



# Jak żyć... na wózku

## PORADNIK



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

Wydawca: Zakład Ubezpieczeń Społecznych  
Partner wydania: Fundacja Integracja

Autorka tekstów: Julita Kuczkowska

Fotografie: Piotr Stanisławski, Mateusz Różański,  
archiwa prywatne bohaterów

Konsultacje merytoryczne: Katarzyna Bogacka (psycholog),  
Łukasz Bednarski (doradca zawodowy), Grzegorz Jaroszczyk (adwokat),  
Katarzyna Rondzio (fizjoterapeuta), Ewa Spychała-Kosmowska (psycholog),

Redakcja: Agnieszka Sprycha, Monika Bugaj-Wojciechowska  
Korekta: Monika Smoczyńska  
Projekt graficzny, skład i łamanie: Adriana Herbut

Warszawa 2016

# Jak żyć... na wózku

## PORADNIK



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

## Spis treści

1. Sylwetki bohaterów . . . . .	3
2. Zrozumieć niepełnosprawność . . . . .	11
3. Podjęcie pracy – za i przeciw . . . . .	14
4. Jak znaleźć pracę? . . . . .	20
5. Niskie lub nieodpowiednie wykształcenie . . . . .	29
6. Porady biomedyczne . . . . .	32
7. Podsumowanie . . . . .	37
8. Przydatne adresy . . . . .	37

## Wstęp

Podjęcie i wykonywanie pracy jest bardzo istotne dla każdego dorosłego człowieka. Związane są z nią satysfakcja, rozwój osobisty i dobra finansowe. Praca ma szczególne integracyjne znaczenie dla osób poruszających się na wózkach.

Praca nie tylko zapewnia środki do życia, ale także pozwala na nawiązywanie kontaktów z ludźmi, wzmacnianie charakteru, nabywanie kompetencji i doświadczeń, które można przenieść na inne sfery życia.

Nie ulega wątpliwości, że osoba poruszająca się na wózku, w porównaniu do tej, która go nie potrzebuje, będzie musiała włożyć więcej energii i wysiłku w zrealizowanie tych samych obowiązków zawodowych.

Odpowiednie nastawienie, sprzyjające środowisko i rozwiązania techniczne mogą w dużym stopniu zniwelować trudności wynikające z niepełnosprawności – i na tym właśnie skupiamy się w tej publikacji. Nie jest ona wyczerpującym źródłem wiedzy, porusza jednak najważniejsze kwestie i aspekty podejmowania pracy, nad którymi warto się zastanowić.

Mamy nadzieję, że ten poradnik stanie się inspiracją do podjęcia małych kroków w kierunku prowadzenia aktywnego życia oraz sprawi, że we własnych ograniczeniach będzie można dostrzec wiele możliwości.



## Sylwetki bohaterów

---





**Na początek trzy opowieści o osobach poruszających się na wózkach. Można w tych historiach znaleźć wspólny mianownik, choć ścieżki ich bohaterów biegną i biegną inaczej. Wszyscy mają własne pomysły na siebie, a ich życie nie jest determinowane przez niepełnosprawność.**

## Adam

---

**Pełnomocnik prezydenta Białegostoku ds. osób niepełnosprawnych, mąż, ojciec pięcioletniego syna, pasjonat fotografii. Od 22 lat porusza się na wózku.**

Jako siedemnastolatek swoje plany wiązał z elektroniką. Radość sprawiało mu pomaganie w domu mamie i babci. Fascynowała go jazda motocyklem i fotografia. Z kolegami spędzał czas na niestrzeżonym kąpielisku. Wszedł koledze na barana i niefortunnie upadł. Diagnoza – złamany kręgosłup szyjny. Do dziś pamięta wszystko, co się wydarzyło zaraz po wypadku. Najważniejsza była chwila, w której zobaczył mamę – tuż po zdarzeniu – w sali szpitalnej. To, że nie będzie chodził, nie było dla niego pierwszoplanowe. Najbardziej w tamtym momencie liczył się wyraz twarzy matki. Nie chciał, by brała na siebie jego cierpienie. Dlatego ważne było, aby jak najszybciej wyrwać się z domu.

Tym, co zupełnie się skończyło, była jazda motocyklem, ale Adam uważa, że zawsze można znaleźć substytut. Nie ma się co jednak oszukiwać. Wypadek jest nieszczęściem. W siedemnastym roku życia, kiedy wchodzi się w dorosłość, po wypadku są dwie opcje: siedzenie w domu i głaskanie kota albo wychodzenie do ludzi.

Według Adama wszystko zależy od tego, kim się było przed wypadkiem.

Na to, że zaczął aktywnie działać i nie zamknął się w domu, nie wpłynęło jedno zdarzenie ani jedna osoba, ale szereg okoliczności. Po pobycie w szpitalu trafił do Ciechocinka na turnus rehabilitacyjny. Obserwował osoby na wózkach. Oprócz tego, że poruszały się w inny sposób, nie miały żadnych ograniczeń. Uznał, że jeżeli ktoś daje radę, to on też może. Powrót do domu z miejsca pozbawionego barier architektonicznych był jak cios między oczy. Adam podjął decyzję o kontynuowaniu nauki w ówczesnym Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Inwalidów w podwarszawskim Konstancinie i zamieszkał w internacie. Z przyszłego elektronika przekwalifikował się na ekonomistę. Wspomina nauczycielkę powtarzającą, że osoby niepełnosprawne, aby dać sobie radę w życiu, muszą mieć kwalifikacje i wiedzę.

Po ukończeniu szkoły znalazł w gazecie ogłoszenie i podjął pracę w call center. Równoległe zaczął pracować w firmie medycznej. Wykorzystywał osobiste doświadczenia, dzięki którym mógł być lepszym specjalistą.

Trzydzieści lat temu poznał swoją miłość i przeprowadził się do Białegostoku. Z perspektywy czasu stwierdza, że to była jedna z najlepszych decyzji,



## Adam

Uważa, że za każdym sukcesem mężczyzny stoi kobieta i że tak jest w jego przypadku. To rodzina była i jest motorem jego działań.

W Białymstoku odnalazł nie tylko szczęście rodzinne, ale też spełnienie zawodowe.

*Nigdy nie marzyłem o pracy w okrętowni, więc nie będę płakał, że nie mogę tam pracować.*

jakie podjął. Życie w stolicy biegnie bardzo szybko, a tam, gdzie teraz mieszka, żyje się wolniej. To szczególnie istotne, gdyż ma pięcioletniego synka.

Adam uważa, że za każdym sukcesem mężczyzny stoi kobieta. Twierdzi, że tak jest i w jego przypadku. To rodzina była i jest motorem jego działań. W Białymstoku odnalazł nie tylko szczęście rodzinne, ale też spełnienie zawodowe. Działał w Fundacji Aktywnej Rehabilitacji jako instruktor.

Osiem lat temu wybrał się do Urzędu Miasta i zapytał wprost, dlaczego w Referacie ds. Osób Niepełnosprawnych nie pracuje osoba z niepełnosprawnością. Po tym epizodzie nastąpiło wiele zdarzeń, w wyniku

których został członkiem Komisji ds. Likwidacji Barrier Architektonicznych.

Pracując osiem lat w Urzędzie Miasta Białegostoku na stanowisku referenta, skończył studia i uzyskał tytuł magistra. Jego działalność przyniosła wymierne efekty. W Białymstoku stworzono stanowisko pełnomocnika prezydenta miasta ds. osób niepełnosprawnych i został nim Adam. Uważa to za wyróżnienie i czuje się odpowiedzialny za ludzi, którzy zgłaszają się do niego po pomoc. Taka jest jego rola – wspierać innych.

## Rafał

**Grafik komputerowy, ekonomista,  
pasjonat architektury i clubbingu.**

**Podróżnik, pilot paralotni.**

**Od 21 lat porusza się na wózku.**

– *Patrz, to lodowisko, gdzie za życia jeździłem na łyżwach* – mówi Rafał, kiedy jadę z nim przez Warszawę.

Tego określenia używa bardzo często, mówiąc o swojej przeszłości. „Za życia” również tańczył jive’a, dlatego na turnieju tanecznym tęsknie patrzy na młodych tancerzy, przed którymi otwierają się nowe możliwości.

Jakie miał jeszcze perspektywy „za życia”? Był ciekawym świata odkrywcą. Znikał z osiedlowego podwórka, budząc tym niepokój mamy. Wakacje spędzał nad Narwią. Jako siedemnastolatek wraz z kolegami każdego popołudnia chodził na skarpę, skąd skakali do wody. Rozpęd, wybiecie, skok, ewolucja, zanurzenie i wyłynięcie. Kilkadziesiąt takich skoków. Jeden był nieudany...

W szpitalu myślał tylko o powiadomieniu mamy o wypadku.

Używa określenia „za życia”, ponieważ w pamiętnym dniu nad wodą jego dotychczasowe życie się skończyło. Stracił kontakt ze wszystkimi znajomymi, zmienił miejsce zamieszkania, szkołę. Jedyne, co pozostało niezmiennie, to mama i brat, którzy dawali mu wsparcie.

Co było po wypadku i jest teraz? Też życie. Tylko całkiem nowe. Rafał od pierwszych dni nie rozpamiętywał tego, co było kiedyś, nie zastanawiał się „co byłoby, gdyby”. W szpitalu trafił na człowieka z Zakonu Krzyża Maltańskiego, który zaproponował mu wyjazd – za kilka miesięcy – na pielgrzymkę do Lourdes. Nie zastanawiał się, czy da radę, tylko zgodził się, myśląc o czekającej go przygodzie. Tam poznał kolegę, który opowiedział mu o liceum z internatem dla ludzi z różnymi niepełnosprawnościami (tego, do którego chodził też Adam). Po powrocie z Lourdes Rafał zgłosił się do Konstancji, bo uznał to za najlepszą drogę, jaką może wybrać. Po ukończeniu szkoły powrócił do Warszawy, ale nie zamknął



## Rafał

*Żyję na wózku,  
choć  
nie istnieje  
nie w mojej  
świadomości.*



## Julita

*Wózek to jedna ze składowych, a nie wyznacznik życia.*

*Jeśli nie masz z kim się dzielić chwilami, nieważne, dobrymi czy złymi, to nie mają one żadnej wartości.*



się w środowisku osób z niepełnosprawnością. Zaczął studiować reklamę, bo program studiów odpowiadał jego zainteresowaniom.

Otrzymał pracę przy projektowaniu stron WWW – nie umiał tego robić, ale chciał się tym zajmować. Sam się wszystkiego nauczył, bo na stworzenie firmowej witryny dostał 30 dni. Później projektował strony dla znajomych i zaprzyjaźnionych firm. Ukończył też kurs grafiki 3D.

Rafał porusza się na wózku, ale nie postrzega siebie przez jego pryzmat. Tym, co go napędza każdego dnia, odkąd pamięta, jest muzyka elektroniczna. Regularnie chodzi na imprezy, gdzie zwykle jest jedyną osobą na wózku. Z największą radością wspomina festiwal muzyki elektronicznej na Węgrzech. Wybrał się sam, spał w namiocie, a kiedy potrzebował asysty, prosił o nią napotkanych ludzi. Do dzisiaj ma karty klubowe z nieistniejących już „imprezowni”. Kiedy okazało się, że w Londynie gra

jego ulubiony didżej, kupił bilet i poleciał na jedną noc do Anglii, aby zobaczyć występ na żywo. Podróżnicza żyłka i chęć poznawania świata zaprowadziły Rafała aż do Azji.

Jest kibicem stołecznej drużyny piłkarskiej i wraz z kolegami tworzy niezwykłą paczkę. W ślad za drużyną podróżują po Europie. Są to nie tylko wypady na stadiony, ale też spotkania kumpli, którzy lubią zwiedzać nowe miejsca, poznawać kulturę i ludzi. Rafał z podróży przywozi nie tylko ciekawe materiały, ale też inspiracje do projektów wykorzystywanych zawodowo.

Podczas rozmów kwalifikacyjnych, nie mówi o swojej niepełnosprawności i wiele z nich wygrywa. Gdy wybiera wczasy z katalogu biura podróży, nie analizuje go z broszurą o dofinansowaniach z Narodowego Funduszu Zdrowia. Rafał pokazuje, że życie nie musi być podporządkowane wózkowi.



## Julita

Wzięła udział w konkursie Miss Polski na Wózku, wygrała dziennikarski staż w magazynie „Integracja”. Przeprowadziła się do Warszawy. Pracuje jako dziennikarka, jest studentką psychologii.

## Julita

**Studentka psychologii, dziennikarka, dystroficzka. Od 2 lat korzysta z wózka.**

Przypomnijcie sobie czasy dzieciństwa. Beztroskie zabawy z rówieśnikami na podwórku i w szkole. Wyobraźcie sobie dziesięcioletnią dziewczynkę, która uwielbia grać w badminton i biegać z kuzynami po lesie. Z niecierpliwością czeka też na lekcje wychowania fizycznego, bo zawsze jest w czołówce uczniów, którzy najdłużej pozostają na boisku.

Nagle wszystkie dzieci zaczynają się z niej śmiać, bo nie potrafi poprawnie zrobić przysiadu. Plecak z każdym dniem staje się coraz cięższy. Diagnoza: dystrofia mięśniowa. Dzieci już się nie śmieją – pomagają dziewczynce nosić plecak, gdy ona wchodzi po schodach, podciągając się na poręczy.

Pewnego dnia spotyka się z przyjaciółką. W pokoju bawi się balonikiem. Podbija go jak piłkarz futbolówkę. Pada pytanie: „Jula, a co, jeśli pewnego dnia będziesz musiała zacząć korzystać z wózka?”. Dziewczynka skupia się na baloniku.

W tej chwili nic nie jest ważniejsze od tego, by nie spaść. „Nie wyląduję na wózku”, odpowiada. „A jest taka opcja?”, dopytuje koleżanka. „Wtedy skończę ze sobą. Proste, nie?”, odpowiada dziewczynka i dalej się bawi.

U Julity proces akceptacji nowej sytuacji życiowej przebiegał inaczej niż u Adama i Rafała. W zasadzie wciąż przebiega. Choroba stopniowo i niepostrzeżenie zabiera jej sprawność. Za każdym razem, kiedy okazuje się, że już nie może czegoś zrobić, że jest gorzej, następuje małe załamanie. Jednak po chwili szuka rozwiązania, które pozwoli jej dalej funkcjonować i być samodzielną. Pamięta ostatnią sytuację, kiedy zobaczyła swoje odbicie w szklanych drzwiach na uczelni – młodej kobiety siedzącej na wózku. Uświadomiła sobie, że po poprzedniej uczelni chodziła, a w technikum była w stanie wejść po schodach. „Kiedy to się stało?”, pyta siebie w myślach.

Takie sytuacje przypominają o tym, jak ulotne bywa życie. Dlatego nie chce tracić go na rozmyślenia o tym, co przepadło. Dwa lata temu zrobiła uprawnienia nurkowe – podziwiała już rafy w Chorwacji, Egipcie i Indonezji.

Czasami myśli, że gdyby nie ograniczenia, nie podejmowałyby tylu działań. Wie, że kiedyś może się to skończyć, dlatego wykorzystuje wszystkie szanse i możliwości, które dostrzega. Pracuje także nad tym, aby zabezpieczyć swoją przyszłość. Ukończyła studia inżynierskie, jednak ze względu na fizyczne ograniczenia nie podjęła pracy w zawodzie. Początkowo trudniła się analizowaniem zasobów internetowych, robiąc to zdalnie. Po głębszym przemyśleniu swoich możliwości i pasji oraz uwzględnieniu faktu, że choroba postępuje, postanowiła rozpocząć kolejny kierunek studiów: psychologię. Wzięła też udział w konkursie Miss Polski na Wózku, podczas którego wygrała dziennikarski staż w ogólnopolskim magazynie „Integracja”. Odkryła w sobie talent i pasję do tworzenia

i pisanie. Przeprowadziła się z małego miasta do Warszawy. Pracuje jako dziennikarka, jest studentką drugiego roku studiów zaocznych. Czas, który jej pozostaje, dzieli na niezbędną rehabilitację, pasje i spotkania z bliskimi. Tym, co najbardziej docenia w życiu, są ludzie, których w nim spotyka. Bez nich nic nie byłoby możliwe. Bez nich wszystko, co robi, nie miałyby żadnego sensu.

Kiedyś gryzła się tym, że to ją dotknęła choroba. Dziś podchodzi do tego inaczej – wszystko zależy od tego, co w naszych myślach jest akceptowalne i co jest normą. Według Julity odrzucenie schematów i konwenansów to sposób na poradzenie sobie z przeciwnościami. Można uważać, że wózek to koniec świata, ale też, że jedna ze składowych, a nie wyznacznik życia.

## Jak więc żyć?

Jedno, co z pewnością łączy tę trójkę, to dostrzeganie możliwości, bez względu na warunki. Jak mówi Adam, nie ma znaczenia, czy ktoś przez szlaban przeskoczy, czy pod nim przejedzie, ważne jest, by pozbyć się szlabanu w głowie. Jeśli coś jest możliwe do osiągnięcia, należy to robić.

Taką filozofię wyznaje też Julita, która uważa, że należy skupiać się na tym, na co mamy realny wpływ. Roztrząsanie spraw, gdy nie mamy mocy sprawczej, nie ma sensu. Potwierdza to też Rafał. Wielokrotnie zaznacza, że na wózku można żyć tak, jakby go nie było, a nie wypierać się i udawać, że go nie ma. Chodzi bardziej o to, że życie można zorganizować w taki sposób, aby wózek nie był barierą, która unie-

możliwi realizację planów czy marzeń. Te historie pokazały, jak ważne jest wsparcie bliskich i to, jaką pomoc otrzymamy w najtrudniejszych momentach życia. Okazuje się bowiem, że czasem wystarczy jedna wskazówka – że można, da się, jest szansa – aby powstał impuls do działania, które pozwoli przeorganizować życie, aby nadal było satysfakcjonujące i dawało radość.

W dalszej części poradnika są informacje, które mogą być inspiracją do wprowadzenia pozytywnych zmian w życiu. Należy pamiętać, że każdy uraz czy choroba ma indywidualny przebieg. To samo schorzenie może mieć różne nasilenie i nieść inne skutki, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

## Najczęstsze schorzenia wymagające korzystania z wózka

Urazy trwałe	Choroby neurodegeneracyjne
<p>■ <b>Istniejące od początku życia:</b>  <b>Mózgowe porażenie dziecięce (MPD)</b>                      – na skutek uszkodzeń w mózgu powstają zaburzenia ruchowe (niedowładny, porażenia, ruchy mimowolne i nieskoordynowane), mogą wystąpić zaburzenia w rozwoju umysłowym, mowy i zachowania oraz epilepsja.</p> <p><b>Przepuklina oponowo-rdzeniowa</b>                      – wadliwie zbudowany rdzeń i jego opony wypuklają się na zewnątrz w postaci worka przez ubytek kostny łuków kręgowych. Wada powoduje neurogenne zaburzenia funkcji narządów miednicy małej i kończyn dolnych, występuje brak czucia i niedowładny mięśni kończyn.</p> <p><b>Łamliwość kości</b> – choroba uwarunkowana genetycznie, polegająca na zaburzeniach w prawidłowej budowie kolagenu, prowadzi do nadmiernej kruchości kości i złamań.</p> <p>■ <b>Powstałe w wyniku wypadków:</b>  <b>Uraz rdzenia kręgowego (URK)</b>                      – najczęściej powstaje na skutek skoków do wody, wypadków komunikacyjnych, upadków z wysokości. Uszkodzenie kręgow szyjnych skutkuje porażeniem wszystkich mięśni kończyn górnych, tułowia i kończyn dolnych (tetraplegia). Przerwanie rdzenia w odcinku piersiowym lub lędźwiowym powoduje porażenie kończyn dolnych, częściowo tułowia, pęcherza i odbytu (paraplegia).</p> <p><b>Amputacja jednej nogi lub obu</b> – pojawia się wskutek niedokrwienia z martwicą, głębokich oparzeń i odmrożeń, urazów. Wózka używa się w czasie dobierania protezy i nauki chodzenia na niej.</p>	<p><b>Stwardnienie rozsiane (SM)</b>                      – choroba ośrodkowego układu nerwowego, która objawia się uszkodzeniem tkanki nerwowej, czego skutkiem może być niedowład kończyn, zaburzenia widzenia, czucia, równowagi i koordynacji ruchów. SM najczęściej ma przebieg seryjny, z okresami zaostrzeń i poprawy.</p> <p><b>Rdzeniowy zanik mięśni (SMA)</b>                      – schorzenie nerwowo-mięśniowe przejawiające się degeneracją komórek nerwowych rdzenia kręgowego, wskutek czego następuje stopniowe osłabienie mięśni szkieletowych.</p> <p><b>Stwardnienie zanikowe boczne (ALS)</b> – stopniowe porażenie komórek nerwowych w mózgu, które są odpowiedzialne za funkcje ruchowe mięśni i poruszanie się.</p> <p><b>Dystrofia</b> – choroba genetyczna polegająca na nieprawidłowym budowaniu białka mięśni szkieletowych, skutkująca ogólnym osłabieniem wszystkich mięśni. W zależności od typu (Duchenne’a, obręczowa, twarzowo-łopatkowo-ramieniowa) może przebiegać w różnym tempie, ale zawsze ma charakter postępujący.</p> <p><b>Miastenia</b> – choroba charakteryzująca się szybkim zmęczeniem i osłabieniem mięśni szkieletowych.</p>

Źródło: I. Hausmanowa-Petrusewicz, *Klasyfikacja chorób nerwowo-mięśniowych* [w] *Choroby nerwowo-mięśniowe*, Warszawa 1999.



**Zrozumieć niepełnosprawność**

---





*Wsparcie merytoryczne: Katarzyna Bogacka, psycholog, kierownik Biura ds. Zdrowia i Osób z Niepełnosprawnością na Uniwersytecie SWPS w Warszawie*

Wszelkie ograniczenia obecne w życiu przez dłuższy czas wpływają negatywnie na samopoczucie i przekonanie o własnej wartości. Niepełnosprawność ruchowa jest jednym z czynników, które mogą wywoływać nadmierny stres, depresję i zaburzenia lękowe. Wiele osób poruszających się na wózkach

codziennie mierzy się z myślami: „Czy będą tam schody?“, „Kto mi pomoże?“, „Czy dam sobie radę?“. Towarzyszą im niepewność, bezradność, bezsilność, zależność od innych.

Ponadto ze względu na rodzaj schorzenia ludzie nim dotknięci przeżywają różne dylematy.

<b>Urazy trwałe (powstałe w wyniku nieszczęśliwego wypadku)</b>	<b>Schorzenia neurodegeneracyjne</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ niemożność robienia tego, co dotychczas,</li> <li>■ trudność w zaakceptowaniu nowej sytuacji życiowej,</li> <li>■ konieczność drastycznej zmiany dotychczasowych nawyków i przyzwyczajzeń,</li> <li>■ zagrożenie utratą znajomych, przyjaciół, a nawet rozpadem związków.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ adaptacja do zmieniającej się fizyczności, motoryki na skutek postępującej choroby,</li> <li>■ brak wiedzy o przebiegu choroby – trudności w planowaniu przyszłości,</li> <li>■ konfrontacja ze śmiercią.</li> </ul>

## Sposób postrzegania niepełnosprawności

Trudne doświadczenia można postrzegać na dwa sposoby:

- jako zagrożenie i krzywdę – dystansować się; zachowywać tak, jakby nic się nie stało; czekać, aż problem zniknie lub się rozwiąże; obwiniać się; ukrywać powagę sytuacji;
- jako wyzwanie – obstawać przy swoim i walczyć o to, co chce się osiągnąć; tworzyć plan działania i go realizować;

poszukiwać wsparcia; mówić o swoich problemach komuś, kto może pomóc; próbować przewartościować życie; dostrzegać możliwości wyciągnięcia korzyści z sytuacji.

To, jaki sposób postrzegania niepełnosprawności wybierzesz, zależy wyłącznie od Ciebie. Z trudnych doświadczeń można wynieść wiedzę i siłę. Świadomość przewyciężenia problemów daje pewność siebie, która inspirowa do ra-

dzenia sobie z wyzwaniami. Jeśli jednak nie można wziąć się z życiem za bary, warto poszukać pomocy profesjonalisty. Do psychologa nie jest wymagane skierowanie. Niektóre prywatne poradnie i gabinety mają podpisane umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ) i przyjmują pacjentów w ramach ubezpieczenia. Można też udać się do Poradni Zdrowia Psychicznego. Informacje o najbliższej poradni można uzyskać u lekarza pierwszego kontaktu lub w NFZ. Warto pamiętać o pozytywnej czy wręcz terapeutycznej roli pracy w życiu każdego człowieka.



## Częste pytania

■ **Dlaczego niektóre osoby radzą sobie lepiej niż inne, pomimo podobnych ograniczeń związanych z niepełnosprawnością?**

Zależy to od temperamentu i tego, jak kształtowała się osobowość. W jakim dorastało się środowisku, jak rodzice uczyli radzić sobie z trudami dnia codziennego. Mamy różną wiedzę i poglądy na świat, w indywidualny sposób podchodzimy do rozwiązywania problemów. Nie można pominąć też wsparcia, jakie otrzymuje się od otoczenia, w którym się żyje (szkoły, pracy, znajomych).

■ **Czasami wydaje mi się, że mogę wszystko i jestem zadowolony ze swojego życia. Innym razem nie mam ochoty wstawać z łóżka. Czy to normalne?**

To normalne, że każdy miewa lepsze i gorsze dni. Ważne jest, aby znaleźć ochotę i motywację do działania. Jeśli nie wiemy, co zrobić, aby było

– *Osoby z niepełnosprawnością powinny pracować, gdyż praca pozytywnie wpływa na dobrostan fizyczny i zdrowie psychiczne. Oprócz zaspokojenia potrzeb ekonomicznych, co pozwala na usamodzielnienie się, praca zaspokaja potrzeby społeczne i psychiczne: kontaktu z innymi, samorealizacji oraz rozwoju. Daje też poczucie kontroli nad życiem. Zwiększa aspiracje, powoduje wzrost jakości życia oraz przeciwdziała izolacji i wykluczeniu społecznemu osób z niepełnosprawnością*

– mówi psycholog Katarzyna Bogacka.

lepiej, warto z kimś porozmawiać. Nie musi być to od razu psycholog, ale na przykład zaufana osoba, z której zdaniem się liczymy. Przede wszystkim należy obiektywnie zastanowić się nad swoją niepełnosprawnością, na co ma się wpływ w życiu, a na co nie. I skupić się na tym, co zależy od nas, aby zrealizować swoje cele.

■ **Czy każda osoba z niepełnosprawnością powinna korzystać ze wsparcia psychologa?**

Oczywiście nie ma obowiązku korzystania z porad psychologicznych. Osoby z niepełnosprawnością – tak jak wszystkie inne – mogą doskonale funkcjonować pomimo ograniczeń fizycznych. Na pewno wizyta u psychologa i rozmowa z nim nie zaszkodzi, a być może pokaże, że jest coś, nad czym warto popracować, albo skieruje w taką stronę, o której się wcześniej nie myślało.



**Podjęcie pracy – za i przeciw**

---



*Wsparcie merytoryczne: adwokat Grzegorz Jaroszczyk, specjalizuje się w zakresie prawa pracy i praw osób niepełnosprawnych*

Praca jest jedną z najważniejszych sfer życia człowieka i dlatego każdy powinien mieć możliwość jej podjęcia. Zatrudnienie wiąże się jednak zarówno z korzyściami, jak i wyrzeczeniami.

Poruszając się na wózku, należy pamiętać o pozytywnych skutkach zatrudnienia, ale też o tym, że wymaga ono niekiedy niemało wysiłku i zaangażowania.

Korzyści z podjęcia pracy	Wyzwania związane z podjęciem zatrudnienia
<ul style="list-style-type: none"><li>■ poczucie spełnienia („robię coś pożytecznego, potrzebnego”),</li><li>■ poczucie sprawczości („mogę mieć wpływ na to, co się dzieje”),</li><li>■ kontakty z innymi ludźmi,</li><li>■ niezależność,</li><li>■ okazja do rozwoju osobistego, podróżowania,</li><li>■ satysfakcja,</li><li>■ pieniądze.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ wymóg systematyczności i odpowiedzialności,</li><li>■ działanie pod presją czasu,</li><li>■ konfrontowanie się z otoczeniem,</li><li>■ pokonywanie barier (związanych głównie z dojazdem).</li></ul>

## Wsparcie zatrudnionych

Jest wiele form wsparcia, z których mogą skorzystać osoby z niepełnosprawnością podejmujące zatrudnienie. Rodzaj uprawnień zależy od formy zatrudnienia.

### UMOWA O PRACĘ

#### ■ Krótszy czas pracy

Czas pracy osoby z niepełnosprawnością, w przypadku pełnowymiarowego etatu, nie może przekraczać 8 godzin na dobę i 40 godzin tygodniowo. Osoby posiadające orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełno-

sprawności mogą pracować do 7 godzin na dobę i 35 godzin tygodniowo.

Przepisów tych nie stosuje się wobec osób zatrudnionych przy pilnowaniu oraz gdy na wniosek osoby zatrudnionej lekarz przeprowadzający badania profilaktyczne lub (w razie jego braku) lekarz sprawujący opiekę nad tą osobą wyrazi na to zgodę.



Skrócony czas pracy nie może wpływać na wysokość wynagrodzenia.

### ■ Dodatkowa przerwa w pracy

Osoba z niepełnosprawnością ma prawo do dodatkowej przerwy (15 minut), przeznaczonej na gimnastykę usprawniającą lub wypoczynek. Łącznie przysługuje jej więc 30 minut przerwy (drugie 15 minut wynika z Kodeksu pracy, jeśli dobowy wymiar czasu pracy wynosi co najmniej 6 godzin).

### ■ Dodatkowy urlop wypoczynkowy

Osoby mające orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności mają prawo do dodatkowego urlopu wypoczynkowego w wymiarze 10 dni roboczych w roku kalendarzowym (przysługuje, gdy minie rok od podjęcia pracy po uzyskaniu orzeczenia o stopniu niepełnosprawności). Łącznie można skorzystać z 30 dni urlopu lub 36 – jeżeli staż wynosi co najmniej 10 lat.

### ■ Zwolnienie od pracy z zachowaniem wynagrodzenia

Osobie z orzeczonym znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności przysługuje prawo do zwolnienia od pracy z zachowaniem prawa do wynagrodzenia:

- w wymiarze do 21 dni roboczych w celu uczestniczenia w turnusie rehabilitacyjnym, jednak nie częściej niż raz w roku,
- w celu wykonania badań specjalistycznych, zabiegów leczniczych lub usprawniających, a także w celu uzyskania zaopatrzenia ortopedycznego lub jego naprawy, jeżeli czynności te nie mogą być wykonane poza godzinami pracy.

Pracodawca może żądać udokumentowania badań, zabiegów albo napraw.

Na określone korzyści i ułatwienia może także liczyć pracodawca zatrudniający osoby z niepełnosprawnością.

### ■ Dofinansowanie do wynagrodzenia (otwarty i chroniony rynek pracy)


Pracodawca zatrudniający osobę z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym lub znacznym może otrzymać dofinansowanie do wynagrodzenia takiego pracownika, finansowane z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).


### ■ Fundusze na dostosowanie miejsca pracy

PFRON może także zapewnić pracodawcom zwrot kosztów przystosowania tworzonych lub istniejących stanowisk pracy do potrzeb osób z niepełnosprawnością, a także wyposażenia stanowiska pracy w odpowiednie narzędzia.

### ■ Dofinansowanie pracy asystenta

Pracodawca może starać się o zrefundowanie kosztów zatrudnienia asystenta, który wspierałby pracownika z niepełnosprawnością w pracy w zakresie czynności ułatwiających komunikowanie się z otoczeniem, a także czynności niemożliwych lub trudnych do samodzielnego wykonania przez pracownika z niepełnosprawnością.

 Wszelkie czynności związane z wnioskowaniem o otrzymanie dofinansowania wynagrodzenia, przystosowania miejsca pracy leżą po stronie pracodawcy! Więcej informacji o dofinansowaniach na [www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl).

 Zarobki osób z niepełnosprawnością nie powinny różnić się



od zarobków pracowników pełnosprawnych wykonujących taką samą pracę, zatrudnianych na takich samych stanowiskach i mających podobne kwalifikacje. Gwarantuje to Kodeks pracy.

## **UMOWA O DZIEŁO, ZLECENIA, AGENCYJNA**

W przypadku umów o dzieło, zlecenia czy agencyjnych zatrudnionemu nie przysługują takie prawa jak przy umowie o pracę. Warto jednak zwrócić uwagę, że te formy zatrudnienia gwarantują bardziej elastyczny czas pracy, dają możliwość wykonywania części obowiązków zdalnie i większą swobodę w ustalaniu planu dnia („mogę popracować rano, udać się na rehabilitację i do obowiązków zawodowych wrócić jeszcze po południu”). W zależności od kondycji fizycznej i samopoczucia w niektórych miesiącach można podejmować więcej obowiązków niż w innych.

## **DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA**

### **■ Dotacje**

Osoby z niepełnosprawnością mają możliwość otrzymania dotacji na podjęcie działalności gospodarczej, rolniczej albo na wniesienie wkładu do spółdzielni socjalnej. Wysokość dotacji to nie więcej niż 15-krotność przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia (ponad 60 tys. zł).

Jednorazowe środki na podjęcie działalności gospodarczej może otrzymać osoba zarejestrowana w urzędzie pracy jako bezrobotna albo poszukująca pracy niepozostająca w zatrudnieniu (więcej informacji w urzędzie pracy właściwym dla miejsca zamieszkania).

### **■ Dofinansowanie do kredytu**

Dla osób z orzeczoną stopniem niepełnosprawności, które już prowadzą działalność gospodarczą, przewidziano także możliwość dofinansowania kredytu bankowego zaciągniętego na kontynuowanie działalności gospodarczej do wysokości 50% oprocentowania. Wniosek składa się do starosty właściwego ze względu na miejsce prowadzenia działalności gospodarczej.

### **■ Refundacja składek na ubezpieczenia społeczne**

Posiadając orzeczenie o niepełnosprawności i prowadząc działalność gospodarczą, można wnioskować o refundację składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe ze środków PFRON. Kwota refundacji uzależniona jest od stopnia niepełnosprawności (szczegółowe informacje są na [www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)).

## **INNE FORMY WSPARCIA (dla osób, które były zatrudnione przed pojawieniem się niepełnosprawności)**

### **■ Renta szkoleniowa**

Celem renty szkoleniowej jest przekwalifikowanie osoby, która z powodu niepełnosprawności nie może wykonywać dotychczasowego zawodu. Renta szkoleniowa ma pomóc w powrocie na rynek pracy. Przyznawana jest osobie, która spełnia warunki do otrzymania renty z tytułu niezdolności do pracy oraz wobec której istnieje celowość przekwalifikowania zawodowego ze względu na niezdolność do pracy w dotychczasowym zawodzie. Świadczenie można pobierać maksymalnie przez 3 lata.

### ■ Program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej prowadzonej przez ZUS

Celem programu jest przywrócenie zdolności do pracy osobom, które w następstwie choroby, urazu lub wypadku są zagrożone długotrwałą niezdolnością do pracy, ale rękują odzyskanie tej zdolności.

Potrzebę rehabilitacji orzeka lekarz orzecznik ZUS. Orzeczenie może być wydane:

- podczas kontroli prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy,
- przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego,
- podczas orzekania o niezdolności do pracy dla celów rentowych.

Na potrzebę rehabilitacji może również wskazać lekarz prowadzący leczenie.

Rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej prowadzona jest w systemie stacjonarnym albo ambulatoryjnym. ZUS ponosi całkowity koszt rehabilitacji leczniczej, łącznie z kosztami zakwaterowania i wyżywienia oraz dojazdu na miejsce rehabilitacji i z powrotem (do wysokości ceny biletu najtańszego środka komunikacji publicznej).

### ■ Łączenie wynagrodzenia z innymi świadczeniami

Mając przyznane prawo do renty, można pracować. Jednak renta zostanie zmniejszona albo zawieszona po przekroczeniu tzw. progu zarobkowego. Jest on ustalany na podstawie przeciętnego wynagrodzenia na dany kwartał.

Zasady zmniejszania i zawieszania rent zależą od ich rodzaju.

### *Renta z tytułu niezdolności do pracy*

- Zmniejszenie świadczenia – jeśli przychody przekroczą 70% przeciętnego wynagrodzenia, ale będą niższe niż 130% przeciętnego wynagrodzenia – świadczenie ulegnie zmniejszeniu o kwotę przekroczenia. Zmniejszenie świadczenia nie może przekraczać tzw. maksymalnej kwoty zmniejszenia (można ją znaleźć na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl)).
- Zawieszenie świadczenia – jeżeli przychody przekroczą 130% przeciętnego wynagrodzenia.



Na zawieszenie albo zmniejszenie renty wpływa przychód z działalności podlegającej obowiązkowi ubezpieczeń społecznych, np. z umowy o pracę albo prowadzenia działalności gospodarczej.

### *Renta socjalna*

- Zawieszenie świadczenia następuje, jeśli przychody przekroczą 70% przeciętnego wynagrodzenia.
- Nie stosuje się zmniejszania renty socjalnej, czyli jeżeli przychód przekroczy wspomniany wyżej próg choćby o 1 zł, to zawieszona zostanie pełna kwota renty.



Progi zarobkowe zmieniają się co kwartał. Aktualnie obowiązujące można sprawdzić na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl) lub za pośrednictwem Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS (22 560 16 00) bądź w oddziałach Zakładu.

## Ćwiczenie do samodzielnego wykonania

Zastanów się, jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś zaczął/zaczęła pracować?

Weź kartkę i długopis. Podziel kartkę na pół. Z jednej strony wypisz pozytywne aspekty, które wyniknęłyby z podjęcia pracy (np. kontakty z ludźmi, większe dochody, realizacja marzenia o...). Na drugiej połowie kartki wypisz, z czego musiałbyś/musiabyś zrezygnować w razie podjęcia pracy (np. mniej czasu na hobby, rzadsze spotkania ze znajomymi). Zapisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy.

Następnie zamknij oczy i wyobraź sobie, jak wyglądałby Twój dzień po podjęciu zatrudnienia. Szczerze odpowiedz na następujące pytania:

- Jak się czuję, mając pracę?
- Co myślą o tym moi bliscy?
- Jak postrzegają mnie moi znajomi i otoczenie?
- Na co przeznaczę swoje wynagrodzenie?



### Częste pytania

■ **Mam orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy. Czy mogę pracować?**

Mając orzeczenie o całkowitej albo częściowej niezdolności do pracy, można podjąć pracę. Nie tylko w zakładach pracy chronionej, ale też na otwartym rynku pracy.

■ **Boję się, że gdy zacznę pracować, to stracę rentę. Czy może się tak stać?**

Osiągnięcie przychodów może wiązać się z koniecznością obniżenia bądź zawieszenia renty z tytułu niezdolności do pracy. Dzieje się tak w przypadku, kiedy przychody przekroczą określony przepisami próg zarobkowy (aktualną wysokość tego progu można sprawdzić na stronie

[www.zus.pl](http://www.zus.pl)). Zawieszenie renty nie oznacza jednak jej utraty. W przypadku otrzymania niższego przychodu albo utraty pracy wypłata może być wznowiona. Nie jest w tym celu potrzebne ponowne orzekanie o niezdolności do pracy. Wystarczy złożyć wniosek do ZUS o wznowienie wypłaty świadczenia.

■ **Czy jako osoba z niepełnosprawnością dam radę pracować przez pięć dni w tygodniu?**

Jeżeli nie czujesz się na siłach, aby pracować pięć dni w tygodniu, to na początek możesz podjąć pracę w niepełnym wymiarze godzin, np. na pół etatu. Pomoże Ci to ocenić własne możliwości i stworzy warunki adaptacji do nowej sytuacji, jaką jest podjęcie zatrudnienia.



**Jak znaleźć pracę?**

---



*Wsparcie merytoryczne:  
Łukasz Bednarski, doradca zawodowy  
w Centrum Integracja w Warszawie*

Niepełnosprawność nie wyklucza znalezienia odpowiedniej pracy. Tym, na co pracodawcy zwracają największą uwagę, są odpowiednio doświadczenie, kwalifikacje i kompetencje. Trudności w znalezieniu pracy mogą wynikać także z miejsca zamieszkania bądź braku wiedzy o tym, jak w ogóle jej szukać.

## Najważniejsze zadanie

Najważniejsze to ocenić swoje kompetencje i kwalifikacje zawodowe. Pamiętaj, że pracodawcy nie szukają osoby z niepełnosprawnością, tylko człowieka z odpowiednimi umiejętnościami.

Należy skupić się głównie na tym, co ma się do zaoferowania pracodawcy i czy zakres obowiązków jest zgodny z tym, co potrafimy i chcemy robić. W każdej pracy są zadania, które będzie się wykonywać mniej chętnie od pozostałych. Nie można jednak dopuścić do tego, że będą one dominujące, gdyż wtedy praca stanie się jedynie niepożądaną, stresującą powinnością.

Dobrze jest szukać pracy związanej z wykształceniem, zainteresowaniami oraz pasjami. Ja zawsze zadaję ludziom dwa pytania: „Jaka jest twoja wymarzona praca?” i „Jakie masz zainteresowania?”.

Warto przełożyć swoje zainteresowania na pracę, ale oczywiście należy podeprzeć je kompetencjami.

Trzeba pomyśleć o sobie pod kątem konkretnej oferty. Wypisać sobie: co mam, a czego mi brakuje, aby zdobyć daną pracę. Następnie należy ustalić, co trzeba zrobić, aby zdobyć potrzebne umiejętności. Może wystarczy odbyć jakieś kursy albo szkolenia (nierzadko bezpłatne). A może poszukać praktyk albo staży zawodowych – często płatnych.

Osoby, które nagle utraciły sprawność i nie mogą wykonywać dotychczasowego zawodu, powinny zastanowić się, jaki jeszcze mają potencjał, co innego mogą w życiu robić. Należy zbadać rynek pracy, sprawdzić, jakie są najczęstsze oferty, a następnie pomyśleć: „Gdzie będę pasować i jakie muszę zdobyć kwalifikacje?”.

Jeżeli nie wiesz, co robić i jaką wybrać ścieżkę kariery, to zostań na przykład wolontariuszem – oprócz doświadczenia wolontariat przyniesie doskonałe okazje do nawiązywania kontaktów i szukania możliwości dalszego rozwoju. Działając w jakiejś organizacji, nierzadko można w niej zostać zatrudnionym jako pracownik.



### WARTO WIEDZIEĆ

W określeniu przyszłości zawodowej pomoże trener pracy albo coach. Jeśli potrzebujesz pomocy w przygotowaniu się do pracy, przeszukiwaniu ofert i wsparcia



podczas procesu rekrutacyjnego, wybierz się do trenera pracy lub doradcy zawodowego. Kiedy nie wiesz, na co się zdecydować, co jest dla ciebie najważniejsze, skorzystaj z sesji coachingowej. Wiele organizacji pozarządowych oferuje bezpłatne konsultacje z trenerem pracy lub coachem (zob. Przydatne adresy, s. 37).

## Gdzie szukać ofert?

- Biura pośrednictwa pracy – może to być powiatowy urząd pracy (zdarza się, że są oferty dla osób z niepełnosprawnością) lub agencje pracy tymczasowej.
- Organizacje pozarządowe – wiele z nich realizuje programy wsparcia dla osób z niepełnosprawnością, pomaga w znalezieniu zatrudnienia (począwszy od określenia predyspozycji zawodowych, poprzez wsparcie psychologiczne, po praktyki i podjęcie pracy).
- Zakłady pracy chronionej – zatrudniają osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności.
- Znajomi – nie zapominaj o znaczeniu ludzi w najbliższym otoczeniu. Warto mówić, że szukasz pracy, chwalić się tym, co umiesz, powtarzać, że chcesz pracować.
- Internet – możesz stworzyć swój profil kandydata do pracy, zamieszczając CV na portalach rekrutacyjnych (np. na skierowanym do osób z niepełnosprawnością [sprawniwrpracy.com](http://sprawniwrpracy.com)). Możesz też

przeglądać oferty na stronach internetowych z ogłoszeniami Dam pracę/Szukam pracy oraz portale społecznościowe, typu: GoldenLine i LinkedIn.

- Targi pracy – znajdziesz tam nie tylko oferty pracy, ale także dowiesz się o trendach na rynku.

## Otwarty czy chroniony rynek pracy?

Warto szukać pracy na otwartym rynku pracy, zgodnie ze swoim wykształceniem i doświadczeniem zawodowym.

Nie warto poszukiwać ofert tylko dla osób z niepełnosprawnością. Istnieją bowiem firmy, które są nastawione jedynie na łatwy zysk i często wykorzystują to, że zatrudniają osoby z niepełnosprawnością. Proponują im dużo niższe stawki i wynagrodzenie, nie oferują awansu ani podwyżki. Otwarty rynek umożliwi rozwój.

Nie należy bać się otwartego rynku pracy, gdyż coraz więcej pracodawców zdaje sobie sprawę, że osoba z niepełnosprawnością w porównaniu do pełnosprawnego pracownika bardziej szanuje pracę, gdyż jest jej trudniej ją znaleźć. Nie jest też zwykle mobilna na rynku pracy, co powoduje większe przywiązanie do firmy.

Pracodawcy coraz częściej widzą osoby z niepełnosprawnością w swoich firmach, bo wpisują się takimi decyzjami w trend biznesowy, tzw. zarządzanie różnorodnością.

Doradca zawodowy podczas spotkań i rozmów pomaga określić predyspozycje zawodowe, skierować kandydata do pracy na odpowiednie dla niego kursy czy szkolenia i wytyczyć mu indywidualną ścieżkę kariery.



## Atrakcyjny pracownik

Różnorodność w firmie to jedna z aktualnych strategii zwiększania wydajności zespołu. Możesz nawet nie zdawać sobie sprawy, jak wiele wniesiesz do firmy, w której Cię zatrudnią! Niepełnosprawność nie jest tam przeszkodą, lecz cechą pożądaną!

- Pracodawcy mówią, że dobrze, gdy w zespole jest osoba z niepełnosprawnością. Wpływa to pozytywnie na innych pracowników – mniej zwracają uwagę na swoje ograniczenia, bo jeśli ona może pracować, to oni tym bardziej.
- Załoga w firmie staje się bardziej empatyczna, ludzie zaczynają inaczej na siebie patrzeć, pomagają sobie, nie skupiają się jedynie na swojej pracy, lecz pracują bardziej zespołowo.

■ Pracodawca poprzez zatrudnienie osoby z niepełnosprawnością obniża wysokość wpłaty do PFRON. Ponadto otrzymuje dofinansowanie do przystosowania stanowiska pracy oraz do wynagrodzenia pracownika z orzeczeniem o niepełnosprawności.

■ Niepełnosprawność może być źródłem wiedzy i doświadczenia, które udaje się wykorzystywać podczas wykonywania obowiązków zawodowych. Pozwala działać w branżach związanych z niepełnosprawnością (np. sprzedaż sprzętu rehabilitacyjnego).


Wielu pracodawców jest otwartych na współpracę z osobami z niepełnosprawnością i chętnych do wprowadzania zmian i udogodnień dla nich w swoich firmach.

## Kiedy i jak mówić o niepełnosprawności

Pracodawca nie ma prawa wprost pytać o niepełnosprawność, ale już w ogłoszeniu może zamieścić informację, że chętnie przyjmie do pracy osoby z niepełnosprawnością. Natomiast sami zainteresowani powinni umieć mówić o swoich schorzeniach i ograniczeniach. Wprawdzie nie ma takiego obowiązku, lecz informacja na ten temat zwykle upraszcza dalszą współpracę.

W razie zatrudnienia łatwiej będzie egzekwować swoje prawa, a wśród nich np. krótszy czas pracy czy zwolnienie na wyjazd rehabilitacyjny.

Pracodawca w żadnym wypadku nie powinien dyskryminować osoby z powodu jej niepełnosprawności ani na etapie rekrutacji, ani w pracy.

 Jedną z podstawowych zasad prawa pracy jest zakaz dyskryminacji z jakiegokolwiek przyczyny, w tym oczywiście z powodu niepełnosprawności.

Z art. 11<sup>3</sup> Kodeksu pracy wynika:

„Jakakolwiek dyskryminacja w zatrudnieniu, bezpośrednia lub pośrednia, w szczególności ze względu na płeć, wiek, niepełnosprawność, rasę, religię, narodowość, przekonania polityczne, przynależność związkową, pochodzenie etniczne, wyznanie, orientację seksualną, a także ze względu na zatrudnienie na czas określony lub nieokreślony albo w pełnym lub w niepełnym wymiarze czasu pracy – jest niedopuszczalna”.

## Jak aplikować o pracę?

Na stworzenie swojego życiorysu warto poświęcić więcej niż kwadrans, gdyż od jego jakości i treści zależy, czy pracodawca będzie zainteresowany kandydaturą. Dobre CV to takie, które jest napisane pod konkretną ofertę pracy, czyli „skrojone na miarę”.

## CV – złote zasady

- Warto umieścić na pierwszym miejscu lub wytłuszczyć te informacje, które najbardziej odpowiadają wymogom określonym w konkretnej ofercie.
- Nie kłam – może to być zweryfikowane i odpadniesz na starcie rekrutacji.
- Nie umniejszaj swoich umiejętności – jeżeli nie wiesz, czy Twoja znajomość języka obcego jest na niskim, czy na średnim poziomie, napisz, że na średnim.
- Rekruterzy wybierają tylko CV ze zdjęciami, zatem załącz korzystną fotografię. Nie musi to być zdjęcie paszportowe, ale w żadnym wypadku nie dołączaj zdjęcia z wakacji czy meczu.
- Dopasuj treść do oferty – w aplikacji na programistę niekoniecznie musisz wspominać o pasji podróżowania, która jednak bardzo się przyda, jeśli starasz się o pracę fotografa.
- Pisz zwięźle i czytelnie – więcej nie oznacza lepiej.

## Rozmowa kwalifikacyjna

---


Rekrutacje często wygrywają osoby, które mają niższe kwalifikacje, ale podczas rozmowy o pracę zaprezentowały się lepiej niż inni kandydaci.

Co pomoże Ci rozłożyć rywali na łapanki?

- Dowiedz się, jaki styl ubierania (dress code) panuje w danej firmie. Jeśli na przykład zajmuje się ona projektowaniem gier komputerowych, a jej pracownicy chodzą w trampkach i noszą luźne swetry, to nie zakładaj garnituru i krawata, bo będzie to źle wyglądać.
- Przede wszystkim postaw na schludność – czyste ubrania i buty, umyte włosy, zadbane paznokcie i delikatny makijaż (w przypadku kobiet rzecz jasna) świadczą o tym, że dbasz o siebie. Jeśli troszczysz się o wizerunek, to prawdopodobnie o inne aspekty swojego życia również, w tym o jakość wykonywanej pracy.
- Zadbaj o odpowiednią mowę ciała – kontroluj postawę (jeśli możesz), nie zastanawiaj ust podczas mówienia, nie siedź zbyt swobodnie.
- Nie mów źle o swoich byłych pracodawcach – rekrutujący może uznać, że i o nim będziesz mówić źle. Może też stwierdzić, że nie umiesz brać odpowiedzialności za siebie.
- Naucz się mówić o porażkach, aby brzmiały jak sukcesy – wszelkie niepowodzenia uczą nas czegoś nowego. Mówiąc o porażkach, skup się na tym, czego się

nauczyłeś, zamiast mówić, co było nie tak.

- Powiedz o swoich pasjach, przekuj je na atuty – opowiadając o zainteresowaniach, pokaż, jak bardzo potrafisz angażować się w coś, na czym Ci zależy.
- Bądź szczery – prawdziwe słowa są bardziej wiarygodne niż wyuczone formułki. Jeśli się stresujesz, wyznaj to. Powiedz, dlaczego zależy Ci na tej pracy. Pamiętaj, że po drugiej stronie też siedzi człowiek.
- Nie bój się mówić o pieniądzach – powiedz o swoich oczekiwaniach! Możesz poinformować, że na przykład w okresie próbnym przyjmiesz propozycję pracodawcy, ale później, jeżeli się sprawdzisz, chcesz wspólnie ustalić poziom wynagrodzenia. Podkreślisz w ten sposób, że znasz swoją wartość.
- Na koniec – możesz poprosić o przesłanie informacji zwrotnej, niezależnie od wyniku rozmowy.

 Warto zapoznać się z ofertami na rynku, podobnymi do tej, która Cię interesuje. Poznanie wymagań i ewentualne doszkolenie się zawsze będą dodatkowymi atutami.

## Warunki zatrudnienia

---

Rozważ zawarcie zaproponowanej Ci umowy zlecenia czy o dzieło. Jeżeli sprawdzisz się podczas jej wykonywania, to jest szansa, że zostaniesz zatrudniony na umowę o pracę, tym bardziej że Twój pracodawca też na tym


skorzysta, gdyż otrzyma dofinansowanie do Twojego wynagrodzenia. Jeśli nie dostaniesz takiej propozycji, to nic nie tracisz, a zdobędziesz doświadczenie.

## Praca zdalna

Wydawać by się mogło, że taki rodzaj pracy jest idealnym rozwiązaniem dla osób poruszających się na wózku. Należy jednak wiedzieć, że praca ta wymaga dużego samozaparcia i samokontroli. Pomimo wykonywania obowiązków w domu trzeba wstawać i ubierać się, żeby nie siedzieć pół dnia w kapciach i szlafroku.

Taka praca ma atuty, bo nie trzeba wychodzić z domu, tracić czasu na dojazdy, wydawać pieniądze na lepsze ubrania, kolejne opony do wózka, paliwo i tak dalej. Z drugiej jednak strony ma się mniej kontaktów z ludźmi i trzeba samemu motywować się do wykonywania obowiązków.

Praca zdalna może jednak polegać na pracy z ludźmi. Może to być np. dzwonienie do potencjalnych klientów i składanie im ofert. Czynność ta bywa bardzo monotonna. Istnieje ryzyko, że nie zawsze zostaniemy pozytywnie odebrani przez osoby, z którymi będziemy się kontaktować.


 Praca jako freelancer (na przykład grafik komputerowy czy redaktor) może okazać się świetnym rozwiązaniem dla osób poruszających się na wózkach. Kiedy połączymy ją z pasją, okaże się nie tylko pracą, ale też wpisze się w styl życia. Można wtedy pracować

w dowolnym miejscu w kraju czy na świecie.

## Własna działalność gospodarcza

Wsparcie na założenie firmy, jakie może otrzymać osoba z niepełnosprawnością, może być kuszące. Chodzi o dofinansowanie na rozpoczęcie działalności w wysokości około 60 tys. zł i możliwość refundacji składek na ubezpieczenia społeczne (emerytalne i rentowe). Zanim jednak podejmiesz taką decyzję, upewnij się, że posiadasz odpowiedni plan biznesowy, kontakty i rozeznanie w obszarze, w którym chcesz zarabiać.

Przed otwarciem własnej firmy warto wcześniej popracować jako pracownik lub zleceniobiorca. Dzięki temu można zdobyć nie tylko doświadczenie, ale i pewność, że własny biznes to najlepsze rozwiązanie. Będzie to również dobra okazja do nawiązania kontaktów i znajomości, które w przyszłości będzie można wykorzystać.


 Każda forma wykonywania pracy ma swoje wady i zalety. Jej wybór powinien zostać poprzedzony przemyśleniami: co cenimy sobie najbardziej – kontakt z ludźmi, stały rytm dnia czy może niezależność i elastyczność czasu pracy. Czasami jedyną motywacją do podjęcia pracy może być wysokość wynagrodzenia.



## Bariery architektoniczne w miejscu pracy

---

Niestety, osoba poruszająca się na wózku pewnych ograniczeń nie pokona. Miejsca pracy z barierami architektonicznymi są barierą dosłowną. Jednak zdarza się, że bariery nie są widoczne od razu, więc trzeba o nie dopytać i samemu sprawdzić. Na przykład gdy nie ma windy osobowej, warto ustalić, czy jest towarowa, którą można dostać się do biura. Lepiej spróbować, niż od razu się poddać.

 Pracodawcy szukają samodzielnych pracowników. Trzeba sprawdzić, czy będzie ktoś, kogo można poprosić o pomoc, chociażby przy sięganiu po dokumenty z wyższej półki. Jeżeli zostaniesz zatrudniony/zatrudniona na umowę o pracę, firma może uzyskać dofinansowanie z PFRON do wynagrodzenia asystenta, który będzie pomagał Ci w pracy (ale nie wyręczał w obowiązkach zawodowych).

## Ważna konfrontacja z ograniczeniami fizycznymi

---

Nawet zatrudnienie tylko na określony czas, które nie jest wymarzoną pracą, daje świadomość tego, ile potrzeba czasu, aby wstać, przygotować się, dojechać do firmy. Pozwala dowiedzieć się, czy następnego dnia jest się w stanie iść do pracy i wykonywać ją w pełnym wymiarze godzin.

Należy skonfrontować się ze swoimi ograniczeniami fizycznymi – wszystko

bowiem, co daje jakieś doświadczenie, przekuwa się na całościowe podejście do pracy.

## Działalność zarobkowa a renta

---

Z pewnością wizja zawieszenia świadczenia rentowego jest jedną z głównych przyczyn tego, że osoby z niepełnosprawnością nie podejmują aktywności zawodowej.

Rozpoczynając pracę, warto wiedzieć, jakie są zasady zawieszania renty – jakie przychody wykluczają jednoczesne pobieranie świadczenia z ZUS. Pracodawca powinien jednak przestrzegać zasad niedyskryminacji i nie zmniejszać wynagrodzenia ze względu na niepełnosprawność pracownika czy też po to, by nie zostały przekroczone limity zarobkowe dla rencistów.

Na początku działalności zarobkowej osoba z niepełnosprawnością może podjąć pracę na część etatu, z wynagrodzeniem, które nie spowoduje zawieszenia renty. Kiedy zdobędzie odpowiednie doświadczenie zawodowe, rozwinie umiejętności – krótko mówiąc, stanie się specjalistą w danej dziedzinie – może aplikować na stanowisko z atrakcyjną pensją, która pozwoli całkowicie zrezygnować z renty.

W przypadku utraty pracy bądź potrzeby rezygnacji z niej na jakiś czas – choćby w celu „naładowania akumulatorów” – rentę można przywrócić, składając do ZUS wniosek o wznowienie wypłaty świadczenia.



## Częste pytania

### ■ Czy moja niepełnosprawność może zniechęcić pracodawcę?

Pomimo, że Kodeks pracy zabrania dyskryminacji, niepełnosprawność może zostać odebrana stereotypowo. Istnieje zagrożenie, że osoba z niepełnosprawnością zostanie uznana za mniej wydajnego pracownika albo takiego, który większość czasu spędza na zwolnieniu lekarskim. Z tego powodu warto otwarcie mówić o swojej niepełnosprawności – to przede wszystkim od kandydata do pracy zależy, jakie wrażenie wywrze na pracodawcy.

### ■ Jaki jest najlepszy zawód dla osoby poruszającej się na wózku?

Najlepszy jest ten wyuczony i taki, który jest zgodny z osobowością. Osoby poruszające się na wózkach, tak samo jak inne, mają różne temperamy, predyspozycje i zainteresowania. Dlatego jedynie praca dopasowana do indywidualnych cech i możliwości da im satysfakcję i spełnienie.

### ■ Nie jestem do końca samodzielny. Kto mi pomoże w pracy?

Firma może uzyskać dofinansowanie z PFRON do wynagrodzenia asystenta. Będzie on pomagał pracownikowi z niepełnosprawnością w pracy, w zakresie czynności ułatwiających komunikowanie się z otoczeniem, a także czynności niemożliwych lub trudnych do samodzielnego wykonania na stanowisku pracy. Oczywiście idealnym rozwiązaniem jest znalezienie miejsca pracy, gdzie jest swoboda i możliwość poproszenia o wsparcie pracowników

firmy. Wszystko zależy od zakresu pomocy, jakiej się potrzebuje. W niektórych przypadkach najlepszym rozwiązaniem może okazać się praca zdalna, choć z kolei może być ona najmniej atrakcyjną formą zatrudnienia ze względu na brak kontaktu z ludźmi.

### ■ Mieszkam w małej miejscowości. Nie ma w niej pracy nawet dla osób bez niepełnosprawności. Co mogę zrobić?

W małych miejscowościach rzeczywiście jest mniej ofert pracy. Jeśli jednak ktoś porusza się na wózku, ale jest doskonałym księgowym, ma opanowaną obsługę specjalistycznych programów, to można zadać sobie pytanie, ilu jest takich ekspertów w jego miejscowości? Specjalizacja w jakiejś dziedzinie sprawia, że stajemy się atrakcyjnymi pracownikami. Dlatego należy wziąć pod uwagę poszukiwanie pracy w większym mieście, w pobliżu miejsca zamieszkania. Wymówką nie może być dojazd do pracy, bo w dużym mieście pracownicy, w tym również z niepełnosprawnością, pokonują nawet kilkanaście kilometrów, by dotrzeć do pracy. Na pewno wielką szansą jest zmiana miejsca zamieszkania i przeprowadzka do metropolii. Osobom, które nie są gotowe na taki krok lub nie mają ku temu warunków, pozostaje praca zdalna. Nie jest ona najbardziej pożądaną formą zatrudnienia, ale na pewno podreperuje budżet i pozwoli zdobyć cenne doświadczenie.



**Niskie lub nieodpowiednie  
wykształcenie**

---



*Wsparcie merytoryczne:  
Ewa Spychała-Kosmowska,  
psycholog, koordynator Centrum Integracja w Warszawie*

Nie zawsze podjęcie pracy jest możliwe od zaraz. Czasami sprawdza się metoda małych kroków – czyli najpierw zdobycie kwalifikacji, a później rozpoczęcie aktywności zawodowej.

**!** Osoby poruszające się na wózkach muszą włożyć dużo wysiłku i zaangażowania, aby zdobyć wiedzę i kwalifikacje. Na kursy lub zajęcia trzeba dojechać i często trwają one cały dzień, co wiąże się z brakiem możliwości odpoczynku i spędzeniem wielu godzin w jednej pozycji siedzącej. Zazwyczaj wymaga to także zaangażowania osób trzecich. Dlatego tak bardzo ważne jest określenie indywidualnej ścieżki rozwoju.


Trzeba się też zastanowić, czy niepełnosprawność pozwoli na wykonywanie konkretnego zawodu. Może się bowiem okazać, że ukończone studia lub szkolenia były zgodne z zainteresowaniami, ale niepełnosprawność nie pozwala na ich wykorzystanie i wykonywanie wymarzonej pracy.

Zarówno od osób z niepełnosprawnością, jak i bez niej oczekuje się jak najbardziej zawężonej specjalizacji.

Osoby z niepełnosprawnością mogą skorzystać z wielu bezpłatnych form podnoszenia kwalifikacji zawodowych.

## Informacje, kursy i szkolenia


- Punkty konsultacyjno-doradcze w powiatowych centrach pomocy rodzinie (PCPR) – dowiesz się, które formy wsparcia dla osób z niepełnosprawnością są dostępne w Twoim rejonie.
- Organizacje pozarządowe – fundacje oraz stowarzyszenia działające na rzecz osób z niepełnosprawnością (lub bezrobotnych) realizują projekty, które pomagają w zdobyciu kwalifikacji i kompetencji poprzez różnego rodzaju kursy, szkolenia, staże i praktyki.
- Urzędy pracy – są tam zarówno oferty dotyczące zatrudnienia, jak i kursów specjalistycznych.
- Szkoły i uczelnie – warto śledzić ich ofertę związaną także z rynkiem pracy.
- Kursy on-line – warto przeglądać portale, blogi branżowe, gdyż w internecie jest wiele bezpłatnych kursów i publikacji, które podnoszą i uaktualniają wiedzę.
- Darmowe webinary – coraz popularniejsza forma przekazywania wiedzy. Webinar to rodzaj lekcji/ wykładu transmitowanego na żywo przez internet. W trakcie transmisji odbiorcy mogą zadawać pytania.

 Jeśli będziesz dążyć do wykonywania pracy zgodnej ze swoimi zainteresowaniami i wyznawanymi wartościami, to przyjemnością będzie pogłębianie wiedzy i stawanie się coraz lepszym specjalistą w swojej dziedzinie. Wtedy dla pracodawcy nie będzie przeszkodą, że poruszasz się na wózku.

Większość darmowych kursów i szkoleń dotyczy wiedzy ogólnej oraz uniwersalnej. Warto jednak rozważyć inwestycję w zdobycie konkretnej, ściśle określonej specjalizacji. Wiedza ekspercka wyróżni Cię bowiem spośród innych kandydatów na dane stanowisko.

Wiele instytucji w ramach aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnością oferuje np. kurs projektowania stron internetowych. Po jego ukończeniu (jeśli oczywiście spodoba Ci się projektowanie stron) zapisz się na kolejny etap szkolenia, które rozwinie umiejętności i nauczy Cię bardziej zaawansowanych technik tworzenia witryn.

Postaraj się przystąpić do kolejnego etapu szkolenia nawet wtedy, kiedy trzeba będzie za to szkolenie zapłacić. Jest to bardziej rozsądne niż zapisywanie się na kolejny darmowy kurs z zupełnie innej dziedziny (np. bezpłatny kurs podstaw księgowości), jeśli Cię ona nie interesuje.

 Pracodawca (mając wybór) chętniej zatrudni osobę, która zdobędzie wiedzę na wyższym poziomie niż podstawowy.

## Studia

Osobie z orzeczoną stopniem niepełnosprawności przysługuje wsparcie w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym. W ramach programu „Aktywny samorząd” istnieje możliwość otrzymania dofinansowania na opłacenie czesnego oraz otrzymanie dodatku na pokrycie kosztów kształcenia. Wysokość dofinansowania ustalana jest na każdy kolejny semestr. Więcej informacji uzyskasz w PCPR właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania.



### WARTO WIEDZIEĆ

Każda uczelnia ma obowiązek zapewnić studentowi z niepełnosprawnością wsparcie asystenta na czas trwania zajęć. O tę oraz inne formy wsparcia studentów z niepełnosprawnością należy dowiadywać się bezpośrednio na uczelni, w której chce się studiować.

## Kompetencje osobiste

Wiedza zawodowa, specjalistyczna to nie wszystko. Jeśli tylko będziesz mieć okazję, rozwijaj swoje tzw. umiejętności miękkie. Zalicza się do nich m.in. autoprezentację, efektywną komunikację, trening asertywności, radzenie sobie ze stresem i trening twórczości. Poszerzanie wiedzy i doskonalenie umiejętności w tych zakresach pomoże nie tylko w znalezieniu i utrzymaniu pracy. Są to narzędzia, które człowiek wykorzystuje w zasadzie we wszystkich dziedzinach życia. Powodują, że żyje się łatwiej, milej i lepiej.





## Porady biomedyczne

---



*Konsultacja merytoryczna:  
Katarzyna Rondzio  
wraz z zespołem fizjoterapeutów Fundacji Avalon*

Podjęcie pracy przez osoby z różnymi niepełnosprawnościami często kojarzy się z negatywnym wpływem na ich sprawność fizyczną. Stosując kilka prostych zasad i wprowadzając odpowiednie nawyki do swojego życia, aktywność zawodową można połączyć z dobrą kondycją.

## Optymalna sprawność w czasie pracy

Warto pamiętać o jakimkolwiek wysiłku fizycznym, zwłaszcza jeśli praca ma charakter biurowy. Po kilku godzinach spędzonych za biurkiem i z nosem w monitorze ciało marzy o możliwości poruszania się i rozprostowania kości. Siłownia jest całkiem dobrym pomysłem, ale rehabilitacja jeszcze lepszym. Fizjoterapeuta zbada, sprawdzi możliwości i dobierze ćwiczenia dostosowane do potrzeb, a także pokaże, że masz większe możliwości, niż Ci się wydaje.

Rehabilitant będzie pracował z Tobą cały czas: oporując, korygując, stabilizując, wspomagając. Tak by wszystko wyszło jak najlepiej.

Czasem bywa tak, że przed ćwiczeniami trzeba się porozciągać, porozluźnić pewne grupy mięśni, zmobilizować struktury, które się zastały – to też zrobi rehabilitant – nie mówiąc już o sytuacji, w której pojawiają się jakieś dolegliwości bólowe.

Na sali rehabilitacyjnej jest możliwość skorzystania z różnych sprzętów, np. pionizatorów, a pozycja pionowa – zwłaszcza jeśli na co dzień się nie chodzi – jest bardzo ważna dla sprawnego funkcjonowania układu pokarmowego i treningu układu krążenia.



W czasie rehabilitacji nie tylko pracujesz siłowo i spalasz kalorie, ale także poprawiasz równowagę i koordynację, uczysz się, jak prawidłowo powinno funkcjonować ciało, dowiadujesz się, jak ułatwić sobie życie i zrobić coś, co do tej pory było niemożliwe.

## Rehabilitacja

Z intensywnością rehabilitacji nie powinno się przesadzać. Codziennie kilka godzin zajęć to pomyłka, szczególnie w przypadku rehabilitacji neurologicznej.

Celem rehabilitacji jest nie tyle zwiększenie siły i zakresów ruchu, ile wprowadzenie i utrwalenie prawidłowych wzorców ruchów i funkcjonowania ciała na co dzień.

Najlepszym pomysłem jest regularna rehabilitacja, o średniej intensywności. Nawet taka z przerwą na kilka dni, jeśli czujesz, że chwilowo nie dajesz rady ćwiczyć.

## Kto powinien unikać przemęczenia

Pacjenci z chorobami typu SM, SLA, dystrofia, miastenią oraz problemami kardiologicznymi albo schorzeniami układu oddechowego w zaawansowanych postaciach, kiedy serce i płuca nie nadążają nawet przy najmniejszych wysiłkach, muszą posłuchać własnego organizmu: jeśli czują, że wysiłek jest za duży, powinny powiedzieć o tym terapeutę w czasie ćwiczeń.



### WARTO WIEDZIEĆ

O czym trzeba pamiętać, jeśli spędza się kilka godzin na wózku w pracy?

- **Ruch i zmiany pozycji:** nie siedź cały czas nieruchomo z głową wysuniętą do przodu i nosem w monitorze. Prostuj się, zmieniaj pozycję, zostań na parę minut w pozycji wyprostowanej, przeciągaj się, czasem odwróć głowę, porozciągaj się.
- **Jeśli masz możliwość, przesiądź się na krzesło,** czasem połóż się i poleż z wyprostowanymi nogami albo jeszcze lepiej – z nogami w górze.
- **Jeśli jesteś w stanie chodzić – koniecznie się przejdź i to nie jeden raz.**
- **Pamiętaj o regularnych posiłkach.**
- **Pij wodę.**
- **Znajdź czas na chwilę relaksu:** rozmowę, oglądanie zieleni, poddychanie świeżym powietrzem.

## Ćwiczenia w pracy

- Usiądź wyprostowany, patrz przed siebie. Przyciągnij brodę do mostka, utrzymując głowę w linii prostej, tak aby pojawił się podwójny podbródek. Nie zadzieraj głowy ani nie pochylaj do podłogi. Utrzymaj tę pozycję kilka sekund, powtórz parę razy. Warto to robić dość często.
- Jeśli możesz, to wstań, wyprostuj się, napnij mocno brzuch i pośladki, tak by utrzymać elegancką postawę. Wejdz kilkanaście razy na palce i zejdz na pięty.
- Siedząc, naciskaj naprzemiennie piętami i palcami na podłogę, aż poczujesz pracujące łydki. Wykonaj też kilkanaście obrotów stopą zgodnie z ruchem wskazówek zegara oraz przeciwnie do niego – to ćwiczenie pomaga pozbyć się obrzęków.
- W pozycji siedzącej porozciągaj kończyny górne i klatkę piersiową: wyprostuj łokcie, rozłóż ręce szeroko, na wysokości barków, wyciągnij je maksymalnie do tyłu z jednoczesnym głębokim wdechem, wyprostem pleców oraz ściągnięciem łopatek do dołu pleców i w kierunku kręgosłupa. Utrzymaj kilka sekund. Jeśli nie jesteś w stanie podnieść rąk, unieś je tak wysoko, jak możesz, wykonaj wdech i ściągnięcie łopatek.
- Wykonuj szybkie ruchy dłoni: obroty w jedną i w drugą stronę jak przy wkręcaniu żarówek, obroty dłoni wokół osi nadgarstka, ruchy jak przy strząsaniu wody z dłoni, zaciskaj i otwieraj dłonie (do maksymalnego czynnego wyprostów).

■ Wsuń dłonie pod pośladki albo chwyć bok krzesła, tak by cała kończyna górna była nieruchoma. Porozciągaj mięśnie szyi, pochylając głowę w bok, do uczucia delikatnego ciągnięcia w miejscu, gdzie szyja łączy się z ramionami. Utrzymaj chwilę, poczekaj, aż ciągnięcie się zmniejszy. Potem zrób to samo z obrotem głową (nos kieruje się w stronę ramienia). Powtórz to z drugą stroną ciała. Ćwiczenie należy wykonywać ostrożnie: wchodzimy w pozycję powoli, do uczucia lekkiego ciągnięcia – nie rozciągaj się na siłę. Jeśli miewasz zawroty głowy, nudności – koniecznie zapytaj rehabilitanta, czy możesz to robić.

## Wózek i poduszka

Praca dla osoby poruszającej się na wózku związana jest z koniecznością przebywania cały czas w tej samej pozycji siedzącej. Długotrwałe utrzymywanie tej samej postawy może doprowadzić do porażenia nerwów, przykurczów stawowych i problemów naczyniowych: szczególnie stóp i podudzi. Brzmi to groźnie, ale istnieją metody przeciwdziałające takim skutkom.

Upewnij się, że podnózek wózka ustawiony jest na odpowiedniej wysokości – całe stopy powinny być oparte na podnózku, a uda swobodnie przylegać do poduszki. Jeżeli Twoje stopy opierają się o podnózek jedynie palcami, jak najszybciej zwiększ jego wysokość.

To, na czym siedzisz, ma ogromne znaczenie dla Twojego komfortu i zdrowia. Porządna poduszka do wózka

to koszt rzędu kilkuset złotych, warto jednak zainwestować w coś, co uchroni przed odleżynami oraz nadmiernym puchnięciem stóp. Jaki rodzaj i firmę wybrać? To zależy od schorzenia i osobistych preferencji. W wyborze z pewnością pomoże doświadczony fizykoterapeuta, rehabilitant lub osoba pracująca w branży medycznej.



### WARTO WIEDZIEĆ

Bardzo często poduszki do wózków są nieprzemakalne. Może to być niebezpieczne podczas upalnych dni, ponieważ skóra nie oddycha. Latem postaraj się o dodatkowy pokrowiec na poduszkę, wykonany z naturalnego materiału, np. bawełny.

## Potrzeby fizjologiczne

Istnieje grupa osób poruszających się na wózkach, która rezygnuje z aktywności, w tym pracy, ze względu na problemy związane z zafatwianiem potrzeb fizjologicznych. Jest to wstydlivy temat, traktowany przez większość ludzi jak tabu.

Firmy medyczne oferują szereg rozwiązań, które pomagają w zniwelowaniu przykrych sytuacji związanych z nieprawidłowym oddawaniem moczu: cewniki zewnętrzne i wewnętrzne, wkładki, pieluchomajtki, farmakoterapię, zabiegi lekarskie.

W opinii prof. Piotra Radziszewskiego, kierownika Katedry i Kliniki Urologii Ogólnej, Onkologicznej i Czynnościowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, z którą zgadzają się pacjenci, osoby z problemem pęcherza

neurogennego, choć jest ich w Polsce ok. 100 tys., to jedna z najbardziej zapomnianych grup chorych. Prof. Radziszewski potwierdza, że wielokrotnie zdarza się, iż problemy z pęcherzem neurogennym są powodem wycofania się pacjenta z życia towarzyskiego, zawodowego i intymnego.

– *Jeden z moich pacjentów, dobrze zrehabilitowany po wypadku, dostał pracę w świetnym zespole* – opowiadał na jednym ze spotkań z pacjentami prof. Radziszewski. – *Był bardzo zadowolony, dobrze się czuł wśród pracowników. Pewnego dnia przytrafiło mu się, że popuścił moc. Niestety, było to widoczne. I choć współpracownicy nie wypominali tego, to wstyd był tak ogromny, że więcej do tej pracy nie wrócił.*



## Częste pytania

■ **Nie chcę co chwilę korzystać z toalety – czy mam pić jak najmniej wody?**

Nie. Pijemy, gdy tylko przypomni o sobie pragnienie. Konieczność odwiedzenia toalety reguluje nie tylko picie, ale również jedzenie. Można ograniczyć lub wyeliminować spożywanie w miejscu pracy posiłków zawierających moczopędne lub wzmagające przemianę materii składniki. Najpowszechniejsze z nich to: agrest, żurawina, gruszki, truskawki i poziomki, pomidory, ogórki, zielony groszek, przetwory mleczne, kefir,

Zdaniem prof. Radziszewskiego pacjenci sami muszą inicjować takie pytania, zmuszać lekarzy do odpowiedzi na nie i wdrożenia odpowiedniego leczenia lub skierowania do specjalisty. Ideą profesora jest stworzenie narodowego programu diagnostyczno-terapeutycznego dla pacjentów.



■ Rozglądając się w potencjalnym miejscu pracy, zwróć uwagę na to, czy toaleta jest dostosowana do Twoich potrzeb i czy będziesz w stanie korzystać z niej w takim zakresie, w jakim potrzebujesz. Koniecznie sprawdź warunki i stopień dostosowania nowego miejsca pracy. Brak dostępu do kuchni mikrofalowej, schodek lub stromy podjazd mogą być mało komfortowe, ale znośne. Niedostosowana łazienka to bariera nie do przejścia.

jogurty, koktajle owocowe i owocowo-warzywne, produkty na bazie ziół i herbaty, szczególnie zielonej.

■ **Obawiam się, że jeśli zacznę pracować, będę mieć mniej czasu na rehabilitację. Jak sobie z tym poradzić?**

Czas na rehabilitację pozostanie w niezmiennym wymiarze, jeżeli poza nią nie zajmujesz się jedynie oglądaniem telewizji czy surfowaniem po internecie. Praca nie trwa od świtu do nocy. Wiele ćwiczeń można wykonywać w trakcie pracy lub podczas przerw.



## Podsumowanie

---

Opisane w poradniku zagadnienia pokazały, jakie trudności musi pokonać osoba poruszająca się na wózku, aby żyć aktywnie i pracować na takim samym poziomie jak osoby bez niepełnosprawności. Wielokrotnie mierzy się ona z dylematami i problemami, o których istnieniu inni ludzie nie mają pojęcia.

Dlaczego warto żyć aktywnie? Ponieważ bierna postawa nie zmieni życia na lepsze. Jedynie zaakceptowanie sytuacji życiowej pozwoli na podjęcie działań, na które ma się wpływ. Na tym polega sztuka życia: skupiać się na rzeczach i sprawach, które od nas zależą, a równocześnie akceptować to, co od nas nie zależy.

Wykonywanie pracy przynosi nie tylko pieniądze i dobra materialne. Pozwala również, a może przede wszystkim, na umiejscowienie siebie na skali wartości, na jakiej są inni: „Mam te same dylematy, problemy i aspiracje”, „Jestem tak samo potrzebny, wartościowy”, „Nie jestem biednym, siedzącym w domu niepełnosprawnym, którego życie to pasmo nieszczęść”.

Szukaj więc możliwości, zamiast skupiać się na ograniczeniach i dołączyć do osób, które nie tylko żyją na wózku jakoś, ale żyją na nim fajnie.

## Przydatne adresy

---

### ■ Skierowane do osób z niepełnosprawnościami:

[www.sprawniwpracy.com](http://www.sprawniwpracy.com)  
[www.sprawni-niepelnosprawni.pl](http://www.sprawni-niepelnosprawni.pl)  
[www.ckon.org.pl](http://www.ckon.org.pl)  
[www.obpon.pl](http://www.obpon.pl)  
[www.far.org.pl](http://www.far.org.pl)

### ■ Komercyjne:

[www.pracuj.pl](http://www.pracuj.pl)  
<https://pl.linkedin.com>  
[www.goldenline.pl](http://www.goldenline.pl)

### ■ Z wiedzą o niepełnosprawności:

[www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl)  
[www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)

### ■ O rehabilitacji:

[www.fundacjaavalon.pl](http://www.fundacjaavalon.pl)

### ■ Z informacjami prawnymi, o ulgach, dofinansowaniach, świadczeniach:

[www.zus.pl](http://www.zus.pl)  
[www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)  
[www.niepelnosprawni.gov.pl](http://www.niepelnosprawni.gov.pl)

### ■ O kursach i szkoleniach:

<https://centrumszkolenonline.wordpress.com>  
<http://uslugirozwojowe.parp.gov.pl>  
[www.projektporazka.pl/publikacje](http://www.projektporazka.pl/publikacje)

### ■ O rozwoju osobistym:

[www.cenabiznesu.pl](http://www.cenabiznesu.pl)

### ■ O ofercie po godzinach:

[www.start.org.pl](http://www.start.org.pl)  
[www.podrozebezezgranic.pl/portal](http://www.podrozebezezgranic.pl/portal)

**www.zus.pl**  
ul. Szamocka 3,5  
01-748 Warszawa

Platforma Usług Elektronicznych: [pue.zus.pl](http://pue.zus.pl)  
Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS:

**22 560 16 00**

Skype: **zus\_centrum\_obsługi\_tel** e-mail: **cot@zus.pl**



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH