



ISSN 1232-8510

# INTEGRACJA

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

4/2018

## NUMER 150.

UCZEŃ TO NIE PROBLEM

PRACA ZDALNA

LISTY I GESTY PRZYJACIÓŁ



niepelnospawni.pl  
www.integracja.org





**INTEGRACJA**  
Nie bój się  
**WÓZKA**

**INTEGRACJA**  
Kapitan Hook  
**SZUKA PRACY**

**INTEGRACJA**  
NIE LEKAJCIE SIĘ!

**INTEGRACJA**  
Gdzie jest  
INTEGRACJA?

**INTEGRACJA**  
Zanim przemyślisz  
WOLĘ  
ZADZIAŁAĆ

**INTEGRACJA**  
WIEKOWI  
WOLĘ  
TRANSPANTACJE  
nie cały życie

**INTEGRACJA**  
TURNY 2008  
Wielki sukces

**INTEGRACJA**  
ŻYCIE  
PRZEMOCNIKI

**INTEGRACJA**  
Pielęgniarki  
**KOSCIÓŁ**

**INTEGRACJA**  
W kinie  
Nie przegap  
**WAKACJI**

**INTEGRACJA**  
Wąchanie  
**RULETKA**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
WYŚWIETLACZ  
W MOJYM

**INTEGRACJA**  
Wielka  
**IMPREZA**

**INTEGRACJA**  
Wielka  
**BRYTANIA**

**INTEGRACJA**  
Dlaczego  
**NIE ZNAMY**

**INTEGRACJA**  
Wielka  
**USA**

**INTEGRACJA**  
Ważna  
**lekcja**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**

**INTEGRACJA**  
Wielki  
**ŻYCIE!**



## W numerze 4/2018

### ■ FAKTY I OPINIE

- 3. Od redaktora... • Trzeba mieć odwagę
- 4. Z kraju • W polityce, prawie, kulturze, sporcie...
- 7. Jak zamówić „Integrację”?
- 8. Listy Czytelników

### ■ NASZE SPRAWY

- 10. Redakcyjna kuchnia • Jak powstaje gazeta?
- 12. Poradnik edukacyjny • Uczeń to nie problem
- 17. Oko w oko z... • ...Piotrem Pawłowskim, twórcą i redaktorem naczelnym „Integracji” • Od pomysłu do pasji
- 21. Inny punkt widzenia • Budzić świadomość
- 22. Przyjaciele Integracji • Rozmowy, sesje, koncerty...
- 24. Siła Waszych listów • Drogim Czytelnikom
- 29. Linia wysokiego zaufania • Dziękuję...
- 30. Ankieta czytelnicza • Poddani ocenie

### ■ WARTO WIEDZIEĆ

- 32. Praca zdalna • W domu na etacie
- 36. Odwaga życia • ICdefibrylatorka
- 39. Rozkosze umysłu • Nie polubię cię, bo jeździsz na wózku
- 42. Badacze, innowatorzy, odkrywcy... • Zrobione przez kobietę
- 44. Inicjują, organizują, tworzą, inspirują... • Bohaterowie *Listy Mocy* – wspierają rozwój osobisty

### ■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 47. Poradnik pacjenta • *Superfoods* matki natury
- 50. Miasto dostępne • A co z przestrzenią?
- 52. Pomoc prawna • Dochođenje roszczeń
- 54. Cenne inicjatywy • Zamigaj do konsultanta

### ■ KULTURA I EDUKACJA

- 56. Kalejdoskop • Książki i prasa
- 58. Informator KRUS • Bezpieczeństwo dzieci
- 60. Informator PFRON (19) • Zajęcia klubowe w WTZ – nowe narzędzie wsparcia w rehabilitacji
- 62. Czytelnicy pytają • Prawnik odpowiada
- 64. Ze świata • Wydarzenia i ciekawostki
- 65. Informator ZUS (21) • Zasiłek opiekuńczy – zmiany

## TRZEBA MIEĆ ODWAGĘ



**K**iedy przypomnę sobie pierwszy list wysłany z „Integracji”

i otrzymaną na niego odpowiedź, dotyczącą wsparcia finansowego naszych działań i pomysłów wydawniczych (1995 r.), to gdybym na poważnie wziął do serca wszystko to, co było w nim napisane, z całą pewnością nie doczekalibyśmy jubileuszowego 150. numeru magazynu.

W tamtym czasie 8-stronicowa jeszcze czarno-biała gazetka z podtytułem: „Pismo dla osób niepełnosprawnych, ich rodzin, przyjaciół, a także dla tych, którzy jeszcze niedostatecznie zrozumieli, na czym polega niepełnosprawność” – w oczach wielu nie zapowiadała się na poważną gazetę, w jakikolwiek sposób rokującą na przyszłość. Od tamtego czasu mamy na koncie 150 numerów. I m.in. z tej okazji uchylamy rąbka redakcyjnej kuchni (na s. 10–11), a ponadto zapraszamy do udziału w konkursie fotograficznym z okładką „Integracji” – więcej na s. 6 i 27.

Sytuacja związana z początkiem „Integracji” pokazuje, że warto z uporem dążyć do realizowania życiowych celów. Gdybym na początku drogi zrezygnował z tego projektu wydawniczego czy – mówiąc wprost – poddał się po pierwszych ocenach krytycznych, to wiem jedno – miałbym czego żałować. Z tego płynie prosty wniosek, że nie wolno rezygnować z celu, tylko dlatego, że jego osiągnięcie wymaga czasu. Czas i tak płynie i weryfikuje nasze decyzje.

„Integracja” jest moją pasją (o czym więcej mówię na s. 17–20), którą wspierała odwaga robienia rzeczy małych. Ale dzięki Osobom i Instytucjom, które wkładały i nieustająco dokładają swoje cegiełki do tworzenia naszego magazynu – zwłaszcza Państwowemu Funduszowi Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i Miastu Stołecznemu Warszawie – w rezultacie stał się on medium poważnym, opiniotwórczym, kształtującym rzeczywistość i mającym na nią pozytywny wpływ.

Przed wszystkim jednak dziękuję Wam, Drodzy Czytelnicy, za Wasze listy pełne zaufania do nas i poparcia tego, co wspólnie robimy. Dziękuję, że jesteście z nami, ponieważ bez Was „Integracja” nie miałaby racji bytu – co potwierdza Janka Graban, odpowiadająca niemal od początku pisma na listy do redakcji, o czym z pasją pisze na s. 24–28.

**Piotr Pawłowski, redaktor naczelny**

## SZANOWNI PAŃSTWO, DROGA REDAKCJO!

Jest mi niezwykle miło, że magazyn „Integracja” ma już 150 numerów. Pismo to, wydawane od 1994 roku, na stałe wpisało się do historii polskiej prasy związanej z problematyką osób z niepełnosprawnościami i ich otoczenia. Pełni także niezwykle ważną funkcję społeczną – podnosi powszechną świadomość na temat niepełnosprawności i likwiduje bariery mentalne związane z niepełnosprawnością, wypełniając tym samym postanowienia *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*. Życie osób z niepełnosprawnościami utrudnione jest m.in. przez bariery tkwiące w świadomości społeczeństwa, spowodowane najczęściej brakiem zrozumienia, wiedzy oraz – niestety – utrwalonymi przez pokolenia stereotypami.

Poprzez publikowane treści „Integracja” zwalcza uprzedzenia, którym na co dzień muszą stawić czoła osoby z niepełnosprawnościami. Prezentuje nie tylko historie zwykłych ludzi, ale także najistotniejsze informacje dotyczące tej grupy społecznej, w tym m.in. o najnowszych metodach rehabilitacji. Jest też źródłem wiedzy na temat sytuacji prawnej środowiska osób z niepełnosprawnościami i ich bliskich. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych od blisko 20 lat wspiera „Integrację”, dlatego też cieszy mnie stale powiększające się grono jej Czytelników. Dziękuję wszystkim członkom Redakcji za pasję i ciężką pracę, którą wkładają w każde wydanie pisma.

Serdecznie Państwa pozdrawiam i życzę dalszej wytrwałości w działaniach na rzecz integracji i pełnego włączenia społecznego środowiska osób z niepełnosprawnościami.



**Dorota Habich, p.o. Prezes PFRON**

## W POLITYCE



### DOSTĘPNOŚĆ PLUS

Premier Mateusz Morawiecki podpisał uchwałę w sprawie programu „Dostępność Plus”, który został przyjęty przez rząd w połowie lipca. To ostatni etap formalności związanych z ustanowieniem programu, czyli rozpoczęcie jego intensywnej

realizacji. W ramach programu do końca 2018 r. powstanie m.in. projekt ustawy o dostępności. W Ministerstwie Inwestycji i Rozwoju powstał Wydział ds. Dostępności, by koordynować działanie programu. (red.)

### SPECUSTAWA MIESZKANIOWA

Na początku sierpnia prezydent Andrzej Duda podpisał specustawę mieszkaniową. Jej celem jest m.in. wprowadzenie do prawa budowlanego w szerszym niż dotychczas zakresie wymogu dostępności. W ustawie zawarto m.in. wymóg zapewnienia minimalnego udziału lokali mieszkalnych dostępnych dla osób o szczególnych potrzebach, co oznacza, że przynajmniej część mieszkań będzie spełniała parametry, które pozwolą uznać je za dostępne. (inf. pras.)



### CBOS: NAJBARDZIEJ WYKLUCZENI

Osoby z niepełnosprawnością, ubodzy, bezdomni i osoby starsze postrzegane są jako najbardziej wykluczone społecznie – wynika z najnowszego badania CBOS. Na pytanie wprost, czy pewne

grupy napotykać w życiu społecznym większe trudności niż inne, zdecydowana większość uczestników badania wymieniła: ludzi biednych, ubogich (87 proc.), osoby z niepełnosprawnościami (87 proc.), chorujących psychicznie (84 proc.). Wśród uczestników badania 6 proc. uznało, że ma poczucie, iż są traktowani gorzej niż inni i mniej akceptowani w społeczeństwie. Wśród przyczyn gorszego traktowania ankietowani najczęściej wymieniali: złą sytuację materialną (37 proc.), niepełnosprawność, chorobę (34 proc.) oraz wiek (30 proc.). (red.)

### DZIECI ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI

„Wszystkie dzieci, również te ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, mają możliwość realizowania obowiązku szkolnego i obowiązku nauki w szkole. Uczniowie z niepełnosprawnościami mają mieć zapewnione zajęcia organizowane z klasą, indywidualnie lub w małej grupie” – napisała w liście do dyrektorów poradni psychologiczno-pedagogicznych Anna Zalewska, minister edukacji. Jak czytamy w piśmie, nie wszyscy rodzice zostali poinformowani o wprowadzonych rozwiązaniach, co może wywoływać niepotrzebny niepokój. Przedstawiciele MEN są zdania, że rodzice uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi muszą uzyskać kompletną i rzetelną informację dotyczącą organizacji kształcenia ich dzieci. (inf. pras.) **Więcej o edukacji na s. 12- 16 i 44-46**





## W PFRON



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

### KONSULTOWANY „AKTYWNY SAMORZĄD”

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zaprasza do udziału w konsultacjach dotyczących projektu zmian w programie „Aktywny samorząd”. Dzięki programowi osoby z niepełnosprawnością mogą otrzymać dofinansowanie m.in. na dostosowanie samochodu, naprawę wózka elektrycznego, zapewnienie opieki osobie zależnej, ale też uzyskanie wyższego wykształcenia. Po latach funkcjonowania programu i jego analizie zarząd Funduszu postanowił przeprowadzić modyfikację. Można wziąć udział w konsultacjach zmian programu i do 17 września wysłać uwagi na adres: [as@pfron.org.pl](mailto:as@pfron.org.pl). Formularz zgłoszeniowy dostępny jest stronie PFRON. (mr)

### POWSTANIE SYSTEMU OBSŁUGI WSPARCIA

Do końca 2018 r. w co najmniej 40 największych powiatach zostanie wdrożony System Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON. To nowoczesna platforma, za pomocą której osoby z niepełnosprawnością będą mogły składać wnioski o dofinansowanie ze środków PFRON, będących w gestii Jednostek Samorządu Terytorialnego. Wdrożenie systemu będzie wiązać się z wyposażeniem samorządów w skanery i tablety, dzięki którym łatwiej będzie udzielać właściwej pomocy osobom z niepełnosprawnością. Szczegóły przedsięwzięcia zostaną zaprezentowane podczas konferencji prasowej 20 września br. w Warszawie. (inf. pras.)

## W ŚWIADCZENIACH



### WYŻSZE KWOTY ZASIŁKÓW

Decyzją Rady Ministrów od listopada br. kwota zasiłku pielęgnacyjnego będzie wynosić 184,42 zł, a od 1 listopada 2019 r. – 215,84 zł. Z 520 do 620 zł wzrośnie też kwota

specjalnego zasiłku opiekuńczego, wypłacanego opiekunom osób, które stały się niesamodzielnymi jako dorośli. (inf. pras.)

### NOWY TYP ŚDS

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przygotowało projekt rozporządzenia, które umożliwi tworzenie nowego typu Środowiskowych Domów Samopomocy (ŚDS) dla osób z autyzmem. Oprócz tego projekt zakłada ułatwienia dla osób ze spektrum autyzmu i ze sprzężonymi niepełnosprawnościami przebywających w istniejących ŚDS, np. treningi umiejętności komunikacyjnych i pokoje wyciszeń. (inf. pras.)



## W REGIONACH

### KRAKÓW: SPÓR O „KOPERTY”

Na Starym Mieście w Krakowie do końca sierpnia miały zniknąć niebieskie miejsca parkingowe dla pojazdów osób z niepełnosprawnością. Taką decyzję podjął Małopolski Wojewódzki Konserwator Zabytków. Jego zdaniem malowanie tzw. kopert na niebiesko w zabytkowym centrum miasta jest niezgodne z ustawą o ochronie zabytków. Z decyzją nie zgodził się Zarząd Infrastruktury Komunalnej i Transportu w Krakowie, który zgłosił sprawę do Ministra Kultury. Decyzja o likwidacji niebieskich „kopert” jest zawieszona. (mr)



### RADOM: KARTA RODZINY OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Radomscy radni podjęli decyzję o wprowadzeniu w mieście Karty Rodziny Osoby z Niepełnosprawnością na m.in. bezpłatne przejazdy komunikacją miejską, zniżki przy wstępie na pływalnię i imprezy organizowane przez placówki kultury. Program obejmie posiadające orzeczenie o niepełnosprawności dzieci w wieku do 16 lat, jak też część osób starszych, oraz ich opiekunów. (red.)

## W SPORCIE

### MISTRZOWIE LEKKIEJ ATLETYKI!

Podczas paralelkoatletycznych Mistrzostw Europy w Berlinie (20.08.–26.08) Polacy zdobyli 61 krążków, w tym 26 złotych, 15 srebrnych i 20 brązowych. Polska kadra uplasowała się na 1. miejscu w tabeli medalowej!

Za nią znalazła się Wielka Brytania, której reprezentanci zdobyli 50 krążków. Trzecią lokatę wywalczyli zawodnicy z Ukrainy z 49 medalami. (ag)



### POPŁYNĘLI PO MEDALE

Reprezentacja Polski wróciła z Mistrzostw Europy w pływaniu, odbywających się w Dublinie, z dorobkiem 13 krążków i 9. lokatą w klasyfikacji medalowej (na 28 drużyn). Triumfowali rewelacyjni Ukraińcy, zdobywając 107 medali. Złoto dla Polski zdobyli: dwa razy Michał Golus, oraz po jednym Jacek Czech i Oliwia Jabłońska. (al)





## W NGO

### IV KONGRES W WARSZAWIE

Po raz 4. odbędzie się Kongres osób z niepełnosprawnościami – 25 października br. na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Udział jest bezpłatny. Zgłoszenia: [konwencja.org](http://konwencja.org) (mr)

## W KULTURZE

### 15. EDYCJA FESTIWALU „INTEGRACJA TY I JA”

Hasło przewodnie jubileuszowej edycji brzmi „Rodzina bez retuszu”. Uczestnicy odbywającego się w Koszalinie festiwalu będą mogli zobaczyć 42 filmy, m.in.: *Niezwyknięty, Znikasz, Blask, Pełnia Życia, Ana, mon amour, Ciche dziecko, Mali bohaterowie i Cudowna dziewczyna*. Odbędzie się też wernisaż wystawy zdjęć wybitnych polskich fotografików pokazujących życie osób z niepełnosprawnością, a także koncerty m.in. zespołów Na górze i November Project. Tegorocznej edycji będą towarzyszyć „Małe Festiwale Ty i Ja” w 33 miejscowościach. (inf. pras.)



### NAGRODA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO

Parlament Europejski uhonorował Alicję Szatkowską, założycielkę i prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci i Osób Niepełnosprawnych z Milicza, Europejską Nagrodą Obywatelską. Wręczenie nagrody odbędzie się w październiku br. w Parlamencie Europejskim. Nagrodzona została też Fundacja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i Forum Żydów Polskich. (mr)

### ŻEBY UMARŁO PRZED MNA...

Nakładem wydawnictwa Czarne ukazała się książka Jacka Hołuba, dziennikarza współpracującego z redakcją Integracji, zatytułowana *Żeby umarło przede mną*. To reportaż o życiu pięciu matek dzieci z poważnymi niepełnosprawnościami. Integracja jest patronem medialnym publikacji. (mr)



## W INTEGRACJI

### ZGŁOŚ „CZŁOWIEKA BEZ BARIER”

Do 23 września br. trwa nabór kandydatów do 16. edycji konkursu „Człowiek bez barier”. Celem wydarzenia jest promocja działalności osób z niepełnosprawnością, których społeczna aktywność, zaangażowanie i postawa są przykładem i źródłem motywacji do przełamywania barier. Czekamy na zgłoszenia. (red.) **Więcej: [Niepełnosprawni.pl/czlowiekbezbarier](http://Niepełnosprawni.pl/czlowiekbezbarier)**

### PŁYTKA WYOBRAŹNIA – QUIZ

W lipcu br. na otwartych basenach Ośrodka Inflancka w Warszawie odbyła się inauguracja tegorocznej edycji kampanii „Płytki wyobraźnia”. Integracja po raz kolejny przypomina o zasadach bezpiecznego zachowania nad wodą i zagrożeniach związanych ze skokami „na główkę”. W tym roku służy temu internetowy quiz, który w dwóch wersjach (dla dzieci i młodzieży) można rozwiązywać na stronie: **[Plytkawyobraznia.pl](http://Plytkawyobraznia.pl)**. (red.)



### #DOSTEPNOSCMINUS DZIAŁA...

Od początku lipca br. na [Niepelnosprawni.pl](http://Niepelnosprawni.pl) trwa akcja **#dostepnoscminus**, w ramach której Czytelnicy przysyłają zdjęcia absurdów architektonicznych – miejsc, które z różnych przyczyn są niedostępne dla osób z niepełnosprawnością. Zapraszamy do włączenia się do akcji. (red.)

### KONKURS – FOTO Z OKŁADKĄ!

W tym 150. numerze „Integracji” zapraszamy do nadsyłania zdjęć z dowolną okładką/okładkami magazynu (im ciekawszy pomysł – tym lepiej). Pod adresem: [redakcja@integracja.org](mailto:redakcja@integracja.org) czekamy na zgłoszenia (do 15.10.). Najlepsze zdjęcia opublikujemy i nagrodzimy. (red.) **Więcej na s. 3, 11 i 27**

### ANKIETA INTEGRACJI

W nr. 1/2018 „Integracji” poprosiliśmy Czytelników o wypełnienie ankiety dotyczącej magazynu. Dowiedzieliśmy się m.in. kim są współcześni odbiorcy pisma i jak je oceniają, gdzie mieszkają, w jaki sposób dotyczy ich niepełnosprawność. Czy pracują, czy są na rentach lub emeryturach? I czym jest dla nich „Integracja”. Wyniki są... zadowolające! (red.) **Więcej na s. 30–31**

### NA 100-LECIE NIEPODLEGŁOŚCI

Z okazji uroczystych obchodów odzyskania przez Polskę niepodległości Integracja przygotowuje wydanie specjalne *Listy Mocy 1918–2018*. W tej edycji przypomnimy zasłużone dla Polski i świata osoby z niepełnosprawnością w 10 kategoriach tematycznych. Zapraszamy do zgłaszania kandydatów (do 30 września br.) – postaci historycznych, ale też bohaterów środowiskowych i lokalnych, ludzi znanych i tych, których trzeba ocalić od zapomnienia. (red.) **Więcej na s. 46**







## 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  
Infolinia: 801 801 015

## REDAKCJA

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

dziennikarz **Mateusz Różański**  
Centrum Integracja **Ewa Szymczuk**  
opracowanie graficzne **Liliana Szyborska**  
korekta **Monika Smoczyńska**

## WSPÓŁPRACOWNICY

Jan Arczewski, br. Bernard, Sylwia Błach, Magdalena Dąbek, Beata Dąbka, Angela Greniuk, Agata Grzesik, Jacek Hołub, Agata Jabłonowska-Turkiewicz, Agnieszka Jędrzejczak, Maria Kwiatkowska, Róża Matuszewska, Hanna Pasterny, Tomasz Przybyszewski, Anita Siemaszko, Piotr Stanistawski, Emilia Tkaczyk, Julia Torla, Jolanta Wiszowata, Beata Zarzycka

## REKLAMA

Aneta Dąbrowska-Kodym, tel.: 505 602 722  
e-mail: reklama@integracja.org

## DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Centrum Dystrybucji Quad/Graphics Sp. z o.o.  
ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków

## Infolinia: 67 21 08 650

e-mail: Sylwia.Wawrzonkowska@QuadGraphics.pl

## DRUK

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

## 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 2018.  
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.

Zdjęcie na okładce: Kolaż okładek „Integracji”, Archiwum własne

# Zamów już dziś!



## BEZPŁATNIE!

**Wszyscy Czytelnicy i Przyjaciele Integracji, którzy chcą wesprzeć nasze działania, mogą wpłacać dowolne kwoty na cele statutowe Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji, na nr konta:**

**05 1600 1462 1815 1544 4000 0019**

(UWAGA! – zmiana numeru konta bankowego)

**Zapraszamy także urzędy, szkoły, poradnie, organizacje pozarządowe... do zamawiania bezpłatnej prenumeraty pojedynczych numerów „Integracji” lub dołączenia do wyjątkowego grona naszych wolontariuszy dystrybuujących pismo, czyli do PACZKI INTEGRACJI (od 25 do 100 egz.).**

## Zgłoszenia prenumeraty i do Paczki Integracji:

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

## Zgłoszenia tylko do Paczki Integracji:

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

## Więcej informacji:

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

na Facebooku  
[www.facebook.pl/integracja](http://www.facebook.pl/integracja)

na Twitterze  
@Niepe\_pl

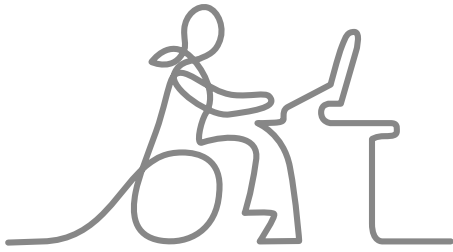
na Instagramie  
fundacijaintegracja

na YouTube  
integracjatv

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







**Maria Montessori (1870–1952), włoska lekarka, która stworzyła system wychowania nazwany od jej nazwiska, stawiała na samodzielność i niezależność. Była przekonana, że „kto jest obsługiwany, a nie wspomagany, jest w pewien sposób ograniczony w swojej niezależności”, ponieważ „nie można być wolnym, jeśli nie jest się samodzielnym”. Wielu z nas**

**sądzi, że niepełnosprawność to niewola. Tymczasem jest to jedynie wyzwanie, które daje nam okazję do kształtowania swoich charakterów i wytycza najbardziej zdeteterminowaną drogę do wolności. Jest to jednak droga tylko dla odważnych.**

### DOBRE CHĘCI

Od 2 lat mieszkam w gminie położonej w woj. kujawsko-pomorskim. Zwracam uwagę na wiele szczegółów dotyczących dostępności jednostek publicznych dla osób niepełnosprawnych, pomimo że sama jestem pełnosprawna. Nasza szkoła podstawowa nie jest dostosowana, a wiem, że uczęszcza do niej dwoje dzieci, które są niepełnosprawne, a rodzice noszą je na rękach. Zdaję sobie sprawę, że dwoje to niewiele, ale uważam, że nawet dla jednego dziecka szkoła powinna być wyposażona w podjazd, barierki i inne rozwiązania architektoniczne, a zgłaszającym je powinna być dyrekcja szkoły bądź władz gminy. Niestety, wiele osób w gminie narzeka na to i owo, natomiast z racji znajomości i powiązań rodzinnych mieszkańcy nie chcą się narażać na potyczki słowne i wolą cierpieć, niż starać się o poprawę warunków. Pozwolę sobie nie komentować tej sytuacji, lecz zdecydowałam się podjąć ten temat i działać. Proszę o informację, w jaki sposób można by było zmienić tego typu sytuację w szkole, przy wsparciu jakich funduszy, z jakim nagłośnieniem tematu? Nie chodzi mi tylko o tę dwójkę dzieci niepełnosprawnych. Promowanie szkoły bez barier sprawiłoby zapewne, że inni rodzice nie musieliby wozić dzieci do szkół, mając na miejscu dostosowaną do ich potrzeb placówkę. Zależy mi na poprawie opisanej sytuacji, bo tutaj mieszkam. Jestem w stanie wybrać podpisy pod inicjatywą, ale niestety nie wiem, jak działać. Potrzebuję podpowiedzi i wsparcia. Wiem, że dobrymi chęciami piekło jest wybrukowane, ale chcę spróbować. Nie wiadomo, co komu życie przyniesie, a instytucje takie jak szkoła obowiązkowo powinny być dostosowane.

**Anna B.**

■ **OD REDAKCJI: Przede wszystkim gratulujemy wrażliwości na niepełnosprawność. Osoba „napływowa” może więcej zobaczyć niż ludzie uwikłani w lokalne koterie i zależności. Jak podejść do tego tematu? Może zacząć od rozmów z rodzicami, którym brak dostosowania najbardziej**

**leży na sercu? Jak się na to zapatrują? Czy rozumieją problem? Co na to inni rodzice, mieszkańcy – czy chcą mieć gminę nowoczesną i otwartą także na osoby z niepełnosprawnością? Jakie zdanie na brak dostosowanej szkoły ma proboszcz parafii i rada parafialna? To może okazać się cenny sojusznik. Podpowiadamy przygotowanie pisma, listu otwartego do wójta czy burmistrza, władz powiatu i województwa. List powinien być podpisany przez jak najwięcej osób...**

**Możecie udać się na rozmowy do specjalisty ds. oświaty, kuratorium, tam, gdzie jest komórka ds. kształcenia osób niepełnosprawnych. Po drodze jest też lokalny oddział PFRON – warto tam zapytać, jak uzyskać pomoc w dofinansowaniu takiego zadania.**

**Jest to nie lada wyzwanie, ale trzeba próbować. Ku inspiracji polecamy artykuł na portalu Niepełnosprawni.pl na temat edukacji włączającej – *Śladami Einsteina*. Warto powoływać się także na art. 9 Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych.**

### PO OPERACJI

Jestem po zabiegu onkologicznym. Miałem złośliwy nowotwór pęcherza. Leczę się w poradni szpitala specjalistycznego. Pooperacyjne badania kontrolne są bardzo utrudnione, ponieważ np. o terminach wyznaczonych co trzy miesiące można zapomnieć. Nie mogę się zarejestrować do poradni nawet za sześć miesięcy. Jest mi bardzo przykro, że po udanej operacji nie ma należytej opieki kontrolnej. Jak to jest? Operacja może być bardzo dobrze zrobiona, ale potem to tylko termin u proboszcza, by zamówić miejsce na cmentarzu? Chyba jeszcze nie pora!

**Piotr D.**



### CZEKAMY NA WASZE LISTY

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





■ **OD REDAKCJI:** Dziękujemy za okazane zaufanie i podzielenie się z nami swoją niedolą. Rozumiemy, jak jest Panu ciężko i jak trudno się żyje bez opieki medycznej, kiedy jest najbardziej potrzebna. Mamy pytanie, czy w związku z tak ciężką chorobą ma Pan orzeczenie o stopniu niepełnosprawności? Jeżeli ma Pan znaczny stopień, to w myśl przepisów obowiązujących od 1 lipca 2018 r. ma Pan dostęp do specjalistów poza kolejnością. Gorzej, jeżeli nie ma Pan orzeczenia o niepełnosprawności lub ma je Pan, ale ze stopniem niższym... Trzeba będzie w takiej sytuacji wystąpić o zmianę orzeczenia. Prosimy pytać w lokalnym Ośrodku Pomocy Społecznej, jakie są procedury i do kogo

składa się odpowiednie wnioski. Na pewno przyda się też Panu kontakt do Instytutu Praw Pacjenta: ul. Nowogrodzka 62a lok. 315, 02-002 Warszawa, tel.: 22 474 15 22; e-mail: kontakt@prawapacjenta.eu; www.prawapacjenta.eu. Można tam otrzymać wyczerpujące informacje na temat swoich praw. Informujemy też, że istnieje Polska Koalicja Organizacji Pacjentów Onkologicznych/Dom Dziennikarza, 00-366 Warszawa, ul. Foksal 3/5 pok. 33: tel. 22 428 36 31; e-mail: polska@koalicjaonkologiczna.pl; www.koalicjaonkologiczna.pl.

**Powodzenia!**

## LIST NUMERU

### WALKA O SAMODZIELNOŚĆ

Mam 22 lata. Urodziłam się z chorobą o nazwie artrogrypoza – to bardzo rzadkie schorzenie, które powoduje wrodzone, wielostawowe przykurcze występujące w wyniku uszkodzenia różnych struktur (tzw. wrodzona sztywność stawów). Moich rodziców odsyłano do różnych specjalistów. Przeszłam już wiele operacji, pierwszą miałam w wieku 9 miesięcy. Prawie każdy staw mojego ciała był operowany. Po operacjach wiele się nie zmieniło, nadal jestem zmuszona korzystać z pomocy innych i nie jestem w stanie samodzielnie wykonywać prostych, codziennych czynności. Poruszam się na wózku.

Codziennosc jest dla mnie wielkim wyzwaniem, sama nie ubiorę się, nie zrobię śniadania, nie utrzymam kubka i sztućców, nie uczeszę się, a nawet nie wstanę z łóżka. Do wszystkich tych i wielu innych czynności potrzebuję wsparcia, które nieustannie otrzymuję od rodziców. Ostatnią operację miałam w 16. roku życia, a czekają mnie kolejne.

Mimo wszystkich przeciwności, z jakimi się borykam na co dzień, nie poddaję się i z uśmiechem na twarzy walczę o każdy kolejny dzień życia – w normalności. Jestem zależna od innych, ale jak większość dzieci skończyłam szkołę podstawową, gimnazjum i liceum. Mimo choroby nie spoczęłam na laurach, zdobyłam też licencjat, a obecnie zaczynam studia magisterskie.

Coraz częściej dokuczają mi ból w biodrach i stawach. W głowie zaczęły mi krążyć myśli: „Czy muszę pogodzić się z tym, że nigdy nie będę

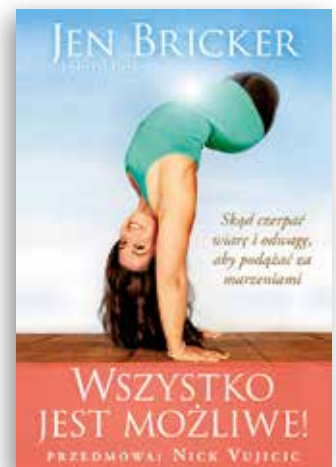
chodzić?”, „Czy zawsze będę od kogoś zależna?”, „Co będzie, jeśli zabraknie już moich bliskich?”... Nie znam na nie odpowiedzi, nie chcę o nich myśleć. Ale w tym roku nieoczekiwanie dostałam od losu szansę... Pierwszy raz w swoim życiu usłyszałam, że jest jeszcze dla mnie nadzieja, aby być bardziej samodzielną i stawiać te proste kroki, które dla mnie są niemożliwe. Wicie, jakie to uczucie? Tę nadzieję dał mi dr Feldman podczas konsultacji w Poznaniu. Odbyla się dzięki ludziom dobrej woli, którzy, nawet mnie nie znając, umówili wizytę i ją opłacili. Na Florydzie, w Paley Institute, lekarze są w stanie mi pomóc! Pierwszy raz ktoś mi to powiedział! W końcu!

Jednakże operacje oraz rehabilitacja są bardzo drogie i nie jesteśmy z rodziną w stanie opłacić kosztów leczenia, rehabilitacji oraz pobytu, który będzie trwał około czterech miesięcy.

Dlatego m.in. w Fundacji „Kawałek Nieba” założyłam subkonto. Moim największym marzeniem jest samodzielnosc, a wierzę, że marzenia się spełniają.

**Bogusia Dąbrowska,  
Ciechanowiec  
(woj. podlaskie)**

■ **OD REDAKCJI:** Autorkę listu nagradzamy za życiową aktywność i wiarę, że marzenia mogą przenosić góry, książką **Jen Bricker, Wszystko jest możliwe, wyd. Aetos Media.**



# JAK POWSTAJE GAZETA?

Jak to jak? „Się siada i się pisze” – chyba każdy dziennikarz/redaktor słyszał taką opinię o swojej pracy. Prawda jest jednak zupełnie inna. Tworzenie tekstów (a także zdjęć i grafik) to żmudna praca, mająca niewiele wspólnego z nagłym przypiływem natchnienia, a dużo więcej z drobiazgowym gromadzeniem faktów i ich weryfikacją, odbywaniem licznych rozmów i komponowaniem tekstu tak, by był rzetelny, obiektywny, a zarazem ciekawy i przyjemny.

Opracowanie: Agnieszka Sprycha i Mateusz Różański

**1. KOLEGIUM** Integracja jest wydawana przez stowarzyszenie – zatem obowiązują w niej demokratyczne zasady doboru tematów i tworzenia pisma, choć czasem nie wystarcza głosowanie... Mówi się, że sukces ma wielu ojców. Nasze pismo ma cały pluton ojców i matek deliberujących nad jego kształtem i treściami dwa razy w tygodniu podczas kolegiów. Zgłasza się wtedy pomysły na artykuły, które mają pojawić się w następnym wydaniu gazety (ale też na Niepełnosprawni.pl). Decydującą rolę ma tu przede wszystkim głos Czytelników – to, o czym piszą do redakcji i co komentują w internecie. Oczywiście nie może zabraknąć też tematów gorących (choć to dwumiesięcznik). Tu decyduje tak zwany „efekt wow”. Rozpoznajemy go po reakcji członków redakcji na dany temat, mierzonej w decybelach i emocjonalnych reakcjach.



**Piotr Pawłowski**  
dziennikarz, twórca  
i redaktor naczelny  
„Integracji” – od 24 lat



**Tomasz Przybyszewski**  
dziennikarz, szef mediów  
Integracji, sekretarz redakcji  
Niepełnosprawni.pl – od 12 lat



**Agnieszka Sprycha**  
redaktor, sekretarz  
redakcji „Integracji”  
– od 16 lat

**4. REPORTAŻE** Efektem praktycznie każdego wyjazdu dziennikarza w delegację (albo nawet jej przyczyną) jest reportaż. Choć ten gatunek rzadko gości na łamach prasy i przenosi się do książek, to my nie ulegamy trendowi i staramy się umieszczać w każdym numerze „Integracji” choć jeden reportaż. Wielu bohaterów tych tekstów bierze udział w konkursie „Człowiek bez barier”, prowadzonym przez Integrację od 16 lat. Tak zagościł w „Integracji” m.in. Grzegorz Płonka, opisany w artykule *Skazany na fortepian*, młody pianista, który urodził się... z poważnym niedosłuchem, a przez lata otrzymywał błędne diagnozy i był uznany za osobę z poważną niepełnosprawnością intelektualną i autyzmem. Niemał jednogłośnie został „Człowiekiem bez barier 2016”.



**Janka Graban**  
dziennikarka, recenzentka,  
redaktor działu listów  
– od 24 lat



**Mateusz Różański**  
dziennikarz „Integracji”  
i Niepełnosprawni.pl  
– od 5 lat



**Beata Dązbłaż**  
dziennikarka współpracująca z „Integracją”  
i portalem – od 7 lat

**2. SZPIGIEL** Prasa papierowa ma wiele ograniczeń – jedną z nich jest objętość. Choćbyśmy chcieli, nie pomieścimy w gazecie wszystkiego (na szczęście od 15 lat prężnie działa portal Niepełnosprawni.pl). Efektem równoważenia potrzeb Czytelników, naszych planów i twardych realiów (68 stron) jest szpigiel. Czyli plan i układ numeru. Nazwa pochodzi od niemieckiego *der Spiegel* oznaczającego „lustro”. Szpigiel zawiera m.in. podział gazety na strony/rozkładówki, kolejność artykułów, paginację, tytuły i inicjały autorów. Ewoluuje wraz z postępowaniem prac, zmienia się ze 20 razy przy numerze. Trzymają go w ryzach ramy czasowe, wyznaczone przez termin oddania całości do druku (tzw. deadline – o czym na końcu).

**3. DELEGACJE** To najprzyjemniejsza część pracy dziennikarza. Poważnym problemem mediów w Polsce jest „warszawocentriczność”. W naszej redakcji świat nie kończy się na rogatkach stolicy. Staramy się odwiedzać i opisywać miejsca w całej Polsce, brać udział w wydarzeniach nawet za granicą, jak podczas obrad Parlamentu Osób Niepełnosprawnych w Brukseli czy marszu Freedom Drive – tamże. Wyjazdy bywają nie lada wyzwaniem organizacyjnym. Mówi się, że dziennikarz wyrzucony drzwiami, wejdzie oknem, a jeden z naszych kolegów – wobec zajętej w 100 proc. bazy noclegowej w Krakowie, nocował w... sklepie jeździeckim. Ale wrócił pociągiem.

**5. PORADNIKI** Oprócz tekstów „do czytania” rzeń magazynu „Integracja” stanowią poradniki. Ich główną cechą jest to, że najważniejszą rolę odgrywają tu eksperci. Dziennikarz ma przedstawić to, co oni mówią i robią, w możliwie przystępny sposób i tak przygotować tekst, by był łatwy w czytaniu, atrakcyjny pojęciowo, ale też graficznie. Głównym wyzwaniem jest znalezienie specjalisty, który ma nie tylko wiedzę, ale też czas i gotowość do firmowania informacji swoim nazwiskiem i autorytetem. Niekiedy jednak ekspert jest na tyle ciekawą postacią, że proponujemy mu wywiad, np. w kategorii: badacze, innowatorzy, wynalazcy...

**6. WYWIADY** Czym byłaby gazeta bez dobrego wywiadu? Czasem jest ich nawet kilka. A to dlatego, że w artykule np. poradnikowym nie ma miejsca na rozwinięcie myśli, skupienie się na jednym problemie lub głębszą refleksję nad tematem. Możliwe jest to w wywiadzie, pod warunkiem że jest śmiało poprowadzony, prowadzący dobrze przygotowany, a gość – otwarty i szczerzy. Stawiamy na różnorodność. Wypowiadają się u nas naukowcy, lekarze, szefowie instytucji, działacze społeczni etc., ale też postaci ze świata polityki, sportu i kultury. Niestety, z wywiadami (i nie tylko) wiąże się mniej przyjemny aspekt pracy redakcji – autoryzacja



**7. AUTORYZACJA** Ileż to nocy nieprzespanych, połączeń telefonicznych, mejli i esemesów – wysyłanych z nadzieją, a czasem w akcie desperacji – wiąże się z tym znanym jedynie nad Wisłą elementem prawa prasowego. Gdy po przeprowadzeniu wywiadu (30 min), spisaniu go (2 h) i zredagowaniu, opracowaniu graficznym ze zdjęciami (3 h), czeka się kolejny dzień na akcept ze strony „wywiadowanego”, naprawdę można zacząć tracić wiarę w ludzi, osiwieć, wyłysieć, nabawić się nerwicy albo wrzodów żołądka. Całe szczęście, że ludzie udzielający nam wywiadów w większości poważnie podchodzą do sprawy i nawet jeśli tekst wraca z pewnym poślizgiem, to nie zdarza się, by autor... go nie poznał. Najczęściej są to poprawki merytoryczne i wnoszą pozytywne zmiany treści. Czasem zaś autoryzacja to zmiany „gdyż” na „ponieważ”, „także” na „również”, „żeby” na „aby”... Ulubione odpowiedzi to: „Jest OK”.

**8. GRAFIKA I FOTOEDYCJA** „Potrzebuję takiego a takiego zdjęcia, masz coś?”. Tak mniej więcej przebiega 90 proc. rozmów grafika z dziennikarzem. Gazety bez zdjęć po prostu nie ma, więc nawet, gdy zdjęć nie ma, to muszą być. Dlatego też cały zespół „cyka”, ile ma pamięci w telefonach i aparatach. Osobną historią są zdjęcia ludzi – zwłaszcza bohaterów reportaży i wywiadów. Tu po każdej fotce trzeba wypowiedzieć formułkę: „Świetnie Pan wyszedł/Pani wyszła”. To znacznie przyspiesza m.in. autoryzację. Grafik dzielnie i z pasją składa pismo z tekstów, obrazków, infografik, logotypów, fotografii itp. Wspierają go światowe i darmowe bazy zdjęć na tzw. stockach.



**Liliana Szyborska**  
grafik i fotoedytor „Integracji”  
i Niepełnosprawni.pl  
– od ponad roku



**Monika Smoczyńska**  
redaktor,  
korektor „Integracji”  
– od 12 lat



**Angela Greniuk**  
dziennikarka, redaktor  
Niepełnosprawni.pl  
– od ponad 3 lat



**Jolanta Wiszowata**  
redaktor  
sprawniwracy.pl  
– od ponad roku



**Magdalena Dąbek**  
dziennikarka i autorka  
filmów Integracji  
– od ponad 2 lat



**Agata Jabłonowska-Turkiewicz**  
dziennikarka, wolontariusz  
Integracji – od ponad roku

**9. FAKTY** Po czym poznać, że zbliża się termin oddania gazety do druku? Po tym, że zaczyna się proces przygotowywania faktów, zwanych też newsami. Z grubsza jest to przegląd tego, o czym pisał portal Niepełnosprawni.pl od ukazania się poprzedniego numeru do druku aktualnego, a także trochę tzw. bieżączki i zapowiedzi na przyszłość. Przygotowanie tej części gazety to zadanie tyleż żmudne, co satysfakcjonujące. Można sobie wtedy uświadomić, jak wiele informacji nasze media dostarczają Czytelnikom. Czasem przy „tworzeniu faktów” ogarnia nas nostalgia – np. gdy zamieszczamy powtarzające się obietnice...

**10. REDAKCJA** To miejsce pracy (adres na ziemi), ale też nazwa czynności, gdyż redakcją nazywa się pracę nad tekstem: merytoryczną, kompozycyjną, językową – i pod każdym innym względem. Po niej (lub niekiedy w trakcie) akceptuje się materiał do publikacji lub odsyła do poprawek lub uzupełnień. Złośliwi mówią, że redakcja to redukcja, bo nie ma takiego tekstu, którego redaktor by nie skrócił. Najpierw o 1000, później 300, a na końcu o 10 znaków ze spacjami. Byle tylko zmieścić go na kolumnie. Prawda jest jednak taka, że każdy tekst zyskuje po redakcji, a wiele także po... redukcji.

**11. EDYTORIAL** Tekst, którego nie trzeba redukować, bo z założenia jest krótki. Otwiera numer jako tzw. wstępniak (choć powstaje raczej bliżej lub baaardzo blisko zamknięcia gazety do druku). W redakcji to zwykle przywilej i pole redaktora naczelnego. Edytorial najczęściej dotyczy zawartości numeru, nierzadko ma osobiste odniesienia oraz sentencje inspirujące Czytelników i pogłębiające główną myśl autora. Taka sentencja to jak wisienka na torcie – można ją wziąć i ponieść przez swoje życie.

**12. OKŁADKA** Wizytówka numeru i nas wszystkich. Powinna być: intrygująca, oryginalna, inspirująca, elegancka, zachęcająca, niepowtarzalna, estetyczna, wyjątkowa itp. itd., nie tylko dlatego, że firmuje numer przez dwa miesiące. Nie zawsze ma zdjęcie znanego fotografa (inne bywają równie dobre), niekiedy grafikę lub kolaż. Zachęcamy do analizy okładek 150 numerów... na okładkach tego numeru, sfotografowania się z którąś z nich w pięknych okolicznościach i nadesłania zdjęcia na konkurs z nagrodami (na adres redakcji do 15 października br.).

**13. KOREKTA** Rola bardzo ważna w redakcji, ale dość niewdzięczna. Fach ten wymaga zawodowej nieufności do słowa pisanego, dobrego oka, pasji językowej i autorytatywnego podejścia do wcześniejszej pracy kolegów dziennikarzy, redaktorów, a nawet grafika. Specjalista od „wisielców”, „bękartów”, „wdów”, „czeskich błędów” itp. pojęć. Czyta wszystko X razy i dobrze, bo zawsze znajdzie literówkę, podwójne światło, powtórzenie, brak kropki albo przecinek nie tam, gdzie trzeba. Bardzo rzadko nie zauważa byka na okładce lub w tytule... Do końca czujny, zwarty i gotowy. Umie przyznać się do swoich błędów. Cóż – widać je bowiem jak na dłoni... zwłaszcza po wydruku.

**14. DRUK** Wszystkie te ciekawe artykuły, powstające z mniejszą lub większą przyjemnością, mają jedną wspólną cechę – deadline, który bezlitośnie wyznacza termin zestania gazety do drukarni. W tym dniu nasza redakcja przypomina biurowiec japońskiej korporacji. Panuje cisza przerywana stukaniem w klawisze i pytaniami o zdjęcia, które trzeba wkomponować lub zmienić w wysyłanych do drukarni plikach. Bywa i bardzo nerwowo, gdy nasz dwumiesięcznik dogonią jakieś nagłe wydarzenia lub decyzje istotne dla środowiska. Nie chcąc zdradzać tajemnic warsztatu, możemy powiedzieć tylko, że godziny pracy osób odpowiedzialnych za zawartość i jakość gazety tego dnia też są bliskie japońskim wzorcom... ■

# UCZEŃ TO NIE PROBLEM



**Mateusz Różański**  
dziennikarz „Integracji”  
i portalu Niepełnosprawni.pl

**W wakacje opinią publiczną wstrząsnęły historie uczniów ze spektrum autyzmu, którzy stali się ofiarami dyskryminacji ze strony szkoły. Jednemu odmówiono udziału w uroczystym zakończeniu roku szkolnego razem ze wszystkimi dziećmi, więc świadectwo otrzymał... na szkolnym korytarzu.**

**W gorszej sytuacji znalazła się dwójka uczniów jednej z prywatnych warszawskich szkół, którzy po tym, jak rodzice innych dzieci nie zgodzili się na ich obecność w placówce – zostali usunięci ze szkoły. Jak nie dopuszczać do takich sytuacji?**

## ► I OBOWIĄZKI SZKOŁY\*

### **Kto decyduje, jaką formę kształcenia ma mieć uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi?**

Uczeń, na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez zespół orzekający w publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej, ma otrzymać wsparcie w szkole. To gwarantuje mu prawo oświatowe. Rodzice ucznia powinni zgłosić się z orzeczeniem do szkoły. Dyrektor szkoły wraz z nauczycielami ma obowiązek dostosować sposób organizacji zajęć szkolnych do wskazań zawartych w tym dokumencie oraz potrzeb ucznia, które zostaną rozpoznane podczas wielospecjalistycznej oceny funkcjonowania ucznia, a ona musi zostać dokonana po dostarczeniu do szkoły orzeczenia.

Rodzice mogą wziąć udział w tej ocenie i powinni zostać poinformowani przez dyrektora szkoły o takiej

możliwości. Ponadto szkoła ma obowiązek opracować dla ucznia indywidualny program edukacyjno-terapeutyczny. Ma być w nim określone, jakimi zajęciami uczeń będzie objęty i w jakiej formie będą one realizowane. Może się zdarzyć, że część zajęć będzie miał z rówieśnikami w klasie lub mniejszej grupie, a część będzie prowadzona w formie indywidualnej w ramach kształcenia specjalnego. Wszystko zależy od indywidualnych potrzeb ucznia.

Co istotne, dyrektor szkoły ma obowiązek poinformować rodziców i opiekunów dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi o spotkaniach zespołu nauczycieli i specjalistów.

### **Czy uczniowi z niepełnosprawnością można odmówić nauki w szkole?**



Nie można odmówić. Uczeń z niepełnosprawnością ma takie samo prawo do edukacji w szkole jak uczeń pełnosprawny. Prawo ucznia jest jednocześnie zobowiązaniem szkoły. Uczeń z niepełnosprawnością ma mieć w ramach swoich możliwości zajęcia w szkole. Tylko stan zdrowia ucznia może powodować, że zajęcia będą organizowane w domu. Szkoła musi nie tylko dostosować formę zajęć do zaleceń zawartych w orzeczeniu o potrzebie kształcenia specjalnego i wskazać ją w indywidualnym programie edukacyjno-terapeutycznym, ale wykorzystać wszystkie możliwości wsparcia ucznia i nauczycieli prowadzących zajęcia z uczniem, jakie wynikają z przepisów prawa, by umożliwić uczniowi z niepełnosprawnością bezpieczny pobyt w szkole, opiekę i dostosowanie metod pracy do jego potrzeb i możliwości (np. zapewnić pomoc dodatkowego nauczyciela lub personelu pomocniczego, odpowiedni sprzęt specjalistyczny, dostosowane podręczniki i materiały edukacyjne, dostosowane metody pracy).

Celem wszystkich działań powinno być wspieranie funkcjonowania dziecka w grupie rówieśników. Przepisy prawa dają szereg możliwości dyrektorowi szkoły, jak i nauczycielom w tym zakresie, i powinni oni z nich korzystać. Są na ten cel również środki, które na kształcenie ucznia z niepełnosprawnością są przekazywane w zwiększonej wysokości.

### Czy szkoła może uzyskać pomoc w ustaleniu, jak wspierać ucznia z niepełnosprawnością?

Jeśli jest taka potrzeba, szkoła może zwrócić się po pomoc do publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej czy placówki doskonalenia nauczycieli. Informację o przepisach prawa można pozyskać z poradników opracowanych przez Ośrodek Rozwoju Edukacji (ORE) oraz zasięgnąć informacji w kuratorium oświaty. Pomocy w znalezieniu informacji dotyczących metod i form wsparcia ucznia z niepełnosprawnością mogą także udzielić biblioteki pedagogiczne.

### Co ma zrobić rodzic, jeśli uczeń z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego nie otrzymuje potrzebnego wsparcia w szkole?

Jeśli w szkole pojawi się taka sytuacja, należy natychmiast zgłosić się do właściwego terytorialnie kuratora oświaty. Ma on w ramach nadzoru pedagogicznego obowiązek zainterweniować, aby dyrektor szkoły realizował nałożone na niego obowiązki.

\*\*\*

\*Odpowiedzi na podstawie materiałów Ministerstwa Edukacji Narodowej. Do dyspozycji rodziców i opiekunów uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi jest adres mejlowy udostępniony przez MEN: [edukacjawlaczajaca@men.gov.pl](mailto:edukacjawlaczajaca@men.gov.pl)

## ► II ZANIM ZACZNIE SIĘ ROK SZKOLNY



**dr Marta Majorczyk**

pedagog, nauczyciel akademicki i doradca rodzinny



**Ewa Sajór-Ruszczyk**

nauczyciel dypl., była dyrektor III LO w Starachowicach



**Marta Senenko-Lichograj**

oligofrenopedagog, nauczyciel w SP Nr 6 w Siedlcach



**Mariola Gęsiarz**

nauczyciel dypl. w SP w Kończewicach gm. Miłoradz



**Kinga Wasilewska**

mama dwojga dzieci, w tym jednego z MPD, z Warszawy



**Anna Walczak**

dyrektor SP Nr 32 z Oddz. Integracyjnymi w Warszawie

### Jakie działania podjąć w szkole przed przyjęciem dziecka ze specjalnymi potrzebami?

Odpowiada **dr Marta Majorczyk**, pedagog, nauczyciel akademicki i doradca rodzinny w poradni przy Uniwersytecie SWPS:

– *Zadaniem dyrektora jest powołanie specjalnego zespołu, w skład którego powinni wejść specjaliści pracujący w szkole, którzy będą mieli do czynienia z danym dzieckiem: pedagog, psycholog, wychowawca etc., którzy z kolei we współpracy z nauczycielami i wychowawcami muszą zorganizować właściwe wsparcie dla dziecka ze specjalnymi potrzebami. Na przykład poprzez pracę ze środowiskiem rówieśniczym. Jeśli dzieciom w sposób delikatny, ale konstruktywny opowie się o cechach danego ucznia, to są one w stanie bardzo szybko zaakceptować nowego kolegę.*

### Dlaczego konieczna jest praca z rówieśnikami?

– *Pojawienie się w klasie dziecka na przykład z niepełnosprawnością ruchową to świetna okazja pedagogiczna do tego, by nauczyć uczniów solidarności i tolerancji. Wyraźnie widać to na przykładzie epilepsji. Dobrze wyedukowana na jej temat klasa będzie wiedziała, jak zareagować, gdy jeden z uczniów dozna ataku. Podobne przeszkolenie powinni przejść też nauczyciele.*

### Dlaczego konieczne jest poinformowanie nauczycieli?

– *Choćby dlatego, by pedagodzy wiedzieli, jakie leki bierze dziecko i jak może na nie zareagować. Dlatego też w żadnym wypadku rodzice nie powinni ukrywać stanu swojego dziecka. Trzeba postąpić dokładnie odwrotnie – najlepiej zorganizować spotkanie klasowe. Choćby po to, by rozwiać pewne obawy, przeciwstawić się stereotypom etc. To też dobry moment na szczerą rozmowę, zadawanie pytań, wzajemne poznanie się rodziców.*

→ Zorganizowanie takiego spotkania spoczywa na barkach zespołu. Innym ciekawym sposobem jest zaproszenie do szkoły np. przedstawicieli fundacji zajmującej się daną niepełnosprawnością.

### Jak przygotować środowisko szkolne na przyjęcie swojego dziecka z niepełnosprawnością?

Odpowiada **Marta Senenko-Lichograj**, oligofrenopedagog, psycholog i nauczycielka ze Szkoły Podstawowej Nr 6 w Siedlcach:

– Najlepiej jak najszybciej poinformować społeczność szkolną o niepełnosprawności dziecka i specjalnych potrzebach, które się z nią wiążą. Można to zrobić podczas spotkania z rodzicami przed rozpoczęciem roku szkolnego. Dziecko należy też nauczyć tego, by nie wstydziło się, że ma na przykład zespół Aspergera. Warto również poprosić o rozmowę z nauczycielami i dyrektorem, podczas której rodzic może

powiedzieć o problemach, które może mieć dziecko, i jego dotychczasowych doświadczeniach edukacyjnych, ale też o tym, jak reagować w trudnych sytuacjach. W naszej szkole już w czerwcu, przed nowym rokiem, organizowane są spotkania dla rodziców dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Warto też zapoznać się z terminarzem dni otwartych w placówce.

Największy problem związany jest z komunikacją. Niestety, zbyt często w trójkącie: rodzice – uczeń – nauczyciele zakłada się złe intencje którejs z stron. Rodzice uznają na przykład, że grono pedagogiczne będzie miało negatywny stosunek do ucznia. Nauczyciele nie wiedzą zaś, jak komunikować problem i nie naruszyć czyichś uczuć. Dlatego najlepszym sposobem jest mówienie o kwestiach problematycznych wprost. Innym problemem jest podział obowiązków – zarówno rodzice, jak i nauczyciele chętnie scedowaliby część swoich obowiązków na tę drugą stronę.

## ► III JAK TO WYGLĄDA W SZKOLE ŚREDNIEJ?



Odpowiada **Ewa Sajór-Ruszczak**, nauczyciel dyplomowany języka polskiego, była dyrektor III Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Integracyjnymi im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego w Starachowicach:

– W mojej szkole pierwszy kontakt licealisty i rodzica następował zawsze w wakacje, przed rozpoczęciem roku. Istniała możliwość spotkania z dyrektorem, pedagogiem i zwiedzenia szkoły. Jako dyrektor zawsze pytałam rodziców o ich oczekiwania, wymagania. Pamiętam chłopca autystycznego, który musiał mieć zajęcia zawsze w tej samej sali i opiekę w czasie przerwy. Takie wytyczne dotyczące pracy z uczniem dostali wychowawca i nauczyciele, bo należy to do zadań szkoły. Na początku roku szkolnego wychowawca powinien też uświadomić klasie i rodzicom, że jest w zespole uczniów z orzeczeniem, które ma różne dostosowania. Nie chodzi o to, by wszyscy wiedzieli, na co dziecko choruje, jakie ma ograniczenia, ale muszą mieć świadomość innych wymagań, innych kryteriów oceniania, bo na tym tle często rodzą się nieporozumienia.

Rodzic z nauczycielami powinien szczerze rozmawiać o wszystkich potrzebach dziecka i zwracać uwagę

na to, czy w trakcie nauczania realizowane są zalecenia zawarte w orzeczeniu. Z drugiej strony, nic nie zwalnia dziecka z obowiązków ucznia i musi się ono uczyć na miarę swoich możliwości.

Do zadań dyrektora szkoły, także w liceum, należy organizacja pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Rodzic ma prawo uczestniczyć w spotkaniach zespołu uczącego jego dziecko oraz w ewaluacji pomocy, jaką uczeń jest objęty. Każdy uczeń z orzeczeniem musi mieć przygotowany Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny (IPET) i arkusz wielospecjalistycznej oceny poziomu funkcjonowania ucznia (WOPFU). Niekiedy rodzice wstydzą się domagać wszystkich informacji, ale takie mają prawo i muszą o dziecko dbać. Podobnie jak na wcześniejszych etapach edukacji i w szkole średniej, w klasie ogólnodostępnej, uczeń ze spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi ma prawo mieć nauczyciela wspomagającego. W klasie integracyjnej to oczywiste. Rodzice często zastanawiają się, jak rozsądnie wprowadzić niepełnosprawne dziecko w świat nowej szkoły? Na ile samodzielności można mu pozwolić? Mieliliśmy kiedyś ucznia z zespołem Aspergera, którym w I klasie w czasie przerwy opiekował się nauczyciel. Potem okazało się, że chłopiec staje się coraz bardziej samodzielny, zaczynają zajmować się nim koledzy, więc nauczyciel usuwał się na bok. Chłopiec nie przystępował do matury, ale postanowiliśmy zrobić mu wewnętrzny egzamin końcowy, z dyplomem wręczonym przez dyrektora. Czuliśmy, że tego potrzebuje. Jak więc widać, dużo, a właściwie prawie wszystko, zależy od nauczycieli. A odpowiednią dozę pomocy i samodzielności będzie można zapewnić dziecku dzięki stałemu kontaktowi rodziców z pedagogiem i nauczycielami.



## ► IV WYCIECZKI I ŻYCIE SZKOŁY

Odpowiada **Marta Senenko-Lichograj**:

– Trzeba dbać o to, by dziecko mogło jak najaktywniej uczestniczyć w życiu szkoły – brać udział we wspólnych wyjazdach, wydarzeniach, imprezach. Jednocześnie cały czas trzeba mieć na uwadze stan zdrowia i sprawność dziecka. Jeśli na przykład dziecko wymaga podawania leków o stałej porze czy zabiegów pielęgnacyjnych lub pomocy przy podstawowych czynnościach, to oczywiście najważniejsze jest zagwarantowanie mu właściwej opieki – na przykład poprzez obecność rodzica.

Pamiętam sytuacje, gdy mama nie chciała wypuszczać swojego dziecka na wycieczki, obawiając się ewentualnych problemów. Czasem udawało się ją przekonać do zmiany decyzji.

W natłoku zajęć rehabilitacyjnych, wizyt u specjalistów nie wolno zapominać o tym, że dziecko z niepełnosprawnością ma prawo, jak każde inne, do rozwijania swoich pasji – choćby poprzez udział w kołach zainteresowań. Pomaga to nie tylko w rozwoju intelektualnym, ale też w relacjach towarzyskich.



## ► V SYTUACJE KONFLIKTOWE



### 1) Jak reagować, gdy w szkole dojdzie do sytuacji konfliktowej?

Odpowiada **Marta Senenko-Lichograj**:

– Trzeba zaakceptować fakt, że dziecko i rodzic to oddzielne byty. Dlatego też uczeń musi nauczyć się rozwiązywać jak najwięcej swoich problemów bez konieczności angażowania rodziców. Zatem, gdy dziecko skarży się na problemy z rówieśnikami, to trzeba o tym z nim porozmawiać i wspólnie spróbować znaleźć rozwiązanie problemu. Równolegle warto porozmawiać o tym z wychowawcą lub dyrektorem. Nie powinno się interweniować bezpośrednio, np. przyjeżdżając do szkoły i urządzając awanturę.

### 2) Kogo i kiedy zawiadamiać o sytuacji konfliktowej?

Odpowiada **Marta Majorczyk**:

– W sytuacji trudnej należy zacząć od rozmowy z wychowawcą – poinformować go o problemie ucznia. Jeśli to nie wystarczy lub wychowawca zignoruje sprawę, trzeba udać się do pedagoga szkolnego. Jeśli i tu nie ma reakcji – do dyrektora placówki. Jeśli i on nie będzie umiał właściwie zareagować, pozostanie napisanie skargi do kuratorium. Jednak zanim rodzic zdecyduje się na ten krok, powinien spróbować wszystkich wcześniejszych. Dopiero wtedy działający w ramach kuratorium wydział nadzoru pedagogicznego rozpocznie kontrolę sytuacji w szkole.

## ► VI DOBRE PRAKTYKI

### 1) OKIEM NAUCZYCIELA

**Mariola Gęsiarz**, nauczyciel klas I–III ze Szkoły Podstawowej im. J. Twardowskiego w Końcówkach, gmina Miłoradz, powiat Malbork:

– Dzieci ze specjalnymi potrzebami trafiały często do naszej szkoły bez diagnozy. W szkole nie ma ani pedagoga szkolnego, ani psychologa, więc sami nauczyciele – po obserwacji uczniów i rozmowach z rodzicami – dochodzili do wniosku, że dziecko może rozwijać się w sposób nietypowy. Uczył się u nas na przykład chłopiec, który obecnie jest w gimnazjum, i choć nie był ani agresywny, ani nie sprawiał problemów, to jego zachowanie było na tyle nietypowe, że zdecydowaliśmy się porozmawiać o tym z rodzicami. W końcu otrzymał diagnozę zespołu Aspergera. Nie mieliśmy nauczyciela wspomagającego, więc nauczyciele musieli sobie radzić sami. Dzięki wsparciu i pomocy ze strony nauczycieli i kolegów ukończył naszą szkołę.

W tej placówce pracuję od 30 lat i muszę przyznać, że nigdy nie mieliśmy problemu z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Jako oligofrenopedagog pracowałam z wieloma uczniami z niepełnosprawnością intelektualną. Nasi uczniowie mają też kontakt z podopiecznymi działającego w naszej miejscowości Domu Pomocy Społecznej, z którym współorganizujemy różne wydarzenia – co bardzo uspołecznia i uwrażliwia dzieci.

W minionym roku szkolnym pracowałam w grupie przedszkolnej z dziećmi 4–5-letnimi. Do grupy tej trafił chłopczyk z objawami spektrum autyzmu. Dziecko nie miało jednak orzeczenia, więc staraliśmy się stworzyć takie warunki, aby mogło uczęszczać do naszej grupy. Był nad wiek rozwinięty intelektualnie, ale niestety przejawiał problemy w dostosowaniu się do rytmu pracy przedszkola. Po wielu rozmowach z psychologami i terapeutami, w których również uczestniczyłam, rodzice zdecydowali, że przeniosą go do innej placówki, która zapewni mu intensywniejszą terapię. Ustaliliśmy jednak, że jeśli rodzice uznają, iż jest już gotowy, może spokojnie rozpocząć naukę w naszej szkole.

### 2) OKIEM RODZICA

**Kinga Wasilewska**, mama dwójki dzieci, w tym jednego z mózgowym porażeniem dziecięcym: – Moje dzieciaki trafiły do świetnej Szkoły Podstawowej Integracyjnej Nr 339 przy ul. Bonifacego w Warszawie. Córka do klasy, w której nauczycielem wspomagającym jest pani z – tak jak moja córka – mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD). Dzięki temu ma od razu przykład i dowód na to, że z jej niepełnosprawnością można żyć aktywnie i pracować w atrakcyjnym zawodzie. W szkole – oprócz rehabilitacji i wsparcia – dzieci mają do wyboru wiele różnych aktywności: przedstawienia, zawody, konkursy itp. Do tego widać, że dzieci pomagają sobie nawzajem: starsze młodszym, a pełnosprawni tym z niepełnosprawnością. Dostrzegam w tym dużą rolę



nauczycieli, którzy potrafią rozmawiać z dziećmi na temat niepełnosprawności i uczyć je, jak sobie pomagać.

Z moich doświadczeń wynika, że kluczową rolę odgrywa doświadczenie i wiedza dyrekcji placówki oraz jej kadry. Konieczne jest, aby nauczyciele i wszyscy zatrudnieni w danej placówce mieli wiedzę na temat poszczególnych niepełnosprawności, ale też psychologiczną. To o tyle ważne, że pedagodzy pracują nie tylko z dziećmi, ale też z rodzicami. Co do wyboru takiej placówki, to warto sugerować się opinią rodziców starszych dzieci, które przechodziły już trudny czas wkraczania w wiek szkolny. Niestety, nie we wszystkich placówkach poziom wiedzy i – co się z nim wiąże – wsparcia, które otrzymują dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, jest taki sam.

### 3) OKIEM DYREKTORA

**Anna Walczak**, dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 32 z Oddziałami Integracyjnymi w Warszawie:

– Na to, że w naszej szkole udaje się prowadzić z sukcesem edukację integracyjną, składa się wiele czynników. Przede wszystkim przychylność ze strony władz dzielnicy Śródmieście wobec potrzeb uczących się u nas dzieci z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego. Nigdy ze stron władz dzielnicy nie usłyszeliśmy odmowy finansowania dodatkowych zajęć, godzin czy wsparcia asystenta czy nauczyciela wspomagającego. Ponadto pracę ułatwiały nam dość spójne przepisy dotyczące kształcenia specjalnego. Dlatego też niepokoją nas zmiany, które w szkolnictwie specjalnym mają zająć od września tego roku.

Kolejnym elementem naszego sukcesu jest porozumienie i współpraca z rodzicami – zarówno dzieci pełnosprawnych, jak i tych z orzeczeniami. Wspólne działania pokazały, jaki jest sens tworzenia szkoły integracyjnej. My ze swojej strony staramy się, aby wszyscy pracownicy stale poszerzali wiedzę i kompetencje dotyczące pracy z dziećmi z niepełnosprawnością. Jest to dla mnie o tyle ważne, że jestem osobą niepełnosprawną i mam własne doświadczenia z czasów, gdy jako dziecko chodziłam do szkoły.

Każdy z dziewięćdziesiątki uczniów z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego nauczył nas czegoś nowego. Naszym sukcesem na pewno jest to, że pełnosprawni uczniowie szkoły nie boją się niepełnosprawności swoich kolegów. Dzieci żyją w symbiozie i wspierają się wzajemnie. To dla mnie wielka radość, bo jako osoba niepełnosprawna też spotykam się z życzliwością i chęcią pomocy uczniów naszej placówki. ■





### **Wiedzieliście już wtedy, że to nie będzie jednorazowy druk, że zaczynacie wydawać czasopismo?**

Tak. Mieliśmy umowę z państwową drukarnią. Zgodziła się sponzorować nam druk „Integracji” oraz papier, na którym ją drukowała. Byliśmy w komfortowej sytuacji. (...) Mogliśmy zwiększyć objętość, co wkrótce stało się konieczne. Kluczem do sukcesu było wypełnienie tych łamów treścią. A nie mieliśmy znikąd pomocy. Pisaliśmy wszystko we dwóch z kolegą Bolkiem, podpisując teksty wieloma pseudonimami, żeby uzyskać wrażenie, że stoi za nami redakcja. Byliśmy świadomi, że nie chodzi o rewolucję we własnych umysłach, ale że musimy wczuć się w potrzeby naszych Czytelników. Nie chodziło o to, żeby promować własne idee, wykorzystując to, że mamy platformę umożliwiającą dotarcie do wielu ludzi, ani o to, żeby ich do czegoś namawiać, przekonywać, ale żeby odczytać tę społeczną potrzebę. Żeby gazeta stała się platformą wymiany myśli dla ludzi z różnymi niepełnosprawnościami. Robiliśmy pismo w odpowiedzi na społeczną potrzebę, a nie po to, żeby poczuć się kimś – redaktorem czy twórcą.

### **Od początku to wiedzieliście?**

Mieliśmy to przemyślane, zanim przygotowaliśmy 1. numer. Mieliśmy potencjał, wiedzę, ale wiedzieliśmy też, że nie chodzi o biznes, że nie będziemy zarabiać pieniędzy. Czuliśmy, że powinniśmy to zrobić, bo jesteśmy świadomi potrzeb i mamy dość kompetencji, żeby się takiego zadania podjąć. Nie wszystko przewidzieliśmy. Nie przewidzieliśmy, że „Integracja” stanie się tak szybko ważna dla ludzi z różnymi niepełnosprawnościami. Nie spodziewaliśmy się, ile dostaniemy listów od Czytelników. Oczywiście ważna była osobista motywacja – bo chcieliśmy robić coś, co będzie dawało satysfakcję. (...) Ale przede wszystkim po licznych turnusach rehabilitacyjnych, wielu godzinach rozmów, wiedzieliśmy, co boli naszych przyszytych Czytelników. Jakie pytania zadają i jakich odpowiedzi poszukują. I to im daliśmy. Kiedy zaczęły przychodzić listy, poczuliśmy ciężar odpowiedzialności. Podchodziliśmy do sprawy odpowiedzialnie od początku, ale lawina listów uświadomiła nam, jakie znaczenie dla ludzi ma „Integracja”. Weszliśmy na nowy poziom rozumienia społecznych potrzeb. Zrozumieliśmy, że to nie jest punkt dojścia, ale pierwszy krok. (...)

### **A jak rozwiązaście kwestię dystrybucji?**

Wymyśliliśmy prosty sposób. Zaprzyjaźniliśmy się z fundacją, która miała transport dla osób z niepełnosprawnością w Warszawie. Zaproponowaliśmy Czytelnikom prenumeratę. Później stworzyliśmy unikatową sieć odbiorców tzw. Paczkę Integracji. Mamy około 600 osób, które dostają minimum 25 egzemplarzy „Integracji” i bezpłatnie na swoim terenie ją dystrybuują. Wszędzie, gdzie są osoby z niepełnosprawnością, gdzie są rodziny, znajdujemy osobę, która taką paczkę chce otrzymywać, i ona prowadzi dystrybucję. „Integracja” dociera do tych, którzy jej potrzebują. Budowaliśmy nasz system dotarcia do Czytelników przez lata i on się sprawdza i rozwija.

Szybko okazało się, że musi powstać redakcja z prawdziwego zdarzenia, bo nie byliśmy w stanie pisać we dwóch o wszystkim i odpisywać na coraz więcej listów Czytelników. Pojawiła się Janka, dziewczyna, która nie mówi, ale jest po polonistyce i genialnie realizuje się w pisaniu. Zaczęła odpisywać na listy, a kiedy ludzie przekonali się, że odpisuje im z dużym zaangażowaniem, nawiązały się relacje. W pewnym momencie Janka nie dawała rady sama odpisywać na wszystko, więc założyliśmy w Warszawie Centrum Informacyjne. Specjalną placówkę, która miała obsługiwać nie tylko Czytelników. (...) I nagle staliśmy się też pośrednikiem pomiędzy pracodawcami a osobami z niepełnosprawnością, które szukały pracy. Zaczęliśmy uczyć ludzi. I robić kampanie społeczne. Widziałem, że młodzi nadal skaczą do wody tak jak kiedyś ja, więc zrobiliśmy (i nadal robimy) kampanię pod hasłem: „Płytką wyobraźnia to kalectwo” – najpierw jako „Nieświadomość”. (...) Potem okazało się, że narasta problem z parkowaniem na „kopertach”, więc przyczyniliśmy się do zmiany prawa o ruchu drogowym. Udało się zwiększyć mandat za nieuprawnione parkowanie z 50 zł do 500 zł i naliczać 5 pkt karnych.

### **Pamiętam, że respons w Polsce był ogromny.**

Pojawiły się kolejne tematy: ktoś nie mógł iść na wybory i głosować, bo leżał w domu. Tak długo więc rozmawialiśmy z Państwową Komisją Wyborczą, aż doszło do zmiany prawa i można w Polsce głosować korespondencyjnie.

### **Zmieniacie rzeczywistość.**

Zmieniamy rzeczywistość, czyli odpowiedzialność bierzemy we własne ręce – i za tych, którzy nie mogą tego zrobić sami, i za tych, którzy nie bardzo wiedzą, jak zmieniać przepisy, zachowania, postawy... Zrobiliśmy kilka kampanii zmieniających postawy ludzi wobec osób z niepełnosprawnością i to są działania z jednej strony potrzebne, a z drugiej skuteczne, więc pozytywne.

### **Kiedy się Pan zorientował, że stać Was na to, żeby podjąć się realizacji wielkich kampanii społecznych? Dziś to oczywiste, ale od czegoś trzeba było zacząć.**

Pierwsza była wspomniana kampania „Płytką wyobraźnia...”, w której chcieliśmy powiedzieć młodym ludziom, żeby beznamiętnie nie skakali do wody. Nie mogłem obojętnie patrzeć na to, że wciąż skaczą na główkę do nieznanego sobie i zwykle płytkiej wody. Złamałem kręgosłup i nie mogłem stać beznamiętnie, pozwalając komuś, żeby zrobił to samo.

Mieliśmy billboardy w całym mieście, narobiliśmy mnóstwo hałasu. Nagraliśmy płytę „Nieświadomość”, zrobiliśmy teledysk. Zaangażował się Darek Malejonek, który napisał tekst do tytułowego utworu: „Nieświadomość to ból i płacz. (...) Oddałbym wszystko, aby cofnąć czas...”. A nie da się cofnąć czasu.

### **Skąd ten rozmach?**

Nie chodziło o rozmach. Nie przyszło nam to nawet do głowy. Przyszło natomiast to, że koniecznie musimy coś zrobić. Że nie możemy pozwolić młodym na takie tragiczne w skutkach błędy... Dopiero na końcu okazało





się, że to było zrobione z rozmachem. Ale na początku nie wie się przecież, jaki coś przyniesie efekt. Na początku jest tylko zadanie. I są możliwości. Trzeba je rozpoznać i po nie sięgnąć. Zaprosić ludzi, zapytać, co mogą wspólnie z nami zrobić, jaki wkład mogą wnieść... Okazuje się, że jeśli zapraszamy kogoś do współpracy, to nie odmawia.

### **W czym tkwi sekret, że nie odmawia?**

Myślę, że we właściwym rozpoznaniu potrzeb społecznych. Zapraszam do współpracy nie dlatego, że to jest partykularny, osobisty interes Piotra Pawłowskiego, który chce zrobić kampanię o skokach do wody. To nie Piotr Pawłowski potrzebuje tej kampanii, ale młodzi ludzie, którzy dzięki niej być może nie skoczą, nie uszkodzą kręgosłupa i nie trafią na wózek równie bezradni, jak i ich rodzice...

Nie chcę powiedzieć, że jesteśmy jakimiś wyjątkowymi diagnostami...

### **...ale dostrzegamy pewne potrzeby społeczne, więc mamy obowiązek się tym zająć?**

Nie użyłbym słowa obowiązek, bo przecież nikt mi nie każe zająć się tym czy tamtym. Chodzi raczej o wykorzystanie własnych talentów. Wypadek dał mi w życiu szansę na to, żebym się zatrzymał. Bo zazwyczaj bywa tak, że gonimy w życiu, gonimy i nie ma czasu na to, żeby przemyśleć, kim jesteśmy. Ja dostałem taką szansę. Wypadek zmusił mnie do tego, żebym rozejrzał się w lewo, w prawo i podjął decyzję, w którą stronę chcę iść. Nie chodzi mi o to, żeby skoczyć do wody, by być zmuszonym do refleksji nad życiem. Nie to chcę powiedzieć. Ale warto się zatrzymać i przemyśleć sobie od czasu do czasu parę spraw. Wyjść poza schematy postępowania, które zmuszają do trybów funkcjonowania, które nie dają satysfakcji. Życie jest tak krótkie, że nie stać nas na to, aby angażować się w sprawy, które nie rozwijają, nie uczą, nie pozwalają pozostawić po sobie żadnego śladu. Gdyby nie wypadek, nie wiem, w jakim byłbym dzisiaj miejscu. Może jak moi znajomi z korporacji łapałbym się na myśli, że marnuję czas na czynnościach, których sensu nie widzę...

Nikomu nie życzę takiego wypadku jak mój. Wysiłek ze strony rodziców, żony, przyjaciół, współpracowników jest nieprawdopodobny, bo przecież sam nie zrobiłbym niczego. A dlatego, że zapraszałem do współpracy wielu ludzi, pewnego dnia siłą rzeczy stałem się pracodawcą. Był czas, że Integrację stanowił 100-osobowy zespół. Nie byli to wolontariusze, ale pracownicy.

Dzisiaj mamy ponad 50 pracowników i ponad 600 wolontariuszy. To też jest poważny obszar odpowiedzialności. Odpowiedzialność za drugiego człowieka to najpoważniejsze zadanie.

**Życie jest tak krótkie, że nie stać nas na to, aby angażować się w sprawy, które nie rozwijają, nie uczą, nie pozwalają pozostawić po sobie żadnego śladu.**

### **Odpowiedzialność pracodawcy?**

Nie tylko. To także odpowiedzialność za rodzinę, żonę, rodziców, którzy mają ponad 80 lat, a ja jestem jedynakiem i nie mam z kim podzielić odpowiedzialności za ich dobrostan. Jest też odpowiedzialność za ludzi, którzy mi pomogli kiedyś. Albo wobec których podjąłem zobowiązania. Ale radzę sobie z tym, bo mam talent do rozpoznania tego, co mogę zrobić sam, a czego nie będę potrafił.

### **To nie jest łatwe zadanie, żeby rozpoznać własne talenty. Większość z nas tego nie potrafi.**

Nie potrafi, bo się nad tym nie zastanawia. Nie zastanawia się, bo nie próbuje się zatrzymać w biegu. Do niektórych spraw potrzeba refleksji. Ludzie, którzy żyją huraoptymistycznie, nie zastanawiają się często nad tym, kim są i co potrafią. Do tego potrzeba refleksji. (...)

### **W socjalizmie nie było miejsca dla osób niepełnosprawnych.**

To prawda. Były spółdzielnie inwalidzkie i funkcjonowały

nazwy „inwalida” i „kaleka”, od których teraz uciekamy, ale pokazywały, że to człowiek II kategorii, wymagający pomocy, niesamodzielny życiowo, więc trzeba dla niego zbierać środki... Kwestia charytatywności czasami mnie irytuje, bo do dziś często mówi się o niepełnosprawności

właśnie przez pryzmat bólu, płaczu, cierpienia, filantropii. Nie pokazuje się, że może być inaczej. Gdy mówię, że jestem szefem 50-osobowego zespołu fachowców, to oznacza także, że jestem za nich odpowiedzialny i niepełnosprawność mnie z tego nie zwalnia.

### **Nie ma handicapu.**

Nie ma. Choć z drugiej strony można by powiedzieć, że znam wiele osób, które wykorzystują swoją niepełnosprawność do osiągnięcia jakichś celów w życiu. A o mnie – czasami mam wrażenie – ludzie myślą, że nie siedzę na tym wózku na stałe, tylko mogę z niego w każdej chwili wstać. Tak czasem jestem traktowany. To miłe i bardzo mi schlebia, ale z drugiej strony trzeba pamiętać, że mam ograniczenia. Kiedy dzwoni dziennikarz i pyta: „Przyjedźcie Pan do telewizji śniadaniowej?”, to dopytuję się, na którą. Gdy na 7.00, to proponuję, żeby później, bo chcąc przyjechać na 7.00, muszę wstać o 4.30. Musi mi pomóc żona. Musi przyjść druga osoba, żeby pomóc mnie ubrać i posadzić na wózku. Musi przyjechać kierowca. Trzy osoby są zaangażowane w to, żebym był na 7.00 przez 6 minut w telewizji śniadaniowej. I czasem ludzie decydują: „Aha, to ja nie jestem w stanie z Panem nic zrobić...”

Prawda jest taka, że sam się nie napiję, nie ubiorę, ale umiem pracować po 12 godzin dziennie. Bardzo wysoko podniosłem sobie poprzeczkę i jestem w pełni świadomy, że mógłbym tak dużo od siebie nie wymagać, bo zbudowałem doskonały zespół.

Ale mnie to wciąż kręci. I mam przywilej mówienia o tym mocnym głosem. Mam mnóstwo ograniczeń, naprawdę wielu rzeczy nie mogę i gdybym w ten sposób podchodził do siebie czy życia, tobym siedział w czterech ścianach i pewnie tylko malował. Ale odkryłem znane słowa Konfucjusza: „Wybierz pracę, którą kochasz, a nie będziesz musiał pracować nawet przez jeden dzień w swoim życiu”. I do tego nie mam szefa nad sobą, co też jest komfortowe. Mogę mówić, że robię dużo rzeczy, podczas gdy tak naprawdę robi je cały zespół.

#### **Zespół, który jest Pana autorskim tworem.**

Przychodzą do mnie też ludzie z tzw. biznesu i otwierają oczy ze zdumienia: „Łał, mogę wreszcie coś zrobić, coś po sobie zostawić, mieć na coś wpływ, mieć ogromną przyjemność z pracy”.

#### **O tym Pan myślał, decydując się, żeby jednak walczyć, zmienić coś w świecie? Kiedy to się pojawiło?**

Już podczas zakładania gazety, choć pewnie byłem kompletnie tego nieświadomy. W 1994 r., gdy zdecydowaliśmy się z Bolkiem wydawać gazetę, to szukaliśmy pomysłu – obaj byliśmy po studiach – co robić, jak zorganizować swój czas.

Często jestem świadkiem tego, że młodzi ludzie z niepełnosprawnością kończą studia (a obecnie i uczelnie, i akademiki są dostosowane) i w ogóle nie myślą o tym, żeby podjąć pracę, tylko wracają do swoich czterech ścian i żyją z renty. Ja w ich sytuacji miałem inny pomysł na życie. Tak samo jest wśród osób pełnosprawnych, które wracają do domu. To nie jest kwestia niepełnosprawności, tylko ograniczenia w myśleniu. (...)

#### **Jest Pan niezwykle optymistą.**

Bo nie opta się w życiu inna postawa. Wypadek bardzo mnie zmienił. Nauczył najpierw pokory. Już nie pobiegnę. A potem cierpliwości. Skoro nie mogę pobiec, to może jest jakiś sposób, żeby pójść. I współpracy, bo wtedy świat nie był przystosowany dla osób z niepełnosprawnością w małym nawet stopniu, więc nauczyłem się polegać na innych i korzystać z ich pomocy. I jasno formułować oczekiwania. Nazywać wyzwania i znajdować rozwiązania. Nauczyłem się, że muszę być wśród ludzi, że nie mogę być, tak jak próbowałem, tłumaczem języka japońskiego.

#### **Wygląda to tak, jakby wypadek był rodzajem powołania.**

Z całą pewnością pozwolił mi dostrzec moje talenty. I z pewnością wykorzystałem je lepiej, niż gdybym został koszykarzem. Zdaję sobie sprawę z ograniczeń, ale czasami myślę, kim bym został po moim technikum samochodowym? Wciąż bym dzisiaj naprawiał auta albo był emerytowanym sportowcem narzekającym na kolana, bo koszykówka to trudny sport. Z całą pewnością nie zrobiłbym w życiu aż tyle, ile zrobiłem, siedząc na wózku.

#### **Nie wiadomo. Być może cechy, które Pan posiada, ujawniłyby się niezależnie od wszystkiego.**

Wbrew pozorom zdecydowanie mniej zmarnowałem czasu, bo szybko dojrzałem i nauczyłem się maksymalnie

wykorzystywać swoje możliwości. Dlatego że nagle stały się bardzo ograniczone. Wystarczyły jednak na zrobienie gazety. A potem programu telewizyjnego. Stworzenie fundacji, prowadzenie działań edukacyjnych, eventów... Najważniejsze, że nauczyłem się być odpowiedzialny. I że nic mnie z tej odpowiedzialności nie zwalnia. (...)

#### **Od tego Pan zaczął?**

Uczyłem się tego dwa, trzy lata. To nie było tak, że powiedziałem: „Panie Boże, chciałobyś, żebym siedział na wózku, to będę siedział na wózku”. Najpierw była rozpacz. Ale potem rozumiałem, że mam tylko jedno życie i nie mogę go przeleżeć w łóżku albo przesiedzieć przed telewizorem. Może mogę podjąć jakieś działania, decyzje, zaprosić ludzi do współpracy. Może w ten sposób małymi krokami da się jednak iść. I poszedłem. Nie spodziewałem się, że tak szybko się to potoczy, bo ja właściwie wkrótce potem zacząłem biec.

#### **Czyli wdzięczność jest kluczem do rozwoju?**

Tak. Wdzięczność daje nam poczucie szczęścia. Człowiek w więzieniu może być wolny. Nelson Mandela siedział w więzieniu wiele lat, a przez cały ten czas był wolny. Więzienie to przystanek. Mój wypadek to też był przystanek. Czasami człowiek musi upaść. Nawet na samo dno, żeby się od niego odbić. Taki był mój przypadek. (...) Rafał Sonik, przedsiębiorca, zwycięzca Rajdu Dakar, powtarza, że wszystko rozpięte jest pomiędzy możliwościami i trudnościami do pokonania. I że większość ludzi nie podejmuje działania w obawie przed trudnościami, ale niektórzy widzą przede wszystkim możliwości.

#### **I to oni zostają przedsiębiorcami albo liderami.**

Gdy uczymy się chodzić czy pisać, osiągamy to z czasem. Ale nie wszyscy, którzy umieją chodzić, chcą biec najszybciej na świecie. Niektórzy będą szczęśliwi, jeśli tak pobiegną, a inni będą szczęśliwi, pracując „na kasie”. Nie można tego wartościować. Ludzie wybierają różne role społeczne, w których mogą osiągnąć szczęście.

Nie oni mnie martwią, ale ci, którzy siedzą „na kasie” i nie są szczęśliwi, ale nie potrafią tego zmienić.

Od tego właśnie jest sztuka wdzięczności. Zaakceptowania miejsca, w którym jestem. Dostrzeżenia możliwości. To brzmi jak slogan, ale przeszedłem tę drogę, a zaakceptowanie tego, że siedzę na wózku, nie było łatwe. Ale to był pierwszy krok. To mi pomogło wstać z tego nieszczęścia. Przestać myśleć: „Panie Boże, dlaczego ja?”, i zacząć myśleć: „Siedzę na wózku, zobaczmy, jakie mam szanse i jakie możliwości”. (...)

Przez trzy lata intensywnie uczyłem się japońskiego, żeby zostać tłumaczem. To były piękne lata, wspaniała przygoda. Kręciła mnie ta egzotyka, spotkania, ale nagle doznałem olśnienia, że nie chcę być tłumaczem, nie będę tego robił, bo mnie nie satysfakcjonuje praca z książkami w zaciszu własnego domu. I w ciągu jednego dnia zrozumiałem, że muszę być z ludźmi, w kontakcie z innymi. I olśniło mnie, że to musi być gazeta. Zrezygnowałem z tych trzyletnich studiów w ciągu jednego dnia. I od razu byłem szczęśliwy. Bo odnalazłem swoją pasję. ■





**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](http://www.hannapasterny.pl)

# BUDZIĆ ŚWIADOMOŚĆ

**„Integrację” zaczęłam prenumerować w czasie studiów, gdy pojawiła się w wersji dźwiękowej. Z niecierpliwością czekałam na przesyłkę z kasetami. Z zainteresowaniem słuchałam artykułów, porad, odkrywałam możliwości i problemy osób z innymi niepełnosprawnościami niż moja. Gdy zrezygnowano z wydawania „Integracji” w wersji audio, zaprenumerowałam tę papierową. Mama czytała mi ją na głos. Wielokrotnie pytałam redakcję o dostęp do wersji elektronicznej, którą jako osoba niewidoma mogłabym czytać samodzielnie za pomocą czytnika ekranu. Cieszę się, że obecnie jest to już możliwe.**

**G**dy kończyłam studia licencjackie, „Integracja” ogłosiła konkurs „Niepełnosprawni normalna sprawa”. Spodobał mi się temat. Doskonale wpisywał się w to, co redakcja robi, czyli w podnoszenie świadomości zarówno osób z niepełnosprawnościami, jak i ich otoczenia, oraz tych, dla których ta tematyka jest zupełnie nowa i dopiero zaczynają ją zgłębiać. W pracy konkursowej skupiłam się na sytuacji osób niepełnosprawnych uczących się wraz z pełnosprawnymi rówieśnikami. Dzieliłam się moimi doświadczeniami: niepełnosprawnych uczniów i studentów zachęcałam do aktywnej współpracy z nauczycielami, podpowiadałam im rozwiązania techniczne i nieusprawiedliwiania lenistwa niepełnosprawnością, a pedagogów do równego traktowania wszystkich uczniów. Niestety, nadal zdarza się, że nauczyciele nie rozumieją potrzeb

uczniów ze specjalnymi potrzebami, dyskryminują ich, dają taryfę ulgową, a nawet pozwalają im sobą manipulować. Z przerażeniem słuchałam przechwałek niewidomej licealistki: „Tak wyszkoliłam belfrów, że pytają mnie wtedy, kiedy chcę”.

W „Integracji” cenię fachowe porady, rzetelne informacje, budzenie świadomości, pokazywanie różnych punktów widzenia i działania interwencyjne. Gdy więc kilka miesięcy temu odbywały się konsultacje e-podręczników, poprosiłam redakcję o pomoc we wspólnym lobbowaniu na rzecz ich dostępności i stanowczą reakcję w sprawie krzyżówki w podręczniku do języka polskiego. Jedno z haseł brzmiało: „mieć żółte papiery”. Prawidłowa odpowiedź: „wariat”. Ministerstwo Edukacji Narodowej odpowiedziało, że niefortunny zwrot zostanie usunięty, a na Niepełnosprawni.pl rozgorzała dyskusja. Niektórzy internauci twierdzili, że przesadzamy i robimy z igły widły. W komentarzu wyjaśniłam mój punkt widzenia, podkreślając, że mimo iż krzyżówka jest ćwiczeniem na eufemizmy, w przeciwieństwie do innych zawartych w niej haseł zwrot: „mieć żółte papiery” nie jest neutralny, lecz ma konotację negatywną.

Niepełnosprawni.pl jest kopalnią informacji i wiedzy. Chciałabym, by pojawiła się na nim zakładka: Konferencje i Szkolenia, w której można by zamieszczać informacje o planowanych konferencjach, warsztatach i szkoleniach z zakresu niepełnosprawności. Rozproszenie informacji o takich wydarzeniach jest bardzo duże, więc wiele osób dowiaduje się o nich dopiero po fakcie.

Niepełnosprawność stała się modna wśród studentów. Często odpowiadam na ich pytania, polecam im „Integrację” i portal Niepełnosprawni.pl. Sporo studentów piszących różnego rodzaju prace pyta mnie też o książki, których autorami są osoby z niepełnosprawnością. Myślę więc, że na portalu przydatny byłby także link: Książki Niepełnosprawnych Autorów.

Redakcji „Integracji” życzę wielu sukcesów, ciekawych pomysłów, zapału, wytrwałości i sił do budzenia świadomości i zmieniania świata na lepsze. ■

# ROZMOWY, SESJE, KONCERTY...

150 numerów „Integracji” to razem ok. 7000 stron zapełnianych przez 24 lata. Wśród tysięcy bohaterów, którzy byli gośćmi pisma i jego wydawcy, a nierzadko uczestnikami lub prowadzącymi Wielkie Gale Integracji i finały konkursu „Człowiek bez barier”, zaproszenia od nas przyjęły setki ludzi teatru, filmu, muzyki, ale też mediów, sportu, polityki i liderzy organizacji. Bardzo dziękujemy. Więcej zdjęć – na [Niepelnosprawni.pl](http://Niepelnosprawni.pl).



**AGATA KORNSHAUSER-DUDA**  
Małżonka Prezydenta RP  
Andrzeja Dudy



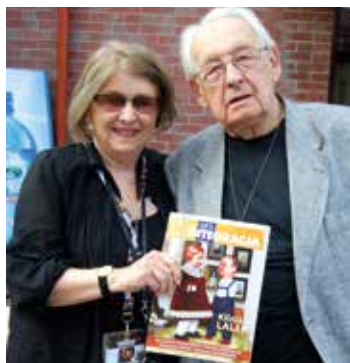
**IRENA SZEWIŃSKA (1946–2018)**  
królowa polskiej lekkoatletyki,  
wielokrotna mistrzyni olimpijska



**KAZIMIERZ GÓRSKI (1921–2006)**  
legendarny trener reprezentacji  
piłki nożnej – „Ortów Górskiego”



**JANINA OCHOJSKA**  
założycielka i prezes Polskiej  
Akcji Humanitarnej



**KRYSZYNA ZACHWATOWICZ  
I ANDRZEJ WAJDA** reżyser, zdobywca  
Oscara i jego żona – scenograf



**ROBERT MAKŁOWICZ**  
dziennikarz, producent  
programów kulinarnych



**ANNA DYMNA I JANUSZ ŚWITAJ**  
aktorka i prezes Fundacji Mimo  
Wszystko i „Człowiek bez barier 2014”



**JERZY OWSIAK**  
twórca i szef Wielkiej Orkiestry  
Świątecznej Pomocy



**MONIKA KUSZYŃSKA**  
wokalistka  
i kompozytorka



**MAREK KONDRAT**  
aktor, reżyser,  
biznesmen



**HUBERT URBAŃSKI**  
dziennikarz i prezenter  
televizyjny



**KAYAH**  
wokalistka, kompozytorka  
i producentka



**PAULINA CHYLEWSKA**  
dziennikarka i prezenterka  
televizyjna



**GRUPA MOCARTA**

kwartet smyczkowy o charakterze kabaretowym,  
z dowcipami muzycznymi w repertuarze

**MAGDALENA RÓŻCZKA**

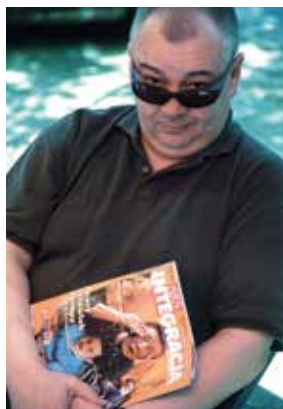
aktorka filmowa,  
teatralna i dubbingowa

**ELŻBIETA ZAJĄCÓWNA**

aktorka, producentka,  
wiceprezes Fundacji Polsat

**KATARZYNA PAKOSIŃSKA**

artystka kabaretowa,  
aktorka, konferansjerka

**STANISŁAW SOJKA**

kompozytor i wokalista  
jazzowy, pianista

**MARTYNA WOJCIECHOWSKA**

dziennikarka i podróżniczka,  
zdobywczyni Korony Ziemi

**TOMASZ KAMMEL**

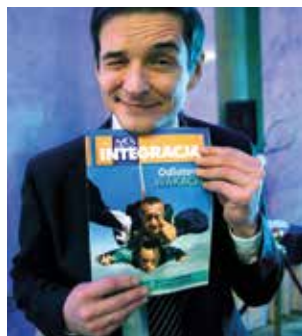
dziennikarz i prezydent  
televizyjny, producent

**TOMASZ WOLNY**

dziennikarz i prezydent  
televizyjny

**GRAŻYNA TORBICKA**

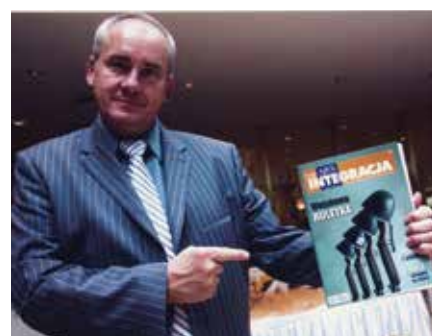
prezenterka telewizyjna,  
promotorka dobrego kina

**PRZEMYSŁAW BABIARZ**

dziennikarz i komentator  
sportowy

**PIOTR KRAŚKO**

dziennikarz, autor książek,  
prezenter telewizyjny

**MICHAŁ OLSZAŃSKI**

pedagog, dziennikarz radiowy  
i telewizyjny

**JAROSŁAW GUGAŁA**

dziennikarz, muzyk,  
wykładowca akademicki

**DARIUSZ SZPAKOWSKI**

dziennikarz i komentator  
sportowy

**MAREK SIEROCKI**

dziennikarz muzyczny,  
konferansjer

**DOROTA WELLMAN I MARCIN PROKOP**

dziennikarze, prezenterzy  
televizyjni, producenci, autorzy

# Drogim Czytelnikom

Pierwszy numer „Integracji” ukazał się w październiku 1994 r. w nakładzie 10 tys. egzemplarzy, jako bezpłatny 8-stronicowy czarno-biały biuletyn, wydrukowany w drukarni ZUS i kolportowany na początku przez powstałą rok wcześniej Fundację TUS, która wtedy zajmowała się transportem osób z niepełnosprawnością i miała codzienny z nimi kontakt. Pisemko rozdawali także znajomi i przyjaciele twórców i współtwórców nowego tytułu prasowego.



**Janka Graban**  
dziennikarka, recenzentka,  
redaktorka działu listów  
„Integracji”

**J**uż po miesiącu przysły do redakcji pierwsze listy. Od razu 10. Dwaj założyciele pisma – i jednocześnie jego dziennikarze, redaktorzy i korektorzy – poradzi-li sobie z tą korespondencją bez problemu. Natomiast po ukazaniu się 3. numeru potrzebowali już kogoś do pomocy – do odpisywania na listy i ich analizowania jako źródła inspiracji, oczekiwań czytelniczych i potrzeb. I tak zaczęła się moja integracyjna przygoda z ludzkimi losami w tle. I trwa... 24 lata.



## BYĆ PRZYJACIELEM

Kiedy zobaczyłam w domu koleżanki jeżdżące z TUS-em dwa razy w tygodniu na warsztaty organizowane przez fundację zajmującą się osobami z SM... numer wydał mi się bardzo szarobury, wyblakły, mizerny, jak marnie zrobiona ulotka, lecz po lekturze już nie miałam wątpliwości, że zaczyna się coś ważnego w naszym kraju, a Czytelnicy takiego pisma, bardziej niż innych tytułów, potrzebują stałego, szczerego i wiarygodnego kontaktu.

Moje życie potoczyłoby się inaczej, gdybym pod wpływem tego impulsu nie usiadła przy maszynie i napisała: „Droga Redakcjo, pragnę odpowiadać na listy Czytelników nowo powstałego pisma, ponieważ to potrafię robić najlepiej, a jako niemowa mogę mieć żywy kontakt z ludźmi. Nade wszystko zaś będę czuła się użyteczna...”. Dzisiaj mam za sobą lekturę paru tysięcy listów i liścików napisanych na kartkach wyszarpanych ze starych szkolnych zeszytów, ale i na ozdobnych papierach z papeterii, na kartkach pocztowych i wido-kówkach... I oczywiście parę tysięcy już chyba mejli,

które każdego dnia docierają pod adres redakcji lub mój adres imienny.

Najbardziej oryginalny list do redakcji został napisany brajlem od czytelnika z Wodzisławia, któremu mama lub wolontariusz czytali „Integrację” od końca 1996 r. Wyobrażacie to sobie? A jak ja go odczytałam? – mam sposoby. W każdym razie dotyczył podziękowania za strony w „Integracji” przygotowywane przez doradców naszego Centrum. Chodziło o prawa dla osoby niewidomej. Szukał tej wiedzy w wielu miejscach, a dopiero u nas ją znalazł.

*Bardzo ubolewam też – napisał w końcówce listu Pan Jerzy – że nie ukazujecie się w alfabecie brajla, ale mam nadzieję, że tak będzie w przyszłości. Bardzo bym chciał usiąść przy butelce dobrego, chłodnego piwa i bez obecności osób trzecich delektować się lekturą Waszego pisma, które jest dla mnie czasami światełkiem w tunelu, kiedy już zdaje się nie mieć sensu, a jakiś tekst, list czy czyjaś historia stawia mnie na nogi... Jesteście moim Przyjacielem przez duże P.*

## LISTOTERAPIA

Ludzie pisali, piszą i wszystko wskazuje na to, że pisać będą. I chwala im za to. Dzięki temu łatwiej jest im żyć – bez względu na sprawę, o której piszą, i na moją odpowiedź. A zawsze ją otrzymują, choć nierzadko bywa, że w odpowiedź włącza się prawnik, psycholog, doradca zawodowy lub socjalny z Centrum Integracji w Warszawie, Gdyni lub Zielonej Górze.

Listy to też nieustające źródło inspiracji dla dziennikarzy magazynu „Integracja” i portalu Niepełnosprawni.pl

*To już tyle lat... – napisała niedawno Pani Teresa z okolic Koszalina. – Pamiętam, jak kiedyś wpadło mi w ręce nieznane pisemko. Skromnie wydawane, mało*





przejrzyste, papier niskiego gatunku, ale moja radość była nie z tej ziemi. Ponieważ „Integracja” była o niepełnosprawnych, czyli o mnie. Choruję na zanik mięśni. Znajduję tu ciągle informacje, jak radzą sobie inni, co robią i jak można pomóc potrzebującym. Przyznaję, że od lat czytam to pismo od dechy do dechy... Głównie odpowiedzi pisane przez Panią Anitę Siemaszko. Ciekawią mnie sprawy prawnicze, bo podpowiadam innym, jak mogą rozwiązać swoje problemy.

Wielokrotnie byłam zaskakiwana szczerością i odwagą Czytelników oraz ogromną, płynącą z każdego napisanego słowa potrzebą komunikacji, zmanifestowania swojego istnienia. Jak w liście Pani Jadwigi z woj. małopolskiego:

*Nie mam komu się wygadać, więc postanawiam napisać do Was. Wiem, że mnie ktoś przeczyta i może odpisze, porozmawia ze mną. Nic więcej nie chce, tylko nie chcę być inna.*

*Mam 46 lat i mieszkam na wsi. Odkąd pamiętam, cały mój świat to siedzenie przed telewizorem albo spacer krzywym chodnikiem, gdzie każdy niewłaściwy krok może się skończyć upadkiem. Mieszkam ze starszymi rodzicami, którzy zawsze utrudniali mi kontakty z otoczeniem.*

*Urodziłam się z porażeniem dziecięcym, poruszam się o kulach. Wiele lat żyłam w izolacji. Jestem jedyną osobą niepełnosprawną w mojej wsi. Zawsze byłam „inna”. Przełom nastąpił w 2001 r. Dzięki swoim staraniom i pomocy życzliwych osób udało mi się wyjechać na pierwszy turnus rehabilitacyjny. W 2005 r. otwarto w mojej wsi czytelną komputerową. Na to czekałam od lat. Wreszcie wiedziałam, gdzie mogę się zwrócić o pomoc, nawiązać kontakty, przejrzeć strony internetowe poświęcone osobom niepełnosprawnym. Tu też czynny jest punkt biblioteczny. Zobaczyłam, że życie nie składa się z samych niepowodzeń, a prenumerując „Integrację”, otrzymuję z każdym numerem motywację do działania i dbania o siebie...*

## PYTANIA EGZYSTENCJALNE

Pytanie, jak żyć? wraca jak bumerang od początku istnienia pisma, w różny sposób, mniej lub bardziej wprost. Zawsze jest bolesne dla naszych dziennikarzy i redaktorów, bo serce się kraje, gdyż nie mamy pod ręką odpowiedzi na najważniejsze ludzkie pytania ani mocy sprawczej, by wszystkim potrzebującym pomóc. Możemy – i to oczywiście robimy – pisać artykuły do naszych mediów i oficjalne pisma do premiera, ministrów, prezesów, dyrektorów... , ale wokół nas nadal jest za dużo zaniechań, zaniedbań, w wielu przypadkach wciąż trzeba czekać na zmiany... Smutną prawdą jest niestety i to, że wielu Czytelników oczekiwanej zmiany nie doczeka – z racji wieku, choroby, warunków życia czy po prostu braku woli pomocy w miejscu zamieszkania.

Do dziś pamiętam list z drugiego roku istnienia magazynu „Integracja”, gdy korespondowałam z jego autorem, Panem Adamem Z. Kiedy zapytałam o cele życiowe – ponieważ napisał do nas bardzo smutny list o swoim życiu na wsi – odpisał:

*Pyta mnie Pani o cele? Jakie można mieć cele, kiedy siedzi się od 10 lat na wózku, nie opuszcza swojego podwórka... samemu nie można sobie z niczym poradzić... a pomoc nie ma mi kto, bo w gospodarstwie pełne ręce roboty, której wystarczyłoby na dwa razy licniejszą rodzinę niż nasza. Aż nie mam siły pisać o tym, że nie chce mi się żyć, bo nie wiem jak!*

Wtórowała mu po paru latach matka dziecka z niepełnosprawnością, Pani Anna W. z woj. warmińsko-mazurskiego:

*Osoby niepełnosprawne mieszkające na wsi są stracone. Mam dziecko niepełnosprawne (MPD), ma niedowład kończyn górnych i dolnych. Potrzebuje opieki specjalistów (neurologa, logopedy, okulisty, psychologa i oczywiście rehabilitacji) oraz dostępu do normalnego życia. Na wsi nie mogę mu tego zapewnić. Dlatego starałam się o mieszkanie komunalne w najbliższym mieście. Mieszkamy u mojego taty. Nie jest ono przystosowane do potrzeb osoby niepełnosprawnej, znajduje się na II piętrze, bez windy i podjazdu. Warunki są straszne. Byłam osobiście u pana prezydenta z dokumentacją, ale moje podanie zostało odrzucone..., bo nie jestem zameldowana w tym mieście. Jestem oburzona takim prawem, które nie pomaga mi stworzyć mojemu dziecku normalnego godnego życia. Jak żyć w takim kraju?*

Na szczęście to się zmienia, nie stoimy w miejscu, a dzięki Waszym listom wiemy, na co czekacie, czego potrzebujecie i co jest dla Was najważniejsze. Dojrzewamy razem z Wami, a Wy wzrastacie dzięki naszym tekstom:

*Bardzo dziękuję za Wasze budujące artykuły – napisała Pani Agnieszka z woj. zachodniopomorskiego. – Jest w nas tyle narzekactwa i kompleksów, że nie dostrzegamy swoich osiągnięć i trudnej drogi, jaką przebyliśmy. Jestem osobą z niewidoczną niepełnosprawnością, więc o tyle mi łatwiej, ale pamiętam, jak w podstawówce traktowana była dziewczynka z widoczną niepełnosprawnością – na przerwach zawsze sama, a ja wstydziłam się, że mieszkamy w tym samym bloku. Ech, nie ma się czym chwalić. Teraz w szkole córki uczą się dzieciaki na wózkach, ona przyjaźni się z dziewczynką niepełnosprawną, nauczyciele o tym rozmawiają, uczą akceptacji. Jest zupełnie inaczej. Na co dzień zajmuję się zawodowo sprawami osób niepełnosprawnych i spotykam z niezadowoleniem, roszczeniami, poczuciem krzywdy. Rzadko pojawia się ktoś, kto widzi „szklankę do połowy pełną”, dlatego jeszcze raz dziękuję i życzę „Integracji” samych sukcesów.*

Wraz ze zwiększaniem objętości magazynu wzrastała liczba listów do redakcji.

## CENTRUM INTEGRACJA

Nie na wszystkie pytania mogłam odpowiedzieć, zwłaszcza kiedy dotyczyły spraw socjalnych czy prawnych. Wtedy pojawiła idea Centrum Informacyjnego dla Osób Niepełnosprawnych. I dzięki niej zagościły w magazynie „żółte strony” ze sprawami z Centrum, a pismo znów zwiększyło objętość.

Na wiele pytań pracownicy Centrum mają konkretne odpowiedzi – także poprzez Infolinię: 801 801 015. Najczęściej potrzebujecie wsparcia pracownika socjalnego i prawnika, ale ostatnio coraz częściej jesteście zainteresowani też doradztwem zawodowym (jak Pan Karol z Błonia k. Warszawy), co nas bardzo cieszy.

*– Bardzo proszę o możliwość konsultacji zawodowej i pomoc prawną. Jestem po komisji lekarskiej, czekam na decyzję odnośnie do renty. Mam niepełnosprawność w stopniu lekkim i masę problemów, których sam nie potrafię rozwiązać. Chciałbym pracować, ale nie wiem, jak się do tego zabrać. Poza tym nie mam też pojęcia, jak zastrzec swoje konto bankowe, z którego moja rodzina korzysta, jak chce, choć ja tego nie chcę. Proszę o dowolny termin spotkania w Centrum, bardzo proszę...*

Do 2003 r. – Europejskiego Roku Osób Niepełnosprawnych – byłam takim jednoosobowym centrum. Pomagano mi w tym z każdej strony. Do każdego listu, gdy była potrzeba, dostawałam wyszukane kontakty. Czytelnicy obdarzali nas od początku wielkim zaufaniem, powierzając swoje najbardziej osobiste problemy. Do dzisiaj tak się dzieje, kiedy proszą o poradę lub interwencję. Nieustająco wierzą w naszą moc sprawczą, choć oczywiście nie wszystko możemy...

*Piszę w sprawie ulg i przywilejów osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, gdyż bardzo trudno uzyskać mi takie informacje w miejscu zamieszkania. Byłam nawet w naszym OPS, ale tam rozkładają ręce, dlatego piszę do Was...* – tak zaczęła list Pani Kasia z woj. podlaskiego.

Dzisiaj Integracja prowadzi trzy Centra Integracji (w Warszawie, Gdyni i Zielonej Górze), w których kompetentnych porad udzielają: doradcy zawodowi, doradcy socjalni, prawnicy, psychologowie. Jest to ogromne wsparcie nie tylko dla Czytelników „Integracji” i portalu Niepełnosprawni.pl – zatem tam zgłaszajcie się po wiedzę, zaangażowanie i pomoc w planowaniu swojego rozwoju osobistego i zawodowego.

## „INTEGRACJA” W INTERECIE

Postęp cyfrowy – w moim odczuciu – dokonał się dość nagle. Sprawił, że zaczęło przychodzić coraz mniej listów tradycyjnych – w kopercie i ze znaczkiem, napisanych

długopisem czy ołówkiem, a zaczęły napływać drogą internetową. Dobrze pamiętam ten skok i swój szok, bo „jestem z czasów”, kiedy na listy czekało się tygodniami... A potem kontakt z Czytelnikami poszerzył się poprzez komentarze na portalu Niepełnosprawni.pl – który od 15 lat jest największym w Polsce medium dotyczącym niepełnosprawności, odwiedzany miesięcznie przez blisko 300 tys. internautów, a co tydzień ponad 16 tys. osób otrzymuje newsletter. Na Forum portalu toczą się gorące dyskusje (nieraz tak kontrowersyjne i brutalne, że wymagają interwencji moderatora!). Kiedyś mile zaskoczyła mnie wypowiedź na naszym Forum:

*Kochani, zawrzyjmy pakt o nieagresji, bo nam się Forum rozleci. Przecież tak naprawdę to się lubimy. Mam propozycję: we wszystkich wątkach mówmy ściśle na temat, a w tym poście wypowiadamy swoje pretensje i różnego rodzaju docinki, które tu mogą być nawet złośliwe. Może to stałoby się nawet zabawne. Proszę o opinię... (nick: lidian).*

Dużo spokojniej jest na Facebooku Integracji, gdzie polubienia i komentarze zostawiło już blisko 17 tys. sympatyków. Stronę Integracji regularnie odwiedza ponad 1 tys. osób miesięcznie. Na Twitterze mamy ponad 1 tys. obserwujących, a na Instagramie blisko 200. Odbiorców treści „Integracji” na wszystkich kanałach traktujemy jako Czytelników magazynu – bo to z niego wszyscy wyrosli. Ciągłe jest czytany i poszukiwany. Od niedawna dostępny też na Niepełnosprawni.pl (w zakładce: Integracja/poprzednie numery) i na www.integracja.org (w zakładce: informujemy/magazyn-integracja) – w formacie pdf dla wszystkich użytkowników internetu, zgodnie ze światowymi standardami WCAG 2.0. Zatem, kto nie zamówi bezpłatnej prenumeraty „Integracji” albo nie dołączy do Paczki Integracji (czyli grupy dystrybuującej większe ilości pisma) – może przeczytać cały magazyn w internecie.

Bardzo żywo na portalu komentujecie publikowane teksty. Internetowe medium ma inną dynamikę, szybko zmienia się tam uwaga odbiorców, krótko trwa ich zainteresowanie. Każdego dnia pojawiają się newsy. Ale są zdarzenia zatrzymujące Was na dłużej. Tak było np. przez tygodnie protestu rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnością.

Pamiętam reakcje na słowa szefa Integracji, Piotra Pawłowskiego, w felietonie *Leżące weekendy* (publikacja z 15 maja 2017 r. na Niepełnosprawni.pl). Napisał m.in., że „w podobnej sytuacji jest kilkoro moich przyjaciół. Słyszmy od lekarzy, że pan czy pani jesteście pierwszym pokoleniem osób z taką niepełnosprawnością, które żyją tak długo. Dlatego medycznie trudno znaleźć dobre rozwiązania, pomocne przy obecnych problemach zdrowotnych... Gdy słyszę takie słowa od lekarzy, zastanawiam się, jak dalek żyć, aby ciało nie było więzieniem?”.







Szybko głos zabrała Czytelniczka o nicku Danka:  
*Sama odczuwam skutki długiego okresu od wypadku. Przeraza mnie to, że już prawie nie mogę wyjść z domu, bo „skostnienie bioder” uniemożliwia mi siedzenie. Marzę o przyjęciu normalnej pozycji siedzącej. O dłuższym spacerze, częściej, niż mi na to pozwala ograniczenie ze strony bioder. Chociaż szukam i pytam już kilka lat, jak temu zaradzić, jeszcze nie udało mi się znaleźć sposobu ani miejsca leczenia.*

Internet jest wielką i wykorzystywaną szansą do prawdziwej integracji społecznej. Jest dla naszego środowiska okazją do wzmocnienia i rozbudowy społeczeństwa obywatelskiego. Jak każda przemiana niesie jednak ze sobą też negatywne zjawiska. Mówiąc wprost: chamstwo, wulgaryzmy, agresję, ale taka jest cena wolności. A sprzyja jej pozorna anonimowość w sieci.

## ŁĄCZNIK Z LUDŹMI I ZE ŚWIATEM

Cieszymy się, że cenne inicjatywy, które promujemy w „Integracji”, mają zasłużone zainteresowanie:

*Urodziłem się z karłowatością – wyznaje pan Łukasz z woj. śląskiego. – Mam znaczny stopień niepełnosprawności, co powoduje u mnie trudności w znalezieniu pracy. Razem z orzeczeniem straciłem pracę, a raczej rozwiązano ze mną współpracę. W tym samym miesiącu odeszła była żona z naszym synkiem. Staram się, walczę, ale przepisy utrudniają mi godne życie. Przedsiębiorcy patrzą tylko na orzeczenie i jak najwięcej korzyści, lecz kiedy widzą wymagania w przepisach, temat się ucina. Nie widzą mojego potencjału i możliwości (jestem dobrym informatykiem). Aż przeczytałem w „Integracji”, że zaistniał portal rekrutacyjny sprawniw-pracy.com. To był przełom w moim życiu! Po 3 miesiącach składania CV i odpowiadania na ogłoszenia zamieszczone z mojego regionu mam pracę w swoim zawodzie i na tyle dobre perspektywy finansowe, że planuję wystąpić do sądu o prawo widywania się z moim dzieckiem. Taki portal zatrudnieniowy to był strzał w dziesiątkę!*

Poprzez publikowane artykuły, ogłoszenia na portalu, ale także bardzo popularną i chętnie czytaną moją rubrykę – „Listy Czytelników” stajemy się łącznikiem między Wami, Moi Drodzy a resztą świata:

*Każdy numer Waszego pisma zaczynam czytać od „Odwagi życia”. Podziwiam ludzi, którzy mimo trudności nie załamali się, znaleźli siłę do walki o godne życie. Z takich artykułów czerpię energię do pokonywania trudów, jakie wynikają z mojej niepełnosprawności. Uczę mnie cieszyć się z osiągnięć, których pewnie nie zauważałabym, będąc osobą pełnosprawną. Dzięki*

*informacjom zawartym w piśmie, dowiedziałam się bardzo wielu konkretnych rzeczy, potrzebnych w moim życiu osoby niepełnosprawnej... Jesteście moim „słoneczkiem po burzy”, bo dzięki Wam znajduję energię do życia i motywację – napisała Pani Jola z Nowego Miasta.*

A poniżej dowód bardzo konkretnego działania i oddziaływania naszej gazety:

*Moja jedyna córka Klaudia cierpi na zespół McCune’a-Albrighta. Mieszkamy w Katowicach, córka jest pod opieką specjalistów z GCZD oraz Szpitala przy ul. Ceglanej. Ponieważ nasza sytuacja rodzinna i materialna jest zła (wychowuję córkę sama, nie pracuję), pragnę skontaktować się z rodzinami, które zmagają się z ww. chorobą. Czy możecie nam pomóc? Proszę opublikować mój list i podać dane kontaktowe.*

Podziwiałam tę panią za odwagę i zaufanie, więc poparłam jej prośbę, dając ludziom szansę poczuć się lepiej... Opublikowaliśmy list w stałej rubryce „Listy Czytelników”, a blisko rok później otrzymaliśmy bardzo radosną wiadomość od nadawczynie:

*Ogromnie dziękuję za pomoc. Napisała do mnie przemiła mama chłopca z podejrzeniem zespołu McCune’a-Albrighta. Nawiązałyśmy serdeczny kontakt. Już nie jestem sama. To było możliwe dzięki „Integracji”.*

Pamiętam też list Pana Piotra z woj. świętokrzyskiego w sprawie pracy. Bardzo chciał pracować, ale przez parę lat nie był w stanie jej znaleźć, ponieważ mieszkał w małej miejscowości. Wyobraźcie sobie, że na opublikowany list otrzymaliśmy odzew. Zareagował lokalny przedsiębiorca, który zaoferował naszemu Czytelnikowi pracę w swoim niedużym zakładzie.

**KONKURS – FOTO Z OKŁADKĄ!**  
**W TYM 150. NUMERZE „INTEGRACJI”**  
**ZAPRASZAMY DO NADSYŁANIA ZDJĘĆ**  
**Z DOWOLNĄ OKŁADKĄ/OKŁADKAMI MAGAZYNU**  
**(IM CIEKAWSZY POMYSŁ – TYM LEPIEJ).**  
**POD ADRESEM: REDAKCJA@INTEGRACJA.ORG**  
**CZEKAMY NA ZGŁOSZENIA (DO 15 PAŹDZIERNIKA)**  
**NAJLEPSZE ZDJĘCIA NAGRODZIMY.**

## PANI JEDYNEJ TO POWIEM...

To list o wyjątkowej, absolutnej szczerości. Ogromnie mnie poruszył i pokazał inne oblicze rodziców, którzy muszą zmierzyć się z nieoczekiwaną niepełnosprawnością swojego dziecka. Dzięki temu listowi... przebaczyłam swoim Rodzicom, dając im prawo do porażki. Otrzymałam parę lat temu list wyjawiający tajemnicę rodzinną i osobistą. Zacytuję go obszernie. Oczywiście jak zawsze zapytałam autora, czy mogę opublikować treść. Prosił tylko o usunięcie informacji mogących go zidentyfikować:

*Pewnie mi Pani nie uwierzy, ale tego, o czym napiszę w tym liście, nie powiedziałem nikomu. Ani żonie, ani przyjacielowi, ani nawet księdzu na spowiedzi, do której*

→ chodzę dwa razy do roku, jak przystało w polskiej tradycji. Pani jedynej to powiem. Nie byłem w stanie długo przed sobą samym przyznać się do tego wszystkiego... Marzyłem mieć syna, jak wielu facetów. Staraliśmy się o niego bardzo długo. Przeżyliśmy dwa poronienia – dwie żałoby, ale nie traciliśmy nadziei... I stało się. Cięża, wszystko w porządku, żadnych sensacji, 9 miesięcy, porodówka... Wypadłem z pracy (nie było jeszcze komórek), szukałem budki telefonicznej... zadzwoniłem z pytaniem, czy żona urodziła. Po drugiej stronie pielęgniarka mówi: ma pan syna. O rany, czuję, jak zalewa mnie radość... Pytam jeszcze, czy żona czuje się dobrze i kiedy mogę ją odwiedzić. Z żoną jest w porządku, ale... Co ale? „Przykro mi, pana syn urodził się z Downem...”. Czuję tylko, jak tracę władzę w nogach i osuwam się po ścianie budki... ciemno w oczach, żółdek podchodzi mi do gardła – jak to? Mój, nasz Olek, kaleką i to na całe życie?

Kur... a mać!!! – krzyczę w siebie... Nie wiem, co było potem, zwyczajnie nie pamiętam. Byłem w szoku... Gdy odzyskałem świadomość, była noc, a ja leżałem po mieście pustym i smutnym... usiadłem na ławce i zaczęłam płakać. Wylem. Mówiłem do siebie, że nie chcę takiego dziecka! Boję się, że nie poradzę sobie z jego wychowaniem. Oddam go do domu opieki. Postaramy się o zdrowe dziecko...

Takie i podobne miałem myśli, i płakałem na sobą, nad tym dzieckiem, nad żoną i całym światem. Musiałem w tym płaczu przysnąć, bo obudziłem się nad ranem. Była jesień, zimno... wstałem, pojechałem do domu pierwszym autobusem, wziąłem prysznic, ogoliłem się, ubrałem elegancko... kupiłem wielki bukiet kwiatów i pojechałem do szpitala, do żony...

Nie mam pojęcia, jak można wpuszczono z tym naręczem kwiatów, ale wszedłem do sali... Żona blada jak ściana. Zrozumiałem, że już wie, że ja wiem... Wziąłem głęboki wdech i powiedziałem w duchu: „Boże pomóż...”. „Grażynko, mamy syna, tak się cieszyć...”. Przez trzy zaczęła mówić, że... „To nic, kochana, dostaliśmy wymarzonego syna!”. Przytuliła się i czułem, jak opuszcza ją lęk, a oczy zaczynają się uśmiechać do mnie jak za młodych lat...

W tym szpitalu zakochaliśmy się w sobie po raz drugi...

Dziś Olek ma 20 lat, doskonale sobie radzi w życiu... a my zastanawiamy się, jak zabezpieczyć go na czas, kiedy odejdziemy... Więcej dzieci nie mamy, ale wielu ludzi może nam pozazdrościć, jaką wspaniałą zbudowaliśmy rodzinę. A było tak blisko, żebyśmy z niej uciekli...

## NA SZCZĘŚCIE SKAZANI NA SIEBIE

Wasza radość i wdzięczność jest dla nas największą zapłatą. Z wieloma Czytelnikami mamy stałe relacje. Piszecie do nas nie tylko o tym, co Wam nie wyszło, ale też, co dostajecie dzięki temu, że jest takie pismo jak „Integracja” i że nie macie wątpliwości, iż jesteśmy po Waszej stronie. Nawet jeśli się z nami chwilowo nie zgadzacie, to wracacie – jak do przystani zaufania i nadziei. I tak już 24 lata, przez 150 numerów.

Z okazji 10-lecia magazynu napisałam, że u podstaw „Integracji” był indywidualny dramat, poczucie słabości, bezradności, cierpienia oraz pokory, z czego zrodziła się nowa koncepcja na życie Piotra Pawłowskiego, redaktora naczelnego. Podstawą tego życia jest współodczuwanie, pomoc w powrocie do społecznego funkcjonowania, wsparcie oraz pokonywanie stereotypów i barier (więcej w rozmowie z redaktorem naczelnym „Integracji” – na s. 17–20).

Po kolejnych 14 latach można zobaczyć w całej pełni, że bez pozytywnych reakcji Czytelników, potrzeb rozmów o własnym losie, często bardzo trudnym, nie potrafię sobie wyobrazić naszej gazety. Ona jest inspirowana tym, czym dzielicie się z nami: troskami, smutkami, rozpaczą i sukcesami, radościami, dumą z pokonanych trudności. To wszystko bardzo silnie wpłynęło na kształt pisma, podejmowane treści, wybierane do opracowania i analizowania tematy. Bez Was, Kochani Czytelnicy, nie miałibyśmy do tego legitymacji, żadnej racji istnienia.

A dowodem niech będzie jeden z ostatnich listów (ale napisany na maszynie (!) co jest już ewenementem... albo modą na vintage), nadesłany przez Krzysztofa Kowalskiego z woj. mazowieckiego – tuż przed oddaniem tego mojego tekstu:

Dosyć długo zbierałem się, zanim postanowiłem napisać do Was kilka słów. Zmotywował mnie w końcu ostatni numer 3/2018. Może też okładka? Jestem po skoku do wody... i każdego lata obchodzę swoje urodziny. Skoczyłem w 1995 r., kiedy „Integracja” nie miała jeszcze roku – ale znam was od numeru pierwszego, ponieważ mój kolega z klatki dostawał ją w TUS-ie (jeździł do szkoły)... Zaczęłam prenumeratę trzy lata po wypadku, kiedy się pozbierałem nieco i zobaczyłem, że nie jestem sam. Jesteście dla mnie do dziś skarbnicą wiedzy, informacji, ciekawych inspiracji, dzięki Wam zaczęłam studiować, pracować i założyłam rodzinę. Dziękuję, że jesteście!



## TO MY DZIĘKUJEMY

W imieniu swoim i Zespołu „Integracji” przesyłam podziękowanie za to, że jesteście naszymi Czytelnikami. Nasze uznanie i wdzięczność okazujemy słowami poety, prozaika i pieśniarza, który doskonale rozumiał istotę pisanego listów:

„Niekoniecznie pisać teksty zwane wierszami lub też szumnie, o wiele zbyt szumnie zwane poezją, ale koniecznie pisać teksty zwane listami. Dlatego pisz listy, Przyjacielu, pisz listy, Przyjaciółko. W ten sposób Twoje istnienie, Twoja obecność nabiera dla mnie cech wieczystych, odwrotnie; moje istnienie, moja obecność nabiera dla Ciebie cech wieczystych, wtedy, kiedy ja piszę dla Ciebie list...”

Edward Stachura, *Wszystko jest poezją* ■





**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 tysiące 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 publikacji *Lista Mocy*, wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością.



# DZIĘKUJĘ...

**Lato. Czas urlopów i wakacyjnych wyjazdów. Dla większości jest to okres długo oczekiwanego wypoczynku po całorocznej harówce. I tak jak dla przeciętnego mieszkańca naszego pięknego kraju dobór miejsca i sposobu dotarcia do niego nie stanowi większego problemu, tak dla osób niepełnosprawnych i ich najbliższych jest to często kolejna bariera do pokonania. Dlatego też chciałbym w tym miejscu złożyć szczególny ukłon w stronę tych wszystkich, za sprawą których osoby niepełnosprawne mogą chociaż na chwilę wyrwać się ze swoich mieszkań, poczuć powiew lata, posłuchać szumu morza, побыć wśród rówieśników, zapomnieć o cierpieniu i często szarej codzienności.**

**D**ziękuję przede wszystkim samym osobom niepełnosprawnym za to, że podejmują dodatkowy wysiłek, nierzadko połączony nawet z ryzykiem urazów, a już na pewno ogromnych niedogodności w czasie przemieszczania się środkami transportu publicznego. Jak trudno jest wnieść osobę na wózek do autobusu turystycznego albo do pociągu z wąskimi drzwiami – na dodatek z bardzo niskich peronów – wiedzą tylko ci, których to dotyczy. No i to podróżowanie w pociągach przy kibelkach, z których notabene nie można skorzystać w razie potrzeby. O jeździe busami nie ma mowy. Ale przecież to tylko fragment rzeczywistości, kiedy chce się wypoczywać, spełniać marzenia, poznawać świat. Po prostu żyć tak jak wszyscy.

Dziękuję rodzinom osób niepełnosprawnych za to, że mimo całorocznego trudu, jakim jest opieka nad nimi, mają w sobie taką potrzebę serca, aby umilić im życie chociaż przez krótki okres. Nie jest łatwo przez cały rok nie mieć możliwości zastępstwa w opiece nad swoim bliskim. Opiekunowi też przydałaby się chwila wypoczynku, innego funkcjonowania, a mimo to w imię miłości decyduje się na to, aby swojemu niepełnosprawnemu dziecku, bratu, współmałżonkowi dać szansę zapomnienia o inności, pozwolić poczuć się w pełni wolnym człowiekiem.

Dziękuję wszystkim organizatorom wypoczynku zorganizowanego, a więc: fundacjom, stowarzyszeniom, parafiom organizującym wczasorekolekcje i wszystkim innym ośrodkom. Gdyby nie wasze zaangażowanie, letni wypoczynek pozostawałby dla wielu osób niepełnosprawnych tylko w sferze marzeń. Warto w tym miejscu w sposób szczególny podziękować wszystkim sponsorom, osobom przekazującym 1 procent podatku

na organizację pożytku publicznego (OPP). To dzięki tym środkom w dużej mierze dla wielu osób lato nie upływa we własnych czterech kątach. Oczywiście nie mogę zapomnieć też o tych, którzy zapraszają osoby niepełnosprawne do prowadzonych przez siebie pensjonatów, gospodarstw agroturystycznych, prywatnych domów w atrakcyjnych miejscowościach.

Ogromne podziękowania składam wolontariuszom. To ich bezinteresowna pomoc, poświęcony wolny czas sprawiają, że wiele osób niepełnosprawnych może udać się na wypoczynek. Dzięki nim część rodzin tych osób może wypocząć, ale też i odpocząć. Rodziny dzięki wolontariuszom mogą być pewne, że bliscy będą bezpieczni, będą mieli zapewnioną właściwą opiekę i pielęgnację. Bardzo często taką pomoc niosą przyjaciele osób niepełnosprawnych, zabierając je w najciekawsze zakątki kraju, a nawet świata. Dziękuję im za ten największy przejaw człowieczeństwa, jakim jest pomoc drugiej osobie, aby miała godne życie.

Dziękuję tym wszystkim, u których obecność osoby niepełnosprawnej, czasem jej zachowanie, nie budzą sensacji, bolesnych komentarzy, a wręcz przeciwnie – jest normalnością, a ich chęć życia całą pełnią rodzi niekiedy wręcz podziw. Taka pozytywna postawa współuczestników wypoczynku, czasem delikatna propozycja pomocy, sprawiają, że jest on jeszcze milej przeżywany, długo wspomniany po powrocie do domu i daje duży zapas energii na pokonywanie trudów codzienności.

Dziękuję wreszcie tym wszystkim, których nie wymieniłem, a dzięki którym letni wypoczynek osób niepełnosprawnych nie jest tylko krótkotrwałą zmianą otoczenia, ale także przygodą na miarę ich oczekiwań i możliwości. ■

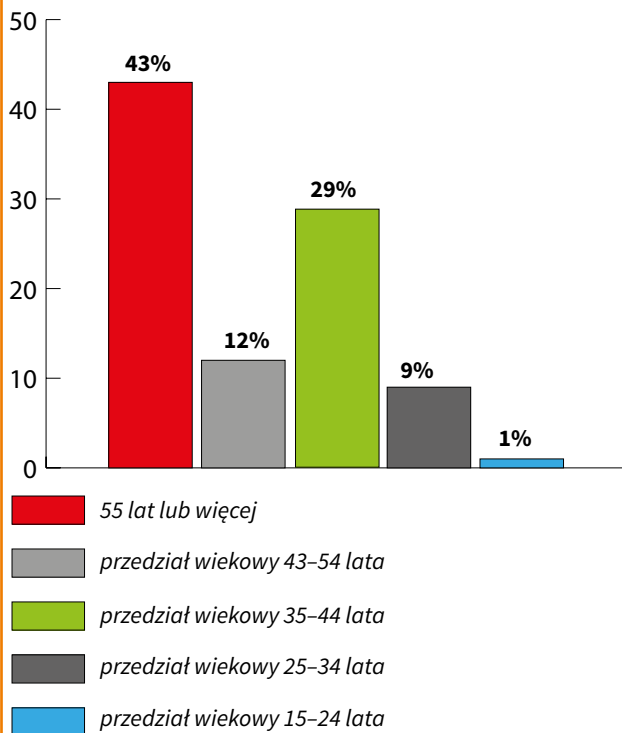
# PODDANI OCENIE

Wszystkim Czytelnikom dziękujemy za udział w ankiecie z konkursem i nagrodami (z nr. 1/2018). Bierzemy sobie Państwa opinie do serca, pracując nad coraz lepszym kształtem pisma, które jest, Drodzy Państwo, o Was i dla Was od 24 lat! I to się nie zmienia. Zapraszamy do krótkiego podsumowania.



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

## WIEK CZYTELNIKÓW:



**N**a ankietę pod hasłem „Włącz się w zmianę «Integracji»” odpowiedzieli ponad 100 Czytelników. Zaskakująco miły jest fakt, że zdecydowana większość to nasi odbiorcy od początku wydawania gazety lub od ponad 20 lat, ale też duża część z Państwa zna nas od niedawna – co oznacza, że rośnie nam nowe pokolenie. W przeważającej części Czytelnicy, którzy wzięli udział w ankiecie, są stałymi prenumeratorami magazynu, ale przybywa także tych, którzy korzystają z jego wersji elektronicznej na portalu Niepełnosprawni.pl.

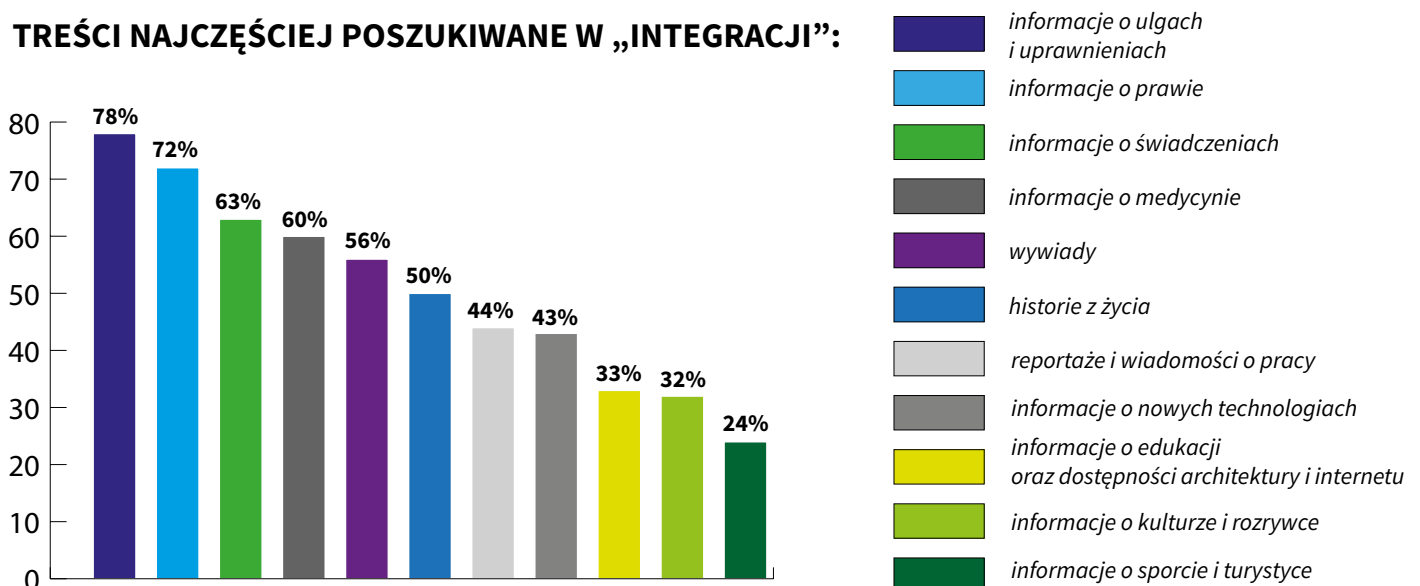
## CZEGO SZUKAJĄ CZYTELNICZY?

Treści najczęściej poszukiwane w „Integracji” zdecydowanie dotyczą ulg i uprawnień – dla aż 78 proc. respondentów, 72 proc. oczekuje informacji o prawie, 63 proc. o świadczeniach, 60 proc. o medycynie, 56 proc. chce wywiadów, 50 proc. historii z życia, 44 proc. czeka na reportaże i wiadomości o pracy, 43 proc. informacje o nowych technologiach, 33 proc. o edukacji i dostępności architektury i internetu, 32 proc. o kulturze i rozrywce, a 24 proc. o sporcie i turystyce.

Właściwie wszyscy autorzy artykułów w magazynie są chętnie czytani i identyfikowani, przy czym na czoło wysuwa się Piotr Pawłowski, redaktor naczelny „Integracji”, autor wszystkich 150 edytoriałów pisma, prowadzący wiele rozmów albo komentujący zjawiska lub problemy.

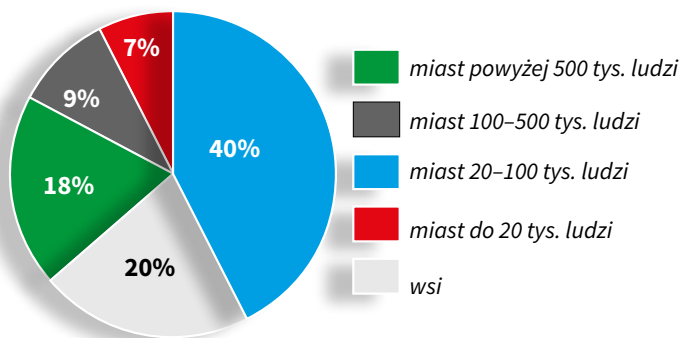
Zdecydowana większość osób ankietowanych uważa, że magazyn porusza wszystkie istotne zagadnienia,

## TREŚCI NAJCZĘŚCIEJ POSZUKIWANE W „INTEGRACJI”:

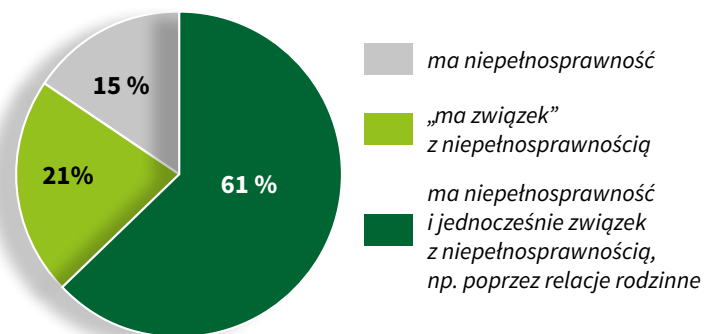




## NASI CZYTELNICY NAJCZĘŚCIEJ SĄ MIESZKAŃCAMI:



## CZYTELNICY „INTEGRACJI” A NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ:



a wśród brakujących wymieniane były tematy dotyczące m.in.: zdecydowanych interwencji, edukacji dla wszystkich, porad prawnych, porad szczegółowych w zakresie doboru sprzętu rehabilitacyjnego, bazy pomocy i wsparcia, zaburzeń psychicznych, sanatoriów i ośrodków rehabilitacyjnych, osób głuchych. Możemy śmiało powiedzieć, że wszystko to na łamach 150 numerów już było, ale mamy niezbity dowód na to, że Czytelnicy nieustannie czekają na aktualne informacje. Blisko 2/3 ankietowanych wystawia nam ocenę bardzo dobrą, a 1/3 raczej dobrą. Nie było ani jednej oceny negatywnej.

### ZALETY I WADY MAGAZYNU

Aż 81 proc. respondentów uznało, że głównym atutem „Integracji” są rzetelne informacje, 75 proc. typowało porady, 72 proc. uznało, że największą zaletą jest sam fakt istnienia takiego pisma, a na końcu uplasowały się aktualność oraz dostępność i przejrzystość. Wśród wad magazynu najczęściej wymieniano: za mało informacji bieżących (23 proc.); zbyt mały druk (20 proc.) i małą przejrzystość oraz nieuporządkowanie (10 proc.). Zapewniamy, że nad wadami popracujemy...

Zdecydowana większość ankietowanych uznała, że powinno być więcej informacji dotyczących przepisów i zagadnień prawnych, informacji o rentach i świadczeniach, o pracy, sporcie, kulturze i informacji regionalnych, a także dotyczących kontaktów z innymi ludźmi.

Najwięcej respondentów skorzystało z takich propozycji magazynu, jak: udział w konkursie, odesłanie po więcej informacji na Niepełnosprawni.pl i list do redakcji (po 33 proc.), zachęcenie do prenumeraty lub Paczki Integracji (32 proc.) oraz zamówienie książek (24 proc.).

Zasadą jest, że kolejne numery „Integracji” czytają także domownicy lub przyjaciele, co jest zgodne z zasadą badania czytelnictwa, według której 1 egzemplarz pisma czyta śr. 3,5 osób (w rodzinie, pracy, przychodni, urzędzie itp.). Bardzo często ankietowani Czytelnicy nie ograniczają się tylko do lektury naszego magazynu, ale sięgają po różne wydawnictwa na temat niepełnosprawności.

### KIM SĄ NASI CZYTELNICY?

Częściej czytają nas kobiety (56 proc.). Nasz Czytelnik jest raczej starszy – 43 proc. z Państwa ma 55 lat lub więcej,

a 29 proc. jest w wieku 35–44 lata. W przedziale wiekowym 43–54 lata jest 12 proc. osób, 25–34 lata ma 9 proc. z nich, a 15–24 lata 1 proc. Najwięcej Czytelników ma wykształcenie wyższe (41 proc.), następnie średnie (35 proc.), zasadnicze (7 proc.), niepełne wyższe (6 proc.), podstawowe (3 proc.). Tytuł doktora lub wyższy ma 1 proc. ankietowanych. Dane te są jednak przybliżone, gdyż nie wszyscy odpowiedzieli na to pytanie.

Najczęściej nasi Czytelnicy żyją w miastach liczących 20–100 tys. mieszkańców (40 proc.), na wsiach (20 proc.), w miastach powyżej 500 tys. mieszkańców (18 proc.), w miastach o 100–500 tys. (9 proc.) lub do 20 tys. (7 proc.).

Niemal połowa, 49 proc. respondentów, nie pracuje, a 51 proc. jest zatrudnionych. Wśród wszystkich odpowiadających na ankietę 22 osoby zadeklarowały, że są rencistami, a 20 osób pobiera emeryturę.

Najwięcej osób wie o naszym magazynie „od zawsze” – ze względu na swoją niepełnosprawność, a dużej części polecono „Integrację” w urzędzie bądź dowiedzieli się o niej z portalu Niepełnosprawni.pl. Wśród najczęściej wymienianych rodzajów niepełnosprawności, które mają respondenci, znalazły się: dotyczące narządu ruchu, narządu wzroku, chorób neurologicznych i cukrzycy.

Spośród ankietowanych Czytelników 61 proc. ma niepełnosprawność, 21 proc. „ma związek” z niepełnosprawnością, a 15 proc. ma niepełnosprawność i jednocześnie związek z niepełnosprawnością np. poprzez relacje rodzinne. Tylko 1 osoba nie udzieliła odpowiedzi w tej kwestii.

Bardzo dziękujemy za poświęcony czas i fatywę polegającą m.in. na wysłaniu ankiety pocztą tradycyjną – na co zdecydowało się aż 65 proc. ankietowanych. Dostaliśmy przy okazji wiele miłych słów, gdy rozwijali Państwo hasło: „Integracja jest dla mnie...”. Oto kilka spośród haseł nagrodzonych publikacją Integracji z 2017 r. – *Listą Mocy. 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością*:

- ♥ Integracja jest dla mnie oknem na świat i motywacją do nowych, ciekawych rozwiązań.
- ♥ Integracja jest dla mnie kopalnią wiedzy.
- ♥ Integracja jest dla mnie ważna. Inspiruje mnie w moim samotnym życiu.
- ♥ Integracja jest dla mnie bardzo ciekawą lekturą. ■

Do wykonywania wielu obowiązków zawodowych wystarczy komputer i łącze internetowe. Mogą być w firmie, ale i w domu



## W DOMU NA ETACIE

**W firmie Efektum, od lat współpracującej ze specjalistami aktywizacji zawodowej Integracji, wszyscy – od agentów call center, przez informatyków, księgowo, aż do prezesa – pracują zdalnie z domu. Spółka zatrudnia ok. 300 osób z niepełnosprawnościami ze 177 miejscowości w całej Polsce. Czym jest praca zdalna i dla kogo jest wprost stworzona?**



**Jacek Hołub**  
dziennikarz, z-ca redaktora  
naczelnego kwartalnika  
„J-elita”

**J**ak wskazuje badanie przeprowadzone przez pracownię Kantar TNS, ponad połowa osób aktywnych zawodowo chciałaby pracować zdalnie, gdyby miała taką możliwość. Pracę zdalną zapewnia jednak jedynie co trzeci pracodawca, chociaż pozytywnie taką formę wykonywania obowiązków służbowych ocenia aż 95 proc. osób, która miała możliwość pracowania w ten sposób.

Praca zdalna, nazywana również telepracą lub *home office*, polega na wykonywaniu powierzonych zadań poza siedzibą firmy za pomocą środków komunikacji elektronicznej. Wydaje się, że jest wprost stworzona dla osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów. Jak jednak teoria ma się do rzeczywistości? Jakiego rodzaju telepracę mogą zdobyć osoby z orzeczeniem? Ile można zarobić i jakie są wady, a jakie zalety tej formy zatrudnienia?

Zanim odpowiemy na te pytania, wyjaśnijmy kwestie podstawowe. Pracę zdalną można wykonywać na pełen etat (umowę o pracę) lub dorywczo – na umowę

zlecenia albo umowę o dzieło. Z domu możemy pracować przez cały czas – bez obowiązku pojawiania się w biurze, albo np. trzy dni w tygodniu, a dwa dni przyjeżdżać do siedziby firmy, możemy też pojawiać się w niej sporadycznie. Wszystko zależy od charakteru pracy i umowy z pracodawcą.

Zasady wykonywania telepracy – w przypadku etatowców – określone są w art. 67 *Kodeksu pracy*. Wskazuje on, że „praca może być wykonywana regularnie poza zakładem pracy, z wykorzystaniem środków komunikacji elektronicznej”. Pracownik może sam wystąpić do pracodawcy z wnioskiem o wykonywanie swoich obowiązków w formie telepracy, a pracodawca powinien ten wniosek uwzględnić – chyba że nie jest to możliwe ze względu na organizację pracy lub zadania wykonywane przez pracownika. Wówczas powinien jednak uzasadnić swoją odmowę.

– *Pracodawca może kontrolować wykonywanie pracy w domu pracownika, ale za jego uprzednią zgodą.*





Chodzi o to, by nie naruszał prywatności pracownika i jego rodziny – wyjaśnia Anita Siemaszko, prawniczka od wielu lat współpracująca z „Integracją”.

Co ważne, telepracownik nie może być traktowany gorzej niż jego kolega, który pracuje w siedzibie firmy. Powinien mieć także takie samo prawo do awansu i szkoleń. Wykonywanie pracy zdalnie – w przypadku etatu – nie oznacza również utraty uprawnień przysługujących osobie z niepełnosprawnością, wynikających z Ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, np. 7-godzinnego dnia pracy czy dodatkowych 10 dni urlopu. Telepracownikowi, który używa własnego sprzętu do pracy przysługuje ekwiwalent pieniężny. Zasady wykorzystywania swojego komputera można określić w umowie o pracę.

### **TAJEMNICZY KLIENT, PORTAL RANDKOWY, KONTROLA FAKTUR**

Współpracujący z „Integracją” doradca zawodowy poruszający się na wózku, Łukasz Bednarski, wskazuje, że wśród ofert pracy zdalnej dla osób z niepełnosprawnościami dominują takie, które nie wymagają wysokich kwalifikacji.

– Te fajniejsze to np. obsługa infolinii, mniej ciekawe – telemarketer, który dzwoni, żeby coś sprzedać lub umówić spotkanie z handlowcem – mówi. – Niestety, brakuje propozycji bardziej atrakcyjnych finansowo, np. dla informatyków czy grafików komputerowych, chociaż zdarzają się na naszym portalu [sprawniowpracy.com](http://sprawniowpracy.com).

Inne oferowane stanowiska to np. analityk zasobów internetowych, który wyszukuje informacje w sieci i wpisuje je do firmowej bazy danych, czy obsługa księgowości, polegająca na „wklepywaniu” faktur do odpowiedniego systemu.

– Po przeszkoleniu taka osoba pracuje w domu, nawet na pełen etat, a faktury przychodzą mejlem albo ktoś je dowozi – tłumaczy doradca. – Spotkałem się z sytuacją, że od kandydata do takiej pracy wymagano, żeby miał w domu miejsce na 20 segregatorów. – Zdaniem Łukasza Bednarskiego w telepracy świetnie sprawdzają się osoby niewidome. – Mają wyczulony słuch i dobrą pamięć, czasem więc zatrudniane są jako „tajemniczy klienci”, którzy sprawdzają pracę telemarketerów: czy mają dobry głos, czy trzymają się określonej treści – mówi.

Zdalnie można wykonywać też tłumaczenia tekstów czy pracować jako dziennikarz lub redaktor portalu internetowego. Zdarzają się też oferty nietypowe.

– Mielismy w Centrum Integracja propozycję bardzo prostej pracy z domu dla niemieckiego portalu randkowego. Chodziło o rozpoznawanie głosowe, czy osoba, która podaje się za kobietę, rzeczywiście nią jest, a nie podszywającym się facetem, i o blokowanie potencjalnych oszustów poprzez włączenie zaledwie jednego przycisku – wspomina doradca zawodowy.

Pani Maria z Trójmiasta (dane osobowe na jej prośbę zostały zmienione), mama wychowująca kilkuletniego syna z autyzmem, od dwóch lat obsługuje z domu księgowość firmy. Po pięciu latach musiała zrezygnować z dojeżdżania do biura, bo nie była w stanie pogodzić tego z opieką i wożeniem syna na terapię.

Jak wygląda dzień pracy pani Marii?

– Mam komputer z dostępem do systemu fakturowego firmy, podłączony pod konto firmowe. Sprawdzam, które faktury są zaksięgowane, które jeszcze nieopłacone, ile po terminie, wypisuję wezwania do zapłaty i przedstawiam to szefowi do podpisu – relacjonuje. – Co tydzień w piątek mamy spotkanie i omawiamy to, co zrobiłam.

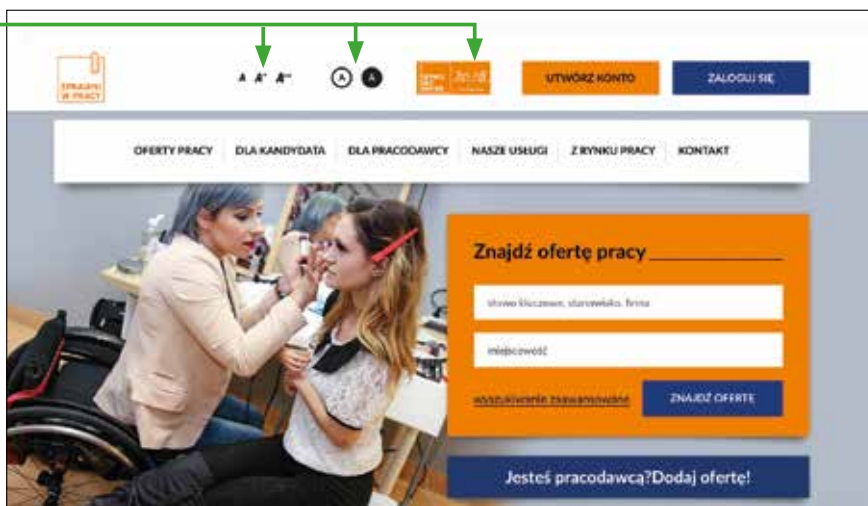
Mama chłopca z autyzmem pracuje na firmowym sprzęcie. Jej szef ma do niego wgląd przez system



## **SZUKASZ PRACY ZDALNEJ? WEJDŹ NA [SPRAWNIOWPRACY.COM](http://SPRAWNIOWPRACY.COM)**

Portal jest dostępny dla osób niesłyszących, niewidomych i z niepełnosprawnością ruchową. Ma certyfikat Integracji „Serwis bez barier”.

**JEŚLI JESTEŚ PRACODAWCĄ CHCĄCYM ZATRUDNIĆ OSOBĘ Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, ZAPRASZAMY DO KONTAKTU NA ADRES E-MAILOWY: [kamila.dobrusin@integracja.org](mailto:kamila.dobrusin@integracja.org)**



TeamViewer. W każdej chwili może sprawdzić, co pani Maria robi. Pracodawca ma z nią kontakt mejlowy, telefoniczny i SMS-owy.

## PRACA „NA SŁUCHAWCE”

W firmie Efektum wszyscy – od agentów call center, przez informatyków, księgową, aż po prezesa – pracują zdalnie pięć dni w tygodniu. Spółka zatrudnia do telepracy na umowę o pracę ok. 300 osób ze 177 miejscowości w całej Polsce. Wszyscy mają niepełnosprawność, w zdecydowanej większości w stopniu umiarkowanym i znacznym.

Pracownicy Efektum zajmują się m.in. obsługą infolinii firmy kurierskiej DPD (3 tys. połączeń przychodzących dziennie), wspierają PZU, AXA, spółkę Provident. Sprawdzają jakość usług, wcielając się w „tajemniczego klienta”: podają się za zainteresowanego usługami firmy, badają satysfakcję klientów i w ten sposób prowadzą ocenę jakości pracy zatrudnionych tam osób.

– Szukamy chętnych do pracy „na słuchawkach”, czyli do rozmów z klientami, ale nie do sprzedaży produktów. Nie wciskamy niczego rozmówcom – zastrzega prezes Efektum, Wojciech Nadejczyk. – Świadczymy usługi call center, więc na początek jedyne ograniczenie to brak wad wymowy. W niektórych projektach prowadzimy tylko rozmowy z klientami i nie trzeba zapisywać informacji w bazie, wystarczy odhaczyć krzyżykiem: „zainteresowany” lub „nie”. Są też projekty, w których trzeba zapisywać to, co mówi do nas rozmówca. Wtedy już konieczne jest biegłe posługiwanie się klawiaturą. Sprawdzamy to na etapie rekrutacji.

Pensja? Tak jak w całej branży, płaca minimalna, 1530 zł na rękę.

– Do tego dochodzi premia zależna od projektu i oceny kierownika – podkreśla prezes Nadejczyk. – Ważne jest jednak to, że najlepsi pracownicy mają szansę na rozwój zawodowy. W systemie pracy zdalnej pracują wszystkie osoby funkcyjne: kierownicy, programiści, osoby zajmujące się kadrą i płacami. Ich wynagrodzenia są wyższe. Większość zaczynała od „słuchawek”, z szansą na awans i podwyżkę.

Kandydaci do pracy w spółce Efektum muszą mieć własny komputer i internet ze stałym łączem, umożliwiającym szybki przekaz danych i rozmowy telefoniczne. Być może jednak już wkrótce stałe łącze nie będzie potrzebne i wystarczy sieć z komórki. Pracownicy nie muszą załatwiać formalności w siedzibie firmy – umowa o pracę przysyłana jest pocztą, a szkolenia i kursy bhp prowadzone są zdalnie.

Łukasz Bednarski wskazuje, że od agenta call center wymagany jest wyraźny głos i dobra dykcja oraz poprawna polszczyzna. Nie zawsze trzeba sprawnie obsługiwać klawiaturę, chociaż niektóre firmy tego wymagają. Wówczas już na etapie rekrutacji sprawdzają, jak szybko kandydat pisze, czy nie robi błędów

ortograficznych itp. Są jeszcze wymagania lokalowe, o których często się nie mówi. Najlepiej mieć własny pokój, w którym za plecami nie będą biegały krzyczące dzieci albo mama nie będzie biła mięsa na kotlety.

Pracodawcom działającym w branży telemarketingu czy call center zazwyczaj zależy na zatrudnianiu osób z niepełnosprawnością na etat. To im się po prostu opłaca. Tylko wówczas dostają refundację z PFRON.

## PLUSY I MINUSY

Zalety pracy zdalnej w przypadku osób z niepełnosprawnością wydają się oczywiste. Telepraca może być atrakcyjna dla osób niewidomych czy np. z chorobami zapalnymi jelit, które wymagają na co dzień bliskości toalety. Wózkowicz ze wsi, bez samochodu, także ma duży kłopot, żeby dojechać do pracy w mieście.

– Problem narasta zimą, gdy spadnie śnieg i robią się zaspasy. Przy pracy zdalnej nie ma bariery komunikacyjnej – podkreśla Łukasz Bednarski.

Zdaniem pani Marii z Trójmiasta, plusy dla opiekunów to możliwość zarobkowania (ona dostaje co miesiąc 1800 zł na rękę) i rozwoju zawodowego. Minusy w jej wypadku – problemy z pogodzeniem pracy wymagającej dużej koncentracji z opieką nad autystycznym dzieckiem, które wymaga nieustannej uwagi.

Zdaniem prezesa Nadejczyka z Efektum, telepraca daje liczne korzyści także pracodawcom. Po pierwsze, firma ma niskie koszty tworzenia miejsc pracy – nie musi wynajmować biur, dostosowywać go do potrzeb osób z niepełnosprawnością, kupować komputerów. Po drugie, pracodawca ma nieograniczone możliwości znalezienia pracowników – w całej Polsce, także na wsiach i w małych miasteczkach.

Łukasz Bednarski zauważa jednak, że nie każdy nadaje się do telepracy.

– Trzeba mieć w sobie samodyscyplinę, umieć zarządzać czasem i zadbać o higienę pracy, żeby nie siedzieć całymi dniami przed komputerem w piżamie – mówi. Istnieje też pewne ryzyko. – Zdarzają się przypadki, że ktoś przechodzi rozmowę kwalifikacyjną, kupuje komputer na raty, a potem okazuje się, że za wolno pisze i firma mu dziękuje. Zostaje z komputerem i ratami do spłacenia, ale bez pracy – zauważa doradca.

Odpowiadając na ogłoszenie o telepracę, warto sprawdzić, co się za nim kryje.

– Zdarzają się przypadki wykorzystywania pracowników. Do Polski wchodzi zagraniczne firmy, które, tnąc koszty, szukają chętnych do telepracy przez agencje pośrednictwa. Spotkałam się z sytuacją, że ktoś chciał zatrudnić niepełnosprawnych, płacił minimalną pensję, czyli 1530 zł na rękę, a żądał płynnego angielskiego i zaangażowania niemal całą dobę – ostrzega Anita Siemaszko.

## Z SZEFEM NA LINII

Wbrew pozorom praca w domu wcale nie oznacza, że szef nie będzie miał na pracownika oka. W przypadku





telemarketingu i call center przełożony widzi, czy podwładny jest na linii, czy nie. Może nawet sprawdzić, jak rozmawia z klientem. Wprowadzane dane też od razu można zweryfikować.

– *Cała sztuka polega na tym, żeby pracownikowi bardziej chciało się pracować, niż nam go kontrolować. Tak trzeba stworzyć zespół i tak go prowadzić* – mówi dyplomatycznie Wojciech Nadejczyk i dodaje, że zatrudnieni w Efektum, pracujący nad danym projektem, są ze sobą w stałym kontakcie poprzez czat. Jeśli pojawi się jakiś problem, przedstawiają go kolegom i często od nich otrzymują pomoc szybciej niż od kierownika. – *To buduje ducha zespołu. A osoba z niepełnosprawnością, która pomaga innym, czuje się potrzebna, dowartościowana* – mówi prezes firmy. – *Pewnie w przypadku telepracy osób pełnosprawnych ten mechanizm działa w mniejszym stopniu.*

To, co jest największą zaletą telepracy – brak konieczności dojazdów do firmy – dla osób z niepełnosprawnością bywa też wadą. Łukasz Bednarski zwraca uwagę, że wśród ofert pracy zdalnej brakuje propozycji mieszanych, np. trzech dni pracy w domu i dwóch w siedzibie firmy lub odwrotnie. Taka formuła łączyłaby komfort i bezpieczeństwo pracy w domu z możliwością kontaktu ze współpracownikami i nawiązywania potrzebnych relacji społecznych.

– *Dla osoby, która przebywa cały czas w swoich czterech ścianach, wartością jest nawet kłótnia z kolegą z pracy* – podkreśla. – *Rozmowa przez telefon nie zastąpi bezpośredniego kontaktu.* – Przytacza historię słabowidzącego mężczyzny, który pracuje w domu jako grafik komputerowy. – *Kupił duży monitor, przystawia do niego lupę elektroniczną i świetnie sobie daje radę. Ale stara się wychodzić z domu, żeby nie zdziczeć, mieć kontakt z ludźmi.*

Iwo i Ola Szapar z firmy Remote How wskazują, że praca zdalna staje się złotym środkiem zarówno dla firm, które mają coraz większy problem ze znalezieniem dobrych pracowników oraz z zatrzymaniem ich u siebie, jak i dla pracowników, którzy coraz częściej szukają bardziej elastycznych form pracy.

– *Wielu pracodawców wciąż jednak niechętnie spogląda w kierunku tego typu rozwiązań* – zauważa Iwo Szapar we wstępie do raportu *The Remote Future. Rynek pracy zdalnej a oczekiwania pracowników. Edycja polska 2018.*

Prezes Nadejczyk uspokaja: praca zdalna – nie tylko osób z niepełnosprawnością – to przyszłość rynku usług.

– *Udało nam się zbudować firmę, która funkcjonuje na rynku od pięciu lat, od zawsze w obszarze telepracy. Nasz przykład pokazuje, że można. Prędzej czy później znajdą się naśladowcy, i to na dużą skalę* – mówi szef Efektum. ■

Reklama

**INTE  
GRA  
CJA**

## Integracja nagradza dostępność w trzech konkursach:



■ za najbardziej dostępne inwestycje (kategoria dotyczy tylko inwestycji warszawskich)



■ za najlepsze aplikacje, dostępne lub skierowane do osób z niepełnosprawnością



■ za najlepsze strony internetowe, dostępne dla osób z niepełnosprawnością

Zgłoszenia przyjmujemy do 10 października 2018 r.  
za pomocą formularza dostępnego na stronie  
[www.integracja.org](http://www.integracja.org)



# ICDEFIBRYLATORKA

**Emilia Traczyk**  
dziennikarka,  
pasjonatka zdrowego  
stylu życia



**Pierwszy strzał zważył mnie z roweru na ziemię. Potem dostałam drugi, trzeci, czwarty... W sumie dziewięć. Każdy prosto w serce. Tak mój kardiowerter-defibrylator dał mu kopa, aby odnalazło swój rytm.**

## KASZLĄCE SERCE

Kępno. Niewielka miejscowość położona w odległości 75 km od Wrocławia. Jest rok 1986. Rodzina Piotrowskich świętuje narodziny trzeciego dziecka. Radość tym większa, że po dwóch synach na świat przyszła córeczka. Szybko stają się oczkiem w głowie. Każdy mój kaszelek jest dokładnie analizowany. Mam trzy miesiące, kiedy kolejny kaszelek nie zwiastuje zwykłej infekcji. Diagnoza brzmi: kardiomiopatia rozstrzeniowa. Moje serce ma ściany tak cienkie, że jego lewa komora rozszerza się, słabnie, traci zdolność skutecznego pompowania krwi. „Niewydolność serca ustabilizujemy lekami” – obiecują lekarze. „A co, jeśli nie pomogą?” – dopytują rodzice. Sercowa ruletka. Albo dożyję do 90 lat i nic mi nie będzie. Albo trzeba będzie „zamontować” mi nowe serce. Albo któregoś dnia serce nagle uzna, że pora na wieczny odpoczynek, i się zatrzyma.

## KAROLINA, TY NIE BIEGAJ

„Karolina, ty nie skacz. Karolina, nie wolno ci się męczyć. Karolina, musisz oszczędzać serce”. Jak mantry słyszę to przez całe dzieciństwo i lata nastoletnie. Żyję z lampką w głowie, która przy każdym wysiłku zapala się na czerwono niczym krew w moim niewydolnym sercu. Buntuję się, bo zabierają mi swobodę, którą mają inne dzieci. Nie wolno mi ćwiczyć na WF-ie? To chociaż pozwólcie mi stanąć na bramce w szkolnej drużynie piłki ręcznej. Na szkolnym dyskotekach tańczę jak szalona, dopóki nie dopadnie mnie któryś z nauczycieli z upomnieniem: „Może byś już odpoczęła”. Rodzice uważają, ale nie trzymają mnie w szklanej bańce. Chcesz kanapkę? Masz siedem lat i rączki, to sobie zrób. Popychają mnie w świat, no to sobie idę. Rok po maturze wyprawiam się z domu do Wrocławia. Do mojego Jarka.

## TROCHĘ ZEPSUTA ŻONA

Mam 13 lat, a lekarze już zaczynają mnie uświadaczać, że seks, owszem, mogę uprawiać, ale ostrożnie, żeby







się nie zmęczyć i nie zająć w ciąży. Bo ja tej ciąży i porodu na pewno nie przeżyję. Najlepiej, żebym dzieci w ogóle nie miała. Tłumaczę poważnie Jarkowi, jak bardzo jestem chora, co mu w przyszłości dać mogę, a czego nie. A on na to z tym swoim uśmiechem, który mógłby rozbroić miny przeciwnicze: „Kocham cię, no to już trudno, jesteś troszkę «zepsuta», ale wezmę cię taką, jaka jesteś”.

### „NIELEGALNA” CIĄŻA

Przez 10 lat związku uważamy, żeby dzieci nie mieć. We wrześniu 2009 r. zaczynam się leczyć na tarczycę. Endokrynolog uprzedza, że może mi się menstruacja zatrzymać. Po pięciu miesiącach „okresowego postoj”, zaczyna mnie pobolewać dół brzucha. Ginekolożka kładzie mnie na kozetkę i robi USG dopochwowe. „No to już wiemy, dlaczego Panią brzuch boli” – śmieje się i pokazuje na ekranie... 5-miesięczny płód. Jestem w ciąży?! No dobrze, brzusek mógł się ukryć w moich rubensowskich kształtach. Ale gdzie były poranne mdłości, lodowo-śledziowe zachcianki i huśtawki nastrojów...? Wstrząśnięta anonsuję Jarkowi nowinę dookoła: „Powiedz swojej mamie, że zostanie babcią” – proszę. Cieszę się, bo i ja chcę tego dziecka, i Jarek jest szczęśliwy. I martwię się. Bo przecież przez 5 miesięcy ciąży, zupełnie jej nieświadoma, brałam leki nasercowe.

Czy nie zaszkodziły maluchowi? Mój kardiolog – jeszcze zanim zadążyłam wejść do gabinetu – dostrzeżę wybrzuszenie w sukience. „Widzę, że mamy problem” – mówi surowo. Ja żadnego problemu nie widzę. Płożnik stwierdza, że płód jest zdrowy, rozwija się prawidłowo i że „damy radę urodzić”. Tylko kardiolog krzyczy, że jestem nieodpowiedzialna i wypisuje skierowanie na zabieg przerwania ciąży. Wstaję, drę papierek, trzaskam drzwiami i znajduję innego lekarza.

### JAGODOWA KINDER-NIESPODZIANKA

Termin porodu to 23 czerwca 2010 r., ale położnik dla bezpieczeństwa chce mnie już 10 maja położyć na oddział patologii ciąży. Plan bierze w łeb, bo dziecko pcha się na świat na początku maja. Kiedy skarżę się na ból, Jarek bierze zegarek i zaczyna liczyć skurcze. Bo może to te przepowiadające...? Płonne nadzieje. Zaczyna się regularna akcja porodowa. Jarek pakuje mnie do auta i zawozi do najbliższego szpitala. A tam bez pytania podają mi oksytocynę. To taki specyfik, który wprowadzie spowalnia poród, ale za to przyspiesza pracę serca. Moje serce pozbawione przez dwa miesiące leków zaczyna walić jak szalone. Wzywają kardiologa dopiero wtedy, gdy jestem niewydolna krążeniowo i zaczynam puchnąć. Ten zarządza natychmiastową cesarkę →

## XVI Konkurs

## CZŁOWIEK BEZ BARIER 2018

Patronat honorowy

Małżonka Prezydenta RP  
Agata Kornhauser-Duda

Zgłoszenia przyjmowane są do 23 września 2018 r.

Wszystkie informacje dotyczące Konkursu znajdują się  
na Portalu [niepełnosprawni.pl/czlowiekbezbarier](http://niepełnosprawni.pl/czlowiekbezbarier)

Partner  
instytucjonalny:



Partnerzy  
główni:



Patronat  
medialny:



Organizator:





Szczęśliwa rodzinka w komplecie: Karolina, Jagoda i Jarek

i każe mi... pożegnać się z mężem. 4 maja o 11.30 dostaję znieczulenie i odpływam. O 11.45 na świat przychodzi Jagoda. Budzę się o 13.30. To, że urodziłam dziecko i żyję, dociera do mnie po kilku godzinach.

### KAROLINA NA BATERIE

„Za dwa tygodnie wszczepimy ci kardiowerter-defibrylator” – mówi mój nowy kardiolog. Jest 2012 r. Jagoda chowa się zdrowo z idealnie bijącym sercem. Moje jeszcze nie zatrzymało się ani na chwilę, ale lekarz boi się, że to niebawem nastąpi. W szpitalu rozcinają mi skórę nad lewym obojczykiem i do kieszonki mięśniowej wkładają urządzenie tylko trochę większe od pudełka zapalek. Aparat ma elektrody podłączone do serca. Kardiowerter-defibrylator (ICD) zadanie ma takie: ciągle monitorowanie rytmu serca, wykrywanie arytmii, a gdy do niej dojdzie, uruchomienie procedury przywracającej prawidłowy rytm. Ta procedura to po prostu pobudzenie serca impulsami elektrycznymi. Impulsy to potocznie: starzały; ich nasilenie i liczba różnią się zależnie od rodzaju arytmii. ICD to taki defibrylator, ale wewnętrzny. Monitoruje serce, aby się nagle nie zatrzymało. Moje życie zależy od wiedzy i umiejętności lekarza, który na specjalnym zewnętrznym programatorze, co 3–4 miesiące ustawia leki nasercowe i parametry urządzenia. A jeśli się pomyli...?

### CISZA PO ELEKTRYCZNEJ BURZY

Kiedy ICD dobrze odczyta arytmie i celuje w serce impulsami, są to tzw. wyładowania adekwatne (prawidłowe). Chronią mnie przed nagłą śmiercią sercową. Ale zdarzają się też wyładowania nieadekwatne. Dochodzi do nich, kiedy kardiowerter-defibrylator błędnie zinterpretuje pracę serca i niepotrzebnie je doładuje. Na jednym strzale zwykle się nie kończy. Mój „pierwszy raz” był w 2014 r. Dostałam od razu 6 strzałów. Podczas miłej pogawędki z przyjaciółmi w pubie. Rok później przeżyłam „burzę elektryczną”. Przy pierwszym strzale spadłam z roweru. Potem było kolejnych 8. Co się wtedy czuje? Uszy rozsadza

przeraźliwy pisk i szum, a kłatkę piersiową ogromny ból. Jakby ktoś walnął cię młotem w piersi. Leżysz bez sił i nie możesz nic zrobić. Nawet sięgnąć po telefon, żeby zadzwonić, bo aparat cię kopnie. I nikt nie może cię dotykać, bo prąd też go walnie. Pamiętam, że resztką sił wzywałam wtedy pomocy, machałam do przejeżdżających samochodów. Żaden się nie zatrzymał. Po 30 minutach znaleźli mnie jacyś młodzi ludzie i wezwali pogotowie. Moje serce zaczęło bić normalnie dopiero po 18 godzinach. „Burza” skończyła się dla mnie zespołem stresu pourazowego. Przez pół roku nie wychodziłam z domu ze strachu, że kardiowerter znowu mnie „postrzeli”. Napady lęku czasem jeszcze nadchodzą – w tłumie, przy głośnej muzyce, na otwartych przestrzeniach i w zamkniętych pomieszczeniach.

### DALEKO OD BRAMKI

Z ICD żyje się tak z jak kardiomiopatią, czyli ostrożnie. Najważniejsze – to unikać wszelkich stref działania pola magnetycznego. A zatem przez bramki antykradzieżowe w sklepach prawie przebiegam, a te na lotniskach mijam bokiem. Żaden celnik nie śmie nawet przejechać po mnie wykrywaczem metalu. Nie dotknę urządzenia elektrycznego, zanim nie sprawdzę, czy jego kabel jest cały, a gniazdko ma uziemienie. Telefon komórkowy, smartfon trzymam zawsze z prawej strony, bo po lewej mam kardiowerter. Nie uprawiam sportów kontaktowych, żeby ktoś mi nie rozwalił mojej „puszki”. Nie koszę trawników kosiarką, żeby aparat nie odczytał jej drgań jak nierównej pracy serca. I każdego dnia wsłuchuję się w to swoje serce, czy uderza miarowo, oraz tykam po 6 tabletek potasu, tego na receptę. Bo niedobór potasu wywołuje migotanie przedsionków, a migotanie uruchamia kardiowerter do strzału. W portfelu noszę zaświadczenie od kardiologa. A moja kilkuletnia córka wie, jak się wzywa pogotowie – że trzeba powiedzieć: „Mama ma kardiowerter i właśnie ma „wyładowania”.

### GRUPOWE BICIE SERC

Przyznaję – razem z kardiowerterem dostałam książeczkę o tym, jak się z nim żyje na co dzień. Przyznaję – rzadko do niej zaglądałam. Byłam pewna tego, że skoro mam to urządzenie, to już nic mi nie grozi. Musiałam dostać przez 5 lat 27 strzałów, aby nabrać wobec niego pokory i zrozumieć, że muszę o tę „puszkę” dbać tak jak o swoje serce. Zaczęłam szukać podobnych do siebie ludzi. Na grupie wsparcia na Facebooku, którą utworzyłam 5 lat temu, jest ponad 800 osób. Właśnie zakładamy pierwsze w Polsce stowarzyszenie osób z urządzeniami kardiologicznymi – ICDefibrylatorzy. 10 osób z naszej grupy nie będzie świętować tego wydarzenia. Ich serca się zatrzymały... nie doczekały przeszczepu. Ja nie złożyłam papierów o przeszczep. Moje serce jak na razie jest dobrze ustawione. ■



**SYLWIA BŁACH** – pisarka, blogerka, działaczka społeczna, modelka, ambasadorka kampanii Dotykam = Wygrywam, promującej samobadanie piersi. Wolontariuszka Fundacji Jedyna Taka, laureatka stypendium ministra za wybitne osiągnięcia. Wyróżniona przez markę Panache w konkursie Modelled by Role Models Nowy Wymiar Piękna jako „Wzór do Naśladowania”. Finalistka konkursu Mocne Strony Kobiety magazynu „Cosmopolitan”. Pracuje jako programistka i jest doktorantką na kierunku: informatyka. Choruje na rdzeniowy zanik mięśni, porusza się na wózku. Prowadzi blogi, jeden poświęcony literaturze, niepełnosprawności, programowaniu i podróżom, a drugi – modzie i urodzie. W 2017 r. znalazła się w I edycji *Listy Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. Więcej: [sylwiablach.pl](http://sylwiablach.pl)

## NIE POLUBIĘ CIĘ, BO JEŹDZISZ NA WÓZKU

„Cześć” – lakoniczna wiadomość przerwała ciszę leniwego popołudnia. „Cześć” – odpisałam, nie wiedząc, kim jest smutna dziewczyna po drugiej stronie komunikatora internetowego. Rzuciłam szybkie spojrzenie na jej zdjęcia, posty, grupy, do jakich należy... Już wiedziałam, choć nie powinnam oceniać po obrazkach. I wtedy padło sakramentalne: „Poznajmy się, też jeżdżę na wózku”. Kolejny raz w życiu wzniosłam oczy do nieba, prosząc bóstwo nieznanego mi natury o cierpliwość.

Nie dano mi tej cierpliwości.

Za pierwszym razem, gdy ktoś próbował mnie poznać, podkreślając, jak wiele mamy wspólnego – jeździmy wszak na wózku! – nawiązałam dialog. Za drugim i trzecim też dzielnie odpisywałam, bo lubię poznawać ludzi. W końcu jednak się poddałam. Żadna z tych rozmów nie wniosła nic w moje życie, a i druga strona nie wydawała się zainteresowana innymi tematami poza tym jedynym nas łączącym: niepełnosprawnością.

Internetowe znajomości są jak biznes: sztuka autopromocji jest tu niezwykle istotna.

Fajnie, gdy ktoś pisze, bo potrzebuje konkretnej rady, a ja mogę pomóc. Gdy chce podzielić się refleksją na temat, który nas łączy lub może mnie zaciekawić. Wtedy kończymy na kilku wartościowych zdaniach, dziękujemy sobie i wracamy do swojego życia. Gorzej, gdy komuś niepełnosprawność przesłania wszystkie inne powody do poznawania świata.

Integracja to modne słowo. Słyszymy je wokół, ale mam wrażenie, że osobom niepełnosprawnym często wpaja się wypaczoną jej definicję. Regularnie spotykam się z podejściem, że integruje nas wózek. Integruje nas choroba. Motoryka. Dysfunkcja. To słabe.

Widząc tych wszystkich rodziców, którzy wrzucają swoje dzieci wyłącznie w towarzystwo osób z niepełnosprawnością, jest mi smutno. I nie chodzi o to, że nas, ludzi z dysfunkcjami, mam za mniej ciekawych. Ale że dysfunkcja nas nie definiuje. Ja ludzi wokół siebie dobieram przez pryzmat zainteresowań, pasji, charakterów. Rodzice wrzucali mnie w różne otoczenia, bym uczyła się zachowań społecznych. Wychodziłam na podwórko bawić się w podchody, ale też jeździłam na turnusy. Miałam szeroki horyzont doświadczeń.

Serio, nie obchodzi mnie, czy jeździsz na wózku.

Jeśli jesteś ciekawym człowiekiem – pokaż to.

Jednocześnie rozumiem wspomnianych rodziców. Oni się integrują. Ich łączy wspólny cel – uczynienie życia swoich dzieci lepszym. Szukają porad i wierzą, że dzięki wspólnemu działaniu coś zmienią. Są jak wojownicy, tworzą grupy wsparcia, tylko czasem zapominają, że tym samym zamykają przed dzieckiem cały szeroki świat.

Na integracyjnym spotkaniu dla kobiet z branży informatycznej wiem, że będę rozmawiała o technologii. Gdy pracowałam w fundacji i działaliśmy na rzecz zmiany wizerunku kobiet z niepełnosprawnościami, wiedziałam, że mamy konkretny cel. Po to byliśmy razem.

Gdy jednak ktoś chce się integrować z innymi niepełnosprawnymi, bo reszta świata się boi, to coś jest nie tak. Jeśli definicją codzienności jest narzekanie „na grupie dla niepełnosprawnych”, jak to ma się ciężko, i do tego czuje się radość z poklasku – bo klaszczący zawsze się znajdą – życie traci barwy.

Niepełnosprawność bardzo łatwo staje się bańką, z której ciężko się wydostać. Jak kolorem wyrwanym z palety barw. Sposobem definiowania siebie samego i zdziwieniem, gdy ktoś ma bogatsze życie. Ale też: zazdrością. Ktoś się odważył, a ja szukam tylko ludzi takich jak ja, z tym samym problemem i światopoglądem. Byśmy razem zazdrościli tym, którzy się wyrwali.

Przed wszystkim jesteśmy ludźmi. To, co czyni nas ciekawymi, to nasza historia. Zachęcam, by następnym razem, próbując kogoś poznać, zaczynać od skrawków opowieści. I tych opowieści w ludziach szukać. Wtedy integracja zyska pełny, wielobarwny wymiar. Przecież nie znając barw, nie wiedzielibyśmy, jak piękna jest tęcza. ■



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**

**Katarzyna Piechnik jest prawdopodobnie jedyną kobietą w Polsce, wyspecjalizowaną w protezycie kończyn górnych. Jak się odnajduje w zawodzie zdominowanym przez mężczyzn? Czy po amputacji kończyny należy od razu „protezować się”? Jak nie dać się nabrać i nie przepłacić za sprzęt? Odpowiedzi na te oraz wiele innych pytań – w rozmowie z 25-letnią specjalistką.**



**Angela Greniuk** jest dziennikarką i redaktorką portalu Niepełnosprawni.pl

# ZROBIONE PRZEZ KOBIETĘ

**Angela Greniuk: Czy od dziecka chciałaś zostać protetykiem, czy tak potoczyły się Twoje losy?**

**Katarzyna Piechnik:** Na pewno podejście do pracy z osobami niepełnosprawnymi zyskałam dzięki mamie, która jest pielęgniarką. Jako dziecko towarzyszyłam jej podczas wizyt domowych i obserwowałam zaangażowanie i empatię. Myślę, że „przeszły na mnie”. Gdy skończyłam inżynierię biomedyczną na Politechnice Krakowskiej, zaproponowano mi stanowisko protetyka w obecnej firmie. Mam trzyletni staż pracy, podczas której zrobiłam też dyplom technika ortopedy, by poszerzyć kwalifikacje. Skupiłam się na protezach kończyn górnych, gdyż tę specjalizację mi zaproponowano, wysyłając na szkolenia za granicę, z których mam większość certyfikatów i uprawnień. Z perspektywy czasu widzę, że to był dobry wybór.

**Protetyk kojarzy się z męską profesją. Z jakimi reakcjami spotykałaś się lub spotykasz wśród kolegów po fachu i ze strony pacjentów?**

Protetyk nie jest popularnym zawodem wśród kobiet – znam tylko cztery takie panie – trzy z mojej firmy i Portugalkę poznaną na szkoleniu w Niemczech. To typowo techniczny fach z wykorzystaniem zdolności manualnych. Trzeba obsłużyć pewne sprzęty, a do tego czasami można się poparzyć albo „przyszlifować”.

Reakcje ludzi są różne. Za granicą na szkoleniach lub spotkaniach z producentami nikt dotąd dziwnie nie zareagował na to, że jestem kobietą protetykiem. W Polsce zdarzyło mi się odczuć „igielki złośliwości” ze względu na płeć i wiek podczas szkoleń międzyfirmowych. Ludziom po prostu trudno się pogodzić z taką zmianą. Na szczęście nie przejmuję się tym, bo znam





swoją wartość, a zadowoleni pacjenci są tego najlepszym dowodem.

Jeśli chodzi o pacjentów, to im młodsze osoby, tym bardziej przywykły widzieć kobiety w „męskich” zawodach. Natomiast osoby starsze i przyzwyczajone do obsługi swojego zaopatrzenia przez mężczyznę nawet nie wyobrażają sobie, że protezę wykonuje kobieta. Często dopiero przy jej odbiorze dociera do nich, że jestem ich technikiem.

### **Wielu osobom wydaje się, że pacjent powinien dostać protezę zaraz po amputacji, dzięki czemu wróci do pełnej sprawności. Czy tak jest?**

Słyszę czasem historie, że przed amputacją kończyny lekarze mówią pacjentom: „Niech się pan nie martwi, taką nogę panu zrobią, że sama będzie chodzić”. Pacjenci, szczególnie starsi, biorą sobie te słowa do serca. Potem mają wygórowane oczekiwania co do protez i spotyka ich rozczarowanie. A ono nie wspomaga rehabilitacji. Prawda jest taka, że proteza to element procesu rehabilitacji, wspierający powrót do sprawności. Zależy on w dużej mierze od intensywności tego procesu.

W przypadku amputacji kończyny dolnej warto jak najszybciej zaprotezować pacjenta, by nie tworzyły się przykurcze i aby podtrzymać ogólną sprawność fizyczną – mówimy tu np. o wydolności oddechowej, mięśniach posturalnych. Natomiast po amputacji rąk nie jest konieczne aż tak szybkie protezowanie, ale im szybciej jest wykonane, tym mniejsze deficyty zmiany postury pacjenta. Aby uniknąć powstania przykurczy oraz zadbać o ogólną sprawność po amputacji, należy wykonywać proste ćwiczenia ogólnorozwojowe – również po stronie amputowanej.

### **Czy oprócz ćwiczeń pacjent musi jeszcze w jakiś sposób formować kończynę, by „nadawała się” do założenia protezy?**

Niezależnie od kończyny pacjent powinien bandażować kikut, np. opaską elastyczną. Może to robić samodzielnie. To bardzo ważne, bo dzięki bandażowaniu i terapii kompresyjnej redukuje się opuchlizna na kikucie po zabiegu amputacji. Bywa bowiem tak, że opuchlizna nie jest zredukowana, gdy pobieramy pacjentowi miarę z kikuta do stworzenia protezy. A po dwóch–trzech tygodniach noszenia protezy pacjent wraca, bo ona nie leży dobrze i się zsuwa. Kompresja jest po to, by pacjent nie musiał często wymieniać leja protezowego, który jest jednym z najbardziej istotnych elementów protezy – to on decyduje o komforcie jej używania.

Przy protezowaniu kończyny najważniejsze jest to, by pacjent był w dobrym stanie psychicznym – pogodził się z wypadkiem, chciał iść do przodu, był przekonany do protezy i wiedział, dlaczego chce ją nosić. Na podstawie tych danych ustalamy razem z nim rodzaj protezy: czy ma być kosmetyczna – bo celem jest zamaskowanie ubytku; mioelektryczna – aby uzyskać jakąś funkcję ręki, czy może... designerska, bo ktoś chce protezą wyrazić siebie i podkreślić indywidualność.

### **Jak nie dać się nabrać i nie przepłacić, a kupić protezę dostosowaną do swoich potrzeb?**

Warto zawsze sprawdzić kilka ofert. Niestety, bardzo często pacjenci idą w jedno miejsce – tam otrzymują rozwiązanie i na nie się zgadzają. A później są niezadowoleni. Tymczasem mamy wolny rynek – można przetestować kilka dostępnych systemów. Zawsze warto je obejrzeć, dotknąć, sprawdzić. Technik powinien to umożliwić na tyle, na ile jest w stanie. Nie kupujemy rzeczy w ciemno.

### **Jedną z protez, które widzę w Twoim biurze, jest realistyczna proteza dłoni, która ma nawet pieprzyki i... skórki przy paznokciach. W jaki sposób tworzycie takie detale?**



Proteza na zamówienie ma określony kształt paznokci, kolor, pieprzyki, włoski albo zmarszczki na skórze

Realistyczne pokrycia protez zazwyczaj robimy na indywidualne zamówienie. Najpierw wykonujemy odcisk ręki w alginacie. Następnie dopasowujemy kolory na podstawie próbnika z odcieniami skóry, żył, pieprzyków. Przykładamy kolor z próbnika do zdrowej ręki i kopiujemy. W zależności od wyboru metody, nakładamy na protezę warstwami silikon, który ma imitować skórę, tworząc realistyczną głębię koloru. Podam przykład: w pokryciu z katalogu paznokieć ma jeden kolor, a w realistycznym – płytka paznokcia ma trzy lub cztery kolory. Oprócz tego dodajemy detale: zmarszczki, piegi, włosy, na tyle, na ile chcą pacjenci. Stworzenie takiej protezy zajmuje ok. 1–1,5 miesiąca. Korzystając z produktów katalogowych, które zamawiamy u producenta, czas ten może być minimalnie krótszy.

### **Po czym pacjent może poznać dobrego protetyka?**

Przede wszystkim musi wyczuć lub zobaczyć, czy protetyk ma „ludzkie podejście” czy to raczej sprzedawca. Dobry protetyk rozmawia z pacjentem, pyta, jakie są oczekiwania, jest empatyczny. Proponuje opcje protezy na miarę możliwości budżetowych. Oczywiście może zaproponować rozwiązania wysoko technologiczne, ale jeśli faktycznie jest taka potrzeba, gdyż np. pacjent jest bardzo aktywny, ma wysokie wymagania. Protetyk powinien też starać się, by pacjent miał wybór i podejmował decyzję, znając wady i zalety produktu. ■



# Bohaterowie LISTY MOCY

## WSPIERAJĄ ROZWÓJ OSOBISTY

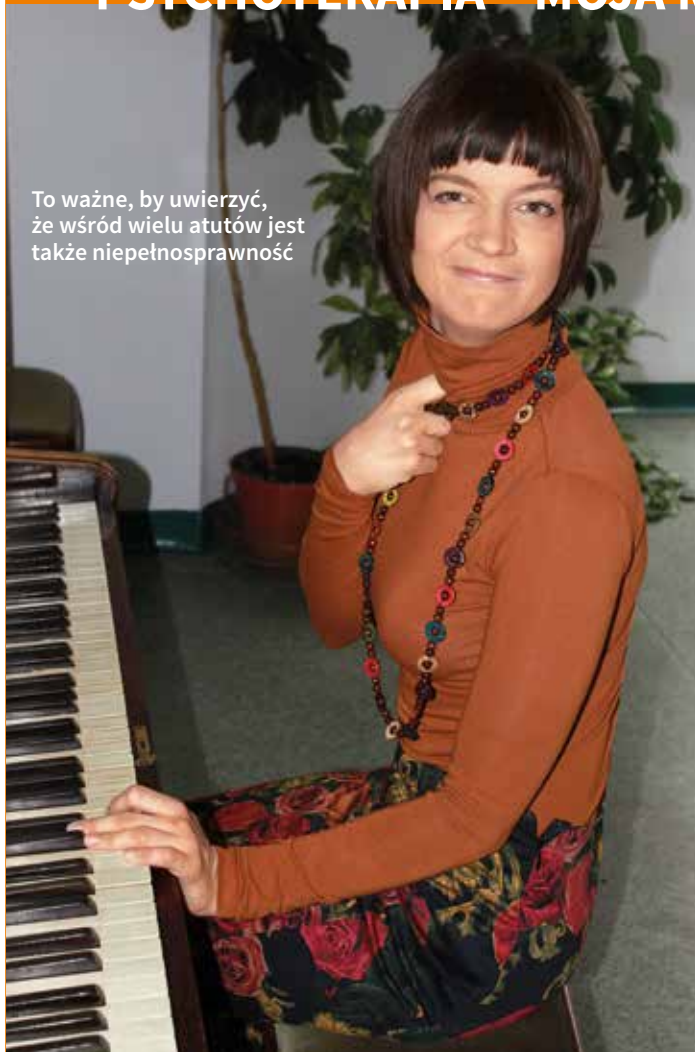
Na początku nowego roku szkolnego i uczniowie, i rodzice powinni pamiętać – poza celami *stricte* edukacyjnymi, jak: zdobywanie wiedzy, umiejętności, dobrze zdane egzaminy, świadectwo z biało-czerwonym paskiem – o dobrostanie psychicznym: równowadze emocjonalnej, poczuciu własnej wartości i swoich atutach. Pomogą im w tym psychologowie i pedagodzy, współpracujący z każdą ze szkół w Polsce.



**Mateusz Różański**  
dziennikarz „Integracji”  
i portalu Niepełnosprawni.pl

### PSYCHOTERAPIA – MOJA MIŁOŚĆ

To ważne, by uwierzyć, że wśród wielu atutów jest także niepełnosprawność



– *Myślałem, że pani będzie zdrowa i sprawna* – tymi słowami powitał kiedyś Annę Migalę jeden z uczestników prowadzonej przez nią psychoterapii. Ta dość osobliwa reakcja stała się świetnym wstępem do pracy terapeutycznej, bo jak przyznaje Anna Migala – jej niepełnosprawność jest atutem, a nie przeszkodą.

Na pytanie, czym się w tej chwili zajmuje, Anna Migala jedna z bohaterek *Listy Mocy. 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością*, bez wahania odpowiada: ukochaną psychoterapią. Jako absolwentka psychologii, artystka, podróżniczka i miłośniczka gór odkryła swoje powołanie do pomagania ludziom, którzy zmagają się ze swymi traumami i ograniczeniami. Korzystając z wiedzy i doświadczeń, wspiera ich w odnajdywaniu sił do aktywnego życia.

#### ŚLADEM ERICKSONA

Z prowadzonej przez Annę Migalę psychoterapii korzysta obecnie 10 osób, a ona jest na finiszu atestowanego przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne kursu kształcącego psychoterapeutów. Mistrzem i inspiratorem jest dla niej Milton Hyland Erickson, jeden z pionierów psychoterapii, znany m.in. z prowadzenia terapii rodzinnych i wykorzystania hipnozy. Erickson doświadczył niepełnosprawności – jako nastolatek zachorował na polio i przez kilka miesięcy leżał w łóżku niemal sparaliżowany. Nauczył się wtedy zwracać uwagę na mowę ciała, ale też rozpoznawać domowników po...



dochodzących do niego z oddali odgłosach i krokach. Osobiste doświadczenia pomogły mu sformułować nowatorskie podejście do psychoterapii, w której kluczowe znaczenie mają zasoby, czyli możliwości i umiejętności, którymi dysponuje pacjent.

Takim zasobem jest choćby... niepełnosprawność.

– Przekonałam się o tym, gdy udałam się na swoją psychoterapię – wspomina Anna Migąła. – Jako studentka podczas luźnej rozmowy z wykładownicą poskarżyłam się, że wszyscy oczekują, iż będę pracować z osobami z niepełnosprawnością. Bardzo mnie to irytowało. W odpowiedzi na te żale wykładowca polecił mi zapoznanie się z książkami Milтона H. Ericksona.

Ich lektura sprawiła, że Anna Migąła zdecydowała się poddać psychoterapii.

## ZACZĄĆ OD SIEBIE

– Dopiero dzięki sesjom z psychoterapeutą uświadomiłam sobie, że nie akceptuję swojej niepełnosprawności, wstydę się jej – wyznaje psycholożka. Z perspektywy czasu określa decyzję pójścia na terapię jako przełomową w życiu. – Wcześniej żyłam w iluzji. Uciekałam od tego, kim jestem, i wydawało mi się, że problemy związane z niepełnosprawnością mnie nie dotyczą. – Jej zdaniem psychoterapia powinna być ważnym elementem rehabilitacji osób z niepełnosprawnością, przepracowania własnych problemów, zahamowań i kompleksów. – Teraz wiem, że niepełnosprawność nie musi być wadą, a może być zaletą. Na przykład to, że niewyraźnie mówię, sprawia, iż uczestnicy terapii uważniej słuchają każdego mojego słowa. Poza tym widok osoby z niepełnosprawnością, która pomimo

obiektywnych problemów, jest aktywna i pomaga innym, sam w sobie jest bardzo motywujący – podkreśla.

## SKUPIĆ SIĘ NA POTENCJALE, NIE NA OGRANICZENIACH

Pani Anna jest niezwykle aktywna, stworzyła m.in. autorski program terapii dla rodziców osób z niepełnosprawnością.

– Staram się zebrać fundusze na jego realizację. Uważam, że psychoterapia zaczyna się w domu i rodzic dziecka z niepełnosprawnością powinien być świadomy tego, że ono oprócz ograniczeń ma też potencjał. Jeżeli rodzic skupi się na potencjale, to wychowa pewne siebie dziecko, które nie będzie bało się sięgać po marzenia. Zdaniem psychoterapeutki odwrotne podejście – gdy w centrum stawia się ograniczenia, jakie ma człowiek, może prowadzić do tego, że zamiast żyć aktywnie, dziecko strawi życie na użalaniu się nad sobą. – Znam rodziców, którzy twierdzą, że skoro ich dziecko nie mówi, to nie ma przed sobą żadnej przyszłości. Tymczasem ja widzę w oczach tego dziecka, że jest inteligentne, ciekawie myśli, tylko nie jest w stanie mówić. Zła postawa rodziców może doprowadzić do tego, że dziecko będzie miało zamkniętą drogę do nauki i rozwoju – podkreśla psychoterapeutka.

Gdy Anna Migąła została jedną z bohaterek Listy Mocy, dowiedział się o jej aktywności przedstawiciel Fundacji ActivLab i zaproponował pracę przy projekcie aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnością.

– Będę starała się nauczyć je tego, aby traktowały niepełnosprawność nie jako balast, ale jako zasób – zapowiada psychoterapeutka.

## PEDAGOG NIEZWYCZAJNY

**Osamotnienie, poczucie niezrozumienia, brak perspektyw i lęk przed przyszłością – to najczęstsze problemy młodych osób z niepełnosprawnością. Wiele z nich nie wierzy, że sobie z nimi poradzi. Dlatego bardzo potrzebny jest ktoś, kto na starcie do dorosłego życia będzie pomagał stawiać czoła jego wyzwaniom. Taką rolę pełni jeden z bohaterów Listy Mocy, pedagog specjalny Paweł Borowiecki.**

Na co dzień pracuje w X Liceum Ogólnokształcącym w Radomiu. To jedyne w pełni integracyjne liceum województwie mazowieckim. Jako pedagog specjalny zajmuje się problemami uczniów, związanymi ze sferą emocjonalną, co zajmuje go także jako badacza.

## SAMOTNOŚĆ I LĘK PRZED PRZYSZŁOŚCIĄ

– Kończę pracę doktorską na temat poczucia osamotnienia osób z niepełnosprawnością ruchową – informuje Paweł

Borowiecki. – Badania, które przeprowadzałem m.in. wśród uczniów, pokazują, że poważnym problemem jest poczucie niezrozumienia. Społeczeństwo jest nadal niewydurowane w kwestii niepełnosprawności, czego doświadczają np. osoby z mózgowym porażeniem dziecięcym zmagające się z barierami społecznymi, wynikającymi z problemów związanych z komunikacją werbalną – podkreśla. Jego zdaniem poczucie osamotnienia bardzo silnie wiąże się też z lękiem o przyszłość, i dotyczy zwłaszcza ludzi młodych. – Trudny jest moment zakończenia edukacji szkolnej. Ja po skończeniu studiów przez cztery lata poszukiwałem pracy. Wciąż krąży w naszym społeczeństwie wiele stereotypów, które utrudniają wkroczenie w aktywne, dorosłe życie – podkreśla pedagog, który rozwiązywaniem tego typu problemów zajmuje się, działając w Stowarzyszeniu „Nowe perspektywy”.







## CHCĄ PRACOWAĆ

– W czasie powstawania Listy Mocy braliśmy udział w projekcie „Chcemy pracować”, który pokazywał, że osoby z niepełnosprawnością mogą być aktywne zawodowo, choć mają ograniczenia. Projekt pomógł wielu z nich, pozwolił realizować się i spełniać marzenia – opowiada pedagog specjalny. – Wzięło w nim udział 10 osób, przede wszystkim z niepełnosprawnością ruchową, którym oferowaliśmy cztery formy wsparcia.

Pierwsze to warsztaty z trenerem rozwoju osobistego, w których uczestniczyli także rodzice.

– Na początku myśleliśmy, że te spotkania będą służyły głównie celom związanym z pracą, przygotowaniem do życia zawodowego. Okazało się jednak, że możliwość opowiedzenia o swoim życiu, ambicjach, marzeniach była tak cenna dla uczestników, iż zdecydowaliśmy się rozszerzyć tematykę – wspomina. – Warsztaty szczególnie pomogły jednej z moich uczennic i jej mamie, która po spotkaniu z trenerem zrozumiała, że ważne są nie tylko potrzeby jej dziecka z niepełnosprawnością, ale też jej.

Kolejną formą wsparcia było mobilne centrum pomocy.

– Osoby z niepełnosprawnością mogły dzwonić do nas z problemami i umawiać się na spotkania ze specjalistami: pedagogiem, psychologiem, prawnikiem lub doradcą zawodowym – wyjaśnia Paweł Borowiecki, który prowadził też stronę projektu: [www.chcemypracowac.pl](http://www.chcemypracowac.pl).

Oprócz pomocy w zdobyciu kompetencji Stowarzyszenie „Nowe perspektywy” dało też podopiecznym możliwość skorzystania z usługi, na którą z utęsknieniem czekają niemal wszystkie osoby z niepełnosprawnością w naszym kraju.

## MOBILNY ASYSTENT

– Trzecim elementem naszego projektu było wsparcie mobilnego asystenta – czyli osoby, która udawała się do osób z niepełnosprawnością, zgłaszających taką potrzebę, i pomagała w załatwieniu spraw życia codziennego, m.in. w dostaniu się do urzędu, ale też wyjeździe na koncert. Problem z mobilnością jest dla osób



Grunt to gotowość do przyjmowania wielu ról: organizatora spotkań, prowadzącego projekt albo też stronę www

z niepełnosprawnością ruchową jednym z największych – opowiada Paweł Borowiecki. – Dlatego po naszych projektowych doświadczeniach planujemy zorganizować tego typu usługę na stałe. Bardzo chcielibyśmy, żeby mobilny asystent miał do dyspozycji odpowiedni samochód z windą – dodaje.

Dzięki zaangażowaniu takich ludzi jak Paweł Borowiecki udaje się krok po kroku zmieniać polską rzeczywistość. Dzięki nim osoby z niepełnosprawnością doświadczają więcej akceptacji na co dzień i mniej boją się o swoją przyszłość. ■

Fot. Małgorzata Siembor / Stowarzyszenie Nowe Perspektywy w Radomiu.

## STWÓRZ Z NAMI WYDANIE SPECJALNE LISTY MOCY – ZGŁOŚ BOHATERA!



*Lista Mocy 1918-2018. Wydanie specjalne z okazji 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości to wyjątkowa publikacja, w której po raz pierwszy spotka się 100 bohaterów zasłużo-*

*nych na wielu polach aktywności, w kraju i za granicą, wiernych ludziom, Bogu i Ojczyźnie. Zaprezentujemy ich w kategoriach: 1) literatura, 2) sztuki plastyczne, 3) muzyka, 4) film, teatr, tv,*

*media, 5) polityka, prawo, 6) nauka, praca, 7) sport, 8) działalność społeczna, 9) wojsko, opozycja, 10) Kościoły i związki wyznaniowe. Czekamy na zgłoszenia postaci historycznych, ale też bohaterów środowiskowych i lokalnych, ludzi znanych i tych, których trzeba ocalić od zapomnienia. Oddać cześć ich pamięci!*  
**Dla 20 osób, które do 30 września br. przyślą zgłoszenia, mamy egzemplarze pozycji z 2017 r.**  
 Czekamy na krótkie kandydatury pod adresami: [redakcja@integracja.org](mailto:redakcja@integracja.org) lub ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa

# SUPERFOODS MATKI NATURY

Superjedzenie to produkty o bogatych walorach odżywczych.

W końcu lata i na początku jesieni polska natura szczególnie hojnie nas nimi obdarza. A najbardziej popularne owoce i warzywa nadzwyczaj korzystnie wpływają na zdrowie.



**Emilia Traczyk**  
dziennikarka,  
pasjonatka zdrowego  
stylu życia

## OWOCOWY TOP 5



**JABŁKA.** Ich właściwości odżywcze znane były już ok. 6500 r. p.n.e., a Brytyjczycy do dziś powiadają: „Jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z dala ode mnie”. Bo jabłko to prawdziwa „bomba zdrowia”. Starte na mus zapobiega bieguncie u dzieci oraz niestrawności i chorobie wrzodowej u dorosłych. Herbatka ze skórki jabłka koi stany zapalne jamy ustnej i gardła, a ocet jabłkowy uzupełnia potas, hamuje infekcje i poprawia trawienie. Jabłkowy błonnik reguluje pracę jelit, chroni przed chorobami tego narządu (także rakiem), zapobiega miażdżycy naczyń i zawałowi. Pomaga regulować poziom cukru, dlatego jabłka, w rozsądnych ilościach, mogą być w diecie osób z cukrzycą. A zawarta w jabłkach kwercetyna chroni diabetyków przed zaćmą. Im kwaśniejsze i mniejsze jabłko, tym więcej ma witaminy C, z której niemal połowa gromadzi się tuż pod skórka. Jabłka mają pektyny, które oczyszczają organizm z toksyn. Mają niewiele kalorii, ale sporo cukru, więc osoby na diecie redukcyjnej (odchudzającej) powinny je jeść z umiarem.

**GRUSZKI.** Już w starożytności napar z gruszek stosowano przy przeziębieniach, gorączce i kaszlu, gruszki pieczone jako lek na dolegliwości trawienne, a smażone na wzmocnienie. Gruszka to jeden z niewielu owoców, który ma jod działający pozytywnie na tarczycę oraz bor wspierający pracę komórek mózgowych i zapobiegający utracie wapnia. Gruszkowy potas hamuje rozwój chorób sercowo-naczyniowych. W mniejszych ilościach gruszka przeciwdziała zaparciom, ale w większych może wywoływać biegunkę. Gruszki nie są ciężkostrawne, więc mogą je spożywać osoby z wrażliwym układem pokarmowym. Zdarza się, że wywołują alergię w postaci pokrzywki kontaktowej w miejscach dotknięcia owocu, czyli na dłoniach i w jamie ustnej. Ze względu na niską kaloryczność i dużą zawartość błonnika można wprowadzić je do diety odchudzającej. Mają niewiele węglowodanów, nie obciążają trzustki i mogą być spożywane przez diabetyków. Cenne są dla kobiet w ciąży, bo mają dużo kwasu foliowego. „Kobięcy kształt” gruszki sprawia, że są uznawane za owocowy afrodyzjak.



**ŚLIWKI.** Wywodzą się z Europy, a na terenie Polski rosły już w neolicie. Mają dużo składników odżywczych, ale bardziej kaloryczne są śliwki suszone, co jest ważne przy odchudzaniu. Jak działają śliwki? Dzięki dużej ilości pektyn i kwasów organicznych (winowego i jabłkowego) poprawiają apetyt i regulują trawienie. Zapobiegają zaparciom, chroniąc przed chorobami jelita grubego. Dzięki śliwkom łatwiej trawimy tłuste i ciężkie potrawy, dlatego dodaje się je np. do staropolskiego bigosu. Śliwki to cenione przeciwutleniacze, bo mają dużo witamin A i E. A dzięki witaminom z grupy B koją nerwy i poprawiają samopoczucie. Zawierają także cenne minerały: potas, żelazo, magnez, wapń i fosfor, a także polifenole, które działają antynowotworowo i przeciwmiażdżycowo. Śliwki jedzone rzadko albo w zbyt dużych ilościach mogą wywołać wzdęcia lub biegunkę. Uwaga na pestki śliwki. Zawierają trującą amidalinę, której jednym ze składników jest kwas pruski.

## OWOCOWY TOP 5 – CD.

**JEŻYNY.** Ciemnogranatowe, cierpkie w smaku jeżyny to jedne z najbardziej odżywczych owoców. Mają mało cukru, za to dużo błonnika, kwasów tłuszczowych omega-3 oraz witamin: C, A, E, K i witamin z grupy B. To dzięki nim jeżyny opóźniają proces starzenia i zapobiegają skutkom stanów zapalnych, a także chronią przed chorobami układu nerwowego. Jeżyny zawierają też sporo luteiny, zeaksantyny i beta-karotenu, które dbają o dobrą kondycję oczu. A ponieważ są niskokaloryczne, to można je śmiało włączyć do diety odchudzającej.



**MALINY.** Aromatyczne i słodkie, znane były już za czasów Jezusa, a dzięki Rzymianom stały się popularne w całej Europie. To kolejny sprzymierzeniec odchudzania – dzięki dużej ilości błonnika i fitoskładników, które wspomagają metabolizm tkanki tłuszczowej. Maliny – i owoce, i liście – zawierają cały arsenał antyoksydantów i innych cennych składników odżywczych m.in. kwasy organiczne, pektyny, antocyjany, cukry, witaminy (np. C, E, B1, B2, B6) oraz potas, magnez, wapń i żelazo. Przeciwdziałają nowotworom, są znakomitym środkiem przeciwgorączkowym i napotnym. Ze względu na dużą zawartość witaminy C wykorzystuje się je do leczenia infekcji zatok. Co ciekawe – to z nich produkuje się znany słodzik – ksylitol. Niestety, maliny mogą czasem uczulać.

## WARZYWNY TOP 5

**DYNIA.** Delikatny miąższ tego warzywa skrywa beta-karoten, witaminy: C i z grupy B, magnez, potas, żelazo oraz fosfor. Jest niskokaloryczny, więc można go włączyć do diety odchudzającej. Pestki dyni to wprost „sezam zdrowia”. Meksykańscy Indianie uważali je za afrodyzjak i środek na płodność. Dyniowe pestki mają sporo cynku, który dba o żywotność plemników, i selen, który pobudza produkcję męskiego nasienia, a także kukurbitacynę, która wspiera leczenie łagodnego przerostu prostaty i łysienia typu męskiego. To właśnie ze względu na ten związek pestek dyni używano w Polsce jako środka na odrobaczenie, bo zapobiega rozwojowi pasożytów, grzybów i bakterii. W oleju z pestek dyni tłoczonym na zimno znajdują się kwasy tłuszczowe z grupy omega-6, które m.in. dbają o prawidłowy poziom cholesterolu we krwi, a także witamina E, cynk i beta-sitosterol, które pomagają zachować jędrność i elastyczność skóry.



**CZOSNEK.** Wprawdzie nie pachnie ładnie, ale to najlepszy dar natury na odporność. Zawdzięcza to allicynie i ajoenowi, które działają przeciwgrzybiczo i przeciwbakteryjnie, a także zwalczają niektóre drobnoustroje i wirusy. Wspierają też pracę układu krążenia i obniżają cholesterol. Jeśli chcecie skorzystać z tej mocy, jedzcie ząbki czosnku na surowo – jak nasi dziadkowie. Obróbka termiczna warzywa sprawia, że związki te się ulatniają. Trudno w to uwierzyć, ale czosnek uznawany był dawniej za... afrodyzjak. Bo związki siarki, przez które czosnek odstręcza swoim aromatem, jednocześnie poprawiają kondycję włosów i paznokci. Czosnek działa też przeciwskurczowo, np. przy bólach miesiączkowych. Ale uwaga – jedzony w nadmiarze powoduje wzdęcia i bóle brzucha.





**BURAKI.** Bordowy kolor zawdzięczają barwnikom, tzw. antocyjanom, a zwłaszcza betainie, która chroni organizm przed wolnymi rodnikami i działa przeciwbakteryjnie. Buraki zawierają też sporo azotanów, które obniżają ciśnienie krwi, a dzięki właściwościom zasadowym pomagają pozbyć się zgagi. Buraki poleca się osobom z anemią (niedokrwistością). I nie dlatego, że – jak dawniej wierzono – są „czerwone jak krew”, ale zawierają dużo kwasu foliowego (witaminy B9) oraz witaminy C, tak istotnych dla układu krwiotwórczego. Buraki stosuje się też w diecie chorych na nowotwory, bo raka wprawdzie nie wyleczą, ale doskonale wspierają osłabiony układ odpornościowy. Ale uwaga, zawierają dużo cukrów, które powodują nadmierną fermentację w jelitach, więc po ich zjedzeniu albo po wypiciu soku buraczanego można mieć wzdęcia lub biegunkę.



**PAPRYKA.** Kuzynka pomidora, która jest w istocie... owocem, a dokładnie... jagodą. Największym „skarbem” papryki, zwłaszcza czerwonej i zielonej, jest witamina C, chroniona przez paprykowe flawonoidy przed utlenianiem. Papryka żółta i pomarańczowa mają jej nieco mniej. Papryka to też źródło beta-karotenu, który dba o skórę, a także luteiny i kapsorubiny, które chronią wzrok, oraz witaminy E – witaminy młodości. Za pikantny smak ostrych papryk odpowiada alkaloid kapsaicyna, która rozgrzewa i wspomaga przemianę materii. Zdrowe osoby mogą ją spożywać bez obaw, ale dzieci, osoby starsze i te cierpiące na schorzenia układu pokarmowego powinny ją wyłączyć z jadłospisu.



**POMIDORY.** Ich polska nazwa wywodzi się z Włoch, skąd pomidory sprowadziła królowa Bona. Tam nazywa się je: *pomi dei mori*, czyli „jabłkami wrzosowisk”. Słowa te brzmią podobnie do francuskiego: *pomme d’amour*, czyli „jabłko miłości”, i tak też czasem się na nie mówi. Czerwony kolor pomidory zawdzięczają likopenowi, silnemu oksydantowi, który chroni komórki i wspiera profilaktykę nowotworów, np. prostaty, piersi i płuc. Co ciekawe, jest go więcej w pomidorach podgrzanych niż surowych. Cennymi składnikami pomidorów są: kwas liponowy (ALA), który m.in. poprawia metabolizm i reguluje poziom cukru we krwi, a także cholina – na zdrowy sen i dobrą pamięć. Pomidory mają też dużo potasu i błonnika, dlatego poleca się je osobom z chorobami układu krążenia. Nie należy jednak ich łączyć w jednej potrawie z ogórkiem, kabaczkim lub cukinią. Zawarty w nich enzym askorbinaza rozkłada witaminę C, której pomidor ma całkiem sporo.



## PAMIĘTAJcie O OGRODACH...

Przyprawy i zioła podkreślają smak potraw i mają właściwości zdrowotne. Kiedy warto ich używać?

- **SZAŁWIA** – na bóle, pobudzenie trawienia i metabolizmu, stymulację układu nerwowego oraz infekcje dróg moczowych,
- **ROZMARYN** – na walkę z bakteriami, poprawę pamięci i koncentracji,
- **MIĘTA PIEPRZOWA** – na zgagę, wzdęcia, bóle głowy, uspokojenie, obniżenie ciśnienia krwi, udrożnienie dróg oddechowych przy katarze i na większe libido,
- **CZARNUSZKA** – na infekcje, problemy z drogami oddechowymi (astmę, niewydolność płuc, kaszel), poprawę pracy serca i naczyń krwionośnych, obniżenie ciśnienia,
- **NAWŁOĆ** – na infekcje nerek i pęcherza, kamice nerkową, bóle reumatyczne, przeziębienia,

- **TATARAK ZWYCZAJNY** – na anemię, astmę, bóle macicy, gruźlicę, choroby śledziony, hemoroidy, przyspieszenie trawienia,
- **FIOŁEK TRÓJBARWNY** – na choroby nerek i skóry, stany zapalne, wzmocnienie naczyń, poprawę metabolizmu,
- **MNISZEK LEKARSKI** – na wzmocnienie, trawienie, choroby dróg moczowych i żółciowych, niestrawności, zaparcia, trądzik, prawidłowy metabolizm,
- **BABKA LANCETOWATA** – na choroby górnych dróg oddechowych, stany zapalne jamy ustnej, przyspieszenie gojenia ran,
- **DZIURAWIEC** – na stany zapalne żołądka i jelit,
- **POKRZYWA** – na piękną cerę i włosy, obniżenie poziomu cukru, poprawę krzepliwości krwi, zatrucia pokarmowe i lepsze oddawanie moczu.

# A CO Z PRZESTRZENIĄ?



**Mateusz Różański**  
dziennikarz „Integracji”  
i portalu Niepełnosprawni.pl

**W stolicy od lat trwają prace nad udostępnieniem przestrzeni publicznej dla osób z niepełnosprawnością. Jednymi z najtrudniejszych elementów są miejsca zielone: parki, skwery, zieleńce i bulwary, oraz zabytkowa część miasta – w tym placówki kulturalne w starych, otoczonych opieką konserwatora budynkach. Coraz więcej z ich jest jednak dostępnych.**

**T**ożsamość miasta zaczyna się w przeszłości i wiąże z jego historią, która żyje w zabytkach i muzeach. Dostęp do wielu z nich bywa jednak utrudniony lub wręcz niemożliwy dla dużej liczby osób z niepełnosprawnością. W ostatnich latach na szczęście wiele zmienia się na korzyść.

## NIE MA REGUŁY, SAME WYJĄTKI

– Budynki zabytkowe powstawały w czasach, gdy nie było żadnych wytycznych co do dostępności. Ta kwestia jest uwzględniana w architekturze dopiero od kilkudziesięciu lat – tłumaczy Kamil Kowalski, ekspert Integracji ds. dostępności architektonicznej. – Przy obiekcie zabytkowym pracujemy nie na regułach, ale wyjątkach od reguł. Dlatego naszym głównym zadaniem jest wyszukiwanie rozwiązań niestandardowych. Poważną barierą jest podejście do sprawy konserwatorów zabytków, którzy często różnią się poziomem tolerancji wobec zmian dokonywanych w substancji zabytkowej. Dlatego, jeśli udało się dostosować przestrzeń w jednym budynku, to nie oznacza, że uda się uzyskać zgodę na to samo w innym.

Kamil Kowalski za przykład zabytkowego obiektu, w którym wprowadzono wiele udogodnień dla osób z niepełnosprawnością, wskazuje Mazowiecki Ośrodek Kultury przy ul. Elektoralnej, w którym są m.in. pochylnia przed głównym wejściem i winda wewnątrz, a trwają prace nad przystosowaniem toalet.

## ŁAZIENKI KRÓLEWSKIE

Powszechnie znanym zabytkowym i dostosowanym budynkiem jest Stara Oranżeria z Teatrem Królewskim i Formiarnią w Łazienkach Królewskich, która za swą dostępność otrzymała m.in. tytuł Lidera Dostępności w 2017 r. oraz nagrodę dla inwestycji w konkursie „Warszawa bez barier”.

– Co prawda wciąż jest wiele do zrobienia, ale to przykład, jak można dostosować trudną przestrzeń zabytkową do potrzeb osób z niepełnosprawnością – opowiada o Starej Oranżerii Kamil Kowalski. – W budynku udało się umieścić windę, dostosować toalety, wyrównać różnice poziomów pomiędzy kondygnacjami. Zapewniono też w ciekawy sposób dostęp do znajdującego się w budynku Teatru Królewskiego, a jest on jednym z kilku



## Muzeum Łazienki Królewskie, Stara Oranżeria

w Europie oryginalnych XVIII-wiecznych teatrów dworskich, w którym wciąż odbywają się przedstawienia.

Uczynienie go dostępnym wymagało w kilku miejscach wyjścia poza schemat.

– Ze względu na charakter budynku trudno było o radykalne zmiany w konstrukcji widowni, ale umożliwiono osobom poruszającym się na wózkach dostęp na balkony, z których można obserwować scenę – wyjaśnia Kamil Kowalski. – W interesujący sposób rozwiązano też problem dostępności pętli indukcyjnej – umieszczając w sali przenośne urządzenie.

Choć budynek Oranżerii wciąż wymaga przeprowadzenia pewnych prac, aby był przyjazny dla wszystkich, to bez wątpienia są w nim liczne udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością. To choćby możliwość dotykania rzeźb przez osoby niewidome oraz obecność przeznaczonych dla nich tyflografik.

## MUZEUM WARSZAWY

Mówiąc o dostępnych stołecznych muzeach, należy wspomnieć o wyróżnionym podczas zeszłorocznej edycji konkursu „Warszawa bez barier” Muzeum Warszawy.

– Jeszcze kilka lat temu nasze muzeum było całkowicie niedostępne dla osób z niepełnosprawnością – przyznaje Katarzyna Szafrąńska, specjalistka ds. edukacji, odpowiadająca w placówce za kwestie dostępności. – Wiele się zmieniło dzięki poważnemu remontowi. W budynku, który tworzy 11 połączonych ze sobą kamienic, pojawiła się m.in. winda. W wielu miejscach umieściliśmy rampy, a tam, gdzie było to niemożliwe, przenośne szyny. Są też dwie dostępne toalety.



## Muzeum Warszawy

Dostępność to jednak nie tylko kwestie architektury czy wyposażenia budynku.

– Jako pracowniczka działu edukacji nie mogę nie wspomnieć o muzealnym kinie, w którym są miejsca dla osób poruszających się na wózkach. Wyświetlany film o zniszczeniach wojennych Warszawy ma napisy, audiodeskrypcję i tłumaczenie na Polski Język Migowy. W bibliotece mamy też nagranie lektorskie dla osób niewidomych – wymienia Katarzyna Szafrąńska. Zapowiada też nowe udogodnienia: – *Głusi będą mieli możliwość zwiedzania ekspozycji za pomocą tabletu z zainstalowanym przewodnikiem w języku migowym, a osoby niewidome – audioprzewodniki i tyflografiki. Dodam też, że opracowałam ulotki informacyjne w formie tekstu łatwego do czytania.*

## INTEGRACJA W ZIELENI

– *Z mojej perspektywy tereny zielone są dostępne. Kiedy idę z psem przewodnikiem lub białą laską do parku, to spodziewam się choćby zróżnicowania terenu. Absurdem byłoby oczekiwanie w takim miejscu linii prowadzących czy bąbli – tłumaczy Dorota Ziental, osoba ociemniała, m.in. szkoleniowiec Integracji.*

Tak jak wiele osób z niepełnosprawnością pani Dorota zwraca uwagę na to, że w kwestii dostępności przestrzeni zielonych jest jeszcze wiele do zrobienia. Co ważne jednak, takie działania są podejmowane w Warszawie na szeroką skalę.

W zgiełku miejskiego życia zieleni jest nieoceniona. Aby rozwiązać problem jej dostępności, Integracja i Zarząd Zieleni m.st. Warszawy zorganizowały w zeszłym roku konkurs „Zgłoś bariery w zielonych przestrzeniach Warszawy!”, w którym mieszkańcy wskazywali miejsca niedostępne dla osób z ograniczoną możliwością poruszania się. „Pracując nad rozwojem i utrzymaniem zieleni w Warszawie, przygotowując nasze działania dookoła przestrzeni miejskiej, chcemy mieć stały kontakt z jej użytkownikami. To oni będą definiować problemy, a właściwie już to robią, a my będziemy je rozwiązywać” – mówił, inaugurując konkurs, Marek Piwowarski, dyrektor Zarządu Zieleni m.st. Warszawy.

Czytelnicy portalu Niepełnosprawni.pl i „Integracji” nadesłali wiele zdjęć niedostępności w Parku Świętokrzyskim, na Polu Mokotowskim, Kępie Tarchomińskiej, w Parku Fosa i w ciągu komunikacyjnym PKP Warszawa

Centralna – Warszawa Śródmieście – Metro Centrum. W nagrodę otrzymali sadzonki dębów i łopatk, aby sami przyczynili się do rozwoju zieleni w stolicy.

Najważniejsze jednak jest to, że starania o dostępność przestrzeni należą do priorytetów Zarządu Zieleni.

## BULWARY BĘDĄ DOSTĘPNE

– *Jednym z celów naszych działań w przestrzeni terenów zieleni jest z jednej strony uświadomienie istniejącego problemu barier, które uniemożliwiają korzystanie z tychże, z drugiej zaś zaangażowanie mieszkańców do partycypacji w procesie ich likwidacji – tłumaczy Mariusz Burkacki, rzecznik Zarządu Zieleni. – Zwykła identyfikacja istniejących w przestrzeni publicznej barier to pierwszy krok do ich zrozumienia i doprowadzenia do usunięcia. Tereny zieleni powinny być dostępne dla każdego – podkreśla.*

Wspólne działania reprezentowanej przez rzecznika Burkackiego instytucji i Fundacji Integracja przyczyniły się do zrozumienia natury wielu utrudnień w przestrzeniach zieleni. Jako wspólny sukces można wskazać m.in. listę miejsc, w których priorytetowo należy podjąć działania.

– *Praktycznie każdą inwestycję czy zmianę konsultujemy z mieszkańcami i użytkownikami terenu. Takie podejście pozwoliło na dokończenie inwestycji, które przystosowane są do korzystania przez osoby niepełnosprawne – mówi rzecznik. – Tak jest np. w parku przy Stawie Służewieckim. Podobnie na Bulwarach, rozbudowywanych o kolejny odcinek, które będą gotowe i przystosowane dla osób niepełnosprawnych – wymienia Mariusz Burkacki.*

Warto wspomnieć też o tym, że infrastruktura dopiero pojawiająca się w zielonych przestrzeniach Warszawy tworzona jest z myślą o wszystkich użytkownikach – jak choćby Automatyczne Toalety Miejskie i poidelka, które wkrótce zaczną być produkowane.

– *Inwestycje będące w planach już na etapie koncepcji powinny być dostępne. Bariery powstrzymujące określoną grupę osób przed korzystaniem z dobrodziejstw zieleni trzeba usuwać. Niestety, nie wszędzie będzie można w pełni przystosować czy przekształcić teren, choć dążymy do sytuacji, w której korzystanie z niego jest możliwe dla jak najszerzego grona odbiorców – podkreśla Mariusz Burkacki. ■*

Artykuł powstał w ramach projektu „Warszawa – Miasto Bez Barier”, współfinansowanego ze środków m.st. Warszawy



## Bulwar George'a Smitha Pattona



# DOCHODZENIE ROSZCZEŃ

O wartości dodanej, czyli kluczowej roli skutecznego pełnomocnika w sprawie dochodzenia roszczeń odszkodowawczych z OC sprawcy.



**Monika Stępnik**  
Dyrektor Regionalny  
Ogólnopolskiej Kancelarii  
Odszkodowawczej pro juris



**Redakcja: W 150. wydaniu magazynu „Integracja” chcemy poruszyć temat dotyczący tego, jak naprawdę wygląda rynek odszkodowań – z punktu widzenia osób poszkodowanych w wypadkach – najchętniej na przykładzie konkretnych spraw, które prowadzą Państwo dla swoich klientów.**

**Monika Stępnik:** Bardzo się cieszę. Oczywiście chętnie podzielę się informacjami dotyczącymi zarówno rynku odszkodowań, jak i wybranych spraw, które mieliśmy przyjemność prowadzić naszym klientom.

**Zatem, jak wygląda rynek odszkodowań w Polsce? Czy firmy i kancelarie odszkodowawcze pomagają, czy szkodzą swoim klientom?**

Zacznę od drugiego pytania, dotyczącego roli firm i kancelarii odszkodowawczych na rynku odszkodowań. Widać wyraźną zmianę zarówno jeśli chodzi o podejście do osób poszkodowanych, jak i w zakresie tendencji do walki o jak najwyższe świadczenia. Jeszcze parę lat temu bardzo dużo spraw o odszkodowanie kończonych było ugodami i to niezależnie od tego, czy sprawami zajmowały się duże, czy małe firmy. My, jako Kancelaria pro juris, obserwowaliśmy to z przerażeniem, bo zawsze uważaliśmy, że dla klienta trzeba walczyć do samego końca, i od zawsze byliśmy przeciwnikiem ugod. Jak wiemy, uгода niemal zawsze oznacza rezygnację z pełnego odszkodowania na rzecz szybkiego zakończenia sprawy, więc z punktu widzenia poszkodowanego nie jest rozwiązaniem najwłaściwszym.

**Czyli, jeśli uгода nie jest rozwiązaniem najlepszym dla poszkodowanego, skorzystanie z kancelarii odszkodowawczej, która później taką ugodę zawarła, nie zawsze była dobrą decyzją poszkodowanego?**

I tak, i nie. Proszę mieć na uwadze, że kwota ugody, którą uzyska na rzecz swojego klienta wyspecjalizowany w odszkodowaniach pełnomocnik, z pewnością będzie znacznie wyższa, niż jeśli za negocjacje zabierze się sam poszkodowany.

**Zgadza się. To co z tymi ugodami, może nie są takie złe?**

Na temat uгод mieliśmy osobną rozmowę, w jednym z ostatnich magazynów „Integracji” (nr 2/2018), więc wszystkich zainteresowanych tym tematem odsyłam do tegoż materiału także na portalu ([www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/656608](http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/656608)). Natomiast jednym zdaniem można podsumować to w ten sposób: uгода nie jest zła, jeśli jest dobrze wynegocjowana i jeżeli poszkodowany zawarze ją świadomie, mając wiedzę, że podpisując ugodę, zrzeka się wszelkich dalszych roszczeń, chociażby były bardzo wysokie. Z kolei, jeśli poszkodowany zawiera ugodę bez świadomości jej skutków lub bez wyraźnej informacji, co traci, decydując się na taki finał sprawy, uгода, a raczej pełnomocnik, który do niej doprowadził, jest zła.

**Rozumiem. Proszę więc krótko podsumować obecny obraz rynku odszkodowań i przejdziemy już do konkretnych spraw Państwa klientów.**

Trzeba pamiętać, że prawdziwy rozkwit rynku odszkodowań, który istnieje już od kilkunastu lat, nastąpił kilka lat temu. W tym czasie na rynku pojawiały się różne firmy i kancelarie, jedne działały mniej, inne bardziej profesjonalnie, podobnie jak przedstawiciele, którzy je reprezentowali. Przez te wszystkie lata zmieniała się nie tylko świadomość poszkodowanych, przez co stawali się oni coraz bardziej wymagający, ale konsekwentnie zmieniał się cały rynek odszkodowań. Dziś w miejsce firm, które zawierały mnóstwo ugod, pojawiły się firmy, które chcą walczyć o więcej, kancelarie odszkodowawcze starają się dużo bardziej, a interesy poszkodowanych są zabezpieczone. Jeszcze niedawno na rynku było wiele firm, które nie miały żadnego zaplecza i narzędzi, by walczyć w sądzie. Dziś praktycznie każda takie zaplecze posiada. Jeszcze niedawno to klient ponosił pełne ryzyko sporu sądowego, dziś istnieją kancelarie, które koszty sądowe biorą na siebie. Oczywiście, z Kancelarią pro juris na czele.



Podsumowując – parę lat wstecz rynek odszkodowań był w powijakach i funkcjonowały na nim firmy, które potrafiły przerabiać setki czy nawet więcej spraw, z częstym założeniem kończenia ich ugodami, w dodatku za wysoką stawkę. Dziś tendencje się zmieniają, firmy wiedzą, że, aby pozyskać i utrzymać klienta, muszą prezentować wysoką jakość. Dlatego też dziś można mówić, że rynek odszkodowań w końcu działa tak, jak powinien, i jest swoistą, naturalną przeciwwagą dla praktyk towarzystw ubezpieczeniowych.

**Myślę, że to jest dobry moment na przytoczenie przykładów spraw prowadzonych przez kancelarię, którą Pani reprezentuje. Nic tak nie obrazuje sprawy, jak konkretne przykłady i oczywiście konkretne sumy, jakie Państwo uzyskali dla swoich klientów.**

Oczywiście. Podkreślam, że sprawy, które opiszę, są prowadzone dla klientów Kancelarii pro juris, zawsze walczącej do końca, a nie przez kogokolwiek innego. Poszkodowany, który zleca sprawę innej kancelarii, robi to na własną odpowiedzialność.

Zacznijmy od sprawy poszkodowanego, który na skutek wypadku komunikacyjnego doznał urazu kręgosłupa, z przerwaniem rdzenia kręgowego, co wywołało paraliż ciała od pasa w dół. Poszkodowany był pasażerem samochodu, którego kierowca utracił panowanie i uderzył w przydrożny słup. Odszkodowanie było dochodzone z obowiązkowego ubezpieczenia OC pojazdu sprawcy zdarzenia, wykupionego w jednym z dużych towarzystw ubezpieczeniowych, działających na polskim rynku. Pomimo tak poważnego uszczerbku na zdrowiu, ubezpieczyciel przyznał poszkodowanemu jedynie nieco ponad 100 tys. zł. Z takim stanowiskiem nie sposób się było zgodzić, w związku z czym sprawa została pokierowana na drogę sądową. Proces był trudny, ale od tego jest profesjonalny pełnomocnik, by poszkodowanego przeprowadzić przez ten trudny proces. Sprawa zakończyła się pełnym sukcesem. Nasz klient otrzymał łącznie ponad 1,6 mln zł – a do tego jest mu wypłacana renta kwartalna w wys. ponad 35 000 zł!

Gdy weźmiemy pod uwagę, że poszkodowany jest stosunkowo młodym człowiekiem, i założymy, iż wywalczoną rentę będzie pobierał przez kilkadziesiąt lat, otrzymane przez niego świadczenia przekroczą 6 mln zł!

Jest to spektakularny rezultat, który nigdy nie byłby możliwy, gdyby poszkodowany nie miał możliwości skorzystania z pomocy profesjonalnego pełnomocnika.

Dla innego poszkodowanego z paraliżem kończyn dolnych, poza milionowym odszkodowaniem i wysoką rentą, uzyskaliśmy refundację zakupu całkiem nowego mieszkania na parterze budynku, w którym mieszkał.

Obecnie prowadzimy kilka spraw, które mają szansę skończyć się takimi samymi, a nawet wyższymi kwotami. Każdą z tych spraw łączy wspólny mianownik. Gdyby ubezpieczyciele chcieli wypłacić należne poszkodowanym kwoty polubownie, nie byłoby potrzeby uruchamiania żadnych procesów.

**Jestem pod ogromnym wrażeniem.**

Każdy jest. Wystarczy zobaczyć, jakie kwoty są wypłacane przez ubezpieczycieli na drodze polubownej, by wiedzieć, że jedynie walka do końca, co najczęściej wiąże się z procesami cywilnymi, może naprawdę spowodować wypłatę właściwych odszkodowań.

Ta sprawa, o której powiedziałam, dotyczy paraliżu, ale śmiało możemy przejść przez sprawy bardziej oczywiste, nazwijmy to, przeciętne.

**Proszę.**

Sprawa poszkodowanej, która, spacerując zimą po oblodzonym chodniku, potknęła się i doznała złamania nogi na wysokości podudzia. Odszkodowanie dochodzone z OC firmy, która miała obowiązek odśnieżania tego miejsca. Polubownie przeciwnik nie chce wypłacić nic, sprawa została skierowana do sądu, a poszkodowanej został przydzielony pełnomocnik procesowy, oczywiście wyspecjalizowany w odszkodowaniach. Wynik – ponad 80 tys. zł za złamaną nogę.

I może poszkodowana, która doznała złamania ręki. Również w wyniku poślizgnięcia na oblodzonym chodniku, w wyniku którego doznała złamania kości przedramienia prawego. Ręka nie była operowana. Wypłata dobrowolna 0 zł. Wypłata w sądzie, po walce do końca dla naszego klienta, ponad 90 tys. zł – za złamaną rękę.

I na koniec, sprawa, o której powiedzieć po prostu trzeba. Wypadek poległ na potrąceniu 2-letniego dziecka, prowadzonego w wózeczku przez przejście dla pieszych. Na skutek potrącenia doszło u dziecka do złamania kości czaszki i stłuczenia części mózgu. Obrażenia te, według ubezpieczyciela, czyli kierowcy, który spowodował wypadek, nie skutkowały większymi następstwami. Nasz przeciwnik dobrowolnie wypłacił 9 tys. zł i zaproponował zakończenie sprawy zawarciem ugody na kwotę 15 tys. zł. Wiemy, że gdyby rodzice poszkodowanego nie byli klientami naszej kancelarii, zgodziliby się zawrzeć tę ugodę. Ale naszej kancelarii udało im się to wyperswadować, po czym sprawa została skierowana na drogę sądową. Z jakim skutkiem? Dziecko otrzymało jeszcze ponad 260 tys. zł i rentę w wysokości niemal 3 tys. zł miesięcznie!

**Bardzo dziękuję za rozmowę.**

I ja dziękuję i przy okazji 150. numeru „Integracji” życzę Państwu i Waszym Czytelnikom dużo sukcesów. ■

## KONTAKT DO KANCELARII

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



# ZAMIGAJ DO KONSULTANTA

**PZU zostało docenione prestiżową nagrodą branży ubezpieczeniowej Efma – Accenture Innovation In Insurance Awards za otwarcie swoich usług na potrzeby osób głuchych poprzez wprowadzenie usługi wideotłumacza języka migowego.**



**Róża Matuszewska**  
współpracuje z „Integracją”  
i portalem Niepełnosprawni.pl

**W** Polsce żyje – według różnych statystyk – nawet 400 tys. osób z niepełnosprawnością narządu słuchu, z czego według różnych szacunków 50 tys. posługuje się polskim językiem migowym (PJM). Dla nich język polski jest językiem obcym. Dlatego też ta grupa zmagą się z poważną barierą językową – zwłaszcza dlatego, że tłumaczy

języka migowego jest w naszym kraju bardzo niewiele. Natomiast coraz więcej jest firm, które otwierają się na potrzeby osób z niepełnosprawnością słuchu. Jedną z nich jest PZU, która jako pierwsza instytucja finansowa w Europie, uruchomiła w 2017 r. trójstronne połączenie wideo przez internet z konsultantem w języku migowym.



Zdobycie prestiżowego wyróżnienia przez PZU jest tym większym osiągnięciem, że do tegorocznego konkursu zgłoszono 320 innowacji z 237 instytucji finansowych 45 krajów





## KONTAKT TRÓJSTRONNY

Obsługę w Polskim Języku Migowym PZU wprowadziło już w listopadzie 2015 r. Wówczas była dostępna jedynie w wybranych oddziałach firmy. W grudniu 2017 r. największy polski ubezpieczyciel we współpracy ze startupem Migam wdrożył usługę umożliwiającą klientom Głuchym i niedosłyszącym jednocześnie połączenie wideo przez internet z tłumaczem języka migowego oraz pracownikiem PZU. Dzięki takiemu trójstronnemu połączeniu klient może załatwić swoje sprawy lub uzyskać niezbędną pomoc i informacje, nie wychodząc z domu. Z konsultantem można połączyć się na stronie [www.pzu.pl/kontakt-i-pomoc](http://www.pzu.pl/kontakt-i-pomoc).

Wystarczy mieć komputer lub urządzenie mobilne z kamerką internetową oraz dostęp do internetu.

## W DOMU ALBO W ODDZIALE

Dzięki wprowadzeniu tej usługi PZU zapewnia profesjonalną jakość tłumaczenia i redukuje ryzyko nieporozumień w kontaktach z klientami z niepełnosprawnością słuchu. Usługa redukuje równocześnie wysokie koszty związane z przyprowadzaniem tłumaczy do oddziałów PZU. Teraz klienci posługujący się PJM mogą załatwić niemal każdą swoją sprawę i uzyskać informacje w sposób dyskretny, bez wychodzenia z domu i angażowania innych osób. Osoby głuche, które wolą jednak wizytę w placówce firmy, mogą skorzystać z takiej możliwości w ośmiu punktach w Polsce. W nich, przy specjalnie oznaczonym stanowisku, głuchy klient za pośrednictwem tabletu i aplikacji

internetowej może nawiązać połączenie z tłumaczem Migam, a następnie swobodnie przeprowadzić rozmowę z pracownikiem PZU i na przykład zapoznać się z nową ofertą lub zamówić wybraną przez siebie usługę. Lista oddziałów ze stacjonarną usługą tłumacza języka migowego znajduje się w ramce na dole strony. Oprócz usługi internetowej PZU przeszkolił pracowników wybranych oddziałów z podstaw języka migowego.

## NAGRODA DLA NAJLEPSZYCH

Wprowadzenie usług wideotłumacza zostało docenione przez gremia międzynarodowe – European Financial Management Association (EFMA), organizację, która zrzesza 3300 banków i ubezpieczycieli z ponad 130 krajów, oferując im dostęp do najbardziej innowacyjnych rozwiązań w branży finansowej. 12 czerwca 2018 r. podczas gali w Paryżu przedstawiciele PZU odebrali nagrodę przyznaną przez EFMA: EFMA-Accenture Innovation in Insurance Awards 2018 w kategorii „Customer Experience & Engagement” – co można przetłumaczyć jako: odpowiadanie na potrzeby klientów i ich zaspokajanie.

EFMA-Accenture Innovation in Insurance Awards przyznawane są najbardziej innowacyjnym projektom w sektorze ubezpieczeniowym, które wykorzystują nowe technologie i są odpowiedzią na największe wyzwania ery cyfrowej. Zdobycie tego prestiżowego wyróżnienia przez PZU jest dużym osiągnięciem i z tego względu, że do tegorocznego konkursu zgłoszono 320 innowacji z 237 instytucji finansowych z 45 krajów. ■

## ODDZIAŁY PZU, W KTÓRYCH DOSTĘPNA JEST OBSŁUGA OSÓB NIESŁYSZĄCYCH:

**WARSZAWA** Al. Jana Pawła II 24, godz. kontaktu: od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–18.00

**GDAŃSK** Al. Grunwaldzka 105, godz. kontaktu: od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–17.00

**SZCZECIN** ul. Lucjana Rydla 52, godz. kontaktu: od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–17.00

**RZESZÓW** ul. Zyguntowska 14, godz. kontaktu: od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–17.00

**KRAKÓW** ul. Lubicz 23, godz. kontaktu: od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–17.00

**WROCŁAW** Al. Armii Krajowej 4a, godz. kontaktu: od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–18.00

**KATOWICE** ul. Mickiewicza 5, godz. kontaktu: od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–16.00

**POZNAŃ** ul. Towarowa 35, godz. kontaktu: od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–17.00

# PRZEGLĄD PRASY, NIE TYLKO NGO



## AS BIZNESU NR 22/2018

Pismo lokalnej inicjatywy obywatelskiej Stowarzyszenia Centrum PISOP (Poradnictwo, Informacje, Szkolenia Organizacji Pozarządowych), które powstało w 2000 r. w Lesznie. Ma wzmacniać aktywności obywatelskie, wyszukiwanie i wspieranie liderów, budowanie partnerstw lokalnych, rozwijanie wolontariatu. W ramach rozwoju przedsiębiorczości społecznej Stowarzyszenie prowadzi ośrodek wsparcia ekonomii społecznej, buduje współpracę z podmiotami administracji publicznej oraz przedsiębiorcami.  
**Więcej:** redakcja, ul. Ratajczaka 26/96, 61-815 Poznań, tel. 61 851 91 34, e-mail: pisop@pisop.org.pl, www.asbiznesu.pl



## MAZOWSZE. SERCE POLSKI NR 7/2018

Gazeta wydawana przez Samorząd Województwa Mazowieckiego. Redakcja zachęca do mądrego spędzania urlopu i przekonuje, że nie musi on być drogi ani superatrakcyjny, aby był udany. Jedną z najważniejszych porad w sprawie urlopu jest ta, by... „nie mieć nadmiernych oczekiwań. Wszystkiego nie nadrobi się bowiem w dwa tygodnie”. Na kolejny urlop przyda się na pewno vademecum na temat wakacji bez stresu.  
**Więcej:** redakcja – Wydział Komunikacji Zewnętrznej w Kancelarii Marszałka, ul. Jagiellońska 26, 03-719 Warszawa, tel. 22 590 77 54, e-mail: sercepolski@mazovia.pl



## SUKCES PO POZNAŃSKU NR 3/2018

Wydawcą tego tytułu są Międzynarodowe Targi Poznańskie. Czasopismo jest miejskim magazynem lifestylowym, skierowanym do poznaniaków, jak i przybywających do Poznania gości. Redakcja przekonuje, że jest zawsze blisko ludzi, ich spraw, sukcesów i porażek. Sprawdza, czym żyje miasto, jak wygląda życie za jego kulisami, uczestniczy w imprezach i wydarzeniach. „Jesteśmy zawsze tam, gdzie dzieje się coś ważnego” – zapewnia. Robi wszystko, aby magazyn pokazywał także ludzką twarz biznesu, kultury i sztuki.  
**Więcej:** redakcja, ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań, tel. 61 869 25 25, e-mail: redakcja@sukcespopoznansku.pl; www.sukcespopoznansku.pl

## PUBLIKACJE

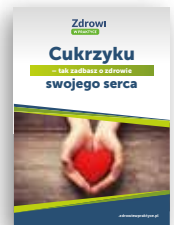
### PO AMPUTACJI

Trzecie wydanie poradnika z praktycznymi poradami i konkretnymi wskazówkami dla osób przygotowujących się do amputacji, tych, które przeszły zabieg, jak i użytkowników protez. Projekt został przygotowany przez specjalistów z OrtoCentrum w Babicach Nowych, które szkoli techników ortopedów, aby podnosili swoje umiejętności i zapoznawali się z najnowocześniejszymi technologiami i materiałami.  
**Więcej na portalu:** www.amputowani.pl.  
**Poradnik dla pacjentów po amputacji kończyn dolnych,** Wyd. OrtoCentrum 2012



### SERCE CUKRZYKA

Choroby serca u cukrzyków mają niekiedy inne podłoże niż u reszty populacji. Znajomość tych odmienności jest niezwykle ważna, bo wielu chorych z cukrzycą nie odczuwa typowych objawów choroby serca. Przypisują je gorszej kondycji albo zaawansowanemu wiekowi. W cyklu „Zdrowie w praktyce” ukazała się broszura opisująca osiem warunków koniecznych do sprawnego funkcjonowania serca u chorych na cukrzycę.  
**Cukrzyku, tak zadbasz o zdrowie swojego serca,** Wyd. Wiedza i Praktyka, Warszawa 2017





# WARTO PRZECZYTAĆ...

## MIŁOŚĆ NIE UMIERA

Nina Riggs, *Jasna godzina*,  
tłum. Dorota Malina,  
Wydawnictwo Literackie,  
Kraków 2017

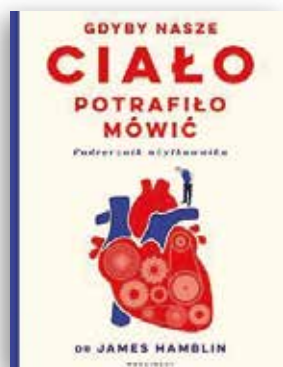
Bohaterka i autorka tego wyjątkowego pamiętnika ukończyła pisanie go w styczniu 2017 r., a miesiąc później zmarła. Mieszkała w Greensboro w Północnej Karolinie z mężem, dziećmi i... psami. „Nina najbardziej lubiła poranki. Nie zdziwiło mnie więc, że zmarła tuż przed wschodem słońca, o szóstej rano...” – wyznał John Duberstein, jej mąż. W jej książce znajdziemy zapis doświadczeń chorej z przerzutowym rakiem piersi... Książka powstała z myślą o synach, 9-letnim wtedy Freddyem i o dwa lata młodszym Bennym, by w przyszłości łatwiej im było przekonać się, jak ogromną miłością darzyła ich mama. Książka tuż po premierze znalazła się na liście bestsellerów „New York Timesa”, podbijając serca amerykańskich czytelników, a prawa do niej sprzedano do kilkunastu krajów. Dziennikarze i recenzenci porównują ją do bestsellerowego *Jeszcze jednym oddechem* Paula Kalanithiego, opublikowanego przez Wydawnictwo Literackie w 2016 r.



## MOWA CIAŁA

James Hamblin, *Gdyby nasze ciało potrafiło mówić*,  
tłum. Jacek Konieczny,  
wyd. Marginesy,  
Warszawa 2018

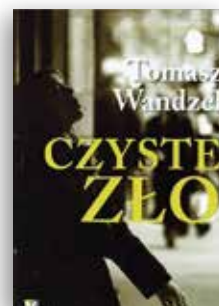
Autor to z zawodu lekarz i dziennikarz. W swojej książce tłumaczy zawitości anatomii i fizjologii. Rozprawa się z popularnymi mitami dotyczącymi zdrowia i demaskuje marketingowe oszustwa producentów suplementów diety i tzw. zdrowej żywności. A wszystko to w przystępny, zabawny i wciągający sposób – w końcu odpowiada także na pytanie: „Na czym polega uzdrawiająca moc śmiechu?”. Walter Isaacson, autor biografii Steve’a Jobsa napisał, że „ta książka odpowiada na wszystkie pytania związane ze zdrowiem, jakie kiedykolwiek przyszły wam do głowy – i na te, których nigdy sobie nie zadaliście, choć powinniście. Nawet jeśli nie obchodzi was wasze zdrowie, przeczytajcie, bo Hamblin pisze najśmieszniej na świecie...”.



## MROczne SEKRETY

Tomasz Wandzel, *Czyste zło*,  
wyd. Wachlach, Prabuty 2018

Historia o człowieku, który 18 lat spędził za kratami, choć nie popełnił zarzucanego mu czynu. Jak to w życiu bywa, czasem znajdujemy się w niewłaściwym miejscu i nieodpowiednim czasie. Tak właśnie pani detektyw została wplątana w intrygę, której głównymi aktorami są: wrocławski gangster o pseudonimie Szczęka, tajemnicza kobieta z brązowym jamnikiem, piękna kardiolog i policja. Piąta książka tego autora jest pierwszą częścią „Trylogii Wrocławskiej”. W jednym z wywiadów autor, na pytanie o cel pisania takiej powieści, odpowiedział, że to: „próba zmierzenia się z kryminałem jako gatunkiem literackim (...), początek nowej literackiej drogi pełnej mrocznych sekretów, chęci posiadania, chorobliwych skłonności i jeszcze kilku elementów, dla których odpowiednim miejscem jest właśnie powieść kryminalna...”.



## SWOIM WNUKOM

Elżbieta Śnieżkowska-Bielak,  
*Czekam na bajkę. Wiersze, bajeczki i opowiadania dla dzieci*,  
wyd. Impuls, Kraków 2013

Zbiór wierszy, bajek i opowiadań dla dzieci. Ma wiele walorów poznawczych i wychowawczych. Uczy np. zapamiętywania nazw dni tygodnia, nazw miesięcy, a także prawidłowego zachowania się w różnych środowiskach (w lesie, szkole, domu). Uważliwia przy tym na drugiego człowieka. Pokazuje, że przyjaźń i serdeczność mogą być ratunkiem dla wielu ludzi. Uczy też tolerancji i akceptacji. „Bardzo ciekawy tytuł, zupełnie mnie zaskoczył! Dedykowany jest wnukom autorki, co jest bardzo miłe. Widać w nim to, że zna się na dzieciach, wie, o czym pisze, co może maluchy zainteresować, zafascynować, z jakimi problemami borykają się młodzi odbiorcy...” – napisała pod internetową recenzją książki Anna, prawdopodobnie będąca babcią. ■



## UWAGA!

Dla 8 osób, które 4 października o godz. 10.00 zadzwonią pod nr tel. kom.: 505 602 566, mamy książki ufundowane przez wydawnictwa prezentowane na tej stronie.



# BEZPIECZEŃSTWO DZIECI

Cykl życia rodzin na wsi koncentruje się wokół pracy w gospodarstwie rolnym. Dlatego niezwykle ważne jest zadbanie o bezpieczeństwo najmłodszych,

którzy nieświadomi zagrożeń związanych z pracą w gospodarstwie łatwo mogą ulegać wypadkom. Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS) od lat zwraca szczególną uwagę na działania prewencyjne związane z bezpieczeństwem dzieci na wsi.



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

W ostatnich latach zmniejsza się liczba wypadków w rolnictwie. W ubiegłym roku zgłoszono ich o 5 proc. mniej niż w 2016 r. Pomimo braku oficjalnych statystyk dotyczących wypadków dzieci w gospodarstwach, szacuje się, że ich liczba także spada.

– Z obserwacji KRUS wynika, że rolnicy rzadziej angażują dzieci do pomocy przy pracach rolniczych, a powierzane najmłodszym czynności są adekwatne do ich wieku i możliwości. Działania prewencyjne Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego skierowane do dzieci mają na celu wykształcenie pozytywnych zachowań związanych z pracą i zabawą na terenie gospodarstwa rolnego, które zapoczątkują w przyszłości – mówi Adam Wojciech Sekściński, Prezes KRUS.

## ŚWIADOMOŚĆ DOROSŁYCH

Szczególnie ważne jest także uświadomienie rodzicom i opiekunom, jakie zagrożenia dla ich dzieci niesie za sobą praca w gospodarstwie. Lista zadań, których nie można powierzać w gospodarstwie rolnym dzieciom do 16. roku życia jest długa (więcej na stronie obok). W bardzo ciekawy i przystępny dla najmłodszych sposób mówi o tym broszura wydana przez KRUS, zatytułowana *Bezpiecznie, czyli jak uniknąć wypadków na wsi*. Na podstawie przygód Antka, Justyny, ich mamy, taty, psa Kulki i kosmicznego przyjaciela Matiego dowiadujemy się, jak pomysłowe stają się dzieci, gdy chcą pomagać dorosłym i gdy bawią się w gospodarstwie rolnym, a także jakie czyhają na nie zagrożenia. Każda opisana w broszurze przygoda zakończona jest zadaniem do wykonania, np. rebusem, wykreślanką czy wybieranką i zapadającym w pamięć wierszykiem z przestrożą, jak np.: „Kto się wysoko wdrapuje, ten upadkiem ryzykuje” – przestrzega dzieci przed wchodzeniem na drabiny, a „Nie chcesz wpaść w tarapaty – pamiętaj, że traktor to pojazd taty!” – przed prowadzeniem tych pojazdów. Łatwo zapamiętać, że środki ochrony roślin mogą być groźne dla dzieci, bo: „Jeśli nie chcesz skończyć źle, z dala od chemii trzymaj się!”. Broszura dostępna jest w wersji elektronicznej na stronie [www.krus.gov.pl](http://www.krus.gov.pl) i w jednostkach terenowych KRUS.



Nagrodzone dzieci w towarzystwie organizatorów konkursu

## WYOBRAŹNIA DZIECI

W 2018 r. odbyła się VIII edycja Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego dla Dzieci „Bezpiecznie na wsi mamy – upadkom zapobiegamy”, adresowanego do uczniów wiejskich szkół podstawowych. Urazy po upadkach zdarzają się bowiem w pracy rolniczej najczęściej. Konkurs został zorganizowany przez KRUS we współpracy z Państwową Inspekcją Pracy i pod honorowym patronatem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Wzięła w nim udział rekordowa liczba dzieci – ponad 36 tys. z blisko 3 tys. szkół podstawowych z całej Polski. Podczas gali rozdania nagród w Centralnej Bibliotece Rolniczej w Warszawie, 15 czerwca br., Adam Wojciech Sekściński, Prezes KRUS, podkreślił, że praca i życie rodzinne w gospodarstwie rolnym nieustannie się przenikają i nie sposób ich rozdzielić. – *Zadaniem dorosłych jest więc czuwanie nad bezpieczeństwem dzieci, zapewnienie im opieki i właściwych warunków do zabawy. Jednocześnie istotne jest zwrócenie uwagi dzieci na możliwe zagrożenia dla ich życia i zdrowia* – powiedział prezes KRUS. Na etapie centralnym Konkursu wyróżniono aż 51 prac.

...

Broszury oraz wszelkie informacje o tym, jak chronić najmłodszych mieszkańców terenów wiejskich przed wypadkami, dostępne są na stronie [www.krus.gov.pl](http://www.krus.gov.pl), a także na stoiskach KRUS podczas wydarzeń prewencyjnych organizowanych w ramach kiermaszów, dożynek i pikników w całej Polsce. ■



## CZEGO DZIECIOM NIE WOLNO

Wykaz czynności szczególnie niebezpiecznych, związanych z prowadzeniem gospodarstwa rolnego, których nie wolno powierzać dzieciom poniżej 16. roku życia.

### **I OBSŁUGA CIĄGNIKÓW ORAZ MASZYN ROLNICZYCH, W TYM SPRZĘGANIE I AGREGOWANIE**

1. Zabronione jest powierzenie dzieciom kierowania ciągnikami rolniczymi.
2. Dzieciom nie wolno powierzać obsługiwanie maszyn rolniczych – szczególnie kombajnów, kosiarek rolniczych, pras do słomy i siana oraz kopaczek do roślin okopowych.
3. Niedozwolone jest przebywanie dzieci w strefie pracy maszyn i pojazdów rolniczych.
4. Nie wolno angażować dzieci do pomocy przy sprzęganiu oraz dopuszczać do ich przebywania pomiędzy ciągnikiem a sprzęganą maszyną.
5. Niebezpieczne dla dzieci są prace związane z obsługą maszyn stacjonarnych znajdujących się w gospodarstwie, zwłaszcza takich jak: sieczkarnie, śrutowniki, gniotowniki, mieszalniki, rozdrabniacze, dmuchawy, przenośniki ślimakowe i taśmowe.
6. Niedopuszczalne jest przebywanie osób na pomostach załadunkowych siewników i sadzarek do ziemniaków w trakcie pracy tych maszyn.
7. Dzieci nie powinny obsługiwać ładowaczy i podnośników.

### **II PRACE ZWIĄZANE Z POZYSKIWIANIEM I OBRÓBKĄ DREWNA**

1. Dzieciom nie wolno uczestniczyć w przerynaniu drewna pilarką tarczową (tzw. krajęgą lub cyrkularką) – jedną z najniebezpieczniejszych maszyn w gospodarstwie.
2. Nie wolno powierzać dzieciom prac z użyciem pilarek łańcuchowych.
3. Dzieci nie mogą wykonywać prac związanych ze ścinaniem drzew, ściąganiem drzew zawieszonych, załadunkiem i rozładunkiem drewna.
4. Dzieci należy wykluczyć z udziału w czynnościach pomocniczych, związanych ze ścinką i rąbaniem drewna.

### **III OBSŁUGA ZWIERZĄT GOSPODARSKICH**

1. Obsługa zwierząt o dużej masie ciała, jak bydło, trzoda chlewna, szczególnie samców rozplodowych, a także samic karmiących, powinna być dokonywana przez doświadczonych i zdrowe dorosłe osoby, najlepiej przez silnych mężczyzn.
2. Do czynności niebezpiecznych dla najmłodszych należą: załadunek i rozładunek zwierząt, a także prace przy uboju i rozbiorze zwierząt.

### **IV SPAWANIE ELEKTRYCZNE I GAZOWE**

Do prac wzbronionych dzieciom należy spawanie elektryczne i gazowe oraz pomoc przy tych pracach.

### **V PRACE Z WYKORZYSTANIEM SUBSTANCJI CHEMICZNYCH, NAWOZÓW MINERALNYCH I ROZPUSZCZALNIKÓW**

1. Należy chronić dzieci przed dostępem do substancji chemicznych stosowanych w gospodarstwie, w tym przede wszystkim do substancji żrących, paliw, chemicznych środków ochrony roślin, nawozów (szczególnie wapna palonego).
2. Nie wolno powierzać dzieciom prac z użyciem rozpuszczalników organicznych ani narażać ich na kontakt z tymi substancjami.

### **VI PRACE GROŻĄCE CIĘŻKIMI POPARZENIAMI I POŻAREM**

Dzieci nie wolno angażować do rozpalania i obsługi pieców centralnego ogrzewania.

### **VII PRACE W ZAMKNIĘTYCH ZBIORNIKACH**

### **VIII PRACE NA WYSOKOŚCI**

### **IX PRACE W WYKOPACH ZIEMNYCH**

### **X PRACE W SZKODLIWYCH WARUNKACH, W TYM W HAŁASIE I ZAPYLENIU**

### **XI PRACE OBCIĄŻAJĄCE UKŁAD KOSTNO-STAWOWY, W TYM DŹWIGANIE I PRZENOSZENIE**

1. Dzieci nie powinny wykonywać prac wymuszających długotrwałe przyjmowanie nienaturalnej pozycji ciała.
2. Dzieci nie powinny uczestniczyć w czynnościach związanych z dźwiganiem i ręcznym przenoszeniem ciężkich przedmiotów.

Opracowano na podstawie broszury zatytułowanej: *Chroń dziecko w gospodarstwie rolnym*, dostępnej na stronie internetowej KRUS ([www.krus.gov.pl](http://www.krus.gov.pl)).



# ZAJĘCIA KLUBOWE W WTZ – NOWE NARZĘDZIE WSPARCIA W REHABILITACJI

**Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych uruchomił nowy program „Zajęcia klubowe w WTZ”. Jego celem jest wsparcie osób niepełnosprawnych w utrzymaniu samodzielności i niezależności w życiu społecznym i zawodowym poprzez prowadzenie przez Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ) zajęć klubowych jako zorganizowanej formy rehabilitacji.**

**R**ehabilitacja społeczna i zawodowa w formie warsztatów terapii zajęciowej jest ważnym elementem systemu wsparcia osób, którym niepełnosprawność uniemożliwia lub poważnie utrudnia aktywne funkcjonowanie na tych płaszczyznach. Sieć podmiotów prowadzących WTZ na terenie kraju stwarza osobom niepełnosprawnym, niezdolnym do podjęcia zatrudnienia, możliwość pozyskiwania lub przywracania umiejętności niezbędnych do rozpoczęcia pracy. W 2017 r. w 361 powiatach działało 715 WTZ świadczących wsparcie rehabilitacyjne 27 097 podopiecznym. Wdrożenie i realizacja rządowego programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za życiem”, a także związane z nim zmiany w *Ustawie o rehabilitacji*

*zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, rozszerzyły zakres wsparcia osób niepełnosprawnych w utrzymaniu samodzielności i niezależności w życiu społecznym i zawodowym, m.in. poprzez realizowanie zajęć klubowych przez podmioty prowadzące WTZ. Finansowaniu zajęć klubowych służyć ma właśnie nowy program Rady Nadzorczej PFRON o nazwie „Zajęcia klubowe w WTZ”.*

## DLA KOGO I NA CO ŚRODKI

Program ten adresowany jest do podmiotów prowadzących Warsztaty Terapii Zajęciowej, zainteresowanych prowadzeniem zajęć klubowych. Środki finansowe, jakie będzie można uzyskać w ramach programu służą



W zajęciach pracowni stolarskiej najchętniej uczestniczą panowie i tworzą produkty na konkretne zamówienie



Kto chce, może nauczyć się pracy przy komputerze, m.in. obsługi poczty, edycji tekstu albo prostych grafik





finansowaniu działalności związanej z prowadzeniem zajęć klubowych. Może być ono wykorzystane na pokrycie niezbędnych wydatków rzeczowych i osobowych, takich jak: materiały do terapii, transport, wynagrodzenia, koszty utrzymania, lub też inne niezbędne koszty związane z funkcjonowaniem klubu. Szczegółowy zakres, organizację oraz wymiar godzinowy zajęć klubowych, który ma być nie mniejszy niż 5 godzin miesięcznie, ustala warsztat.

Pomoc finansowa w ramach programu udzielana będzie ze środków PFRON przez samorządy powiatowe, które przystąpią do realizacji programu. Samorządy powiatowe, chcąc realizować program, podają do publicznej wiadomości termin przyjmowania wniosków o dofinansowanie ze środków PFRON kosztów prowadzenia zajęć klubowych oraz udostępniają podmiotom prowadzącym Warsztaty Terapii Zajęciowej na terenie powiatu formularz wniosku o dofinansowanie w ramach programu. Na podstawie złożonych przez WTZ wniosków, samorządy powiatowe występują do oddziałów PFRON o przyznanie środków finansowych na realizację programu.

## KIEDY I GDZIE SKŁADAĆ DOKUMENTY

Program realizowany jest na terenie całego kraju w cyklach obejmujących 12 miesięcy od 1 lutego danego roku kalendarzowego do 31 stycznia roku kolejnego. Każdego roku samorządy powiatowe będą mogły dwukrotnie występować do oddziałów PFRON o przyznanie środków na realizację programu, a co się z tym wiąże – również dwukrotnie w ciągu roku wypłacać dofinansowanie kosztów prowadzenia zajęć klubowych podmiotom, które złożą wnioski.

W związku z uruchomieniem programu zgłoszenia samorządów powiatowych przyjmowane są od 1 lipca

do 31 sierpnia 2018 r. w oddziałach PFRON właściwych terytorialnie dla siedziby władz samorządu powiatowego.

## KTO SKORZYSTA

Program „Zajęcia klubowe w WTZ” jest rozwiązaniem, które sprzyja aktywnemu wspomaganium tych podopiecznych WTZ, którzy opuszczają warsztat w związku z podjęciem zatrudnienia, oraz osób niepełnosprawnych oczekujących na przyjęcie do WTZ. Wsparcie kierowane jest do osób niepełnosprawnych posiadających ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenie równoważne), które mogą być beneficjentami programu, jeżeli:

- 1) byli uczestnikami WTZ i opuścili go w związku z podjęciem zatrudnienia,
- 2) znajdują się na prowadzonej przez podmiot prowadzący WTZ liście osób (o której mowa w art. 10f ust. 2a ustawy o rehabilitacji), których zgłoszenie do uczestnictwa w warsztacie zostało zatwierdzone i które nie rozpoczęły terapii w WTZ.

Zajęcia klubowe są nowym instrumentem wsparcia udzielanego przez warsztat zarówno przed, jak i po procesie rehabilitacji w WTZ. Z jednej strony przygotowują osoby niepełnosprawne do przyszłego uczestnictwa w WTZ, z drugiej – stanowią formę kontynuacji pomocy świadczonej przez warsztat jego uczestnikom do momentu podjęcia przez nie zatrudnienia. Zajęcia klubowe, realizowane zgodnie z indywidualnymi potrzebami beneficjentów programu, mogą obejmować aktywne formy wsparcia w podjęciu lub utrzymaniu zatrudnienia, tak aby zapewnić ciągłość pomocy w zakresie rehabilitacji zawodowej i społecznej.

Dokumenty związane z realizacją programu zostały udostępnione w wersji elektronicznej na stronie Funduszu: [www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl). ■

Fot. Damian Szymczak, Piotr Stanisławski



Zajęcia plastyczne cieszą się największą popularnością, ponieważ są naprawdę dla wszystkich



Wyroby powstające w ramach WTZ zwykle prezentowane są podczas pikników i kiermaszy

# CZYTELNICZY PYTAJĄ



Na Państwa listy odpowiada  
**ANITA SIEMASZKO**, prawnik.  
Listy prosimy kierować na adres e-mail:  
[redakcja@integracja.org](mailto:redakcja@integracja.org)

## MIĘDZY STAŻEM A ETATEM

**Chcę dowiedzieć się, czy osobie mającej orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym, kierowanej na staż z urzędu pracy, przysługują te same uprawnienia co osobie z niepełnosprawnością podejmującej pracę na podstawie stosunku pracy? Ponadto, czy pracodawca zatrudniający niepełnosprawnego powinien mieć udokumentowane, że stanowisko pracy dla takiej osoby jest odpowiednio przygotowane?**

Angela K.

**T**o zrozumiałe, że staż to zupełnie inna konstrukcja prawna niż umowa o pracę. Staż to nabywanie przez bezrobotnego umiejętności praktycznych do wykonywania pracy przez wykonywanie zadań w miejscu pracy bez nawiązania stosunku pracy z pracodawcą. W umowie o pracę mamy dwie strony: pracownika i pracodawcę, którzy co prawda w ramach obowiązującego prawa (*Kodeksu pracy* i ustawy o rehabilitacji), ale jednak swobodnie kształtują zakres obowiązków, wysokość płacy, ustalają, czy będzie to etat, czy jego część. W przypadku stażu tak naprawdę kto inny określa warunki, płaci i ustala, kto ma prawo skorzystać z tej formy wsparcia.

Niepełnosprawne osoby bezrobotne lub poszukujące pracy mogą skorzystać z możliwości odbycia stażu finansowanego przez PFRON (lub innych środków, np. Funduszu Pracy). Organizacją staży zajmują się powiatowe urzędy pracy. Kierują osoby zainteresowane do pracodawców chętnych do zorganizowania staży.

Staż zawodowy może trwać od 1 do 12 miesięcy. Jego długość jest zależna od oferty pracodawcy, a także wieku i statusu osoby zarejestrowanej w urzędzie pracy. Wysokość stypendium wynosi 120 proc. wysokości aktualnego zasiłku dla bezrobotnych. Osoba skierowana na staż nie traci statusu bezrobotnej lub poszukującej pracy.

Staż odbywa się według programu określonego przez pracodawcę i realizowanego w miejscu pracy.

Osobie z niepełnosprawnością przysługują 2 płatne dni wolne po 30 dniach odbywania stażu. Za ostatni miesiąc stażu pracodawca jest obowiązany udzielić dni wolnych przed upływem terminu zakończenia stażu.

Jeśli chodzi o czas pracy, to początkowo Ministerstwo Rodziny, Pracy i Spraw Społecznych twierdziło,

**O swoje sprawy najlepiej zadbać samemu – optaca się to zwłaszcza wtedy, gdy ponosi się niemałe koszty.**

że wszystkie szczególne uprawnienia są zarezerwowane dla pracowników w rozumieniu *Kodeksu pracy*, którzy legitymują się orzeczeniem o niepełnosprawności. Nie mają one natomiast zastosowania do osób niepełnosprawnych odbywających u pracodawcy staż. Doszło jednak do zmiany stanowiska i niepełnosprawni stażyści mający znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności pracują do 7 godzin na dobę i do 35 godzin tygodniowo w pełnym wymiarze czasu pracy. Wyjątkiem jest praca w systemie zmianowym albo gdy stażysta i lekarz medycyny pracy wyrażą zgodę na pracę w dłuższym wymiarze czasowym. Jednak pozostałe przywileje, jak np. dodatkowy urlop czy zwolnienia na wykonanie badań specjalistycznych są zarezerwowane tylko dla pracowników z niepełnosprawnością. Rzecz jasna, że dofinansowanie do płacy przysługuje z kolei tylko pracodawcy zatrudniającemu osobę z niepełnosprawnością na umowę o pracę. Jeśli chodzi o stanowisko pracy i jego dostosowanie, to trudno byłoby komukolwiek ponosić wysokie koszty w sytuacji niepewnego zatrudnienia. Pracodawca może uznać, że stażysta nie spełnia jego oczekiwań i go nie zatrudni.

W sytuacji wysokiego bezrobocia to pracodawca dyktował warunki i często traktował stażystów jak tanią siłę roboczą, ale obecnie to się zmienia. Warto jednak pamiętać, że określenie warunków pracy, takich np. jak: praca siedząca, zakaz podnoszenia określonych ciężarów itp., przez lekarza medycyny pracy, jest wiążące.

Podstawa prawna:

- 1) *Ustawa z 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych* (tekst jednolity na podst.: Dz.U. z 2018 r. poz. 511, 1000, 1076)
- 2) *Ustawa z 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy*. (Dz.U. z 2015 r., poz. 149 z późn. zm.)

## BRAK „KOPERTY”

**Wspólnota mieszkaniowa, do której należę, nie ma terenu wokół budynku, w związku z czym nie zabezpieczyła przed budynkiem miejsca dla pojazdów osób niepełnosprawnych (tzw. niebieskiej koperty). Zmuszony byłbym wykupić dwa miejsca postojowe, by móc swobodnie wsiąść z wózka do auta. Czy związku tym wspólnota ma prawo naliczać mi za te miejsca fundusz eksploatacyjny i remontowy od m<sup>2</sup>, w wysokości takiej jak za mieszkanie? Metraż piwnicy jest naliczany w taki właśnie sposób.**

Andrzej G.



**D**ość zagmatwany ten list, wielu informacji brak, więc próbuję odpowiadać nieco po omacku. Na początek zła informacja – wiele wskazuje na to, że opłaty są prawidłowo naliczane, a być może mogą być jeszcze wyższe. W nowych blokach razem z mieszkaniem nabywa się miejsce postojowe. Nie jest ono jednak częścią składową mieszkania, bowiem kupując lokal mieszkalny, nie kupuje się konkretnego miejsca postojowego, tylko zazwyczaj udział w lokalu użytkowym, jakim jest podziemna hala garażowa. Pyta Pan, czy opłaty za miejsce postojowe w garażu wielostanowiskowym, stanowiącym wyodrębniony lokal użytkowy, mogą być takie same jak opłaty za mieszkanie?

Mówi o tym m.in. art. 12 ust. 2 *Ustawy o własności lokali* (UWL): „pożytki i inne przychody z nieruchomości wspólnej służą pokrywaniu wydatków związanych z jej utrzymaniem, a w części przekraczającej te potrzeby przypadają właścicielom lokali w stosunku do ich udziałów. W takim samym stosunku właściciele lokali ponoszą wydatki i ciężary związane z utrzymaniem nieruchomości wspólnej w części niezajdującej pokrycia w pożytkach i innych przychodach”. Mówiąc bardziej przystępnie: właściciele mieszkań muszą płacić za np. użytkowanie wieczyste miastu, rozdzielają więc ten koszt na wszystkich właścicieli proporcjonalnie, a mogą nawet uchwalić zwiększyć obciążenia z tego tytułu, jeśli jest to uzasadnione. Obowiązek właściciela określa art. 13 ust.1 UWL: „Właściciel ponosi wydatki związane z utrzymaniem jego lokalu, jest obowiązany utrzymywać swój lokal w należytym stanie, przestrzegać porządku domowego, uczestniczyć w kosztach zarządu związanych z utrzymaniem nieruchomości wspólnej, korzystać z niej w sposób nieutrudniający korzystania przez innych współwłaścicieli oraz współdziałać z nimi w ochronie wspólnego dobra”.

Są gminy, w których opłata za użytkowanie wieczyste za miejsce postojowe może być wyższa niż za mieszkanie. Dla lokali użytkowych obowiązują inne stawki rocznej opłaty niż dla mieszkań, tzn. 3 proc., a nie 1 proc. wartości nieruchomości.

W ostatnim czasie Sąd Najwyższy podjął uchwałę, w której stanowi, że można zmienić stawkę rocznej opłaty za miejsce w garażu, jeżeli przepis, który na to pozwala, wszedł w życie po ustanowieniu jego odrębnej własności. Jak się można domyślić, ucieszyło to gminy, w przeciwieństwie do właścicieli miejsc postojowych w garażu.

Twarde prawo, ale prawo, jednak dziwi mnie coś innego. Jeśli dobrze rozumiałam Pański opis, to wynika z niego, że egzekwuje się wobec Pana prawo, ale i zarazem o nim zapomina. Otóż obowiązujące przepisy obligują każdego, kto buduje:

„1. Zagospodarowując działkę budowlaną, należy uzgodnić, stosownie do jej przeznaczenia i sposobu zabudowy, miejsca postojowe dla samochodów użytkowników stałych i przebywających okresowo, w tym również miejsca postojowe dla samochodów, z których korzystają osoby niepełnosprawne.

2. Liczbę i sposób urządzenia miejsc postojowych należy dostosować do wymagań ustalonych w decyzji o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu, z uwzględnieniem potrzebnej liczby miejsc, z których korzystają osoby niepełnosprawne”. Ale „§ 21. 1. Stanowiska postojowe dla samochodów osobowych powinny mieć co najmniej szer. 2,3 m i dł. 5 m, przy czym dla samochodów użytkowanych przez osoby niepełnosprawne szer. stanowiska powinna wynosić co najmniej 3,6 m i dł. 5 m, a w przypadku usytuowania wzdłuż jezdni – dł. co najmniej 6 m i szer. co najmniej 3,6 m, z możliwością jej ograniczenia do 2,3 m w przypadku zapewnienia możliwości korzystania z przylegającego dojścia lub ciągu pieszo-jezdnego”.

Jeśli więc inwestor nie przewidział miejsca parkingowego o tych parametrach i w związku z tym kupił Pan dwa miejsca parkingowe, ponosząc związane z tym koszty, to wygląda to na nadużycie. Jeśli właścicielem terenu wokół budynku jest miasto, to należy złożyć podanie z prośbą o wyznaczenie miejsca parkingowego dla osoby z niepełnosprawnością w formie pisemnej, w dwóch egzemplarzach. Oryginał zostaje w urzędzie, a kopię warto zachować jako dowód złożenia. Powinny się na nim znaleźć pieczęć urzędu i data. Podanie powinno zawierać podstawowe dane wnioskodawcy, podstawowe dane instytucji, do której jest skierowane, treść – czego dotyczy podanie, oraz podpis osoby składającej. Następnie przedstawiciel urzędu (osoba upoważniona przez właściciela terenu, najczęściej inżynier ruchu) osobiście sprawdza, czy istnieje możliwość utworzenia miejsca parkingowego (tzw. koperty) we wskazanym miejscu. Jeśli prośba zostanie rozpatrzona pozytywnie, to wszelkie czynności związane z wyznaczeniem „koperty” (namalowanie znaków, ustawienie znaku informacyjnego) wykonuje urząd. Uwaga! Na tak wyznaczonym miejscu mogą parkować osoby uprawnione (posiadacze kart parkingowych), nie będzie ono zarezerwowane wyłącznie dla osoby wnioskującej o utworzenie. Dlatego, jeśli osób z niepełnosprawnością jest więcej, warto złożyć podanie o wydzielenie większej liczby miejsc, podpisane przez kilka osób. Procedura zatwierdzenia miejsca trwa około miesiąca. ■

Podstawa prawna:

- 1) *Rozporządzenie Ministra Infrastruktury i Budownictwa z dn. 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie* (tekst jednolity Dz.U. 2015 poz.1422 z późn. zm.)
- 2) *Ustawa o własności lokali* (Dz.U. z 2018 r. poz. 716)





## BUŁGARIA: SUKCES PROTESTUJĄCYCH

31 lipca 2018 r. bułgarski premier Bojko Borisow obiecał, że w 2019 r. zostaną zwiększone fundusze na wsparcie osób z niepełnosprawnością o 150 mln lewów (75 mln euro). Rodziny osób z niepełnosprawnością zawiesiły zatem protest trwający w Bułgarii od kwietnia br., kiedy domagały się nowych regulacji. Przed parlamentem w Sofii i w wielu miastach powstały miasteczka namiotowe. Protestujący rodzice, przeważnie matki, domagają się nowego prawa, które regulowałoby sytuację osób z niepełnosprawnością po ukończeniu przez nie 18 lat. W myśl obowiązujących przepisów osoby takie tracą prawo do pomocy, mimo że ich stan się nie poprawia, a potrzeby rosną. Ludzie ci otrzymują wyłącznie minimalną rentę.

## WIELKA BRYTANIA: WIĘCEJ KART PARKINGOWYCH

Od 2019 r. w Wielkiej Brytanii karty parkingowe będą wydawane także osobom z autyzmem oraz niektórymi chorobami psychicznymi. Ułatwi im to parkowanie bliżej wejść do budynków i różnego rodzaju miejsc, a specjaliści podkreślają, że umożliwi... normalne życie im i rodzinom. Według ministra transportu, Jesse'a Normana, niebieskie plakietki (ang. *blue badges*, o analogicznej funkcji jak polskie karty parkingowe) są jak linia życia dla osób z niepełnosprawnością. Dają im wolność i pewność siebie, umożliwiając m.in. pracę i ułatwiając kontakty z ludźmi i instytucjami.



## BRUKSELA: APEL O PRAWA KOBIEC Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

40 mln obywaterek z niepełnosprawnością zamieszkujących Unię Europejską znajduje się w gorszej sytuacji niż kobiety pełnosprawne i niż mężczyźni z niepełnosprawnością. Europejski Komitet Ekonomiczno-Społeczny (EKES) reprezentujący społeczeństwo obywatelskie Unii wezwał instytucje unijne i państwa członkowskie do wzmożenia wysiłków na rzecz ochrony kobiet i dziewcząt z niepełnosprawnością. EKES kładzie szczególny nacisk na prawa seksualne i reprodukcyjne, które są często łamane z powodu stereotypów i uprzedzeń w danej społeczności, jak i kręgu rodzinnym.

## SYRIA: DZIĘKI POLSKIEJ POMOCY 300 PROTEZ ORTOPEDYCZNYCH

„Centrum Ortopedyczne w Termanin w Syrii przyjmie do końca roku 300 kobiet i dzieci” – poinformował 11 lipca br. lekarz Mansour Alatrash, koordynujący projekty Polskiej Misji Medycznej w swoim kraju. Prawie 2 mln zł wyasygnował na Centrum polski rząd. Pieniądze przekazane organizacji partnerskiej Balsam Medical za pośrednictwem Polskiej Misji Medycznej umożliwiły zaopatrzenie placówki w materiały do produkcji protez, sprzęt medyczny oraz zatrudnienie lekarzy, protetyków i fizjoterapeutów. Centrum Ortopedyczne w Termanin w Syrii działa od kwietnia br. dzięki staraniom Polaków. Trafiają tam kobiety i dzieci – potrzebujący protez nóg i rąk. ■





# ZASIŁEK OPIEKUŃCZY – ZMIANY

6 czerwca 2018 r. weszła w życie *Ustawa z dnia 10 maja 2018 r. o zmianie ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych oraz niektórych innych ustaw* (Dz. U. poz. 1076). Przyznaje ona nowe uprawnienia do zasiłku opiekuńczego rodzicom, którzy opiekują się dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności (ze wskazaniem konieczności opieki lub pomocy innej osoby) lub dziećmi z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

## ZASIŁEK ZA OPIEKĘ NAD NIEPEŁNOSPRAWNYM DZIECKIEM

Od 6 czerwca 2018 r. zasiłek opiekuńczy przysługuje także w razie konieczności sprawowania opieki nad:

**1)** dzieckiem w wieku do ukończenia 18 lat z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współdziałania na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji, jeżeli:

**a)** poród lub choroba małżonka ubezpieczonego lub rodzica dziecka, stale opiekujących się dzieckiem, uniemożliwia im sprawowanie opieki nad tym dzieckiem,

**b)** małżonek ubezpieczonego lub drugi z rodziców dziecka, którzy stale opiekują się tym dzieckiem, przebywa w szpitalu,

**2)** chorym dzieckiem w wieku do ukończenia 18 lat z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności

albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współdziałania na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

Zasiłek opiekuńczy przysługuje z tego tytułu nie dłużej niż przez 30 dni w roku kalendarzowym.

Jeżeli jednak zachoruje dziecko niepełnosprawne, które nie ukończyło 14 lat, albo ubezpieczony opiekuje się dzieckiem niepełnosprawnym w wieku do 8 lat, gdyż poród, choroba albo pobyt w szpitalu małżonka ubezpieczonego lub rodzica dziecka, stale opiekujących się tym dzieckiem, uniemożliwia im sprawowanie opieki, zasiłek opiekuńczy przysługuje według dotychczasowych ogólnych zasad, tj. w ramach limitu 60 dni w roku kalendarzowym. W tym przypadku nowy limit wypłaty zasiłku opiekuńczego, który wynosi 30 dni w roku kalendarzowym, nie ma zastosowania.

## KIEDY ZASIŁEK JEST WYPŁACANY PRZEZ 30 DNI W ROKU?

Nowy limit wypłaty zasiłku opiekuńczego, który wynosi 30 dni w roku kalendarzowym, ma zastosowanie, jeśli ubezpieczony korzysta z zasiłku opiekuńczego z tytułu sprawowania opieki nad:

**1)** dzieckiem niepełnosprawnym w związku z porodem, chorobą albo pobylem w szpitalu małżonka ubezpieczonego albo rodzica dziecka, stale opiekujących się dzieckiem, które ukończyło 8 lat ale, nie ukończyło 18 lat, lub

**2)** chorym dzieckiem niepełnosprawnym, które ukończyło 14 lat, ale nie ukończyło 18 lat.

W dalszej części dziecko spełniające powyższe warunki będzie nazywane dzieckiem niepełnosprawnym w wieku od 8/14 lat do ukończenia 18 lat.

Limit 30 dni zasiłku opiekuńczego w roku kalendarzowym przysługuje łącznie ojcu i matce dziecka, także wtedy, jeśli w rodzinie jest więcej niż jedno dziecko niepełnosprawne w wieku od 8/14 lat do ukończenia 18 lat.

## ZASIŁEK W RAZIE OPIEKI NIE TYLKO NAD DZIECKIEM NIEPEŁNOSPRAWNYM

Przez jaki okres przysługuje zasiłek opiekuńczy, jeśli w roku kalendarzowym ubezpieczony, małżonek

ubezpieczonego albo drugi z rodziców dziecka, opiekuje się zarówno dzieckiem niepełnosprawnym



## w wieku od 8/14 lat do ukończenia 18 lat, jak i innymi dziećmi albo innymi chorymi członkami rodziny?

Jeżeli ubezpieczony w roku kalendarzowym opiekuje się dzieckiem niepełnosprawnym w wieku od 8/14 lat do ukończenia 18 lat oraz innym chorym członkiem rodziny, zasiłek opiekuńczy przysługuje przez łączny okres

do 30 dni, w tym z tytułu opieki nad innym chorym członkiem rodziny maksymalnie przez 14 dni. Do okresu 30 dni w roku kalendarzowym, za który przysługuje zasiłek opiekuńczy z tytułu opieki nad dzieckiem niepełnosprawnym, wlicza się okres pobierania tego zasiłku z tytułu opieki nad innym chorym członkiem rodziny.

## JAK USTALIĆ ŁĄCZNY OKRES OPIEKI?

### Jak ustalić okres 30 dni wypłaty zasiłku opiekuńczego z tytułu sprawowania opieki nad dzieckiem niepełnosprawnym w 2018 r.?

W związku z tym, że nowe przepisy weszły w życie w trakcie roku kalendarzowego, przy ustalaniu okresu 30 dni w roku 2018 uwzględnia się – na przedstawionych wyżej zasadach – także okresy wypłaty zasiłku opiekuńczego z tytułu opieki nad dziećmi lub innymi chorymi członkami rodziny przypadające przed datą wejścia w życie ustawy.

Zatem, jeśli w okresie od 1 stycznia do 5 czerwca 2018 r. ubezpieczony otrzymał zasiłek opiekuńczy z tytułu sprawowania opieki nad:

- dziećmi do lat 14 za okres przekraczający 30 dni, to od 6 czerwca 2018 r. z tytułu sprawowania opieki nad dzieckiem niepełnosprawnym w wieku od 8/14 lat do ukończenia 18 lat otrzyma zasiłek opiekuńczy przez okres krótszy niż 30 dni, do wyczerpania limitu 60 dni w roku kalendarzowym,

- innymi chorymi członkami rodziny, to od 6 czerwca 2018 r. z tytułu sprawowania opieki nad dzieckiem niepełnosprawnym w wieku od 8/14 lat do ukończenia 18 lat otrzyma zasiłek opiekuńczy do wyczerpania limitu 30 dni w roku kalendarzowym, wliczając do tego limitu zasiłek opiekuńczy wypłacony z tytułu sprawowania opieki nad innymi chorymi członkami rodziny,

- innymi chorymi członkami rodziny, to od 6 czerwca 2018 r. z tytułu sprawowania opieki nad dzieckiem niepełnosprawnym w wieku od 8/14 lat do ukończenia 18 lat otrzyma zasiłek opiekuńczy do wyczerpania limitu 30 dni w roku kalendarzowym, nie wliczając do tego limitu zasiłku opiekuńczego wypłaconego z tytułu sprawowania opieki nad innymi chorymi członkami rodziny, jeśli poza tym dzieckiem niepełnosprawnym w rodzinie ubezpieczonego jest inne dziecko, które nie ukończyło 14 lat; łączny okres wypłaty zasiłku opiekuńczego w takim przypadku nie może przekroczyć 60 dni.

## DOKUMENTOWANIE PRAWA DO ZASIŁKU OPIEKUŃCZEGO

Do ustalenia prawa do zasiłku opiekuńczego z tytułu opieki nad chorym dzieckiem niepełnosprawnym w wieku do lat 18, powinny być składane dokumenty, które są wymagane przy ustalaniu prawa do zasiłku opiekuńczego z tytułu sprawowania opieki nad chorym dzieckiem (tj. zaświadczenie lekarskie ZUS ZLA o konieczności sprawowania opieki, wniosek o zasiłek opiekuńczy na druku Z-15A).

Natomiast przy ustalaniu prawa do zasiłku opiekuńczego z tytułu opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem w wieku do lat 18 w razie:

- 1) porodu lub choroby małżonka ubezpieczonego lub rodzica dziecka, stale opiekujących się dzieckiem, jeżeli poród lub choroba uniemożliwia temu małżonkowi lub rodzicowi sprawowanie opieki,

- 2) pobytu w szpitalu lub w innej placówce leczniczej małżonka ubezpieczonego lub rodzica dziecka stale opiekujących się dzieckiem,

powinny być wymagane dokumenty, takie jak w przypadku ustalania prawa do zasiłku opiekuńczego z tytułu

sprawowania opieki nad dzieckiem w wieku do lat 8 w powyższych okolicznościach (tj. zaświadczenie lekarskie wystawione na zwykłym druku, które zawiera: imię i nazwisko małżonka ubezpieczonego lub rodzica dziecka stale opiekujących się dzieckiem, okres i przyczynę konieczności sprawowania opieki nad dzieckiem, imię i nazwisko dziecka, nad którym ma być sprawowana opieka, pieczętą i podpis lekarza, który wystawia zaświadczenie oraz wniosek o zasiłek opiekuńczy na druku Z-15A).

Dodatkowo do zasiłku opiekuńczego z tytułu opieki nad dzieckiem niepełnosprawnym w wieku od 8/14 lat do ukończenia 18 lat niezbędny jest także dokument potwierdzający niepełnosprawność dziecka, tj. orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.







Nie stój nad głową osoby na wózku – cofnij się dwa kroki albo usiądź.

# 23

# WIELKA GALA INTEGRACJI

Arena Ursynów  
ul. Pileckiego 122  
Warszawa

17 listopada 2018 r.  
sobota • godz. 17.00

Więcej informacji i rezerwacja miejsc  
od 2 października br.

## Nie może Cię zabraknąć!



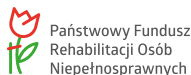
Organizator:



Partnerzy  
strategiczni:



Partnerzy  
instytucjonalni:\*



Partnerzy:



\* Projekt współfinansowany ze środków PFRON i miasta stołecznego Warszawy

Patronat medialny:

