

**INTE
GRA
CJA**

ISSN 1232-8510

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

6/2017 (146)

100

**najbardziej wpływowych
Polek i Polaków
z niepełnosprawnością**



**CZŁOWIEK
BEZ BARIER**

**DOM
DOSTĘPNY**

**CO NAS CZEKA
W 2018 R.**



niepelnosprawni.pl
www.integracja.org



*Wyjątkowych Świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęścia w nadchodzącym Nowym Roku 2018
wraz z serdecznymi podziękowaniami
za dotychczasową współpracę*

życzy

*Piotr Pawłowski
z Zespołem Integracji*

W numerze 6/2017

■ FAKTY I OPINIE

- 3. Od redaktora... • Co z czasem zrobić?
- 4. Z kraju • W polityce, prawie, kulturze, sporcie...
- 7. Jak zamówić „Integrację”?
- 8. Listy Czytelników

■ NASZE SPRAWY

- 10. Oko w oko z... • ...Szefem Europejskiego Forum Osób Niepełnosprawnych (EDF)
- 12. Korespondencja własna z Brukseli • Walka o głos i prawa
- 14. Zmiany w prawie • Co nas czeka w 2018 r.
- 17. Reforma orzecznictwa • Znamy konkrety!

■ WARTO WIEDZIEĆ

- 18. Poradnik obywatela • Orzeczenie bez tajemnic
- 22. Człowiek bez barier 2017 • 15. Jubileuszowy Konkurs
- 28. Wyjątkowa publikacja • Lista Mocy
- 30. Linia wysokiego zaufania • Takie domy też są potrzebne
- 31. Inny punkt widzenia • Gdy znika dom...
- 32. Windą do nieba • Każdy człowiek winien mieć swój dom
- 33. Co w duszy gra • Próba domu

■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 36. Jak żyć z niepełnosprawnością... narządu wzroku • Nie widzę powodów, by się przejmować
- 42. Dom dostępny • Łatwiej i szybciej
- 44. Podarunki na cały rok • Na każdą kieszeń
- 46. Innowacje • Automatyczne drzwi – likwidacja barier od wejścia
- 48. Dobre rozwiązania • Inteligentny system kontroli dostępu
- 50. Poradnik pacjenta • Choroby jamy ustnej
- 52. Pomoc prawna • Odszkodowania za zimowe wypadki

■ KULTURA I EDUKACJA

- 54. Tradycja • Orszak Trzech Króli
- 56. Integracja środowiska • Blogowigilia
- 58. Kalejdoskop • Książki i prasa
- 60. Informator PFRON (15) • Sztuka osób niepełnosprawnych
- 62. Czytelnicy pytają • Prawnik odpowiada, na pytania m.in. o sprawy w sądzie
- 64. Ze świata • Fakty i ciekawostki
- 65. Informator ZUS (17) • Elektroniczne zwolnienia lekarskie

CO Z CZASEM ZROBIĆ?



Chcemy, czy nie chcemy, ale znowu mamy koniec roku. Jedni się cieszą, inni – targani bolesnymi doświadczeniami – wręcz marzą o jego zakończeniu. I nie jest niczym odkrywczym, kiedy mówimy oczywistą prawdę, „jak ten czas szybko leci”. Z reguły jednak wypowiadamy te słowa w momentach, kiedy sprzyja nam szczęście i nie zauważamy

„przestojów” prowokujących i zmuszających do refleksji. Często choroba czy wypadek spowalnia naszą aktywność, dając szansę na zatrzymanie się i próbę poszukania odpowiedzi na pytania, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy?

W ciągu roku mamy do dyspozycji 12 miesięcy, 365 dni, 8760 godzin, 525 600 minut i 31 536 000 sekund. Od nas – w większości – zależy, jak je wypełnimy. Na ile każdy jest kowalem swojego losu.

„Czas jest najlepszym nauczycielem, ale nieczęsto ma dobrych uczniów...” – twierdził francuski pisarz François Mauriac. Tylko od nas więc zależy, czy na koniec każdego roku będziemy odczuwali zadowolenie, czy też żal, że to był znowu stracony czas.

Spróbujmy, idąc tokiem myślenia polskiej pisarki Magdaleny Samozwaniec („Dużo ludzi nie wie, co z czasem robić. Czas nie ma z ludźmi tego kłopotu”), zastanowić się, czy nawet w sytuacji, kiedy tego czasu mamy nadzwyczaj dużo, nie powinniśmy zdać sobie sprawy z tego, że wcale tak wiele go nie mamy...

Drodzy Czytelnicy, z okazji Bożego Narodzenia pragnę słowami Cypriana Kamila Norwida złożyć Wam najpiękniejsze życzenia dobrego, radosnego i rodzinnego czasu oraz odważnych pomysłów na nowy 2018 rok.

*Jest w moim kraju zwyczaj, że w dzień wigilijny,
Przy wejściu pierwszej gwiazdy wieczornej na niebie,
Ludzie gniazda wspólnego łamią chleb biblijny,
Najtkliwsze przekazując uczucia w tym chlebie.
Ten biały kruchy opłatek, pszenka kruszyna chleba,
a symbol wielkich rzeczy, symbol pokoju i nieba.
Na ziemię w noc wtuloną, Bóg schodzi jak przed wiekami.
Braćmi się znowu poczujemy, przebaczymy krzywdy,
gdy trzeba.
Podzielmy się opłatkami, chlebem pokoju i nieba.*

Piotr Pawłowski z Zespołem

W POLITYCE



WICEPREMIER PREMIEREM

Desygnowany na stanowisko premiera Mateusz Morawiecki, dotychczasowy minister rozwoju, finansów i wicepremier w gabinecie Beaty Szydło, wygłosił 12 grudnia br. w Sejmie exposé.

– *Naszym wielkim zadaniem będzie stworzenie Polski prawdziwie przyjaznej dla starszych*

i niepełnosprawnych. Dzisiaj wiele osób z niepełnosprawnościami wciąż jeszcze nie ma możliwości w pełni funkcjonować w życiu społecznym i zawodowym – powiedział. – Dlatego rozpoczniemy wielki projekt „Przyjazna Polska”, projekt na kilka lat, który usunie bariery infrastrukturalne i prawne utrudniające pełną integrację całego polskiego społeczeństwa. – Zapowiedział też szczególną troską otoczyć seniorów. – Chciałbym, żeby wyjście do sklepu starszej osoby nie było wyprawą czy biegiem na 3 tys. metrów z przeszkodami. Ten program pozwoli urzeczywistnić wygłoszony tutaj przed kilkoma dniami przez pana prezydenta postulat państwa służącego wszystkim obywatelom. (red.)

PREMIER WICEPREMIEREM

W rządzie Mateusza Morawieckiego, dotychczasowa premier Beata Szydło będzie sprawować funkcję wicepremiera bez teki. „Od dzisiaj w nowej roli, ale wciąż #dobrazmiana. Nowe zadania i wyzwania. Razem #damyradę. Liczę na Państwa wsparcie i życzliwość” – napisała na Twitterze. Nie potwierdziły się na razie informacje, że Beata Szydło będzie odpowiadała za sprawy społeczne. (red.)



NIEKORESPONDENCYJNIE?

Komisja nadzwyczajna do rozpatrzenia projektów ustaw z zakresu prawa wyborczego przegłosowała zawartą w projekcie *Ustawy o zmianie niektórych ustaw w celu zwiększenia udziału obywateli w procesie wybierania, funkcjonowania i kontrolowania niektórych organów publicznych* likwidację głosowania korespondencyjnego. Posłowie PiS tłumaczyli swoją decyzję tym, że głosowanie korespondencyjne może prowadzić do nadużyć i fałszerstw. Jako alternatywę wskazali głosowanie przez pełnomocnika. Przeciwno likwidacji głosowania korespondencyjnego protestowali zasiadający w komisji posłowie opozycji, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, a także reprezentanci środowiska osób z niepełnosprawnością. (mr) **Więcej o planowanych zmianach w prawie na s. 14–17**



W PRAWIE

REFORMA ORZECZNICTWA

Zakończył się kolejny etap prac Międzyresortowego Zespołu ds. Opracowania Systemu Orzekania o Niepełnosprawności oraz Niezdolności do Pracy. Zespół pod przewodnictwem prezesa ZUS prof. Gertrudy Uścińskiej przeprowadził gruntowną analizę istniejących systemów orzekania. Jej efektem jest plan scalenia procesu orzekania o niepełnosprawności, niezdolności do pracy, całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym oraz o inwalidztwie w służbach mundurowych, a także stworzenie projektu nowej ustawy. (tp)

Więcej o planowanej reformie na s. 17



BEZPŁATNE PORADY

Rozszerzenie grupy osób, które mogą skorzystać z bezpłatnej porady prawnej o osoby z niepełnosprawnością oraz ich opiekunów, wprowadzenie nowych usług i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego – to niektóre propozycje prezy-

denckiego projektu nowelizacji *Ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej*, nad którą trwają prace w Sejmie. (red.)

KONTROLE DOMÓW OPIEKI

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przedstawiło projekt nowelizacji *Ustawy o pomocy społecznej*. Zakłada on m.in. ograniczenie działalności placówek opiekuńczych, którym wojewoda nie udzielił zgody na działalność. Jeśli podmiot będzie prowadził bez zezwolenia więcej niż jedną placówkę, otrzyma karę w wysokości 40 tys. zł, a nie, jak dotąd, 10 lub 20 tys. zł. Ponadto wojewoda będzie mógł cofnąć zezwolenie na prowadzenie placówki, jeśli sytuacja w niej będzie zagrażała życiu lub zdrowiu podopiecznych. Projekt wprowadza również wymogi co do kwalifikacji personelu opiekuńczego. (bd)



GŁUSI POPROWADZĄ CIĘŻARÓWKI

Sejmowa Komisja Ustawodawcza jednomyślnie dopuściła do dalszych prac poselski projekt ustawy, pozwalającej osobom z niepełnosprawnością narządu słuchu prowadzić samochody ciężarowe. Jest to efekt petycji wysłanej do Sejmu przez Mariusza Nowaka. Jego zdaniem, nie ma przeciwskażeń do tego, aby osoby niesłyszące czy słabosłyszące nie mogły mieć uprawnień do kierowania samochodami ciężarowymi, gdyż jako uważni wrocznicy są świetnymi kierowcami i mają wręcz predyspozycje do pracy jako kierowcy ciężarówek. Osoby z niepełnosprawnością narządu słuchu mają takie uprawnienia w krajach Europy Zachodniej i USA. (bd)

W PFRON



WIĘKSZY BUDŻET

Sejmowa Komisja Finansów Publicznych pozytywnie zaopiniowała wniosek Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych o zmianie w planie finansowym Funduszu na rok 2017. PFRON będzie mógł zwiększyć wydatki o 182 mln

682 tys. zł. Przełoży się to oczywiście na zwiększenie wydatków w ramach zadań ustawowych i programów Rady Nadzorczej Funduszu. (bd)



GALE KONKURSÓW

Po raz 15. odbył się finał ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych” dla warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych

domów samopomocy pod hasłem: „Moja Ojczyzna”. Zwieńczeniem konkursu była Gala w Operze „Nova” w Bydgoszczy, podczas której zostali ogłoszeni zwycięzcy XV edycji konkursu. Uroczystość zgromadziła około 900 osób.

Natomiast 18 grudnia br. zostaną wręczone nagrody laureatom XIV edycji Ogólnopolskiego Konkursu „Otwarte Drzwi” na najlepsze prace magisterskie i najlepszą pracę doktorską, których tematem badawczym jest niepełnosprawność w wymiarze zdrowotnym, zawodowym lub społecznym. (red.)

Więcej na s. 60–61

W FINANSACH



WYŻSZE ULGI I ZWOLNIENIA

Podwyższona zostanie po raz pierwszy od 15 lat wysokość ponad 20 ulg i zwolnień od podatku – zapowiedział desygnowany na premiera Mateusz Morawiecki i poinformował, że całkowicie zwolnione zostaną z podatku

stypendia stażowe finansowane przez uczelnie, świadczenia na rzecz emerytów wypłacane przez ich byłego pracodawcę. Ponadto potrójone będzie zwolnienie dopłat pracodawcy na wystanie dziecka do żłobka i przedszkola, podwojone zostanie zwolnienie z dopłat pracodawcy do kolonii dla dzieci, rozszerzone zostaną też ulgi rehabilitacyjne, w tym ulga na samochód dla wszystkich osób z niepełnosprawnością. W formie ulg zostaną także ujęte wszystkie pojazdy osób z niepełnosprawnością, nie tylko te do lekarzy, oraz koszt utrzymaniapsów asystujących przez wszystkie osoby z niepełnosprawnością. (red.)

NA RYNKU PRACY

USPRAWNIĆ RYNEK PRACY!

Z okazji prac nad 100. już nowelizacją ustawy o rehabilitacji redakcja portalu Niepełnosprawni.pl poprosiła czytelników o przestanie postulatów dotyczących kierunku, w którym powinien pójść system wspierania osób z niepełnosprawnością na rynku pracy.

Do redakcji trafiło kilkadziesiąt propozycji zmian, a ich duża część dotyczyła likwidacji tzw. pułapki rentowej. Wszystkie sugestie zostaną jeszcze w grudniu przekazane m.in. do Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. (red.)



DORABIANIE DO RENTY

Od 1 grudnia 2017 r. do 28 lutego 2018 r. obowiązują nowe limity, do wysokości których można dorobić do renty. Graniczna kwota przychodu, która nie wpłynie na zawieszenie renty socjalnej, wynosi teraz 2979 zł brutto. W przypadku renty z tytułu niezdolności do pracy – 5532,30 zł brutto. (bd)



UŁATWIENIA DLA SPÓŁDZIELNI

Senat przyjął ustawę wprowadzającą szereg ułatwień dla osób prowadzących i zakładających spółdzielnie socjalne. Ustawa przewiduje obniżenie liczby założycieli spółdzielni z pięciu do trzech, ponadto członkami spółdzielni muszą być m.in. dwie osoby zagrożone wykluczeniem społecznym. Proponowane rozwiązania przewidują także rozszerzenie wsparcia finansowego dla spółdzielni ze środków PFRON. (red.)



W SŁUŻBIE ZDROWIA

REFUNDACJE SPRZĘTU

12 grudnia br. zakończyły się konsultacje społeczne projektu rozporządzenia ministra zdrowia zmieniającego rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie. Jego główne założenia to m.in.: rozszerzenie wykazu wyrobów medycznych o nowoczesne wyposażenie dla diabetyków, zwiększenie limitu na środki absorpcyjne z 60 do 90 sztuk na miesiąc, skrócenie czasu użytkowania wózków inwalidzkich przez osoby dorosłe – w uzasadnionych medycznie przypadkach, a także dodanie do wykazu wyrobów medycznych wózka o napędzie elektrycznym, wózka stabilizującego plecy i głowę oraz wózka z funkcją pionizacji. (mr)



W REGIONACH

PODKARPACKIE: MIKOŁAJKI W STRÓŻACH

Po raz 14. w Stróżach odbyła się akcja „Zostań Świętym Mikołajem”, której inicjatorem jest senator Stanisław Kogut (PiS), założyciel Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach. Rozdano 1200 prezentów, m.in. dzieciom z niepełnosprawnością. Wręczono także wielkie serca dla pomocników Św. Mikołaja, w tym dyrektor krakowskiego oddziału PFRON. (mr)

MAZOWIECKIE: TELEOPIEKA

W Warszawie rozpoczął się program opieki nad osobami starszymi. Opaski z przyciskiem SOS i monitorujące funkcje życiowe tablety, a także pomoc wolontariuszy – to część działań w ramach projektu „Z@OPIEKOWANI”, obejmującego mieszkańców powyżej 60. r.ż. Świadczone usługi opiekuńcze w domach seniorów będą połączone z teleopieką wykorzystującą nowe technologie. (inf. pras.)

W SPORCIE

10 MEDALI W MEKSYKU!

Trzy złote, cztery srebrne i trzy brązowe medale zdobyła reprezentacja Polski na mistrzostwach świata w pływaniu, 2–7 grudnia br. w Meksyku. Złoto uzyskali: Oliwia Jabłońska – na 400 m st.

dowolnym, Paulina Woźniak na 100 m st. klasycznym i Wojciech Makowski na 100 m st. grzbietowym. (al)

MEDALE W PARABADMINTONIE!

Jeden srebrny i trzy brązowe medale wywalczyli Polacy w Mistrzostwach Świata w parabadmintonie, 22–26 listopada br. w Ulsan (Korea Płd.). Brąz otrzymali: Bartłomiej Mróz, Daria Bujnicka, Oliwia Szmigiel i Maria Bartus. Ta ostatnia zawodniczka zdobyła też z Irlandką Emmą Farnham srebro w grze deblowej. (al)

W NGO

POLACY W BRUKSELI

Blisko 100 delegatów z Polski wzięło udział w obradach IV Europejskiego Parlamentu Osób z Niepełnosprawnościami: przedstawiciele organizacji, ludzie z różnymi niepełnosprawnościami, ale też ich rodzice, opiekunowie i rzecznicy. Osoby z niepełnosprawnością w całej Europie są świadome swoich praw i chcą się ich domagać jako pełnoprawni obywatele. To inspirujące także dla Polaków, gdyż wiele jest jeszcze w kraju do zrobienia na rzecz pełnego udziału osób z niepełnosprawnością w życiu społecznym. (mr) **Więcej na s. 10–13**

W INTEGRACJI

15 LAT KONKURSU

Zwyciężczynią 15. Konkursu „Człowiek bez barier” została Bogumiła Czerniawska. Z okazji jubileuszu Konkursu wręczono też Janinie Ochojskiej nagrodę „Człowiek bez barier 15-lecia”. Przyznano – jak co roku – cztery wyróżnienia. Tegoroczną Nagrodę Specjalną zdobyła Iwona Cichosz. Czytelnicy portalu Niepełnosprawni.pl przyznali Nagrodę Publiczności Judycie Bork, a statuetkę dla Osobowości Internetowej otrzymał Michał Woroch. Gala odbyła się w Zamku Królewskim w Warszawie 4 grudnia 2017 r. Honorowym patronatem objęła Konkurs Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda, która zaszczyliła Integrację i laureatów swoją obecnością. (mr) **Więcej na s. 22–27**

LISTA MOCY

1 grudnia br. w Polskiej Agencji Prasowej odbyła się premiera najnowszej publikacji Integracji *Lista Mocy. 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością*. Jest to pierwsza w naszym kraju książka typu „Who is Who”, dotycząca naszego środowiska. Znaleźć w niej można 100 inspirujących wywiadów i pełnych mocy sylwetek. W premierze wzięli udział m.in. Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, Krzysztof Michałkiewicz. **Więcej na s. 28–29**



POWSTAŁ WŁĄCZNIK

Dzięki współpracy Integracji i firmy Skanska Polska ukazał się *Włęcznik*, publikacja dotycząca dostępności przestrzeni i projektowania uniwersalnego w obiektach biurowych. To pierwsza w Polsce pozycja dla architektów, która wykracza poza określone prawem minima i krok po kroku ułatwia spełnienie wymagań dostępności. *Włęcznik* to efekt ponad 20 lat eksperckich doświadczeń Integracji. Publikacja dostępna jest na www.integracja.org/wlacznik. (red.)



SZLACHETNA PACZKA

Po raz drugi pracownicy Integracji w ramach wolontariatu pracowniczego wzięli udział w akcji „Szlachetna Paczka”, 17. już edycji tej wyjątkowej inicjatywy.

Integracja przygotowała prezenty dla 7-osobowej rodziny z woj. mazowieckiego, w której są osoby z niepełnosprawnością. Działaniach wsparła firma Smarttech 3D i... sąsiedzi jednej z naszych koleżanek. (ag)





WYDAWCA

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

REDAKCJA

redaktor naczelny **Piotr Pawłowski**
sekretarz redakcji **Agnieszka Sprycha**
listy **Janka Graban**
dziennikarz **Mateusz Różański**

Centrum Integracja **Ewa Szymczuk**
opracowanie graficzne **Liliana Szymborska**
korekta **Monika Smoczyńska**

WSPÓŁPRACOWNICY

Bawer Aondo-Akaa, Jan Arczewski, br. Bernard,
Magdalena Dąbek, Beata Dązbłaż, Angela Greniuk,
Jacek Hołub, Agata Jabłonowska-Turkiewicz,
Małgorzata Jeznach, Agnieszka Jędrzejczak, Maria
Kwiatkowska, Róża Matuszewska, Hanna Pasterny,
Dorota Próchniewicz, Tomasz Przybyszewski, Anita
Siemaszko, Piotr Stanisławski, Bartłomiej Skrzyński,
Damian Szymczak, Jolanta Wiszowata

REKLAMA

Szymon Bubitek, tel.: 570 066 406
e-mail: reklama@integracja.org

DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Centrum Dystrybucji Quad/Graphics Sp. z o.o.,
ul. Pułtуска 120, 07-200 Wyszaków

Infolinia: 67 21 08 650

e-mail: Sylwia.Wawrzonkowska@QuadGraphics.pl

DRUK

Quad/Graphics Sp. z o.o.,
ul. Pułtуска 120, 07-200 Wyszaków

OBSŁUGA INTERNETOWA



„INTEGRACJĘ” WSPIERA



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW



PARTNER



NAKŁAD 30 000 egz.

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych.
Zastrzegamy sobie prawo skracania, zmiany tytułów
i redagowania tekstów.

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Copyright © Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji 2017.
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.



na Facebooku
www.facebook.pl/integracja



na Twitterze
@Niepe_pl



na Instagramie
[fundacjaintegracja](https://www.instagram.com/fundacjaintegracja)



na YouTube
[integracjatv](https://www.youtube.com/integracjatv)

Zaloguj się do aplikacji

Citi Mobile,
zeskanuj kod
i przekaż 5 zł
na cele statutowe Integracji.



Zamów już dziś!



„Integracja” z dostawą do domu!

Zapraszamy do zamówienia prenumeraty
pojedynczych numerów „Integracji”
lub dołączenia do wyjątkowego grona
naszych wolontariuszy dystrybuujących pismo,
czyli do **PACZKI INTEGRACJI**.

Zgłoszenia:

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

Sylwia.Wawrzonkowska@QuadGraphics.pl
tel.: 67 21 08 650

Więcej informacji:

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



Kolejny koniec roku. Robimy podsumowania. Liczymy sukcesy i... rany. Robimy plany na następny rok. A my pragniemy Wam, Drodzy Czytelnicy, pięknie podziękować za wszystkie listy, w których dzielicie się swoim życiem i wzbogaciecie nas wiedzą o niepełnosprawności.

Przed nami najpiękniejsze polskie święta.

Zaśpiewajmy góralską pastoralkę (tekst z 1808 r.) anonimowego autora. „Oj Maluśki, Maluśki, Maluśki/jako rękawicka,/Alboli tyz jakoby, jakoby/kawalecek smycka./ Cy nie lepiej by Tobie, by Tobie/siedzieć było w niebie,/Wsak Twój Tatuś kochany, kochany/nie wyganiał Ciebie...”. Wesolych Świąt i Dobrego 2018 Roku!

NASZA ZIMA ZŁA

Niniejszym mailem uprzejmie proszę o podjęcie interwencji w kwestii braku utrzymania zimowego drogi gminnej w gminie Marcinowice oraz dalej na placu do przystanków PKS. W związku z powyższym, nie jestem w stanie pokonać dystansu 30–40 m do przystanków. Sytuacja powtarza się notorycznie rok w rok, a Gmina w ub. roku przekazała nawet fałszywą informację o należytych utrzymaniu drogi Urzędowi Marszałkowskiemu we Wrocławiu. Nadto sytuację eskaluje też wypuszczenie z posesji bezpośrednio na drogę wody ściekowej, która zamarza, tworząc w efekcie lodowe lustro, niebezpieczne nawet dla osób w pełni sprawnych. Dla mnie kiedyś skończyło się to upadkiem i złamaniem. Tak mamy co rok. Proza życia. Niestety, niepełnosprawny też czasem MUSI jechać do lekarza, apteki, iść do sklepu, na pocztę itp. Ręce opadają. Mam spastyczność poporażenną w zakresie kończyn dolnych. Poruszam się samodzielnie... ale najchętniej przesiadłbym się na wózek, żeby pojechać do sklepu. Byłoby mi o wiele lżej. Smutne to, szczególnie gdy się widzi, jak gminni urzędnicy na zdjęciach zamieszczanych na stronie internetowej tulą się do osób niepełnosprawnych i uśmiechają słodko.

mgr inż. techn. farm. Janusz Kowalski

■ OD REDAKCJI: List dostaliśmy na początku roku, ale temat wraca każdej zimy. Ciekawe, czy coś się zmieniło w gminie Marcinowice? A jak jest w Waszych gminach, miastach i miasteczkach? Radzimy, abyscie się nie poddawali i domagali od włodarzy swoich miejsc zamieszkania realizowania powinności wobec obywateli. Za odśnieżanie odpowiadają właściciele, a nade wszystko zarządzający daną drogą, posesją itp.

Jeśli lokalna władza samorządowa jest nierzetelna i lekceważy zgłaszane potrzeby, to reagujcie, kierując prośby np. do najbliższego Rzecznika ds. Osób Niepełnosprawnych (ma je prawie każde miasto). Piszcie też skargi do Wydziałów Dróg i Infrastruktury. Docierajcie do radnych gminy, na poselskie dyżury

na Waszym terenie. Ponadto macie lokalne media, które warto zainteresować problemem... Nie odpuszczajcie. Domagajcie się swoich obywatelskich praw. Płacicie podatki i odpowiednie służby powinny pomagać Wam i zimą, i latem...

CHORA PSYCHE

Poznałam osobę z zaburzeniami psychicznymi. Mieszkałam dwa lata na studiach z dziewczyną w wieku 24 lat, mającą borderline. Kasia była trudnym przypadkiem, jej ucieczki ze szpitala psychiatrycznego były na porządku dziennym. Najczęściej wracała do mieszkania, które ze mną wynajmowała. Upijała się, brała narkotyki, nie dało się nad tym zapanować. Kilka osób wiedziało o zaburzeniach Kasi. Szef w pracy traktował jej chorobę jak każdą inną, pozwalał przychodzić do pracy jako terapeutce zajęciowemu, mimo że była na zwolnieniu. Pomagała innym, a nie potrafiła pomóc sobie. Dużo rozmawiała ze mną o chorobie, w zasadzie słuchałam jej nierzadko całe noce, a nie potrafiła rozmawiać ze swoimi terapeutami. Gdy jednak doszła do nas, jej znajomych, informacja, że Kasia wzięła heroinę, postanowiliśmy działać szybko i zdecydowanie, i poinformować szpital, żeby przekierował ją na inny oddział – odwykowy w Warszawie. Myślę, że tak należy postępować z osobami z zaburzeniami psychicznymi. Pozwolić im mówić i słuchać ich, gdy tego potrzebują, bo każdy ze słuchaczy może być ich terapeutą; mówić im, żeby zapisywali myśli, z którymi sobie nie radzą. Wspierać i pozwolić im żyć normalnie, jak np. pracodawca Kasi. Ale gdy dojdzie do przekroczenia granic, działać szybko i zdecydowanie, gdyż nie zawsze



CZEKAMY NA WASZE LISTY

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



te osoby są świadome swojego postępowania i najczęściej podejmują decyzję w kilka sekund, co przekłada się na ich zdrowie i życie.

Podalam akurat dość brutalny przykład, ale z takim miałam do czynienia.

Choroba psychiczna to o wiele większe zagrożenie dla człowieka niż choroba fizyczna; doprowadza ludzi do okropnych stanów, cierpi całe ciało, a najbardziej głowa.

Adres do wiadomości redakcji

OD REDAKCJI: Choroby psychiczne nadal są wyzwaniem dla społeczeństwa, rodziny i samego chorego. Są tajemnicze i mało poznane. Nadal wywołują lęk. Opisany przykład oswaja „demoną”, pokazując chorobę we właściwych proporcjach. Kasia studiowała, pracowała, wynajmowała pokój... ale gdy się pogubiła, to były przy niej osoby, które wiedziały, jak zareagować. Dziękujemy za to świadectwo. Brawo za postawę!

LIST NUMERU

ŻMUDNE ŻYCIE

Nasza córka Dominika ma 24 lata. Mieszkamy w woj. śląskim. Mimo trisomii 21 (zespół Downa) od dziecka realizuje swoje pasje i rozwija zainteresowania. Jest absolwentką liceum ogólnokształcącego, szkoły policealnej o kierunkach: administracja oraz technik opiekun w domu pomocy społecznej; ukończyła też szkołę stylizacji i wizażu. Działała aktywnie w harcerstwie, w zespole regionalnym, w OAZIE, w grupie wokalnej i tanecznej. Brała udział w zajęciach ceramiki i jazdy konnej. Jeździ na rowerze, nartach, rolkach, pływa, chodzi na siłownię i zajęcia fitness. Jest wolontariuszką w fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko” w Krakowie i w Stowarzyszeniu „Wielkie Serce” w Bielsku -Białej. Odbiła dwa roczne staże i pracowała dwa miesiące w spółdzielni socjalnej. Między nauką, pracą a pasjami uczestniczy w szeregu zajęć stymulujących i korekcyjnych. Ma chore serce i tarczycę. Jako „posiadaczka” zaćmy, silnej skoliozy, alergii itd. jest pod opieką wielu lekarzy specjalistów, psychologów i terapeutów (neurolog, kardiolog, endokrynolog, ortopeda, okulista, dermatolog, ortodonta, logopeda itd.), bo z dodatkowym chromosomem pozyskała wiele schorzeń współtowarzyszących. W znaczącej większości wizyty i zajęcia były i są prywatne – czyli odpłatne. Nie korzystamy jednak z niczyjej pomocy finansowej.

Dominika jest świadoma swojego syndromu, lecz mimo to pragnie podróżować po świecie, napisać książkę i zrobić prawo jazdy. Jak każda dziewczyna marzy też o wielkiej miłości i usamodzielnieniu się.

Przed wszystkim jednak chciałaby mieć stałą pracę, która pozwoliłaby jej godnie i normalnie żyć, i usamodzielnić się, gdy nas zabraknie. Stałej pracy, niestety, dla niej nie ma. Nikt nie chce dać jej etatu. Szukaliśmy, ale z marnym skutkiem.

Zastanawiamy się, czy państwu polskiemu potrzebna jest Dominika z jej niepełnosprawnością i żmudnym, ale pracowitym życiem? Z jej chęcią dawania nadziei osobom z zespołem Downa i innymi niepełnosprawnościami. Czy potrzebny był taki wkład

sił, zdrowia i fortuny nas, rodziców, włożony w jej rehabilitację?

Artykuły o Dominice Kasińskiej zamieścił kilka lat temu „Newsweek” (*Nie tylko jeden chromosom więcej*), „Gazeta Wyborcza” oraz lokalna prasa. Nikt więcej Dominiką, jej i naszymi sukcesami się nie zainteresował. Były to tylko chwilowe zrywy.

Potrzebne jest miejsce pracy dla Dominiki, zgodne z jej kwalifikacjami, możliwościami i zdrowiem, bo Dominika chce pracować. Jest zarejestrowana w urzędzie pracy jako osoba wciąż poszukująca. Może znajdzie pracę, np. w jakiejś fundacji, instytucji, recepcji, rejestracji, biurze, by dawać nadzieję innym niepełnosprawnym. Ona może przecież pracować, zarabiać na życie, a dodatkowo być wsparciem dla innych.

Potrzebne jest nam miejsce (i myślę, że nie tylko nam jako rodzicom Dominiki, ale i innym rodzicom dzieci z podobnym problemem) – mieszkanie chronione czy osiedle chronione, a może dom czy fundacja – gdzie pracując i przy wsparciu innych osób Dominika po naszej śmierci mogłaby żyć i funkcjonować.

Może ktoś pomógłby w założeniu stowarzyszenia czy też fundacji albo innej działalności, aby na ten cel pozyskać środki? A może wreszcie Polska stanie na wysokości zadania i zacznie naprawdę pomagać takim rodzinom jak nasza?

Anna i Tadeusz oraz Dominika

OD REDAKCJI: Kochani, całe Wasze życie potwierdza słowa Św. Matki Teresy, która była przekonana, że „miłość zaczyna się w domu i rozwija się w domu. Tu nigdy nie brak sposobności, aby ją okazać...”. List nagradzamy dwiema książkami – dla Rodziców: „*Trudna dorosłość osób z zespołem Downa*” pod red. dr Beaty B. Kaczmarek, Wyd. Impuls, – a dla Dominiki – *Nicka i Kanae Vujicic Miłość bez granic*, wyd. Aetos Media.



...SZEFEM EUROPEJSKIEGO FORUM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH (EDF)

– *Osoby z niepełnosprawnością muszą zdać sobie sprawę z tego, jak wielką siłą dysponują jako wyborcy* – twierdzi Yannis Vardakastanis, przewodniczący Europejskiego Forum Osób Niepełnosprawnych (EDF). Forum jest organizatorem IV Europejskiego Parlamentu Osób z Niepełnosprawnościami, w którym 6 grudnia 2017 r. w Brukseli wzięło udział ponad 700 delegatów z całej Unii Europejskiej.



Mateusz Różański: Czym jest Europejskie Forum Osób Niepełnosprawnych (EDF)?

Yannis Vardakastanis: EDF powstało w 1997 roku. To parasolowa organizacja, która służy łączeniu europejskich organizacji działających na rzecz osób z niepełnosprawnością, funkcjonujących w krajach członkowskich Unii. My je reprezentujemy, stając się niejako wspólnym, silnym głosem 80 milionów osób z niepełnosprawnością na poziomie struktur europejskich. Promujemy w ten sposób wprowadzanie w życie zapisów *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*. Staramy się też wpływać na politykę i decyzje podejmowane przez instytucje europejskie.

Jednym z Waszych działań jest Europejski Parlament Osób z Niepełnosprawnościami.

To kamień milowy wszelkich naszych działań. Podczas tego wydarzenia spotkają się osoby z niepełnosprawnością z całej Unii Europejskiej, prezentując zróżnicowanie środowiska na naszym kontynencie. W ten sposób nie tylko prowadzimy dyskusję w swoim gronie, ale też kierujemy konkretny przekaz do osób odpowiedzialnych za tworzenie polityki i podejmowanie decyzji. Dajemy jasno do zrozumienia, że jesteśmy zjednoczeni i zdeterminowani, by sami decydować o swojej przyszłości i pracować na rzecz tego, by Europa stała się dla nas lepszym miejscem do życia.



Jednym z najważniejszych tematów podejmowanych podczas posiedzenia parlamentu były prawa wyborcze osób z niepełnosprawnością.

Nie ma systemu demokratycznego bez praw wyborczych, ale też bez zapewnienia ich wszystkim obywatelom. Chodzi tu zarówno o prawo do biernego, jak i czynnego udziału w wyborach. Tymczasem setki tysięcy osób z niepełnosprawnością są ich pozbawione. Dlatego przygotowaliśmy specjalny manifest dotyczący najbliższych [w 2019 r. – przyp. red.] wyborów do Parlamentu Europejskiego. Tym samym rozpoczęliśmy kampanię na rzecz tego, by więcej osób z niepełnosprawnością mogło wziąć udział w tych wyborach, ale też by mogły zostać europarlamentarzystami.

Jak wygląda sytuacja osób z niepełnosprawnością w Grecji, Pańskiej ojczyźnie?

Grecja jest w środku ekonomicznego kryzysu, który trwa od 10 lat. Walczymy o zachowanie minimum tego, co udało się osiągnąć dla osób z niepełnosprawnością. Ruch zrzeszający osoby z niepełnosprawnością jest w naszym kraju bardzo silny. Jesteśmy zjednoczeni i niezwykle zdeterminowani. Mogę powiedzieć tylko tyle, że oczywiście mogłoby być lepiej, ale podczas kryzysu sytuacja mogłaby też być gorsza. Obecnie jesteśmy w stanie bronić choć w minimalnym stopniu prawa osób z niepełnosprawnością do godnego życia.

Podczas konferencji poprzedzającej odbywający się jesienią br. w Brukseli Freedom Drive, przedstawiciel Grecji, Stelios Kypouropoulos, opowiedział o dramatycznej sytuacji osób z niepełnosprawnością, żyjących w instytucjach opiekuńczych.

Institucje opiekuńcze funkcjonują w wielu krajach europejskich, także w Grecji. Według moich szacunków, żyje w nich około 2,5 tys. Greków z niepełnosprawnością. Wiem, że nawet w krajach o populacji porównywalnej do naszej ta liczba jest większa. Tym niemniej, nawet jeśli jedna osoba jest zamknięta wbrew swojej woli w instytucji opiekuńczej, pozbawiona praw osobistych i możliwości rozwijania się, dotyka ją tragedia. Pracujemy więc nad rozwijaniem udogodnień i systemu wsparcia niezależnego życia osób z niepełnosprawnością w ich lokalnych społecznościach, gdyż podczas kryzysu jest to stale zagrożone. Z drugiej strony, promujemy i perswadujemy politykom wprowadzenie szerokiego planu deinstytucjonalizacji. Oczywiście, jesteśmy też przeciwko tworzeniu nowych, wielkich instytucji opiekuńczych. Zamiast tego staramy się

o tworzenie centrów niezależnego życia i wprowadzanie usług asystenckich. Ale proszę pamiętać – Grecja jest w stanie potwornego kryzysu. Zdaliśmy na przykład utrzymać kwoty zasiłków otrzymywanych przez osoby z niepełnosprawnością i mimo fatalnego stanu gospodarki kraju, nie zostały one obniżone. To bardzo ważne, gdyż udało się uniknąć pozbawienia osób z niepełnosprawnością minimalnego dochodu. Nie mogę powiedzieć więc, że żyje nam się jak w raju, ale od piekła też jesteśmy daleko. Walczymy o przetrwanie, co mogą przyznać mieszkańcy naszego kraju.

Skoro mówimy o walce, to jaki, Pana zdaniem, jest najlepszy sposób na walkę o prawa osób z niepełnosprawnością.

Najlepszym sposobem jest wspólne działanie organizacji, które będą jednoczyć osoby z niepełnosprawnością, członków ich rodzin i ludzi z otoczenia w ich rodzinnych wsiach, miasteczkach i miastach. Jeśli chodzi o poziom unijny, to potrzebne jest mówienie wspólnym, silnym głosem o swoich problemach. Wszak jest nas

80 milionów – więcej niż mieszkańców największych krajów Europy. Musimy zdać sobie sprawę z tego, jak wielką siłą dysponujemy jako wyborcy. Dlatego powinniśmy rozwijać ruch społeczny na rzecz osób z niepełnosprawnością. Dzięki temu staniemy się pełnoprawnym, ważnym uczestnikiem życia społecznego i politycznego, co sprawi, że politycy i decydenci różnych szczebli zrozumieją, że jeśli nie zadbają o osoby z niepełnosprawnością, to mogą utracić władzę i stanowiska.

Kluczem do tego jest możliwość wzięcia udziału w wyborach.

Jak już mówiłem – musimy wiedzieć, jak politycy i wyżsi urzędnicy podejmują decyzje i czym się w nich kierują. Nie skupiać się na tym, co mówią, ale co robią, bo tylko to się liczy. Ich słowa są często rzucane na wiatr.

Tymczasem wiele osób z niepełnosprawnością nie wierzy w siłę swojego głosu.

Nie wierzą, bo nie pozwolono im uwierzyć i są one wyłączone ze społeczeństwa, nie mają wsparcia ze strony organizacji, które z kolei nie są wspierane przez państwo i społeczeństwo w realizowaniu swojej misji. To jest przyczyna tego stanu rzeczy i zarazem powód, dla którego musimy stanąć ramię w ramię i być zjednoczeni! ■

Gdy staniemy się pełnoprawnym, ważnym uczestnikiem życia społecznego i politycznego, to politycy i decydenci zrozumieją, że jeśli nie zadbają o osoby z niepełnosprawnością, to mogą utracić władzę i stanowiska.



WALKA O GŁOS I PRAWA



Mateusz Różański
dziennikarz „Integracji”
i portalu Niepełnosprawni.pl

Ponad 700 delegatów z całej Europy wzięło udział w zorganizowanym 6 grudnia 2017 r. w Brukseli przez Europejskie Forum Osób Niepełnosprawnych (EDF) IV Europejskim Parlamencie Osób z Niepełnosprawnościami. Wśród obecnych były przede wszystkim osoby z różnymi niepełnosprawnościami, przedstawiciele organizacji pozarządowych, a także ich opiekunowie i asystenci.

W wydarzeniu wzięła udział blisko setka delegatów z Polski, reprezentujących głównie działające w Polsce organizacje pozarządowe – zarówno te duże, jak Polski Związek Głuchych, Fundacja Aktywnej Rehabilitacji i Polski Związek Niewidomych, jak i działające raczej lokalnie, np. gdańskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom Autystycznym.

– *Musimy zadbać o to, by Europa była Europą praw* – powiedział podczas przemówienia inauguracyjnego obrady Antonio Tajani, przewodniczący Parlamentu Europejskiego. – *Motto dzisiejszego wydarzenia to: „Nic o nas bez nas”, dlatego musimy zadbać o to, by żadna decyzja w Europie nie była podejmowana bez państwa udziału* – zwrócił się do zebranych w sali plenarnej Parlamentu Europejskiego.

DOSTĘPNE WYBORY – PEŁNE UCZESTNICTWO

Aby osoby z niepełnosprawnością mogły w pełni korzystać z praw obywatelskich i – co się z tym wiąże – móc kształtować swoje życie i otoczenie, w którym funkcjonują, kluczowa jest dostępność wyborów. Właśnie ta kwestia była jedną z wiodących podczas obrad Parlamentu. Wszak to właśnie w wyborach powszech-

nych osoby z niepełnosprawnością mogą, jak wszyscy inni obywatele, wyrazić swoje zdanie i wybrać polityków, którzy znają i rozumieją ich potrzeby.

Niestety, wciąż w części krajów Unii Europejskiej wiele osób z niepełnosprawnością ma ograniczony dostęp do wyborów. Chodzi tu zarówno o brak udogodnień wyborczych, jak głosowanie korespondencyjne, ale też pozbawienie praw obywatelskich – zwłaszcza osób z niepełnosprawnością intelektualną i chorobami psychicznymi, ale też przebywających w instytucjach opiekuńczych.

– *Podczas zeszłorocznych wyborów na Litwie monitorowaliśmy sytuację wyborców z niepełnosprawnością* – mówiła Dovile Juodkaite, prezes Litewskiego Forum Osób Niepełnosprawnych (LDF). – *Niestety, okazało się, że ponad 60 procent lokali wyborczych było dla nich niedostępnych. Ponadto wyraźnie brakowało informacji na temat procedur wyborczych i materiałów przeznaczonych dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. Najbardziej dyskryminowane były osoby z niepełnosprawnością intelektualną i problemami psychospołecznymi, gdyż usuwanie ich z list wyborców, wykluczało udział w wyborach. I – co się z tym wiąże – udział w życiu społecznym.*

Problem ten dotyczy również krajów tzw. starej Unii.
– *Większość osób, które poddane są opiece [procedura podobna do funkcjonującego w Polsce ubezwłasnowolnienia – przyp. red.] jest pozbawiona praw wyborczych* – tłumaczył Albert Prevos, przewodniczący Francuskiej Rady Osób Niepełnosprawnych ds. Europejskich (CFHE).
– *Osoby z niepełnosprawnością intelektualną, które chcą głosować, są poddawane badaniom przez lekarza i sędziego, którzy stwierdzają, czy dana osoba nadaje się do tego, by głosować. Naszym zdaniem, jest to niesprawiedliwe i całkowicie niezgodne z Konwencją ONZ o prawach osób niepełnosprawnych.*

– *W naszym kraju około 100 tys. ludzi nie może brać udziału w wyborach* – mówiła Pilar Villarino Villarino, dyrektor wykonawcza Hiszpańskiego Komitetu Reprezentantów Osób z Niepełnosprawnością (CERMI).
– *Dlatego domagamy się zmiany prawodawstwa, by osoby z niepełnosprawnością miały takie prawa jak wszyscy obywatele Hiszpanii i innych krajów Unii Europejskiej.*

CIĘCIA PO NIEZALEŻNOŚCI

Wiele osób w Polsce uznaje kwestię dostępności procedur wyborczych za sprawę drugorzędną choćby w stosunku do zabezpieczenia socjalnego. Doświadczenia krajów Europy Zachodniej wskazują jednak, że jest inaczej – co pokazał szczególnie kryzys finansowy, który przetoczył się kilka lat temu przez niemal całą Europę.

– *Mamy naprawę ogromny problem spowodowany potężnymi cięciami budżetowymi* – tłumaczyła Pilar Villarino Villarino z Hiszpanii. – *Dlatego walczymy o to, by cięcia i polityka oszczędności nie uderzała w sytuację osób z niepełnosprawnością. One są takimi samymi obywatelami i mają prawnie zagwarantowane wsparcie, którego nie wolno im odbierać w imię rzekomej oszczędności. Mamy też ogromny problem z dostępnością. Z jednej strony nasze prawo zawiera zapisy na temat dostępnego projektowania, ale to nijak ma się do rzeczywistości.*

Skutki cięć odczuły też osoby z niepełnosprawnością mieszkające w potężniejszych gospodarczo państwach, jak Wielka Brytania. Paradoksalnie cięcia uderzyły najbardziej w osoby, które chcą być aktywne i potrzebują wsparcia w postaci choćby usług asystenckich. Brak takiego wsparcia – na co zwrócił uwagę m.in. przewodniczący Tajani – prowadzi do takiej sytuacji, że w całej Unii Europejskiej poziom zatrudnienia osób z niepełnosprawnością jest niższy o ponad 20 procent niż w populacji osób pełnosprawnych.

Lista praw człowieka, które zdają się w wielu krajach nie obowiązywać osób z niepełnosprawnością, nie kończy się jednak na prawie do pracy, udziale w wyborach czy nawet niezależnym życiu. W 2017 r. w najbardziej demokratycznymi i liberalnym rejonie świata dochodzi do tak ponurych zjawisk jak... przymusowa sterylizacja kobiet.

EUGENIKA WCIAŻ ŻYWA

– *Jednym z naszych postulatów jest wprowadzenie zakazu sterylizacji kobiet bez ich zgody, a to jeden z wielu elementów dyskryminacji kobiet z niepełnosprawnością w naszym kraju* – tłumaczyła Pilar Villarino Villarino.

Tak brutalne i stojące w sprzeczności z zasadami, jakimi kieruje się cywilizowany świat, łamanie praw reprodukcyjnych kobiet z niepełnosprawnością powoduje, że w ich przypadku dochodzi do krzyżowej dyskryminacji – i za względu na niepełnosprawność, i na płeć.

2021 – EUROPEJSKIM ROKIEM OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ?

Uczestnicy IV Europejskiego Parlamentu Osób z Niepełnosprawnością przyjęli dwa dokumenty stworzone przez organizatorów wydarzenia: manifest dotyczący dostępności wyborów do Parlamentu Europejskiego w 2019 r., a także rezolucję, która dotyczy nowej strategii na rzecz osób z niepełnosprawnością na lata 2020–2030.

Rezolucja zawiera 16 postulatów, które dotyczą m.in. kierowania środków unijnych na cele zgodne z zapisami *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych* oraz dbania o przestrzeganie praw obywatelskich tych osób.

Autorzy apelują też o to, aby 2021 był kolejnym Europejskim Rokiem Osób z Niepełnosprawnością, a także symbolicznym początkiem nowej ery, jeśli chodzi o stosunek do ich praw. Podstawą ma się stać ich pełne uczestnictwo w życiu społecznym i politycznym, a także zagwarantowanie prawa do niezależnego życia. ■

Więcej informacji na temat EDF i obrad IV Europejskiego Parlamentu Osób z Niepełnosprawnościami – na portalu:



Jednym z głównych haseł IV Europejskiego Parlamentu Osób z Niepełnosprawnościami było prawo głosu dla wszystkich



CO NAS CZEKA W 2018?



Beata Dąbłaz
jest dziennikarką współpracującą
m.in. z redakcją „Integracji”
i portalem Niepełnosprawni.pl

Sygnalizujemy zmiany w przepisach, które będą dotyczyć m.in. osób z niepełnosprawnością w nowym roku.



WALORYZACJA RENT I EMERYTUR

Od marca 2018 r. renty i emerytury mogą wzrosnąć o ok. 30 zł. Dowiemy się tego w lutym, kiedy GUS opublikuje informacje o zarobkach. Prognozy wskazują wzrost zarobków na wyższym niż przewidywany poziomie. Waloryzacja rent i emerytur uzależniona jest od inflacji w gospodarstwach emeryckich (czyli podwyżki cen towarów, które głównie kupują emeryci) i 20 proc. realnego wzrostu płac (czyli podwyżki, które dostają pracownicy) z roku poprzedzającego waloryzację.

Na podstawie danych z września i października widać, że waloryzacja może wynieść ok. 3 proc. Osoby, które przeszły z renty na emeryturę, niezależnie od stażu pracy dostaną wyrównanie świadczenia do najniższej jego kwoty, czyli 1000 zł brutto. Rencista, który osiągnął wiek emerytalny, przechodzi na emeryturę, a jego świadczenie nie może być niższe od renty, którą pobierał. Dotychczas tylko renciści, którzy wykazali staż pracy (20 lat kobiety i 25 lat mężczyźni) mieli zagwarantowaną emeryturę w wysokości 1000 zł.



PRAWO JAZDY NA CIĘŻARÓWKI DLA OSÓB GŁUCHYCH

W parlamencie trwają prace nad projektem ustawy pozwalającej osobom głuchym wyrobienie prawa jazdy kat. C, uprawniającego do kierowania samochodem ciężarowym o dopuszczalnej masie całkowitej przekraczającej 3,5 t (z wyjątkiem autobusu). Daje ono uprawnienie także do kierowania ciągnikiem rolniczym lub pojazdem wolnobieżnym. Planuje się wejście w życie tej ustawy 1 stycznia 2018 r.



NOWELIZACJA USTAWY O REHABILITACJI

Zmiany m.in. w zakresie art. 22, czyli udzielania ulg we wpłatach na PFRON (od 1 lipca 2018 r.): ► Od 1 lipca 2018 r. kwota ulgi obliczona przez sprzedającego nie będzie mogła być wyższa od 50 proc. kwoty netto należności wykazanej na fakturze dokumentującej zakup mający uprawniać do ulgi. ► W nowym trybie

wystawiania ulg, sprzedający będzie miał obowiązek poinformowania nabywcy o zasadach nabywania i korzystania z obniżenia wpłat na PFRON oraz o możliwości złożenia przez nabywcę oświadczenia o zamiarze korzystania z ulg. ► Obliczanie stanów i wskaźników zatrudnienia od 1 lipca 2018 r. Ustalenie wskaźnika do bycia sprzedającym na dzień wystawienia faktury. ► Kara 10% wartości faktury dla sprzedającego za brak wysłania do klienta informacji o możliwości skorzystania przez niego z ulgi. ► Przywrócenie możliwości udzielania ulg we wpłatach na PFRON jednostkom budżetowym, które po 1 stycznia 2017 r. stało się niemożliwe przez obowiązek związany z centralizacją VAT-u. ► Zmiana w zakresie uzyskiwania w PFRON miesięcznego dofinansowania do wynagrodzeń pracowników niepełnosprawnych dotyczy tzw. dwuinstancyjności, czyli możliwości odwołania od wydanej decyzji przez Prezesa PFRON ponownie do Prezesa PFRON lub możliwości złożenia od razu skargi do sądu. Niektóre zmiany dotyczące warsztatów terapii zajęciowej (wtz) od 1 stycznia 2018 r.: ► Do podstawowych form aktywności wspomagającej proces rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych będzie należało uczestnictwo w zajęciach klubowych już po opuszczeniu wtz, które wesprą je w utrzymaniu samodzielności i niezależności w życiu społecznym i zawodowym. ► Wtz będzie mógł ubiegać się o dofinansowanie zajęć klubowych w PFRON. ► W wtz będzie mogła działać Rada Społeczna. ► Osoby pełniące funkcje zarządcze w jednostce prowadzącej wtz nie będą mogły być równocześnie pracownikami wtz, z wyjątkiem osoby nim kierującej (od 1 lipca 2018 r.). ► Uzależniono możliwość utworzenia wtz w danym powiecie oraz zwiększenia liczby uczestników wtz od potrzeb lokalnego systemu wsparcia, wskazanej w powiatowej strategii dotyczącej rozwiązywania problemów społecznych. ► Podmiot prowadzący wtz będzie zobowiązany do prowadzenia listy osób, których zgłoszenie zostało zatwierdzone, a osoby te nie rozpoczęły tam terapii.

Inne zmiany:

► Podmiotami zobowiązanymi do osiągnięcia 2-procentowego wskaźnika zatrudnienia osób niepełnosprawnych będą również inne regionalne placówki opiekuńczo-terapeutyczne, interwencyjne ośrodki preadopcyjne, kluby dziecięce i inne formy wychowania przedszkolnego, które na tej podstawie będą rozliczać się z wpłat na PFRON.



► Wniosek o wykonywanie telepracy lub elastycznych form organizacji pracy mógłby złożyć (od 1 stycznia 2018 r.): • rodzic dziecka, które ma zaświadczenie o ciężkim i nieodwracalnym upośledzeniu lub nieuleczalnej chorobie zagrażającej życiu, które powstały w okresie prenatalnym lub w czasie porodu, • rodzic dziecka z niepełnosprawnością, • rodzic dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Będą też mogli skorzystać z telepracy rodzice w powyższych przypadkach, podczas opieki nad dziećmi powyżej 18. r.ż. Pracodawca będzie mógł odmówić tylko wtedy, gdy nie będzie to możliwe ze względu na organizację pracy lub rodzaj pracy wykonywanej przez pracownika.

► Rodzic dziecka z niepełnosprawnością będzie miał prawo do wydłużenia czasu pobierania zasiłku opiekuńczego z 14 do 30 dni w przypadku opieki nad dzieckiem chorym ze znacznym stopniem niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji i konieczności stałego współdziałania opiekuna dziecka w procesie leczenia, rehabilitacji i edukacji do ukończenia przez dziecko 18 lat.

KWOTA WOLNA OD PODATKU

W 2018 r. zostanie także podwyższony próg dochodów, które uprawniają do skorzystania z wyższej kwoty wolnej od podatku. Obecnie z prawa do wyższej kwoty wolnej od podatku – 6,6 tys. zł w 2017 r. i 8 tys. zł w 2018 r. – mogą skorzystać niezarabiający w roku więcej niż 11 tys. zł netto. Rozliczając się za PIT 2018 będzie trzeba pamiętać, że kwota wolna od podatku wynosi 8 tys. zł. Oznaczać to będzie, że średnie miesięczne dochody netto w wysokości 670 zł zwolnią z obowiązku zapłacenia PIT. W skali miesiąca podwyżka kwoty dochodu wolnego od podatku wyniesie 120 zł.

ULGA REHABILITACYJNA

Rozliczając się z fiskusem za 2017 r., będzie można skorzystać ze zmian, dotyczących odliczenia w ramach ulgi rehabilitacyjnej.

► Rozszerza się krąg osób, które będą mogły odliczyć wydatki na utrzymanie psa asystującego w ramach tzw. ulgi rehabilitacyjnej.

► Będzie szerszy zakres odliczenia z tytułu wydatków związanych z przewozem samochodem osobowym na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne.

► Do 10 080 zł zostanie podniesiony dochód osoby niepełnosprawnej, będącej na utrzymaniu podatnika, uprawniającego podatnika do odliczenia od dochodu wydatków ponoszonych na cele rehabilitacyjne tej osoby.

W PLACÓWKACH Z CAŁODOBOWĄ OPIEKĄ

Planuje się ograniczenie działalności placówek nielegalnych. Urzędy wojewódzkie będą miały szerszy zakres narzędzi kontrolnych. Jeśli podmiot będzie prowadził bez zezwolenia więcej niż jedną placówkę, otrzyma karę w wysokości 40 tys. zł, a nie jak dotąd 10 lub 20 tys. zł. Wojewoda będzie mógł cofnąć zezwolenie na prowadzenie placówki, jeśli sytuacja w niej będzie zagrażała życiu lub zdrowiu podopiecznych. Dotychczas mógł nakazać wstrzymanie działalności tylko w placówce nielegalnie prowadzonej. Nowością będą także inne wymogi co do dokumentacji składanej przez ubiegającego się o pozwolenie prowadzenia ośrodka. Będą wprowadzone wymogi co do kwalifikacji personelu opiekuńczego, gdyż obecnie ich nie ma. Do ośrodków zapewniających całodobową opiekę niepełnosprawnym, przewlekle chorym nie będą mogły być przyjmowane osoby małoletnie. Ustawa reguluje także zasady opuszczania domów opieki społecznej przez mieszkańców. Rozszerza też katalog sytuacji, w których można zwolnić z opłaty za pobyt w domu pomocy społecznej. Zmiany mają wejść od 1 czerwca 2018 r.



CENTRALNA EWIDENCJA KART

Centralna ewidencja posiadaczy kart parkingowych (CEPKP) zgromadzi dane o właścicielach kart parkingowych i placówkach, które mają prawo do korzystania z nich, czyli realizujących zadania związane z opieką, rehabilitacją lub edukacją osób z niepełnosprawnością. Uruchomienie CEPKP nie wiąże się z koniecznością dodatkowych czynności dla osób z niepełnosprawnością. Karty parkingowe będą wydawane na niezmiennych zasadach. CEPKP ma zacząć działać 4 czerwca 2018 r.



BEZPŁATNA POMOC PRAWNA

Rozszerzenie katalogu osób uprawnionych do skorzystania z bezpłatnej porady prawnej o osoby z niepełnosprawnością oraz ich opiekunów, wprowadzenie nowych usług i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego – to niektóre propozycje prezydenckiego projektu nowelizacji ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nad którą trwają prace w Sejmie. Weszłyby w życie 14 dni po ogłoszeniu, a niektóre przepisy od 1 stycznia 2018 r.

BEZ KORESPONDENCYJNEGO?

Trwa w Sejmie praca nad projektami ustaw z zakresu prawa wyborczego. 4 grudnia br. sejmowa komisja nadzwyczajna przegłosowała likwidację głosowania korespondencyjnego. Ustawa o zmianie niektórych ustaw w celu zwiększenia udziału obywateli w procesie wybierania, funkcjonowania i kontrolowania niektórych organów publicznych ma wejść w życie 14 dni po ogłoszeniu.





DLA SPÓŁDZIELNI SOCJALNYCH

Nowe przepisy zakładają m.in.:

► Ułatwienie w zakładaniu spółdzielni socjalnych – zmniejszenie liczby założycieli z 5 do 3 osób, o ile skład członkowski zostanie uzupełniony w ciągu 12 m-cy.

Członkami spółdzielni muszą być

m.in. dwie osoby zagrożone wykluczeniem społecznym.

► Umożliwienie tworzenia konsorcjum spółdzielczego w formie umowy – wspólna organizacja sieci produkcji, handlu i usług. ► Wprowadzenie nowego instrumentu wsparcia – środków na utworzenie stanowiska pracy w wysokości do 6-krotności przeciętnego wynagrodzenia.

► Ubieganie się o środki na finansowanie kosztów wynagrodzenia dla bezrobotnego lub poszukującego pracy opiekuna osoby niepełnosprawnej bądź też poszukujących pracy bez zatrudnienia lub niewykonyjących innej pracy zarobkowej. ► Możliwość ubiegania się w PFRON o środki na działalność gospodarczą w ramach spółdzielni. ► Możliwość refundacji składek na ubezpieczenia społeczne i części kosztów pracodawcy opłacanych za pracowników spółdzielni niebędących jej członkami, ale osobami zagrożonymi wykluczeniem. ► Możliwość nieodpłatnych praktyk u pracodawcy, w tym spółdzielni, przez osobę realizującą indywidualny program rehabilitacji zawodowej w ramach wtz. Większość zmian ma wejść w życie 3 m-ce po ogłoszeniu ustawy.



USTAWA „ZA ŻYCIEM”

Ustawa „Za życiem” została uchwalona 4 listopada 2016 r., i dotyczy wsparcia kobiet w ciąży powikłanej i rodzin w obliczu urodzenia się dziecka, u którego „zdiagnozowano ciężkie i nieodwracalne upośledzenie albo nieuleczalną chorobę zagrażającą jego życiu”.

Rozwinięciem i uzupełnieniem ustawy jest Program kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za życiem”, podzielony na sześć priorytetów, które składają się z działań i poddziałań. Uchwała weszła w życie 1 stycznia 2017 r., jednak niektóre jej elementy zaplanowane zostały na 2018 r. i kolejne lata: ► Prawo do korzystania z elastycznych form organizacji czasu pracy – zmiany zawarte w noweli *Kodeksu pracy*, o których pisaliśmy wyżej w punkcie o nowelizacji ustawy o rehabilitacji (1 stycznia 2018 r.). ► Uprawnienia osób ubezpieczonych chorobowo do zasiłku opiekuńczego w przypadku choroby dziecka do 18. r.ż. (1 stycznia 2018 r.) – jw. w punkcie o nowelizacji ustawy o rehabilitacji.

► Wsparcie osób niepełnosprawnych, które opuściły wtz w celu podjęcia zatrudnienia na otwartym rynku pracy (1 stycznia 2018) – jw. w punkcie o noweli ustawy o rehabilitacji. ► Możliwość przyznania grantu przez starostę dla pracodawcy lub przedsiębiorcy na zatrudnienie skierowanego bezrobotnego opiekuna osoby niepeł-

nosprawnej. Grant nie będzie wyższy niż 12-krotność minimalnego wynagrodzenia za pracę obowiązującego w dniu zawarcia umowy, za każdego bezrobotnego opiekuna osoby z niepełnosprawnością (od 1 stycznia 2018 r.). ► Wsparcie udzielane osobom z niepełnosprawnością w mieszkaniach treningowych lub mieszkaniach chronionych wspieranych – zmiany w ustawie o pomocy społecznej (1 marca 2018 r.). ► Spółdzielczość socjalna na rzecz opiekunów osób z niepełnosprawnością oraz ich rodzin – jw. w punkcie o nowelizacji ustawy o spółdzielniach socjalnych.

WALORYZACJA ŚWIADCZENIA PIELEGNACYJNEGO

Corocznie jest ono waloryzowane 1 stycznia.

Od początku 2018 r. świadczenie wyniesie 1477 zł na rękę miesięcznie, co oznacza wzrost o 71 zł.

WYROBY MEDYCZNE

5 grudnia 2017 r. ukazał się na stronie Rządowego Centrum Legislacji projekt rozporządzenia ministra zdrowia zmieniający rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie. Do 12 grudnia 2017 r. odbywały się konsultacje społeczne, po nich będzie dalej procedowany. Wejście w życie rozporządzenia planowane jest na 30 dni po ogłoszeniu. Założenia projektu:

► Rozszerzenie wykazu wyrobów medycznych o: zbiornik na insulinę do osobistej pompy insulinowej; sensor/elektrodę do Systemu Ciągłego Monitorowania Glikemii w czasie rzeczywistym; transmiter/nadajnik do Systemu Ciągłego Monitorowania Glikemii w czasie rzeczywistym. ► Zwiększenie limitu na środki absorpcyjne z 60 do 90 sztuk/m-c. ► Skrócenie czasu użytkowania wózków przez dorosłych. ► Rozszerzenie kryterium przyznawania wyrobów stomijnych u pacjentów z przetoką ślinową. Zlecenie będzie mógł wystawić chirurg klatki piersiowej, chirurg twarzowo-szczękowy i laryngolog. ► Neurolog będzie mógł wystawić zlecenie na zaopatrzenie w aparat z maską do leczenia obturacyjnego bezdechu sennego. ► Dodanie do wykazu wyrobów medycznych wózka o napędzie elektrycznym, wózka stabilizującego plecy i głowę oraz wózka z funkcją pionizacji.

USTAWA O RENCIE SOCJALNEJ

Nowelizacja zakłada zawieszenie renty socjalnej za miesiąc, w którym rencista osiągnął przychód wyższy niż 130 proc. przeciętnego mies. wynagrodzenia, a nie jak dotychczas 70 proc. Projekt czeka na przejście ścieżki legislacyjnej; w założeniu miałby wejść w życie 1 stycznia 2018 r. ■



ZNAMY KONKRETY!



Tomasz Przybyszewski
dziennikarz, sekretarz redakcji
portalu Niepełnosprawni.pl,
szef mediów Integracji

Trwają prace zespołu, który ma zreformować system orzekania o niepełnosprawności. Niedawno zakończył się kolejny etap. Do redakcji portalu Niepełnosprawni.pl trafia mnóstwo pytań Czytelników o nowy system orzekania. Oto odpowiedzi, które stanowią główne założenia i kierunki zmian, jakie ma przynieść planowana reforma orzecznictwa.

Międzyresortowy Zespół ds. Opracowania Systemu Orzekania o Niepełnosprawności oraz Niezdolności do Pracy, powołany do życia 2 lutego 2017 r. przez ówczesną premier Beatę Szydło, zakończył niedawno kolejny etap prac, czyli stworzenie projektu założeń do ustawy.

Prace zespołu prowadzi prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS. Efekty prac nie są na razie szerzej ujawniane, ale na prośbę redakcji prof. Uścińska i Zakład Ubezpieczeń Społecznych zaprezentowali główne założenia. Co istotne, odzwierciedlenie w poniższych punktach znalazła część postulatów nadsyłanych przez Czytelników portalu i zaprezentowanych podczas jednego z posiedzeń Zespołu.

Mamy nadzieję, że poniższe informacje uspokoją wielu z Państwa.

JAK MA WYGLĄDĄĆ NOWY SYSTEM ORZEKANIA?

1. Międzyresortowy Zespół ds. Opracowania Systemu Orzekania o Niepełnosprawności oraz Niezdolności do Pracy przeprowadził gruntowną analizę istniejących systemów orzekania. Przy okazji okazało się, że regulacje dotyczące poszczególnych systemów orzecznictwa rozproszone są w niemal... 80 ustawach i rozporządzeniach, a orzeczenia są podstawą przyznania ponad 100 różnych świadczeń, form wsparcia i uprawnień.

2. Założeniem projektu ustawy jest uproszczenie i ujednoczenie zasad orzekania o niepełnosprawności, niezdolności do pracy, całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym oraz o inwalidztwie w służbach mundurowych i zawarcie ich w jednym akcie prawnym.

3. Ujednoczenie systemów orzekania ma wyeliminować konieczność wielokrotnego orzekania w sprawie tych samych osób do różnych celów.

4. Planowane jest zachowanie trzech stopni niepełnosprawności. Będzie też osobno oceniana niesamodzielność.

5. Powstanie sieć centrów orzecznich, nadzorowanych przez jednostkę centralną.

6. Centra orzecznice powstałyby na bazie dotychczasowych komisji ZUS, KRUS oraz zespołów orzekania o niepełnosprawności. Do systemu zostaną też włączone niektóre kompetencje poradni psychologiczno-pedagogicznych, związane z orzekaniem o szczególnych potrzebach edukacyjnych dzieci i młodzieży.

7. W centrach orzecznich pracowaliby lekarze specjaliści, psychologowie, pedagodzy, doradcy zawodowi, fizjoterapeuci, logopedzi, pracownicy socjalni. Jeśli zajdzie taka potrzeba, będzie można zlecać badania specjalistom zewnętrznym.

8. W centrum orzecznym wydawane byłoby jedno orzeczenie zawierające kompleksową ocenę funkcjonalną osoby orzekanej.

9. Orzeczenie byłoby wydawane w terminie miesiąca od otrzymania wniosku i skompletowania dokumentacji. Jeśli czas na wydanie orzeczenia zostanie przekroczony, byłaby możliwość ponaglenia instytucji wydającej orzeczenie.

10. Od orzeczenia przysługiwałoby odwołanie. Wówczas orzeczenie – już ostateczne – w tym samym centrum orzecznym wydawałby inny skład.

11. Co ważne, projektowany system orzekania nie zmienia dotychczasowych świadczeń oraz nie działa wstecz, tzn. obecne orzeczenia zachowają ważność.

12. Nowe rozwiązania będą podlegały procedurze legislacyjnej, co wymaga czasu. Zatem wejście w życie nowych regulacji jest jeszcze odległą perspektywą. ■



ORZECZENIE BEZ TAJEMNIC

Zapewne każdy, kto po raz pierwszy otrzymał orzeczenie o niepełnosprawności lub jego stopniu, zastanawiał się, co wynika z umieszczonych tam zapisów. Na co mają wpływ? Na co zwracać uwagę?



Ewa Szymczuk
doradca socjalny
w Centrum Integracja
w Warszawie

Każde orzeczenie wydane przez Miejski lub Powiatowy Zespół Orzekania o Niepełnosprawności zawiera pewne stałe elementy. Wszystkie zapisy mogą mieć wpływ na różne aspekty życia. Poniżej tłumaczymy, co oznaczają kolejne rubryki.

► DANE ADRESOWE ZESPOŁU, W KTÓRYM WYDANE ZOSTAŁO ORZECZENIE

Należy sprawdzić, czy ww. dane są wpisane i czy na formularzu jest pieczętka zespołu. Brak informacji czy pieczętka może okazać się problemem w czasie załatwiania formalności lub przy konieczności okazywania orzeczenia przed różnymi urzędami.

► DATY: WYDANIA ORZECZENIA ORAZ ZŁOŻENIA WNIOSKU

Tu także warto sprawdzić, czy daty się zgadzają.

► DANE OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

A dokładniej: imię i nazwisko, data urodzenia, miejsce zamieszkania lub pobytu, numer PESEL oraz dane dokumentu tożsamości.

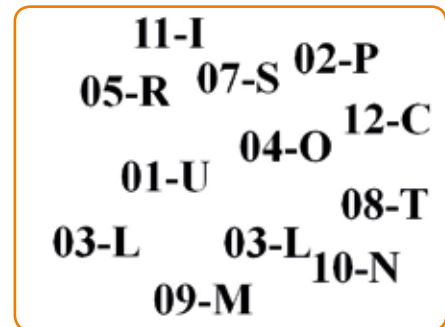
Koniecznym jest sprawdzić, czy powyższe dane zostały prawidłowo zapisane. Czasem bowiem nawet mały błąd może bardzo utrudnić życie. Gdyby w orzeczeniu źle zapisano nazwisko, np. zamiast Zaremba napisano Zaręba, mogłoby to skutkować zakwestionowaniem tego, czy osoba legitymująca się orzeczeniem faktycznie je posiada lub czy to orzeczenie należy do niej.

Informacje o ustaleniu lub odmowie zaliczenia do osób niepełnosprawnych lub ustalenia lub odmowie ustalenia stopnia niepełnosprawności

Dzieci do 16. r.ż. otrzymują orzeczenie o niepełnosprawności, natomiast osoby, które ukończyły 16 lat, mają ustalone stopnie niepełnosprawności:

- znaczny,
- umiarkowany,
- lekki.

Ulgi i uprawnienia przysługujące osobom mającym ustalony stopień niepełnosprawności zależą przede wszystkim właśnie od tego stopnia, a w niewielu przypadkach od przyczyny niepełnosprawności (np. ulgi



w opłatach za abonament RTV). Dlatego warto już przed złożeniem wniosku zastanowić się, z jakich uprawnień i ulg chcemy skorzystać.

► SYMBOLE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Zawarte w orzeczeniu symbole niepełnosprawności nie oznaczają poszczególnych schorzeń. W przepisach regulujących zasady wydawania orzeczeń o niepełnosprawności wyjaśniono, że „symbol przyczyny niepełnosprawności zawarty w orzeczeniu odzwierciedla rozpoznanie choroby, która niezależnie od przyczyny jej powstania powoduje zaburzenia funkcji organizmu oraz ograniczenia w wykonywaniu czynności życiowych i aktywności społecznej osoby niepełnosprawnej”.

Zawarte w orzeczeniu o niepełnosprawności czy stopniu niepełnosprawności symbole nie odpowiadają określonym jednostkom chorobowym, a jedynie grupom uszkodzonych narządów. Oznacza to, że np. symbol przyczyny niepełnosprawności 08-T – choroby układu pokarmowego – będzie miała wpisany zarówno osoba np. po resekcji żołądka, jak i osoba z chorobą nowotworową układu pokarmowego.

W orzeczeniu mogą być podane maksymalnie trzy symbole. Zgodnie z przepisami, każde schorzenie musi stanowić podstawę wydania orzeczenia w danym stopniu. Oznacza to, że jeśli z powodu schorzenia wiodącego, np. dysfunkcji narządu ruchu, jest przyznany stopień niepełnosprawności umiarkowany (czyli wyższy), a np. z powodu dysfunkcji narządu wzroku mógłby być przyznany stopień lekki (czyli niższy), to w orzeczeniu o stopniu umiarkowanym nie będzie on uwzględniony. Orzeczenie będzie więc zawierać wyłącznie symbol potwierdzający dysfunkcję narządu ruchu.

► CZAS, NA JAKI ORZECZONO NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ LUB STOPIEŃ

Niepełnosprawność dziecka orzeka się na czas określony, jednak na okres nie dłuższy niż do ukończenia przez dziecko 16. r.ż.

Stopień niepełnosprawności orzeka się natomiast na czas określony lub na stałe. Decyduje ocena możliwości poprawy funkcjonowania osoby zainteresowanej.



W przypadku orzeczenia wydanego na czas określony warto pamiętać, że ponowny wniosek o wydanie kolejnego orzeczenia można złożyć nie wcześniej niż 30 dni przed terminem upływu ważności posiadanego orzeczenia. Ciągłość posiadanych orzeczeń ma często znaczenie przy ubieganiu się o rozmaite świadczenia i uprawnienia, np. zasiłek pielęgnacyjny, świadczenie pielęgnacyjne czy o kartę parkingową.

► DATA LUB OKRES POWSTANIA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Powyższa informacja może mieć wpływ na prawo do rozmaitych świadczeń, np. zasiłku pielęgnacyjnego. Prawo do ww. świadczenia przysługuje bowiem m.in. osobie z niepełnosprawnością powyżej 16. r.ż., legitymującej się orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała przed ukończeniem 21. r.ż.

W praktyce może być więc tak, że brak informacji w orzeczeniu, iż niepełnosprawność powstała przed 21. r.ż., spowoduje nieprzyznanie świadczenia.

► DATA LUB OKRES POWSTANIA USTALONEGO STOPNIA

Datę lub okres powstania niepełnosprawności ustala się na podstawie przebiegu schorzenia, dokumentacji medycznej oraz zaświadczenia lekarskiego o stanie zdrowia, wydanego na podstawie odrębnych przepisów. Jeżeli z przedłożonej dokumentacji oraz przebiegu schorzenia nie da się ustalić okresu lub daty powstania niepełnosprawności, za datę tę przyjmuje się moment złożenia wniosku do powiatowego zespołu.

► 10 WSKAZAŃ – CO OZNACZAJĄ?

Kolejną bardzo ważną, ale też budzącą wiele emocji, częścią orzeczenia są wskazania, określone przez skład orzekający. Zawarte są w 10 punktach i dotyczą kolejno:

1. Odpowiedniego zatrudnienia uwzględniającego psychofizyczne możliwości danej osoby

W orzeczeniach można spotkać rozmaite sformułowania, np. „stanowisko przystosowane”, „warunki pracy chronionej”, „zakład pracy chronionej” czy „otwarty rynek pracy”.

Bardzo często zarówno osoby z niepełnosprawnością, jak i potencjalni pracodawcy traktują te zapisy dosłownie. Skutkuje to wątpliwościami, czy można podjąć zatrudnienie lub zatrudnić taką osobę np. na otwartym rynku pracy, skoro ma w orzeczeniu zapis „warunki pracy chronionej” lub „zakład pracy chronionej”.

Warto tutaj wyjaśnić, że zgodnie z obowiązującymi przepisami to lekarz medycyny pracy za każdym razem decyduje, czy konkretny pracownik, zarówno pełnosprawny, jak i z niepełnosprawnością, może zostać zatrudniony na określonym stanowisku pracy. Dlatego ww. zapisy nie precyzują warunków zatrudnienia osoby posiadającej orzeczenie o stopniu niepełnosprawności

ani też nie orzekają, czy taka osoba może w ogóle podjąć pracę.

2. Szkolenia, w tym specjalistycznego

W tym punkcie zwykle jest zapis „dotyczy” lub „nie dotyczy”. Jednak wskazanie „dotyczy” nie oznacza, że osoba zostanie automatycznie skierowana na wybrane szkolenie. Osoba poszukująca zatrudnienia może być skierowana na szkolenie przez powiatowy urząd pracy lub w ramach rozmaitych projektów realizowanych przez organizacje pozarządowe.

3. Zatrudnienia w zakł. aktywności zawodowej (ZAZ)

Osoby posiadające ww. zapis mogą być kierowane do pracy w zakładzie aktywności zawodowej (ZAZ). W ZAZ co najmniej 70 proc. osób zatrudnionych stanowią osoby z niepełnosprawnością – przede wszystkim skierowane przez powiatowe urzędy pracy.

W ZAZ mogą być zatrudnione osoby zaliczone do znacznego stopnia niepełnosprawności oraz do umiarkowanego stopnia, u których stwierdzono autyzm, niepełnosprawność intelektualną lub chorobę psychiczną – w tym osób, w stosunku do których rada programowa warsztatów terapii zajęciowej zajęła stanowisko uzasadniające podjęcie zatrudnienia i kontynuowanie rehabilitacji zawodowej w warunkach pracy chronionej. Jednakże stan zatrudnienia osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności nie może być wyższy niż 35 proc. ogółu zatrudnionych.

4. Uczestnictwa w terapii zajęciowej

Warsztaty terapii zajęciowej są wyodrębnioną organizacyjnie i finansowo placówką stwarzającą osobom z niepełnosprawnością niezdolnym do podjęcia pracy możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia.

Uczestnikami warsztatów mogą być osoby posiadające prawnie potwierdzony status niepełnosprawności, niezdolne do podjęcia pracy. Obecnie przyjmowane do WTZ osoby z niepełnosprawnością muszą posiadać w swoim orzeczeniu wskazanie do uczestnictwa w terapii zajęciowej.

Dlatego szczególnie w przypadku osób z dysfunkcją intelektualną czy niepełnosprawnościami sprzężonymi warto zadbać o to, by ww. zapis znalazł się w orzeczeniu, tak by osoby mogły być w przeszłości zakwalifikowane do udziału w WTZ.

5. Konieczności zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze oraz pomoce techniczne, ułatwiające funkcjonowanie danej osoby

Jeśli dysfunkcja, która jest podstawą wydania orzeczenia, wymaga zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze i pomoce techniczne, wówczas w orzeczeniu jest zapis: „wymaga wg wskazań lekarskich”.

W myśl obowiązujących przepisów, każdej osobie uprawnionej przysługuje zaopatrzenie w wyroby medyczne. Są to np. różnego rodzaju protezy, aparaty i orzezy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski i kule, balkoniki,

obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insuliny, pieluchomajtki, cewniki czy sprzęt stomijny (pełny wykaz refundowanych wyrobów medycznych zawarty jest w *Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 29 maja 2017 r. w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie*).

Osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności lub stopniu mogą również ubiegać się o dodatkowe środki w powiatowym centrum pomocy rodzinie.

6. Korzystania z systemu środowiskowego wsparcia w samodzielnej egzystencji, przez co rozumie się korzystanie z usług socjalnych, opiekuńczych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych świadczonych przez sieć instytucji pomocy społecznej, organizacje pozarządowe oraz inne placówki

W orzeczeniach spotyka się zapisy np. „dotyczy” lub „wymaga, wg obowiązujących przepisów”. W orzeczeniach o stopniu umiarkowanym zwykle jest zapis „częściowo wymaga”.

Co prawda wprost to wskazanie nie jest wymagane przy ubieganiu się o wsparcie w rozmaitych instytucjach, np. w ośrodku pomocy społecznej, o usługi opiekuńcze. Jednak zapis ten potwierdza konieczność pomocy innych osób i instytucji w codziennej egzystencji.

7. Konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji

Jeśli osoba ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnej egzystencji i wymaga wsparcia innych osób, zapis w orzeczeniu będzie brzmiał „wymaga” lub „częściowo wymaga”.

Zapis ten potwierdza konieczność pomocy w codziennym funkcjonowaniu osoby z niepełnosprawnością.

8. Konieczności stałego współdziałania opiekuna dziecka w procesie leczenia, rehabilitacji i edukacji

Ten pkt w orzeczeniu dotyczy wyłącznie dzieci do 16. r.ż.

Ważne! Punkty 7 i 8 w orzeczeniu z zapisami np. „dotyczy” lub „wymaga” są konieczne łącznie, by opiekun dziecka mógł ubiegać się o świadczenie pielęgnacyjne. Dlatego rodzice i opiekunowie dzieci z niepełnosprawnością, których dzieci wymagają całodobowej opieki z tytułu niepełnosprawności, powinni zwrócić uwagę, czy w orzeczeniu dziecka oba punkty są zaznaczone.

9. Spełniania przez osobę z niepełnosprawnością przesłanek określonych w art. 8 ust. 1 Ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym

Zapis tego punktu budzi wiele emocji, gdyż jest niezbędny, jeśli osoba z niepełnosprawnością lub jej opiekun chcieliby otrzymać kartę parkingową. W orzeczeniu osoby, która zdaniem lekarza orzecznika spełnia kryteria, by otrzymać kartę parkingową (tj. ma znaczne ograniczenie w samodzielnym poruszaniu się), można znaleźć zapis np. „dotyczy” lub „spełnia przesłanki”.

10. Zamieszkiwania w oddzielnym pokoju, o którym mowa w art. 5 ust. 3 Ustawy z dnia 21 czerwca 2001 r. o dodatkach mieszkaniowych

Zapisy tego punktu często są opacznie rozumiane, szczególnie przez posiadaczy starszych orzeczeń, gdzie nie było informacji, że zapisy odnoszą się do ustawy o dodatkach mieszkaniowych. Zamieszczony w orzeczeniu zapis „dotyczy” lub „wymaga” rozumiany bywa jako prawo do ubiegania się w gminie o większe mieszkanie.

Natomiast ww. wskazanie dotyczy przede wszystkim osób z określonymi dysfunkcjami, np. osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim, leżącej czy takiej, która ma znaczne ograniczenia w przyjmowaniu pokarmów i czynnościach fizjologicznych.

Osoba ubiegająca się o dodatek mieszkaniowy musi spełniać rozmaite kryteria. Osoba z niepełnosprawnością, posiadająca ww. wskazanie, ma zwiększoną normatywną powierzchnię lokalu o 15 mkw.

Więcej informacji dotyczących ubiegania się o dodatek mieszkaniowy uzyskać można w urzędzie miasta/gminy lub na portalu ngo.pl.

► UZASADNIENIE

Istotną częścią orzeczenia jest uzasadnienie, w którym wymienione są przesłanki, na których oparto ustalenie określonego stopnia niepełnosprawności.

Warto zapoznać się z tym fragmentem orzeczenia szczególnie w sytuacji, gdy osoba, która otrzymała orzeczenie, nie zgadza się z jego treścią, zapisami czy wskazaniami. Można tu bowiem znaleźć informacje przydatne przy formułowaniu odwołania.

► POUCZENIE O PRZYSŁUGUJĄCYM ODWOŁANIU

Na końcu orzeczenia jest zawarta informacja o zasadach i trybie składania odwołania. Odwołanie od orzeczenia należy złożyć w ciągu 14 dni od dnia jego doręczenia do wojewódzkiego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności za pośrednictwem powiatowego zespołu, który wydał orzeczenie. Od orzeczenia wydanego przez wojewódzki zespół orzekania przysługuje z kolei odwołanie do sądu pracy i ubezpieczeń społecznych.

Przy składaniu odwołań należy ściśle przestrzegać terminów przewidzianych przepisami, gdyż przekroczenie ich uniemożliwia skorzystanie z drogi odwoławczej.

► PODPISY CZŁONKÓW SKŁADU ORZEKAJĄCEGO

Mam nadzieję, że udało się mi wyjaśnić wszelkie wątpliwości dotyczące zapisów w orzeczeniu o niepełnosprawności i jej stopniu. W razie dodatkowych pytań, polecam zapoznanie się z odpowiedziami na pytania dotyczące systemu orzekania, udzielanymi przez doradców i prawników Centrów Integracja, na portalu Niepełnosprawni.pl w dziale Zapytaj doradcę. ■

01-U 04-O 12-C 02-P



ZNAJDŹ PRACĘ LUB PRACOWNIKA NA:
[Sprawniowpracy.pl](https://sprawniowpracy.pl)

WIĘCEJ O PRACY NA:
[Niepelnosprawni.pl](https://niepelnosprawni.pl)



15. JUBILEUSZOWY KONKURS

Gala 15. Konkursu „Człowiek bez barier”, organizowanego przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, odbyła się w Zamku Królewskim w Warszawie 4 grudnia 2017 r. Honorowym patronatem objęła Konkurs Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda, która zaszczyliła Integrację i laureatów swoją obecnością. Z okazji jubileuszu wręczono także nagrodę „Człowiek bez barier 15-lecia”, Nagrodę Specjalną, Publiczności, Osobowości Internetowej oraz cztery wyróżnienia.

Gościami honorowymi Gali była Pierwsza Dama, Agata Kornhauser-Duda.
– Każda Gala, w której uczestniczę, jest dla mnie niezwykle ważnym przeżyciem, bo tutaj poznaję wspaniałych ludzi, którzy swoją postawą, determinacją i siłą charakteru pokazują, że niepełnosprawność nie jest przeszkodą w osiągnięciu sukcesów życiowych, spełnianiu marzeń, a co ważniejsze – ta postawa może być inspirująca dla nas wszystkich – powiedziała w swoim przemówieniu Małżonka Prezydenta RP. – Minione 15 lat trwania Konkursu to stałe dbanie o świat bez barier, który jest miejscem na odważne działania i inicjatywy.

Agata Kornhauser-Duda wręczyła statuetkę zwycięzcy 15. Konkursu, Bogumile Czerniawskiej. Laureatka jest mieszkanką Pizy, gdzie stworzyła rodzinę zastępczą dla... sześciorga dzieci. Choć jest osobą z niepełnosprawnością ruchową, nie miała taryfy ulgowej ani w domu, ani w szkole, ani w pracy.

– Ja nigdy nie oczekiwałam wyróżnień i wielkich nagród – powiedziała, odbierając nagrodę. – Wszystko zawsze robiłam z wielkim sercem, ponieważ mam wspaniałą rodzinę, która mnie zawsze wspiera – męża i córkę, którzy są tu dzisiaj ze mną.

Jubileuszową statuetkę „Człowiek bez barier 15-lecia” z rąk prof. Antoniny Ostrowskiej, przewodniczącej jury Konkursu, odebrała Janina Ochojska, prezes Polskiej Akcji Humanitarnej (PAH).

– Bariery, które są na zewnątrz, jesteśmy w stanie pokonać, natomiast bariery, które są w nas, pokonać jest najtrudniej – podkreśliła Janina Ochojska. Odniosła się też do pamiętnych słów dr. Lecha Wierusza, pod którego opieką rehabilitowała się jako dziecko. – Mówiono nam, że dzięki niepełnosprawności mamy więcej, a nie mniej, że nam dano, a nie odebrano. Gdy słyszałam te słowa jako nastolatka, nie rozumiałam ich. To wszystko, co przeżyłam, co zdołałam zrobić, jest dzięki niepełnosprawności. Aż strach pomyśleć, co by było, gdybym była sprawna i nie zachorowała jako dziecko na polio! – zażartowała Janina Ochojska. – Niepełnosprawność jest dla mnie darem – podkreśliła.

W tym roku jury przyznało też Nagrodę Specjalną. Statuetkę Iwone Cichosz wręczyła Dorota Habich, p.o. prezesa Zarządu PFRON.

Iwona Cichosz to pierwsza w Polsce dyplomowana Głucha tłumaczka języka migowego. Jest też Miss Świata Głuchych z 2016, a w 2017 r. wystąpiła w show Polsatu



„Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami”, gdzie dotarła do finału. Dzięki jej występom po raz pierwszy w Polsce w programie na żywo pojawiły się napisy.

Jury Konkursu przyznało też cztery równorzędne wyróżnienia (sylwetki wszystkich nagrodzonych – na następnych stronach). Otrzymali je: • Paweł Parus (statuetkę z rąk Mariusza Szpikowskiego, dyrektora Lotniska Chopina w Warszawie odebrała żona Joanna Parus) • Joanna Rogozińska, której statuetkę wręczyła Jolanta Zabarnik-Nowakowska, prezes Zarządu Fundacji PZU • Vodi Tafel – odebrał statuetkę z rąk Moniki Ferenc, reprezentującej Poczta Polska • Rafał Wilk, któremu statuetkę wręczyła Małgorzata Głębicka, prezes Zarządu Fundacji PKO Banku Polskiego.

Zwycięzcy i czterech wyróżnieni w Konkursie otrzymali poza statuetkami nagrody pieniężne.

Nagrodę Publiczności otrzymała Judyta Bork z Gdyni, zdobywając w internetowym głosowaniu Czytelników portalu Niepełnosprawni.pl 3390 głosów. Statuetkę wręczył jej Wojciech Szczurek, prezydent rodzinnej Gdyni.

W tym roku po raz drugi w historii przyznano też nagrodę w kategorii Osobowość Internetowa, którą otrzymał Michał Woroch, a statuetkę przekazała Ewa Krupa, prezes Zarządu Fundacji Orange.

Podczas finałowej Gali w Zamku Królewskim wręczono również Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”, przyznawany przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Medal otrzymał Janusz Skowron – niewidomy pianista jazzowy, kompozytor i aranżer, zaliczany do czołówki polskich muzyków jazzowych. Wyróżnienie wręczył Michał Góraś, dyrektor Biura Ministra. Muzykę podczas Gali Konkursu wystąpił z minirecitale.

Jubileuszową Galę prowadzili Piotr Pawłowski, prezes Integracji, oraz dziennikarz Tomasz Wolny. ■

Więcej: Niepełnosprawni.pl



Janina Ochojska, „Człowiek bez barier 15-lecia”

Nagrodę Bogumile Czerniawskiej, „Człowiekowi bez barier 2017” wręczyła Pierwsza Dama RP, Agata Kornhauser-Duda



Wśród gości Gali byli m.in. (od lewej): Dorota Habich, p.o. prezes Zarządu PFRON, prof. Antonina Ostrowska, przewodnicząca Jury Konkursu, Agata Kornhauser-Duda, Małżonka Prezydenta RP, Konstanty Radziwiłł, minister zdrowia, Jolanta Zabarnik-Nowakowska, prezes Zarządu Fundacji PZU



Integracja składa podziękowania wszystkim Partnerom i Przyjaciółom 15. Konkursu „Człowiek bez barier”

Organizator



Patronat Honorowy
Małżonki Prezydenta RP
Agaty Kornhauser-Dudy

Partner instytucjonalny:



Konkurs współfinansowany ze środków PFRON

Partnerzy Główni:



Partnerzy:



Patronat medialny:



BOGUMIŁA CZERNIAWSKA



**CZŁOWIEK
BEZ BARIER 2017**



W życiu kieruje się sercem. Wierzy, że trudne chwile są po to, by wykuwać twardego charakter. Nigdy nie żyła jak osoba z niepełnosprawnością.

Zawsze pracowała, chociaż nie w zawodzie, który sobie wymarzyła – bakteriologiem bowiem nie została.

– *To były inne czasy – podkreśla. – Wyjazd na studia dla niepełnosprawnej dziewczyny był abstrakcją. Za namową rodziców zostałam księgową. Nie przepadam za tym, kilka razy próbowałam zmienić zawód, ale zawsze jakoś wracam do spraw księgowych.*

Mimo niepełnosprawności ruchowej nie miała taryfy ulgowej ani w domu, ani w szkole. I w jednym, i w drugim miejscu wywiązywała się z obowiązków. Nie może się samodzielnie schylić i samodzielnie podnieść z pozycji leżącej, ale nie skupia się na tym, czego nie może. W czasach szkolnych pomagała uczniom, którzy gorzej się uczyli. Dzisiaj pomaga ludziom, którzy nie wiedzą, gdzie szukać wsparcia, angażuje się w inicjatywy miejskie i w lokalną politykę.

Spełnienie znalazła jako mama, tworząc rodzinę zastępczą dla... sześciorga dzieci. To nie było proste zadanie. Pierwszy pojawił się Radek. Miał 5 lat i dziadków, którym brakowało sił, by się nim opiekować. Chłopiec miał trafić do domu dziecka. Bogumiła nie mogła na to pozwolić. Po Radku pojawiła się Sandra.

– *Była taka drobna... Potrzebowała nas, a my jej. Każde rozstanie kończyło się jej i naszymi łzami – wyjaśnia zastępcza mama, która wkrótce potem podjęła dramatyczną decyzję o kolejnym przysposobieniu. – To było ryzykowne, ale nie mogłam postąpić inaczej. Sandra miała rodzeństwo. Nie chciałam rozdzielać ich rodziny.*

I tak w jej domu zamieszkali chłopcy u progu dorosłości. Ukształtowani przez własne, nie zawsze pozytywne, doświadczenia.

– *Nie udało nam się stworzyć dla nich domu, o jakim marzyliśmy. Chłopcy mieli już własne poglądy na świat – mówi Bogumiła Czerniawska.*

Zaczęły się problemy wychowawcze, wymagające wsparcia kuratora. Bogumiła pragnęła dać im miłość i dom. Oni nie tego szukali. To był dopiero początek kłopotów, jakim musiała stawić czoło.

Po 19 latach związku mąż wpadł w alkoholizm. Musiała wybierać między małżeństwem a dziećmi. Zdecydowała się na rozwód. Wkrótce były mąż zmarł na raka, ale pozostawił długi, które nadal odbijają się na jej finansach.

Mimo wszystkich niepowodzeń, choć Bogumiła Czerniawska bywa na swoje życie zła, niczego nie żałuje. Nie straciła wiary, że wszystko będzie dobrze. Drzwi do jej domu stoją otworem dla wszystkich dzieci, które się w nim wychowały. Ona ułożyła sobie życie na nowo, wyszła za mąż i marzy o chwili wytchnienia. Skupia się jednak na wsparciu osób potrzebujących. Gdy pojawia się nowy problem, po prostu go rozwiązuje.



JANINA OCHOJSKA

CZŁOWIEK BEZ BARIER 15-LECIA

Pomoc słabszym, wsparcie potrzebujących, dzielenie się z innymi. Tych wartości Janina Ochojska nauczyła się w dzieciństwie. Zwracanie uwagi na potrzeby innych było dla niej naturalne, podobnie jak niepełnosprawność.

Zachorowała na polio, zanim skończyła rok. Wychowywała się wśród dzieci z niepełnosprawnością, ale nie w ciepłarnianych warunkach. Każdy w ośrodku dla niepełnosprawnych dzieci i młodzieży w Świebodzinie miał obowiązki. Stamtąd wyniosła przekonanie, że niepełnosprawność jest darem, a nie stratą i będąc tak szczególnie wyróżniona przez los, ma obowiązek pomagać innym.

Od 13. roku życia marzyła, by zostać astronomem. Pracowała w Polskiej Akademii Nauk, chociaż – jak podkreśla – nie miała duszy naukowca.

Ze zorganizowaną formą pomocy zetknęła się we Francji, dokąd pojechała na operację. Poruszająca się o kulach wolontariuszka zachwyciła się działaniami francuskiej organizacji charytatywnej EquiLibre. Pomagała w przygotowaniu projektu, w ramach którego do rodzin trafiały dzieci z Sarajewa.

W 1992 r. w radiowej Trójce ogłosiła, że chce zorganizować polski konwój do Sarajewa. Odzew przerósł jej oczekiwania. Dwa lata później założyła Polską Akcję Humanitarną (PAH). Celem organizacji od początku była pomoc ofiarom konfliktów zbrojnych i katastrof naturalnych, bez geograficznych ograniczeń. W Syrii zapewnia wodę w obozach dla przesiedlonych, w Sudanie Południowym buduje i remontuje studnie, na Ukrainie dba, by starsze osoby miały dostęp do posiłków, w Polsce prowadzi program dożywiania dzieci, w Iraku i Iranie pomaga ofiarom trzęsienia ziemi. A to tylko wycinek działalności PAH.



IWONA CICHOSZ NAGRODA SPECJALNA

W jej rodzinie brak słuchu jest dziedziczny. Dla niej język polski był obcy. Uczyła się go z pomocą babci i logopedy. Tych języków, fonetycznych i migowych, zna zresztą więcej. To jednak nie pomogło jej w integracji z rówieśnikami. Edukację rozpoczęła od szkoły dla niesłyszących dzieci. Tam odzyskała spokój, poznała przyjaciół i znalazła swój świat. Cisza jest dla niej stanem naturalnym. W domu rezygnuje z aparatów. Bez nich śpi, bez nich wypoczywa.

W 2008 r. została Miss Polski Głuchych, osiem lat później sięgnęła po tytuł Miss Deaf International. W 2017 r. została finalistką „Tańca z Gwiazdami” i pierwszą polską Głuchą celebrytką. Jej konto na Instagramie śledzi 18 tys. ludzi. Jej wpisy na Facebooku docierają do 9 tys. fanów. Dla niej to kolejny sposób, by opowiedzieć o języku migowym i życiu w ciszy, i by budować mosty pomiędzy osobami słyszącymi i Głuchymi. Tym zajmuje się również zawodowo. Aktywnie działa na rzecz promocji Polskiego Języka Migowego. Opowiada o tym, że Głusi muszą się uczyć polskiego jak obcego i nie jest on dla nich prosty.

Do kontaktów ze słyszącymi wróciła, pracując w teatrze. W pantomimie znalazła sposób na komunikowanie się ze światem dźwięków poprzez ruch. Do wymarzonej szkoły aktorskiej się nie dostała, skończyła więc inne studia.

Powstał o niej film dokumentalny *Znaki*. Ze Stefano Terrazzino, tancerzem z „Tańca z Gwiazdami”, przygotowuje spektakl z sycylijskimi piosenkami. Wiele wskazuje więc na to, że pokonująca kolejne bariery Iwona Cichosz dopnie swego i zostanie pierwszą polską Głuchą aktorką.



JOANNA ROGOZIŃSKA WYRÓŻNIENIE

Jest artystyczną duszą, która przez życie idzie tanecznym krokiem. Gdy się urodziła, to nie zespół Downa stanowił największe wyzwanie. Najpierw trzeba było cudu, by przeżyła. Cud przyszedł w postaci funduszy na dwie operacje serca w USA. Teraz serce nie przeszkadza w tańcu, który stanowi treść jej życia. Zaczęła jeszcze w szkole. Zakochała się w muzyce i ruchu już na pierwszej próbie w Integracyjnym Zespole Pieśni i Tańca „Mazowiaczy”.

Robi też biżuterię, maluje nasycone kolorami obrazy, fotografuje muzea, zwiedza wystawy, opiniuje je i marzy, by oprowadzać po nich grupy miłośników sztuki. Skupia się na tym, by żyć pełnią życia, chociaż nie zawsze jest to łatwe.

Jako dziecko zasłaniała twarz, by inni nie mogli się w nią uporczywie wpatrywać. Spojrzenia i opinie innych ludzi nie zatrzymały jej jednak w domu. Premiery kinowe, teatralne, codzienne spacerki są na stałe wpisane w jej kalendarz. Podobnie jak działalność charytatywna. Z determinacją walczy o realizację swoich celów, chociaż czasem nikt nie wierzy, że to możliwe. Jak wtedy, gdy przeniosła się do szkoły masowej i wtedy, gdy zdała maturę. Dzięki wsparciu rodziny i asystentów realizuje kolejną pasję – podróże.



PAWEŁ PARUS WYRÓŻNIENIE

Uprawiał pływanie, piłkę nożną i judo, ale wiodącą dyscypliną była koszykówka. Pasjonowali się nią koledzy, którzy – podobnie jak on – nie opuszczali transmisji meczów NBA. Jako wysoki, młody chłopak nie widział dla siebie innego sportu. Nie zrezygnował z tej dyscypliny także jako student prawa.

Wszystko się zmieniło, gdy w tył jego samochodu uderzył inny. Z tamtego dnia Paweł Parus zapamiętał ból, ale leczenia nie podjął. Sport był ważniejszy. Z założeniem kotnierza ortopedycznego czekał do końca sezonu. Pojechał ze znajomymi nad wodę. Musieli go z niej wyciągnąć. Nie było żadnego skoku, była niewyleczona kontuzja. Osłabiony kręgosłup nie wytrzymał. Doszło do zwichnięcia, skutkującego czterokończynowym porażeniem. Pierwsze lata poświęcił rehabilitacji, ale nie zamknął się w domu. Od początku wychodził do ludzi, na mecze piłki nożnej i siatkówki, do filharmonii, kina, teatru.

Jako kibic dostrzegał trudności osób z niepełnosprawnością w uczestniczeniu w wydarzeniach sportowych. Rozmawiał z pracownikami Śląska Wrocław i przyniosło to efekt. W 2008 r. klub wszedł do piłkarskiej Ekstraklasy, otworzył się na szersze grono kibiców, a Paweł Parus wziął na siebie poprowadzenie Klubu Kibiców Niepełnosprawnych. Dzisiaj to prężna organizacja, która znacznie rozszerzyła zakres działalności, a jego twórca został konsultantem obiektów sportowych (m.in. przed Euro 2012) i Pełnomocnikiem ds. Osób Niepełnosprawnych w Urzędzie Marszałkowskim.



RAFAŁ WILK WYRÓŻNIENIE

Żuźel był dla niego wszystkim. Spędzał całe dni na podglądaniu zawodników. Wkrótce, pod czujnym okiem ojca, doświadczonego żuźlowca, rozpoczął treningi. Stał się licencjonowanym zawodnikiem. 3 maja 2006 r. wystartował po raz czwarty tego dnia i... ostatni w życiu. Wpadł na bandę, a chwilę później przejechała po nim maszyna innego zawodnika. Od tej pory porusza się na wózku, ale marzeń o sporcie nie porzucił.

Najpierw wrócił do żuźla w roli trenera. Ze swoim wymarzonym sportem rozstał się dopiero pięć lat później, gdy już nie dało się pogodzić pracy i treningów na rowerze ręcznym. Teraz to handbike jest jego pasją. Sześć lat po wypadku został pierwszym w historii polskiego sportu osób z niepełnosprawnością podwójnym złotym medalistą paraolimpijskim w kolarstwie ręcznym. Jest wielokrotnym mistrzem świata, zdobywcą Pucharów Świata i Europy, multimedalistą paraolimpijskim oraz rekordzistą wielu tras maratońskich w Polsce i za granicą. Jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych paraolimpijczyków w kraju.

Udziela się charytatywnie. Założył fundację „Sport Jest Jeden”. Swym optymizmem zaraża innych.



VŁODI TAFEL WYRÓŻNIENIE

Miał być piłkarzem. Jego marzeniem było miejsce w reprezentacji Polski. Nie wyszło. Na jednym z meczów w zderzeniu z piłką i rywalem ucierpiało kolano. Niedługo później usłyszał diagnozę: rak kości. Musiał pogodzić się z amputacją lewej nogi z wyluszczeniem w stawie biodrowym.

Jego drugą pasją była muzyka rockowa, a jedyną siedzącą pracę w zespole rockowym miał perkusista. Postanowił, że usiądzie za bębnami. Pierwszy prawdziwy zestaw perkusyjny prowokował drobne konflikty z sąsiadami, ale największym problemem okazał się brak akceptacji w szkołach muzycznych. Mimo niepowodzeń dopiął swego. Za dnia uczył się równoległe na dwóch wydziałach szkoły muzycznej i w liceum ekonomicznym. Noce poświęcał na granie w klubach. Nie pozwolił, by konieczność wchodzenia na III piętro szkoły, osłabienie wieloletnią chemioterapią i wyzwania organizacyjne stanęły mu na drodze. Grał z zespołem Apteka, współpracował m.in. z Anitą Lipnicką, Tadeuszem Nalepą, zespołami Breakout i Believe.

Ma napięty grafik muzyka sesyjnego, ale bierze udział w koncertach charytatywnych, współpracuje z fundacjami i szkołami integracyjnymi.



JUDYTA BORK NAGRODA PUBLICZNOŚCI

Gdy przychodzi atak, Judyta Bork odwołuje swoje zajęcia. Lewa połowa jej ciała drętwieje. Czasem na kilka godzin, czasem... kilka tygodni.

Rzadko występująca sporadyczna migrena hemiplegiczna dała o sobie znać, gdy społeczniczka z Trójmiasta była już mamą chłopca z niepełnosprawnością. Nawarstwiające się problemy doprowadziły ją do depresji. Przez rok nie wychodziła z domu.

Obejrzała wtedy w internecie materiał o hospicjum i to był impuls. Poszła tam, a wychodząc wiedziała, że musi coś zrobić, żeby takim miejscem i przebywającym w nich ludziom pomóc.

Zainspirowana aukcjami internetowymi stworzyła wydarzenie na portalu społecznościowym. Zaprosiła znajomych. W ciągu kilku dni, sprzedając rękodzieło, zebrała 13 tys. zł. Tak powstał „Bazarek na rzecz podopiecznych Hospicjów”, który stopniowo objął zasięgiem cały kraj. Do hospicjów trafiają artykuły pierwszej potrzeby, a do niej wróciła chęć życia.

Pomaganie to jej hobby i sposób na życie. Robi to od zawsze, bo warto to robić i warto stanąć na ringu z chorobą.



MICHAŁ WOROCH OSOBOWOŚĆ INTERNETOWA

Podróż nauczyły go spokoju, wzmocniły ducha i umysł, chociaż osłabiły ciało. Każda wyprawa odcisnęła się na słabnącym organizmie, ale dzięki podróżom życie Michała Worocha staje się łatwiejsze.

Informację o chorobie, postępującym rdzeniowym zaniku mięśni, przyjął ze spokojem. Załamał się dopiero, gdy usiadł na wózku. Wtedy zrezygnował ze studiów i planów na przyszłość. Dopiero miłość obudziła go z letargu. W ślad za nią, w jego życiu pojawili się nowi ludzie i zarysowały się nowe możliwości.

Znajomy zaproponował mu podróż autostopem z Madrytu do Warszawy, w ramach „Wielkiego Wyścigu”, organizowanego przez radiową Trójkę. I wtedy zgodził się pojechać do Mongolii. Wyprawa Koleją Transsyberyjską i kilometry pokonywane konno w wiązaniach skonstruowanych z pasów samochodowych i linek alpinistycznych stanowiły ogromne wyzwanie, ale to właśnie z Mongolii wrócił jako podróżnik.

Drugi przełomowy moment przyszedł, gdy poznał Macieja. Razem przejechali 17 tys. km po Europie. Razem ruszyli też na podbój obydwu Ameryk, ale najważniejszą swoją podróż Michał Woroch dopiero planuje. ■

LISTA
MOCY100 najbardziej wpływowych
Polek i Polaków
z niepełnosprawnością

Lista Mocy. 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością – to najnowsze wydawnictwo Integracji, pierwsza w kraju książka typu „Who is Who”, dotycząca naszego środowiska. Znaleźć w niej można inspirujące wywiady i pełne mocy sylwetki.

Bylam wychowana w takim duchu, że niepełnosprawność to nie coś mniej, ale coś więcej, a skoro mam więcej, to i więcej muszę od siebie dać” – mówi w zamieszczonym w książce wywiadzie Janina Ochojska, założycielka i prezes Polskiej Akcji Humanitarnej.

„Po wypadku osiągnąłem więcej niż przed nim. Biorę sprawy w swoje niepełnosprawne ręce i mówię: «Prze stań się mazać – chłopaki nie płaczą»” – podkreśla Sebastian Luty, biznesmen, kierowca rajdowy i założyciel Fundacji Avalon.

„Można przejść przez życie, podziwiając innych, albo przeżyć je tak, by stać się dla nich inspiracją” – dodaje Przemysław Sobieszczuk, HR-owiec w banku, skuteczny w walce o godne życie chorujących na rzadkie i nieuleczalne pęcherzowe oddzielanie się naskórka (EB).

100 NAJBARDZIEJ WPŁYWOWYCH

Lista Mocy to jedyne miejsce, w którym spotyka się razem 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. Mają różne pasje, cele, osiągnięcia, profesje, problemy i hobby, ale łączą ich trzy cechy: niepoprawny optymizm, ogromna siła i niesamowita waleczność. I jeszcze to, że swoją energią potrafią zarażać innych.

Wspólnie z Czytelnikami dziennikarze i redaktorzy platformy medialnej Integracji (magazyn „Integracja”, portal Niepełnosprawni.pl i redakcja filmowa) znaleźli innowatorów, mistrzów, artystów, celebrytów, szefów, zwycięzców – czyli osobowości, które w ostatnich latach: • wywierają pozytywny wpływ, • są liderami zmian, • zmieniają życie innych, • mają wyjątkowy wkład w życie społeczne, • dzielą się wiedzą i talentami, • robią wiele z potrzeby serca, • mogą być wzorami.

Po długich i burzliwych obradach dokonali wyboru 100 bohaterów pierwszej polskiej Listy Mocy. Prezentują ich w 10 kategoriach: ■ sztuka/moda/design, ■ rozrywka, ■ sport/zawodnicy/działacze, ■ media/wydawnic-



Wybrani ze stu:
Beata
Wachowiak-
Zwara
i Sebastian Luty

tw, ■ działalność gospodarcza, ■ polityka/prawo, ■ IT/nowe technologie, ■ edukacja/rozwój osobisty, ■ urzędy/instytucje, ■ działalność społeczna.

„Wiele osób z pionierskiej publikacji *Lista Mocy* nauczyło się być odpowiedzialnymi. Udowadniają, że nic z tej odpowiedzialności ich nie zwalnia. Ani wypadek, ani paraliż. Chodzi bowiem o to, żeby tego paraliżu nie mieć w głowie” – przekonuje Piotr Pawłowski, twórca i prezes Integracji, który znalazł się w tej publikacji, jako jej inicjator i... 101. bohater.

„LUBIĘ WYCIĄGAĆ Z LUDZI PIĘKNO”

Podczas premiery książki w Polskiej Agencji Prasowej w Warszawie zapytaliśmy jej bohaterów, czy i dlaczego czują się wpływowi.

– *Zawsze myślałam, że jestem bardziej podatny na wpływy niż wpływowi* – śmiał się Tomasz Karcz.

– *Ale są sytuacje, gdy czuję, że moja postawa i działania mają wpływ na otoczenie. Zwłaszcza gdy np. piszą do mnie matki dzieci niepełnosprawnych, że widząc mnie w telewizji czy mediach społecznościowych, nabierają wiary w to, że ich dziecko może być sprawne mimo swojej niepełnosprawności. Często takie matki nie mają wiedzy*



na temat niepełnosprawności, a macierzyństwo jest dla nich pierwszym kontaktem z tym zjawiskiem. Dlatego, widząc, że osoba z niepełnosprawnością dobrze funkcjonuje w społeczeństwie, nabierają wiatru w żagle i większej pewności siebie – tłumaczy fryzjer i stylistka.

Tomasz Karcz nie ukrywa, że w swojej codziennej pracy udaje mu się wywierać pozytywny wpływ na ludzi.

– Wpływam też na gust swoich klientek i klientów, na ich postrzeganie swojego wizerunku – to oczywiście kwestie związane z samą moją pracą – przyznaje. – Oprócz tego dla mnie ważny jest człowiek. Staram się zwracać uwagę na charakter i osobowość i wyciągać z ludzi to, co jest w nich piękne i wartościowe. Chcę właśnie te cechy pokazywać ludziom.

DZIELIĆ SIĘ DOŚWIADCZENIEM

– Myślę, że mam wpływ na ludzi – powiedziała z kolei vlogerka Bogumiła Siedlecka. – Gdyby było inaczej, na pewno bym tego nie robiła, bo nie widziałabym w tym sensu. Z każdym moim filmem na YouTube czy organizowanym przeze mnie wydarzeniem, czuję że to ma moc – dodaje.

Bogumiła Siedlecka szczególnie satysfakcję czuje, gdy jej widzowie, będący osobami z niepełnosprawnością, piszą do niej z pytaniami, jak poradzić sobie w danej sytuacji i jak osiągnąć w życiu sukces.

– To jest niezwykle, że swoją postawą i doświadczeniami mi mogę na przykład budzić ludzi do działania i pokazywać im drogowskazy, które pomogą poradzić sobie na ścieżkach życia – przyznaje vlogerka.

Podobnie swój wpływ na życie innych postrzega Wojciech Urban, ceniony dziennikarz radiowy.

– Kiedy zaproponowano mi bycie jednym z bohaterów publikacji, zastanowiłem się, czy jestem osobą, która ma wpływ – wspomina. – Poniekąd tak, gdyż przez kilka lat, gdy powstaje cykl audycji Integracja, który współtworzę, to kilka osób znalazło pracę. W audycji powiedzieli o tym, co udało się osiągnąć i o tym, że szukają pracy. Potem dzwoniли do mnie ludzie z różnych firm i pytali, czy mogą dostać kontakt do bohaterów moich programów, bo chcieliby ich zatrudnić – tłumaczy dziennikarz.



Lista Mocy miała premierę w PAP-ie. Zaproszenie na nią przyjęli m.in. minister Krzysztof Michałek i Tomasz Karcz. Konferencję prowadzili: Paulina Malinowska-Kowalczyk i Piotr Pawłowski



Podczas Gali 15. Konkursu „Człowiek bez barier” Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda promowała Listę Mocy wraz z jej bohaterami, m.in. Pawłem Giełazisem z Olecka

Druga część promocji książki odbyła się 4 grudnia br. podczas Gali 15. Konkursu Człowiek bez barier w Zamku Królewskim w Warszawie (więcej na s. 22–27). Wielu bohaterów Listy Mocy przybyło na tę uroczystość.

Publikację otrzymali wszyscy goście Gali i oczywiście cieszyła się dużym zainteresowaniem. ■

UWAGA! Książka jest bezpłatna, dostępna na portalu Niepełnosprawni.pl w dziale Biblioteka. Można też ją wygrać wraz z innymi publikacjami prezentowanymi na s. 58–59 w tym numerze „Integracji”, w Kalejdoskopie.

DUMNI BOHATEROWIE LISTY MOCY NA FACEBOOKU

Bogumiła Siedlecka-Gościńska: „Jestem zaszczycona i dumna, że mogłam się na niej znaleźć razem z niezwykłymi ludźmi”.

Agata Spała: Booom! Dzielę się piękną dla mnie wiadomością! Zostałam wyróżniona jako jedna z najbardziej wpływowych osób z niepełnosprawnością w Polsce!”.

Bartłomiej Skrzyński: Z zaszczytem przyjmuję zaproszenie mnie, z dużą przyjemnością spoglądając na zacnych Sąsiadów. Nisko się kłaniam i zapraszam do lektury”.

Krzysztof Głombowicz: „Dziękuję tym wszystkim bezimiennym, którzy mnie wytypowali do tego ZACNEGO grona Polaków, którzy swoim życiem i postawą dają przykład innym, jak można brać życie nie tylko we własne ręce”.

Paweł Parus: „To ogromny zaszczyt i wyróżnienie znaleźć swoje nazwisko w tak dostojnym i zasłużonym gronie!”.

Malina Wieczorek: „Bardzo dziękuję za docenienie mojej pracy:)”.

TAKIE DOMY TEŻ SĄ POTRZEBNE

Dla innych dom to trudne wspomnienia, ciężko przeżyte traumy i coś, skąd chciałoby się uciec, zapomnieć, że on jest albo był.

Są też domy, do których osoby tam mieszkające rzucił los, bo nie mogły samodzielnie funkcjonować. Mam tu na myśli domy dziecka i domy pomocy społecznej. I właśnie nad domami pomocy chciałbym zatrzymać swoje myśli i rozważania przelewane na papier.

Czyje są to domy? Kto i dlaczego w nich mieszka? Dla wielu osób pobyt w nich to życiowa konieczność wymuszona sytuacją zdrowotną, ale też czasem efekt wyniszczającej samotności czy też rodzinnego wykluczenia. Dla niektórych decyzja zamieszkania w takim miejscu jest wynikiem patologicznych zachowań członków rodziny. Mieszkańcami tych miejsc są też osoby młode, które, aby móc realizować marzenia, musiały opuścić ciepłe, rodzinne gniazdko, gdyż instytucje takie jak internaty czy akademiki nie są w stanie zapewnić im wymaganej opieki. Ale jest jeszcze grupa mieszkańców, którzy mogliby żyć w swoim środowisku przy małym wsparciu pomocy społecznej, jednak były zagrożone bezdomnością w wyniku obciążeń komorniczych czy wynikających z nałogu alkoholowego.

Często media ukazują nam domy pomocy społecznej jako miejsca różnego rodzaju nadużyć wobec mieszkańców. Tego rodzaju zachowania trzeba napiętnować, potępiać i eliminować tym bardziej, że są najczęściej stosowane wobec osób najbardziej bezbronnych, a więc z upośledzeniem umysłowym, zaburzeniami psychicznymi czy głębokimi deficytami procesów poznawczych. Ta grupa mieszkańców powinna być traktowana jako osoby specjalnej troski, bo nie potrafią wykrzyknąć wyrządzonej im krzywdy, poniżania czy też traktowania pozbawionego podmiotowości. Jak opisuje

jeden z mieszkańców: „nikt się z nimi nie liczy, a najlepszym sposobem na zaspokojenie ich potrzeb są otumaniające leki”. I dodaje: „wszelkie interwencje do niczego nie prowadzą, bo w papierach wszystko wygląda cudownie”. A ojciec jednego z podopiecznych opowiada, jak to jego syna z autyzmem w chwilach pobudzenia rozbierano do naga i polewano zimną wodą, a potem był problem, bo sprawiał ogromne problemy przy czynnościach pielęgnacyjnych.

Trzeba też jednak dostrzec ogrom pozytywnych działań na rzecz mieszkańców tych placówek. Dla wielu dopiero

po zamieszkaniu w domu pomocy zaczęło się na nowo życie. Mają tu spokój. Mogą rozwijać pasje. Kontynuować naukę. Przykładem jest Ala, która w swoim domu była szarą gąską. Wprawdzie nie brakowało jej jedzenia, ale nie miała prawa głosu. Kiedy podstępem wyprowadziła się do domu pomocy, została czarną owcą rodziny, niewdzięcznicą przynoszącą wstyd. A ona skończyła studia, założyła rodzinę, wyprowadziła się do męża i jest szczęśliwa.

Niektórym osobom przeprowadzka do takiego domu zapewnia podstawowe potrzeby: jedzenie, opiekę lekarską, właściwą pielęgnację, ale też wreszcie czują się bezpieczne, zauważone, a nawet odnajdują miłość, na którą przecież nigdy nie jest za późno.

Na koniec mała prośba do wszystkich, którzy nie potrafią zrozumieć rodzin, które „oddają” swoich bliskich do domów

pomocy społecznej. Nie traktujmy tego w kategoriach wygodnictwa, „pozbywania się ciężaru”. Często jest to życiowa konieczność wymuszona zwykłymi, trudnymi okolicznościami, których nie jesteśmy w stanie zrozumieć, dopóki nie staniemy w sytuacji takiego wymuszonego wyboru. Czasem takie decyzję przynoszą wiele dobra tym, których dotyczą. Trzeba chcieć to dostrzec. ■



Dom. Dla jednych to miejsce, gdzie żyje się razem z rodziną. Spędza czas zarówno w dobrych, jak i trudnych chwilach. Ci, którzy tam mieszkają, zawsze mogą na siebie liczyć. Jest to miejsce, do którego każdy chętnie powraca i za którym tęskni, jeśli los rzuci go w odległe strony.

Jan Arczewski – Od dzieciństwa choruje na rdzeniowy zanik mięśni i porusza się na wózku. W Domu Pomocy Społecznej Kalina w Lublinie, w którym od 32 lat mieszka i pracuje jako psycholog, stworzył Telefon Zaufania dla Niepełnosprawnych (81 747 98 21). Odbył tysięcy rozmów. Problemy, z którymi zwracają się do niego ludzie, dotyczą wszystkich sfer życia, nie tylko psychologicznej czy egzystencjalnej. Jest finalistą konkursu „Człowiek bez barier 2004” i pierwszym laureatem Nagrody Prezydenta RP „Dla dobra wspólnego” (2016). W 2017 r. znalazł się w *Liście Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością.



GDY ZNIKA DOM...

Zarówno rodzice, jak i ja, bardzo przeżywaliśmy rozłąkę. Do domu jeździłam tylko na ferie, wakacje i święta. Trudno było mi tę sytuację zrozumieć i zaakceptować, mimo że co tydzień dostawałam list. Rodzice też do mnie dzwonili i mnie odwiedzali.

Uważam jednak, że podjęli właściwą decyzję i jestem im za to wdzięczna. Specjalistyczna szkoła z internatem dała mi solidne podstawy do kontynuowania nauki z widzącymi rówieśnikami, ukończenia studiów i pracy na otwartym rynku. Większość wychowawczyń rozumiała, że mieszkanie w internacie nie jest dla nas łatwe. Starły się nas wspierać i stworzyć namiastkę domu. Dużo nam czytały, były wspólne wyprawy do lasu, pieczenie urodzinowego ciasta. Dla mnie bardzo cenne były wizyty w rodzinnych domach wychowawczyń. To były cudowne spotkania z ich rodzicami, rodzeństwem, czasem przyjaciółmi. Po latach dowiedziałam się, że jedna z moich byłych wychowawczyń miała trudną sytuację rodzinną. Bardzo mnie to zaskoczyło. Kiedy gościliśmy u niej, byłam przekonana, że jest szczęściarą, a jej rodzina jest idealna. Czułam ciepło i sympatię jej rodziców. Może nie chciałam widzieć niczego więcej, a może te rodziny mobilizowały się w czasie naszych wizyt i bardzo się starały dać dzieciom spragnionym rodzinnego ciepła to, co miały najlepszego. Jednak do końca pobytu w internacie irytowało mnie, gdy niektóre wychowawczynie nazywały go naszym drugim domem.

Z rozrzewnieniem wspominam domy, w których znalazłam gościnę podczas moich licznych podróży: przestronne mieszkanie polonistki na Nowym Świecie, w którym świętowaliśmy zakończenie szkoły podstawowej, a w kuchni w późniejszych latach przegadałyśmy wiele godzin; dom mojej przyjaciółki w Glasgow, w którym rozkoszuję się ciszą i zapachem lawendowych

kosmetyków; przepięknie muzyką skrzypiec mieszkanie moich przyjaciół, w którym zawsze mogę się zatrzymać, gdy wracam skądś na tyle późno, że nie mam się czym wydostać z Katowic; inspirującą bibliotekę w domu belgijskiej pisarki Marii Gevers; domy Polaków w Brukseli,

Londynie i USA, którzy mnie przyjęli, mimo że się nie znaliśmy; lśniący czystością dom emerytowanej krawcowej na Korsyce, która gdy tylko zobaczyła koleżankę i mnie na ulicy miasteczka, zaprosiła nas na herbatę i bardzo się ucieszyła, gdy po dłuższej rozmowie nieśmiało zapytałam, czy możemy wziąć prysznic. Na Korsyce spałyśmy pod namiotem lub u ludzi znalezionych na Couchsurfingu. Odniosłam wrażenie, że dla niektórych gospodarzy przyjmowanie obcych było swoistą autoterapią. Wreszcie mieli się do kogo odezwać, razem posłuchać muzyki czy pójść na czereśnie.

Dla osób niepełnosprawnych dom może być też więzieniem. Mam na myśli zarówno bariery architektoniczne, jak i mentalne: wstyd rodziców przed pokazaniem światu niepełnosprawnego dziecka, lęki osób niewidomych przed samodzielnym wyjściem

z białą laską, lęk paraliżujący mojego znajomego chorującego na schizofrenię. Rzadko wychodzi z domu, bo blokuje go lęk, że coś zgubi, więc ciągle wraca i trudno mu dokądkolwiek pójść. Jeśli już wyjdzie, boi się wrócić, ponieważ obawia się, że ten dom zniknie zasypany niewyrzucanymi plastikowymi butelkami.

W ten przedświąteczny czas z niepokojem myślę też o koleżance, która sprzedała mieszkanie, zerwała mnóstwo kontaktów, przestała odbierać telefon, odpisywać na SMS-y i e-maile. Niedawno dowiedziałam się, że nie pracuje. W sytuacjach całkowitej bezradności, gdy nie wiadomo, jak pomóc, pozostaje modlitwa. Każdego wieczoru modłę się dla niej o bezpieczną noc. Wróć do nas, mimo że zniknął Twój dom. ■



Dom kojarzy się z poczuciem bezpieczeństwa, miłością i troską rodziców. Mój też był taki, dlatego tak trudno było mi go opuścić. Stało się to wcześniej, gdy miałam pięć i pół roku. Rozpoczęłam wówczas naukę w ośrodku szkolno-wychowawczym dla niewidomych w podwarszawskich Laskach.

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

KAŻDY CZŁOWIEK WINIEN MIEĆ SWÓJ DOM

Dom kojarzy nam się z wieloma rzeczami. Spokojem, bezpieczeństwem, dobrem, kochającymi ludźmi. Z kolei brak domu łączymy przeważnie z nieszczęściem i skrajnym ubóstwem.

Powinno być tak, i przeważnie tak jest, że dom jest dla osoby z niepełnosprawnością miejscem, w którym czuje się bezpiecznie, otoczona miłością bliskich ludzi. Wtedy dom może stać się miejscem odpoczynku, ale także treningu różnorodnych umiejętności, swoistym poligonem ćwiczeniowym, który pozwala na naukę podejmowania w wolności decyzji.

To właśnie w domu osoba z niepełnosprawnością może nauczyć się wielu rzeczy, które potem w praktyce realizuje w szerszym otoczeniu społecznym (choćby umiejętność rozwiązywania problemów, radzenia sobie ze stresem i wielu, wielu innych).

To właśnie dom jest podstawowym miejscem, w którym od nas zależy wszystko. To miejsce, w którym najbardziej ze wszystkich innych decydujemy o sobie, swoich postawach i zachowaniach. Gdzie uczymy się dokonywać wyborów, kreować swoje życie, uczymy się brać odpowiedzialność za samych siebie. W domu na nasze decyzje w najmniejszym stopniu wpływają inni ludzie.

Dom rodzinny kształtuje człowieka – jego charakter, kulturę, sposób budowania relacji z innymi ludźmi.

Czasem dom staje się brakiem – i tego braku nie wypełni się nawet najlepiej funkcjonującą instytucją.

Dom pomocy społecznej nigdy nie będzie domem, jeśli osoba z niepełnosprawnością nie może w nim zdecydować na przykład, o której godzinie chciałaby pójść spać. Kiedy nie ma wpływu na to, z kim dzieli

pokój. Poprzez ludzi dobrej woli można i należy domy pomocy społecznej zmieniać w miejsca jak najbardziej przypominające domy, gdzie to mieszkańcy są głównymi decydentami we wszystkich codziennych sprawach.

Ale dom czasem staje się też miejscem złym. Miejscem, gdzie doświadcza się przemocy, obojętności czy odrzucenia. Gdzie osobie z niepełnosprawnością odbiera się prawo do stanowienia o sobie. To konsekwencja ludzkiej wolnej woli i grzechu. Wybieramy zło, które obraca się przeciwko innym, ale i przeciwko nam.

Nie jest wolą Boga, aby w domach panowało zło. Bóg zaprasza nas do tego, abyśmy swoje wspólnoty

domowe i rodzinne budowali poprzez miłość.

Boża miłość otacza każdego człowieka. Dzięki temu Kościół może stać się domem dla wszystkich. Jest miejscem, gdzie każdy człowiek może stawać się sobą, rozwijać się, spotkać przychylnie mu osoby i zbudować z nimi wspólnotę.

Kościół zaprasza każdego człowieka, odrzuconego, wykluczonego, aby we wspólnocie Kościoła odnajdywał sens swojego poranionego życia i spotkał tam Boga Ojca. ■



**Każdy człowiek ma swój dom.
Dom rodzinny, w którym
przyszedł na świat
i się wychował, a często
również dom,
który tworzy wraz z założoną
przez siebie rodziną.**

dr Bawer Aondo-Akaa – 32-letni doktor teologii z Krakowa, pracownik Klubu Jagiellońskiego i pisma „Pressje”. Ma czterokończynowe porażenie mózgowie. Jest ambasadorem *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*. Pracował przy organizacji Światowych Dni Młodzieży 2016, członek ZHR, wolontariusz Szlachetnej Paczki, finalista Konkursu „Człowiek bez barier 2016”, żonaty. W 2017 r. znalazł się w *Liście Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością.



PRÓBA DOMU

Wwielu refleksjach na temat świąt, także Bożego Narodzenia, zakłada się, że dom jest podstawową wartością – pozytywną i pożądaną, może utraconą w dorosłym życiu (wyjście z domu, tułaczka po świecie) – ale wciąż obecną na horyzoncie, czyli do odzyskania. I Boże Narodzenie, kiedy to wracają i rezonują wspomnienia z dzieciństwa – właśnie z domu sprzed lat, gdzie wszystko było takie jasne i czyste – może być szansą na odzyskanie utraconego domu. W pewnym sensie Boże Narodzenie jest „próbą” naszego domu – tego, który nosimy w sercu, jak i tego, który stworzyliśmy. Każdy wielki ideał ma to do siebie, że chce być zrealizowany. O ile więc Boże Narodzenie pozwala nam odświeżyć ten ideał, motywując przy tym do jego realizacji, jest to jedna z najwspanialszych rzeczy, które mogą się nam przydarzyć w święta.

Co jednak, gdy ktoś takiej idealnej wizji domu nie ma? Gdy jego wspomnienia są jedynie mroczne i bolesne? Święta mogą być wtedy jedynie torturą. Napawają lękiem i zazwyczaj są przyczyną też. Ich moc wydaje się wtedy straszliwa – bo po co przypominać ideał, jeśli nigdy się nie pojawił? Po co dręczyć raz jeszcze tych, których całe życie jest już i tak udręczeniem?

Z tej „bolesnej” mocy świąt wynika przede wszystkim to, że ideał jednak istnieje. Obiektywnie i prawdziwie. To, że nie dane nam było go doświadczyć, wcale nie przeczy jego istnieniu. Ma innych świadków, co może oczywiście zboleć, ale... niesłusznie.

Boże Narodzenie jest też próbą ukazania, że ideał domu jest prawdziwy. Jest zaproszeniem, by wznieść się

jednak ponad nasze dotychczasowe traumy. To jest zarazem próba naszej nadziei.

Największy „problem” ze świętami mogą mieć ci, którzy po prostu nie wierzą – nie tylko w ideały (jak ten pięknego domu – i nie tylko on), ale i w Boga. Dla nich święta są niepotrzebną aktywacją emocji.

Kto wie, może zakupowe szaleństwo przedświąteczne jest próbą innego ukierunkowania tych emocji? Owszem, pozostaje „ciężar” tradycji, zwyczaj, lecz widząc, jak coraz mniej one znaczą, ten, kto nie wierzy w Boga, stanąć musi przed pustką. Nawet tu ideał domu nie musi się ostać. Próba jest zbyt mocna. W takim razie faktycznie lepiej by świąt nie było.

Tymczasem, tak naprawdę, Boże Narodzenie ukazuje niezwykłą prawdę, że wiara w Boga i ideał szczęśliwego domu to dwie strony tego samego medalu. Po co narodził się Jezus? Aby przynieść ludziom zbawienie. A co to jest zbawienie? Chyba słowo to jest zbyt wyświechtane, by miało coś jeszcze dla nas dzisiaj znaczyć. A znaczy właśnie bezpieczeństwo, pokój,

miłość, czyli to wszystko, co daje prawdziwy dom, i za czym w głębi serca tęsknimy bez względu na to, czy doświadczyliśmy tego w życiu (choćby w dzieciństwie), czy nie.

Boże Narodzenie jest więc także próbą najgłębszej tęsknoty naszego serca – za domem najwspanialszym, gdzie wszystko to, o czym marzymy, jest rzeczywistością. Także nieśmiertelność.

Jezus w ostatnich chwilach swego ziemskiego życia powiedział, że w Domu Jego Ojca jest mieszkań wiele i że idzie przygotować nam miejsce (J 14,2). ■



Mówi się, że Boże Narodzenie to święta domowe. Także czas między Bożym Narodzeniem a Nowym Rokiem, kiedy noce są wciąż długie, a za oknem nieprzyjemnie zimno, skłania do bycia w domu. Jeśli się już z niego wychodzi, to zazwyczaj po to, by odwiedzić dom kogoś innego.

LOTNISKO CHOPINA

POŁĄCZENIA NA ŚWIATOWĄ SKALĘ



- podróżuj bezpośrednio do 180 miejsc na całym świecie
- wybieraj spośród 35 linii i lataj komfortowo
- dołącz do milionów zadowolonych pasażerów



Porty Lotnicze

#ŁA



CZYMYPOLSKĘ

NIE WIDZĘ POWODÓW, BY SIĘ PRZEJMOWAĆ



Tomasz Matczak
teolog, przewodnik
po warszawskiej Niewidzialnej
Wystawie

Widok idącej ulicą osoby z białą laską nieodmiennie wzbudza społeczne zainteresowanie. Zmysł wzroku jest uważany za najważniejszy ze wszystkich, więc jego brak lub utrata kojarzą się każdemu z totalną katastrofą. Poniżej trzy historie – Krysi, Roberta i Tomka – jako najlepszy dowód na to, że dysfunkcja wzroku to nie koniec świata.



„Teraz w internecie można w sekundę znaleźć to, czego ja szukałam kiedyś długie godziny”

KRYSTYNA

Mieszkanca Sopotu, dziewczyna w wieku emerytalnym, choć wcale owego wieku nie czuje. Lubi dobre kino, teatr i jazz. Nie znosi bezmyślności, braku życzliwości, podłości, słodkiego mleka i Ludzi bezdomnych Stefana Żeromskiego.

Nigdy nie oglądała świata. Urodziła się niewidoma jako najmłodsza z trojga rodzeństwa.

– Chyba nigdy nie wyrosłam z wieku młodzieńczego – mówi z uśmiechem – co nie zawsze jest korzystne dla otoczenia. Lubię się śmiać i robić kawały bliźnim.

Nigdy jednak nie są one niesmaczne czy złośliwe. Nie obrażam się też, kiedy ktoś odpłaca mi tym samym.

Zawód wyuczony – psycholog. Wykonywany – nauczyciel. Jako emerytka pracuje na niewielkiej części etatu w szkole z oddziałami integracyjnymi w Gdańsku. Dojeżdża do pracy komunikacją miejską, pokonując około 10 km każdego dnia.

– Najtrudniej jest zimą – zdradza. – Nieodśnieżone chodniki i zaspas utrudniają orientację, ale co mam poradzić? Uczę dzieci radzenia sobie w życiu, więc nie mogę tłumaczyć absencji w pracy trudnymi warunkami atmosferycznymi.

SZKOŁA. Swojej niepełnosprawności nigdy nie uważała za wielki problem. Rodzina traktowała ją normalnie, a na podwórku bawiła się z akceptującymi ją rówieśnikami swoimi i ukochanej starszej siostry.

– To właśnie ona we wszystkich zabawach nie dawała mi żadnych ulg – opowiada z nutką melancholii. – Do dziś nasz związek jest bardzo ścisły. Jestem chrestną matką pierwszej z jej trzech córek. Data przykład swoim dzieciom, które od zawsze darzą mnie miłością i szacunkiem.

Krystyna w wieku siedmiu lat musiała rozstać się z ukochanym domem, rozpoczynając naukę w specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym dla dzieci niewidomych w Bydgoszczy.

– Każdy wyjazd z domu był dla mnie wielkim przeżyciem. – mówi. – Za to powroty odczuwałam jako święto dla całej rodziny. Kiedy wyjeżdżałam jako świeżo upieczona ósmoklasistka, a na kurtkę kaptały łzy, siostra, już wtedy studentka, powiedziała, że Krysia ostatni raz wyjeżdża po wakacjach. Tak stwierdziła, gdyż wiadomo było, że dalszą naukę podejmę w sopockim liceum.

– Szkoła dla niewidomych przygotowała mnie lepiej, niż dziś robią to placówki integracyjne – wspomina uczniowskie lata. – Naszymi nauczycielami byli specjaliści, mieliśmy odpowiednie pomoce i podręczniki w brajlu.



W liceum musiała zmierzyć się z wieloma trudnościami, nie tylko edukacyjnymi, ale i emocjonalnymi. Nie wiedziała, jak przyjmie ją klasa. Sama nie miała odwagi wyjść rówieśnikom naprzeciw. Zrobiły to dwie koleżanki, które podeszły do niej pierwszego dnia roku szkolnego. Przyjaźni się z nimi do tej pory.

Po maturze ponownie opuściła dom. Tym razem wyjechała do Lublina, gdzie studiowała psychologię na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim.

– *I znów smutne wyjazdy i radosne powroty* – wspomina minione czasy. – *Ale z tego właśnie składa się życie.*

PRACA. Po ukończeniu studiów wróciła do Sopotu. Wówczas dopiero zaczęły się prawdziwe problemy, gdyż nikt nie chciał zatrudnić niewidomego psychologa. Kilka lat była bez pracy, a czas wypełniała prowadzeniem domu po śmierci mamy, robótkami na drutach, wypiekaniem ciast i czytaniem książek.

Wreszcie karta się odwróciła. Pewnego dnia usłyszała, że poszukiwana jest osoba mogąca edukować niewidome i upośledzone dzieci. Tak trafiła do specjalnego ośrodka szkolno-wychowawczego w Sopocie, gdzie prowadziła nauczanie indywidualne. Z czasem zmienił się charakter jej pracy. Uczyła wyłącznie pisma punktowego. Na tym polu ma sporo sukcesów. Z ośrodka przeniosła się do szkoły z klasami integracyjnymi w Gdańsku. Teraz uczy w kolejnej szkole integracyjnej.

– *Bardzo lubię swoją pracę, ale czasem męczą mnie już dojazdy* – opowiada. – *Chciałabym kiedyś pracować z niewidomym dzieckiem z obniżoną sprawnością intelektualną, choć oby takich dzieci było jak najmniej.*

Krystyna ukończyła także podyplomowe studia: pedagogiczne, uprawniające do nauczania języka polskiego, i oligofrenopedagogikę.

POLITYKA. W 1983 r. zaangażowała się w nielegalną wówczas działalność polityczną. Współpracowała z Tymczasową Komisją Krajową NSZZ Solidarność, utrzymując łączność między regionami. Do dziś w jej domu na półce stoi tomik poezji Stanisława Barańczaka podpisany przez Lecha Wałęsę i Bogdana Borusewicza z podziękowaniem za tę pracę. Niedawno wystąpiła do Urzędu ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych z wnioskiem o przyznanie jej statusu kombatanta, uprawniającego do otrzymania finansowego dodatku, w myśl obowiązującej od 31 lipca br. ustawy. Czeką na odpowiedź z IPN-u.

PASJE. Ceni sobie ciepło domowego ogniska. W wolnych chwilach zajmuje się robótkami ręcznymi.

– *Niedawno pewna moja znajoma dziwiła się, że niewidoma robi na drutach* – opowiada Krystyna z uśmiechem. – *Obiecałam jej w prezencie rękawiczki, czapkę i szalik. Była nimi zachwycona!*

Uwielbia podróże i zwiedzanie nowych miejsc. Wraz z koleżankami wojażowała po Europie, odwiedzając m.in. Berlin oraz Sztokholm.

– *Moim marzeniem była podróż do Ziemi Świętej* – opowiada. – *Któregoś roku mieszkająca w Niemczech*

koleżanka powiadomiła mnie o pielgrzymce organizowanej przez Polską Misję Katolicką w Duesseldorfie. Byłam tak bardzo zachwycona Betlejem, Nazaretem i Jerozolimą, że po kilku latach pojechałam tam drugi raz.

Z Krystyną można też porozmawiać o dobrym kinie. Jest aktywnym członkiem Internetowego Klubu Filmowego Osób Niewidomych, który działa pod egidą płockiego Stowarzyszenia De Facto.

DOM. Sama pierze, sprząta i gotuje.

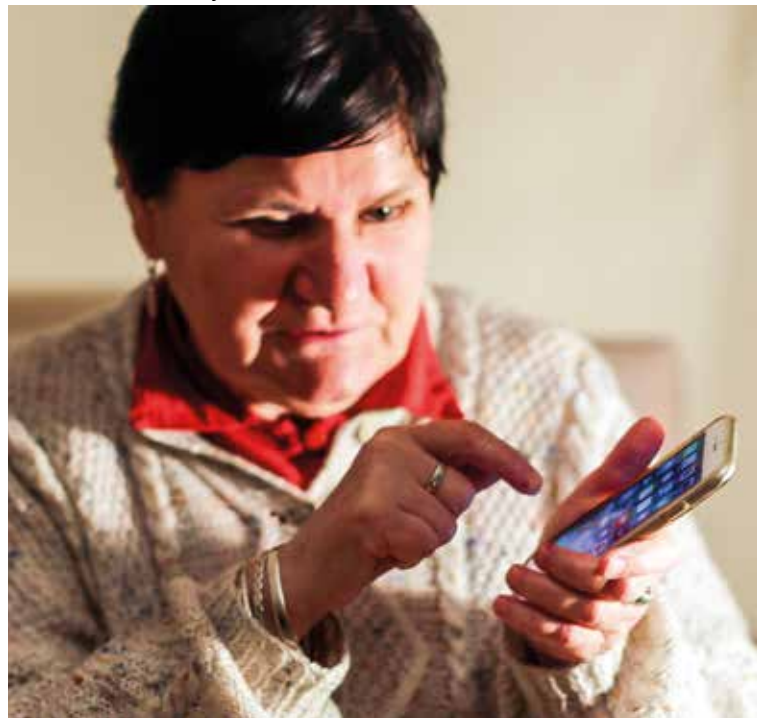
– *Tylko widzący myślą, że tych rzeczy nie da się zrobić bez wzroku* – stwierdza z uśmiechem. – *Ja mam na ten temat inne zdanie.*

Choć nie widzi, to dostrzega zachodzące w świecie zmiany.

– *Ja uczyłam się w szkole bez udźwiękowionych komputerów* – mówi. – *Teraz w internecie można w sekundę znaleźć to, czego szukałam kiedyś długie godziny.* – Nowe technologie nie są jej obce. Mówi jednak o sobie, że nie musi wiedzieć, jak działa komputer, bo ważniejsze jest, aby w ogóle działał. – *Technika znacznie przybliżyła mi świat i ułatwiła życie. Mieszkam sama i chyba radzę sobie nieźle. Siostra proponowała mi wspólne zamieszkanie, ale bez zastanowienia odmówiłam. Zbyt cenię sobie niezależność. Naturalnie wielokrotnie potrzebuję pomocy osób widzących, ale chyba każdy człowiek potrzebuje drugiego, choć nie zawsze zdaje sobie z tego sprawę.*

Ma dotykowy smartfon, pocztę elektroniczną i tylko do założenia konta na Facebooku nie dała się przekonać.

Rozwój nowych technologii znacznie przybliżył świat i ułatwił codzienne życie





ROBERT

Pedagog, masażysta. Przyjaciele nazywają go bezrefleksyjnym optymistą. Razem z żoną wychowuje syna Gabryśia. Pracuje w kilku miejscach: jako przewodnik po Niewidzialnej Wystawie w Warszawie, wykładowca w Wyższej Szkole Mazowieckiej oraz masażysta i fizjoterapeuta w prowadzonym przez siebie prywatnym gabinecie.

Jest osobą słabowidzącą od urodzenia. Pochodzi ze wsi leżącej niedaleko Pułtuska, gdzie się wychował.

– *Zawsze miałem jakiś problem ze wzrokiem i właściwie nigdy nie widziałem w nocy. Z żalem obserwowałem, jak koledzy wieczorami wychodzą na podwórko, idą na dyskotekę czy organizują ogniska – wspomina dzieciństwo. – Nie chodziłem z nimi, bo nie chciałem być dla nikogo obciążeniem. Teraz z perspektywy czasu myślę, że moja wada ocaliła mnie od wiejskiego marazmu. Wyjechałem do szkoły dla słabowidzących z internatem. A moi koledzy zostali. Zdałem maturę, skończyłem studia, realizuję się i rozwijam, a część z nich wciąż siedzi na wsi, czekając, aż ktoś zaproponuje im dorywczą pracę. Niektórzy mają długą kartotekę policyjną. Co tu dużo gadać... Moja wada wzroku w rezultacie stała się błogosławieństwem i swego rodzaju przepustką do lepszego życia. Wydaje mi się, że wszystko co osiągnąłem, w dużej mierze zawdzięczam temu, że mam problem ze wzrokiem.*

SZKOŁA. Od 11. roku życia uczęszczał do szkoły dla słabowidzących w Warszawie. Mówi, że przy ulicy Koźmińskiej nauczył się nie tylko czytać i pisać, ale także żyć.

– *Mam wadę genetyczną, która w mojej rodzinie przekazywana jest na synów przez zupełnie zdrową matkę – mówi Robert. – Ja i dwaj starsi bracia mamy tę chorobę. Siostry widzą dobrze, ale już siostrzeniec ma to samo co ja. Barwnikowe zwyrodnienie siatkówki, bo tak się ta choroba nazywa, ma charakter skokowy. W pewnym momencie, nie bardzo da się określić w którym, uaktywnia się i postępuje. Następnie*

wyhamowuje do momentu kolejnego skoku. – Tu uśmiecha się i dodaje wesoło: – Tylko czekać, aż przeskoczę na ciemną stronę.

Jego pasją to teatr. Aktorskiego bakcyła zaszczepił w nim Ryszard Polaszek, wychowawca. Robert zaczął szlifować swój talent jeszcze w szkole. Od wielu lat związany jest z amatorskim teatrem „Krzesiwo”. Ma na koncie wiele ról i sukcesów, które odniósł wraz z tym teatrem.

– *Po studiach rozpocząłem pracę w szkole podstawowej koło Góry Kalwarii – opowiada. – Po paru latach zacząłem się tam dusić. Praca przestała dawać mi satysfakcję.*

Nie miałem jednak zbyt dużo odwagi, by szukać innej. Gdyby nie to, że w piątym roku mojej pracy około dwudziestokrotnie pogorszył mi się wzrok, do dziś siedziałbym i kwitł w tej szkole. I znów okazało się, że wada wzroku uratowała mnie od zatracenia. Żona namówiła mnie, abym złożył podanie o przyjęcie do pracy na Niewidzialnej Wystawie i spróbował zdobyć nowy zawód. Pracę przewodnika łączyłem z edukacją w policealnej szkole masażu w Laskach. Dwa lata nauki zaowocowały dyplomem masażysty. Czując niedosyt wiedzy, podjąłem studia licencjackie, a następnie uzupełniające magisterskie z fizjoterapii. Następnym krokiem, mam nadzieję, będzie osteopatia.

SPORT. Robert jest człowiekiem energicznym i chętnie podejmuje nowe wyzwania.

– *Jako dziecko korzystałem z podobnych rozrywek jak moi rówieśnicy. Grałem w piłkę nożną, siatkówkę, w kłipę. Tylko z grą w palanta miałem problemy, bo piłka była zbyt mała.*

Zamiłowania do sportu nie stracił, nawet gdy znacząco pogorszył mu się wzrok. W 2016 r. był jedną z pierwszych osób trenujących tzw. blind tennis, czyli tenis ziemny dla niewidomych, dotychczas nieznany w Polsce. Poza tym uwielbia żeglowanie.

– *Staram się zarazić syna swoją pasją do żeglowania. Od sześciu lat zabieram go na najtrudniejsze regaty śródlądowe w Polsce. Oczywiście Gabryś jest jeszcze za mały, by ze mną płynąć, ale wiele dla mnie znaczy to, że macha mi, gdy wypływam z portu, i czeka na pirsie, gdy po 24 godzinach wracam. – Regaty, w których Robert bierze udział, wraz ze skompletowaną przez siebie załogą, złożoną rzecz jasna także i z widzących, to nie zawody dla słabowidzących. Mają rangę międzynarodowych. Robert staje więc w szranki z widzącymi sternikami i ich załogami. – Dla mnie ważne jest to, że płynę, czuję wiatr we włosach i słyszę plusk fal – opowiada z uśmiechem. – Nieważne, na którym miejscu zakończymy zawody. Ważne, że dopłynęliśmy, że mieliśmy frajdę i udowodniliśmy sobie, że można.*

RODZINA. Żona i syn to zupełnie inna opowieść. Robert jest w stanie poświęcić dla nich wszystko. Oboje są także słabowidzący.

– *Mam w żonie bardzo duże oparcie. Często motywuje mnie do działania. Jest swego rodzaju katalizatorem.*



Wiem, że nie ma ze mną łatwo, bo otaczam się wieloma koleżankami, kolegów zaś mógłbym policzyć na palcach jednej ręki – śmieje się. – Czasami żartobliwie mówię, że w miarę tracenia wzroku stają się jej kulą u nogi. Trochę się na mnie denerwuje, ale jest znakomitym kulomiotem. – Syn Gabrys, to, nomen omen, oczko w jego głowie. – Zdaję sobie sprawę, że może nadejść taka chwila, kiedy już przestanę widzieć cokolwiek. Właśnie dlatego chcę ten czas, który mi jeszcze pozostał, spożytkować jak najlepiej. Staram się jak najwięcej przebywać z synem. Uczę go wspinać się po drzewach, wspólnie chodzimy na basen i zdobywamy górskie szczyty. Niezwykłą relację i więź ojca z synem dostrzegli inni. Stała się inspiracją dla twórców filmu dokumentalnego *Niebo bez gwiazd*. Robert wspólnie z rodziną podróżuje po świecie. Zwiedzili już Islandię, Gruzję, byli w Hiszpanii, we Włoszech i w Chorwacji.

– Oczywiście wiem, że mam jeszcze wyjście: nic nie robić i żyć z renty. Tylko co mi to da? Chciałbym być oparciem dla żony, fundamentem rodziny i przede wszystkim wzorem dla syna. Chciałbym, aby kiedyś zapytany o autorytet, bez wahania między innymi wymienił mnie.

INICJATYWY. Robert jest inicjatorem i organizatorem ogólnopolskiej akcji „Niewidomi za kierownicą”. Odbyła się już trzykrotnie i niezmiennie cieszy się ogromnym powodzeniem.

– Zawsze marzyłem o tym, by mieć prawo jazdy – opowiada z pasją. – Będąc dorosłym człowiekiem, wiedziałem już ostatecznie, że to niemożliwe. Chęć prowadzenia samochodu wciąż jednak zaprzętała mi głowę. Jak się okazało, takich jak ja wśród niewidomych jest dużo więcej. Część jest niewidoma od urodzenia, część straciła wzrok w wieku nastoletnim, część jako dorośli, nierzadko mając już prawo jazdy. Wszyscy marzą o prowadzeniu samochodów. Któregoś dnia zaczął mi świtać pewien pomysł. Porozmawiałem z widzącym kolegą kierowcą i udało nam się zorganizować ogólnopolską akcję „Niewidomi za kierownicą”. Dzięki dobrym ludziom, pasjonatom, właścicielom nierzadko peretek motoryzacji, kilkanaście osób z dysfunkcją wzroku może usiąść za kierownicą wielu aut i pokonać kilkakrotnie pięciokilometrową trasę na terenie Motoparku Ułęż lub placu targowego w Warce.

PRACA. Od początku świadomego, dorosłego życia wiedział, że będzie pracować.

– Jestem człowiekiem, który nie może usiedzieć na miejscu. Nie potrafię wylegiwać się na plaży. Teraz już mi się to prawie nie zdarza, ale niegdyś, gdy miałem wolny dzień i teoretycznie mogłem posiedzieć w domu, to od razu szukałem sobie zajęcia. Coś na dachu, coś na podwórku, w szopie. Zawsze musiałem coś robić. Jestem stworzony do pracy. Dopiero wtedy, gdy coś się dzieje, gdy jest dużo roboty, najlepiej na wczoraj, wiem, że żyję. Jest stres, jest adrenalina, jest wyzwanie. Nie potrafiłbym nic nie robić. Robert z rodziną mieszka w wymarzonej domku w lesie. Sam wykonuje doraźne

remonty i dba porządek na podwórku. – Utrata sprawności na pewnym etapie życia niesie za sobą szereg zgoła prozaicznych zmian, z którymi człowiek się musi zmierzyć. Są czynności, których wykonywania trzeba nauczyć się wręcz od nowa – opowiada. – Mieszkając w jednorodzinnym domu, muszę przygotowywać opał na zimę. Pięć lat temu nauczyłem się na nowo, „po niewidomemu”, obsługiwać na przykład piłę motorową i machać siekierą. Lubimy ciepło. A nikt za mnie drewna na kawałki nie porząbie. Szczęśliwie mam jeszcze wszystkie palce – śmieje się. – Inaczej trudno byłoby mi pracować jako masażysta!

Do pracy dojeżdża kilkadziesiąt kilometrów pociągiem. Łączy obowiązki przewodnika po Niewidzialnej Wystawie z zajęciami w Wyższej Szkole Mazowieckiej i prowadzeniem własnego gabinetu masażu, w Warszawie przy ulicy Anielewicza 18.



Robert śmiało staje w szranki z widzącymi sternikami i ich załogami

– Nie oceniam ludzi, którzy żyją z różnego rodzaju zasiłków czy świadczeń socjalnych. Najwidoczniej mają swoje powody – dzieli się refleksjami. – Ja wolalbym nie otrzymywać zasiłków, a mieć godnie opłacaną pracę, bo otwiera ona przede mną wiele możliwości. Pozwala poznawać ludzi i poszerzać horyzonty. Martwi mnie, że w Polsce wciąż zdarzają się tacy, którzy mają myślenie roszczeniowe. Którzy sądzą, że należy się im to czy tamto tylko dlatego, że są niepełnosprawni. Wielu nie myśli o tym, że mogą coś dać od siebie i zapracować na własne życie. Z drugiej strony, martwi mnie to, że zdarzają się pracodawcy, którzy tak naprawdę zarabiają na niepełnosprawnych. Niestety, w Polsce wciąż są firmy, które zatrudniają ich tylko formalnie i czysto teoretycznie, wypłacając w praktyce jedynie część wynagrodzenia. Szkoda, że pracodawcy nie są skłonni płacić niepełnosprawnym godnych pensji, wykraczających poza dofinansowania z PFRON.



Robert uważa, że korzystanie z nowoczesnych urządzeń bardzo ułatwia życie osobom z dysfunkcją wzroku. Mówi, że w sumie to cieszy się, iż traci wzrok właśnie teraz, a nie 15 lat temu, kiedy technologia nie była aż tak rozwinięta.

– Nie czuję się jakoś szczególnie wykluczony. Nawet jeżeli nie mogę obsłużyć dotykowego panelu pralkosuszarki, to pobieram aplikację na telefon, i za jej pomocą włączam pranie. Gadają do mnie telefony, komputery, telewizory. Jest nieźle. Teraz jest optymalny czas na niewidzenie.

Nie od razu używał białej laski. Do 30. roku życia widział na tyle dobrze, że radził sobie bez niej. Wada wzroku sprawiła jednak, że w końcu musiał.

– Moment sięgnięcia po białą laskę odwlekałem tak długo, jak to było możliwe – wspomina. – Był taki dzień, gdy załatwiając różne sprawy chodziłem po Warszawie. Kilkadziesiąt razy zdarzyło się, że ktoś potrącony przeze mnie wyskakiwał z pretensjami: „Co jest! Ślepy jesteś?”. To był moment kulminacyjny. Od tamtej pory nie wyobrażam sobie wychodzenia na ulicę bez białej laski.

PLANY. Optymizmem zaraża innych. Jest ekstrawertykiem, który łatwo nawiązuje znajomości i znajduje z innymi wspólny język. Nie znosi narzekania i biadolenia.

– Jestem spełnionym człowiekiem – określa swój status. – Realizuję plany. Mam kochającą rodzinę i wymarzony dom w lesie. Spełniam marzenia. Staram się ich nie mieć dużo, ale takich możliwych do osiągnięcia. Nie marzę o tym, by być pilotem odrzutowca, bo wiem, że to niemożliwe, a po co od początku narażać się na niepowodzenie?

Skakał na bungee, występował w telewizyjnym show, miał przyjemność spotkać pierwszą damę Rzeczypospolitej, lecz wciąż mu mało. Marzy o roli w fabularnym filmie. I wcale nie uważa, aby wykraczało to poza jego możliwości.

TOMASZ

Mąż, ojciec nastoletniego Wojtka, aktywny kibic Legii Warszawa, z wykształcenia teolog, pracuje jako konsultant telefoniczny i przewodnik po Niewidzialnej Wystawie w Warszawie, uwielbia pisać.

Nie jest niewidomy od urodzenia. Na takich jak on mówi się: ociemniały. Etymologia tego słowa wiele mówi o owej grupie osób z dysfunkcją wzroku. To osoby, które kiedyś oglądały świat jak inni, ale z różnych względów straciły najważniejszy ze zmysłów.

– Ze mną można porozmawiać o kolorach, wyglądzie samochodu czy chmur na niebie – mówi. – Mam sny, w których widzę. Podświadomość zmagazynowała obrazy i wyświetla je podczas marzeń sennych. Czasem śni mi się, że idę ulicą z białą laską, choć wszystko dookoła widzę.

SZKOŁA. Jako chłopiec grał w piłkę, bawił się w chowanego, biegał po podwórku i oglądał dobranocki.

Do dziś pamięta film o Reksiu, który swego kolegę szkolił na psa przewodnika dla niewidomego mężczyzny.

– Wciąż mam przed oczami animowaną postać z filmu – opowiada Tomek. – Mężczyzna miał duże, czarne okulary i białą laskę, a pies pomagał mu w codziennym życiu. Oglądając tę dobranockę, nie sądziłem, że kiedyś będę niewidomy. – Problemy ze wzrokiem zaczęły się w szkole podstawowej. Wyglądały na zwyczajne i wymagające jedynie korekty optycznej. Rzeczywistość okazała się inna. Podczas jednej z wizyt u okulisty wyszło na jaw, że zmierzona komputerem wada -2,5 dioptrii w prawym i -5 dioptrii w lewym oku, nie jest korygowalna szklami. – Lekarka założyła mi szkła i poleciła, abym przeczytał litery z tablicy. Z jakiej tablicy? – zapytałem.

Dystrofię nerwów wzrokowych zdiagnozowano u niego w 25. roku życia.

– Dowiedziałem się wówczas, że mogę przestać widzieć – opowiada. – Powiem szczerze, że nie zdawałem sobie sprawy, co to oznacza. Wzrok tracił stopniowo. Zawsze kupił sobie składaną białą laskę, ale korzystał z niej tylko, gdy na ulicy czuł się niekomfortowo. Alfabetu Braille'a nauczył się sam. Maszynę do pisania dostał z duszpasterstwa niewidomych w Warszawie. – Nie słyszałem wówczas o udźwiękowionych komputerach – uśmiecha się na myśl o tamtych czasach. – Szczytem nowości technicznych był dla mnie mówiący po angielsku zegarek, a dziś to technologiczne średniowiecze!

PRACA. Jako widzący pracował w szkole. Był katechetą w Grabowie, niewielkiej wsi na Mazowszu. Z roku na rok coraz trudniej było mu sprawdzać prace uczniów, stawiać w odpowiednich rubrykach oceny i wpisywać tematy lekcji do dziennika. W 1996 r. dostał rentę chorobową. Lekarz orzecznik ZUS stwierdził, że Tomek jest czasowo całkowicie niezdolny do pracy i samodzielnej egzystencji.



Fot. Archiwum bohatera, Lukasz Kamiński/KPRP



Wyprowadził się z rodzinnej, niewielkiej miejscowości, gdzie nie było widoków na pracę i przeniósł do Warszawy. W 1999 r. żona powiedziała mu o pracy w firmie telemarketingowej. Poszukiwano osób niewidomych do obsługi infolinii. Zgłosił się i został przyjęty. Pracuje tam do dziś.

– *Wiem, że szefostwo firmy przyglądało mi się bacznie – zdradza. – Poproszono jednego z widzących pracowników infolinii, aby sprawdził, czy dam sobie radę. Chyba dałem, skoro pracuję już 18 lat.*

RODZINA. Skończył studia i w 2002 r. obronił pracę magisterską na Uniwersytecie im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Warszawie. Opowiada, że nie byłoby to możliwe bez udziału żony. Dopinguwała, mobilizowała i jeździła z nim na zajęcia, nawet podczas ciąży.

– *Żona ma dobrze – żartuje Tomek. – Ja nie oglądam się za dziewczynami na ulicy, a ona nie musi się malować! Wciąż pamiętam ją młodą i piękną!*

Nigdy nie dzielił życia pod kątem swojej choroby.

– *Moje życie zmieniło się, gdy urodził się nam syn, a nie gdy zacząłem chodzić z białą laską – mówi. Stara się być tzw. normalnym ojcem. W dzieciństwie spędzał długie godziny na zabawach z synem metalowymi samochodzikami. Później chodzili razem na boisko. – Kto powiedział, że bramkarz musi widzieć? – śmieje się. Był partnerem dla syna do gry w piłkę, ale do czasu. – Na początku graliśmy lekkimi, gumowymi piłkami, więc nawet, gdy zostałem trafiony w twarz, to prawie tego nie czułem. Kiedy syn podrośł i chciał grać prawdziwą piłką nożną, sytuacja nieco się skomplikowała. Teraz Wojtek trenuje w niewielkim klubie piłkarskim, więc ja nie jestem mu już potrzebny na bramce.*

PASJE. Tomasz gra na gitarze od 18. roku życia. Nauczył się jeszcze, gdy widział. Zaczął komponować własne utwory. Wymyślał słowa i melodię. Robi to do dziś.

– *Ostatnio postanowiłem zmierzyć się z modnymi tekstami hip-hopowymi – relacjonuje. – Wkrótce na YouTube będzie można ich posłuchać w interpretacji niewidomego rapera Fido, z którym nawiązałem współpracę. Sam nie potrafię rapować. Poezja śpiewana czy nawet rock i owszem, ale nie rap. Dlatego szukałem wykonawcy moich tekstów, bo ja lubię robić coś dobrze, a jeśli wiem, że nie potrafię, to wolę odpuścić. – Prócz piosenek pisze też opowiadania. – Uwielbiam bawić się słowami. Piszę do szuflady, bo na razie nikt nie zdecydował się wydać moich utworów. Czytali je znajomi i przyjaciele. To lekka literatura, o ile w ogóle można tak powiedzieć o tym, co piszę. Jestem pogodny i wesoły, co przekłada się na humorystyczne wizje świata i relacji międzyludzkich.*

Dzięki słowu pisanemu dane mu było poznać reprezentację polskich piłkarzy ręcznych i prezydenta Bronisława Komorowskiego. Po handballowym mundialu w Katarze napisał e-mail do Związku Piłki Ręcznej w Polsce, w którym dziękował za emocje. W odpowiedzi został zaproszony przez Związek do Pałacu Prezydenckiego na uroczystość wręczenia reprezentantom odznaczeń państwowych.



Kibicowanie reprezentacji piłki ręcznej zaowocowało... spotkaniem z prezydentem Bronisławem Komorowskim

Tomek nie wyobraża sobie życia bez pracy. Uważa, że daje ona nie tylko korzyści materialne, ale pozwala się rozwijać, rehabilitować społecznie, nawiązywać nowe znajomości i poszerzać horyzonty. Uważa, że każdy może znaleźć pracę.

– *Oczywiście nie będę nigdy chirurgiem, pilotem czy kierowcą taksówki – mówi – ale nie znaczy to, że mam siedzieć w domu i nic nie robić. Postęp technologiczny otworzył przed niewidomymi wielkie perspektywy!* Jest jednak świadom także tego, że na płaszczyźnie czysto ludzkiej w kwestii niepełnosprawnych pracowników jest jeszcze bardzo wiele do zrobienia. Jego zdaniem pracodawcy mimo wszystko preferują zatrudnianie ludzi pełnosprawnych. Nie wynika to ze złej woli, lecz z niewiedzy i braku informacji. – *W społeczeństwie pokutuje wiele mitów na temat niewidomych – mówi. – Jedne nas gloryfikują, a inne dyskredytują. Tak pierwsze, jak i drugie są nieprawdziwe. Nie zmienią tego wyłącznie szeroko zakrojone kampanie informacyjne. Dużo zależy od nas samych. Stereotyp osoby niewidomej nie powstał sam z siebie. Trzeba uczciwie przyznać, że pod wieloma względami sami zapracowaliśmy na niekorzystną opinię.*

PLANY. Czy uważa się za szczęśliwego człowieka?

– *O tak! Najszczęśliwszego na świecie! – woła radośnie. – Mam rodzinę, pracę, przyjaciół, realizuję marzenia, uśmiecham się codziennie, więc czego mam chcieć więcej? Jego marzeniem jest wyjechać podczas świąt Bożego Narodzenia do Australii. – Chciałbym stać w krótkich spodenkach na plaży i myśleć, że w Polsce śnieg i mróz – zdradza z uśmiechem.*

Ma świadomość, że jest niepełnosprawny. Wielu rzeczy nie robi sam, ale jeszcze więcej może zrobić. Uważa, że na wszystko należy patrzeć pozytywnie.

– *Jestem przecież niewidomy, więc nie ma się co dziwić, że nie widzę powodów, aby się tym przejmować – mówi. ■*

ŁATWIEJ I SZYBCIEJ

Inteligentne urządzenia niewątpliwie będą nam ułatwiać życie i umożliwiać przekraczanie fizycznych ograniczeń. Te wynalazki to ogromna szansa dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. Nikt nie potrzebuje tego bardziej niż ta grupa odbiorców.

Bo czyż nie będzie się łatwiej żyło, jeśli światło zapali się samo, kiedy wejdzie się do ogrzanego lub schłodzonego mieszkania, drzwi otworzy pilot, odkurzacz sam posprząta mieszkanie, a obudzi nas zapach kawy, która sama się zrobiła?

Nie zawsze są to drogie i skomplikowane inwestycje. Często wystarczy mieć tylko smartfon i odpowiednią aplikację, by domowe urządzenia były posłuszne.

OCHRONI, UŁATWI I OSZCZĘDZI

Inteligentny dom (Smart Home) to system umożliwiający zarządzanie wszystkimi domowymi instalacjami i urządzeniami. System może sterować oświetleniem, ogrzewaniem, urządzeniami audio-wideo, alarmem, instalacją przeciwpożarową, systemami ogrodowymi i garażowymi.

Żeby go zainstalować, nie trzeba kuć ścian i zakładać nowych przewodów. Bazuje na istniejących w domu instalacjach i sprzętach. Jest to technologia bezprzewodowa. Smart Home zbudowany jest z centrali (komputer), czujników, włączników i wyłączników. Zarządzany jest za pomocą sieci bezprzewodowej i urządzeń mobilnych z dostępem do internetu, takich jak smartfon czy tablet. Jest intuicyjny, prosty w obsłudze, co jest walorem w przypadku osób starszych lub z ograniczoną samodzielnością. System można dostosować do indywidualnych potrzeb. Sterowanie domem może odbywać się za pomocą smartfona, komend głosowych, pilota czy tabletu.

Smart Home zwiększa komfort i bezpieczeństwo domowników, sygnalizując zagrożenia poprzez czujki przeciwpożarowe czy kamery.

Dodatkowym atutem takiego rozwiązania są duże oszczędności w wydatkach na eksploatację. Urządzenia w spoczynku są automatycznie wyłączone i nie generują niepotrzebnych kosztów.

Zakup systemu trzeba traktować jak inwestycję. Kosztuje 10–30 tys. zł. Zwraca się po 3–7 latach. Takie systemy oferują różne firmy.

Inną korzyścią ze stosowania z tych przedmiotów jest oszczędność zużycia energii, wody, ciepła, co w czasach deficytów tych źródeł ma istotne znaczenie.

Powinniśmy zatem śledzić nowinki technologiczne, aby szukać rozwiązań swoich problemów i ułatwień w zaspokajaniu potrzeb. I by nadążyć za tempem życia, i nie dać się wykluczyć. ■



SAM ODKURZY

Robot Roomba 980 to z pewnością mercedes wśród odkurzaczy. Sam odkurza i to najważniejsza jego zaleta! Zaangażowanie użytkownika sprowadza się do zaprogramowania sprzątnięcia i zdalnego uruchomienia robota za pomocą smartfona. Dla osób z niepełnosprawnościami byłby bardzo przydatny. Wykona czynności, które dla wielu są bardzo trudne, a czasem wręcz niemożliwe.

Wyposażony w system inteligentnej nawigacji iRobot Roomba 980 połączony jest z domowym routerem i urządzeniami mobilnymi, wyposażonymi w aplikację na systemy iOS i Android. Odkurzacz precyzyjnie porusza się po mieszkaniu, pokonuje progi, omija meble i schody. Zbiera kurz, brud, sierść zwierząt. Pracuje na wszystkich rodzajach podłóg i dywanów. Ma 8 programów sprzątających. Jest bardzo cichy. Może odkurzać dwie godziny bez przerwy na jednym ładowaniu, a po wyczerpaniu baterii sam udaje się do stacji dokującej. Ładowanie trwa 180 min, po czym urządzenie wraca do miejsca, w którym praca została przerwana. Można zaprogramować je w trybie cyklicznym i odkurzacz sam, regularnie o tej samej porze wysprząta mieszkanie.

Ten model jest, niestety, bardzo drogi, bo kosztuje ponad 4 tys. zł, ale to najwyższa półka. Można też kupić tańsze, w granicach 300 zł, jednak bez wielu wymienionych tu funkcji.





CZUWA NAD BEZPIECZEŃSTWEM

Każdemu z nas zdarza się czasem zastanawiać, czy wyłączył światło, kuchenkę lub czajnik przed wyjściem z domu. Można się już o to nie

martwić. Urządzenie SUPLA, korzystając z sieci bezprzewodowej, sprawdzi, czy rzeczywiście wszystko, co powinno, zastało wyłączone. Dzięki temu nie trzeba inwestować w drogie kontrolery automatyki budynkowej. Przez Wi-Fi można łączyć się z urządzeniami z dowolnego miejsca. System jest prosty w montażu i konfiguracji. Pozwala na integrację i sterowanie innymi urządzeniami, jak: oświetlenie domowe, sprzęt RTV i AGD, bramy i drzwi. Umożliwia też kontrolowanie temperatury w pomieszczeniach. Wszystko to za pośrednictwem smartfona lub tabletu. Koszt to ok. 350 zł



OTWORZY DRZWI

Urządzenie PortaMatic umożliwia automatyczne otwieranie i zamykanie drzwi za pomocą nadajnika lub sterownika. Wykorzystana tu technologia z pewnością zwiększa komfort życia osób z niepełnosprawnością ruchową, szczególnie osób na wózkach. Napęd PortaMatic ma wiele różnych funkcji i możliwości ustawień, zapewnia także minimalne zużycie prądu. Sygnał akustyczny i wbudowane oświetlenie LED uprzedza, że drzwi za chwilę się uruchomią – zaczną się otwierać lub zamykać. Oświetlenie ułatwi orientację w ciemności i bezpieczne poruszanie się po domu. Koszt to ok. 1500 zł.



OCHŁODZI I OCIEPLI

Klimatyzator przenośny Moby Blue K1012W Wi-Fi może okazać się bardzo przydatny zwłaszcza przy dokuczliwych upałach. Ma funkcję chłodzenia, grzania, suszenia i wentylacji. I dwie podstawowe zalety – jest przenośny i można nim zdalnie sterować.

W zależności od potrzeb klimatyzator w łatwy sposób daje się przestawiać w dowolne miejsce w mieszkaniu. Można nim sterować pilotem, ale także przez urządzenia mobilne. Można też zdalnie zaprogramować godzinę włączenia urządzenia, by wejść do mieszkania z temperaturą, jaką się lubi. Koszt ok. 2 tys. zł



RÓWNO UTNIE

Nie każdemu udaje się równo ciąć nożyczkami. W takiej sytuacji przyjdzie z pomocą praktyczny gadżet. Laserowe nożyczki

podpowiedzą, jak poprowadzić prostą linię. Wystarczy ciąć wzdłuż wyświetlanej wiązki światła. Ostre i precyzyjne nożyczki nadają się do cięcia różnych materiałów: papieru, tkaniny czy folii. Zasilane na dwie baterie LR44. Cena to ok. 20 zł.

ZAREJESTRUJĄ RUCH

Opaski fitness nie są tylko dla sportowców. Każdy, kto dba o zdrowie i kondycję, powinien z nich na co dzień korzystać. Urządzenie monitoruje aktywność i pozwala dostosować trening do indywidualnych możliwości. Warto je sobie sprawić, żeby się, bo wtedy łatwiejsze będzie np. przejście codziennie określonej liczby kroków. W zależności od stopnia zaawansowania i ceny opaski mają różne funkcje. Te podstawowe rejestrują ruch, liczą kroki i pokonany dystans. Bardziej zaawansowane mierzą tętno, nawodnienie organizmu, fazy snu. Urządzenia mają małe wyświetlacze, mogą pracować nawet 30 dni bez ładowania. Wszystkie odczyty uzyskuje się poprzez aplikacje zainstalowane na urządzeniach mobilnych. Ceny: od 70–700 zł.



KOLOROWA WODA

Bateria umywalkowa może mieć podświetlany strumień wody, dzięki nakładkom ledowym. Nie chodzi tu tylko o kolory i miłe dla oka doznania. Zmieniające się barwy informują użytkownika o temperaturze wypływającej wody. Od niebieskiego oznaczającego wodę zimną, aż po intensywnie czerwony – wodę gorącą. Rozpoznawania temperatury wody po kolorze strumienia łatwo mogą się nauczyć małe dzieci, a także osoby ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnością intelektualną, dla których kontakt z gorącą wodą bywa niebezpieczny. Podświetlany strumień to też rozwiązanie idealne dla cukrzyków, u których zaburzenia czucia mogą doprowadzić do oparzeń. Kolorowa woda ma także wymierne korzyści. Dzięki temu, że jesteśmy informowani o temperaturze wody, możemy ją świadomie oszczędzać. Koszt to ok. 200 zł. ■



NA KAŻDĄ KIESZEŃ

Prezenty i gadzety świąteczne to wisienka na torcie spotkań rodzinnych. Kosze delikatesowe, kubki świąteczne, kartki, słodycze to upominki, którymi możemy wyrazić swoją wdzięczność i okazać serce. A jeśli członkowie rodziny mają trudności w codziennym życiu, wynikające np. z choroby lub wieku, warto wybrać dla nich coś nowoczesnego i przydatnego w całym nadchodzącym roku.



Małgorzata Jeznach
anglistka, stażystka
w redakcji portalu
Niepełnosprawni.pl



NAWLEKACZ IGŁY

To małe, automatyczne urządzenie sprawia, że nawlekanie igły stanie się prostsze, zwłaszcza gdy użytkownik ma wadę wzroku bądź mniej sprawne dłonie. W zestawie znajdują się dwie specjalne igły, ale mininawlekiacz powinien poradzić sobie z nawlecaniem standardowych igieł i o różnych grubościach, rodzajach i średnicach oczek. Dodatkową zaletą przyrządu jest prostota obsługi, która nie sprawi problemów manualnych użytkownikom o ograniczonej sprawności. Waga urządzenia to tylko 40 g. Koszt jest równie mały jak rozmiary, gdyż wynosi 29 zł.

OKULARY AJURWEDYJSKIE

Okulary multiprzestronowe bezsoczewkowe, zwane także ajurwedyjskimi (od hinduskich słów *āyur* – życie, oraz *veda* – nauka), mają wspomóc ćwiczenia mięśni oka przy takich wadach wzroku, jak: krótkowzroczność, dalekowzroczność, starczowzroczność oraz wczesny etap zaćmy. Doskonale na każdy dzień zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Cena to zaledwie 10 zł.



ZAKŁADACZ/ZDEJMOWACZ SKARPET

Przyrząd ten ułatwia zakładanie skarpet i rajstop. Doskonale sprawdza się u osób mających problem ze schylaniem się i osłabioną siłą w dłoniach. Należy umieścić stopę w foremce ze skarpetką i pociągnąć za rączki. Wystarczy też tylko 49 zł, aby na zawsze pożegnać się z problemami dotyczącymi tej czynności.

UCHWYT NA KLUCZE

Idealnym gadżetem dla osób, które mają problemy z utrzymaniem kluczy podczas zamykania lub otwierania drzwi jest ergonomiczny uchwyt na klucze, który pozwala na pewne trzymanie i płynny obrót klucza. Można go przechowywać w kieszeni, gdyż nie zajmuje wiele miejsca. Jest dostępny za 32 zł.





TELESKOPOWA SZKLANKA

Każdemu, kto uwielbia podróżować, a musi przyjmować regularnie leki, z pewnością spodoba się teleskopowo składana szklanka z funkcją przechowywania tabletek. Jest poręczna i przyda się np. podczas wycieczki, gdy nadchodzi pora przyjęcia leku. Do szklanki jest dołączony dozownik na kilka tabletek. Cena szklanki to 14 zł.



OBGINACZ MONTOWANY DO STOŁU

Obcinacz do paznokci z możliwością montażu do blatu stołu, zaprojektowany specjalnie dla osób z ograniczoną sprawnością ruchową. Przyrząd jest wykonany z tworzywa sztucznego, a jego antypoślizgowy spód zapewnia stabilność. Na komfort użycia wpływa wykończenie z miękkiego tworzywa. Obcinacz ma okrągłe ostrza, co jest istotne przy wrastających paznokciach. Cena: 40 zł.

LEKKI CHWYTAK Z MAGNESEM

To bardzo przydatne urządzenie dla osób z niepełnosprawnością, a także starszych. Dzięki niemu można łatwo podnieść lub przysunąć do siebie jakiś przedmiot, nie obciążając pleców i rąk. Chwytaکی mają jednak ściśle określone obciążenie, którego nie należy przekraczać z uwagi na własne bezpieczeństwo. Dopuszczalne obciążenie wynosi mniej więcej 1 kg. Przyrząd kosztuje około 50 zł.



NASZYJNIK I PORĘCZNA LUPKA W JEDNYM

Tym, którzy chcą połączyć praktyczność z szykiem i elegancją, na pewno spodoba się ozdobny i lekki, bo ważący tylko 44 g, naszyjnik wraz z poręczną lupką o średnicy 35 mm. Szkło lupki powiększa tekst nawet 4 razy. Dzięki niej można przeczytać bez okularów każdą etykietkę lub mały druk na produktach w sklepie. To idealny prezent dla starszej osoby. Koszt naszyjnika to 49 zł.

DO SNU I RELAKSU

Opaska jest idealną propozycją dla wszystkich śpiochów i rannych ptaszków, którzy są zmęczeni lub wyczerpani. Czarny materiał, z którego wykonana jest opaska, zapewnia pełną izolację od bodźców świetlnych, którymi mogą być np. telewizory lub komputery. Dodatkowym atutem jest fakt, że chroni oczy i działa na nie kojąco w stanach przemęczenia, a małe wymiary, czyli 18,5 x 8 cm, sprawiają, że można ją wszędzie zabrać. Poza tym kosztuje niewiele, bo jedynie 8 zł.



WIDELCONÓŻ

Produkt firmy Knork łączy widelec i nóż w jednym, tym samym umożliwiając użytkownikowi pokrojenie jedzenia za pomocą prostego ruchu obrotowego. Zewnętrzny brzeg widelconoża zapewnia skuteczne cięcie. Widelconoż można mieć już za 45 zł.

INTELIGENTNY SYSTEM KONTROLI DOSTĘPU

Projektując elementy systemów kontroli dostępu, nie trzeba już zwracać uwagi na to, aby czytniki kart były instalowane na odpowiedniej wysokości czy w odpowiedniej odległości od drzwi.

Opracowanie: Agnieszka Jędrzejczak

Obecnie czytniki nie muszą być instalowane przy drzwiach, co czyni je niewidzialnymi. W takim razie, gdzie kontrola dostępu? To się nigdy nie zmienia, bo użytkownik zawsze będzie potrzebował karty dostępowej. Tyle tylko, że teraz nie musi tej karty nigdzie przykładać, bo na ścianie nie ma czytnika.

Wszystko to jest możliwe dzięki Systemowi CDVI Pass, który na polski rynek wprowadza firma CDVI.

System został zaprojektowany w taki sposób, aby mógł być stosowany powszechnie, tzn. nie tylko z Systemami Kontroli Dostępu firmy CDVI, ale także z systemami innych producentów. Jest to szczególnie istotne zwłaszcza w kontekście dostosowania istniejącego budynku dla osób z niepełnosprawnością.

CDVI Pass to przyszłość dla tego typu systemów, jeśli mówimy o bezwzględnej likwidacji barier architektonicznych.

MAGICZNA KARTA DOSTĘPOWA... DLA WSZYSTKICH

Wyobraźmy sobie dwie sytuacje.

TRADYCYJNIE:

Użytkownik z niepełnosprawnością ruchową, będący pracownikiem biurowym w pewnej firmie, potrzebuje wejść do strefy chronionej. Musi wydobyć swoją kartę dostępową, dojść do czytnika i zbliżyć kartę, następnie zdążyć otworzyć drzwi, przed upływem czasu aktywacji elektrozamka.

Użytkownik pełnosprawny, będący pracownikiem tego samego biura, musi dostarczyć do strefy bezpiecznej ważne dokumenty (ma zajęte obie ręce). Wykazuje się nadzwyczajnymi zdolnościami gimnastycznymi i zwykle udaje mu się otworzyć drzwi.

NOWOCZEŚNIE:

Dwóch opisanych wyżej pracowników musi mieć tylko przy sobie swoją kartę. Nieważne, czy w plecaku, torbie,



System CDVI Pass odrygluje drzwi, kiedy tylko zbliży się do nich posiadacz karty dostępowej

czy kieszeni, ponieważ nie muszą jej wyciągać. Po prostu drzwi zostaną odryglowane, kiedy tylko się do nich zbliżą.

Tak, CDVI Pass jest zaprojektowany dla wszystkich, wprowadzając systemy kontroli dostępu w nowy wymiar i czyniąc elektroniczne systemy zabezpieczeń, bardziej przyjaznymi. ■

MOŻNA WYBRÓBOWAĆ

Firma CDVI oferuje doradztwo techniczne, jak również możliwość przetestowania Systemu CDVI Pass w swoim obiekcie. Jeśli nie spełni oczekiwań, można go zwrócić. Zainteresowani proszeni są o kontakt poprzez e-mail: info@erone.com.

CHCĘ MIEĆ SPOKÓJ. ZAWSZE I WSZĘDZIE

Zagrożenia cyfrowe stają się coraz bardziej wyrafinowane.
Dlatego nie pozostawiam bezpieczeństwa moich urządzeń i danych przypadkowi.
Kaspersky Internet Security zapewnia mi skuteczną ochronę - zawsze i wszędzie.

Zabezpiecz się na Kaspersky.pl



Kaspersky®
Internet Security

AUTOMATYCZNE DRZWI – LIKWIDACJA BARIER OD WEJŚCIA



**DIGIWAY
jest
przyjazny
dla wszystkich
użytkowników
budynków**

Opracowanie: Agnieszka Jędrzejczak

zaawansowany system, którego zadaniem jest automatycznie otworzyć drzwi oraz w taki sam sposób je zamknąć.

POMOC NA CO DZIEŃ

System DIGIWAY jest tak pomyślany, że nawet jeśli z jakiegoś powodu zatrzymamy się w progu, to nie będzie próbował zamknąć drzwi – dając nam tyle czasu na wejście lub wyjście, ile potrzebujemy. Co więcej poinformuje administrator budynku o tym, że drzwi nie mogą się zamknąć, można więc liczyć na to, że ktoś przyjdzie sprawdzić z jakiego powodu.

DIGIWAY jest wyposażony również w baterię buforową, dzięki czemu działa bez zarzutu, nawet w sytuacji kiedy nastąpi awaria energetyczna w budynku. Wszystkie zaawansowane funkcje systemu są zarządzane przez układ elektroniczny oraz wielojęzykowe oprogramowanie układowe, natomiast napęd jest w pełni elektromechaniczny, co oznacza sprawne działanie urządzenia, bez względu na zmianę pogody czy temperatury powietrza.

W RAZIE EWAKUACJI

A co w przypadku ewakuacji? Jak administrator budynku przygotował się do sprawnej ewakuacji? Chodzi przecież o coś więcej niż strzałki na korytarzach, bo jak można mówić o bezpiecznej ewakuacji, kiedy drzwi nie będą stały otworem. Kolejną istotną cechą urządzenia to wejście tzw. alarmu pożarowego, co powoduje że w przypadku zadziałania systemu przeciwpożarowego DIGIWAY przejdzie natychmiast w tryb alarmu i automatycznie otworzy drzwi, ułatwiając tym samym ewakuację z budynku wszystkim, nie tylko osobom z niepełnosprawnością. System współpracuje także z każdym Systemem Kontroli Dostępu, w którym do automatycznego otwarcia drzwi wymagana jest autoryzacja użytkownika.

Firma CDVI, oferuje możliwość przetestowania urządzenia DIGIWAY, na swoim obiekcie, a jeśli nie spełni oczekiwań, można je oddać. Zainteresowani mogą kontaktować się poprzez adres e-mail: info@erone.com. ■

Ww II wieku p.n.e. w Aleksandrii żył niejaki Heron (ERONE), który był matematykiem, fizykiem i wynalazcą. Dla Herona ważne było tworzenie rozwiązań, które ułatwiają i poprawiają komfort życia. Dziś możemy stwierdzić, że na historycznej mapie wynalazków jako pierwszy pojawił się wynalazek Herona, którym były automatyczne drzwi.

Dziś, ponad 2000 lat później, w XXI wieku, w 99 proc. drzwi rozwiernych stosuje się samozamykacze, które są mechaniczną barierą architektoniczną za kilkaset złotych...

Dziwny ten świat, gdyż z jednej strony, zarządcy budynków inwestują dziesiątki tysięcy złotych, starając się dostosować budynek, aby był dostępny dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi lub ograniczeniami w poruszaniu się. Z drugiej zaś, inwestują kilkaset złotych w samozamykacze, aby ten dostęp ograniczyć...

Dla wszystkich zainteresowanych osób – administratorów budynków, zarządców, właścicieli, architektów – którzy chcą to zmienić, firma CDVI oferuje urządzenie o nazwie DIGIWAY. Jest dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową, choć nie tylko, gdyż jego funkcjonalność działa przeciw wykluczeniu w dostępie do budynku jakiegokolwiek grupy użytkowników. DIGIWAY to nic innego jak pełna automatyka drzwi,

Partner Twojej przyszłości

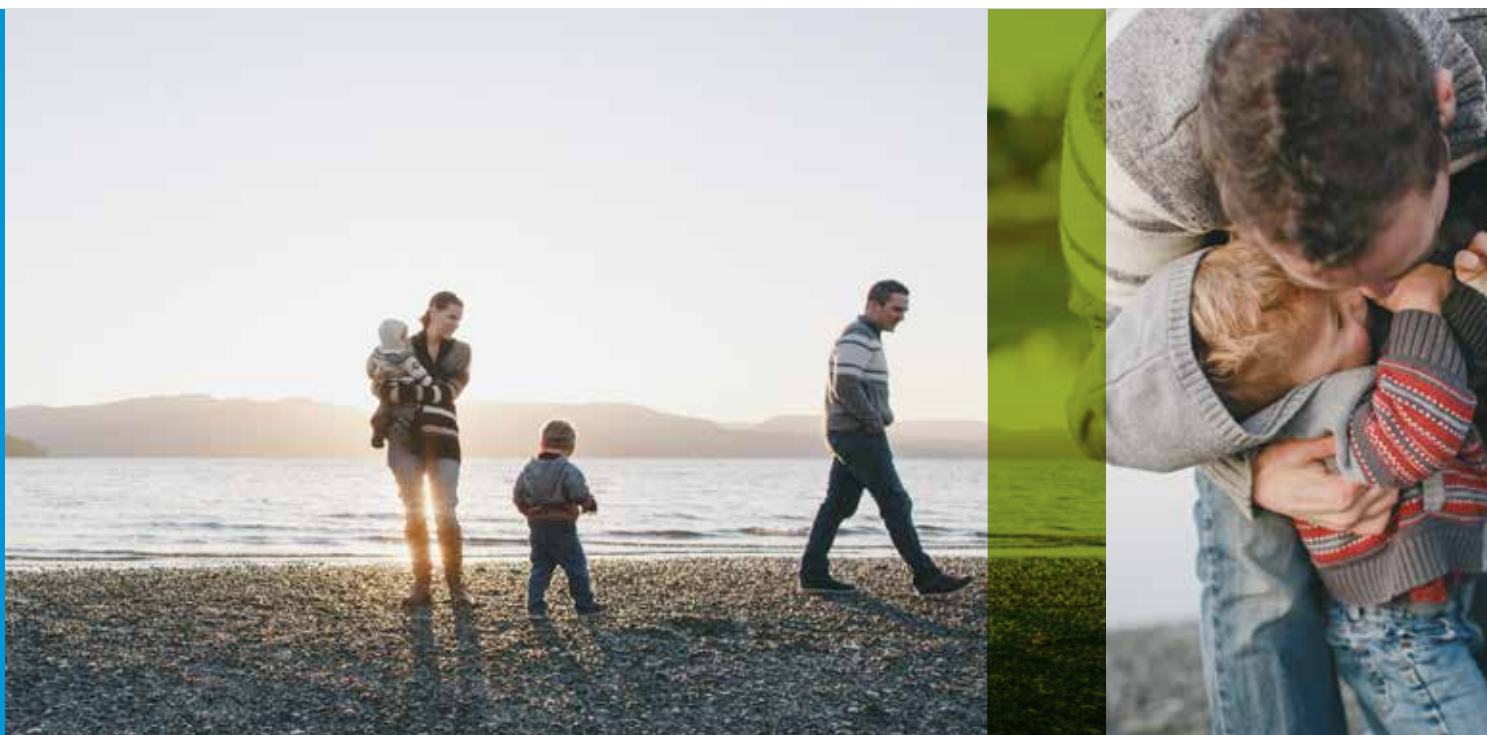
W MetLife chcemy być dla naszych Klientów partnerem.

Dopasowujemy produkty do potrzeb naszych Klientów – obserwując, w jaki sposób nieustannie zmienia się ich życie i otaczający nas świat.

Każdego dnia dbamy, by to, co najcenniejsze – zdrowie i rodzina – było chronione w najlepszy możliwy sposób.

Warto powierzyć nam swoją przyszłość.

MetLife istnieje od 1868 roku. W Polsce działa od roku 1990, jako pierwsze na rynku towarzystwo ubezpieczeń na życie i reasekuracji z udziałem kapitału zagranicznego. Oferuje szeroki zakres ubezpieczeń na życie, fundusze emerytalne i fundusze inwestycyjne.



CHOROBY JAMY USTNEJ



Mateusz Różański
dziennikarz „Integracji”
i portalu Niepełnosprawni.pl

Brzydki zapach z ust, zaczerwienie i krwawienie dziąseł, nieprzyjemny posmak – to najczęstsze objawy chorób przyzębia. Niestety, wiele osób „radzi” sobie z nimi, żując gumę czy ssąc miętówki, ale takie maskowanie i lekceważenie problemu może skończyć się nieodwracalnym uszkodzeniem zębów i poważnymi chorobami.

Konsultacja: Fundacja dr Laskus



Stan uzębienia i dziąseł powinien być sprawdzany zarówno w trakcie regularnych wizyt w gabinecie stomatologicznym, jak i podczas codziennej higieny jamy ustnej. Zdrowe dziąsła są twarde i dobrze przylegają do zębów. Pierwszym sygnałem, który powinien wzbudzić niepokój, jest zaczerwienienie i krwawienie dziąseł, które może oznaczać ich zapalenie. Na dalszych etapach choroby pojawiają się m.in. zmiana wyglądu zębów, cuchnący oddech i nieprzyjemny posmak. Jeśli się w porę nie zareaguje, choroba się rozwinie, a wraz z nią pojawią się kolejne dolegliwości. Nielezione zapalenie może skończyć się nawet usunięciem zęba.

PIERWSZE OBJAWY

Najwcześniejszym etapem choroby dziąseł i przyzębia jest zapalenie dziąseł. Jego najczęstszą przyczyną jest brak higieny jamy ustnej bądź niewystarczająca higiena, co prowadzi do nadmiernego rozwoju bakterii znajdujących się w płytce nazębnej – przylegającej, bezbarwnej warstwie, która stale tworzy się na zębach. Jeżeli nie usuwa się jej przez codzienne szczotkowanie i czyszczenie zębów nicią dentystyczną, bakterie wytwarzają w płytce toksyny. To one podrażniają tkankę dziąsła, powodując zapalenie. Najpierw pojawia się dostrzegalne podczas mycia zębów niewielkie

krwawienie. Na tak wczesnym etapie choroby uszkodzenia są odwracalne, gdyż kość i tkanka łączna, które utrzymują zęby, nie są jeszcze objęte procesem chorobowym. Jeśli jednak zlekceważy się te objawy, stan jamy ustnej może się drastycznie pogorszyć.

Następnym etapem rozwoju choroby jest umiarkowane zapalenie przyzębia. Na skutek wydzielanych przez bakterie toksyn dochodzi do uszkodzenia kości wyrostka zębodołowego i włókien ozębnej, które utrzymują zęby w zębodole. Wówczas pod linią dziąseł może zacząć tworzyć się kieszonka – przestrzeń, do której trafiają resztki pokarmu, stanowiące idealną pożywkę dla żyjących w jamie ustnej bakterii. Jeśli wtedy zostanie rozpoczęte odpowiednie leczenie stomatologiczne, a chory zacznie intensywnie i we właściwy sposób dbać o higienę jamy ustnej, możliwe jest uniknięcie dalszych uszkodzeń. W przeciwnym wypadku może dojść do zaawansowanego zapalenia przyzębia (parodontozy).

Na tym etapie choroby zniszczeniu ulegają więzadła ozębnej i kość wyrostka zębodołowego, które stanowią podporę dla zębów, więc zaczynają się one ruszać i w konsekwencji wypadać. Wiąże się to z bólem oraz dyskomfortem, a także ma negatywny wpływ na zgryz. Konieczna jest natychmiastowa interwencja lekarza stomatologa, który w odpowiedni sposób zaplanuje leczenie.

Problemy spowodowane zapaleniem dziąseł nie kończą się jednak w jamie ustnej.

Z UST DO SERCA

Osoby dotknięte tego rodzaju chorobami są dwukrotnie bardziej narażone na chorobę wieńcową. Ponadto potwierdzony naukowo jest też związek infekcji w jamie ustnej z wylewami krwi do mózgu – ludzie, którzy przeszli wylew, częściej cierpieli na choroby dziąseł niż pozostali. Dlaczego tak się dzieje?

Odpowiedzialne za choroby dziąseł bakterie mogą przedostawać się z jamy ustnej do krwiobiegu. Tam produkują białko, które powoduje sklepanie się płytek krwi w naczyniach krwionośnych. To z kolei podnosi ryzyko tworzenia się zakrzepów, które mogą ograniczać



normalny przepływ krwi, przez co serce nie otrzymuje wszystkich potrzebnych składników odżywczych i tlenu. Może to prowadzić do zawału mięśnia sercowego. Podobny wpływ bakterie z jamy ustnej mogą mieć na naczynia krwionośne dostarczające krew do mózgu.

JAK SIĘ LECZYĆ?

Jeśli dostrzeże się niepokojące objawy, konieczna jest konsultacja stomatologa, który pomoże na przykład dobrać właściwe środki higieny jamy ustnej – pastę i płyn do płukania. Ponadto stomatolog poprowadzi instruktaż co do właściwego dbania o higienę i udzieli wszelkich innych wskazówek.

Na wczesnym etapie zapalenia dziąseł i przyzębia są wyleczalne – wystarczy tylko prawidłowo (patrz ramka na dole) szczotkować zęby, czyścić je nicią dentystyczną, co pozwala usuwać nadmiar płytki zębowej, resztki pokarmu, a przede wszystkim „głównych sprawców całego zamieszania” – czyli bakterie.

W sytuacji, gdy na zębach powstał kamień (nawarstwiona płytka nazębna), konieczne jest usunięcie go przez stomatologa lub higienistkę. W wypadku zaawansowanych stadiów choroby niezbędna jest farmakoterapia, a nawet zabieg usunięcia zębów.

PROFILAKTYKA

Wiedza na temat zapobiegania chorobom jamy ustnej jest dość powszechna – zwłaszcza wśród najmłodszych. Niestety, nawyk codziennego czyszczenia zębów i regularnych (co pół roku lub częściej) wizyt u stomatologa nie zawsze utrzymuje się u dorosłych. Do tego dochodzi zła dieta i używki. Spożywanie dużej ilości cukru, ale też alkoholu lub co gorsza – palenie papierosów, to prosta droga do tego, by stan jamy ustnej stale się pogarszał. Jak w większości tego typu schorzeń kluczowe dla profilaktyki jest jedno słowo – higiena. Chodzi zarówno o regularne i prawidłowe mycie zębów, jak też odpowiednią dietę. Zęby człowieka najbardziej „lubią” owoce (zwłaszcza jabłka!), warzywa, produkty mleczne, pieczywo pełnoziarniste, ryby i zieloną herbatę.

HALITOZA

Jednym z efektów chorób jamy ustnej, w tym zapalenia dziąseł, jest halitoza – uporczywy i nieprzyjemny zapach z ust. Jest ona, niestety, często ignorowana, a nieprzyjemną woń próbuje się maskować, stosując cukierki lub gumy do żucia o zapachu mięty. To jednak za mało. Niezwykle istotną rolę w leczeniu halitozy odgrywa higiena jamy ustnej, a także stosowanie płukanek i tabletek do ssania poleconych przez lekarza lub farmaceutę. Potwierdzoną skuteczność w zwalczaniu halitozy mają preparaty zawierające cynk, także w formie chlorku cynku (ZnCl₂), który ma właściwości absorbujące nieprzyjemne zapachy powstające w wyniku procesów gnilnych w jamie ustnej, a przy tym działa przeciwzapalnie. Cynk ma też istotne znaczenie w profilaktyce przeciwinfekcyjnej oraz leczeniu zmian chorobowych błony śluzowej (takich jak afty), stanów zapalnych dziąseł i innych chorób przyzębia.

Najlepszym doradcą w kwestii dbania o jamę ustną jest stomatolog.

– *Jak wykazują badania Fundacji Dr Laskus, Polacy radzą sobie z objawami parodontozy głównie za pomocą stosowania leczniczych past do zębów. Należy pamiętać, że tego typu działanie w przypadku już zaistniałych problemów jest wyłącznie objawowe i nie usuwa realnych przyczyn choroby oraz nie zatrzymuje trwale postępu parodontozy, dlatego tak ważne jest, aby na czas rozpocząć profesjonalne leczenie w gabinecie stomatologicznym. Co istotne, trzeba mieć świadomość, że leczenie choroby przyzębia przeprowadzamy nie tylko dla efektów estetycznych naszego uśmiechu i dla zachowania prawidłowej funkcjonalności zębów i dziąseł, ale także zdrowia całego organizmu, ponieważ nieleczona parodontoza może prowadzić do wielu poważnych schorzeń występujących poza jamą ustną, jak: zmiany miażdżycowe, choroby serca i układu sercowo-naczyniowego, zawały, udary, zaburzenia gospodarki węglowodanowej organizmu, powikłania zapalne stawów, nerek, a u kobiet w ciąży przedwczesne porody i niska waga urodzeniowa noworodków – podkreśla dr n. med. Agnieszka Laskus, stomatolog, periodontolog i certyfikowany implantolog. ■*

PRAWIDŁOWE CZYSZCZENIE ZĘBÓW

1. Umieść główkę szczoteczki przy samych zębach, a następnie ustaw włosie szczoteczki pod kątem 45 stopni do linii dziąseł. Wykonuj szczoteczką kilkakrotnie małe koliste ruchy na wszystkich powierzchniach każdego zęba.
2. Wyszczotkuj zewnętrzne powierzchnie każdego zęba w górnym i dolnym szeregu, zachowując ustawienie włosia szczoteczki pod kątem do linii dziąseł.
3. Tym samym sposobem wyszczotkuj wewnętrzne powierzchnie wszystkich zębów.
4. Wyszczotkuj powierzchnie gryzące zębów.
5. Aby wyszczotkować wewnętrzne powierzchnie zębów przednich, ustaw szczoteczkę pionowo i wykonaj kilka małych kolistych ruchów przednią częścią szczoteczki.
6. Szczotkowanie języka pomoże zachować świeży oddech i zapewni czystość jamie ustnej poprzez usunięcie bakterii.

Źródło: www.fundacjadrlaskus.org

ODSZKODOWANIA ZA ZIMOWE WYPADKI

Jest zima, więc zaprezentujemy możliwości walki o odszkodowanie przez wszystkie osoby, które doznały obrażeń ciała w wyniku poślizgnięcia na śliskich chodnikach. Takie upadki częstokroć kończą się poważnymi urazami, a zazwyczaj osoby poszkodowane nie potrafią należycie zadbać o właściwe zabezpieczenie swoich roszczeń odszkodowawczych.



Monika Stępnik
Dyrektor Regionalny
Ogólnopolskiej Kancelarii
Odszkodowawczej *pro juris*

PRACA W KANCELARII

Jeśli jesteś wrażliwy na ludzką krzywdę, nosisz w sobie chęć pomagania osobom poszkodowanym w wypadkach, a przy okazji chciałbyś dobrze zarobić, to ogłoszenie jest dla Ciebie.

Ogólnopolska Kancelaria Dochodzenia Odszkodowań *pro juris* poszukuje osób z całej Polski, które chciałyby spróbować swoich sił jako profesjonalni Doradcy ds. Odszkodowań. Praca na tym stanowisku polega na wyszukiwaniu osób, które zostały poszkodowane w wypadkach, i docieraniu do nich w celu przedstawienia im oferty Kancelarii. Formą zatrudnienia jest umowa zlecenia, a charakter pracy jest spontaniczny. Oznacza to, że nie masz wyznaczonych godzin pracy, a więc pracujesz tyle, ile chcesz, i tylko wtedy, kiedy masz na to ochotę. Oczywiście otrzymasz pełen pakiet szkoleń, który wprowadzi Cię w świat odszkodowań, a także wszelkie niezbędne do pracy materiały. Będziesz też mieć stałe wsparcie ze strony Dyrektora. To tylko początek, albowiem za wykonaną przez siebie pracę otrzymasz atrakcyjne wynagrodzenie, którego próżno szukać, wykonując pracę „tradycyjną”. Mało informacji? Świetnie, bo mamy kolejne. Kancelaria organizuje na bieżąco konkursy dla swoich Struktur, dając mnóstwo możliwości otrzymania dodatkowych wartościowych benefitów.

To wszystko i jeszcze więcej otrzymasz w zamian za to, że po prostu chcesz pomagać.

Zainteresowani? Wyślijcie e-mail ze swoim CV oraz krótką informacją, w jaki sposób chcielibyście pomagać poszkodowanym.
Adres: rekrutacja@projuris.pl

Agnieszka Jędrzejczak: Kto może domagać się odszkodowania za upadek na śliskim chodniku?

Monika Stępnik: Tak naprawdę to za upadek na śliskim chodniku odszkodowania może domagać się każda osoba, która tego wypadku doświadczyła i doznała znacznych obrażeń ciała. Każda z nich, bez wyjątków, jest uprawniona do stawiania roszczeń odszkodowawczych. Tak jak w innych przypadkach, gdzie dochodzimy świadczeń z Odpowiedzialności Cywilnej (OC) sprawcy zdarzenia, również w tym przypadku osoba poszkodowana nie musi być nigdzie ubezpieczona.

Dochodzenie świadczeń jest dość proste?

Niestety, nie. Fakt, że każda osoba, która doznała obrażeń ciała wskutek poślizgnięcia, jest uprawniona do dochodzenia odszkodowania za doznane urazy, w ogóle nie świadczy o tym, że jest to postępowanie łatwe. W istocie dochodzenie takich roszczeń najczęściej jest trudnym i żmudnym procesem, znacznie trudniejszym niż np. walka o odszkodowanie po wypadku komunikacyjnym. Wynika to z podstawy prawnej, na której oparte jest dowodzenie roszczeń. A zgodnie z nią, to po stronie osoby poszkodowanej spoczywa obowiązek udowodnienia swoich żądań zarówno co do zasady, jak i wysokości.

Co w takim razie powinna zrobić osoba, która dozna wypadku na śliskim chodniku – np. w jego wyniku złamie rękę – aby zwiększyć swoje szanse na odszkodowanie?

Przed wszystkim powinna zadbać o to, by zabezpieczyć dowody, które w procesie odszkodowawczym potwierdzą, że rzeczywiście do tego wypadku i w danych okolicznościach doszło. Jeśli w czasie wypadku spacerowała w towarzystwie, to całość będzie znacznie łatwiejsza, gdyż osoba towarzysząca będzie mogła poświadczyć cały przebieg wypadku.

Ale jeśli poszkodowany spacerował sam i wówczas doznał wypadku, powinien poprosić przechodniów, którzy widzieli zdarzenie, o pozostawienie numerów



telefonów i możliwość skontaktowania się z nimi w przyszłości, by przebieg wypadku potwierdzili.

Niezależnie od tego dobrze będzie zadbać o wykonanie dokumentacji fotograficznej (choćby za pomocą telefonu komórkowego), na której będzie widać, że chodnik jest zaśnieżony czy oblodzony. Jeśli mamy świadka wypadku, to fotografia nie jest niezbędna, natomiast na pewno będzie pomocna podczas procesu odszkodowawczego.

Opcjonalnie poszkodowany może wezwać straż miejską lub policję, która sporządzi raport z miejsca wypadku, wskazując, że w tym miejscu chodnik był oblodzony czy zaśnieżony, nieposypany żadną substancją antypoślizgową.

Ponadto niezbędna będzie dokumentacja medyczna z procesu leczenia i rehabilitacji, która potwierdzi rodzaj doznanych obrażeń.

Założmy, że zgromadziliśmy niezbędne dowody. Mamy świadka wypadku, mamy dokumentację medyczną, co dalej?

W dalszej kolejności należy ustalić podmiot odpowiedzialny za doznane nieszczęście, który nie dopilnował, by chodnik był bezpieczny dla pieszych, odśnieżony i posypany właściwą substancją antypoślizgową. Tym podmiotem będzie właściciel, zarządca danego terenu, właściciel nieruchomości przylegającej do chodnika lub wynajęta przez wspomniane podmioty firma porządkowa. Może też się okazać, że firma odśnieżająca w ramach swoich czynności zlecała innemu podmiotowi dbanie o bezpieczeństwo pieszych na odcinku chodnika, na którym doszło do wypadku, a w takim przypadku to firma faktycznie odpowiadająca za odśnieżanie na feralnym fragmencie chodnika będzie naszym dłużnikiem. Po ostatecznym ustaleniu podmiotu, który jest odpowiedzialny za wypadek, składamy do niego dobrze sformułowane, udokumentowane i udowodnione roszczenia, *de facto* rozpoczynając właściwe postępowanie odszkodowawcze.

To ustalenie podmiotu odpowiedzialnego wydaje się dość trudne...

Bo w istocie nim jest. Możemy wyobrazić sobie sytuację, w której osoba poślizgnęła się na chodniku, którym zarządza gmina. Gmina do realizacji akcji zima wynajęła konsorcjum firm odpowiedzialnych za poszczególne odcinki chodników, a konsorcjum dodatkowo wynajęło kolejne firmy, jako podwykonawców odpowiedzialnych za odśnieżanie. Żeby to wszystko ustalić, potrzeba czasami paru miesięcy. Bo najpierw trzeba mieć pewność, że teren w istocie należał do gminy, następnie ustalić, czy gmina kogoś wynajęła, a jeśli tak, to kogo, następnie – czy były dalsze umowy. Każdy z tych podmiotów ma przynajmniej 14 dni na odpowiedź na złożone pismo, a ponadto najczęściej przekierowuje je do swojego ubezpieczyciela, który ma 30 dni na zajęcie stanowiska. To wydłuża proces. Ale warto to zrobić, bo przecież walczymy o swoje!



Warto wykonać dokumentację fotograficzną, na której będzie widać, że chodnik był zaśnieżony lub oblodzony

Pełna zgoda. Rozumiem, że Państwo pomogą w ustaleniu tego wszystkiego?

Oczywiście.

Założmy, że podmiot odpowiedzialny jest już ustalony. Czego mogą żądać?

Roszczenia są identyczne jak te, które należą się każdemu poszkodowanemu, który domaga się odszkodowania z tytułu OC sprawcy, choćby w wypadku komunikacyjnym. Czyli oczywiście domagamy się zadośćuczynienia za krzywdę, ból, cierpienia fizyczne i psychiczne oraz odszkodowania za wszelkie poniesione koszty w związku z wypadkiem, np. leczenia, rehabilitacji, utraconych dochodów etc. W cięższych przypadkach możemy dochodzić również renty. Szczegółowo o należnych roszczeniach możemy przeczytać na stronie naszej kancelarii, tj.: www.projuris.pl, do której odwiedzenia serdecznie zachęcam.

Dziękuję za rozmowę. ■

KONTAKT DO KANCELARII

Kontakt z Ogólnopolską Kancelarią Dochodzenia Odszkodowań *pro juris* jest możliwy za pośrednictwem poczty mailowej: doradztwo@projuris.pl, pod nr. infolinii: 801 05 05 81 lub bezpośrednio z Dyrektorką Moniką Stępnik, koordynującą współpracę z „Integracją”, pod nr. tel.: 504 000 430, lub e-mailem: monika.stepnik@projuris.pl



ORSZAK TRZECH KRÓLI

Orszak Trzech Króli 6 stycznia 2018 r. obchodzi 10. urodziny. Jubileuszowy Orszak przejdzie ulicami ponad 600 miejscowości w Polsce i 12 na świecie pod hasłem: „Bóg jest dla wszystkich”. Od 2012 r. partnerem Orszaku Trzech Króli jest LOTTO.



Beata Dąbłaż jest dziennikarką współpracującą m.in. z redakcją „Integracji” i portalem Niepełnosprawni.pl

DLA KAŻDEGO

– Chcemy przypomnieć, że Bóg przyszedł na świat, aby odkupić każdego człowieka, niezależnie od koloru skóry, wieku, poglądów czy światopoglądu. Święto Objawienia Pańskiego ma przypominać wszystkim, że Bóg na nich czeka, że chce ich zbawić, że zawsze jest czas, aby Go odnaleźć – mówią organizatorzy z Fundacji Orszak Trzech Króli.

Największe uliczne jasełka, jakimi jest Orszak Trzech Króli, zrodziły się 10 lat temu z małego szkolnego przedstawienia w szkole „Żagle”, prowadzonej przez Stowarzyszenie „Sternik”. Na ulice Warszawy pierwszy zorganizowany Orszak wyruszył w 2009 r. Rozrastał się nie tylko dzięki uczestnictwu coraz większej liczby osób, ale też poprzez organizowanie go w coraz większej liczbie miejscowości. W zeszłym roku przeszedł w 515 miastach w Polsce i na czterech kontynentach. W tym roku wyruszy w 648 polskich miastach i 12 na świecie, m.in. w Rwandzie, Kongu, Niemczech, Wielkiej Brytanii i na Ukrainie, a po raz pierwszy w Kazachstanie i Austrii.

ROZWÓJ I WSPARCIE

Orszak Trzech Króli na stałe wpisal się w kalendarz wydarzeń ogólnopolskich podtrzymujących polską tradycję. W organizowanych w całym kraju jasełkach uczestniczą ludzie z różnych środowisk, wykonujący różne zawody i o różnym statusie społecznym. Projekt ma zatem charakter mocno wspólnotowy i integracyjny. Tylko w zeszłym roku, mimo mrozu i przenikliwego wiatru, wzięto w nim udział około 1 miliona uczestników. Z roku na rok Orszak może rozwijać się dzięki licznym firmom i organizacjom wspierającym go na różne sposoby. Od siedmiu lat ogólnopolskim partnerem Orszaku jest marka LOTTO.

– Wsparcie Totalizatora Sportowego, jednego z naszych kluczowych partnerów, jest dla nas bardzo ważne. Bez niego nie moglibyśmy realizować podstawowych celów działalności Fundacji Orszak Trzech Króli. Należą do nich m.in.: aktywizacja środowisk lokalnych (szkoły, parafie, koła gospodyń itp.); kultywowanie polskiej tradycji kołędowania w gronie rodziny, przyjaciół i znajomych na ulicach setek miejscowości w całej Polsce



oraz troska o kulturę wspólnego świętowania. Dzięki funduszom otrzymywanym od LOTTO możemy współorganizować Orszaki zrzeszające wokół radosnego wydarzenia ludzi różnych poglądów, wyznań czy przekonań. Rok 2018 jest wyjątkowy ze względu na uczczenie 100-lecia odzyskania niepodległości przez Polskę. Fundacja wydaje specjalny śpiewnik, organizuje konkurs literacki oraz planuje odtąnczenie poloneza, m.in. na pl. Piłsudskiego w Warszawie. Współpraca z partnerami, takimi jak Totalizator Sportowy, właściciel marki LOTTO, pozwala także na promocję kulturalnych wydarzeń towarzyszących Orszakowi: konkursu plastycznego, literackiego, fotograficznego, na szopkę bożonarodzeniową, jak również na promocję działań charytatywnych Fundacji: zbiórki „Mędrzy dla Wschodu” na rzecz osób, m.in. z Białorusi i Ukrainy czy wysyłkę koron i śpiewników, m.in. do krajów afrykańskich – podkreśla Urszula Sobiech z Fundacji Orszak Trzech Króli.

ATRAKcje W JUBILEUSZOWYM ORSZAKU

Z okazji obchodzonej w 2018 r. 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości wydany zostanie śpiewnik z 14 kolędami wraz z ich rysem historycznym, przygotowany przez Jacka Kowalskiego.

– Jest to zaproszenie do wędrówki przez dzieje Polski i ukłon w stronę wolności – mówią organizatorzy Orszaku.

Do 23 grudnia 2017 r. trwa konkurs na dopisanie kolejnej zwrotki do kolędy *Bóg się rodzi*. Podczas Orszaku, po pokłonie, zostanie odtąnczony polonez do tej kolędy ze zwrotkami konkursowymi.

Podczas Orszaku odbędzie się także publiczna zbiórka pieniędzy „Mędrzy dla Wschodu”, której celem jest wsparcie instytucji kulturalnych i edukacyjnych działających za wschodnią granicą lub na terenie Polski na rzecz wschodnich obywateli. W tę zbiórkę mogą włączyć się wszystkie orszakowe miejscowości i wybrać jedną z sześciu placówek, dla której będą zbierały pieniądze zgodnie z ich potrzebami, jak np. na książki, wyposażenie sal czy sprzęt komputerowy.

Innym konkursem towarzyszącym Orszakowi Trzech Króli w 2018 (OTK 2018) jest „Głosuj na wielbłąda”.

– Jest to internetowe głosowanie na miejscowości, które będą organizowały OTK 2018; zwycięska miejscowość otrzyma „wizytę” wielbłąda w czasie Orszaku, a 2. i 3. miejsce odpowiednio: 3000 i 2000 czekoladek do rozdawania w czasie Orszaku. Każdy oddany głos jest dodatkową koroną dla miejscowości, na którą został oddany. W tym roku konkurs wygrał Żelechów, 2. miejsce zajęło Wielopole Skrzyńskie, a 3. – Wołów – mówią organizatorzy z Fundacji OTK.

Można także wziąć udział – do 8 lutego 2018 r. – w konkursie plastycznym na zaprojektowanie kartki świątecznej „Matka Boska, którą zobaczyli Trzej Królowie”. Do 8 stycznia 2018 r. można z kolei uczestniczyć w Ogólnopolskim Konkursie Szopek

pt. „Narodził się dla wszystkich” – zdjęcie wykonanej szopki należy przesać do Fundacji OTK.

Podczas Orszaku Trzech Króli 6 stycznia 2018 r. można wykonać zdjęcie i przesać je do Fundacji OTK do 28 stycznia 2018 r. Tematem przewodnim jest „Święta Rodzina”.

Więcej informacji: www.orszak.org/konkursy ■



Święta Rodzina jest tematem przewodnim tegorocznego konkursu fotograficznego, towarzyszącego Orszakowi wraz z innymi atrakcjami



Orszak Trzech Króli wywodzi się z przedstawienia przygotowanego w szkole „Żagle”, prowadzonej przez Stowarzyszenie „Sternik”



BLOGOWIGILIA



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

Zanim zasiądziemy do wigilijnego stołu, zapewne wielu z nas weźmie udział w spotkaniu opłatkowym w szkole, miejscu pracy czy organizacji, w której działa. Swoją Wigilię mają też... blogerzy! W przygotowaniu wydarzenia pomaga im PZU.

Blogowigilia 2017, czyli przedświąteczne spotkanie internetowych twórców, odbyła się w sobotę 9 grudnia w Domu Towarowym Braci Jabłkowskich (DTBJ) w Warszawie przy ul. Brackiej 25. Na wspólnej imprezie spotkali się popularni blogerzy, vlogerzy i youtuberzy.

2500 BLOGERÓW

Blogowigilia obchodziła w tym roku pięciolecie. Pierwsza odbyła się 18 grudnia 2012 r. w Warszawie. Od tamtej pory co roku w grudniu twórcy internetowi zjeżdżają z całej Polski do stolicy, aby spotkać się, porozmawiać oraz wymienić pomysłami w radosnej świątecznej atmosferze. Jak dotąd Blogowigilia zgromadziła przy bożonarodzeniowym drzewku ponad 2500 osób zajmujących się nowymi mediami i z roku na rok ta społeczność rośnie.

W zamyśle Blogowigilia nie różni się od tej, która odbywa się 24 grudnia. Idea wydarzenia skupia się na byciu razem i dzieleniu się przemyśleniami i doświadczeniami. Przygotowany jest świąteczny stół, na którym znajdują się tradycyjne smakołyki – od śledzi, przez paszety po pierniczki. Co ważne – każda z potraw przygotowana jest przez uczestników spotkania. Organizowane są też świąteczne strefy warsztatowe – blogerzy wspólnie gotują, pakują prezenty, robią kompozycje kwiatowe i ozdoby świąteczne.

BAWIĆ SIĘ I POMAGAĆ

Kolejny raz partnerem Blogowigilii jest PZU. W tym roku firma przygotowała specjalną strefę aktywności. Zgodnie z powiedzeniem „lepiej zapobiegać, niż leczyć” PZU zaprasza do dwóch pokoi zagadek, w których trzeba było poradzić sobie z zagrożeniami typowymi



dla okresu świątecznego. Zadania wymagały wykazania się wiedzą, refleksją i opanowaniem. Do każdego pokoju wchodziła 5-osobowa drużyna, która po przeszkoleniu przez ekipę ratowników miała 30 minut na rozwiązanie zadań. Na koniec w strefie prewencyjnej PZU można było zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie w pięknej fotobudce, wyglądającej jak kryształowe zwierciadło.

Ważnym elementem spotkań są podejmowane przez uczestników działania na rzecz potrzebujących. W tym roku na przykład zorganizowano wspólne pisanie życzeń dla podopiecznych fundacji Anny Dymnej

„Mimo Wszystko”, która wspiera m.in. dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Gospodarzem akcji charytatywnej był Konrad Kruczkowski z bloga „Halo Ziemia” oraz Ania Siewiorek z fundacji „Mimo Wszystko”. Opowiedzieli o działaniach Fundacji, przedstawili historie jej podopiecznych, a później zaprosili do wspólnego tworzenia bożonarodzeniowych życzeń. Na chętnych do dzielenia się dobrym słowem czekały świąteczne kartki, kolorowe pisaki i długopisy.

Bo przecież Blogowigilia to też Wigilia. ■

WŚRÓD BLOGERÓW I VLOGGERÓW CORAZ WIĘCEJ JEST OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ. KILKORO Z NICH TRAFIŁO DO NAJNOWSZEJ PUBLIKACJI INTEGRACJI LISTA MOCY.



Sylwia Błach

Programistka, pisarka, działaczka społeczna, modelka, ambasadorka kampanii Dotykam=Wygrywam, ale też autorka dwóch blogów: „Rozkoszy umysłu”, poświęconego literaturze, niepełnosprawności, programowaniu i podróżom, i „Vamppiv”, poświęconego modzie i urodzie. „*Nie wyobrażam sobie, by wózek miał się stać definicją tego, kim jestem,*

i ograniczeniem blokującym mnie na drodze ku marzeniom. (...) Jestem niejednoznaczna, lubię kontrasty, czasem bywam słodka, ale potrafię też pokazać pazurki. Realizuję się poprzez to, co robię, i ogromną frajdę sprawia mi wiedza, że będąc sobą i spełniając marzenia, komuś pomagam!” – mówi o sobie.



Agata Grzesik

W Internecie znana jest jako Pani Miniaturowa i taki tytuł nosi jej blog, na którym dzieli się nieco zawiadczającym podejściem do otaczającej ją rzeczywistości. Sympatię internautów zapewnia jej cięty język, którym mówi o rzeczach ważnych. Często porusza sprawy dotyczące kobiet z niepełnosprawnością,

które przekonuje, że pomimo przeciwności losu mogą wszystko: realizować się zawodowo, studiować, uprawiać sport, być matkami, bo szczęście jest także dla nich. Stara się nie poddawać i mimo podupadającego zdrowia podejmuje wyzwania codzienności. Motywuje innych do życia w pełni.

Rafał Miszkiel

Mieszkający w Suwałkach youtuber. Prowadzi w serwisie YouTube bardzo popularny kanał „Życie na wózku” (76 tys. subskrybentów). Pokazuje, jak wygląda życie osoby poruszającej się tak jak on, opowiada o swoich problemach, ale też chwali się osiągnięciami, m.in. takimi jak pobicie rekordu Guinnessa w liczbie przebytych na wózku kilometrów w ciągu doby. Pierwszy w historii laureat nagrody Integracji „Człowiek bez barier” w kategorii Osobowość internetowa (2016).



Bogumiła Siedlecka-Goślicka

Vlogerka zajmująca się tematyką lajfstajlową – na swoim kanale „Anioł na Resorach” (37 tys. subskrybentów) dzieli się wiedzą na temat makijażu, ubrań i kosmetyków. Nie stroni też od poważniejszych tematów – jak choćby depresja czy codzienne życie osób poruszających się na wózkach. W 2013 r. zdobyła Nagrodę Publiczności w konkursie „Człowiek bez barier”.



PRZEGLĄD PRASY, NIE TYLKO NGO



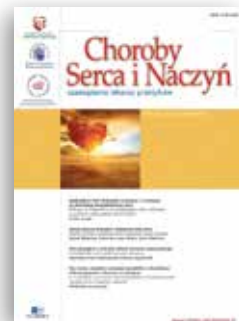
CARITAS NR 3/2017

Jest to magazyn poświęcony pracy charytatywnej oraz problemom społecznym w Polsce i na świecie. Obok wiadomości dotyczących prowadzonych akcji, w kwartalniku znajdują się ciekawe wywiady, artykuły problemowe i formacyjne. W ostatnim numerze polecamy rozmowę m.in. o tym, jakie znaczenie dla godności i szczęścia dziecka ma prawo dzieci do edukacji – o czym mówi Rzecznik Praw Dziecka, Marek Michalak, oraz rozmowę z mamą małej Kasi, dla której prowadzono zbiórkę na ortezy w serwisie pomagam.caritas.pl. **Więcej:** Caritas Polska, ul. Okopowa 55, 01-043 Warszawa, tel. 22 334 85 00, 22 334 85 85, e-mail: kwartalnik@caritas.pl, www.caritas.pl



BEZ GLUTENU NR 7 I 8/2017

Magazyn – poradnik wydawany raz na rok przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Pismo ma bardzo pozytywne opinie profesorów i lekarzy zajmujących się celiakią, jest też rozprowadzane przez nich wśród pacjentów. To wyjątkowe i jedyne w swoim rodzaju kompendium wiedzy, szczególnie ważne dla osób nowo zdiagnozowanych, na temat bezpiecznego poruszania się w świecie „pełnym glutenu”. Zapisującym się do Stowarzyszenia magazyn wysyłany jest bezpłatnie, można go też pobrać jako PDF. **Więcej:** skrytka pocztowa 22, 02-796 Warszawa, tel. 22 253 04 97, e-mail: info@celiakia.pl, www.celiakia.pl



CHOROBY SERCA I NACZYŃ

Dwumiesięcznik o charakterze edukacyjnym, wydawany pod patronatem Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej i Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego. To pismo „lekarzy praktyków”, co nie znaczy, że nie mogą go czytać pacjenci. Autorami są zarówno autorytety, jak i młodzi lekarze kardiolodzy. Poszczególne działy zawierają prace poglądowe z różnych zakresów medycyny sercowo-naczyniowej. Nowością w piśmie jest dział „Repetytorium z kardiologii”. **Więcej:** Wydawca Via Medica, ul. Świątokrzyska 73, 80-180 Gdańsk, tel.: 58 320 94 94, e-mail: viamedica@viamedica.pl, www.viamedica.pl

PUBLIKACJE

PIĘKNY JUBILEUSZ

Jubileusz przypadł na rok Igrzysk Paraolimpijskich w Rio 2016 i cztery dekady historii sportu osób z niepełnosprawnościami ukazano przez pryzmat działalności klubu „Start” w Gorzowie. W Mistrzostwach Świata w Londynie, gdzie Polska zajęła 12. miejsce drużynowo (na 66 państw) aż 8 medali z 28 wywalczonych przez naszych zawodników (1 złoto, 5 srebrnych, 2 brązowe) zdobyli zawodnicy gorzowscy! Serdeczne gratulacje dla sportowców z Gorzowa Wlkp. **Z. Szafkowski, 40 lat gorzowskiego związku sportowego niepełnosprawnych „Start”, Gorzów Wlkp. 2016**



NOWE PODEJŚCIE

Platforma Integracji Osób Niepełnosprawnych zorganizowała seminarium i przygotowała zbiór tekstów z kwartalnika „Niepełnosprawność” na temat różnych aspektów rehabilitacji, przywracającej osoby z niepełnosprawnością do zatrudnienia. Celem seminarium było rozpropagowanie wiedzy na temat rehabilitacji kompleksowej, której zadaniem jest przywrócenie sprawności i możliwości samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie osobie, która w wyniku choroby lub urazu je utraciła. **Rehabilitacja kompleksowa wyzwaniem na miarę XXI wieku**, wyd. PION, Warszawa 2017





WARTO PRZECZYTAĆ...

OLIMP POLSKI

Lista Mocy, red. Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha, wyd. Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Warszawa 2017



Pionierska w Polsce książka typu „Who is Who”, dotycząca środowiska osób z niepełnosprawnością. Znaleźć w niej można 100 inspirujących wywiadów i pełnych mocy sylwetek. Partnerami wydawnictwa są Fundacja PZU i Fundacja LOTTO. Projekt finansowany jest ze środków PFRON. Dla zachęty wybraliśmy jedną wypowiedź: „Można przejść przez życie, podziwiając innych, albo przeżyć je tak, by stać się dla nich inspiracją” – powiedział Przemysław Sobieszczyk, HR-owiec w banku, skutecznie walczący o godne życie chorujących na rzadkie, nieuleczalne pęcherzowe oddzielanie się naskórka (EB). *Lista Mocy* to jedyne miejsce, w którym spotyka się razem 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. Łączą ich: optymizm, siła i waleczność. Swoją energią zarażają też innych. „Wiele osób z *Listy Mocy* nauczyło się być odpowiedzialnymi. I nic ich z tego nie zwalnia. Ani wypadek, ani paraliż. Chodzi bowiem o to, żeby tego paraliżu nie mieć w głowie” – przekonuje Piotr Pawłowski, prezes Integracji i pomysłodawca publikacji. Wydana z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych książka jest bezpłatna, dostępna na Niepełnosprawni.pl w dziale Biblioteka.

KSZTAŁT SERCA

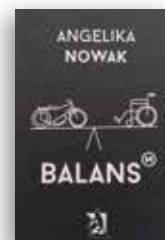
Zobaczyć człowieka w człowieku, wyd. Medycyna Praktyczna, Fundacja Anny Dymnej „Mimo wszystko”, Kraków 2017



Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko” od sześciu lat jest partnerem Ogólnopolskiego Konkursu Literackiego „Przychodzi wena do lekarza” im. Profesora Andrzeja Szczeklika. Efektem tej współpracy jest wydanie tomiku *Zobaczyć człowieka w człowieku*, zawierającego utwory laureatów tego konkursu oraz Ogólnopolskiego Konkursu Poezji Osób Niepełnosprawnych „Słowa dobrze, że jesteście”. Jeden z jurorów konkursu osób z niepełnosprawnością, Leszek Aleksander Moczulski, poeta i autor tekstów piosenek, następująco ocenił nadsyłane utwory: „Poezji z tak zwanym warsztatem brakuje nieraz tego ładunku emocji, wzruszającej nieporadności, zaskakujących słów, zwrotów językowych, a nawet żartu. Tu wszystkie przeczytane wiersze to kształty serca...”

NA GRANICY NIEMOCY

Angelika Nowak, *Balans*, wyd. Psychoskok, Konin 2017



Jest to opowieść o Sönke Petersenie, który w 2009 r. w Abensbergu, podczas żużlowych zawodów, uległ wypadkowi. „Czas spędzony przy *Balansie* Angeliki Nowak to dla mnie czas ogromnych inspiracji – napisała jedna z czytelniczek, ps. Agi. Książka nie jest dokumentem ani opisem wypadku, lecz stanowi głębokie źródło mądrych i szczerych obserwacji – siły, determinacji, ogromnego hartu ducha i walki o siebie. Bohaterem jest człowiek, który uległ poważnemu wypadkowi, w wyniku którego doznał urazu kręgosłupa, co ze sprawnego fizycznie sportowca uczyniło osobę przykutą do wózka. To zapis drugiej szansy od losu, by osobom pełnosprawnym uświadomić powagę życia, ale też jego chwiejność i kruchość. Niestety, los bywa złudny i nawet się nie spodziewamy tego, że w najmniej oczekiwanym momencie może wszystko odebrać, jak w zabawie w kotka i myszkę”... Sönke Petersen wyznaje: „Nigdy nie zwątpiłem w moją podróż po sprawność. Wiem, że przeznaczenie odebrało mi zdrowie i wierzę, że gdzieś tam w gwiazdach, zapisany jest dzień, kiedy wstanę. Nie wiem, jak długo będę na to czekał, ale się doczekam. Nie wiem, czy po śmierci ludzie mają nogi, czy też nie, ale nawet jeśli tam miałbym biegać, to sobie poczekam. Oczywiście wolałbym stąpać tu po ziemi”.

POD CHOINKĘ

Joanna M. Litwin, *Krótkie bajeczki dla chorej córeczki*, wyd. Oficyna Impuls, Kraków 2011



Nowe i wspaniałe bajeczki. Autorka przygotowała 19 opowiadań z ilustracjami. W prezentowanej książce znajdziemy bajeczki opowiadające m.in. o motylach, kotkach, biedronce, mrówce czy słońtku. Czytać można z całą rodziną nie tylko podczas choroby dzieci, ale również przy każdej innej okazji, np. przy choince. Wesółtych, rodzinnych Świąt! ■

UWAGA!

Dla 8 osób, które 21 stycznia 2018 r. o godz. 10.00 zadzwonią pod nr tel. kom.: 505 602 566, mamy książki ufundowane przez wydawnictwa prezentowane na tej stronie.

SZTUKA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Tegoroczny finał ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych” dla warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy odbył się po raz 15. Temat prac został wybrany spośród 85 propozycji zgłoszonych przez różne placówki działające na rzecz osób niepełnosprawnych. Motywem przewodnim tegorocznego konkursu było hasło „Moja Ojczyzna”. Jego pomysłodawcą został Warsztat Terapii Zajęciowej przy Towarzystwie Wspierania Rozwoju Powiatu „Wszechnica Konecka”.

Celem konkursu realizowanego z powodzeniem od lat jest rozwój osobisty osób niepełnosprawnych, a także zwrócenie uwagi opinii publicznej na walory artystyczne tworzonej przez nie sztuki, która jest jedną z ważniejszych form kształtowania duchowości. To płaszczyzna wymiany wrażeń i doświadczeń.

Konkurs Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych powstał po to, aby ułatwić nam wszystkim lepsze rozumienie osób niepełnosprawnych i przełamywać bariery mentalne.

Zwieńczeniem konkursu była uroczysta Gala w Operze „Nova” w Bydgoszczy, na której zostali ogłoszeni zwycięzcy XV edycji konkursu. Uroczystość zgromadziła około 900 osób, wśród których znaleźli się nie tylko autorzy nagrodzonych i wyróżnionych prac wraz z kierownikami jednostek, do których autorzy uczęszczają, ale również przedstawiciele Sejmu i Senatu RP, samorządu terytorialnego, delegacja Rzecznika Praw Obywatelskich, organizacje pozarządowe oraz przedstawiciele PFRON.

Nagrodzono i wyróżniono 30 prac w czterech kategoriach konkursowych: malarstwo i witraż, rysunek i grafika, rzeźba kameralna i płaskorzeźba, tkanina i aplikacja – wykonanych przez 35 autorów.

Uroczystego otwarcia gali dokonała Pani Dorota Habich – p.o. Prezes Zarządu PFRON. Podczas swojego

wystąpienia doceniła trud, uczucia i emocje, jakie zostały włożone w wykonanie prac plastycznych.

Nagrody laureatom wręczyli: Dorota Habich – p.o. Prezes Zarządu PFRON, Tomasz Maruszewski – Zastępca Prezesa Zarządu PFRON, Rafał Bruski – Prezydent Miasta Bydgoszcz, oraz Zbigniew Ostrowski, Wicemarszałek Województwa.

Autorzy najlepszych prac otrzymali pamiątkowe dyplomy oraz nagrody rzeczowe. Natomiast w każdej z wyżej wymienionych kategorii prac przewidziano po trzy nagrody pieniężne dla placówek zgłaszających pracę:

- I miejsce: 6000 zł,
- II miejsce: 5000 zł,
- III miejsce: 4000 zł.

Tę wspaniałą uroczystość poprowadził popularny telewizyjny konferansjer – Robert Janowski, który porwał zgromadzoną publiczność i sprawił, że można było zapomnieć o swoich problemach.

Oprawę artystyczną – po rozdaniu nagród i dyplomów – uświetniły występy niepełnosprawnych solistów przy akompaniamencie orkiestry Zbigniewa Górnego i w choreografii przygotowanej na tę uroczystość.

Pełna lista osób nagrodzonych i wyróżnionych we wszystkich kategoriach znajduje się na stronie: www.pfron.gov.pl i na portalu Niepelnosprawni.pl



Na niesamowitą atmosferę Gali wpływ miała oprawa artystyczna i specjalna choreografia



Prowadzący Galę Robert Janowski i Dorota Habich, p.o. Prezes Zarządu PFRON, wręczająca nagrody



Kapituła Konkursu miała – jak co roku – dużo tematów do dyskusji podczas obrad



Na Konkurs „Otwarte Drzwi” napływają dziesiątki prac magisterskich i rozpraw doktorskich

OTWARTE DRZWI

Przed nami ostatnie przygotowania do Gali wręczenia nagród laureatom XIV edycji Ogólnopolskiego Konkursu „Otwarte Drzwi” na najlepsze prace magisterskie i najlepszą pracę doktorską, których tematem badawczym jest niepełnosprawność w wymiarze zdrowotnym, zawodowym lub społecznym.

Ideą konkursu jest zainteresowanie społeczeństwa problematyką niepełnosprawności oraz popularyzacja wiedzy w zakresie kierunków działań na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych.

Celem konkursu jest promowanie nowatorskich, ciekawych i godnych wdrażania rozwiązań służących rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Co roku uczelnie z całej Polski nadsyłają do PFRON w ramach Konkursu kilkadziesiąt prac, spośród których wybierane są te, które cechują się najlepszym warsztatem metodologicznym i precyzyjnym ujęciem tematu. Istotnym kryterium przy ocenie prac jest praktyczna użyteczność badań.

Prace ocenione zostały przez Kapitułę Konkursową, którą tworzą zewnątrzni eksperci, wybitne grono naukowe z uczelni wyższych i instytucji państwowych. Przewodniczącą Kapituły w tym roku została prof. Anna Wilmonska-Pietruszyńska, a w skład Kapituły weszli:

- prof. Gertruda Uścińska – Prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych,
- dr hab. Dorota Podgórska-Jachnik – Uniwersytet im. Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy,
- dr n. med. Bożena Kurkus-Rozowska – Centralny Instytut Ochrony Pracy w Warszawie – Państwowy Instytut Badawczy,
- dr inż. Aleksandra Polak-Sopińska – Politechnika Łódzka, Katedra Zarządzania Produkcją, Członek Polskiej Rady Ergonomii,
- dr n. med. Robert Jonak – Wszechnica Świętokrzyska w Kielcach,
- dr hab. Hanna Żuraw – Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Warszawie,
- prof. Ewa Pisula – Kierownik Zakładu Psychologii Rehabilitacyjnej Uniwersytetu Warszawskiego,
- prof. Wojciech Otrębski – Kierownik Katedry Psychologii Rehabilitacji Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego,
- prof. Krystyna Książopolska-Orłowska – Konsultant Krajowy w dziedzinie rehabilitacji medycznej,
- prof. Bogusław Frańczuk – Katedra Fizjoterapii Krakowskiej Akademii im. Andrzeja F. Modrzewskiego,

■ prof. Danuta Koradecka – Dyrektor Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego,

■ prof. Danuta Cichy – Instytut Badań Edukacyjnych,

■ prof. dr hab. inż. Paweł Strumiłło – Politechnika Łódzka.

W konkursie naukowym na najlepszą pracę magisterską z zakresu rehabilitacji społecznej – I miejsce zajęła – Joanna Grochowska za pracę *Kynoterapia jako forma wspomaganie rozwoju i komunikacji dziecka*, II miejsce – Maja Kurleto za pracę *Związek poczucia samotności z częstotliwością używania alkoholu u niepełnosprawnych intelektualnie uczniów szkół specjalnych*, a III miejsce – Paulina Bikowska za pracę *Reagowanie osób niepełnosprawnych na wsparcie społeczne*.

W kategorii prac magisterskich z zakresu rehabilitacji zawodowej oraz rozwiązań technologicznych służących osobom niepełnosprawnym I miejsce zdobyła Justyna Poptawska za *Projekt sportowego wózka inwalidzkiego*, II miejsce zostało przyznane Annie Grajewskiej za rozprawę *Dostępność przestrzeni publicznych dla osób z niepełnosprawnościami na przykładzie miasteczka akademickiego Kortowo w Olsztynie*, natomiast III miejsce zajął Adam Babiarz za *Model wirtualny wózka inwalidzkiego dla osób po całkowitej amputacji kończyn dolnych*.

Wśród prac z zakresu rehabilitacji medycznej Komisja konkursowa przyznała I miejsce Hannie Zadoń za pracę *Modelowanie i identyfikacja obciążeń układu szkieletowo-mięśniowego w odcinku lędźwiowym kręgosłupa*, II miejsce przypadło Klaudii Kaniewskiej za pracę *Jakość życia osób poruszających się przy pomocy protezy kończyny dolnej*, natomiast III miejsce zdobyła praca dotycząca *Wczesnego wspomaganie dziecka z uszkodzonym słuchem przed i po implantacji cochlearnej*, której autorką jest Natalia Ambroziak.

Spśród prac doktorskich, nagrodę główną w wysokości 7000 zł otrzymał Wojciech Figiel za rozprawę *Tożsamość i status tłumaczy z dysfunkcją wzroku*. Kapituła konkursowa przyznała również dwa wyróżnienia dla Pawła Chruściela, za rozprawę *Jakość życia a wsparcie społeczne osób starszych objętych opieką instytucjonalną*, i Urszuli Olejnik, za pracę *Psychospołeczne zasoby osób słabowidzących a ich postawy zdystansowania versus tolerancji*.

Uroczyste wręczenie nagród odbędzie się 18 grudnia 2017 r. w centrali Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Warszawie. ■

CZYTELNICZY PYTAJĄ



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

Z jednej strony – zawieszono świadczenie, nieprzyznano kartę parkingową albo przyznany... mandat, a z drugiej – poczucie krzywdy. Gdzie szukać pomocy? Czy pozostaje tylko sąd?

WPŁATY PODWÓJNE

Zdarza mi się często, że mam w miesiącu dodatkową umowę i jestem na granicy przekroczenia progu. Gdy pracodawca nie zapłacił mi w terminie, a w kolejnym miesiącu zapłacił w terminie, to w dokumentacji dochód w każdym miesiącu jest nieprzekroczony, ale wpływy na konto są tylko w jednym miesiącu i to kwotowo podwójne. Co w razie kontroli ZUS? Jak jest to traktowane?

Artur G. z woj. mazowieckiego

Zakładam (gdyż brak tej informacji w liście), że jest Pan osobą pobierającą rentę socjalną, a dodatkowo Pana dochód pochodzi z umowy zlecenia lub umowy o dzieło. Prawo do renty socjalnej zawieszają się za miesiąc, w którym zostały osiągnięte przychody

w łącznej kwocie wyższej niż 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Kluczowy jest moment osiągnięcia przez Pana przychodów. Przepisy *Ustawy o rencie socjalnej* stanowią, że za taki moment uznaje się dzień wypłaty, dzień, w którym wynagrodzenie zostało wypłacone/przelane na konto. Za ten miesiąc, w którym przekroczono próg przychodu (70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia), renta socjalna nie przysługuje. Niestety, ewentualne konsekwencje finansowe obciążają Pana.

Przypominam, że działa Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS (22 560 16 00), gdzie można uzyskać potrzebne informacje nie tylko w sprawach rentowych.

Podstawa prawna:
Ustawa z dnia 27 czerwca 2003 r. o rencie socjalnej (Dz.U. 2003, Nr 135, poz. 1268 z późn. zm.).

WYSTĄPIENIE DO SĄDU

Mieszkam w małej miejscowości i jestem niepełnosprawna od urodzenia. Mam orzeczenie na stałe ze stopniem umiarkowanym i symbolem R – narządy ruchu. Miałam wydaną na stałe kartę parkingową. Gdy weszły przepisy o zmianie kart parkingowych, stawałam dwukrotnie w 2014 r. i w 2017 r. na komisji i za każdym razem dostawałam odmowę przyznania karty. Dwa razy się odwoływałam, bez efektów. Pracuję zawodowo, rehabilituję się i korzystam z wielu programów dla osób niepełnosprawnych, w tym na zakup auta w 2009 r., które mam do dzisiaj. Czy w takiej sytuacji mogę składać sprawę do sądu?

Anna K. z woj. podlaskiego

Należy podkreślić, że uprawnienie do karty parkingowej jest ściśle związane z posiadaniem określonego orzeczenia. W myśl art. 6 ust. 2 *Ustawy o zmianie ustawy – Prawo o ruchu drogowym oraz niektórych innych ustaw z dnia 23 października 2013 r.* (Dz.U. 2013, poz. 1446) od 1 lipca 2014 r. kartę parkingową może otrzymać:

■ osoba ze znacznym stopniem niepełnosprawności i znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się,

■ osoba z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się i kodami w orzeczeniu 04-O (choroby narządu wzroku) lub 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroba neurologiczna),

■ osoba do 16. roku życia ze znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się. Warunkiem *sine qua non* jest posiadanie ważnego orzeczenia wydanego przez Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności i zawierającego wskazanie o spełnieniu przesłanek uprawniających do uzyskania karty parkingowej na podstawie przepisów dotychczasowych – kartę parkingową wydaje się na podstawie tego orzeczenia.

W przypadku niespełnienia warunków do otrzymania karty parkingowej, przewodniczący zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności, w terminie 30 dni od dnia złożenia wniosku spełniającego wymogi formalne, informuje pisemnie osobę z niepełnosprawnością o odmowie przyznania karty wraz z uzasadnieniem. Taka sytuacja nastąpi wyłącznie wtedy, gdy ktoś złoży wniosek o wydanie karty, nie mając odpowiedniego orzeczenia. Uwaga! Od informacji o odmowie przyznania karty nie przysługuje odwołanie, ponieważ przyznanie karty



jest konsekwencją posiadania orzeczenia wraz ze wskazaniem do karty parkingowej. Jeśli uważa Pani, że stan Pani zdrowia uzasadnia przyznanie karty parkingowej, powinna Pani złożyć wniosek o zmianę orzeczenia. Jeśli komisja ds. orzecznictwa wyda niesatysfakcjonujące Panią orzeczenie, może Pani przejść całą właściwą procedurę odwoławczą, czyli odwołać się od orzeczenia Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności do wojewódzkiego zespołu, a następnie do sądu pracy i ubezpieczeń społecznych (dwie instancje). Jeśli otrzyma Pani właściwe orzeczenie, może Pani wówczas wnioskować o kartę parkingową,

bo prawo do niej zawarte będzie w owym orzeczeniu. W przypadku otrzymania orzeczenia, które nie warunkuje karty parkingowej, otrzyma Pani odmowę jej wydania. Skarżyć więc można orzeczenie, nie zaś odmowę wydania karty parkingowej. Od informacji o odmowie przyznania karty nie przysługuje odwołanie, ponieważ przyznanie karty jest czynnością materialno-techniczną i *de facto* konsekwencją posiadania orzeczenia wraz ze wskazaniem do karty parkingowej. Patrz wyroki: II SA/GI 475/15 - Wyrok WSA w Gliwicach z 2015-11-04, VII SA/Wa 311/14 wyrok z 14 kwietnia 2014 r.

MANDAT

Otrzymałem mandat za „niestosowanie się do sygnalizatora S-5 nadającego światło czerwone, przechodząc przez jezdnię”, wydany przez policjanta. Uważam jednak, że władza nie ma racji, bo na pasy wchodziłem, kiedy było jeszcze światło zielone. Poruszam się przy pomocy kul i nie mogłem szybko opuścić przejścia dla pieszych. Jak mogę dochodzić swoich praw?

Andrzej D. z woj. zachodniopomorskiego

KTO MA RACJĘ?

Wracając od chirurga ze zdjęcia szwów na głowie (założonych po ciężkim ataku padaczkowym), otrzymałam mandat karny za niestosowanie się do nakazu sygnalizatora i przechodzenie przez jezdnię na czerwonym świetle. Jestem pewna, że na skrzyżowanie wchodziłam na zielonym świetle. Do tego funkcjonariusze policji byli agresywni. Czy mogę się obronić i dowieść swoich racji?

Danuta W. z woj. łódzkiego

W postępowaniu mandatowym funkcjonariusz policji uprawniony do nakładania grzywny w drodze mandatu karnego może ją nałożyć jedynie, gdy:

- 1) schwytano sprawcę wykroczenia na gorącym uczynku lub bezpośrednio po popełnieniu wykroczenia,
- 2) stwierdzi popełnienie wykroczenia naocznie pod nieobecność sprawcy albo za pomocą urządzenia pomiarowego lub kontrolnego, a nie zachodzi wątpliwość co do osoby sprawcy czynu – w tym także, w razie potrzeby, po przeprowadzeniu w niezbędnym zakresie czynności wyjaśniających, podjętych niezwłocznie po ujawnieniu wykroczenia. Nałożenie grzywny w drodze mandatu karnego nie może nastąpić po upływie 14 dni od daty ujawnienia czynu w wypadku, o którym mowa w pkt 1, i 30 dni w wypadku, o którym mowa w pkt 2.

Zawsze możemy skorzystać z prawa odmowy przyjęcia mandatu na przykład wtedy, gdy czujemy się niewinni, nie zgadzamy się z interpretacją zdarzenia podaną przez policjanta albo gdy uważamy, że jest to kwota

za wysoka. Policjant, wręczając mandat, powinien nas pouczyć o prawie do odmowy przyjęcia mandatu i tym samym wkroczenia w spór sądowy.

Uwaga! Jednak jeśli złożymy podpis, czyli przyjmiemy mandat, staje się on prawomocny z chwilą podpisania. Złożenie podpisu na formularzu mandatu karnego kredytowanego jest świadectwem przyznania się do winy i generalnie nie przysługuje od tego odwołanie.

Odwołać się od niego, zasadnie, możemy tylko wtedy, gdy czyn, za który zostaliśmy ukarani, nie jest wykroczeniem, np. jeśli został nałożony za czyn niebędący czynem zabronionym jako wykroczenie (czyli np. za niezawiązane sznurowadła, brudne okulary etc.). Lub inny przykład: dostajemy mandat za zatrzymanie w miejscu, gdzie stoi zakaz zatrzymywania, a okazuje się, że tego znaku tam nie ma. Już po przyjęciu mandatu jedziemy na miejsce, sprawdzamy, szukamy znaku i go nie ma. I okazuje się, że zakaz obowiązywał, ale wcześniej, przed miesiącem, potem znak został zdjęty. Policjant – zakładamy – zasugerował się tym, co było, nie wiedział, że to się zmieniło, i wystawił mandat. Ukarat za czyn, którego nie popełniliśmy. I to jest podstawa do tego, by sąd taki mandat uchylił. Na złożenie takiego odwołania w sądzie mamy 7 dni. Oczywiście musimy wskazać, że zostaliśmy ukarani za czyn, który wykroczeniem nie jest. I wtedy sąd decyduje, czy tak jest, czy nie.

Jeśli odmówił Pan/odmówiła Pani przyjęcia mandatu, to ma Pani szansę na przedstawienie swoich racji sądowi. Problemem jest udowodnienie ich w sposób przekonujący. Jeśli brak twardych dowodów, to w walce: słowo Pana/Pani przeciwko słowu policjanta, sądzę, że sąd raczej przyzna rację policjantowi, aczkolwiek ostatnie słowo należy do sądu.

Jeśli przyjął Pan/przyjęła Pani mandat, to w zasadzie od „odwołanie” nie przysługuje. W grę może wchodzić jedynie jego uchylenie na podstawie art. 101 par. 1 *Kodeksu postępowania w sprawach o wykroczenia*, jeśli został nałożony za czyn niebędący czynem zabronionym jako wykroczenie. W zasadzie o tym jednak decyduje wyłącznie to, co zostało na nim napisane. ■



KOBIETA ZOSTAŁA SYRENA! (NOWA ZELANDIA)

Nadya Vessey z Nowej Zelandii w dzieciństwie straciła obie nogi. Ale komu potrzebne nogi, skoro można mieć... syreni ogon? Kobieta wpadła na pomysł stworzenia syreniego ogona i postanowiła go zrealizować. Napisała prośbę o ogon do słynnego warsztatu zajmującego się efektami specjalnymi „Weta Workshop”, którego prace przyniosły twórcom filmów wiele Oscarów. „Proteza protezą, ale ogon ma być niczym druga skóra, muszę czuć, że to część mnie – powiedziała Nadya nowozelandzkim mediom tuż po prezentacji w basenie nietypowej protezy.

„CALINECZKA” Z ZESPOŁEM DOWNA W KONKURSIE MISS MINNESOTA (USA)

Mikayla Holmgren to 22-letnia Amerykanka z zespołem Downa, uczestniczka konkursu piękności. I choć nie wygrała wyborów – została okrzyknięta pionierką konkursu. „Sprawiasz, że ludzie się uśmiechają za każdym razem, gdy mówisz, kibicujesz, uśmiechasz się i tańczysz. Jesteś dobrym duchem konkursu Miss USA, zawsze pozostając wierną sobie i umieszczając innych na pierwszym miejscu – powiedziała dyrektor konkursu, Denise Wallace Heitkamp, wręczając Mikayli „nagrodę dla niezłomnej kobiety”. Wybory Miss stanu Minnesota odbyły się 25–26 listopada 2017.



PORA NA... DZIĘKCZYNNY WTOREK! (USA)

Mamy już słynne Święto Dziękczynienia, Czarny Piątek i Cyber Poniedziałek. Teraz przyszła pora na... Dobroczynny Wtorek, czyli #GivingTuesday! To ruch celebrowany charytatywność. Pomysł kampanii zrodził się już w... 1874 roku w Nowym Jorku. W Ameryce #GivingTuesday jest dość znaną kampanią, w Polsce – ta idea dopiero raczkuje. „W krajach rozwijających się uzyskanie wózka inwalidzkiego jest bardzo kosztowne, a samo znalezienie go graniczy z cudem. W rezultacie tysiące dorosłych i dzieci żyje bez niezależności i mobilności, jaką zapewnia wózek. Dobra wiadomość jest taka, że razem możemy to zmienić. Dzięki darowiznom zebranych w ramach kampanii #GivingTuesday zapewnimy wsparcie mobilne i duchowe osobom, które desperacko ich potrzebują”.



#WĄSTOPAD! (POLSKA I ŚWIAT)

Fundacja „Wygrajmy Zdrowie” zorganizowała listopadową kampanię „Wąstopad”, zachęcającą mężczyzn do zapuszczania wąsów. Miało to być znak wsparcia dla pacjentów chorujących na tzw. męskie nowotwory (m.in. prostaty i jąder).

Mężczyźni nie muszą żyć o sześć lat krócej niż kobiety. Mogą to zmienić! Wystarczy, że dołączą do akcji informacyjnej na temat profilaktyki tych nowotworów. Polska akcja #Wąstopad powstała na podstawie australijskiej akcji #Movemeber, wspierającej profilaktykę męskich nowotworów. ■





ELEKTRONICZNE ZWOLNIENIA LEKARSKIE – UŁATWIENIA DLA PACJENTÓW

**Od początku 2016 r. pacjent może otrzymać od lekarza zwolnienie wystawione na papierowym formularzu (ZUS ZLA) albo w formie elektronicznej (e-ZLA).
Od 1 lipca 2018 r. lekarze będą wystawiali tylko zwolnienia elektroniczne.**

PACJENT – PRACOWNIK

Pracownicy, którym lekarz wystawi e-ZLA, a ich pracodawca ma profil na Platformie Usług Elektronicznych ZUS (PUE) oraz jest płatnikiem zasiłków, nie muszą nic robić, aby otrzymać świadczenie, np. zasiłek chorobowy. E-ZLA trafi automatycznie na profil PUE płatnika (pracodawcy).

Jeśli pracodawca nie jest płatnikiem zasiłków, trzeba złożyć wniosek o zasiłek do ZUS. Jako wniosek jest jednak traktowane zaświadczenie pracodawcy wystawione na druku ZUS Z-3 i przekazane do ZUS albo nawet wydruk e-ZLA. Pracownik może też złożyć wniosek przez PUE ZUS, jeśli ma profil (patrz: ramka Jak założyć profil na PUE ZUS).

PACJENT – PRZEDSIĘBIORCA

Jeśli lekarz wystawi e-ZLA osobie, która prowadzi działalność gospodarczą (i podlega ubezpieczeniu chorobowemu), to nie musi ona dostarczać tego zwolnienia do ZUS.

E-ZLA trafi tam automatycznie, zaraz po wystawieniu przez lekarza. Przedsiębiorca musi jednak złożyć w ZUS wniosek o zasiłek.

GDY PRACODAWCA NIE MA PROFILU NA PUE

Jeśli lekarz wystawi pracownikowi e-ZLA, a jego pracodawca nie ma profilu na PUE ZUS, to lekarz musi wydrukować to zwolnienie i wręczyć pacjentowi. Ten musi je z kolei doręczyć pracodawcy. O tym, czy pracodawca ma profil płatnika na PUE, pracownik wie od niego (pracodawca musi go

o tym poinformować). Wie o tym również lekarz, bo podpowiada mu to system – wyświetla komunikat.

WAŻNE! Pacjent może zawsze poprosić lekarza o wydrukowanie e-ZLA, nawet jeśli jego pracodawca ma profil na PUE.

MNIEJ OBOWIĄZKÓW DLA PACJENTÓW

Gdy pacjent jest zwolniony z dostarczenia e-ZLA pracodawcy albo do ZUS, nie musi się martwić, jak podczas choroby to zorganizować. Nie dotyczą go też ewentualne obniżenia zasiłku chorobowego czy opiekuńczego

z powodu przekroczenia 7-dniowego terminu na dostarczenie zwolnienia.

WAŻNE! Informacja o wystawieniu e-ZLA jest dostępna na profilu PUE ubezpieczonego.

GDY BRAK DOSTĘPU DO INTERNETU

Może się zdarzyć, że wystawienie e-ZLA nie będzie możliwe m.in. w razie braku połączenia internetowego w czasie wizyty domowej. W takich sytuacjach lekarz może skorzystać z formularzy zaświadczeń lekarskich

wydrukowanych wcześniej z systemu. Wystawione w tym trybie zwolnienie pacjent musi przekazać pracodawcy w terminie 7 dni, nawet jeśli ma on profil płatnika składek na PUE ZUS.

JAK ZAŁOŻYĆ PROFIL NA PUE ZUS

KROK 1 – wejdź na www.zus.pl i załóż profil na PUE.

PUE ZUS (Platforma Usług Elektronicznych ZUS) to zestaw nowoczesnych usług dla wszystkich ubezpieczonych. Dzięki PUE można np. sprawdzić stan swojego konta w ZUS, wyliczyć prognozowaną emeryturę, a także otrzymywać informację o wystawionych e ZLA.

Założenie profilu na PUE wymaga jedynie prostej rejestracji. Wystarczy wejść na stronę www.zus.pl – tam uzyska się login i wybierze hasło.

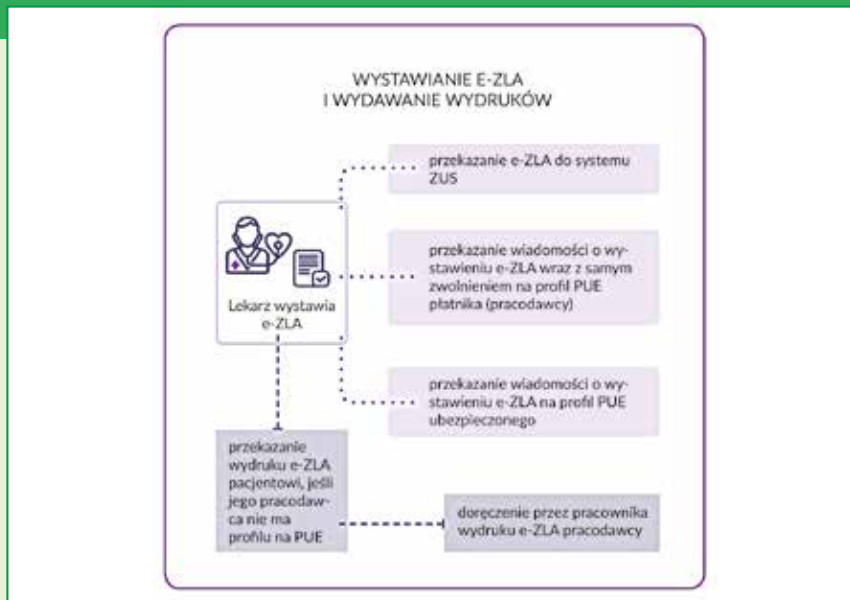
KROK 2 – potwierdź tożsamość i korzystaj z PUE.

Ze względu na bezpieczeństwo danych osobowych trzeba potwierdzić swoją tożsamość.

Można to zrobić:

- osobiście w jednostce ZUS – wystarczy jedna krótka wizyta z dokumentem potwierdzającym tożsamość, np. dowodem osobistym, albo
- elektronicznie – jeśli ktoś ma podpis elektroniczny (podpis kwalifikowany lub profil zaufany ePUAP – elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej) – podczas rejestracji na www.zus.pl. Profil zaufany ePUAP jest bezpłatny. Aby go uzyskać, wystarczy założyć konto na stronie epuap.gov.pl, złożyć wniosek o profil zaufany i potwierdzić tożsamość, np. w jednostce ZUS albo w urzędzie miasta lub gminy.

Podpis kwalifikowany wydają uprawnione centra certyfikacji. Jest to usługa płatna. Jej koszt zależy m.in. od okresu ważności, na jaki zostaje wydany certyfikat. Każde z centrów prowadzi własną politykę cenową i ma różną ofertę handlową.





Gramy dla kultury

Każda złotówka, którą przeznaczasz
na gry liczbowe LOTTO, to 19 groszy
dla sportu i kultury.



Poczta Polska 10 ZALIFANA
BŁYSKA
BEZPIECZNA

WYJĄTKOWYCH
ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA
ORAZ SZCZĘŚCIA
W NADCHODZĄCYM NOWYM ROKU



Znaczki emisji „Boże Narodzenie” dostępne są we wszystkich placówkach pocztowych oraz za pośrednictwem internetowego sklepu filatelistycznego www.filatelistyka.poczta-polska.pl
Zachęcamy do zamówienia abonamentu filatelistycznego na rok 2018

Poczta Polska laureatem konkursu „Teraz Polska”

