



# INTEGRACJA

Ukazuje się od 1994 roku

MAGAZYN DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

## TATA z powołania



**Smartfon POMOŻE • Pogotowie MIŁOSNE  
ZARADNY turysta • SCHODY do własnego M**

**Jak wygramy,  
polecimy migiem  
dookoła świata**



**Warto zostać milionerem**



# Zakartowani

Fot. Jerzy Koźnik



W Ameryce już dawno problem miejsc parkingowych dla kierowców z niepełnosprawnością został skutecznie rozwiązany. Dlaczego tam na „kopertach” parkują wyłącznie uprawnione osoby? Z samochodów wyjeżdżają ludzie na wózkach albo wychodzą o kulach i nikt, kto jest w lepszej formie, nawet nie pomyśli, że to może być jego miejsce. Dlaczego?

Nikomiu nieuprawnionemu ta „przyjemność” po prostu się nie opłaca, jako że mandat wynosi niemal 600 dol. (ok. 2000 zł!).

Kilka lat temu wiele osób i instytucji, w tym Integracja, postanowiło rozwiązać ten problem u nas. Wtedy w polskim parlamencie rozpoczęły się prace na rzecz zmian ustawy *Prawo o ruchu drogowym*. Dzięki nim zwiększono wysokość kary za nieuprawnione parkowanie na „kopertach” z 50 zł do 500 zł i liczbę punktów karnych z 1 do 5. Kiedy wydawało się, że mamy sytuację pod kontrolą, zaskoczyło nas kolejne wyzwanie. Okazało się bowiem, że mamy o wiele więcej kart parkingowych niż miejsc do parkowania. Dlaczego polskie prawo dopuściło do wydania już ponad 650 tys. kart?! W Gdyni jest ich 8669 na 90 „kopert”, we Wrocławiu – 10 138, a w ścisłym centrum tylko ok. 60 „kopert”; w stolicy jest 39 575 kart, a w strefie płatnego parkowania ok. 750 miejsc „kopertowanych”.

Możemy teraz zrobić dwie rzeczy. Albo zwiększyć liczbę miejsc do parkowania, albo pójść drogą, którą wybrał świat. Zweryfikujmy zatem, ograniczmy, zaktualizujmy i przynajmniej karty parkingowe tym, którzy najbardziej ich potrzebują, czyli osobom mającym ograniczenia w poruszaniu się.

W Sejmie trwa dyskusja, jakie rozwiązanie jest najlepsze. Trzeba znaleźć sposób, aby wyeliminować „karcianych cwaniaków”, którzy używają uprawnień przyznanych swym już nieżyjącym dziadkom i babciom. Niestety, jest to powszechne zjawisko.

Dla mnie ta sytuacja jest swoistym testem dla społeczeństwa, które nie potrafi wypracować skutecznych mechanizmów samokontroli, kpi z odpowiedzialności i solidarności. Po raz kolejny musimy sięgać po przepisy, by uregulować nasze zachowania!

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

### NASZE SPRAWY

- 10 Ważne dla nas • Nowe domy – stare potrzeby – o kłopotach właścicieli z dostosowaniem nowo budowanych mieszkań
- 16 Historie rodzinne • Tacierzyństwo – bycie ojcem to jedna z większych przygód życia – bez względu na wszystko
- 20 Pasje i podróże • W-skiers na Grand Prix w Cardiff – podróżowanie połączone z gorącym kibicowaniem gwarantuje niezapomniane wrażenia



Fot. Piotr Stanisławski

### WARTO WIEDZIEĆ

- 24 Poradnik dla turystów • Podróże małe i duże – zachęcamy do wypoczynku mimo niepełnosprawności, niewystarczających dostosowań i ograniczonych środków
- 28 Praca pod napięciem – o wypadkach, mobbingu i stresie w miejscu pracy
- 33 Medytacja • Ptaków śpiew

### SAMO ŻYCIE

- 34 Przewodnik po aplikacjach na telefony • Zastrzyk zdrowia – nowoczesność to m.in. efektywne korzystanie z urządzeń mobilnych
- 37 Prosto z mostu • Wolność słowa w internecie – czy to nie przesada oburzać się na krytykę?
- 40 Biura matrymonialne • Miłość na miarę – tradycyjne formy zawierania znajomości ciągle mają się dobrze
- 43 Ze świata – przegląd ciekawych doniesień
- 44 Kierowca bez barier • Jak zdobyć samochód – własne auto daje wolność i pozwala na lepsze życie



Fot. Roger Kirby

### KULTURA I EDUKACJA

- 46 Internet • Ach, ten Facebook – wszystko o najpopularniejszym portalu społecznościowym
- 48 Kalejdoskop • Wybór artykułów i książek

### CENTRUM INTEGRACJA

- 50 Prawnik w redakcji • Czytelnicy pytają
- 52 Bądź na bieżąco • Praca się opłaca – odpowiedzi na najczęstsze pytania kierowane do Centrum Integracja
- 56 Miejsce na ziemi • Ostatni ze wszystkich – najważniejsze to żyć i działać na rzecz innych, mimo postępującej choroby
- 58 Rozmaitości

### Znikające karty parkingowe

30 listopada 2014 r. stracą ważność karty parkingowe. Nowe mają być wydawane na maks. 5 lat i zwalniać z opłat za parkowanie przed większością obiektów. Nieuprawnione korzystanie z kart grozić będzie grzywną do 2 tys. zł. Kartę otrzymają tylko osoby ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, dzieci z niepełnosprawnością (znaczące problemy z poruszaniem się), placówki zajmujące się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób z niepełnosprawnością (karta przypisana do pojazdu).  
Taki projekt zmian przepisów przedstawiono w Sejmie 20 czerwca br. (tp, niepełnosprawni.pl)



### 7-godzinny dzień pracy

Funkcjonujący od 1 stycznia 2012 r. przepis o 8-godzinnym dniu pracy osób z umiarkowanym i znacznym stopniem niepełnosprawności jest niezgodny z Konstytucją – orzekł 13 czerwca 2013 r. Trybunał Konstytucyjny (TK). Znowelizowana w 2010 r. *Ustawa o rehabilitacji* wprowadziła dla osób z umiarkowanym i znacznym stopniem niepełnosprawności dzienną 8-godzinną normę pracy, zamiast dotychczasowych 7 godzin i 35 na tydzień. Nie oznacza to jednak powrotu do przepisów obowiązujących wcześniej. Ustawodawca ma rok na uregulowanie tej kwestii. (tp, niepełnosprawni.pl)

### Wnioski o świadczenia

Z końcem czerwca 2013 r. wygasły decyzje dot. świadczeń pielęgnacyjnych wydanych na podstawie „starych”, tj. obowiązujących do końca 2012 r., przepisów ustawy o świadczeniach rodzinnych. Osoby spełniające warunki otrzymania świadczenia pielęgnacyjnego lub opiekuńczego, tj. specjalnego zasiłku opiekuńczego, powinny złożyć wnioski o przedmiotowe świadczenia. Formularze wniosków są na ogół dostępne na stronach internetowych OPS-ów, MOPS-ów i MOPR-ów właściwych miejscu zamieszkania. (www.mpips.gov.pl)

### Zmiany na liście leków refundowanych

Ministerstwo Zdrowia przedstawiło nową listę leków refundowanych, która ma obowiązywać od 1 lipca. Dodanych zostanie 75 leków, w tym stosowane w leczeniu zakrzepicy żył głębokich oraz profilaktyce nawrotowej zakrzepicy żył i zatorowości płucnej po ostrej zakrzepicy. Refundacją objęty zostanie także nowy lek zawierający substancję czynną natalizumab. Jest on wykorzystywany do leczenia stwardnienia rozsianego po niepowodzeniu terapii lekami pierwszego rzutu lub szybko rozwijającej się ciężkiej postaci choroby. Refundacją objęty zostanie także nowy lek stosowany w hematologii w leczeniu przewlekłej białaczki limfocytowej. Dotychczas był finansowany w ramach chemioterapii niestandardowej. (money.pl)

### Evelyn Glennie we Wrocławiu

21-23 czerwca, w Centrum Kultury Agora we Wrocławiu odbyły się improwizacyjne warsztaty integracyjne, zorganizowane w ramach Art Of Improvisation Creative Festival. Jedne z zajęć poprowadziła niesłysząca szkocka perkusistka Evelyn Glennie – performerka, autorka układów choreograficznych na Igrzyska Olimpijskie w Salt Lake City i laureatka nagrody Grammy. Uczestnicy mogli także wziąć udział w warsztatach pod kierunkiem charyzmatycznej tureckiej wokalistki Saadet Türköz oraz tancerki i choreografki Yui Kawaguchi. Zajęcia miały charakter integracyjny. Przygotowanie muzyczne nie było wymagane. Celem warsztatów było otwarcie na wspólną improwizację i integrację. (bs, niepełnosprawni.pl)



### Burza w sprawie limitów

Gwałtowne reakcje środowisk działających na rzecz osób z niepełnosprawnością wywołała zapowiedź Komisji Europejskiej dot. wprowadzenia limitów pomocy publicznej w państwach członkowskich. Projekt zapowiadał wprowadzenie ich na poziomie 0,01 proc. PKB kraju, z poprzedniego roku lub równoważności 100 mln euro, do wydania w ramach jednego programu (dla Polski odpowiednio: 150 mln zł i ok. 420 mln zł w ciągu roku). Tymczasem PFRON na dofinansowanie do wynagrodzeń pracowników z niepełnosprawnością wydaje rocznie ponad 3 mld zł. W związku z protestami mówi się o przesunięciu terminu obowiązywania rozporządzenia z 1 stycznia na połowę 2014 r. (ap, tp, niepełnosprawni.pl)

### Dziewczyna z szafy

W czerwcu br. na ekrany polskich kin wszedł film w reż. i na podst. scenariusza Bodo Koxa *Dziewczyna z szafy*. Opowiada o braciach, z których jeden jest uzdolnionym autystykiem, i dziewczynie mieszkającej po sąsiedzku, izolującej się od ludzi w szafie. Według reżysera ten film to prosta historia o miłości, która jest antidotum na wszelką izolację, także wywołaną niepełnosprawnością. (jg, niepełnosprawni.pl)

### Prawa podróżnych

Od 1 marca br. w Unii Europejskiej obowiązuje rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE nr 181/2011, dotyczące praw pasażerów i podróżnych. Nieprawidłowości można zgłaszać w ciągu 3 miesięcy od daty podróży. Według Ministerstwa Transportu – najczęściej do marszałka województwa, właściwego ze względu na zasięg przewozów lub lokalizację dworca. (ap, niepełnosprawni.pl)

### Seksmisja z napisami

Na YouTube udostępniony został film *Seksmisja* z audiodeskrypcją. Dodatkową ścieżkę audio z opisem dla osób niewidomych sfinansowała Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego (FIRR), a wykonała Fundacja Audiodeskrypcja. Ponadto FIRR wynegocjował warunki licencyjne, dzięki którym stacja czy licencjodawca *Seksmisji* otrzyma od studia Kadr bezpłatnie wersję filmu z audiodeskrypcją. (wirtualnemedi.pl)

## SPORT

### Parakajakarze na medal

Dwa złote, jeden srebrny i dwa brązowe medale zdobyli polscy zawodnicy na Mistrzostwach Europy w parakajakarstwie, które 16 czerwca zakończyły się w Montemor-o-Velho w Portugalii. Jakub Tokarz został podwójnym mistrzem Europy w konkurencjach K1 200 m (kajaki) i V1 200 m (kanadyjka ze stabilizatorem). Trzeci z rzędu srebrny medal Mistrzostw Europy wywalczył w K1 Tomasz Możdzierski z OTK Opole. Na podium z brązowym medalem w konkurencji V1 200 stanęła debiutantka Paulina Rutkowska z IKS AWF Warszawa. W zawodach rywalizowało ponad 60 zawodników z 14 państw. Polacy znaleźli się w ogólnej klasyfikacji na 2. pozycji, tuż za Wlk. Brytanią. (niepelnosprawni.pl)

### Wheelchair Rugby Metro Cup

28–30 czerwca w stołecznej hali Arena Ursynów odbyła się III edycja turnieju „Wheelchair Rugby Metro Cup”. Zwyciężyła drużyna Canada Red, 2. miejsce zajęli zawodnicy Great Britain A, a na 3. znalazła się drużyna polska. W Warszawie zmierzyło się osiem drużyn z czołówki światowej rugby na wózkach, w tym reprezentacja Polski. Dwie drużyny przyjechały z Wlk. Brytanii, po jednej z Niemiec i Czech. Do europejskich drużyn dołączyły dwie ekipy z Kanady i jedna z Brazylii, gdzie w 2016 r. odbędą się Igrzyska Paraolimpijskie. Warszawski turniej był ostatnim dla naszej kadry przed sierpniowymi mistrzostwami Europy. (niepelnosprawni.pl)

### Żeglarze

Zbigniew Szczepaniak i Marcin Bodnar zwyciężyli drugą edycję tegorocznego Pucharu Polski Żeglarzy z Niepełnosprawnością, która odbyła się w Międzynarodowym Centrum Żeglarstwa i Turystyki Wodnej w Giżycku 22–23 czerwca. Regaty rozegrano na sasankach. Startujący w kategorii żeglarzy niesłyszących Marcin Bodnar wygrał trzy pierwsze wyścigi, a w czwartej rozgrywce był drugi. Faworyt Tomasz Gumiński żeglował równo, ale słabo – we wszystkich wyścigach był trzeci. W kategorii żeglarzy z niepełnosprawnością ruchową faworyci Andrzej Bury i Tomasz Gumiński oddali prowadzenie Szczepaniakowi. Organizatorami spotkania były Polski Związek Żeglarzy Niepełnosprawnych i Mazurska Szkoła Żeglarstwa. (niepelnosprawni.pl)

### Stanowiska dla niewidomych

Absolwenci zespołu szkół w Laskach mają szansę pracować w branżach, które dla niewidomych do niedawna były niedostępne, np. w handlu, marketingu bezpośrednim czy telemarketingu. Jan Gawlik, architekt Wirtualnego Contact Center, opracował dla nich system bezpośredniego marketingu. Do pracy potrzebne są: udźwiękowiony komputer, syntezytor mowy, słuchawki, klawiatura i aplikacje ułatwiające przemieszczanie się po systemie operacyjnym i sieci. Zatrudnienie pracowników niedowidzących może okazać się tańsze, m.in. dlatego, że mogą pracować w domu. (forbes.pl)

### Porozumienie nadawców

Od 1 lipca br. obowiązuje porozumienie nadawców programów telewizyjnych (TVP SA, POLSAT, TVN, Telewizja PULS, Polskie Media (TV4), ATM Grupa SA, Stawka Sp. z o.o.) dotyczące udogodnień dla osób z niepełnosprawnością. To odpowiedź na nowelizację art. 18a ustawy o radiofonii i telewizji, która nakłada na nadawców obowiązek dostarczania osobom z dysfunkcją wzroku i słuchu usług ułatwiających odbiór. Część środowiska jest zdania, że mimo to KRRiT interpretuje zapis na niekorzyść niewidomych i niesłyszących. (ap, niepelnosprawni.pl)

### Sondaż portalu www.niepelnosprawni.pl

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

Czy planujesz swoje comiesięczne wydatki domowe?



liczba odpowiedzi: 556

Jaką szkołę ostatnio ukończyłeś/ukończyłaś?



liczba odpowiedzi: 1170

### Filmoterapia na EFF „Integracja Ty i Ja” w Koszalinie

„Film – sztuka otwarta” to hasło 10. edycji Europejskiego Festiwalu Filmowego „Integracja Ty i Ja” (3-7 września 2013). Tegoroczne wydarzenia skoncentrują się wokół filmoterapii. Odbędzie się też konkurs o statuetkę Motyla 2013 (dla filmów z całego świata). Festiwalowi towarzyszyć będą Małe Festiwale „Integracja Ty i Ja” w 20 miastach Polski i siedzibie Parlamentu Europejskiego w Brukseli i Polskiego Ośrodka Społeczno-Kulturalnego w Londynie. (niepelnosprawni.pl)

### Elektroniczne recepty

Od przyszłego roku NFZ będzie wydawał karty pacjenta i specjaliści medycznego, a jeszcze w tym roku rozpoczną się testy e-recept – zapowiedział w rozmowie z PAP wiceminister zdrowia Sławomir Neumann. NFZ już rozpoczął testy Zintegrowanego Informatora Pacjenta (ZIP) czyli internetowego konta, na którym zapisywane będą informacje o udzielonych każdemu pacjentowi świadczeniach medycznych. (wyborcza.pl)

### Uwaga! Atak epilepsji!

Naukowcy i studenci z Wydziału Cybernetyki Wojskowej Akademii Technicznej opracowali aplikację, która ma poinstruować przechodniów, jak pomóc choremu w ataku epilepsji, a jego rodzinę powiadomi o miejscu zdarzenia. Aplikacja nie jest jeszcze sprzedawana, gdyż musi przejść testy kliniczne. Docelowo ma kosztować ok. 20 zł miesięcznie.

**Więcej o aplikacjach na s. 34.** (puls medycyny.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.

NUMERY ARCHIWALNE,  
DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE

 22 336 70 09



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

**REDAKCJA** redaktor naczelny Piotr Pawłowski  
z-ca red. nacz. i sekretarz redakcji Zoja Żak  
redaktor Agnieszka Sprycha, listy Janka Graban  
dziennikarze Adela Prochyra, Piotr Stanisławski  
Centrum Integracja Wojciech Piętka  
opracowanie graficzne Adriana Herbut  
korekta Ewa Kniaziołucka

**WSPÓŁPRACOWNICY** o. Bernard, Ireneusz Betlewicki,

Magdalena Gajda, Artur Kowalczyk, Maciej Kowalczyk, Maciej Piotrowski,  
Beata Rędziaż, Anita Siemaszko, Damian Szymczak

**REKLAMA** tel.: 519 066 476  
e-mail: reklama@integracja.org

**DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI**

Centrum Dystrybucji Quad/Graphics Sp. z o.o., ul. Pułtuska 120,  
07-200 Wyszków, **Infolinia: 22 336 70 09; 22 336 73 21.**  
**Magdalena Nożykowska**, e-mail: magdalena.nozykowska@  
quadgraphics.pl; tel.: 22 336 71 06

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

**OBSŁUGA INTERNETOWA**



**„INTEGRACJĘ” WSPIERA**



**Wydano ze środków  
finansowych:**



**NAKŁAD 15 000 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 2013.  
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.

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





MISTRAL JUNIOR



DRAGON VERTIC



SPECTRA BLITZ



BORA



FS111A



STORM 4



akson



ORION



SQUOD



COMET



KITE



DRAGON



OPTIMUS 2



G50



MISTRAL PLUS



SZYNY DO WÓZKÓW INWALIDZKICH



*Pomagamy z pasją*

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

Szeroki wybór wózków elektrycznych!

Infolinia 728 489 828

Akson Spółka Jawna Katowice 40-608, ul.Kościuszki 346A tel: 32 201 96 00



**Pora wyjazdów, urlopów, turnusów i obozów. Coraz więcej w podróżach, nie tylko latem, spotykamy osób z różnymi niepełnosprawnościami. Mamy więcej pewności siebie i odwagi opuszczania swoich czterech ścian. Jako redakcja poczuwamy się po części do tej Waszej przemiany mentalnej, bo od początku zachęcamy do aktywnego życia. W oczekiwaniu na urlopowe relacje zapraszamy do lektury o naszych sprawach – jak zawsze ważnych i frapujących, bo nie ma wolnego od niepełnosprawności. Tymczasem udanych i ciekawych wojaży!**

### **Artystyczna enklawa**

Od 2008 r. jestem dyrektorem Liceum Plastycznego w Nałęczowie – czteroletniej artystycznej szkoły ponadgimnazjalnej, prowadzonej przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Od początku mojej kadencji poszukuję uczniów z niepełnosprawnością ruchową – proszę wybaczyć dosłowność – poruszających się na wózkach, którzy zechcą uczyć się w naszej szkole, bo mają uzdolnienia plastyczne i pragną zdobyć ciekawy zawód. Budynek placówki jest w 90 proc. skonstruowany w zabudowie parterowej (oprócz internatu, który ma trzy kondygnacje: -1, 0 i 1). Serdecznie Państwa zapraszam do odwiedzenia szkoły i Nałęczowa – bo przecież leczy on nie tylko serce... Na pewno znajdują się rodzice i uzdolniona młodzież, którzy zechcą podjąć taką próbę.

Można nauczyć się u nas projektowania mebli i zabawek oraz w znacznej części, samodzielnego ich wykonywania. Co do potencjalnych obaw tworzenia zamkniętego miejsca, to chciałbym wszystkich uspokoić. Enklawa w nałęczowskim „Plastyku”, co prawda jest, ale ARTYSTYCZNA, i do takiej będą przyjmowane osoby niepełnosprawne na zasadach ogólnych. To znaczy, że tak jak ich rówieśnicy – muszą zdawać praktyczny egzamin wstępny z malarstwa, rysunku, rzeźby i porozmawiać o zainteresowaniach sztuką. Piszcie do nas, telefonujcie, pytajcie, przyjeżdżajcie i zostańcie na twórczą edukację.

Bardzo gorąco zapraszam!

**Jarosław Ćwiek**

**Liceum Plastyczne im. Józefa Chełmońskiego  
ul. Lipowa 30, 24-140 Nałęczów, tel.: 81 501 45 54  
e-mail: lpnaieczow@gmail.com; www.lpnaieczow.com**

### **Zawód stażysta**

Wybrałem szkołę średnią o profilu informatycznym. Zakończyłem ją maturą, ale bez tytułu technika. Wybrałem studia ekonomiczne i po II roku poszedłem na wakacyjne praktyki studenckie do PCPR. Praktyka była miesięczna i bezpłatna w lipcu, a we wrześniu

praktykowałem w swoim Urzędzie Gminy. Drugą praktykę studencką odbyłem w Urzędzie Gminy. O niej napisałem pracę magisterską. Po studiach poszedłem na staż do PFRON. Zajmowałem się programem Student przez 3 miesiące, ponieważ na dłuższy Urząd Pracy nie miał funduszy. Złożyłem wniosek o uczestnictwo w stażu absolwenckim z Inkubatora Uniwersytetu Opolskiego, rozpocząłem go w zakładzie mechanicznym. W odruchu desperacji poszedłem do miejscowego banku spółdzielczego. Stażowałem tam najdłużej – 4 miesiące. Pod koniec tego okresu pani prezes oświadczyła, że na moje miejsce mają kogoś innego. Pojawiła się natomiast szansa na staż w fundacji w Opolu. Przesłano mi umowę. Czekałem 2 tygodnie na odpowiedź i się przypominałem. Odpisali, że nie są jednak zainteresowani. Poszedłem więc na staż do Urzędu Skarbowego na 3 miesiące. Pod koniec znalazłem ogłoszenie o pracę w firmie budowlanej. Pracowałem u nich przez miesiąc na zlecenie w dziale transportu. Nauczyłem się rozliczać karty drogowe i załatwiać sprawy związane z obsługą techniczną samochodów. Obsługiwałem też klientów i tankowałem samochody. Przez 3 miesiące pracowałem w wielkim stresie. Współpracownicy byli w porządku. Zostałem przeniesiony do działu bhp, gdzie zajmuję się organizacją szkoleń i wystawianiem zaświadczeń bhp, ryzykiem zawodowym itp. Czasami pojawiają się problemy związane z niepełnosprawnością, ale myślę, że dam radę. Gdyby jeszcze w firmie pracowały osoby niepełnosprawne, to – nie ukrywam – byłoby mi rażniej.

**Krzysztof Cholewa z woj. opolskiego**

### **Wakacje w Polsce**

Od wielu lat wspieram niewidomego chłopca z domu dziecka na Litwie (i w zasadzie cały dom dziecka). Mykola (dla nas Michał) ma 13 lat, jest sierotą, był bardzo zaniedbany. Najpierw przez dom rodzinny, potem przez warunki i biedę tego domu dziecka. Nie umie mówić, jeść, nie sygnalizuje, że chce do toalety. Ale jest tak cudowny i słodki, że nie sposób





go nie kochać. Od niedawna Michał jest pod opieką jednego z ośrodków dla osób niewidomych w Wilnie. Tam jest w ciągu tygodnia, a na weekendy, wakacje i święta wraca do domu dziecka. Nie była to łatwa decyzja, ale w tym roku, po raz pierwszy postanowiłam Michałką i jego widzącą, młodszą siostrę zaprosić do Polski na 2-tygodniowe wakacje. Moje trzy córki (jedna już ponad 30-letnia jest w ciąży, a dwie, młodsze, są adoptowane z tego samego domu dziecka) obiecały, że będą pomagać, jeśli uda się Michała przywieźć (z władzami litewskimi nigdy nie wiadomo, może się okazać, że w ostatniej chwili go nie puszczą). Chciałabym pomóc Michałkowi najlepiej, jak tylko dam radę. Wymaga on nieustającej rehabilitacji – mam nadzieję, że zacznie mówić. Może uda mi się go nauczyć korzystania z toalety, może... Nawet boję się marzyć, bo to przecież tylko 2 tygodnie i wiem, że nie dokonam cudów, ale przynajmniej chcę spróbować. Ostatnio zawiozłam Michałkowi organy klawiszowe i załatwiłam muzyka, który przychodzi raz w tygodniu na sesje – mały aż się pali do grania. Mam nadzieję, że wszystko się uda, dzieci przyjadą i będą miały udane wakacje.

**Imię i nazwisko do wiadomości redakcji**

### Czy jest taki zawód?

W swoim życiu spotkałam wspaniałe osoby niewidome. W czasach liceum mieszkałam z nimi w jednym pokoju. Była wśród nich dziewczyna, która, gdy ją kiedyś prowadziłam z internatu na dworzec autobusowy, powiedziała, że jestem chyba jedyną osobą, przy której się czuje bezpiecznie i tak, jakby widziała. Dodała, że niemal nie musi, gdy ze mną gdzieś wychodzi, zabiera

białej laski. Potem jeszcze nie raz miałam niewidomych kolegów i koleżanki. To były cudowne relacje i oni również czuli się ze mną dobrze. Marzę, by pracować z osobami niewidomymi. Chodzi mi o konkretny kierunek pracy zawodowej: asystenta osoby niewidomej i słabowidzącej (nie wiem do końca, czy jest taki zawód).

Piszę do was, moi kochani, bo mam nadzieję, że orientujecie się w tych sprawach i podpowiecie mi, co i jak zrobić, by spełnić to swoje od lat noszone w sercu marzenie. Jestem osobą niepełnosprawną, ale widzę i chodzę. Tylko nie wiem, gdzie szukać szkoły czy szkoleń w wymarzonego kierunku. Nawet nie mam pojęcia, dokąd się udać w ramach znalezienia informacji na interesujący mnie temat.

**Imię i nazwisko do wiadomości redakcji**

**Od redakcji:** Minister Edukacji Narodowej Rozporządzeniem z 29 marca 2001 r. wprowadził ten zawód do grupy nowych zawodów w pomocy społecznej. Przygotowują do niego szkoły policealne i niektóre uczelnie, głównie na kierunkach pedagogiki specjalnej. Stanowisko to zostało wskazane w Rozporządzeniu Rady Ministrów na temat wynagradzania pracowników samorządowych w 2005 roku. Osoba, która chce profesjonalnie pracować w tym zawodzie, powinna mieć wiedzę z zakresu fizjologii, anatomii, zasad rehabilitacji, pierwszej pomocy oraz psychologii.

## Czekamy na Wasze listy

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



# PACZKA INTEGRACJI

Bez Przyjaciół nie moglibyśmy docierać do wielu osób z niepełnosprawnością oraz ich rodzin, przyjaciół, nauczycieli czy pracodawców. Nasi Paczkowicze zataczają szerokie kręgi. Każde zamówienie Paczki jest wyrazem zaangażowania się osoby lub osób rozumiejących dostęp do informacji o tego, czym jest niepełnosprawność.

Bardzo cieszą nas i umacniają w tym, co robimy, zamówienia bratnich organizacji.

### Wystarczy chęć

„Nasza Fundacja, oddział w Łodzi, jest zainteresowana pomocą w dystrybucji «Integracji» – napisała pani, która udziela porad zawodowych. – Wyrażamy chęć, abym naszym podopiecznym zapewnić dobrą i pouczającą

całą lekturę. Jednocześnie osobom z Łodzi i okolic, które szukają pracy, polecamy bardzo dobry kontakt:

**Fundacja Pomocy Matematykom i Informatykom  
Niesprawnym Ruchowo  
Centrum Edukacji i Aktywizacji Zawodowej  
Osób Niepełnosprawnych  
ul. Dowborczyków 30/34,  
90-019 Łódź, tel.: 42 237 55 20  
[www.aktzywizacja.org.pl](http://www.aktzywizacja.org.pl)”.**

.....  
Wszystkich zainteresowanych **Paczką Integracji**, a także pojedynczymi egzemplarzami prosimy o kontakt: tel.: 22 336 70 06; e-mail: [paczkaintegracji@integracja.org](mailto:paczkaintegracji@integracja.org); [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl) – dział Serwis/Media/Magazyn Integracja.  
**NUMER KONTA WYSYŁKOWEGO:**  
98 1370 1037 0000 1706 4020 9711

# Nowe domy, stare problemy



**Osobom z niepełnosprawnością znacznie trudniej niż innym jest kupić nowe mieszkanie przystosowane do ich potrzeb. Większość deweloperów nie tworzy ofert dla takich klientów, dlatego kupno mieszkania bez barier graniczy z cudem.**

Tekst Piotr Stanisławski

Anita długo szukała swojego M, w którym czułaby się dobrze i mogła samodzielnie funkcjonować. Przeglądała wiele ofert, porównywała ceny, dzwoniła i jeździła, aby osobiście obejrzeć mieszkania – na początku te, które zdaniem deweloperów były przyjazne dla osób takich jak ona – poruszających się na wózkach. Miała już doświadczenie z kupnem mieszkania w Gdańsku, zanim przeprowadziła się do Warszawy. Ale wtedy budynek był w stanie surowym, a ona, podpisując umowę, zastrzegła, co ma być dostosowane, m.in.: wolne od progów wszystkie wejścia – od głównego do budynku aż po drzwi jej mieszkania.

Gdy się wprowadzała, ku swemu zaskoczeniu zauważyła wiele progów, a najwyższy – ponadczterocentymetrowy – znajdował się przed drzwiami jej mieszkania.

– Po mojej interwencji deweloper chciał przed moimi drzwiami położyć drewniany podjazd – mówi Anita. – Powiedziałam mu, że nie będę rozpędzała się na korytarzu, aby wjechać do własnego mieszkania i chcę mieć drzwi bez progów. To jednak oznaczało wymianę drzwi razem z futryną, gdyż były antywłamaniowe. Przystał na wymianę, ale na mój koszt – 3,5 tys. zł. Nie zgodziłam się. Ponieważ zapoznałam się już z przepisami, że progi w budynkach mieszkal-

nych nie mogą przekraczać 2 cm, wymogłam na nim, aby zrobił to na swój koszt. I w końcu zrobił.

## Samotne wyspy

Oglądając mieszkania w nowych warszawskich osiedlach, Anita długo nie mogła znaleźć odpowiedniego dla siebie. Wysokie progi, wąskie drzwi i wejścia, oraz zbyt strome podjazdy nie należały do rzadkości. Jeśli trafiała na budynek bez tych barier, to mieszkanie miało ich zbyt wiele. Już myślała, że znalazła to najlepsze, gdy okazało się, że drzwi balkonowe wraz z balkonem znajdowały się pół metra wyżej od podłogi mieszkania! Deweloper widząc jej zawód, całkiem poważnie zaproponował wykonanie w pokoju... podjazdu na balkon. O tym, jak musiałby być długi, aby samodzielnie mogła wjechać na balkon, –nie pomyślał. Prezentował typowy dla wielu deweloperów brak wiedzy na temat potrzeb osób z niepełnosprawnością.

W części oglądanych mieszkań na nowych osiedlach Anita byłaby w stanie samodzielnie mieszkać, jednak po wykonaniu w nich różnych przeróbek. Niestety, już poza nimi nie mogłaby normalnie funkcjonować. Zbyt wąskie chodniki, aby mogła poruszać się na wózku, wszechobecne krawężniki, niedostępne sklepy ze schodami przed wejściem, brak w pobliżu przystanku komunikacji miejskiej – czyniły te miejsca nieprzyjawnymi dla niej jako poruszającej się na wózku.

– Widziałam podjazdy do głównych drzwi budynku o tak wysokim kącie nachylenia, że samodzielnie nie byłabym w stanie po nich wjechać – opowiada Anita. – Na nowym osiedlu w Wilanowie zamontowano elektryczne rampy przy schodach, ale trzeba było czekać, aż ktoś z ochrony budynku mnie zauważy i wyjdzie z kluczykiem i uruchomi rampę.

Nie wyobrażam sobie, że czekam z zakupami zimą albo w deszczu przed rampą, aż wyjdzie ktoś z kluczykiem, odbezpieczy platformę, uruchomi ją, rozłoży, zjedzie na dół, a potem mnie wciągnie. A gdy okaże się, że rampa jest zepsuta, co często się, niestety, zdarza? To bez sensu. Nie wiem, kto na to wpadł, bo koszt platform jest duży i trzeba je konserwować. Buduje się nowoczesne mieszkania i osiedla, a montuje archaiczne rampy. Łatwiej i taniej jest postawić podjazd albo małą windę.

Mała winda przyschodowa to lepsze, choć radsze rozwiązanie w porównaniu z rampą. Wymaga jednak uruchomienia przez ochronę.

Kamil Kowalski, projektant dostępności, przyznaje, że montowanie elektrycznych ramp przyschodowych do wejść w nowych budynkach mieszkalnych to jedno z najgorszych rozwiązań, po jakie sięgają deweloperzy. Ramy, zamiast ułatwić życie osobom na wózkach, często im je utrudniają.

– Kwestia kluczyka do uruchomienia ramy, który dostępny jest u ochrony budynku, to niejedyny absurd – stwierdza Kamil Kowalski. – Osoba na wózku, aby wezwać kogoś z ochrony, musi do nich zadzwonić

## Anita, nie mogąc znaleźć odpowiedniego mieszkania, zdecydowała się je kupić w stanie surowym, za niższą cenę, na osiedlu przyjaznym dla osoby na wózku, i dostosować je do swoich potrzeb.

domofonem, a ten przecież znajduje się przy głównych drzwiach, czyli ponad rampą i schodami. Budynek ma więc rampę, ale nadal jest niedostępny.

Anita, nie mogąc znaleźć dla siebie odpowiedniego mieszkania, zdecydowała się je kupić w stanie surowym, za niższą cenę, na osiedlu przyjaznym dla osoby na wózku, i dostosować je do swoich potrzeb. Wreszcie takie znalazła. Powiększyła łazienkę, przesuwając ściankę działową, w miejsce, gdzie miał stać bidet, wstawiła muszlę toaletową, a gdzie wanna – brodzik bezprogowy. Z małego pomieszczenia przewidzianego tylko na toaletę, zrobiła „komórkę na rzeczy”. Umieściła niżej włączniki światła, a wyżej kontakty. Przy okazji zamontowała urządzenie pozwalające jej włączać i wyłączać główne światło za pomocą pilota. To duże ułatwienie, aby leżąc w łóżku, nie musiała w tym celu przesiadać się na wózek. Zdecydowała się też na okna z obniżoną klamką, a w jednym – również otwierany elektryczny lufoik.

– Mieszkanie było w stanie surowym, więc mogłam idealnie dostosować je do własnych potrzeb, także poprzez rozmieszczenie urządzeń w łazience – wspomina Anita. – Było z tym sporo pracy, ale okazało się najlepszym rozwiązaniem. Do tego każdy mebel kuchenny kupowałam z uwzględnieniem odpowiedniej dla mnie wysokości.



## Więcej niż umowa

Osoba z niepełnosprawnością, kupująca mieszkanie będące

jeszcze w trakcie budowy, może w umowie kupna zastrzec wszystkie dostosowania, jakie chce, aby deweloper wykonał. Na rynku mamy nadpodaż mieszkań, więc wielu deweloperów jest gotowych na różne ustępstwa. Niekoniecznie jednak za niższą cenę. Zwykle żądają pokrycia różnic w kosztach, np. okna standardowego i okna z obniżoną klamką, standardowych drzwi i szerszych, zamontowania specjalnej muszli klozetowej i umywalki czy pokrycia kosztów zmiany projektu – w przypadku innego układu ścian działowych w mieszkaniu. Wpisane zastrzeżenia w umowie dają, niestety, złudne poczucie bezpieczeństwa.

– Nawet jeśli osoba niepełnosprawna uzgodni z deweloperem, jak jej mieszkanie ma zostać wykończony, powinna to sprawdzać i nad tym czuwać – ostrzega Kamil Kowalski. – Deweloper może zapewniać, że przy schodach będzie podnośnik, a okaże się, że jest zbyt mały, dostęp do niego jest utrudniony albo ma on kiepską jakość. Trzeba też uważać, aby progi rzeczywiście nie wystawały powyżej 2 cm, a pochylnia nie była zbyt stroma i bez spoczników. Tak naprawdę w umowie należałoby zapisać szczegó-



Nawet, jeśli mieszkanie stosunkowo łatwo jest dostosować, często poza nim nie da się funkcjonować. Zbyt wąskie chodniki, dla osoby poruszającej się na wózku, krawężniki, sklepy ze schodami, brak w pobliżu przystanku komunikacji miejskiej...

łowe informacje techniczne o każdym rozwiązaniu, a większość osób nie wie o wszystkich technicznych aspektach. Dlatego nie mają do końca pewności, co zastaną, i muszą koniecznie osobiście sprawdzać wiele rzeczy w trakcie budowy.

Osobie na wózku może być trudno to robić, nawet gdy zdecydowała się na mieszkanie na parterze. Jeśli znajduje się ono na wyższej kondygnacji, w ogóle nie będzie miała takiej możliwości, ponieważ windy montuje się na samym końcu inwestycji. Sprawdzić należy mieszkanie i budynek, które deweloper reklamuje jako „dostępne dla osób niepełnosprawnych”. Najczęściej oznacza to bowiem, że tylko przy wejściu do budynku zainstalowano pochylnię lub rampę przyschodową, szersze drzwi oraz że są niskie progi albo ich nie ma. I jest to zgodne z tym, czego wymagają przepisy *Rozporządzenia Ministra Infrastruktury w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki mieszkalne i ich usytuowanie*. Innych ułatwień dla osób z niepełnosprawnością przepisy nie określają.

– Dlaczego przepisy mówią tylko o zapewnieniu osobom niepełnosprawnym dostępu do mieszkania położonego na parterze? – pyta architekt, dr Katarzyna Jaranowska, autorka wielu publikacji o dostępnej przestrzeni publicznej dla osób niepełnosprawnych. – Przecież część ludzi nie chce mieszkać na tej kondygnacji lub boi się z powodu włamań. Osoby niepełnosprawne mają upodobania i potrzeby jak inni ludzie i mogą chcieć mieszkać na samym szczycie, a nie tylko na parterze.

### Przepisy bez ułatwień

Przepisy w ogóle nie zajmują się dostępnością samego mieszkania i nie stawiają żadnych wymagań inwestorom, aby zapewnili w budynku mieszkalnym choćby jedno mieszkanie wolne od barier. Nie ma więc słowa o tym, aby łazienka z toaletą dla osoby

Tak wyglądają obietnice mieszkaniowe największych polskich deweloperów (J.W. Construction oraz Dom Development). W rzeczywistości nie jest doskonale...



poruszającej się na wózku miała określoną minimalną wielkość, umywalka znajdowała się blisko muszli, a obok nich było miejsce na składane poręcze, aby dostęp do wanny lub brodzika prysznicowego był bardziej ułatwiony, korytarz w mieszkaniu nieco szerszy (osoba na większym wózku wykręci się), klamki w oknach zamontowane niżej (podobnie jak włączniki światła), a wyżej gniazda kontaktów. Przepisy nie stawiają deweloperom takich wymagań, więc wszystkie prace dostosowawcze spadają na osobę z niepełnosprawnością, która wprowadza się do nowego mieszkania i od razu musi zrobić w nim remont.

– *My zapewniamy dla osób niepełnosprawnych dostęp do budynku, a zmiany lokatorskie w mieszkaniu są dodatkowo płatne* – powiedziano nam w spółce Dom Development, która otrzymała prestiżowy tytuł Deweloper Mieszkaniowy 2012. – *Możemy wprowadzić wszystkie zmiany, jakie osoba niepełnosprawna chce: od poszerzenia drzwi, wstawienia okien z obniżoną klamką, po inne rozmieszczenia urządzeń w łazience – ale musi ona za to zapłacić.*

Wielu deweloperów otwiera szeroko oczy i usta, kiedy pytani są o oferowane dostosowania mieszkań dla klientów poruszających się na wózkach. Tak było np. w jednej z największych spółek deweloperskich w Warszawie J.W. Construction.

– *Jak tyle lat pracuję, nie spotkałam się jeszcze z takim oczekiwaniem, i trudno mi powiedzieć, jak technicznie wyglądałaby realizacja dostosowania mieszkania do potrzeb osoby na wózku* – usłyszeliśmy od jednego z handlowców firmy. – *Jedynymi pomocnymi rzeczami, jakie mamy dla osób niepełnosprawnych w naszych budynkach, są windy, które doprowadzają je*

*na piętra budynku. Natomiast wszystkie inne prace, jakich potrzebuje ta osoba, by dostosować mieszkanie do swoich indywidualnych potrzeb, musi zrobić we własnym zakresie. Wszystko ponad standard jest u nas dodatkowo płatne. I takie inwestycje mogą teraz zaproponować. W tej chwili nikt nie będzie w stanie powiedzieć – i nie jest to wynik naszej złej woli, ale nie mamy takiej wiedzy – jakie dodatkowe koszty musiałaby ponieść osoba niepełnosprawna za dostosowanie mieszkania do swoich potrzeb – jeszcze na etapie budowy.*

## **Wielu deweloperów otwiera szeroko oczy i usta, kiedy pytani są o oferowane dostosowania mieszkań dla klientów poruszających się na wózkach.**

Inni deweloperzy uważają, że dostosowanie mieszkania to sprawa indywidualna, bo osoby poruszające się na wózkach różnią się między sobą wzrostem, sprawnością i potrzebami; jedni wolą np. wyżej usytuowaną toaletę, umywalkę czy lustro, a inni – niżej. Nie da się zadowolić wszystkich, dlatego lepiej pozostawić to każdej zainteresowanej osobie.

Gdyby przyjąć ten tok myślenia, to nie powinno się również dostosowywać żadnych pomieszczeń użyteczności publicznej, np. toalet, z których korzystają bardzo różne osoby na wózkach. A jednak dostosowuje się je na podstawie określonych standardów, które ułatwiają życie wielu osobom z niepełnosprawnością niezależnie od różnic, jakie są między nimi.

### **Reklama**

**\*Projektowanie \*Produkcja \*Dostawa \*Montaż  
urządzeń do pochylego i pionowego transportu osób**



Garaventa Lift Polska Sp. z o. o.  
50-514 Wrocław, ul. Międzyleska 4  
[www.garaventalift.pl](http://www.garaventalift.pl)  
[info@garaventalift.pl](mailto:info@garaventalift.pl)  
Tel./fax: +48 71 333 64 94



– Działania, aby uniknąć zapewnienia pełnej dostępności do lokalu i w samym lokalu mieszkalnym dla osób z niepełnosprawnością, są różne – mówi Kazimierz Andrzej Kobylecki, architekt i niezależny ekspert. – Często wynikają z chęci zaoszczędzenia na inwestycji przez inwestora oraz z jego dyktatu w stosunku do architekta, aby ograniczył w projekcie dostępność do minimum. Architekt nie uwzględnia w projekcie wielu ułatwień, bo pragnie utrzymać zlecenie. Przepisy techniczno-budowlane określają pewne wymogi dostępności dla osób z niepełnosprawnością, choć przydałyby się bardziej szczegółowe uregulowania.

Nie chodzi tu o wymóg montowania w każdym mieszkaniu poręczy przy toalecie i umywalce, ale takie zaprojektowanie przestrzeni mieszkań, aby były one przyjazne dla osób z niepełnosprawnością lub bez większych nakładów dało się je dostosować. Przykładem może być obniżenie wysokości włączników światła, dzwonek do mieszkań czy domofonów albo wyższe umieszczanie gniazd kontaktów. Szersze drzwi natomiast mogą się okazać korzystne dla wszystkich lokatorów.

– Dzisiejsze przepisy określają, jakie mają być minimalne wymiary pomieszczeń, np. kuchni, łazienki czy korytarza, ale nie uwzględniają potrzeb osób na wózkach – dodaje Kamil Kowalski. – Deweloper ma zapewnić dostępność do budynku i mieszkania na parterze, aby nie było wysokich progów, a powyżej iluś metrów wysokości budynku – zapewniać w nim windę. W zasadzie to wszystko.

Choć przepisy nakazują wyposażenie budynku ze schodami w pochylnię lub zainstalowanie urządze-

nia technicznego zapewniającego osobom z niepełnosprawnością dostęp na kondygnacje z pomieszczeniami użytkowymi, to określenia, jakie to ma być urządzenie – już nie ma. Dlatego deweloperzy potrafią montować

**Deweloperzy uważają, że dostosowanie mieszkania to sprawa indywidualna, bo osoby poruszające się na wózkach różnią się między sobą (...) i jedni wolą np. wyżej usytuowaną toaletę, umywalkę czy lustro, a inni – niżej. Nie da się zadowolić wszystkich.**

przeróżne urządzenia, nawet archaiczne schodolazy lub windy na korbę. Spotkało to znanego aktora Iwa Pawłowskiego i jego żonę. Państwo Pawłowscy są osobami niskiego wzrostu. Przed wprowadzeniem się do nowego mieszkania, zapewniano ich, że blok będzie przystosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych. Gdy się wprowadzili, okazało się, że winda, zamiast ułatwiać im życie, je utrudniła. Nie przypuszczali, że będą jeździć windą działającą wyłącznie na ręczną korbę na zasadzie przeciwwagi. Kilka razy dziennie wciągali się, kręcąc korbą. Winda nie była konserwowana, więc coraz trudniej im to przychodziło. W końcu urządzenie przestało działać. Gdy państwo Pawłowscy zgłosili awarię, ku swemu zaskoczeniu dowiedzieli się od właściciela budynku, że serwisowanie windy jest ich obowiązkiem, ponieważ... tylko oni z niej korzystają. Ich interwencje i próby rozwiązania problemu nic nie dały. Dopiero gdy sprawą zaintereso-

Przy schodach wejściowych do bloku jest winda. Jak widać, nieczynna. Jednak platforma, do której odsyła wydrukowana informacja, również nie działa. Jeśli jednak jakimś cudem osobie na wózku uda się sforsować te przeszkody, na końcu czeka ją kolejna niemiła niespodzianka w postaci domofonu, do którego nie dosięgną osoby na wózkach.



wały się media, pojawił się serwis i windę naprawiono.

– *Kręcenie korbką kilka razy dziennie, aby dostać się do swojego mieszkania albo je opuścić, było bardzo denerwujące – przyznaje Iwo Pawłowski. – Cała ta winda to wielkie nieporozumienie, nie spodziewałem się takiego urządzenia, choć zapewniano nas, że budynek jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Musieliśmy także wymienić w łazience wannę, dostosować kuchnię, lecz winda na korbę i problemy z jej działaniem,*

## **Deweloperzy stosują najczęściej rozwiązania minimalistyczne, nierzadko takie, które zamiast ułatwiać, utrudniają życie wielu osobom**

*były naszym największym problemem. W końcu wyprowadziliśmy się z tego budynku.*

### **Wyręczenie**

Główne artykuły polskich przepisów wymagają, aby osobom z niepełnosprawnością zapewniono dostęp do nowo budowanych wielorodzinnych budynków mieszkalnych. Niestety, brak szczegółowych zapisów sprawia, że w praktyce deweloperzy stosują najczęściej rozwiązania minimalistyczne, nierzadko takie, które zamiast ułatwiać, utrudniają życie wielu osobom. Przepisy *Rozporządzenia Ministra Infrastruktury w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki mieszkalne i ich usytuowanie*, w odniesieniu do mieszkań wielorodzinnych (zajmują się także budynkami użyteczności publicznej i zamieszkania zbiorowego), traktują potrzeby osób z niepełnosprawnością bardzo powierzchow-

nie. „Zainteresowanie” ich potrzebami ogranicza się w *Rozporządzeniu* wyłącznie do dojścia i wejścia do budynku i dojścia do mieszkań na parterze – a jeśli budynek ma podziemny parking, także dostępu do niego – i pozostawia deweloperowi wolną rękę, jakie urządzenia zainstaluje. O najważniejszym pomieszczeniu dla osób z niepełnosprawnością, czyli ich mieszkaniu, *Rozporządzenie* nie wspomina. Takie podejście jest na rękę deweloperom, ale powoduje ból głowy u wielu potencjalnych lokatorów na wózkach. Takie przepisy *Rozporządzenia* „zdejmują” *de facto* z dewelopera problem dostępności mieszkania dla osoby z niepełnosprawnością i „przerzucają” go na przyszłych lokatorów.

Nie zmienia tego fakt, że osoby na wózkach mogą ubiegać się w Powiatowych Centrach Pomocy Rodzinie (PCPR) o dofinansowanie na usunięcie barier architektonicznych w swoich mieszkaniach. PCPR może jednak nie przyznać dofinansowania, jeśli budynek powstał po 1995 roku, odkąd obowiązuje *Prawo budowlane*. Niestety, coraz mniejsze środki, jakie od kilku lat PCPR otrzymują z PFRON na zadania dotyczące osób z niepełnosprawnością, sprawiają, że instytucje te przeznaczają pieniądze przede wszystkim na dofinansowanie pampersów, aparatów słuchowych, wózków inwalidzkich itp. sprzętu ortopedycznego. Jeśli coś zostanie, dofinansują pozostałe zadania, w tym usuwanie barier w mieszkaniach. Środkami z PFRON „wyręcza” się też część resortów, które ograniczają do minimum działania i własne fundusze na rzecz tej grupy obywateli (przoduje w tym NFZ, który od dekady nie zmienia ani limitów dofinansowania, ani katalogu zaopatrzenia). Widać to także w treści ustaw i rozporządzeń budowlanych. □

**Piotr Stanisławski**

Reklama



NOWOŚĆ

## **TERAPIA RUCHOWA Z BIOFEEDBACKIEM**

### **SNS SP-1000**

**URZĄDZENIE DO AKTYWNEJ I PASYWNEJ TERAPII RUCHOWEJ KOŃCZYN DOLNYCH I GÓRNYCH Z BIOFEEDBACKIEM**

#### **WSKAZANIA**

- ◇ Choroby układu nerwowego i serca
- ◇ Choroby układu krążenia
- ◇ Choroba Parkinsona
- ◇ Stwardnienie rozsiane
- ◇ Rehabilitacja osób starszych i niepełnosprawnych



#### **KORZYŚCI**

- ◇ Kontrola prędkości i oporu dostosowana do poziomu użytkownika
- ◇ Kontrola procesów zachodzących w organizmie
- ◇ Funkcja kontroli skurczu
- ◇ Kolorowy ekran dotykowy



BTL Polska Sp. z o.o.  
ul. Leonidasa 49, 02-739 Warszawa  
tel. 22 667 02 76, fax 22 667 95 39  
btlnet@btlnet.pl, www.btlnet.pl



# Tacierzyństwo



**Czy mogę obciążać partnerkę albo żonę swoją niepełnosprawnością? Czy to odpowiedzialne, by będąc niepełnosprawnym mężczyzną decydować się na dziecko? Czy w ogóle mogę mieć dzieci? Czy warto być tatą z niepełnosprawnością?**

**Tekst** Paulina Malinowska-Kowalczyk **Zdjęcia** Magdalena Karowska-Koperwas

To pytania, które tylko na pozór i w wyidealizowanej rzeczywistości są retoryczne. Bo choć głośno się ich nie wypowiada, to tkwią w myślach, wracają co jakiś czas jak ból głowy, a czasami nie dają spać.

Rodzicielstwo nie jest stanem medialnie atrakcyjnym, mało jest reklam promujących decyzję, by przyjąć dziecko na świat, ale znalezienie drugiej połówki, małżeństwo i posiadanie dzieci to często jedno z największych marzeń. Zwłaszcza dla mężczyzny z niepełnosprawnością. Strach, że to się nie uda, jest o wiele większy niż u mężczyzn pełnosprawnych.

Pytanie zatem dlaczego?

Po pierwsze, w społecznej świadomości to mężczyzna ma być głową rodziny i zarabiać na jej utrzymanie. Po drugie, rodzina i sąsiedzi od razu wydadzą wyrok, kto i do czego się nadaje, a po trzecie – dziecko jest powszechnie kojarzone z kłopotami, co przypomina nawet niejedno ludowe powiedzenie. A niepełnosprawność to kłopot wystarczający.

Co powinien wobec tego zrobić mężczyzna z niepełnosprawnością? Nie wierzyć – po prostu.

Oczami wyobraźni przenieśmy się na moment na jakikolwiek plac zabaw. Zastanówmy się, kogo tam widzimy i co robią poszczególne osoby. Dzieci robią





Dla Rafała Kanarka opieka nad córeczką to stan naturalny – i na co dzień, i od święta

babki z piasku, huśtają się, brykają na drewnianych zabawkach lub zjeżdżają ze ślizgawek. Dorośli się z nimi bawią albo na ławeczkach oddają się lekturze gazet, rozmawiają z innymi albo też patrzą w dal. I jeśli zauważą państwo człowieka, który nieustannie chodzi za swoim dzieckiem, dziwnie nasłuchuje i cały czas je przywołuje, to można być niemal pewnym, że to niewidomy rodzic. I to jest najlepiej strzeżone dziecko na placu. Bo nieprawdą jest, że osoba, która nie widzi, nie będzie potrafiła zadbać o bezpieczeństwo swojego malucha. Człowiek niewidzący nie będzie robił wtedy nic innego, tylko o to dbał.

### Rodzice to my

Rafał Kanarek jest osobą niewidomą. Jego żona również. Poznali się w Laskach. Informacja o ciąży zelektryzowała nie tylko zainteresowanych, ale przede wszystkim rodziców. Jak wspomina Rafał, tata Marty zapropono-

wał, by po porodzie córka z dzieckiem zamieszkała przez kilka miesięcy u nich – daleko od małżeńskiego domu. Czym tłumaczyć podobną propozycję? Na pewno troską i strachem o to, że rodzice małego, oboje niepełnosprawni, na pewno sobie nie poradzą. Rafał się nie zgodził. Przyznaje, że się „postawił”, bo założył, że jako rodzice muszą dać radę. I poradzili sobie, choć nie było łatwo, ale też nie dużo trudniej niż innym.

**Nieprawdą jest, że osoba, która nie widzi, nie będzie potrafiła zadbać o bezpieczeństwo malucha. Człowiek niewidzący nie będzie robił wtedy nic innego, tylko o to dbał.**



To oczywiste, że dla każdego świeżo upieczonego taty kąpanie, przewijanie, ubieranie i pielęgnowanie noworodka to na początku czarna magia, która z czasem zamienia się w codzienność. A wiadomo: praktyka czyni

mistrza. Ponadto dla Rafała - podobnie jak dla wszystkich ojców – bardzo pomocna okazała się szkoła rodzenia. Dzięki niej wraz z żoną nabrał pewności, że jako rodzice najlepiej wiedzą, co jest dobre dla ich dziecka.

Jak podkreśla Rafał: „Nie można postawić znaku równości między niepełnosprawnością a niewydolnością

### Reklama

**NOWOŚĆ !!!**

**SPIRIT**  
NOWA GENERACJA  
cewników zewnętrznych  
dla mężczyzn



**INNOWACYJNE  
ZASTOSOWANIE  
PRZYLEPCA  
Z HYDROKOLOIDEM**

Hydrokolooid zawarty w przylepcu

- chroni skórę przed podrażnieniami
- lepiej odprowadza wilgoć na zewnątrz
- minimalizuje ryzyko przeciekania

 **Pofam - Poznań** [www.pofam.poznan.pl](http://www.pofam.poznan.pl); infolinia 801 30 55 77

wychowawczą”, choć dla sporej części społeczeństwa tak właśnie jest. „Szeroka opinia publiczna” prędkiej zaakceptuje macierzyństwo bądź ojcostwo alkoholików, niż rodzicielstwo na przykład głuchoniewidomego mężczyzny. Bo alkoholicy zawsze mieli dzieci i to dużo, a niepełnosprawni – raczej nie.

### Ryzyko i szczęście

Grzegorz Kozłowski (na zdjęciu głównym i obok) to tata czwórki dzieci. Jest przewodniczącym Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym i aktywnym działaczem Polskiej Fundacji Osób Słabosłyszących. Urodził się z zaćmą, a gdy miał kilka lat, w wyniku użycia niewłaściwego leku, stracił słuch.

Dlaczego zdecydował się na założenie rodziny? Taka decyzja nie jest łatwa i pozbawiona wątpliwości. Grzegorz przyznaje, że przed ślubem miał obawy, czy może obciążać pełnosprawną ukochaną swoją niepełnosprawnością. Decydując się później na ojcostwo, musiał zmierzyć się z przewidywaniami, że jego dzieci mają 50 proc. szans na odziedziczenie

### Tak jak w przypadku sprawnych ojców, nie jest najważniejsze, jak tata wygląda, jakie ma umiejętności, czy ograniczenia, tylko jak to, co umie i posiada, potrafi wykorzystać.

zaćmy i 1 proc. – wady słuchu. Musiał liczyć się tym, że mogą urodzić się niepełnosprawne. Żadne jednak nie ma niepełnosprawności.

Ktoś powie: „miał szczęście” i będzie miał rację, bo jak potwierdza Grzegorz: „wspaniale jest mieć dzieci”.



Grzegorz Kozłowski (z prawej) to szczęśliwy ojciec czwórki dzieci (na zdjęciu z autorem książki o ojcach – Michałem Rydzewskim)

Rzadko jednak, snując rozważania o rodzicielstwie, pamięta się o tym, że dzieci mają niewiarygodną zdolność adaptacji. Uczą się komunikować z rodzicami, a często w naturalny sposób stają się ich przewodnikami i pomocnikami. Ktoś powie, że niepełnosprawni zmuszają w ten sposób dzieci do zadań, które nie są dla nich przeznaczone, ale ktoś inny – że robią to, co w ich sytuacji jest naturalne, a czego podstawą są wzajemna więź i miłość. Bo jeśli brakuje na przykład porozumienia wzrokowego, to można zrekompensować je dotykiem, czyli przytulaniem. Dla dziecka nie jest najważniejsze, jak tata wygląda, jakie ma umiejętności, czy ograniczenia, tylko jak to, co umie i posiada, potrafi wykorzystać.

### Konsekwencja miłości

Doskonale wie o tym Stefan Makowski, na co dzień nauczyciel historii, a szerzej znany jako zasłużony dla polskiej szermierki paraolimpijczyk. Jest tatą dwóch córek. Od dziecka ma niepełnosprawność, nauczył się chodzić dopiero w wieku 16 lat. Wspomina, że jako młody chłopak myślał o dziewczynach, ale gdy siedział na wózku, perspektywa „chodzenia z kimś” nawet dla niego była abstrakcyjna. Przyznaje, że gdy stanął na nogi „nadrobił zaległości”. Poza tym czynnie uprawiał sport i dzięki



Stefan Makowski podwójnie przeżywa przygodę życia – jest bowiem ojcem dwóch córek

temu był bardziej sprawny od innych niepełnosprawnych. Zawsze też chciał mieć dużą rodzinę. Kwestia posiadania dzieci nie była dla niego tematem dyskusji. Traktował je raczej jako konsekwencję miłości niż kalkulację, czy mimo niepełnosprawnością można je mieć. Jeśli się bowiem weźmie pod rozwagę za i przeciw,

**Gdy ktoś straszy, że człowiek z niepełnosprawnością nie da rady zająć się dziećmi, warto pamiętać, że dzieci bardzo szybko rosną. Około 1. roku życia zaczynają chodzić, gdy mają 1,5 roku, zaczynają mówić, a gdy 2 latka – zaczynają rodzicom pomagać.**

to na pewno brak dzieci jest o wiele wygodniejszy. Ale w życiu nie tylko o wygodę chodzi.

### Przygoda życia

Pytanie, czy niepełnosprawność utrudnia rodzicielstwo jest zasadne. Bo trudno nie dostrzec ograniczeń architektonicznych, jeśli się jeździ na wózku. Osoba głu-

## Książka o ojcach

Boisz się zostać ojcem? Przeczytaj książeczkę *Ja, ojciec*, dzięki której poznasz historie ojców niepełnosprawnością.

To już druga publikacja fundacji „Otwórz oczy” promująca rodzicielstwo. Pierwsza – *Autoportret* – prezentowała macierzyństwo pięciu kobiet z niepełnosprawnością.



chonia widoma musi nauczyć swoje dzieci języka komunikacji, by móc z nimi rozmawiać. Osoba niewidoma, musi mieć „oczy dookoła głowy”, by nieustannie słyszeć, co i gdzie robi jej dziecko. To jednak nie są powody, by z rodzicielstwa rezygnować. A gdy ktoś straszy, że człowiek z niepełnosprawnością nie da rady zająć się dziećmi, warto pamiętać, że dzieci szybko rosną. Około 1. roku życia zaczynają chodzić, gdy mają 1,5 roku, zaczynają mówić, a gdy 2 latka – zaczynają rodzicom pomagać. I pełnosprawnym, i niepełnosprawnym.

Jak konstatuje Stefan Makowski: „Chcesz przeżyć przygodę życia, załóż rodzinę i zostań ojcem”. □

**Paulina Malinowska-Kowalczyk**

### Reklama

**REHA**  
ACTIV

**Rascal**



## RUSZA PROGRAM AKTYWNY SAMORZĄD 2013

### OFERUJEMY:

- NOWOCZESNE AMERYKAŃSKIE WÓZKI I SKUTERY ELEKTRYCZNE
- MOBILNE RAMPY I SZYNY PODJAZDOWE W 6 DŁUGOŚCIACH
- NAJWIĘKSZY WYBÓR AKUMULATORÓW ŻELOWYCH
- USŁUGI PROFESJONALNEGO AUTORYZOWANEGO SERWISU
- BARDZO ATRAKCYJNE CENY I POMOC W WYPEŁNIENIU WNIOSKÓW



Reha-Activ, ul. Główna 53  
Wronczyn, 62-060 Stęszew

tel./fax 66-820-77-02  
61-861-64-60

kontakt@reha-activ.pl  
www.reha-activ.pl



# W-skiers na Grand Prix w Cardiff



**Speedway to moja pasja od lat. Kiedyś podążałem za zawodnikami jako kibic, a teraz częściej piszę o zawodach jako dziennikarz. Dotąd nie oglądałem wyścigów czterech torreadorów jeżdżących tylko w lewo, na dystansie czterech okrążeń – pod dachem. Wybrałem się więc do Cardiff, co wymagało wielkiego wysiłku. Było warto!**

**Tekst** Bartłomiej „Skrzynia” Skrzyński **Zdjęcia** Małgorzata Lisowska

Marzenia mogą się spełniać, a koła wózka nie są w tym przeszkodą. Warto być aktywnym i chłonąć chwile pomimo oczywistych trudności. Zdjęcia utrwalone w sercu z miejsc i uroczych chwil w Londynie, Rzymie, Monte Carlo czy Cannes są jak balsam na duszę. Z dystansem pozwalają spojrzeć na rzeczywistość, dzięki nim łatwiej wstawać co rano i z optymizmem mierzyć się z rzeczywistością. Podróże, wcześniej zaplanowane, nie muszą wiązać się z wygraną w totolotka. Ja przeznaczam na nie tyle, ile jeszcze przed trzema

laty i przez ponad dekadę wydawałem co miesiąc na papierosy. I zdrowiej, i piękniej. Polecam!

## **Przyjazne lotnisko – klucz do sukcesu**

Wystartowaliśmy w ostatni piątek maja z Wrocławia, gdzie od ponad roku funkcjonuje Port Lotniczy im. Mikołaja Kopernika. W obiekcie jest wiele udogodnień dla pasażerów z ograniczoną mobilnością, począwszy od strony internetowej, przez parkingi, kilkanaście paneli przywoławczych, dzięki którym można wezwać

asystenta, przez „wyspę informacyjną”, obniżony blat przy odprawie, aż po dodatkowy sprzęt typu: ambulift czy modele wąskich wózków, umożliwiających poruszanie się między samolotowymi fotelami. Taka dostępność do skutek wspólnych rozmów z władzami i pracownikami lotniska, a także ich otwartości i zrozumienia.

Bez trudu zatem odprawiliśmy się i trafiliśmy na pokład. W samolocie zdziwiło mnie nowe rozporządzenie tzw. tanich linii lotniczych Ryanair. Siadając daleko, w 27. rzędzie – pod oknem – nie miałbym szans na ewakuację na wypadek lądowania awaryjnego, ale nie to okazało się najbardziej kłopotliwe. Trzeba było bowiem przecisnąć się przez pół samolotu, a potem – skoro w-skiers wsiadł ostatni – wyprosić pasażerów siedzących za i przed, żeby asystenci mogli go przesadzić pod okno. Naturalny dla takiego pasażera wydaje się 1. rząd, gdzie jest dużo miejsca na nogi. „Ktoś wiedzący lepiej” ustalił jednak, co będzie lepsze – bez konsultacji z niepełnosprawnymi pasażerami.

Po prawie dwóch godzinach wylądowaliśmy w Bournemouth. Lotnisko w mieście nad kanałem La Manche jest dosyć małe, a obsługa nie zawsze wie, jak pomóc. Co więcej, mimo życzliwości, pozostawili mnie na mało komfortowym ręcznym schodolazie, którym podróżowałem w ambulifcie, i dopiero przed odebraniem bagaży przesiadłem się na swój wózek. W drodze powrotnej z kolei jednego asystenta wsparłem wiedzą, jak nakleić dodatkowy pas bagażowy na wózek, drugi obiecał szczęśliwe dotarcie do ambuliftu, a następny stwierdził, że korzystanie z ambuliftu będzie zbyt czasochłonne i na pokład dostaliśmy się za pomocy mechanicznego schodołazu. Usłyszałem nawet, że to lepsze rozwiązanie, bo w Bournemouth jest piękna pogoda, więc przy okazji zażyję kąpieli słonecznej.

Co do aury zgadzam się, a co do ambuliftu – jest po to, żeby wspierać mobilność, a nie garażować.

## Żuźlowe emocje...

Dziennikarze przed poszczególnymi rundami Speedway Grand Prix aplikują o akredytację do 7. dnia przed imprezą. Poza tradycyjną formą wysłałem też mejl do Nicoli Sands, oficera prasowego, z informacją o moim sposobie poruszania się i dodatkowych potrzebach. Jej wsparcie było nieocenione, gdyż miejsca dla dziennikarzy na Millennium Stadium, wybudowanym w 1999 roku, są niedostosowane dla osób z niepełnosprawnością. Nicola wysłała nas – mnie i towarzyszącą mi Gosię – na 6. poziom, gdzie swoją trybunę mają kibice poruszający się na wózkach i ich asystenci.

Oglądanie żuźlowego GP z blisko dziesięcioma brytyjskimi w-skiersami i ich asystentami było przednim doświadczeniem. Przed pierwszym wyścigiem chcieli się zakładać, kto wygra, a po każdej gonitwie – wypytując o nasze zdanie – żywo komentowali to,

co działo się na torze. Co ważne – stewardzi pilnowali, żeby na tę trybunę nie wchodzili kibice poruszające się na nogach. Niestety, osoby towarzyszące w-skiersom musiały stać za nimi, bo inaczej – siedząc na oddalonych krzeselkach – nie widziałyby żuźlowych wyścigów.

Mnie bardziej odpowiadają rozwiązania konsultowane na etapie projektowym i wykonawczym z osobami niepełnosprawnymi – tak jak na Stadionie Miejskim we Wrocławiu. Mamy 104 miejsca dla w-skiersów i tyle samo dla ich asystentów – w różnych częściach obiektu, ale w pełni zintegrowane.

Wracając do Cardiff – ważną rolę odgrywają tam stewardzi, pomocni także przy zakupach w kioskach gastronomicznych. W moim dziennikarskim zadaniu



Drogę do samolotu ułatwił ambulift, a powrotną – schodołaz



Wywiad z Krzysztofem Kasprzakiem, zdobywcą 3. miejsca w Speedway Grand Prix w Cardiff



Trójka przyjaciół  
tuż przed zawodami



Słońce, urocza uliczka  
i miłe towarzystwo w malowniczym Stratfordzie

wsparli mnie także w odnalezieniu się w gąszczu wind – pozwalających dostać się do sali konferencyjnej i parku maszyn, w którym są boksy zawodników.

Zawody, oglądane w towarzystwie blisko 50 tys. kibiców, podobnie jak monumentalny obiekt, robiły wrażenie. Wygrał Rosjanin, Emil Sajfuntindov, a nasz najlepszy zawodnik – Krzysztof Kasprzak, był trzeci.

Warto dodać, że kibice z niepełnosprawnością mogą kupić bilety, zamawiając je mejlowo. Obowiązują specjalna zniżka i darmowe wejście dla asystenta.

### ...i romantyczny Stratford

Wyjazd na brytyjski Speedway Grand Prix był też okazją do zobaczenia kilku uroczych miejsc w okolicy. Zaczęliśmy zwiedzanie nazajutrz po zawodach od Castle Cardiff. To jedno z najważniejszych kulturowo-historycznych miejsc Walii. Bajkowe wieże, piękne ogrody, nie wspominając o filmowych wnętrzach, to tylko

niektóre z powodów, dla których warto ten obiekt poznać. Zamkowi towarzyszy blisko 2000 lat historii, a mimo to na jego mury obronne można dostać się windą. Wiele miejsc jest dostępnych dla osób z niepełnosprawnością, które kupują bilet zniżkowy, a osoba towarzysząca płaci symboliczne 2,5 funta.

Kolejnym punktem na naszej turystycznej mapie Zjednoczonego Królestwa było Stratford-upon-Avon. Miasto położone 14 km na południowy zachód od stolicy hrabstwa Warwick jakby zatrzymało się w czasie. Gdyby nie lśniące biżuteria w witrynach sklepów i gastronomiczne ogródki nie dostrzegłoby się nowoczesności w domkach o specyficznej architekturze. W tym mieście urodził się, tworzył i zmarł William Szekspir. Przy domkach z drewna, związanych z wybitnym dramatopisarzem, co chwilę ktoś przystawał i robił zdjęcia. Ludzie tu chętnie spacerują. Zostawiają samochody na rozległym parkingu, a potem przechodzą przez malownicze mostki nad rzeką Avon, zachodząc do zabytkowych barek z kramami pełnymi pamiątek. Piknikową i sielankową atmosferę wspierał w dniu naszego pobytu koncert orkiestry, z którą przez moment chciałem nawet zaśpiewać.

W Statford polecam też Butterfly Farm. Wśród tropikalnej roślinności można spotkać wyjątkowe okazy motyli, podziwiać ptaki, a w akwariach i terrariach – ryby i pająki.

Po dwóch wyczerpujących dniach wróciliśmy do domu przyjaciół w Banbury, gdzie niekończące się rozmowy spowił sen nietrwający jednak długo z powodu porannej eskapady na lotnisko. W Anglii dziękowano nam za przywiezienie słońca, a Wrocław witał (a wcześniej żegnał) nas deszczem.

Pozostał nam magiczny bagaż wspomnień, które pozostaną w sercu na zawsze. Bliska jest mi sentencja H.Ch. Anderesena: „Podróżować to żyć”. Niepełnosprawność nie może być przeszkodą! □

**Bartłomiej Skrzyński**

## W-skery „Skrzynia”

Bartłomiej „Skrzynia” Skrzyński ([www.skrzynski.info.pl](http://www.skrzynski.info.pl)), lat 34, jest dziennikarzem, aktywistą i społecznikiem, współzałożycielem Fundacji W-skery. Wykłada w Instytucie Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Wrocławskiego, jest Rzecznikiem ds. Osób Niepełnosprawnych przy Prezydencie Wrocławia oraz autorem programów TV, m.in. „W-skery”, za które otrzymał Grand Prix w konkursie dziennikarskim „Oczy Otwarte”, organizowanym przez Integrację. Ponadto zdobył wyróżnienie PZMot, za promowanie sportu żużlowego w mediach, i w 2012 r. wyróżnienie w konkursie „Człowiek bez barier”. Porusza się na wózku z powodu postępującego zaniku mięśni. Skakał na bungee, latał szybowcem i na paralotni. Uwielbia podróże i sport żużlowy; nurkuje.

# CZŁOWIEK BEZ BARIER

## XI konkurs Człowiek bez Barier

Zgłoszenia przyjmowane są  
od 3 czerwca do 2 sierpnia

Wszystkie informacje dotyczące konkursu znajdują  
się na stronie [www.czlowiekbezbarier.org](http://www.czlowiekbezbarier.org)

Patronat honorowy:  
Małżonka Prezydenta RP  
Pani Anna Komorowska

**INTEGRACJA**<sup>®</sup>

[www.integracja.org](http://www.integracja.org)  
ogłasza XI edycję konkursu

**Kontakt:**  
tel.: 519 066 482  
e-mail: [czlowiekbb@integracja.org](mailto:czlowiekbb@integracja.org)

Organizator:

**INTEGRACJA**<sup>®</sup>  
[www.integracja.org](http://www.integracja.org)

Partnerzy:



**SIEMENS**

Projekt współfinansowany  
ze środków PFRON



# Podróże małe i duże

**Brak pieniędzy, brak dostosowanych hoteli i środków transportu, brak wykwalifikowanej kadry przewodników i pilotów. Tak w skrócie można opisać wakacyjne perspektywy osoby z niepełnosprawnością.**

Tekst Ada Prochyra



Być może w tym ponurym krajobrazie zaświta wreszcie światełko nadziei. Coraz szerzej propagowana idea dostępności zaczyna być wdrażana także w dziedzinie turystyki. Organizacje działające

na rzecz osób z niepełnosprawnością dbają o to, aby wyjazdy wypoczynkowe były w ich zasięgu, choćby na niewielką skalę.

Nie chodzi o to, by porywać się na kosztowne, egzotyczne wyprawy,

ale by zapewnić podróżnym z niepełnosprawnością odrobinę odpoczynku od codzienności w warunkach, które nie wydrenują portfela i nie wykończą nerwowo.



## Kosztowna podróż w nieznane

Przy organizacji dalekich wycieczek zwłaszcza drogi okazuje się transport. Małgorzata Tokarska, założycielka pierwszego w Polsce biura podróży dla osób z niepełnosprawnością Accessible Poland Tours, mówi: „główny problem tkwi w tym, że osoby niepełnosprawne nie mają pieniędzy. Wyjazdy nie są dofinansowane, grupki są małe i cena

organizowanej przeze mnie wycieczki nie jest niska. Trzeba w tym uwzględnić transport dostosowany, który jest bardzo drogi. Wszystkie wycieczki zagraniczne, które organizuję, odbywają się samolotem. Samolot najtańszy też nie jest, bo nie mogę korzystać z tanich linii lotniczych, tylko korzystam z połączeń rejsowych. Tanie linie lotnicze zabierają tylko 2-3 wózki

na pokład. Samoloty rejsowe nie mają tych ograniczeń. Ludzie chcą jeździć, tylko problemem są pieniądze”. Potwierdzają to wyniki ankiety przeprowadzonej w lipcu 2012 r. na portalu [www.niepełnosprawni.pl](http://www.niepełnosprawni.pl). Na pytanie: „Jak spędzisz w tym roku wakacje?” 77 proc. respondentów odpowiedziało: „Nie stać mnie na żadne wakacje”. Czy w takim razie należy całkowicie zrezygnować z wyjazdów turystycznych?



## Wsiąść do pociągu byle jakiego

Rozwiązaniem może okazać się podróż pociągiem. Co prawda, większość taboru kolejowego nie jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową, zwłaszcza poruszających się na

wózkach, ale PKP zapewnia, że przejazd osoby z niepełnosprawnością ruchową jest możliwy. Planowanie podróży pociągiem należy zacząć od zgłoszenia zamiaru przejazdu, z wyprzedzeniem co najmniej 48-godzinnym. Można to zrobić,

dzwoniąc na infolinię PKP Intercity pod numer 19 757 lub pisząc na adres mejlowy: [ICPOMOCNA-DLON@INTERCITY.PL](mailto:ICPOMOCNA-DLON@INTERCITY.PL). We wniosku należy podać: datę podróży, relację (stacja początkowa i końcowa, ewentualnie stacja przesiadkowa), godzinę odjazdu i przyjazdu, imię i nazwisko podróż-



nego wraz z telefonem kontaktowym, numer wagonu i miejsca (w przypadku pociągu z rezerwacją miejsc), a także określić, na których stacjach będzie potrzebna pomoc. Należy także podać rodzaj niepełnosprawności oraz to, czy podróż planowana jest z opiekunem lub psem przewodnikiem, jaki jest bagaż podręczny oraz wszelkie informacje, które mogą okazać się istotne, np. że wózek jest ciężki lub nieskładany. Kontakt z obsługą jest błyskawiczny – odpowiedź (rzeczową) na mejla otrzymałam w ciągu pół godziny. Doradzono mi także, abym nie wyruszała w podróż z Dworca Wschodniego w Warszawie, który nie jest dostosowany do potrzeb osób poruszających się na wózkach, oraz poinformowano o braku dostosowanej toalety w wybranym pociągu.

O to, jak podróżowanie pociągiem wygląda w praktyce, zapytałam Piotra Czarnotę z katowickiego Centrum Integracja, doświadczonego turystę: „Generalnie nie jest najgorzej – odpowiedział. – Jeżeli osoba jest w stanie zaplanować sobie podróż z wyprzedzeniem, to nie musi się spodziewać większych wpadek. Jeżeli wyjazd zgłosi się 48 godzin wcześniej, można być spokojniejszym, że wszystko będzie OK. Podczas spontanicznych wyjazdów jest się zdany na siebie”. Po czym dodał: „Wszystko zależy od dworca. Na większych dworcach, np. Warszawie Centralnej nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o wystawienie platformy. W większości przypadków, zwłaszcza

### Przydatne informacje

Na stronie PKP w zakładce „Informacje dla niepełnosprawnych” znajduje się wykaz przysługujących im ulg na przejazdy kolejowe: [www.pkp.pl/files/ulgi\\_ustawowe\\_niepełnosprawni.pdf](http://www.pkp.pl/files/ulgi_ustawowe_niepełnosprawni.pdf).

Komisja Europejska wydała podręczny zbiór wszystkich praw pasażera, który można pobrać w formie bezpłatnej, mobilnej aplikacji pod adresem: <http://ec.europa.eu/transport/passenger-rights/pl/mobile.html>.

na mniejszych dworcach, obsługa pomaga osobom na wózkach przy wsiadaniu i wysiadaniu. Na trasie Warszawa – Katowice jest przystosowany wagon, z toaletą dostępną dla osób z niepełnospraw-

nością. Jest w nim większy przedział, w którym mieszczą się dwie osoby na wózkach i dwójka opiekunów. W wagonach bezprzedziałowych też jest więcej miejsca i nie ma żadnego problemu. Ale zdarzyło mi się, że siedziałem przez 3,5 godziny między przedziałem a toaletą, bo wagon nie był dostosowany. W większości przypadków jest tak, że osoba na wózku elektrycznym nie ma szans wjechać do wagonu i musi jechać składem rowerowym. Zdarzyło mi się też, że peron przyjazdu pociągu został zmieniony w ostatniej chwili i w ciągu 2 minut musiałem się ewakuować z jednego peronu na drugi, a dworzec nie był dostosowany. Musiałem kogoś prosić, żeby wstrzymał pociąg, aż się do niego wkulam. To akurat był mój spontaniczny wyjazd, którego nie zgłaszałem, więc nie było obsługi. Zazwyczaj staram się jeździć z kimś, bo jest łatwiej”.



### Autokarem

Autokar jest tańszym środkiem transportu niż pociąg. Dodatkowo osoby z niepełnosprawnością mogą liczyć na zniżkowe przejazdy, np. osoby niewidome oraz z niepełnosprawnością ruchową zapłacą 63

proc. pełnej ceny biletu. Niestety, większość floty należącej do PKS nie jest dostosowana do przewozu osób z niesprawnością ruchową. Sytuacja na dworcach także przedstawia się różnie, choć zdarzają się chlubne wyjątki. Piotr Grzegorzczak, prezes Zarządu PKS Polonus, wymienia, w co wyposażo-

ny jest Dworzec Autobusowy Warszawa Zachodnia: „podjazdy na terenie Dworca dostosowane do poruszania się na wózkach inwalidzkich, toalety i aparaty telefoniczne dostosowane dla osób z niepełnosprawnością, windy schodowe z przywołaniem pracowników do obsługi windy



i dla osób niepełnosprawnych w komunikacji pionowej z poziomu „0” hali obsługi podróżnych na poziomy -1, gdzie znajdują się WC i przejazd w kierunku peronów Dworca PKP Warszawa Zachodnia, oraz +1, gdzie znajduje się m.in. klimatyzowany Salonik Pasażera z toaletą i pomieszczenie dla osób niepełnosprawnych”.

Przewoźnikiem nieco droższym od PKS-u jest Polski Bus ([www.polskibus.com](http://www.polskibus.com)). Ceny połączeń krajowych wahają się od jednego do kilkudziesięciu zł, a kupując bilety z wyprzedzeniem, można trafić na bardzo atrakcyjne promocje. Polski Bus, oprócz połączeń krajowych, obsługuje

także kursy zagraniczne: do Pragi, Wiednia, Berlina i Bratysławy. Ceny są konkurencyjne w porównaniu z innymi firmami transportowymi. Na przykład za przejazd z Łodzi do Berlina i z powrotem w sierpniu zapłacimy ok. 100 zł.

Przewoźnik nie oferuje dodatkowych zniżek osobom z niepełnosprawnością, ale jest przygotowany do ich przewozu. Autokary w większości są niskopodłogowe, a kierowcy pomagają schować wózek w łuku bagażowym i zająć miejsce w środku. Najpóźniej 3 dni przed podróżą należy zadzwonić pod numer: 22 417 62 26 i potwierdzić planowaną trasę, godzinę oraz miejsce rozpoczęcia i zakończenia podróży. Wymóg ten jest spowodowany koniecznością zarezerwowania miejsca dla wózka w konkretnym autobusie – każdy z nich dysponuje tylko jednym takim miejscem. Pracownik Polskiego Busa zapewnia, że „nie ma problemu z przewozem wózków elektrycznych. Są one przypinane specjalnymi pasami na dolnym pokładzie, a wjeżdża się na niego po podstawionej rampie. Pasażer spędza podróż na swoim wózku”. Trasy obsługiwane są przez dwa typy autokarów, większe

z toaletą pośrodku, dostępną z pokładu autokaru oraz mniejsze, w których toaleta znajduje się tuż obok miejsca dla osoby na wózku. Skorzystanie z niej w większym autokarze jest możliwe jedynie podczas postoju i z pomocą kierowców, którzy, jak mówi pracownik Polskiego Busa „podchodzą do tego empatycznie”. Dostosowane toalety znajdują się m.in. na przystankach w Warszawie i Gdańsku.

Więcej informacji znajduje się w zakładce „Pasażerowie niepełnosprawni” na stronie [www.polskibus.com](http://www.polskibus.com): **[www.polskibus.com/passengers-with-disabilities](http://www.polskibus.com/passengers-with-disabilities)**.



Piotr Czarnota komentuje ich usługę tak: „Jechałem Polskim Busem, te autobusy są kapitalnie dostosowane”.



### Destynacje skrojone na miarę

Organizacja transportu to tylko jeden element wypoczynku. Najistotniejszą kwestią jest wybór miejsca, które będzie atrakcyjne turystycznie, ale również możliwe do zwiedzenia przez osobę z niepełnosprawnością. Poza pewniakami – Warszawą i Krakowem – za takie uchodzić może Przemyśl – zwycięzca konkursu na „Najlepszą Europejską Destynację Turystyczną EDEN 2013”. Tegoroczna edycja miała na celu wyłonienie miejsca najbardziej dostępnego dla osób z niepełnosprawnością, osób starszych i podróżujących z małymi dziećmi.



Miasto szczyli się przede wszystkim fortyfikacją z czasów I wojny światowej – Twierdzą Przemysł. Turyści z niepełnosprawnością ruchową mają w Przemysłu zapewniony dostęp do Wieży Katedralnej, Muzeum Narodowego Ziemi Przemyskiej, Muzeum Historii Miasta oraz Zamku Kazimierzowskiego. Sama Twierdza jest właśnie rewitalizowana, aby poruszający się na wózkach turyści mieli dostęp do obiektów, punktów widokowych oraz plansz dydaktyczno-informacyjnych. Poza tym w tym urokliwym mieście organizowane są liczne imprezy kulturalne, m.in. Przemyska Wiosna Fredrowska (czerwiec), Noc Iwana Kupały (lipiec), Dni Patrona miasta Przemysła – Św. Wincenta – „Wincentiada” (sierpień), Europejskie Dni Dobrosąsiedztwa (wrzesień), Przemyska Jesień Teatralna i Przemyska Jesień Muzyczna (październik, listopad).

Atrakcyjną ofertę dla turystów z różnymi rodzajami niepełnosprawności ma Kraków. Osobom niewidzącym i niedowidzącym dedykowana jest Droga Królewska dla niepełnosprawnego turysty. Składa się z 12 makiet z brązu ustawionych na kamiennych postumentach, obrazujących najciekawsze zabytki Starego Miasta. Makiety są opisane w alfabecie łańcuchowym i brajlu. Uzupełnieniem trasy jest zestaw komunika-

## Miejsca noclegowe

Aktualizowana baza noclegowa, gastronomiczna, rekreacyjna itd. znajduje się na: [www.turysty-kadlawszystkich.pl](http://www.turysty-kadlawszystkich.pl). Obiekty są



w większości niedrogie i szczegółowo opisane w zakresie dostosowania dla osób z niepełnosprawnością, np. czy jest podjazd dla osób na wózkach, czy jest winda,

czy szerokość drzwi jest dostateczna, by można wjechać wózkami, czy personel jest przeszkolony. Dane zostały zebrane bezpośrednio w obiektach. Można także samemu zgłosić sprawdzone przez siebie miejsce.

Lista kilkunastu hoteli i pensjonatów z udogodnieniami dla osób z niepełnosprawnością, położonych nad polskim morzem znajduje się na stronie: <http://nadmorze.pl/wczasy-niepełnosprawni-nad-morzem>.



tów głosowych opisujących poszczególne zabytki oraz drogę między makietami. Pobiera się go w formie aplikacji na telefon komórkowy ze strony portalu internetowego Magiczny Kraków lub bezpośrednio w punkcie sieci Info Kraków przy ul. Szpitalnej. Po uruchomieniu aplikacji telefon zawibruje i odtworzy informacje o oglądanej makiecie. W udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością ruchową oraz niewidzących i niesłyszących wyposażone są

obiekty Muzeum Narodowego w Krakowie. Gmach Główny dostępny jest niemal w całości (poza szatnię i „Galerię Żywą”), pozostałe obiekty, w tym Sukiennice, w miarę możliwości. Muzeum można zwiedzić z tłumaczem języka migowego lub przewodnikiem języka migowego po wcześniejszym umówieniu się w Sekcji Edukacji (nr tel.: 12 29 55 595).

samodzielnie oraz ich opiekun zapłacą 38 zamiast 52 zł za osobę (trasa turystyczna). Panoramę Racławicką we Wrocławiu obejrzą za 18 zamiast 25 zł. Gdański Dwór Artusa osoby z niepełnosprawnością oraz ich opiekunowie mogą obejrzeć za 5 zamiast 10 zł. Za tę samą kwotę osoba z niepełnosprawnością i jej opiekun wejdą do Muzeum Ikon w Supraślu (na zdjęciu).



## Zniżki

W wielu miejscach osoby z niepełnosprawnością mogą liczyć na darmowy wstęp lub bilety ze zniżką.

W stołecznej galerii Zachęta osobom o orzeczonej niepełnosprawności i ich opiekunom przysługują bilety ulgowe po okazaniu stosownych dokumentów (10 zł zamiast 15). W kopalni soli w Wieliczce turyści nieporuszający się

W niektórych miejscach, jak np. warszawskim zoo (zdjęcie poniżej), wstęp dla osoby z niepełnosprawnością i jej opiekuna jest darmowy.

Zdecydowana większość instytucji kultury wyznacza jeden dzień

w tygodniu, kiedy stałe wystawy można obejrzeć za darmo.

Bardzo wiele atrakcyjnych obiektów można oglądać za darmo przez cały rok. Wśród nich znajdują się m.in.:

- Rynek w Krakowie (na zdjęciu z lewej poniżej), z Sukiennicami (w sezonie letnim wstęp do Galerii Sztuki Polskiej XIX wieku w Sukiennicach jest darmowy w niedzielę), pomnikiem Adama Mickiewicza i kościołem Mariackim,
- warszawską Starówkę,
- Trakt Królewski z Łazienkami,
- ulicę Piotrkowską w Łodzi oraz centrum handlowe Manufaktura,
- poznański Rynek (i ratuszowe koziołki),
- gdańską ulicę Długą z fontanną Neptuna,
- Archikatedrę w Gnieźnie ze słynnymi Drzwiami Gnieźnieńskimi,
- wrocławski Ostrów Tumski,
- Park Branickich w Białymstoku,
- zamojskie Stare Miasto, na które składają się Rynek Wielki, Wodny i Solny,
- Pomnik Obrońców Wybrzeża na Westerplatte.



### Wyjazd zorganizowany

Osoby z niepełnosprawnością mogą skorzystać z usług któregoś z komer-

cyjnych biur podróży. W swojej ofercie hotele z udogodnieniami i pokojami dostosowanymi do potrzeb osób niesprawnych ruchowo mają m.in. TUI i Itaka. Piotr Henicz, dyrektor sprzedaży i marketingu Biura Podróży Itaka, zachwala: „W naszych katalogach są wskazane hotele, które mają udogodnienia i pokoje dla niepełnosprawnych, a także takie, które z uwagi np. na położenie nie są polecane osobom z ograniczeniami ruchowymi. Oczywiście służymy zawsze bardziej szczegółowymi informacjami. W przypadku wycieczek objazdowych,



### Zagranica



Jak podkreśla Małgorzata Tokarska, „warunkiem udanego wyjazdu jest szczegółowa organizacja”. Dlatego do podróży poza granice kraju warto się porządnie przygotować. Można skorzystać z doświadczeń wieloletnich podróżników, np. poruszającej się na wózku Lilli Latus: <http://lillalatus.republika.pl> lub zwrócić się z pytaniem dotyczącym planowanej wyprawy do autorów któregoś z blogów podróżniczych. Ich lista znajduje się pod adresem: [www.blogipodroznicze.pl/blogs](http://www.blogipodroznicze.pl/blogs). Większość nie udzieli odpowiedzi na pytania z zakresu niepełnosprawności w podróży, ale może podpowiezieć coś na temat wiz, szczepień, diety, miejsc wartych odwiedzenia, waluty, dogodnych połączeń itd.

czyli wyjazdów ze zwiedzaniem i zmianą miejsca noclegów na trasie, proponujemy takim osobom wycieczki oznaczone „dla wygodnych”, które nie są adresowane *stricte* do osób niepełnosprawnych, ale charakteryzują się relatywnie niemęczącą trasą zwiedzania”.

Artur Rezner z TUI zapewnia z kolei: „TUI Poland ma w swojej ofercie kilkadziesiąt hoteli, które są przygotowane dla turystów niepełnosprawnych (specjalne pokoje, podjazdy etc.). Przez nasz dział obsługi biur można zgłosić specjalne wymagania dla takich osób m.in. na lotnisku czy podczas transferów do hotelu”.



## Wakacje z dziadkiem

Dobrym pomysłem dla osób niesprawnych ruchowo może być wykupienie wycieczki dla seniorów. Tempo zwiedzania jest wówczas spokojne, a noclegi rezerwowane w hotelach z windą. Dodatkowo, ceny tych wyjazdów zazwyczaj nie są wygórowane, a same wyjazdy organizowane do miejsc, do których podróż

nie trwa zbyt długo, np. czeskiej Pragi lub na południe Europy. Takie wczasy ma w swojej ofercie większość biur podróży, np. Necker-mann, Itaka (od sezonu Zima 2013/14), Rainbow Tours (to biuro organizuje wyjazdy dofinansowane, więc sezon 2013 zakończył się w maju, ale warto o tym biurze pamiętać w przyszłym roku).



## Mnóstwo korzyści

Oprócz zwykłej przyjemności z wyjazdu i walorów edukacyjnych związanych ze zwiedzaniem nowego miejsca, osoby z niepełnosprawnością mogą skorzystać z podróży w jeszcze innym sensie.

Adam Gephard, chorujący na cukrzycę, podkreśla, że „jak się jedzie w inne miejsca i się zwiedza, to myśli się odrywają od codzienności. Cukrzyca nie powoduje dodatkowego stresu związanego z wyjazdem. Natomiast na wakacjach jest większy komfort psychiczny,



bo mniej się o tym myśli”. Małgorzata Tokarska jest podobnego zdania:

## Cenne porady

Polecamy zapoznanie się z praktycznym poradnikiem dla podróżnych na wózkach lub z dysfunkcją ruchu, opracowanym przez Małgorzatę Tokarską, doświadczoną organizatorkę wyjazdów dla osób z niepełnosprawnością.

Znajdziecie go pod adresem:  
**www.accessibletour.pl/images/sample-data/pdf/porady.pdf.**



## Okiem praktyka

Przy pakowaniu się na wyjazd trzeba pamiętać o odpowiednim zapasie leków. Choćbym jechał na tydzień, biorę ich tyle, żebym miał na miesiąc, bo na miejscu może być problem z kupieniem insuliny i zdobyciem recepty. Przed wyjazdem sprawdzam też adresy przychodni i czy ubezpieczenie, które mam z pracy, daje mi możliwość korzystania z usług lekarskich w innych krajach. Podróżującym z niepełnosprawnością radziłbym, żeby na wakacjach starali się czuć jak normalny człowiek i mimo wszystko odpoczęli. Gdyby ktoś z cukrzycą wybierał się na egzotyczne wakacje, to radziłbym krótko przeszkolić kogoś

ze współpodróżnych na różne ewentualności: spadek cukru, wzrost cukru, żeby mniej więcej było wiadomo, jak reagować. Są specjalne zastrzyki z glukozy, który może podać ktokolwiek, jeżeli spada cukier. Na pewno warto mieć jedną-dwie osoby, które wiedzą, że jest się chorym, nie ma sensu tego ukrywać, bo to może się źle skończyć. Ja na wakacjach, kiedy nie jestem w zasięgu wzroku żony, np. na plaży, zakładałam na nadgarstek żelową opaskę z napisem po polsku i angielsku, że jestem cukrzykiem. To może być wskazówka w razie jakiejś akcji ratowniczej.

**Adam Gephard,**  
**choruje na cukrzycę typu 1**

„Moi klienci chcą jeździć więcej. Podczas wyjazdów może nawet zapominają o swojej niepełnosprawności, bo ludzie z zewnątrz patrzą, że tyle wózków jedzie, a ludzie na nich są normalni. Zorganizowałam wycieczkę statkiem po Dunaju w Budapeszcie dla grupy 23 wózkowiczów. Była uroczysta kolacja i muzyka, więc zaczęli tańczyć, a były wśród nich osoby z porażeniem mózgowym, czyli ze spastycznymi ruchami. Dosiadały się do nich osoby z sąsiednich stolików, spoza naszej grupy, i dołączały do tańczących. Była pełna integracja.

Taki wyjazd jest terapią społeczną. To bardzo ważne, że osoba niepełnosprawna nie czuje się pacjentem, tylko takim turystą jak każdy. Dobrze by było, gdyby wyjazdy były dofinansowane, wtedy więcej osób by z nich korzystało”. □

**Ada Prochyra**

# Praca pod napięciem



**Stres w pracy, lęk przed powrotem do niej oraz mobbing nieobce są także pracownikom z niepełnosprawnością. Jak się przed tymi problemami chronić, jak sobie z nimi radzić i jak im zapobiegać? Oto kilka porad.**

Tekst Piotr Stanisławski

Praca pozwala na przebywanie z ludźmi i kontakt z nimi, co wzmacnia poczucie własnej wartości oraz przydatności. To także szansa na nowe doświadczenia i samodzielność, powód do wyjścia z domu, możliwość realizacji planów, marzeń i nauka zarządzania swoim czasem. Praca daje ruch i stałą aktywność, a siedzenie w domu z pilotem do telewizora w ręku jest jej przeciwieństwem. Wtedy człowiek odsuwa się od ludzi, staje się aspołeczny, pogłębia się w nim poziom niepewności co do funkcjonowania w społeczeństwie i nasila się stres, czy da sobie radę w życiu. Szukanie pracy, poszerzanie kompetencji i kwalifikacji, udział w szkoleniach i kursach – nawet gdy doświadcza się trudności z jej znalezieniem – utrzymuje człowieka w aktywności.

Gdy jednak nie udaje się znaleźć pracy przez dłuższy czas, mogą pojawić się frustracja i zniechęcenie. Zanim jednak dojdzie do rezygnacji, warto spotkać się z kompetentnym doradcą zawodowym. Okazać się bowiem może, że popełniamy błędy w sposobie poszuki-

wania pracy. Niektórzy doradcy zawodowi uważają, że jeśli ktoś szuka pracy przez trzy miesiące i jej nie znajduje, to trzeba się przyjrzeć jego metodom.

Indywidualne spotkanie z doradcą może być kluczowe dla odniesienia sukcesu. Warto szukać ich w organizacjach pozarządowych zajmujących się aktywizacją zawodową osób z niepełnosprawnością. Wiele cennych informacji na ten temat znajduje się w artykule *Pomocy, chcę pracować!*, na portalu [www.niepełnosprawni.pl](http://www.niepełnosprawni.pl) ([www.niepełnosprawni.pl/ledge/x/164607](http://www.niepełnosprawni.pl/ledge/x/164607)).

## Gdy zdarzy się wypadek...

Niestety, w pracy może zdarzyć się też wypadek. Spotkać on może każdego – osobę z niepełnosprawnością i pełnosprawną, choć cierpienie i poczucie bólu bywa większe u osoby z niepełnosprawnością, bo z jej perspektywy, zdarzyło się kolejne nieszczęście. Jeśli jednak dzięki rehabilitacji stan zdrowia osoby poszkodowanej poprawia się, będzie jej znacznie łatwiej odbudować motywację do powrotu do pracy.

Nierzadko osoba, która uległa wypadkowi i w jego wyniku utraciła częściową sprawność, boi się wrócić do pracy. Lęk jest jeszcze większy, jeśli do wypadku doszło z jej winy. Odbudowanie motywacji do powrotu do pracy jest niekiedy możliwe wyłącznie po spotkaniach z psychologiem.

*– Z jakichś powodów człowiek wcześniej pracował, więc jeśli wypadek tych powodów nie usunął, to po nim nadal można pracować – zapewnia Anna Zbyszewska, psycholog Centrum Integracja w Warszawie. – Osoba z niepełnosprawnością wie, jak funkcjonowała, zanim podjęła pracę, musi więc wiedzieć, co straci, kiedy do niej nie wróci. I odpowiedzieć sobie na pytanie: czy chce znowu tak żyć i funkcjonować jak w czasie, gdy nie pracowała?*

Strach przed powrotem do pracy może być także związany z miejscem wypadku. Wydaje się niekiedy, że powrót tam, gdzie doszło do wypadku, przywoła złe wspomnienia. U niektórych osób lęk może wywołać też przekonanie, że miejsce wypadku lub zakład, w którym pracowały, są dla nich pechowe i gdy tam wrócą, znowu może je spotkać coś złego. Niekiedy boją się też powrotu do zawodu, jaki wykonywali, analogicznie jak ludzie po wypadku samochodowym, którzy zarzekają się, że „więcej nie siądą za kierownicą”. Podczas rozmowy z psychologiem warto więc upewnić się, czy nadal tkwi się w tym lęku. Na szczęście nie trwa on długo i nie wszystkim dotyczy.

Powody powrotu do pracy są najczęściej takie same jak podczas decyzji o podjęciu zatrudnienia – potrzeba realizacji zawodowej, pozyskania środków finansowych oraz kontaktu z innymi ludźmi. W przypadku osoby z niepełnosprawnością powrót do pracy pozwala jej utrzymać także aktywność społeczną i „uchronić” się przed izolacją. Jak pokazują wszelkie badania, izolacja i wykluczenie społeczne dotyka najczęściej te osoby z niepełnosprawnością, które nie są aktywne zawodowo.

Wsparcia psychologicznego często potrzebuje także rodzina ofiary wypadku w pracy. Wiele instytucji, fundacji, a także część zakładów pracy proponuje taką pomoc dla bliskich, i warto z niej skorzystać. Rodzina może bowiem żyć traumą ofiary i w niewielkim stopniu – bądź niewłaściwie – wspierać ją w decyzji powrotu do pracy oraz radzeniu sobie z traumatycznym wydarzeniem. A najbliżsi muszą wiedzieć, że rodzina w okresie powypadkowym ma olbrzymi wpływ na kondycję psychiczną osoby, która uległa wypadkowi.

### Gdy dopadnie cię stres...

Pracownicy z niepełnosprawnością narażeni są na stres w pracy tak jak wszyscy inni. Część przyczyn pokrywa się, inne się różnią i mają charakter indywidualny. Najczęstsze to: przeciążenie liczbą zadań, zbyt trudna praca, jej monotoność, brak wiedzy, za co się odpowia-

da albo zbyt duża odpowiedzialność, brak wsparcia od przełożonych i współpracowników, ponadto niebezpieczne warunki pracy, lęk przed zwolnieniem, presja na coraz lepsze wyniki, rywalizacja, zła organizacja pracy, brak kontroli nad nią, nieumiejętność zarządzania czasem albo pojawiające się konflikty. U osoby z niepełnosprawnością czynnikiem stresogennym może być dodatkowo choroba, mniejsza sprawność i obawa, że nie poradzi sobie z powierzonymi zadaniami.

Powtarzające się i długo trwające sytuacje stresowe w pracy wpływają destrukcyjnie na organizm i psychikę. Praktycznie przedstawiciel każdego zawodu narażony jest w mniejszym lub większym stopniu na stres, ale według badań OBOP z 2011 roku najbardziej narażeni są: lekarze, nauczyciele, policjanci, strażacy, kierowcy taksówek i samochodów ciężarowych, piloci, saperzy, prawnicy, giełdowi maklerzy oraz dziennikarze.

Warto przy tym wiedzieć, że istnieją dwa rodzaje stresu – stres pozytywny i negatywny. Ten pierwszy motywuje i mobilizuje do działania, pomaga w koncentracji, daje energię i sprawia, że podejmujemy wyzwania. Stres negatywny paraliżuje, uniemożliwia konstruktywne działanie, a do tego często towarzyszy mu reakcja ucieczkowa.

Najlepszym sposobem radzenia sobie z sytuacjami stresowymi jest skupienie się na zapobieganiu czynnikom stresogennym. Gdy jednak stres się pojawia,



należy ustalić przyczynę, która go wywołuje, zdefiniować działania, które go wyeliminują, a na końcu je wprowadzić. Jeśli na przykład stresujemy się dlatego, że nie udaje się na czas wykonać powierzonych zadań, rozwiązaniem może okazać się zmiana organizacji pracy i zwiększenie umiejętności zarządzania czasem. W radzeniu sobie ze stresem pomocą może także stosowanie zachowań asertywnych, zwiększenie umiejętności interpersonalnych, negocjacyjnych i mediacyjnych.

– Jeśli czujemy, że stres w pracy jest znacznie większy w porównaniu z innymi codziennymi sytuacjami, to najważniejsze jest ustalenie jego źródła

– mówi Anna Zbyszynska. – Często jesteśmy w stanie zrobić to sami i nawet wybrać technikę relaksacyjną, która najlepiej pomaga się odstresować.

Człowiek ma doskonałą intuicję i sam wie, co go relaksuje: muzyka, filiżanka herbaty czy kilka ćwiczeń oddechowych. Trzeba jednak najpierw uświadomić sobie, że dana sytuacja jest stresogenna.

Niestety, wiele osób odczuwających stres w pracy nie radzi sobie z silnymi negatywnymi emocjami, jakie mu towarzyszą i próbują je stłumić, co tylko sprawia, że żyją w ciągłym napięciu i rozdrażnieniu. Inne nie potrafią tych emocji kontrolować i stają się agresywne wobec współpracowników. Doraźnie pomóc może chwila medytacji, gimnastyka, głębokie oddychanie, wspomnianą muzyką czy herbatą, albo krótki spacer.

Najbardziej efektywne będzie jednak „spotkanie się” z własnymi emocjami w sytuacji stresowej i zdefiniowanie, jaka sytuacja lub zachowanie je powodują. Głośne ich nazwanie, powiedzenie drugiej osobie, jakie emocje wywołuje jej działanie czy zachowanie i jakie są tego konsekwencje, może znacząco pomóc i zmniejszyć intensywność stresu.

### Gdy dojdzie do mobbingu...

W pracy zdarzają się także sytuacje naganne, zwane mobbingiem. Najczęściej występuje on w relacjach pracodawca – pracownik lub pracownik – pracownik. Zgodnie z Art. 94 (3) § 2 *Kodeksu pracy* mobbingiem jest „działanie lub zachowanie dotyczące pracownika lub skierowane przeciwko pracownikowi, polegające na uporczywym i długotrwałym nękanii lub zastraszaniu pracownika, wywołujące u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej, powodujące lub mające na celu poniżenie lub ośmieszenie pracownika, izolowanie go lub wyeliminowanie z zespołu współpracowników”.

Aby takie zachowania nazwać mobbingiem, muszą się powtarzać wielokrotnie, systematycznie i przez dłuższy czas. Najczęstsze zachowania osoby mobbingującej to: uniemożliwianie swobodnego wypowiedzenia się pracownikowi (np. przerywanie, ośmieszanie, krytykowanie), zakazywanie kontaktu z innymi, obniżanie reputacji pracownika (np. ośmieszanie, rozsiewanie plotek na jego temat, sugerowanie choroby psychicznej), podważanie pozycji zawodowej czy wywieranie negatywnego wpływu na zdrowie (np. kierowanie do prac niebezpiecznych).

– W konsekwencji trwających działań mobbingowych pracownik może przyjąć postawę zamknięcia i wycofania, aż po rezygnację z pracy – ostrzega Anna Zbyszynska.



Skargę na mobbing składa się zawsze do pracodawcy. Powinien niezwłocznie powołać komisję antymobbingową składającą się z przedstawicieli pracodawcy i pracowników, która wyjaśni, czy skarga jest uzasadniona, oraz podjąć decyzję, w jaki sposób ukarać osobę, która stosowała mobbing. Jeśli w wyniku mobbingu

pracownik doznał rozstroju zdrowia i zostało to poświadczona opinią lekarską, może ubiegać się na drodze powództwa (przed sądem pracy) zadośćuczynienia pieniężnego za doznaną krzywdę. Jeżeli natomiast wskutek mobbingu rozwiązał umowę o pracę, ma prawo dochodzić od pracodawcy odszkodowania w wysokości nie niższej od minimalnego wynagrodzenia za pracę. W trakcie postępowania sądowego to jednak pracownik musi wykazać, że były wobec niego stosowane praktyki mobbingowe. Największą wartość będą zatem miały zeznania świadków.

Jeśli doświadcza się mobbingu w pracy, należy notować wszystkie szykany, miejsce, czas oraz okoliczności im towarzyszące i zbierać wszelką dokumentację, która potwierdzi stosowanie takich praktyk. Trzeba też porozmawiać na ten temat z pracownikami, przełożonymi, rodziną oraz przedstawicielami związków zawodowych.

Jeśli to możliwe, nie należy spotykać się z mobberem sam na sam, ale zabierać kogoś ze sobą. Trzeba szukać też możliwości mediacji, ale przede wszystkim pamiętać, że nie jest się odpowiedzialnym i winnym za zachowanie osób stosujących mobbing i nie można mieć z tego powodu wyrzutów sumienia. □

**Piotr Stanisławski**

Materiał przygotowany na zlecenie





# Ptaków śpiew...

Co prawda ich śpiew nie jest tak intensywny jak wiosną, ale latem staje się stałym elementem słuchowego pejzażu. Oswojeni z nim możemy wyróżnić niuanse i delektować się jego rafinacją. Dzięki temu poranki i wieczory mają specyficzne tonacje. Śpiew ptaków potrafi zaczarować nawet najgorętsze, a przez to najbardziej nieruchome godziny południa. Nie zdajemy sobie sprawy, lecz w naszym sąsiedztwie w dużej mierze żyją te same ptaki.

Są przez to na swój sposób symbolem i gwarantem stałości. To głównie ich śpiew towarzyszy naszej codzienności. Odmierza ją i uświęca. Nadaje smak i ją otwiera. Wyzwała i przetwarza gromadzące się w niej emocje. Sprawia, że są mocniejsze i trwalsze.

Śpiew ptaków przychodzi niespodziewanie – niekiedy nawet nieświadomie: zza okna otwartego – czasami nawet zamkniętego. Łapie nas niepostrzeżenie w takiej czy innej chwili. Wpada w sidła określonej czynności: gotowania, lektury, wypoczynku, pracy. Sam jest też aktywny. Swoją przenikliwością (mimo wszystko zawsze obecna) przyszpila daną chwilę. Dzięki temu możliwe staje się zatrzymanie emocji, ich łączenie, dostrzeżenie w nowym świetle. Oto nagle pojawia się nic przewodnia – motyw, który spaja pozornie niezwiązane ze sobą impresje czy myśli. Dzięki temu szarość i nijakość codziennych spraw rozjaśniona zostaje jasnym promieniem świeżego brzmienia. Choćby przez chwilę coś nas intryguje. Jest inne niż to, co było przed tym – i po tym. Nie szkodzi, że potem to efemeryczne brzmienie zniknie. Czekamy na jego powrót. Obejmuje nas już tęsknota za nim.

A jakże rozmaite są ptasie głosy! Przed obeznanymi z tym choć trochę rozciąga się krajobraz całej niemalże psychologii spostrzeżeń i skojarzeń. Tu już nie ma systematyki – a nawet kontroli! Zostają wyzwolone sny i pragnienia. Oto niespodziewanie znalazły przepiękne wsparcie. A że same ze swej natury pną się do nieba – tym bliżej im do ptaków, tym bardziej pokrewne są ich śpiewowi. Czyż nasze skojarzenia i myśli nie są

prawdą o nas samych – o naszym wnętrzu? Tym bardziej warto wyostrzyć swoją wrażliwość. Przynajmniej w ten sposób opuścić samotność, w której może słusznie zaryglowaliśmy się przez inwazję złych ludzi czy osobistych niepowodzeń. Skazani na samych siebie wędniemy. Ptasie głosy mają zaś tę moc, że przenikają najbardziej nawet szczelne ludzkie zamknięcia. Zawsze znajdują jakąś szparę, by się wsączyć i wnieść sygnał z zewnętrznego świata. Lepiej dzięki temu rozumiemy słowa z Ewangelii: „Przypatrzcie się ptakom podniebnym...” (Mt 6, 25). W ptasi śpiew wciela się daleka, choć tak bardzo utęskniona wolność, tęsknota za całkowitym wyzwoleniem i bez-troską bliskością nieba. Dlatego to

śpiew ptaków pozostanie zawsze czymś bliskim i oczekiwanym – nie tylko jako wspomnienie z dzieciństwa, ale też pamiątka utraconego czasu bez troski i wspaniałych planów. Wygląda jednak na to, że ten jakby już utracony czas nas szuka, chce wrócić. Przybiera rozmaite dźwiękowe kształty: Czasem delikatne, filigranowe, rozwibrowane jak mały, ledwie widoczny owad. Wszystko jest w nim lekkie, przenikliwe, nieskrepowane; innym razem ptasi głos staje się natarczywy – wręcz nieznośny. Upodabnia się do krzyku, jęku kogoś skrzywdzonego albo szczęśliwego. Gdy za nim pójdziemy, możemy go pomylić z płaczącym dzieckiem lub miauczącym kotem.

Słuchajmy swojej wrażliwości. Bo śpiew ptaków zawsze pozostaje wołaniem – pięknym, poetyckim, samotnym i ulotnym. To, na co liczy, to trwały ślad w naszym sercu. Rozbudzenie na nowo tęsknoty za tym, skąd on pochodzi. □

**Jak dobrze, że są.  
Letnim dniom  
nadają  
niepowtarzalny  
klimat.**



**O. Bernard**  
jest zakonnikiem  
w Klasztorze  
oo. Benedyktynów  
w Tyńcu



# Zastrzyk zdrowia

**Jeżeli synonimem nowoczesnej technologii jest dla Ciebie kuchenka mikrofalowa, a termin „aplikacja” kojarzy Ci się wyłącznie z zawodem prawnika, prawdopodobnie sporo Cię ominęło.**

Tekst Ada Prochyra



Nowoczesna medycyna pełną garścią czerpie z dziedziny technologii – już nie tylko w zaawansowanych laboratoriach, ale w zaciszu własnego domu przy użyciu osobistych urządzeń telekomunikacyjnych, tj. telefon czy tablet możemy korzystać z dobrodziejstw ich połączonych sił. A to wszystko na rzecz poprawy zdrowia i samopoczucia użytkowników.

Naturalną reakcją człowieka na wkraczającą w życie coraz szerszym szykiem technologię jest przerażenie. Jak przekonuje Natalia Hatałska, ekspertka w dziedzinie alternatywnych form komunikacji marketingowej, niepotrzebnie: „żyjemy dziś w erze tzw. spokojnej

technologii. Technologia wtapia się w tło, nie wymaga naszego skupienia ani uwagi. Jest intuicyjna”.

Urządzeniami coraz częściej steruje się za pomocą dotyku, gestu czy głosu, a nie, jak dotąd, joysticków czy myszek. Technologia zyskuje ludzki wymiar, dopasowuje się do naszych oczekiwań i uczy zachowań. Wreszcie – jest użyteczna i oszczędza czas. Czy ktoś potrafi wyobrazić sobie życie bez takich wynalazków, jak pralka, lodówka czy telefon?

Renomowany serwis zajmujący się śledzeniem światowych trendów – **trendwatching.com**, dodaje do tej obserwacji własną cegiełkę, umieszczając na 5. miejscu rankin-

gu „10 trendów na 2013 rok” appskrypcje (zbitka słów *application* – aplikacja oraz *perscription* – recepta). Według serwisu, mobilne technologie będą coraz powszechniej wykorzystywane jako wsparcie tradycyjnego leczenia. Co więcej, sami lekarze będą je „przepisywać” swoim pacjentom, aby poprawić wyniki kuracji. W internetowym sklepie z aplikacjami firmy Apple (takie sklepy mają wszyscy producenci oprogramowania) znajdziemy już ponad 13 tys. aplikacji poświęconych tematyce zdrowia. Problemem nie jest znalezienie aplikacji zdrowotnej, ale najlepszej i bezpiecznej aplikacji.



## Co to są aplikacje?

Aplikacje to inaczej programy użytkowe, które można instalować na komputerach lub urządzeniach przenośnych, np. tabletach, telefonach z nowoczesnymi systemami operacyjnymi. Tworzone są dla wszystkich systemów operacyjnych. Trzy najbardziej popularne

to: IOS (urządzenia firmy Apple), Android (urządzenia firm m.in. HTC, Samsung) i Windows (Windows Phone). Sceptycy zarzucają ich twórcom, że propagują mendedżerskie podejście do zdrowia; ułatwiają mierzenie, kontrolowanie, monitorowanie itd. Z drugiej strony wielu użytkowników zwyczajnie sobie chwali niektóre aplikacje, uznając je za pomocne.

## Bądź na bieżąco

Jak wybrać najlepsze dla siebie aplikacje? Można skorzystać z pomocy któregoś z licznych rankingów. Comiesięczne rankingi aplikacji dla obu systemów operacyjnych pojawiają się na stronie **antyapps.pl/**. Wyniki testów poszczególnych aplikacji dla IOS i Androida prezentowane są na **www.komputer-swiat.pl/testy/programy.aspx**.

Grzegorz Wilczek z Fundacji Pomocy Niepełnym Ruchowo Matematykom i Informatykom podaje, że zaledwie 30 proc. Polaków z niepełnosprawnością korzysta z technologii teleinformatycznych (odsetek Polaków korzystających z internetu przekracza 75 proc.). Szacuje się, że w ciągu najbliższych siedmiu lat wszystkie zawody będą

w jakimś stopniu zależały od technik teleinformatycznych. Nie oznacza to, że osoba, która nie zna wszystkich najnowszych technologii, jest skazana na zawodową klęskę. Niemniej jednak we własnym interesie powinno leżeć zapoznanie się

z podstawowymi. Tym bardziej, że niektóre funkcje urządzeń, które mamy w domach, mogą w prosty sposób ułatwić życie. W poradniku przedstawiamy wybrane aplikacje pomocne w codziennym funkcjonowaniu z chorobą lub niepełnosprawnością.



## Wzrok

Niewidomi i słabowidzący użytkownicy chwalą sobie czytnik ekranu VoiceOver zainstalowany we wszystkich nowych komputerach Mac. Jest to funkcja bezpłatna i łatwa w obsłudze – jak podaje producent, niezależnie od modelu komputera czy klawiatury, VoiceOver aktywuje się uniwersalną kombinacją klawiszy Command-F5. Ponadto można nim sterować za pomocą gestów, które wykorzystuje się do obsługi iPhone'a, a jeśli te nie wystarczą użytkownikowi, to samodzielnie rozszerzyć ich repertuar. Czytnik jest dostępny w jęz. polskim i obsługuje wszystkie aplikacje producenta oraz większość napisanych przez innych programistów. Wszystkie zalety i funkcje czytnika są opisane na stronie: [www.apple.com/pl/accessibility/voiceover/reasons.html](http://www.apple.com/pl/accessibility/voiceover/reasons.html).

We wszystkich urządzeniach firmy Apple można w łatwy sposób powiększać ekran i odwracać kolory w celu uzyskania lepszego kontrastu. Np. na iPhone czy iPadzie obraz powiększa się za pomocą gestu rozsunienia dwóch palców.

Do telefonów Windows 8.0 lub 7.5 można dokupić aplikację Lupa. Jej koszt to 3,49 zł. Aplikację uruchamia się za pomocą dotknięcia ikony na ekranie aparatu. Następnie aparat kieruje się w stronę obiektu, który chcemy powiększyć. Aplikację można najpierw wypróbować po zarejestrowaniu się na stronie producenta: [www.windowsphone.com/pl-pl/store/app/lupa/47d079f9-1e9c-4d7d-8cac-8a255e9364c](http://www.windowsphone.com/pl-pl/store/app/lupa/47d079f9-1e9c-4d7d-8cac-8a255e9364c). Lupa dostępna jest też w ofercie innych producentów. Wystarczy wpisać hasło „lupa” w wyszukiwarce sklepu [play.google.com](http://play.google.com) i do wyboru pojawia się kilkanaście aplikacji na Androida, za pomocą których można

powiększyć i podświetlić obraz. Najpopularniejsze to Twój Lupa (bezpłatna) oraz Szkło powiększające (6,29 zł). Dość dobrze oceniana jest bezpłatna Lupa Magnifier HD, z dodatkowym zoomem, kontrolą ostrości i opcją robienia zdjęć.

Najpopularniejszym systemem operacyjnym jest Android. Użytkownikom niewidomym i niedowidzącym oferuje aplikację Mobile Accessibility, by w intuicyjny sposób korzystać z telefonu. Składa się ona z pakietu 10 aplikacji zapewniających dostęp do funkcji, tj. Telefon, Kontakty, SMS, Alarmy, Kalendarz, E-mail, Internet. Tekst jest odczytywany za pomocą syntezy mowy Vocalizer. Mobile Accessibility to też program do odczytu ekranu, którym można nawigować po standardowym interfejsie telefonu. Aplikacja działa w systemie Android 2.1 lub nowszym. Cena – 308,78 zł, ale można testować za darmo 30 dni.



## Komunikacja/transport

Popularnością cieszą się aplikacje nawigacyjne. Słabowidzący na ekranach smartfonów sprawdzą w powiększeniu rozkład jazdy pociągów. Bezpłatnie można pobrać na Androida np. Bilkom ([play.google.com/store/apps/details?id=de.hafas.android.pkp&feature=search\\_result#t=W251bGwsMSwXLDEsImRILmhh-ZmFzLmFuZHZHvaWQucGtwII0](http://play.google.com/store/apps/details?id=de.hafas.android.pkp&feature=search_result#t=W251bGwsMSwXLDEsImRILmhh-ZmFzLmFuZHZHvaWQucGtwII0)) lub Info Pasażer Opóźnienia Pociągów ([play.google.com/store/apps/](http://play.google.com/store/apps/)

[details?id=com.adrian5632.infopassenger&feature=also\\_installed#t=W251bGwsMSwXLDEwNCwiY29tLmFkcmllhbjU2M-zIuaW5mb3Bhc3NlbnmdlciJd](http://play.google.com/store/apps/details?id=com.adrian5632.infopassenger&feature=also_installed#t=W251bGwsMSwXLDEwNCwiY29tLmFkcmllhbjU2M-zIuaW5mb3Bhc3NlbnmdlciJd)).

Rozkład jazdy komunikacji miejskiej w 60 polskich miastach sprawdzić można dzięki aplikacji Transportoid.com. Łączy się ona z systemami mPay i SkyCash, dzięki czemu można kupić bilety bezpośrednio przez program (działa tylko w wybranych miastach!).

Nieco mniej przyjazna osobom z dysfunkcjami wzroku (zbyt mały

kontrast) strona [jakdojade.pl](http://jakdojade.pl) może przydać się osobom z dysfunkcjami narządu ruchu. To wyszukiwarka połączeń w komunikacji miejskiej dostępna w 15 miastach Polski. W zaawansowanych opcjach, klikając w ikonkę wózkowicza, zaznacza się tylko pojazdy niskopodłogowe. Korzystanie ze strony jest bezpłatne, ale pełna wersja aplikacji kosztuje 2,99 euro (produkty Apple) lub 6,99 zł rocznie dla produktów z systemem Android. Bezpłatna wersja pozwala na sprawdzenie maks. trzech połączeń dziennie.



## Diety i alergie

Za najlepszą aplikację dla cukrzyków uznana jest i chwalona przez samych użytkowników Glucose Buddy: <https://itunes.apple.com/nz/app/id294754639> – darmowa i wygodna. Może być obsługiwana przez iPhone'a lub iPada z systemem 4.0 lub nowszym. Służy diabetykom jako podręczny magazyn danych dotyczących poziomu glukozy, spożytych węglowodanów, dziennej aktywności i dawek insuliny. Aplikacja jest dostępna w języku angielskim. Użytkownicy mogą także założyć bezpłatne konto na stronie [glucosebuddy.com](http://glucosebuddy.com), gdzie zebrane będą wszystkie zgromadzone przez nich dane.



## Potrzeby i problemy

Popularne aplikacje dostępne dla wszystkich systemów operacyjnych bezpłatnie pomogą m.in.:

- **rzucić palenie**, np. Rzuć palenie! dla telefonów z systemem Windows policzy dni bez dymka, zaoszczędzone pieniądze oraz udostępni statystyki dotyczące poprawy stanu zdrowia: [www.windowsphone.com/pl-pl/store/app/rzu-%C4%87-palenie/4cb99f56-0e13-4a64-9e57-06d10b2b104c](http://www.windowsphone.com/pl-pl/store/app/rzu-%C4%87-palenie/4cb99f56-0e13-4a64-9e57-06d10b2b104c);
- **schudnąć**, np. Tabela Kalorii (telefony z systemem Android) zawiera informacje o zawartości kalorii, białka, tłuszczu i węglowodanów w ponad 2500 produktów spożywczych: <https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.mardut.tabelakalorii&feature=top-free#?t=W251bGwsMSwyL-DIwNSwicGwubWFyZHV0LnRhY-mVsYWthbG9yaWkiXQ>;
- Kaloryczność ponad 700 produktów pomoże określić Kaloriopedia (produkty Apple): <https://itunes.apple.com/pl/app/kaloriopedia/id422578630?mt=8>;

Astmatykom w kontroli choroby i leczenia pomoże aplikacja Moja-Astma: <https://myasthma.com/pl/>. Może być pobrana na komputer lub urządzenia z systemem Android lub IOS. Podczas rejestracji wypełnia się krótki formularz dotyczący przypadku choroby. Dzięki temu system wysyła e-mailem spersonalizowane wiadomości dotyczące pylenia roślin, zalecanej aktywności itp. Program służy także bogatą biblioteką poruszającą tematy codziennego funkcjonowania z astmą. Pomoże także kontrolować codzienne samopoczucie, po czym wygeneruje miesięczny raport, np. na użytek rozmowy z lekarzem.

Cierpiący na alergię wziewną użytkownicy telefonów z systemem Windows mogą zaopatrzyć się

w aplikację Kalendarz Pylenia (3,49 zł). Aplikacja dysponuje bazą informacji o okresach pylenia 14 najbardziej uciążliwych dla alergików roślin. Program ma podział na 4 regiony Polski, które można przełączać. Informacje prezentowane są w formie listy roślin z podziałem na 3 stopnie intensywności pylenia: zielony, żółty i czerwony.

Osoby chorujące na celiakię oraz na diecie bezglutenowej mogą skorzystać z wyszukiwarki restauracji na stronie [gastronauta.pl](http://gastronauta.pl). Po wybraniu miasta należy zaznaczyć w wymaganiach: „dania bezglutenowe”. Dla pewności warto jednak skonfrontować otrzymaną listę z tą dostępną na zawierającej najbardziej aktualne informacje stronie [menubezglutenu.pl](http://menubezglutenu.pl).

- **kontrolować wagę** – za pomocą bardzo prostego w obsłudze BMI Kalkulatora (produkty Apple). Po wpisaniu wagi i wzrostu, aplikacja oblicza indeks BMI, określa, czy wynik mieści się w normie i zapisuje wyniki: <https://itunes.apple.com/pl/app/bmi-kalkulator/id475075680?mt=8>;

Nieco mniej przejrzysta, aczkolwiek chwalona przez użytkowników i nagradzana aplikacja na Androida – Kalkulator BMI – waga idealna – pomoże obliczyć wskaźnik BMI oraz WHtR, czyli wskaźnik talia/wzrost: [https://play.google.com/store/apps/details?id=tools.bmirechner&feature=apps\\_topselling\\_free#?t=W251bGwsMSwxLG51bGwsInRvb2xzLmJtaXJlY2huZXIiXQ](https://play.google.com/store/apps/details?id=tools.bmirechner&feature=apps_topselling_free#?t=W251bGwsMSwxLG51bGwsInRvb2xzLmJtaXJlY2huZXIiXQ);

- **dostać się do lekarza** – ułatwi serwis [ZnanyLekarz.pl](http://ZnanyLekarz.pl), dostępny w aplikacji na iPhone'a (wybór lekarza i umówienie prywatnej wizyty on line). Korzystanie z aplikacji jest bardzo proste – wystarczy znaleźć lekarza, wybrać termin wizyty i podać swoje dane: <https://itunes.apple.com/pl/app/znany-lekarz/id610303915?mt=8>;

- **zmierzyć ciśnienie bez zewnętrznego oprogramowania** – aplikacja Kardiograf korzysta z wbudowanego w telefon aparatu, aby zrobić zdjęcia opuszkom palców i obliczyć rytm pracy serca. Producent zapewnia, że jest to taka sama metoda, jaką wykorzystują profesjonalne urządzenia medyczne. Urządzenie zapamiętuje i śledzi wyniki, można utworzyć kilka profili: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.macropinch.hydra.android&feature=apps\\_topselling\\_free#?t=W251bGwsMSwyLG51bGwsIm-NvbS5tYWVyb3BpbmNoLmhh-5ZHJhLmFuZHV0LnRhY-mVsYWthbG9yaWkiXQ](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.macropinch.hydra.android&feature=apps_topselling_free#?t=W251bGwsMSwyLG51bGwsIm-NvbS5tYWVyb3BpbmNoLmhh-5ZHJhLmFuZHV0LnRhY-mVsYWthbG9yaWkiXQ). □

Ada Prochyra

## Słabo dostępne

Adam Hościło, Strateg Rozwiązań Mobilnych w firmie Twisted Logic, mówi, że rynek aplikacji mobilnych jest jeszcze bardzo młody. O ile dostępność stron internetowych jest dosyć zaawansowana, to aplikacji – w zasadzie słaba. Może to wynikać z faktu, że aplikacje są robione przede wszystkim dla młodych, którzy nie są kojarzeni z niepełnosprawnością.

# Wolność słowa w internecie



**Piszecie do nas coraz więcej e-maili przepelnionych wielkim oburzeniem. Domagacie się stanowczego działania, napiętnowania czy wręcz interwencji wobec internetowych wpisów, tekstów i filmików pokazujących w negatywnym świetle nasze środowisko i niepełnosprawność. Mam jednak wrażenie, że – nierzadko – przesadzacie!**

Tekst Janka Graban

Po pierwsze, jako redakcja, nie mamy prawa cenzurować żadnego medium. Po drugie, nie chcielibyśmy też, aby cenzurowano nasze działania medialne, a przecież wydajemy gazetę, prowadzimy portal i realizujemy program telewizyjny. Nie wyobrażamy sobie powrotu do czasów mrocznej cenzury. Po trzecie zaś, jak w każdym cywilizowanym kraju mamy arsenal środków prawnych, włącznie ze skierowaniem spraw do sądu. Bądźmy poważni, tym bardziej. Drodzy Czytelnicy, że Wasze reakcje są cokolwiek nieadekwatne do sytuacji lub przerysowane wobec tego, co czytacie czy oglądacie w sieci. Oto przykłady.

## **Dwa doniesienia i jedno opamiętanie**

Głos oburzenia przyszedł od jednego pasjonata internetu Andrzeja Mazura z Oławy ([www.youtube.com/user/eznawca](http://www.youtube.com/user/eznawca)) na drugiego pasjonata Jakuba K.

Dębskiego (<http://demland.info>), a konkretnie na jego dwa filmiki z pokaznej twórczości internetowej. Święte oburzenie obudzili *Inwalidzi*, a jeszcze większe *Przeproszenie za Inwalidów*.

Panowie kochają twórczość internetową, wiedzą, jak poruszać odbiorców, mają dorobek filmikowy i swoiste poczucie humoru, które wykorzystują do autoprezentacji. Obaj sprawiają wrażenie, że o coś im chodzi.

Druga skarga na Jakuba Dębskiego spłynęła do nas z organizacji związanej z pracodawcami osób z niepełnosprawnością, która: „prosi o interwencję w sprawie publikowanego w internecie skandalicznego nagrania obrażającego osoby niepełnosprawne. Apelujemy o podjęcie stosownych kroków zmierzających do usunięcia nagrania z internetu oraz wyciągnięcia stosownych konsekwencji wobec jego autora. Informacja o opublikowaniu tego nagrania została przesłana

do następujących osób i instytucji...”. Pod pismem podano pięć instytucji, od których oczekuje się reakcji, a najlepiej ukarania „Komika” – jak on o sobie mówi.

Oczywiście obejrzałam oba filmiki ([www.youtube.com/watch?v=CIT5uTs7rKk](http://www.youtube.com/watch?v=CIT5uTs7rKk)). Nie ma w nich wg mnie przekroczenia dobrego smaku. Jest balansowanie słowami na jego granicy, ale oczywiście jak ktoś chce się obrazić, to się obrazi. Jeden z internautów nie ma wątpliwości: „Eh, ludzie myślą, że to na serio? Ale, ludzie, to jest dla jaj, tak jak i filmik o inwalidach, trzeba podchodzić do życia z dystansem, a wy się spinacie, i to jak! A odcinek o inwalidach był epicki!”.

Pozostaje zatem pytanie, co tak naprawdę uraziło pana Andrzeja?

### Jakie nadużycie?

Pani Ania (dane do wiadomości redakcji) przekazuje 1 proc. podatku na cele związane z pomocą społeczną, głównie na rzecz osób z niepełnosprawnością i chorych.

„To, czego jestem świadkiem, aż zapiera mi dech w piersiach – napisała do nas. – Mam kontakt z osobami niepełnosprawnymi, w większości to wspaniali ludzie, ale takie osoby jak pani Katarzyna Bierzanowska stawia osoby potrzebujące w takim świetle, że nie dziwię się, iż wielu ludzi odejdzie od pomocy osobom przykutym do wózków, mając ich za malkontentów, nienawidzących i pałających nienawiścią do wszystkiego i wszystkich dookoła, jako ludzi, którym się wszystko należy. (...) Z całym szacunkiem proponuję opisać sprawę na łamach pisma, zanim ta pani, mając może i dobre chęci, zrobi krzywdę niepełnosprawnym kolegom, którzy na pewno potrzebują pomocy równie jak ona, ale potrafią z nieco większą klasą o nią poprosić”.

Otrzymałam także odsyłacze do dwóch stron internetowych, abyśmy mogli rozważyć sprawę i napię-

## Wolność słowa

Jest to prawo do publicznego wyrażania własnego zdania i poglądów, a także jego poszanowania przez innych. Nakładamy na nie społeczne ograniczenia, np. w sprawach publicznego obrażania innych osób.

### Ograniczenia w Polsce

W naszym kraju wolność słowa po okresie stalinizmu i realnego socjalizmu mamy „demokratyczne” ograniczenia. Polski *Kodeks karny* zabrania np. publicznego znieważania Prezydenta RP i innych konstytucyjnych organów RP, przestępstwem może być też pomówienie i zniesławienie, ponadto zaprzeczanie publicznie i wbrew faktom zbrodniom nazistowskim, komunistycznym i innym przeciw pokojowi, ludzkości oraz zbrodniom wojennym. Przestępstwem jest też obraza uczuć religijnych.

**Źródło: Wikipedia**

## Ile możemy w internecie

Internet z założenia jest obszarem swobodnej wymiany poglądów i opinii, co gwarantuje między innymi Art. 54 *Konstytucji RP*, zakazujący także cenzury prewencyjnej, i Art. 10 *Europejskiej Konwencji Praw Człowieka*, przewidujący ograniczenie wolności słowa jedynie do przypadków związanych m.in. z zagrożeniem bezpieczeństwa państwa czy ochroną dobrego imienia i praw innych osób. Powstają blogi i witryny skupiające zwolenników określonych poglądów. Dowolność ich kształtowania i wypowiedzania się sprawiają, że powstanie wątpliwości prawnych staje się nieuniknione (...). Kwestie te należy rozpatrywać także w odniesieniu do *Ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną*. Zawiera ona kluczowy Rozdział 3., który wyłącza odpowiedzialność usługodawcy (np. właściciela forum) z tytułu świadczenia usług drogą elektroniczną. Art. 12 i 13 wyłączają ją w przypadku braku moderowania dyskusji. Art. 14 – gdy administrator witryny nie wie o bezprawnym charakterze lub usunie wpis, gdy tylko się o nim dowie. Z kolei Art. 15 nie nakazuje monitorowania przekazywanych treści.

**Źródło: Adam Mielczarek, [www.e-business.info.pl](http://www.e-business.info.pl)**

nować poczynania pani Kasi z Lublina, która od 10 lat choruje na dystrofię mięśniową i postawiła sobie mądry cel, aby uświadamiać ludzi i piętnować ich bezmyślność wobec niepełnosprawności ([www.facebook.com/niepelnoprawna?ref=ts&fref=ts](http://www.facebook.com/niepelnoprawna?ref=ts&fref=ts) i [www.nie-pelnoprawna.pl](http://www.nie-pelnoprawna.pl)). Po przejrzaniu obu jej stron – zgłupiałam. Gdzie są te skargi i natrętne narzekania na codzienność? Które wpisy „oskarżanej” kobiety, ich ton, odpychają od pomocy? Nie znajduję wpisów odnośnie do przekazywania 1 proc. podatku ani takich, które wymuszają jakiegokolwiek płatności.

Hm, jak nie wiadomo, o co chodzi, to o pieniądze. A „ładne poproszenie”? Pani Aniu, jak ono ma wyglądać? Bo ja nie wiem. Natomiast muszę dodać, że nikt nikogo nie zmusza do czytania internetowych stron. W internecie naprawdę jest z czego wybierać.

### Rygorizm słowny

E-mail pani Aleksandry, pracownika naukowego jednej z uczelni w Koszalinie, oburzonej publikacją w tygodniku „W Sieci” (nr 4/2012), wprawił mnie w osłupienie jeszcze z innego powodu. Przeczytałam w nim: „Cytuję wyrażoną przez pana Krzysztofa Masłonia [krytyka literackiego – red.] na łamach tygodnika opinię o książkach: «Nie mogło jednak stać się inaczej, gdy na wielkości wykreowano miernoty, lansowano knoty, nagradzano tytuły nie tylko słabe, ale szkodliwe, nieetyczne, złe. A najczęściej po prostu głupie. Ale nawet w zalewie tych „niepełnosprawnych” książek niektóre zadziwiają swą aberracyjnością»”.

## Lokalizowanie osoby obrażającej

W ubiegłym roku na forum pewnej lokalnej telewizji pojawił się wpis obrażający najwyższe władze lokalnego urzędu pracy. Już następnego dnia do autora zapukała policja. (...) W internecie można natknąć się na przykłady spraw sądowych, w których pozywa się portale lub komentujących ludzi na sumy kilkudziesięciu tysięcy złotych (...).

Według orzeczenia Sądu Rejonowego w Słupsku (sygn. akt: II K 367/08) oraz utrzymującego go w mocy orzeczenia Sądu Okręgowego w Słupsku (sygn. akt VI Ka 202/09), administratorzy portalu nie ponoszą odpowiedzialności (ani cywilnej, ani karnej) za posty użytkowników.

Warto zwrócić także uwagę, że osoby zarządzające dużymi forami często nie są nawet w stanie wyłapać obraźliwych wpisów. Wyjątek stanowi sytuacja, w której administrator otrzymał zawiadomienie z wiarygodnego źródła o zniesławieniu bądź nieprawidłowym wykorzystaniu danych osobowych, jednak nie podjął kroków w celu zlikwidowania szkodliwej treści, np. poprzez jej usunięcie. Wtedy administrator ponosi taką odpowiedzialność jak osoba zamieszczająca wpis.

**Źródło: [www.e-busines.info.pl](http://www.e-busines.info.pl)**



Krytyk, używając tu słowa: „niepełnosprawność” użył cudzysłowu, ale nadal, wg pani Aleksandry, pozostało skojarzenie osób z niepełnosprawnością z: miernotami, knotami, osobami szkodliwymi, nieetycznymi, złymi i głupimi. Zapytała nas, jakie kroki powinny zostać podjęte, bo całe środowisko, razem z rodzinami, zostało tym porównaniem napiętnowane.

Przeczytałam cały tekst, aby zrozumieć, co tak boli? Słowo zostało użyte jeden raz. Może i niefortunny, ale nie jest to przymiotnik zarezerwowany tylko

do określania ludzi. Nie wynika z tekstu, że krytyk tak traktuje osoby z niepełnosprawnością. Pani Ola jednak poczuła się „osobiście i głęboko urażona jako matka dziecka z orzeczoną niepełnosprawnością, które nie jest złe, głupie, nie zachowuje się nieetycznie ani w sposób szkodliwy. Nie jest również knotem i miernotą”.

Według mnie nie powinno to zboleć, bo zwykle akceptuje się dziecko takie, jakie jest, i siebie w roli matki...

## Przyganiał kocioł garnkowi

Tymczasem spójrzmy na siebie. Jakie oblicza pokazujemy w swoich internetowych aktywnościach. Czaty, fora i komentarze na „naszych” portalach aż kipią wulgarnością, agresją i zwyczajnym chamstwem. My też tworzymy ten cybernetyczny świat. Nie zamierzam rzucać kamieniem, bo czasem też zachowuję się na forach emocjonalnie, a może i nietaktownie. A przecież nic (bynajmniej nie niepełnosprawność) nie zwalnia mnie z zasad dobrego wychowania.

Przyjrzyjmy się naszemu portalowi **www.niepelno-sprawni.pl**. Ile tam komentarzy obraźliwych i niezastużonych. Ostatnio aż zrobiło mi się przykro po rozmowie posła Marka Plury z internautami na temat karty parkingowej. Pytania były jak najbardziej na miejscu, ale komentarze po odpowiedziach? „Pojechaliście” równo, gotowi obrzucać człowieka błotem.

Warto zastanowić się, dlaczego zwykle atakujemy osobę, a nie jej poglądy. Jakie mamy prawo oburzać się na sądy o sobie? I tak jesteśmy w internecie traktowani lepiej niż inne grupy, bo w imię poprawności politycznej działa autocenzura. To nasz bonus.

Jako podsumowanie przywołam słowa Adama Mielczarka z artykułu *Wolność słowa w internecie i jej ograniczenia* na **www.e-busines.info.pl**: „Zakres swobody wypowiedzi w internecie jest duży. Nie oznacza to, że tam nie mają zastosowania artykuły *Kodeksu cywilnego* czy *karnego*. Internauta musi liczyć się z tym, że za naruszenie przepisów może zostać pociągnięty do odpowiedzialności cywilnej lub karnej. Warto przypomnieć, że – zgodnie z wyrokiem SN – granice dopuszczalnej krytyki są zawsze ustalane indywidualnie, w odniesieniu do danej sprawy”. □

**Janka Graban**

## Złota wolność

Ludzie domagają się wolności słowa jako rekompensaty za wolność myślenia, której rzadko używają.

• Søren A. Kierkegaard

Nie zgadzam się z twoimi poglądami, ale po kres moich dni będę bronił twego prawa do ich głoszenia.

• Evelyn B. Hall

Wolność nauczania i wyrażania opinii w książkach i prasie stanowi podstawę zdrowego i naturalnego rozwoju każdego społeczeństwa. • Albert Einstein

# Miłość na miarę



**Wiele samotnych osób intensywnie poszukuje partnera. Sprzyja takiej postawie m.in. lato – i to niekoniecznie w związku z urlopem. Aby poszukiwania były skuteczne, nie wystarczają dziś tradycyjne formy zawierania znajomości. Popularny jest oczywiście internet, ale nadal skuteczne są usługi biur matrymonialnych.**

Tekst Alina Ert-Eberdt

Przed laty do warszawskiego biura matrymonialnego Czandra, prowadzonego od 30 lat przez Magdalenę i Adama Grzesiaków, zgłosił się mężczyzna z achondroplazją, mierzący 120 cm. Jak większość zapisujących się, zapytał na wstępie: „Jakie mam szanse?”. „Żadne” – odpowiedział Adam Grzesiak, nie chcąc go narażać na koszty finansowe, a przede wszystkim – emocjonalne. Ale ten pan, skądinąd uroczy, z ogromnym poczuciem humoru, roztaczający wokół siebie aurę optymizmu (pani Magdalena nazywała go Słoneczkiem), nie zraził się i złożył ofertę. Na adres biura zaczęły przychodzić e-maile, których autorzy sądzili, że nastąpił błąd w ofercie. Chodziło im, oczywiście, o wzrost.

Niebawem do drzwi Czandry zapukała kobieta z achondroplazją i z filuternym uśmiechem zagaiła od progu: „Słyszałam, że chłopca tu dla mnie macie”.

Wkrótce spotkali się, pokochali i po roku pobraли. Mimo świadomości, że achondroplazja jest dziedziczna, zdecydowali się na dziecko. Urodziło się zdrowe.

– *A ja przyrzekłem, że prędeż sobie język odgryzę, niż powiem komuś, że nie ma żadnych szans* – podsumowuje tę historię Adam Grzesiak.

– *Znalezienie partnera dla osoby z niepełnosprawnością poprzez biuro matrymonialne jest trudne, ale to nie znaczy, że niemożliwe* – mówi Magdalena Grzesiak. – *Nie jest łatwo, bo w Polsce ci, którzy nie zetknęli się z ludźmi dotkniętymi niepełnosprawnością, zamykają się na kontakty z nimi. Większość ludzi tzw. sprawnych zapisujących się do biura w ogóle nie bierze pod uwagę ofert osób niepełnosprawnych. Niemniej jednak w naszym biurze udało się skojarzyć kilka par. Tyle że za każdym razem*



wymagało to od osoby z niepełnosprawnością hartu ducha i woli. Mieliliśmy kiedyś pana, który w wypadku stracił obie nogi. W jego ofercie podaliśmy ogólnikowo, że porusza się na wózku. Kolejne kobiety, które poznawał, po pierwszym spotkaniu rezygnowały z dalszej znajomości. Były i takie, które od razu na jego widok odwracały się na pięcie. Aż za którymś razem poznał pełnosprawną, ładną dziewczynę, która zobaczyła w nim człowieka.

## Tesco czy awangarda?

Korzystanie z biura matrymonialnego ma wiele korzyści. Wyklucza m.in. ryzyko związane z anonimowością, choćby internetową, bowiem każdy, kto składa w nim swoją ofertę, spotyka się twarzą w twarz z właścicielem biura. Wypełnia ankietę, w której podaje dane personalne i adres. Nie ma niebezpieczeństwa trafienia na oszusta matrymonialnego czy osobę innej płci niż podana w wizytówce.

Właściciele biur są często psychologami, zatem to profesjonalni doradcy. A jeśli nie mają ukończonych studiów psychologicznych – zatrudniają konsultantów. Można powiedzieć, że sami prowadzący biura po poznaniu tysięcy tzw. singli stają się niezłymi psychologami. Jedną z konsultantek w warszawskim biurze Czandra była niegdyś Katarzyna Grochola.

Wszystko jest pod kontrolą fachowców. Gdy na randkach „nie iskrzy”, właściciel biura dobiera dalej. Niektórzy prowadzą nawet zajęcia terapeutyczne, żeby dociec, dlaczego mężczyzna nie może zaakceptować wybranej dla niego partnerki lub ona jego, a wiele wskazuje na to, że para pasuje jak ulał.

Czandra oferuje autorski program o nazwie „Coaching uczuć”, który pozwala zdiagnozować i pokonać psychologiczne opory uniemożliwiające stworzenie związku. Często bywa tak, że przyczyną lęku przed bliskością z drugim człowiekiem tkwi w zaburzeniach emocjonalnych wywołanych traumatycznymi przeżyciami w dzieciństwie.

Pośrednictwo biura matrymonialnego jest jednak drogie. To wydatek rzędu kilkuset złotych, ale są też biura, w których można otrzymać zniżkę.

– *Portale randkowe to „matrymonialne Tesco”, a my jesteśmy awangardą usług matrymonialnych* – mówi Paweł Niemiec, szef biura Duet Centrum, mającego oddziały w Warszawie i Katowicach. Klientami Duetu są świetnie sytuowani single robiący kariery w biznesie.

## Może się myśle...

W ciągu 11 lat działalności Duetu korzystała z jego pośrednictwa tylko jedna osoba z niepełnosprawnością. Był to niewidomy mężczyzna. Koszty pokrył jego zamożny kolega. Niestety, partnerki nie udało się znaleźć ani w stolicy, ani na Śląsku, gdzie – używając

określenia Pawła Niemca – „kompetencje partnerskie” są większe niż w Warszawie. Ślązacy wynoszą z domu rodzinnego lepsze wzorce. Są bardziej skłonni do poświęceń i kompromisów niż „białe kołnierzyki”, szczególnie te ze stolicy.

– *Chętnie pracowałbym dla osób z niepełnosprawnością, ale nie znam ich oczekiwań* – mówi Paweł Niemiec. – *Wydaje mi się, że w większości są to racjonalisci i szukają partnerów pełnosprawnych, którzy będą się nimi opiekować. Ale może się myśle...* – dodaje.

Osoby niewidome były także klientami Czandry. Jednemu z mężczyzn nie udało się znaleźć partnerki.

– *Ale powodem był przede wszystkim jego trudny charakter* – twierdzi Magdalena Grzesiak. – *Ten pan był zgorzkniały i nastawiony pesymistycznie.*

– *Gorsza jest niewidoczna niepełnosprawność* – mówi Adam Grzesiak, mając na myśli nieodpowiedzialność i niezdolność do uczuć. – *Innego niewidomego* – dodaje pan Adam – *przyproceedził jego zdrowy kolega, który spontanicznie też zapisał się do naszego biura. Panowie zbliżali się do trzydziestki i obaj byli bardzo przystojni. Niewidomy klient poznał dziewczynę, której nie zniechęciła jego dysfunkcja, i dość szybko stworzyli udany związek. A widzący przez trzy lata wybrzydzał, a gdy wywyższając się, zaczął obrażać kobiety, które mu przedstawiałem, wyrzuciłem go z biura. Który z tych dwóch mężczyzn był bardziej niepełnosprawny?* – zastanawia się pan Adam.

## Z poczuciem humoru, czasem gapowaty

– *Jeden z moich niepełnosprawnych klientów zaznaczył, żeby szukała dla niego partnerki wśród osób z niepełnosprawnością* – opowiada Agata Drozdowska, psycholog prowadząca w Warszawie od 20 lat Centrum Matrymonialne Ostoya.

Uważał, że z kobietą pełnosprawną będzie czuł się gorszy. W ofercie przedstawił siebie tak: 33 lata, 182 cm wzrostu, 72 kg. Inwalida I grupy, sprawność ruchowa ograniczona po wypadkach w wieku 7 i 17 lat. Ma poczucie humoru, czasami gapowaty, szybko podejmuje decyzje. Oczekiwania wobec partnerki określił następująco: 28–35 lat, może być z niepełnosprawnością, akceptująca niepełnosprawność, tolerancyjna, z poczuciem humoru...

Poznał dziewczynę, z którą się przez jakiś czas spotykał, ale znajomość rozpadła się.

– *Niepełnosprawność klienta nie jest problemem w biurach matrymonialnych* – uważa Agata Drozdowska. – *O wiele bardziej kłopotliwe są osoby z nieadekwatnym poczuciem własnej wartości, którym wydaje się, że są*



superatrakcyjne. Ich wymagań zazwyczaj nie można zaspokoić. Niepełnosprawny, bardzo inteligentny trzydziestoparolatek zna nie tylko swoje słabsze, ale także mocne strony. Jestem przekonana, że ułoży sobie życie, bazując na swych mocnych cechach. Ja tylko nadałam kierunek jego postępowaniu.

Pod opieką Centrum Ostoya jest się przez pół roku. Agata Drozdowska kojarzy pary na podstawie ankiet, które wypełniają wszyscy zapisujący się do biura. Formularz składa się z dwóch części: własnej prezentacji oraz oczekiwań wobec partnera/partnerki. Odpowiedzi na pytania ułożone przez panią Agatę dostarczają jej mnóstwo informacji, obejmują nawet życiowe motto. Potem wszystko toczy się naturalnie. Jeśli para przypadnie sobie do gustu, umawia się na następne spotkania – tak jak w życiu. Jeżeli znajomość kończy się po pierwszej randce, pani Agata szuka dalej. Zwykle przekazuje zainteresowanym ich numery telefonów i umawiają się już sami. Niedawno, na prośbę jednego z niepełnosprawnych klientów, była przy jego pierwszym spotkaniu z dziewczyną, również niepełnosprawną. Pomogła w przełamaniu lodów. W podobnych przypadkach pani Agata delikatnie monitoruje związek. Dzwoni co jakiś czas i pyta, jak się znajomość rozwija. Jej podopieczni nie są pozostawieni sami sobie, gdy potr zebują wsparcia.

### Margines działalności

Agata Drozdowska na podstawie swoich obserwacji uważa, że lepiej jest dla związku, kiedy oboje partnerzy są z niepełnosprawnością.

– *Poczucie winy za obarczenie swoją dysfunkcją kogoś, kto mógłby znaleźć towarzysza życiowego, dla którego nie musiałby się tak poświęcać, może okazać się ciężarem nie do zniesienia* – twierdzi i dodaje, że łatwiej znaleźć pełnosprawną partnerkę dla niepełnosprawnego mężczyzny niż odwrotnie, bo kobiety z natury są bardziej skłonne do poświęceń.

Biura matrymonialne zajmują się poszukiwaniem partnerów dla osób z niepełnosprawnością, jednak robią to na marginesie swojej działalności. Agata Drozdowska jest przekonana, że powinny powstać wyspecjalizowane biura matrymonialne dla tej grupy ludzi. Zapytana, co by zrobiła, gdyby na przykład po tym artykule zaczęło się do niej zgłaszać więcej osób z niepełnosprawnością, zadeklarowała:

– *Stworzyłabym dla nich w Centrum Ostoya „Kącik dla niepełnosprawnych”.*

Właścicielka Czandry zauważa natomiast, że bardziej użyteczne byłoby internetowe biuro matrymonialne:

– *Ci ludzie są rozsiani po całej Polsce. Wielu mieszka z dala od tradycyjnych biur matrymonialnych, nie mówiąc już o tym, że dla części z nich wyjście z domu wiąże się z trudnościami.*

### Jest taki portal

Dla niektórych internet to jedyna możliwość poznawania ludzi. Aby z niej skorzystać, wystarczy wpisać w wyszukiwarkę Google: „portale randkowe dla niepełnosprawnych” albo samo: „portale randkowe” i przeglądać ofertę za ofertą, a potem pisać mejle lub kontaktować się za pomocą Skype’a. Można też czatować. Ale uwaga! Bywają jednak sytuacje, gdy trafia się na takich, którzy czatują w dosłownym tego słowa znaczeniu, tj. czają się i czyhają.

Założenie profilu na portalu randkowym jest bezpłatne. Na ogół nikt nie sprawdza wiarygodności zamieszczonych informacji. Właścicielom portali komercyjnych zależy na jak największej liczbie użytkowników, bo to przekłada się na liczbę reklam. Nie biorą odpowiedzialności za to, jak potoczą się losy znajomości w realu. Jest to wpisane w regulamin, który każdy, kto zakłada profil, chcąc nie chcąc, akceptuje.

Wielu internautów z założenia podaje zmyślane dane. Ujmowanie sobie lat i kilogramów to najniewinniejsze kłamstewka. Konfrontacja rzeczywistości wirtualnej z prawdziwą może być bolesna, co nie oznacza, że należy rezygnować z zawierania znajomości przez internet. Niejedna szczęśliwa dziś para poznała się w sieci. I gdyby nie internet, nigdy by się nie spotkali w realu. Z tej szansy warto więc korzystać, tylko trzeba być czujnym.

Serwis randkowy dla osób z niepełnosprawnością oferuje m.in. stworzony w 2002 roku w Zgierzu

Internetowy Portal Osób Niepełnosprawnych (bardziej znany pod skrótem IPON). Oprócz profili randkowych znajdują się tam chat i forum, na których użytkownicy mają okazję poznać się bliżej. Stowarzyszenie Internetowy Portal Osób Niepełnosprawnych organizuje również ogólnopolskie Złoty IPON w ośrodkach wypoczynkowych. Są zwykle kilkudniowe i pozwalają – na neutralnym gruncie – poznać się jeszcze lepiej. Obecnie w serwisie randkowym znajduje się ponad 6 tys. ogłoszeń.

Stowarzyszenie nie prowadzi statystyk, ale jak szacuje Jacek Pichliński, prezes IPON, dzięki portalowi zawiązało się już kilkaset par, a kilkanaście stanęło przed ołtarzem lub kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego. □

**Alina Ert-Eberdt**



## Zapach pomocny w wykryciu czerniaka

Lotne związki organiczne produkowane przez komórki skóry mogą pomóc w diagnozowaniu czerniaka, najgroźniejszej odmiany raka skóry – informują naukowcy z Monell Chemical Senses Center w Filadelfii. Czerniak atakuje melanocyty, komórki wytwarzające barwnik melaninę. Choroba jest przyczyną 75 proc. zgonów z powodu raka skóry, a szanse na przeżycie są ściśle związane z tym, jak szybko zostanie wykryta. Naukowcy badali profile lotnych związków organicznych wydzielanych przez wyhodowane w laboratorium komórki czerniaka na trzech etapach rozwoju oraz przez normalne melanocyty. Odróżnić je udało się za pomocą specjalnie zaprojektowanego nanosensora. Komórki nowotworowe produkowały związki chemiczne niewystępujące wśród tych, które wytwarzały zdrowe melanocyty. Różnice dotyczyły także koncentracji niektórych związków. Jest to nieinwazyjna metoda badania, która powinna ułatwić wczesną diagnozę i określać stopień zaawansowania choroby. (monell.org)

## Rewolucyjna bioniczna dłoń

Patrick Kane, 16-latek z Londynu, jest pierwszą osobą z niepełnosprawnością w Wlk. Brytanii, która została wyposażona w i-limb, ultrabioniczną kończynę napędzaną silnikami i kontrolowaną za pomocą aplikacji mobilnej. Jako dziecko stracił lewą rękę i prawą nogę w wyniku zapalenia opon mózgowych. Od 2010 r. korzystał z protezy kończyny opracowanej przez firmę Touch Bionics, ale nowa proteza przeszła najśmielsze oczekiwania. Dzięki niej może pisać, wiązać sznurowadła i ucisnąć dłoń na powitanie. Robodłoń waży ok. 515 g. Każdy palec zgina się w miejscu stawów, dopasowując się do kształtu chwytych przedmiotów. Precyzyjną kontrolę ruchów umożliwiają dwie elektrody, przyciepione do skóry tuż nad mięśniami, oraz biosim – oprogramowanie, które w formie aplikacji trzeba zainstalować na smartfonie. Udźwig i-kończyny wynosi 90 kg dla całej dłoni i 32 kg dla palców. Jest dostępna w neutralnych kolorach i w czerni. Producent oferuje wybór koloru skóry, by użytkownik mógł dobrać go do swojej karnacji. (bbc.co.uk)

## Ostatnie tabu

Dokument *The last taboo* w reż. Amerykanki Alexandra Freemana był jednym z 14 filmów pokazywanych na IV Belgradzkim Międzynarodowym Festiwalu Filmowym dla Widzów i Twórców Niepełnosprawnych (5–7 czerwca 2013 r.). Film został nagrodzony za najlepszy scenariusz. Autorem muzyki do niego jest Polak Miro Kępiński. *The last taboo* porusza kwestie „ostatniego tabu”, czyli seksualności osób z niepełnosprawnością. Fabuła oparta jest na rozmowach z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności, przeplatanych wypowiedziami poruszającego się na wózku autora książki *Niepełnosprawność i sztuki całowania*. Bohaterowie są filmowani w codziennych sytuacjach, więc widz ma okazję zobaczyć, na czym polegają ich przypadłości.



Zanim przejdą do pikantniejszych historii, tłumaczą, czym jest dla nich niepełnosprawność. (ap, niepełnosprawni.pl)



## Nierandkujący?

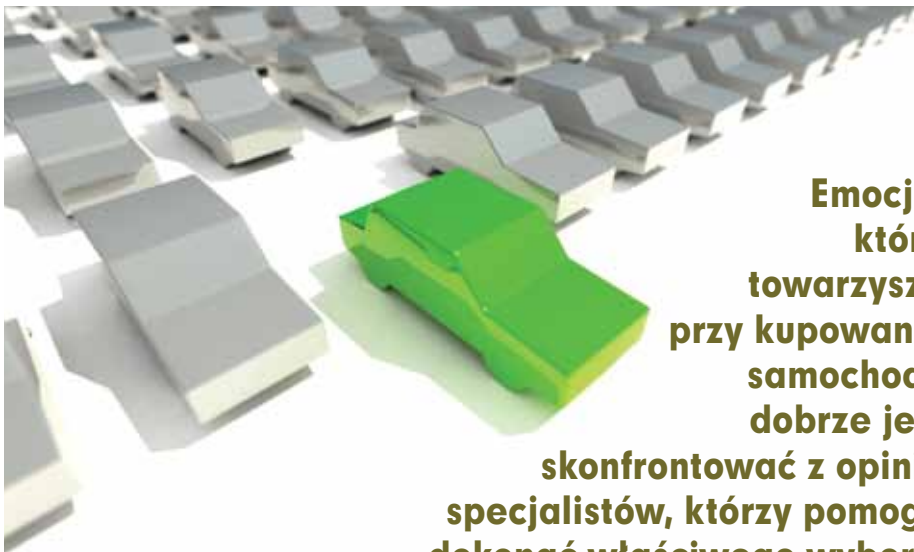
Średnio 3 mln Brytyjczyków ogląda każdy odcinek serialu dokumentalnego *The Undateables*. Prezentowane są w nim historie osób uznawanych za niestanowiących kandydatów do randkowania. „Przeszkodą” są różne formy niepełnosprawności lub zniekształcenia ciała, m.in. zespół Aspergera, zespół Tourette’a, wózek inwalidzki, łamliwość kości. Emitowany przez brytyjską telewizję Channel 4 dokument podzielił opinię publiczną jeszcze przed emisją 1. odcinka w kwietniu 2012 r. Ogłaszany przez producenta jako „pogodny serial, który śledzi losy kilku niezwykłych singli wkraczających w randkowy obieg w poszukiwaniu miłości”, przez krytyków został okrzyknięty XXI-wieczną wersją wiktoriańskiego *freak show*. Znaleźli się też zwolennicy programu, którzy uznali go za pozycję rozsądną, wrażliwą i życzliwą bohaterom. Decydujący głos należy jednak do publiczności. (guardian.co.uk)

## Odwrócić skutki udaru

Sparaliżowanym pacjentom po bardzo silnym udarze wstrzyknięto do mózgu komórki macierzyste wyodrębnione z próbki tkanki nerwowej pobranej z płodu. Po zabiegu nastąpiła znaczna poprawa. Pionierski eksperyment – odbył się w Southern General Hospital w Glasgow pod kierunkiem prof. Keitha Muira z Glasgow University. W badaniu wzięło udział dziewięciu pacjentów. Nie zaobserwowano skutków ubocznych, jednak na tym etapie nie wiadomo, czy poprawa jest spowodowana nową terapią czy efektem placebo. Prof. Muir nie sądzi, że to przypadek i efekt placebo. Zastosowanie komórek macierzystych jest obiecującą techniką i może przyczynić się do odwrócenia niektórych efektów udaru. Potrzebne są dalsze badania. Pod koniec roku rozpocznie się ich druga faza. (wiadomości.onet.pl)



# Jak zdobyć samochód



**Emocje,  
które  
towarzyszą  
przy kupowaniu  
samochodu  
dobrze jest  
skonfrontować z opinią  
specjalistów, którzy pomogą  
dokonać właściwego wyboru.**

Tekst Beata Rędziaż

– *Doradzałbym osobie z niepełnosprawnością nabycie samochodu używanego, ale nie starszego niż 3-letni*

– sugeruje Krzysztof Marciniak ze Stowarzyszenia Pomocy Niepełnosprawnym Kierowcom SPiNKa w Warszawie.

Rada ta dotyczy przede wszystkim osób, które kupują pierwszy samochód, a uzasadniona jest większym komfortem i swobodą użytkowania auta.

– *Przez 3 lata niemożliwe jest, by samochód uległ dużym zniszczeniom, a takie auto pozwoli na bezpieczne eksploatację i oswojenie się z jazdą*

– zapewnia Krzysztof Marciniak.

Przestrzega jednak przed oszustwami. Dlatego też SPiNKa oferuje bezpłatne doradztwo w doborze pojazdu, z uwzględnieniem niepełnosprawności i indywidualnych potrzeb. Ekspertcy mogą też pośredniczyć w kontakcie z dealerem samochodowym.

Wojciech Stańczyk, obecnie jeździ seatem leonem, który kupił z własnych środków. Od pięciu lat choruje na postępującą dystrofię mięśniową, więc już myśli o dostosowaniu w przyszłości samochodu do swoich potrzeb.

Inny kierowca, Piotr Domański, jest posiadaczem mercedesa i zastanawia się nad jego dostosowaniem. Uległ wypadkowi, w wyniku czego porusza się na wózku i ma niesprawną rękę. Bierze pod uwagę

kupno samochodu, bo dostosowanie obecnego wyniosłoby ok. 150–200 tys. zł.

– *Udało mi się zebrać środki na zakup samochodu na subkoncie fundacji, ale teraz okazuje się, że koszt jego dostosowania byłby dwukrotnie wyższy od zakupu – mówi.*

– *Rozważam zakup samochodu typu mikrovan, marek Renault Kangoo lub Peugeot Partner i będę starał się o dofinansowanie. To będzie mój pierwszy samochód, w którym będę kierowcą, a nie pasażerem* – mówi poruszający się na wózku Marcin Kowalski.

## Sonda na portalu [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl)

Sonda przeprowadzona na portalu [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl) wskazuje, że aż 42 proc. osób z niepełnosprawnością nie ma własnego samochodu. 29 proc. uczestników sondy zakupiło auto za własne środki, a 14 proc. pożyczyło pieniądze od rodziny lub z banku. 9 proc. udzielających odpowiedzi skorzystało z dofinansowania PFRON, a 3 proc. dostało auto w spadku lub prezencie. Nikt z blisko 900 osób wypowiedzających się w sondzie nie skorzystał z programów dealerów samochodowych czy organizacji pozarządowych.

## Koszty zakupu i ubezpieczenia

Obecnie nie ma możliwości dofinansowania zakupu samochodu ze środków PFRON. Korzystną ofertę w tym zakresie proponuje SPiNKa.

– *Przy zakupie nowego auta, pod warunkiem że dealer także udzieli niestandardowego rabatu i koszt wozu nie przekracza 60 tys. zł, można uzyskać u nas 6 tys. dofinansowania* – mówi Krzysztof Marciniak.

Do samochodu używanego Stowarzyszenie dopłaci 3 tys., ale auto nie może mieć przy zakupie wartości rynkowej mniejszej niż 15 tys. zł. Można także starać się o dofinansowanie do adaptacji samochodu. Warunki ubezpieczeń komunikacyjnych są takie same jak dla pozostałych kierowców.

– *W niektórych przypadkach występują korzystniejsze zasady (...)* – informuje Maciej Buczkowski z PZU.

Wskazuje na to też Marcin Pawelec z Allianz Polska.

– *Różnica może dotyczyć wyceny samego pojazdu w przypadku ubezpieczenia autocasco, jeśli samochód ma dodatkowe specjalistyczne wyposażenie istotnie wpływające na wartość. W przypadku standardowego pojazdu przyjmujemy szacunkową jego wartość na podstawie średnich notowań rynkowych pojazdu danej marki, typu i roku, zawartych w eksperckich systemach wyceny. (...)*



## Kiedy karać, kiedy pouczać?

**Mł. insp. Marek Konkolewski, BRD KGP**

Osoba o obniżonej sprawności ruchowej, kierująca samochodem, korzystająca z karty parkingowej, może nie stosować się

do niektórych znaków drogowych, dotyczących

zakazu ruchu lub postoju, oczywiście zachowując ostrożność. I to jedyny przywilej, który jej przysługuje. W innych przypadkach, gdy złamie prawo, obowiązują ją takie same zasady jak każdego kierowcę. Policja działa zgodnie z zasadą legalizmu; mamy obowiązek ścigania przestępstwa. Choć osoby z niepełnosprawnością nie lubią być traktowane wyjątkowo czy ulgowo, to jednak często bierzemy pod uwagę aspekt etyczny. Funkcjonariusz zwraca uwagę na szczególną sytuację tej osoby. Gdy nie dokonała rażącego naruszenia prawa, sięgamy do art. 41 *Kodeksu wykroczeń*, który daje możliwość pouczenia kierowcy. Dotyczy to oczywiście wszystkich uczestników ruchu drogowego. Osoba z niepełnosprawnością jest pełnoprawnym jego uczestnikiem. Niepełnosprawność nie wyklucza zwolnienia z odpowiedzialności ani nie usprawiedliwia przestępstwa.

## Peugeot bez Barier

**Tomasz Chodkiewicz – Dyrektor Handlowy Peugeot Polska**



Peugeot Polska stara się aktywnie działać na rzecz dostarczania dobrych rozwiązań osobom z niepełnosprawnością, poprzez rozwój powołanego w 2011 roku programu Peugeot bez Barier. Mamy bowiem na uwadze, że jednym z elementów umożliwiających im uczestniczenie w życiu ogółu, podjęcie pracy, uniezależnienie się na co dzień, czyli poczucie się wolnym i pełnoprawnym członkiem społeczeństwa, jest posiadanie samochodu. Program Peugeot Bez Barier gwarantuje kupno samochodu na preferencyjnych warunkach kierowcy z orzeczoną niepełnosprawnością, opiekunowi osoby z niepełnosprawnością, pracodawcom tych osób, kupującym dla nich samochód służbowy, jak również Jednostkom Budżetowym i Organizacjom Pożytku Publicznego. Dzięki współpracy Peugeot Polska ze Stowarzyszeniem Pomocy Niepełnosprawnym Kierowcom SPiNKa osoby mające orzeczenie o niepełnosprawności, w zakresie dysfunkcji narządów ruchu, mogą otrzymać dodatkowe wsparcie finansowe przy kupnie samochodu marki Peugeot (nawet do 5 tys. zł) i częściowy zwrot kosztów doposażenia samochodu (nawet do 6 tys. zł).

Peugeot Polska oferuje specjalne zniżki\* i atrakcyjne warunki finansowania\* proponowane przez Peugeot Finance. Obejmują całą gamę samochodów osobowych Peugeot, z których każdy może zostać przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

Dostępne modele zaprezentowane są na: **www.peugeot.pl**.

Dodatkowo klienci mogą skorzystać z ofert finansowania i ubezpieczenia Peugeot Finance:

- Kredyt 50/50 z promocyjnym ubezpieczeniem 2,99%
- Kredyt z obniżonym oprocentowaniem z promocyjnym ubezpieczeniem 2,99%
- Leasing 105%
- lub ubezpieczenie za 0,99% wartości samochodu.

W celu zapewnienia odpowiedniego poziomu obsługi klientów z niepełnosprawnością firma Peugeot Polska powołała do realizacji programu dealerów, którzy mają co najmniej jeden samochód dostosowany do potrzeb kierowców z niepełnosprawnością. W ramach programu Peugeot Bez Barier doradcy handlowi przechodzą szkolenie w zakresie dodatkowego wsparcia klientów w wyborze samochodu i ewentualnego doposażenia. Peugeot Polska planuje przystąpienie do programu Peugeot bez Barier tyłu Autoryzowanych Koncesjonariuszy Peugeot, aby kupno samochodu mogło odbywać się w każdym miejscu w Polsce.

\*Przedstawione warunki rabatowe oraz finansowania są ograniczone w czasie.

# Ach, ten



facebook®

**Kiedyś cały (wirtualny) świat szalał na punkcie blogów, dziś rządzą portale społecznościowe z Facebookiem na czele.**

Tekst Art

Skąd taki fenomen i dlaczego co jakiś czas wirtualne życie przeżywa jakąś modę? Wszędzie działa podobny mechanizm. Przychodzi potrzeba – być może wcześniej nieświadomiona – i cały świat zachłystuje się czymś nowym. Przypomnijmy sobie, jakie emocje wywoływał Big Brother ponad dekadę temu. Dziś raczej śmiesz.

## Lider portali

Najmodniejszym serwisem społecznościowym jest niewątpliwie Facebook. Choć ma zagorzałych wrogów, a część internautów ostentacyjnie komunikuje, że nie ma konta „na fejsie”, to są to deklaracje, które przypominają te: „nie oglądam telewizji, nie mam telewizora”. Słyszysz się o nich, ale niewiele z tego wynika. Z Facebooka korzysta na świecie ponad miliard użytkowników. To niesamowita popularność świadczy o absolutnym fenomenie serwisu. Niewątpliwie historia sieci będzie się dzieliła na tę przed Facebookiem i po nim.

Facebook idealnie wpasował się w pewną lukę, która pojawiła się wraz z szybkimi zmianami w postrzeganiu roli internetu na początku XXI wieku. Samo dostarczanie informacji przestało wystarczać, a dotychczasowe

usługi – jak fora dyskusyjne czy komunikacja przez mejl zaczęły trącić myszką. Oczywiście ani jedna, ani druga usługa nie wygasły, ale nadszedł czas zmian, które zaczęto nazywać zmianami Web 2.0 (w opozycji do „starego” internetu „w wersji” 1.0), czyli nastawionych na błyskawiczną komunikację i rozrywkę.

Facebook zaspokaja niemal wszystkie potrzeby nowego pokolenia internautów. Jest błyskawiczny, masowy, arcyprosty, ma nowoczesny design i preferuje zachowania typu kopiuj-wklej. Udostępnia też audytorium, któremu można komunikować różne rzeczy.

## Założenie konta

Aby korzystać z Facebooka, trzeba założyć konto. Nie jest możliwe „podglądanie” innych użytkowników bez własnego profilu. Rejestrowanie się w serwisie jest bardzo proste, właściwie trzeba tylko podać swój e-mail i hasło. Oczywiście można podać więcej informacji, np. nazwy szkoły, którą się ukończyło lub do której się uczęszcza oraz obecnego miejsca pracy i wcześniejszych. Na podstawie tych danych Facebook kojarzy „potencjalnych” znajomych. W momencie rejestracji zostaniemy zapytani, czy serwis może sprawdzić naszą książkę adresową, np. na skrzynce **mail.yahoo.com**. Jeśli się zgodzimy, otrzymamy informację, czy nasi znajomi są już na Facebooku. To pozwoli na błyskawiczne powiększanie liczby „przyjaciół”. Grzechem pierwotnym tego serwisu jest mniej lub bardziej formalne ściganie się na liczbę znajomych. Kij ma jednak dwa końce. Im więcej podajemy informacji

## Portale społecznościowe

Facebook **www.facebook.com** • Pinterest **www.pinterest.com** • LinkedIn **www.linkedin.com** • GoldenLine **www.goldenline.pl** • Nasza Klasa **www.nk.pl** • Biblionetka **www.biblionetka.pl** • Film Web **www.filmweb.pl** • Flickr **www.flickr.com**

o sobie, tym więcej „świat” będzie o nas wiedział. Standardem jednak zaczyna być sprawdzanie facebookowego profilu przyszłego pracownika przez potencjalnego pracodawcę. Nietrudno sobie wyobrazić konsekwencje... Na Facebooku się bardzo odkrywamy.

### Aktywność biznesowa i społeczna

Korzystanie z Facebooka może służyć różnym celom. Przede wszystkim jest to świetne narzędzie do komunikowania się i zbierania interesujących informacji np. o nadchodzących imprezach, wydarzeniach, komentowania ciekawych zdarzeń. Bardzo szybko możemy informacje i własne opinie rozpowszechniać i się organizować. Facebook jest także idealnym narzędziem do „działań obywatelskich” – akcji protestacyjnych, skrzykiwania się na demonstrację, zbierania podpisów w jakiejś sprawie. Trzeba jednak pamiętać, że zaleta błyskawicznego działania ma drugą stronę – błyskawicznego zapominania.

Jak się włączać w takie akcje? Bardzo prosto. Klikamy w kultowy przycisk „lubię to”. I już. Od tej pory wszelkie informacje publikowane na tablicy wydarzenia (profilu), które polubiliśmy, będą pojawiać się „do naszej wiadomości”. Możemy taką informację przepiąć na naszą tablicę i dzięki temu zobaczą ją znajomi. To jest zresztą kluczowy mechanizm działania Facebooka. Raz podana informacja może zostać błyskawicznie rozpowszechniona wśród facebookowiczów.

Co można rozpowszechniać? Wszystko – zdjęcia, filmy, linki, teksty. Nie musimy używać do tego komputera, bo można się logować poprzez urządzenia mobilne.

Za pośrednictwem Facebooka można też grać w gry komputerowe (aplikacje działają za pośrednictwem profilu). Można mierzyć się z innymi i – zgodnie z nowymi trendami – kupować (za realne pieniądze) dodatkowe cechy i elementy przydatne w grze. Oczywiście nasze sukcesy są podawane innym.

Swoje profile na Facebooku mają także firmy. Jest to fantastyczne narzędzie komunikacji rynkowej. Trzeba pamiętać, że rejestrując profil firmy, musimy jednak zrobić to w sposób właściwy. W przeciwnym razie zostanie bez ostrzeżenia skasowany. Dotyczy to także organizacji, fundacji itd. W momencie rejestracji trzeba koniecznie wybrać odpowiedni typ profilu strony. Pewne elementy zostaną wyłączone, inne – włączone. Z pewnością jest to wygodna, tańsza i bardzo modna forma promocji organizacji. Właściwie można się zastanawiać, czy w ogóle zamiast strony WWW, nie postawić na stronę na Facebooku. Trzeba jednak pamiętać,



### Facebook uzależnia

Rozwój funkcji serwisu i wzrost jego popularności spowodował, że naukowcy zaczęli ostrzegać przed możliwością uzależnienia się. Problem dotyczy zwłaszcza młodych, którzy spędzają na nim kilka godzin dziennie. Według naukowców, nie mogą poradzić sobie z rosnącym zaangażowaniem w to, co dzieje się na Facebooku. Presja zalogowania się i sprawdzenia informacji dotyczących znajomych, obejrzenia ich zdjęć albo porównania wyników gier czy testów, jest tak silna, że zapominają o innych aspektach życia. Serwis jest też krytykowany za przyczynianie się do gorszych wyników w nauce (porównanie z uczniami, którzy go nie używają) i za kształtowanie osobowości narcystycznej.

Źródło: [wikipeda.pl](http://wikipeda.pl) (facebook)

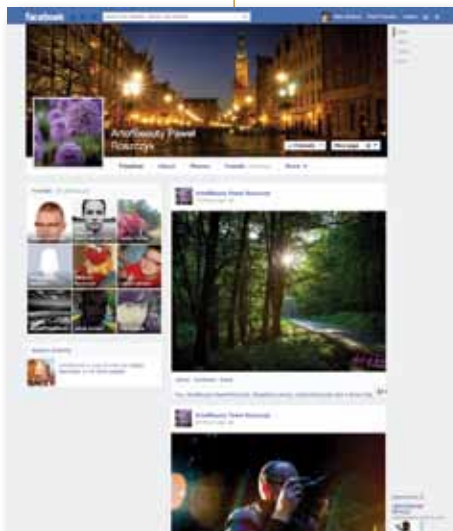
że użytkownicy, którzy nie mają konta, nie będą mogli komentować notek, ale tylko przeglądać informacje.

Jeszcze przed rejestracją warto wykonać kilka rzeczy. Pierwszą jest obejrzenie profili innych organizacji. Da to pojęcie, jakie informacje są na Facebooku poszukiwane. Poza tym trzeba przygotować grafikę i informacje do zamieszczania przez kilka dni po otwarciu profilu i nie zostawiać nieaktualnianej strony.

Jak promować stronę na Facebooku? Oczywiście jest mejl do znajomych z linkiem do nowej strony. I tu uwaga – przed jego wysłaniem powinniśmy skrócić adres na Facebooku, by był łatwiejszy do zapamiętania i skojarzenia. Zrobimy to, wchodząc w zakładkę „edytuj stronę”/„zaktualizuj informacje”. Trzeba się zastanowić nad nazwą, bo zmienić ją można tylko raz.

Na wszelkich materiałach drukowanych warto podawać ten adres z charakterystycznym znaczkiem f (zasady jego użycia są w dziale pomocy Facebooka). Wizytówki wirtualne także opatrujemy tym adresem. Wykorzystajmy znajomych do zareklamowania strony.

Można się zastanowić jeszcze nad wykupieniem reklamówek wyświetlanych na Facebooku (za kilkilkanaście groszy) – z górną granicą, poza którą nie chcemy już płacić (wszelkie informacje i przykłady są w dziale „Promuj stronę”). Dobrym pomysłem jest też założenie strony promującej działania społeczne. Na przykład zamiast pokazywać, że wydajemy 3–4 fajne książki rocznie, zbudujemy stronę, by pokazywać np. jak pomagają ludziom z niepełnosprawnością na wsi. Pokażmy, jak książki, które wydaliśmy, wpłynęły na losy konkretnych osób. □



## Przegląd prasy nie tylko ngo

### „Niepełnosprawność i Rehabilitacja” nr 1 i „Praca Socjalna” nr 3

Kwartalnik i dwumiesięcznik, którego redaktorem naczelnym jest dr Joanna Starega-Piasek. Oba pisma wydaje Instytut Rozwoju Służb Społecznych. Polecamy wywiad z Markiem Plurą, posłem na Sejm RP, zatytułowany *Nie traćmy tempa*. Poznamy „naszego” człowieka w Sejmie RP nieco bliżej. Dlaczego poszedł w politykę? Co go martwi? Na co ma wpływ, a z czym musi się pogodzić? Natomiast „Praca Socjalna” zamieszcza cały blok wystąpień z Konferencji Stowarzyszenia Samorządowych Ośrodków Pomocy Społecznej „FORUM” w Krakowie w październiku 2012 r. Warto, aby osoby wspierające nasze środowisko zapoznały się z dylematami, jakie stają przed służbami społecznymi w Polsce.

Więcej: Instytut Rozwoju Służb Społecznych, ul. Marszałkowska 34/50, 00-554 Warszawa, tel./faks: 22 629 40 18, [www.irss.pl](http://www.irss.pl)

### „Razem z Tobą” nr 2/2013

Przypominamy miesięcznik wydawany przez Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych (ERKON). Jak wszystkie pisma niszowe ukazują się z opóźnieniem, ale za to porusza zawsze istotne kwestie środowiska. Numer jest wzbogacony informatorem (część 22.) omawiającym problemy przemocy. Polecamy artykuł o zatrudnieniu wspomaganym, o którym robi się coraz głośniejsze. Poznajemy tło historyczne i współczesne wyzwania, jakim będziemy musieli już niebawem sprostać. Z ciekawostek godnych naśladowania – informacja, co realizuje Regionalne Centrum Wolontariatu. Rafał Sułek (redaktor naczelny) z zespołem integruje osoby z niepełnosprawnością i lokalną społeczność. Pismo dostępne jest na stronie internetowej i jest tam dostosowane także dla osób niewidomych.

Więcej: adres redakcji – „Razem z Tobą”, ul. Związku Jaszczurczego 15, 82-300 Elbląg, tel./faks: 55 232 69 35, [www.razemzoba.pl](http://www.razemzoba.pl)

### „Kotwica” nr 2/2013

Kwartalnik wydawany przez polską wspólnotę Cichych Pracowników Krzyża, stowarzyszenie założone w 1950 roku przez prał. Luigiego Novarese (zm. w 1984 r.). Nazywano go apostołem chorych i lekarzem dusz. Z okazji jego beatyfikacji w maju br. w numerze można poznać m.in. niebywałą historię jego życia pt. *Całe życie dla chorych* (s. 12–17). Poznamy m.in. wspomnienia, poruszające świadectwa i wywiad cudownie uzdrowionej dzięki wstawiennictwu błogosławionego prałata. On sam doznał ciężkiej choroby i cudownego uzdrowienia. Redaktorem naczelnym pisma jest ks. Janusz Malski, moderator generalny wspólnoty w Polsce. Redakcja współpracuje z podobnym z czasopismem „L’Ancora”, wydawanym w Rzymie.

Więcej: Cisi Pracownicy Krzyża, ul. ks. Prał. Luigi Novarese 2, 67-200 Głogów tel.: 76 833 32 97, [www.kotwica.cisi.pl](http://www.kotwica.cisi.pl)

## Publikacje

### Przed podróżą

Kolejna praca dr inż. Janusza Polińskiego prezentuje kompleksowe podejście do problematyki pełnego dostosowania kolei do obsługi wszystkich podróży. Autor opisuje m.in. potrzeby osób z dysfunkcjami wzroku, słuchu i narządu ruchu, omawia prawo polskie i międzynarodowe w odniesieniu do infrastruktury kolejowej, przedstawia obiekty kolejowe, a także dostosowanie na dworcach, zasady związane z dostosowaniem taboru przewozowego do potrzeb pasażera z różnymi dysfunkcjami.

Pracę kończą wnioski co do dalszych działań na rzecz pełnej dostępności transportu kolejowego dla osób z niepełnosprawnością. Książka przeznaczona jest dla projektantów przewoźników, zarządców infrastruktury kolejowej oraz osób zainteresowanych problematyką transportową.

Janusz Poliński, *Projektowanie uniwersalne – dostosowanie kolei do przewozu osób niepełnosprawnych*, Instytut Kolejnictwa 2012

### Zacznij wiosłować

Poradnik zachęcający młodzież do spędzania czasu w wybranym klubie wiosłarskim.

Osoby z niepełnosprawnościami najczęściej uprawiają wiosłarstwo klasyczne – na łodziach i w formie wiosłarstwa halowego na ergometrach. W ramach zachęty zamieszczono tu nieco historii, opis sprzętu i osprzętu, zasady turniejów oraz profil zawodnika. Jest tu dział pt. „Wiosłarze niepełnosprawni” oraz informacje, jak założyć klub uczniowski sportu wodnego, są adresy klubów sportowych oraz istniejących już klubów uczniowskich, ministrowik pojęć po polsku i angielsku.

J. Janowski, R. Koch, *Wiosłarstwo, poradnik dla dziewcząt i chłopców również niepełnosprawnych*, ryciny: Wiesław Skupniewicz, Wyd. Polski Związek Towarzystw Wiosłarskich 2012





## Warto przeczytać



### Życie po życiu

Kevin i Alex Malarkey, *Chłopiec, który wrócił z Nieba*, tłum. Anna Kurzėpa, Wyd. Aetos Media, Wrocław 2013

Historia 6-letniego Aleksa, który przeżył wypadek samochodowy, doznał poważnych uszkodzeń kręgosłupa i urazów mózgu. Ocalał cudem, choć lekarze nie dawali mu szans. Po dwóch miesiącach chłopiec odzyskał przytomność i opisywał miejsce wypadku, szczegóły akcji ratunkowej i wydarzenia ze szpitala. Opowiadał też o aniołach, które przeprowadziły go przez bramy Nieba, i o spotkaniu z Bogiem. Jego historia zafascynowała ludzi z całego świata. Obecnie chłopiec staje z pomocą podwórki i porusza się na bieżni w specjalnej uprzęży. Wierzy, że odzyska sprawność. Jest otoczony troskliwą opieką rodziny i rehabilitantów. Książka ma patronat medialny m.in. „Integracji”.

### Każdemu wolno kochać

M. Kaufman, C. Silverberg, F. Odette, *„Niepełnosprawni! Uniwersalny przewodnik po seksie dla tych, którzy żyją z niepełnosprawnością, chronicznym bólem i chorobą*, tłum. Joanna Pidziowa, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2013

Rewolucyjny poradnik dla osób z niepełnosprawnością, kompendium wiedzy na temat najintymniejszej sfery ludzkiej, która jest oczywiście otwarta dla ludzi z różnymi dysfunkcjami. Oprócz wskazówek dotyczących np. technicznych kwestii aktu seksualnego, znajdziemy porady dotyczące tego, jak szukać odpowiedzialnych partnerów, rozmawiać o swoich potrzebach, obawach i niepełnosprawności. Dobrze wiemy, jak trudnym tematem jest seksualność osób z niepełnosprawnością. Bywamy traktowani jak trzecia płeć lub osoby bezpłciowe. Nasza intymność to ciągle tabu, które na szczęście powoli zostaje obalane. Chcemy kochać i być kochani jak każdy człowiek.



### Otworzyć rezerwy

*Człowiek z niepełnosprawnością w rezerwacie przestrzeni publicznej*, red. nauk. Zenon Gajdzica, Impuls, Karków 2013

Książka z serii „Pałace problemy polskiej pedagogiki” na temat naszego środowiska. Użyty w tytule „rezerwat przestrzeni publicznej” jest dosadnym nazwaniem pola badawczego, ale także odważnie diagnozuje sytuację społeczną osób z niepełnosprawnością. Rezerwat jako metafora środowiska staje się mocnym wołaniem o zmiany. „Poszczególne rozdziały obejmują większość najtrudniejszych problemów osób niepełnosprawnych w społeczeństwie polskim, demaskują ich konteksty kulturowe i prawne oraz wskazują kierunki konstruowania strategii ukierunkowanych na integrację poprzez przygotowanie do jej wymogów zarówno samych niepełnosprawnych, jak i osób bez takich obciążeń” – napisała o książce prof. dr hab. Maria Chodkowska z UMCS w Lublinie. Jednym z patronów tomu jest portal [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl)



### Przygody bez barier

Andreas Steinhöfel, *Rico, Oskar i złodziejski kamień*, *Rico, Oskar i złamanie serca*, ilustracje: Peter Schössow, tłum. Elżbieta Jeleń, WAM, Kraków 2013

Cykl opowieści stworzony z myślą o dzieciach, ale pozwala leczyć też ze stereotypów dorosłych: dziadków, rodziców i opiekunów. Opowieści o dwóch „nieprzystosowanych” do życia chłopcach, którzy zawiązują wspaniałą przyjaźń i wspólnie próbują odnaleźć się w „normalnym” świecie, który nie zawsze rozumie inność. To opowieść o życiu, pełna naturalnej mądrości. Autor nie unika trudnych tematów: poczucia obcości, akceptacji inności, trudu wychowania, tolerancji, przyjaźni, wyrozumiałości. Książka brawurowa, z wartką akcją, dowcipna.

Pisarz otrzymał za ten cykl m.in. Nagrodę im. Ericha Kastnera, przyznawaną najlepszym niemieckim pisarzom dla dzieci i młodzieży.



## Uwaga!

Dla 11 osób, które 2 września 2013 roku o godz. 10.00 zadzwonią pod nr tel. kom.: 505 602 566, 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](mailto:redakcja@integracja.org)

## Przepisać zasiłek?

Mam 24 lata i jestem na wózku z powodu znacznego stopnia niepełnosprawności, który mam orzeczony na stałe. Pobieram zasiłek pielęgnacyjny w wysokości 153 zł miesięcznie, ale przeczytałam w internecie, że jeśli taki zasiłek pobiera rodzic lub opiekun, to wynosi on ponad 500 zł miesięcznie. W Ośrodku Opieki Społecznej powiedziano mi, że nic mi się nie należy, bo dochód na członka rodziny przekraczałby u mnie 600 zł na osobę. Czy jest możliwość, bym mogła przepisać swój zasiłek na mamę?

**Monika K. z woj. podkarpackiego**

Obawiam się, że w Pani liście doszło do „zbitki myślowej” i połączenia kilku świadczeń. Poniżej przedstawię te świadczenia i zasady, kiedy i komu przysługują. W tych kwestiach istnieje duży bałagan informacyjny, bardzo często wprowadza się zmiany w nazewnictwie, nie dbając o szerszą akcję informacyjną. Sądzę, że w Pani przypadku „przepisanie” dodatku pielęgnacyjnego na mamę nie wchodzi w grę. Pani mama mogłaby ewentualnie skorzystać ze specjalnego zasiłku opiekuńczego lub świadczenia pielęgnacyjnego, o ile spełnione byłyby wszystkie warunki. Proszę przestudiować informacji na ten temat, bo łatwo o błąd.

**1. Zasiłek pielęgnacyjny** przyznaje się w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji, gdy wymaga ona pomocy w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych, za które uważa się: mycie się, ubieranie, samodzielne je-

## Co się, komu i kiedy należy, rozpala emocje, ale wymaga też bycia na bieżąco w często zmieniających się przepisach i rozporządzeniach.

dzenie posiłków, kupno żywności i przyniesienie do domu, ogrzewanie mieszkania, prace porządkowe itp.

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje:

- ✓ dziecku z niepełnosprawnością;
- ✓ osobie z niepełnosprawnością w wieku powyżej 16. r. ż., jeżeli legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;
- ✓ osobie z niepełnosprawnością w wieku powyżej 16. r. ż., legitymującej się orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała do ukończenia 21. r. ż.;
- ✓ osobie, która ukończyła 75 lat.

Nie przysługuje on osobie będącej w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie. Jego wysokość to 153 zł miesięcznie, niezależnie od dochodu na osobę w rodzinie. Wypłaca go wójt, burmistrz lub prezydent.

**2. Dodatek pielęgnacyjny** przyznawany jest na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS, o ile orzecze on całkowitą niezdolność do pracy i samodzielnej egzystencji. Za całkowicie niezdolną do pracy należy uznać osobę, która utraciła zdolność do jakiegokolwiek pracy. Niezdolność do samodzielnej egzystencji zachodzi w przypadku naruszenia sprawności organizmu, która powoduje konieczność stałej lub długotrwałej opieki i pomocy innej osoby w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych. Emerytowi lub renciście pobierającemu świadczenie przysługuje dodatek pielęgnacyjny, jeśli jest niezdolny do pracy lub samodzielnej egzystencji.

Z urzędu dodatek otrzyma emeryt lub rencista, który ukończył 75. r.ż.

Dodatek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie uprawnionej do emerytury lub renty, która przebywa w zakładzie opiekuńczo leczniczym lub zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym, chyba że poza tą placówką jest dłużej niż 2 tygodnie w miesiącu.

Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego. Dodatek pielęgnacyjny wypłaca ZUS.

„Zwykły” dodatek pielęgnacyjny od 1 marca 2013 r. wynosi 203,50 zł, a dodatek pielęgnacyjny dla inwalidy wojennego – 305,25 zł.

### 3. Świadczenie pielęgnacyjne

jest świadczeniem pieniężnym, o które mogą ubiegać się osoby, które nie podejmują zatrudnienia lub z niego rezygnują, lub innej pracy zarobkowej w celu podjęcia opieki nad poważnie niepełnosprawnym członkiem rodziny, jeżeli niepełnosprawność tej osoby powstała: 1) nie później niż do ukończenia 18. r. ż. lub 2) w trakcie nauki w szkole lub na uczelni, jednak nie później niż do ukończenia 25. r. ż.

Przyznanie świadczenia nie jest uzależnione od kryterium dochodowego rodziny. Wraz z wypłatą świadczenia odprowadzana jest składka emerytalno-rentowa, która umożliwia nabycie uprawnień emerytalnych osobom pobierającym świadczenie. Świadczenie pielęgnacyjne od 1 lipca 2013 r. przysługuje w wysokości 620 zł miesięcznie.

**Uwaga:** W marcu 2013 r. rząd zdecydował, że osoby pobierające świadczenie pielęgnacyjne z tytułu opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem w okresie od kwietnia 2013 r. do końca grudnia 2013 r. będą otrzymywały dodatkowo 200 zł miesięcznie, czyli łączna kwota świadczenia pielęgnacyjnego z dodatkami przyznanymi przez rząd będzie wypłacana w wysokości 820 zł (tak jest do końca 2013 r.).

Świadczenie to przysługuje:

1) matce albo ojcu, 2) opiekunowi faktycznemu dziecka, 3) osobie będącej rodziną zastępczą spokrewnioną (dziadkowie, rodzeństwo), 4) osobom, na których zgodnie z przepisami *Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego* ciąży obowiązek alimentacyjny, z wyjątkiem osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności;

jeżeli natomiast nie podejmują zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej, albo z nich zrezygnują w celu sprawowania opieki nad osobą:

1) legitymującą się orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji i konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji, albo 2) osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Osobom innym niż spokrewnione w stopniu pierwszym z osobą wymagającą opieki, na których zgodnie z przepisami *Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego* ciąży obowiązek alimentacyjny, z wyjątkiem osób o znacznym stopniu niepełnosprawności, świadczenie pielęgnacyjne przysługuje w przypadku, gdy spełnione są łącznie warunki:

1) rodzice osoby wymagającej opieki nie żyją, zostali pozbawieni praw rodzicielskich, są małoletni lub legitymują się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;

2) nie ma innych osób spokrewnionych w pierwszym stopniu, są małoletnie lub legitymują się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;

3) nie ma rodziców, opiekunów faktycznych dziecka lub legitymują się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Świadczenie pielęgnacyjne nie przysługuje, jeżeli:

1) osoba sprawująca opiekę:

✓ ma ustalone prawo do emerytury, renty, rodzinnej z tytułu śmierci małżonka przyznanej w przypadku zbiegu prawa do renty rodzinnej i innego świadczenia emerytalno-rentowego renty socjalnej, zasiłku stałego, zasiłku przedemerytalnego, świadczenia przedemerytalnego lub nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego,  
 ✓ ma ustalone prawo do świadczenia pielęgnacyjnego lub specjalnego zasiłku pielęgnacyjnego;

2) osoba wymagająca opieki:

✓ pozostaje w związku małżeńskim, chyba że współmałżonek legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,  
 ✓ została umieszczona w rodzinie zastępczej, z wyjątkiem rodziny zastępczej spokrewnionej z dzieckiem, w rodzinnym domu dziecka albo w związku z koniecznością kształcenia, rewalidacji lub rehabilitacji w placówce zapewniającej całodobową opiekę, w tym w specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym i korzysta w niej z całodobowej opieki przez więcej niż 5 dni w tygodniu, z wyjątkiem zakładów opieki zdrowotnej;

3) na osobę wymagającą opieki:

✓ inna osoba ma ustalone prawo do wcześniejszej emerytury,  
 ✓ jest ustalone prawo do dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego, prawo do specjalnego zasiłku opiekuńczego lub prawo do świadczenia pielęgnacyjnego,  
 ✓ inna osoba jest uprawniona za

granica do świadczenia na pokrycie wydatków związanych z opieką, chyba że przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego lub dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym stanowią inaczej;

4) członek rodziny osoby sprawującej opiekę:

✓ ma ustalone prawo do dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego, specjalnego zasiłku opiekuńczego lub świadczenia pielęgnacyjnego.

**Uwaga:** W razie zbiegu

uprawnień do świadczenia pielęgnacyjnego lub specjalnego zasiłku opiekuńczego przysługującego więcej niż jednej osobie sprawującej opiekę nad osobą lub osobami wymagającymi opieki przyznaje się tylko jedno świadczenie osobie, która pierwsza złożyła wniosek.

**4. Istnieje też specjalny zasiłek opiekuńczy** – świadczenie dla osób, na których ciąży obowiązek alimentacyjny, jeżeli zrezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w związku z koniecznością sprawowania stałej opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami:

konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

Specjalny zasiłek opiekuńczy jest przyznawany bez względu na czas powstania niepełnosprawności u osoby poważnie niepełnosprawnej wymagającej opieki, jeżeli łączny dochód tych rodzin w przeliczeniu na osobę nie przekracza kwoty 623 zł. Specjalny zasiłek opiekuńczy wynosi 520,00 zł miesięcznie.

**Więcej informacji: w Centrach Integracja albo na portalu [www.niepełnosprawni.pl](http://www.niepełnosprawni.pl)** □

# Praca się opłaca

Wiele spośród pytań kierowanych do Centrów Integracja dotyczy zatrudniania osób z niepełnosprawnością, a w szczególności uprawnień pracowniczych. Oto odpowiedzi na kilka najczęściej powtarzających się pytań. Osoby chcące pogłębić swoją wiedzę w tej kwestii zapraszam do kontaktu z Infolinią Integracji: 801 801 015.

Tekst Wojciech Piętka



Prawa pracownicze wynikają z *Kodeksu pracy*, a w przypadku osób z niepełnosprawnych są rozszerzone o dodatkowe uprawnienia, wynikające z przepisów *Ustawy z dn. 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych* (dalej w tekście zwaną *Ustawą o rehabilitacji...*).

## 1. Czy osoby z niepełnosprawnością mogą w ogóle pracować?

**TAK.** Jeśli, zatrudnienie podejmowane jest na umowę o pracę wówczas, lekarz medycyny musi wystawić pozytywną opinię do zatrudnienia na określonym stanowisku pracy.

## 2. Czy jeśli podejmę zatrudnienie, to ZUS automatycznie pozbawi mnie prawa do renty?

**NIE.** W Art. 13 par. 4 *Ustawy o rentach i emeryturach z FUS* czytamy: „Zachowanie zdolności do pracy w warunkach określonych w przepisach o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób z niepełnosprawnością nie stanowi przeszkody do orzeczenia całkowitej niezdolności do pracy”.

Dodatkowo pamiętajmy, że od decyzji ZUS odbierającej prawo do renty możemy się odwołać.

## 3. Kiedy pracodawca zobowiązany jest stosować przepisy *Ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych*?

Zawsze gdy jego pracownik ujawni fakt posiadania ważnego orzeczenia o niepełnosprawności, niezdolności do pracy bądź o grupie inwalidzkiej. Nie ma znaczenia wielkość zakładu pracy, to czy jest zakładem pracy chronionej, czy otwartego rynku pracy, czy to tzw. budżetówka, sektor prywatny czy organizacja pozarządowa. W zakresie uprawnień pracowniczych ustawa ma jednakowe zastosowanie do wszystkich pracodawców.

## 4. Czy osoby z niepełnosprawnością muszą pracować w zakładach pracy chronionej?

**NIE.** Osoby z niepełnosprawnością mogą pracować w dowolnym rodzaju zakładzie pracy. W przypadku niektórych orzeczeń o niepełnosprawności spotyka się wskazanie „praca w zakładzie pracy chronionej” bądź praca na stanowisku przystosowanym do niepełnosprawności”, ale należy to traktować jako zalecenie, a nie bezwzględny nakaz.

Potwierdza to Art. 4 par. 5 *Ustawy o rehabilitacji...*: „Zaliczenie do znacz-

nego albo umiarkowanego stopnia niepełnosprawności osoby nie wyklucza możliwości zatrudnienia tej osoby u pracodawcy niezapewniającego warunków pracy chronionej, w przypadkach: 1) przystosowania przez pracodawcę stanowiska pracy do potrzeb osoby niepełnosprawnej; 2) zatrudnienia w formie telepracy”.

Warto dodać, że nie wszystkie rodzaje niepełnosprawności wymagają kosztownych dostosowań miejsca pracy. Dodatkowo *Ustawa o rehabilitacji...* przewiduje możliwość refundacji środków przeznaczonych przez pracodawcę na stworzenie bądź dostosowanie miejsca pracy dla osoby niepełnosprawnej.

## 5. Czy pracodawca chcący zatrudnić osobę z niepełnosprawnością musi spełnić jakieś dodatkowe warunki?

W zasadzie w przypadku zakładów otwartego rynku pracy jedynym dodatkowym wymogiem jest dostosowanie stanowiska pracy do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Warto zaznaczyć, że w przypadku dużej części tych osób nie ma potrzeby dodatkowego dostosowania miejsca pracy.

## 6. Czy muszę pokazać swoje orzeczenie pracodawcy?



Jeśli chodzi o osoby posiadające tylko orzeczenie o stopniu z niepełnosprawności, to w żadnych przepisach nie został zapisany obowiązek ujawnienia go pracodawcy. Zatem nie ma takiego obowiązku.

Trochę inaczej wygląda sytuacja osób mających prawo do renty (socjalnej bądź z tytułu niezdolności do pracy). Na etapie przygotowywania umowy o pracę wszyscy pracownicy wypełniają oświadczenie dla ZUS.

Natomiast lekarzowi medycyny pracy należy bezwzględnie udzielić wszystkich informacji dotyczących stanu zdrowia, a także orzeczonego stopnia niepełnosprawności.

### **7. Czy osoby z niepełnosprawnością mogą pracować na umowę cywilnoprawną?**

O umowach cywilnoprawnych można znaleźć informację w „Integracji” 12/2012. Generalnie każda osoba może zawrzeć umowę cywilnoprawną. Warto jednak pamiętać, że w przypadku tych umów nie jesteśmy chronieni przez *Kodeks pracy*, w związku z tym, o ile nie zawrzemy tego w umowie, nie mamy prawa do urlopu, płacy minimalnej, określonego czasu pracy i nadgodzin, gratyfikacji za pracę w święta, odprawy czy okresu wypowiedzenia umowy.

Z drugiej strony pracodawca zatrudniający osobę z niepełnosprawnością na podst. umowy cywilnoprawnej nie ma możliwości otrzymania refundacji wynagrodzenia bądź zmniejszenia opłaty na PFRON.

### **8. Czy osobę z niepełnosprawnością można zwolnić tak jak każdego pracownika?**

Przepisy *Ustawy o rehabilitacji...* (w Art. 14) przewidują szczególną ochronę osób, które w wyniku wypadku przy pracy lub choroby zawodowej utraciła zdolność do pracy na dotychczasowych stanowiskach. W takim przypadku pracodawca zobowiązany jest wydzielić lub zorganizować odpowiednie stanowisko pracy z podstawowym zapleczem socjalnym, nie później niż w okresie 3 miesięcy od daty zgłoszenia przez tę osobę gotowości przystąpienia do pracy.

Przepis nie ma zastosowania, gdy wyłączną przyczyną wypadku przy pracy było udowodnione przez pracodawcę naruszenie przepisów w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy przez pracownika z jego winy lub jego stanu nietrzeźwości.

W innych przypadkach zwalnianie osób niepełnosprawnych odbywa się na zasadach identycznych jak osób pełnosprawnych.

Oczywiście, jeśli jedynym powodem zwolnienia osoby jest fakt niepełnosprawności, możemy mieć do czynienia z działaniami dyskryminacyjnymi. Wtedy warto skonsultować sprawę z Państwową Inspekcją Pracy ([www.pip.gov.pl](http://www.pip.gov.pl)).

### **9. Czy to prawda że osobom z niepełnosprawnością przysługuje dodatkowy urlop?**

Nie wszystkim i z pewnymi warunkami. Na podst. Art. 19 *Ustawy o rehabilitacji...*: osobie ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności przysługuje dodatkowy urlop wypoczynkowy w wymiarze 10 dni roboczych w roku kalendarzowym. Prawo do pierwszego urlopu

Reklama

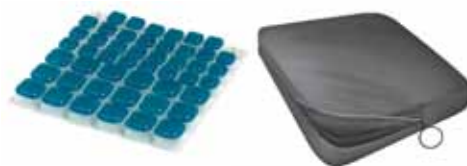
# ika-r

00-791 Warszawa  
ul. Chocimska 13 lok.3  
tel. 22 353 98 04  
fax 22 353 98 05  
kom. 505 906 785, 501 063 248  
e-mail: [ika-r@ika-r.pl](mailto:ika-r@ika-r.pl)  
[www.ika-r.pl](http://www.ika-r.pl)  
[www.wozkielektryczne.com.pl](http://www.wozkielektryczne.com.pl)



## PROMOCJA WIOSENNA

Polecamy Państwu skutery oraz wózki sterowane joystickiem. Realizujemy sprzedaż elektrycznych wózków inwalidzkich w ramach programu AKTYWNY SAMORZĄD. Oferujemy też sprzedaż za gotówkę lub na raty. Gwarantujemy wysoką jakość, konkurencyjne ceny, dostawę gratis oraz serwis w domu KLIENTA.



**NOWOŚĆ:**  
poduszki przeciwoleźynowe  
powietrzno-żelowe firmy



dotatkowego osoba ta nabywa po przepracowaniu jednego roku po dniu orzeczenia jej jednego z tych stopni niepełnosprawności. Warto pamiętać, że w przypadku gdy mamy ciągłość orzeczenia urlop nabyty u jednego pracodawcy przysługuje też po zmianie pracy. Urlop ten nie przysługuje osobom, które mają ustawowo zagwarantowany urlop dłuższy niż 26 dni.

Oprócz zasad jego uzyskania, urlop ten traktuje się jako wypoczynkowy i dotyczą go zasady urlopu wypoczynkowego, regulowane przepisami *Kodeksu pracy*.

### 10. Czy osoba niepełnosprawna ma dodatkowy urlop, jadąc na turnus rehabilitacyjny?

Na podstawie Art. 20 *Ustawy o rehabilitacji...* osoba o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności ma prawo do zwolnienia od pracy z zachowaniem prawa do wynagrodzenia w wymiarze do 21 dni roboczych w celu uczestniczenia w turnusie rehabilitacyjnym. Ważne jest, że musi to być turnus rehabilitacyjny, a nie może – być wyjazd do sanatorium.

Pracodawca powinien zostać poinformowany o terminie wyjazdu na turnus. Po turnusie należy przedstawić pracodawcy potwierdzenie uczestniczenia w turnusie.

Dodatkowo, jeśli w danym roku wykorzystujemy zwolnienie z pracy w celu uczestniczenia w turnusie rehabilitacyjnym oraz urlop wypoczynkowy, to ich łączna długość nie może przekroczyć 21 dni.

Wynagrodzenie za czas zwolnień od pracy oblicza się jak ekwiwalent pieniężny za urlop wypoczynkowy.

### 11. Czy osoba z niepełnosprawnością może się zwolnić z pracy, aby pójść na badania lekarskie?

Na podstawie Art. 20 *Ustawy o rehabilitacji...* osoba ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności ma prawo do zwolnienia

od pracy z zachowaniem prawa do wynagrodzenia 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.

Ustawa nie określa, ile dni w roku pracownik może wykorzystać na takie badania. Pracodawca może zażądać potwierdzenia, że dana czynność nie mogła być wykonana poza godzinami pracy (np. zaświadczenie o czasie pracy pracowni protetycznej)

Wynagrodzenie za czas zwolnień od pracy oblicza się jak ekwiwalent pieniężny za urlop wypoczynkowy.

### 12. Czy osoba z niepełnosprawnością ma określony czas pracy?

**TAK.** Na podstawie Art. 15 *Ustawy o rehabilitacji...*: Czas pracy osoby niepełnosprawnej nie może przekraczać 8 godz. na dobę i 40 godz. tygodniowo.

Osoby niepełnosprawne ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności mogą wystąpić o wydanie „zaświadczenia o celowości zastosowania skróconej normy czasu pracy”. Z wnioskiem występuje się do pracodawcy, który ma obowiązek skierować osobę do lekarza medycyny pracy lub w razie jego braku, lekarz sprawujący opiekę nad osobą z niepełnosprawnością (za badania płaci pracodawca).

Lekarz, jeśli uzna to za stosowane, wydaje zaświadczenie po uzyskaniu którego czas pracy osoby z niepełnosprawnością skraca się do 7 godz. dziennie i 35 tygodniowo (od przedstawienia zaświadczenia pracodawcy jest to pełen etat dla tej osoby. Stosowanie skróconej normy czasu pracy nie powoduje obniżenia wysokości wynagrodzenia wypłacanego w stałej miesięcznej wysokości).

Ponadto osoby z niepełnosprawnością nie mogą pracować w godzinach

nocnych i nadliczbowych. Natomiast jeśli osoba z niepełnosprawnością wyraziła zgodę na zatrudnienie w godzinach nadliczbowych i nocnych i jednocześnie uzyskała zgodę lekarza medycyny pracy, jest to możliwe.

Powyższe zasady nie obowiązują w dwóch przypadkach:

- wobec osób zatrudnionych przy pilnowaniu, czyli „ochroniarzy”
- wobec osób zatrudnionych, które na własny wniosek zrezygnowały z tych uprawnień, a lekarz medycyny pracy wyraził na to zgodę (nie wszystkie osoby z niepełnosprawnością chcą pracować w ograniczonym czasie pracy).

**UWAGA: 13 czerwca 2013 r. Trybunał Konstytucyjny uznał, że powyższe zasady odnośnie do czasu pracy osób z niepełnosprawnością są niezgodne z Konstytucją RP. Zatem przepisy te utracą moc i nastąpi powrót do zasady, że osoby z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym i znacznym pracują domyślnie 7 godz. dziennie i 35 godz. tygodniowo. Równocześnie Trybunał Konstytucyjny odroczył utratę mocy obowiązującej zakwestionowanego przepisu, o 12 miesięcy od dnia ogłoszenia wyroku w „Dzienniku Ustaw” (prawdopodobnie odroczenie potrwa do lipca 2014 r.).**

### 13. Czy osoby z niepełnosprawnością mają dodatkowe przerwy w pracy?

**TAK.** Na podst. *Kodeksu pracy* wszyscy pracujący minimum 6 godz. mają 15 min przerwy na spożycie posiłku. Osoby z niepełnosprawnością mają dodatkowo 15 min przerwy na gimnastykę usprawniającą lub wypocznik. Przerwę tę normuje Art. 17 *Ustawy o rehabilitacji...* □

**Wojciech Piętka**

Infolinia Integracja:  
801 801 015

  
www.integracja.org



✓ doradztwo zawodowe

✓ porady prawne

✓ konsultacje psychologiczne

✓ grupy wsparcia i rozwoju

✓ pośrednictwo pracy

✓ warsztaty i szkolenia

✓ publikacje i broszury  
informacyjne

✓ poradnictwo socjalne

## CENTRUM INTEGRACJA ZAPRASZA

GDYNIA, ul. Traugutta 2, tel.: 58 660 28 38, [gdynia@integracja.org](mailto:gdynia@integracja.org)  
KATOWICE, ul. Lompy 14 lok. 415, tel.: 32 605 38 50, [katowice@integracja.org](mailto:katowice@integracja.org)  
KRAKÓW, ul. Kapelanka 17, tel.: 12 424 04 30, [krakow@integracja.org](mailto:krakow@integracja.org)  
WARSZAWA, ul. Dzielna 1, tel.: 22 831 85 82, [warszawa@integracja.org](mailto:warszawa@integracja.org)  
ZIELONA GÓRA, ul. Sowińskiego 2/1, tel.: 68 328 64 80, [zielonagora@integracja.org](mailto:zielonagora@integracja.org)

Partnerzy:



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI





# Ostatni ze wszystkich

**Od młodych lat zмага się ze straszliwą chorobą, która po kawałku niszczy jego ciało, choć wypróbowano na nim chyba wszystkie dostępne w Polsce leki. Nie poddał się i nie poddaje. Jest działaczem społecznym i artystą, aktywnym i wciąż w ruchu. A co może najważniejsze – wciąż żyje.**

Tekst Damian Szymczak

Michał Lutkowski jest poznaniakiem. Dzieciństwo i młodość spędzoną w tym mieście wspomina bardzo dobrze. Uczył się, działał w harcerstwie, należał do plastycznych sekcji. Był zdrowym, wesołym chłopakiem. Skończył szkołę zawodową, jest mistrzem ślusarskim. Zgodnie z ówczesnym porządkiem, po zdobyciu zawodu odbył zasadniczą służbę wojskową. I wtedy zaczęły się problemy.

– *Stale bolały mnie łydki i było mi zimno w nogi – wspomina. – Doszło do tego, że wciąż chodziłem w wysokich butach, nawet latem.*

Z wojska wyszedł wiosną 1975 roku, a w sierpniu stanął na ślubnym kobiercu. Miał wtedy 22 lata.

Nogi wciąż go bolały, a co gorsza dostrzegł, że coraz trudniej mu chodzić. Lekarz stwierdził, że to nic poważnego i zapisał tabletki. Jednak było coraz gorzej, aż w końcu trafił do Kliniki Chorób Serca i Naczyń w Szpitalu Przemienienia Pańskiego w Poznaniu.

– *Profesor, który mnie zbadał, po otrzymaniu wyników stwierdził wprost: „Chłopaku, nawet nie wiesz, jaki masz problem” – wspomina pan Michał. – Zacząłem się bać.*

Wkrótce dowiedział się, co oznacza choroba Burgera. Jeszcze w 1975 roku przeszedł pierwszą amputację. Od tamtego czasu operowano go 57 razy. W 1978 roku dostał rentę i III grupę inwalidzką.

## W fundacji i stowarzyszeniu

– *Choroba mnie nie złamała, przeciwnie – dodała energii – wspomina. – Postanowiłem*



*z nią walczyć oraz działać dla siebie i innych. Zamierzałem także pracować.*

Warto podkreślić, że była to końcówka lat 70. Nie działały wtedy fundacje i stowarzyszenia. Dziś brzmi to jak żart, ale państwo gwarantowało (tak deklarowało) pełną opiekę między innymi nad osobami niepełnosprawnymi.

– *Zająłem się sprzedażą artykułów rehabilitacyjnych oraz potrzebnych do opieki nad osobami chorymi w domach – opowiada. – Czasy były takie, że łatwiej udawało się zdobyć pieniądze, niż je wydać, a każdą rzecz trzeba było załatwiać.*

Gdy nadszedł przełom lat 80. i 90, wraz ze zmianą ustroju, zaczęły pojawiać się organizacje pozarządowe działające także na rzecz osób niepełnosprawnych.

Pan Michał był w grupie osób, które założyły w Poznaniu „Fundację Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym”. Do 1997 roku pełnił tam funkcję sekretarza.

– *Zajmowaliśmy się zdobywaniem pieniędzy – głównie na leczenie i turnusy rehabilitacyjne dla dzieci, sami też takie turnusy oferowaliśmy. Organizowaliśmy też dla nich zajęcia rehabilitacyjne w domach – wspomina. – By mieć na to pieniądze, pisaliśmy granty, zabiegaliśmy o środki w instytucjach samorządowych, szukaliśmy sponsorów. Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że to wszystko dawało efekty. Bez przesady – pomogliśmy setkom dzieciaków.*

Zdjęcie rzeźby pana Michała – więcej na jego blogu





Fundację rozwiązano po kilkunastu latach. W tym czasie pan Michał działał już w stowarzyszeniu, które założył przy Centrum Kultury „Dąbrówka” w Poznaniu. Nazywało się „To Oni – Towarzystwo Osób Niepełnosprawnych i Opiekunów”.

Działał przede wszystkim w stolicy Wielkopolski. Również zajmował się organizowaniem turnusów rehabilitacyjnych dla osób niepełnosprawnych, a także wdrażał program „opieka za mieszkanie”. Korzystali z tego zwłaszcza studenci, którzy bez opłat mogli mieszkać u osób chorych i opiekować się nimi – kilkadziesiąt opiekunów zajmowało się kilkunastoma chorymi.

Nic jednak nie trwa wiecznie. Stowarzyszenie „To Oni” rozwiązano w 2010 roku.

## Taką decyzję podjęli

W 1999 roku żona pana Michała Lutkowskiego kupiła stare gospodarstwo rolne pod Obornikami Wielkopolski i w ciągu kilku lat je wyremontowała. Mieszkali tam przez długi czas. W 2005 roku spadło na nich kolejne nieszczęście. Pani Lutkowska zachorowała na raka i z tą straszną chorobą zmagają się do dziś.

– Jest bardzo chora, a ja nie mogę jej pomóc. Do tej pory to ona mi pomagała – opowiada pan Michał. – Wtedy, brutalnie to zabrzmiało, ale okazało się, że jestem ciężarzem ponad jej siły. Tym bardziej, że ten dom stał właściwie nie we wsi, ale kawałek za nią. Jest oddalony od najbliższych zabudowań o kilometr. To fajna rzecz dla ludzi zdrowych, ale dla chorych – dodatkowa przeszkoda, a ja poruszam się na wózku inwalidzkim. Zaproponowałem żonie, że się wyprowadzę. To była chyba jedna z najtrudniejszych decyzji w moim życiu. Po prostu byśmy sobie nie poradziła. Choć nie przyszło to nam łatwo, uzgodniliśmy, że żona zostaje, a opiekować się nią będą nasze dzieci: syn i córka. Ja nie chciałem być dodatkowym obciążeniem.

Pan Michał postanowił zamieszkać tam, gdzie będzie miał opiekę.

– Oczywiście z żoną i dziećmi spędzamy każde święta, w ogóle widzimy się tak często, jak to tylko możliwe. Szkoda, że nie możemy mieszkać razem, lecz żałuję, że mogłem mieć tylko do losu.

24 sierpnia 2006 roku pan Michał trafił do Domu Pomocy Społecznej w Jarogniewicach pod Kościanem.

Prężnie tu działa. Przez wiele lat udzielał się w kole fotograficznym, teraz prowadzi kącik literacki, bo sam pisze wiersze. Ma spore umiejętności manualne, dlate-

go chętnie maluje, rzeźbi, tworzy modele statków i samolotów.

Dyrekcja i pracownicy domu wiedzą, że chętnie weźmie udział i pomoże w każdej akcji czy projekcie realizowanym w Jarogniewicach. Na przykład pod koniec ubiegłego roku wszedł w skład kapituły, decydującej o tytule „Samarytanina”. To nagroda, którą co roku pracownicy i podopieczni placówki przyznają instytucjom lub osobom, które im pomagają. Pan Michał działa też w Radzie Mieszkańców DPS w Jarogniewicach.

## Inni nie wytrzymywali

Przez wiele lat w Klinice Przemienienia Pańskiego w Poznaniu znajdowało się polskie centrum badań i leczenia choroby Burgera. Przywożono tam pacjentów z całego kraju i testowano na nich nowe leki, które w latach 80. należały do najnowocześniejszych na świecie.

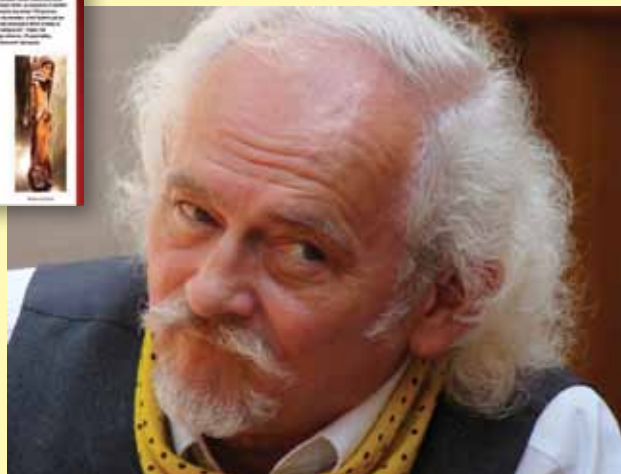
– Czasem mówię, że wypróbowano na mnie chyba wszystkie lekarstwa świata – opowiada pan Michał. – I nie jest to gorzki żart, bo wszystko, co było dostępne na polskim rynku medycznym, znalazło się we mnie. Tego jestem pewien.

Znalazły się w panu Michale i pewnie w większości osób, które wraz z nim były leczone w szpitalu w Poznaniu. Było ich w sumie około sześćdziesiątki. Z częścią z nich długo utrzymywał kontakt. Już nie utrzymuje, bo... nie ma z kim.

– Zostałem tylko ja, inni nie żyją – mówi. – Kilku popełniło samobójstwo. Jeden kolega mieszkał w bloku. Nie był w stanie po schodach wydeścić się ani wrócić do swojego mieszkania. Dlatego niemal ciągle musiał w nim siedzieć. W końcu miał tego dość...

Pan Michał stracił już obie dłonie i nogi. Niestety, choroba, z którą się zmagają, jest nieuleczalna. Nie będzie więc z nim lepiej, nie ma co do tego złudzeń. Nie zamierza jednak się poddawać.

– Trzeba żyć każdym dniem, nigdy się nie poddawać i na ile to możliwe, zachować optymizm. To pomaga przetrwać. Poza tym jest jeszcze przede mną wiele rzeczy do osiągnięcia i celów do zrealizowania – kończy. □



Pan Michał jest bardzo dumny ze swojego bloga

## Wsparcie osób z dysfunkcją wzroku

Stowarzyszenie „Twoje nowe możliwości” realizuje projekt „Centrum adaptacji materiałów dydaktycznych”, skierowany do osób niewidomych i słabowidzących. W ramach projektu oferowane są warsztaty z posługiwania się alfabetem Braille’a i obsługi sprzętu dla osób z dysfunkcją wzroku, adaptacje materiałów nietechnicznych i technicznych oraz grafiki dotykowej, a także wydruk w brajlu. Ponadto uczestnicy mogą liczyć na indywidualne zajęcia z matematyki i pomoc w dojeździe do placówki. Projekt jest współfinansowany ze środków PFRON.

Więcej: [www.camd.tnm.org.pl](http://www.camd.tnm.org.pl).

## „Niepełnosprawność” cz. 2

Ukazała się kolejna edycja czasopisma naukowego „Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania”, którego wydawcą jest PFRON.

W aktualnym numerze, pod red. Wojciecha Skiby i Aleksandry Perchli-Włosik, są m.in. artykuły dotyczące zatrudnienia, techniki i technologii. W numerze także Światowy raport o niepełnosprawności – pierwszy globalny raport dotyczący tej problematyki, opracowany przez Światową Organizację Zdrowia. 28-stronicowe podsumowanie, które publikuje kwartalnik, dokumentuje bieżącą sytuację osób z niepełnosprawnością, wskazuje obszar deficytów wiedzy w tym zakresie i potrzebę dalszych badań. Czasopismo można pobrać w formacie pdf pod adresem:

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

## Teatr 21

9 i 23 września br. o 10.30 w warszawskim teatrze Baj będzie można zobaczyć sztukę *Ja jestem ja* Teatru 21. Jego aktorzy są osobami z zespołem Downa i autyzmem. Sztuka jest skierowana do dzieci w wieku przedszkolnym. Jej bohaterem jest mały kolorowy zwierz, który szuka odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?”.

21 września o 17.00 w Instytucie

Teatralnym w Warszawie Teatr 21 pokaże premierowy spektakl *Klemens i Klementyna. Śmiertelnie trudne sprawy*. 22 września po spektaklu (o 11.00) w kawiarni IT będą się warsztaty dla dzieci i rozmowa dla rodziców. Przedstawienie powstało na podstawie książki *Gęś, śmierć i tulipan* W. Erlbrucha i porusza temat tajemnicy śmierci. Oba przedstawienia wyreżyserowała Justyna Sobczak. Wstęp na każdy spektakl kosztuje 10 zł. Powstały dzięki wsparciu Miasta St. Warszawy.

**Rezerwacje przyjmowane są pod adresem: [rezerwacje.teatr21@gmail.com](mailto:rezerwacje.teatr21@gmail.com).**

Więcej: <http://pedagogzyteatru.org/>

## Białostok „w TANdemie”

Pod koniec sierpnia (dokładna data na [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl)) przed Białostockim Ośrodkiem Kultury przy ul. Legionowej 5 zostanie podsumowana trzytygodniowa wakacyjna akcja „w TANdemie”. Podczas ostatniej części chętni będą mogli m.in. wziąć udział w tworzeniu muralu, potańczyć i obejrzyć zdjęcia w wcześniejszych edycjach i z wyprawy „80 rowerów dookoła Polski osób głuchoniewidomych” – grupy „Nie widząc przeszkód... jeżdżę na rowerze”. Wyprawa zainspirowała białostocką akcją „w TANdemie”. Honorowy patronat nad imprezą sprawuje burmistrz Białegostoku.

## M I Ę D Z Y N A M I



Zawsze używaj słów i zwrotów, które funkcjonują w codziennym kontakcie – nie bój się powiedzieć osobie niewidomej „do zobaczenia”.

# ZOBACZ NOWĄ FORMUŁĘ PROGRAMU



## INTEGRACJA

by niepełnosprawność nie była barierą

W każdą sobotę o **15.40**

w **Polsat News**

(powtórka w niedzielę o 13.40)

Wszystkie odcinki na portalu

**[www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl)**

Kontakt: [program@integracja.org](mailto:program@integracja.org)

- obejrzyj 41 premierowych odcinków
- weź udział w dyskusji na [www.facebook.pl/Integracja](http://www.facebook.pl/Integracja)
- wygraj nagrody
- zostań jednym z nas – zaproponuj temat, który przedstawimy w programie

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

wakacyjne oferty od Orange  
najlepsze usługi roamingowe

*Polecenie  
Martyny  
Hojniczaka*



Sony Xperia™ SP

od **1 zł**

Zabierz na wakacje smartfona Sony Xperia™ SP, dostępnego od 1 zł w Smart Planie Multi i wybierz najlepszą dla siebie ofertę roamingową:

- **Go Europe** z bezpłatnym odbieraniem połączeń
- **Orange Travel** z ubezpieczeniem podróżnym na 7 dni
- **Travel Data Daily** z tanim internetem.

Wszystkie usługi działają na terenie Unii Europejskiej.

więcej na [www.orange.pl/travel](http://www.orange.pl/travel)

**orange™**