



INTEGRACJA

Ukazuje się od 1994 roku

MAGAZYN DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

LATO czeka



**Domy NIEMOCY społecznej • Powody picia WODY
BANKOMAT bez barier • Funkcjonalna ŁAZIENKA**



Dlaczego tracić
choćby decybel z życia?



BestSound™
Technology

Siemens Aquaris. Wodoszczelny aparat słuchowy firmy Siemens.

Szybki prysznic lub skok do wody - z aparatem Aquaris firmy Siemens jesteś gotowy na wszystko. A to dlatego, że innowacyjny aparat słuchowy Aquaris jest wodoszczelny do 1 metra pod wodą. Pot i kurz również nie stanowią dla niego przeszkody. Z kolei dzięki technologii BestSound w każdej sytuacji możesz cieszyć się krystalicznie czystym dźwiękiem.
Odkryj go na: www.siemens.pl/audiologia

Answers for life.

SIEMENS

Taka prawda

Fot. Jerzy Kośnik



Po przeczytaniu na portalu www.niepełnosprawni.pl relacji z Sejmu, zatytułowanej „Po burzliwych obradach PFRON uratowany do 2015 r.”, zacząłem się zastanawiać, czy oponenti tamtej debaty w pełni rozumieją, komu i czemu służy ta instytucja? Czy zdają sobie sprawę, jak przez ostatnie 20 lat dzięki Funduszowi zmieniła się w naszym kraju sytuacja osób z niepełnosprawnością? Jak wiele osób, a także różnych instytucji i organizacji pozarządowych rozwinęło swoje działania. Nie ukrywam, że dzięki PFRON wydawany jest także magazyn „Integracja”.

Już dawno przekonałem się, że nikt nie zainwestuje prywatnych pieniędzy w gazetę dla naszego środowiska. I dlatego „Integracja” od zarania musiała szukać szansy swego istnienia przede wszystkim w środkach publicznych. Od lat PFRON jest strategicznym partnerem naszego magazynu. Trzeba powiedzieć wprost, że bez dotacji z Funduszu nie byłoby tej gazety. Taka jest prawda. Dotacja jednak nie pokrywa całkowicie kosztów związanych z wydawaniem „Integracji”, dlatego zbieramy też środki od naszych Czytelników, m.in. w formie 1% podatku, a także zapraszamy różne firmy do współfinansowania każdego numeru w postaci reklam.

Ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, dzięki której powstał PFRON, otworzyła nowy rozdział w życiu wielu osób. Wiem, że te środki zmieniły niejedno życie. Niejedna organizacja wpłynęła na zmiany w naszym kraju. Wiele firm zaczęło zatrudniać pracowników z niepełnosprawnością. Obalono wiele mitów i barier. I wiem jeszcze jedno: gdyby nie było tej ustawy i PFRON, byłibyśmy w innym miejscu. Niestety, bardziej zadowolony...

**W imieniu redakcji „Integracji”
dziękuję Wszystkim, którzy przekazali
swoją 1% podatku na nasz magazyn.**

redaktor naczelny

w numerze

FAKTY I OPINIE

- 3 Od redaktora...
- 4 Z kraju
- 6 Jak zamówić wysyłkę „Integracji” do domu
- 8 Listy Czytelników
- 9 Paczka Integracji

SPOŁECZEŃSTWO

- 10 **Sprawa dla Integracji • Tor przeszkód na stadion**
– w jaki sposób kibic na wózku dostanie się na Stadion Narodowy
- 14 **Sprawa dla Integracji • Domy pomocy w niemocy**
– najwyższy czas na gruntowne zmiany w polskim systemie opieki
- 18 **Bez uprzedzeń – Jak to jest nie widzieć?**
– czyli o co najczęściej ludzie pytają osoby niewidome
- 22 **Prosto z mostu • Każdemu wolno kochać** – dobry seks jest terapią na wiele bolączek

ŻYJMY LEPIEJ

- 25 **Piórem poety • Ramię natury**
- 26 **Podróże • Wakacje grzechu warte**
– dostosowane miejsca i gwarantowana pogoda czekają na... Teneryfie
- 30 **Poradnik konsumenta • Minerale w płynie** – o wodzie bez lania wody
- 34 **Poradnik architektoniczny • Samodzielna toaleta** – co zrobić, by poradzić sobie w ustronnym miejscu
- 38 **Poradnik finansowy • Cała sieć dla klienta** – celem banku jest dostosowanie oferty do potrzeb klientów, a nie odwrotnie
- 40 **Poradnik turystyczny • Dobra pora na biwak**
– pomysł na wakacje na polu namiotowym
- 44 **Poradnik zdrowotny • Czas na dobranoc**
– bezsenność to nierzadka przypadłość, ale coraz lepiej poznawana



Fot. Ada Herbut

KULTURA I EDUKACJA

- 47 **Ze świata** – przegląd ciekawych doniesień
- 48 **Internet • Strefa wolna** – w sieci można być odbiorcą, ale i twórcą jej zasobów
- 50 **Kalejdoskop** • Wybór artykułów i książek

CENTRUM INTEGRACJA

- 52 **Prawnik w redakcji • Czytelnicy pytają**
- 54 **Bądź na bieżąco • Jesteśmy na wczasach...**
– skąd, co i ile można dostać, aby skorzystać z turnusu i leczenia
- 56 **Miejsce na ziemi • Chcieć to móc**
– klub tenisowy z Leszna zaprasza na treningi
- 58 **Rozmaitości**

Dostępne wybory coraz bliżej

Na podpis prezydenta czekają zmiany w prawie wyborczym. Zgodnie z jego nowelizacją, przyjętą przez Sejm, osoby z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności będą mogły głosować korespondencyjnie, a osoby z dysfunkcją wzroku – za pomocą nakładek w brajlu na karty do głosowania. Dostępna będzie też darmowa infolinia i informacyjne materiały drukowane, możliwe także do zamówienia do domu. Do końca 2014 r. dostosowanych ma być 20 proc. lokali wyborczych, po tej dacie – 1/3 lokali. Zmienione prawo wyborcze wejdzie więc w życie jeszcze przed jesiennymi wyborami do Sejmu. (tp)



Nagrody dla SPI

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, wydawca „Integracji”, zostało nagrodzone przez Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Jarosława Dudę z okazji 20-lecia systemu wsparcia osób z niepełnosprawnością. Natomiast w Europejskim Dniu Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych, Piotr Pawłowski, Prezes Stowarzyszenia i redaktor naczelny „Integracji”, otrzymał z rąk Marka Michalaka, Rzecznika Praw Dziecka, nagrodę honorową Pro Infantis Bono.



Pokolenie ustawy

W czerwcu br. uroczystie obchodzono (na zdj.) 20. rocznicę istnienia *Ustawy o zatrudnianiu i rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych*, a tym samym funkcjonowania całego systemu wspierania osób z niepełnosprawnością w Polsce. Ustawa była odpowiedzią na zmieniające się czasy – koniec gospodarki nakazowej i początek gospodarki wolnorynkowej. Jednocześnie powoływała do życia PFRON i tworzyła stanowisko Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Fundusz finansowany był przez pracodawców, którzy nie zatrudniali ustawowego odsetka osób z niepełnosprawnością. Ustawa uściślała status zakładów pracy chronionej oraz pozwalała na tworzenie warsztatów terapii zajęciowej. W 1997 r. *Ustawę o zatrudnianiu* zastąpiła *Ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych*, do dziś wielokrotnie nowelizowana. (tp)



PFRON uratowany

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych do 2015 r. będzie najprawdopodobniej funkcjonował w obecnej formule. 54 posłów różnych partii, czyli wszyscy obecni na posiedzeniu połączonych sejmowych Komisji Finansów Publicznych oraz Polityki Społecznej i Rodziny, zgodnie zagłosowało 28 czerwca br. za przyjęciem w pierwszym czytaniu do dalszych prac *Ustawy o zmianie ustawy – Przepisy wprowadzające ustawę o finansach publicznych*. Uchwalona w 2009 r. *Ustawa o finansach publicznych* zakładała utratę osobowości prawnej PFRON, tak jak i innych funduszy celowych, już 1 stycznia 2012 r. Utrata osobowości prawnej oznaczałoby przekształcenie Funduszu w rachunek bankowy, pozostający w dyspozycji ministra pracy i polityki społecznej.

Poseł Sławomir Piechota, sprawozdawca nowej ustawy, odnosząc się m.in. do przesunięcia daty likwidacji osobowości prawnej PFRON z 2012 na 2015 r., wyraził nadzieję, że „trzy lata to jest ten czas, w którym będziemy mogli na spokojnie, precyzyjnie przeanalizować, jak powinien w przyszłości ten system funkcjonować, żeby realizować stawiane przed nim zadania”. (tp)

O godność dziecka

Z okazji Europejskiego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych w Belwederze odbyła się konferencja „O godność dziecka z niepełnosprawnością”, z udziałem królowej Szwecji Sylwii (na zdj.) i Anny Komorowskiej, Małżonki Prezydenta RP. „Nie ma dzieci, są ludzie”, podkreśliła za J. Korczakiem organizator – Rzecznik Praw Dziecka Marek Michalak. Wiele wystąpień dotyczyło trudności dzieci z niepełnosprawnością i chorych w dostępie do edukacji i kultury. (ps, niepełnosprawni.pl)



Miesiące z bolącym zębem

Na diagnozę raka czeka się kilka miesięcy, a na operację żylaków – rok. „Rzeczpospolita” przytoczyła ranking procedur medycznych, do których dostęp jest najbardziej utrudniony. Zestawienie przygotowała Fundacja Watch Health Care. Na czele listy jest diagnostyka raka piersi lub jelita grubego. Czekać też trzeba miesiącami na leczenie zębów u dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, które poddać trzeba często znieczuleniu ogólnemu. (rp.pl)

Preferencje na urządzie

Osoby z niepełnosprawnością będą mieć pierwszeństwo w naborze do urzędów administracji państwowej i samorządowej – pod warunkiem spełnienia niezbędnych wymagań na dane stanowisko pracy. Po pierwszym czytaniu w Sejmie jest nowelizacja *Ustawy o służbie cywilnej* oraz *Ustawy o pracownikach samorządowych*. Zasady te dotyczą urzędów, w których nie jest zatrudnionych ustawowych 6 proc. osób z niepełnosprawnością, czyli większości. (tp)

Więcej na aktywizację?

Do końca 2010 r. z Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki (PO KL) skorzystało jedynie 92,7 tys. osób z niepełnosprawnością, czyli niespełna 3 proc. wszystkich biorących udział w projektach walki z bezrobociem i wspierania rozwoju zasobów ludzkich. Ministerstwo Rozwoju Regionalnego chce więc bardziej promować udział tych osób w projektach, zmienić kryteria lub powrócić do adresowania części projektów wyłącznie do tej grupy osób. (tp)

Sondaż portalu www.niepelnosprawni.pl

Na portalu www.niepelnosprawni.pl co tydzień pojawia się sondaż związany z problemami codziennego życia osób z niepełnosprawnością.

Na co wystarcza Ci świadczenie rentowe?

tylko na jedzenie **75%**

na jedzenie i opłaty związane z mieszkaniem **19%**

na jedzenie, mieszkanie i leki/środki pomocowe **3%**

na jedzenie, mieszkanie, leki i inne potrzeby **3%**

liczba odpowiedzi: 1157

Czy byłbyś skłonny zapłacić minimalną kwotę w zamian za szybszy dostęp do usług medycznych?

nie, uważam że dostęp do tych usług powinien być równy dla wszystkich i bez dodatkowych opłat **60%**

tak, mikropłatność powinna wynosić 5 zł **19%**

tak, mikropłatność powinna wynosić 10 zł **12%**

tak, mikropłatność powinna wynosić 15 zł **9%**

liczba odpowiedzi: 1359

Zaproszenie na Kaszuby

W czerwcu ruszył pierwszy na Pomorzu portal turystyczny dla osób z niepełnosprawnością: www.kaszubybezbarier.pl. Znalazły się na nim najważniejsze informacje dotyczące dostępności obiektów dla osób poruszających się na wózkach, niewidomych, niesłyszących i z niepełnosprawnością intelektualną (turyści są też zachęceni do przekazywania swych spostrzeżeń). Portal stworzyło Stowarzyszenie Turystyki Bez Barier, zajmujące się aktywizacją osób z niepełnosprawnością przez turystykę. (naszagdynia.eu)

Na mięgi w urzędzie

W Sejmie rozpoczęła się droga legislacyjna projektu *Ustawy o języku migowym i innych środkach wspierania komunikowania się*. Zakłada on, że osoby niesłyszące i głuchoniewidome w kontaktach ze służbami ratowniczo-interwencyjnymi, instytucjami i opieką zdrowotną będą mogły korzystać z pomocy tzw. osoby przybranej (np. członka rodziny), zorganizowanej dla nich przez stosowną instytucję, która poniesie koszt tej usługi. Głosowanie nad ustawą ma się odbyć pod koniec lipca. Poseł Marek Plura nie ma wątpliwości, że zostanie ona uchwalona jeszcze w tej kadencji. (tp.gazetaprawna.pl)

Nowinki w refundacji składek

1 czerwca br., w wyniku zmiany *Ustawy o rehabilitacji...*, uległy zmianie wysokości wypłat refundacji składek na ubezpieczenia społeczne dla osób z niepełnosprawnością, które prowadzą własną działalność gospodarczą. Miesięczna refundacja dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności pozostała na dotychczasowym poziomie (514,33 zł), obniżeniu uległy zaś refundacje dla osób ze stopniami umiarkowanym i lekkim, wynoszą odpowiednio 308,60 zł i 154,30 zł. **Więcej:** www.pfron.org.pl (nł, niepelnosprawni.pl, pfron.org.pl)

Sieć nie dla każdego

„Strony internetowe urzędów są niedostępne dla osób niewidomych, a ich dostosowanie ciągle traktuje się jako fanaberię” – mówiła Rzecznik Praw Obywatelskich prof. Irena Lipowicz podczas debaty na temat Polaków wykluczonych cyfrowo, czyli osób, które nie potrafią efektywnie korzystać z nowoczesnych technologii. Z badań wynika, że wciąż wśród osób niekorzystających z sieci, 49 proc. to emeryci i renciści. (wprost.pl)

Górale dostosowują

W komfortowym wypoczynku w Zakopanem pomoże pan Bogusław Krysiński, który dostosował swojego busa dla potrzeb osób z niepełnosprawnością. Taksówkę przerobiła specjalistyczna łódzka firma – wyposaża ją w dwa obrotowe fotele, które wysuwają się na bok i obniżają do wysokości wózka. Jeśli ktoś chce podróżować na własnym wózku, jest dla niego przeznaczone miejsce z tyłu, na które wjedzie po szynach. (tygodnikpodhalanski.pl)

SPORT

Igrzyska wróciły do domu

7 tys. sportowców z niepełnosprawnością intelektualną z ponad 170 krajów od 25 czerwca do 4 lipca brało udział w XIII Światowych Letnich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Atenach. Wspierało ich 2,5 tys. trenerów, 3 tys. sędziów i 25 tys. wolontariuszy. W 15 spośród 22 dyscyplin walczyło 85 sportowców z Polski i zdobyli 87 medali (29 złotych, 30 srebrnych i 28 brązowych). To największa w tym roku impreza sportowa na świecie. (onet.pl)

Sukcesy szermierzy

Marta Fidrych – jako jedyna zawodniczka polskiej ekipy – zdobyła złoto (w szabli, kat. A) w turnieju indywidualnym odbywającego w Warszawie 24-26 czerwca br. szermierczego Pucharu Świata „Szabla Kilińskiego”. Polacy zdobyli jeszcze trzy srebrne medale i siedem brązowych. Z poprzednich, majowych zawodów Pucharu Świata we włoskim Lonato reprezentacja Polski przywozła pięć medali: srebrny i cztery brązowe. Lepszy wynik nasi zawodnicy osiągnęli na początku kwietnia w Maladze (Hiszpania), zdobywając trzy złote i dwa brązowe medale. Pierwsze miejsca zajęli: Renata Burdon (szabla, kat. A), Marta Makowska (szpada, kat. B) i Dariusz Pender (szpada, kat. A). (pm-k, mk, niepelnosprawni.pl)

Komołowski ponownie prezesem PKPar

Longin Komołowski wybrany został na kolejną czteroletnią kadencję prezesa Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego (PKPar). Pełni tę funkcję od 2000 r. Wspomagać go będą wiceprezesi: Robert Szaj i Jan Włostowski. (gazeta.pl)

Start bez mety

Leszek Bohl 2 godziny i 15 minut walczył z popsutym wózkiem inwalidzkim na trasie Poznańskiego Półmaratonu. Pękła sprężyna trzymająca przerzutkę i musiał jechać na najwolniejszym biegu. Gdy dotarł do mety dla zawodników na wózkach, okazało się, że... ją rozebrał, mimo że limit czasu wynosił trzy godziny. Przez metę dla pełnosprawnych biegaczy ochroniarze nie chcieli wózkarką przepuścić. „Trzeba było się pospieszyć” – usłyszał. Po interwencji życzliwych osób, medal za ukończenie półmaratonu Leszek Bohl ma otrzymać pocztą. (tvn24.pl)

6 numerów „INTEGRACJI” za 27 zł

Jeśli chcesz otrzymywać „Integrację” do domu, wpłać 27 zł na nr konta:

98 1370 1037 0000 1706 4020 9711 PLN

tytułem: OPŁATA WYSYŁKI „Integracji”, a otrzymasz 6 kolejnych numerów pisma.

Otrzymujesz
bezpłatny wiodący
ogólnopolski magazyn
dla osób
z niepełnosprawnością

Chciałbyś wesprzeć nasze
działania? Każda złotówka
wpłacona ponad koszt
wysyłki zostanie
przeznaczona
na cele statutowe
Stowarzyszenia
Przyjaciół Integracji.

Magazyn można otrzymywać
pocztą, pokrywając jedynie
koszty wysyłki!

Za 1 egz. płacisz 4,5 zł
(koszty obsługi bazy + opłata pocztowa),
za każdy kolejny egzemplarz
tego samego numeru dopłacasz 3 zł.

Infolinia „Integracja”

*opłata za połączenie 0,40 zł brutto



801 801 015*

NUMERY ARCHIWALNE, DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE



67 210 86 53



WYDAWCA Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji,
Fundacja Integracja, ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa,
tel.: 22 635 98 22, 831 85 82,
faks: 22 831 85 82 w. 24,
e-mail: redakcja@integracja.org

REDAKCJA redaktor naczelny Piotr Pawłowski
z-ca red. nacz. i sekretarz redakcji Zoja Żak
redaktor Agnieszka Sprycha, listy Janka Graban
dziennikarze Tomasz Przybyszewski, Piotr Stanisławski
Centrum Integracja Wojciech Piętka
oprac. graficzne Adriana Herbut
korekta Monika Smoczyńska

WSPÓŁPRACOWNICY o. Bernard, Ireneusz Betlewicz,

Justyna Cuże, Ewa Kniaziołucka, Artur Kowalczyk, Anna Puzsarska,
Anita Siemaszko, Damian Szymczak

REKLAMA Joanna Locińska, tel.: 22 530 65 70
e-mail: reklama@integracja.org

DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Agnieszka Lewandowska, Centrum Dystrybucji Quad Winkowski
Sp. z o.o., ul. Okrzei 5, 64-920 Piła, tel.: 67 210 86 53,
e-mail: agnieszka.lewandowska@quadwinkowski.pl

DRUK Quad Winkowski Sp. z o.o., ul. Okrzei 5, 64-920 Piła

**OBŚLUGA
INTERNETOWA**



**„INTEGRACJĘ”
WSPIERAJĄ**



**Wydano ze środków
finansowych:**



NAKŁAD 32 000 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 2011.
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.



BARIERY WYTYCZA TYLKO TRASA

Fiat wdraża nowe technologie, które dają więcej możliwości, abyś mógł poczuć wolność i być niezależny.
Wyrusz w trasę nowym Punto Evo z rabatem 8 000 zł.

Promocja dotyczy pojazdów z roku produkcji 2011. Upust dotyczy Programu Autonomy, czyli osób niepełnosprawnych i/lub ich opiekunów na podstawie orzeczenia właściwych władz o grupie inwalidzkiej oraz osób o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji lub ich przedstawicieli ustawowych albo opiekunów na podstawie zaświadczenia, decyzji, legitymacji o posiadanej grupie inwalidzkiej. Oferta dotyczy modelu Punto Evo (z wyłączeniem wersji Fresh i MyLife) bez oprzyrządowania. Szczegóły oferty w salonach oraz na stronie www.fiat.pl/autonomy. Oferta ważna do 31 lipca 2011.





Od zawsze zadaję sobie pytanie: z czego wynika roszczeniowość? A teraz jeszcze: skąd na nią taki urodzaj? „Mnie się należy, bo los mnie skrzywdził”. Zastanówmy się: czy to w porządku, aby dorosłemu dziecku rodzice szukali pracy? A czy posiadanie rodziny, przyjaciół i hobby nie jest skarbem? Nie doceniamy tego, co mamy, a powinniśmy czuć za to wdzięczność, bo zawsze mamy więcej niż mniej. Na szczęście, nie wszyscy są świętymi krowami, i to mnie krzepi. Dobrych wakacji!

Nie mam nic

Mam 32 lata. Od urodzenia choruję na MPD. Mieszkam w małym miasteczku, 50 km od Kielc, gdzie w zasadzie nie ma perspektyw na jakikolwiek rozwój. O „Integracji” słyszałem już z mediów, ale teraz za namową rodziny z Warszawy postanowiłem do Was napisać.

Nie mam pracy i na nią się nie zanosz. Złożyłem wniosek do PFRON o dofinansowanie zakupu elektrycznego wózka (forma skutera), jednak został odrzucony. Pomyślałem sobie, że może wy moglibyście dofinansować mi ten zakup. Część kosztów pokryliby rodzice. Wprawdzie poruszam się samodzielnie, jednak taki sprzęt ułatwiłby mi pokonywanie dłuższych dystansów, np. odległości między miejscem zamieszkania a ukochaną stacją (4 km). Do tej pory w dojazdach pomagają mi rodzice, ale nie zawsze mogą. Praktycznie mnie utrzymują, bo ze swoimi dochodami niewiele mogę zrobić. Oprócz rodziny, przyjaciół, wielkiej pasji, jaką są konie, oraz 540 zł renty – nie mam w zasadzie nic.

Dane osobowe i adres do wiadomości redakcji

Praca dla córki

Jestem ojcem 23-letniej niepełnosprawnej córki Krystyny, która porusza się na aktywnym wózku inwalidzkim. Z wielkim wysiłkiem ukończyła studia o kierunku administracja publiczna. Mieszka w dużym mieście, w mieszkaniu dostosowanym, na parterze (podnośnik, winda na balkon). W sąsiedztwie ma oddział banku. Marzymy z córką, patrząc na ten bank, że kiedyś podejmie tam pracę – ta instytucja mieści się na parterze i nie ma barier.

Umówiłem się na rozmowę z prezesem banku. Przedstawiłem sytuację i zapytałem o możliwość zatrudnienia córki w oddziale. Nadmieniałem, że znaczna część wynagrodzenia Krysi będzie dofinansowywana przez PFRON. Prezes odpowiedział mi krótko i z wielką szczerością, że nie chce żadnej współpracy z PFRON i z niepełnosprawnymi, a poza tym osoby sprawne mają duże problemy z pracą.

To bardzo przykre dla nas, rodziców. Po latach wyrzeczeń, leczenia, rehabilitacji i łóżenia na kształcenie dziecka, nie możemy zapewnić jej pracy, więc prosimy o interwencję.

Nie możemy pozwolić córce zamknąć się w czterech ścianach.

Dane osobowe i adres do wiadomości redakcji

Trzeba mieć marzenia

Mam 24 lata. Od urodzenia choruję na rdzeniowy zanik mięśni (SMA). 8 lipca 2008 r. narodziłem się na nowo. Tego dnia stałem się szczęśliwym posiadaczem pięknego, lśniącego lakierem schwartz carrera metallic SuperFoura. Zapytacie, co to takiego? To wózek, a właściwie specjalistyczny pojazd terenowy dla osób niepełnosprawnych ruchowo. Dzięki niemu każdego dnia poznaję nowe smaki życia i przeżywam ciekawe przygody. Od roku prowadzę na wzór pamiętnika: „Dziennik Globtrotera”. Postanowiłem zamienić jego treść w wersję cyfrową i założyłem blog <http://z1szumi.blog.onet.pl>.

Jestem w trakcie przepisywania wszystkich przeżyć z wozu, by móc umieścić je na blogu (a kiedy na termometrach pojawi się +15 st. C, wyruszę szukać kolejnych wspaniałych doświadczeń – oczywiście z SuperFourem). Mam skromną nadzieję, że internauci będą ten blog czytali i czas poświęcony mojej idei nie pójdzie na marne... Chciałbym udowodnić, że osoba niepełnosprawna ruchowo, przykuta do wózka NIE MUSI być zamknięta w czterech ścianach! Trzeba mieć marzenia i mocno w nie wierzyć, bo one się spełniają. Jestem tego najlepszym przykładem...

Piotr K. z woj. zachodniopomorskiego

Poukładać życie

Jako osoba borykająca się z niepełnosprawnością od wczesnego dzieciństwa (usunięcie płuca, problemy z sercem, astma i duże skrzywienie kręgosłupa, poważnie deformujące sylwetkę) wiem, jakie trudności napotykają na swej drodze ludzie, którym, tak jak mnie, dokopał los. Na szczęście, dzięki otwartości na świat, której nauczyli mnie rodzice, i kontaktom ze środowiskiem ludzi sprawnych, prowadzę normalne życie (praca, mąż, dziecko, studia, zainteresowania, duże grono znajomych i przyjaciół, oraz typowe problemy dnia codziennego).



Znam kłopoty chorego dziecka, które nigdy nie nadąża za innymi, problemy dorastania i młodości, gdy największą bolączką były szpecące deformacje i blizny. Cały czas borykam się (jak i inni niepełnosprawni) z trudnościami, o których sprawni nie mają pojęcia, lub są dla nich błahe. Mimo wszystkich ograniczeń wynikających z choroby, z którymi po prostu nauczyłam się żyć, jestem szczęśliwa i spełniona. Mam 38 lat, mogę chyba powiedzieć, że udało mi się wygrać z hydrą kalectwa, bo nawet jeśli z wiekiem będę mogła coraz mniej, to i tak nie czuję się kaleką.

Oczywiście zdaję sobie sprawę, że rzesza ludzi jest dotknięta niepełnosprawnością w większym stopniu niż ja, wiem jednak, że mnóstwo osób nie wykorzystuje swych możliwości z powodów, nad którymi można pracować. Wiem, jak – bo z jednej strony, jestem jak oni, ale udało mi się życie „poukładać”, a z drugiej – jestem pedagogiem z wykształcenia, otwartym na innych.

Podam link do oficjalnej strony **yekaterina.pl** I Międzynarodowego Rajdu Samochodowego Kobiet „YEKATERINA”, w którym biorę udział w załodze nr 14. Chętnie wraz z koleżanką umieścimy logo Integracji na aucie. Obie udowodnimy, że integracja ludzi niepełnosprawnych jest możliwa i odbywa się na wszystkich płaszczyznach życia, także związanych z hobby i celami pozornie niemożliwymi. Może mój przykład będzie dla kogoś budujący?

Anna Matyaszek

Barcelona bez barier

Nie jestem osobą niepełnosprawną, ale to nie znaczy, że nie zauważam problemów osób niepełnosprawnych, szczególnie tych poruszających się na wózkach i niewidomych.

Chciałabym się podzielić swoimi wrażeniami z Barcelony, gdzie spędziłam kilka dni. Kiedyś słyszałam, że perła Katalonii, drugie co do wielkości miasto Hiszpanii, jest miastem bez barier. Na miejscu okazało się, że to prawda. Tam nasz warszawski wózkowicz z TPSW chyba nie nakręciłby tyłu filmików o przeszkodach. To mówi samo za siebie, prawda? Są podjazdy, niskie krawężniki, windy, specjalne oznaczenia. Zwłaszcza w metrze. Podziemne pociągi tworzą podziemne miasto, mają więc swoje dzielnice (stacje). Chciałabym tylko podkreślić, że nie wszędzie są te sławne, barcelońskie bąble chroniące ludzi niewidomych przed niebezpieczeństwem wpadnięcia pod metro. Reszta, widziana moim sprawnym, choć subiektywnym okiem, wydaje się w porządku.

Zrobiło na mnie wrażenie, jak wiele osób na wózkach – nie tylko turystów – porusza się, często samodzielnie, po mieście (z mapą na kolanach i aparatem w rękę). Widziałam ich na Camp Nou, na meczu FC Barcelony z Almerią. Nie zraził ich 90-tysięczny tłum. Koszulka Barcy i *arriba!*

Zastanawiałam się, czy to dzięki sprzyjającym warunkom „na drodze” nie pozostają oni zamknięci w czterech ścianach i częściej wychodzą niż warszawscy wózkowicze, czy po prostu tam bardziej zwracałam na nich uwagę, więc widziałam ich więcej w tym mieście bez barier.

Ania z Warszawy

Czekamy na Wasze listy

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



PACZKA INTEGRACJI

Przepraszamy za wszelkie utrudnienia: za oczekiwanie na kolejne numery, pomyłony adres, brak przesyłki w terminie albo nie taką liczbę „Integracji”, jaką zamawialiście. Prosimy o wyrozumiałość i na szczęście ją otrzymujemy.

Szacunek

„Z wielkim szacunkiem odnoszę się do magazynu »Integracja« i do akcji, którą prowadzi. Akcja, jak widać, przynosi efekty w postaci zmiany sposobu myślenia o osobach z niepełnosprawnością, także wśród studentów AWF we Wrocławiu. Jestem niezmiernie wdzięczny, że możemy uczestniczyć w tak potrzebnym projekcie” – napisał w mejlu Wojciech Wiliński, Pełnomocnik Rektora ds. Kształcenia Osób Niepełnosprawnych z AWF we Wrocławiu.

Dobrze, że jesteście

„Witam! Jestem mieszkanką Lublińca (woj. śląskie) i właśnie dokonałam wpłaty 27 zł na zakup magazynu »Integracja« (6 numerów). W okolicy trudno go zdobyć. Mam nadzieję, że uda mi się zachęcić różne tutejsze placówki do prenumeraty. Jako matka 8-letniego niepełnosprawnego dziecka staram się pomagać ludziom, którzy szukają informacji, a Wy dostarczacie ich mnóstwo. Serdecznie pozdrawiam i dziękuję, że jesteście”. (Barbara J.)

Wszystkich zainteresowanych **Paczką Integracji**, a także pojedynczymi egzemplarzami prosimy o kontakt pod nr. infolinii Integracja: 801 801 015*; e-mail: paczkaintegracji@integracja.org; www.niepełnosprawni.pl – dział Serwisy/Media/Magazyn Integracja.

*Całkowity koszt połączenia wynosi 0,40 zł brutto

Tor przeszkód na stadion

Tekst Tomasz Przybyszewski Zdjęcia Piotr Stanistawski



Perony Dworca Warszawa Wschodnia to pułapki, winda z przystanku kolejowego Śródmieście prowadzi na schody, na stacji Stadion jest pochylnia dla samobójców, a z dostosowanego Centralnego nie ma przesiadki do tramwaju. Euro 2012 tuż. Czy na Stadion Narodowy dotrą kibice na wózkach?

Na budowanym Stadionie Narodowym w Warszawie będzie 106 miejsc dla osób poruszających się na wózkach. Wiadomo też, że kibice z niepełnosprawnością te miejsca zapełnią – chętnych z kraju i zagranicy jest bardzo wielu. Czy dotrą na stadion bez przeszkód? Szczególnie, jeśli zdecydują się na podróż pociągiem i komunikacją miejską?

– Obecnie aktualizowana jest koncepcja obsługi komunikacyjnej, wraz ze szczegółowymi wytycznymi do projektu organizacji ruchu na czas turnieju finałowego UEFA EURO 2012. Opracowanie będzie gotowe na koniec czerwca br. Następie zostaną przygotowane i zatwierdzone projekty organizacji ruchu dla poszczególnych obszarów związanych z mistrzostwami. Na tym etapie będzie można wytyczać/organizować ciągi komunikacyjne dla grup kibiców, również uwzględniając osoby niepełnosprawne – taką informację otrzymaliśmy od Renaty Goździk-Łuby, kierownika Zespołu Koordynacji i Monitoringu Przedsięwzięć w Sekretariacie ds. Euro 2012 Urzędu m.st. Warszawy.

Gołym okiem widać, że wspomniane „wytyczanie ciągów komunikacyjnych dla kibiców z niepełnosprawnością” łatwe w Warszawie nie będzie.

Podłoga coraz niżej

Do Euro 2012 kursujące po Warszawie autobusy mają być tylko niskopodłogowe, a zamówienie na 186 niskopodłogowych tramwajów jest realizowane. Ponadto coraz więcej obsługujących aglomerację warszawską pociągów jest dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

Część z nich dojedzie na remontowany właśnie przystanek Warszawa Stadion. Powstał w latach 50. do obsługi kibiców przybywających na Stadion X-lecia, na miejscu którego rośnie Narodowy. Przedstawiciele PKP Polskich Linii Kolejowych SA (PLK) deklarują pełną dostępność zmodernizowanej stacji dla osób z niepełnosprawnością. Aby zapewnić bezpieczeństwo osobom niewidomym, na krawężniach peronów zamontowane mają być guzki. Stacja będzie też dostosowana dla osób na wózkach.

– Główny element przebudowy to sposób przedostania się z poziomu peronu na poziom przejścia podziemnego od strony ul. Zamoyskiego. Będą tu winda i schody ruchome – zapewnia Robert Kuczyński, rzecznik prasowy Centrum Realizacji Inwestycji PLK.

Krańce peronów od strony Stadionu Narodowego będą, tak jak przed remontem, zakończone pochylniami. Są jednak zbyt strome, a ich przerobienie nie jest możliwe, dlatego ciąg komunikacyjny dla osób na wózkach prowadzić będzie ze stacji na stadion przez przejście podziemne i halę dworcową. To bezpieczniejsza trasa, ale trochę dookoła, więc i znacznie dłuższa, co nie jest bez znaczenia.

Spółka PLK odpowiada zazwyczaj za perony i wejścia na nie, wraz z tunelami pod torami. Hale dworcowe to domena innego podmiotu – PKP. Przedstawiciele tej spółki obiecują pełną dostępność holu kasowego stacji Stadion – z toaletami – dla osób z niepełnosprawnością. Przystanek Warszawa Stadion jest jednak przeznaczony do obsługi pociągów osobowych, głównie podmiejskich. Nie zatrzymują się na nim składy dalekobieżne. Jak więc mają tu dotrzeć kibice z kraju lub zagranicy?

Problem niedostępności w wielu miejscach rozwiąże platforma przyschodowa

Trasa nr 1, czyli standard Wschodni

Najbliżej na Stadion Narodowy jest z dworca Warszawa Wschodnia, gruntownie modernizowanego. Można tam dojechać pociągiem dalekobieżnym i przesiąść się w osobowy. PKP deklaruje pełną dostępność budynku stacji dla osób z niepełnosprawnością. Ścieżki z wypukłościami pomogą dostać się na miejsce osobom z dysfunkcją wzroku, a przed wejściem do budynku i przy dojściu do tunelu zainstalowany zostanie słupek informacyjny z planszą dotykową. Zapewniony będzie wjazd oraz dostęp za pomocą wind do wszystkich pomieszczeń i dostosowane też zostaną toalety na parterze i I piętrze.

Tak naprawdę jednak z peronów na Dworcu Wschodnim osoby na wózkach nie wydostaną się. PLK, odpowiadająca za tunele pod torami, perony i łączące je schody, przed Euro 2012 zrobi niewiele.

– Nie będzie gruntownej modernizacji tego obiektu przed Euro – przyznaje Robert Kuczyński z PLK. – Mamy w tej chwili pełną dokumentację przetargową, kompletną dokumentację projektową, której dokładne opracowanie trwało ponad dwa lata i jest niezwykle istotne dla sprawnego prowadzenia prac budowlanych. Liczba remontów, które są realizowane w ramach sieci kolejowej, jest obecnie dość duża, więc do modernizacji stacji Warszawa Wschodnia przystąpimy po Euro.

Idea modernizacji dworca przewiduje windy i schody ruchome z tuneli na perony, ale po 2012 roku.

– Przed Euro będzie tam gruntowna rewitalizacja, czyli pomalowanie istniejących elementów infrastruktury, wyrównanie, poprawa elementów małej architektury, informacji dla pasażerów itd. – mówi Robert Kuczyński.

Decyzja o schowaniu do szuflady planów większych robót, w tym dostosowania dla osób z niepełnosprawnością, zapadła na początku kwietnia. W najbliższym czasie ma być wiadomo, co zostanie zrobione. W PLK przyznają, że

Kiedy schody wyjdą z mody, a wszystkie wyjścia na powierzchnię nie będą nimi straszyc?



nie warto tymczasowo robić wielkich inwestycji, skoro za parę lat wszystko będzie gruntownie przebudowywane. Tymczasem akurat na peronach Dworca Wschodniego nie jest łatwo zmieścić windę i schody ruchome. Perony mają po 6-7 m szerokości, a potrzeba około 10 m. Trzeba więc zmienić układ torów, a tych na stacji jest 15 km.

Trasa nr 2, czyli czy lud wejdzie do Śródmieścia?

Może więc wsiąść na dworcu Warszawa Centralna? Jest gruntownie remontowany, za co w całości odpowiada PKP. Docelowo wprowadzone zostaną ścieżki i guzki w posadzce oraz mapy dotykowe. Część biletomatów, infomatów, kas i toalet będzie dostosowana dla osób z niepełnosprawnością. W holu głównym zamontowane zostaną trzy windy łączące poziom 0 z antresolą wschodnią i zachodnią. Poziomy: 0, -1 oraz perony skomunikowane będą czterema windami. Do pętli autobusowej i postoju taksówek z poziomu -1 można się dostać windą należącą do znajdującego się obok Centrum Handlowego Złote Tarasy.

Niestety, z dworca Centralnego na przystanek Stadion pociągi nie kursują. Trzeba przejść na sąsiedni dworzec Warszawa Śródmieście. Tę leżącą pod ziemią stację odświeżono kilka lat temu. Dostosowano wówczas toalety na zewnętrznych peronach 1. i 3. Osoby na wózkach mogły z nich skorzystać, pod warunkiem że przyjechały pociągiem. Po wizycie w toalecie mogły wsiąść w kolejny pociąg i pojechać dalej, nie przewidziano bowiem wind prowadzących na powierzchnię. Absurd ten zlikwidowano niedawno. Na peron 2., z którego można wsiąść do pociągu w obu kierunkach, prowadzi z powierzchni winda. Zamontowano więc na nim dostosowaną toaletę.

Z Centralnego na Śródmieście dostać się można na kilka sposobów. Pierwszy – to bogaty w schody podziemny łącznik między peronami obu stacji.

– Remont przejścia między Centralnym i Śródmieściem nie był ujęty w planie prac – tłumaczy Kamil Migala z zespołu prasowego PKP SA. – Nie wykluczamy go w przyszłości, ale obecnie nie mamy środków na ten cel.

Druga trasa podziemiami także ma schody. Pozostaje przedostawanie się górą. Z podziemi Dworca Centralnego wyjechać można na powierzchnię windą Złotych Tarasów i przez ul. E. Plater przedostać się przejściem dla pieszych. Trzeba nieco nadrobić drogi – najbliższe przejście (nie licząc tymczasowego) jest na wysokości Sali Kongresowej. Za parkiem wzdłuż Al. Jerozolimskich jest wieżycza z windą, którą można zjechać na Dworzec Śródmieście.

Na trasie do windy czeka przykra niespodzianka. Dostać się do niej można tylko z niecki między wieżyczami Dworca Śródmieście, a tam schodki. To prawda, że jest ich niewiele i są dość niskie, skutecznie jednak uniemoż-



liwiają skorzystanie z windy. W PKP problem nie do końca logicznego umiejscowienia windy zauważono dopiero po naszej interwencji, jednak teren poza wieżycami dworca nie należy już do kolei, lecz do Zarządu Dróg Miejskich.

– *W tym roku na zlecenie ZDM będą wymieniane chodniki wzdłuż Al. Jerozolimskich, być może, przy tej okazji, uda się wybudować choćby pochylnie. Nie mogą tego jednak obiecać – wiadomo – nienotowana od dawna szczupłość środków!* – poinformowała nas Urszula Nelken, rzecznik prasowy Zarządu Dróg Miejskich.

Osoby niewidome nie mają co liczyć na Dworcu Śródmieście na guzki przy krawędzi peronu (są na Centralnym).

– *Obecnie montaż guzków na Dworcu Śródmieście nie jest możliwy. Wiązałoby się to z szerokim zakresem prac – ocenia Kamil Miękała. Jego zdaniem, przyklejane pasy z guzkami, przy tak dużym ruchu podróżnych nie sprawdziłyby się.* – *Przypomnę, że remontowane są aż trzy warszawskie dworce: Wschodni, Centralny i Stadion – tłumaczy. – Ewentualne prace na Dworcu Śródmieście będziemy mogli rozważyć dopiero po zakończeniu tych remontów.*

Trasa nr 3, czyli piekło podziemi

Kibice, którzy przyjadą na Dworzec Centralny, mogą próbować dostać się na Stadion Narodowy komunikacją publiczną. O ile autobus odjeżdża z pętli przy Dworcu Centralnym, to można się tam dostać wspomnianą windą ze Złotych Tarasów. Najdogodniej jednak na rondzie Waszyngtona, skąd na Stadion Narodowy jest najbliżej, dotrzeć można tramwajem lub autobusem z Al. Jerozolimskich. To

Kibic z nieba

Przylot kibica z niepełnosprawnością ruchową na Lotnisko Warszawa-Okęcie, od niedawna Lotnisko Chopina, nie będzie źródłem stresu, o ile wcześniej powiadomi się o swoich potrzebach. Asystent bezpłatnie udzieli pomocy od wyjścia z samolotu do opuszczenia lotniska. Przed odlotem swoje przybycie zgłosić można przez pylony informacyjne przed terminalem, w punktach informacji lotniskowej w środku lub na stanowiskach odprawy biletowo-bagażowej. Asystent pojawi się w ciągu 10 minut. Część stanowisk odpraw, punktów informacyjnych i stanowisk transferowych jest dostosowanych dla osób na wózkach oraz osób niedosłyszących. Na wszystkie poziomy terminala prowadzą windy, dostosowane są toalety, na parkingach bezpłatne „koperty”. Na pokład samolotu dostać się można przez rękawy lub tzw. Ambilift, czyli podnośnik do poziomu drzwi. Z i do portu lotniczego kursują pojazdy niskopodłogowe. Na podziemną stację kolejową, która ma być uruchomiona na Euro 2012, prowadzą dwie windy. Pociągi Szybkiej Kolei Miejskiej mają być dostosowane.



tylko pięć przystanków tramwajem, a przyspieszoną linią autobusową – ledwie trzy.

Do przystanków tramwajowych lub autobusowych w Al. Jerozolimskich dostać się można jedynie przejściem podziemnym, połączonym z podziemiami dworca. Niestety, podziemia Dworca Centralnego leżą nieco wyżej niż reszta podziemi, a gdzie różnica poziomów, tam i schody.

– *Schody znajdują się w miejscu, gdzie kończy się nasz teren, a zaczyna miasta – tłumaczy Kamil Miękała z PKP. – Prowadzimy rozmowy z władzami Warszawy, dotyczące współpracy w zakresie likwidacji tzw. wąskich gardel dla osób niepełnosprawnych i mających problemy z poruszaniem się. Trudno powiedzieć, kiedy wypracujemy wspólne rozwiązanie, gdyż rozmowy rozpoczęły się niedawno.*

Z podziemi na górę, do tramwaju lub autobusu, prowadzą kolejne schody. Urszula Nelken z ZDM zapewnia, że rozważany jest montaż platform przyschodowych na wszystkich wyjściach w Al. Jerozolimskich. Będzie trudno, bo wyjścia na przystanki tramwajowe mają tylko 2,47 m szerokości. Jeśli ZDM uzyska zgodę miejskiego inżyniera ruchu, to instalacja platform zostanie wpisana do planu budżetu na przyszły rok i będzie zależeć od decyzji władz Warszawy.

– *Jeśli te dwa warunki będą spełnione, to jesteśmy gotowi to wykonać – deklaruje Urszula Nelken.*

Inżynier ruchu zgodził się na montaż platform przyschodowych przy wyjściach z przejścia podziemnego na rondzie Waszyngtona i ZDM umieści tę modernizację w planie budżetowym na przyszły rok.

Przejście podziemne pod rondem Waszyngtona jest kluczowe w dotarciu kibiców na Stadion Narodowy. Na rondzie docierają tramwaje i autobusy z różnych dzielnic miasta. To m.in. dlatego takie kontrowersje towarzyszyły zakończonemu niedawno remontowi przejścia. Wyremontowano schody, na ścianach położono kafelki, a resztę odmalowano.

– *To był remont stricte utrzymaniowy, czyli taki, do jakiego, jako instytucja, od trzech lat jesteśmy powołani – podkreśla Urszula Nelken z ZDM. – My niczego nie przebudowujemy, czyli nie ruszamy konstrukcji. To tak naprawę poprawa estetyki i bezpieczeństwa – wyjaśnia.*

Obecnie, o ile osoba na wózku przyjedzie z centrum autobusem, to dotrze do stadionu, obchodząc rondo, gdy jednak przyjedzie tramwajem, to powinna pojechać przystanek dalej. Jeśli tramwaj skręca w lewo – na stadion jest dość blisko, gdy jedzie prosto – trzeba liczyć się ze spacerem. Nadzieja w tym, że ZDM dostosuje przejście podziemne pod rondem Waszyngtona.

Euro 2012 to nie tylko nowe stadiony. Dla osób z niepełnosprawnością to także szansa na znaczne zwiększenie dostępności przestrzeni publicznej. Za rok okaże się, co zostanie z obietnic. □

Tomasz Przybyszewski



NOWY DYSTRYBUTOR W POLSCE

HELIUM® 

red dot design award
winner 2010



akson

*Pomagamy
z pasją*



Domy pomocy w niemocy

Tekst Piotr Stanisławski



Kiedy w 1997 roku zobligowano wszystkie Domy Pomocy Społecznej (DPS) do podniesienia poziomu funkcjonowania i usług, wiele osób miało nadzieję, że rozwiąże to główne problemy, z jakimi od lat się borykają. Dzisiaj prawie wszystkie DPS spełniły standardy ministra polityki społecznej, lecz problemów nie ubyło. Ani krytyki działania systemu.

Wymagane standardy dotyczą minimum w zakresie warunków bytowych oraz opieki świadczonej na rzecz mieszkańców DPS. Określona jest odpowiednia powierzchnia przypadająca na jednego mieszkańca, przystosowanie obiektów do potrzeb osób niepełnosprawnych, zapewnienie dostatecznej liczby personelu, indywidualne wspieranie i godne traktowanie. Oficjalnie tylko 21 placówek nie spełnia tych wymogów. Tymczasem, nigdy tak głośno jak obecnie nie mówiło się o potrzebie likwidacji DPS i rozwijaniu alternatywnych form opiekuńczych.

W kraju działa 791 Domów Pomocy Społecznej, w których mieszka 85 tys. osób niesamodzielnych, zależnych od innych i z niepełnosprawnością (w tym 3,6 tys. obłożnie chorych). Na pomoc opiekuńczą oczekuje ok. 700 tys. osób. Aby dostać się do DPS, w niektórych miejscach czeka się w kolejce kilka lat. Samorządy nie kwapią się do tworzenia nowych placówek – przede wszystkim ze względu na koszty, gdyż DPS są bardzo drogie w utrzymaniu.

Kto zatrzyma ceny?

W ciągu ostatnich kilku lat znacznie wzrosły koszty utrzymania DPS. W Warszawie działa 18 domów z miejscami dla 1812 osób. Rocznie na ich utrzymanie przeznaczają się 88 mln zł, co daje ponad 4,5 tys. zł na jednego mieszkań-

ca. Zbliżone są koszty w innych dużych miastach, a w niektórych domach dochodzą do 5 tys. zł. Nawet w placówkach położonych w małych miejscowościach rzeczywista cena utrzymania DPS coraz częściej sięga 3 tys. zł na osobę. Zwykle największą część pokrywa dotacja państwa i gminy, mieszkańcy płacą 70 proc. swojego dochodu (głównie renty lub emerytury) i czasem dopłaca rodzina.

W tym roku w życie weszła nowelizacja *Ustawy o pomocy społecznej*, która wprowadza zmiany w ponoszeniu opłat za pobyt mieszkańca gminy w DPS. Dzięki niej rodzina, w której dochód przekracza 1053 zł na osobę (do tej pory 877 zł), a w przypadku osoby samotnej 1400 zł, będzie musiała dopłacać za pobyt jej członka. Zobowiązani są do tego małżonkowie, zstępni oraz wstępni tej osoby. Jeśli dochód jest niższy, gmina będzie dopłacać z własnego budżetu.

– *Niestety, wystandardyzowany ośrodek musi tyle kosztować, bo na cenę wpływa cała usługa w systemie 24-godzinnej opieki* – mówi Jolanta Sobczak, dyrektor Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie.

Za główne przyczyny tak wysokich kosztów utrzymania DPS najczęściej podaje się: zapewnienie wymaganego standardu lokalowego i opiekuńczego, wzrost cen energii, żywności, opału, usług, a także koszty bieżących remon-

tów budynków (zwykle są to duże domy z ponad 100 pensjonariuszami), które nierzadko są zabytkowymi obiektami. Do tego dochodzą pensje personelu. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej (MPiPS) nie potrafiło udzielić informacji o zarobkach pracowników DPS w podziale na pełnione funkcje – od kadry kierowniczej, administracyjnej, po personel pracujący z pensjonariuszami. Znane są przybliżone zarobki wykwalifikowanych opiekunów (ok. 1400 zł na rękę), terapeutów i pracowników socjalnych (ok. 1600 zł), gdyż jeszcze niedawno wielu z nich, grożąc strajkiem, domagało się podwyżek. Około 1500 zł netto otrzymują pielęgniarki, niebędące na kontraktach NFZ (3/4 zatrudnionych pielęgniarek DPS nie jest opłacana przez Fundusz).

– *O zarobkach kadry kierowniczej i administracji w DPS-ach głośno się nie mówi* – opowiada Andrzej, pracownik jednego z warszawskich domów. – *Kierownik działu technicznego dostaje u nas na rękę 4,5 tys., do tego co kwartał otrzymuje 800 zł premii i różne nagrody. Ma jeszcze „trzynastkę” oraz dodatkowe bonusy. Niedawno cały pion administracyjny dostał „nagrodę”, bo zostały pieniądze z funduszu inwestycyjnego. Proszę nie pytać, ile zarabia dyrektor DPS, ze wszystkimi dodatkami. Kierownicze stanowiska w tych placówkach to intratne posady. Pracowników administracji jest więcej niż pracujących z pensjonariuszami. To też jest odpowiedź, dlaczego DPS są tak drogie.*

Przerost administracji, niewystarczająca liczba pracowników bezpośrednich, wysokie pensje dyrekcji, nepotyzm, obsadzanie stanowisk po znajomości przez starostów i dyrektorów, nieprawidłowości podczas konkursów na stanowiska kierownicze, nieprawidłowości w przyznawaniu i podziale nagród i premii, fikcyjne etaty na listach płac, rzadkie kontrole oraz „pokazówki” robione pod kontrolę – to najczęstsze tematy poruszane w prasie i na forach internetowych, opisujące nieprawidłowości w DPS. Nie są one także wolne od wpływów politycznych. Jeśli dochodzi do zwolnień dyrektorów i kadry kierowniczej, to często tuż po wyborach samorządowych.

– *Nowy starosta lub burmistrz „wstawia” swoich ludzi lub „namaszcza” polecone osoby* – dodaje Andrzej. – *Wszystko odbywa się „w ramach konkursów”, więc na papierze jest w porządku.*

Pracownicy niektórych DPS raz po raz otwarcie grożą strajkiem (dochoodziło już nawet do głodowych). Inne domy popierają pomysł, ale do strajku się nie przyłączają ze strachu przed utratą pracy. Także wtedy, gdy

zbierane są podpisy pod skargą do starosty. Związki Zawodowe „Solidarność” działające przy części DPS najczęściej utraciły zaufanie pracowników, którzy zarzucają im podporządkowanie dyrektorom placówek.

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej wie o niskich płacach pracowników. Tłumaczy jednak, że wynagrodzenia w DPS leżą w gestii samorządów i nie ma ono żadnego wpływu na prowadzoną przez nie politykę płacową.

– *Kilka godzin po wyjeździe kontroli wszystko wróciło do poprzedniego stanu* – mówi pragnąca zachować anonimowość opiekunka z DPS. – *Dom niby uzyskał standard, a brakuje w nim podstawowego wyposażenia. Ani starostwo, ani PCPR, którzy mocno zabiegali o standard w porozumieniu z dyrekcją DPS, nie widzą problemu. Gdy na zebraniu podjęliśmy ten temat, usłyszeliśmy że „musimy sobie poradzić”. Na 80 mieszkańców, z czego 1/3 leżących, na zmianie jest jedna pielęgniarka i dwie opiekunki. Nie zdąży się wszystkim zrobić toalety, a już trzeba rozwozić obiady. Fizycznie nie ma możliwości zainteresowania się problemami podopiecznych, porozmawiania z nimi czy pójścia na spacer. Nikogo nie powinno więc dziwić, że dochodzi do zaniedbań, a wielu mieszkańców jest osamotnionych, co potem pokazuje telewizja.*

Co zamiast DPS?

Od kilku lat słychać opinie, że DPS należy zlikwidować, a przekazywane na nie środki przeznaczać na alternatywne, znacznie tańsze i lepsze formy opieki, które pozwolą osobom zależnym od opieki innych, niepełnosprawnym i w podeszłym wieku dalej funkcjonować w ich środowisku. Coraz częściej mówi się, że DPS powinny być wyłącznie dla osób somatycznie i przewlekle chorych. Reszta powinna korzystać z rozwiązań, które oferują niezbędne wsparcie i rozwijają samodzielność. Zaliczają się do nich dzienne Środowiskowe Domy Samopomocy (ŚDS), których jest w Polsce 358, oraz dzienne domy pomocy, których jest 200.

W ostatnich latach ich przybywa, ale to wciąż za mało, aby „przejąć” część osób kierowanych do DPS. W ŚDS przebywają głównie osoby z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami psychicznymi, natomiast w dziennej pomocy – osoby z innymi niepełnosprawnościami, w wieku emerytalnym i w trudnej sytuacji rodzinnej. Oprócz różnych zajęć i form wsparcia realizuje się w nich programy pomagające rozwijać samoobsługę, prowadzi treningi umiejętności i funkcjonowania w codziennym życiu. Podobnie jest w hostelach dla osób chorych psychicznie. Koszt utrzymania tego typu ośrodków to 700–900 zł miesięcznie na osobę.

Rodzice dzieci z niepełnosprawnością szukają dla nich alternatywy poza DPS



– Najgorsza sytuacja jest wtedy, gdy osobie niepełnosprawnej i niesamodzielnej umiera bliski i nagle trafia ona do DPS, wyrwana ze swojego środowiska – mówi Zofia Pągowska z Warszawskiego Koła Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym. – To oznacza odebranie jej szans na samodzielne i aktywne życie. Dzielne placówki samopomocy, a także chronione mieszkalnictwo i mieszkania treningowe, pozwalają tym osobom nauczyć się samodzielności, odpowiedzialności, żyć w społeczeństwie i czuć się potrzebnymi. Tu buduje się ich poczucie wartości.

Zofia Pągowska prowadziła niedawno w Warszawie projekt związany z mieszkaniami treningowymi dla takich osób. Rodziny zwykle nie wierzą, że ich niepełnosprawne dziecko może samodzielnie funkcjonować przy niewielkim wsparciu, a także mieszkać z innymi niepełnosprawnymi. Gdy widzą, jak sobie radzi w mieszkaniach treningowych (a potem chronionych), zmienia się ich myślenie o przyszłości własnego dziecka.

– Rodziny mogą poobserwować, jak życie ich niepełnosprawnego dziecka może wyglądać za 10 lat, kiedy ich nie będzie – kończy Zofia Pągowska. – Przekonują się, że nie jest ono skazane na DPS. Zaczynają myśleć o zabezpieczeniu im przyszłości, odkładają pieniądze, przeznaczają jąkieś dobra i przepisują na dzieci mieszkania.

Krystyna Mrugańska, założycielka Polskiego Stowarzyszenia Osób z Upośledzeniem Umysłowym, od wielu lat zachęcała do wprowadzenia podstaw prawnych dla mieszkań chronionych.

– To nie tylko szansa dla wielu niepełnosprawnych osób na pozostanie w środowisku i bycie aktywnymi. To także przyhamowanie strumienia zgłoszeń do pomocy społecznej. Mieszkalnictwo chronione jest tańsze od DPS, w których rozbudowana jest administracja, trzeba zatrudnić personel kuchni, salowe, pielęgniarki, terapeutów, zapewnić pralnie itd. To wszystko kosztuje. W mieszkaniach chronionych niepełnosprawni mieszkańcy sami gotują, sprzątają, piorą, robią zakupy, chodzą do lekarza w swojej dzielnicy. Nie potrzebują specjalnego personelu, lecz nadzorującego i wspomagającego trenera lub opiekuna.

Oddam mieszkanie

Wielu rodziców gotowych jest przekazać lokalnym władzom własne mieszkanie z wykorzystaniem go na mieszkanie chronione (może żyć w nim kilka osób niepełnosprawnych), pod warunkiem jednak gwarancji, że ich dziecko do końca życia będzie w nim mieszkać (nie zostanie odesłane do DPS), otrzyma wsparcie i nadzór opiekuna. W stowarzyszeniu „Otwarte Drzwi” wiele rodzin dzieci z niepełnosprawnością intelektualną jest zdecydowanych tak zrobić. Samorządy, choć prowadzą już mieszkania chronione, nie wiedzą, co z tym zrobić. Nie są przygotowane na taką sytuację, ponieważ nie regulują jej żadne przepisy. Tymczasem to rozwiązanie może w znacznej mierze zrewolucjonizować



Czas na wielkie zmiany
na polskim rynku
usług opiekuńczych

usługi opiekuńcze w Polsce, a ponadto bardzo przyspieszyć rozwój tak pozytywnie ocenianej idei mieszkań chronionych.

– Już 50 rodzin z naszego stowarzyszenia w Warszawie jest gotowych oddać swoje mieszkania miastu na mieszkania chronione – mówi Iwona Wojtczak-Grześnińska ze Stowarzyszenia „Otwarte Drzwi”. – Chcą mieć pewność, że ich dziecko otrzyma jakąś formę niezbędnego wsparcia, aby mogło normalnie funkcjonować, kiedy zostanie samo, i by nie trafiło do DPS.

Niektórzy rodzice już teraz są w stanie przekazać miastu takie mieszkanie, np. po sprzedaży swojego 3-pokojowego i kupnie dla siebie kawalerki, a dla dziecka mieszkania 2-pokojowego z przeznaczeniem na chronione.

Stowarzyszenie jest przeciwne, aby mieszkania rodziców przejmowały organizacje pozarządowe, fundacje, stowarzyszenia czy inne instytucje. Według nich, jedynie samorządy powinny być ich właścicielami i mieć nad nimi nadzór. Organizacjom pozarządowym powinny jedynie zlecać prowadzenie specjalistycznych usług i programów wsparcia, realizowanych przez trenerów i opiekunów. Wykluczy to działania korupcyjne, a także wykorzystywanie bezradności i desperacji rodziców przez ludzi, którzy zwietrzyliby łatwe źródło dochodu, a mniej troszczyliby się o dzieci. Rodzice zdają sobie też sprawę, że po ich śmierci najbliższa rodzina, przejmując mieszkanie, może nie być w stanie zapewnić ich dziecku takiego wsparcia, aby mogło ono normalnie funkcjonować. Nie ma także gwarancji, że zdarzenia losowe w rodzinie nie sprawią, iż wcześniej czy później ich dziecko trafi do DPS. Wiele rodzin oczekuje zatem na podjęcie przez lokalne władze działań, które umożliwią im przekazanie mieszkań. Wprowadzenie odpowiednich regulacji pozwoliłoby samorządom znacznie szybciej stworzyć sieć mieszkań chronionych, na budowę których zwykle brakuje pieniędzy.

Dodatkowym rozwiązaniem może być zapewnienie dochodzącego asystenta lub opiekuna dla osób, które pozostaną we własnym mieszkaniu.

Rodzinie

Alternatywą dla DPS mają być rodzinne domy pomocy. Niestety, powstała sześć lat temu idea rozwija się bardzo powoli (i nie uwzględniała osób z niepełnosprawnością). Obecnie istnieje tylko 20 takich domów (5 samorządowych i 15 prowadzonych przez organizacje pozarządowe). Sytuację ma poprawić niedawna nowelizacja *Ustawy o pomocy społecznej oraz świadczeniach opieki zdrowotnej*, która wprowadziła dodatkową możliwość tworzenia rodzinnych domów opieki nad osobami z niepełnosprawnością. Zgodnie z nią, osoba lub rodzina opiekująca się niepełnosprawnym członkiem rodziny, będzie mogła zająć się także innymi osobami z niepełnosprawnością – maksymalnie ośmioma – i otrzymywać na ten cel środki z samorządu. Rodzinne domy pomocy mogą też zakładać organizacje pozarządowe.

Czy samorządy będą skłonne wyasygnować w budżetach środki na ten cel? Ustawodawca jest przekonany, że rozwiązanie to przyniesie samorządom oszczędności, ponieważ koszt dofinansowania w rodzinnym domu pomocy jest znacznie niższy niż w tradycyjnych placówkach.

– To szansa dla rodziców dzieci niepełnosprawnych, którzy niepokoją się o ich przyszłość – mówi Jarosław Duda, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. – Ustawa pozwala opiekującym się na prowadzenie działalności gospodarczej i zapewnienie osobom niepełnosprawnym właściwej opieki, zbliżonej do warunków domowych.

W polskim systemie pomocy społecznej istnieją alternatywne rozwiązania. Wielu przyznaje, że są one lepsze i korzystniejsze dla podopiecznych. Są także tańsze. Niestety, rozwijają się bardzo słabo, głównie dlatego, że w niewielkim stopniu są wspierane i finansowane zarówno przez samorządy, jak i rząd, z MPiPS na czele. Nadal wiele rozwiązań czeka na regulacje prawne. Od lat obserwujemy u decydentów niemoc i brak odwagi, aby zmienić rynek usług opiekuńczych w Polsce, który stoi na fundamentach z poprzednich epok. Podobną niemoc widać w kwestii orzecznictwa o niepełnosprawności. Powolne zmiany wprowadzane przez MPiPS świadczą o tym, że duże instytucje, typu DPS, wciąż są priorytetem w myśleniu o usługach opiekuńczych. Ministerstwo oczywiście chce, aby i w tych placówkach przebywało nie więcej niż 100 – może nawet 70 mieszkańców. To mało ambitne plany. Z taką wizją długo poczekamy na poprawę sytuacji tysięcy ludzi potrzebujących stałej opieki i niepełnosprawnych. □

Piotr Stanisławski

Reklama



Pomagamy żyć o własnych siłach

NOWOCZESNE!
protezy kończyn
górnych i dolnych



Gorsety do
leczenia skolioz



Komfortowe leje
do protez



Inny sprzęt
ortopedyczny



(w ofercie posiadamy także lekkie protezy z włókna węglowego, leje komputerowe oraz elektroniczne kolana)

Pracownia Ortopedyczna Mark Protetik Konstancin

Siedziba główna:

Konstancin Jeziorna ul. Moniuszki 10
Tel. (+48) 022-754-12-73 Tel/fax (+48) 022-754-68-69

Filia:

Konstancin Jeziorna ul. Wierzbnowska 70
Tel. (+48) 022-726-56-02 Tel. kom 666-111-200

Przyjmujemy po uzgodnieniu telefonicznym:

Warszawa, Gechanów, Płock, Siedlce, Sandomierz,
Tomaszów Mazowiecki, Łask, Radomsko, Kraków, Elbląg

Jak to jest nie widzieć? czyli – o co ludzie pytają

Tekst Monika Zarczuk

Prowadzenie szkoleń, sprzedawanie wiedzy, wdrażanie praktycznych umiejętności w danej dziedzinie – to biznes, który szczególnie w ostatnich czasach przynosi profity. Ja natomiast często czuję się jak trener-wolontariusz uczący o niepełnosprawności.



W zasadzie nie mam nic przeciwko informowaniu ludzi o różnych kwestiach dotyczących mojej niepełnosprawności, szczególnie osób bliskich, które zadają pytania w sposób wyważony i taktowny. Inaczej sprawa się przedstawia z ludźmi przypadkowo napotkanymi, szczególnie z paniami w starszym wieku.

Nie zdarzyło mi się słyszeć, np. podczas rozmowy przechodniów z młodą mamą z dzieckiem na ręku, pytań w rodzaju: „Czy boli panią, kiedy pani karmi?” lub: „Jak często ma pani ochotę udusić to śliczne dziecko?”. Przynajmniej pasażer pewnie też nie zapyta siedzącej obok starszej pani: „Czy na starość każdy oddaje mocz nieświadomie i musi nosić pampersy?” albo: „Kiedy ostatnio się pani z kimś całowała, ile lat temu?” Mnie natomiast na ulicy, przystanku, w pociągu, autobusie, kawiarni i na internetowym czacie wiele osób bez najmniejszego skrępowania pyta o to: kto mnie ubiera?, kto czesze?, czy mam chłopaka?, czy już z kimś spałam?, czy wychodzę z domu? albo czy mam przyjaciół? Kiedy skarżę się na to ludziom w podobnej sytuacji, słyszę: „W końcu reprezentujesz niewidomych, musisz być cierpliwa, a społeczeństwo trzeba edukować”.

Wynika z tego, że na osobach niepełnosprawnych spoczywa niejako moralny obowiązek odpowiadania na często bardzo osobiste pytania, a w najgorszym wypadku – nieodpowiadania, i nie można się na nic oburzać, odzywać niegrzecznie i psuć opinii innych o osobach niepełnosprawnych. Kiedy jednak – na podstawie zadawanych mi pytań – oddaję się refleksji na temat tego, jaka ta opinia naprawdę jest, to mam nieodparte wrażenie, że... nie ma czego psuć. Zaraz jednak odzywa się we mnie ten wewnętrzny, wpojony przez „moje środowisko” głos: „napraw tę opinię, popraw opinię, zbuduj dobry wizerunek, bo inni ucierpią”.



Osoby pełnosprawne nie mają takiego obowiązku ani potrzeby. Młoda mama nie musi opowiadać o macierzyństwie, jego urokach i cieniach, seniorka nie musi opowiadać o plusach i minusach starości, my natomiast – i owszem. Nadal bowiem jest jedną wielką zagadką, jak osoby z niepełnosprawnością funkcjonują, jak znoszą swoje cierpienie i jak mogą przy tym twierdzić, że mimo wszystko są szczęśliwe?

Dlatego, gdy po raz setny słyszę to samo pytanie, które – moim zdaniem – uwłacza godności, zaciskam

zęby i najmilej, jak potrafię, wyjaśniam napotkanym ludziom nurtujące ich kwestie.



Co ciekawi ludzi najczęściej?

Doszedłam do wniosku, że takie kwestie, które służą do zaspokajania ciekawości. Uzyskane informacje służą na ogół budowaniu wizji świata. Dlatego zdumiewa mnie fakt, że na pierwszym miejscu statystycznie najczęściej zadawanych mi pytań znajduje się kwestia: „A ma Pani to tak od urodzenia?”.

Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby pytały o to osoby, z którymi przyjdzie mi się stykać w życiu osobistym lub zawodowym. One chcą po prostu wiedzieć, ile wiem o świecie, czy zdaję sobie sprawę z tego, co jak wygląda, co trzeba mi opowiadać, a ile mogę pamiętać. Okazuje się jednak, że najczęściej pytają o to ludzie, którzy spotykają mnie przypadkowo, pomagając np. przejść przez ulicę czy znaleźć miejsce w pociągu.

W ramach eksperymentu postanowiłam zmienić odpowiedź, z prawdziwej – że nie mam żadnej pamięci wzrokowej ani nie mam wizji świata, jaką mają widzący – na nie-



prawdziwą, czyli że straciłam wzrok kilka lat temu. W reakcji moich rozmówców nie nastąpiła jednak żadna zmiana. Wszyscy jednakowo boleśnie wzdychali, mówiąc: „O mój Boże, jaka Pani jest nieszczeniwa, to straszne”...

Po co więc mnie o to pytają? Zamiast się nad tym zastanawiać,

Gdy po raz setny słyszę to samo pytanie, które – moim zdaniem – uwłacza godności, zaciskam zęby i najmilej, jak potrafię, wyjaśniam napotkanym ludziom nurtujące ich kwestie.

odpowiem na to, o co jestem pytana najczęściej (pomijając pytania niedorzeczne, typu: „Dlaczego wyszła pani z domu sama?”).



Jak wyobrażam sobie kolory?

Ja ich sobie nie wyobrażam. Nie jest mi to do niczego potrzebne. I tak, choćbym nie wiem jak

Reklama

Szkoła Policealna dla osób niepełnosprawnych ruchowo bez matury i z maturą

Szkoła Policealna dla osób niepełnosprawnych ruchowo w Centrum Kompleksowej Rehabilitacji Sp. z o.o. w Konstancinie-Jeziornie ul. Gąsiorowskiego 12/14 prowadzi nabór na rok szkolny 2011/2012 na kierunek informatyczny i ekonomiczny:

- szkoła i internat są bezpłatne
- nauka w małych klasach
- zakwaterowanie w komfortowych warunkach, pokoje z łazienką, internetem, tv, tel.
- możliwość korzystania z: rehabilitacji leczniczo-usprawniającej, 25-m pływalni, kursu na prawo jazdy, zajęć sportowych w integracyjnym klubie sportowym, terapii manualnej, turystyki itp.



Centrum Kompleksowej Rehabilitacji Sp. z o.o.
Ośrodek Szkolno-Wychowawczy
tel.: 22 754-71-81, 22 703-01-23

e-mail: szkola@ckir.pl,
www.ckir.pl – zakładka: Edukacja

wysilała wyobraźnię, wytworzony obraz byłby prawdopodobnie bardzo daleki od tego, jaki mają przed oczyma ludzie widzący, gdy patrzą na zieloną trawę czy niebieskie niebo. To trochę tak, jakbyśmy próbowali zgadnąć, jak czuje się kamień, kiedy wpada do wody, albo kropla deszczu odrywająca się od chmury. Możemy próbować to sobie wyobrażać, ale po co?

Dla mnie, osoby, która nie widzi od zawsze, dotknięcie twarzy nie sprawia, że wiem, jak wygląda jej właściciel. Nie rozpoznaję ludzi po twarzach. Właściwie jest to jeden z najmniej istotnych aspektów fizyczności moich rozmówców. Dla mnie najważniejszy jest głos, bo pozwala rozpoznać tę osobę w gronie innych.

Ja o kolorach się uczę. Ciągłe i nieustannie gromadzę wiedzę na ich temat, bo to jest mi w życiu bardzo przydatne. A więc staram się pamiętać, co na stałe przypisane jest do danego koloru, czyli np. że śnieg jest biały, maliny czerwone, a noc czarna. Gdybym tego nie wiedziała, duża część ludzkiej mowy, zwana językiem symboli, byłaby dla mnie niedostępna. Nie mogłabym bowiem zrozumieć informacji zawartej w zwrocie „podobają mi się malinowe usta”, albo „marzy mi się taka śnieżna pościel”. Nie można też zapominać o bardziej praktycznej stronie życia, dlatego uparcie odnotowuję w myśli, jakie kolory są teraz najmodniejsze, co do czego pasuje, a co się z czym zestawia, jak kolory oddziałują na psychikę, jakiego koloru jest moja walizka (bo może pewnego dnia przyjdzie mi szukać jej na lotnisku). Nie potrzebuję wiedzieć, jak dokładnie wygląda żółty, a jak brązowy czy szary.

właśnie jest dla mnie nośnikiem podobnych informacji, jakie widzącym przekazują oczy rozmówcy. Po głosie mogę rozpoznać, kiedy ktoś jest zły, ma wszystkiego dosyć, martwi się albo czy mu się podobam. Głos często zawiera w sobie takie brzmienia, których nie da się określić słowami, a które pozwalają wyrobić sobie pierwszą opinię na temat danej osoby, czyli to, co określa się jako pierwsze wrażenie. Na przykład słyszę kogoś i myślę: „ta dziewczyna wydaje się być bardzo pewna siebie/nieśmiała/wrażliwa/sympatyczna/wredna”.

Twarz jest dla mnie jedynie kolejną istotną częścią anatomiczną człowieka, podobnie jak ręka, noga czy plecy.



Czy chciałaby Pani widzieć?

Chciałabym, ale odpowiedzi takiej udzielam dość niechętnie, bo dobrze wiem, że moje „chciałabym” jest nacechowane dużo mniejszą siłą i nie jest tak przepojone pragnieniem, jak to sobie wyobraża pytający. Chciałabym widzieć, tak jak chciałabym być piękna, zawsze młoda i bogata. Wszystko to ma w sobie coś pociągającego. Ludzie myślą jednak, że chęć widzenia dominuje, a już na pewno powinna zdominować moje życie, być pierwszą myślą po obudzeniu i ostatnią przed zaśnięciem, niektórzy nawet sugerowali mi, że powinnam leżeć cały dzień krzyżem w kościele, a wtedy Bóg może wybaczyć mi winy, zlituje się i sprawi, że moje wielkie życiowe marzenie o widzeniu się spełni.



Czy chciałaby Pani dotknąć mojej twarzy, by wiedzieć, jak wyglądam?

Dla mnie, osoby, która nie widzi od zawsze, dotknięcie twarzy nie sprawia, że wiem, jak wygląda jej właściciel. Ja nie rozpoznaję ludzi po twarzach. Właściwie jest to jeden z najmniej istotnych aspektów fizyczności moich rozmówców. Dla mnie najważniejszy jest głos, bo pozwala rozpoznać tę osobę w gronie innych, a co może ważniejsze, to on



Czy Pani widzi „nic”, czyli ciemność?

To jedno z trudniejszych pytań. Trudno jest to wyjaśnić, bo jak nie widzę nic, a nic, to naprawdę nic. Ani jasno, ani ciemno... Kiedyś pomyślałam, że może widzę jednak ciemność, skoro osoby zamykające oczy ją widzą, tylko nie wiem o tym, że to ciemność. Zaraz jednak pomyślałam, że jeśli tak, to widzę tę ciemność również... w policzku, prawej pięcie i na le-



wym ramieniu, bo dokładnie takie samo odczucie, a konkretnie jego brak, dotyczy miejsca, gdzie znajdują się moje gałki oczne. Zapytałam więc pierwszą osobę, co widzi dłonią czy w dłoni, i czy to jest ciemność? Hm... Nawet nie zrozumiała pytania, mimo prób wyjaśnienia, o co mi chodzi.



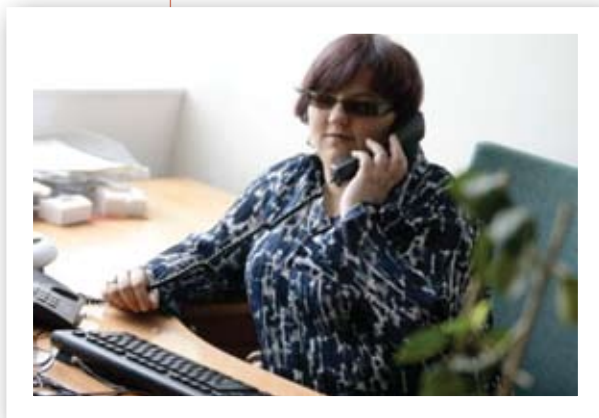
Czy chodzi Pani do kina?

Tak. Chodzę do kina, oglądam filmy i czytam książki.

Jeśli chodzi o to, co dzieje się na ekranie, to czasem pytam koleżankę czy kolegę, którzy ze mną przyszli – bo kto lubi chodzić do kina czy teatru sam – co się teraz dzieje, kiedy na ekranie zapada cisza, ale większość rzeczy, tak jak w życiu codziennym, oceniam na podstawie tego, co słyszę i wyciągam wnioski. Może czasem

„moje filmy” mają nieco zmienione sceny, ociupinkę inne szczegóły, ale czy to ma aż takie znaczenie?

Wracając do słownictwa, którego używam. Język, to rzecz najbardziej naturalna na świecie, szczególnie dla społeczności, które się posługują jednym i tym samym. Dlatego wszelki fałsz, sztuczność i nieprawidłowości natychmiast są wychwytywane.



Czymś takim byłoby na przykład: „Słyszałam wczoraj fajny film”, „No to do usłyszenia jutro, kiedy się spotkamy” itp. Ponadto wprowadziłoby to duże zamieszanie w głowach moich rozmówców, i sprawiłoby, że ciągle musieliby się kontrolować, żeby nie powiedzieć czegoś niewłaściwego. Dlatego absolutnie zapewniam, iż osoby niewidome używają takiej samej terminologii, jak wszyscy inni i nie należy się martwić, że powiedziało się „do widzenia” czy „do zobaczenia”.

Podobnie jest z zapalaniem światła osobie niewidomej wchodzącej do łazienki czy toalety. Nie jest to żaden nietakt. Co prawda mnie jest to najzu-

pełniej obojętne, czy w miejscu, gdzie jestem, jest jasno, czy ciemno, ale przecież zapalone światło, to znak dla innych, że WC jest zajęte.



Pytań i odpowiedzi jest całe mnóstwo

Nie sposób wymienić tu wszystkich pojawiających się pod moim adresem pytań ani na nie odpowiedzieć. Wybrałam te najczęściej powtarzane i mam nadzieję, że rozwiałam choć garstkę wątpliwości i zaspokoiliłam odrobinę ciekawości. Najważniejsze jest to, by pamiętać, że osoby niewidome nie różnią się tak bardzo od innych ludzi, mają swoją godność i dumę, których nie należy deptać, ale nie są też obraźliwymi wrażliwcami, przeczulonymi na swoim punkcie. □

Monika Zarczuk



**profesjonalne
podnośniki**

dystrybucja w Polsce:
www.rehamil.pl

Każdemu wolno kochać

Tekst Janka Graban

Nasza seksualność jest trudnym wyzwaniem. Bywamy czasem wręcz traktowani jako trzecia płeć lub osoby bezpłciowe. Nasza intymność to ciągle tabu, które powoli jest obalane. Chcemy kochać i być kochani. Mamy prawo do miłości jak każdy człowiek.

Impulsami do podjęcia tego tematu były trzy niedawne wydarzenia medialne.

Pierwsze – pełen romantyzmu film dokumentalny Rafała Skalskiego *Kochankowie* (nagroda m.in. w konkursie dziennikarskim „Oczy Otwarte” 2010). Nie sądziłam, że tak ładnie można pokazać fascynację miłosną.

Drugim impulsem był dla mnie znakomity tekst Magdaleny Grzebalkowskiej *Piotrek, zgas światło!* w dodatku GW „Wysokie Obcasy” (nr 12 z 26 marca 2011) – o Magdzie, która po AWF w Gdańsku uczyła tańca. Miała 25 lat, męża, dziecko – dobry start do dalszego życia. W jednej chwili po wypadku zawałił jej się cały świat. Jeździ na wózku, ale odnajduje siebie na nowo, także w sferze intymnej.

Trzeci powód zaistnienia tego tematu to sprawa pani Katarzyny Barszczewskiej, w obronie której zawrzało po odmowie udzielenia jej ślubu przez urzędnika stanu cywilnego. Oby to nie była kolejna chwilowa medialna burza.

Zakazana miłość

Słyszeliśmy o parze, która z pomocą opiekunów (w Domu Pomocy Społecznej „Zameczek” w Glińcu) doskonale odnalazła się w rolach życiowych partnerów. Dawała nawet przykład pensjonariuszom i pracownikom. Igor Mołodecki

w 2001 roku nakręcił przejmujący reportaż pt. *Zakazana miłość* o tej wyjątkowej parze kochanków. Nie wiem, co dalej z Marysią i Marianem. Bardzo się kochali i pragnęli stanąć na ślubnym kobiercu. Oboje byli jednak ubezwłasnowolnieni. Prawo w takich wypadkach jest bezduszne i powinno się je zmienić. Batalia nie jest prosta, bo największy opór przed nowelizacją mamy w Komisji Kodyfikacyjnej prawa cywilnego. A warto wiedzieć, że naszym kraju prawnicy z Komisji Kodyfikacyjnych nie konsultują swoich ustaleń z psychiatrami od 1932 roku.

„To nie kierownicy urzędów stanu cywilnego powinni wydawać opinie o czymś »zdrowiu psychicznym albo upośledzeniu umysłowym« na podstawie zewnętrznego wyglądu i zachowania (...). W razie wątpliwości powinni zwrócić się do sądu o rozstrzygnięcie...” – napisała Pełnomocnik Rządu ds. Równego Traktowania Elżbieta Radziszewska, która jest lekarzem, specjalistą chorób wewnętrznych. To dobre napomnienie służby publicznej naszego państwa.

Intymność rozkradana

Pani Maria G. z dziecięcym porażeniem mózgowym, mieszkająca w woj. zachodniopomorskim, wyznaje z zażenowaniem, że nikt jej nie dał szansy na intymność. Wychowywała się w domu opieki w latach 60. W salach było po 20 łóżek, a między nimi tyle miejsca, by przejść. Kąpiele odbywały się pod nadzorem, podobnie jak wizyty w ubikacjach. Nie było gdzie się ukryć. Kiedy dostała okres, pierwsze słowa wychowawczyni przstraszyły ją: „Jejku, dziecko, teraz będą problemy, nie mogłaś poczekać!”. Jakby to od niej zależało, a poza tym, z czym miała poczekać?

Portale towarzyskie i matrymonialne

- www.pelnosprawny.pl
- www.tytez.pl
- www.ipon.pl/randki
- www.osobliwi.pl/front
- www.zintegrowani.pl
- www.zrobmy-to-razem.pl
- www.dopasowani.pl
- www.twojeszczescie.webpark.pl
- i inne:
np. www.katalog.wp.pl/biura-matrymonialne



W bezceremonialny sposób jej seksualność została napiętnowana. „Nigdy się nie odnalazłam w tej sferze, nie umiałam mówić o swoich pragnieniach, bo ich nie znałam. Byłam brutalnie wykorzystywana seksualnie, bo myślałam, że dzięki temu będę kochana. Gdy zaszłam w ciążę, to w szpitalu dziecko mi bez pardonu odebrano, tylko kazano coś podpisać. To były inne czasy. Do dziś na słowo: seks czuję wstyd i ból...”. Wiele się zmieniło w domach opieki i domach rodzinnych. Mam nadzieję, że coraz mniej ludzi jest nadal okradanych z najbardziej osobistej sfery życia, z prawa do intymności, wiedzy seksualnej, czerpania radości z seksu i miłości.

Agencje żenujące

Na portalu www.kafeteria.pl/przykawie Monika Bołtryk zachęca do dyskusji, przypominając, że: „W Holandii, gdzie w kontekście niepełnosprawności mówi się również o problemach seksualnych, bo tam nie jest to temat tabu, stworzono instytucję kobiet, które świadczą usługi seksualne dla niepełnosprawnych. Płaci budżet państwa. W Szwajcarii niepełnosprawni również mogą liczyć na pomoc w realizacji potrzeb seksualnych. Jedna z organizacji charytatywnych wpadła na pomysł, żeby zorganizować coś na kształt agencji (...). Za godzinę seksu z niepełnosprawnymi panie otrzymują prawie 100 euro (...). Wydaje się to w naszym pruderyjnym społeczeństwie zupełnie nierealne, ale kto wie, może w następnych pokoleniach, kiedy uporamy się z wieloma innymi problemami...”.

Na forum pojawiło się od razu wielu chętnych panów z niepełnosprawnością oraz sekundujących im wielu sprawnych, którzy bardzo chętnie by się na takie usługi załapali. Agencje – moim zdaniem – już nie są tabu, lecz wynikają tylko z próby sił, są pomysłem na kontrolowanie naszego życia intymnego, a przy okazji – odbierania mu pierwiastków człowieczeństwa.

Trzy kroki do równości

Nie mogłam wprost uwierzyć, że *Powszechna deklaracja praw seksualnych* powstała tak niedawno. Została uchwalona przez Kongres Seksuologów w Hongkongu w 1999 roku. Opublikował ją trzy lata później prof. Marc Gan, prezydent Światowego Towarzystwa Seksuologicznego, a została przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia w 2002 roku. W preambule czytamy oczywiste prawdy m.in.: „Prawa seksualne są uniwersalnymi prawami człowieka bazującymi na niezbywalnej wolności, godności i równości wszystkich istot ludzkich (...). W celu zapewnienia zdrowego rozwoju seksualności jednostek ludzkich i społeczeństw następujące prawa seksualne muszą być uznawane, promowane, szanowane i broniące przez wszystkie społeczeństwa wszystkimi środkami. Zdrowie seksualne zależy od uznawania, respektowania i stosowania tych praw...”.

Płeć wózka

Alicja Długołęcka, seksuolożka, dr nauk humanistycznych, badała psychoseksualne funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością. Okazało się, że mężczyźni na wózkach w o wiele większym stopniu niż kobiety są optymistycznie nastawieni do życia, a zwłaszcza związków. Wykazują więcej inicjatywy, pozytywnie myślą o kobietach i z większą łatwością znajdują partnerki seksualne, i to na całe życie. Kobietom na wózkach trudniej wejść w seksualne relacje i stworzyć stały związek. Poniżej wypowiedź dla Magdaleny Grzebałkowskiej do tekstu *Piotrek, zgaś światło!* („Wysokie Obcasy” 12/2011).

„Niepełnosprawność w Polsce ma płeć – mówi dr Alicja Długołęcka. – Klimat społeczny, niestety, nie sprzyja dostrzeżeniu istoty problemów kobiet z niepełnosprawnością, to znaczy budowaniu stabilnej samooceny, a tym samym ich dobremu przystosowaniu się psychoseksualnemu do życia po urazie. Są one »upośledzane społecznie«, ponieważ niektóre zachowania w ramach kultury, w której żyjemy, nie są dla nich przewidziane, na przykład macierzyństwo, wyrażanie w sposób otwarty swoich potrzeb seksualnych, eksponowanie swojej atrakcyjności fizycznej. Kobieta z niepełnosprawnością fizyczną nie wpisuje się w role ani seksownej kochanki, ani matki Polki. A przecież współczesne kobiety z niepełnosprawnością, podobnie jak wszystkie inne, mają równe prawa, bardziej liberalne poglądy i rozwinięte myślenie o zintegrowanych rolach płciowych, interesują się fantazjami seksualnymi i seksem wirtualnym, a także świadomie planują związki partnerskie i macierzyństwo”.

Jedenaście praw oparto na trzech filarach. Przede wszystkim na seksualnej integralności człowieka, jego zestawie potrzeb emocjonalnych. Drugi filar to kwestia budowania zdrowych relacji. A trzeci – uniwersalność praw seksualnych, które są niezbywalne. Dla naszego środowiska najważniejszym punktem jest 4. Prawo do seksualnej równości (więcej na: www.funpzs.org.pl).

Edukacyjna inwazja

Władzę nad człowiekiem można sprawować za pomocą: sławy, pieniędzy i seksu. Do tej pory o seksualności osób z niepełnosprawnością mówiono przy okazji zaburzeń, dewiacji lub ekscesów – gdy ktoś został zgwałcony lub zgwałcił. Wyznaczano nam linie graniczne: kto może się kochać fizycznie, a komu nie wolno.

Prof. Zbigniew Lew-Starowicz, niekwestionowany autorytet w dziedzinie seksuologii, nie ma wątpliwości, że głównymi przyczynami ciężkich zaburzeń seksualnych, a także zagrożeniem dla relacji partnerskich jest brak właściwej edukacji seksualnej. Nie potrafimy rozmawiać o swoim życiu intymnym, nie umiemy wyrażać potrzeb i oczekiwań, a powodem tego jest „głównie tradycja i złe wychowanie”.

Żeby to zmienić, Fundacja Promocji Zdrowia Seksualnego od kwietnia br. prowadzi Ogólnopolski Program Zdrowia Seksualnego, którego zadaniem jest edukowanie lekarzy i tzw. opinii publicznej i uświadamianie im, jakie są konsekwencje braku dobrego seksu we wszystkich sferach życia człowieka.

„Program zwraca też uwagę na życie seksualne osób niepełnosprawnych. Realizacja potrzeb seksualnych, własnej seksualności, nie jest dla osób niepełnosprawnych przywilejem, ale prawem” – mówi dr hab. Zbigniew Izdebski. Dlatego w ramach programu – czytamy w serwisie Fundacji – zaplanowane zostały działania skierowane do osób z uszkodzonym rdzeniem kręgowym, poruszających się na wózkach inwalidzkich.

Bo we mnie jest seks...

Mężczyźni inaczej niż kobiety podchodzą do swojej seksualności. W filmie nominowanym do Oscara *Murderball* – gra

o życie (reż. Henry Alex Rubin, Dana Adam Shapiro, 2005) mężczyznę po wypadku wiozą do szpitala, jest w szoku, ale koniecznie chce wiedzieć jedno, czy będzie mógł uprawiać seks, bo inaczej nie chce żyć.

Kobietom seks też dodaje energii, blasku i ochoty do życia, ale nieco inaczej. Dlatego się dopełniamy. A wyśpiewała to Kalina Jędrusik w piosence Jeremiego Przybory i Jerzego Wasowskiego: „o takim wciąż marzę, co całość ogarnie / I duszy latarnie / Ze zmysłów wygarnie. / Takiemu ja oddam wśród łez / I duszę, i seks!”.

Wspomniana wcześniej bohaterka „Wysokich Obcasów” Magda Pacyna, mówi o swoim Piotrze: „Że nie musi ze wszystkich sił starać się jej dogodzić, zapominając o sobie. Bo ona chce widzieć, co on czuje, jak oddycha, jak patrzy. Że poczeka ze swoim orgazmem na jego. Że ludzie powinni kochać się nie tylko ciałem, ale też umysłem”. □

Janka Graban



Droga do edukacji

1. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

- Oddziały Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Zarząd Główny, ul. Głogowa 2B, 02-639 Warszawa, tel.: 22 848 82 60, 646 03 14, e-mail: zg@psouu.org.pl, www.psouu.org.pl
- Stowarzyszenie Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa „Bardziej Kochani”, ul. Conrada 13, 01-922 Warszawa, tel.: 22 663 40 43, e-mail: info@bardziejkochani.pl, www.bardziejkochani.pl
- Agnieszka Liberacka, edukatorka i trenerka Warsztatów Seksuologicznych dla Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną WtZ Przyjaciele Koła PSOOU w Poznaniu, tel.: 61 877 60 47, e-mail: aliberacka@wp.pl, wtzprzyjaciele1@interia.pl, agnes97@interia.pl

„Gdyby ktoś chciał uzyskać jakąkolwiek pomoc, wsparcie bądź informację na temat problematyki dotyczącej

seksualności osób z niepełnosprawnością intelektualną, służę swoim doświadczeniem, wiedzą i szczerą chęcią rozwiązania tematu – napisała do nas (list na www.niepelnosprawni.pl). Chętnie też połączę siły i oręż z innymi pracownikami, specjalistami zajmującymi się wsparciem osób z niepełnosprawnością. Może uda się nam coś więcej, co parę głów to nie jedna”.

3. Dla studentów

- Podyplomowe Studia Wychowania Seksualnego przy Wydziale Pedagogicznym UW. Kierownikiem Studium jest dr hab. Zbigniew Izdebski, prof. Uniwersytetu Zielonogórskiego. Zajęcia trwają 3 semestry – zjazdy są dwa razy w miesiącu: w soboty i niedziele. Informacje u pani Anny Szewczyk, sekretariat czynny: wtorek: 16.30–17.30 oraz w soboty zjazdowe, ul. Mokotowska 16/20, 00-561 Warszawa, pok. 116, tel.: 22 628 34 66 lub 553 08 21, e-mail: aszewczyk@pedagog.uw.edu.pl

2. Dla wszystkich

- Oddziały Fundacji Aktywnej Rehabilitacji, siedziba FAR: ul. Inspektowa 1, 02-711 Warszawa, tel.: 22 651 88 03, 22 858 26 39, 22 642 22 91, e-mail: info@far.org.pl, www.far.org.pl
- Fundacja Promocji Zdrowia Seksualnego im. dr. Stanisława Kurkiewicza, ul. Iłskiego 2A m. 25; 04-479 Warszawa, 22 827 53 36, fundacja@funpzs.org.pl, www.funpzs.org.pl
- Polskie Towarzystwo Seksuologiczne, ul. Marymoncka 34, 01-813 Warszawa, tel.: 22 345 33 22
Organizacja interdyscyplinarna skupiająca różnych specjalistów: lekarzy (głównie psychiatrów i ginekologów) oraz psychologów, pedagogów, socjologów, prawników, biologów, teologów. Towarzystwo istnieje od czerwca 1991 r. Założycielem i Prezesem Zarządu Głównego PTS jest krajowy konsultant z dziedziny seksuologii prof. Zbigniew Lew-Starowicz.

Ramię natury



Ireneusz Betlewicz
autor, malarz
i poeta, należy
do Związku
Literatów Polskich

Wstawiam twarz w pieszczotliwy dotyk śmiałego słońca, a zaciśnięte dłonie rozwierają się mimowolnie. Wędrujące moje spojrzenie nieruchomieje na koronach drzew w ogrodzie – podglądam pierwsze nabrzmienia przyszłych owoców. Czuję toczące się w nich koło natury – te bezwzględne zawsze nowe życia. Jej odwieczną pamięć i sens niepojęty, która w zieleni młodych liści ciągłość doby ziemskiej corocznie obwieszcza.

Zauroczony rozświetlanym zaszewem wiosennej godziny z pulsującą myślą wpelzam w porowate przestrzenie mózgu – do sadów u wielolecia mego życia. Przypatruję się napęcznieniom na gałęziach drzewo-lat w ogrodzeniu kości ni głowy. Rozpoznaję; to są „owoce” pamięci, które niczym okręty, może balony zacumowane w porcie czaszki, czekają na rejs do krain jutra. Słyszę jak w mózgo-drzewach świszczą chcenia przedwczorajsze, jak skrzepy rozgoryczeń, popioły złości tlą się ukorzenione dniem wczorajszym. Widzę też i pączki nadziei na gałęziach, oplecione zgrubieniami pleśni bolesnych, i czuję zaciemnione promieniowanie tej, która światłem nienazywalnym i darem ufności dla jutra!

Ponawia się pytanie: czym jest pamięć; ku czemu prowadzi jej droga w zamazaniach obłoków i w zwątpieniu kanałach, gorzką myślą namoczonych. Czemu – myśl refleksyjna się dzieje – to ciągle przeszukiwanie jej magazynów, to rozpamiętywanie próchna starych szczegółów? Czy, by budować jasność działania w dniu następnym – wzmacniać stopy idące po błotnistej nawierzchni codzienności, powodować stabilność ludzkiego kroku? Oby!

Gdybam i... asekuracyjnie postanawiam przestać grzebać w zasobach pamięci. Pragnę być niczym drzewko w ogrodzie, choćby przez chwilę zielono uśmiechać się do jutra. Dłoń w zaufaniu móc położyć na ramieniu natury, by ni-

czym ślepcą poprowadziła w dni, które czekają ku pełności, niezdefiniowanej literą ziemskiego słowa.

Skąd ta rozważność mojego chcenia? Czy z niemożności otworzenia się powodowanego przykrymi doświadczeniami? Przecież wiem, że zawsze są mnogości „natur ziemskich” i że zawsze są nie bez różnorodności ich doświadczenia.

*Ostatnie wiosenne
krople spadają
ze skośnych mazurskich
dachów, wiatr
rozpachnia powietrze
i lżejszy staje się
kożuch zeszłorocznego
doświadczenia.*

Tak, życie odwiecznie poddawane niespodziankom wielorakiej struktury. Było dniem wietrznym tarmoszone i mglistym obłokiem oślepiane, i było w słoneczności poranków budzone, i ciszą w ufności letnich wieczorów dosypiane! Zrozumieć to i pojąć móc; że kwiaty od zawsze z ufnością pąki rozwijają, że liście na drzewach niczym fala źródłana unoszą oddechy beztroski!

Właśnie, tylko ku czemu codzienność jest zapytaniem, dlaczego prócz człowieka, pozostałe „dzieci natury” tak cieszą się wiecznością mimo dnia ulotności? Czemu my, ludzie, ze swoją cudownością świadomości miast być z jej karmą bycia, my rozgrzebujemy zeszłoroczności, wiecznie mieszając radości ze smutkami, skutkiem czego wzrok mętny, a serce dla jutra kluczem niewiary zakluczone.

Przerywam te dywagacje, czuję zapach lata, który wiosna nawiewa. Idę przez park, pod zielonymi gałęziami drzew głowę podnoszę i słońca złocieniami policzki dopieszczam lubo. Wtem ulicy tętno hałasem się obnaża, zmęczeni na niej ludzie w pędzie. Porozpinań, pośpieszni w coraz mniej szczelnych odzieniach wiosennym powietrzem się obejmują.

Ja też z nimi i... cieszyć mi się latem. I nic; niech pamięć kolejną górę przykrych wspomnień jak gejzer wypłuje, nic; ja na nartach corocznej nadziei poszusuję. □



Wakacje grzechu warte

Tekst Małgorzata Tokarska

Temperatura nie spada tu poniżej 22 stopni, dlatego wyspa należy do tych nielicznych ośrodków turystycznych, w których sezon trwa cały rok. Można to miejsce szczególnie polecić osobom z reumatyzmem i schorzeniami narządu ruchu. Kilometrowe plaże (z powulkanicznym piaskiem) są idealne do beztróskiego wypoczynku.

Tenerifya jest największą i najpiękniejszą ze wszystkich siedmiu zamieszkałych Wysp Kanaryjskich. Niestykanie różnorodny krajobraz i górskie urwiska przeplatają się tu z ogrodami i parkami, zachęcającymi do spacerów i wędrówek. Widok osoby niepełnosprawnej na skuterze lub wózku inwalidzkim nie jest niczym nadzwyczajnym. W hotelach i apartamentach, restauracjach, uroczych kafejkach, pubach i dyskotekach rozbrzmiewa mieszanina języków. Skromny obiad składający się z hiszpańskich przysmaków można zjeść za 5-6 euro, kawa kosztuje około 1,5 euro, woda mineralna 50-70 centów. Stosunkowo tanie są taksówki, zwykle i dostosowane (przejazd to około 5,5 euro).

Tenerifę lubią Skandynawowie, Niemcy i Anglicy, i często spędzają tu zimę – w hotelach lub apartamentach.

Miejsce doskonałe

Spędziłam tydzień na Tenerifye na przełomie marca i kwietnia 2011 roku.

Skorzystałam z zaproszenia kierownictwa hotelu Mary Y Sol, by sprawdzić, jak funkcjonuje hotel bez barier.

Ośrodek znajduje się w jednym z centrów turystycznych na południu Los Cristianos, w pobliżu słynnej Playa de las Americas. Jest to chyba jedyne tego typu miejsce w Europie tak dostosowane do potrzeb osób poruszających się na wózkach. Warunki – „więcej niż super”. Przyjeżdżają tu osoby niepełnosprawne niemal z całej Europy – same lub z opiekunami, albo rodzinami. Widziałam ludzi w tak ciężkim stanie, że w Polsce nie byłyby chyba przyjęte do żadnego ośrodka wypoczynkowego. Tu dzięki wszelkim udogodnieniom oraz bardzo przyjaznej i pomocnej obsłudze hotelowej mają zapewniony naprawdę bezstresowy odpoczy-

Każdy gość Mary Y Sol może skorzystać z basenu





Dostosowany autokar zachęca do skorzystania z wycieczek; a taras w hotelu Mary Y Sol – do kąpeli słonecznej albo drzemki. Po prawej: kwiat hibiskusa – typowy dla Teryfy.

kolorowy i estetyczny. Do wszystkich pomieszczeń można dostać się kilkoma windami. Standard pokoi jest zróżnicowany, jednak wszystkie mają dostosowane łazienki z antypoślizgową podłogą. Można zamówić bezpłatnie krzesło kąpielowe pod prysznic. Toalety mają podwyższone oparcia. W łazience działa system przywoławczy, czyli w razie problemów jest kontakt z recepcją. Każdy z pokoi ma aneks kuchenny z dwupalnikową kuchenką, lodówką i kompletem naczyń. Po wyjściu na taras lub balkon podziwiać można cały kompleks, z górami i oceanem w tle. Gdy chcemy odpocząć, do dyspozycji są leżaki, stolik z krzesłami, oraz chroniący przed upałem parasol.

Osobom, które są w miarę mobilne i mogą spać na rozsuwanej kanapie, polecam 2-osobowy pokój standard. Osobom na wózkach, mniej sprawnym, proponuję pokoje o podwyższonym standardzie, ze względu na wygodne łóżko. Pokoje są codziennie sprzątane, a łóżka zaściane.

Restauracja znajdująca się na poziomie części rekreacyjnej serwuje pyszne posiłki (w formie bufetu). Oferowane są też dania dietetyczne. Napoje do kolacji są płatne.

Z restauracji przechodzi się do części rekreacyjnej. Do dyspozycji gości są trzy baseny: w jednym z nich woda osiąga 36 st. C. Dwa pozostałe mają podnośniki do przenoszenia osób niesprawnych. Od 9:00 do 17:00 na basenie czuwa ratownik. Opalać się można na podwyższonych, stabilnych leżakach, dostosowanych do wysokości wózków.

Nikt tu się nie nudzi. W określonych godzinach proponowane są animacje, gimnastyka w wodzie albo kursy nur-

nek. Każdy, kto był tu choć raz, wraca. Spotkałam rekordzistów, którzy mają na koncie 20 pobytów!

Hotelowy kompleks można podzielić na trzy części: hotelowo-restauracyjną, rekreacyjną i zabiegową. Hotel w kształcie kaskady – z tarasami zieleni – jest niezwykle

Reklama

DIETETYKA

Studia pierwszego stopnia

- Możliwość zdobycia wyższego wykształcenia przez osoby niepełnosprawne
- Udogodnienia wspomagające funkcjonowanie osób niepełnosprawnych (pętla indukcyjna, winda zewnętrzna, winda wewnętrzna)
- Nowoczesne zaplecze dydaktyczne wyposażone w specjalistyczną aparaturę i oprogramowanie naukowe
- Program studiów zgodny z europejskimi standardami
- Profesjonalna kadra dydaktyczna
- Niepowtarzalna szansa na integrację



www.dietetykanapumie.pl

Człowiek – najlepsza inwestycja

Otwarcie nowego kierunku studiów wsparte zostało m.in. realizacją projektu „Dietetyk- poszukiwany specjalista w systemie promocji i ochrony zdrowia” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

Biurowa Rekrutacji PUM

ul. Rybacka 1; 70-204 Szczecin

tel. (091) 48 00 817/ 816; p. 201, II piętro

www.pum.edu.pl; rekrut@sci.pam.szczecin.pl



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



dietyka

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Zdjęcie powyżej: malownicza Gomera, na którą można dostać się dostosowanym promem; obok: autorka w Parku Narodowym Teide; poniżej: odpoczynek w gronie nowych znajomych

internetu. Po kolacji można posłuchać zespołów flamenco i muzyki pop, zagrać w bingo i wziąć udział w karaoke (raz udało mi się nawet wygrać drinka). Na terenie hotelu działa klinika świadcząca zabiegi fizykoterapii, kinezyterapii i masażu. Goście chętnie z nich korzystają, ponieważ część dostaje zwrot ich kosztów w swoich krajach. Co więcej, mogą ubiegać się także o refundacje pobytu. Osoby niepełnosprawne z wielu krajów Unii Europejskiej mają swobodę wyboru miejsca wyjazdu rehabilitacyjnego.

Poza hotelem

Po sąsiedztwie działa firma zajmująca się wypożyczaniem sprzętu, organizacją transportu z lotniska i wycieczek po Teneryfie. Największym zainteresowaniem cieszą się skutery dla osób niepełnosprawnych, bo dzięki nim można swobodnie poruszać się po mieście. Ponadto do wypożyczenia są podnośniki elektryczne, balkоники, toalety. Firma świadczy usługi pielęgniarstwo-asystenckie. Można zamówić usługi wymagające zaledwie 15 minut pomocy.

Teneryfa to idealne miejsce do uprawiania sportów wodnych. Osoby niepełnosprawne mogą korzystać z dostosowanych przebieralni, plaż i specjalnymi pojazdami wjeżdżać do morza. Polecam plażę Las Vista w Los Cristianos. Hotel Mary Y Sol zapewnia bezpłatny dowóz na plażę pięć razy w tygodniu (leżaki są płatne – 6 euro za cały dzień).

Zamiast plażowania można wybrać wycieczki po wyspie. Niezapomniane wrażenia pozostawi park narodowy u podnóża Pico del Teide, z niezwyklejmi kształtami skał, jałowymi pustkowiami i specyficzną roślinnością. Narodowy Park Teide został wpisany na listę UNESCO w 2007 roku, ma mnóstwo tras i szlaków turystycznych. Skorzystałam z wycieczki autokarem – z windą i trasą przygotowaną pod kątem potrzeb osób niepełnosprawnych.

Polecam też rejs statkiem na inne Wyspy Kanaryjskie, szczególnie na malowniczą, w połowie niezamieszkaną Gomerę (prom jest dostosowany do potrzeb osób na wózkach). Warto też wybrać się do czynnego codziennie Loro

kowania. Można skorzystać z gier planszowych, piłki do siatkówki, bilardu, szachów. Podczas tegorocznych wakacji zostanie oddana do użytku sala sportowa. Organizowany jest też (odpłatnie) kurs gry w golfa dla osób niepełnosprawnych. Biblioteka oferuje bezpłatny dostęp do



Parku, na północy wyspy w Puerto de la Cruz, który jest ostoją wielu zagrożonych gatunków, a poza tym zachwyca egzotycznym ogrodem i tropikalną zielenią. To obowiązkowy punkt pobytu każdego turysty. Uwagę przyciągają pokazy tresury delfinów, papug i lwów morskich. W parku jest „Planeta Pingwinów” – pingwinarium (ma 3900 m²).

Mile wspominał też wycieczkę autokarem (choć niedostosowanym) do Santa Cruz (12 euro i godzina od Los Cristianos), wzdłuż skalistego wybrzeża z uroczymi zatokami.

Teneryfa ma rozbudowaną sieć autostrad i dróg. Brak jest tu jednak linii kolejowej. Warte zobaczenia w stolicy wyspy

jest Stare Miasto i „Auditorio de Tenerife” – sala koncertowa tuż nad oceanem, przypominająca Operę w Sydney.

Jak dotrzeć na Teneryfe? Najpopularniejsze są rejsy czarterowe, ok. 5 godzin lotu za 1200-1500 zł w obie strony (wyloty z Warszawy, Wrocławia i Katowic). Trochę tańsze są loty z przesiadkami np. w Barcelonie i Sofii. Trzeba się wtedy przygotować na dłuższą podróż. Lotnisko na Teneryfie zapewnia bezpłatny serwis dla osób niepełnosprawnych.

Mogę z czystym sumieniem zapewnić, że wakacje na Teneryfie mogą być najlepszymi w życiu. □

Małgorzata Tokarska

Reklama



TREKINETIC K-2...

**...Tylko nie nazywaj go
wózkiem inwalidzkim
dobrze?**

**...Tylko codzienne
krzesło...
a jakże niesamowite
krzesło terenowe**

**...On zmienia sposób
w jaki widzę świat...
i sposób w jaki świat
widzi mnie**

**Ludmiła Trigg (tel. 607-365-100) i Maciej Frankowski (tel. 606-110-270)
Gdańsk, www.trekinetic.pl**

Minerały w płynie

Tekst Tomasz Przybyszewski



Mówi się, że woda to życie. Zatem jakość wody przekłada się na jakość życia. Niestety, nie wszyscy mają tego świadomość. Badania dowodzą, że tylko 18 proc. konsumentów bierze pod uwagę skład wody podczas jej zakupu. A to za mało.

Skład chemiczny naturalnej wody podziemnej pokazuje związek człowieka z przyrodą – jak ta woda jest mu nieodzowna – podkreśla dr farm. Teresa Latour, kierownik Zakładu Tworzyw Uzdrawiskowych Państwowego Zakładu Higieny. – Woda jest rozpuszczalnikiem, a w przypadku niektórych wód – także dostarczycielem składników mineralnych – najczęściej tych, które mamy w organizmie: sodu, potasu, wapnia, magnezu, żelaza, chlorków, związków siarki i węgla. Są one potrzebne, aby organizm prawidłowo funkcjonował, ale woda jest nam też potrzebna, byśmy mogli oddychać, trawić, wydalac to, czego nie przyswoimy.

Woda wodzie nierówna

Wody nisko zmineralizowane, w których zawartość składników nie przekracza 500 mg/l, ze względu na brak zanieczyszczeń znakomicie mogą zastąpić wodę z wodociągów, która czasem wciąż pozostawia wiele do życzenia. Z tego powodu doskonale nadają się do zaspokajania pragnienia, przyrządzania posiłków, np. dla niemowląt, przygotowywania napojów. Nie ma jednak co liczyć na to, że jakoś szczególnie korzystnie wpłyną na zdrowie, że uzupełnią w organizmie składniki mineralne.

Z tego punktu widzenia za najkorzystniejsze uważa się wody wysoko

zmineralizowane, o zawartości składników przekraczającej 1500 mg/l, które mogą zapewnić nawet 15 proc. dobrego zapotrzebowania na konkretny składnik mineralny. Takie wody należy jednak pić świadomie.

– Nie powinno się pić w nieograniczonych ilościach wód, które zawierają ponad 3000 mg/l składników rozpuszczonych – przestrzega dr Teresa Latour. – Jeśli jest się sportowcem lub zamierza ciężko pracować fizycznie, to tak. Ale jeśli prowadzi się umiarkowany tryb życia, to dużo wysoko zmineralizowanej wody nie jest konieczne.

Oczywiście woda wysoko zmineralizowana nie zaszkodzi, ale może pogorszyć stan zdrowia w przypadku niektórych schorzeń.

– Jeśli ma się nadciśnienie, kamienie moczowe lub zastoje w nerkach, obrzęki, to lepiej nie pić wód wysoko zmineralizowanych, zwłaszcza zawie-

rających chlorek sodu, lub używać ich w ograniczonych ilościach, a zastąpić wodami średnio i nisko zmineralizowanymi – tłumaczy dr Latour.

Jak w akumulatorze

Wody mineralne to nie wody lecznicze (patrz: ramka), ale wpływ na nasze zdrowie mogą mieć niebagatelny.

– Naturalne wody mineralne są dla naszego zdrowia czynnikami wspomagającymi, ale niekoniecznie lekami – tłumaczy dr Latour. – To jest trochę tak jak w sytuacji, gdy powinienam np. przyjmować więcej witaminy C. Używam wtedy dużo cytryny. Z minerałami zawartymi w wodach jest podobnie. Nie mówimy o leczeniu, to jest tylko wspomaganie, dbanie o stan zdrowia.

Zdaniem specjalistów, konsument musi zwracać uwagę, czy w butelce wody, którą zamierza kupić, są składniki, które mogą służyć jego zdrowiu.

– Trzeba wiedzieć, co się pije – podkreśla Tadeusz Wojtaszek, ekspert

w dziedzinie wód mineralnych, prowadzący kampanię edukacyjną „Woda dla zdrowia”. – Jeżeli ktoś położy się na plaży w pełnym słońcu i będzie popijał wodę źródłaną, niemal bez minerałów, to tylko rozcieńczy sobie elektrolity w organizmie i jego mięśnie staną się słabe.

Najważniejszym z nich jest serce, dlatego zbyt mało minerałów w wodzie może dać się szczególnie we znaki w upale lub przy dużym wysiłku.

– To jest dosłownie tak, jak w akumulatorze: jak jest słaby elektrolit, to nie poruszy silnika – tłumaczy Tadeusz Wojtaszek. – Jak ma się sla-

be elektrolity w mięśniach, to po prostu się słabnie, bo te mięśnie nie będą mogły kurczyć się i rozprężać. Kolorowe pisma robią więcej szkody niż pożytku, bo ludzie czytają w nich, że trzeba pić wody nisko sodowe, bo to zdrowe. A to nieprawda.



Zdaniem Tadeusza Wojtaszka, jeśli ze względu na nadciśnienie chce się obniżyć zawartość sodu w organizmie, to lepiej nie solić zupy albo nie zjeść kawałka kielbasy, bo jest w tym więcej sodu niż w pięciu litrach wody. Natomiast wodą o bardzo małej zawartości składników mineralnych można wręcz rozcieńczyć te składniki, które już mamy w organizmie i je wypłukać.

Skład najpopularniejszych butelkowanych wód źródłanych i mineralnych

Wody butelkowane	Suma składników mineralnych w mg/l	Kation sodowy w mg/l	Kation wapniowy w mg/l	Kation magnezowy w mg/l	Kation potasowy w mg/l	Anion wodorowęglanowy w mg/l	Anion siarczanowy w mg/l	Anion chlorkowy w mg/l	Anion fluorkowy w mg/l
Aleksandria niegaz. **	263,69	4,17	46,09	8,51	1,83	171,20	15,12	2,97	0,15
Aquarel niegaz. **	679,30	13,00	112,20	24,30	4,00	482,30	b.d.	7,09	0,30
Arctic niegaz. **	413,52	8,12	74,15	13,37	1,35	260,10	26,54	19,50	0,27
Cisowianka niegaz. *	714,00	10,00	128,26	21,26	2,50	518,70	b.d.	<5,00	b.d.
Dąbrowianka niegaz. **	402,00	1,20	55,20	29,60	b.d.	286,80	b.d.	b.d.	0,10
Galicjanka gaz. *	b.d.	96,80	415,30	87,67	12,80	1705,16	13,55	5,60	b.d.
Górska Natura niegaz. *	132,00	1,04	25,20	6,47	1,93	104,00	<25,00	<5,00	<0,10
Kinga Pienińska ng. **	512,56	4,59	97,80	13,13	2,31	335,60	28,50	7,09	0,05
Kropla Beskidu niegaz. *	320,30	8,90	38,10	22,50	1,00	196,00	37,20	3,50	b.d.
Kropla Mineralów **	1255,00	80,60	159,30	50,40	6,00	918,20	17,50	6,40	0,20
Krynica * *	2459,535	43,33	436,87	68,64	5,01	1818,34	19,58	8,86	0,13
Krystynka *	3416,58	950,00	174,11	62,61	14,80	470,44	55,00	1659,20	0,86
Multivita gaz. *	1325,90	102,50	142,40	62,70	8,40	949,00	20,70	10,20	b.d.
Muszynianka gaz. *	1786,90	64,70	180,00	134,70	7,20	1357,80	31,00	11,50	b.d.
Nałęczowianka niegaz.	650,00	11,00	110,20	23,10	2,80	453,70	b.d.	9,20	0,3
Piwniczanka *	1729,40	133,00	180,00	87,00	13,00	1260,00	25,60	b.d.	0,20
Primavera niegaz. *	262,69	2,50	52,10	4,86	1,00	173,00	14,00	3,20	0,08
Staropolanka *	894,90	37,47	149,30	16,16	25,22	628,00	31,30	6,72	0,33
Ustronianka biała ng. **	507,00	6,44	91,18	16,52	1,21	299,00	41,60	21,17	0,23
Żywiec Zdrój niegaz. *	232,00	9,73	42,62	5,52	b.d.	136,24	b.d.	b.d.	0,07

* Informacje ze stron internetowych producentów wód
** Informacje z etykiet na butelkach

Tadeusz Wojtaszek podaje przykład górników z Jastrzębskiej Spółki Węglowej. 10 lat temu zwrócili się do niego jej władze z problemem mdlejących pod ziemią pracowników. Co miesiąc przytrafiało się to 4-5 górnikom, których trzeba było wywozić na powierzchnię. Sekret tkwił w wodzie. Ciężko pracujący ludzie, w panującej pod ziemią wysokiej temperaturze, dostawali zwykłą wodę. Okazało się, że wystarczyło przygotować napój wzmocniony o sole mineralne (m.in. było w nim 100 mg magnezu, 200 mg wapnia i 400 mg sodu) oraz witaminy, by problem zaskłębnieł zniknął.

– *To jest dowód na to, jak istotne jest wzmocnienie elektrolitów* – podkreśla Tadeusz Wojtaszek.

Jak pić wodę

Dr Teresa Latour z PZH przestrzega przed pićm wody z butelki, chyba że podczas podróży lub gdy wody jest na tyle mało, że szybko się skończy. Na pewno nie powinno się pić wody z takiej butelki następnego dnia.

– *W czasie nocnej przerwy coś niedobrego może się w wodzie rozwinąć* – mówi. Bakterie przenosimy na butelkę przez kontakt z otoczeniem lub ustami. Namnożą się jeszcze szybciej, jeśli butelka będzie stała na słońcu. Nie zaleca się też przegotowywania wody wysoko zmineralizowanej. Zawarte w niej związki wytrącają się jako osad i woda straci to, co jest w niej najbardziej wartościowe. Zaleca się natomiast gotowanie wody nisko zmineralizowanej, sprzedawanej w dużych, zwykle 5-litrowych butlach.

– *W warunkach domowych takiej butli nie można przechowywać w lodówce, stoi więc w temperaturze pokojowej*

– tłumaczy dr Latour. – *Pojemnik jest wielokrotnie otwierany, następuje kontakt z powietrzem, w którym mogą być pewne mikroorganizmy.*

Trzeciego dnia może być już dość duże namnożenie mikroflory. Warto tę wodę wtedy przegotować.



Kto leje wodę

Dużo ważniejsze od ogólnego poziomu mineralizacji wody jest to, jakie minerały zawiera i w jakim stężeniu. Poszczególne składniki mogą mieć wpływ na organizm dopiero wtedy, gdy ich zawartość w wodzie będzie znacząca dla dziennego zapotrzebowania na dany składnik mineralny. Każdy z nich uczestniczy w innym procesie fizjologicznym.

– *Wody, która zawiera więcej chlorków, sodu, potasu, szukać powinni ludzie pracujący fizycznie, sportowcy i każdy z nas w czasie upałów lub gdy idzie na daleką wycieczkę, albo pracuje intensywnie w ogrodzie* – tłumaczy dr Latour. – *Jeśli jestem osobą*

w sile wieku albo kobietą w ciąży lub karmiącą, to szukam wody, która dostarczy mi trochę więcej wapnia i magnezu. Jeśli mam kłopoty z trawieniem, to dobre są wody, w których więcej będzie chlorku sodu i chlorku wapnia. Jeśli mam problemy z perystaltyką jelit, to szukam wód siarczanowych. Przy nadciśnieniu nie piję wody wysoko zmineralizowanej, lecz źródlaną lub mineralną nisko zmineralizowaną, z niską zawartością sodu, poniżej 20 mg/l. Z kolei przy niskim ciśnieniu krwi – odwrotnie, dobre będą te wody, które pijemy przy wysiłku fizycznym.

Dzienne zapotrzebowanie na magnez to ok. 300 mg, na wapń: 800–1200 mg. Niedobór wapnia jest przyczyną wielu schorzeń, głównie osteoporozy. Warto zatem wybierać wody, które mają go co najmniej 150 mg/l, a magnezu 50 mg/l albo i więcej, bo zdaniem Tadeusza Wojtaszka, który jest też członkiem Prezydium Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Magnezologiczne-

go im. prof. Juliana Aleksandrowicza, generalnie tego składnika nam brakuje, a przedawkować go nie można.

– *No, chyba żeby ktoś zjadł paczkę tabletek* – śmieje się Tadeusz Wojtaszek.

Wodorowęglany mają znaczenie dla organizmu, jeśli jest ich w wodzie więcej niż 600 mg/l. Neutralizują kwasy żołądka, dlatego dobrze jest pić wody bogate w wodorowęglany przy nadkwasocie. Unikać ich z kolei przy niedokwasocie. Przy schorzeniach żołądka i strun głosowych nie powinno się pić wody gazowanej (z zawartością dwutlenku węgla). Potasu w wodach mineralnych jest zazwyczaj niezwykle mało: 15–20 mg/l, co przy dziennym zapotrzebowaniu na poziomie kilku gramów nie ma praktycznie znaczenia. Zawartość jodu, fluoru i żelaza także nie jest w tych wodach na tyle wysoka, by miała znaczenie dla organizmu.

Warto być świadomym konsumentem. Zdarza się, że producenci w reklamach leją wodę, licząc na naszą niewiedzę.

– *Woda na pewno zdrowia doda, a doda go więcej, jeżeli będziemy oglądali etykiety, patrzyli, która woda jest dla nas* – podkreśla dr Latour.



Mieszanie w wodach

W Polsce jeszcze do niedawna określenie „woda mineralna” oznaczało, że jest to pierwotnie czysta woda podziemna, mająca właściwości odżywcze, dietetyczne lub profilaktyczno-zdrowotne. By takie właściwości mieć, musiała zawierać powyżej 1000 miligramów na litr rozpuszczonych składników mineralnych, takich jak: wapń, sód, magnez, wodorowęglany, chlorki, siarczany, czasem także jod, fluor i żelazo. Określenie „mineralna” mogła mieć też woda, w której jeden z tych składników był w takim stężeniu, że miał znaczenie dla pijącego. Jeśli ogólna zawartość minerałów była niższa, woda określana była jako źródłana. Od ubiegłego roku te zasady zostały postawione na głowie.

– *Dostosowujemy się do przepisów Unii Europejskiej* – tłumaczy Tadeusz Wojtaszek. – *Oni tam uważają, że każda woda spod ziemi jest z pokładów mineralnych i dlatego ma się nazywać mineralna. A w tych przepisach, na których Polska się opierała, było napisane, że woda mineralna ma co najmniej 1000 miligramów składników mineralnych na litr, a poniżej tego są to wody zwykłe.*

Po zmianie przepisów, w zasadzie każda woda podziemna, bez zanieczyszczeń z zewnątrz, rozlewana do butelek, może być nazwana „naturalną wodą mineralną”. A część z nich będzie zawierać składniki mineralne jedynie w śladowych ilościach, które nie mają znaczenia fizjologicznego. Dlatego warto czytać na etykietach, ile i czego ta woda zawiera.



Woda zdrowia doda

Wody mineralne i źródłane są środkami spożywczymi. Czymś zupełnie innym są wody lecznicze, które przeważnie mają dużo większą zawartość minerałów (np. woda „Zuber” – aż 26 tys. mg/l).

– *Wód leczniczych nie powinno się używać bez wskazań lekarskich* – przestrzega dr Latour.

Nie powinno się ich pić, ot tak, dla orzeźwienia, bo można sobie w pewnych przypadkach zaszkodzić. Mimo że są dostępne w zwykłych sklepach, nie tylko w aptekach. Tutaj trochę jednak dba o nas sama natura.

– *Taki „Zuber” ma nieprzyjemny, alkaliczny smak, więc nikt nie będzie go pił dla przyjemności czy orzeźwienia* – stwierdza dr Latour. – *Tu jakby sama natura sygnalizuje, czy mogą tę wodę pić więcej, czy nie. Wody o niższej mineralizacji mają smak zachęcający do picia, zwłaszcza nasycone CO₂.* □

Tomasz Przybyszewski



KAPITAŁ LUDZKI
NACJONALNA STRATEGIA ROZWOJU

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Zakład Doskonalenia Zawodowego w Katowicach zaprasza na bezpłatne szkolenia, realizowane w ramach poddziałania 7.2.1 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki

ZIELONE ŚWIATŁO dla osób niepełnosprawnych

Projekt skierowany jest do bezrobotnych oraz biernych zawodowo osób niepełnosprawnych, zamieszkałych na terenie woj. śląskiego.

OFEROWANE WSPARCIE:

1. PORADNICTWO ZAWODOWE
2. WARSZTATY PSYCHOLOGICZNO-AKTYWIZUJĄCE
3. KURSY
 - Grafika komputerowa oraz tworzenie stron www
 - Zastosowanie komputera w firmie
 - Florysta
 - Pracownik ds. kadr i plac
 - Sprzedawca z obsługą kas fiskalnych i obsługą komputera
 - Kierowca wózka jezdniowego z wymianą butli gazowych
 - Pracownik administracyjno-biurowy
 - Księgowość wspomaganą komputerem
 - Kucharz
 - Ogrodnik terenów zieleni
4. INDYWIDUALNE PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE, PSYCHOSPOŁECZNE I ZAWODOWE
5. POŚREDNICTWO PRACY

SZCZEGÓLNE INFORMACJE:

Bielsko-Biała: ul. Sempolowskiej 1, tel./fax 33 812-53-52
e-mail: bielsko@zdz.katowice.pl
Bytom: ul. Powstańców Śl. 6, tel./fax 32 282-52-54
e-mail: bytom@zdz.katowice.pl
Częstochowa: ul. Jagiellońska 88, tel./fax 34 365-76-21
e-mail: czestochowa@zdz.katowice.pl
Gliwice: ul. Prym. S. Wyszyńskiego 11, tel./fax 32 231-11-81
e-mail: gliwice@zdz.katowice.pl
Katowice: ul. Krasińskiego 2, tel./fax 32 603-77-35
e-mail: katowice@zdz.katowice.pl
Rybnik: ul. Klasztorna 14, tel./fax 32 422-14-27
e-mail: rybnik@zdz.katowice.pl
Sosnowiec: ul. Sienkiewicza 25, tel./fax 32 269-55-73
e-mail: sosnowiec@zdz.katowice.pl
Tychy: ul. Budowlanych 156, tel./fax 32 227-17-46
e-mail: tychy@zdz.katowice.pl
Żywiec: ul. Sienkiewicza 65, tel./fax 33 861-43-46
e-mail: zywiec@zdz.katowice.pl

oraz w pozostałych ośrodkach kształcenia ZDZ Katowice na terenie województwa śląskiego



Reklama

www.zdz.katowice.pl

TERMIN
REALIZACJI

1.09.2010-28.02.2012



Samodzielna toaleta

Standardowe urządzenia sanitarne w typowej łazience często nie wystarczają, aby poradzić sobie przy codziennych zabiegach. Warto wtedy skorzystać ze sprawdzonych rozwiązań.

Tekst Piotr Stanisławski

Najpierw jest wejście

Chorzy na artretyzm, reumatyzm, osoby z porażeniem mózgowym, poruszające się o kulach, na wózkach, niskiego wzrostu, ludzie starsi, muszą wykazać samozaparcie, włożyć dużo wysiłku i czasu w każdą niemal czynność. Potrzebują bowiem takiego wyposażenia toalety, które uczyni korzystanie z niej możliwym. Na szczęście, praktycznie każde urządzenie łazienkowe można kupić w wersji przeznaczonej dla osób z niepełnosprawnością. Coraz więcej producentów armatury łazienkowej ma choć jedną ofertę dostosowaną do ich potrzeb.

Najlepiej rozwiązać problem odpowiedniego wyposażenia łazienki podczas remontu. Warto o tym pomyśleć z uwagi na dofinansowanie z PFRON,

w ramach likwidacji barier architektonicznych, gdyż obejmuje ono nawet do 80 proc. kosztów remontu. W innych wypadkach pozostaje wymiana elementów stopniowo, kiedy się zepsują albo zużyją.

Producenci armatury

LEHNEN www.lehnen.pl • **MEYRA** www.meyra.pl • **ROCA** www.roca.pl • **GEBERIT** www.geberit.com.pl • **ORAS OLESNO** www.oras.com.pl • **WEDI POLSKA** www.wedi.pl • **KOŁO** www.kolo.com.pl • **DELABIE** www.delabie.pl • **DEANTE** www.deante.pl • **PORTA-DRZWI** www.porta.com.pl • **SOKÓŁKA** www.sokolkasa.pl

Pierwsze „schody” osoba mająca trudności w poruszaniu się napotyka przy samych drzwiach. W łazienkach wciąż montuje się je wąskie, zakładając, że szerokie nie są potrzebne, bo nie umieszcza się w środku mebli. Wymieniając drzwi, trzeba zadbać, aby nowe były odpowiednio szerokie (miały min. 90-centymetrowy prześwit w futrynie), otwierały się na zewnątrz i – dla osoby na wózku – miały odpowiednio nisko klamkę. Jeśli to nie jest możliwe, trzeba niżej przykręcić uchwyt, pod niewielkim kątem. Można też całkowicie zrezygnować z klamek i wstawić zamek zatraskowy. W bardzo dużej łazience warto wstawić drzwi otwierające się na dwie strony (typ francuski). Zamontowany

zatrząsk pozwoli otwierać je tylko przez lekkie popchnięcie.

Najwygodniejszym rozwiązaniem – pod warunkiem że łazienka ma wystarczająco dużą ścianę – będą drzwi

przesuwane, osadzone na prowadnicy nad drzwiami (w ofercie największych producentów). Można je także zamówić u lokalnego producenta, który raczej dostosuje się do wymagań.

Czyste ręce i kontrola wizerunku

Umywalka dla osoby poruszającej się na wózku różni się od typowej. Zamontowana jest zwykle na wysokości 80 cm. Powinna być płaska, wklęsła z przodu, i dość szeroka, aby można było pod nią wjechać. Syfon odpływowy powinien być krótki i umocowany jak najbliżej ściany. Umywalka musi być dobrze wyprofilowana, aby wygodnie oprzeć na niej łokieć. Dodatkowym ułatwieniem jest możliwość jej pochylecia. Pozwalają na to urządzenia montowane wraz z umywalką, dzięki którym można ją pochylić pneumatycznie za pomocą dźwigni albo elektrycznie pilotem umieszczonym przy umywalce.

Dla osób z niepełnosprawnością i starszych przewidziano baterię ter-

mostatyczną z długą rączką, pozwalającą na wygodny uchwyt, a czasem możliwość regulacji temperatury. Dobierając odpowiednie ilości ciepłej i zimnej wody, termostaty chronią przed poparzeniem. Dostępne są też bezdotykowe baterie elektroniczne, które włączają się i wyłączają automatycznie. To najdroższe rozwiązania, ale w niedalekiej przyszłości będą standardem. Można wybrać jeszcze inną opcję. Przy posadzce lub na ścianie montuje się dźwignię bądź przycisk, który po naciśnięciu nogą, wciśnięciu kolaniem lub najechaniu kołem wózka, włączy wodę.

Dla komfortu i możliwości podparcia, po obu stronach umywalki trzeba zamontować poręcze. Gdy powiesi-



my na nich ręczniki, zawsze będą na wyciągnięcie ręki.

Ważnym elementem w łazience jest lustro. Dla osób na wózkach zaprojektowano lustro uchylne, z kątową regulacją nachylenia. Nachylić je można ręcznie, za pomocą małej dźwigni, bądź elektrycznie. W razie trudności z samodzielnym wytarciem rąk i włosów powinno się pomyśleć o elektrycznej suszarce przy umywalce.

Natrysk w brodziku

Rzadko mamy tak duże łazienki, by poza niezbędnymi urządzeniami znalazło się miejsce i na wannę, i na prysznic. Indywidualne preferencje decydują o tym, co zastosować, jednak dla osób z niepełnosprawnością zaleca się przede wszystkim prysznic, z brodzikiem wmontowanym w posadzkę, na równi z podłogą. Osoby, które muszą zażywać kąpiele leczniczych, powinny wybrać jednak wannę. Brodzik prysznicowy powinien być płaski, z antypoślizgową ryflowaną powierzchnią.

W zestawie prysznicowym niezbędne jest składane siedzisko kąpielowe (najlepiej z oparciem), które można przymocować do ściany, albo stojące. Osoby starsze wybiorą krzeselko z podłokietnikami, gdyż daje większe poczucie bezpieczeństwa, podobnie jak przymocowany do ściany bocznej

uchwyt w kształcie litery L, a po drugiej stronie krzeselka asekuracyjny

uchylny uchwyt przymocowany do tylnej ściany. Zaleca się termostatyczną baterię prysznicową z długą rączką. ➡

Reklama

MOCCARTE
POZNAJ NOWY WYMIAR CODZIENNOŚCI

WWW.MOCCARTE.PL
biuro@moccarte.pl

MOŻLIWOŚĆ DOFINANSOWANIA DO 80% ZE ŚRODKÓW PFRON



Osoby ze znacznym niedowładem rąk, powinny pomyśleć o bateriach łokciowych i nożnych (pedałowych).

Osoby z niepełnosprawnością wolą zamiast typowej końcówki prysznic-

wej bidetę, która w ręczce ma przycisk włączający lub wyłączający dopływ wody. Długi wąż natryskowy pozwala na przewieszenie bidetty z uchwyty natryskowego na zamontowany uchwyt przy sedesie, a na-

stępnie użycie jej po skorzystaniu z WC.

Bidetę z węzem można również podłączyć do wyprowadzonego pod umywalką złącza z wodą, jeśli znajduje się bliżej od prysznica.

Dofinansowanie z PFRON

Na remont łazienki, w tym zakup dostosowanych urządzeń, można uzyskać dofinansowanie z PFRON w ramach programu likwidacji barier architektonicznych. Dofinansowanie może pokryć nawet 80 proc. kosztów, lecz nie więcej niż 15-krotność przeciętnego wynagrodzenia. Wysokość dofinansowania określa Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR), które decyduje o przyznaniu dofinansowania i je realizuje. Po upływie 3 lat od dofinansowania znów można się o nie ubiegać. Osoby z niepełnosprawnością uzasadniają potrzebę dofinansowania warunkiem, że uzyskana pomoc umożliwi lub w znacznym stopniu ułatwi im wykonywanie podstawowych, codziennych czynności w domu i jego otoczeniu.

Pluskanie w wannie

Decydując się na wannę, należy zapatrzeć się w taką, która ma chropowate dno. Posiłkować się można antypoślizgową matą. Wanna powinna być niska. Dla osób poruszających się na wózkach jej wysokość musi być zbliżona do wysokości wózka. Warto pamiętać, aby obudowywana terakotą wanna miała podcięcie na nogi i podnóżki wózka, co pozwoli na podjazd do krawędzi. Warto też kupić wannę, która ma jeden szerszy brzeg – od strony łazienki – gdyż będzie można na niej pewnie się oprzeć lub usiąść. Mało popularne są wanny z bocznym wejściem, zapewniają jednak większą samodzielność.

Specjalistyczne siedzisko to podstawowe wyposażenie ułatwiające ko-

rzystanie z kąpeli w wannie. Jednym z nich jest ławeczka, opierają się o krawędzie wanny, inne podobne do krzeselka, opierają się o dno. Dla osób wysokich wygodniejszy będzie podwyższony fotel wannowy, który ma obrotowe siedzisko ułatwiające wchodzenie i wychodzenie z wanny. Istnieją także przenośne fotele kąpielowe z hydraulicznie podnoszonym siedziskiem, które mogą być wykorzystywane przed wanną przy wchodzeniu, a także w wannie. Niektóre osoby z czterokończynowym porażeniem będą w stanie skorzystać z wanny tyl-



ko za pomocą hydraulicznego podnośnika przymocowanego do ściany, który przetransportuje je do wanny. Ściana w tym miejscu musi być jednak bardzo wytrzymała. Dla osób,

którym wejście do wanny sprawia duże trudności, konieczny może być montaż schodków z boku wanny.

Przy wannie na ścianach nie może zabraknąć uchwytów ułatwiających wstawanie, wchodzenie do niej i wychodzenie. Dodatkowym wsparciem przy siadaniu i podnoszeniu się jest drabinka sznurowa mocowana nad wanną na hakach do sufitu. W kąpeli przydadzą się też gąbki i szczotki z wygiętymi rączkami.

Muszla i deska

W Polsce najczęściej kupuje się stojące muszle ustępowe. Osoba na wózku planująca wymianę muszli powinna zdecydować się na podwieszaną. Muszla stojąca utrudnia dostęp i przesiadkę z wózka. Zwykle jest niższa niż siedzisko wózka. Muszlę podwieszaną można zamocować na najwygodniejszej dla siebie wysokości, aby przesia-

danie z wózka ograniczyło się do przesunięcia się z miejsca na miejsce. Ustępy te są też dłuższe i większe, co ułatwia wstawanie. Ponadto podwieszana miska ustępowa pozwala na wygodne mycie podłogi. Do takiej muszli najlepsza będzie deska z wycięciem z przodu, która umożliwi użycie bidetty. Można od razu zapatrzeć się



w muszlę, która ma podobne wycięcie. Deska sedesowa powinna być gruba i z metalowymi (a nie plastikowymi) zawiasami. Nie może się wyginać ani przesunąć przy siadaniu. Jeśli zdecydujemy się na standardową spłuczkę z tyłu muszli, to powinna być wklęsła, aby podczas opierania się plecami zapewniała stabilizację. Dla osób niemających problemów ze stabilizacją wygodne będzie zamontowanie na ścianie z boku dużego pneumatycznego przycisku spłuczki. Jeszcze wygodniejsze – choć najdroższe rozwiązanie – to bezdotykowe, elektroniczne automatyczne spłukiwanie.

Po dwóch stronach muszli muszą znaleźć się dwie poręcze, najlepiej uchylne. Oprócz standardowych, w sprzedaży są takie z miejscem na papier toaletowy, a nawet przyciskiem

spłukiwania wody. Toalety umieszcza się zwykle w rogu łazienki, wtedy na bocznej ścianie na stałe mocuje się pionowy uchwyt, a w razie potrzeby, także mały uchwyt poziomy. Pomogą one przy siadaniu i wstawaniu z muszli. Te dwa uchwyty można jednak zastąpić jednym w kształcie litery L.

Osoby niedowidzące będą potrzebowały uchwytów o wyraźnych kolorach, które ułatwią orientację w łazience. Zróżnicowanie kolorystyczne powinno dotyczyć wszystkich elementów łazienki, od uchwytów, antypoślizgowej terakoty z kontrastowymi barwami, przez ciemną deskę sedesową na jasnej misce ustępowej, aż po uchwyty drzwiczek w szafkach łazienkowych. Osoby poruszające się na wózku zamiast uchylnych drzwiczek w szafkach, bardziej docenią rolety.

W kolejce

Nie ma uniwersalnej łazienki, która zaspokoi potrzeby wszystkich zainteresowanych. Każdy rodzaj niepełnosprawności i indywidualne możliwości podczas samodzielnej toalety determinują decyzję, jakie zastosować rozwiązania i urządzenia. Główną przeszkodą są jednak pieniądze. PCPR-y przeznaczają znacznie mniejsze środki na likwidację barier architektonicz-

nych, odkąd otrzymują mniej pieniędzy z PFRON. Trzeba się po nie ustawić w kolejce. Wiele osób cierpliwie czeka na dofinansowanie, obojętne czy było. Niezależnie od tego, czy łazienkę uda się dostosować przy generalnym remoncie, czy etapami, trzeba dokładnie sprawdzić, które rozwiązania najbardziej będą odpowiadać indywidualnym potrzebom.

Orientacyjne ceny sprzętów w łazience

Szerokie drzwi z futryną: 650-850 zł • Drzwi przesuwane: 1100-1500 zł • Wanna z ryflowanym dnem: 600-800 zł • Mata do wanny: 30-50 zł • Bateria wannowa z termostatem, rączką, węzłem, uchwytem: 500-1000 zł • Rączka natryskowa typu bidetta: 100 zł • Fotel nawannowy obrotowy: 350-500 zł • Siedzisko wannowe: 100-150 zł • Fotel kąpielowy hydrauliczny: 1000-1500 zł • Uchwyty wannowe białe: 300 zł-400 zł • Ustęp stojący ze spłuczką: 450-600 zł • Ustęp podwieszany bez spłuczki: 300-500 zł • Ustęp podwieszany ze spłuczką: 500-700 zł • Stelaż do montażu miski podwieszanej: 350-500 zł • Deska sedesowa z wycięciem: 150-250 zł • Spłukujący przycisk ścienny pneumatyczny: 200-270 zł • Uchwyt uchylny biały lub chrom: 200-700 zł • Brodzik płaski prysznicowy: 300-600 zł • Komplet natryskowy z baterią termostatyczną i bidetą: 500-1000 zł • Krzeselko prysznicowe mocowane do ściany z oparciem: 300-800 zł • Krzeselko prysznicowe stojące z oparciem: 180-250 zł • Uchwyty prysznicowe: 200-300 zł • Umywalka z syfonem: 280-350 zł • Bateria umywalkowa z termostatem: 350-500 zł • Bateria umywalkowa bezdotykowa: 1000-1400 zł • Lustro z regulacją nachylenia: 450-850 zł • Antypoślizgowe płytki ceramiczne: 33-50 zł/m². □

Piotr Stanisławski



Omega

Podnośniki dla osób niepełnosprawnych

Sigma



EMICO 

EMICO Sp. z o.o.
ul. Konwaliowa 7,
03-194 Warszawa
tel.: 22 676 81 82
e-mail: emico@emico.pl
www.emico.pl



Wózki inwalidzkie z USA

auto
ADAPT
for your independence



Oprzyrządowanie do samochodu



Cała sieć dla klienta

Tekst Piotr Stanisławski

Dawno nie było na polskim rynku bankowym takiej zmiany, której dokonano by z myślą o potrzebach osób z niepełnosprawnością. W listopadzie ub.r. bank Citi Handlowy poinformował o decyzji dostosowania całej sieci bankomatów dla osób niewidomych. Nikt się jednak nie spodziewał, że zrobi to tak szybko.

W grudniu 2010 roku dziesięć nowych bankomatów było gotowych dla niewidomych klientów. Pozostałych sto stało we wszystkich oddziałach Citi Handlowy jeszcze przed końcem kwietnia 2011 roku. To pierwszy bank w Polsce, który całościowo rozwiązał jeden z ważnych problemów dostępności usług bankowych dla osób niewidomych. Teraz każdy nowy oddział banku będzie standardowo wyposażony w bankomat z funkcją audio.

Wzorcowe bankomaty

Dostosowanie bankomatów to tak naprawdę technologiczna nowa jakość. Zarząd banku podjął decyzję, że bank nie będzie przerabiał i przystosowywał starych maszyn, implementując nowe oprogramowanie, instalując gniazda słuchawkowe, panel numeryczny i inne funkcjonalności. Postanowiono od razu kupić maszyny nowe – nowoczesne i dostosowane. Było to duże przedsięwzięcie, choć koszt przystosowania starych bankomatów także pochłonąłby znaczne środki, zwłaszcza że wszystkie były bankomatami z ekranem dotykowym, a te wyjątkowo nie są przyjazne dla osób niewidomych i niedowidzących. Cena jednego nowego bankomatu to koszt kilkudziesięciu tysięcy dolarów.

– Teraz wszystkie nasze bankomaty mają klawiatury numeryczne i gniazda słuchawkowe w tym samym miejscu po prawej stronie przy klawiaturze – mówi Marta Rychlińska, menedżer produktu Citi Handlowy. – Zainstalowany przewodnik głosowy prowadzi osobę niewidomą bądź niedowidzącą po menu bankomatu, pomagając jej w poszczególnych etapach dokonywanej transakcji.

Osoby niewidome i słabowidzące korzystające z takich bankomatów zwykle noszą ze sobą własne słuchawki. Jeśli



jednak zapomniwałyby ich zabrać, słuchawki mogą otrzymać w oddziale banku. Aby nikt postronny nie widział szczegółów transakcji, bankomaty zostały wyposażone w opcję wygaszania ekranu. Przewodnik głosowy już na początku procesu dokonywania wypłaty zadaje pytanie, czy wyłączyć obraz na panelu bankomatu. Wciśnięcie odpowiedniego przycisku z brajlowskim nadrukiem na klawiaturze wyłącza wyświetlanie informacji na ekranie.

Bankomaty nie mają opcji głosomówiącej, choć nad nią się zastanawiano. Ostatecznie – po konsultacji – nie zdecydowano się na takie rozwiązanie, kierując się bezpieczeństwem klienta. Żadnej informacji związanej z transakcją przy bankomacie nie powinny słyszeć osoby postronne, z obecności których osoba niewidoma czy niedowidząca może nie zdawać sobie sprawy. Odsłuch wyłącznie słuchawkowy jest bezpieczniejszy i bardziej komfortowy.

Obecnie nie ma bankomatów z opcją wyświetlania informacji na kontrastowej stronie (zwykle czarne tło z żółtymi napisami). Kontrastowe strony pomagają osobom niedowidzącym, choć wiele z nich bez problemów korzysta z przewodnika audio i słuchawek. Teoretycznie rozwiązanie takie można w bankomacie wprowadzić, choć

byłaby to dodatkowa funkcjonalność ingerująca w oprogramowanie bankomatu.

– *Nie jest to też ułatwienie dla wszystkich osób niedowidzących, bo rodzajów i stopni tego schorzenia jest wiele* – dodaje Marta Rychlińska. – *Dla jednych osób wyświetlana strona może być za bardzo kontrastowa, a dla innych za mało, aby bez trudu odczytały informacje na panelu bankomatu. Trzeba by zastosować stronę z trzema–czterema rodzajami kontrastowości, co wiązałoby się z jeszcze większą rozbudową oprogramowania. Zastanawiamy się jednak nad tego typu funkcjonalnością.*

Wszystkie bankomaty Citi Handlowego pozwalają również na dokonywanie w nich wpłat gotówkowych na swoje konto, czyli są jednocześnie wpłatomatami. Osoby niewidome nie mogą jeszcze korzystać z tej możliwości. Udośćpienie im tej funkcjonalności to tylko kwestia czasu. Bank opracowuje tę opcję, która zostanie wprowadzona w drugiej fazie poszerzenia funkcji bankomatów.

Bankowość elektroniczna

Citi Handlowy pracuje także nad całkowitym dostosowaniem dla osób z niepełnosprawnością swojej bankowości internetowej Citibank Online. Bank chce, aby z bankowości internetowej mogły korzystać wszystkie osoby, nie tylko niewidome, niesłyszące czy z problemami ruchowymi. W tej chwili osoby niedowidzące mogą korzystać z funkcji powiększenia czcionki (kilka rozmiarów), a także odczytywania informacji na kontrastowej stronie. Osoby niewidome nie mogą jeszcze tego uczynić, ponieważ stosowane przez nie programy dźwiękowe szczytujące napisy natrafiają na różne bariery, w tym związane z pokazywaniem się reklam oraz brakiem opisów przy zdjęciach. Ma się to jednak zmienić. Prowadzone są już prace nad odpowiednim opisaniem i ułożeniem wszystkich elementów serwisu, dzięki czemu programy, z których korzystają osoby niewidome, bez problemów

Bank Citi Handlowy jest w trakcie opracowywania najlepszych rozwiązań

odczytają jego zawartość. Ze strony Citibank Online będą mogły również korzystać osoby posługujące się wyłącznie klawiaturą, bez pomocy myszki. Dotyczy to nie tylko zapoznawania się z ofertą banku, lecz także logowania na swoje konto i przeprowadzania na nim transakcji.

– *Najwięcej trudności osobom niepełnosprawnym sprawiają na stronach internetowych banków formularze logowania do systemu, w których pola są nieprawidłowo opisane* – mówi Jakub Dębski z Integracji, koordynator programu audytu stron internetowych. – *Zdjęcia i grafiki również nie są wyposażone w tekst alternatywny, a więc opisujący to, co jest na nich widoczne. Jest to ważne dla osób niewidomych. Jeśli zamieszczone są na stronie materiały dźwiękowe, powinny mieć wersję tekstową, aby mogły się z nimi zapoznać osoby niesłyszące.*

Teoretycznie osoby posługujące się klawiaturą bez myszki są w stanie już dziś zalogować się na swoim internetowym koncie Citi Handlowy. W praktyce wiele z nich będzie mieć z tym problemy oraz z samodzielnym dokonaniem przelewu, choć są osoby, którym się to udaje. Klienci z niepełnosprawnością, chcący szybko dokonać przelewu, mogą jednak skorzystać z usługi banku „Citi-Phone”, która jest dostępna przez 24 godziny na dobę, 365 dni w roku. Pracujący w nim doradcy w ciągu kilku minut pomogą dokonać przelewu czy innej operacji na ich koncie.

Dostosowanie bankowości internetowej ze wszystkimi funkcjonalnościami dla osób z różnymi ograniczeniami jest dużym logistycznym przedsięwzięciem. Często oznacza stworzenie platformy internetowej na nowo. To jednak najlepsze rozwiązanie. Pozwala w sposób kompleksowy wprowadzić ułatwienia dla wielu grup osób z niepełnosprawnością.

Bank Citi Handlowy postawił sobie taki cel i jest w trakcie opracowywania najlepszych rozwiązań. Z tego względu prowadzi konsultacje z osobami niepełnosprawnymi i Integracją, która pomaga różnym instytucjom dostosować ich strony i oferty dla tej grupy ludzi.

– *Wszystkie bariery związane z dostępnością naszego banku analizujemy wspólnie z Integracją* – mówi Marta Rychlińska. – *Mamy świadomość, na jakie bariery może obecnie klient natrafić. Pracujemy nad dostosowaniem całego systemu, ponieważ naszym celem jest to, aby każda osoba z niepełnosprawnością nie miała problemu w korzystaniu z oferty naszego banku – i gdy wchodzi do naszego dostosowanego oddziału, gdzie procedury są dla niej przyjazne, i gdy korzysta z bankomatu. Chcemy, aby to nie klienci musieli dostosowywać się do naszego systemu bankowego, lecz my do ich potrzeb.* □



Dobra pora na biwak



Tekst i zdjęcia Krzysztof Kaperczak

Fot. Thiago Tavares

Dlaczego namiot? Największą zaletą namiotu jest jego ekonomiczność. Nie trzeba rezerwować miejsca ani wpłacać zaliczki, która może przepaść, jeśli zmienią się plany. Nie ma też obaw, że jeśli wróci się z wczasów wcześniej, to zostanie stracona kwota za zarezerwowany czas. Zatem, gdy namiot się znudzi bądź coś się nie spodoba, to lepiej spakować manatki i wyjechać, a zapłacić tylko za okres faktycznego biwakowania w danym miejscu.

Należy też wspomnieć o rzeczy przykrej, choć prawdziwej. Większość tanich noclegów w prywatnych kwaterach (szczególnie w górach) jest dla osób z niepełnosprawnością niedostępna, gdyż zwykle są to adaptowane pod wynajem poddasza. Nie ma tam mowy o jakimkolwiek dostosowaniu. Jeśli lokum znajduje się na parterze, to zwykle prowadzi do niego jeden bądź więcej schodków lub przeszkodę stanowi wysoki próg. No i jest oczywiście niedostosowana toaleta. Gospodarze, nieprzygotowani na pobyt osoby z niepełnosprawnością, często ją po prostu zbywają. Bo po co kłopoty? Najczęściej radzą iść tam, gdzie jest dostosowanie, a tego jak na lekarstwo. (Polecono mi kiedyś horrendalnie drogi hotel w Zakopanem. Wysoka cena zniechęciła mnie skuteczniej niż perspektywa zmuszonego przekonywania gospodarza, że jakoś sobie poradzę).

Zdarza się też, że ludzie, u których można by zamieszkać, wiedzą, że dostępnych kwater jest mało, więc windu-

Coraz więcej obiektów turystycznych jest dostosowanych. Wśród nich są kempingi i pola namiotowe z pełnym zapleczem socjalnym: kuchnią, pralnią, toaletami, prysznicami, a nawet sauną. Wystarczy odrobina odwagi i można ruszyć pod namiot. Okaze się wtedy, że nie jesteśmy na polu jedynymi ludźmi z niepełnosprawnością.

ją cenę, mając niemal pewność, że się u nich zostanie (bo mimo wszystko wychodzi taniej niż w hotelu). Jakby nie patrzeć, pole manewru jest niewielkie. Wtedy właśnie alternatywą staje się namiot. Na kempingach, szczególnie poza sezonem, może trafić się i wolny domek. Wtedy dochodzi jeszcze szansa na zmianę lokum w trakcie pobytu.

Po pierwsze: ROZPOZNANIE

Zanim dojdzie do decyzji o wyjeździe, warto wykonać próbę generalną. Czyli pożyczyć namiot, śpiwór, materac lub

karimatę. Nie ma sensu ich kupować, jeśli jeszcze nie wiadomo, czy będą potrzebne. Potem trzeba poszukać miejsca typu: podwórko własne, rodziny lub znajomych – to najlepsza lokalizacja na początek. Będzie spokój i czas na potrenowanie wszystkich czynności. W razie niepowodzenia łatwo wrócić do łóżka i pościeli w domu...

Namiot można rozbić samodzielnie albo z pomocą innych osób. Tym, że sami nie potrafimy, nie należy się przejmować: na polu namiotowym zawsze znajdzie się ktoś, kto pomoże. Podobnie jest z rozłokowaniem wszystkiego wewnątrz: karimaty, spiwora i pozostałych rzeczy. Najważniejsze – to móc samodzielnie ułożyć się do snu. W tym raczej nikt nas nie wyręczy.

W zależności od tego, czy jesteśmy sami, czy z kimś, nie wolno zapomnieć o opanowaniu pozostałych czynności: wejścia z poziomu terenu na wózek (i zejścia z niego), rozsunięcia/zasunięcia namiotu, wejścia/wyjścia do/z namiotu, zabezpieczenia wózka folią (przed deszczem lub mgłą) lub wyprowadzenia go do przedsionka. Dlaczego to takie ważne? Opanowanie tych czynności pozwala uniezależnić się od pomocy, i np. w razie potrzeby wyjść do toalety. Ponadto można samodzielnie wracać o różnych porach, kiedy niekoniecznie będzie miał kto pomóc. Jeśli próba biwakowania wypadnie pomyślnie, to można zaryzykować wypad gdzieś dalej.

Po drugie: PRZYGOTOWANIA

Wybór pierwszego kempingu najlepiej zacząć od większej miejscowości lub jej okolic. Zaletą takiego rozwiązania jest możliwość ewakuacji do „luksusu”, czyli dostosowanego hotelu lub pensjonatu, w razie niepowodzenia całego przedsięwzięcia.

Sporo wiadomości dotyczących kempingów można znaleźć w internecie i różnych broszurach (polecam targi turystyczne i biura informacji turystycznej). O tym, czy miejsce jest dostosowane, mówi międzynarodowy symbol: biały zarys wózka na niebieskim tle (bądź podobny). Warto obejrzeć też galerię zdjęć ośrodka. Czasem są tam nawet zdjęcia dostosowanej toalety. Nie zaszkodzi jednak upewnić się przez telefon co do szczegółów wyposażenia.

Z zasady jestem nieufny, dlatego staram się sprawdzać, czy dany kemping rzeczywiście jest dostosowany. I jeśli mogę – to najlepiej osobiście. Gdy jestem w pobliżu miejscowości, do której planuję wybrać się pod namiot, staram się wygospodarować czas na odwiedzinę wybranego miejsca noclegowego. Rozmawiam z obsługą, rozglądam się, próbuję skorzystać z toalety. Pozwala mi to uniknąć przykrych niespodzianek, np. zbyt wąskich drzwi, i nieoczekiwanych problemów, które mogą pojawić się po przyjeździe.

Nigdy też nie poprzestaję na znalezieniu jednego miejsca, nawet sprawdzonego i w pełni dostosowanego. Zawsze szukam rezerwowych – na wszelki wypadek.



Dobrym pomysłem jest podróżowanie samochodem, w którym można się schronić w razie złej pogody



Domki kempingowe mogą mieć różne udogodnienia – warto jednak o to zapytać, zanim zdecydujemy się na podróż



Do wielu miejsc można dotrzeć bez problemu i doskonale tam wypocząć



Pola namiotowe znajdują się na ogół w ciekawych miejscach, w których nocleg w hotelu jest o wiele droższy



Dzięki niedrogim noclegom w namiocie można pozwolić sobie na podróż poza granice naszego kraju...



...i nacieszyć się dostosowaniami, których u nas nadal brakuje

Po podjęciu decyzji związanej z miejscem wyjazdu nie zaskodzi poprosić o rezerwację. Teoretycznie miejsce pod namiot zawsze się znajdzie, ale w praktyce może być różnie. Potwierdzenie, nawet to przesłane mejlem, trzeba wydrukować i w razie problemów okazać. Jest to szczególnie pomocne za granicą. Odpada wtedy argument, że przez telefon zostaliśmy źle zrozumiani bądź sami coś źle zrozumieliśmy, i miejsc nie ma. Właścicielowi pola namiotowego będzie trudno odmówić, gdy zobaczy potwierdzenie na piśmie.

Namiot zawsze lepiej mieć nieco większy niż wynika to z planowanej liczby osób. Będzie więcej miejsca na bagaże i wózek. Trzeba również pamiętać o tym, że wygodniej jest mieć więcej rzeczy blisko siebie, gdyż trudniej po nie wychodzić.

Niestety, namiot oraz niezbędne akcesoria zajmują sporo miejsca. Wózek też ma swoje potrzeby. Z mojego doświadczenia wynika, że dobrze jest zabrać komplet kluczy, zapasową dętkę, pompkę i latarkę.

Musimy mieć też więcej ubrań na zmianę. Nie można chodzić w mokrych rzeczach. Konieczne jest zabranie wszystkich lekarstw; zwłaszcza wydawanych na receptę. Uniknie się wtedy poszukiwań lekarza, który zgodzi się je wypisać bez uprzedniego skierowania na badania.

Na posłanie w namiocie składają się: materac bądź karimata i śpiwór lub koc (do wyboru). Pamiętajmy jednak, że śpimy prawie na ziemi, dlatego w nocy i nad ranem może być chłodno. W dobry sen warto zainwestować.

Mój sposób to spanie na brzuchu. Całkowicie odpoczywa wtedy najbardziej obciążana część mojego ciała. Takie spanie wymaga jednak większej powierzchni. Jest też niebezpieczne z uwagi na prawdopodobieństwo przeziębienia pęcherza. Dlatego rozkładałam dwie karimaty owinięte w koc (nie lubię materacy), by się nie rozsunęły i bym nie spał na ziemi. Polecam karimaty grubsze. Przez te cienkie zimno potrafi przeniknąć nawet w upalne noce. Nie wyspimy się wtedy, a w razie przeziębienia cały czar wyjazdu prysnie.

Warto także wziąć zapasowe okrycie. I oczywiście przybory toaletowe oraz ubrania, które nadają się do wyjścia między ludzi. Na kempingu, jak wszędzie, należy bezwzględnie dbać o czystość i schludność ubioru. Ludzie częstokroć patrzą na nas „chętniej” niż na innych i krytyczniej nas oceniają. Nie ukryjemy się w tłumie, trzeba zatem świecić przykładem, zwłaszcza za granicą.

Proponowany przeze mnie ekwipunek raczej trudno przewieźć pociągiem, mile widziany jest zatem samochód. Auto to też ratunek w razie kaprysów pogody. Można się w nim schronić, gdy namiot przecieka albo zamoknie. Można również, po włączeniu silnika i dmuchawy, wysuszyć mokre rzeczy albo chwilę rozgrzać się w zimną noc.

W naszym klimacie słoneczna aura nie jest pewna nawet latem, pogodę warto więc sprawdzić przynajmniej na kilka kolejnych dni. I wziąć pod uwagę porę roku. W polskich

warunkach można przyjąć, że czas biwakowania rozpoczyna się w II połowie maja, a kończy w I połowie sierpnia. W innych terminach noce bywają na tyle chłodne, że łatwo o przeziębienie.

Po trzecie: POBYT

Zaraz po przyjeździe, zwykle jeszcze przed rozbiciem namiotu, należy dopełnić spraw formalnych (np. zameldować się). Pozwala to ocenić rzeczywiste warunki, poszukać odpowiedniego miejsca (i ewentualnie pomocników) oraz poznać sąsiadów. Warto wybrać miejsce odsłonięte wczesnym rankiem (aby ogrzewało nas słońce), a w późniejszych godzinach – zacienione. Dobrze, jeśli uda się ułożyć namiot niedaleko samochodu bądź gdy samochód znajdzie miejsce parkingowe niedaleko namiotu – wówczas łatwiej będzie z niego w razie potrzeby skorzystać. Ponadto będzie miał również funkcję magazynu rzeczy wartościowych.

Warto spytać obsługę, czy obowiązuje cisza nocna i o której najpóźniej można wrócić na kemping. Ceną za niefrasobliwość może być zamknięta brama i brak możliwości dostania się na teren pola namiotowego. Trzeba też rozejrzeć się za mapami czy broszurami dotyczącymi najbliższej okolicy. Czasem, szczególnie za granicą, mogą być dostępne specjalnie przygotowane foldery dla osób niepełnosprawnych.

Powoli odchodzi do lamusa wożenie ze sobą konserw, kuchenek i butli turystycznych. Na nowoczesnych polach są kuchenki i lodówki. Przyznam jednak, że nie używam tego sprzętu. Nie przywożę też ze sobą żywności, garnków ani sztućców (jedynie czajnik i kubek). Pozostawiam to jednak indywidualnemu wyborowi.

Zwykle w niewielkiej odległości od kempingu jest sklep, a w nim potrzebne towary. Nierzadko w okolicy jest też miejsce, gdzie można zjeść gorący posiłek.

Po czwarte: NIESPODZIANKI

Największą wadą tego rodzaju eskapad są duże wahania pogody. Nie tylko deszcz, ale i zimno potrafią skutecznie – nawet w środku lata – zniechęcić do biwakowania. Wtedy warto zachować zdrowy rozsądek, czyli wyjechać, nie tracąc pieniędzy.

Czasem zdarzają się nietypowe, ale przyjemne sytuacje. Bywa, że ludzie, patrząc na nas, nie mogą wyjść z podziwu. Szokujemy ich wręcz tym, że zdecydowaliśmy się na pobyt pod namiotem zamiast w sanatorium czy ośrodku rehabilitacyjnym. Bądźmy zatem przygotowani na to, że jacyś turyści dadzą wyraz temu zadziwieniu.

Kemping i namiot mogą stać się kolejnym i dobrym miejscem integracji. Niejeden z nas nigdy o tym nie pomyślał. A warto spróbować. □

Krzysztof Kaperczak

Reklama

GOLD-BUD
WINDY DLA KAŻDEGO

Al. Chopina 55
05-092 Łomianki Dolne
Tel. 022 357 38 49
Faks 022 435 54 69

PROFESJONALNY
DOBÓR URZĄDZEŃ

PRODUKCJA

SPRZEDAŻ

MONTAŻ

SERWIS
GWARANCYJNY

KONSERWACJA

POMOC
TECHNICZNA

**NAJWIĘKSZY WYBÓR
URZĄDZEŃ DŹWIGOWYCH!**



OFERTA@GOLD-BUD.PL

WWW.GOLD-BUD.PL

Czas na **dobranoc**

Tekst Piotr Stanisławski



Głęboki i odpowiednio długi sen jest jak lekarstwo. Cały organizm wtedy odpoczywa i się regeneruje. Człowiek niewyspany jest nie tylko bardziej zmęczony, ale i częściej choruje. A kiedy choruje, gorzej śpi...

Niestety, śpimy coraz krócej, zwykle o jedną–dwie godziny mniej niż zalecane osiem godzin, choć optymalnie powinniśmy spać dziewięć. Zapotrzebowanie na sen to cecha indywidualna, ale wiadomo, że problemy ze snaniem nasilają się z wiekiem: im jesteśmy starsi, tym mniej śpimy. Praktycznie już co drugi 30-latek mocno niedosypia, ale są też osoby, którym wystarcza pięcio-, sześciogodzinny sen. Badania wykazały, że osoby niezamożne, z niepewną sytuacją finansową i mające trudności życiowe, częściej mają kłopoty ze snem niż ludzie zamożni, którzy śpią lepiej, choć krócej. Mieszkańcy dużych miast, żyjący w ciągłym pośpiechu, napięciu i stresie, śpią gorzej od mieszkańców wsi, którzy wcale nie śpią dłużej.

Przyczyny i skutki

U jednej czwartej osób skarżących się na bezsenność nie udaje się ustalić jej przyczyn. Zdecydowana większość przypadków ma podłoże emocjonalno-psychiczne. Za nimi kryją się problemy zdrowotne, do których zalicza się: ❖ choroby somatyczne (jak np. niedrożność nosa, bezdech w czasie snu) i zaburzenia psychiczne, ❖ stres, ❖ depresję, ❖ zmniejszoną odporność organizmu, ❖ pracę zmianową, ❖ niewłaściwą higienę snu (późne kładzenie się do łóżka), ❖ objadanie się przed snem, ❖ picie napojów zawierających kofeinę lub alkohol.

– *Od jakiegoś czasu nie potrafię zasnąć, a gdy zasypiam, to tylko na chwilę, po czym znów się budzę* – mówi Monika. – *Przez cały dzień czuję zmęczenie, czasami skrajne wyczerpanie, a kiedy w ciągu dnia*

udaje mi się położyć na chwilę, tylko się męczę. Lekarz zalecił mi jakieś silne tabletki, ale boję się, że się uzależnię. Poszłam do drugiego lekarza, zalecił mi techniki relaksacyjne pomagające w stresie oraz zmianę wieczornych przyzwyczajeń.

Niewyspanie oraz trwały niedobór snu powoduje wiele problemów, także zdrowotnych. To: ❖ uczucie zmęczenia, ❖ ból głowy, ❖ spowolnienie koncentracji i reakcji, ❖ obniżona wydajność i sprawność psychofizyczna, ❖ zmniejszenie zdolności uczenia się, ❖ zaburzenia emocjonalne i procesów pamięciowych, a także ❖ podatność na stres i ❖ zwiększenie drażliwości.

Osoby cierpiące na bezsenność również częściej chorują.

– *Wszelkie badania pokazują, że problemy ze snem mają negatywny wpływ na stan zdrowia człowieka* – mówi dr Jacek Łuczyński. – *Następstwem bezsenności jest zwiększone ryzyko zachorowania na choroby psychosomatyczne. Cierpiących na bezsenność częściej dotyczą: choroby serca, nadciśnienie i depresja, bóle głowy, krzyża, problemy żołądkowo-jelitowe, astma oskrzelowa, u mężczyzn zwiększa się ryzyko cukrzycy, a u niektórych osób występuje ogólne obniżenie odporności. Są one bardziej podatne na uzależnienie od alkoholu, i co zrozumiałe – od leków, które zażywają, aby zasnąć. Ludzie chorujący na bezsenność*

są przy tym mniej wydajnymi pracownikami, ponieważ częściej niż inni biorą zwolnienia w pracy.



Higiena snu

Zanim zaczniemy walczyć z bezsennością, najpierw trzeba ustalić przyczynę, a więc czynniki zaburzające sen, a potem je wyeliminować. Nieodrowne będzie spotkanie z lekarzem. Jeśli lekarz ogólny nie pomoże i bezsenność nie przestanie doskwierać po zaleconych metodach i lekarskich, konieczne będzie udanie się do psychiatry, specjalizującego się w leczeniu bezsenności.

– Czasem pomagają proste zmiany – mówi dr Jacek Łuczyński. – Nasz wewnętrzny zegar przestawia się z reguły na tryb nocny ok. godziny 23, wydzielając hormon snu. Spróbujmy kłaść się spać codziennie o tej godzinie lub nawet pół godziny wcześniej. Jeśli kładziemy się spać po północy i w tym czasie nasze myśli i emocje jeszcze mocno zaangażujemy, to trudno spodziewać się spokojnego snu. Zmienić też trzeba porę spożywania kolacji – najpóźniej na trzy godziny przed udaniem się spać, a pół godziny przed snem zjeść banana (jeszcze lepiej wiśnie), które zawierają melato-

ninę. Im później kładziemy się spać, tym większe prawdopodobieństwo, że zajrzemy do lodówki, by coś zjeść. Wczesne kładzenie się mocno redukuje to ryzyko.

Możemy też sami przyczynić się do poprawy jakości snu. Warto zadbać o:

- ✓ regularne kilkunastominutowe wietrzenie pokoju przed snem
- ✓ zmianę pościeli, by była z naturalnych materiałów
- ✓ usunięcie z pokoju zegara
- ✓ zasłonięcie okien
- ✓ zaopatrzenie się w zatyczki
- ✓ ograniczenie napojów, aby w nocy nie wstawać do toalety (najlepiej przed snem wypić filiżankę herbaty z melisy bądź rumianku)
- ✓ uwolnienie się od myślenia o stresujących sprawach kolejnego dnia
- ✓ przyjmowanie tabletek witaminy B₃, która jest znakomitym antidotum na nadmiar kortyzonu, hormonu stresu.

A co jeśli i wtedy sen nie przychodzi? Dr Michał Skalski, psychiatra i neurofizjolog, specjalista od zaburzeń snu i autor publikacji na ten te-

mat, odradza staranie się o zaśnięcie na siłę i leżenie w tym celu w łóżku.

– W sytuacji, gdy nie możemy zasnąć, lepiej wstać z łóżka i położyć się ponownie, kiedy poczujemy senność. Jedna czy dwie nieprzespane noce to nie tragedia. Zanim sięgniemy po leki – tylko w ostateczności i po konsultacji ze specjalistą – a mamy kłopoty ze snem, najpierw zadbajmy o higienę snu, zmieniając styl życia i przyzwyczajenia – radził dr Skalski podczas konferencji w Warszawie, poświęconej problematyce snu.



Apteka z natury

Do naturalnych metod walki z bezsennością zalicza się terapię ziołową. Wśród zalecanych ziół są: ✗ kozłek lekarski ✗ kwiat lawendy ✗ liść melisy ✗ ziele serdecznika pospolitego ✗ chmiel zwyczajny ✗ ziele męczennicy cielistej, zwanej passiflorą ✗ mieszanka ziołowa nervosan.

Dostępne są też łagodne naturalne preparaty uspokajające, jak: ✗ waleriana ✗ persen ✗ kalms ✗ deprim.

Popularnym niefarmakologicznym środkiem ułatwiającym zasypianie, który można kupić bez recepty, jest melatonina. Lekarze i naukowcy uznają ją za jedno z najważniejszych odkryć ostatnich lat, wspomagających zasypianie (ale nie leczy bezsenności).

Melatonina to hormon produkowany przez gruczoł dokrewny (szyszynkę) znajdujący się w mózgu. Bierze udział w regulacji godzin snu – jego ilość zwiększa się po zapadnięciu ciemności. Niestety, wytwarzanie melatoniny spada wraz z wiekiem człowieka, od 30. roku życia, więc najniższy jej poziom jest u ludzi



w podeszłym wieku. Niedostatek tego hormonu doprowadza do problemów ze snem. Można ją uzupełnić tabletkami. Nierzadko okazuje się to wystarczające.

– Zanim zaczniemy korzystać z ziół, nawet łagodnych preparatów nasennych czy melatoniny, koniecznie należy przeczytać ulotkę, aby poznać skutki uboczne ich działania. Nie wszyscy mający kłopoty ze snem mogą z nich korzystać – nie powinni np. kobiety w ciąży i karmiące – mówi Anna Walus, prowadząca aptekę zielarską we Wrocławiu. – Wiem też, że niektórym pacjentom cierpiącym na bezsenność pomagają leki homeopatyczne dobrane przez lekarza homeopata.

Terapia behawioralna

Stosowanie farmakologicznych środków nasennych powinno być ostrożnością, poprzedzoną konsultacjami ze specjalistą. Nie jest tajemnicą, że leki nasenne, choć na początku przynoszą pozytywne rezultaty, to z czasem działają słabiej, a pacjenci uzależniają się od nich i sięgają po coraz mocniejsze dawki. Po pewnym czasie nie są w stanie zasnąć bez silnych środków nasennych. Leczenie farmakologiczne bezsenności powinno jedynie wspomagać inne formy leczenia, zwłaszcza psychoterapię i terapię behawioralną. Tymczasem sięganie po pigułkę na sen to w Polsce najpopularniejszy sposób walki z bezsennością. W dodatku pacjenci zaczynają łykać je regularnie przed pójściem spać, a nie wtedy, gdy nie mogą zasnąć. Firmy farmaceutyczne zaczęły

produkować leki nasenne nowej generacji (preparaty niebenzodwuzepinowe), które mniej uzależniają. Ale i one nie są całkowicie bezpieczne.

Zdaniem dr. Michała Skalskiego, leków nasennych nie należy przyjmować



wać dłużej niż przez 2–3 tygodnie. Choć przynoszą ulgę, nie rozwiązują problemu i nie usuwają przyczyn

bezsenności. W tym znacznie lepsza jest psychoterapia, psychoedukacja i bardzo skuteczna terapia behawioralna. Od nich należy zacząć. Prowadzi je wiele Poradni Zaburzeń Snu. Choć indywidualna sytuacja pacjenta decyduje o długości terapii, w wielu przypadkach osiem spotkań wystarczy, aby poprawiła się jakość snu. Skuteczność terapii behawioralnej została wielokrotnie potwierdzona.

– *Terapeuta razem z pacjentem analizują przyczyny bezsenności, w tym psychologiczne* – mówi dr Jacek Łuczyński. – *Pacjent uczy się, jak samodzielnie może wpłynąć na poprawę swojego snu, jakie zachowania mogą mu pomóc, jak zamienić złe nawyki i zastąpić nowymi. Uczy się również technik relaksacji.*

Godzinne spotkanie z profesjonalnym terapeutą zwykle kosztuje około 120 zł.

Komfort pod głową

Czasem, gdy bóle szyjne związane są z problemami z kręgamii, pomóc w zaścięciu może odpowiednio wyprofilowana poduszka ortopedyczna. Dotyczy to zwłaszcza osób ze schorzeniami kręgow szyjnych (urazami i zmianami zwyrodnieniowymi) oraz dolegliwościami mięśni znajdujących się w ich pobliżu. Głowę kładzie się zawsze na wyższym profilu poduszki, aby ugniatając piankę, pozostała ciągle w linii kręgosłupa. Poduszki ortopedyczne nie skorygują dużych zmian zwyrodnieniowych w kręgosłupie szyjnym, ulżą jednak w czasie snu, rozluźniają mięśnie i więzadła.

– *Poduszka ortopedyczna pozwala na dobre ułożenie głowy i równomierne rozłożenie nacisku* – mówi Rafał Obidziński z firmy RehaFund. – *W zwykłej poduszce nacisk jest tam, gdzie najcięższy punkt głowy. Pianka w poduszce ortopedycznej powoduje, że nacisk jest równomiernie rozłożony na całą głowę. Na zwykłej*

poduszce będą pogłębiać się wady i schorzenia kręgosłupa szyjnego.

Najbardziej popularne poduszki ortopedyczne wykonane są z odkształcającej się pianki, dlatego nazywane są „poduszkami z pamięcią”. Dostosowuje się ona do kształtu i wielkości głowy śpiącego, a potem wraca do swojego kształtu. Przez moment go jednak „pamięta”. Sprzedawane na rynku poduszki ortopedyczne są do siebie bardzo podobne, choć różnią się jakością materiałów. Dobra poduszka ortopedyczna powinna być zarejestrowana jako produkt medyczny i dostępna w sklepie medycznym. Poduszki z gąbki sprzedawane w hipermarketach czy sklepach niemedycznych nie muszą mieć medycznego atestu. Z reguły mają słabszą jakość i mniejszy komfort spania. Pianka poduszki z pamięcią ma budowę komórkową, dzięki czemu swobodnie przepływa przez nią powietrze. Jeśli pianka nie ma konstrukcji



komórkowej, jest zbita, a to powoduje, że poduszka szybko nasiąka potem.

– *Poduszek z pamięcią nie można przemoczyć, bo stracą swoje właściwości. W poduszkach atestowanych dużą uwagę przywiązuje się też do poszewki, aby była antyalergiczna, a także odprowadzała nadmiar wilgoci* – mówi Jarosław Nowicki z firmy produkującej poduszki „Doctor Sapporo”.

Poduszkę ortopedyczną można kupić w sklepie medycznym w cenie 150–200 zł. □

Piotr Stanisławski

Domy śmierci

Bułgarska prokuratura wszczęła 248 dochodzeń w sprawie zgonów w domach opieki dla dzieci z niepełnosprawnością. O trwających 10 lat zaniedbaniach i przemocy raportował we wrześniu 2010 r. Bułgarski Komitet Helsiński. Wśród nich 29 dochodzeń dotyczy maltretowania dzieci, 16 – zaniedbań, dwa – pozbawienia wolności, a 188 – śmierci w niewyjaśnionych okolicznościach. Według Komitetu, 84 dzieci zmarło wskutek zaniedbań i braku higieny, 31 – z głodu i niedożywienia, a dwoje – pobicia. (tokfm.pl)



Po urazie rdzenia staną na nogi

Sparaliżowany od klatki piersiowej w dół mężczyzna znów może stać o własnych siłach. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego wszczepili mu w kręgosłup 16 elektrod, mających za zadanie przesyłać impulsy elektryczne do mięśni nóg. 23-letni Rob Summers, który przed czterema laty uległ wypadkowi samochodowemu, może samodzielnie poruszać palcami nóg i kolanami, stać, a z pomocą – także chodzić na bieżni. Pacjentowi udało się też odzyskać panowanie nad pęcherzem moczowym i zwieraczami. Wszystko to okupił ciężką pracą. Zdaniem lekarzy, takie efekty nie znaczą, że znaleziono lek dla osób sparaliżowanych. Jak twierdzą, na razie sprawdzono, że stymulacja elektryczna przynosi skutki u tego konkretnego pacjenta. (rp.pl)

Kolejny cel – Soczi

Heather Mills, była żona Paula McCartneya, zapowiedziała zdobycie złotego medalu w narciarstwie alpejskim na Igrzyskach Paraolimpijskich w Soczi w 2014 r. (mieszka w pobliżu austriackiego Klagenfurtu). 43-letnia modelka w 1993 r. została potrącona przez policyjny motocykl i straciła lewą nogę poniżej kolana. Za McCartneya wyszła w 2002 r., a rozwiedli się sześć lat później. W 2007 r. Mills brała udział w amerykańskim „Tańcu z gwiazdami”, jako pierwsza osoba z protezą kończyny. (rmf24.pl)

Rośnie liczba osób z niepełnosprawnością

Z najnowszego raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że niemal miliard ludzi na świecie (15 proc. ludności) to osoby z niepełnosprawnością, z tego 200 mln – w stopniu znacznym. W badaniach z 1970 r. za osoby z niepełnosprawnością uznawano 10 proc. ludności globu. Według nowego raportu, odsetek osób z niepełnosprawnością będzie się zwiększał. Wpływ na to ma m.in. starzenie się społeczeństw, więc większe ryzyko niesprawności związanej z wiekiem. Nie bez znaczenia jest też wzrost, w skali światowej, zapadalności na cukrzycę, nowotwory, choroby układu krążenia, a także częstsze zaburzenia zdrowia psychicznego. Raport alarmuje też, że osobom z niepełnosprawnością trzykrotnie częściej niż pełnosprawnym odmawia się opieki medycznej. (tvp.pl, www.guardian.co.uk, www.foxnews.com)



Choroba zmienia priorytety

W połowie marca br. u francuskiego piłkarza Erica Abidala zdiagnozowano raka wątroby. Operacja usunięcia guza była na tyle mało inwazyjna, że już pod koniec kwietnia 31-letni obrońca mógł wrócić do gry i niedługo później wygrać z FC Barceloną Ligę Mistrzów. Abidal przyznał, że choroba zmieniła jego spojrzenie na życie. Zadeklarował chęć pomagania potrzebującym i za słowami poszły czyny – piłkarz sprzedał wszystkie swoje samochody, a dochód przeznaczył na cele charytatywne. (interia.pl)



Odzyskał wzrok po pół wieku

63-letni mężczyzna, który w wieku ośmiu lat doznał odwarstwienia siatkówki w prawym oku, odzyskał wzrok. Mężczyzna trafił do specjalistycznego nowojorskiego szpitala Eye and Ear Infirmary z bólem i zaczerwienionym prawym okiem. Po przemyciu i leczeniu zapobiegającym powstawaniu nowych naczyń krwionośnych, oko nieoczekiwanie zaczęło reagować na światło. Lekarze zdecydowali o operacji przytwierdzenia siatkówki. W jej wyniku pacjent odzyskał wzrok. To pierwszy przypadek przywrócenia widzenia po tak długim czasie od urazu i odwarstwienia siatkówki. (onet.pl)

Alzheimer ma nowych wrogów

W San Francisco (USA) na konferencji Neurotech 2011 zaprezentowano dwa nowe urządzenia do terapii osób z chorobą Alzheimera. Pierwsze działa poprzez głęboką stymulację mózgu. Bezpośrednio w tkankę wszczepione są elektrody, które przesyłają impulsy elektromagnetyczne. Technologia taka używana była w leczeniu m.in. depresji, epilepsji i natręctw. Pierwsze testy wskazują u jednych pacjentów na znaczną poprawę, u innych jedynie zatrzymały rozwój choroby. Drugi wynalazek – urządzenie firmy Neuronix – łączy stymulację określonych rejonów mózgu z treningiem poznawczym, umożliwiającym ich aktywizację. W testach klinicznych u wszystkich pacjentów stwierdzono znaczną poprawę funkcji poznawczych. (alzheimer.pl)



Strefa wolna

Tekst Artur Kowalczyk

PBardzo modne stało się mówienie, że żyjemy w czasach „copy & paste” czyli, że wszelkie informacje możemy swobodnie wykorzystywać: właśnie kopiować i wklejać. Po prostu korzystać z nich – jak mówią jedni, lub kraść – jak twierdzą drudzy. Sprawa nie jest jednak tak oczywista, jakby na pierwszy rzut oka mogło się wydawać. Jasne jest, że kopiowanie tekstów czy zdjęć i zamieszczanie ich bez zgody autorów jest kradzieżą. Zdecydowanie częściej jednak zwyczajem stało się twórcze przerabianie informacji – tak, by podać te ciekawe, czasami wyjątkowe, ale własnymi słowami. Co jednak zrobić, gdy natrafimy na świetny tekst, grafikę lub niepowtarzalne zdjęcie i chcielibyśmy je wykorzystać do swoich celów – zamieścić w całości, wykorzystać fragmenty lub twórczo przerobić?

Grunt to zasady

Najprostszym pomysłem jest napisanie do autora i poproszenie o zgodę. Każdy, kto prowadzi swoją stronę lub blog, wie, jak bardzo jest to jednak nieefektywne. Co prawda internauci zazwyczaj zgadzają się na wzajemne wykorzystywanie swoich informacji, jednak potrzeba częstego korzystania z innych źródeł oznacza, że co chwila musielibyśmy pisać prośbę o zgodę i czekać. A czekać często nie chcemy, bo tekst czy grafikę chcemy włożyć na stronę od razu. Taki sposób działania zazwyczaj jest niemożliwy w razie potrzeby wykorzystania dzieła przygotowanego przez profesjonalistów: dziennikarzy, reporterów, fotoreporterów, agencje fotograficzne itd.

Co zatem zrobić, by móc korzystać z pracy innych, ale w sposób legalny? Najwygodniej jest skorzystać z dzieł, do których prawa zostały w jasny sposób udostępnione i opisane. Jednym z ciekawszych i najbardziej znanych tego typu projektów jest Creative Commons (CC) creativecommons.org. CC to międzynarodowa organizacja pozarządowa, starająca się ułatwiać internautom wzajemne wykorzystywanie dzieł. Mówiąc w skrócie – opracowali bardzo prosty i efektywny sposób oznaczania dzieł już opublikowanych. Stosowanie znaczników (licencji) od razu rozwiązuje problem udzielania zgody na publikację.

A jak to działa w praktyce? Przeglądając teksty, zdjęcia, grafiki, muzykę, musimy spraw-



Prowadząc stronę lub blog, nie musimy robić wszystkiego sami. Możemy skorzystać z pracy innych osób, szczególnie jeśli chcemy wykorzystać grafikę lub zdjęcia. Trzeba jednak pamiętać o poszanowaniu praw autorskich.

dzić, czy obok tego dzieła lub gdzieś na stronie widnieje charakterystyczny znaczek CC.

Autorzy dzieła (możemy to być także my) sami wybierają licencję, jaką obejmują dany utwór. Podstawowymi (ale niejedynymi) są:

- ✓ uznanie autorstwa – można kopiować, rozpowszechniać i wykorzystywać do swoich dzieł pod warunkiem podpisania pierwotnego utworu;
- ✓ uznanie autorstwa, na tych samych warunkach – tak jak w poprzedniej licencji z tym, że jeśli stworzymy nowe dzieło, to musi ono mieć taki sam rodzaj licencji na rozpowszechnianie jak dzieło oryginalne (to, z którego korzystaliśmy);
- ✓ uznanie autorstwa i użycie niekomercyjne – nie wolno używać danego dzieła w działalności komercyjnej;
- ✓ uznanie autorstwa, bez utworów zależnych – wolno korzystać dane dzieło, ale bez prawa jego modyfikacji.



Wystarczy nie łamać licencji, by móc spokojnie korzystać z danego utworu. Jeśli z kolei to my chcemy udostępnić licencję na swój utwór, to najpierw warto na stronach CC zapoznać się z wszystkimi typami licencji oraz stroną FAQ – gdzie w formie pytań i odpowiedzi zamieszczono najważniejsze informacje odnośnie do warunków udostępniania i korzystania z utworów oznaczonych licencjami CC. Sam „techniczny” wybór typu licencji jest bardzo prosty – odpowiadamy na kilka pytań (zaznaczamy odpowiednie kratki) i serwis sam generuje odpowiednią ikonę do zamieszczenia na naszej stronie. Ciekawostką jest możliwość oznaczania licencją CC dzieł niedostępnych w internecie, np. trwałych przedmiotów.

Utwory oznaczone charakterystycznym znaczkiem CC możemy znaleźć w internecie praktycznie wszędzie. Swoją popularność projekt zawdzięcza bardzo jasnym zasadom i prostym oznaczeniom, jakie można w kilka sekund stwo-

Całkiem za darmo:

www.stockfreephoto.eu • www.sxc.hu • creativecommons.org
• www.soundsnap.com • flickr.com • pl.wikipedia.org/wiki/Licencja_oprogramowania



rzyć do opisanie dzieła. Nie trzeba przy tym zamieszczać obok udostępnianego utworu szczegółowych warunków udostępniania licencji – ogólne warunki zawiera zamieszczony znaczek, a klikając w niego, internauta zawsze może sprawdzić szczegóły (zostanie przekierowany na strony CC opisujące daną licencję).

Czego tu nie ma...

Powszechnie system ten wykorzystywany jest choćby w serwisie Flickr www.flickr.com, gdzie internauci publikują swoje zdjęcia. Są tam miliony zdjęć, z których ogromną część można wykorzystywać do własnych celów za darmo. Serwis można przeszukiwać na najróżniejsze sposoby. Jest tam tyle zdjęć z każdego miejsca, że nawet pisząc o jakiejś niewielkiej miejscinie na końcu świata, można mieć niemal pewność, że ktoś je tam kiedyś zrobił i udostępnił w serwisie. Są tam także zdjęcia sytuacyjne, festiwalowe, gwiazd, przedmiotów, kolaże, dziwy natury, portrety itd. Właściwie trudno przecenić możliwości tego serwisu. Zdjęcia stamtąd są wykorzystywane nie tylko przez zwykłych internautów, ale również przez firmy komercyjne. Najwygodniej jest stworzyć własne konto na tym serwisie – część użytkowników udostępnia duże zdjęcia tylko innym użytkownikom serwisu Flickr. Dzięki własnemu kontu, można oprócz „biorecy” stać się także „dawcą” i publikować swoje zdjęcia.

Darmowe treści, z których można korzystać, są w Wikipedii i jej repozytorium multimedialnych: commons.wikimedia.org. Pliki można różnie wykorzystywać i przeszukiwać. Jednym ze sposobów jest rodzaj licencji: opisane już CC, domena publiczna oraz GNU, licencja wolnej dokumentacji.



Domena publiczna to wygasła ochrona danego dzieła. Dzieje się tak po upływie pewnego czasu – różnego w różnych krajach. Wtedy można korzystać m.in. z grafik i starych fotografii – w repozytorium Wikipedii są np. zdjęcia babci prezydenta USA, Habiby Akumu Obamy; zgodnie z prawem autorskim Kenii, są w domenie publicznej.

Z kolei licencja GNU to wydanie zgody przez autora dzieła na jego kopiowanie i wykorzystywanie. Szczegóły są zawsze zamieszczone w ramce poniżej dzieła. □

Bezkonkurencyjnym serwisem wideo, z którego można swobodnie korzystać, jest oczywiście YouTube (youtube.com). Dodawanie materiałów na swoją stronę jest banalnie proste – wystarczy skopiować podawany przy danym filmie link na swoją stronę. Problemem mogą być jednak prawa autorskie – jeśli nie ma o nich wzmianki, to sprawa jest niejasna.

Reklama

Kaspersky Internet Security

SPECIAL FERRARI EDITION



WIELOKROTNIENAGRAZDZANE TECHNOLOGIE I NIEZRÓWNA WYDAJNOŚĆ

Kaspersky Internet Security Special Ferrari Edition posiada wszystko, czego potrzebujesz, aby bezpiecznie korzystać z Internetu. Program zapewnia nieustanną ochronę, gdy pracujesz, placisz online lub grasz. Bądź szybszy od cyberprzestępców dzięki Kaspersky Internet Security Special Ferrari Edition!

Więcej informacji na stronie: www.kaspersky.pl

KASPERSKY 9.0

© 2011 Kaspersky Lab ZAO. Wszystkie prawa zastrzeżone. Zarejestrowane znaki handlowe Kaspersky Lab i Kaspersky Internet Security. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Wydrukowano na papierze z recyklingu S.p.A. * FERRARI, emblemat PRANCING HORSE, emblemat PRANCING HORSE oraz logo oraz symbole marki Ferrari S.p.A. * Znak handlowy FERRARI, PRANCING HORSE oraz Ferrari S.p.A. Wszystkie dane podane na temat Ferrari S.p.A.

Przegląd prasy nie tylko ngo



„Nasz Warsztat” nr 22

Wyjątkowy kwartalnik w krajobrazie prasy niszowej. Magazyn tworzony przez uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu Osób Niepełnosprawnych w Skierniewicach. Wydawany jest elektronicznie i jako gazeta w nakładzie 300 egz. Redakcję tworzy dziewięć osób, które obok spraw lokalnych piszą o tzw. wielkim świecie. Skład, łamanie i druk odbywa się na miejscu, w pracowni komputerowej WTZ.

W ostatnim numerze autorzy polecają rozmowy z politykami, podróżnikami, prezentują sylwetki naukowców i pasjonatów życia. Warto zwrócić uwagę

na rozmowę Tomasza Skonecznego z Leszkiem Trębskim, Prezydentem Skierniewic od 2006 r., w której m.in. poruszana jest kwestia powołania (obiecanej jeszcze w poprzedniej kadencji tego prezydenta) pełnomocnika ds. osób niepełnosprawnych. **Więcej o tej niecodziennej gazecie u nieformalnego lidera zespołu Tomasza Skonecznego, e-mail: tomkony@wp.pl**



„BIFRON” nr 1–2/2011

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych wydaje od 2004 r. biuletyn informacyjny. Tegoroczny numer majowo-kwietniowy dotyczy wielu spraw środowiska.

„Składa się z dwóch części – czytamy w słowie do czytelników, napisanym przez Jacka Brzezińskiego, z-cę prezesa PFRON. – Pierwsza zawiera informacje o możliwościach korzystania ze środków PFRON przez pracodawców osób niepełnosprawnych, jak również przez osoby niepełnosprawne prowadzące działalność gospodarczą lub rolniczą (...). W części drugiej jest szereg informacji

na temat uprawnień m.in. pracowniczych – dot. wymiaru czasu pracy, dodatkowych urlopów, dostępnych form pomocy, np. dofinansowania do turnusów czy zakupu sprzętu rehabilitacyjnego i środków pomocniczych...”. Jest też „Galeria sztuki osób niepełnosprawnych”, a w niej prezentacja obrazów Anny Szczęśniak z Łowicza (ur. 1962). **Redakcja: Wydział Programowania i Realizacji Zadań, tel.: 22 505 52 93; e-mail: bifron@pfron.org.pl**



„Razem z Tobą” nr 1 (159) marzec 2011

Wydawcą ukazującego się 8. rok miesięcznika jest Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych (www.erkon.elblag.com.pl). Pismo służy informacją, podejmuje interwencje, mediacje i rozmowy na trudne tematy, publikuje porady psychologa i listy czytelników. Planowana jest wersja ogólnopolska „Razem z Tobą” w wersji dźwiękowej – przyjazna dla osób niewidomych, słabowidzących i obłożnie chorych. W bieżącym numerze m.in. niepokojący dla środowiska „Raport o stanie miasta Elbląga”.

A na portalu ERKON czytamy: „Pomimo naszej lokalności otrzymujemy wiele sygnałów, żeby rozszerzyć objętość i zasięg gazety, bo na ogromnym rynku wydawniczym, brakuje tego typu periodyków. Jedna ogólnopolska „Integracja”, jakkolwiek bardzo ważna i potrzebna, wiosny nie czyni”. Odpowiadamy: może jej nie czyni, ale zapowiada. A w naszej dziedzinie nikomu zajęcia nie zabraknie przez najbliższe pokolenia. Pozdrawiamy! **Adres redakcji: „Razem z Tobą”, tel.: 55 232 69 35, e-mail: redakcja@razemztoaba.pl**

Publikacje

„Nie ma dzieci, są ludzie”

Znane powiedzenie Janusza Korczaka przypomniał Rzecznik Praw Dziecka Marek Michalak podczas konferencji pt. „O godność dziecka z niepełnosprawnością”, która odbyła się w Belwederze z okazji Europejskiego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych. W tym wydarzeniu uczestniczyli królowa Szwecji i Pierwsza Dama RP.

20 lat temu z polskiej inicjatywy uchwalono *Konwencję Praw Dziecka*, którą ratyfikowały niemal wszystkie kraje świata. Z tej okazji Rzecznik przygotował informację o stanie przestrzegania praw dziecka oraz zestaw publikacji, które mają uświadomić dorosłym, że dziecko ma godność i prawo do życia na tych samych zasadach co dorośli.

„Szczególnym obszarem troski Rzecznika Praw Dziecka są prawa dzieci z niepełnosprawnością...”

– czytamy w Informacji o Działalności. Szczególne problemy Rzecznik widzi: w dostępie do edukacji, małej liczbie adopcji, dostępie do wypoczynku i dóbr kultury), dlatego m.in. zabiega o ratyfikowanie przez Polskę *Konwencji ONZ z 13 grudnia 2006 r. o prawach osób niepełnosprawnych* (więcej na portalu www.brpd.gov.pl w zakładce „publikacje”). Przy okazji polecamy lektury związane z rocznicą *Konwencji*:

- *Mądre wychowanie, 20 lat Konwencji o Prawach Dziecka, Warszawa 2009*
- Anna Giza, red., *Edukacja małych dzieci – standardy, bariery, szanse (raport)*, Wyd. Fundacja Rozwoju Dzieci, Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności, Warszawa 2010
- *Mam szczerą wolę, propozycja programowa GK ZHP i Rzecznika Praw Dziecka*
- *Konwencja o Prawach Dziecka, Warszawa 2010*



Warto przeczytać

O miłości życia

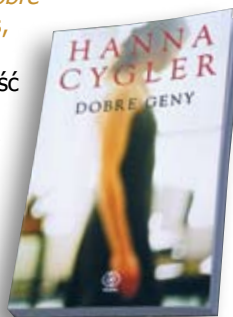
Tomasz Wandzel, *Dom w chmurach*, Wyd. Radwan, Tolkmicko 2011
Autor od najmłodszych lat jest zapalonym turystą górskim. W 1998 r. stracił wzrok. Cztery lata później rozpoczął studia na UMK w Toruniu i zaangażował się w działalność studenckiej gazety. Od 2004 r. mieszka z żoną i dziećmi w Prabutach. Przez kilka lat dojeżdżał do pracy do Sopotu. „Najciekawsze historie słyszałem właśnie w pociągu. Niejedna z nich nadaje się na książkę...” – wyznaje. Publikuje reportaże i krótkie formy prozatorskie. W 2010 roku wygrał IV edycję konkursu na reportaże prasowe im. Macieja Szumowskiego. Polecana książka to literacki debiut autora. Jego znajomi mówią o nim, że jest uparty, co bywa uciążliwe. On mówi o sobie, że kocha życie. „Nawet wtedy, gdy wszystko, co mamy rozpada się pod ciosem chwili, to można z tego, co zostało zbudować coś innego, równie pięknego” – dodaje.

Na zdrowie

Joanna Monika Litwin, *Krótkie bajeczki dla chorej córeczki*, Wyd. Impuls, Kraków 2011
Zaproszenie do krainy fantazji, cudów nad cudami, bezgranicznej wyobraźni, a do tego subtelnej edukacji dla całej rodziny lub opiekunów. Chore dziecko uczy dorosłych cierpliwości, a samo wzbogaca się okazywaną mu troską, uwagą oraz poświęconym mu czasem. Dziecko zdrowe potrzebuje tego samego, tyle że w innym natężeniu. Utwory autorki, tak jak jej ilustracje (zachęcające do kolorowania) mają moc terapeutyczną, leczą śmiechem i zarażają ciekawością świata. Są to opowieści z kluczem, odwołują się do tradycji bajkopisarskiej: Ezopa, la Fontaine'a i Mickiewicza. Zbiór 19 bajeczek może być znakomitą prezentem dla chorego dziecka w rodzinie, którą odwiedzamy.

Władza, seks i zdrada

Hanna Cygler, *Dobre geny*, wyd. Rebis, Poznań 2011
Jest to 12. powieść autorki. Czekają w niej zaskakujące zwroty akcji, bowiem intryga opiera się na wątkach obyczajowych i politycznych. Łatwo tu do realne odniesienia. Wiele też humoru. Wydawca powieści intryguje: „Rok 2006. Marta Wenta, mocno poraniona przez życie, staje wreszcie na nogi – wyjeżdża z Gdańska do Warszawy i obejmuje stanowisko wiceprezesa agencji państwowej. Jest twórcza, oddana pracy i uczciwa – czy jednak w tych czasach zasady wyniesione z domu nie są jedynie balastem?...”. Autorka jest tłumaczem języka szwedzkiego i angielskiego. Prowadzi własne biuro tłumaczeń.
Więcej: www.hannacygler.pl



Ratowanie Łukasza

Ella Porawska, *Nadażyć za sobą*, Wyd. Hedom, Krosno 2011
Autobiograficzny zapis 12-letniej walki rodziców Łukasza o jego rehabilitację ukazał się na polskim i angielskim rynku księgarskim. W tej opowieści jest wielka siła, gdyż dla rodziców nie ma nic ważniejszego od dziecka, które potrzebuje pomocy. Opuścili kraj i rodzinne domy, gdzie życie było już poukładane, a przyszłość – przewidywalna. Kiedy na świat przyszedł Łukasz, wszystko przewróciło się do góry nogami. Nie mieli pojęcia, ile przed nimi wyrzeczzeń, aby uratować syna. Poświęcili wszystko, co mogli. I udało się. Obecnie mieszkają w Anglii, kilka kilometrów od Southampton. Doświadczenia rodziny opisuje matka w kolejnych książkach, a wkrótce polecimy też pierwszą książkę Łukasza. **Więcej: www.porawska.page.tl**



Uwaga!

Dla 11 osób, które 6 września o godz. 10.00 zadzwonią pod nr tel.: 22 635 98 22, mamy w prezencie książki ufundowane przez prezentowane na tej stronie wydawnictwa.

Czytelnicy pytają



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

? Działalność gospodarcza i praca najemna

Zamierzam prowadzić własną działalność gospodarczą, czekam właśnie na decyzję o przyznaniu środków. Zaczęłam również rozglądać się za inną pracą, gdyby działalność się nie powiodła. Mam orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym i rentę socjalną. Czy prowadząc własną działalność, mogę pracować u innego pracodawcy np. na umowę zlecenie?

Joanna K. z woj. śląskiego

§ Nie ma żadnych przeszkód, by, prowadząc własną działalność gospodarczą, pracować dla innego pracodawcy na umowę zlecenie lub umowę o dzieło. Możesz także, prowadząc taką działalność, pracować na umowę o pracę.

Musisz jednak uważać na ewentualne zagrożenia dla renty socjalnej, jakie może nieść prowadzenie działalności gospodarczej (przynajmniej do czasu zniesienia „pułapki rentowej” dla tej kategorii rencistów).

Samo prowadzenie działalności nie powoduje zawieszenia renty socjalnej. Ale żeby pobierać rentę socjalną, nie można uzyskiwać miesięcznie przychodu większego niż 30 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy. Obecnie to 1039,90 zł. Za przychód w tym przypadku uznaje się podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne. Co znaczy, że prowadzenie działalności ze standardowymi składkami od podstawy 60 proc. przeciętnego wynagrodzenia zawsze zawiesza rentę socjalną.

Działalność ze składkami preferencyjnymi (od podstawy 30 proc.

Nikogo nie tłumaczy nieznanomość prawa, dlatego należy dokładnie sprawdzać przepisy i ich aktualność, by nie dać się zbywać byle odpowiedzią. Nieprecyzyjne komunikaty nierzadko uzyskuje się u swoich pracodawców.

minimalnego wynagrodzenia) nie będzie powodowała zawieszenia renty. W zasadzie można więc próbować przez dwa pierwsze lata prowadzić działalność, o ile ma się uprawnienia do preferencyjnych składek.

Prawo do renty socjalnej ulega zawieszeniu w przypadku osiągnięcia przychodu z tytułu działalności podlegającej obowiązkowi ubezpieczenia społecznego, tj. m.in. prowadzenia pozarolniczej działalności gospodarczej i współpracy przy jej wykonywaniu. Prawo do renty socjalnej podlega zawieszeniu w przypadku, gdy osoba uprawniona osiągnęła przychód o łącznej kwocie przekraczającej 30 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy, ostatnio ogłoszonego przez Prezesa GUS dla celów emerytalnych.

Przychód stanowiący 30 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia – od 1 czerwca 2011 r. do 31 sierpnia – wynosi 1039,90 zł. (Aktualne dane o zmieniającej się kwocie powodującej zawieszenie składki na stronach www.zus.pl).

Z pewnością, gdybyś podjęła działalność gospodarczą i opłacała „normalne składki”, rentę socjalną powinnaś zawiesić, ponieważ przychodem zawieszającym świadczenie rentowe jest kwota 2015,40 zł (60 proc. prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego, stanowiącego podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne w 2011 r.).

Jeżeli jednak spełniasz przesłanki do korzystania z preferencyjnych składek ZUS, to zawieszenie renty socjalnej nie będzie konieczne. Te preferencyjne zasady płacenia składek dotyczą osób prowadzących pozarolniczą działalność gospodarczą, które:

- ✓ rozpoczęły wykonywanie działalności gospodarczej nie wcześniej niż 25 sierpnia 2005 r.,
- ✓ w ostatnich 60 miesiącach kalendarzowych przed dniem rozpoczęcia działalności gospodarczej nie prowadziły pozarolniczej działalności,
- ✓ nie wykonują działalności gospodarczej na rzecz byłego pracodawcy, dla którego przed dniem rozpoczęcia działalności w bieżącym lub poprzednim roku kalendarzowym wykonywały w ramach stosunku pracy lub spółdzielczego stosunku pracy czynności wchodzące w zakres wykonywanej działalności gospodarczej.

Podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne dla tych osób w 2010 r. stanowi zadeklarowana kwota, nie niższa niż 415,80 zł (30 proc. kwoty minimalnego wynagrodzenia w 2011 r.; minimalne wynagrodzenie wynosi 1386 zł). Podstawa wymiaru „ulgowych” składek wynosi więc tylko 415,80 zł i jest niższa od 1039,90 zł, czyli przychodu, który powoduje zawieszenie renty socjalnej (od 1 czerwca 2011 r.), mo-

żesz więc podjąć działalność gospodarczą. Należy jednak pamiętać, że z tych niższych składek można korzystać maksymalnie przez 2 lata!

? Urlop dodatkowy

Od lat choruję na ZZSK, ale dopiero od niedawna mam orzeczony umiarkowany stopień niepełnosprawności. Na początku br. zostałem zatrudniony na 8/8 etatu w prywatnej firmie, na stanowisku kierowniczym. Umowa o pracę została zawarta na okres 2 lat. Pani kadrowa twierdzi, że nie przysługuje mi 10-dniowy urlop zdrowotny, bo firma nie jest zakładem pracy chronionej. Czy tak naprawdę jest?

Andrzej T. z woj. wielkopolskiego

§ O urlopie dodatkowym mówi Ustawa z dn. 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (tekst jednolity Dz. U. 2010 r. nr 214 poz. 1407 z późn. zm.):

„Art. 19.

1. Osobie zaliczonej do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności przysługuje dodatkowy urlop wypoczynkowy w wymiarze 10 dni roboczych w roku kalendarzowym. Prawo do pierwszego urlopu dodatkowego osoba ta nabywa po przepracowaniu jednego roku po dniu zaliczenia jej do jednego z tych stopni niepełnosprawności.

2. Urlop, o którym mowa w ust. 1, nie przysługuje osobie uprawnionej do urlopu wypoczynkowego w wymiarze przekraczającym 26 dni roboczych lub do urlopu dodatkowego na podstawie odrębnych przepisów.

3. Jeżeli wymiar urlopu dodatkowego, o którym mowa w ust. 2, jest niższy niż 10 dni roboczych, zamiast tego urlopu przysługuje urlop dodatkowy określony w ust. 1”.

Dodatkowy urlop wypoczynkowy przysługuje więc osobom z niepełnosprawnością, legitymującym się umiarkowanym lub znacznym stop-

niem niepełnosprawności. Aby cieszyć się przywilejem dodatkowego urlopu, osoba niepełnosprawna musi po wydaniu orzeczenia przepracować rok na normalnych zasadach. Po tym czasie może liczyć na dodatkowe dni wolne od pracy w roku kalendarzowym. Dodatkowy urlop wypoczynkowy jest normalnie płatny i musi być udzielany w naturze. W przypadku rozwiązania stosunku pracy, pracodawca będzie musiał wypłacić za ten urlop ekwiwalent.

Wykorzystanie dodatkowego urlopu przez osobę z niepełnosprawnością odbywa się na tej samej zasadzie co zwykłego urlopu. Osoba z niepełnosprawnością musi wykorzystać dodatkowe dni wolne zgodnie z wcześniej uzgodnionym z pracodawcą planem urlopowym. Oczywiście korzysta z niego w każdej firmie, nie tylko w zakładzie pracy chronionej. Każdy pracodawca jest zobligowany do udzielenia tego urlopu, więc pani kadrowa nie ma racji. □

Reklama

GTM[®] MOBIL
TECHNOLOGY

PRODUCENT WÓZKÓW INWALIDZKICH DO AKTYWNEJ REHABILITACJI ORAZ SPORTOWYCH

GTM MOBIL
Ul. Dorodna 16,
03-195 Warszawa



Dział Sprzedaży:

tel: +48 22 213 14 11 wew.11 ;

kom: +48 510 113 581 (Marcin)

kom: +48 507 081 661 (Paweł)

kom: +48 500 072 097 (Grzegorz)

Dział Księgowości: tel. +48 22 213 14 11 wew.13;

kom: +48 502 430 441

(Faktury, dofinansowanie NFZ, dofinansowanie PCPR)

FAX: +48 22 213 14 12

gtmmobil@gtmmobil.com.pl

WWW.GTMMOBIL.COM.PL



Jesteśmy na wczasach...

Tekst Justyna Cuźe

Osoba z niepełnosprawnością, w ramach rehabilitacji, może skorzystać z następujących form wypoczynku:

- 1) turnusy rehabilitacyjne dofinansowane ze środków PFRON,
- 2) leczenie uzdrowiskowe finansowane z NFZ,
- 3) rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej ZUS.

Turnus rehabilitacyjny dofinansowany ze środków PFRON

Turnus rehabilitacyjny jest jedną z podstawowych form aktywności, które wspomagają rehabilitację zawodową i społeczną osób z niepełnosprawnością, w ramach zadań realizowanych przez samorządy powiatowe.

Wniosek o dofinansowanie ze środków PFRON uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym może złożyć każda osoba z niepełnosprawnością legitymująca się znacznym, umiarkowanym bądź lekkim stopniem niepełnosprawności, lub orzeczeniem równoważnym, albo jej przedstawiciel/opiekun dziecka niepełnosprawnego.

Wnioski należy składać we właściwym dla swojego miejsca zamieszkania Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie. Do wniosku należy dołączyć kopię orzeczenia oraz wniosek lekarza, pod opieką którego znajduje się uczestnik turnusu.

Osoba zainteresowana uzyskaniem dofinansowania do turnusu rehabilitacyjnego powinna spełnić m.in. następujące warunki:

- ✓ w danym roku nie korzystała ze środków PFRON na ten cel,
- ✓ ma właściwie wypełniony wniosek,
- ✓ wybrała ośrodek rehabilitacyjny, który jest wpisany do rejestru ośrodków prowadzony przez wojewodę,

Każdy potrzebuje odpocząć od pracy, zgiełku miasta, miło spędzić czas. Jeśli nie ma jednak możliwości, aby skorzystać z biura podróży oferującego wyjazd do miejsc przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością, to warto zastanowić się nad inną formą wypoczynku.

- ✓ spełnia kryterium dochodowe w rozumieniu przepisów o świadczeniach rodzinnych; i tak: przeciętny miesięczny dochód poprzedzający miesiąc złożenia wniosku, nie powinien przekraczać kwoty:
 - 50 proc. przeciętnego wynagrodzenia¹⁾ na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym, czyli 1733,17 zł;
 - 65 proc. przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnie gospodarującej, czyli 2253,11 zł.

W przypadku przekroczenia tych kwot dofinansowanie zostaje zmniejszone o kwotę, o którą dochód został przekroczony.

Wysokość dofinansowania przedstawia się następująco:

- ✓ 27 proc. przeciętnego wynagrodzenia (935,91 zł) dla osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, osoby niepełnosprawnej do 16. roku życia oraz uczących się i niepracujących osób niepełnosprawnych w wieku 16–24 lat;
- ✓ 25 proc. przeciętnego wynagrodzenia (866,58 zł) dla osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności;
- ✓ 23 proc. przeciętnego wynagrodzenia (797,26 zł) dla osoby z lekkim stopniem niepełnosprawności;
- ✓ 18 proc. przeciętnego wynagrodzenia (623,94 zł) dla opiekuna osoby niepełnosprawnej, osoby zatrudnionej w zpch, bez względu na stopień niepełnosprawności.

WAŻNE!

1. Dofinansowanie przysługuje tylko raz w roku kalendarzowym.
2. Będąc na turnusie, wykorzystujemy urlop wypoczynkowy.
3. Kwota dofinansowania nie może przekroczyć kosztów uczestnictwa w turnusie.
4. Pierwszeństwo przy rozpatrywaniu wniosków mają osoby do 16. roku życia, osoby ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności oraz uczące się i niepracujące w wieku 16–24 lata.

Podstawa prawna:
Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 15 listopada 2007 r. w sprawie turnusów rehabilitacyjnych (Dz. U. nr 230, poz. 1694).

Aktualne informacje o ośrodkach i organizatorach turnusów znajdują na stronie:
www.ebon.mpips.gov.pl.
Jest to baza danych, w której można dokonywać selekcji według np. rodzaju schorzenia lub miejscowości.

Leczenie uzdrowiskowe finansowane z NFZ

Każda osoba ubezpieczona może ubiegać się o wyjazd na leczenie uzdrowiskowe w sanatorium, finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Skierowanie na taki wyjazd wystawia lekarz tzw. ubezpieczenia zdrowotnego, który ma podpisaną umowę z NFZ.

Zanim lekarz wystawi wniosek do sanatorium, przede wszystkim skieruje kandydata na badania specjalistyczne (OB, morfologię, badanie moczu, RTG klatki piersiowej, EKG). Dopiero na ich podstawie zostanie wystawione skierowanie, które lekarz prowadzący bądź osoba zainteresowana, przekaże do właściwego – ze względu na miejsce zamieszkania pacjenta – wojewódzkiego oddziału NFZ.

NFZ ma 30 dni na rozpatrzenie wniosku. Jeśli pacjent chce się dowiedzieć, na jakim etapie jest sprawa jego skierowania, to może to sprawdzić na stronie: <https://skierowania.nfz.gov.pl>.

Wyjeżdżając do sanatorium, należy być przygotowanym na poniesienie opłat dotyczących części kosztów żywienia i zakwaterowania. Wysokość dopłaty jest uzależniona od terminu wyjazdu, co można porównać w tabelce zamieszczonej obok.

Do wyżej wymienionych kwot należy doliczyć tzw. opłatę uzdrowską, ustaloną w poszczególnych miejscowościach. W 2011 roku nie może ona być wyższa niż 3,92 zł/dzień.

WAŻNE!

Na czas turnusu w sanatorium należy wziąć urlop wypoczynkowy, ponieważ pobyt w sanatorium nie upoważnia do otrzymania zwolnienia lekarskiego.

Podstawa prawna:
Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 15 grudnia 2004 r. w sprawie leczenia uzdrowskiego,
Ustawa z dnia 12 stycznia 1991 r. o podatkach i opłatach lokalnych (Dz. U. 2010 r. nr 95, poz. 613).

Rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej ZUS

Zakład Ubezpieczeń Społecznych realizuje program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej. Skierowana jest ona do osób ubezpieczonych, które:

- ❖ są zagrożone całkowitą niezdolnością do pracy,

Poziom		I sezon rozliczeniowy 1 X–30 IV	II sezon rozliczeniowy 1 V–30 IX
I	pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	26,50 zł	33,00 zł
	pokój jednoosobowy w studiu	21,00 zł	30,00 zł
II	pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	20,00 zł	27,00 zł
III	pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	16,00 zł	22,00 zł
	pokój dwuosobowy w studiu	13,50 zł	20,00 zł
IV	pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	11,50 zł	16,00 zł
V	pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	10,50 zł	12,00 zł
	pokój wieloosobowy w studiu	9,50 zł	11,00 zł
VI	pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	8,50 zł	9,50 zł

- ❖ są uprawnione do zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego po ustaniu tytułu do ubezpieczenia chorobowego lub wypadkowego,
- ❖ pobierają rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy i rokują jednocześnie odzyskanie zdolności do pracy po przeprowadzeniu rehabilitacji.

Podstawą skierowania osoby ubezpieczonej lub pobierającej rentę do ośrodka rehabilitacyjnego jest orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej, wydane przez lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Lekarz orzecznik ZUS może wydać skierowanie:

- ❖ na wniosek lekarza prowadzącego leczenie,
- ❖ podczas kontroli zaświadczenia lekarskiego o czasowej niezdolności do pracy,
- ❖ przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego,
- ❖ podczas orzekania o niezdolności do pracy, wymaganego dla celów rentowych.

WAŻNE!

Wniosek o przeprowadzenie rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej może wystawić każdy lekarz prowadzący leczenie, a osoba, której ten wniosek dotyczy, składa go w oddziale ZUS właściwym ze względu na miejsce zamieszkania.

Koszty rehabilitacji (leczenie, zakwaterowanie, żywienie, dojazd w całości pokrywa ZUS).

Rehabilitacja lecznicza w ośrodku rehabilitacyjnym może trwać 24 dni, przy czym czas jej trwania może być przedłużony lub skrócony przez ordynatora ośrodka rehabilitacyjnego po uzyskaniu zgody ZUS. □

Podstawa prawna:
Ustawa z dnia 13.10.1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych (Dz. U. z 2009 r. nr 205, poz. 1585 z późn. zm.),
Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 12.10.2001 r. w sprawie szczegółowych zasad i trybu kierowania przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych na rehabilitację leczniczą oraz udzielania zamówień na usługi rehabilitacyjne (Dz. U. nr 131, poz. 1457).

¹⁾ Przeciętne wynagrodzenie obowiązujące w I kwartale 2011 r. wynosiło 3466,33 zł

Autorka jest pracownikiem Centrum Integracja w Krakowie, realizującego projekt „Wsparcie osób niepełnosprawnych ruchowo na rynku pracy II”, współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Chcieć to móc

Tekst i zdjęcia Damian Szymczak

Nie użala się nad sobą. Zawsze był aktywny fizycznie, a do tego miał żylkę działacza. Założył integracyjny klub tenisowy. I tu natknął się na problem, który określa jako dziwny – to niechęć osób na wózkach do wyjścia z domu, ruchu, skorzystania z oferty, którą dla nich przygotowano.

27-letni Krzysztof Kusik z Leszna został jako niemowlę zarażony w szpitalu wirusem polio. Wskutek tego całe życie spędza na wózku. Po podstawówce trafił do szkoły integracyjnej w Poznaniu, gdzie grał przez kilka lat w drużynie koszykarzy na wózkach. Wrócił jednak do rodzinnego Leszna, ale tu takiej drużyny nie było. W wolnych chwilach brał więc piłkę i z zapalem rzucał do kosza. Pewnego razu pomyślał, że warto by stworzyć drużynę.

– Było to do zrobienia – mówi Krzysztof. – W mieście są sale gimnastyczne, do których można wjechać wózkiem. A tam wystarczy tylko wziąć piłkę i grać. Zwykle wózki słabo nadają się do jakichkolwiek gier, lecz można się na nich dobrze bawić, a i o to przecież chodzi.

Halo, jest tu kto?

Problem w tym, że w 65-tysięcznym mieście Krzysztof nie znalazł nikogo, kto chciałby do jego drużyny przystąpić. A chętnych szukał intensywnie; przez media i znajomych.



– Jestem pewien, że w Lesznie jest co najmniej setka osób na wózkach – stwierdza. – I młodych, i w średnim wieku. Dlaczego nikt nie chciał dołączyć?

Gra w pojedynkę nie ma sensu. Krzysztof zaczął się więc rozglądać za dyscypliną, w której mógłby się realizować. Okazało się, że w Lesznie jedynie przy klubie szermierki działa niewielka sekcja dla osób na wózkach. Ten sport jakoś go nie pociągał, ale narodziło się zainteresowanie tenisem ziemnym. Trzy lata temu kupił raketę i zaczął grać.

Niestety, tenis nie jest tani. Za godzinę gry zimą trzeba zapłacić 60 zł, ale latem na obiektach otwartych – 25 zł. Jeśli chce się pograć pod okiem instruktora, to na godzinny trening trzeba mieć 50 zł. Słowem, dla przeciętnego polskiego rencisty to ogromne sumy.

Po kilku miesiącach Krzysztof poznał Albina Batyckiego*, prezesa klubu Spartakus Koźmin Wielkopolski. Prezes zaproponował mu, by został jego zawodnikiem. Plusem tej propozycji było opłacanie treningów w Lesznie.

– Albin to świetny facet – twierdzi Krzysztof. – Starał się dotrzymać słowa, ale było go stać na wykupienie dla mnie godziny treningu raz na tydzień, czasem na dwa tygodnie. Jestem mu wdzięczny, ale to za mało.

Na swoim

Postanowił założyć własny klub. I zaczął od tego, że 24 września 2009 roku założył stowarzyszenie kultury

Krzysztof Kusik (pierwszy z prawej) zachęca, kogo może, do gry w tenisa. Oprócz rywalizacji sport zawsze łączy, pozwala na nawiązanie znajomości i przyjaźni, na wyjazdy i zabawę.



fizycznej, nazwał je Integracyjny Klub Tenisowy i stanął na jego czele jako prezes.

– *Nigdy nie miałem do czynienia z takim stowarzyszeniem* – mówi. – *Kiedy je zakładałem, byłem wręcz wystraszony liczbą papierków do wypełnienia i tym, że sobie nie poradzę. Z czasem nabrałem wprawy i teraz nie jest to takie trudne. Niemniej jednak nie jest łatwo połapać się we wszystkich przepisach i dokumentach. Procedury powinny być znacznie uproszczone.*

Od początku Krzysztof Kusik stara się startować w turniejach integracyjnych osób na wózkach. W ubiegłym roku zaliczył siedem takich imprez w kraju. W tym roku osiągnął swój największy sukces: zwyciężył w rozgrywanym na przełomie maja i czerwca w Płocku Orlen Polish Open. Dzięki temu znalazł się na 14. miejscu rankingu polskich tenisistów na wózkach.

Pod koniec 2009 roku sam zorganizował podobny turniej w Lesznie. Druga edycja imprezy odbyła się pod koniec 2010 roku. Niestety, do obu edycji zgłosiło się po kilka osób na wózkach.

– *Zmieniłem więc formułę na turniej otwarty* – opowiada Krzysztof – *abyśmy nie musieli grać tylko ze sobą.*

Kilka osób to i tak sporo, gdyż oprócz Krzysztofa regularnie trenuje jeszcze tylko jeden zawodnik na wózkach.



Czas na odzew

Część środków, jakimi dysponuje IKT, pochodzi z Urzędu Miasta w Lesznie. Poza tym Krzysztof z zapalem szuka sponsorów, którzy chcieliby pomóc, i czasem to się udaje.

– *Pieniądze, którymi dysponujemy, wystarczyłyby na opłacenie jednego, dwóch może nawet trzech godzinnych treningów w tygodniu dla kilku osób. Znalazłyby się także środki na wyjazdy na zawody.*

Problem w tym, że wciąż nie ma nowych chętnych, aby regularnie trenować. Tęgo Krzysztof Kusik nie może zrozumieć.

– *Gram nie tylko w tenisa* – mówi.

– *Gdy mam czas, rzucam do kosza, wiosną i latem jeżdżę na kajaki. Wiele osób na wózkach mogłoby spędzać czas aktywnie. Tymczasem w Polsce powszechnie jest narzekanie, że państwo nic dla nas nie robi, niczego nie oferuje. Pewnie, że w naszym kraju życie osoby na wózku jest trudne. To*

nie zmienia faktu, że gdy się coś przygotowuje, to z odzewem jest słabiutko. Poza tym, czy ktoś broni wyjść z inicjatywą? Coś samemu proponować? Wiele osób może mimo niepełnosprawności realizować fajne rzeczy. □

Kontakt dla osób zainteresowanych treningami:
westsiderr@gmail.com

*Albin Batycki jest laureatem konkursu Integracji „Człowiek bez barier 2008” (więcej „Integracja” 1/2009)

Reklama



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Praca bez barier

Wsparcie osób niepełnosprawnych ruchowo na rynku pracy II

Partnerski projekt systemowy, realizowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

• Konsultacje zawodowe, psychologiczne, prawne także w miejscu zamieszkania • Warsztaty aktywnego poszukiwania pracy • Szkolenia i staże zawodowe • Wsparcie w podjęciu i kontynuowaniu nauki • Pomoc w zaopatrzeniu w sprzęt ułatwiający pracę lub naukę.

Znajdź pracę z Centrum Integracja:

Centrum Integracja w Krakowie
ul. Piłsudskiego 6 (oficyna), 31-109 Kraków
tel.: 012 424 04 30, faks: 012 431 16 31,
e-mail: krakow@integracja.org

Centrum Integracja w Gdyni
ul. Traugutta 2, 81-388 Gdynia
tel.: 058 660 28 38, faks: 058 660 28 33,
e-mail: gdynia@integracja.org

Centrum Integracja w Warszawie
ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa
tel.: 022 831 85 82,
warszawa@integracja.org

Centrum Integracja w Katowicach
ul. Dąbrowskiego 22, 40-032 Katowice
tel.: 032 605 38 50
e-mail: katowice@integracja.org

Centrum Integracja w Zielonej Górze
ul. Sowińskiego 2/1, 65-419 Zielona Góra
tel.: 068 328 64 70, faks.: 068 324 13 53
e-mail: zielonagora@integracja.org

Portal dla turystów z niepełnosprawnością

Uruchomiono portal turystyczny **PodrozeBezGranic.pl**, skierowany głównie do osób z niepełnosprawnością. Celem przedsięwzięcia jest



propagowanie tematyki podróżniczej wśród tych osób, ale także zaznajomienie branży turystycznej z potrzebami i marzeniami niepełnosprawnego turysty. Na stronach portalu internauci znajdują informacje o przyjaznych biurach turystycznych, miejscach dostosowanych dla niepełnosprawnych podróżników oraz ciekawe oferty i inicjatywy. W serwisie pojawiają się praktyczne wskazówki dotyczące wyjazdów, ich organizacji i realizacji. Nie zabraknie ciekawych relacji z podróży. Każdy z użytkowników będzie mógł sam opublikować wspomnienia ze sprawdzonych miejsc.

Kolej Mazowieckie pomagają w podróży

Spółka Kolej Mazowieckie (KM) ułatwia podróż osobom z niepełnosprawnością i o ograniczonej sprawności ruchowej. Zamiar odbycia podróży ww. osoby mogą zgłaszać pod **nr. tel.: 783 910 289** (pon.-pt. w godz. 8-15) na 48 godzin przed odjazdem, przyjazdem lub koniecznością przesiadki. Wiadomość zostaje przekazana do obsługi pociągu, która jest przygotowana na udzielenie pomocy, np. przy wsiadaniu i wysiadaniu. Na stronie internetowej spółki (**www.mazowieckie.com.pl**, zakładka: „Prawa i obowiązki pasażerów”) można znaleźć szczegółowy wykaz wszystkich stacji i przystanków osobowych KM

pod kątem dostosowania dla osób z niepełnosprawnością.

Serwis o zaburzeniach rytmu serca

Powstał serwis **www.dobreserce.pl**, skierowany do osób szukających informacji o zaburzeniach rytmu serca. Skorzystają z niego internauci, którzy poszukują zwiezłych i przystępnie opracowanych artykułów na temat chorób serca i układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem metod leczenia, polegających na wszczępieniu stymulatora serca lub innego urządzenia wspomagającego pracę tego narządu. Serwis skierowany jest zwłaszcza do pacjentów, którzy zostali lub mają być poddani zabiegowi elektroterapii.

Ośrodek dla małych dzieci w Warszawie

W Warszawie powstał ośrodek wsparcia dziennego, przeznaczony dla dzieci do 3. roku życia, które cierpią na zaburzenia rozwoju psychoruchowego lub są niepełnosprawne. Ośrodek, zlokalizowany przy ul. Nowogrodzkiej 75, działa od pon. do pt. w godz. 7:30-12:30. Dostępne są: rehabilitacja, terapia zajęciowa, opieka pedagogiczna, zajęcia z psychologiem i logopedą oraz ćwiczenia z poznawania świata. Dla rodziców przygotowano grupę spotkań i wsparcia, konsultacje ze specjalistami oraz indywidualne programy wspomagające sprawność dzieci. Zainteresowani rodzice mogą zgłosić dziecko do dyrektor ośrodka Marii Kolankiewicz. Pierwszeństwo mają dzieci w 1. roku życia.

Więcej informacji:

tel. 22 629 80 41 lub 42,

e-mail: dommdziecka@poczta.onet.pl

Wsparcie osób po kryzysach

2 czerwca br. rozpoczął w Gdyni działalność Klub 123 – miejsce stworzone z myślą o osobach po kryzysach psychicznych. Pomysłodawcy przedsięwzięcia zachęcają

do spędzenia czasu w towarzystwie, nawiązania znajomości, rozmów o ważnych dla siebie sprawach i udziału w zajęciach organizowanych przez tę instytucję.

Klub 123 czynny jest w każdy wt. i czw. w godz. 12–17. Mieści się w Gdyni przy ul. Armii Krajowej 44 (p. 500, V piętro – wjazd windą).

Więcej szczegółów:

tel. 58 625 93 78

Specjaliści pomogą znaleźć pracę

Szukającym pracy osobom z niepełnosprawnością intelektualną z Warszawy lub powiatu warszawskiego zachodniego oferuje swoje wsparcie Centrum DZWONI. Celem specjalistów Centrum jest szukanie klientom pracy na otwartym rynku oraz w instytucjach publicznych, nie zaś w zpch. Program aktywizacji zawodowej przewiduje m.in. stworzenie indywidualnego planu działania, dostosowanego do wykształcenia, stanu zdrowia i oczekiwań klienta. Przewidziane są też jednodniowe warsztaty oraz 2-tygodniowe praktyki na konkretnych stanowiskach pracy w warszawskich firmach z branż: gastronomia i hotelarstwo, ogrodnictwo, handel oraz w instytucjach, np. bibliotekach.

Więcej: tel. 22 620 30 31,

510 470 931, www.centrumdzwoni.pl

Wystawa maszyn dla osób niewidomych

Prywatne Muzeum Maszyn Biurowych w Tychach, oferujące wyjazdowe wystawy zabytkowych maszyn biurowych, stworzyło odrębną ekspozycję poświęconą pomocom stosowanym przez osoby niewidome. Wystawy organizowane są w całej Polsce: w muzeach, szkołach, bibliotekach, domach kultury i bankach. Uwzględniają historię powstania brajla oraz prezentację książek, tabliczek, map, maszyn i innych pomocy do nauki pisania – z przełomu XIX i XX w.

Więcej o przedsięwzięciu:

www.typewriter-muzeum.pl

INTEGRACJA



Oglądaj program telewizyjny INTEGRACJA
– w każdą sobotę o 15.40 w **Polsat News**

(powtórka w każdą niedzielę o 23.15)

Obejrzyj wszystkie odcinki na portalu **www.niepelnosprawni.pl**

Kontakt: program@integracja.org



na Platformie Cyfrowego Polsatu,
w telewizji kablowej UPC i telewizji cyfrowej Aster