



INTEGRACJA

Ukazuje się od 1994 roku

MAGAZYN DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

Razem Z PRZYJACIÓŁMI

**Dodaj 1% (KRS 0000 102 130) • Ballada o JADWIDZE
Gdy łupie w KRĘGOSŁUPIE • Dofinansowanie TANDETY**



INTEGRACJA

www.integracja.org

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji
KRS 0000 102 130

Twój

1%

pozwoli nam stanąć na nogi

Mam na imię Dominika, mieszkam w okolicach Poznania. 10 lat temu straciłam w wypadku nogę. Mimo tego nie poddałam się - skończyłam studia i pracuję zawodowo. Prowadzę bardzo aktywny tryb życia, dużo jeżdżę samochodem. Dzięki „Kampanii parkingowej” realizowanej przez Integrację, coraz częściej nie mam problemu z parkowaniem na „kopertach”. Kampanie Integracji nie tylko poprawiły jakość mojego życia, ale i milionów kierowców z niepełnosprawnością w Polsce. Równie ważne jest to, że przełamują bariery społeczne.

Takich listów dzięki Tobie może być więcej. W Polsce jest 6,2 mln osób z niepełnosprawnością. Wystarczy, że przekazesz swój 1% na Fundację Integracja. Pomagamy takim osobom jak Dominika.

likwidujemy bariery, burzymy stereotypy, znajdujemy pracę, zmieniamy prawo

Integracja – sprawna pomoc niepełnosprawnym



Wiecznie żywe

Fot. Jerzy Koźnik



Coraz częściej mam nieodparte wrażenie, że bariery będą zawsze. Dlaczego tak myślę? Wydaje mi się, że nie jestem wcale w tym odosobniony, ponieważ podsumowując miniony rok, zdałem sobie sprawę, że walczyliśmy przede wszystkim z barierami. Nie chcę twierdzić, że nasze działania są jak walka z wiatrakami, ale...

Pod koniec minionego roku przygotowaliśmy w Integracji publikację dotyczącą likwidacji barier architektonicznych. Kolejną! Każda z nich rozchodziła się jak świeże bułeczki. Jest to sygnał, że wciąż nie do końca wiemy, jak budować bez barier, choć idea wydaje się taka prosta. Trzeba zapewniać dostępność dla wszystkich, bo: „Kto buduje – pracuje także dla swych dzieci, kto buduje dobrze – pracuje również dla swych wnuków, ale kto tworzy – pracuje dla wszystkich przyszłych pokoleń”.

Autor cytowanych słów, aforysta i satyryk Władysław Grzeszczyk, bardzo celnie ujął istotę rzeczy. Za każdym razem, kiedy czytam ten aforizm, jego słowa zadziwiają jasnością widzenia i prostotą przekazu. Są jak definicja dostępności. Jednak jest ona, proszę zauważyć, rozumiana nie tylko w wymiarze architektonicznym, ale i społecznym, sportowym, kulturowym... Rzec można – ogólnoludzkim.

Zastanawiam się, czy ta walka ma sens? Bariery były, są i będą. Czy się to nam podoba, czy nie. Nie mamy idealnego świata. Nawet w oświeconych w tej dziedzinie Stanach Zjednoczonych Ameryki nadal powstają bariery. Zatem w 2012 roku też będziemy walczyć z barierami. Dlaczego tak się dzieje? Bo one chyba nie są do pokonania, lecz sprawdzania naszych charakterów, umysłów i serc. Naszej gotowości do przyjmowania i dawania.

Z życzeniami otuchy i odwagi na cały rok przekazujemy Drogim Czytelnikom przesłanie św. Josemarii Escrivy, który odkrywa najgorsze z możliwych barier, te, które są w naszych sercach: „Podkreślam: w prostocie twojej zwyczajnej pracy, w monotonicznych szczegółach każdego dnia winieś odkryć tajemnicę wielkości i nowości, która dla tak wielu jest ukryta: Miłość”.

redaktor naczelny

Drodzy Czytelnicy, prosimy o przekazanie na rzecz „Integracji” swojego 1% podatku. Przypominamy:

**Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji
KRS 0000 102 130**

w numerze

FAKTY I OPINIE

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

SPOŁECZEŃSTWO

- 10 **Wielka Gala Integracji 2011**
• **XVI spotkanie przyjaciół**
– Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych w Sali Kongresowej
- 16 **1% dla Integracji • Od 16 lat walczymy o lepsze życie osób z niepełnosprawnością** – dodaj do tego swój 1%
- 18 **60 lat PZN • Z historią w przyszłość**
– piękny jubileusz działań na rzecz osób niewidomych
- 20 **20 lat PTSR • Walka o System**
– nadszedł czas podsumowań i planów na kolejne lata
- 21 **Integracja w sobotę o 15.40 • Cenne uwagi gości w programie „Integracja”**
- 22 **Sprawa dla Integracji • Ostrzeżenie przed zapaścią**
– dlaczego jest tylko gorzej w polskiej polityce wsparcia osób z niepełnosprawnością
- 26 **Z życia wzięte • Karuzela zdarzeń** – radości i smutki szczebińskiej malarki
- 30 **Bez uprzedzeń • Atak i obrona**
– nie jest łatwo żyć i pracować z padaczką
- 34 **Prosto z mostu • Pionierzy nie płaczą...** – liderzy zmian i ich dzieła



Fot. Piotr Stanisławski

ŻYJMY LEPIEJ

- 38 **Artykuł sponsorowany • W trosce o klienta „Obsługa bez barier”**
– jak to się robi w Banku Zachodnim WBK
- 41 **Medytacja • Sanktuarium chwili**
- 42 **Poradnik zdrowotny • Ochrona kręgosłupa** – kiedy i jak go chronić, leczyć i rehabilitować



Fot. Piotr Stanisławski

KULTURA I EDUKACJA

- 46 **Ze świata** – przegląd ciekawych doniesień
- 48 **Internet • Z lepszej strony** – o korzystnym sprzedawaniu się pracodawcy
- 50 **Kalejdoskop** • Wybór artykułów i książek

CENTRUM INTEGRACJA

- 52 **Prawnik w redakcji • Czytelnicy pytają**
- 54 **Bądź na bieżąco • Nowy rok, nowe zasady**
– kto zyska, kto straci po zmianach dotyczących czasu pracy i jej dofinansowania?
- 56 **Miejsce na ziemi • Po prostu wspólna zabawa**
– bilans przeglądów artystycznych w Kościanie
- 58 **Rozmaitości**

Przyjaciele wyróżnieni

Podczas Wielkiej Gali Integracji wręczyliśmy kolejne medale „Przyjacieli Integracji”. Wśród laureatów znalazł się klub WKS Śląsk Wrocław S.A. za niecodzienną wrażliwość na kibiców z niepełnosprawnością. Ponadto Metro Warszawskie Sp. z o.o. za dostosowanie kolejki podziemnej dla osób niewidzących i słabowidzących i Bank Citi Handlowy za kompleksowe dostosowanie oferty i oddziałów do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami. Wśród wyróżnionych znalazł się też bank DnB NORD za kartę affinity „Integracja”. Każdy posiadacz karty wspiera działania SPI w ramach funduszu stypendialnego „Pierwszy Krok”.

Więcej na str. 10
(br, niepełnosprawni.pl)



Dotacja do 30 proc. wydatków PFRON

22 listopada 2011 r. rząd zaakceptował projekt tzw. ustawy okołobudżetowej. O 55 mln zł zwiększono w niej dofinansowanie z budżetu państwa do wynagrodzeń osób z niepełnosprawnością. W 2012 r. dotacja ta wyniesie 722,68 mln zł (jej wysokość w 2011 r. to 667,68 mln zł). Wprowadzono też zmiany w przepisach. Zgodnie z nowymi regulacjami, wysokość dotacji z budżetu państwa dla PFRON nie przekroczy 30 proc. wydatków Funduszu, przeznaczonych na dofinansowanie wynagrodzeń osób z niepełnosprawnością. Przedstawiciele Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej przekonują, że zmiana ta nie przyniesie negatywnych skutków finansowych dla PFRON. W ostatnich latach poziom dotacji przeznaczonej na ten cel nie przekraczał 30 proc. (nł, niepełnosprawni.pl)

Królewskie udogodnienia

Od końca 2011 r. osoby niewidome i niesłyszące mogą samodzielnie zwiedzać Zamek Królewski w Warszawie. Dla osób niesłyszących przygotowano 14 filmów z napisami o historii Zamku, dziełach sztuki oraz związanych z nim ludziach, a dla niewidomych – mapę obiektu i nagrania z opisami wnętrza i eksponatów Sali Tronowej i Pokoju Marmurowego. Pliki z audiodeskrypcją dostępne są na: www.zamek-krolewski.pl (w zakładce „pobierz”). (onet.pl)

Pierwsi do urzędu

Od 26 listopada 2011 r. pierwszeństwo w naborze do pracy na stanowiskach w służbie cywilnej i w samorządach mają osoby z niepełnosprawnością. Dotyczy ono sytuacji, gdy osoba z niepełnosprawnością znajdzie się w gronie nie więcej niż pięciu najlepszych kandydatów na dane stanowisko. Natomiast w przypadku naboru na wyższe stanowisko w służbie cywilnej – wraz z dwoma najlepszymi kandydatami. Nowe przepisy dotyczą urzędów, które nie wypełniają ustawowych 6 proc. zatrudnienia osób z niepełnosprawnością. (gazetaprawna.pl)

Kolej na pasażera

23 grudnia 2011 r. prezes Urzędu Transportu Kolejowego Krzysztof Jaroszyński wystosował do przewoźników kolejowych pismo z zaleceniami dotyczącymi obsługi osób z niepełnosprawnością. Prezes przypomniał m.in. że przysługują im



specjalne prawa, typu: zwolnienia z opłat przy zakupie biletów w pociągach czy miejsce w przedziale dla matki z dzieckiem. Dokument powstał dzięki wnioskowi członków Zespołu ds. Osób z Niepełnosprawnością, funkcjonującego przy prezie UTK, oraz skargom i interwencjom pasażerów. (nł, niepełnosprawni.pl)

Dla kogo skrócony czas pracy?

1 stycznia 2012 r. weszła w życie nowelizacja *Ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych*. Zgodnie z nią, czas pracy osób z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym i znacznym wynosi 8 godzin na dobę i 40 godzin tygodniowo. Skrócony czas pracy (7 godzin na dobę i 35 tygodniowo) przysługuje tylko na podstawie odpowiedniego zaświadczenia od lekarza medycyny pracy, a w przypadku jego braku – lekarza sprawującego opiekę nad osobą z niepełnosprawnością. (br, niepełnosprawni.pl)

Na przekór stereotypom

Na wystawie fotograficznej w Browarze Mieszczańskim we Wrocławiu zaprezentowano cykl 15 dyptyków, ukazujących osoby z niepełnosprawnością w wyjątkowych charakterystykach, np. Królowej Śniegu czy Napoleona. W ramach projektu „METAMORFOZY – przeciw społecznej niewidzialności” pozowało 15 kobiet i mężczyzn. Pierwsze zdjęcie pokazywało ich bez wózków, drugie – na nich, by widzowie odczuli się postrzegania ludzi przez przyzmat niepełnosprawności.

Więcej: www.metamorfozy.org.pl.



Operacja ostatnią nadzieją

Neurochirurdzy Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, pod kierunkiem dr. Pawła Naumana przeprowadzili pierwszą w Polsce operację wszczepienia urządzenia do głębokiej stymulacji mózgu 35-letniej pacjentce z lekooporną padaczką. Aparat wysyła impulsy elektryczne do jądra przedniego wzgórze. To ostatnia nadzieja dla chorych na epilepsję, u których zawiodły inne metody leczenia. (polskalokalna.pl)

SuperHand z Polski

Pięć niezależnie sterowanych palców, ruchomy nadgarstek i mocna bateria – to zalety protezy ręki, stworzonej przez zespół konstruktorów z Wrocławia. Testuje ją pierwszy pacjent. Sterowanie zapewniają czujniki, zamontowane na skórze, reagujące na napięcie mięśni. Proteza jest już zarejestrowana i ruszyła jej produkcja. Ma być 2–3 razy tańsza od podobnych konstrukcji. **Więcej: www.pro-manus.pl** (br, niepełnosprawni.pl)

Do lekarza bez RMUA

Grudzień 2011 r. był ostatnim miesiącem, za który pracownicy otrzymali miesięczną informację dotyczącą m.in. ubezpieczenia zdrowotnego (RMUA). Obecnie potwierdzenie ubezpieczenia otrzymają raz na rok lub na żądanie. NFZ zapewnia, że niedostarczenie dowodu ubezpieczenia nie będzie skutkowało odmową przyjęcia do lekarza. Wystarczy złożyć pisemne oświadczenie potwierdzające ubezpieczenie zdrowotne. Dowód ubezpieczenia należy przedstawić w przypadku leczenia szpitalnego. Można to zrobić w ciągu 30 dni od rozpoczęcia hospitalizacji, a gdy nie jest to możliwe – w ciągu 7 dni od wyjścia ze szpitala. (rp.pl)

Dodatkowe 100 zł dla rodziców

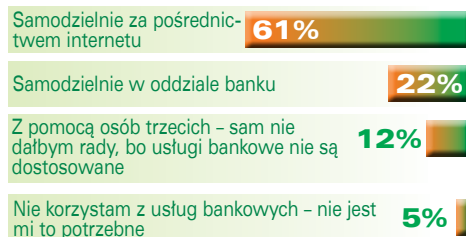
Do 31 stycznia 2012 r. można złożyć wniosek o przyznanie dodatkowych 100 zł miesięcznie świadczenia pielęgnacyjnego, przysługującego osobom, które rezygnują z pracy, by opiekować się dzieckiem z niepełnosprawnością. Rada Ministrów podjęła decyzję o udzielaniu w pierwszym kwartale 2012 r. tego typu pomocy finansowej. Dodatkowe 100 zł, wywalczone przez protestujących rodziców dzieci z niepełnosprawnością, było już wypłacane w listopadzie i grudniu 2011 r. (gazetaprawna.pl)

Dane z grudnia 2011 r.

Sondaż portalu www.niepełnosprawni.pl

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

W jaki sposób, jako osoba z niepełnosprawnością, korzystasz z usług bankowych?



liczba odpowiedzi: 528

Wymigać kredyt hipoteczny

Z inicjatywy Narodowego Banku Polskiego oraz Polskiego Związku Głuchych powstał migowy słownik ekonomiczny. Ma ułatwić osobom niesłyszącym swobodne poruszanie się w świecie finansów. Leksykon obejmuje takie hasła, jak: stopa procentowa, inflacja, mikroekonomia czy wskaźnik Big Maca. Pojęć jest ok. 100. Bezpłatny słownik, wydrukowany w liczbie 2 tys. egzemplarzy, otrzymać można w oddziale mazowieckim PZG, a na stronie www.pzg.warszawa.pl w zakładce „NBP” dostępne są: prezentacja haseł i opisów w języku migowym oraz kurs e-learningowy. (br, niepełnosprawni.pl)



Każdemu wolno kochać...

Seksualność osób z niepełnosprawnością intelektualną rozgrzała fora internetowe. Komentowano sytuację bohatera „Klanu”, Maćka z zespołem Downa (granego przez Piotra Swenda), który chce się ożenić. Kwestia seksualności i małżeństwa bohatera wzbudza kontrowersje. Trzeba jednak wiedzieć, że scenariusz „Klanu”, dotyczący Maćka konsultują specjaliści. Według nich, nic nie przebieje się do świadomości ludzi lepiej niż znany serial. (br, niepełnosprawni.pl)

Dolnośląskie dla młodzieży

Województwo Dolnośląskie zdobyło nagrodę w konkursie na Region Najbardziej Przyjazny Młodzieży (MYFER). Tegoroczna edycja nagrody, przyznawanej przez Zgromadzenie Regionów Europy (AER), dotyczyła kwestii związanych z niepełnosprawnością. Dolnośląskie zdobyło uznanie za współpracę transgraniczną, która włącza młodzież w nurt życia społecznego i za zmianę sposobu postrzegania osób z niepełnosprawnością w społeczeństwie. (polskieradio.pl)

SPORT

Rogowiec nie schodzi z podium

Katarzyna Rogowiec wygrała trzy konkurencje biegowe podczas pierwszych zawodów Pucharu Świata narciarzy biegaczy i biathlonistów paraolimpijskich, rozgrywanych w norweskiej miejscowości Sjusjøen. Była pierwsza na 5 km techniką klasyczną i 15 km techniką dowolną, oraz w sprincie (970 m). Wcześniej na tych samych zawodach zdobyła jeden złoty medal (na 6 km) i dwa srebrne (12,5 km i na dochodzenie) w biathlonie. (mk, niepełnosprawni.pl, tvp.pl)

Medalowa szarża w Szardży

Polscy zawodnicy przywieźli 44 medale z Igrzysk IWAS (osób po porażeniach oraz po amputacjach). W tabeli medalowej zawodów, rozegranych w Szardży, w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, wśród zawodników z 49 krajów Polacy zajęli trzecie miejsce za reprezentantami Chin i Iranu. 24 medale (w tym 12 złotych) zdobyli polscy pływacy, 15 (cztery złote) lekkoatleci, a pięć ciężarowcy. (tp)

Beckham nie widział bramki

Brytyjski piłkarz David Beckham wziął udział w kampanii społecznej, promującej sport osób z niepełnosprawnością. W filmiku reklamowym widzimy byłego reprezentanta Anglii podczas treningu z niewidomymi piłkarzami. Aby wyrównać szanse, Beckhamowi zasłonięto opaską oczy, co nie przeszkodziło mu strzelić gola z karnego. Brytyjski piłkarz jest ambasadorem Igrzysk Paraolimpijskich w Londynie w 2012 r. Wspomniany filmik można zobaczyć pod adresem: www.youtube.com/watch?v=Q-tM3j8IAe4& (nł, niepełnosprawni.pl)

Darmowe bilety na piłkarskie mistrzostwa

32 tys. biletów na piłkarskie mistrzostwa świata w 2014 r. podarował kibicom z niepełnosprawnością brazylijski związek piłki nożnej. Dzięki tej decyzji na każdym meczu pojawi się ich 500. Decyzję tę ogłosił Romario, były brazylijski napastnik, dziś zasiadający w parlamencie. Taki gest kosztować będzie organizatorów MŚ w Brazylii ok. 12,8 mln dolarów. (interia.pl)

6 numerów „INTEGRACJI” za 27 zł

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

98 1370 1037 0000 1706 4020 9711 PLN

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

Otrzymujesz
bezpłatny wiodący
ogólnopolski magazyn
dla osób
z niepełnosprawnością

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

Magazyn można otrzymywać
pocztą, pokrywając jedynie
koszty wysyłki!

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

Infolinia „Integracja”  **801 801 015***

*opłata za połączenie 0,40 zł brutto

NUMERY ARCHIWALNE, DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE  **67 210 86 53**



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

REDAKCJA redaktor naczelny Piotr Pawłowski
z-ca red. nac. i sekretarz redakcji Zoja Żak
redaktor Agnieszka Sprycha, listy Janka Graban
dziennikarze Tomasz Przybyszewski, Piotr Stanisławski
Centrum Integracja Wojciech Piętka
opracowanie graficzne Adriana Herbut
korekta Roksana Iwanicka-Nowicka

WSPÓŁPRACOWNICY o. Bernard, Ireneusz Betlewicz,

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

REKLAMA Joanna Locińska, tel.: 505 602 686
e-mail: reklama@integracja.org

DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

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

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

**OBSŁUGA
INTERNETOWA**



**„INTEGRACJĘ”
WSPIERAJĄ**



**Wydano ze środków
finansowych:**



NAKŁAD 32 000 egz.

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych. Zastrzegamy sobie
prawo skracania, zmiany tytułów i redagowania tekstów. Za treść
ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Copyright © Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji 2011.
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.



zima – w teorii to jedna z czterech pór roku, charakteryzująca się niskimi temperaturami, które wprowadzają świat roślin i zwierząt w stan uśpienia

zima – w praktyce to najgorętszy czas w roku: wyprzedaż rocznika 2011



Fiat Panda

od 24 990 zł

Fiat Punto

od 29 990 zł

Fiat Bravo

od 39 990 zł

Wyprzedaż rocznika 2011



Liczba wszystkich samochodów objętych promocją ograniczona.

www.fiat.pl

Prezentowane modele są jedynie ilustracją. Podane ceny promocyjne dotyczą modeli Fiat Panda 1.2 Fresh 69 KM, Fiat Grande Punto Actual 1.2 Fresh 69 KM 3d oraz Fiat Bravo 1.4 16v Fresh 90 KM. Oferta ważna u dealerów biorących udział w promocji, dotyczy samochodów z rocznika 2011 i obowiązuje do wyczerpania zapasów. Szczegóły w salonach.



*Człowiek kalekie ma ciało/Tak się stało/Tak musi
być/Dusza kaleka być nie może/Powinna żyć/
W innym wymiarze/Zostać złotą strzałą/
Z niewoli życia wyzwolona/Może być nawet trochę
szalona/Tańczyć z obłokami/Na nieboskłonie/Zaprzyjaź-
nić się z gwiazdami i słońcem/Poflirtować z księżycem/
I krzyczeć głośno/To dopiero jest prawdziwe życie.*

Afirmujący życie i człowieczeństwo wiersz napisała Pani Krystyna Wojciechowska, o której przeczytacie w liście poniżej. Razem z życzeniami dobrego, aktywnego i pełnego miłości życia w 2012 roku dedykujemy go naszym Czytelnikom. I jak zawsze czekamy na kolejne listy o radościach i smutkach dnia codziennego.

Pani Krysia

Ta droga mi osoba pomagała opiekować się moją babcią Janką w domu pomocy społecznej dla starszych ludzi. Babcia odeszła 2 lata temu, od tamtej pory staram się towarzyszyć Pani Krysi w trudnych chwilach, w podziękowaniu za to, że troszczyła się o babcię i z czystej sympatii do niej. To bardzo ciekawa osoba. Dużo rozmawiamy. Jeździ od 10 lat na wózku, ma problemy z chodzeniem, ale głowę w świetnej kondycji. W wieku 90 lat pisze wiersze! Ma ich kilka zeszytów. Chciałbym je gdzieś opublikować. Teraz jej wnuczka, której Pani Krysia nie widziała 10 lat, przyszła parę dni temu i oświadczyła, że tata (czyli syn Pani Krysi) nie może już więcej płacić za jej pobyt w DPS.

Zmarła jego żona i został z kredytami. Emerytura Pani Krysi, niespełna 1300 zł, i tak idzie na jej utrzymanie w domu opieki. Miesięczny koszt (łóżko i skromne jedzenie) to 1900–2000 zł, lekarstwa ok. 300 zł... bez pomocy syna nie ma możliwości, by normalnie żyć. Obiecałem, że jej pomogę. Od czasu do czasu – mimo sprzeciwów – wspieram ją finansowo, robię zakupy, ale teraz problem jest większy. Pani Krysia nie wyobraża sobie, by szukać pomocy albo nowego miejsca. Słabo słyszy. Starych drzew się nie przesadza, bardzo chciałaby zostać w tym ośrodku. Dopłacę brakujące środki na jej utrzymanie, ale chciałbym, żeby zajęła się tym jakaś instytucja. Powinno państwo, ale na to nie liczę.

Piter z woj. mazowieckiego



PACZKA INTEGRACJI

Kochani Przyjaciele! Nieustająco pamiętamy, że dzięki Waszej mobilności jako wolontariuszy „Integracji”, w lokalnych środowiskach rozdających magazyn, dajecie więcej niż tylko pismo redagowane dla osób z niepełnosprawnością. Przekazujecie nadzieję na to, że można żyć inaczej, bo nie ma takiej niesprawności, której nie da się oswoić i z nią godnie i pożytecznie żyć. Dziękujemy Wam za kolejny wspólny rok!

Nadzieja i wizja

Już zrezygnowałam z prenumeraty i rozdawania naszej Paczki – napisała Pani Ola, pracownik socjalny z woj. podlaskiego. – Wydawało mi się, że nikt gazety nie potrzebuje. Jakież było moje zaskoczenie, gdy pewnego dnia po pracy (w miejscowym OPS) czekała na mnie

grupa osób. Miejscowość jest mała, wszyscy się znamy, wiele osób to nasi podopieczni. Proszę sobie wyobrazić, że zebrali pieniądze potrzebne na opłacenie kuriera przywożącego Paczkę Integracji. Jedna z matek dziecka na wózku powiedziała, że w Waszej gazecie jest dla jej dziecka wizja lepszego życia, a co więcej, wiele przykładów i porad, jak je osiągnąć! Przekonałam się, jak bardzo jesteście potrzebni i oczekiwani. Natychmiast wróciłam do zamawiania Paczki i przyznaję, że zrobiło mi się wstyd /.../.

Wszystkich zainteresowanych **Paczką Integracji**, a także pojedynczymi egzemplarzami prosimy o kontakt pod nr. infolinii Integracja: 801 801 015* lub 67 210 86 53 e-mail: paczkaintegracji@integracja.org; www.niepelnosprawni.pl – dział Serwis/Media/Magazyn Integracja.

*Całkowity koszt połączenia wynosi 0,40 zł brutto



Madryt nie dla wszystkich

Przeszkodą, która uniemożliwiła mi wyjazd w sierpniu ub.r. na Światowe Dni Młodzieży do Madrytu, była moja niepełnosprawność. Nie jestem przekonany, że uczyniono wszystko, aby mogło być normalnie. Dlatego w trosce o Kościół bez barier zabieram głos. Moje prawa i szanse na wyjazd od początku były ograniczone przez brak precyzyjnego zgłoszenia, że jestem osobą niepełnosprawną. Od nikogo nie oczekiwałem szukania wolontariuszy, chciałem jedynie otrzymać wsparcie w postaci przydzielenia mnie do określonej grupy. Wówczas miałbym większą szansę i czas na znalezienie opiekunów. Nikt nie chciał skorzystać z mojego doświadczenia zdobytego podczas wcześniejszych spotkań Taizé – a byłem już sześć razy!

Do siebie też mam pretensje, że nie zadbałem o swoje sprawy. Większość grup jadących na ŚDM powinna być bardziej otwarta na niepełnosprawność. Źle jest tworzyć specjalne – jak getta, bo nikogo nie rozwijają. Powinniśmy uczyć się integracji zwłaszcza w chrześcijańskich grupach.

Następne Światowe Dni Młodzieży odbędą się w Rio de Janeiro. Pora, aby rozpocząć w Kościele osvajanie z niepełnosprawnością – nie tylko młodzieży, ale wszystkich. Czy ktoś mi pomoże? Zapraszam na profil na Facebooku pod tytułem „Madryt nie był dla wszystkich, co dalej?”.

Adam Litwinowicz, niedoszły pielgrzym z Olsztyna

Okryć powołanie

Mam na imię Beata (28 lat). Bardzo mnie poruszył temat Kościoła bez barier w programie „Integracja” w Polsat News 26 listopada 2011 r. Jest bliski memu sercu... Jestem osobą niepełnosprawną. Mam dziecięce porażenie mózgo- we kończyn dolnych, ale poruszam się samodzielnie. Moje życie, od kiedy poznałam bliżej Boga, bardzo się zmieniło na lepsze. Jestem wolontariuszem w Domu Sióstr Miłosierdzia, działam w swojej parafii i mój Kościół jest otwarty na osoby niepełnosprawne. W szkole nauczyciele starają się pomóc mi, jak mogą... Jestem na profilu „terapia zajęciowa”, ale szkolny budynek ma bariery, więc nie jest mi łatwo... Każdego dnia przekonuję się jednak, że gdy się czegoś bardzo pragnie, można to osiągnąć. Wybrałam zawód medyczny i to jakaś bajka... Nie poddam się i osiągnę cel! Z jakiegoś powodu jestem w takiej szkole.

Nie mogę robić wielu rzeczy, ale też wiele potrafię. Myślę, że otwartość w zgromadzeniach i pewne zmiany mogłyby nastąpić. Skoro dla Boga wszyscy jesteśmy piękni, to niech to piękno kwitnie; niech każdy ma szansę odkryć powołanie!

Beata z woj. wielkopolskiego

My, pełnoprawni

Z zaniepokojeniem czytałem prasowe newsy o kobiecie z porażeniem mózgowym, która starała się zawrzeć związek małżeński, a polski sąd skierował ją na badania psychiatryczne. Mam ten sam rodzaj niepełnosprawności i poruszam się na wózku. Mam też trzy tytuły w dziedzinie prawa (polskiego magistra, LLM i JD) i praktykuję jako adwokat. Po studiach siedem lat temu wyjechałem kształcić się w USA i tu zostałem. Porażenie mózgowe wpływa jedynie na zdolności fizyczne, nie na intelektualne. Jest dla mnie szokujące, że wymiar sprawiedliwości nie jest w stanie odróżnić tego schorzenia od upośledzenia umysłowego. Adwokaci czy sędziowie z racji funkcji powinni szerzyć wiedzę w kwestiach, które dotyczą ich zawodu.

W Polsce istnieje tendencja wrzucania wszystkich, dzieci i dorosłych z niepełnosprawnością, do jednego worka. Rzadko się o nas myśli i mówi w kategoriach pełnoprawnych obywateli, którymi jesteśmy. Wyjechałem, bo państwo nie stwarzało mi perspektyw samodzielnego życia, nie gwarantuje nawet szacunku dla mego człowieczeństwa. Ilekroć odwiedzam Polskę, utwierdzam się w słuszności wyboru.

Pracuję na Florydzie, gdzie po 4 latach nauki zostałem adwokatem. Pomagam niepełnosprawnym dzieciom. Chciałem to robić w Polsce, ale się nie dało. Chciałbym, aby ktoś wreszcie rozpoczął dialog na temat niepełnosprawności. W kategoriach samodzielnego i normalnego życia. W naszym kraju rzeczywistość zmienia się za wolno.

Rafał Strzałkowski, Gainesville, Floryda, USA

Czekamy na Wasze listy

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

Reklama

DOM SENIORA "JAWOROWA"
WWW.JAWOROWA.EU

Pogodna jesień życia.
Bursztynowe lata w Willi "Jaworowa".
Długoterminowa i czasowa opieka nad osobami
w podeszłym wieku i niepełnosprawnymi.

**OTWARCIE JUŻ
W GRUDNIU 2011**

Bielsko - Biała, ul. Jaworowa 14
tel. 606 289 974 www.jaworowa.eu

XVI spotkanie przyjaciół

Tekst Beata Rędziaak
Zdjęcia Piotr Stanisławski, Marta Kuśmierz



Prowadzący XVI Wielką Galę Integracji Grażyna Torbicka i Piotr Pawłowski zostali przywitani na scenie przez „kibiców naszych marzeń” – jak określono grupę fanów, którzy dopingowali przez całą wieczór wszystkich występujących na scenie.

PPrzyczyną tak nietypowego otwarcia Gali, organizowanej corocznie przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych, był temat przewodni uroczystości, czyli czynny udział osób z niepełnosprawnością w wydarzeniach sportowych. W środowy wieczór, 7 grudnia ub.r., w Sali Kongresowej Pałacu Kultury i Nauki zgromadziło się około 3 tysięcy gości z całej Polski, którzy w ten sposób obchodzili święto osób z niepełnosprawnością, a także przedstawiciele Kancelarii Prezydenta RP, parlamentu, rządu i reprezentanci samorządów, organizacji pozarządowych i wielu instytucji oraz firm.



O barierach w polityce i sporcie

Gałę rozpoczęło przemówienie Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego. Prezydent, dziękując za zaproszenie, docenił znaczenie dyskusji na temat likwidacji barier utrudniających funkcjonowanie osobom z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Podkreślił, że powinny one uczestniczyć w olimpiadach i innych wydarzeniach sportowych na równi ze wszystkimi. – *Konieczne jest zlikwidowanie barier natury architektoniczno-*



Posłowie na Sejm RP: Sławomir Piechota i Marek Plura gościli w minisaloniku politycznym Krzysztof Ziemiec

-organizacyjnej, technicznej na stadionach, obiektach sportowych, także w wielu innych miejscach. Zauważył również szerszy kontekst podjętej dyskusji, związany z obyczajami kibiców, i podkreślił, że sport ma skupiać ludzi, którzy czerpią z niego radość życia. – Wspólnym wysiłkiem doprowadzimy do tego, że będą znikały bariery architektoniczne i coraz więcej ludzi z różnego rodzaju niepełnosprawnościami będzie mogło korzystać z tego źródła radości i satysfakcji, jakim jest kibicowanie dobrym zawodom sportowym – zakończył Prezydent.

W minisalonie politycznym Krzysztofa Ziemca zasiedli Sławomir Piechota i Marek Plura, pierwsi w Polsce

posłowie na Sejm, poruszający się na wózkach. Na pytanie, co można jeszcze zrobić, by poprawić sytuację osób z niepełnosprawnością, odpowiedział poseł Plura:

– *Ważne jest, że to, co się zmienia, zmienia się na lepsze. Idziemy równym krokiem do przodu. Zwrócił uwagę, że wdrażane zmiany nikogo nie uzdrowią, ale pozwolą żyć pełnią życia, by przekonywać się o swojej wartości.*

Poseł Piechota podkreślił konieczność wspólnych działań.

– *Ani prawo, ani pieniądze same z siebie problemów nie rozwiążą, potrzeba ludzi – powiedział. – Jesteśmy traktowani jako poważny partner, nie jesteśmy przedmiotem czyjejś filantropii, otworzyliśmy bardziej drzwi, poszerzyliśmy drogę, którą idziemy.*

Według posłów jesteśmy dużo bliżej satysfakcjonujących rozwiązań wielu problemów.

– *Jesteśmy u progu ratyfikacji Konwencji Praw Osób Niepełnosprawnych, którą przyjęły Narody Zjednoczone, jesteśmy przygotowani pod względem prawnym – dodał poseł Plura.*

– *Sala pełna energii jest największą siłą zmian – podsumował rozmowę poseł Piechota, wskazując na widownię.*

Grażyna Torbicka



Musiałabym się długo zastanawiać, czy w branży filmowej, w sensie zawodów tam wykonywanych, gdzie spotkałam kogoś z niepełnosprawnością. Spotykam jednak wśród publiczności w różnych miejscach

na festiwalach te same osoby z niepełnosprawnością. To wierni miłośnicy kina, ale to nie oznacza, że tylko lubią oglądać filmy. Są związani z historią kina, piszą o nim. Znam chłopca, którego chyba od 14 lat obserwuję na festiwalach włoskich, w Berlinie, w Cannes. On ma bardzo dużą niepełnosprawność, jest całkowicie uzależniony od innych, ma trudności z mówieniem, dlatego towarzyszy mu zawsze mama lub ojciec. Na tyle się jednak znamy, że łatwo potrafię zrozumieć jego recenzje o filmach. A znajomość kina ma niesamowitą.



Krzysztof Ziemiec



Jeśli powiem, że media są dobrym miejscem pracy dla osób niepełnosprawnych, to skłamię. Jeśli powiem, że nie, też skłamię. Myślę, że osoby niepełnosprawne mają trudniej. Ja to dostrzegłem dopiero w momencie, kiedy miałem małe dziecko i musiałem z wózkiem jeździć po Warszawie, która od dawna chwali się tym, że jest przyjazna. Guzik prawda, bo wózek z dzieckiem trudno jest przeprowadzić przez ulicę. Ludziom niepełnosprawnym nie jest łatwo w życiu, i w mediach też. Także dlatego, że media wymagają od człowieka nadzwyczajnej sprawności. Często wręcz nie je się przez cały dzień, bo wszystko trzeba robić na piątym biegu. Od rana do nocy gnać. Nie każdy sprawny człowiek potrafi to wytrzymać.

O Warszawie bez barier

Podczas Gali ogłoszono zwycięzców tegorocznego konkursu filmowego „Warszawa bez barier”, organizowanego pod hasłem „Nakręć się na integrację” i skierowanego do uczniów warszawskich gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych. Celem konkursu jest zwrócenie uwagi młodzieży na potrzeby osób z niepełnosprawnością oraz na bariery, które utrudniają im funkcjonowanie. Uczniowie poprzez

2-minutową etiudę filmową mogli przekazać swoje spojrzenie na problemy osób z niepełnosprawnością. Pierwsze miejsce jury przyznało filmowi *Przełamać bariery*. Krótkometrażowy komiks, przekonujący, że niepełnosprawność nie jest bramą do gorszego życia, zrealizowały uczennice z Gimnazjum nr 77: Emilia Anna Czaplejewicz i Anna Maria Chlapek. Wyróżnienie otrzymał film *Warszawska cisza*,

Uczennice Gimnazjum nr 77 w towarzystwie Grażyny Torbickiej



Uczennice LO im. P. Jasionicy w towarzystwie Wiceprezydenta Warszawy Włodzimierza Paszyńskiego

o osobach niesłyszących, autorstwa: Natalii Przybysz, Gabrieli Sibilskiej i Karoliny Kowalczyk z II Społecznego Liceum im. P. Jasionicy. Nagrody wręczył Wiceprezydent Warszawy Włodzimierz Paszyński.

O relacjonowaniu meczów i kibicowaniu



O tym jak malować słowem, komentując wydarzenia sportowe tak, aby zadbać o tych, którzy niedowidzą, opowiedział Dariusz Szpakowski – „najlepszy komentarz polski” – jak wyskandowali sceniczni kibice. Wyraził zadowolenie, że osoby niewidome będą mogły dzięki specjalnym urządzeniom skorzystać z audiodeskrpcji w czasie Euro 2012. Wiceprezydent Warszawy Włodzimierz Paszyński w rozmowie z Dariuszem Szpakowskim, której nagranie zostało podczas Gali zaprezentowane na telebimie, wyraził nadzieję, że miasto zda egzamin w czasie Mistrzostw Europy w 2012 r., zapewniając kibicom z niepełnosprawnością odpowiednie udogodnienia. Goście mogli też obejrzeć film o działaniach Klubu Kibiców Niepełnosprawnych Śląska Wrocław. Założenie klubu znacznie zaktywizowało osoby z niepełnosprawno-

ściami, które zaczęły licznie odwiedzać stadion o wzorcowo dostosowanej do ich potrzeb infrastrukturze. Najlepiej podsumowali to sami kibice, skandując: „Pokazuje przykład Śląska, jak przyjazna ma być Polska”.



Dariusz Szpakowski

Jest zasadniczą różnicą między komentarzem telewizyjnym, gdzie ludzie widzą i komentator jest

dotadkiem, a transmisją radiową, bo przecież tylko jego słuchają. Relacja radiowa jest niemal audiodeskrpcją. Jak zaczynaliśmy swoją pracę w radiu, to nasi mistrzowie, wielcy nauczyciele, jak Bogdan Tuszyński i Bohdan Tomaszewski, zabierali nas na montaż, brali dużą taśmę emisyjną, na której była zarejestrowana transmisja, puszczała ją i pytali: „Panie Darku, widzi to pan?”. Ja mówię: „Średnio, szefie”. „To niech pan zrobi wszystko, żeby pan widział. Kiedyś podjechałem na stację benzynową, w czasach, gdy były kartki na benzynę, i jeden z pracowników stacji powiedział do mnie: „Pan kupuje bez kartki”. Zapytałem dlaczego? Na co on odpowiedział: „Bo dzięki panu mój ojciec odzyskuje wzrok”. Zdziwiłem się. On powiedział: „Tata nie widzi, ale tak kocha pana relacje radiowe, że jestem dumny, że mogłem pana poznać”. To moje największe wyróżnienie zawodowe w pracy radiowej, bo nie ma niczego bardziej radosnego dla komentatora niż świadomość, że trafił do ludzi.



O Medalu Przyjaciel Integracji i ludziach bez barier

Ważnym punktem uroczystości był jej stały element: wręczenie medali „Przyjaciel Integracji”. – *To wyróżnienie przyznawane jest każdego roku osobom lub instytucjom, które nie działają bezpośrednio na rzecz naszego środowiska, ale pamiętają, czują, rozumieją, wiedzą, o co w tym wszystkim chodzi* – powiedział Piotr Pawłowski. Medale Przyjaciel Integracji wręczyła Irena Wóycicka, Podsekretarz Stanu w Kancelarii Prezydenta RP. Pani Minister podkreśliła, że i zbliżające się Euro jest dobrym momentem, by skupić się w Kancelarii Prezydenta na dyskusji z samorządami, organizacjami pozarządowymi i osobami z niepełnosprawnością i działać, by uczynić obiekty sportowe dostępnymi dla wszystkich. Medale otrzymali:

- WKS Śląsk Wrocław SA – za niecodzienną wrażliwość na niepełnosprawność, którą okazuje poprzez swoje działania na rzecz kibiców z niepełnosprawnością. Nagrodę odebrał Piotr Waśniewski, Prezes Klubu Śląsk Wrocław;
- Metro Warszawskie Sp. z o.o. – za dostosowa-

nie metra dla osób niewidzących i słabowidzących. Nagrodę odebrał Jerzy Lejk, Prezes Metra Warszawskiego Sp. z o.o. • Bank Citi Handlowy – za dostrzeżenie potrzeb osób niepełnosprawnych i kompleksowe dostosowanie oferty i oddziałów banku do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami. Nagrodę odebrała Sonia Wędrychowicz-Horbatowska, Wiceprezes Zarządu Banku Citi Handlowy, oraz • Bank DnB NORD – za karty affinity „Integracja”, wspierające działania SPI w ramach funduszu stypendialnego „Pierwszy Krok”. Nagrodę odebrała Agnieszka Porębska, Członek Zarządu Banku. Goście Gali obejrzeli zapowiedziany przez Tomasza Kamme-la filmik, prezentujący zasady savoir-vivre'u wobec osób z niepełnosprawnością, oraz film o laureatach konkursu „Człowiek bez barier 2011”. Tytuł otrzymała Beata Wachowiak-Zwara, Pełnomocnik Prezydenta Gdyni ds. Osób Niepełnosprawnych, a wyróżnienia: Justyna Kędzia, Krzysztof Chęciak, Hanna Pasterny i Wojciech Urban.



Sonia Wędrychowicz-Horbatowska, Wiceprezes Zarządu Banku Citi Handlowy



Irena Wóycicka, Sekretarz Stanu w Kancelarii Prezydenta RP wręcza Medal Agnieszce Porębskiej, Członek Zarządu Banku DnBNord



Piotr Waśniewski, Prezes Klubu Śląsk Wrocław



Jerzy Lejk, Prezes Zarządu Metra Warszawskiego Sp. z o.o.



Roman Roczeń

Uważam, że nie ma podziału na estradę pełnosprawnych i niepełnosprawnych. Muzyka jest jedna i jeśli człowiek ma to coś i potrafi na sobie skupić uwagę, to estrada jest otwarta. Jestem przeciwnikiem tzw. muzyki niepełnosprawnej, festiwali dla niepełnosprawnych. To jest przesada w drugą stronę. Wielu się wydaje: jestem niepełnosprawny i śpiewam, gram, więc wszyscy przede mną na kolana. Jak zaczynałem, to dbałem o to, żeby żaden z zatrudniających mnie nie ponosił konsekwencji tego, że nie widzę. Wyrosłem na muzyce pubowej, która zależała od tego, ilu ludzi przyjdzie, czy zostaną, czy wrócą czy w barze zostawią odpowiednią ilość forsy. To jest twardy weryfikator, nie ma filantropii. No bo ile razy można przychodzić i niewidomemu klaskać? Raz, drugi, może trzeci, a były miejsca, w których grywałem co tydzień przez dziesięć lat.



Olga Bończyk

Jakoś nie do końca chce mi się wierzyć, że to branża musi osobom niepełnosprawnym otwierać jakieś drzwi. To nie jest tak. Osoby utalentowane, zdolne, mające rzeczywiście coś do powiedzenia na scenie, jeśli mają zrobić karierę i rzeczywiście na estradzie znaleźć drugi dom, to go znajdą. To jest tylko kwestia determinacji i miłości tej osoby do tego, co robi. Chyba najgorszą rzeczą byłoby, gdyby branża estradowa ułatwiała cokolwiek osobom niepełnosprawnym, bo nie o to chodzi. Proszę spojrzeć na kariery wielu artystów, którzy zaczynali gdzieś w pubach, grając na ulicy, zbierali pieniądze niemal na przeżycie, a później stali się sławni. Choćby jak Garou, który gdzieś w pubie coś śpiewał za kufel piwa. Nikt mu nie torował drogi. Tak po prostu musiało się w końcu stać.



O artystach



Ewelina Flinta



Olga Bończyk



Teatr Akt

Tradycyjnie już, podczas Gali nie mogło zabraknąć dobrej rozrywki. Spośród artystów, którzy uświetnili ten wieczór, jako pierwsza wystąpiła Ewelina Flinta, która zapowiadając swój występ powiedziała, że szczęście i radość musimy przede wszystkim znaleźć w sobie samych i zachować własną tożsamość.

– *Najważniejszy jest porządek w sercu* – wypowiedział się w tym samym duchu przed swoim występem Roman Roczeń, niewidomy piosenkarz.

Dobrze znane sobie dwa światy – ciszy i muzyki – połączyła na scenie Olga Bończyk.

– *Z jednej strony porozumiewałam się z rodzicami w języku migowym, a z drugiej chodziłam do szkoły muzycznej, uczyłam się śpiewać, grać na fortepianie. A teraz na tej jednej scenie znów połączyłam te dwa elementy* – podkreśliła artystka.

Wieczór ubarwił piłkarski występ mimów z Teatru Akt, a z niezwykle ciepłym



Krystian Foltyniewicz

przyjęciem publiczności spotkał się występ Krystiana Foltyniewicza, głuchoniemego tancerza, bohatera programu *Mam talent*, fana Michaela Jacksona, tańczącego do jego muzyki. Publiczność wyraziła mu swój podziw w języku migowym. Plejadę gwiazd zamknął finałowy występ Grupy MoCarta. Klasa sama w sobie.

Grupa MoCarta



Krystian Foltyniewicz

Wiele razy widywałem osoby niepełnosprawne w branży tanecznej, są tam obecne. Jednym z nich jest Damian Piasek [osoba niesłysząca – red.], który tańczył w *You Can Dance*. Niepełnosprawność nie jest

żadną barierą. Muzykę można czuć całym ciałem. Jeśli ktoś ma niesprawny jego część, to może tańczyć jedną ręką albo jedną nogą.

Co branża taneczna może zrobić dla osób niepełnosprawnych? Zauważyć chęci osób, które tańczą albo chcą tańczyć. Branża powinna się trochę dostosować do tych osób. Ja lubię występować w teatrach, pokazywać swoje umiejętności. Branża powinna po prostu pozwolić osobom niepełnosprawnym tańczyć. Ważne też, by ludzie chcieli takie osoby oglądać. Czy niepełnosprawność ma tu znaczenie? Nie, bo to jest normalna rzecz.



Ewelina Flinta

Czy dostrzegam obecność osób niepełnosprawnych w branży muzycznej? Szczerze? Nie. I troszkę ubolewam nad tym, bo znam wiele bardzo zdolnych, wyróżniających się osób.

Dziwi mnie to tym bardziej, że np. w Stanach Zjednoczonych, w kraju, gdzie jeszcze do lat 70. istniał podział rasowy, gdzie były autobusy z wydzielonymi miejscami dla białych i czarnoskórych, mimo to dwóch niewidomych, czarnoskórych artystów zrobiło niesamowite kariery. To Ray Charles i Stevie Wonder. Ich niepełnosprawność nie przeszkodziła w realizowaniu marzeń. Oczywiście, było im ciężko, ale mimo to ktoś dostrzegł ich wielką siłę i ogromny talent. Myślę, że żyjemy w dość dziwnym kraju, gdzie mimo braku tych podziałów, jakoś w tej sferze jest naprawdę bardzo trudno.





Grupa MoCarta

Michał Sikorski: Osoby niepełnosprawne w branży rozrywkowej? My jesteśmy związani z Andrzejem Brandstetterem, który zaprosił nas na swoją płytę. Powstała fajna płyta, genialna, zaaranżowana przez dwóch braci Sztabów, z piosenkami śpiewanymi nie tylko przez Andrzeja, ale i przez zaproszonych gości – wspaniałe głosy z gór.

Filip Jaślar: No i klasycy: Stevie Wonder, Ray Charles, Andrea Bocelli...

Bolek Błaszczuk: ...a na naszym podwórku Janusz Skowron, fantastyczny jazzman, genialny absolutnie, no i klasyczny pianista, nieżyjący już Edwin Kowalik. Ja się wychowywałem na jego nagraniach. To pierwsza niezwykła postać, którą znałem z tego świata, którego nie możemy odczuć, bo są to muzycy niewidzący.

Paweł Kowaluk: Parę lat temu na przeglądzie kabaretów PAKA pojawił się, założony przez księdza, opiekuna osób upośledzonych umysłowo, Kabaret Absurdalny...

Filip Jaślar: ...robili wrażenie ogromne, bo mieli tak nieprawdopodobny dystans do siebie i swojej niepełnosprawności, a poza tym byli po prostu zabawnym, naprawdę niezłym kabaretem. To było zaskakujące dla publiczności, dlatego na początku ich występów był mróz, który przechodził przez salę, a dopiero potem pełna akceptacja i świetna zabawa. To było prawdziwe przełamanie barier w tym naszym świecie kabaretu.



Tomasz Kammel

Ludzie często chcą pomóc, ułatwić życie tym, którzy są w potrzebie, ale nie wiedzą jak. Myślę, że ta niewiedza wynika z tabu. Ludzie boją się, że, próbując o tym rozmawiać z człowiekiem niepełnosprawnym, urażą go i on się obrazi. Jestem dzieckiem wychowanym w uzdrowisku Cieplice. Obok mojego domu są domy zdrojowe i tabuny ludzi niepełnosprawnych. Od dziecka miałem z nimi styczność. Siostra mamy jest tam pielęgniarką. Jeden z kuzynów jest po heinemedinie i miał poważne problemy z chodzeniem. Niepełnosprawność miałem zawsze blisko i nauczyłem się z nią obcować. Miałem szczęście, trzeba przyznać. Dlatego jestem orędownikiem normalnego podejścia. To normalni ludzie i tyle.



**Największy w Polsce
portal dla osób
z niepełnosprawnością:
www.niepelnosprawni.pl**

215 000

unikalnych użytkowników miesięcznie

16 000 użytkowników forum

250 informacji publikowanych miesięcznie

**Telefoniczna informacja
dla osób z niepełnosprawnością
0801 801 015**

2697 osób z niepełnosprawnością,
członków ich rodzin i pracowników wspierających
ich instytucji skorzystało w jednym roku z informacji

**Bezpłatny ogólnopolski
magazyn „Integracja”**

185 000 egzemplarzy
przekazaliśmy Czytelnikom w 2011 r.

850 wolontariuszy dystrybuje
magazyn na terenie całego kraju

Akcje społeczne

od **12** lat w ramach kampanii
„Płytką wyobraźnia to kalectwo”
ostrzegamy tysiące młodych ludzi
przed skutkami skoków do wody

od **9** lat walczymy o wolne miejsca
parkingowe dla pojazdów osób
z niepełnosprawnością



INTEG

Od 18 lat walczymy o lepsze życie

**Likwidujemy
bariery
architektoniczne**

139 certyfikatów
„Obiekt bez barier”
przyznaliśmy placówkom
użyteczności publicznej

Wspieramy osoby z niepełnosprawnością w znalezieniu pracy

280 osób z niepełnosprawnością znalazło w jednym roku pracę dzięki Centrom Integracja

916 osób z niepełnosprawnością wsparliśmy w jednym roku w poszukiwaniu zatrudnienia

Promujemy dobre przykłady

46 laureatów Konkursu „Człowiek bez barier” pokazuje, że mimo niepełnosprawności można wiele osiągnąć i pomagać innym



dla osób z niepełnosprawnością...

Dostępne strony WWW

200 stron internetowych instytucji administracji państwowej i samorządowej oraz organizacji pozarządowych przetestowaliśmy pod kątem ich dostępności dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności

Porady w Centrach Integracja w Polsce

10 904 porad natury prawno-socjalnej udzieliliśmy w jednym roku osobom z niepełnosprawnością, ich opiekunom i pracownikom wspierających ich instytucji

...dodaj do tego

SWÓJ 

KRS 0000 102 130

Z historią w przyszłość

Tekst Tomasz Przybyszewski

W 2011 r. Polski Związek Niewidomych obchodził swoje 60-lecie. Choć osiągnął tak piękny wiek, wcale nie zamierza spocząć na laurach.

W dniach 16-17 czerwca 1951 r. odbył się w Warszawie Zjazd Zjednoczeniowy Polskiego Związku Niewidomych. Jak w jubileuszowym numerze „Pochodni” pisze Józef Szczurek: „do Zarządu Głównego weszli najbardziej aktywni i kompetentni niewidomi działacze tamtych czasów”. Pierwszym przewodniczącym PZN został major Leon Wrzosek, przedwojenny działacz robotniczy, który utracił wzrok w powstaniu warszawskim, gdy w oddziałach Armii Ludowej walczył na Woli. Po wojnie niezwykle aktywnie działał na rzecz osób niewidomych. We władzach znaleźli się też organizatorzy spółdzielni niewidomych, działacze na rzecz środowiska, niewidomi nauczyciele. 18 października tego roku Prezydium Rady Narodowej m.st. Warszawy zaakceptowało statut PZN, wpisując organizację do rejestru stowarzyszeń i związków. Podczas II Zjazdu PZN w 1955 r. terenowe oddziały Związku działały już niemal we wszystkich województwach. Istniejący do dziś gmach Zarządu Głównego przy ul. Konwiktorskiej powstał rok później, a gruz z placu budowy własnoręcznie usuwała spora grupa osób niewidomych.

Dziś sieć placówek PZN obejmuje wszystkie województwa, a osoby niewidome lub zagrożone utratą wzroku mogą się zwrócić o pomoc do jednego z 369 kół terenowych, działających w całym kraju. Ich adresy znaleźć można na stronie www.pzn.org.pl. Tam także są kontakty do kilkunastu specjalistycznych placówek zajmujących się rehabilitacją społeczno-zawodową.

Jednym z nich jest działający w Bydgoszczy od lat 50. Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia „Homer”, przygotowujący do samodzielnego życia osoby nowo ociemniałe. Uczą się one wykonywania codziennych czynności, orientacji przestrzennej i umiejętności poruszania się z białą laską, poznają też pismo punktowe, no i oczywiście przechodzą psychoterapię. Specjaliści Ośrodka uczą też m.in. określonych umiejętności lub zawodu, oraz prowadzą szkolenia dla osób działających na rzecz środowiska.

W ramach PZN od 20 lat działa Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny „Labirynt” w Olsztynie, w którego skład wchodzi m.in. mieszkania chronione, czynszowe, dwa środowiskowe domy samopomocy, niepubliczny zakład opieki zdrowotnej, ośrodek rehabilitacyjny, a także zakład aktywności zawodowej. Ze świadczonych przez ten Ośrodek usług codziennie korzysta ok. 600 osób. PZN prowa-

Książka pocztą lub przez internet

Niezwykle ważny dla rehabilitacji i integracji jest dostęp do informacji i wiedzy. Już w rok po założeniu PZN powstała w Warszawie Biblioteka Centralna organizacji. Najstarszy jest Dział Książek Brajlowskich, udostępniający księgozbiór podstawowy, obcojęzyczny, nutowy i podręczników szkolnych. Dostępny jest także Dział Książki Mówionej, który prócz kaset magnetofonowych od 2006 r. zbiera i udostępnia książki m.in. na CD i w formacie MP3. Książki można też wypożyczać przez internet. Dział Informacji Tyflogicznej przeznaczony jest

głównie dla studentów i naukowców, ale także zainteresowanych problematyką środowiska. Czytelnicy Biblioteki mogą korzystać ze zbioru filmów z audiodeskrypcją. W Dziale Zbiorów Cyfrowych gromadzone są książki zapisane w plikach tekstowych. Można je czytać za pomocą m.in. syntezatorów mowy i monitorów brajlowskich. Z Biblioteki korzysta rocznie ponad 15 tys. osób (także z USA, Australii, Kanady, Izraela i Japonii). Poza tradycyjnym sposobem wypożyczania, a także

przez pocztę i internet, czytelnicy z Warszawy i okolic, mający trudności z wychodzeniem z domu, mogą liczyć na dowóz książek. **Więcej informacji: www.biblioteka-pzn.org.pl**



Trudna historia

W pierwszych latach po zakończeniu II wojny światowej osoby niewidome skupione były w trzech najważniejszych organizacjach. Jak podaje Kazimierz Brożek w *Uratowanej historii*, opublikowanej w „Pochodni”, były to: Związek Ociemniałych Żołnierzy RP, Związek Inwalidów Wojennych RP oraz Związek Pracowników Niewidomych RP (ZPN). Do pierwszej organizacji w 1945 r. należało 250 członków, a w 1951 r. już 650. Związek Inwalidów Wojennych uległ likwidacji w 1950 r., natomiast Związki Ociemniałych Żołnierzy i Pracowników Niewidomych zaczęły zbliżać się do siebie. To z nich w 1951 r. powstał Polski Związek Niewidomych. Jednak, tak jak każda sfera życia w stalinowskiej Polsce, tak i powstanie PZN nie było wolne od nacisków „z góry”. Wielu zasłużonych, przedwojennych działaczy na rzecz osób niewidomych trafiło na boczny tor. Los taki spotkał m.in. Jana Silhana, przedwojennego działacza szczebla krajowego i międzynarodowego. Współtworzył ZPN, a w latach 1948–1951 był prezesem oddziału w Krakowie. Wkrótce wytknięto mu jednak „gloryfikowanie kapitalizmu i schlebianie imperialistom”, gdyż w jed-

nym z artykułów podał przykład USA jako kraju, gdzie przekonano się, że zamiast płacić za utrzymanie osób niewidomych, lepiej przeszkolić ich i dać pracę, by przynosili państwu dochód. Innym razem ośmielił się podać, obok pozytywnych, także negatywne doświadczenia ZSRR w pracy z osobami niewidomymi. Został zmuszony do rezygnacji z kandydowania w wyborach do okręgu PZN. Dobrze imię odzyskał jeszcze w latach 50., a w 1988 r. jego imieniem nazwano doroczną nagrodę PZN za wybitną działalność na rzecz środowiska. Represje spotkały także dr. Włodzimierza Dolańskiego, przedwojennego pedagoga, badacza orientacji przestrzennej osób niewidomych, działacza na rzecz ich praw i pozycji w społeczeństwie. Powstanie w 1946 r. ZPN było m.in. jego inicjatywą. Do rezygnacji z funkcji prezesa związku władze zmusiły Dolańskiego w 1950 r., stawiając mu zarzuty o współpracę z „imperialistycznymi instytucjami”. Wycofano je dopiero podczas odwilży w 1956 r. Dziś jego imię nosi Biblioteka Centralna PZN oraz mała uliczka tuż obok siedziby Zarządu Głównego.

dzi ponadto m.in. przychodnię i ośrodki leczniczo-rehabilitacyjne, domy pomocy społecznej, warsztaty terapii zajęciowej.

Ogółem Związek zrzesza ok. 65 tys. członków, a zatrudnia ok. 3,5 tys. osób widzących i niewidomych. Co roku do organizacji zgłasza się 3–4 tys. nowych osób, szukających wsparcia. PZN jest członkiem Koalicji na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością (której przewod-

niczy Prezes Zarządu Głównego PZN), a także Światowej i Europejskiej Unii Niewidomych.

Z okazji 60-lecia PZN na terenie całego kraju organizowane były wystawy, koncerty, dyskusje o przeszłości i przyszłości Związku. Obchody jubileuszu PZN patronatem honorowym objął Prezydent RP Bronisław Komorowski wraz Małżonką Panią Anną Komorowską. Patronat medialny sprawowały Polskie Radio i TVP Info. □



Przyszłość z integracją społeczną

Fragment rozmowy Beaty Rędziać z Anną Woźniak-Szymańską, Prezes Zarządu Głównego PZN, opublikowanej na portalu www.niepelnosprawni.pl

Jaką organizacją PZN jest dziś?

– PZN to organizacja, która stawia sobie coraz ambitniejsze zadania, aplikuje o duże środki europejskie. Organizacja, która bezustannie pracuje nad standardami jakości świadczonych usług na rzecz podopiecznych.

Jakie plany na przyszłość ma PZN?

– Moim marzeniem jest utworzenie w Warszawie centrum rehabilitacji dla osób niewidomych i słabowidzących, które prowadziłoby wieloaspektową działalność. Uważam za konieczne, by było ono jednocześnie centrum badawczym, którego celem byłaby specjalistyczna

diagnoza potrzeb poszczególnych grup wiekowych, biorąca pod uwagę miejsce zamieszkania, zainteresowania, wykształcenie, stopień zrehabilitowania. Wyniki badań powinny być kluczem do tworzenia zindywidualizowanej oferty dla poszczególnych grup i osób. Nowoczesne centrum rehabilitacji oferowałoby również dostęp do kultury, sztuki, teatru, gdzie można by np.: oglądać filmy z audiodeskrypcją, zwiedzać wystawy, posłuchać koncertu. Środowisko zgłasza zapotrzebowanie na miejsca hotelowe i gastronomię bez barier, dostępne dla osób z różnymi dysfunkcjami.

Warszawa – oceniając obiektywnie – jest najlepszym do tego miejscem, bo jest do niej dobry dojazd z północy i południa Polski. Marzę również, aby było to miejsce otwarte dla innych organizacji, przyjazne osobom niepełnosprawnym oraz by był to dobry grunt do integracji społecznej.

Walka o System

Tekst Tomasz Przybyszewski

W tym roku Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego (PTSR) świętowało 20-lecie działalności.

Jego historia rozpoczęła się nieco wcześniej, w maju 1990 r. w hotelu Marriott. Pierwsze spotkanie zorganizowała dr med. Joanna Woyciechowska-Camenga, neurolog pracująca w USA. W Duluth w Minnesocie prowadziła wielodyscyplinarny program dla osób z SM. Interesowała się też losem chorych w kraju, z którego pochodzi, dlatego nawiązała kontakt z dr med. Marią Kassur, przewodniczącą Warszawskiego Koła SM, osobą ze stwardnieniem rozsianym.

Z Londynu przybył sekretarz generalny Międzynarodowej Federacji Towarzystw Stwardnienia Rozsianego (IFMSS) Tom Petzal, a z Polski przedstawiciele kół i władze Krajowego Zespołu Problemowego ds. SM przy Polskim Towarzystwie Walki z Kalectwem. Utworzono Radę Wykonawczą, opracowano statut PTSR i złożono wnioski o rejestrację. 22 stycznia 1991 r. odbył się w Warszawie I Walny Zjazd Delegatów PTSR. Powołano oddziały wojewódzkie.

Dziś PTSR jest największą ogólnopolską organizacją pomagającą chorym na SM. To federacja pacjencka, ma ponad 1,5 tys. członków w 26 oddziałach. Chory i jego rodzina otrzymują tam informację o leczeniu i rehabilitacji, oraz pomoc w kwestiach socjalno-bytowych. Działa ogólnopolska infolinia (0801 313 333). Z informacji, publikacji i strony www.ptsr.org.pl korzystają także lekarze neurologicy. Towarzystwo zapewnia pomoc prawną i psychologiczną.

PTSR znane jest z kampanii społecznych. W 1999 r. zorganizowało „Tydzień z SM” – akcję informacyjną w mediach, a w 2011 r. po raz czwarty kampanię „SyMfonia Serc”, z festynem na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie. Przez miesiąc emitowane były radiowe i telewizyjne spoty; te ostatnie z podkładem muzycznym grupy U2.

– Celem kampanii jest podwyższenie świadomości społeczeństwa na temat SM i życia z chorobą – tłumaczy Scholastyka Śniegowska z PTSR.

W ramach PTSR ponad 500 chorych ma założone subkonta, z których środki mogą przeznaczać np. na zakup wózka czy leków. PTSR lobbuje na rzecz osób z SM. Gdy powstawało, nie było dla nich żadnej zorganizowanej formy pomocy. W 2000 r., po dwóch akcjach protestacyjnych, SM zostało wpisane do wykazu chorób przewlekłych.

– Z inicjatywy PTSR powstały w kraju dwie duże placówki rehabilitacyjne, część leków jest refundowana dla chorych – mówi o sukcesach Scholastyka Śniegowska.

Do szczęśliwego końca dobiegła kolejna batalia.

– Ministerstwo Zdrowia wprowadziło poprawkę do programu terapii SM, by leczenie było chorym finansowane do 5 lat, zniesiono też ograniczenia wiekowe – mówi Magdalena Fac, sekretarz generalna PTSR.

Dobre leczenie może znacząco wydłużyć życie i okres sprawności. Niestety, od 2005 r. na nic zdają się rozmowy o narodowym programie leczenia SM. Nie wiadomo nawet, ilu Polaków na nie choruje. Szacuje się, że od 40 do 60 tys. osób. PTSR ma więc jeszcze dużo do zrobienia. □

Nerwy niczym kable

Przyczyną pojawienia się SM jest uszkodzenie przez własny układ odpornościowy materiału ochronnego (mieliny) wokół nerwów w centralnym układzie nerwowym. Do wyjaśnienia choroby posłużyć się można porównaniem organizmu do układu elektrycznego, w którym mózg i rdzeń kręgowy są źródłem mocy, a reszta organizmu to jak odbiorniki prądu, np. telewizor, komputer. Do nich prowadzą nerwy, czyli kable, a mielina to jak izolacja wokół nich. Gdy dochodzi do jej zniszczenia, pojawiają się spięcia lub przerwa przewodzenia impulsów nerwowych. Pojawiać się mogą zaburzenia wzroku, mowy, równowagi, uczucie zmęczenia, problemy z koordynacją, często depresja. SM to choroba przewlekła i nieuleczalna, diagnozowana na ogół między 20. a 40. rokiem życia. Więcej: www.ptsr.org.pl

Wyzwanie: pokroić chleb

Nie jest łatwo pomóc dziecku pomalować rysunek, gdy nie dostrzega się kolorów. Trudności nastęrcza rozmowa przez Skype'a, gdy słuch płata figle. Drżenie rąk uczyni koszmarem napisanie e-maila czy pokrojenie chleba. Spacer po parku narazi na kpiny, jakoby było się pijanym.

Na stronie <http://mamsm.pl/> symulacja można się przekonać, jakie problemy na co dzień mają osoby chore na stwardnienie rozsiane. Ta interaktywna symulacja była jednym z elementów kampanii społecznej „Mam SM”, wspieranej przez PTSR.



Celne uwagi w programie „Integracja”

„Integracja” to program ponad wszelkimi podziałami! Goście Piotra Pawłowskiego, często pierwszy raz w życiu, siadają na wózek, by skomentować rzeczywistość, w jakiej żyją osoby z niepełnosprawnością w Polsce.



...o 1%

Jakub Wygnański, Rada Pożytku Publicznego

Każda organizacja pozarządowa może uzyskać status OPP, który wiąże się nie tylko z przywilejami – z 1%, ale i z zobowiązaniami: działalność tych organizacji ma służyć

publicznemu, a nie prywatnemu, więc te organizacje mają znacznie większe zobowiązania co do jawności wobec opinii publicznej. Od tego roku każdy podatnik będzie miał wgląd w ich działania.

Tym, co zepsuło się w 1%, jest mitem, że ma on charakter filantropijny. Nie miejmy złudzeń.

1% jest bardziej eksperymentem z zakresu bezpośredniej demokracji, budżetu partycypacyjnego.

To są pieniądze publiczne.

Naprawdę nikogo z nas 1% nie kosztuje. To, że 10 mln osób potrafi skreślić krzyżyk, jest budujące, ale nie zwalnia z zobowiązań o charakterze filantropijnym.

Mówiąc brutalnie, 1% zżarł kawał filantropii, a miał ją rozwijać. W czasie gdy 1% wzrósł, gwałtownie zmalała filantropia polegająca na tym, że dajemy coś naprawdę ze swoich pieniędzy, czyli darowizny.



...o Koalicji Prezesi-Wolontariusze

Aneta Podyma, Prezes Zarządu AXA, Towarzystwo Funduszy Inwestycyjnych SA

Chodzi nam też o to, żeby pokazać ludzką twarz, że jesteśmy zaangażowani, że kierujemy się systemem wartości. Tutaj nie ma politycznej poprawności ani jakiejś ekstrawagancji, po prostu chcemy pokazać normalność.

Koalicja Prezesi-Wolontariusze pomogła zorganizować i obsłużyć spektakl *Pchła Szachrajka* w warszawskim Teatrze Polonia – dla dzieci z klas integracyjnych. Prezesi

pracowali jako szatniarze i bileterzy. Koalicja liczy 15 członków i zapowiada kolejne inicjatywy. Wszystko po to, aby pomagać potrzebującym i zmieniać sposób patrzenia na przedsiębiorców w Polsce. Takie działania musimy kontynuować, ponieważ bardziej niż słowa czy przekonywanie będą przemawiały czyny. Chcemy

pokazać, że biznes jest odpowiedzialny, że my, jako prezesi firm, angażujemy się osobiście i bardzo aktywnie, a poprzez Koalicję chcemy namawiać innych prezesów, żeby dołączyli do nas i rozwijali wolontariat.



...o osobach z niepełnosprawnością w *Diagnozie Społecznej*

Prof. Janusz Czapinśki, psycholog
Dwa lata temu duży moduł *Diagnozy Społecznej* poświęciliśmy sytuacji osób niepełnosprawnych. Jest ona niezwykle zróżnicowana. (...) Osoby z niepełnosprawnością rzadko wychodzą

z domu, rzadko wchodzi w przestrzeń publiczną, nie uczestniczą w życiu społecznym – nie tylko dlatego, że mają fizyczne trudności, ale są przekonane, że spotykają je różne uprzedzenia. Są mało widoczne. Nie są też zbyt zorganizowane. Nie tworzą wystarczająco silnego lobby, aby domagać się respektowania ich interesów. A jak kogoś nie widać, to znaczy, że wszystko jest w porządku.

...o niepełnosprawności wiary

O. Bernard Sawicki, opat Klasztoru oo. Benedyktynów w Tyńcu

Zastanawiam się, jakim prawem ja jako osoba sprawna, pisząc swoje felietony dla magazynu „Integracja”, mogę proponować coś osobom z niepełnosprawnością? Na pewno nie dlatego, że jestem mnichem. Lekarze nie muszą przeżyć choroby, żeby ją leczyć. Naszym wspólnym tematem jest bezradność wobec zasadniczych spraw.

Pan Jezus przekraczał bariery. Od strony praktycznej takie zachowanie zawsze wymaga wysiłku, w Kościele – jak w każdej grupie – to nie jest łatwe. Ja chcę po prostu zachęcić do pewnej odwagi, konsekwencji i cierpliwości.



Ostrzeżenie przed zapaścią

Tekst i zdjęcia Piotr Stanisławski

Coraz więcej osób zaopatruje się w słabej jakości sprzęt rehabilitacyjny. Jeszcze kilka lat temu np. na wózek elektryczny otrzymywali niemal 20 tys. zł dofinansowania. Potem z każdym rokiem coraz mniej; w 2008 roku – 13 tys. zł, 2010 – 9 tys. zł, 2011 – 6,7 tys. zł. Za tyle nie kupi się dobrego wózka elektrycznego.

Osoby z niepełnosprawnością najczęściej kupują takie urządzenia i przedmioty rehabilitacyjne, jakie mieszczą się w limitach dofinansowania. A te są bardzo małe. Do limitów dostosowują się dystrybutorzy i sprzedawcy, przygotowujący ofertę. Najlepiej widać to na przykładzie wózków inwalidzkich. Średniej klasy wózek elektryczny do poruszania się po ulicy, ze standardowym wyposażeniem, kosztuje około 16 tys. zł. Z dobrym wyposażeniem – niemal dwukrotnie więcej. Ponieważ średnie dofinansowanie w PFRON-owskim programie PEGAZ na wózek elektryczny w tym roku wyniosło ok. 6,7 tys. zł, dobre wózki znajdują się poza zasięgiem większości osób z niepełnosprawnością. W dodatku dofinansowanie otrzymuje coraz mniejsza liczba osób: w 2008 roku – 6300 osób, rok później – 4994 osoby, a w 2010 roku ledwie 942 osoby. Ponadto teraz muszą wnieść własny wkład w wysokości 15–20 proc. dofinansowania (kiedyś tylko 1 proc.). Dystrybutorzy i sprzedawcy wózków, aby zmieścić się w limicie, muszą „uszczuplać” wyposażenie wózka. Wózki otrzymują słabsze silniki, akumulatory, koła z ogumieniem, siedziska, oparcia, podparcia czy moduły sterujące. I wtedy jednak nawet najslabszym modelom wózków ulicznych znanych producentów nie udaje się zmieścić w limicie. Udaje się natomiast wózkom chińskich producentów.

– *Tak niskie limity zmuszają firmy do oferowania wózków z najslabszymi akcesoriami i bez opcji, które ułatwiają pacjentowi poruszanie się* – mówi Grzegorz Kluz z Reha Found. – *Firmy mają świadomość, że jest to ze szkodą dla pacjenta. Ale co mogą zrobić, skoro PFRON obniża wysokość dofinansowania, a ceny u producentów są wysokie?*



Mirosław Padjasek, szef firmy Akson, która prowadzi w Polsce sieć sklepów ze sprzętem rehabilitacyjnym, przyznaje, że z czterech rodzajów wózków elektrycznych: pokojowe, uliczne, terenowe i skutery – w cenie limitu można dziś kupić jedynie prosty skuter.

– *Kiedy są tak niskie limity dofinansowania, to do nich dostosowuje się oferta rynkowa* – mówi Mirosław Padjasek. – *W tej chwili zmuszony jestem do sprzedawania chińskich wózków, choć nie chcę tego robić, bo są dużo gorsze, ale będę je sprzedawał, ponieważ dobre wózki, które są droższe, nie sprzedają się. Czy naszemu państwu zależy na tym, aby niepełnosprawni zaopatrywani byli w słabej jakości sprzęt? Utrzymywanie tak niskich limitów pokazuje, że decydenci nie rozumieją, co oznacza odpowiednie zaopatrzenie osób niepełnosprawnych. Wciąż mamy socjalistyczny standard zaopatrzenia, na które ludzie muszą czekać w kolejkach.*

Coraz mniej

W krajach unijnych to służba zdrowia (odpowiednik naszego NFZ) finansuje osobom z niepełnosprawnością zakup wszystkich przedmiotów ortopedycznych i wózków inwalidzkich (w tym elektrycznych), bez których nie są one w stanie się poruszać. W Belgii osoba wymagająca zaopatrzenia w wózek elektryczny otrzymuje na wózek do poruszania się po domu dofinansowanie – 4680 euro, w Holandii – 5 tys. euro, w Hiszpanii – 3300 euro, w Niemczech – 4500 euro. Na wózki uliczne dofinansowanie jest wyższe, średnio o 30–50 proc. W Polsce NFZ w ogóle nie dofinansowuje

wózków elektrycznych, robi to tylko PFRON. Przeznacza na ten cel mniej pieniędzy i w ciągu kilku lat zmniejszył środki przekazywane PCPR-om na rehabilitację społeczną o niemal 50 proc. (w czym mieści się dofinansowanie sprzętu rehabilitacyjnego), więc odbiło się to na poziomie i jakości zaopatrzenia osób z niepełnosprawnością. Stan ten pogarsza jeszcze NFZ, który od 13 lat nie zmienia limitu dofinansowania. Gdy dodamy 8 proc. podatku VAT, nałożonego na przedmioty i środki rehabilitacyjne, z którego pieniądze wracają do kasy państwa, to w rzeczywistości na zaopatrzenie osób z niepełnosprawnością państwo przeznacza coraz mniej pieniędzy.

– *Wszystko drożeje, także wózki, protezy, środki pomocnicze, zmniejszane jest dofinansowanie dla osób niepełnosprawnych, a NFZ nie zmienia limitów ustanowionych kilkanaście lat temu* – dodaje Grzegorz Kluz.

PFRON wyjaśnia, że mniejsze środki na programy celowe, które nie są obligatoryjnym zadaniem Funduszu, to wynik zwiększających się wydatków związanych ze wzrostem zatrudnienia osób z niepełnosprawnością w Polsce, oraz z kryzysem ekonomicznym. W kasie Funduszu jest mniej pieniędzy na niestatutowe zadania.

– *PFRON ma przedłużoną osobowość prawną na 3 lata* – mówi Andrzej Sochaj, Z-ca Prezesa Zarządu PFRON ds. finansowych. – *Jest to czas na stworzenie kompletnej nowej ustawy o rehabilitacji i zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, która w mojej opinii musi powstać. Powinna ostatecznie uregulować kwestie finansowania sprzętu rehabilitacyjnego. NFZ musi wreszcie przejąć pełną odpowiedzialność za finansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny osób niepełnosprawnych.*

Problemy ze sprzedażą wózków i innego sprzętu rehabilitacyjnego, których cena jest wyższa od limitów dofinansowania, ma u nas bardzo wielu producentów i sprzedawców. Znana polska firma GTM, produkująca bardzo cenione wśród osób z niepełno-

sprawnością aktywne wózki inwalidzkie, utrzymuje się na rynku wyłącznie dzięki rozwijanej sprzedaży na eksport. Najtańszy wózek aktywny w standardowej linii produkcyjnej GTM, produkowany w kilku rozmiarach, z 8-letnią gwarancją na ramę, kosztuje 4 tys. zł.

– *Nie jesteśmy już w stanie wytwarzać tańszego standardowego wózka, to niemożliwe* – mówi Marek Fudalewski, szef firmy. – *Wszystko drożeje, w ciągu ostatniego kwartału np. guma o 20 proc. Gdy zaczynaliśmy, tona aluminium kosztowała 1000 dol., teraz dwa i pół raza więcej. Ile kosztowało paliwo w 2004 roku, a ile w 2011? W tym czasie wzrosły wynagrodzenia pracowników i wiele innych kosztów. To są kolosalne różnice. A limity dofinansowania się nie zmieniły. Jeśli spadnie nam sprzedaż, to będziemy zwalniać ludzi. Jedynym ratunkiem pozostaje znalezienie rynków zbytu za granicą, bo w Polsce cofamy się, system zaopatrzenia upada. Przez niskie limity kraj zalewa słabej jakości sprzęt z Chin, w który najczęściej zaopatrują się osoby niepełnosprawne.*

Brak standardu

Niestety, standardowy wózek z linii produkcyjnej, jakiegokolwiek producenta, nie gwarantuje jeszcze dobrego zaopatrzenia. Osoba ze złamanym kręgosłupem, z dwu- czy cztero kołowym porażeniem, z zasady powinna mieć wózek i całe wyposażenie dobierane indywidualnie. Dopiero wtedy można uchronić ją przed pogłębieniem urazów i pojawieniem się nowych dolegliwości. Źle dobrany wózek bardziej szkodzi, niż pomaga.

– *Musimy zrozumieć, że dla osoby ze złamanym rdzeniem kręgowym wybór odpowiedniego wózka jest ważniejszy, niż dla nas dopasowanie butów, by nie uwierały, nie powodowały odcisków i dobrze chroniły stopę przed skręceniem* – mówi Andrzej Błasik, rehabilitant specjalizujący się w porażeniach cztero kołowych. – *Osoby te są narażone na wiele dolegliwości, źle dopasowany wózek łatwo je wywo-*



Polecamy Państwu wysokiej jakości elektryczne wózki inwalidzkie w szerokim asortymencie. Propozycja nasza skierowana jest zarówno do odbiorców indywidualnych, jak i do firm handlujących tego typu sprzętem.

Realizujemy sprzedaż elektrycznych wózków inwalidzkich w ramach programu PEGAZ (refundacja PFRON-u). Dla tych z Państwa, którzy nie mogą zostać beneficjentami powyższego programu oferujemy sprzedaż za gotówkę lub na raty. Gwarantujemy konkurencyjne ceny, wysoką jakość, dostawę gratis oraz serwis gwarancyjny i pogwarancyjny w domu KLIENTA.



PFRON wprowadził ograniczenie wiekowe w ubieganiu się o dofinansowanie na zakup wózka elektrycznego. Wykluczono z niego osoby, które weszły w wiek emerytalny.

ła albo pogłębi. Słaba poduszka na siedzisku to zagrożenie pojawienia się odleżyn, które potem miesiącami leczy się w szpitalu. Niedopasowane siedzisko, nieodpowiednie oparcie i podparcia, to pewne skrzywienia kręgosłupa, które trzeba rehabilitować. Istnieją specjalne mapy do pomiaru nacisków w różnych miejscach siedziska i oparcia, kiedy pacjent siedzi na wózku. Powinny być podstawą doboru odpowiedniego wyposażenia. Wystarczy o 2 cm za szeroka rama wózka i już mamy złe spoczynowanie pacjenta. Dla osoby po złamanym kręgosłupie wózek musi być wyłącznie przygotowywany do jej rozmiarów. Taka powinna być standardowa procedura przy zakupie wózka.

Wózki przygotowywane indywidualnie z odpowiednim wyposażeniem kosztują znacznie więcej. Zwykle dwa razy tyle co wózek standardowy. Te ze specjalistycznym wyposażeniem, są jeszcze droższe. Żadne dofinansowania realizowane przez NFZ i instytucje państwowe ich nie obejmują. Pozwolić sobie na nie mogą wyłącznie osoby, które uzyskały wysokie odszkodowania od sprawcy wypadku lub sfinansowane zostaną przez jakąś fundację.

Zdaniem Mirosława Padjaska, podstawowym problemem w zaopatrywaniu osób z niepełnosprawnością w przedmioty rehabilitacyjne w Polsce jest brak wyznaczonych standardów. Ministerstwo Zdrowia i NFZ nie są nimi zainteresowane, ponieważ łatwo by on obnażył ogromne braki w archaicznym katalogu zaopatrzenia i limitach dofinansowania. Tym samym wymusiłby zwiększenie środków na ten cel. Mimo wieloletniej krytyki środowiska osób z niepełnosprawnością, organizacje zajmujących się zaopatrzeniem medycznym oraz producentów urządzeń i przedmiotów rehabilitacyjnych, instytucje te nie wprowadzają zmian ani w katalogu, ani w limitach. Według szacunków, NFZ powinien co najmniej podwoić budżet na zaopatrzenie, aby zaspokoić podstawowe potrzeby osób z niepełnosprawnością

w tym zakresie. Tymczasem przeznaczają na ten cel ledwie 1 proc. swojego budżetu.

– Jest zrozumiałe, że Polski nie stać na taki poziom zaopatrzenia osób niepełnosprawnych, jaki mają w krajach skandynawskich, gdzie otrzymują najwyższej klasy i bardzo drogi sprzęt – mówi Mirosław Padjasek. – Ale mamy polskich producentów, jak firma Vermeiren (dawna Reha-Pol) czy GTM, którzy robią naprawdę dobre wózki w konkurencyjnych cenach. To ich ceny powinny być wyznacznikiem limitów na wózki.

Krzysztof Kliber z firmy IKA-R, która zajmuje się sprzedażą i dystrybucją elektrycznych i manualnych wózków inwalidzkich głównie dla sklepów rehabilitacyjnych, dodaje, że niskie limity niszczą sieć sprzedaży.

– Cała siatka handlu, gdzie jest producent, hurtownik, dystrybutor i sklep, zanika – mówi Krzysztof Kliber. – W tej chwili hurtownik musi być indywidualnym sprzedawcą, bo jego ceny jeszcze mieszczą się w limitach. Tyle że w interesie klienta jest to, aby sprzedaż zajmowały się sklepy, bo to one są blisko niego.

Na zachętę czy w nagrodę?

Krzysztof Kliber krytycznie ocenia wprowadzone dwa lata temu w programie PEGAZ ograniczenie wiekowe w ubieganiu się o dofinansowanie na zakup wózka elektrycznego. Wykluczono z niego starsze osoby niepełnosprawne, które weszły w wiek emerytalny. A więc kobiety po 60. roku życia i mężczyźni po 65. roku. Rok później dla wszystkich zwiększono do 15 proc. udział własny przy zakupie wózka. Wcześniej wynosił tylko 1 proc.

– Wiele starszych osób z niepełnosprawnością żyjących z renty lub niskiej emerytury, zostało pozbawionych pomocy. Nie rozumiem tej filozofii, bo przecież oni też chcą normalnie funkcjonować. Podniesienie progu własnego wkładu do 15 proc. wykluczyło wielu młodych niepełnosprawnych z szansy na integrację społeczną. Dla kogoś, kto żyje z 600 zł renty, dopłacenie do wózka 1500 zł to kosmos. Wielu nie ma takich pieniędzy. Poza tym coraz częściej przyznawanie dofinansowania uzależnia się od aktywności. Ma być ono nagrodą za nią. A dobry wózek czy proteza zastępują nogi i z tego powodu są potrzebne – nie mają wynagradzać zasług.

Trwa dyskusja, czy pieniądze w systemie pomocy osobom z niepełnosprawnością nie powinny wspierać głównie osób podejmujących aktywność, a w minimalnym tylko stopniu osoby bierno. Polski system pomocowy w dużej jeszcze mierze „karze” za aktywność. Jeśli ktoś np. znajdzie i podejmie pracę i o złotówkę przekroczy wysokość dochodu uprawniającego do dofinansowania, to często wypada z systemu. Zarobki – zwykle dużo niższe poniżej średniej krajowej – nie pozwalają jednak na samodzielne sfinansowanie potrzebnego sprzętu. Wsparcie natomiast otrzyma osoba o niskich dochodach, niepracująca i żyjąca wyłącznie z renty. Poza tym nawet te niewielkie środki nie zawsze

wydawane są dobrze. Wiele osób zgłasza się po dofinansowanie tylko dlatego, że jest taka możliwość. I je otrzymuje, choć dany sprzęt nie jest wykorzystywany. Dotyczy to szczególnie aparatów słuchowych, ale dzieje się tak i z innymi urządzeniami i przedmiotami, w tym z wózkami.

– *Nawet przedstawiciele organizacji osób niepełnosprawnych mówią o tym, aby system kierował się w stronę większego wspierania osób aktywnych i podejmujących aktywność – mówi Krzysztof Kosiński, Zastępca Dyrektora Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. – Warto to rozważyć, kiedy będą prowadzone prace nad nowym systemem. Wciąż należy jednak wspierać osoby nieaktywne, które bez tego w ogóle nic nie mogą zrobić. Na pewno należy zmienić optykę patrzenia na tę kwestię, aby w najlepszy sposób wspierać każdą z tych grup.*

Andrzej Błasiak uważa, że dopóki na NFZ nie zostaną wymuszone zmiany przez rząd i Ministerstwo Zdrowia, nic się nie poprawi.

– *Z zaopatrzeniem jest naprawdę tragicznie, a robi się jeszcze gorzej. NFZ wydaje dodatkowe miliardy złotych na nowe lekarstwa i programy terapeutyczne, a zaopatrzenie w dobry wózek elektryczny, pielęgnacyjny, łóżko z materacem, dobrą protezę czy pionizator, zmniejszyłoby te koszty. W tej nierównej walce wygrywiają koncerny farmaceutyczne, niestety, przy aprobacie rządu, a przegrywiają niepełnosprawni. Słucham w pracy, jak wielu narzeka na fatalne*

zaopatrzenie, a czas zacząć krzyczeć, bo od lat dostają z NFZ znacznie mniej, niż powinni.

Nowe rozdanie

PFRON wiele już lat wyręcza NFZ, przekazując ze swojego budżetu do samorządów setki milionów złotych, które przeznaczone są w znacznej części na zakup wózków inwalidzkich, protez, aparatów słuchowych, cewników, worków stomijnych, pieluchomajtek i innych rzeczy potrzebnych w codziennym funkcjonowaniu. NFZ robi wszystko, aby zachować *status quo* i nie wydawać na zaopatrzenie pacjentów niepełnosprawnych złotówki więcej. Czas jednak zmienić ten dziwny układ, w którym funduszowi zdrowia udaje się unikać przejęcia pełnej odpowiedzialności za dużą grupę pacjentów. I na nich oszczędzać. NFZ powinien całkowicie finansować zaopatrzenie w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i inne środki, niezbędne pacjentom w rehabilitacji, powrocie do zdrowia i utrzymaniu sprawności funkcjonalnej. Nie PFRON. Ten powinien zajmować się wspieraniem zatrudnienia osób z niepełnosprawnością i tworzyć programy premiujące tych, którzy podejmują aktywność i samodzielność. Takiego podziału i przejrzystości brakuje w obecnym systemie wspierania osób z niepełnosprawnością. □

Piotr Stanisławski

Temat będzie kontynuowany w następnym numerze „Integracji”

Reklama

Urządzenia dla niepełnosprawnych

- platformy pionowe
- platformy schodowe
- dźwigi platformowe z konstrukcją szybu i obudową
- platforma i schody w jednym



Wizja lokalna i pomiary
w Warszawie i okolicach GRATIS!



GOLD-BUD
WINDY DLA KAŻDEGO

05-092 Łomianki Dolne, al. Chopina 55
tel. 22 357 38 49
faks 22 435 54 69
oferta@gold-bud.pl
www.gold-bud.pl

Karuzela zdarzeń

Tekst i zdjęcia Maciej Piotrowski

Tuż przed wyborami Jadwiga Markur nagrała wywiad dla szczecińskiej telewizji. Opowiedziała o trudnościach, jakie dotąd pokonywała, aby przejechać 200 m z domu do lokalu wyborczego. Zawsze się bała, że niosący ją ludzie przewrócą się z nią na schodach. W październiku 2011 r. przedstawiciel Komisji Wyborczej odebrał wypełnione karty do głosowania, i po sprawie.



Nareszcie ktoś pomyślał o paru milionach osób niepełnosprawnych, dla których dzień wyborów wiązał się dotychczas ze stresem i upokorzeniem. Pani redaktor, która przeprowadzała wywiad, była zadowolona: otrzymała dokładnie taką wypowiedź, jaka była jej potrzebna. Ciekawe, jaką minę by zrobiła, gdyby usłyszała dalszy ciąg myśli swej bohaterki.

– Ale czy pani sądzi – chciała zapytać Jadwiga – że po wyborach my, niepełnosprawni, przestaniemy czuć się dyskryminowani w życiu publicznym? I że wybrani przez nas politycy w końcu coś zrobią, aby art. 38 Konstytucji przestał być martwą literą? Bo tak naprawdę, to nawet pełnosprawni ludzie pytają teraz, jak żyć. A co dopiero, jeśli od urodzenia nie ma się rąk i tylko jedną nogę?

Te przekłete schody

Rozmawiamy w mieszkaniu przy ul. Kopernika. Ten lokal Jadwiga Markur kiedyś niemal wyrwała urzędnikom z gardła. Była już dorosła, ale po rozwodzie rodziców wciąż dzieliła pokój z matką. Składała podania o przydział lokalu

z „puli dla inwalidów”, ale Urząd Miejski stale odmawiał. Aż w końcu wysłała skargę do KC PZPR. Pomogło. Miesiąc później Urząd Miejski poinformował o przydziale dwóch pokoi z kuchnią, na parterze. Oczywiście, stare mieszkanie musiało być zwrócone, więc matka zajęła jeden pokój, a Jadwiga drugi. Marzyła o tym,

żeby założyć rodzinę, mieć męża, dzieci, po prostu żyć jak inni. Wyszło inaczej.

Niedawno Jadwiga ukończyła 60 lat i z niepokojem myśli o nadchodzącej samotnej starości. Nawet mieszkanie, które kiedyś wydawało się największym życiowym osiągnięciem, przysparza jej coraz więcej zmartwień.

Jadwiga mieszka na parterze, ale od poziomu ulicy dzieli ją sześć schodów. Cały dom już dawno temu został wykupiony hipotecznie przez lokatorów. I właśnie Wspólnota Mieszkańców – a raczej kilkoro jej najbardziej aktywnych członków – nie zgadza się na zainstalowanie jakiegokolwiek windy, pochylni czy ruchomej platformy, która by ułatwiła pokonywanie schodów. Najgorzej jest w zimie, kiedy schody są mokre i zablocone. Kiedy Jadwiga opowiada o tych

kłopotach, aż trudno uwierzyć w tę znieczulicę. Wszyscy sąsiedzi wiedzą, że od czasu, gdy miała udar mózgu, nie może chodzić z protezą. A wysłużony wózek z napędem elektrycznym już od przeszło roku czeka na naprawę, ponieważ ma nietypową przekładnię.

– *Ile razy jeszcze będzie tu przychodzić prasa z interwencją z powodu pani Markur?* – denerwuje się Henryk Plata, mieszkający na I piętrze – *Ona chce wybudować rampę od podwórka, a tam jest nowe ocieplenie, nie pozwolimy rujnować elewacji. Niech sobie kupi schodolaz, będzie mogła na nim wjeżdżać na półpiętro bez żadnych przeróbek.*

– *Przecież ona miała protezę* – dodaje jego żona, pani Jadwiga Plata. – *Więc dlaczego jej nie używa? Teraz są nowoczesne protezy, nawet sportowcy na nich biegają. Trochę dobrych chęci trzeba wykazać. Jeśli jej to mieszkanie nie odpowiada, niech sobie zamieni na inne.*

– *Ta sytuacja zaczyna mnie irytować* – potwierdza prezes Wspólnoty Mieszkańców, Bronisław Madejczak – *bo pani Markur interweniuje w tej sprawie, gdzie się da. A my mamy opinię, że nie da się tu zamontować żadnej pochylni na schodach, bo są za wąskie. Rampa – proszę bardzo, ale bez naruszania elewacji. To wszystko.*

– *I pomyśleć* – mówi z goryczą Jadwiga Markur – *że gdybym mieszkała trochę dalej na zachód, czyli w Niemczech, to tamtejszy MOPS już dawno sfinansowałby budowę rampy albo ruchomej platformy. Nie mówiąc o nowym wózku inwalidzkim czy zapewnieniu opiekunki. Tak samo jest w Danii, a jeszcze lepiej w Szwecji. Opowiadali o tym znajomi, którzy tam byli. Ale ja nie wyemigruję. Mój dom jest tutaj. Tak wybrałam.*

Mąż marnotrawny

Opowiadając o życiu Jadwigi Markur, trzeba pamiętać, że przez większą jego część nie była skazana na wózek inwalidzki, jak obecnie. Pierwszą protezę lewej nogi otrzymała już w wieku ośmiu lat, a w ciągu kilku na-

Wiele obrazów Jadwigi to malarski zapis najważniejszych wydarzeń w życiu albo wspomnienie miłych chwil

stępnym, dzięki kolejnym operacjom, jej prawa noga częściowo odzyskała sprawność. Korzystając z tej ciężkiej, mechanicznej protezy Jadwiga potrafiła wykonywać nawet kilkukilometrowe marsze, aby nie zostawać w tyle za swoimi pełnosprawnymi przyjaciółmi. A potem zaciskała z bólu zęby, lecząc krwawe otarcia spowodowane przez protezę.

Jadwiga знаła Bogdana od dziecka. Był młodszym bratem Władzi Markur, jej najbliższej przyjaciółki i sąsiadki ze Szczecina. Bogdan stale za nimi chodził i podsłuchiwał. Nikt nie mógł przypuszczać, że dwadzieścia lat później ten sam Bogdan zacznie poważnie myśleć o Jadwidze. Przez długi czas nie mógł jednak ujawniać się z takimi zamiarami, bo Jadwiga była zaangażowana w związek z Jankiem.

Janka poznała na ulicy w Szczecinie, gdy wracała z koleżanką z kawiarni. Sam do nich podszedł i zaproponował, że odprowadzi Jadwigę do domu. Spotykali się nieregularnie, bo Janek często nie przychodził na umówione spotkania. A jak przychodził, to zawsze pod wieczór, żeby nikt go nie zobaczył. Gdy Jadwiga dostała przydział na nowe mieszkanie, zaproponowała Jankowi, aby przeprowadził się do niej, bo dotychczas mieszkał w hotelu robotniczym. I tak się stało: rano Janek pomagał Jadwidze ubierać się do pracy, przygotowywał posiłki, sprzątał, wieczorem pomagał przy kąpieli.

– *Przez dziewięć lat żyliśmy ze sobą jak mąż i żona* – wspomina Jadwiga. – *Ale gdy pytałam, czy się ze mną ożeni, odpowiadał, że na razie nie ma takiego zamiaru. Stawiał warunki: abym usunęła z mieszkania przyjaciela mamy, Zenka, abym pozbyła się naszego ukochanego pieska. Gdy Janek pojechał beze mnie (ale moim samochodem!) na pogrzeb swego ojca, zrozumiałam, że się mnie wstydzi i że ślubu nie będzie.*

I wtedy pojawił się brat Władzi, Bogdan Markur. Korzystając z nieobecności Janka, po prostu przyszedł i oświadczył się. Jadwiga była w rozterce: trudno tak w jeden dzień przekreślić prawie dziesięć wspólnych lat. Po paru dniach dokonała wyboru. Janek długo nie mógł uwierzyć, że to koniec znajomości. W końcu spakował swoje rzeczy i wyniósł się do hotelu.

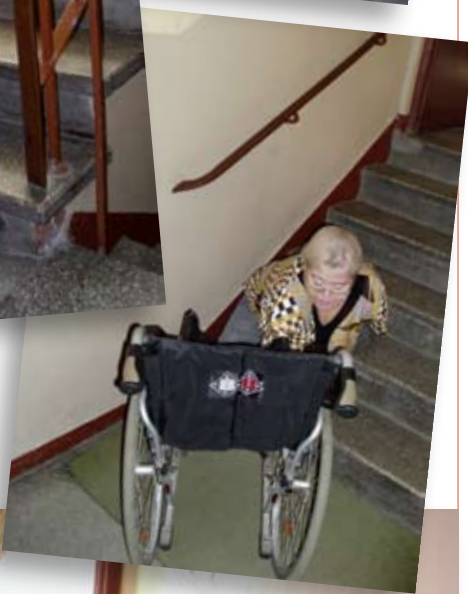
W ciągu siedmiu lat związku z Bogdanem Jadwiga przeżyła wszystko: szczęście i smutek, radość i łzy. A także dużo śmiechu. Śmiesznie było już podczas ślubu cywilnego. Bogdan włożył długopis pomiędzy palce protezy, a ona z emocji tak szarpnęła szyją, że proteza zablokowała się w łokciu. Mało brakowało, a ślub okazałby się nieważny, bo zamiast podpisu wyszły jakieś nieczytelne bazgroły.

– *Bogdan to był dla mnie taki mężczyzna cztery w jednym* – wspomina Jadwiga. – *Najpierw był mężem, potem został kierowcą i opiekunem, a na końcu przyjacielem.*





Najgorzej jest w zimie, kiedy schody są bez przerwy mokre i zabłocone



Ale nie stronił od kieliszka, podobnie jak inni moi znajomi. Czy ja nieświadomie tylko takich przyciągałam?

Bogdan z zawodu był ślusarzem, ale pracował jako kierowca i dobrze zarabiał. Gdy Jadwiga dostała talon na „malucha”, postanowili dopłacić i wymienili go na małego fordka. Tym fordem objechali całą Polskę i pół Europy. Bogdan potrafił prowadzić samochód przez kilkanaście godzin bez przerwy, na przykład ze Szczecina do Wilna. Podczas podróży zazwyczaj biwakowali na dziko, nawet podczas dwutygodniowej podróży do Włoch. Było taniej i bliżej natury. Jadwiga do dziś żałuje, że tak źle to wszystko się skończyło. Przynajmniej pozostały jej wspomnienia.

Podczas kilkudniowego pobytu w szpitalu Jadwiga poznała pewną pacjentkę, również mężatkę, o imieniu Anna. Zaprzyjaźniły się. Gdy Anna odwiedziła Jadwigę, Bogdan zaproponował, że po wizycie odwiedzi ją do domu. No i zaczęło się: oboje zniknęli na parę dni. Mijały miesiące, a Bogdan coraz częściej spędzał noce poza domem. Nie było wątpliwości, że ma inną kobietę. Kiedy co parę dni wracał do domu, zawsze był głodny i pod wpływem alkoholu. Jadwiga zrozumiała, że rozwód jest nieunikniony. Podczas rozprawy rozwodowej sąd orzekł winę Bogdana. Jadwiga uniosła się honorem i zrezygnowała z alimentów.

Minęło osiem lat. Pewnego dnia ktoś zapukał do drzwi na ul. Kopernika. Otworzyła Władzia, która nie poznała własnego brata.

– *Pan do kogo?* – zapytała.

Jadwiga od razu poznała Bogdana po głosie i wpuściła go do środka. Był bezdomny. Przyjaciółka wyrzuciła go na ulicę, gdy zaczął chorować. Bogdan z powrotem zamieszkał przy ul. Kopernika – przecież ich ślub kościelny był ważny. W zamian opiekował się matką Jadwigi, która miała już 80 lat i cierpiała na demencję starczą. Nie minęło pół roku, gdy Bogdan musiał pójść do szpitala. Już nie był „cztery w jednym”: miał skrzepy w nogach, ledwo chodził. Jadwiga codziennie jeździła do niego swym elektrycznym wózkiem. Po trzech miesiącach leczenia Bogdan zmarł w szpitalu z powodu ogólnego zakażenia organizmu.

Jak w rodzinie

Jadwiga Markur ma maturę i dyplom technika ekonomisty, ale nigdy nie udało jej się pracować w wyuczonym zawodzie. Była jednak zadowolona, że mogła pracować jako telefonistka w małej centralce Spółdzielni Inwalidów „Jedność”. Mechanik wziął podstawkę od lampki na biurko i przymocował do niej słuchawkę na takiej wysokości, że wisiała tuż przy uchu Jadwigi. Ona swoimi resztkami ramion naciskała guziki – i tak pracowała. Całe 16 lat.

W spółdzielni Jadwiga czuła się potrzebna i doceniana. Naokoło byli sami inwalidzi, którzy własne problemy i ograniczenia traktowali naturalnie i omawiali przy każdej okazji.

– *Taka sytuacja miała swoje złe i dobre strony* – wspomina Jadwiga. – *Żyliśmy jak w rodzinie, ale mimo wszyst-*

ko jakby na marginesie społeczeństwa. Kiedyś podczas wycieczki do Niemiec pokazano nam osiedle, od początku budowane z myślą o niepełnosprawnych lokatorach. Chyba nie chciałabym mieszkać w takim getcie. Ale z drugiej strony, gdy pomyślę, jak trudno osobie na wózku poruszać się po mieście, załatwić najprostszą sprawę w urzędzie, to czasem aż skręca na samą myśl o wyjściu z domu.

Gdy Jadwiga po udarze mózgu przeszła na rentę i zaczęła jeździć na wózku, była już członkiem AMUN (Związek Artystów Malujących Ustami i Nogami) i malowanie zajmowało jej sporo czasu. Jeszcze więcej miała go do zagospodarowania, więc postanowiła założyć Korespondencyjne Biuro Matrymonialne „Jagódka”. Biuro działało przez dwa lata i od początku było nastawione na osoby z niepełnosprawnością. Zgłoszeń było dużo, ale do ślubnej ceremonii chyba nikogo nie udało jej się doprowadzić. Gdy zgłaszała się osoba niepełnosprawna, z reguły okazywało się, że poszukuje kogoś zdrowego i sprawnego. Z drugiej strony wiadomo, że osoby niesłyszące czy niewidome często wybierają partnerów z taką samą niepełnosprawnością. Bo przecież w takiej sytuacji łatwiej o wzajemne zrozumienie.

Jadwiga sama nie wie, co o tym sądzić. Zrozumienie – rzecz ważna, ale dlaczego nikt z kandydatów do takiego małżeństwa nie pomyśli o genetyce? Niektóre schorzenia są bez wątpienia dziedziczne. Czy odpowiedzialni ludzie powinni godzić się z myślą, że ich dzieci mogą się urodzić z taką samą wadą wrodzoną? Badania prenatalne, a nawet jeszcze wcześniejsze, czyli przed poczęciem (prekoncep-

cyjne) – to byłaby pierwsza sprawa, jaką by Jadwiga teraz doradzała takim małżeństwom.

Proza życia

Oprócz wszelkiej działalności jest jeszcze tzw. proza życia. Jest mnóstwo osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, takim jak u Jadwigi, które po prostu są skazane



na codzienną pomoc ze strony swojej rodziny lub partnera. A jeśli go nie mają, potrzebują pomocy opiekuna lub opiekunki. Oficjalną opiekunką Jadwigi, opłacaną przez MOPS w wymiarze 5 godzin dziennie i 6 zł/h, jest jej przyjaciółka Władzia. To ona przygotowuje posiłki, sprząta, robi zakupy. Ale Władzia, starsza o kilka lat i również niepełnosprawna (od urodzenia ma niedowład nóg) – nie podniesie Jadwigi do wanny, nie zwiezie na wózku po schodach, nie wymieni także przepalanej żarówki w żyrandolu. Dlatego Jadwiga Markur musiała zatrudnić drugiego, nieoficjalnego opiekuna, czyli pana Jacka. Przysługa za przysługę: pan

Jacek nie płaci za mieszkanie, za to Jadwiga korzysta z jego pomocy przy każdym wyjściu do miasta. A wychodzi często, prawie codziennie. Odwiedza rodzinę i znajomych, załatwia sprawy w urzędach, czasem zagląda do kawiarni na coś słodkiego. Bardzo potrzebuje tych spacerów. Gdyby nie miała możliwości wyjścia z domu, czułaby się w nim jak w więzieniu. Mieszkańcy Szczecina dobrze znają sylwetkę Jadwigi Markur, gdy tak przemierza na wózku ulice ich miasta. Jej nie peszy to, że przyciąga spojrzenia.

– Oni patrzą na mnie, a ja patrzę na nich – mówi. – I nawzajem zaspokajamy swoją ciekawość. □

Maciej Piotrowski

Reklama

Postaw na SPORT

ZAJĘCIA SPORTOWE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH



bezpłatne zajęcia w paraolimpijskich dyscyplinach sportu. **SPRÓBUJ!**



tel.: (22) 663 13 36 lub 602 60 70 72
klub@integracyjny.pl www.integracyjny.pl

**ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE I REHABILITACJĘ
W INTEGRACYJNYM KLUBIE SPORTOWYM AWF WARSZAWA**

Atak i obrona

Tekst Piotr Stanisławski

Jest jak obcy, który przejmuje kontrolę na ciałem i umysłem. Niby tylko na kilka minut, ale zostawia większe ślady niż blizny na głowie. Atakuje kiedy chce, a walka trwa całe życie.

Marzena pamięta tę chwilę przed atakiem. Oglądała telewizję. W pokoju siedział brat Janusz, mama, a tata wypełniał krzyżówkę. Przy jej fotelu leżał pies Roni. Nagle poczuła mocny skurcz i przeszywający ból. Straciła przytomność. Drgające ciało zsunęło się na podłogę. Dygotało niczym porażone elektrycznym paralizatorem. Roni zaczął szczekać. Pierwsza podbiegła do niej mama, krzycząc „O, Boże!”. W odruchu chwyciła za jej ręce i nogi i przyciskała mocno do podłogi. To samo robił Janusz, trzymając ramiona i głowę, która uderzała o podłogę. Tata Marzeny chwycił za telefon i zadzwonił po pogotowie. Krzyczał, że córka dostała jakiegoś wstrząsu. Dziewczyna wymiotowała. Matka, widząc to, zaczęła płakać. Zapach moczu rozniósł się po całym pokoju. Słyszała, jak mąż mówi, że trzeba włożyć jej coś do ust, bo przegryzie sobie język. Złapał za ołówek leżący na stole. Jedną ręką mocno ścisnął córce policzki, a drugą wcisnął do ust ołówek. Zaciśnięta szczęka nie chciała się otworzyć. Próbował coraz mocniej, aż w końcu złamał ołówek. Na skaleczonej wardze Marzeny pojawiła się krew. Minęło kilka minut. Ciało dziewczyny prawie przestało dygotać. Kiedy przyjechało pogotowie, całkowicie odzyskała świadomość. Lekarz powiedział, że to nie wstrząs, lecz padaczka.

– Miałam 15 lat, to był mój pierwszy atak – mówi Marzena. – Lekarz wyjaśniał rodzicom, że to napad „toniczno-kloniczny”, najsilniejszy w padaczce. Kiedy ataki się powtarzały, czułam się upokorzona, gdy myłam się w wannie od zasikania i wymiocin. Choroba bardzo mnie zmieniła, zamknęłam się w sobie, ograniczyłam kontakty z rówieśnikami. Na myśl, że mogą zobaczyć mnie w ataku, z wypływającą z ust śliną, poczuć mocz – ogarniał mnie strach i wstyd. Zabroniono mi robienia wielu rzeczy, ciągle musiałam na coś uważać, z czegoś rezygnować, i brać kilka razy dziennie lekarstwa. Czułam się okaleczona i samotna.

W Polsce na padaczkę choruje ok. 400 tys. osób, choć szacuje się, że niemal 2 mln Polaków doświadczyło przynaj-



mniej jednego napadu padaczkowego. Wiele osób wstydi się choroby i ukrywa ją przed innymi. Najmniej tolerancyjni są Niemcy, Francuzi i Grecy. Polacy znajdują się w pierwszej trójce krajów europejskich najbardziej przyjaznych wobec osób chorujących na padaczkę. Niestety, wraz z tą sympatią nie idzie w parze wiedza o chorobie. I nie usuwa lęku. Jeszcze w latach 60. wielu traktowało padaczkę jako niebezpieczną chorobę psychiczną, a rodzice zabraniali swoim dzieciom zabawy z chorymi na nią kolegami i koleżankami. Wciąż budzi ona lęk otoczenia.

– Padaczka nie jest chorobą psychiczną – mówi prof. Joanna Jędrzejczak, prezes Polskiego Towarzystwa Epileptologii. – Napad jest wynikiem zaburzenia czynności części neuronów w mózgu, spowodowanego nieprawidłową nadpobudliwością określonych komórek mózgu, w wyniku czego dochodzi do wyładowań bioelektrycznych o wysokiej częstotliwości. Napady mogą być pozostałością wcześniejszego uszkodzenia mózgu, np. podczas porodu, po wypadku czy infekcji, a także następstwem uszkodzenia mózgu w okresie płodowym spowodowanym narkotykami, środkami toksycznymi czy metalami ciężkimi, na działanie których była narażona matka w czasie ciąży. W starszym wieku mogą nastąpić skutek działań niepożądanych leków, uszkodzenia mózgu przez alkohol, udarów mózgu. Mogą być też objawem chorób genetycznych.

Niebieskie migdały

Istnieje aż czterdzieści różnych form epilepsji, większość z nich ma jednak łagodny przebieg i nie wpływa na rozwój emocjonalny i poznawczy chorego. Nie wymagają też leczenia. Te o najcięższym przebiegu nazywano jeszcze niedawno padaczkami katastroficznymi, a dziś toniczno-klonicznymi. U 50 proc. osób udaje się ustalić przyczynę

choroby, u pozostałych wciąż nie wiadomo, co jest jej powodem.

– Oprócz napadów toniczno-klonicznych mamy też napady ogniskowe, objawiające się drgawkami w kciuku ust i rozprzestrzeniające się na rękę lub nogę – mówi prof. Ewa Motta, kierownik Katedry Kliniki Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. – Drgawki mogą zaczynać się od kciuka, aby po chwili objąć całą dłoń. Zdarzają się również napady padaczkowe dotyczące zmysłów: węchowe, słuchowe, smakowe i wzrokowe. Chory przez chwilę czuje zapach, np. czosnku, palonej gumy, albo w cichym pomieszczeniu słyszy różne dźwięki, albo też widzi w pomniejszeniu lub w powiększeniu. Te zaburzenia psychiczne różnią się od chorób psychicznych tym, że mają charakter napadowy i trwają krótko.

Dwie trzecie wszystkich ataków padaczkowych rozpoczyna się przed ukończeniem 16. roku życia. U dzieci mogą być one zróżnicowane, od regularnie występujących napadów, drętwienia, drgawek o różnej lokalizacji, zaburzeń orientacji, *déjà vu*, po zrywania mięśniowe (wypuszczenie przedmiotów z rąk) i wyłączenia na kilka sekund świadomości, niekiedy połączone z mruganiem powiek albo ruchami głowy. Inni, widząc je, mogą sądzić, że dziecko jest gapowate, roztargnione albo myśli o niebieskich migdałach. Takich napadów dziecko może mieć kilka, kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt dziennie. Z kolei u osób starszych bełkotanie, wolne mówienie będące formą napadu padaczkowego, można pomylić z Alzheimem lub starczą demencją. Właśnie u osób starszych, powyżej 65. roku życia, obserwuje się największy przyrost zachorowań na padaczkę.

Prof. Barbara Steinborn, kierownik Katedry Neurologii Uniwersytetu w Poznaniu mówi, że rodzice dzieci chorych na padaczkę często mają dylemat, czy mówić nauczycielom o padaczce dziecka. Wciąż są nauczyciele, którzy boją się, że takie dzieci będą dla nich problemem. Choć stosunek do uczniów chorych na padaczkę zmienia się, to zdarza się jeszcze, że pomijani są np. w szkolnych wycieczkach.

– Stosunek do epilepsji i chorych bardzo się zmienił – mówi prof. Barbara Steinborn. – Pogorszyło się jednak co innego. Nauczyciel w szkole czy opiekun w przedszkolu nie mają prawa podać jakiegokolwiek leku dziecku w tzw. trudnych sytuacjach. Choć istnieją leki przerywające napad padaczkowy, które mogą podać osoby bez przygotowania medycznego, to nauczyciele nie mogą ich podać. Uważam, że jest to złe rozwiązanie.

Padaczka a ciąża

U 90 proc. kobiet chorujących na padaczkę ciąża nie jest powikłana i dziecko rodzi się zdrowe. Jednak ryzyko wystąpienia wad wrodzonych w przypadku przyjmowania leków przeciwpadaczkowych jest większe niż u kobiet zdrowych. Zanim kobieta zajdzie w ciążę (ciąża powinna być planowana), warto, by udała się do epileptologa i ginekologa położnika. U 3/4 chorych padaczka jest kontrolowana i umożliwia zwykłe życie, pracę, naukę, rodzenie dzieci, kierowanie samochodem. Muszą oni prowadzić spokojny, regularny tryb życia i unikać sytuacji wywołujących napad, jak np.: zbyt krótki sen, kolorowe błyski świateł w dyskotecie (kolor czerwony jest szczególnie prowokujący), hałas, gwałtowne przegrzanie, stres, nadmierny fizyczny wysiłek, głód, spożywania potraw z dużą ilością ostrych przypraw i soli, mocnej kawy, papierosów i alkoholu.

Dr Beata Majkowska-Zwolińska,
Centrum Diagnostyki i Leczenia Padaczki

Napad w samotności

W napadach katastroficznych najniebezpieczniejsze są upadki. Człowiek w ułamku sekundy pada jak worek na ziemię. Na urazy najbardziej narażona jest głowa, choć chory może też złamać żebra, rękę, wybić staw czy łętkotki przy upadku na kolana. Na głowie Krzysztofa widać wiele blizn po takich upadkach. Mówi, że na świat przyszedł z padaczką, bo poród był kleszczowy, a matka przenosiła ciążę. Od zbyt mocnego uścisku kleszczami doszło do urazu głowy. To był koniec lat 50. Najcięższe ataki pojawiły się u niego szybko. Lekarze wyjaśnili rodzicom, jak mają postępować z dzieckiem podczas ataku. Przez epilepsję w szkole odsunęli się od niego wszyscy rówieśnicy. Śmiały się z niego, dla nich był nienormalny.

Reklama



TOWARZYSTWO POMOCY MŁODZIEŻY

Zapraszamy osoby w wieku 18-30 lat, które posiadają dokument o niepełnosprawności oraz potrzebują wsparcia w powrocie do zdrowia psychicznego

W zależności od potrzeb proponujemy skorzystanie z:

- indywidualnej pomocy psychologicznej
- grupy umiejętności życiowych i społecznych
- grupy psychoterapeutycznej
- warsztatów umiejętności społecznych
- konsultacji psychologicznych, psychiatrycznych i prawnych

Szczegółowe informacje i zapisy:
Towarzystwo Pomocy Młodzieży
 ul. Nowolipki 2, 00-160 Warszawa
 www.tpm.org.pl
 tel. 22 887 88 05

– Nie miałem nawet jednego kolegi, o koleżance nie wspominając – mówi Krzysztof. – Niewiele się od tego czasu zmieniło, bo nadal nie mam przyjaciół poza osobami ze Stowarzyszenia Osób Dotkniętych Padaczką „Spokojna głowa”.

Ze wszystkich upadków najcięższy przeżył na wczasach w Rewalu. Atak nastąpił dwa stopnie przed szczytem schodów, po których wchodził. Na rogach miały zamocowane metalowe kątowniki. Do dziś można jeszcze takie spotkać. Poleciał do tyłu i uderzył głową o stopień. Polała się krew. Karetka zawiozła go do szpitala. Gdy pęknięta czaszka się zrosła, wrócił do domu. Przez półtora roku nie miał poczucia smaku i powonienia. Kiedyś upadł na kolana tak mocno, że łękotki wyskoczyły ze stawów kolanowych. Większości ataków Krzysztofa nikt jednak nie widzi, bo ma je w domu, a mieszka sam. Część kończyła się złamaniem żeber (uderzenie o kant stołu), rozcięciami na głowie i założonymi szwami czy skaleczeniem rąk, kiedy upadając, wybił szybę w oknie balkonowym. Od tego zdarzenia usunął szyby we wszystkich drzwiach mieszkania. Do szyb w oknach nigdy nie staje tyłem, także przy kanciastych meblach i przedmiotach. Ze względów bezpieczeństwa nie gotuje też obiadów. Je na zimno, zwykle kanapki i dwa razy dziennie parzy sobie herbatę. Jest z tym pewne ryzyko – atak może nastąpić również w czasie nalewania wrzątku. Lecz coś ciepłego musi wypić, choćby rano i wieczorem. Na razie, odpukać, nie miał ataku w takim momencie.

– Nie mogę ciągle siedzieć w domu, bo zwariowałbym – odpowiada Krzysztof na pytanie, czy nie boi się wychodzić z domu sam, mając tak ciężkie ataki. – Wolę już ponosić takie ryzyko, ale mieć poczucie, że żyję. Nie mogę chodzić po górach, jeździć rowerem, prowadzić samochodu, pójść na imprezę i wypić alkohol, oraz wielu innych rzeczy. To wystarczy. Przez całe dzieciństwo nie opuszczałem domu poza szkołą, rodzice też nigdzie mnie nie zabierali, uważając, że tak jest dla mnie najlepiej. Lubię chodzić po Warszawie, zwiedzać, spacerować. Nie mogę i z tego zrezygnować.

Co robić, a czego nie

84 proc. Polaków najchętniej włożyłoby coś między zęby osobie z atakiem padaczkowym. To jest absolutnie błąd, nie wkładamy niczego do ust. W napadzie szczęki są zaciśnięte i nie ma szans ich rozwarć bez uszkodzenia zębów, języka i jamy ustnej. Nie należy się rzucać na chorego i blokować drgawek. Trzeba przede wszystkim chronić jego głowę przed urazami. Najlepiej podłożyć pod nią coś miękkiego, poluzować ubranie, aby mógł swobodnie oddychać, położyć na boku, aby nie zachłysnął się śliną. Jeśli jest chłodno, okryć go. Atak trwa 1–3 min, potem chory śpi, czasem nawet do pół godziny. Obserwujemy go, aby wyszedł po napadzie i odzyskał świadomość.

**Prof. Joanna Jędrzejczak,
prezes Polskiego Towarzystwa Epileptologii**



Noszenie takiej opaski daje szansę na uratowanie życia

Najdziwniejszy atak Krzysztof przeżył podczas wykładu z astronomii. Od lat się nią interesuje. Przyszło kilkadziesiąt osób, on siedział w pierwszym rzędzie. Miał atak. Kiedy odzyskał świadomość, leżał na podłodze obok swojego miejsca. Była krew, prawdopodobnie uderzył głową o kant krzesła.

– Nie zapomnę tego nigdy – wspomina. – Na sali nie było nikogo, a ja leżałem na ziemi. Jak to możliwe, że nikt nie zainteresował się tym, co mi się stało? Nie rozumiem tego do dziś, wszyscy uciekli. To niewiarygodne, ale tak było.

Strach pracodawcy

Osoby chorujące na epilepsję rzadko znajdują pracę. Jeśli pracują, to głównie dlatego, że nie powiedzieli pracodawcy o swojej chorobie. Część osób potępia takie postępowanie, także pracodawcy. Chorzy na padaczkę uważają, że nie mają wyjścia. Zawsze gdy o niej wspominają, pracy nie dostają. Wolą ryzykować i mieć nadzieję, że nawet gdy pojawi się atak w pracy, może szef ich nie wyrzuci. Krzysztof przez siedem lat pracował w 28 zakładach. Daje to średnio trzy miesiące w jednym zakładzie. Kiedy szukał pracy i mówił, że ma padaczkę, zawsze mu odmawiano. Przestał o niej wspominać. Gdy pracował, modlił się tylko, aby nie mieć ataku. Ale taki dzień zwykle kiedyś nadchodził. Wtedy natychmiast dostawał wypowiedzenie. Tylko raz, dzięki wstawiennictwu ojca, nie zwolniono go za padaczkę. Przepracował aż dwa lata, do czasu grupowych zwolnień pracowników. Ponieważ nie udało mu się przepracować łącznie dziesięciu lat – a takie jest minimum – nie dostaje pełnej renty.

– W życiu liczyć mogę tylko na siebie, tego mnie nauczyło – kończy Krzysztof. – Myślałem, że małżeństwo je zmieni, bo będę żył z kimś bliskim. Poszedłem do biura matrymonialnego, poznałem kobietę. Po kilku latach małżeństwo się rozpadło. To był związek na niby. Próbuję poznać inną kobietę, ale to się nie udaje.

Ewa, która ma padaczkę poporodową, również jest sama. Mieszka z mamą. Od ośmiu lat nie może znaleźć pracy. Obecnie nie dostaje ofert nie ze względu na chorobę, ale swój wiek. Wcześniej miała więcej szczęścia w pracy. W dwóch zakładach przepracowała 20 lat. W pierwszym przez długi czas udawało jej się ukryć chorobę przed pracodawcą i pracownikami. Wszystko dzięki tzw. aurze, która zawsze poprzedza u niej atak. Krzysztof jej nie ma. Aura to dziwne uczucie, wrażenie, jakiego doświadcza wielu

chorych na padaczkę tuż przed atakiem. Niektórzy odczuwają dziwny zapach, smak, inni drżenie i mrowienie palców u rąk, albo słyszą nieistniejące dźwięki. To znak, że za chwilę nastąpi atak. Taki stan trwa od kilku do kilkudziesięciu sekund. W tym czasie osoba może się zabezpieczyć, usiąść, położyć, dać komuś znać z otoczenia. Albo schować się jak Ewa.

– W pracy często miałam aury – mówi Ewa. – Lecz kiedy tylko się pojawiały, natychmiast chowałam się gdzieś na zaplecze, w magazynie albo łazience, aby nikt nie widział mojego ataku. I tak mi się udawało.

Po ataku lub samej aurze (aury nie zawsze kończą się atakiem, u Ewy również niekontrolowanym zachowaniem i mówieniem), wracała na stanowisko pracy. Długo udawało się jej utrzymać chorobę w tajemnicy. Nie mogło to jednak wiecznie trwać. Któregoś dnia, gdy pojawiła się aura, jak zwykle szybko pobiegła na zaplecze. W pomieszczeniu było kilka osób. Dostała ataku. Straciła przytomność i upadła na ziemię. Teraz miała atak na oczach wszystkich.

– Strasznie to przeżyłam – mówi Ewa. – Długi czas nie mogłam emocjonalnie dojść do siebie. Teraz wszyscy wiedzieli, że mam padaczkę. Obawiałam się wypowiedzenia. Miałam spotkanie z szefową. Podeszła do mnie po ludzi, nie zwolniła mnie.

Atak u Ewy, tak jak u wielu chorych na padaczkę, trwa ok. 2 minut, po kilkunastu minutach można normalnie funkcjonować. W biurze turystycznym, gdzie później Ewa pracowała, także trafiła na wspaniałego szefa. Po ataku, którego nie dało się ukryć przed pracownikami, miała spotkanie w jego gabinecie. Powiedziała, że jest gotowa odejść, ponieważ nie przyznała się do swojej choroby. Postąpiła tak, bo bała się, że pracy nie dostanie. Zrozumiał.

– Nie chciał słyszeć o moim odejściu, poprosił, abym opowiedziała o chorobie, jak wyglądają ataki i co można zrobić, kiedy pojawi się aura, a potem atak – kończy Ewa. – To było wspaniale podejście. Gdy zdarzały się ataki, ludzie mi pomagali. Pracowałam tam długo. Nie czułam się spięta, nie musiałam się już bać. Przez to miałam także mniej ataków.

Na koniec Ewa dodaje, że w życiu ma trochę szczęścia, choć pech też ją dotyka. Najtrudniej jest wtedy, kiedy poznaje mężczyznę, który angażuje się w związek. Boi się powiedzieć mu o chorobie, obawia się jego reakcji, gdy zobaczy atak, i swojego rozczarowania. Tak mocno to przeżywa, że zrywa znajomość. Strach jest silniejszy. Choć dzięki lekom ataków ma mniej, już kilka zdarzyło się bez aury. Upadała w miejscu, gdzie stała. Poza tym zaczyna być lekooporna.

Trudna terapia

Leczenie padaczki jest długotrwałe, trwa kilka, kilkanaście lat, a nawet całe życie, może doprowadzić do ustania napadów, lub zmniejszenia ich liczby i nasilenia. Dopiero po całkowitej likwidacji objawów stopniowo zmniejszane są dawki leków pod ścisłą kontrolą lekarza. Leki różnie działają na konkretne osoby, inaczej je one tolerują i mogą mieć działania niepożądane. Dobór odpowiedniego leku jest trudny i niekiedy zajmuje dużo czasu. Są jednak chorzy, u których – mimo zażywania leków najnowszej generacji – nie można opanować napadów. Są to tzw. chorzy lekooporni. Możliwe jest leczenie operacyjne, ale nie wszystkie typy napadów do niego się kwalifikują. Możliwe jest też zastosowanie stymulatora nerwu błędnego, to terapia mało inwazyjna i skuteczna, lecz i tu nie wszystkie typy napadów się kwalifikują. Kolejna metoda przeżywająca renesans na świecie, to dieta ketogeniczna. Polega na podawaniu dużych ilości białka i tłuszczu, przy równoczesnym ograniczeniu węglowodanów. Wymaga jednak aptekarskiej dokładności.

Prof. Ewa Motta, kierownik Katedry Kliniki Śląskiego Uniwersytetu Medycznego

Stare leki przestają działać. Na te nowoczesne jej nie stać, renta ledwie wystarcza na podstawowe rzeczy, a NFZ nie chce ich refundować. Zastanawia się nad operacją, bo to nowa nadzieja dla chorych. Zwleka z decyzją, gdyż koleżanka, która przeszła aż dwa zabiegi, miała po nich więcej ataków. Nie chciałaby też znaleźć się w podobnej sytuacji co druga koleżanka, która w ogóle nie ma aury przed atakami i zwykle upada głową na ziemię. Z tego powodu chodzi... w kasku. Ludzie śmieją się z niej, patrzą jak na dziwaka, gdy pojawia się na poczcie, zakupach czy w urzędzie.

A ona po prostu chce żyć jak inni. □

Piotr Stanisławski

Reklama

TURYSTYKA BEZ BARIER

Biuro Podróży dla osób niepełnosprawnych

Kompleksowa obsługa turystów niepełnosprawnych
Organizacja wyjazdów i imprez dla osób niepełnosprawnych

SPEŁNIAMY MARZENIA O PODRÓŻACH

Zapraszamy fundacje, stowarzyszenia i firmy
zatrudniające osoby niepełnosprawne

www.TurystykaBezBarier.com
www.niesprawniturysci.pl
www.niesprawni.com

info@turystykabezbarier.com
tel. 12 631 31 31
tel. 605 31 31 31



Pionierzy nie płaczą...

Tekst Janka Graban

W naszym środowisku coraz więcej jest liderów przemian. To emisariusze dobroci i nowego myślenia. Zawsze zaczynają samotnie. Potem zjednują sojuszników i budują lobby, dzięki czemu zmieniają prawo, myślenie a w efekcie – oblicze świata.

Inspiracje i motywacje pionierów są rozmaite, tak jak ich barwne osobowości. Zawsze jednak u podstaw działania jest brak egoizmu, chęć pracy na rzecz innych i niesienia pomocy, a nade wszystko dobro człowieka i potrzeba jego wszechstronnego rozwoju.

Przebudzenie duchowe

„Jest wielkim interpretatorem kultury solidarności i „cywilizacji miłości” zarówno w dziedzinie myśli, jak i w działaniu, zaangażowaniu na rzecz rozwoju integralnego każdego

człowieka” – powiedział Jan Paweł II z okazji wręczenia międzynarodowej nagrody Pawła VI Jeanowi Vanierowi, założycielowi Arki (L'Arche) w czerwcu 1997 roku. Było to trzecie spotkanie Fundatora wspólnot Arki z papieżem, który wyrażał wdzięczność Kościoła za dzieło, jakie prowadzi Vanier, towarzysząc osobom upośledzonym. Na zakończenie spotkania wręczył Ojcu Św. oficjalną prośbę do Stolicy Apostolskiej o uznanie świętości Rene i George'a Petitów, dwóch braci z niepełnosprawnością, którzy mieszkali w Val, w domu Arki w Trosly.

Jean Vanier ma 83 lata. Jako 13-latek wstąpił do marynarki wojennej. Chciał zostać żołnierzem. Doznał jednak nawrócenia i zmienił swoje życie. Podjął studia teologiczne i filozoficzne. Planował zostać księdzem. W 1964 roku związał swoje życie z osobami z upośledzeniem umysłowym. Zamieszkał z dwoma niepełnosprawnymi mężczyznami w małym domku w wiosce Trosly-Breuil, na północny wschód od Paryża. Tak powstała pierwsza wspólnota Arki.



Ogólnopolskie Stowarzyszenie Rodzin Osób Niepełnosprawnych „Razem Możemy Więcej”, ul. Karola Miarki 29B/13, 47-220 Kędzierzyn-Koźle, tel. 692 976 503, e-mail: stowarzyszeniermw@interia.pl
Organizacja stworzona przez rodziców dzieci z niepełnosprawnością, cierpiących na różne schorzenia i zaburzenia rozwoju. „Wiele z naszych dzieci – wyznają na swym portalu – całe życie spędzi na wózku, niektóre nigdy nie będą widzieć, słyszeć, mówić, inne oddychać i jeść bez wsparcia aparatury medycznej, część nigdy nie pojmie znaczenia najprostszych słów, ale spora grupa może osiągnąć

wystarczającą sprawność, by prowadzić w miarę samodzielne życie w przyszłości”.

www.razem-mozemy-wiecej.com.pl

Komitet „Stop pułapce rentowej”

W celu skontaktowania się w sprawach dotyczących dalszej działalności Komitetu oraz wsparcia nowej organizacji autorzy tej inicjatywy obywatelskiej proszą o kontakt: Lech Stefańczuk, tel.: 509 905 916, Daniel Kwiatkowski, tel.: 504 072 489, e-mail: kontakt@stop-pulapce-rentowej.pl.

www.stop-pulapce-rentowej.pl

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji

Ogólnopolska organizacja pozarządowa, aktywnie działająca na rzecz ponad 5 mln osób z niepełnosprawnością, ich rodzin i opiekunów. Powstała w 1995 r. z inicjatywy Piotra Pawłowskiego. Prowadzi m.in. dwumiesięcznik „Integracja” i portal www.niepelnosprawni.pl. Misją organizacji jest poprawa sytuacji osób z niepełnosprawnością, kształtowanie świadomości, działanie na rzecz wyrównywania szans i integracji społecznej.

Więcej: „Moja droga do Integracji” na portalu: www.niepelnosprawni.pl;

www.integracja.org

W rozmowie *Zaufać kruchości*, przeprowadzonej przez Wojciecha Bonowicza i Łukasza Tischnera („Tygodnik Powszechny” nr 36 z 9.09.2008 r.) Vanier opowiadał, jak sami księża nie rozumieją, po co są między nami ludzie upośledzeni. Przywołał spotkanie kobiety, która mieszka z ciężko chorym synem. W parafii usłyszała, „że to jej krzyż, który musi dźwigać”. A powinna usłyszeć, że ten ksiądz przyjdzie raz na tydzień, żeby pomóc jej w kąpielu syna.

Przekazywanie dobra

Janina Ochojska, rocznik 1955, jest niepełnosprawna po przebytej w dzieciństwie chorobie Heinego-Medina. Wiele mądrej dobroci i wsparcia otrzymała od Lecha Wierusza, szefa Zakładu Leczniczko-Wychowawczego dla Dzieci Kalekich. „Wy możecie więcej, a nie mniej – mawiał. – Wam dano, a nie odebrano...”.

– *Dla tego lekarza i wychowawcy niepełnosprawność była jak wartość* – tłumaczy Janka. – *Dobro, które dostaliśmy...*”.

Odkąd mogła, angażowała się. Studiując astronomię, działała w Duszpasterstwie Akademickim oo. Jezuitów w Toruniu. W połowie lat 70. ub. wieku towarzyszyła powstawaniu miejscowego oddziału NSZZ „Solidarność”.

Pionierskie działania zaczynała anonimowo i skromnie. Pojechała na operację do Francji i tam jako wolontariuszka

poświęcała wolny czas fundacji „EquiLibre”. Jej praca polegała na wyszukiwaniu kontaktów i koordynowaniu pomocy dla Polski. W 1994 roku założyła Polską Akcję Humanitarną, aby skuteczniej pomagać potrzebującym na całym świecie i propagować działania wszędzie, gdzie się da.

„Osoby niepełnosprawne powinny pomyśleć przede wszystkim o tym, co mogą zrobić dla innych – wyznała w rozmowie *Mam dużo marzeń*, przeprowadzonej przez Piotra Pawłowskiego (www.niepelnoprawni.pl). – I poszukać takich ludzi, którym mogą pomóc. Jeżeli zaczną od tego, to na pewno znajdą sobie miejsce w społeczeństwie. Może w organizacji, może w jakiejś firmie? Ale pod warunkiem, że będą myśleli nie o tym, jakiej pomocy potrzebują, tylko co oni mogą zrobić dla innych...”.

Mądre poświęcenie

Działania pionierskie można również prowadzić w grupie. Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami powołali w 2008 roku Ogólnopolskie Stowarzyszenie Rodzin Osób Niepełnosprawnych „Razem Możemy Więcej”, z siedzibą w Kędzierzynie-Koźlu. Wiele jest organizacji zajmujących się dziećmi, a nikt nie zajmuje się opiekunami dzieci czy młodzieżą. A najczęściej są to rodzice, których życie zmusza do rezygnowania z osobistych marzeń i pracy zarobkowej. „Z płacących podatki obywateli stajemy się benefi-

Reklama



Górnośląskie Centrum Neurorehabilitacji i Fizjoterapii MODERN-REH

Serdecznie Państwa zapraszamy na turnusy rehabilitacyjne

Specjalizujemy się w rehabilitacji neurologicznej:

- w urazach rdzenia kręgowego
- w udarach mózgu
- w urazach czaszkowo - mózgowych

Na podstawie badań czynnościowych, oceny radiologicznej, oczekiwań pacjenta ustalamy indywidualny program rehabilitacyjny. W pracy z pacjentem wykorzystujemy zestawienie wiedzy z zakresu uznanych metod terapeutycznych na całym świecie m.in. PNF, Bobath, terapii manualnej, osteopatii - Clinical reasoning. Podczas diagnostyki i terapii stosujemy EMG powierzchniowe i śródmięśniowe, platformy, cyfrowy tester siły mięśniowej i wiele innych. Na terenie placówki mają Państwo możliwość skorzystania z usług: lekarzy, psychologa, dietetyka, instruktora aktywnej rehabilitacji.

Ostatnie wolne miejsca na rok 2012

W celu umówienia wizyty czekamy na Państwa
w Mysłowicach przy ulicy 3-go Maja 100.

lub pod numerem tel:
(32) 222 39 18, +48 723 433 335

Więcej na www.modernreh.pl



cjentami opieki socjalnej” – wyznają na swoim portalu. W Polsce słabo działa systemowe wsparcie dla rodzin. Nierzadko samotnie borykają się z problemami i ograniczeniami. Jako grupa wymieniają poglądy i dają sobie wsparcie na forum, podjęli rozmowy z Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej.

Organizują pikiety, składają protesty, apele i postulaty. Przed siedzibą premiera, milcząc, blokowali przejścia dla pieszych, żądając podjęcia działań mających na celu skłonienie rządu do przeprowadzenia reformy systemu pomocy dla osób z niepełnosprawnością i ich rodzin oraz zapewnienia wszechstronnego wsparcia zbliżonego do standardów europejskich. Wywalczyli zwiększenie o 100 zł świadczenia pielęgnacyjnego. W naszej portalowej sondzie na pytanie, jaką ważną sprawą dla środowiska powinien przede wszystkim zająć się nowy parlament, największe poparcie zdobyło uznanie opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem za pracę zawodową (34 proc. i wyprzedziło całkowite zniesienie pułapki rentowej, 31 proc.). Dobrze mieć takie poparcie, bo to wielki kapitał dla ruchu obywatelskiego.

Bardzo świeża sprawa

5 października 2011 roku Prezydent RP podpisał *Ustawę o rencie socjalnej*. Od 2012 roku będzie można dorobić do kwoty 70 proc. przeciętnego wynagrodzenia bez obawy odebrania prawa do świadczenia rentowego. Pomogli w tej zmianie dwaj młodzi renciści, sami w rentowej pułapce.

Akcję zainicjował Lech Stefańczuk (po studiach pedagogicznych), do którego dołączył Daniel Kwiatkowski (tech-

nik ekonomista), i Krzysztof Wójcik, informatyk, twórca strony akcji. W lutym 2011 roku zaczęli zbierać 100 tys. podpisów pod inicjatywą „Stop pułapce rentowej”. Projekt złożyło PSL i poseł Marek Plura (projekt poselski).

– *Od tej pory umawiałem się w Sejmie na spotkania z posłami wszystkich frakcji, by przekonać ich do naszych racji* – mówi Lech Stefańczuk. – *Wynik głosowania w Sejmie 405:1 potwierdził słuszność tej strategii* – dodaje.

Na pytanie, co dalej, odpowiadają, że planują przekształcić komitet w stowarzyszenie. Najistotniejsza jest teraz dla nich zmiana orzecznictwa i jego ujednoczenie, ponieważ stwierdzenie: „albo praca, albo renta jest już dawno nieaktualne”. Chcą, żeby w orzeczeniach o stopniu niepełnosprawności opisywano bardziej człowieka i formy potrzebnej mu pomocy, niż stwierdzano: „całkowicie niezdolny do pracy i samodzielnej egzystencji”.

Żeby zmieniać świat

Nasza Integracja powstała nieomal na moich oczach, 17 lat temu – z wielkiej bezsilności, słabości i cierpienia młodego człowieka, który skoczył na główkę do wody i zламаł kręgosłup. Na ruinach marzeń wyrosło głębokie przekonanie, że mimo to i wbrew temu można zmieniać świat.

O osobach oddanych sprawie publicznej, duchowych herosach pisał Cyprian Kamil Norwid w liście z Paryża do Joanny Kuczyńskiej (jesień 1862 r.): „Mam przekonanie – że nic piękniejszego nie ma nad to, kiedy jeden człowiek wzywa cały choćby świat do walki (...). Jużci to tylko ci coś zrobili i są mężowie...”. □

Arka oraz Wiara i Światło

„Nawet w Kościele, pomimo słów Jezusa i św. Pawła, a także twych nauk, Ojciec Święty – powiedział Jean Vanier, odbierając w 1997 r. nagrodę z rąk Jana Pawła II – osoby z upośledzeniem nie są poważane ani dostrzegane jako ważna część Ciała Chrystusowego. Zbyt często uważa się je za niewarte uwagi, traktowane jedynie jako obiekty miłosiernej dobroczynności. Wiele osób zajmujących się nimi nie dostrzega, jakim błogosławieństwem i zaszczytem jest dzielenie z upośledzonymi swego życia”.

„Wiara i Światło” skupia ok. 1,5 tys. wspólnot w 76 krajach: w Polsce jest ich ponad 150. Arka (L’Arche) ma ok. 130 wspólnot w 30 krajach świata, na niemal wszystkich kontynentach. Vanier, nieustająco, gdzie tylko może, przekonuje o tym,

że „istnieje bardzo głęboko zakodowane przekonanie, że osoby niepełnosprawne są karą od Boga. Tego się nie mówi głośno, ale sposób, w jaki ludzie żyją i postępują, zdradza, że tak myślą. Podziwia się instytucje, w których pracują wspaniałe siostry zajmujące się osobami z upośledzeniem, a nie podziwia się samych tych osób, nie dostrzega się, że to przede wszystkim one są wspaniałe!”.

Więcej: www.michael.swiebodzin.pl/wis/spl; www.larche.org.pl; www.wiaraiswiatlo.pl

Polska Akcja Humanitarna (PAH)

Działania PAH od zarania mobilizowały ludzi z różnych środowisk, którzy chcieli pomagać i solidaryzowali się z potrzebującymi, organizując dla nich akcje pomocowe. Koncentrują się głównie na pomocy natychmiastowej,

wysyłając w miejsce konfliktów i katastrof konwoje z darami. Na pytanie o największe marzenie Janka Ochojska odpowiedziała „Integracji” w 2009 r.: „Mam dużo marzeń. Właściwie wszystkie są związane z miejscami, w których PAH pracuje (...). Ale może takim najważniejszym jest to, żeby Polacy byli obywatelami świadomymi tego, co się dzieje w świecie. Świadomymi swojej siły sprawczej zmieniania świata na lepsze. I abyśmy potrafili te marzenia o lepszym świecie realizować. Mamy bardzo duży potencjał. Często niewykorzystany. Ta świadomość cały czas jest za mała. W Polsce i w świecie może bardzo dużo się zmienić, jeżeli zmieni się w naszych głowach...”

Więcej: www.pah.org.pl; www.pl.wikipedia.org/wiki/Janina_Ochojska



TERAZ DOSTĘPNY W POLSCE



*pomagamy
z pasją*



HELIX



SAMBA



LIFE

DOFINANSOWANIE Z PFRON DO WÓZKÓW ELEKTRYCZNYCH!

INFORMACJA: PIOTR 693 730 202, JAREK 607 593 431

Dystrybucja i sprzedaż w Polsce: Akson sp.j. Katowice, ul. Ziołowa 47
tel. 32 201 96 00, www.akson.pl

W trosce o klienta



Tekst Marta Walaszczyk-Szymańska

W ramach odpowiedzialności i dbałości o klienta Bank Zachodni WBK dąży do zapewnienia pełnej dostępności usług bankowych wszystkim klientom.

Od blisko dwóch lat w banku realizowany jest Program „Obsługa bez barier”, którego celem jest usuwanie barier i tworzenie udogodnień, aby zapewnić komfort korzystania z usług finansowych klientom z niepełnosprawnością, niezależnie od miejsca obsługi – w placówce, przez telefon, internet czy bankomat.



Oddziały bez barier architektonicznych

Bank dokłada wszelkich starań, aby jego oddziały były przyjazne i dostępne zarówno dla osób poruszających się na wózkach, jak i o kulach czy też z dysfunkcją wzroku. Dostosowanie placówek nie w każdym przypadku było

łatwe. Większość placówek bankowych znajduje się w budynkach, które wymagają prac architektonicznych. Po przeprowadzeniu specjalnych audytów architektonicznych już 100 oddziałów w ponad 50 miastach w Polsce otrzymało Certyfikaty Dostępności dla klienta z niepełnosprawnością. W kolejnych placówkach podejmowane są prace modernizacyjne związane z przygotowaniem podjazdów, montażem poręczy itp.

– *W wielu, zwłaszcza starszych lokalizacjach, otrzymanie certyfikatu jest utrudnione m.in. ze względu na ograniczenia formalne, np. obiekty znajdujące się w Rejestrze Zabytków lub w strefie ochrony konserwatorskiej, czy lokalizacyjne – w pobliżu placówki brakuje parkingu lub chodnika o nawierzchni zapewniającej komfortowe poruszanie się osobom z niepełnosprawnością. W naszej sieci są również placówki, które mimo że same w sobie są w pełni przystosowane do obsługi osób dotkniętych niepełnosprawnością, to niestety nie mogą przejść pozytywnej certyfikacji, ponieważ otoczenie oddziału będące w gestii innego zarządcy nie spełnia wymogów „obsługi bez barier”* – mówi Dariusz Kozłowski, koordynujący proces certyfikacji i dostosowania oddziałów banku do potrzeb klientów z niepełnosprawnością.

Pierwszeństwo w kolejce

W certyfikowanych oddziałach, w trosce o komfort obsługi, na osoby z widoczną niepełnosprawnością, kobiety w ciąży oraz osoby w podeszłym wieku czeka specjalne stanowisko „Pierwszeństwo obsługi”. Uprawnia ono,

Pierwszeństwo obsługi



zwłaszcza w sytuacji kolejki, do obsługi poza kolejnością. Informuje także pozostałych klientów o zasadach obsługi obowiązujących w oddziale.

Znakomita obsługa

Na podstawie licznych konsultacji i rozmów zarówno z klientami z niepełnosprawnością, jak i doradcami w ramach Programu „Obsługa bez barier” przygotowany został specjalny program edukacyjny skierowany do pracowników bezpośrednio obsługi klienta. Pod okiem trenerów Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji doradcy mają możliwość poznania oczekiwań osób z niepełnosprawnością, zrozumienia, w jaki sposób rozmawiać o ofercie bankowej podczas spotkania z klientem, który niedowidzi, jest niewidomy czy z klientem, który niedosłyszy lub nie słyszy.

Zamówienie wizyty doradcy w domu klienta

W przypadku kiedy sytuacja klienta z niepełnosprawnością uniemożliwia wizytę w oddziale, klient ma możliwość zamówienia wizyty doradcy u siebie w domu. Wystarczy skontaktować się ze swoim doradcą i umówić na konkretny termin.

Bankowanie bez konieczności wychodzenia z domu

Osoby niewidome i niedowidzące korzystają z internetu za pośrednictwem specjalnego oprogramowania typu screen-reader (tzw. czytnik zawartości ekranu). Również system bankowości elektronicznej BZWBK24internet został dostosowany do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku, co zostało potwierdzone przez Polski Związek Niewidomych Certyfikatem dostępności usług BZWBK24internet dla osób z dysfunkcją wzroku.

Mówiące bankomaty dla osób niewidomych i niedowidzących

Do niedawna jeszcze samodzielne korzystanie z bankomatu przez osoby z dysfunkcją wzroku było prawie niemożliwe. Bank Zachodni WBK jako pierwszy na rynku zainstalował w bankomatach specjalne urządzenia głosowe oraz dodał gniazdo słuchawkowe. Wprowadzone modyfikacje zapewniają klientom dyskrecję i dają poczucie bezpieczeństwa.

– Do końca 2011 roku oddaliśmy do użytku naszych niewidzących oraz słabowidzących klientów 105 nowoczesnych bankomatów przystosowanych do ich potrzeb. Wszystkie nowo instalowane bankomaty banku są standardowo wyposażane w taką funkcjonalność, aby udostępnić osobom niewidomym i niedowidzącym jak największą ich sieć – mówi Bogusław Sobala, zastępca dyrektora ds. bankomatów w BZ WBK.



Jak korzystać z mówiącego bankomatu?

Osoba niedowidząca/niewidoma, która chce skorzystać z bankomatu, powinna mieć słuchawki z wtyczką mini-Jack. Po włożeniu wtyczki słuchawek do gniazda słuchawkowego klient otrzymuje informację o dostępnych opcjach, klawiszach, które należy wcisnąć, ewentualnych błędach oraz o możliwości odebrania gotówki.



Aktualna lista bankomatów dostosowanych do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku znajduje się na stronie internetowej banku: <http://przyjaznybank.bzwbk.pl/obsługa-bez-barier/obsługa-bez-barier.html>

Zaangażowani społecznie

W 2011 roku Bank Zachodni WBK został sponsorem wielu ważnych inicjatyw o charakterze kulturalnym, sportowym i edukacyjnym na rzecz osób z niepełnosprawnością (m.in. wystawy realizowanej w Muzeum Narodowym w Poznaniu „5 zmysłów. Audiodeskrypcja”, „X Międzynarodowej Spartakiady Osób Niepełnosprawnych” czy „II Międzynarodowego Festiwalu Filmów Dokumentalnych HumanDOC”). Bank działa również na rzecz integracji studentów z niepełnosprawnością na polskich uniwersytetach. Siłą banku są zaangażowani pracownicy podejmujący liczne inicjatywy o charakterze lokalnym.

– *Około 15 proc. naszego społeczeństwa stanowią osoby z niepełnosprawnością. Jest to bardzo duża grupa osób mająca ograniczony dostęp do życia społecznego, a wręcz wyłączona z pełnego w nim uczestniczenia. Dlatego Program „Obsługa bez barier” nie kończy się na tzw. okienku. Uważamy, że zwrócenie uwagi na osoby z niepełnosprawnością jest jednym z podstawowych aspektów społecznie od-*

powiedzialnego biznesu, którego idee chcemy propagować – mówi Anna Talarczyk, dyrektor ds. strategii jakości obsługi w BZ WBK.

Działania Banku w ramach Programu „Obsługa bez barier” zostały docenione przez środowiska osób z niepełnosprawnością. W 2010 roku Bank Zachodni WBK jako jedyny polski bank otrzymał Medal Przyjaciół Integracji 2010 za kompleksowe działania w ramach „Obsługi bez barier”.

Więcej informacji o Programie „Obsługa bez barier” dostępnych jest na stronie internetowej Banku: <http://przyjaznybank.bzwbk.pl>

Jeśli chcą Państwo zgłosić inicjatywy i sugestie dotyczące Programu „Obsługa bez barier” oraz wszelkie inne dotyczące obsługi osób z niepełnosprawnością, zapraszamy na strony – bankowego Bloga: www.blog.bzwbk.pl lub Banku pomysłów: <https://bankpomyslow.bzwbk.pl>

Zapraszamy do przyjaznego banku! ☐

O. Bernard
jest opatem
w Klasztorze
oo. Benedyktynów
w Tyńcu



Sanktuarium chwili

Aby lepiej przetrwać smętne dni listopada i grudnia, potrzeba uchylić rąbka tej Tajemnicy. Komu to się uda, nie tylko pełniej zasmakuje Bożego Narodzenia, ale odkryje pewien – aktualny po wszystkie dni nowego roku – sposób na czas, a nawet na bezradność wobec świata. Albowiem właśnie wtedy, gdy przyroda odwraca się od nas deszczem, mrokiem i chłodem, gdy wszystko to jeszcze bardziej wzmacnia ją i wykorzystują osobiste klęski i lęki, konieczne staje się znalezienie azylu – by nie powiedzieć... sanktuarium sensu. Tak naprawdę chodzi o taki punkt odniesienia, który oświeca i rozgrzewa, będąc w zasięgu ręki. Właśnie tym jest wspomniana Tajemnica ostatnich miesięcy roku. Ułatwiają one – by nie rzecz zmuszają – dostrzec moc i piękno „bycia u siebie”, zamieszkania... w danej chwili!

Jak to? Rzecz idzie o wypracowanie czy odkrycie takiej postawy, aby – bez oglądania się na nieciekawą rzeczywistość czy zmieniające się, a uwierające okoliczności – umieć dobrze poczuć się tu i teraz, w określonym momencie życia.

Zazwyczaj martwi nas przeszłość. Długo, nieraz całe życie, nosimy w sobie rany. Nierzadko sen z oczu spędza troska o przyszłość. I zostajemy rozdarci między niepewność tego, co ma nadejść, a urazy, które minęły. Bezpowrotnie tracimy teraźniejszość. A to w niej żyjemy naprawdę: w niepowtarzalnej chwili, z jej niezgłębionym potencjałem namacalnego wręcz kontaktu! Za moment ona wyparuje, ale przyjdzie nowa. Tyle naszego, co uda się uszczknąć. Paradoksalnie tak właśnie powstaje przeszłość i przyszłość. Obie wyrastają z sanktuarium chwili. W istocie zaś z pragnień i odczuć sięgających korzeniami najgłębszej prawdy o nas samych. To sanktuarium naszej osoby: jaźń, serce, sumienie. Potrzebuje troski i bezpieczeństwa. Rozprasza je i zagraża mu nadmiar wrażeń. Dlatego listopad i grudzień ze swym zewnętrznym zamarciem okazują się sprzymierzeńcami. Wpychają nas do wnętrza, do bycia z samym sobą, przed czym często się bronimy.

Dzisiaj jest to łatwe – słuchawki, komputer czy telewizor itd. To jedna z większych krzywd, które możemy wyrządzać chwili – ignorować ją, zastąpić rzeczywistością wirtualną.

Nie jest to do końca możliwe. Prędzej czy później się zemści. Chwila zacznie się domagać uwagi i zaangażowania. Sanktuarium osoby domaga się, a nawet zaprasza do spotkania, wymiany, pasjonującej przygody. Usilnie pragnie, byśmy nauczyli się wchodzić w najtajniejsze zakamarki serca, gdzie ukrywa się prawda zakłeta w naszej historii, wrażliwości i wyobraźni – i ujawnia się niekiedy, np. w snach.

Zatrzymać chwilę! Nie rozpaczliwie i konsumpcyjnie, ale z czułością i wzruszeniem, jakie towarzyszy miłości. Dla ludzi kochających się każda chwila razem jest piękna. Budują swe sanktuarium miłości. Wiadomo wszak, że jest kruche ich odrębnością. Sanktuarium chwili ma też szansę. Warunkiem jest pełne oswojenie i pokochanie siebie: dostrzeżenie możliwości, konkretnych, dostępnych i podatnych na kształtowanie.

To jeden z kluczowych momentów wielkiej tradycji pierwszych mnichów i największych mistyków. Jeden z nich powiedział: „Zdobądź pokój wewnętrzny, a zbawisz świat”. Wobec zmienności, nieprzewidywalności i brutalności świata – czyż nie jest to jedyne bezpieczne jeszcze miejsce? Wszelkie urazy czy obawy są łatwiejsze do zniesienia, gdy wychodzimy do nich ze swego sanktuarium chwili – ulotnej, ale rozgrzanej i rozjaśnionej naszym pragnieniem sensu i życia.

Tak było w tę grudniową Noc w Betlejem przed dwoma tysiącami lat, której blask Bożej obietnicy – wbrew chłodnemu przez swoje sprawy światu – świeci do dziś... Z niego wyrasta coroczna obietnica początku – styczeń, nowe plany. Ale i tak wszystko zmierza ku listopadowi i grudniowi. Naprawdę więc liczy się tylko święty żar chwili! □

Ostatnie miesiące roku mają swoją Tajemnicę, której zazdrośnie strzegą. Zawsze jednak zostaje im wydarta w ostatnim tygodniu roku – to eksplozja uroku i mocy Bożego Narodzenia. Potem jest Nowy Rok, karnawał i coraz dłuższy dzień: nieuchronny staje się pęd ku wiosnie...



Ochrona Kręgosłupa

Tekst Piotr Stanisławski

Lekarze uważają, że długie i aktywne życie człowieka zależy w znacznej mierze od jego zdrowego kręgosłupa. To dzięki jego budowie, sztywności i elastyczności, możemy chodzić w pozycji wyprostowanej, pochylać się, skakać i zmieniać pozycję ciała. Chory kręgosłup to przyczyna wielu innych dolegliwości.



Starożytni chińscy lekarze twierdzili, że „człowiek jest tak zdrow, na ile giętki i zdrowy jest jego kręgosłup”. Współczesna medycyna potwierdziła tę starą prawdę. Gdy choruje kręgosłup, wraz z nim także inne organy. Schorzeń kręgosłupa jest bardzo wiele, wśród nich często występuje dyskopatia, rwa kulszowa oraz zmiany zwyrodnieniowe.

Kręgosłup składa się z 33 kręgów rozmieszczonych na kilku odcinkach: szyjnym (7 kręgów), piersiowym (12 kręgów), lędźwiowym oraz krzyżowym (po 5 kręgów) i ogonowym (4 kręgi). Połączone są ze sobą za pomocą dysków (krążków międzykręgowych), więzadeł, a także stawów.

I choć wychylenie pomiędzy dwoma kręgami nie jest duże, każdy z odcinków kręgosłupa jest dość ruchomy. Z punktu widzenia mechaniki, kręgosłup to niezwykła część całego układu kostnego człowieka. Zspala on ze sobą dolną i górną część ciała, dźwiga głowę oraz obie górne kończyny, a połączony z żebrami i mostkiem tworzy klatkę piersiową. Ponadto w kręgach kręgosłupa znajduje się kanał kręgowy, przez który przechodzi rdzeń, a od niego naczynia nerwowe, które przekazują do rdzenia informacje o stanie wszystkich organów i układów, a także sygnały z ośrodkowego układu nerwowego do mięśni i różnych organów. One to

unerwiają określone części ciała i odpowiadają za ich sprawne działanie. To kręgosłup chroni rdzeń kręgowy przed urazami. Mówi się, że „jeśli cierpisz na wiele chorób, chory jest twój kręgosłup”. Szwankujący kręgosłup rzeczywiście może wpływać na stan wszystkich organów.

– *Prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego możliwe jest dzięki zdrowemu kręgosłupowi* – mówi lekarz neurolog Adam Siciński. – *Ważne jest utrzymywanie już od dziecka prawidłowej postawy i dbanie o kręgosłup, aby uchronić go przed skrzywieniami i schorzeniami, które skutkować będą uciskiem włókien nerwowych, a to zakłóceniem funkcjonowania układów organizmu, mięśni i organów wewnętrznych. Przez to mogą boleć nas nogi, serce, żołądek, jelita, wątroba, szyja, ręce, mięśnie, pojawić się bóle i zawroty głowy czy problemy w funkcjonowaniu praktycznie każdego z narządów.*

Zagrożenia

Uszkodzenie kręgosłupa nie musi bezpośrednio skutkować bólem, może się wtedy jednak pogarszać funkcjonowanie różnych organów i części organizmu. Uszkodzenia kręgosłupa pojawiają się też z wiekiem, a wraz z nimi zapalenia. U osób w podeszłym wieku nawet proste ruchy mogą uszkodzić układ nerwowy, a włókna nerwowe cały czas narażone są na ucisk. Grozi to, niestety, nowymi schorzeniami.



Dyskopatia

Zdrowy kręgosłup nie zagraża nerwom nawet przy pełnych ruchach tułowia. Dopiero gdy towarzyszy im duże obciążenie związane z dźwigniem ciężarów, może dojść do uszkodzenia najbardziej obciążonych kręgow i ich przesunięcia, a więc dyskopatii. Przesunięte dyski będą uciskały rdzeń kręgowy, powodując ból. Mogą też przemieszczać się na bok, powodując uciski na korzenie nerwowe.

Dyskopatia uznawana jest za pierwszy etap choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa, może pojawić się wraz

z wiekiem. Głównym jej objawem jest ból pleców wzdłuż dróg nerwowych kręgosłupa, drętwienie i mrowienie,

Leczenie

Dyskopatię zdiagnozować można trzema sposobami: poprzez tomografię komputerową kręgosłupa, RTG i rezonans magnetyczny. Dolegliwości związane z dyskopatią zwykle leczy się nieoperacyjnie, stosując zalecone przez lekarza zabiegi rehabilitacyjne, terapię manualną, kinezyterapię, fizjoterapię i farmakoterapię.

Ich pierwszym celem jest zmniejszenie bólu, następnie zmniejszenie napięcia mięśniowego, poprawa funkcji ruchowych, a wreszcie zmniejszenie nacisku na krążek międzykręgowy, uciskający nerwy. Jeśli te zabiegi nie pomagają, dopiero wtedy można zastosować zabieg chirurgiczny usuwający część jądra miazdżystego, które odpowiada za ucisk na korzeniu nerwowym.



niedowład oraz porażenie mięśni nóg i pleców. U niektórych pacjentów objawy ustępują samoistnie.

Rwa kulszowa

Konsekwencją dyskopatii (ale nie tylko) jest rwa kulszowa, dość popularne schorzenie kręgosłupa. Może ono powstać także z innej przyczyny, w wyniku której drażnione są nerwy w okolicy lędźwiowej: m.in. stanów zapalnych, cukrzycy, zmian nowotworowych albo chorób zakaźnych. Nerw kulszowy jest najdłuższym nerwem obwodowym w ciele człowieka. Odchodzi od rdzenia kręgowego na

wysokości bioder i biegnie w dół przez tylne partie uda i łydki aż do śródstopia. Kiedy złapie nas nagły, niespodziewany i silny ból po jakimś wysiłku (np. podnoszeniu ciężkiego przedmiotu, wchodzeniu po drabinie, rąbaniu drewna), to prawie na pewno jest to rwa kulszowa. Jej niebezpieczeństwo nie wiąże się z samym uciskiem i bólem, lecz nagłym pojawieniem się, które paraliżuje cia-

ło człowieka, co może mieć groźne dla niego następstwa. Podczas ataku rwy kulszowej nawet najmniejszy ruch jest bardzo bolesny dla chorego, który stara się wtedy przybrać najbardziej dla niego wygodną pozycję, zginając ciało i napinając je w tych miejscach.

Rwa kulszowa mylona jest czasem ze skurczem i lumbago. Trudno się ją leczy zapobiegawczo, ponieważ nie

Reklama



sklep internetowy
z największą ofertą dla diabetyków

IGŁY



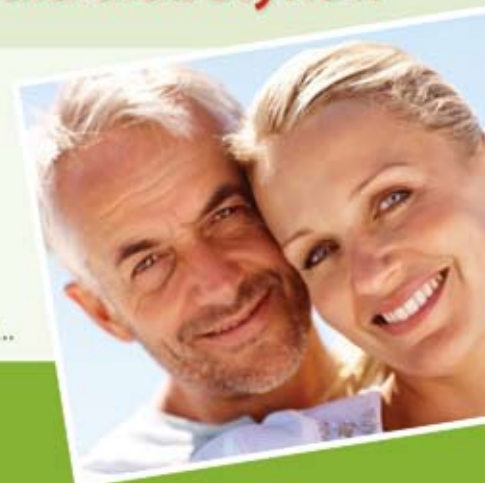
CIŚNIENIOMIERZE



ŻYWNOSĆ



ORAZ WIELE INNYCH PRODUKTÓW...



www.diabetyk24.pl tel. 22 478 49 79

ul. Traktorzystów 28D, 02-495 Warszawa, e-mail: sklep@diabetyk24.pl

można przewidzieć, kiedy się pojawi atak.

– Niestety, zaniedbanie kręgosłupa i dyskopatia odcinka lędźwiowego to główne przyczyny rwy kulszowej – dodaje Adam Siciński. – Może powstać lub nasilić się z powodu lokalnych stanów zapalnych kręgosłupa oraz cukrzycy. Ból zwykle promieniuje do pośladka, uda, łydki, a nawet stopy, a chory czuje drętwienie i mrowienie tych okolic ciała. U niektórych osób

bóle są tak silne, że muszą się one położyć. Charakterystycznym objawem rwy jest narastający ból podczas podnoszenia nogi w czasie leżenia na plecach. Ataki rwy kulszowej mogą ustąpić samoczynnie. Jeśli ból nasila się i nie ma poprawy w ciągu 6 tygodni, należy odwiedzić lekarza i rozważyć leczenie operacyjne.

Rwa kulszowa dotyka czasami kobiet w zaawansowanej ciąży, ciężar dziecka zmusza je bowiem do zmiany

Terapia

Nie ma lekarstw, które usuwałyby przyczyny i skutki rwy kulszowej. Lekarze zwykle zalecają odpoczynek, przepisują niesterydowe leki przeciwzapalne, leki przeciwbólowe, a także zalecają leczenie rehabilitacyjne – dopasowaną terapię manualną, odpowiednie masaże i ćwiczenia, metody terapeutyczne, jak: neuromobilizację, McKenziego, Kaltenborn-Evjenth. Nie należy ich stosować na własną rękę, lecz tylko po konsultacji lekarza neurologa. Pomoc w uśmierzaniu bólu mogą przynieść olejki i maści, w tym chińskiej medycyny naturalnej, a także plastry nasączone specjalnymi składnikami.



postawy ciała, co może wpłynąć na inne ustawienie kręgow i ucisk na nerw. Nieleczona rwa kulszowa może doprowadzić do zaniku mięśni unerwianych przez nerw kulszowy, co grozi utratą sprawności.

Zwyrodnienie kręgosłupa



To częsta choroba kręgosłupa. Wiele może być przyczyn powstania zmian zwyrodnieniowych w różnych odcinkach kręgosłupa i stawów. Mogą być i takie, których przyczyn nie da się ustalić. Powstają w następstwie urazów, zapaleń, zaburzeń hormonalnych, metabolicznych, zmian nowotworowych w stawie i okolicy, czy niektórych chorób ośrodkowego układu nerwowego. Starzenie się organizmu znacznie przyczynia się do rozwoju choroby, która z powodu ograniczenia ruchomości stawu doprowadza do niesprawności ruchowej. Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa mogą być także spowodowane nadwagą oraz brakiem ruchu. Z tego powodu dotyczą one coraz więcej osób w średnim i młodym wieku, które większość czasu pracy spędzają

Przy długotrwałej pracy przy komputerze warto pomyśleć o specjalnej pilce do siedzenia, dzięki której kręgosłup zostanie odciążony

w pozycji siedzącej przed komputerem. Zaczynają się bóle karku i trudności z obracaniem głowy.

Szyjny odcinek kręgosłupa składa się z siedmiu kręgów, które umożliwiają ruchy zgięcia, wyprostu i obrotów głowy. Stawy kręgosłupa oddzielone są chrząstkami, które działają niczym kulkowe łożyska. Kiedy się ruszamy, są smarowane przez płyn maziowy zapewniający im poślizg. Płyn ten zanika, kiedy długi czas przebywamy w jednej pozycji. W konsekwencji zwiększa się tarcie chrząstek i dochodzi do ich uszkodzeń, a krawędzie chrząstek – uszkadzają kości. Pojawia się przedwczesne zużycie tkanek tworzących staw. Mimo że miejsca te potrafią się goić, powstałe i pozostające blizny ograniczają funkcjonalność stawów. Tego procesu nie da się już odwrócić. Można tylko starać się powstrzymać jego dalszy degradacyjny rozwój.

– Zwyrodnienie kręgów kręgosłupa może mieć inne poważne konsekwen-



Rehabilitacja

Nie cofnie się powstałych zmian zwyrodnieniowych, ale da się złagodzić ich objawy. W pierwszym etapie należy zmniejszyć dolegliwości bólowe i poprawić sprawność. Poprawę przyniesie rehabilitacja i fizykoterapia. Potem trzeba podjąć i utrzymywać umiarkowaną aktywność fizyczną, zmienić pewne przyzwyczajenia, a także unikać przeciążeń kręgosłupa. Trzeba też pamiętać, że wewnątrz kręgów odcinka szyjnego przebiega rdzeń kręgowy. Z niego na zewnątrz wydostają się korzenie nerwów zaopatrujących kończyny górne, kark i górną część klatki piersiowej. Ucisk tych nerwów może powodować dodatkowe dolegliwości.



cje – mówi fizykoterapeutka Maria Czechowska. – Na przykład zwyrodnienie w odcinku szyjnym, spotykane dziś u coraz większej grupy ludzi, może być przyczyną zawrotów głowy, włącznie z zaburzeniami świadomości, a także drętwienia kończyn. Ból oraz ograniczona ruchomość odcinka szyjnego i lędźwiowego to główne objawy choroby.

Rehabilitacja pod okiem specjalisty, zmiana trybu życia, wzrost aktywności fizycznej, zrzućcie wagi ciała – to najskuteczniejsze metody w leczeniu zwyrodnień. Już w pierw-

szym okresie przyniosą ulgę i poprawę. Potem wszystko zależeć będzie od tego, jak długo będą kontynuowane. Ich porzucenie zawsze oznacza powrót choroby i postępującą degradację. Osoby z nadwagą są szczególnie narażone na zwyrodnienia stawów kończyn dolnych. W niektórych sytuacjach konieczny jest nawet zabieg operacyjny, lecz on nigdy nie stanowi głównej metody leczenia.

Leczenie chorób i schorzeń kręgosłupa zawsze powinien ustalić lekarz specjalista. □

Piotr Stanisławski

Reklama

Niepełnosprawny
sprawny <webmaster>

<moduł I - Webmaster> (360h)

► Kurs komputerowy - projektowanie, tworzenie, zarządzanie stronami www z wykorzystaniem Corel Draw, Adobe Photoshop, HTML, JavaScript, Adobe Flash, PHP, MySQL, FTP

<moduł II - Przedsiębiorczość> (42h)

► Zakładanie i prowadzenie działalności gospodarczej

<moduł III - Skuteczność osobista> (18h)

► Aktywizacja zawodowa, doradztwo zawodowe



Szkolenie przygotowuje do egzaminu (finansowanego przez realizatora projektu) ECDL WebStarter (Europejski Certyfikat Umiejętności Komputerowych).

Oferujemy:

- Profesjonalne, autorskie materiały dydaktyczne
- Stypendium szkoleniowe,
- Zwrot kosztów dojazdu i kosztów opieki nad osobą zależną
- Wyżywienie



Realizator projektu: **CEIRON**

(Centrum Edukacji i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych)



Kraków wśród najlepszych

Austriacki Salzburg otrzymał Access City Award 2012 – europejską nagrodę za tworzenie przestrzeni dostępnej dla osób z niepełnosprawnością. W finale znalazły się też: Marburg (Niemcy), Santander (Hiszpania) oraz Kraków – za „podejmowanie wysiłków, mających na celu zwiększenie dostępności przestrzeni publicznej w bardzo trudnym otoczeniu, charakteryzującym się niedostępną infrastrukturą, oraz za szczególną uwagę przywiązywaną do udostępniania zabytków”. W tegorocznej edycji pojawiło się 114 miast z 23 państw Unii Europejskiej. (nł, niepełnosprawni.pl)



Dotknąć lwa

Indyjska projektantka Akanksha Jain opracowała kompleksowy i bardzo prosty system oznakowań sprawiający, że wizyta w ogrodzie zoologicznym dla osoby niewidomej lub słabowidzącej nabierze nowego wymiaru. Podstawą projektu są znajdujące się wzdłuż alejek poręcze, na których umieszczone są informacje w brajlu, a także guziki uruchamiające informacje dźwiękowe. Dzięki temu zwiedzający poznają topografię ZOO oraz zwyczaje i pochodzenie zwierząt. Poręcze byłyby na dwóch wysokościach, tak by z informacji skorzystać mogli dorośli, dzieci oraz osoby poruszające się na wózkach. Dodatkowo przy poręczach planowane są też wypukłe mapy ZOO oraz modele zwierząt, które można badać dotykiem. (IntegracjaInfo)

Biała laska prowadzi sama

Naukowcy z uniwersytetu UTAD w portugalskim Vila Real zaprezentowali elektroniczną laskę dla osób niewidomych. Urządzenie wyposażone jest w antenę i elektroniczny odbiornik. Pozwalają one lasce odczytywać dane z etykietek z kodami, umieszczanymi m.in. na budynkach, chodnikach czy sygnalizacji świetlnej. Urządzenie odczytuje drogę przy zastosowaniu technologii komputerowej, fal radiowych oraz GPS. Dzięki temu laska doprowadzi użytkownika do celu. (naukawpolsce.pap.pl)

Dysk od nowa

Hydrożel na bazie hydropolisacharydów i bakterii *Pseudomonas elodea* może pomóc odbudowywać krążki międzykręgowe, zwane dyskami. Mieszankę opracowali naukowcy z portugalskiego Uniwersytetu w Minho. Podczas operacji hydrożel ma być wstrzykiwany w chore miejsce, by w krótkim czasie odbudować jądro miazdzyste krążka. Jedną z zalet mieszanki jest biodegradowalność – po okresie stymulowania odradzania się tkanki krążka, zanika. Hydrożel jest na razie na etapie badań. (naukapolska.pap.pl)

Londyn ma kłopoty

Niemal 80 proc. stacji metra w Londynie wciąż jest niedostępnych dla osób z niepełnosprawnością. Dotyczy to także przystanków obsługujących obiekty Igrzysk Olimpijskich i Paraolimpijskich w 2012 r. – a miały to być najbardziej dostępne spośród dotychczasowych olimpiad. Władze są krytykowane za obcinanie funduszy na dostosowania. Przeciętny przejazd osoby z niepełnosprawnością trwa ok. 20 min dłużej, niż przewiduje internetowy plan podróży. Do prasy wyciekł też mejl z instrukcją dla pracowników transportu miejskiego, by z powodu remontu przez kilka tygodni nie wysyłać osób niewidomych i niedowidzących na stację Victoria podczas wieczornych godzin szczytu. Wywołało to oburzenie Królewskiego Londyńskiego Stowarzyszenia Niewidomych, którego główna siedziba jest tuż za rogiem stacji. (IntegracjaInfo)



Erotyka w profilaktyce

Rhian Sugden, modelka znana z rozkładówek magazynów dla panów i reklam bielizny, pokazuje, jak badać swoje ciało. Filmik przez pierwsze dwa tygodnie emisji w internecie obejrzano milion razy. Wzbudza kontrowersje erotycznymi, seksistowskimi skojarzeniami, jednak o to chodziło twórcom. Kampania społeczna „Jak się dotykać?” ma trafić do młodych mężczyzn i skłonić ich do samokontroli – profilaktyczne badanie genitaliów uchronić może przed późnym wykryciem raka prostaty. To nie pierwszy nietuzinkowy pomysł Brytyjczyków z Male Cancer Awareness Campaign, dotyczący wstydlivych tematów. Mr. Testicles (Pan Jądra) czy Near Naked Man (Prawie Golas) na stałe zagościli w miejskiej przestrzeni. Spot do obejrzenia m.in. na: www.youtube.com/watch?v=aIIDw4tgFLg (br, niepełnosprawni.pl)



Inni bardziej zadowoleni

Tylko 12 proc. Polaków jest zadowolonych z systemu opieki zdrowotnej – wynika z badania „Global Health Survey 2011”, przeprowadzonego w 28 krajach. Poziom zadowolenia Polaków wzrósł z 7 proc. w 2004 r., wciąż jednak to trzeci wynik od końca – na 16 badanych krajów europejskich. Mniej zadowoleni byli tylko Rumuni (6 proc.) i Ukraińcy (9 proc.). Najbardziej zadowoleni są Turcy (69 proc.), Finowie (56 proc.), Brytyjczycy i Holendrzy (po 42 proc.), oraz Litwini (39 proc.). Jako przyczyny tego stanu rzeczy Polacy wskazują złe zarządzanie systemem zdrowia (74 proc.) i niedostateczne finansowanie (24 proc.). Tylko 14 proc. z nas uważa, że usługi medyczne są oferowane tym, którzy ich potrzebują. (tokfm.pl)

**EVERY
DAY
BE FREE**

Sagitta



VERMEIREN Polska

ul. Łączna 1 55-100 Trzebnica tel.713874200 fax.713870574 e-mail:info@vermeiren.pl www.sagitta-active.pl



Z lepszej strony

Tekst Art

Szukanie pracy to zajęcie na cały etat. Przekonał się o tym chyba każdy, kto choć raz ją stracił. Bardzo ważne jest zaplanowanie działań, by zmniejszyć do minimum czas poszukiwań. Przed pierwszym ruchem konieczny jest przegląd specjalistycznych serwisów w internecie.



Rekruterzy przestrzegają przed dość powszechnym błędem: nie należy brać sobie wolnego po utracie pracy, lecz od razu jej szukać. Oczywiście 2–3 dni odpoczynku są możliwe, ale trzeba uważać, żeby nie przeciągnęły się w tygodnie czy miesiące – im później zaczniesz się myśleć o szukaniu, tym trudniej będzie się zmobilizować. Należy też pamiętać, że szukanie pracy zajmie dużo czasu. I że internet będzie tu nieocenionym sojusznikiem (www.hrc.pl/index.php?dzid=0&did=44526).

Czego i gdzie szukamy?

Na początku trzeba ułożyć plan działania. Przede wszystkim określić, co chce się robić i na jakim stanowisku. Pracodawcy twierdzą, że wielu zgłaszających się, nie ma pojęcia, co chce robić, albo myli zakres obowiązków ze stanowiskiem lub działem. To nie ułatwia im decyzji (www.zmianapraczy.pl/1/post/2011/01/marketing-i-poszukiwanie-pracy.html). Warto poszperać w sieci i poszukać wypowiedzi pracodawców – mogą się okazać bezcennymi wskazówkami.

Dobrze jest przeanalizować swoje doświadczenie pod kątem tego, co sprawia przyjemność i w czym jesteśmy dobrzy (www.kluczdokariery.pl). Warto sprawdzić, jakie dodatkowe kompetencje współgrają z ulubionymi zajęciami. Tak można powiększyć pole manewru. Dobrze jest zapisać swoje oczekiwania i kompetencje (te formalne, które można udokumentować, i te, na które nie ma „papierów”). To istotne przy pisaniu listu motywacyjnego.

Od razu należy też powiadomić rodzinę i jak największą liczbę znajomych o tym, że szuka się pracy. Trzeba zaznaczyć jakiej. Może to się wyda dziwne, ale ten sposób szukania jest bardzo efektywny. Osoby z polecenia często są preferowane właśnie... z powodu polecenia! Dlaczego? Pracodawca wie, że taki pracownik nie będzie chciał zawieść zaufania, jakim obdarzyła go osoba polecająca. Poza tym bardzo często dla pracodawcy to droga na skróty – jeśli polecany kandydat spełnia wymogi formalne i dobrze wypadł podczas rozmowy, wygodniej jest go przyjąć, niż rozkręcać całą maszynę z ofertą pracy itd.

Równocześnie z powiadomieniem najbliższych należy rozpocząć przeglądanie informacji ukazujących się na portalach o pracy i w gazetach (www.jobs.pl). Koniecznie trzeba wykorzystać portale społecznościowe – i towarzyskie, i zawodowe (www.goldenline.pl). Potencjalny pracodawca prawdopodobnie sprawdzi profile w internecie, szczególnie jeśli ubiegamy się

o wyższe stanowisko. Co może zaszkodzić? Po pierwsze kłamstwa. Jeśli w CV napisze się jedno, a z profilu będzie wynikało coś innego, można być poproszonym o wyjaśnienia. Po drugie, pracodawca przyjrzy się, co w duszy i głowie gra. Jeśli bez przerwy gramy w gry komputerowe albo co wieczór „melanzujemy”, to raczej nie zdobędziemy dodatkowych punktów. Aż się prosi, by wykorzystywać swoje profile do kreowania pożądanego wizerunku.

Gdzie szukać pracy

biznes.interia.pl/praca
pracuj.pl
www.praca.pl
www.praca.egospodarka.pl
workexpress.pl
www.kluczdokariery.pl
www.regiopraca.pl
www.jobexpress.pl
www.hrc.pl



Problem w tym, że nie da się tego zrobić w jedną noc – to działanie powinno być zaplanowane wcześniej.

Warto sprawdzić w sieci, czy ulubiona firma nie szuka w tej chwili pracowników. Nawet jeśli nie ma informacji o rekrutacji, nie zawadzi przesłać oferty. CV, list motywacyjny i propozycję pracy warto przysłać także do firm, które zamierzają otworzyć biura czy zakłady w mieście lub regionie – uprzedza się w ten sposób konkurencję! Koniecznie trzeba dowiedzieć się, jaka jest odpowiedź. W internecie są też informacje o targach pracy, branżowych spotkaniach – warto tam zostawić wizytówkę.

Dwa ważne teksty

Trzeba także odświeżyć CV, oczywiście w ten sposób, by móc je łatwo modyfikować na potrzeby konkretnego pracodawcy czy pod kątem danego stanowiska pracy (cv.pracanowo.pl/jakpisac_cv.php). Napisano już całe tomy na temat tworzenia CV, a mimo to pracodawcy ciągle zgłaszają, że szukający pracy nie potrafią napisać kilku sensownych słów o sobie (www.consultants.pl/porady_praca/jak-napisac-cv.html).

Do legend można odłożyć historie, że „odjechane” (w formie) życiorysy przyciągają uwagę i nastawiają pozytywnie do osoby aplikującej jako oryginalnej i z pomysłami. Tak wydarzyło się kilka razy w historii i można to traktować jako ciekawostkę. Przeglądanie wielu „oryginalnych” CV i listów motywacyjnych bywa irytujące. Osoby rekrutujące chcą się dowiedzieć, jakie mamy doświadczenie i co chcemy robić w firmie. Nie dodawajmy zdjęć z wakacji, fotografii na granicy dobrego smaku (dekolty, wyzywające makijaże) i wielu załączników.

CV powinno być zwięzłe i przejrzyste, a fakty ułożone od najnowszych do najstarszych. Nie odnotowuje się podstawówki i spraw z życia prywatnego. Liczą się: doświadczenie zawodowe i naukowe, osiągnięcia (także niezwiązane z pracą, bo pokazują aktywność) i kompetencje (językowe, interpersonalne itd.). CV nie powinno przekraczać 2–3 stron (weblog.infopraca.pl/category/cv-porady).

Nie naciągajmy faktów. Przedsiębiorcy sygnalizują, że duża część osób składających aplikacje „podkręca” w CV kompetencje, szczególnie znajomość języków obcych, okresy zatrudnienia (ukrywają czas bez pracy) i edukację. To dziwne, bo akurat to można szybko sprawdzić. Wbrew

Poradniki, prawo, dodatkowe informacje:

zielonalinia.gov.pl
pracowbiurze.pl
www.mpips.gov.pl/prawo-pracy/gazetapraca.pl
www.prawo-pracy.pl
wup.mazowsze.pl/new/?phtml=32042668

pozorem nie jest to trudne, trochę czasochłonne, ale jeśli w grę wchodzi dobra praca i płaca, to osoba rekrutująca zada sobie dodatkowy trud.

Oczywiście należy odróżnić kłamstwa od pewnego rodzaju marketingu. Nikt nie broni używać języka i sformułowań dodających blasku. Trzeba jednak zachować zdrowy rozsądek.

Marketing osobisty znacznie łatwiej rozwinąć w liście motywacyjnym (gazetapraca.pl/gazetapraca/0,74866

[html](#)). Tego typu pismo jest raczej pismem towarzyszącym CV. Trzeba wyjaśnić, dlaczego chcemy się związać z firmą i pracować na danym stanowisku, opisać mocne strony. Lepiej unikać ogólników. List motywacyjny ma określoną konstrukcję i zwroty. Warto przeczytać wzory, np. z internetu (www.pracuj.pl/list-motywacyjny.htm). W liście można napisać o swojej niepełnosprawności.

Okno w oko z pracodawcą

Nieuniknionym elementem poszukiwań pracy jest rozmowa z przyszłym pracodawcą (www.consultants.pl/porady_praca/sukces_na_rozmowie.html). Trzeba się do niej przygotować. Przede wszystkim zwrócić uwagę na wygląd – wyglądać jak profesjonalista, bo obowiązuje tzw. strój formalny (www.tipy.pl/artukul_354,jak-sie-ubrac-na-rozmore-kwalifikacyjna.html). Warto pamiętać, że starając się o niektóre stanowiska (np. animator kultury), lepiej ubrać się trochę inaczej. Należy zachowywać się naturalnie, ale nie nonszalancko. Nie jest mile widziana gwałtowna gestykulacja i opowiadanie, jak to źle było u poprzedniego szefa. Podczas rozmowy odpowiadamy na pytania wyczerpująco, ale nie nudzimy i nie kłamiemy (weblog.infopraca.pl/tag/rozmowa-kwalifikacyjna). □

Reklama



"Bądź mobilny"

Program PEGAZ - edycja 2011

WÓZKI I SKUTERY ELEKTRYCZNE

BEZPŁATNE

- doradztwo i pomoc w wyborze wózka
- konsultacje i prezentacje

- szeroka oferta wózków i skuterów
- serwis gwarancyjny i pogwarancyjny



sieć sklepów medycznych
Pofam - Poznań
infolinia 801 30 55 77; www.pofam.poznan.pl



Przegląd prasy nie tylko ngo



„Świat Ciszy” nr 4/11

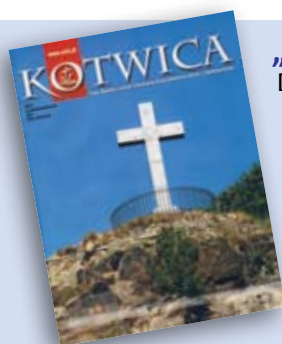
Pismo wydaje Polski Związek Głuchych (PZG) – największa w Polsce organizacja zrzeszająca osoby niesłyszące, słabosłyszące oraz głuchonieme. Należy do Światowej Federacji Głuchych i Europejskiej Unii Głuchych.

Działa od ponad 60 lat, zrzeszając w 16 oddziałach wojewódzkich i 103 kołach terenowych około 100 tys. członków. Ma za sobą ciężką batalię o uratowanie organizacji w 2010 r.

Czasopismo „Świat Ciszy” wydawane jest od 1959 r. (obecnie kwartalnik w internecie) jako jedyne ogólnopolskie pismo podejmujące problematykę osób z wadami słuchu

i – co ciekawe – tworzone przez osoby niesłyszące. W nr. 4 można przeczytać m.in. o niesłyszącym tancerzu Krystianie Foltyniewicz, którego gościliśmy na ostatniej Gali Integracji, oraz wywiad z dr. Pawłem Rutkowskim, szefem Pracowni Lingwistyki Migowej UW. Redakcja pisma czeka na ciekawe teksty!

Więcej: swiatciszy@pzg.org.pl, www.pzg.org.pl



„Kotwica” nr 57

Dwumiesięcznik wydawany jest przez stowarzyszenie Cisi Pracownicy Krzyża, założone w Włoszech w 1950 r., które skupia osoby konsekrowane, aby uświadamiać tajemnicę i sens cierpienia. W Głogowie polska wspólnota prowadzi Dom Uzdrawienia Chorych Samarytanin, w którym odbywają się turnusy rehabilitacyjne. Pismo ukazuje się w Polsce od 1993 r. i ma włoski odpowiednik „L’Ancora”. Adresatami jego są głównie ludzie chorzy, niepełnosprawni, ich opiekunowie, terapeuci i lekarze. W każdym numerze publikowane są świadectwa ludzi, którzy zostali skonfrontowani z cierpieniem, a mimo to pomagają innym. Pismo publikuje przesłania papieskie, słowa kierowane do chorych przez biskupów, specjalistyczne teksty, prezentacje organizacji (w tym numerze Stowarzyszenie „Bardziej Kochani”), recenzje lektur, rozważania teologiczne oraz wywiady. Dwumiesięcznik dofinansowany jest ze środków PFRON, w ramach programu Partner III.

Więcej: Cisi Pracownicy Krzyża, ul. Ks. Prał. Luigi Novarese 2, 67-200 Głogów, tel.: 76 833 32 97, www.kotwica.cisi.pl



„Społeczeństwo dla Wszystkich” nr 1 i 2/11

Dotarli do nas – z usprawiedliwionym opóźnieniem – dwa numery wydane październiku i listopadzie 2011 r. kwartalnika Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym (działa od 1991 r.). Zwraca w nich uwagę m.in. rubryka „Tekst łatwy do Czytania”, która została stworzona z myślą o osobach, które mają trudności z czytaniem i rozumieniem tekstów. Ten bardzo dobry pomysł jest wykorzystywany także przy innych artykułach, np. o prawach osób z niepełnosprawnością i ich praktycznym zastosowaniu. Redakcja „SdW” prosi osoby niepełnosprawnością intelektualną o wyrażenie opinii na temat publikowanych tekstów w formule „Tekstu łatwego do Czytania”.

Kwartalnik to kopalnia wiedzy dla specjalistów i bogate zasoby informacji dla opiekunów. Więcej: PSOUU, Zarząd Główny, ul. Głogowa 2B, 02-639 Warszawa, tel.: 22 848 82 60, e-mail: redakcja@psouu.org.pl, www.psouu.org.pl

Publikacje

Edukowanie

Uniwersytet Jagielloński podjął się gruntownej edukacji tych grup zawodowych, które mają najczęstszy kontakt z ludźmi z niepełnosprawnością: nauczycieli, urzędników i menedżerów. Zrealizowany unijny projekt DARE 2 (Disability Awareness – a New Challenge for Employees/ „Świadomość niepełnosprawności – nowe wyzwanie dla pracowników”), przygotował grunt do dalszego osvajania i głębszej świadomości naszych problemów. Cykl przeprowadzonych rozmów jest zacznym debat w środowiskach akademickich, samorządowych i biznesowych (szczegółowe informacje na stronie www.DareProject.eu). Uczelnia otrzymała zielone światło na kolejne 2 lata, aby kontynuować działania pod nazwą DARE-Learning.

Akademicki model wsparcia edukacyjnego, praca zbiorowa, Biuletyn Nr 4/2011 Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011

Front niezgody

Biuro Stołecznego Konserwatora Zabytków podjęło temat dotyczący dostosowania obiektów zabytkowych do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami. Celem projektu była wymiana doświadczeń, współpraca i pogłębienie wiedzy ekspertów w dziedzinie ochrony dziedzictwa kulturowego, w zakresie adaptacji obiektów zabytkowych. Realizowano go od grudnia 2010 r. do sierpnia 2011 r. Swoje stanowisko w międzynarodowej debacie wyraziła także Integracja. Po seminarium w Warszawie pojawiła się publikacja po polsku i angielsku.

Przełamywanie barier. Wymiana wiedzy i doświadczeń ekspertów z dziedziny ochrony dziedzictwa kulturowego w zakresie adaptacji obiektów zabytkowych dla potrzeb osób niepełnosprawnych, Warszawa 2011

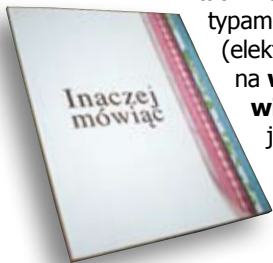


Warto przeczytać

Dobre zachowanie

Inaczej mówiąc, praca zbiorowa, Wyd. Stowarzyszenie Dziennikarzy i Dokumentalistów Koncentrat, Warszawa 2011

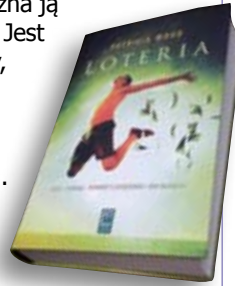
Rekomendację książki wydała Anna Błaszkiwicz, dziennikarka i prezeska Stowarzyszenia Koncentrat, autorka tekstów i koordynatorka projektu osławiania z niepełnosprawnością: „Wydaliśmy bezpłatną książkę, która jest swego rodzaju poradnikiem *savoir-vivre'u*, przydatnym w kontaktach z osobami z różnymi typami niepełnosprawności (elektroniczna wersja na www.inaczejmowiac.pl). W książce jest m.in. zestaw wskazówek, które mają pomóc w przełamaniu bariery w otwartej komunikacji m.in. z osobami z niepełnosprawnością ruchową, intelektualną, padaczką, mózgowym porażeniem dziecięcym i osobami niewidomymi. A wszystko ilustrowane niebanalnymi zdjęciami portretowymi. **Kontakt: www.koncentrat.org.pl, e-mail: stowarzyszenie.koncentrat@gmail.com**



Być jak Perry

Patricia Wood, *Loteria*, tłum. Andrzej Appel, Wyd. Księży Marianów, Promic, Warszawa 2011

Powieść zachwyca. Po przeczytaniu jednym tchem, można ją czytać na wrywki. Jest to ten typ literatury, który daje dawkę optymizmu, prostej radości, ale i łez wzruszenia. Perry, bohater i narrator, opóźniony w rozwoju intelektualnym, wprowadza w świat tak obcy, że chwilami mamy wątpliwości, czy to jest prawdopodobne? To rzecz o naturze szczęścia i roli przypadku w życiu. Tutaj wszystko się układa, nawet ukochana babcia umiera wtedy, kiedy nauczyła wnuka wszystkim, czego potrzebował do przetrwania. Wkrótce potem Perry wygrał na Loterii Waszyngtońskiej 12 mln dolarów. I od tej chwili akcja przyspiesza. Poznajemy galerię dobrze skonstruowanych psychologicznie postaci zarówno podłych, naiwnych, jak i szlachetnych. Książka Patricia Wood (rocznik 1953) jest jej literackim debiutem (miała wtedy 54 lata).



Siła namiętności

Diane Chamberlain, *Prawo matki*, tłum. Maciejka Mazan, Wyd. Prószyński i Media, Warszawa 2011

Bohater powieści ma 15 lat i cierpi na zespół alkoholowy płodu (FAS). Nie umie przewidzieć konsekwencji swojego zachowania. Jego matka, Laurel, postanowiła przez całe życie wynagradzać chłopcu swój błąd. Była uważna i opiekuńcza – może nawet nadopiekuńcza. Mimo to pewnego dnia zgodziła się, żeby Andy poszedł bez opieki na zabawę w miejscowym kościele. Kto mógł przypuszczać, że budynek stanie w płomieniach? Fabuła koncertuje się na tym, aby dziecko uratować przed ciężkim więzieniem. Autorka pracowała z młodzieżą jako psychoterapeuta w Virginii (USA). Dzisiaj jest popularną pisarką, wielokrotnie nagradzaną, jej 18 powieści przetłumaczono na kilkanaście języków i plasują się na najwyższych miejscach list bestsellerów. Jej twórczość porównuje się do porywających książek Jodi Picoult. Kilka lat temu zdiagnozowano u niej reumatoidalne zapalenie stawów. Wolny czas spędza za pasterskim psem rasy bernardyn albo spotyka się z przyjaciółmi.



Nigdy nie znikną

Alan Alexander Milne, *Kubuś Puchatek*, tłum. Irena Tuwim, Wyd. Nasza Księgarnia, Warszawa 2010

Książka w formacie mp3 o najślawniejszym misiu na świecie. Ponad trzy godziny słuchania mistrzowskiej, niepowtarzalnej interpretacji Janusza Gajosa. Gratka dla całej rodziny. Razem z Misiem o Bardzo Małym Rozumku będziemy m.in. na urodzinach Kłapouchego i pojedziemy na wyprawę aż do bieguna północnego. Wszystko z domieszką humoru, ironii i głębokiego namysłu nad tym, jak funkcjonujemy na co dzień. Pierwowzorem bohatera o imieniu Krzyś był syn autora. Jako dorosły człowiek borykał się ze sławą zapewnioną mu przez ojca. Jest to ukochana pozycja pokoleń dzieci. Audiobook zdobył wyróżnienie w konkursie Książka Audio Roku 2010, w kategorii dla dzieci i młodzieży.



Uwaga!

Dla 9 osób, które 14 lutego o godz. 10.00 zadzwonią pod nr tel.: 22 635 98 22, mamy w prezencie książkę i dwa audiobooki 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

? Mieszkanie socjalne

Gmina obiecała nam mieszkanie socjalne (mnie, mężowi i 4-letniemu synkowi), w związku z tym chciałabym się dowiedzieć, czy są jakieś specjalne przepisy mieszkaniowe dla osoby niepełnosprawnej; mam mózgową porażenie dziecięcą, a mój mąż nie widzi.

Agnieszka K. z woj. podkarpackiego

§ Mieszkania socjalne otrzymują głównie osoby z wyrokami eksmisji. Lokale socjalne to mieszkania komunalne o obniżonym standardzie (np. na peryferiach miasta, ze wspólną toaletą na korytarzu itd.). Ich stan techniczny musi natomiast umożliwiać godne zamieszkanie. Przypadająca na każdą osobę w rodzinie powierzchnia w mieszkaniu socjalnym nie może być mniejsza niż 5 m², a w przypadku osoby samotnej 10 m². Zapewnienie mieszkań ludziom biednym, którzy z różnych powodów są eksmitowani ze swoich dotychczasowych mieszkań, należy do obowiązków gminy.

Zasady, którymi rządzi się przyznawanie mieszkań komunalnych, są różne dla każdej gminy i regulują je uchwały rady gminy. Przed rozpoczęciem starań o mieszkanie komunalne warto się z tymi szczegółowymi regulacjami zapoznać.

Proponujemy skontaktować się z Wydziałem Mieszkalnictwa w Pani miejscu zamieszkania.

Kto może starać się o wynajem lokalu socjalnego:

1. Osoba, która nie ma zaspokojonych potrzeb mieszkaniowych i znalazła się w niedostatku, wskutek czego jej dochód miesięczny nie pozwala na wynajęcie lokalu na zasadach ogólnych.

Tyle problemów, ilu czytelników, a wiele życiowych komplikacji w ogóle nie powinno zaistnieć. Życzymy sobie zatem w 2012 roku mniej trudnych sytuacji, a przynajmniej... dobrych rozwiązań tych spraw z pozoru nierozwiązywalnych.

nych. Jaki dochód umożliwia skorzystanie z uprawnienia do lokalu socjalnego, określa w uchwale rada gminy. Aby sprawdzić, czy możemy się ubiegać o takie mieszkanie, należy w urzędzie gminy poprosić o treść odpowiedniej uchwały. Umowę najmu zawiera się na czas oznaczony. Można ją przedłużyć na następny okres, jeżeli najemca nadal znajduje się w sytuacji uzasadniającej zawarcie umowy.

2. Umowę o najem lokalu socjalnego zawiera się również w wypadku, gdy ustawa nakłada na gminę taki obowiązek. Często gminę do zapewnienia lokalu mieszkalnego obliuguje orzeczenie sądu (wyrok eksmisyjny).

Sąd, biorąc pod uwagę dotychczasowy sposób korzystania z lokalu przez najemcę, jego szczególną sytuację materialną i rodzinną, może w wyroku nakazującym opróżnienie lokalu orzec o uprawnieniu najemcy do otrzymania lokalu socjalnego.

W niektórych przypadkach sąd zobowiązany jest orzec o uprawnieniu do otrzymania lokalu socjalnego (np. kobiety w ciąży, małoletniego, z niepełnosprawnością, bezrobotnego). W takim wypadku gmina jest obowiązana zapewnić lokal socjalny. Osoba ta ma pierwszeństwo w uzyskaniu lokalu socjalnego.

Osoba bezdomna, która chce uzyskać mieszkanie socjalne, powinna udać się do urzędu gminy właściwego ze względu na ostatnie (aktualne)

miejsce stałego zameldowania i tam złożyć wnioski. Oznacza to, że osoba bezdomna zameldowana ostatnio np. w Gdańsku nie może starać się o lokal socjalny w Warszawie.

Należy jednak pamiętać o trudnej sytuacji materialnej gmin i o fakcie, że często nie dysponują one wolnymi lokalami socjalnymi. Nie należy się zatem spodziewać, że zaraz po złożeniu wniosku taki lokal zostanie przyznany. Ponadto gmina może akurat nie dysponować lokalami dostosowanymi do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

Podstawa prawna: *Ustawa o ochronie praw lokatorów, mieszkaniowym zasobie gminy i zmianie Kodeksu cywilnego (Dz.U. z 2001 r., Nr 71, poz. 733 z późn. zm.)*

? Naliczanie emerytury

Niebawem osiągnę wiek emerytalny. Czy okres, kiedy byłem na rencie i okres bycia bezrobotnym zostaną zaliczone do lat pracy przy naliczaniu emerytury?

Waldemar A. z woj. lubelskiego

§ Okres pobierania renty z tytułu niezdolności do pracy nie wpływa na wysokość emerytury (o ile Pan w tym czasie nie pracował). Natomiast okres pobierania zasiłku dla bezrobotnych wpłynie na wysokość emerytury. Pozostały czas pozostawania bezrobotnym (bez prawa do

zasiłku) nie ma wpływu na wysokość emerytury.

To są informacje na temat wysokości emerytury, możliwości jej podwyższenia. Nieco inaczej sprawa wygląda, jeżeli chodzi o staż pracy, od którego zależy przyznanie emerytury.

W wyjątkowych sytuacjach można doliczyć okres pobierania renty do emerytury.

Okres pobierania renty z tytułu niezdolności do pracy podlega doliczeniu wyłącznie w przypadku osób ubiegających się o emeryturę i to tylko wtedy, gdy prawo do renty ustało (minął czas, na który została przyznana lub po prostu lekarz orzecznik uznał, że rencista stał się zdolny do pracy).

Doliczenie renty do emerytury dotyczy wyłącznie tych osób, które osiągnęły wiek emerytalny wynoszący 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn i tylko wtedy, gdy potencjal-

nemu emerytowi brakuje okresów składkowych lub nieskładkowych do uzyskania emerytury.

Nie trzeba przedkładać żadnych dokumentów potwierdzających okres pobierania renty z tytułu niezdolności do pracy. Dokumenty potwierdzające okres pobierania renty znajdują się bowiem w organie rentowym. Wnioskodawca musi dokładnie wypełnić wniosek o emeryturę, w którym wskazuje, że był uprawniony do renty, numer tej renty i oddział, który ją wypłacał (nie zawsze jest to ten sam oddział, w którym składany jest wniosek o emeryturę). Okres pobierania renty należy również wpisać na formularzu dotyczącym przebytych okresów – druk ZUS Rp-6.

Art.10 a

1. Przy ustalaniu prawa do emerytury osoby, która osiągnęła wiek emerytalny wynoszący co najmniej 60 lat

dla kobiet i co najmniej 65 lat dla mężczyzn i utraciła prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy (przysługującej z Funduszu z powodu odzyskania zdolności do pracy), uwzględnia się również okresy pobierania tej renty, jeżeli okresy składkowe i nieskładkowe, ustalone na zasadach określonych w art. 5–7 i 10, są krótsze od okresu wymaganego do przyznania emerytury, w zakresie niezbędnym do uzupełnienia tego okresu.

2. Okresów pobierania renty z tytułu niezdolności do pracy nie uwzględnia się, jeżeli zbiegają się w czasie z okresami, o których mowa w art. 6, 7 i 10, uwzględnionymi przy ustalaniu prawa do emerytury. □

Podstawa prawna: art. 10 a *Ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. z 1998 r., Nr 162, poz. 1118 z późn. zm.)*

Reklama

PRODUCENT WÓZKÓW INWALIDZKICH DO AKTYWNEJ REHABILITACJI ORAZ SPORTOWYCH

GTM[®] MOBIL TECHNOLOGY

TWOJA DROGA DO AKTYWNOŚCI™

GTM MOBIL
Ul. Dorodna 16,
03-195 Warszawa

Dział Sprzedaży:
tel: +48 22 213 14 11 wew.11 ;
kom: +48 510 113 581 (Marcin)
kom: +48 507 081 661 (Paweł)
kom: +48 500 072 097 (Grzegorz)
Dział Księgowości: tel. +48 22 213 14 11 wew.13;
kom: +48 502 430 441

(Faktury, dofinansowanie NFZ, dofinansowanie PCPR)
FAX: +48 22 213 14 12 gtmobil@gtmmobil.com.pl

NOWOŚĆ - HANDBIKE
GTM[®] BLACKBIRD™
ZADZWOŃ I UMÓW SIĘ NA JAZDĘ PRÓBNĄ!

WWW.GTMMOBIL.COM.PL

Nowy rok, nowe zasady

Tekst Wojciech Piętka

To niemal standard, że po Nowym Roku zmieniają się w Polsce przepisy dotyczące m.in. zatrudnienia i stawki, wg których naliczane są zasiłki i płace. Co nas czeka w 2012 r.? Kto zyska, kto straci?

Zmiany w czasie pracy

1 stycznia 2012 r. wchodzi w życie nowelizacja *Ustawy z dn. 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych*. Wprowadza kilka znaczących zmian, w tym zmianę czasu pracy osób z umiarkowanym i znacznym stopniem niepełnosprawności.

Dotychczas dla tych osób domyślny czas pracy wynosił 7 godzin. Nie dotyczyło to osób, które pracowały przy pilnowaniu bądź zgodziły się na wydłużenie swojego czasu pracy i uzyskały na to zgodę lekarza.

Od 1 stycznia 2012 r. to się zmieni.

Po tej dacie domyślny czas pracy wynosił będzie 8 godzin na dobę i 40 tygodniowo – chyba że lekarz prze-

prowadzający badania profilaktyczne pracowników (lub w razie jego braku lekarz sprawujący opiekę nad osobą niepełnosprawną) wyda w odniesieniu do niej zaświadczenie o celowości skrócenia czasu pracy do 7 godzin na dobę i 35 godzin tygodniowo.

Co można zrobić:

Należy zgłosić pracodawcy, że chce się skierowanie na badanie skracające czas pracy. Pracodawca powinien skierować pracownika do lekarza. Warto zaznaczyć, że to pracownik musi wystąpić do pracodawcy o skierowanie.

Gdy nie ma możliwości, by zaświadczenie wystawił lekarz przeprowadzający badania profilaktyczne pracowników, może to uczynić lekarz

sprawujący opiekę nad osobą niepełnosprawną, jednak tylko wtedy, gdy brak lekarza medycyny pracy. Warto zaznaczyć, że przepisy nie przewidują możliwości odwołania od decyzji lekarza o celowości stosowania skróconych norm czasu pracy.

Skrócona norma czasu pracy będzie obowiązywała dopiero od dnia dostarczenia pracodawcy zaświadczenia lekarskiego.

Wydłużenie czasu pracy z 7 do 8 godzin dziennie nie musi jednak oznaczać zwiększenia wynagrodzenia pracownika.

Inne uprawnienia pracujących osób niepełnosprawnych (np. dodatkowy urlop) nie ulegają zmianie.

Zmiana w wysokości refundacji dla pracodawców

Po 1 stycznia 2012 r. wchodzi też w życie zmiany odnośnie do miesięcznego dofinansowania wynagrodzenia pracownika niepełnosprawnego.

Czym jest takie dofinansowanie?

Pracodawcy zatrudniający osoby z niepełnosprawnością mogą otrzymać ze środków PFRON miesięczne dofinansowanie do jego wynagrodzenia. Warunkiem jest ujęcie pracownika w ewidencji zatrudnionych osób niepełnosprawnych, którą prowadzi PFRON.

Ze wsparcia mogą korzystać pracodawcy, którzy:

- ❖ zatrudniają do 24 osób lub
- ❖ zatrudniają ponad 25 osób, w tym co najmniej 6 proc. osób niepełnosprawnych (w przeliczeniu na etat) lub

- ❖ prowadzą zakład pracy chronionej (zpch).

Dofinansowania tego nie można otrzymać:

- ❖ na pracowników, których wynagrodzenie finansowane jest ze środków publicznych, czyli w tzw. budżetówce,
- ❖ na osoby, które zatrudnione są na umowy cywilnoprawne,
- ❖ na pracowników z umiarkowanym lub lekkim stopniem niepełnosprawności, którzy mają ustalone prawo do emerytury.

Wysokość dofinansowania do wynagrodzenia pracowników z niepełnosprawnością uzależniona jest od:

- ❖ typu pracodawcy – zpch otrzymują wyższe dofinansowanie niż firmy z otwartego rynku pracy,

- ❖ stopnia niepełnosprawności zatrudnionych pracowników: wyższy stopień, wyższe dofinansowanie,
- ❖ rodzaju ich niepełnosprawności.

W 2012 r. wysokość dofinansowania oblicza się na podstawie minimalnego wynagrodzenia za pracę, obowiązującego w grudniu 2009 r., czyli 1276 zł.

W tabeli na s. 55 przedstawiamy maksymalne kwoty dofinansowania w 2011 i 2012 r. Jak widać, zwiększeniu będzie podlegało dofinansowanie na osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, a zmniejszeniu na osoby z orzeczeniem o stopniu lekkim i umiarkowanym.

Przez **koszty płacy** rozumie się wynagrodzenie brutto oraz finansowane przez pracodawcę obowiązkowe składki na ubezpieczenia emerytalne, ren-

towe i wypadkowe, naliczone od tego wynagrodzenia i obowiązkowe składki na Fundusz Pracy i Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych.

Kwota miesięcznego dofinansowania nie może przekroczyć 90 proc. faktycznie poniesionych miesięcznych kosztów płacy, a w przypadku pracodawcy wykonującego działalność gospodarczą, w rozumieniu przepisów o postępowaniu w sprawach dotyczących pomocy publicznej – 75 proc. tych kosztów.

Przykład:

Pracodawca z otwartego rynku pracy w grudniu 2011 r. zatrudnia osobę z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności i schorzeniem specjalnym (choroba psychiczna). Daje jej płacę minimalną 1386 zł brutto. Koszty płacy (tzw. brutto brutto) pracodawcy to 1643,93 zł. Z PFRON będzie mógł dostać dofinansowanie w wysokości 1232,95 zł (75 proc. kosztów płacy).

Maksymalne kwoty dofinansowania do wynagrodzeń w 2011 i 2012 r.

		zpch			otwarty rynek pracy		
		znacznym	umiarkowany	lekki	znacznym	umiarkowany	lekki
2011	brak schorzeń specjalnych	2041,60	1786,40	765,60	1429,12	1250,48	535,92
	schorzenia specjalne*	2552,00	2041,6	1276	2296,80	1837,44	1148,4
I-VI 2012	brak schorzeń specjalnych	2169,2	1595	638	1518,44	1116,5	446,6
	schorzenia specjalne*	2679,6	2105,4	1148,4	2411,64	1894,86	1033,56
VII-XII 2012	brak schorzeń specjalnych	2296,8	1467,44	574,2	1607,76	1027,18	401,94
	schorzenia specjalne*	2807,2	1977,8	1084,6	2526,48	1780,2	976,14

* osoby niepełnosprawne, w odniesieniu do których orzeczono chorobę psychiczną, upośledzenie umysłowe, całościowe zaburzenia rozwojowe lub epilepsję, oraz niewidomych

Gdyby pracodawca wynagradzał tę osobę na poziomie średniej krajowej 3366,11 zł brutto, wówczas koszty płacy wynosiłyby 3992,54 zł i otrzymałby 2296,80 zł refundacji (czyli

maksymalną możliwą w tej sytuacji). O dofinansowanie należy się zwrócić do PFRON, Al. Jana Pawła II 13, 00-828 Warszawa, tel.: 22 50 55 500 www.pfron.org.pl

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



Reklama

ZIMNY...
... przepustka do wolności



Przystosowywanie samochodów do przewozu osób niepełnosprawnych

Škoda Łódź
Salon i Serwis
ul. Rzgowska 142
tel. 042 646 11 66

VW Piotrków Tryb.
Salon i Serwis
ul. Wojska Polskiego 102
tel. 044 645 22 22

Škoda Piotrków Tryb.
Salon i Serwis
ul. Wojska Polskiego 102
tel. 044 645 22 44

Škoda Tomaszów Maz.
Salon i Serwis
ul. Ujezdźka 25
tel. 044 725 62 61

Po prostu wspólna zabawa

Tekst i zdjęcia Damian Szymczak



Od paru lat kilkuset uczestników z kilkudziesięciu ośrodków i placówek dla osób niepełnosprawnych staje do rywalizacji – to najkrótszy bilans Przeглядów Artystycznych Osób Niepełnosprawnych w Kościanie. Przygotowania trwają długie miesiące i mają jeden cel: wypaść jak najlepiej.

Na pomysł zorganizowania przeglądu wpadła Renata Smelkowska. Przez lata kierowała Warsztatami Terapii Zajęciowej w Kościanie. Cztery lata temu przeszła na emeryturę, ale nie przestała pomagać. W październiku 2002 roku założyła w mieście Stowarzyszenie „Jesteśmy Wśród Was”. Jak czytamy w statucie, jego głównym celem jest: „rozwijanie i propagowanie inicjatyw, postaw i działań sprzyjających osobom chorym, niepełnosprawnym, rodzinom i osobom w trudnej sytuacji oraz wyrównywanie szans tych osób i rodzin”.

Stowarzyszenie między innymi przygotowuje przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych.

Zaprosić znajomych do siebie

– Przez wiele lat jeździliśmy na podobne imprezy do innych miejscowości. Podobały się mnie, ale zwłaszcza osobom, które w nich występowały. Uznałam więc, że warto zapraszać niepełnosprawnych artystów do nas – wspomina Renata Smelkowska.

Pierwszy Przegląd Artystyczny Osób Niepełnosprawnych, bo tak brzmi pełna nazwa imprezy, zorganizowano

w Kościanie w 2005 roku. Zaproszono podopiecznych ze wszystkich placówek powiatu i sąsiednich, opiekujących się osobami niepełnosprawnymi. Gdyby nie koszty, chętnie pojawiliby się zainteresowani z odległych miejscowości.

Założono, że uczestnicy reprezentują swój ośrodek.

– Uznaliśmy, że tylko pod opieką specjalistów podopieczni mają szansę rozwijać umiejętności – stwierdza Renata Smelkowska. – Może trafiłby się samorodny talent, który w domu nauczyłby się malować lub rzeźbić, lecz do śpiewu czy recytacji potrzebny jest terapeuta, który tego nauczy.

Z reguły występują zespoły. Najczęściej tańczą, prezentują inscenizacje słowne, słowno-muzyczne, teatralne. Reprezentują kilkanaście placówek. Liczba artystów sięga 100-150 osób. Razem z opiekunami, widzami i znajomymi w sali Kościańskiego Ośrodka Kultury spotyka się około 500 osób, w tym niemal 300 to ludzie niepełnosprawni.

Upominek drobny, radość duża

Od czterech lat współorganizatorem przeglądów jest kościański Ośrodek Wsparcia dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi. Środki konieczne do zorganizowania imprezy



przekazują: Urząd Miejski Kościana, Starostwo Powiatowe w Kościanie, Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego oraz PFRON. Wystarczają one na to, aby ugościć artystów, a także na upominki i nagrody, które po zakończeniu imprezy wręczane są występującym. Zazwyczaj są to przybory plastyczne, które później w placówkach wykorzystuje się podczas zajęć, a ponadto gry albo zestawy grillowe, dyplomy i puchary.

– *Oczywiście chcielibyśmy, aby był to także sprzęt rehabilitacyjny* – mówi Kinga Poniży, kierownik Ośrodka Wsparcia dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi. – *Niestety, na to nas nie stać, choć jakieś drobne rzeczy, typu piłki rehabilitacyjne, czasem wręczamy jako nagrody. Cieszymy się z tego, co uda nam się kupić, oczywiście.*

Nagrody są bardzo ważne, bo ich zdobycie, równie jak powrót do domu z dyplomem, dopinguje do cięższej pracy.

To ich cel do zrealizowania

Uczestnicy Przeglądu, który w ubiegłym roku odbył się po raz siódmy, traktują go bardzo poważnie. Tak ambitnie podchodzą do tej artystycznej rywalizacji, że zachodziła obawa o długość trwania imprezy. Zdecydowano więc, że każdy występ może mieć maksymalnie 15 minut. Przy tak dużej liczbie występujących impreza trwa około 5 godzin. Każdy dostaje kawę, herbatę, słodycze i obiad. W wydawa-



Widownię stanowią głównie najbliżsi i opiekunowie występujących

niem posiłków, jak i przygotowaniu przeglądów pomagają wolontariusze, ok. dziesięciu młodych osób z Kościana.

– *Nie mamy problemu, by znaleźć chętnych. Na szczęście wciąż nie brakuje ludzi, którzy chcą bezinteresownie pomagać* – podkreśla Kinga Poniży.

Przeglądy są przede wszystkim okazją do wspólnej zabawy i spotkania znajomych. Odbywają się w październiku, ale przygotowania zaczynają się dużo wcześniej.

– *Zabawa zabawą, ale wszyscy chcą zaprezentować się jak najlepiej* – podkreśla Renata Smelkowska. – *Niektórzy naprawdę przejmują się swoimi występami, ćwicząc wytrwale i z zapałem. I bardzo dobrze, że postawili przed sobą cel i konsekwentnie go realizują, bo samo w sobie jest to świetną formą terapii.* □

Reklama



Pomagamy żyć o własnych siłach

NOWOCZESNE!
protezy kończyn
górných i dolnych



Gorsety do
leczenia skolioz



Komfortowe leje
do protez



Inny sprzęt
ortopedyczny



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

Pracownia Ortopedyczna Mark Protetik Konstancin

Siedziba główna:

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

Filia:

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

Przyjmujemy po uzgodnieniu telefonicznym:

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

aktywne życie wzajemne relacje zmiany w prawie udogodnienia

to wszystko
w programie
telewizyjnym



W każdą sobotę o 15.40
w **Polsat News**

(powtórka w niedzielę o 23.15)

Wszystkie odcinki na portalu
www.niepelnosprawni.pl

Kontakt: program@integracja.org



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

INTEGRACJA
www.integracja.org

Projekt dofinansowany ze środków Programu
Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

FIO
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich

Projekt dofinansowany ze środków Państwowego
Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



CENTRUM INTEGRACJA różnorodności



„Poznaj Świat” bezpłatny i dźwiękowy

Specjalnie dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku przygotowano wersję dźwiękową grudniowego numeru magazynu podróżniczego „Poznaj Świat”. Nagrania można bezpłatnie pobrać ze strony wydawcy (<http://poznaj-swiat.pl/artikul,,460>). W wersji audio miesięcznika znajdują się m.in. artykuły *Choinka pochodzi z Alzacji* – o najstarszym jarmarku świątecznym w Europie, *Prześadowani i zapomniani* – będący świąteczną refleksją o tym, że co dziesiąty chrześcijanin na świecie jest prześladowany za wiarę, *Zagubiona w Fezie* – o wizycie w arabskiej garbarni, *Dzień w Baku* – o stolicy niegdyś prowincjonalnej republiki ZSRR, a także felietony Dariusza Rosiaka, Roberta Mazurka i Ryszarda Badowskiego.



Lekarze opowiadają bajki

Anielskie Sprawki to tytuł słuchowiska, którego realizacji podjęli się specjaliści z Centrum Zdrowia Dziecka (CZD) w Warszawie. 21 listopada ub.r. płyta z tym niezwykłym nagraniem trafiła do sklepów muzycznych w Polsce. *Anielskie Sprawki* Agnieszki Przywary przedstawiają historię chorej dziewczynki – Muszelki, której najlepszymi przyjaciółmi są odwiedzające ją anioły. Utwór został wybrany spośród ponad tysiąca zgłoszeń nadesłanych w ramach akcji „Bajka dla Tomka”, zorganizowanej w 2010 r. przez CZD. Tomek to pacjent, który trafił do CZD po ciężkim zatruciu grzybami, a którego walkę o życie śledziła cała Polska. Tytułowym aniołom głosów użyczyli lekarze CZD oraz Andrzej Siezieniewski, prezes Polskiego Radia, i Bogusław Piwowar, członek zarządu TVP. W rolę narratora wcielił się aktor Maciej Jachowski. Jak podkreślają inicjatorzy projektu, słuchowisko pokazuje inny, bardziej ludzki wymiar medycyny i trafia do serc pacjentów – nie tylko tych małych. Wszyscy zaangażowani w realizację projektu zrzekli się honorariów. Całkowity dochód ze sprzedaży płyty trafi na rzecz CZD.



Dotknąć bajki

Już od kilku lat niewidzące maluchy z całej Polski mogą poznawać świat baśniowych bohaterów dzięki dotykowym książkom. Wszystko za sprawą pomysłu Bożeny Kazanowskiej ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej im. prof. Zofii Sękowskiej w Lublinie, która wymyśliła i wraz z Renatą Łęczyńską stworzyła szczególny księgozbiór dla najmłodszych. Znajduje się w nim kilkaset książek dotykowych dla najmłodszych. Można znaleźć klasyczne bajki, wiersze i bajki m.in. Bożeny Kazanowskiej i Renaty Łęczyńskiej. Pełno w nich puchatych owiec, brodatych mikołajów, miłych kotków i szeleszczących wstążeczek. Wypożyczalnia jest czynna przez cały rok szkolny. Książki można wypożyczać bezpłatnie, trzeba tylko mieć legitymację PZN. Podanie jej numeru przy wypożyczeniu pozwala na bezpłatną przesyłkę na terenie całego kraju. Na stronie www.ksiazkidotyko-we.pl są niektóre bajki oraz tytuły dostępnych pozycji.

sklep internetowy z największą ofertą produktową dla diabetyków



tel. 22 478 49 79
www.diabetyk24.pl

Diabpol Sp. z o.o.
ul. Traktorzystów 28D, 02-495 Warszawa
e-mail: sklep@diabetyk24.pl

diabetyk24.pl



Wyprzedaż rocznika 2011
Upusty do 14 000 zł



Warto podejrzeć, jak wygląda wyprzedaż rocznika 2011 w salonach ŠKODY.
Upusty do 14 000 zł.

ŠKODA Kredyt

www.skoda-auto.pl

ŠKODA rekomenduje
CASTROL EDGE Professional

Uśredniona wartość zużycia paliwa i emisji CO₂: ŠKODA Octavia 3,8-7,7 l/100 km, 99-180 g/km, ŠKODA Fabia 3,4-6,2 l/100 km, 99-148 g/km.
Informacje na temat przydatności do odzysku i recyklingu są dostępne na www.skoda-auto.pl. Liczba aut w ofercie ograniczona. O szczegóły spytaj sprzedawcę.