tys. mieszkańców. W dużych miastach jest zazwyczaj łatwiej o wsparcie w aktywności, znalezienie ludzi do współpracy, a także zapewnienie funduszy. Chcemy dać szansę osobom z mniejszych ośrodków. Potrzeba zmian jest tam tak samo silna. A może nawet silniejsza.

Więcej informacji: www.stypendiumpiotra.pl



**Fundusz
Podwójne
Wyzwanie**



**AKADEMIA ROZWOJU
FILANTROPII W POLSCE**

SZERMIERKA
 TURNIEJ
 PUCHAR
 ZGRUPOWANIE
 MISTRZ
 OLIMPIADY SPECJALNE
 ZWYCIĘSTWO
 PORAZKA
 HANDBIKE
 REKREACJA
 TOKIO
 KULTURA FIZYCZNA
 BRAŹ
 ZAWODNIK
 WYNIK
 SPOWRT
 PODIUM
 GOALBALL
 ZŁOTO
 CROSSFIT
 START
 MEDAL
 META
 TRANSMISJA
 JUNIOR
 HALA SPORTOWA
 FINAŁ
 STADION
 REKREACJA
 IGRZYSKA
 KADRA
 REHABILITACJA
 MŁODZIK
 SREBRO
 FUTSAL
 KIBIC
 TRENER
 BOCCIA
 SENIOR
 REKORD
 KONDYCJA
 PARAOLIMPIADA
 AMP FUTBOL
 RYWAL
 MISTRZOSTWA
 ROZGRYWKI

Numer 4/2021 „Integracji” będzie dofinansowany ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu

INTE
GRA
CJA



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.