



**INTE  
GRA  
CJA**

ISSN 1232-8510

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB  
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,  
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

5/2018 (151)  
WYDANIE SPECJALNE

**PIOTR  
PAWŁOWSKI**

**1966–2018**

**ILE KOSZTUJE  
NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ?**



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



**Jeśli jest góra  
- to trzeba na nią wejść,  
jeżeli woda  
- przepłynąć,  
jeśli cierpienie  
- to je milcząco znieść,  
jeżeli człowiek  
- nie minąć...**

*Kodeks*  
**Adam Kreczmar**

# BYĆ JAK SKAŁA



Pozwolę sobie przywołać słowa Cypriana Kamila Norwida, które doskonale charakteryzują  
śp. Piotra Pawłowskiego, Mojego Kochanego Męża, a dla innych – Syna, Szefa Integracji,  
Przyjaciela, Kolegę czy Partnera biznesowego:

*Mam przekonanie – że nic piękniejszego nie ma nad to, kiedy jeden człowiek wyzywa cały choćby świat do walki.  
(...) Juźci to tylko ci coś zrobili i są mężowie (...). Człowiek jeden zwycięży i wygra.  
Wygra często po wiekach, ale wygra!*

Równocześnie proszę przyjąć ode mnie i Rodziców serdeczne podziękowania za słowa pamięci, współczucia,  
solidarności i oddanej czci podczas ostatniej drogi Piotra, wybitnego człowieka i charyzmatycznego lidera.

Wszystko, co stworzył i realizował, miało charakter pionierski, wizjonerski i dalekosiężny.  
Był działaczem społecznym wyprzedzającym swoje czasy, widzącym więcej, szerzej i dalej.

Kiedy Magda Umer przy grobie Piotra zaśpiewała:

*...Przez kolejne grudnie, maje  
Człowiek goni jak szalony  
A za nami pozostaje  
Sto okazji przegapionych...*

zebrani na ostatnią drogę nie mogli powstrzymać łez, tak dojmujący był to głos.

*Jeszcze w zielone gramy*, z tekstem Wojciecha Młynarskiego i muzyką Jerzego Matuszkiewicza,  
od pewnego czasu była ulubioną piosenką Piotra. Miałam wrażenie, że dodaje mu siły i wiary  
w podejmowane coraz trudniejsze wyzwania.

Przy grobie padły też słowa zobowiązań, że będziemy kontynuować Jego dzieło tworzenia świata bez barier,  
świata dla wszystkich. Że wspólnie z Przyjaciółmi Integracja przetrwa ten trudny czas i znów podejmie walkę.  
Sama złożyłam zapewnienie, że śmierć Piotra nie pójdzie na marne. Stała się dla mnie drogowskazem walki  
o godne i profesjonalne traktowanie każdego pacjenta. Można powiedzieć, że oddał życie w imię tej sprawy.  
*Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich* (J 15, 13).

Imię Piotr ma rodowód grecki, od słowa *petros*, co znaczy skała. I był Piotr niezłomny jak skała.  
Bardzo dużo wymagał od siebie, a stawiając wysokie wymagania innym, zbudował wspaniały Zespół Integracji.  
Wraz z Zarządem, którego jestem członkiem od lat, realizowaliśmy jego pionierskie i odważne wyzwania.  
On wyznaczał cele i torował drogi.

Teraz będziemy kontynuować Jego dzieło i realizować pomysły. Mamy doświadczenie, nakreśloną misję  
i oddanych Przyjaciół, których zapraszamy do współpracy. Mamy też w końcu bardzo dobry  
Zespół pracowników zaprawionych w wieloletnich bojach.

Często mam poczucie, że Piotr stoi obok mnie. Podnoszę wtedy głowę, aby spojrzeć Mu w oczy... JEST!

**EWA PAWŁOWSKA**



# OSTATNIE POŻEGNANIE

**18 października 2018 r. świat pożegnał twórcę i prezesa Integracji – Piotra Pawłowskiego. Żona i Rodzice – ukochanego Męża i Syna, współpracownicy – niezwykłego Szefa, przyjaciele i znajomi – wyjątkowego Człowieka. Pozostały ból, pamięć i dziecko. *Non omnis moriar...***



W gronie księży koncelebrujących mszę pogrzebową znaleźli się zaprzyjaźnieni od lat duchowni



Fragment Starego Testamentu przeczytała Maja Komorowska, a modlitwę wiernych redaktor Katarzyna Jabłońska



Asystent i przyjaciel Prezesa Michał Walewski odwiózł Go w ostatnią drogę Integracyjnym samochodem, tzw. Łaciągą



W gronie żałobników pojawiły się tysiące ludzi, wśród nich m.in. Janina Ochojska, prezes Polskiej Akcji Humanitarnej



Rodzina i bliscy, przyjaciele, obecni i byli pracownicy i współpracownicy Integracji stworzyli kilkusetmetrowy kondukt



Założyciela i Prezesa Integracji pożegnał Tomasz Przybyszewski, szef mediów Integracji i sekretarz redakcji Niepełnosprawni.pl



W imieniu swojej rodziny i wieloletnich przyjaciół pożegnał Piotra Pawłowskiego prof. Wojciech Puzyna



Jeszcze w zielone gramy... – ulubioną piosenkę Piotra Pawłowskiego – zaśpiewała nad jego grobem Magda Umer





Mieszkał i pracował w Warszawie. W 1982 r. niefortunnie skoczył do wody na główkę, w wyniku czego złamał kręgosłup. Był niemal całkowicie sparaliżowany, poruszał się na wózku. Ukończył Instytut Studiów nad Rodziną Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego i Podyplomowe Studium Etyki i Filozofii Uniwersytetu Warszawskiego. Dwa lata był doktoran-

tem Szkoły Nauk Społecznych przy Instytucie Filozofii i Socjologii PAN. Ponad 25 lat był dziennikarzem i działaczem społecznym, pracującym na rzecz likwidacji barier architektonicznych, cyfrowych, społecznych i prawnych. Można go nazwać ambasadorem przemian społecznych w naszym kraju. Stworzył Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji i Fundację Integracja. Od początku był prezesem. Od 19 lat miał żonę Ewę.

## PIOTR PAWŁOWSKI TO M.IN.:

■ **Twórca i redaktor naczelny największej w kraju platformy informacyjnej** dla środowiska osób z różnymi niepełnosprawnościami, na którą składają się: magazyn „Integracja” – wydawany od 1994 r. w nakładzie 30 tys. egz.; portal Niepełnosprawni.pl – założony w 2003 r. z ponad 300 tys. czytelników miesięcznie, 25 tys. podstron i ponad 300 informacjami co miesiąc; „Misja Integracja” – program TV, w którym od 1997 do 2017 r. zrealizowano blisko 650 odcinków (obecnie redakcja filmowa nagrywa filmy na Niepełnosprawni.pl).

■ **Działacz na rzecz aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnością**, m.in. poprzez unikatowy serwis Sprawniwpracy.com, który zrekrutował już ponad 3 tys. pracowników z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

■ **Pomysłodawca sieci Centrów Integracja** (w Warszawie, Gdyni i Zielonej Górze), wspierających rocznie ok. 8 tys. osób.

■ **Inicjator i pomysłodawca hasła i programu „Polska bez barier”**, w ramach którego odbyły się konferencje, powstały publikacje i wzrosła dostępność architektoniczna polskich miast. Stworzył markę certyfikatów Integracji: „Obiekt bez barier”, „Serwis bez barier” i „Obsługa bez barier”.

■ **Pomysłodawca kilku konkursów i wydarzeń**, wśród nich m.in.: Konkursu „Człowiek bez barier” – od 2003 r., promującego osoby z niepełnosprawnością, których aktywność i zaangażowanie mogą być motywacją dla innych; Konkursu „Lider Dostępności” – promującego projektowanie uniwersalne, a także najlepsze rozwiązania urbanistyczne i architektoniczne; Wielkiej Gali Integracji – największego wydarzenia w Polsce podsumowujące rok działań na rzecz osób z niepełnosprawnością, dla ok. 3 tys. uczestników: osób z niepełnosprawnością, ich bliskich, przedstawicieli biznesu, artystów, polityków i dziennikarzy.

■ **Pomysłodawca licznych kampanii społecznych**, znanych m.in. pod hasłami: „Płytką wyobraźnia” – od 1994 r. ostrzegającej młodych ludzi przed brawurą oraz tragicznymi i nieodwracalnymi skutkami nieprzemyślanych skoków do wody; „Czy naprawdę chciałbyś być na naszym miejscu?” – która w 2005 r. doprowadziła do zmian w prawie o ruchu drogowym, ułatwiającej funkcjonowanie kierowcom i pasażerom z niepełnosprawnością (zdobyła prestiżowe nagrody: Effie Awards 2006,

IPRA Golden World Awards, International Business Awards 2008); „Dlaczego traktujesz nas inaczej?” – przełamującej stereotypowy wizerunek osób z niepełnosprawnością; „Nie chcę być strażakiem” – wspierającej zatrudnianie osób z niepełnosprawnością i portal Sprawniwpracy.com (zdobyła liczne nagrody i wyróżnienia, m.in.: „Brązowe Lwy” na festiwalu w Cannes 2016, aż 5 nagród na KTR 2016 oraz Złoto i GRAND PRIX na INNOVATION AD).

■ **Twórca projektów edukacyjnych m.in. „Wrażliwość na niepełnosprawność”, „Architektura bez barier”, „Razem w naszej szkole”**, skierowanych do uczniów, studentów, pracowników instytucji publicznych i komercyjnych.

■ **Mówca motywacyjny** – swoje wystąpienia kierował do prezesów i przedsiębiorców, dyrektorów i pracowników firm i instytucji, ale przede wszystkim osób, które szukały pozytywnej energii i źródeł inspiracji do nieszablonowego myślenia i kreatywnego działania. Tematy wystąpień: „Moment, który zmienił wszystko”, „Świat bez barier”, „Wrażliwość na niepełnosprawność” i „Kto nie ma w nogach, ten ma w głowie”. Z wystąpień Piotra Pawłowskiego skorzystały m.in. firmy: Siemens, Citi Handlowy, MetLife, PKN Orlen, Poczta Polska, Polpharma, Skanska, Lafarge, Cemex, organizacje pozarządowych, Uniwersytet SWPS i Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.

## PIOTR PAWŁOWSKI BYŁ M.IN.:

- Wiceprezesem Koalicji na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością
- Członkiem Kapituły Nagrody „Dla Dobra Wspólnego” przy Prezydencie Rzeczypospolitej Polskiej
- Członkiem Kapituły ds. Dostępności w Ministerstwie Infrastruktury i Budownictwa
- Przewodniczącym Rady Ekspertów ds. osób o ograniczonej możliwości poruszania się przy Prezesie Urzędu Transportu Kolejowego
- Członkiem Międzyresortowego Zespołu ds. Opracowania Systemu Orzekania o Niepełnosprawności oraz Niezdolności do Pracy
- Członkiem Zespołu Ekspertów dot. Edukacji Obywatelskiej przy Pełnomocniku Rządu ds. Społeczeństwa Obywatelskiego
- Doradcą Rzecznika Praw Dziecka
- Stypendystą Światowego Związku Artystów Malujących Ustami i Nogami.

## OTRZYMAŁ WIELE NAGRÓD I WYRÓŻNIEŃ, M.IN.:

- Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski
- Nagrodę im. Andrzeja Bączkowskiego
- Nagrodę Totus Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia”
- Medal Rzecznika Praw Obywatelskich
- Medal Rzecznika Praw Dziecka
- Medal Komisji Edukacji Narodowej
- Medal Polskiej Akademii Nauk
- Medal Kopernika Związku Banków Polskich
- Wektor 2015 – Nagrodę Pracodawców RP
- Tytuł „Społecznik Roku 2015”
- Tytuł Ambasadora *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych* (pośmiertnie)
- Był Honorowym Obywatелеm Miasta Gdyni.

# WSZYSTKIE GÓRY ŚWIATA



Wszystkie góry za nami.

Zawsze byliśmy przy Nim. Walczyliśmy o Niego po wypadku, ani przez chwilę nie straciliśmy pewności, że ta walka przyniesie efekty. Nie wiedzieliśmy jakie, ale bardzo tego pragnęliśmy. Załamał się nam wtedy świat, ale natychmiast okazało się, że jest cel i sens walki o lepsze życie dla Syna.

Najdroższy Syn, najukochańsze, najwspanialsze na świecie dziecko.

Los jest taki niesprawiedliwy, że nam Go zabrał.

Wszystko przepadło. Jak się pogodzić, jak tu żyć bez Niego.

Był wtorek, tak jak dziś, był tu u nas w domu. Jedliśmy pierogi.

Kupiłam na spróbowanie kilka rodzajów. Wybieraliśmy najlepsze smaki. Przychodzi kolejny wtorek, a jego już nie ma.

Mój Synulek Kochany. Ostatnie słowa, jakie powiedział do mnie, brzmiały:

„Ja już zadbałem o siebie, teraz Matulka musi zadbać o siebie...”

To jak testament, ale sił brak na jego wypełnienie.

Ciężko pracowałeś, Synu, ale martwiłeś się o nas zawsze.

Byłeś obecny w naszym życiu, a teraz Cię nie ma.

Dlaczego odszedłeś? Zostawiłeś nas.

Jak my bez Ciebie będziemy żyć, Synu Kochany?

Nad grobem dziękowałam Mu w myśli za te wszystkie lata, przez które walczyliśmy razem po wypadku. I w chwili, kiedy wydawało się, że wszystko idzie, jak trzeba, kiedy wreszcie zły los odwrócił się od nas, to przyszło najgorsze, co może spotkać rodziców, co może spotkać matkę.

Często puszczałeś mi, Synu, piosenkę *Kodeks* Adama Kreczmara (tekst) i Włodzimierza Korcza (muzyka) w wykonaniu Jerzego Połomskiego. Czasem dodawałeś mi nią otuchy lub sam siebie wzmacniałeś w trudnych wyzwaniach. Od jej pierwszych słów budziła się we mnie nadzieja:

*Jeśli jest góra – to trzeba na nią wejść,*

*jeżeli woda – przepłynąć,*

*jeśli cierpienie – to je milcząco znieść,*

*jeżeli człowiek – nie minąć...*

Krótko po pogrzebie śniła mi się ta góra, ale na nią nie weszłam i wiem, Synu, że bez Ciebie nie wejdem.

Pokonałeś wszystkie góry świata, ale ja już nie pokonam żadnej. Ani żadnej rzeki nie przepłynę.

Ani cierpienia nie mogę znieść, a ludzi coraz trudniej mi widzieć...

**HALINA PAWŁOWSKA**

# NAZYWAŁEŚ NAS I SIEBIE TROJACZKAMI



## Kochany Szefie!

I oto stało się nieoczekiwane. Dokonało się nad ranem o 2.50 w poniedziałek 8 października 2018 r. Wcześniej pojawiła się wiadomość, że trafiłeś do szpitala nagle, bo to zawsze wydaje się nagle..., a potem – mam wrażenie – że Integracja umierała przez tydzień razem z Tobą. Ta świadomość podcięła nam skrzydła, ale pamiętaliśmy o powtarzanych przez Ciebie słowach Antoine’a de Saint-Exupéry, według którego „przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła zapominają, jak latać”.

Przyjaciół – dzięki Tobie, Szefie – mamy wielu, nigdy w to nie wątpiliśmy, ponieważ dawali temu wyraz w codziennej współpracy i wsparciu naszych projektów. Zespół Integracji trwał w milczeniu na stanowiskach, wykonując swoje obowiązki. To najpiękniejsza forma oddania Ci czci i wyraz wdzięczności. Kto tylko mógł, odwiedzał Cię i dawał wsparcie Żonie i Rodzicom, dla których umierałeś drugi raz. Niepojęty dramat muszą teraz unieść. Prawda jest jednak taka, że bardzo chciałeś odejść przed nimi i dostałeś tę taskę. Wiem, że teraz nie opuścisz Ewy, Mamy i Taty, otaczając ich swoją opieką i wstawiennictwem...

W felietonie *Matka* w 2017 r. napisałeś: „Moja Mama robiła wszystko, aby nie tylko ulżyć mi w cierpieniu, ale wprowadzić na drogę samodzielności i niezależności: «Jest jedna miłość, która nie liczy na wzajemność, nie szczędzi ofiar, płacze, a przebacza, odepchnięta wraca – to miłość macierzyńska». (J.I. Kraszewski). Odkąd mieszkam z Żoną, w pełni rozumiem, jakie konsekwencje mojej brawury spadły na Mamę. Po moim wypadku oboje Rodzice bardzo ograniczyli kontakty ze znajomymi i przestali wyjeżdżać na urlopy. Ponieśli koszty, których w żaden sposób nie można oszacować”.

Z równie wielkim oddaniem wypowiadałeś się o Żonie Ewie, która po ślubie stała się najważniejszą osobą w życiu, choć Rodzice nieustannie wspierali Was





w działaniach. „Bardzo długo zwlekąłem z decyzją o małżeństwie, bo po wypadku długo wydawało mi się, że będę musiał z ludźmi być w zupełnie innych relacjach. Ewa przywołała mnie do porządku, powtarzała, że wózek nie zwalnia z jakichkolwiek obowiązków czy odpowiedzialności” – pisałeś.

Byłeś najlepszym Przyjacielem dla wielu z nas. Za to Szefem bardzo trudnym, bo nikt nie był w stanie Ci dorównać, nadążyć za Tobą, za pomysłami, których miałeś bez liku. Można by nimi obdzielić kilka organizacji. Nie odpuszczałeś nikomu, a najbardziej sobie. Nie oszczędzałeś się w trudzie budowania Integracji jako profesjonalnej organizacji działającej na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Kochałeś ludzi miłością niekiedy surową, ale wspierającą i motywującą do rozwoju. Wyrazem tej bezwarunkowej miłości jest magazyn „Integracja”, której 1. numer ukazał się w październiku 1994 r. Twoje życie, Szefie, to ciąg metafizycznych przypadków i przypadłości.

A teraz jeszcze słowo od nas, Szefie, Twoich pretorian – Janki i Michała. Nazywałeś nas i siebie Trojaczkami, więc Twoje odejście dotyka nas w szczególny sposób. Mieliliśmy niecodzienny zaszczyt i zwyczajną ludzką radość bycia z Tobą najbliżej w codziennych czynnościach, takich jak: jedzenie, picie, poprawienie marynarki, ułożenie ręki, przekładanie kartek podczas czytania czy pisanie pod Twoje dyktando na komputerze. Michał robił jeszcze wiele więcej... Czasem śmieliśmy się z Tobą, bo co jak co, ale poczucie humoru miałeś ogromne i wyborne. Także na swój temat, np. związany z tym, że niektórzy ludzie są pewni Twojego udawania, że sam nie możesz nic zrobić... Tylko nieliczni wiedzieli, ile zachodu i czasu potrzeba, abyś przyjechał, Szefie, do pracy i z niej wrócił do domu. Ile wokół Ciebie gromadziło się anielskich rąk, zaczynając od Pani Jadzi..., prawie każdego rana.

Bardzo dziękujemy, że byłeś w naszym życiu, że mieliśmy szansę służby nad służbami, z której więcej brałismsy, niż umieliśmy dać. Że zaufałeś naszym sercom i wspierającym Cię ręką, że nas zabrałeś w swoją podróż.

*Rozstania niby przypadkowe  
kiedy żyć nie wypada a umrzeć nie wolno  
jest taka wdzięczność kiedy chcesz dziękować  
za to że niosą ciebie nieznanym ramionami  
a to czego nie chcesz najbardziej się przyda  
szukasz w niebie tak tłoczno i tam też nie widać...*

ks. Jan Twardowski, *Wdzięczność*

Osierociłeś, Kochany Szefie, każdego, kto Cię znał, bliżej, dalej czy najdalej. Rainer Maria Rilke pisał:

*Każdemu daj śmierć jego własną, Panie.  
Daj umieranie, co wynika z życia,  
gdzie miał swą miłość, cel i biedowanie...*

Tak jak Ty, Szefie, który odszedłeś tak naprawdę w biegu. Odszedłeś, aby stworzyć Integrację w Niebie, jak zapowiadałeś...

### **Osieroceni Janka Graban i Michał Walewski wraz z całym Zespołem Integracji**



# ŻYŁ I WŚRÓD, I DLA LUDZI...

**Do Integracji napłynęło wiele kondolencji i wzruszających słów po śmierci Prezesa Piotra Pawłowskiego. Wszystkie niezwykle ciepłe, pełne żalu i osobistych wspomnień przedstawiciele władz i zarządów instytucji, pogrążonych w poczuciu wielkiej straty.**



Z żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci śp. Piotra Pawłowskiego człowieka wielkiej energii i wielkiego serca, nieustraszonego działacza na rzecz osób z niepełnosprawnością, założyciela i Prezesa Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji oraz Fundacji Integracja, pioniera licznych inicjatyw, który od 25 lat konsekwentnie, z wielkim pożytkiem dla Rzeczypospolitej i dla bliźnich dotkniętych przez los, zabiegał o włączanie osób niepełnosprawnych do pełni życia społecznego.

Dla bardzo wielu był przykładem, jak przewycięzać skutki osobistego dramatu i budować poczucie życiowego sensu poprzez służbę innym ludziom (...).

**Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda  
Małżonka Prezydenta Agata Kornhauser-Duda**

(...) Pan Piotr dawał przykład, że praktycznie nie istnieją bariery nie do pokonania, gdy chce się pomóc drugiemu człowiekowi. Zrobił niezwykle wiele, o ile nie najwięcej, dla poszerzenia w naszym społeczeństwie wiedzy o osobach niepełnosprawnych, ich potrzebach i problemach.

Stworzył dzieła, które trwale zaistniały w polskim życiu publicznym: Fundację Integracja, magazyn o tej samej nazwie, program telewizyjny „Misja Integracja”, portal internetowy Niepełnosprawni.pl, serwis rekrutacyjny SprawniPracy.com i sieć Centrów Integracja.

Był pomysłodawcą programu „Polska bez barier”, a także wielu konkursów, kampanii społecznych i projektów. Z jego opiniami i stanowiskami liczył i będzie musiał liczyć się każdy polityk zajmujący się tematyką niepełnosprawności.

Środowisko osób niepełnosprawnych i osób pracujących na ich rzecz zapamięta Pana Piotra jako bohatera walki o ich sprawy. Dla osób spoza środowiska był – i na zawsze pozostanie – symbolem walki z własnymi słabościami, troski o dobro innych oraz wielkiej wiedzy i kompetencji w dziedzinie polityki społecznej.

**Krzysztof Michałkiewicz  
Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych**



Odszedł od nas Piotr Pawłowski, polski działacz społeczny, założyciel i prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji oraz Fundacji Integracja, których celem jest działanie na rzecz osób z niepełnosprawnością. Od ponad dekady był aktywnym dziennikarzem, działaczem społecznym, pracującym na rzecz likwidacji barier architektonicznych, cyfrowych, społecznych i prawnych. (...) Piotr Pawłowski w jednym z wywiadów powiedział: „Ludzie sprawni nie mają odgadywać, jak funkcjonujemy ani posilkować się przekazami medialnymi, w których o niepełnosprawności zwykle mówi się przez pryzmat bólu, cierpienia i charytatywności – głównie o konieczności zbiórek pieniędzy. Najważniejsze dla osób z niepełnosprawnością jest spojrzenie na nie jak na ludzi, którzy mają możliwości, a nie tylko ograniczenia. To jest ważne zadanie, nie tylko dla Integracji.

**Zarząd oraz pracownicy  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**





(...) Piotr Pawłowski zmienił wizerunek osób z niepełnosprawnościami. Pokazał, że osoba z niepełnosprawnością może być aktywnym uczestnikiem życia publicznego i działać na rzecz tej grupy. Przełamywał stereotypy. Udowadniał, także osobom z niepełnosprawnościami, że mogą być aktywne, że niepełnosprawność nie musi ograniczać ich działania. Wyprzedził swoją epokę w działalności na rzecz osób z niepełnosprawnościami. (...) Piotr Pawłowski (na początku z Piotrem Todysem) pokazał, że można stworzyć ciekawe telewizyjne i radiowe programy poświęcone niepełnosprawności, ale nie bazujące na modelu charytatywnym. W przystępny i interesujący sposób pokazywał w nich tematy związane ze sprawami osób z niepełnosprawnościami. (...) Był naszym Przyjacielem. Będzie nam brakowało Jego rady, pomysłów, dobrego słowa. Będziemy starali się kontynuować Jego dzieło.

**dr Adam Bodnar**  
**Rzecznik Praw Obywatelskich**



Tak po ludzku chciałoby się powiedzieć – nie wierzę. Jeszcze cztery tygodnie temu Piotr Pawłowski był tu razem z nami. Pięknie na Sesji Rady Miasta Gdynia mówił, jak przez ostatnich dwadzieścia parę lat udało się poruszyć serca gdynian i sprawić, że Gdynia stała się miastem przyjaznym dla osób niepełnosprawnych. Ale przede wszystkim był z nami nasz Przyjaciel, człowiek niezwykle mimo takiej oczywistej fizycznej słabości, Człowiek wielki,

wizjoner, ale też po prostu zwyczajnie ciepły, uśmiechnięty, pogodny. Człowiek o dużej wrażliwości. Kolega. Przyjaciel. Zawsze gotów dzielić się dobrą radą. Patronował bardzo wielu zmianom w Gdyni. Ale przede wszystkim zapamiętamy go jako Przyjaciela. Piotr był nie tylko wielkim człowiekiem, wspaniałym Przyjacielem, ale także artystą. Podarował mi w trakcie ostatniego spotkania cztery tygodnie temu grafikę. Jest namalowana ustami.

**Wojciech Szczurek**  
**Prezydent Miasta Gdyni**



(...) Nie ma takich słów, by opisać ból i żal po stracie naszych Bliskich, a właśnie do nich należał Piotr Pawłowski. Dla wielu z nas prawdziwy Przyjaciel i Ambasador Osób Niepełnosprawnych, dla wszystkich niestrudzony innowator społeczny. Jak mało kto tak pięknie, w sposób wyjątkowy, wykorzystał dany Mu czas, zmieniając życie wielu osób na lepsze. Inspirator niezliczonej ilości działań na rzecz godnego, pełnego poszanowania życia osób niepełnosprawnych, na rzecz integracji zawodowej osób poszkodowanych przez los. Tak trudno pogodzić się z myślą, że nie ma Go już wśród nas.

W naszej ludzkiej świadomości istnieje głęboko zakorzeniona myśl porównująca życie każdego z nas do wielkiej księgi wypełnionej rozdziałami odmierzającymi nieuchronny upływ czasu. Jeden z tych rozdziałów wypełniony jest historią życia Piotra, dla którego zawsze, niezależnie od kontekstów dziejowych, najważniejszą i najcenniejszą wartością był człowiek. Żył i wśród, i dla ludzi. Często powiadał, że w życiu społecznym najważniejsze jest to, co dzieje się między ludźmi, wszystko to, co ich łączy.

(...) Dzięki głębokiemu przekonaniu o słuszności wielu podejmowanych decyzji potrafił umiejętnie mobilizować, sukcesywnie inspirować do działania i odpowiednio współpracować z otaczającymi Go osobami. W swoich poczynaniach, z wrodzoną sobie dyskrecją i elegancją, kierował się mądrą życzliwością. Miał swój kodeks etyczny i żył zgodnie z jego zasadami. Ogromna wrażliwość społeczna i praca, którą zawsze traktował jako niezwykle istotną misję społeczną, wyróżniały Piotra. Jemu zawdzięczamy wiarę w szlachetnych, niezawodnych ludzi. Bez Niego otaczający nas świat już nigdy nie będzie taki sam (...).

**prof. Gertruda Uścińska**  
**wraz z członkami Zarządu i pracownikami ZUS**

# DZIEŁA WYBRANE

Gdy trudno słowami opisać niemal 25 lat działalności Piotra Pawłowskiego na rzecz osób z niepełnosprawnością i integracji społecznej, niech przemówi kilka zdjęć z wielotysięcznego archiwum Integracji.



Audycja u Prymasa Polski kard. Józefa Glempa 21 grudnia 1994 r. – z jednym z pierwszych numerów „Integracji”



„Polska bez barier” – autorski projekt Piotra Pawłowskiego trwa blisko 25 lat i przynosi kolejne zmiany społeczne



1. Wielka Gala Integracji (prowadzona z aktorką Elżbietą Zajączkową) zapoczątkowała coroczne święto środowiska



Kampania parkingowa z hasłem „Czy naprawdę chciałbyś być na naszym miejscu?” zmieniła polskie prawo drogowe



Konkurs „Człowiek bez barier” od lat cieszy się honorowym patronatem Małżonek Prezydentów RP



W 2003 – Europejskim Roku Osób Niepełnosprawnych zaczęły działać Centrum Integracja i portal Niepełnosprawni.pl



Zasięg i cykliczność kampanii „Płytką wyobraźnia” przyniosły efekty – większą świadomość społeczną i mniej urazów kręgosłupa spowodowanych skokami do wody na główkę



Ówczesny premier Donald Tusk przyjął od Koalicji na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością projekt ustawy o wyrównywaniu szans. Część jej zapisów pojawiła się w innych ustawach.



Centrum Pieniądza im. Sławomira S. Skrzypka otrzymało w 2016 r. jako pierwszy obiekt muzealno-edukacyjny w Polsce prestiżowy certyfikat Integracji – „Obiekt bez barier”



Pomysłodawca i organizator Konkursu „Człowiek bez barier” w gronie nagrodzonych, podczas gali w Zamku Królewskim w Warszawie w grudniu 2017 r.



W trzech już edycjach Konkursu Architektoniczno-Urbanistycznego „Lider Dostępności” nagrodzone zostały miasta i obiekty, ale też kilku profesjonalistów



Polska polityka społeczna ma 100 lat – wiele rozwiązań jest kontynuowanych od progu niepodległości, wiele modyfikowanych, ale kolejne czekają na zasadnicze zmiany – jak system orzekania



## DRODZY!

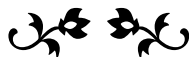
Shock i smutek towarzyszyły lekturze e-maila, w którym napisane było, że odszedł mój długoletni przyjaciel, Piotr Pawłowski! Tak bardzo przykre. Przesyłam wyrazy najgłębszego współczucia Zespołowi Integracji. Proszę też przekazać moje kondolencje Drodzej Rodzinie Piotra. Mój mąż Ken Tada i ja spotkaliśmy Piotra i jego Rodziców w 1982 r., kiedy po raz pierwszy odwiedziliśmy Polskę; miał wtedy 17 lat, był około rok po wypadku. Byłam pod wrażeniem jego niesamowitej postawy! Później spotykaliśmy się kilkakrotnie podczas kolejnych podróży do Polski, a Piotr wziął udział w naszym Europejskim Symposium poświęconym Kościołowi w Niepełnosprawności, w Budapeszcie na Węgrzech w 1993 r.



Zawsze będę szanować Piotra za ciężką pracę na rzecz realizacji Jego marzenia o projektowaniu bez barier i większej dostępności miejsc i przestrzeni w Warszawie i poza nią. Jestem pewna, że jako Zespół poniesiecie sztandar Piotra w całej Polsce. Mój przyjaciel Piotr, człowiek z tetraplegią, będzie pamiętany jako niestrudzony adwokat, wielki przyjaciel osób z niepełnosprawnościami, a także jako człowiek wiary. Niech Boże pocieszenie będzie Waszym udziałem... W imieniu swoim, Kena i wszystkich przyjaciół Piotra z Joni and Friends! ■

## JONI EARECKSON TADA

**Autorytet, mentorka i inspiratorka Piotra Pawłowskiego,  
Założycielka organizacji Joni and Friends**



## CZŁOWIEK BEZ BARIER

Trudno zliczyć wszystkie obszary działalności Piotra Pawłowskiego. Tworzył instytucje, programy, organizacje, portale, był prezesem, wydawcą, organizował kampanie społeczne i wydarzenia promujące osiągnięcia osób niepełnosprawnych. Całą swoją pozytywną energią, myślami, planami i zdolnościami organizacyjnymi kierował na przełamywanie wszelkiego rodzaju barier stojących przed osobami niepełnosprawnymi w naszym kraju – barier edukacyjnych, rynku pracy, architektonicznych, a także mentalnych tkwiących w świadomości

społecznej. Jego celem było zarówno motywowanie i aktywizacja samych osób niepełnosprawnych, jak i przełamywanie negatywnych stereotypów społecznych, przekreślających z góry możliwości tych osób. Pomagał zrozumieć społeczeństwu „zdrowych i sprawnych”, czym jest niepełnosprawność – jakie niesie ze sobą ograniczenia, ale i możliwości.

Jego osobisty przykład i dokonania w tych dziedzinach są imponujące. Miałam zaszczyt współpracować z Piotrem Pawłowskim w ramach organizacji konkursu „Człowiek bez barier”, od narodzenia się tej inicjatywy. Celem jej było wyłanianie osób z niepełnosprawnością, które swoim życiem pokazują, że zmniejszona sprawność nie musi oznaczać rezygnacji z ważnych celów życiowych i marzeń, służąc za przykład i będąc zachętą do wysiłku, a także pokazując opinii publicznej, jak osiągnięcie celów z pozoru niemożliwych – staje się możliwe. Piotr Pawłowski był pomysłodawcą i organizatorem Konkursu, ale przede wszystkim sam był Człowiekiem bez barier, z determinacją pokonującym własne słabości. Jego śmierć nastąpiła w momencie, gdy przygotowywana była 16. edycja Konkursu...

W ciągu lat naszej współpracy podziwiałam Jego energię twórczą i pomysły, pasję, inteligencję i ogromne zaangażowanie w pracę. Wreszcie kulturę osobistą i wrażliwość. Będzie Go nam bardzo brakowało. Ważne jest, aby dzieło Jego życia było kontynuowane.

## PROF. ANTONINA OSTROWSKA

**Przewodnicząca Jury Konkursu „Człowiek bez barier”**

## PONAD ŚMIERCIĄ...

Czytam teraz rozmowę Angeli Greniuk z Piotrem z 2 października, sprzed roku [cała rozmowa na s. 16–20 – red.]. W perspektywie Jego śmierci wybrzmiewa ona jak testament. Jego życie, Jego droga życia tyle nam może ofiarować. Prześledzenie tej historii daje nie tylko mądrość, nie tylko czegoś uczy, ale również staje się nadzieją, że można się tak bezgranicznie podzielić swoim życiem, nawet wtedy, kiedy wydałoby się to niemożliwe, bo okoliczności są przeciwko jakiemukolwiek czynnemu działaniu. „Miałem 28 lat, byłem 12 lat po wypadku. Spotkałem się z moim kolegą, Bolkiem Bryńskim, który jest jeszcze bardziej niesprawny niż ja. Siedzieliśmy przy piwie i... pojawił się pomysł – zakładamy gazetę! Tak zrobiliśmy. (...) Chciałem za wszelką cenę udowodnić, że moje niechodzenie, mój wypadek, w żaden sposób mnie nie ogranicza, wręcz przeciwnie – mam zupełnie nowe możliwości. To wszystko było ciekawym doświadczeniem i wyzwaniem. Tak, jak moje małżeństwo z Ewą (...)”.

Jak Integracja – jak to dzieło – było potrzebne, można było zobaczyć na pogrzebie Piotra.

Te niekończące się tłumy – ludzie starzy, młodzi, na wózkach, z różnych środowisk – dały świadectwo swojej wdzięczności za wszystko, co Piotr dał drugiemu człowiekowi. Nic innego nie mogliśmy zrobić, tylko w ten jesienny, słoneczny dzień iść z Nim do końca...

„Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili” (Mt 25, 40) –

ks. Grzegorz Michalczyk wydobyl te słowa Ewangelii jak motto drogi Piotra. Bo mottem Piotra, tak myślę, była miłość. I ona właśnie – teraz, kiedy Go już między nami nie ma – złączyła nas wszystkich w tym podzielonym świecie w taką wspólnotę wokół Niego. Wychodziłam z komentarza r o z j a ś n i o n a Piotrem.

Zawsze to spotkanie z Nim i Jego Żoną Ewą było dla mnie ważne. I teraz wiem, że myśl o Piotrze będzie mi dawała siłę i nadzieję do czasu, który jest przede mną.

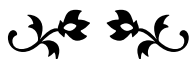
Ostatnie pytanie i odpowiedź w rozmowie z Angelą Greniuk brzmią:

– „Czy miłość i Integracja wystarczą Panu, by czuć się szczęśliwym, czy potrzebuje Pan czegoś jeszcze?”

– Na pewno wystarczą. Jak patrzę na poukładane obecne życie: w tygodniu mam pracę, którą lubię, a w weekend jest Żona – to w zupełności mi wystarcza. Nie potrzebuję jechać na drugi koniec świata, by zobaczyć wodospady czy pójść do dżungli i poczuć, że żyję”. Piotrze, dziękuję Ci. ■



**MAJA KOMOROWSKA** aktorka



## CZY NAPRAWDĘ BYŁ INNY?

(...) W tym, co Piotr mówił publicznie i prywatnie, często pojawiała się słowo „wdzięczność”. Powtarzał: „bez innych ani rusz”. Dzięki pomocy żony Ewy, swojej Mamy, Michała Walewskiego (swojego asystenta), Janki Graban (z którą łączyła go głęboka przyjaźń) i załogi Integracji znakomicie funkcjonował. Twierdził, że dzięki wrażliwości i taktowi, z jakimi mu pomagają, zapomina o swojej niepełnosprawności. (...)

Piotr miał wielkie szczęście do ludzi, ale również talent zjednywania ich sobie i włączania do niezliczonych działań na rzecz innych. Lubił żartować, że został do tego wynajęty przez Pana Boga – miał z Nim osobistą więź.

„Jestem wdzięczny – mówił – za wiarę w nowy początek i za ludzi, którzy pomagali mi nie pograć się w tym, czego nie mogę, dopingowali do szukania tego, co jest dla mnie – człowieka, którego ciało jest niesprawne – dostępne. Mogłem przecież zafiksować się na marzeniu, że jeszcze kiedyś wyjdę na boisko i będę grał w moją ukochaną koszykówkę (...). Gdybym jednak zatrzymał się na tych marzeniach, 36 lat życia spędziłbym w domu, zadręczając najprawdopodobniej siebie, rodzinę, Boga, dlaczego nie nadchodzi ten szczęśliwy moment, dlaczego ja ciągle nie mogę chodzić. Moim życiowym *credo* stała się zasada: wiem, co mogę, i godzę się z tym, czego nie mogę. Akceptacja swojego losu sprawiła, że pomimo niesprawności mogę robić mnóstwo różnych rzeczy, mogę realizować swoje pasje. Największą z nich jest działanie na rzecz niepełnosprawnych – zabieganie o stwarzanie ludziom takim jak ja szans do jak najnormalniejszego życia. Czuję, że tu, gdzie jestem, jestem na swoim miejscu”. (...)

Piotra zapamiętam właśnie jako człowieka szczęśliwego i spełniającego się w swoim życiu. Patrząc na niego, rozumiałam, że szczęście to dar, który nie tylko się dostaje, ale trzeba również wyjść mu na spotkanie, a czasem włożyć wiele wysiłku, wręcz heroizmu, aby go odszukać.

**KATARZYNA JABŁOŃSKA**

redaktor kwartalnika „Więź”, prowadząca z Szefem Integracji

wywiad rzekę, który ma się ukazać w 2019 r.

# WYPADEK POMÓGŁ MI ZNALEŹĆ SENS W ŻYCIU



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

**Walczył o jakość życia osób z niepełnosprawnością na wielu płaszczyznach, prowadząc Integrację. Był innowatorem dla dobra ogółu w Ashoce. Rzadko odpoczywał, bo nie miał czasu. Mimo to weekendy miał zarezerwowane tylko dla Żony i Przyjaciół. Nigdy nie przypuszczał, że jego życie będzie tak wyglądać. Po wypadku, w wyniku którego 95 proc. jego ciała zostało sparaliżowane – przyszłość nie zapowiadała się kolorowo.**

**O „nowej” rzeczywistości po skoku do płytkiej wody, poszukiwaniu potencjału, którego pozornie nie widać, i życiu osobistym Piotr Pawłowski opowiedział w 2017 r. prowadzącej blog angelahook.pl.**

**Angela Greniuk: Kogo Pan widzi, gdy patrzy Pan w lustro?**

**Piotr Pawłowski:** Widzę człowieka zadowolonego, ale nie do końca akceptującego to, co dzieje się wokół niego. Żyję w czasach, które służą ludziom, jednak martwię się o dwie istotne rzeczy. O to, że odpowiedzialne osoby, w wielu przypadkach, podejmują nie do końca trafne decyzje w obszarze niepełnosprawności, choć i tak dzieje się o wiele lepiej niż kilka lat temu. Inną kwestią jest grupa osób z niepełnosprawnością, która nie zdaje sobie sprawy, jak może wykorzystać własny potencjał, że należy patrzeć na życie przez pryzmat swoich możliwości, a nie ograniczeń.

**Mówi Pan, że jest teraz zadowolony, ale, jak zakładam, chyba musiał Pan przejść pewną drogę, by zaakceptować siebie i zrozumieć rzeczywistość po wypadku, gdy jako nastolatek skoczył Pan do wody i złamał kręgosłup.**

Wydaje mi się, że każdy człowiek, niezależnie od sprawności, podejmuje wysiłek akceptacji siebie takim, jaki jest, i zastanawia się, jak ułożyć swoje życie.

Gdy jako szesnastolatek po wypadku usłyszałem od lekarzy, że będę musiał resztę życia poruszać się na wózku, nie byłem w stanie tego zaakceptować. Jako sportowiec budowałem swoje życie, swoją przyszłość na sprawności fizycznej. Chciałem być koszykarzem. I gdy nagle zabrakło mi głównego, niezbędnego atrybutu – sprawności, to wszystko przestało mieć jakikolwiek sens. W głowie młodego człowieka wtedy trudno jest szukać akceptacji rzeczywistości. Trudno było zdać sobie sprawę z tego,



Piotr Pawłowski z żoną Ewą jako laureat Wektora 2015, statuetki przyznawanej przez Pracodawców RP





że mogła być dla mnie jakaś inna droga w życiu niż ta zaplanowana przeze mnie.

### **Co się działo w Pana głowie w pierwszych dniach, miesiącach po wypadku?**

Po wypadku nastąpił bunt. Chciałem za wszelką cenę wrócić do normalności – być sprawnym. Lekarze mówili: „Aaa, organizm był zdrowy i wysportowany, trzeba ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć”, więc ja to robiłem. Ale kiedy zetknąłem się z tym, że przecież „ćwiczę, ćwiczę, ćwiczę” i nic, żadnej poprawy – pojawiła się świadomość, że medycyna w moim przypadku była, i nadal jest niestety, ograniczona. Ciężko było dopuścić takie myśli do siebie.

### **Czy po tym, jak dotarło do Pana, że nie odzyska Pan sprawności, przeszła przez Pana głowę myśl lub zwątpienie w sens życia?**

Ależ oczywiście. Brak sprawności paraliżuje głowę tak, że w momencie, kiedy najprostsze czynności: wstawanie z łóżka czy ubieranie się są uzależnione od innych osób, to w którymś momencie człowiek nabiera takiej... niechęci do dalszego życia.

Ja miałem na szczęście to nieszczęście, że sam nie mogłem ze sobą nic zrobić. To znaczy, jak pomyślałem sobie: „Chcę uciekać z tego świata”, to raz: wiedziałem, że nikogo nawet nie powinienem namawiać, żeby mi pomagał, a dwa, gdybym sam chciał cokolwiek zrobić – to i tak nie byłbym nawet w stanie. Szczerze mówiąc, nie miałem też na tę „ucieczkę” żadnego pomysłu.

W takim momencie, kiedy nie wiadomo co dalej, trzeba zacisnąć zęby i zacząć powoli szukać jakiegoś pomysłu na życie ze świadomością, że resztę życia spędzi się na wózku.

### **I co Pan wymyślił na samym początku?**

Po wypadku leżałem non stop przez pół roku w łóżku. Gapilem się w sufit, ściany, oglądałem telewizję, słuchałem radia. Jedna noc nieprzespana, druga, trzecia. Miałem wiele czasu do przemyśleń.

Zajął mi dobre dwa lata zrozumienie, że czas budować zupełnie nowy styl życia. Ja nie byłem osobą, która już miała rodzinę, wykształcenie czy pracę i zasmakowała trochę życia. Miałem dopiero 16 lat. Trzeba było zawalczyć o to wszystko, o te „smaki życia”, nie tylko „siedzieć sobie” na łóżku.

Zrozumiałem, że moje przywiązanie do przeszłości, ta silna chęć zagrania w koszykówkę w moim stanie i zmaganie się z tym w mojej głowie, są stratą czasu. Musiałem wyznaczyć sobie inne, nowe cele, skoro nie mogłem już zostać koszykarzem. To były takie krótkoterminowe cele, czyli np. pójdę do szkoły, zrobię maturę, później pójdę na studia, w ich trakcie zrobię coś ciekawego, poszukam moich możliwości – może zacznę pisać albo malować ustami albo jeszcze zacznę się uczyć języka japońskiego i zobaczę, co z tego wyjdzie. Takie małe eksperymenty, które podczas realizacji rzeczywiście dawały frajdę, zadowolenie i nadzieję, że życie

nie będzie „w zamknięciu”. To pozwoliło mi przestawić się na nowe tory funkcjonowania.

### **Jak rozumiem, najważniejsze dla Pana było, żeby mieć jakieś zajęcie?**

Tak. To było najważniejsze po wypadku. Miałem chęć, by zorganizować sobie czas ciekawie i atrakcyjnie. Chciałem odkryć pomysł na siebie. Styszałem wtedy takie przysłowie: „Kto nie ma w nogach, ten ma w głowie”. Dysponowałem sprawną głową i w niewielkim stopniu ruchem ręki. Trzeba było wykorzystać to, co mi zostało, i przenieść to w praktykę dnia codziennego. I to wszystko, co odkryłem, zaczęło mnie szczerze kręcić.

### **A jak było z Pana rodzicami? Ciężko im było odnaleźć się w nowej sytuacji?**

Otoczenie – rodzice i znajomi są szalenie istotni. U mnie jest ten „kłopot”, że jestem jedynakiem. Dlatego łatwo sobie wyobrazić reakcję moich rodziców, szczególnie matki, na wieść o wypadku. Jak jej jedyny syn, który zaraz powinien wyfrunąć z domu i założyć rodzinę, w wieku 16 lat trafia pod jej całkowitą opiekę. Mama to wszystko mocno przeżyła i myślę, że do dziś konsekwencje tego, co się stało, gdzieś siedzą głęboko w jej sercu i głowie. Wydaje mi się, że chyba nigdy tak do końca się z tym nie pogodzi.

### **Wspomniał Pan o znajomych. Jak z nimi układały się relacje?**

Istotna była wtedy dla mnie moja dziewczyna, która sobie nie poradziła z całą sytuacją. Kiedy się rozstaliśmy, to była klęska. Naprawdę relacje i różne sytuacje, szczególnie to, kiedy dana osoba się pojawia i odchodzi, to wszystko jest szalenie ważne po wypadku. Jednak najbardziej kluczowe jest to, co ma się w głowie przed wypadkiem – jeśli człowiek jest poukładany, kieruje się jakimiś wartościami czy zasadami – później, dzięki temu, jakoś sobie poradzi.

Ja straciłem przyjaciół i kolegów z boiska. Przychodzili do mnie na początku często, później czasami, coraz rzadziej, aż w końcu przestali mnie odwiedzać. Brakowało nam wspólnych tematów – oni grali w kosza, chodzili do szkoły, a ja siedziałem w domu, bo wtedy szkoły nie były jeszcze dostępne dla osób z niepełnosprawnością, więc to nauczyciele przychodzili do mnie do domu. Byłem na liście obecności jedyny i do matury nic innego nie robiłem, tylko stukałem naukę jak dziecięć, bo nie miałem możliwości się wykroczyć od odpowiedzi lub się nie przygotować. Z jednej strony, zdobyłem ogromną wiedzę, ale z drugiej... straciłem kontakt z rówieśnikami. Nie wiedziałem, jakie książki czy muzyka są w modzie, jakie zachodzą relacje między nastolatkami, bo na prywatkach i spotkaniach nie bywałem. Ten aspekt stosunków międzyludzkich musiałem nadrabiać na studiach. A to jest bardzo trudna rzecz do nadgonienia. Dlatego tak bardzo zachęcam, aby ludzie z niepełnosprawnością wychodzili z domów. Zamknięcie się z rodzicami po wypadku jest najgorszym z możliwych rozwiązań.

Tak czy inaczej, najlepszy kontakt miałem z dziewczynami, z koleżankami ze szkoły. Przynosiły mi po kryjomu jakieś papierosy, paliliśmy je razem przy oknie. Z mojego doświadczenia wynika, że kobiety o wiele łatwiej radzą sobie w takich nowych sytuacjach jak przykładowo ta, w której się znalazłem po wypadku.

### **Eksperymentował Pan tylko z papierosami czy były jeszcze jakieś inne „wysoki”?**

Hm... Takich innych „wysoków” to chyba nie miałem. Papieros, wino i tyle.

### **Czyli tak samo jak wszyscy.**

Może jedyną różnicą było to, że moi rówieśnicy przebywali na dworzu i zdarzało się, że mieli rozbite czy podrapane kolana od biegania czy wygłupiania się. I to było czymś normalnym. A ja, gdy wychodziłem z domu, to kilka razy spadałem z wózka i rozbiłem głowę, nie kolana.

### **Jak Pan wspomina pierwsze wyjścia z domu na wózku?**

To nie było proste. Złamałem kręgosłup w czasach, gdy niepełnosprawnych nie było widać na ulicach. Pierwsze spacerki były nocą, bo nie chciałem słyszeć tego, co mówią o mnie sąsiedzi: „taki młody, taki był przystoj-



Pierwszy spot Integracji pt. „Szermierz” przedstawia reakcję osoby poruszającej się na wózku na ludzkie biadolenie

ny, a teraz jest na wózku”, „katastrofa totalna”, „co za nieszczęście”.

Pierwszy spot z kampanii społecznej Integracji to „Szermierz”. Pokazuje nastawienie społeczne do osób z niepełnosprawnością. Słowa ludzi, że jestem „taki biedny” i utrata przyjaciół – ewidentnie podcinały mi skrzydła.

### **Zakładam, że „w pakiecie” z tymi słowami spotykał się Pan z litościwym wzrokiem, który chyba najbardziej rani.**

Spojrzenia zawsze ranią, jeśli są nieszczerze i współczujące. Na początku myślałem, że jeśli zamknę się w domu – w „złotej klatce”, będę malował, miał komputer, zostanę tłumaczem języka japońskiego i będę zarabiał pieniądze, to jakoś fajnie poukładam sobie życie. Ale mam „roga-

duzę” – mój znak zodiaku to Baran – i nie umiem żyć bez ludzi. Życie bez nich byłoby dla mnie jedną wielką porażką.

Zrozumiałem, że skoro ludzie na mnie patrzą, to widocznie czegoś się w życiu nie nauczyli i potrzebują mnie do tego, aby mogli coś zrozumieć. Znalazłem więc misję – mam informować świat o niepełnosprawności. Być edukatorem. Takie podejście do życia sprawiło, że wychodzenie z domu nie musiało odbywać się nocą, pod hasłem: „niech mnie nie widzą”. Do dziś, kiedy ktoś się na mnie patrzy, cieszę się, że znalazłem się w zasięgu jego wzroku, ponieważ mogę doprowadzić do jakichś ciekawych wyobrażeń, może przełamania pewnych schematów myślenia. To jest rewolucyjne tłumaczenie, ale pomogło mi funkcjonować. Czasami słyszę: „Piotr, ale ty sobie dajesz radę, ale jesteś dzielny”. Wiem, że jestem dzielny. Ale wiem też, jaka jest tego cena.

### **Po maturze poszedł Pan na studia i... wtedy zaczął podróżować ze znajomymi. Odwiedził Pan m.in. Francję i Włochy. Jak Pan wspomina te wyjazdy? W latach 80. dostępność architektoniczna dla osób z niepełnosprawnością raczej nie istniała.**

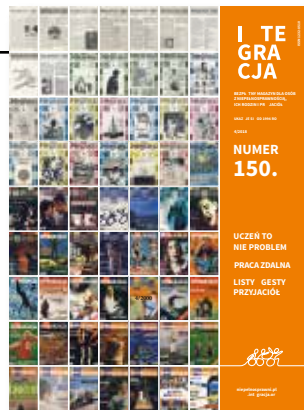
Przed wszystkim liczył się wspólny wyjazd. Na studiach miałem wielu znajomych i w takiej sprawnej grupie moje ograniczenia zniknęły – wtedy nie było żadnych przeszkód. Gdy mieliśmy gdzieś wejść po schodach, a obok mnie znajdowało się 20 sprawnych chłopaków, to nie było problemu. Jeśli chciałem spać pod namiotem i miałem chłopaków, którzy mnie wniosą do środka – również nie było problemu. To jest związane z zaufaniem.

Wybierałem się w podróż pełną widocznych dla mnie barier, kompletnie w ciemno, ale wiedziałem, że jadę z ludźmi, którzy zapewnią mi bezpieczeństwo. Wtedy podejmowanie decyzji było dużo prostsze. Dla mnie to była pewnego rodzaju lekcja wchodzenia w dorosłość, samodzielność, mimo że niewiele rzeczy sam mogłem i mogłem zrobić. A jednak. Skończyłem studia, sprzedałem kilka obrazów za dobre pieniądze, kupiłem komputer – na początku internetu w Polsce. Chciałem być naukowcem, podjąłem studia doktoranckie, które jednak przerwałem na trzecim roku, ponieważ nie mogłem sobie wyobrazić siebie jako wykładowcy, człowieka siedzącego przez większość czasu w książkach.

### **A po rzuceniu studiów, powstał magazyn „Integracja”...**

To był szalony pomysł. W latach 90. nie było żadnego czasopisma związanego z tematyką niepełnosprawności, nie było dostępu do potrzebnych informacji. Tu właśnie tkwił potencjał. Magazyn skierowany do osób z niepełnosprawnością był totalną nowością. To było w 1994 r.

Miałem 28 lat, byłem 12 lat po wypadku. Spotkałem się z moim kolegą, Bolkiem Bryńskim, który jest jeszcze bardziej niesprawny niż ja. Siedzieliśmy przy piwie i... pojawił się pomysł – zakładamy gazetę! Tak zrobiliśmy.



1. numer magazynu „Integracja” w 1994 r. i 150. w 2018 r.

Na początku pisaliśmy pod pseudonimami, tylko Bolek i ja, do tego 8-stronicowego „pisemka”. Niedługo później Bolek wyjechał.

Przez pierwsze dwa lata wszystko działo się u mnie w domu: tworzyliśmy teksty, pisali do nas czytelnicy i organizowaliśmy transport 15 tys. egzemplarzy. Przyjeżdżał też prawnik. W pokoju, w którym spałem i jadłem, na podłodze wolontariusze składali gazetę. Moi rodzice zaangażowali swoich znajomych emerytów, ludzi mocno po siedemdziesiątce, którzy w wolnych chwilach przychodzili i pomagali realizować pasję Pawłowskiego.

### **Pana rodzice chyba byli pozytywnie nastawieni do tego „zwariowanego pomysłu”?**

Czasami rodzice tworzą takie ciepłarniane warunki dla osób po wypadkach i brakuje tej przestrzeni, żeby się rozwijać. Moi rodzice dali mi tę przestrzeń. Jasne, że czasami była walka o to, żebym szedł „moją” drogą, bo im się wydawało, że jestem wciąż niesamodzielną, niezaradnym życiowo i trzeba mi pomóc.

To, co robiłem w życiu, robiłem też dla rodziców. Chciałem za wszelką cenę udowodnić, że moje niechodzenie, mój wypadek – w żaden sposób mnie nie ogranicza, wręcz przeciwnie – mam zupełnie nowe możliwości. To wszystko było ciekawym doświadczeniem i wyzwaniem. Tak jak moje małżeństwo. Z Ewą zawsze się z tego śmiejemy, bo Ewa zabiegała przez kilka lat o to, żebyśmy stanęli na ślubnym kobiercu.

### **A jak Pan poznał swoją Żonę?**

Z Ewą poznałem się na ślubie znajomych, u których oboje byliśmy świadkami. Podczas tego wieczoru coś między nami zaiskrzyło i tak to się wszystko zaczęło. Moja Żona zdecydowanie szybciej podjęła decyzję o byciu razem. Dla mnie była to kwestia odpowiedzialności, tego co będzie po ślubie. Jako facet chciałem zapewnić Żonie opiekę, zapewnić dobre funkcjonowanie domu.

Dla mnie to było kluczowe – poukładać sobie życie, znaleźć pracę, mieć środki finansowe. Kompletnie nie zaakceptowałbym takiego stanu, że jestem biedny, niepełnosprawny życiowo, żyję z renty i mieszkam u rodziców. A kiedy planowaliśmy z Ewą wspólne życie, to był czas, kiedy u mnie wszystko się dopiero tworzyło – powstała Integracja. Wówczas nie byłem człowiekiem,

który miał stabilność finansową i mógł wziąć odpowiedzialność za dom i życie. Ale w których momencie moje aktywności zostały zauważone.

Od lat 80. malowałem ustami, więc pojawiło się stypendium Światowego Związku Artystów Malujących Ustami i Nogami. Później za pomysł Integracji dostałem amerykańskie stypendium Ashoki, której zostałem też członkiem – w latach 90. te stypendia były wypłacane w dolarach i frankach szwajcarskich. Dodatkowo udzielałem korepetycji z angielskiego, bo kiedy jeszcze chciałem być tłumaczem japońskiego, musiałem się uczyć tego języka tylko przez angielski.

I raptem okazało się, że moje życie zaczęło nabierać pewnych kolorów, zaczyna się kręcić. Czuję taką... chęć życia. To było niesamowite. Stypendia pozwoliły na to, że po ślubie w 1999 r. mogliśmy się wprowadzić do upatrzonego mieszkania, w którym żyjemy do dziś.

### **Zastanawia mnie jedna rzecz. Czy miał Pan kiedykolwiek taką myśl, że odkładał Pan lub negował chęć zawarcia związku czy właśnie małżeństwa z racji swojej niepełnosprawności?**

Dziewczyny od zawsze mnie interesowały. Nie myślałem o swojej niepełnosprawności, tylko o zabezpieczeniu materialnym rodziny, jakości życia i odpowiedzialności za kogoś. Jeśli między dwojgiem ludzi pojawia się zauroczenie, zakochanie, miłość – to niepełnosprawność staje się czymś drugorzędnym.

### **Czyli nigdy Pan nie przekładał swojej niepełnosprawności na życie?**

Nie. Czasami wydaje mi się, że tej niepełnosprawności nie widzę.

### **Wiele osób, łącznie ze mną, zastanawia się, jak wygląda wyrażanie czułości w związku, gdzie jedno z partnerów, małżonków porusza się na wózku elektrycznym. Jak to wygląda?**

Jeśli partnerce lub partnerowi nie przeszkadza, że ktoś jest na wózku – to wtedy nic w niczym nie przeszkadza. Podstawowe pytanie: czego potrzebują obie strony? Czy kobieta potrzebuje sprawnego faceta, który będzie umięśniony i w łóżku będzie nie wiadomo jaki, czy też kobieta, która wiąże się z osobą z niepełnosprawnością ma inne oczekiwania co do fizyczności swojego mężczyzny, bo dla niej liczy się coś innego. To wszystko zależy od partnerstwa i tego, czego ludzie wzajemnie w sobie szukają.

Z tego, co widzę, Ewie moja niepełnosprawność kompletnie nie przeszkadzała i to jest dla mnie najważniejsze. Jeżeli bym wchodził w związek małżeński, gdzie przyszła żona mówiłaby do mnie, że ważne jest dla niej, bym ją nosił na rękach, a przecież w moim stanie to nie jest możliwe przy obecnym poziomie medycyny – to wiem, że nie byłoby sensu pakować się w taki związek. A jeśli kompletnie nie jest mi podnoszona poprzeczka i oczekiwania Żony nie rosną z każdym dniem, tylko żyjemy spokojnie i akceptujemy siebie nawzajem – to jest najważniejsze.



## Jest Pan bardzo aktywny, czasami pracuje Pan po 10-12 godzin, jak więc wygląda spędzanie wolnych chwil z Żoną?

To jest dobre pytanie, bo wolne chwile... nie zdarzają się często. Nie chcę mówić, że jestem pracoholikiem, bo lubię tę pracę, ale w tygodniu ciężko o ten czas wolny. Za to spędzamy razem weekendy. Mamy taką zasadę, że Ewa gotuje w tygodniu, a ja gotuję w weekendy.

### Gotuje Pan?

Moje „gotowanie” polega na tym, że zapraszam Żonę na obiad do miasta. Wybieram różne restauracje, dlatego muszę pracować, żeby mieć na to środki (śmiech). I to jest dla mnie bardzo istotne, bo wiem, że Ewie sprawia frajdę. Tak jak kupowanie kwiatów przy różnych okazjach.

Wolny czas... myślę, że na takich prawdziwych, długich wakacjach to byliśmy... 8 czy 9 lat temu na Malcie.

I to były ostatnie, prawdziwe wakacje, które wspominamy. Byliśmy zupełnie oderwani od polskiej rzeczywistości, bez samochodu, pracy, roamingu. Później nie wyjeżdżaliśmy z prostej przyczyny – Żona pracuje w szpitalu położniczym, a ja „wykorzystuję” Ewy urlopy na moje wyjazdy służbowe. A to wyjeżdżamy na „Gdynię bez barier”, a to jedziemy do Sopotu na jakąś konferencję, a to muszę się położyć na chwilę do szpitala i Ewa bierze urlop, żeby być ze mną. A jak przychodzi co do czego, to okazuje się, że Ewa nie ma urlopu.

Przy tej sprawności, którą mamy, jesteśmy też mocno ograniczeni. Przykładowo, na to, żebym wstał rano, ubrał się i usiadł na wózek – potrzebuję ok. 2-2,5 godz., ktoś też przychodzi, by mi pomóc. Ta logistyka naszego funkcjonowania sprawia, że nie do końca możemy sobie już pozwolić na takie długie wakacje. Dlatego od kilku lat spędzamy czas w domu, spotykamy się z przyjaciółmi i znajomymi, ewentualnie mamy jednodniowe wyjazdy.

Ale to było dobre pytanie, bo teraz myślę... to chyba jednak za mało czasu ostatnio spędzamy razem na jakimś wypoczynku, oderwaniu się od tego, co tutaj się dzieje.

### Co Panu najbardziej podoba się w Pana małżeństwie?

Dla mnie kluczowe jest to, że z Ewą się poukładaliśmy. Ona też jest jedynaczką i nasze początki były różne. Ale to poukładanie przynosi spokój bycia razem. Mimo ograniczeń potrafimy się cieszyć z tego, że jesteśmy razem i nie trzeba do tego jakiejś wielkiej otoczki czy górnolotnych słów, samo bycie ze sobą jest frajdą. Druga rzecz – nie jesteśmy sobą zmęczeni.

Przeżyliśmy wiele szalonych chwil. Kiedyś bardzo dużo podróżowaliśmy i lataliśmy samolotami. Pamiętam taką dojrzałość u Ewy, kiedy zaproponowała: „Piotr, dużo latamy, jesteśmy jedynekami. Może powinniśmy zainwestować w ziemię?”. Wcześniej sam nawet o tym nie pomyślałem. Mówiliśmy o tym znajomym, a oni pytali: „Super, gdzie się budujecie?”. „Kupiliśmy kawałek ziemi na Cmentarzu Bródnowskim”. Mamy tam swoją kwaterę.

### O proszę, czarny humor!

Tak jest, ale to też prawda, że mamy tam naszą kwaterę. To pokazuje, że jesteśmy świadomi kruchości



Ashoka, amerykańska organizacja promująca liderów i innowatorów, wsparła Piotra Pawłowskiego w rozwoju Integracji

życia i tego, że w każdej chwili może się coś wydarzyć. Zdarza się, że bywam w szpitalu, bo mam jakiś zabieg czy tego typu rzeczy. Wykorzystujemy z Ewą ten czas i wtedy faktycznie jesteśmy 24 godziny razem. To jest niebywałe. I też zabawne, że takie chwile najbardziej się pamięta. Bo na co dzień to jesteśmy w pracy, w ruchu, lecimy, gonimy. A w szpitalu czas się zatrzymuje.

### Na koniec chciałbym zapytać o to, jak Pan dziś widzi swój wypadek i jego konsekwencje?

Mogę zaryzykować tezę, że wypadek pomógł mi znaleźć sens w życiu. Szybciej dorostem, określiłem pewne wartości. To jest niesamowita rzecz. Kompletnie nie potrafię sobie teraz wyobrazić tego, że miałbym nie być szefem Integracji, bo zostałbym koszykarzem, który w wieku 30 lat narzekałby na stawy kolanowe, lub że miałbym prowadzić własny warsztat samochodowy. Jestem paradoksalnie zadowolony z tego, że tak feralnie skoczyłem. Udało się fajniej, ciekawiej przeżyć i doświadczyć różnych rzeczy.

### A co jest dla Pana najważniejszą wartością?

Jestem człowiekiem wierzącym. Dla mnie kluczowa jest umiejętność akceptacji tego, co mam i co otrzymuję, a nie marudzenie, krytykowanie czy żal do Pana Boga, że czegoś nie mam. To jest wiara i zaufanie, że jestem w dobrym miejscu i sytuacji. Mam w życiu patrzeć na siebie przez pryzmat tego, co mogę zrobić. Wierzę, że wsparcie i pomoc na pewno będą – czuję to. Trudno to nazwać wartością, ale jest to sposób na życie, którym się kieruję.

### Gdyby miał Pan podsumować... czy miłość i Integracja wystarczą Panu, by czuć się szczęśliwym, czy potrzebuje Pan czegoś jeszcze?

Na pewno wystarczą. Gdy patrzę na poukładane obecne życie: w tygodniu mam pracę, którą lubię, a w weekend jest Żona – to w zupełności mi wystarcza. Nie potrzebuję jechać na drugi koniec świata, by zobaczyć wodospady czy pójść do dżungli i poczuć, że żyję.

Zawsze, gdy jedziemy z Ewą do hotelu gdzieś nad morzem, wybieramy pokój z widokiem na zatokę. To jest dla mnie czas, w którym odpoczywam. Siedzę i patrzę na morze, na statki. I jest Ewa. I gdy mamy jeszcze butelkę dobrego wina, to ja już naprawdę nic więcej nie potrzebuję. To drobne rzeczy, ale tym się najbardziej cieszę.

### To jest właśnie sporo, wbrew pozorom.

Dziękuję Panu za rozmowę.

Dziękuję również. ■

# WINNICA PIOTRA



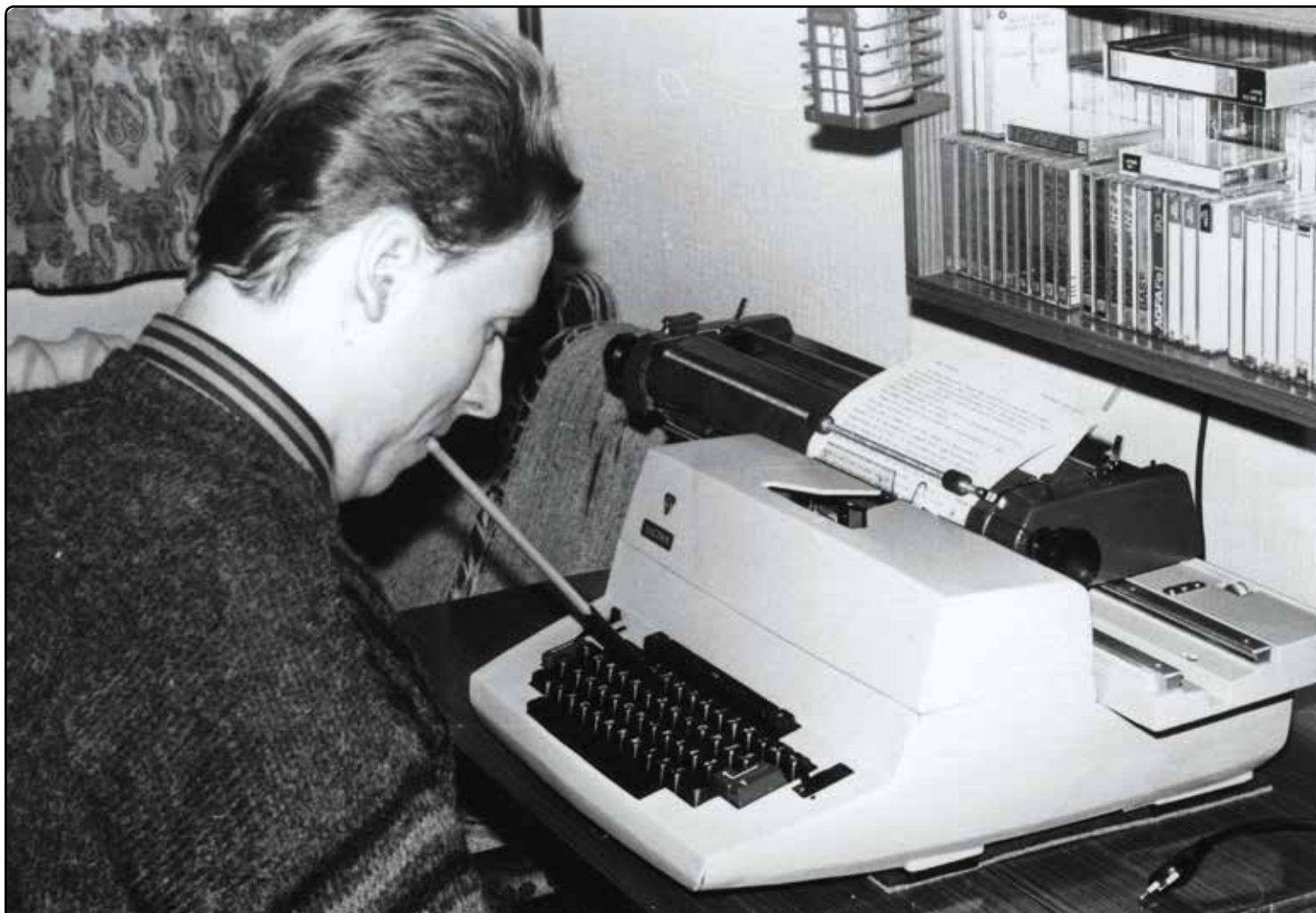
**T**a wiadomość przyszła na ekran smartfona, gdy pociąg przecinał pola i winnice Umbrii, spowite chłodniejszym jesiennym słońcem w drodze do Asyżu na konferencję „Pustynia i duchowość”:  
„Nie żyje Piotr Pawłowski  
Prezes Fundacji Integracja.  
Miał 52 lata”.  
I biało-czarne zdjęcie, które zaraz zaczęło odbierać kolory polom i winnicom i zmieniać je w pustynię.  
Ale i tak narastała ona w napięciu i bezradności od środy, kiedy na tym samym ekranie smartfona pojawił się esemes, że Piotr w szpitalu, że odchodzi...  
Gorący piasek pytań i wspomnień, z których zdaje się wyparowywać duchowość i... moc modlitwy – może jak po tym tragicznym skoku 36 lat temu...?  
Czy winnice są silniejsze niż pustynia?  
Podczas naszego ostatniego spotkania dokładnie miesiąc temu, jak zwykle przy dobrym winie zawsze dobieranym przez Piotra ze znawstwem – podobnie jak buty i krawaty – wydawało się, że tak.  
Nad pustynią czy winnicą słońce to samo – jak wtedy nad Liwcem, czy trzydzieści lat temu w Łażniewie, gdy jeszcze nie było wina, lecz... zupa chmielowa niezbędna do systematycznego płukania nerek.  
To samo słońce, lecz złagodzone powstałą znad Wisły mgłą było i nad tynieckim opactwem.  
Błogosławiło pierwsze rozmowy o Integracji – i to tak skutecznie, że nie było problemem wielokrotne przenoszenie wózka przez tyle schodów (wiadomo: zabytek), jak wcześniej przy wysiadaniu z warszawskich autobusów, w filharmonii czy nawet w przejściu na trasie W-Z.  
Jak daleko jednak zaszliśmy – nawet po tych schodach, lecz nade wszystko pod tym słońcem!  
Już dawno wózek przestało się nosić: był zbyt porządny.  
Oczekiwany nowy samochód miał zawieźć do Rzymu z nadzieją skutecznego pokonywania barier starożytności.  
Bo tak naprawdę pustynia barier stała się winnicą, a Piotr gospodarzem, ogrodnikiem, zarządcą.  
Tak, mocą słońca jego wizji, determinacji i uśmiechu powstał pejzaż Integracji rozrastającej się sukcesywnie:

tego ziemskiego przedśionka raju, w którym kiedyś ostatecznie – choć dopiero po drugiej stronie, jak napisał prorok, i co Piotr z satysfakcją powtarzał – „Chromy wyskocz jak jeleń”.  
Póki co cierpliwie uczył, jak sprawniej się poruszają, doglądał wzrostu, przycinał gałązki, nabywał nowe tereny, inwestował, planował – a także niekiedy zmagał się z pomocnikami.  
Raj chyba jednak był niecierpliwy...  
Albo zazdrosny?  
A może po prostu – zrobiłeś zbyt wiele, rozleniwiając nas?  
Może byliśmy za bardzo na Tobie uwieszeni jak na superwygodnym wózku?  
A może po prostu zawsze tak „do przodu”, że nie mogłeś znaleźć się wcześniej właśnie tam, gdzie wszystko widać lepiej i pełniej, bo jest całkowicie... zintegrowane: jak choćby ten stolik ze wspianym winem z rajszych winnic, gdzie teraz siedzisz.  
Przy nim, wśród odnalezionych tyłu przyjaciół i znajomych, nie zapominasz o nas, a jakże!  
Przechylasz się tylko – nawet lekko wstajesz – no tak, by wznieść toast już w pełni sprawną ręką, a potem, mrugnąc okiem, mówiąc: „Na co czekacie? Nie martwcie się! Do roboty!”

I nasze pociągi są coraz bliżej końcowej stacji.  
Na ekrany smartfonów sypływają kolejne wiadomości.  
Słońce nie przestaje łodzić pół i winnic – coraz piękniej świętuje ich ostateczne zwycięstwo nad pustynią:  
Bo nie ma modlitw niewysłuchanych.  
Tak, jak mówiłeś, że bez wypadku nie byłbyś tym, kim jesteś,  
To teraz dopowiadasz, że bez Twej śmierci – właśnie teraz –  
.....

**Serdeczny przyjaciel  
o. Bernard OSB**





# HISTORIA JEDNEGO ZDJĘCIA

Widząc ogłoszenie konkursu z okładką „Integracji”, starałam się odnaleźć 1. jej numer, niestety, zginął gdzieś, zapewne podczas kolejnej przeprowadzki. Teraz, kiedy nie ma już z nami Piotra Pawłowskiego, pomyślałam, że zamiast zdjęcia starszej pani na tle jeszcze starszej okładki opowiem historię zdjęcia z maszyną do pisania. Zdjęcie przewija się w mediach, a dla mnie jest symbolem tego, o czym zawsze mówił Piotr: „Nie siedź, nie gap się w telewizor, zrób coś ze sobą! Wykorzystaj to, co ci zostało!”.



**Grażyna Majewska**  
ekonomistka i finansistka, Z-ca Kwestora  
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.  
Matka dwóch córek, pasjonatka hand made.

Zdjęcie pochodzi z końca lat osiemdziesiątych. Kto pamięta tamte czasy, powinien zapytać: skąd młody chłopak w czasach, gdy nawet buty były na kartki, ma elektryczną maszynę do pisania, rarytas nieosiągalny wtedy za żadne pieniądze?

## NA DYWANIKU U DYREKTORA

Otóż któregoś dnia w 1988 lub 1989 r. rano zadzwonił do mnie do pracy Piotr. Rozmawialiśmy długo, a raczej



nieprzyzwoicie długo. Dywagacje z Piotrem właściwie nie przeszkadzały mi w pracy początkującego księgowego, jednak zwróciły uwagę przełożonego. Zawezwano mnie na dywanik, a widmo reprimendy odebrało resztki dobrego nastroju pozostawionego przez rozmowę.

Nie było wyjścia, opowiedziałam o Piotruku. O niefortunnym skoku do wody, o tym, że siedzi cały dzień w pustym domu, że rano spadła mu na podłogę książka, której wszak nie może podnieść i że zamiast gapić się przez resztę dnia w okno, zadzwonił do mnie, by pogadać. Mocno mnie to zaskoczyło, ale dyrektor Kita (tak się nazywał szef mego Instytutu), człowiek z natury surowy, zamiast nakrzyczeć na mnie... obiecał zdobyć dla Piotra najnowszy model elektrycznej maszyny do pisania! Żeby się nie nudził, tylko pisał! Okazało się, że miał kolegę, także dyrektora, w fabryce Łucznik. Zdjęcie, które widzicie, dostałam od Piotra na dowód, że pożytecznie używa prezentu od szanownych panów. Z czasem ciężka i ogromna maszyna poszła w ką, zastąpiona wygodniejszym komputerem, ale z jej wałka zszedł niejeden list i tekst, których Piotr nie musiał dyktować pomocnikom. Ktoś może zapytać: jak to możliwe, że nie mógł podnieść książki, a zadzwonił? Mógł, bo jego pierwszym cudem techniki, jeszcze przed maszyną, był „zegar” do uruchamiania wszystkiego, co napędzane było w domu energią elektryczną.

## CYFRY I ŻARÓWKI

Co to była za cudowna maszynka? To taki zegar i koło fortuny zarazem, Piotr miał go chyba od samego początku. Wtedy, w latach osiemdziesiątych, nic nie działało się bezprzewodowo. Nie było pilotów i Bluetootha.

Piotr miał na blacie przymocowanym do wózka przycisk, a na wysięgniku słuchawkę stacjonarnego telefonu. Do tego była tarcza, która po obwodzie miała kolejne cyfry, a przy nich żaróweczki. Kliknięcie przyciskiem powodowało, że kolejne żarówki zapalały się, a kolejne kliknięcie „wybierało” cyfrę, tj. funkcjonalność pod nią ukrytą.

Można było tym sposobem włączyć dopływ prądu do podpiętego pod tę konstrukcję urządzenia albo wybrać numer telefonu. Bardzo dużo jak na tamte czasy i sytuację Piotra, a zarazem nic jak na obecną sytuację. Na szczęście komputeryzacja, komórki i internet zdarzyły się w najlepszym dla Piotra momencie.

## A WSPOMNIENIA?

Znamy się z Piotrem 30 lat. Poznaliśmy na wakacjach w Łązniewie. Przyjaciół, student akademii muzycznej, poprosił, bym uprała komuś dres. Dres – jak na tamte czasy – był bardzo elegancki, prawie tak jak jego właściciel – Piotr, którym Łukasz się zajmował. Po powrocie do Warszawy spędzaliśmy ze sobą

wiele czasu. Wspólne wyjścia na miasto, do kina czy na koncerty. Potem coraz dalsze wyprawy, chłopcy dotarli nawet do USA na spotkanie z Joni Eareckson-Tada. W tamtych czasach w Polsce niepełnosprawnych oficjalnie nie było, siedzieli w domach, zwyczajowo nieprzydatni. Ludzie, widząc na ulicy Piotra na wózku, zakładali, że jest równocześnie niepoczytalny umysłowo i głuchoniemy. Ekspedienci i kelnerzy nagminnie unikali go wzrokiem, nie reagowali na to, co mówi. A do tego z reguły wszystkie drzwi miały progi, a windy były za wąskie, by wprowadzić do nich wózek. Same wózki, w swej konstrukcji, bardziej były do stania, niż do jeżdżenia. Ta cała uwierająca rzeczywistość osadzała się gdzieś w Piotrze, nabrzmiewała i musiała kiedyś przeoblec się w konkretne działania. Choć każde z nas jest inne, mieliśmy wiele wspólnego: absurdalne poczucie humoru, dystans do siebie i potrzebę robienia czegoś konkretnego. Każde z nas bardzo młodo musiało zmierzyć się z kierowaniem dużym zespołem i zasobami finansowymi. W Łukaszu (o. Bernardzie OSB) narodziło się powołanie, ja w tzw. międzyczasie urodziłam dzieci, a Piotr... Integrację. Co oznacza Integracja, najlepiej wiecie Wy, jego współpracownicy i przyjaciele-w-dziele.

## NIE ZMARNOWAŁ POTENCJAŁU

Nie pracowaliśmy razem, co jakiś czas spotykaliśmy się z nim i jego żoną Ewą, gdy to było możliwe. Ostatnio równo miesiąc przed śmiercią Piotra. Wspominaliśmy te pierwsze lata, wyjazd do USA. Rozmawialiśmy o tym, ile się zmienia, o sukcesie ludzi z *Listy Mocy*. Głowę miał pełną nowych pomysłów, zbierał siły do kolejnych zadań. Dziś kelnerzy nie omijają go wzrokiem, politycy i media uważnie słuchają, a nowy elektryczny wózek budzi emocje analogiczne do powiedzmy... nowego samochodu czy raczej motocykla. Nowe projekty, wielki świat, sukces i uznanie nie zmieniały Piotra. Miał w sobie wiele pokory i wdzięczności za to, co miał. Potrafił nie zmarnować tego potencjału, jaki mu przypadł. Właściwie przez tych 30 lat zmieniło się w nim tylko jedno, zdecydował, że nie jest kaleką i... przestał być niepełnosprawny.

\*\*\*

Patrzę na to zdjęcie i myślę, że może nawet na tej maszynie napisał pierwszy tekst do „Integracji”? Nie wiem, nie zapytałam nigdy i już nie zapytam... Do zobaczenia, Piotrze!

Całemu Zespołowi życzę wielu jeszcze pomysłów, sukcesów i nadludzkiej mocy. Przemieniajcie otoczenie i sposób myślenia. Niech w tym kraju nikt nie zaniecha reanimacji niepełnosprawnego, on zapewne jest co najmniej nie-niepełnosprawny. Nowa kampania przed Wami, przed nami... ■

# NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ TO NIE CHOROBA

**„W Kościele wciąż nie dostrzega się potencjału osób z niepełnosprawnościami. Boli i upokarza, kiedy traktowani jesteśmy jako osoby bierne czy jako obiekt, dzięki któremu można zaspokajać, skądinąd chwalebny, potrzebę spełnienia chrześcijańskich uczynków miłosierdzia” – stwierdził Piotr Pawłowski w rozmowie z Katarzyną Jabłońską, opublikowanej w „Więzi” 3/2018.**

**Katarzyna Jabłońska** – Kiedy wchodzę do Twojego gabinetu w siedzibie Integracji i widzę Cię siedzącego za biurkiem przed komputerem, w pierwszej chwili w ogóle nie zauważam Twojej niepełnosprawności. Widzę elegancko ubranego mężczyznę, który się do mnie uśmiecha i gestem ręki zaprasza do wejścia. Dopiero kiedy podchodzę bliżej, żeby się przywitać, spostrzegam, że siedzisz na wózku inwalidzkim...

**Piotr Pawłowski** – „Inwalida”, „inwalidzki” – wiesz, to nie są słowa, którymi chciałbym być opisywany.

**Jabłońska** – Gugluję. Inwalida, z łac. *invalidus*, znaczy: niewartościowy, słaby, bezsilny, niepasujący, nieadekwatny. Przepraszam, Piotrze. Zatem cięcie i jeszcze raz: Dopiero, kiedy podchodzę bliżej, żeby się przywitać, spostrzegam, że siedzisz na wózku. No i podajesz mi na powitanie lewą rękę...

**Pawłowski** – ...bo prawa jest całkowicie niesprawna, a i lewa, którą się z Tobą witam, jest sprawna tylko częściowo. Jednak dzięki tej ograniczonej sprawności mogę wybrać numer telefonu, pisać na klawiaturze



Piotr Pawłowski jest m.in. laureatem Nagrody Totus, przyznawanej przez Fundację „Dzieło Nowego Tysiąclecia”. Podczas gali w Zamku Królewskim w 2003 r. gratulacje składali mu m.in. przedstawiciele i goście Episkopatu Polski.





komputera i wprawić w ruch mój wspaniały elektryczny wózek. Mogę też podrapać się po lewym policzku. Ale po prawym już nie. Ręka nie jest na tyle sprawna, żeby na przykład przewrócić stronę w książce, utrzymać długopis czy podnieść kubek z wodą. Właśnie pijesz kawę, i ja miałbym na to ochotę, sam sobie jednak nie poradzę, musiałbym poprosić Michała – mojego asystenta – aby mi ją podał. Podobnie, kiedy chcę zjeść kanapkę czy zupę, napić się wina, inaczej ułożyć prawą rękę czy skorzystać z toalety. W pracy umożliwia mi to wszystko Michał, a w domu żona Ewa. Jestem niemal całkowicie sparaliżowany, więc bez innych ani rusz.

**Jabłońska** – Mówisz o tym tak zwyczajnie, niemal lekko.

**Pawłowski** – Dziś już tak, ale musiało się wiele wydarzyć, żeby tak było. Jestem zdany na wsparcie innych w najbardziej podstawowych czynnościach już od 36 lat, czyli od pechowego skoku na główkę do rzeki. Kosztował mnie złamanie kręgosłupa i – jak mi się wtedy zdawało – koniec wszystkich moich marzeń i planów. Po powrocie ze szpitala, gdzie spędziłem sześć hardcorowych miesięcy, przeżywałem najcięższe chwile w swoim życiu. Chciałem ze sobą skończyć. Był rok 1982 – kompletnie inna rzeczywistość niż obecnie. Wszystko – od ulic, sklepów, urzędów, po autobusy, tramwaje etc. – tworzyło dla mnie wielką, niemożliwą do pokonania przeszkodę w codziennym funkcjonowaniu. Na każdym kroku napotykałem bariery architektoniczne, nie mówiąc o mentalnych, no i nie było internetu, który tak wiele ułatwia i umożliwia. Gdy trzeba było gdzieś pojechać, tata wywoził mnie na dość dużym wózku z naszego ciasnego mieszkania na czwartym piętrze, na szczęście w naszym bloku była winda. Jednak z parteru trzeba było jeszcze pokonać na wózku osiem dość wysokich schodów. Kiedy już udało się wyjechać przed blok, tata brał mnie na ręce – to był niezły wyczyn, byłem szczupły, ale mam 190 cm wzrostu – wsadzał do samochodu, a następnie składał i pakował wózek. W tym czasie przed naszym blokiem natychmiast gromadzili się gapie. Dzieci przyglądały mi się z wielką ciekawością, a dorośli sąsiedzi patrzyli ze współczuciem i mówili: „Jezu, taki był fajny chłopak, a teraz kaleka”. Te pełne litości spojrzenia i słowa porażały mnie. Czułem się gorszy, wybrakowany, jakbym był człowiekiem drugiego, a nawet trzeciego sortu.

## INTEGRACJA

**Jabłońska** – Trudno się tak nie czuć, napotykając zewsząd bariery i słysząc słowa pełne litości.

**Pawłowski** – W moim przypadku powodowały, że – jako ułomny, niesamodzielny, wymagający pomocy – czułem się po prostu... do dupy. Dodatkowo byłem bezradny wobec własnej niepełnosprawności i otaczających mnie barier. Nie miałem dostępu do świata ani do informacji,

jak się do niego dostać. Niemal trzy lata przesiedziałem w czterech ścianach naszego mieszkania. Moim jedynym oknem na świat był balkon i telewizor. Na spacerzy wychodziłem wieczorami – żeby uniknąć ludzkich spojrzeń. No i wkuwałem. Miałem indywidualny tok nauczania. To była megamobilizacja.

**Jabłońska** – Bo jako jedyny uczeń „w klasie” nie mogłeś się następnego dnia uchwycić.

**Pawłowski** – Zawsze musiałem być przygotowany i mieć odrobione lekcje, bo na 1000 proc. było wiadomo, że zostanę wezwany do odpowiedzi. Jestem niewypowiedzianie wdzięczny swoim wspaniałym nauczycielom z warszawskiego Liceum im. Stefana Czarnieckiego, ale prawdą jest też to, że byłem wtedy zwykłym nastolatkiem i bardzo brakowało mi kontaktu z rówieśnikami.

**Jabłońska** – Ale po liceum podjąłeś studia, które oznaczały także wyjście do świata.

**Pawłowski** – Miałem to wielkie szczęście, że rodzice, nauczyciele i przyjaciele inspirowali mnie. Zachęcali, żeby zamiast koncentrować się na swoich ograniczeniach, szukać, co mógłbym robić, żeby wykorzystać swoje predyspozycje i talenty, a także po prostu na siebie zarabiać. Zdopingowało mnie to do podjęcia studiów. Najpierw był Instytut Studiów nad Rodziną (UKSW), potem Podyplomowe Studium Etyki i Filozofii (UW), a następnie studia doktoranckie (PAN). Uczyłem się również japońskiego – myślałem o pracy tłumacza. W pewnym momencie dotarło jednak do mnie mocno, że ani praca naukowa, ani praca tłumacza nie są tym, co chciałbym w życiu robić i do czego miałbym predyspozycje. Na co dzień potrzebuję pracować z ludźmi, a nie jedynie z tekstem czy problemem. I tu przełomem okazało się spotkanie z kolegą, Bolkiem Bryńskim, który w wyniku dziecięcego porażenia mózgowego porusza się na wózku, jest mocno spastyczny i niewyraźnie mówi, co nie przeszkodziło mu ukończyć polonistyki na UW. Był maj 1994 r., spotkaliśmy się przy piwie i gadaliśmy, co tacy faceci jak my mogliby w życiu robić. I wymyśliliśmy magazyn pt. „Integracja”. Pismo dla osób niepełnosprawnych, ich rodzin, przyjaciół, a także dla tych, którzy jeszcze niedostatecznie zrozumieli, na czym polega niepełnosprawność.

**Jabłońska** – Trzy miesiące później ukazuje się pierwszy numer „Integracji”. Nakład 15 tys. egz. Czarno-białe pismo liczy 8 stron.



**Pawłowski** – Składowane jest w naszym ciasnym mieszkaniu i dystrybuowane przez znajomych i znajomych znajomych moich rodziców. Przychodzą listy od czytelników, czyli jesteśmy potrzebni! Na te listy trzeba jednak odpowiadać. I wtedy zgłasza się do nas Janka Graban – kobieta, która wprawdzie nie mówi, ale natychmiast się porozumiewamy i bardzo szybko zaprzyjaźniamy.

**Jabłońska** – Dziś magazyn „Integracja” – dwumiesięcznik, który ukazuje się w 30 tys. egzemplarzy – to zaledwie jedna z wielu emanacji Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji. Stworzyliście największy portal o tematyce niepełnosprawności: Niepełnosprawni.pl, który gromadzi 3-milionową społeczność i prowadzi kilka serwisów tematycznych, m.in. sprawniwpracy.com. Przygotowujecie głośne kampanie społeczne, których celem jest likwidowanie barier architektonicznych, cyfrowych i społecznych, podejmujecie całe mnóstwo inicjatyw na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

**Pawłowski** – Dzięki naszym działaniom doprowadzamy do bardzo konkretnych zmian prawa i świadomości społecznej, obalamy krzywdzące stereotypy na temat niepełnosprawności. Dziś Integracja zatrudnia 50 osób, a 30 proc. z nich to osoby z niepełnosprawnościami. Przypomnijmy – na początku było nas troje: Bolek, Janka i ja, czyli dwaj faceci na wózkach i kobieta, która nie mówi. Nie chodzi mi o to, żeby się chwalić. Chcę jedynie pokazać, że warto patrzeć na ludzi przez pryzmat ich możliwości, a nie ograniczeń.

**Jabłońska** – Dziś, również dzięki Integracji, osoby z niepełnosprawnościami mają nieporównywalnie większy dostęp do informacji na swój temat oraz mniej różnych barier, niż miałeś Ty tuż po wypadku. Dziś też już rzadziej słyszy się określenia w rodzaju „kaleka”, „inwalida” czy słowa litości w stosunku do osób z niepełnosprawnościami. A jednak nadal widok niewidomych rodziców z dziećmi czy zakochanej pary, w której jedno jest na wózku, u wielu budzi zdziwienie: niewidomy, a ma rodzinę, na wózku, a ktoś się w nim zakochał...

**Pawłowski** – A mnie dziwi, że kogoś to dziwi. Przecież ograniczenie w jakimś wymiarze – to, że nie widzę, nie chodzę czy nie mówię, mam zespół Downa czy spektrum autyzmu – nie powoduje, że jestem wybrako-

wanym człowiekiem. Potrzebuję, jak każdy normalny człowiek, kontaktu z innymi, relacji przyjacielskich, pragnę kochać i być kochany. Wielu z nas chce i może być profesjonalnym pracownikiem, dobrym mężem czy żoną, czułym bratem, siostrą czy przyjacielem, troskliwym rodzicem.

**Jabłońska** – Jak niewidomy tata ze wzruszającego filmiku z przygotowanej przez Integrację w 2003 r. kampanii społecznej: „Czy naprawdę jesteśmy inni?”. Ów filmik przedstawia ojca przygotowującego do snu małego synka. Tata kąpie rozbrykanego malucha, następnie wyciera, a ułożywszy go do snu, czyta mu bajkę – dopiero na końcu filmiku widzimy, że czyta palcami, bo książka jest w alfabecie Braille’a. Brak wzroku nie przeszkadza temu mężczyźnie być „profesjonalnym” i czułym ojcem. Inny filmik z tej kampanii opowiada o głuchym mężu, który językiem migowym robi scenę zazdrości swojej głuchej żonie.

**Pawłowski** – A na kolejnym filmiku z tej kampanii para głuchych kocha się tak intensywnie, że sąsiad

nie może spać w nocy z powodu hałasu dochodzącego z ich sypialni. Siłą przekazu tamtej kampanii było to, że niepełnosprawność bohaterów filmików pojawia się dopiero na dalszym planie. W centrum pokazano człowieka i relacje, jakie nawiązuje z innymi, oraz emocje, jakie tym relacjom towarzyszą – również trudne emocje, czyli na przykład zazdrość czy złość. Jesteśmy zwykłymi ludźmi – Kochamy namiętnie i czule, ale też wkurzamy się często nieracjonalnie i zbyt intensywnie. Nie zamierzam słać ani upiększać rzeczywistości ludzi z niepełnosprawnościami. Znam jednak wiele osób z różnymi niepełnosprawnościami, które wychowują biologiczne lub adoptowane dzieci, są bardzo dobrymi rodzicami, profesjonalnymi pracownikami i świetnie sobie radzą wszędzie tam, gdzie nie stwarza się im barier. Oczywiście, że pośród nas są tacy, którzy nie pogodzili się ze swoim losem. Jednak wielu z nas to ludzie szczęśliwi, spełniający się w życiu osobistym i zawodowym.

## POTRZEBUJEMY I CHCEMY BYĆ SAMODZIELNI

**Jabłońska** – Skoncentrujmy się na konkretnym przykładzie, czyli na Piotrze Pawłowskim.

**Pawłowski** – Praca, którą wykonuję, jest moją pasją. Mam również szczęście i przywilej spełniać się w życiu osobistym. Jestem mężem wspaiałej kobiety.

Są odważni księża,  
którzy zapraszają osoby  
z zespołem Downa do służby  
ministranckiej. Nie zdarzyło  
mi się jednak spotkać  
ministranta czy bielanki  
poruszających się na wózku.



Moja żona Ewa jest położną, wyróżnioną przez swoje pacjentki nagrodą „Położna Roku”. Od początku naszej znajomości bardzo wspierała moje zaangażowanie w tworzenie Integracji, sama też włączała się w jej rozwój. Nie możemy mieć dzieci, ale dla mnie Integracja jest poniekąd córką. Jestem człowiekiem działania, jednak bez Ewy na pewno nie byłbym w miejscu, w którym jestem. Mógłbym może osiągnąć wiele zawodowo, w sferze działalności społecznej, nie mógłbym jednak uczciwie powiedzieć, że jestem szczęśliwy.

**Jabłońska** – Jak szliście z Ewą do ołtarza? Kto prowadził Twój wózek?

**Pawłowski** – Miałem już wtedy wózek elektryczny, więc jechałem u jej boku samodzielnie. Ślub braliśmy w kościele seminaryjnym przy Krakowskim Przedmieściu w Warszawie. Ta zbudowana przed ponad trzystu laty świątynia nie ma barier architektonicznych dla osób z niepełnosprawnościami, które miał mój kościół parafialny. Ksiądz proboszcz obraził się na nas, że rezygnujemy ze ślubu w parafii. Mam jednak swój udział w tym, że w tej parafii taki podjazd został zbudowany. W kwestii dostępności kościołów i innych budynków publicznych na szczęście wiele się zmienia, ale nadal zdarza się, że spotykamy się tu z pewnym niezrozumieniem. Jakis czas temu byliśmy z Ewą na Mszy świętej w parafii, w której właśnie trwały prace remontowe. Ponieważ nie było tam podjazdu dla osób na wózkach, zagadnąłem tamtejszego proboszcza, czy planuje go zbudować.

„A po co? – odpowiedział pytaniem na moje pytanie. – Mamy tu takich kochanych parafian, że oni zawsze pomogą i wniosą Pana do kościoła”. Odparłem: „Pewnie tak, ale ja i osoby w mojej sytuacji nie chcemy być wnoszeni po schodach, zdani na prośenie innych o pomoc. My, ludzie z niepełnosprawnościami, w tym, gdzie to tylko możliwe, bardzo potrzebujemy i potrafimy – jeśli nie stwarza się nam barier – być samodzielnymi. I chyba nie różnimy się tutaj niczym od tych, którzy nie są niepełnosprawni?”

**Jabłońska** – Zasadniczo każdy człowiek dąży do jak największej samodzielności. Nie tylko dlatego, żeby nie absorbować sobą innych, ale również dlatego, że samodzielność daje poczucie niezależności i sprawczości.

**Pawłowski** – A dla człowieka, który na co dzień często albo bardzo często musi korzystać ze wsparcia innych,

samodzielność to sprawa arcyważna. Dlatego w Integracji tak angażujemy się w działania na rzecz dostępności obiektów w przestrzeni publicznej dla osób z niepełnosprawnościami. Zresztą podjazdy czy windy są niezbędne nie tylko nam, ale także rodzicom z dziećmi czy ludziom starszym. Od wielu lat jestem w kapitule Nagrody Totus. (Mam też zaszczyt być jej laureatem). Spotkania kapituły odbywają się w Episkopacie Polski przy skwerze kard. Wyszyńskiego w Warszawie. Osoba na wózku nie ma szans dostać się do tego budynku. Dotąd woziliśmy ze sobą specjalne szyny, by móc mnie tam dotransportować. Mój nowy wózek po tych szynach jednak już nie wjedzie. Nie mam więc możliwości brania udziału w obradach. Rok temu złożyliśmy w biurze Episkopatu pismo z apelem o wybudowanie podjazdu dla wózków. Niedawno otrzymałem odpowiedź, że prośba została uwzględniona i ten podjazd zostanie za jakiś czas zbudowany. Radość, że kolejny budynek będzie dostępny.

**Jabłońska** – Kiedy mowa o rozwiązaniach architektonicznych, chodzi tu również o takie udogodnienia, dzięki którym na przykład osoba niewidoma czy człowiek na wózku mogliby przeczytać podczas Mszy świętej czytania, zaśpiewać psalm czy przeczytać modlitwę wiernych albo po prostu pełnić posługę ministranta. Żeby taka osoba mogła śpiewać w parafialnym chórze czy należeć do którejś ze wspólnot istniejących w parafii.

**Pawłowski** – Są odważni księża, którzy zapraszają osoby z zespołem Downa do służby ministranckiej. Nie zdarzyło mi się jednak spotkać ministranta czy bielanki na wózku, a przecież wiele osób poruszających się w ten sposób ma sprawne ręce, są samodzielne, więc i tu świetnie by sobie poradziły. Nie widziałem też osób na wózkach czy niewidomych śpiewających psalm podczas Mszy świętej albo czytających modlitwę wiernych. W Kościele zasadniczo traktuje się nas – osoby z niepełnosprawnościami fizycznymi i intelektualnymi – jako ludzi dotkniętych ciężką chorobą, co w efekcie oznacza, że za najważniejsze uważa się świadczenie nam pomocy. A niepełnosprawność nie zawsze i wcale nie tak często związana jest z chorobą. Ja nie jestem chory, lekarze wręcz chwalił stan mojego organizmu. Przed laty uległem wypadkowi, w wyniku którego zostałem sparaliżowany. Nauczyłem się jednak ze swoją niepełnosprawnością nieźle funkcjonować. I tak jest w przypadku dużej liczby osób z niepełnosprawnościami. Nie potrzebujemy więc takiej pomocy jak ludzie obłożnie chorzy. Przeciwnie, sami chcemy

**Ograniczenie w jakimś wymiarze – to, że nie widzę, nie chodzę czy mam zespół Downa – nie powoduje, że jestem wybrakowanym człowiekiem.**

pomagać innym. Tymczasem w Kościele wciąż nie widzi się naszego czysto ludzkiego potencjału, a także profesjonalnych umiejętności wielu z nas. Nie dostrzega się, że my również mamy wiele do zaoferowania wspólnocie parafialnej, Kościołowi, w ogóle drugiemu człowiekowi, także temu sprawnemu. Boli i upokarza, kiedy traktowani jesteśmy jako osoby bierne czy jako obiekt, dzięki któremu można zaspokajać – skądinąd chwalebna – potrzebę spełniania chrześcijańskich uczynków miłosierdzia.

## KSIĄDZ NA WÓZKU

**Jabłońska** – Dodatkowo postrzeganie i ocenianie człowieka przede wszystkim przez pryzmat ograniczeń zaciera prawdę o jego człowieczeństwie. I raczej go osłabia, niż inspiruje do działania.

**Pawłowski** – I dlatego o wiele cenniejsza i twórcza, również dla człowieka sprawnego, jest próba odkrycia jego zasobów. A te ma przecież każdy z nas. Nierzadko potrzeba jednak czasu, aby te talenty, umiejętności i predyspozycje odkryć. Szczególnie trudne bywa to w przypadku tych osób z niepełnosprawnościami, które wciąż nie zaakceptowały swojej sytuacji. Bardzo namawiam, żeby łatwo się nie zniechęcać. Czasem wystarczy po prostu pobyc z tym człowiekiem i postuchać go. Bywa, że już w samej rozmowie wyłoni się możliwość włączenia go w jakąś społeczność, w jej działania. Dobrze byłoby, żeby księża, ministranci, kierujący parafialnym chórem oraz inne osoby zaangażowane w życie parafii wychodzili z inicjatywą.

**Jabłońska** – Brak tej inicjatywy ze strony księży czy innych osób decyzyjnych w parafii wynika także – tak przypuszczam – w dużej mierze z niewiedzy, jak budować relacje z człowiekiem z niepełnosprawnością. Zresztą to problem wielu z nas. Jeśli nie inicjujemy rozmowy czy nie proponujemy uczestnictwa w jakichś działaniach, to często dlatego, że boimy się urazić, nie wiemy, jak się zachować wobec człowieka z niepełnosprawnością.

**Pawłowski** – Kilka lat temu zwróciliśmy się do jednego z seminarium z propozycją cyklu warsztatów edukacyjnych na temat niepełnosprawności. Nie było zainteresowania. Niedawno jednak dzięki ks. kard. Kazimierzowi Nyczowi miałem możliwość spotkać się z dużą grupą proboszczów. Mówiłem o barierach architektonicznych, a także o miejscu i roli osoby z niepełnosprawnością w Kościele. Jestem wdzięczny księdzu kardynałowi za otwartość na nasze problemy. Marzy mi się, żeby wiedza na temat niepełnosprawności udostępniana była również w Kościele i na lekcjach religii. I wcale nie tylko przez edukowanie, chociaż ono też jest ważne, ale właśnie przez aktywną obecność osób z niepełnosprawnościami w życiu parafii. Ważnym znakiem byłoby również wyświę-

canie księży z niepełnosprawnościami. Już sama ich obecność w seminarium sprawiałaby, że sprawni przyszli księża mieliby temat niepełnosprawności oswojony oraz przerobiony i mogliby tę wiedzę doskonale wykorzystać w swojej pracy duszpasterskiej. Mogliby być przewodnikami w tej kwestii dla parafian.

**Jabłońska** – Kłopot w tym, że – o ile mi wiadomo – w Polsce nie przyjmuje się do seminarium osób z niepełnosprawnościami. Ks. Jan Kaczkowski czy niewidomy ks. Robert Hetzyg stanowią nieliczne wyjątki. Oczywiście, nie znaczy to, że nie ma księży na wózkach. Są, ale ich niepełnosprawność pojawiła się, kiedy już byli księżmi.

**Pawłowski** – Rozumiem, że ja, który nie mogę funkcjonować samodzielnie, nie mogę zostać przyjęty do seminarium – niesprawność rąk nie pozwalałaby mi sprawować Eucharystii. Dlaczego jednak zamyka się drzwi seminarium przed tymi mężczyznami z niepełnosprawnościami, którzy są samodzielni i mają głębokie powołanie? Jakość powołania i posługi kapłańskiej nie zależy chyba od tego, czy ktoś ma jedną nogę krótszą, jeździ na wózku (samodzielnie), czy jak ks. Kaczkowski ma dużą wadę wzroku i powłóczy jedną nogą?

**Jabłońska** – Niepełnosprawność nie przeszkodziła ks. Kaczkowskiemu w dość krótkim przecież życiu dokonać tak wielu niezwykłych rzeczy, że starczyłoby na obdzielenie kilku życiorysów. Ale on też miał trudności z dostaniem się do seminarium. Jego tata – zresztą ateista – prosił o poparcie kandydatury syna w gdańskim seminarium.

**Pawłowski** – Ogromna popularność ks. Kaczkowskiego kolejny raz pokazała, jak wielka jest w człowieku potrzeba tego rodzaju świadectwa. Myślę więc, że ksiądz na wózku mógłby wykonać kapitalną robotę ewangelizacyjną i edukacyjną. I być inspiracją dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich bliskich. Sam pamiętam, że po wypadku kluczowe znaczenie dla mojego „stawiania na nogi” miały kontakty z ludźmi, którzy znajdowali się w podobnej sytuacji do mojej. Trudno, żeby wtedy przykładem był dla mnie kolega z drużyny koszykarskiej, w której namiętnie przed wypadkiem trenowałem. Praktyka pokazuje, że kołem zamachowym zmian bywa konkret. Weźmy taki przykład: dopóki w polskim sejmie nie pojawił się polityk na wózku, budynek sejmu był bastionem niedostępności. A obecnie jest nawet specjalnie przygotowane miejsce, z którego mogą zabierać głos posłowie na wózkach. Może gdyby jakiś biskup jeździł na wózku, zmieniłoby się w Kościele myślenie o niepełnosprawności. Oczywiście, żadnemu z księży biskupów niczego złego nie życzę. Chyba już czas, aby w Kościele powstał program włączania osób z niepełnosprawnościami we wspólnotę wiary. Integracja i ja sam chętnie się zaangażujemy w przygotowanie takiego programu. ■



Niedawni kandydaci na: prezydenta Warszawy – Andrzej Rozenek i wiceprezydenta – Paweł Rabiej, przed siedzibą Integracji, w towarzystwie jej prezesa

# SCHODY, SCHODY I JESZCZE RAZ SCHODY

**Z inicjatywy Integracji kandydaci na prezydenta Warszawy przejechali na wózkach kilkusetmetrową trasę do ratusza. Czy uwrażliwili się na problemy mieszkańców?**

**PRZEMYSŁAW WILCZYŃSKI:** Siedmioro kandydatów na prezydenta Warszawy przejechało na ręcznych wózkach – na Wasze zaproszenie – 650-metrową trasę z siedziby Integracji przy ul. Andersa 13 do bram ratusza na pl. Bankowym. Co zobaczyli?

**PIOTR PAWŁOWSKI:** Krętą, naszpikowaną przeszkodami drogę, np. to, że tzw. ułatwienia nie powinny ograniczać się do podjazdów. Co z tego, że do naszego biura taki podjazd prowadzi, skoro wcześniej jest kostka brukowa.

**Na której jeden z kandydatów – jak się wyraził – „prawie fiknął”?**

Mam nadzieję, że kandydaci zdali sobie sprawę, jak wiele popełnia się w Polsce błędów architektonicznych. Ale ta krótka trasa to był tylko pretekst do dyskusji o tym, czego zwykle nie dostrzegamy. Na przykład tego, że niepełnosprawność to nie tylko poruszanie się na wózku – wiele jest w Polsce osób niesłyszących, niewidomych czy tych z niepełnosprawnością intelektualną; że – wbrew odpowiedzi jednego z kandydatów w Teście Integracji, który zrobiliśmy przy tej okazji – osób z niepełnosprawnościami jest w Polsce nie 2 mln, ale wielokrotnie więcej; że nie dzielimy się wcale na „pełnosprawnych” i „niepełnosprawnych”, tylko żyjemy wszyscy w społeczeństwie osób z różnymi potrzebami. Seniorzy mieszkający w blokach przy tej trasie mają te same problemy.

Co więcej: ten sam tor przeszkód pokonują rodzice prowadzący wózki czy kobiety na obcasach. To był spacer w poszukiwaniu wspólnych wartości. I empatii.

**Ale najpoważniejsi kandydaci się nie pojawili.**

Nie chcę nikogo oceniać, ale mogę powiedzieć jedno: informacja o tym wydarzeniu do wszystkich dotarła. Rafał Trzaskowski przysłał swojego kandydata na wiceprezydenta. Patryk Jaki nie przysłał nikogo.

**Po sierpniowym proteście osób z niepełnosprawnościami w sejmie zarożoło się od optymistycznych diagnoz: oto temat ten – mówiono – wkroczył na stałe do polityki. Wkroczył?**

Odpowiedzią na pana pytanie jest absencja wspomnianych kandydatów... Ale nie tylko. Byłem na Europejskim Forum Nowych Idei w Sopocie. Odbywało się tam wiele ciekawych dyskusji – tematu niepełnosprawności nie było w ogóle. Wcześniej odbywało się Forum Ekonomiczne w Krynicy. Było ponad 400 paneli, ale żadnego na ten temat. Mało tego: symbolem Krynicy, która rozbudowuje się przecież i przekształca na potrzeby Forum, są schody, schody i jeszcze raz schody. Niestety: długofalowo ten protest wiele nie zmienił. ■

Materiał pochodzi z „Tygodnika Powszechnego” 41/2018, który prezentujemy na s. 70, natomiast Test Integracji na s. 48–49

# O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I STAROŚCI



**Piotr Pawłowski**  
(1966-2018)  
twórca i prezes Integracji,  
redaktor naczelny „Integracji”

**„Osoby, które zainteresowane są procesem starzenia się i starości – nacechowanej w niektórych wypadkach niesamodzielnością, zależnością od innych bądź niepełnosprawnością – mogą w *Encyklopedii starości, starzenia się i niepełnosprawności* znaleźć odpowiedzi na podstawowe pytania: Co to znaczy być osobą z niepełnosprawnością? Kim jest człowiek mający określone ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia? Jak postrzegamy osoby z niepełnosprawnością i z różnymi problemami wynikającymi z wieku lub choroby?” – napisał Piotr Pawłowski we wstępie do 4-tomowej publikacji, pod red. prof. Adama A. Zycha**

Ktoś, kto nigdy nie miał związku czy kontaktu z takimi osobami, patrzy na nie przede wszystkim przez pryzmat niesamodzielności, bierności, wymagania pomocy, niezaradności życiowej, a także bólu, płaczu, cierpienia... To jest mocno zakorzeniona w naszym społeczeństwie postawa, wzmacniana przez przekazy medialne i nie tylko, tworzące stereotyp człowieka sprawnego i wysportowanego, młodego i szczęśliwego. Tak niestety zostaliśmy ukształtowani i przygotowani do postrzegania otaczającej nas rzeczywistości. W upowszechnianiu tego obrazu „pomocne” są także np. kultura i religia, w których nie odróżnia się choroby od niepełnosprawności. Nie bez znaczenia są również decyzje polityczne, w wyniku których przez wiele lat „izolowano” np. osoby z niepełnosprawnością od reszty społeczeństwa.

Jeżeli odnosimy się do człowieka ze względu na jego niesprawne ciało lub też ze względu na intelekt, którego sprawność może być zakłócona, to zawsze będzie dochodziło do nieporozumienia, a właściwie do niezrozumienia podstawowych zagadnień. Zawsze tak się będzie działo, kiedy nie widzi się w osobach z niepełnosprawnościami czy starszych przede wszystkim istot myślących, czujących, mogących kochać, wierzyć, jak również – choć nie wszyscy – uczyć się i pracować.

Wiadomo, że tym, co stanowi istotę człowieka i co powoduje, że w żaden sposób nie daje się on sprowadzić do świata zwierzęcego, jego poziomu wegetacji i instynktów, jest najpierw to, że człowiek jest istotą myślącą, która m.in. wytycza sobie cele i potrafi ku nim



dążyć. Zdaniem Arystotelesa (384–322 r. p.n.e.) istnieje stosunek tożsamości i identyczności między mową a myśleniem, co znaczyłoby, że człowiek głuchoniemy nie mógł być uznawany za istotę rozumną, ale wtedy filozofom nie śniła się integracja. Jeszcze wiele wieków później myśliciele mieli podobne problemy, przykładowo Immanuel Kant (1724–1804) przyznawał osobom głuchoniemych tylko coś analogicznego do rozumu. Karl Jaspers (1883–1969) nie utożsamiał wprawdzie osoby głuchoniemej nieszkolonej z idiotą, ale był przekonany, że ma cechy idioty.



## I NAZEWNICTWO

Przy opisie osób z niepełnosprawnością stosuje się wiele definicji ujmujących różnorodnie jej aspekty. W samej Europie mamy ich ponad 500. Jak słusznie zauważa ks. prof. Andrzej Maryniarczyk (1997), każda taka definicja jest wyrazem pojmowania istoty człowieczeństwa: „Mówiąc więc o «sprawności» czy «niepełnosprawności» człowieka, przyjmujemy jakiś «modelowy» obraz człowieka [...]. Od tego, jak pojmie się sprawności, zależy także definicja niepełnosprawności”.

W Polsce w połowie lat 90. XX w., po wielu dyskusjach, opracowano nową definicję osoby z niepełnosprawnością, w której czytamy, że „niepełnosprawną jest osoba, której stan fizyczny lub/i psychiczny trwale lub okresowo utrudnia, ogranicza lub uniemożliwia wypełnianie zadań życiowych i ról społecznych, zgodnie z przyjętymi normami prawnymi i społecznymi”. Definicja ta stała się podstawą do wyodrębnienia kategorii „osoba niepełnosprawna” w wielu ustawach i aktach prawnych. W zakresie definiowania pojęcia „niepełnosprawności” i „osoby z niepełnosprawnością” panuje ciągle pojęciowy chaos. Jest to związane z używaniem, często nieprecyzyjnie, wielu zamienników tego słowa i z ujmowaniem problemu niepełnosprawności w kontekście indywidualnym bądź społecznym.

W ostatnim czasie dużą wagę przywiązuje się również do tzw. politycznej poprawności w używaniu określeń dotyczących osób z niepełnosprawnością. Część z używanych w języku potocznym określeń może mieć zabarwienie pejoratywne. Już jakiś czas wskazuje się, że bardziej właściwe jest używanie wyrażenia „osoba z niepełnosprawnością” niż „osoba niepełnosprawna”, gdyż niepełnosprawność jest tylko jedną z cech, za pomocą której można określić osobę i nie powinno się postrzegać jej tylko poprzez pryzmat niepełnosprawności. Takie jest stanowisko Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Dodajmy, że terminologie WHO były zawsze wprowadzane w Polsce jako obowiązujące – ostatnia Międzynarodowa Klasyfikacja Funkcjonowania, Niepełnosprawności i Zdrowia pochodzi z 2001 r.

Należy również pamiętać, że negatywne atrybuty czyjś stanu zdrowia i sposób, w jaki reagują na nie inni ludzie, są niezależne od terminów, jakich używamy do określenia tego stanu. Bez względu na to, jak nazwana jest niepełnosprawność, to istnieje ona niezależnie od etykiet. Proces stygmatyzacji może sprawić, że najbardziej poprawne nazwy staną się w przyszłości deprecjonujące. Tak stało się z oficjalnie kiedyś (do roku 1968) używanymi określeniami stopni upośledzenia umysłowego: debilizm, imbecylizm, idiotyzm, również upośledzenie umysłowe, które chociaż jest jeszcze oficjalne, prawdopodobnie niedługo wyjdzie z użycia. Podobnie rzecz się ma ze słowami typu: kalectwo czy inwalidztwo.

Zastanówmy się przez chwilę, jakich terminów sami używamy? Potocznie to wygląda bardzo dowolnie i bez troski. Słowa oficjalne: „inwalida” i „kaleka” zastąpiliśmy „osobą niepełnosprawną” i nikt nie protestował – prawda? Sam używałem tego określenia jeszcze dziesięć lat temu bez głębszej refleksji, chociaż poza uwspółcześieniem językowym między tymi nazwami nie ma żadnej semantycznej różnicy. Wszystkie te słowa utożsamiają człowieka z jego dysfunkcją. Tymczasem w Europie i na świecie już od wielu lat używa się sformułowania *person with disability*, czyli „osoba z niepełnosprawnością”. Wyrażenia anglojęzyczne *disabled* i *handicapped* przechodzą do lamusa.

Powołując się na *Konwencję praw osób niepełnosprawnych*, uchwaloną przez ONZ i ratyfikowaną przez Polskę w 2012 r., mamy znakomity przykład, jak trudno przebijają się nowe podejście do niepełnosprawności i ludzi nią dotkniętych. Angielski tytuł Konwencji brzmi: *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. Polskie tłumaczenie wciąż powiela dotychczasowe praktyki językowe.

## II OBRAZ OSÓB STARSZYCH I Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Niepełnosprawność i starość zawsze była poważnym wyzwaniem dla człowieka i zadaniem dla całego społeczeństwa. Dzięki przemianom w naszym kraju problemy te wychodzą coraz bardziej na światło dzienne. Sam fakt, że zaczynamy dostrzegać osoby z niepełnosprawnością i mówić o problemach osób starszych, jest początkiem, mam taką nadzieję, nie tylko wielkiego przełomu mentalnego w Polsce.

Prawda jest smutna. Mimo licznych deklaracji wiele obszarów życia społecznego jest dla osób z niepełnosprawnością i starszych nadal niedostępnych, dlatego też pojawienie się w rodzinie niepełnosprawności wywołuje strach i zagubienie – chociaż niepełnosprawna matka czy ojciec, żona czy mąż to w dalszym ciągu te same osoby. Ciągłe także urodzenie niepełnosprawnego dziecka powoduje poczucie winy i wielkie rodzinne nieszczęście, uznawane jako kara za grzechy.

W naszych głowach tkwią największe bariery, demony i uprzedzenia, dlatego tym bardziej należy szukać odpowiedzi na zasadnicze pytania: jak oddziaływać na sprawniejszą część naszego społeczeństwa, aby w pełni zrozumiała sens i treść życia? Jednocześnie pozostaje pytanie – jak przygotować, również osoby starsze i z niepełnosprawnością, do zrozumienia sytuacji, w jakiej się znajdują? W obu przypadkach potrzebny jest trud zmiany myślenia i zachowań, ale przede wszystkim przełamania stereotypów wobec siebie nawzajem na drodze społecznego współistnienia.

Jeżeli osoby wykluczone, będące na marginesie życia społecznego, zaczną uzyskiwać autentyczne zrozumienie i wsparcie swoich potrzeb, nabywać pozytywnych doświadczeń w akceptacji swoich cech osobowościowych i potencjału psychicznego, będą rzadziej stosować negatywne mechanizmy obronne, które skutkują „oderwaniem” od swojego miejsca w danej społeczności.

W osiągnięciu równych szans dla tych osób potrzebna jest długoterminowa strategia skupiająca się na działaniach antidyskryminacyjnych, promujących społeczną integrację i przeciwdziałanie wykluczeniu w oparciu m.in. o edukację, rehabilitację, opiekę medyczną, ale także o inne formy, jak np. wolontariat, zatrudnienie czy też dostęp nie tylko do środków transportu i obiektów architektonicznych, ale też możliwości korzystania z najnowszych technologii.

### III MIEJSCE ZAMIESZKANIA

Odgrywa ono zasadniczą rolę w jakości życia, w szczególności kiedy jest się osobą nie w pełni sprawną. Mieszkający na wsi czy w małych miasteczkach ciągle mają trudniej. Duże miasta oferują większe możliwości. Podczas ostatniego spisu powszechnego [NSP 2011] Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) pod kątem miejsca zamieszkania zbadano grupę 159 018 osób z niepełnosprawnością. W miastach żyło 100 184 z nich (czyli ok. 63%), a na wsi 58 834 (czyli ok. 37%).

Głównym problemem osób w małych miejscowościach jest ograniczenie dostępu do rehabilitacji, edukacji, pracy, życia kulturalnego, odległość od siedzib organizacji pozarządowych oraz informacji, jak też niewielka liczba osób wykwalifikowanych i odpowiednio przygotowanej służby publicznej, która podejmując rolę rzecznika interesów tej grupy obywateli, nie powinna tracić, elementarnej choćby, wrażliwości na jednostkowe potrzeby. Problemem jest również ambiwalentny stosunek naszego społeczeństwa do niepełnosprawności, rozpięty między dwoma biegunami: chrześcijańskiej gotowości do niesienia pomocy i bezdusznego spychania na margines. A wszystko to dzieje się zarówno w sferze publicznej, jak i prywatnej.

Niezmiernie istotny jest także czas, kiedy nabywamy niepełnosprawności i jakiegokolwiek ograniczenia zdrowotne. Inaczej funkcjonuje osoba, która ma niepełnosprawność od urodzenia. Zupełnie innym doświadczeniem i nastawieniem do życia kieruje się ktoś, kto ulega wypadkowi, będąc nastolatkiem, a jeszcze innym, będąc dorosłą osobą. Odrębnym wyzwaniem jest natomiast utrata sprawności związana z wiekiem. Każde takie wydarzenie jest najczęściej dramatycznym i traumatycznym przeżyciem w szczególności dla najbliższych i rodziny.

”

**Z całą pewnością na świecie jest wiele rozwiązań, które mogą osobom w każdej dyspozycji umożliwić nie tylko samodzielność, ale też podnieść komfort ich życia.**

### IV OSOBY SAMODZIELNE I NIESAMODZIELNE

Z niepełnosprawnością i z ograniczeniami powstałymi wskutek wieku wiążą się kolejne pytania. Czy niesamodzielność powinniśmy określać poprzez posiadanie orzeczonego stopnia o niepełnosprawności, czy również uwzględniając każdego, kto utracił jakąkolwiek sprawność, np. z powodu wieku?

Do arytmetyki statystycznej bierze się pod uwagę tylko parametry prawne i biologiczne, uznając, że „osobą niepełnosprawną jest taka osoba, która posiada odpowiednie orzeczenie, wydane przez organ do tego uprawniony, lub osoba, która takiego orzeczenia nie posiada, lecz odczuwa ograniczenie sprawności w wykonywaniu czynności podstawowych dla swojego wieku (zabawa, nauka, praca, samoobsługa)”. [W tym miejscu odsyłam do dyskusji na temat niepełnej sprawności, jaką odnajduję w artykule *niepełnosprawność* pióra profesor Anny Skrzek (2017, t. 2, teźże *Encyklopedii* – przyp. aut.)

W zależności od rodzaju ograniczeń, poszczególne osoby mają określone wymagania, dzięki którym rekompensują swoją niesprawność, np. osoba głucha nie poradzi sobie w komunikacji bez tłumacza języka migowego lub aplikacji telefonicznej z usługą tłumacza on line. Natomiast osoba całkowicie sparaliżowana zupełnie nie poradzi sobie w codziennym funkcjonowaniu, np. bez asystenta osobistego. Osoba, która nie widzi i jest dobrze zrehabilitowana w odpowiednim odnajdywaniu się w przestrzeni z użyciem białej laski lub też przy pomocy psa przewodnika, doskonale poradzi sobie z wykorzystaniem aplikacji mobilnych, które np. wspierają w nawigacji, a nawet „czytają” kolory. Z kolei osoba z niepełnosprawnością intelektualną, mimo że np. jest sprawna fizycznie, do codziennego funkcjonowania potrzebuje pomocy asystenta lub self-advokata.

Podstawową kwestią jest tutaj to, na ile osoba z niepełnosprawnością czy starsza jest w stanie odnaleźć się





w nowej sytuacji. Na ile utrata sprawności wskutek porodu, wypadku, choroby czy wieku, spowodowała „zamrożenie” aktywności i przejście w stan apatii życiowej. Jeśli taka osoba nie otrzyma odpowiedniego wsparcia, będzie niedostosowana i wykluczona społecznie.

Warto się zastanowić, co zrobić, aby w procesie rehabilitacyjnym i resocjalizacyjnym skupiać się przede wszystkim na rozwijaniu możliwości, a nie koncentrowaniu na ograniczeniach tych osób. Z całą pewnością na świecie jest wiele rozwiązań, które mogą osobom w każdej dyspozycji psychicznej, fizycznej i społecznej umożliwić nie tylko samodzielność w bardzo szerokim zakresie, ale również podnieść komfort ich życia.

## V RODZINA

Nasze rodziny nie są przygotowane ani na starość, ani na niepełnosprawność. Nikt nie uczy, jak żyć w rodzinie, jak być rodziną i jak się w niej wzajemnie wspierać w takich sytuacjach. Siła niepełnosprawności i starości uderza najbardziej i przede wszystkim w rodzinę, potem dotyka przyjaciół, sąsiadów, później personel medyczny, jak również nauczycieli, urzędników, pracodawców, a wreszcie przypadkowych przechodniów na ulicy.

W naszym kraju ciągle nie ma sprawnego systemu wspomaganie takich rodzin. Gdzie zatem rodzina, w której pojawi się osoba z niepełnosprawnością, ma szukać pomocy i oparcia? Rodziny muszą uzyskiwać kompetentną pomoc w instytucjach do tego powołanych (w regionalnych ośrodkach polityki społecznej, gminnych, miejskich i powiatowych Centrach Pomocy Rodzinie, w Ośrodkach Pomocy Społecznej itp.), ale trzeba także pamiętać o fundacjach i stowarzyszeniach. To tam są praktycy, ludzie z doświadczeniem życiowym, którym chętnie dzielą się z innymi. Wiem, jak to jest z własnego, aż do bólu, doświadczenia. Gdyby po wypadku moja rodzina, niemająca zupełnie pojęcia o niepełnosprawności, nie stawiała czoła życiowemu wyzwaniu, to trafiłbym do jakiegoś domu opieki. Teraz moje przeżycia służą i pomagają rodzinom, które borykają się z niepełnosprawnością.

Trzeba pamiętać, że osoby z niepełnosprawnością nie są grupa żyjącą na innej planecie. Są z nami, a my jesteśmy z nimi w jednym społeczeństwie, różniąc się np. swoimi potrzebami, talentami, jak również wiekiem i sprawnością. Ponadto nie należy zapominać, że niepełnosprawność może się przytrafić każdemu bez względu na wiek, dlatego wszyscy powinni być zainteresowani rozwiązaniami uniwersalnymi, które przeciwdziałają wykluczeniu kogokolwiek poza nawias społeczeństwa.

Nie mam wątpliwości, że kluczem do godnego życia nas wszystkich jest rodzina, którą państwo powinno wspierać



Spotkanie przed sejmem w 2018 r. podczas protestu opiekunów osób z niepełnosprawnością

w wysiłkach, tworząc sprzyjające warunki dla każdego. W osiągnięciu równych szans dla osób z niepełnosprawnością potrzebna jest długoterminowa strategia skupiająca się na działaniach antidyskryminacyjnych, promujących społeczną odpowiedzialność oraz integracyjne postawy i zachowania.

## VI ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

William Drayton, prezes Ashoki, organizacji skupiającej przedsiębiorców społecznych na całym świecie, celnie zauważył, że w działaniach na rzecz potrzebujących „nie chodzi o to, by dawać rybę albo wędkę, podstawowa jest rewolucja w przemyśle rybołówczym”. Zmiana systemu poprawiającego sytuację osób z niepełnosprawnościami i starszych jest obecnie najważniejszym elementem polityki społecznej. Nie chodzi mi tutaj o przeciwdziałanie wykluczeniu, choć jest →



**Nie mam wątpliwości, że kluczem do godnego życia nas wszystkich jest rodzina, którą państwo powinno wspierać w wysiłkach, tworząc sprzyjające warunki dla każdego.**

to szalenie istotny problem, ale o włączanie tych osób w nurt życia społecznego.

Niepełnosprawność znam „od podstaw”, gdyż sam jestem niemal całkowicie sparaliżowany. Jako wysportowany chłopak skoczyłem niefortunnie „na główkę” do wody i złamałem kręgosłup. Był środek lata, rok 1982, a ja ledwo skończyłem 16 lat. Po powrocie ze szpitala przeżywałem najcięższe w swoim życiu chwile. Wstydzilem się i bałem swojej niepełnosprawności. Nie chciałem sam wychodzić z domu. Wszystko – od ulic, sklepów, urzędów, po autobusy i tramwaje – tworzyło dla mnie jedną wielką przeszkodę. Nie wychodziłem z domu także z powodu spojrzeń ludzi. Długo nie mogłem dojść do siebie. Byłem bezradny i zagubiony wobec własnej niepełnosprawności i otaczających mnie barier. Nie miałem dostępu do świata ani do informacji. Nie było przecież internetu. Bolało mnie to, w jaki sposób przeżywam niepełnosprawność, widząc jednocześnie, jak inni sobie z nią nie radzą.

Musiło minąć kilka lat, zanim w pełni doceniłem poświęcenie rodziców i zrozumiałem, że mój dramat był także ich dramatem. Zobaczyłem jak przez trudy niepełnosprawności przechodzą inni, borykając się z codziennością, która wciąż jest pełna barier społecznych, mentalnych, urzędniczych, przestrzenno-architektonicznych. Musiałem coś zrobić. Zacząłem organizować pomoc dla innych. Tak powstała Fundacja Integracja, którą prowadzę od ponad 20 lat. I wiem, że nasze działania w obszarze dostarczania informacji, wsparcia i aktywizacji w zatrudnieniu nie są wystarczające, dlatego też z zazdrością patrzę na prekursorskie rozwiązania, które systemowo ułatwiają funkcjonowanie.

Zazdrość nie jest pozytywnym uczuciem, ale może pozytywnie motywować do działania. Nie potrafię powiedzieć, czym kierował się prof. Henryk Skarżyński, tworząc w Kajetanach pod Warszawą Światowe Centrum Słuchu Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, ale to, co stworzył, wywołuje mój wielki podziw, a także – przyznam – że i zazdrość jako pacjenta. Doskonałe rozumiem dumę Pana Profesora, którego miałem

przyjemność poznać, kiedy wyznaje on: „gdy patrzę na całość tego, co się wydarzyło w nauce i medycynie, widzę ogromny postęp. Nasi pacjenci mają dziś dostęp do najnowocześniejszych metod leczenia [...], możemy być dumni z tego, w jaki sposób reprezentują Polskę” [...].

W lipcu 2017 r. minęło 35 lat, od kiedy usiadłem na wózku. Nie liczę, ile już wózków „zajeździłem”. Częściej wymieniam też opony niż buty, co jest jedną z zalet tego siedzenia. Od pewnego czasu coraz częściej jednak muszę konsultować stan swojego zdrowia. Nie byłoby w tym nic szczególnego, gdyby nie fakt, że dotkliwie odczuwam brak miejsca, w którym lekarze różnych specjalności mogliby wziąć pod lupę takiego pacjenta jak ja, czyli „wózkowicza”. Mój organizm funkcjonuje bowiem zupełnie inaczej niż osoby pełnosprawnej. Taki stan rzeczy, czyli brak m.in. specjalistycznych poradni czy dostosowanych oddziałów szpitali, niestety, nie sprzyja aktywności osób z niepełnosprawnościami i starszych. Dobrze o tym wiemy, np. z listów do redakcji magazynu „Integracja” i portalu Niepełnosprawni.pl.

Jeżeli chcemy zwiększyć aktywność życiową osób z różnymi ograniczeniami, musimy pamiętać nie tylko o konieczności podjęcia przez nie pracy, ale przede wszystkim o zbudowaniu ku temu medycznych podstaw wspierających codzienne funkcjonowanie. Słynny australijski mówca Nick [Nicholas James] Vujicic, który urodził się bez kończyn, często powtarza: „Niektóre okoliczności nie wynikają wcale z Twoich błędów i pozostają poza Twoją kontrolą. Zawsze jednak masz pewien wybór – możesz albo się poddać, albo z nadzieją walczyć o lepsze życie...”.

Niewątpliwie żyjemy w czasach z większymi możliwościami niż 35 lat temu. Dysponujemy rozwiązaniami, o których wcześniej nawet nie marzyliśmy. Jednak wciąż musimy walczyć o lepszą jakość życia, również dla osób starszych, zwłaszcza tych z różnymi niepełnosprawnościami. ■

Warszawa, w sierpniu 2017 roku



### **Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności**

Stowarzyszenie Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski wydało w 2017 r. 4-tomowe imponujące dzieło. Zaproszenie do jego tworzenia przyjęli wybitni przedstawiciele współczesnych nauk, a wśród nich profesorowie największych ośrodków akademickich w kraju. Powstało kompendium obszerne i nowoczesne, pod red. prof. Adama A. Zycha, zawierające poza pojęciami gerontologii, elementy andragogiki, antropologii, demografii, edukacji, filozofii, medycyny, nauki o zdrowiu, opiece i polityce społecznej, a także o pracy socjalnej, psychologii rozwoju i tanatologii.



# DO WIDZENIA, SZEFIGE...

**Setki osób żegnały 18 października 2018 r. na Cmentarzu Bródnowskim w Warszawie Piotra Pawłowskiego, założyciela i prezesa Integracji. Świat pożegnał ikonę, my – Szefiga, który dla wielu z nas był Przyjacielem...**



Wiele wspaniałych słów wspominających Piotra Pawłowskiego usłyszeliśmy w ostatnich dniach od osób z różnych środowisk. Za wszystkie bardzo dziękujemy, to dla nas i Rodziny ogromne wsparcie. Dziękujemy także za piękne gesty, gdy słowa więzły w gardle... Dzięki nim wiemy już doskonale, że prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie.

Także prawdziwych Przyjaciół Integracji.

To z tych słów dowiedzieliśmy się, jak ważny dla wielu był Piotr Pawłowski. Że każdy brak bariery to Jego pomnik. Że wystarczył jeden kontakt z Nim, by na stałe zmienić spojrzenie na niepełnosprawność. Że to On otworzył szeroko drzwi wielu osobom z niepełnosprawnością, które nie zdają sobie nawet sprawy z tego, komu zawdzięczają to, jak dziś mogą żyć.

To z tych słów dowiedzieliśmy się, że świat stracił ikonę, pioniera, inicjatora, mentora, lidera...

Natomiast my, pracownicy Integracji, straciliśmy Szefiga, a wielu z nas utraciło jednocześnie Przyjaciela. Wciąż nie możemy uwierzyć w to, że o Piotrze Pawłowskim trzeba mówić „był”.

Że nie będzie kolejnych wspólnych spotkań, wymyślenia kolejnych działań, Jego telefonów z pomysłami, których zawsze było więcej niż czasu na ich realizowanie.

Dobrze wiemy, że Piotr Pawłowski był Szefigem wymagającym. Wiedzieliśmy też jednak, że nigdy nie wymagał od innych więcej niż od samego siebie.

Jego wybory często zaskakiwały wszystkich. Dopiero po pewnym czasie okazywało się zazwyczaj, że znów miał rację.

Wiedział, czego chce. Dyskusje bywały trudne, mogliśmy się różnić w patrzeniu na wiele spraw, dobrze jednak wiedzieliśmy, że mimo to żadna ze stron nie straciła do siebie szacunku.

To dlatego wiele osób wracało do Integracji po latach. To dlatego miał i ma tak szerokie grono przyjaciół. To dlatego w końcu tak wiele osób zgromadziła Jego ostatnia droga.

Na pewno teraz patrzy na nas i wie, że nie zaprzepaścimy Jego ogromnego dorobku. Że będziemy kontynuować Jego dzieło tworzenia świata bez barier, świata dla wszystkich. Że wspólnie z Przyjaciółmi Integracja przetrwa ten trudny czas i znów podejmie walkę.

Do widzenia, Szefigie. To był zaszczyt z Tobą pracować. Wiemy, że będziesz z nami.

Nie zawiedziemy Cię.

**ZESPÓŁ INTEGRACJI**



## PIOTR PAWŁOWSKI (1966–2018)

8 października 2018 r. odszedł Piotr Pawłowski, nasz Szef, założyciel i Prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji oraz Fundacji Integracja. Miał 52 lata. Przez 25 lat działał na rzecz osób z niepełnosprawnością, pozostawił po sobie ogromny dorobek, ale także... niemogących się pogodzić z Jego odejściem Żonę, Rodziców, Rodzinę, Współpracowników i szerokie grono Przyjaciół. Pogrzeb założyciela Integracji odbył się 18 października na Cmentarzu Bródnowskim w Warszawie.

Bieżący numer „Integracji” w dużym stopniu poświęcony jest Jego sylwetce i pamięci. Publikujemy ostatnie wypowiedzi w mediach, zdjęcia, wspomnienia i pożegnania, które napłynęły do redakcji jako kondolencje oficjalne i prywatne. (red.) **Więcej na s. 3–35**

## W POLITYCE

### WYBORY SAMORZĄDOWE

Za nami dwie tury wyborów samorządowych. Polacy wybierali swoich przedstawicieli do rad gmin, dzielnic, miast powiatów i sejmików wojewódzkich, a także wójtów, burmistrzów i prezydentów miast. W wyborach do sejmików wojewódzkich największe poparcie zdobyło Prawo i Sprawiedliwość – na poziomie 34,13 proc. głosujących. Na drugim miejscu znalazła się Koalicja Obywatelska (26,97 proc.). Trzecią pozycję wywalczyło PSL (12,07 proc.). Frekwencja w I turze wyniosła 54,96 proc., a w II – 48,83 proc. Analizę tegorocznych wyborów samorządowych, z uwzględnieniem udziału osób z niepełnosprawnością i wyników kandydatów prezentowanych m.in. na portalu Niepełnosprawni.pl, opublikujemy w numerze 6/2018 „Integracji”. (mr/PKW.gov.pl)

### REKOMENDACJE KOMITETU ONZ

Pod koniec września br. Komitet ONZ ds. Praw Osób z Niepełnosprawnościami przestał polskiemu rządowi rekomendacje dotyczące konkretnych zmian, które trzeba wprowadzić w polskim prawie, dotyczące m.in. stworzenia mecha-

nizmów zwalczania dyskryminacji i przemocy wobec osób z niepełnosprawnością, zwłaszcza kobiet. Wśród rekomendacji po raz kolejny polecono Polsce zlikwidowanie ubezwłasnowolnienia i przeprowadzenie deinstytucjonalizacji systemu wsparcia poprzez np. wprowadzenie usług asystenckich. (mr)

## W PFRON

### ŚRODKI Z PFRON BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

W odpowiedzi na potrzeby osób z niepełnosprawnością Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) uruchomił System Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków Funduszu (SOW). Za jego pomocą można bez wychodzenia z domu składać wnioski o dofinansowanie ze środków Funduszu będących w gestii jednostek samorządu. Według zapowiedzi PFRON, jeszcze w tym roku SOW zostanie wdrożony w 41 powiatach, a kolejne powiaty będą obsługiwane systematycznie w 2019 r. W jednostce, która dołączy do SOW, możliwe będzie załatwienie dofinansowania drogą elektroniczną – od wypełnienia wniosku, podpisania, wystania, złożenia ewentualnych wyjaśnień i uzupełnień, aż po podpisanie umowy i rozliczenie dofinansowania. Więcej na stronie [www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl) (mr)



### FUNDUSZ SOLIDARNOŚCIOWY

23 października br. Sejm uchwalił ustawę, która zakłada stworzenie Solidarnościowego Fundu-

szu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych. Źródłem jego przychodów ma być obowiązkowa składka stanowiąca 0,15 proc. podstawy wymiaru składki na Fundusz Pracy, a także danina solidarnościowa od dochodów osób fizycznych – w wysokości 4 proc. od nadwyżki dochodów powyżej 1 mln zł rocznie. Zebrane środki zostaną przeznaczone m.in. na wsparcie społeczne i zawodowe osób z niepełnosprawnością, tworzenie systemu tego wsparcia i zadania z zakresu innowacyjnych rozwiązań dotyczących rehabilitacji społecznej i zawodowej. (red.)





## W ŚWIADCZENIACH

### WYŻSZY ZASIĘK PIELĘGNACYJNY

Od 1 listopada 2018 r. obowiązuje nowa kwota zasiłku pielęgnacyjnego, który został podwyższony po 12 latach i obecnie wynosi 184,42 zł. Następną waloryzacja zasiłku odbędzie się za rok – 1 listopada 2019 r. do poziomu 215,84 zł. Od 1 listopada 2018 r. wzrasta także kwota zasiłku dla opiekuna i specjalnego zasiłku opiekuńczego z 520 zł do 620 zł. (bd)

## W KWESTII DOSTĘPNOŚCI

### RAPORT NIK NIE POZOSTAWIA ZŁUDZEŃ

Najwyższa Izba Kontroli (NIK) przeprowadziła badanie dostępności w 94 budynkach użyteczności publicznej. Żaden z nich nie był wolny od barier, choć 80 proc. skontrolowanych gmin rozpoznało potrzeby i oczekiwania swoich mieszkańców z niepełnosprawnością i osób starszych w zakresie poprawy dostępności przestrzeni publicznej. Zaledwie 37 proc. gmin konsultowało plany i realizowane działania pod kątem dostępności w przestrzeni publicznej. Z drugiej strony, tylko 18,5 proc. gmin wdrożyło rozwiązania pozyskane w wyniku konsultacji i opiniowania. Ponadto 85 proc. gmin poddanych kontroli nie opracowało standardów dostępności, a prawie 90 proc. nie prowadziło systematycznych audytów czy inwentaryzacji. (mr/www.nik.gov.pl)

**Więcej o dobrych praktykach na rzecz dostępności na s. 39–43**



### KANDYDACI USIEDLI NA WÓZKACH

Fundacja Integracja zaprosiła przed I turą wyborów kandydatów na prezydenta Warszawy na krótki spacer. Polegał on na pokonaniu ręcznym wózkiem trasy o długości ok. 650 m z siedziby Integracji przy ul. Andersa 13 do bram ratusza na pl. Bankowym. W akcji, która odbyła się 24 września br., wzięli udział: Sławomir Antonik, Andrzej Rozenek, Justyna Glusman, Jakub Stefaniak, Piotr Ikonowicz, Paweł Rabiej, który zastępował Rafała Trzaskowskiego, i Hanna Gospodarczyk – w imieniu Jana Śpiewaka. Kandydaci na gorąco dzielili się swoimi wrażeniami. (tp)

**Więcej na s. 29**



## NA RYNKU PRACY

### NISKI WSKAŹNIK ZATRUDNIENIA

Ponad 34 mln zł – tyle pieniędzy z tytułu nieosiągnięcia wymaganego wskaźnika zatrudniania osób z niepełnosprawnością wpłaciły do PFRON ministerstwa i urzędy centralne w 2017 r. Jednocześnie żadne z ministerstw nie ma wśród swoich pracowników wymaganych ustawowo 6 proc. osób z niepełnosprawnością, a spośród urzędów centralnych obowiązek ten spełnia 8 na 25. Tak wynika z informacji o działaniach rządu w ramach realizacji Karty Praw Osób Niepełnosprawnych. (mr)

**Więcej o rynku pracy dla studentów na s. 53–56**

## W REGIONACH

### POZNAŃ: DOM AUTYSTY

Marszałek województwa wielkopolskiego dofinansuje z funduszy unijnych budowę jednego z pierwszych w Polsce domu dla dorosłych osób z autyzmem. W placówce mają się znaleźć także mieszkania treningowo-wytchnieniowe, w których organizowane będą kilkudniowe pobyty dla osób z autyzmem, aby rodzice czy opiekunowie mogli odpocząć albo zostawić tam podopiecznego i np. załatwić ważne sprawy. Prace nad budową Domu Autysty mają ruszyć wiosną 2019 r., a pierwszych „domowników” placówka przyjmie za dwa lata. (red.)

### SKIERNIEWICE: CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH

W Skierniewicach powstało Centrum Usług Społecznych, w ramach którego funkcjonuje Dom Dziennego Pobytu dla Dorosłych Osób Niepełnosprawnych. W ramach Centrum będą świadczone też usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania i opieka wytchnieniowa dla 15 niesamodzielnych osób podczas 3-tygodniowego nieodpłatnego pobytu. Rodzina będzie mogła wtedy np. odpocząć. (mr/radiolodz.pl)



### MAŁOPOLSKA: CENTRA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

W Krakowie, Gorlicach i Tarnowie rozpoczęły działalność pilotażowe Centra Zdrowia Psychicznego (CZP). Ich celem jest zapewnienie kompleksowej opieki psychiatrycznej dorosłym mieszkającym na określonym przez ministra zdrowia obszarze. CZP zapewnią pacjentom opiekę w poradniach, oddziałach dziennych i stacjonarną, co pozwoli na przeniesienie opieki nad chorymi i ich rodzinami ze szpitali do domów. (red.)



## W KULTURZE

### O ODPOWIEDZIALNOŚCI

Jedną z ostatnich wypowiedzi Piotra Pawłowskiego można znaleźć w książce *Rozmowy o odpowiedzialności. Tom 1. Początek*, wydanej w ramach projektu [Nienieodpowiedzialni.pl](http://Nienieodpowiedzialni.pl). W publikacji swoimi przemyśleniami dzieli się 11 wyjątkowych ludzi reprezentujących różne profesje i pełniących ważne funkcje społeczne. Dochód ze sprzedaży książki przeznaczony jest na realizację projektu. (red.) **Więcej na s. 71**

## W SPORCIE

### POLACY NA MISTRZOSTWACH ŚWIATA W AMP FUTBOLU



W dniach 27 października – 4 listopada br. w meksykańskiej miejscowości San Juan de los Lagos odbywały się Mistrzostwa Świata w Amp Futbolu, w których wzięła udział także polska reprezentacja. Po zwycięskich meczach z Kolumbią, Kostaryką i Haiti Polacy ulegli w ćwierćfinale reprezentantom Angoli, którzy podczas pełnego zwrotów akcji spotkania, zakończonych serią rzutów karnych, zamknęli im drogę do walki o medal. Po przegranej z afrykańską drużyną Polacy pokonali Hiszpanów (1:0) i zajęli 7. miejsce. Mistrzami świata zostali Angolczycy. (tp)

## W NGO

### IV KONGRES OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ



Ponad 500 osób przybyło 25 października br. na Uniwersytet SWPS w Warszawie, by wziąć udział w IV Kongresie Osób z Niepełnosprawnościami. To inicjatywa koalicji organizacji pozarządowych, której celem jest walka o realizację zapisów *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*. Dyskutowano m.in. o reprezentacji środowiska, ale też reformie orzecznictwa i efektach protestu osób z niepełnosprawnością i ich rodzin. (mr)

### REKORDOWY 1 PROC.

Aż 761,3 mln zł – tyle wyniosła łączna kwota przekazana organizacjom pożytku publicznego (OPP) przez podatników w ramach 1 proc. z rozliczenia podatkowego za 2017 r. Jest to o 51 mln zł więcej niż rok wcześniej. Swoją 1 proc. podatku przekazało 14,1 mln ludzi, czyli ponad 50 proc. podatników. Najwięcej – 166 345 547,64 zł (blisko 1/4) – przekazano Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”. (mr)



### ZOSTAŃ MODELKĄ!

„MONOMODA – żurnal internetowy” to projekt, którego celem jest budowanie społecznej akceptacji. Zaproszone są panie z widocznymi niepełnosprawnościami fizycznymi: na wózkach, po amputacjach, niskiego wzrostu. Wspólnie ze stylistami ustalą odpowiedni zestaw ubrań i dodatków, a kreacje je zainspirują i zachęcą do zwracania większej uwagi na wizerunek. Autorzy poszukują modelek, dlatego warto hasztagować swoje zdjęcia: #monomoda. Sesje i więcej informacji – na stronach projektu Monomoda na Facebooku i Instagramie. (red.)

### SIEDEM MEDALI W TENISIE STOŁOWYM!

Ze słoweńskiego Celje polska reprezentacja przywozła siedem medali mistrzostw świata. Gwiazdami naszej ekipy byli Natalia Partyka i Patryk Chojnowski, którzy wywalczyli złota. Oprócz nich na podium stanęli: Rafał Czuper, Karolina Pęk i Krystyna Łysiak (II miejsca), a także Dorota Bucław i Marcin Skrzynecki (III miejsca). (al)



## W INTEGRACJI



### WIELKA GALA INTEGRACJI

23. Wielka Gala Integracji, której część poświęcona będzie pamięci Piotra Pawłowskiego, odbędzie się 17 listopada br. w Warszawie w Arenie Ursynów przy ul. Pileckiego 122. Wydarzenie uświetni m.in. wokalista Janusz Radek i pokaz twórczości artystów z niepełnosprawnością z całej Polski. (red.)

### CZŁOWIEK BEZ BARIER 2018

W październiku br. odbyło się posiedzenie Jury Konkursu „Człowiek bez barier”, ale tego, kto otrzymał ten tytuł, dowiemy się podczas gali Konkursu w Zamku Królewskim w Warszawie 3 grudnia br. w Światowym Dniu Osób z Niepełnosprawnością. Czytelnicy portalu [Niepelnosprawni.pl](http://Niepelnosprawni.pl) i magazynu „Integracja” wybierają natomiast do 14 listopada zdobywcę Nagrody Publiczności. (red.)

### ROZWIĄŻ TEST INTEGRACJI!

Z okazji 15-lecia portalu [Niepelnosprawni.pl](http://Niepelnosprawni.pl) powstał Test Integracji – internetowy quiz wiedzy w wersji dla dzieci i dorosłych. Każdy test składa się z 15 pytań na temat różnych obszarów życia, w tym zasad zachowania się wobec osób z niepełnosprawnością. Zapraszamy do rozwiązywania testu i dzielenia się wynikiem w mediach społecznościowych. (red.) **Więcej na s. 48-49**



# ABSURDY DOSTĘPNOŚCI



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

**Dostępność architektoniczna staje się powoli standardem, ale niestety, na drodze do niej często popełniane są błędy. Są nimi zarówno rozwiązania, które same z siebie stanowią przeszkodę dla użytkowników – jak kostka brukowa, ale też zaniedbania, brak wiedzy i wyobraźni. Rzekome udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością stają się dla nich niekiedy barierą.**



**L**istę absurdalnych barier funkcjonujących w polskich budynkach i przestrzeniach stworzył ekspert Integracji ds. dostępności architektonicznej, Kamil Kowalski.

## DO PODNOŚNIKA – PO SCHODACH

Dla osób poruszających się na wózkach najbardziej oczywistą barierą są schody. Sposobów radzenia sobie z nimi jest wiele: windy, podjazdy, pochylnie i podnośniki przyschodowe. Niestety, te ostatnie często są umieszczane w miejscach, gdzie nie powinno ich być.

Na przykład do jednego z nowych budynków mieszkalnych na warszawskim Wilanowie można się dostać tylko po schodach. Zarządcy budynku postanowili, że dostosują go, umieszczając przy każdej klatce podnośnik przyschodowy. W efekcie działa to tak, że w celu uruchomienia podnośnika trzeba skontaktować się z ochroną, czyli... wejść po schodach i nacisnąć przycisk domofonu, umieszczony zbyt wysoko, a niekiedy dostęp do niego blokują np. śmietniki.

Podnośniki często są stosowane w miejscach, w których po prostu jest to niefunkcjonalne – np. na dworcach. Cechą takich miejsc jest duże nagromadzenie ludzi z różnymi ograniczeniami w poruszaniu się. Poza osobami z niepełnosprawnością przebywają tam też rodzice z dziećmi w wózkach, podróżni z ciężkimi bagażami, a nawet rowerzyści. Wszyscy oni w krótkim czasie muszą przemieszczać się z miejsca na miejsce – zwłaszcza że dworce są często ważnymi węzłami komunikacyjnymi miast. Najlepiej służą im przestronne windy, którymi szybko i sprawnie można dostać się na peron, do poczekalni, toalety czy kas. Tymczasem w wielu wypadkach dostosowanie peronu polega na zainstalowaniu przy schodach podnośnika, który służy jedynie jednej grupie, tzw. wózkowiczom. Nie skorzysta z niego ani osoba o kulach, ani senior mający problemy z poruszaniem się. Ponadto podnośniki są powolne, co jest problematyczne zwłaszcza w miejscach, gdzie dominuje pośpiech – jak właśnie na dworcu.

Problemem są także „podnośniki widmo”, schowane od miesięcy pod brezentową płachtą. Normą jest też, że kluczyk do ich uruchomienia ma zwykle ktoś z ochrony, do kogo nie wiadomo jak się dostać. Ponadto, gdy już ktoś z ochrony zjawi się z kluczykiem w dłoni, to okazuje się, że urządzenie... akurat jest zepsute i nieczynne do odwołania. Tak zdarza się np. w przejściach podziemnych w okolicach Dworca Centralnego w Warszawie. Według relacji pracowników ochrony, podnośniki w różnych niewralgicznych punktach miasta potrafią być nieczynne nawet pół roku.

Stosowanie podnośników nie wynika ze złej woli pracowników urzędów – raczej z chęci zapewnienia dostępności w sposób wydawałoby się najprostszy. Niestety, bardzo często pieniądze wydane na ich zakup i umieszczenie w obiekcie są chybioną inwestycją.



### NAWIERZCHNIA DO WYMIANY

Zanim jednak człowiek dostanie się do danego budynku czy miejsca, musi zmierzyć się z prowadzącą do niego drogą, a ta często bywa wyboista. Z uporem wartym lepszej sprawy projektanci i inwestorzy pokrywają place i chodniki w całej Polsce kostką brukową – a w niektórych miejscach tupaną kostką granitową czy wręcz brukiem z kamienia polnego. Żadna z tych nawierzchni nie jest wygodna dla osób z niepełnosprawnością, ale także dla wszystkich korzystających z kół i kółeczek, czyli też dla rowerzystów, osób prowadzących wózki dziecięce czy walizki na kółkach. Cierpią i ryzykują też wielbicielek butów na obcasach. Niestety, problem wynika ze specyficznego podejścia projektantów przestrzeni, którzy nierówne powierzchnie uznają za bardziej szlachetnie niż na przykład płaskie płyty chodnikowe. Popierają ich konserwatorzy zabytków, którzy te mniej przyjazne dla wózków i obcasów rodzaje podłoża traktują – słusznie zresztą – jako bliższe historycznym. Pozostaje jednak pytanie, czy upamiętnianie przeszłości i rzekoma szlachetność stoją wyżej w hierarchii wartości niż dobro współczesnych użytkowników danej przestrzeni?

Kolejnym przejawem specyficznego podejścia do estetyki są wstawiane w równe chodniki pasy z kostki granitowej. To rozwiązanie problematyczne dla osób na wózkach, mylące dla osób niewidomych, które mogą niewłaściwie zinterpretować nagłą zmianę nawierzchni. W tym wypadku specyficzny zmysł estetyczny też zwycięża nad zdrowym rozsądkiem. Ciekawym przykładem takich architektonicznych rekonstrukcji może być pomysł projektantów bulwarów nadwiślańskich w Warszawie. Chcieli oni bowiem, by na pewnym odcinku część nawierzchni została usytuowana pod kątem – z jednej strony wychodziła ponad poziom chodnika, a z drugiej zapadała się. Architekci przygotowujący projekt tłumaczyli, że chcieli w taki sposób upamiętnić historyczną

oś widokową. Jednak chyba mało kto oprócz nich i wytrawnych varsavianistów mógłby rozpoznać tę architektoniczną aluzję i odebrać ją jako coś pozytywnego. Raczej nie wózkowicz czy rodzic z dzieckiem, któremu nagle podczas spaceru wzdłuż Wisły wyrosłaby na drodze taka przeszkoda. Na szczęście udało się zlikwidować ten niefortunny pomnik przeszłości. Czasem bariery związane z nawierzchnią wynikają z tego, że ktoś chciał uczynić ją dostępną, ale nie wiedział, jak zrobić to właściwie.

### DOTYKOWA ŚCIEŻKA ZDROWIA

Coraz więcej jest w Polsce ścieżek dotykowych – specjalnie oznaczonej przestrzeni, dzięki której osoby korzystające z białej laski mogą bezpiecznie przemieszczać się po chodnikach i wewnątrz budynków. Zdarza się jednak, że ścieżki te są źle wytyczone – np. prowadzą zbyt blisko krawędzi chodnika lub zbyt blisko obiektów, takich jak: słupy, wystające ławki czy śmietniki, przez co narażają osoby niewidome na niebezpieczeństwo zderzenia się z nimi. Tak jest na przykład na ul. Elektorальной w Warszawie.

Problemem bywa też nadmiar ścieżek dotykowych w jednym miejscu. Gdy jest ich za dużo i do tego się krzyżują, to stają się dla użytkowników nieczytelne. Osoby niewidome podkreślają, że ścieżki powinny prowadzić do najważniejszych miejsc. Na dworcu będą to perony i kasy biletowe, a nie sklepy czy kawiarnie. Tak samo w mieście – ścieżka dotykowa powinna być poprowadzona z myślą o ciągach komunikacyjnych, ważnych urządach czy instytucjach. Układ ścieżek dotykowych powinien być możliwie najprostszy i najbardziej czytelny, gdyż pełnią one rolę drogową. Zagęszczenie ścieżek dotykowych utrudnia poruszanie się osobom na wózkach. Do tego zdarzają się ścieżki dotykowe np. w przedsiionkach do toalet – małych pomieszczeniach, w których nie pełnią swojej funkcji,







gdyż osoba niewidoma nie jest w stanie za pomocą laski zorientować się co do właściwego kierunku ścieżki, która staje się *de facto* dla niej zwykłym podłożem. Osobom niewidomym łatwiej jest korzystać ze zwykłych toalet – są mniejsze i łatwiej znaleźć w nich umywalkę czy sanitariat. Często jednak zdarza się, że ścieżka dotykowa prowadzi do toalety dostosowanej do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową.

### PALETA DOWOLNOŚCI

Absurdem utrudniającym życie osobom z niepełnosprawnością narządu wzroku jest brak standardów określających, jak mają być wykonane zaprojektowane z myślą o nich udogodnienia. We Włoszech np. we wszystkich budynkach użyteczności publicznej: na dworcach, w urzędach i muzeach, ścieżki dotykowe są tak samo przygotowane. Podobnie plany tyflograficzne, dzięki którym osoby niewidome mogą za pomocą dotyku dowiedzieć się, jak obiekt wygląda i jak się po nim poruszać. To bardzo ułatwia osobom niewidomym odnajdowanie się w nowej przestrzeni, gdyż za każdym razem wiedzą, czego się spodziewać i jak korzystać z danego udogodnienia. W Polsce panuje w tym zakresie pełna dowolność. Oznaczenia dla osób niewidomych są różne w zależności od tego, która firma wygrała przetarg na ich przygotowanie. Jednym firmom wychodzi to lepiej, innym gorzej, a kolejne „korzystają” z braku wiedzy inwestora i przygotowują plany, które do niczego się nie nadają.

### SZALEŃSTWO KONTRASTÓW

Dla osób niedowidzących kluczową sprawą jest kontrastowość kolorów. To dzięki niej są w stanie bezpiecznie poruszać się po danym terenie i na przykład znaleźć drzwi albo bezpiecznie zejść po schodach. Dlatego właśnie przepisy wymagają, aby krawędzie schodów w budynkach użyteczności publicznej miały oznaczenia kontrastowe. Powstaje jednak wiele budynków, które takich oznaczeń nie mają, co wynika z różnych przyczyn.

Czasem inspektorzy nadzoru budowlanego tego nie sprawdzają, a niekiedy projektanci stosują różne triki. Oznaczają np. krawędź schodów kolorem nawierzchni albo wręcz naklejają na czas kontroli specjalne taśmy, które po tej kontroli są zrywane. Problemem są też pomieszczenia, w których... nie ma żadnych kontrastów, jak w budynkach, gdzie wszystkie powierzchnie pokryte są jednolicie białą farbą. Bywają też jeszcze bardziej szalone pomysły, gdy np. w budynkach wszystko błyszczący, bo sufit, ściany, podłoga i nawet piktogramy wykonane zostały z nierdzewnej stali.

Zdarza się również przesada w drugą stronę, gdy kontrast uzyskuje się, stosując w jednym pomieszczeniu wiele jaskrawych barw. Tak pomalowane ściany wywołują wrażenie chaosu, co utrudnia korzystanie z pomieszczenia i negatywnie wpływa na samopoczucie znajdujących się w nim osób – dotyczy to m.in. osób z autyzmem, które są bardzo czułe na bodźce wzrokowe. Najlepiej więc zachować rozsądek i dbać o kontrast dzięki spokojnym i miłym dla oka kolorom.

\*\*\*

Dostępność to nie stan, ale proces, który cały czas trzeba nadzorować. Rozwiązanie, które w jednym miejscu przynosi rezultaty, nie musi sprawdzić się w innym. W każdej sytuacji trzeba zachować zdrowy rozsądek, a przede wszystkim prowadzić konsultacje z potencjalnymi użytkownikami i ekspertami dostępności. Dzięki właściwie przeprowadzonym konsultacjom i audytom można uniknąć tworzenia absurdalnych barier, a także zbędnych wydatków na poprawianie tego, co od początku można było wykonać dobrze. ■



# BUDYNKI I ULICE

**W 2017 r. władze stolicy przyjęły Standardy dostępności dla m.st. Warszawy. To zbiór wymagań uwzględniających potrzeby osób o ograniczonej mobilności i percepcji. Standardy te należy stosować na każdym etapie realizacji inwestycji, ale kluczowe są etapy początkowe: planowania i projektowania. Przyjrzyjmy się zatem, jak władze miasta dbają o dostępność budynków użyteczności publicznej, dróg i chodników.**

– W wakacje musiałam załatwić kilka spraw związanych z mieszkaniem i odwiedziłam dwa urzędy dzielnicowe – na Bemowie i Woli – opowiada Julia Torla, poruszająca się na wózku koleżanka z Integracji. – Nie miałam problemów z dostaniem się do budynku i poruszaniem po kondygnacjach. Korytarze są szerokie, jest winda, w każdym z budynków dostępne toalety. Samodzielnie mogłam załatwić wszystkie sprawy. Jedynym problemem były okienka umieszczone za wysoko, ale udało się temu zaradzić, bo razem z urzędniczką usiadłyśmy przy odpowiednio niskim stoliku – wskazuje Julia.

Dostosowanie urzędów dzielnic i innych budynków to element szerszej strategii władz Warszawy.

## 95 INWESTYCJI W 2017 R.

Nowa winda i pochylnia w Pałacu Kultury i Nauki, winda i dostępna toaleta w Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie, całkowita przebudowa Domu Kultury „Kadr” czy budowa wyposażonego w liczne udogodnienia Międzypokoleniowego Centrum Edukacji – to zaledwie trzy z 95 wskazanych przez Urząd Miasta warszawskich inwestycji z 2017 r. Zaliczają się do nich także przebudowy urzędów dzielnic. Władze Warszawy zadbały o dostępność dziesiątków placówek oświatowych, kulturalnych, sportowych i innych budynków użyteczności publicznej. Powstały pochylnie, windy i dostępne toalety. W niektórych miejscach, jak np. przed Punktem Interwencyjnym Warszawskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej, udało się zmienić nawierzchnię na bardziej przyjazną, także dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku.

## WZORCOWY OPIS DOSTĘPNOŚCI

– Na potrzeby konsekwentnego wdrażania wymagań określonych w Standardach zostało opracowane – w ramach prac Zespołu ds. dostępności m.st. Warszawy przy Pełnomocniku Prezydenta m.st. Warszawy



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

ds. dostępności – nowe narzędzie do weryfikacji projektów i obiektów, nazwane Wzorcowym Opisem Dostępności – informuje Katarzyna Pieńkowska z Biura Marketingu Miasta w Urzędzie m.st. Warszawy. – Projektant obiektu ma zadanie wykonać analizę dostępności budynku, określając tzw. ścieżkę dostępu do wszystkich podstawowych funkcji użytkowych obiektu i jego otoczenia dla osób o ograniczonej mobilności lub percepcji, na równi ze wszystkimi i zgodnie z definicją projektowania uniwersalnego. W Opisie Dostępności dla inwestycji ma on wskazać dostępną drogę oraz uszczegółowić informacje. Wzorcowy Opis Dostępności jest listą kontrolną, która zmusza do analizy budynku pod kątem dojścia do konkretnych miejsc. Pytania typu: czy droga jest równa, łagodnie nachylona i o jakim nachyleniu, czy występują stopnie, jaka jest szerokość drogi, gdzie ułożone są meble miejskie, słupki, przeszkody, zagrożenia, przewężenia i gdzie jest oznakowanie dotykowe nawierzchni ścieżki – mają na celu sprawdzenie, czy projektant i zamawiający, podejmując decyzje projektowe, uwzględnili potrzeby osób o ograniczonej mobilności lub percepcji – wymienia Katarzyna Pieńkowska.

W praktyce, jak wskazuje przedstawicielka Urzędu Miasta, ocena dostępności wiąże się z procesem wzajemnego weryfikowania tego, co zostało zaprojektowane, co znalazło się w *Opisie Dostępności* i na ile zastosowano standardy i dobre praktyki. *Opis Dostępności* należy stosować na każdym etapie realizacji inwestycji: planowania, projektowania, wykonania i zarządzania budynkiem, w tym również podczas ocen technicznych. Powinien być wykonywany także dla planowanych robót budowlanych, w tym remontowych i projektowanych.

– Projektowanie pod kątem dostępności powinno stanowić integralną część całego procesu projektowania, od koncepcji do wykonania i nie powinno być traktowane jako konieczność na końcowym etapie inwestycji, gdy kluczowe decyzje zostały już podjęte. Stąd analizowane są propozycje wprowadzenia procedur, które już na poziomie zarządzania i zamawiania inwestycji bądź prowadzenia prac remontowych wprowadzą konieczność sprawdzania wymagań zamawiającego pod kątem poprawy dostępności – wyjaśnia Katarzyna Pieńkowska.

## LISTA KONTROLNA

Poza wprowadzeniem Wzorcowego Opisu Dostępności miasto prowadzi szereg działań, których celem jest



wprowadzanie w życie zasad projektowania dostępnego. Odbывают się m.in. szkolenia i spotkania informacyjno-edukacyjne dla członków zespołu ds. dostępności i pracowników urzędu. W ramach prac Zespołu ds. dostępności m.st. Warszawy – przy Pełnomocniku Prezydenta m.st. Warszawy ds. dostępności – opracowywana jest tzw. *Lista Kontrolna do Standardów Dostępności dla m.st. Warszawy*.

– Powstała w celu oceny tak inwestycji drogowych, jak i przestrzeni miejskich – tłumaczy Katarzyna Pieńkowska.

W trybie ciągłym trwają konsultacje społeczne Warszawskiego Standardu Mieszkaniowego, w którym jednym z kryteriów jakości jest zapewnienie dostępności w nowo projektowanych, jak i przebudowywanych lub remontowanych budynkach mieszkaniowych. Dostępność samych budynków na nic się jednak zda, jeśli nie będą do nich prowadzić drogi i chodniki przyjazne użytkownikom z ograniczoną możliwością poruszania się.

– Urząd m.st. Warszawy od czterech lat realizuje projekt usuwania barier architektonicznych z warszawskich ulic – tłumaczy Karolina Gałęcka, rzeczniczka prasowa Zarządu Dróg Miejskich (ZDM) w Warszawie. – Nie są to wielkie inwestycje, np. przebudowa chodnika przy przejściu dla pieszych to stosunkowo nieduży wydatek, ale w niczym nie umniejsza to jego znaczenia. Obniżony krawężnik i montaż pasów ostrzegawczych przed krawędzią jezdni ułatwiają poruszanie się osobom niepełnosprawnym, starszym i rodzicom z wózkami. To są prace dodatkowe, wykonywane za przeznaczone tylko na ten cel pieniądze. Nowe inwestycje i remonty są przygotowywane z myślą o wszystkich użytkownikach ulic – podkreśla rzeczniczka.

## PROGRAM LIKWIDACJI BARIER

Projekt, o którym mówi Karolina Gałęcka, powstał we współpracy z twórcami Warszawskiej Mapy Barier

i realizowany jest przez Biuro Koordynacji Inwestycji i Remontów w Pasie Drogowym oraz zarządców dróg, czyli urzędów dzielnic i ZDM. W ciągu czterech lat wprowadzono udogodnienia w blisko 800 lokalizacjach, co kosztowało w sumie ok. 6 mln zł.

– Nad tym, co robią drogowcy, czywa Pełnomocnik Prezydenta ds. dostępności, a standard prac wyznaczają miejskie dokumenty, czyli Standardy dostępności i Standardy projektowania i wykonywania dróg dla pieszych – podkreśla rzeczniczka ZDM.

W 2017 r. zarządcom dróg przekazano na likwidację barier 2,2 mln zł z budżetu Warszawy i ZDM pracował w 92 lokalizacjach.

– W 2018 r. na likwidację barier wydanych zostanie 1,5 mln zł. Do udziału w projekcie zgłosiło się osiem dzielnic: Praga-Południe, Ochota, Mokotów, Śródmieście, Włochy, Wawer, Rembertów i Wesoła, które wytypowały 97 barier do likwidacji – podkreśla Karolina Gałęcka.

– Zaplanowano obniżenie krawężników, montaż pasów ostrzegawczych przed przejściami dla pieszych i inne drobne korekty w przestrzeni drogowej, które ułatwią poruszanie się po mieście.

## NIE TYLKO PROGRAM

Oprócz programu likwidującego bariery architektoniczne przeszkody usuwane są na bieżąco w ramach inwestycji, przebudów i remontów dróg. Dlatego też wszystkie weekendowe frezowania to również obniżanie krawężników na przejściach, montaż pasów ostrzegawczych czy naprawa chodników.

– Po kompleksowych remontach ulic nie ma już na nich barier, jak np. przy ul. Namysłowskiej. Trwają roboty na pl. Krasińskich i ul. Miodowej, gdzie nowe chodniki, przystanki, przejścia dla pieszych nie będą utrudniały poruszania się. Przy budowie dróg rowerowych zazwyczaj przebudowujemy chodniki i przejścia dla pieszych, wykonujemy je oczywiście w standardzie – tłumaczy rzeczniczka ZDM i podkreśla, że dzięki wspólnym działaniom ZDM i Zarządu Transportu Miejskiego na przystankach autobusowych sukcesywnie montowane są specjalne krawężniki peronowe, ułatwiające podjazd autobusu do krawędzi oraz pole oczekiwania wyznaczające orientacyjne drzwi pojazdu.

To nie koniec działań związanych z likwidacją barier.

– Pracujemy nad dwoma dużymi projektami poprawiającymi dostępność miejskiej przestrzeni. ZDM chce poprawić 10 węzłów przesiadkowych Trasy Łazienkowskiej z przystankami komunikacji miejskiej, aby przy każdym węźle przesiadkowym powstały windy lub pochylnie prowadzące na przystanki. W ramach prac perony przejdą remont i zostaną przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami (powstaną m.in. pasy ostrzegawcze i prowadzące oraz plany tyflograficzne). Wszystko po to, aby maksymalnie poprawić dostępność tych miejsc – podkreśla Karolina Gałęcka. ■

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



# 15 lecie

nie **pelno** sprawni.pl

**Portal Niepełnosprawni.pl kończy w tym roku 15 lat. To dobry czas nie tylko na to, by przedstawić nowe logo (patrz wyżej), ale też zaprezentować jubileuszowe abecadło, czyli przewodnik po tym medium. Czy komputerowa klawiatura wybaczyłaby nam, gdybyśmy nie zrobili tego w jej układzie... QWERTY?**

**QUIZ** – czyli Test Integracji, a dokładnie 15 pytań na 15-lecie portalu. Do tego w dwóch wersjach, dla dzieci i dorosłych. To nasza niespodzianka na jubileusz portalu (s. 44–47). Rozwiąż samodzielnie, a potem namów innych, by dowiedzieli się więcej o niepełnosprawności.

**WCAG** – inaczej: wytyczne dotyczące dostępności treści w internecie. Od gruntownej przebudowy portalu w 2014 r. staramy się zapewnić swobodne korzystanie z niego osobom z różnymi rodzajami niepełnosprawności. To jedyny tak duży i codziennie aktualizowany portal w Polsce, redagowany w dostępny sposób.

**E-NEWSLETTER** – zwany też biuletynem. W każdy czwartek niemal 17 tys. subskrybentów otrzymuje na skrzynkę e-mailową zestaw najważniejszych informacji mijającego tygodnia dotyczących osób z niepełnosprawnością. Warto dołączyć do grona biuletynowiczów, by nie przegapić żadnej ważnej wiadomości.



**Tomasz Przybyszewski**  
szef mediów Integracji  
dziennikarz, sekretarz redakcji



**REDAKCJA** – od początku prowadzona była przez Piotra Pawłowskiego, a prezentowana bliżej w nr. 4/2018 magazynu „Integracja”. Dziennikarze i redaktorzy starają się wyszukiwać wszystko, co może być ważne dla Czytelników. Dostarczona na czas rzetelna informacja to przecież najlepsza broń w zmaganiach ze średnio, zazwyczaj, przyjaznym światem.

**TWITTER** – niedawno przekroczyliśmy w tym serwisie społecznościowym liczbę 2 tys. obserwujących. Są wśród nich politycy wszystkich opcji, samorządowcy, dziennikarze różnych mediów, organizacje pozarządowe i oczywiście szerokie grono osób z niepełnosprawnością. Dołącz i Ty na @Niepe\_pl.



**YALE** – na tego typu zamki zamykają się drzwi do redakcji. Redakcja jest jednak zawsze otwarta na kontakt z Czytelnikami, także tymi, którzy przychodzą, dzwonią, piszą e-maile, a także tradycyjne listy. To w dużej mierze dzięki tego rodzaju kontaktom powstają kolejne newsy, artykuły, poradniki.

**UŻYTKOWNICY** – choć wolimy mówić: Czytelnicy. Najważniejsze jednak, że co miesiąc jest Was już ponad 300 tys.! Wiemy, że są wśród Was przede wszystkim osoby z niepełnosprawnością, ale także m.in. rodzice, opiekunowie, specjaliści oraz pracownicy urzędów, także wysokiego szczebla. Niektórzy z tych ostatnich przyznają czasem, że szybciej dowiedzą się czegoś u nas niż kanałami oficjalnymi...



**PARTNERZY** – partnerem Integracji i jubileuszu 15-lecia portalu Niepełnosprawni.pl jest firma Orange. Jednak od wielu lat portal dofinansowywany jest głównie przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a w ostatnim czasie także przez m.st. Warszawę. W imieniu Czytelników – dziękujemy!

**ARTYKUŁY** – przez ostatnie 15 lat powstało ich ponad 30 tys. – od krótkich newsów po sążniste opracowania. Wszystko to podzielone jest na kilkanaście działów, jednak sercem portalu wciąż jest Poradnik. To tam można znaleźć wiele odpowiedzi na pytania o życie z niepełnosprawnością, w tym zwłaszcza konkretne informacje o uprawnieniach, ulgach czy świadczeniach.

**SONDY** – znaleźć je można po prawej stronie portalu. W ich ramach Czytelnicy mogą anonimowo odpowiedzieć na zadane przez nas pytania. Część sond staje się punktem wyjścia do artykułów, jednak duża część z nich to po prostu... dobra zabawa.

**INTEGRACJA** – dostarczanie informacji i porad osobom z niepełnosprawnością to tylko jedno z wielu działań organizacji, która w 2019 r. skończy 25 lat. Nasi specjaliści są też skuteczni m.in. w znajdowaniu pracy tym, którzy jej szukają, dostosowywaniu budynków i przestrzeni, zmienianiu świadomości odważnymi kampaniami społecznymi. Te ostatnie warto sobie przypomnieć.

**OGŁOSZENIA** – można tam znaleźć pracę albo ogłosić, że się jej szuka. Można znaleźć swoją drugą połowę albo chociaż... ciekawe szkolenie. Można też sprzedać lub kupić sprzęt rehabilitacyjny. Co najważniejsze – ogłoszenia są bezpłatne, jak zresztą wszystko dla Czytelników portalu.

**DORADCZO-INFORMACYJNY** – taki jest od początku. To oczywiście nie znaczy, że nie zamieszczamy reportaży lub wywiadów, jednak podstawowym celem portalu jest dostarczanie kompleksowej informacji i konkretnych porad. Nie od dziś wiadomo, że polskie prawo nie należy do najbardziej przyjaznych. Dlatego staramy się umiejętnie porządkować ten chaos.



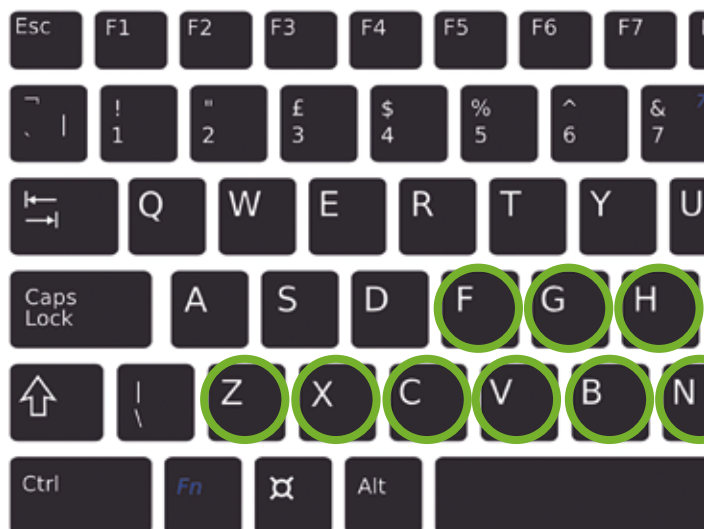
**F**ACEBOOK – mówi się, że nie być na Facebooku, to nie być w ogóle. To nie do końca prawda, ale artykuły z portalu udostępniamy poprzez profil Integracji. Warto go polubić i obserwować – także dla toczących się pod udostępnionymi materiałami ciekawych dyskusji naszych bratnich dusz albo adwersarzy. Prowadzimy również konto na Instagramie. Zamieszczamy tam zdjęcia mniej oficjalne, od kuchni.

**G**ŁOSOWANIE – raz do roku Czytelnicy mają możliwość wskazać zdobywcę Nagrody Publiczności w kolejnej edycji Konkursu „Człowiek bez barier”. Wybór nie jest łatwy, bo kandydaci to zawsze niezwykle osobowości. Do ich grona w tym roku dołączyć można było do 23 września. Głosowanie zaś potrwa do 14 listopada. Półfinalistów prezentujemy na s. 50.

**H**ISTORIA – nie przypadkiem portal powstał akurat w 2003 r., ponieważ ten ogłoszony był Europejskim Rokiem Osób Niepełnosprawnych. To wtedy Polska – być może po raz pierwszy – tak głośno usłyszała od swoich rodaków z niepełnosprawnością: „Jesteśmy wśród Was!”. Niestety, czasem można odnieść wrażenie, że niektórzy do dziś nie chcą tego wołania usłyszeć.

**J**URY – zbiera się po każdym konkursie, a te pojawiają się na portalu kilka razy w miesiącu. Nagrodami są najczęściej ciekawe książki, zdarzają się jednak płyty, znaczki pocztowe, szalik, niekiedy nawet tablet. Już wkrótce do wygrania będzie smartwatch. Warto więc śledzić portal na bieżąco!

**K**OMENTARZE – czasem przestrzeń pod artykułami przypomina bardziej ring, w którym Czytelnicy wymieniają się nie tylko argumentami... Częściej są to jednak wyważone i mądre opinie, które czasem stanowią źródło inspiracji do kolejnych artykułów. Nie od dziś wiadomo przecież, że *vox populi, vox Dei*.



**L**OGO – przez 15 lat zmieniało się już kilkakrotnie. Najnowsze zaprojektowali (*pro bono!*) graficy z Leo Burnett – czołowej światowej agencji reklamowej. W nowym logo portalu chcemy podkreślić fragment „pełno”, który wraz z wyrwywającymi się z kwadratu radosnymi „jeźdźcami” symbolizuje pełnię życia – możliwości, szanse, nadzieję!

**Z**APYTAJ DORADCĘ – to prosty formularz, poprzez który każdy może zadać dowolne pytanie dotyczące niepełnosprawności. Prawdziwy zalew pytań pokazuje, niestety, jak trudno jest ludziom odnaleźć się w gąszczu wciąż zmieniających się przepisów. Nasi prawnicy i specjaliści robią co w ich mocy, by uczynić życie z niepełnosprawnością choć trochę łatwiejszym.



**XXI WIEK** – to stały postęp, także internetu. Portal wyglądał zupełnie inaczej 15 lat temu, bo staramy się iść z duchem czasu. Dlatego dziś Niepełnosprawni.pl można bez przeszkód przeglądać zarówno na komputerach stacjonarnych, jak i urządzeniach mobilnych (fachowo nazywa się to responsywnością), natomiast artykuły uzupełniane są przez materiały audio-video (patrz: video).



**BIBLIOTEKA** – jak zaprojektować budynek dostępny dla każdego? Na czym polega dostępność stron internetowych? Jak żyć na wózku? Jak zachować się w kontaktach z osobami z niepełnosprawnością? Odpowiedzi na wszystkie te pytania znaleźć można w portalowej Bibliotece. A jeszcze w tym roku ukaże się specjalna edycja *Listy Mocy* z okazji 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości. Warto zacytować się w publikacjach Integracji.

**NEWSY** – codzienna dawka bieżących informacji, które mają wpływ na życie osób z niepełnosprawnością. Wiadomości bywają lepsze lub gorsze. Dlatego na wszelki wypadek przypominamy znaną maksymę: nie zabija się postać!

**MAGAZYN „INTEGRACJA”** – to jego internetowym rozwinięciem jest portal. Dlatego artykuły z „Integracji” obecne są także na portalu, a od niedawna zamieszczamy także całe numery magazynu w formacie PDF dostępnym dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Choć portal jest w praktyce dziennikiem, a magazyn dwumiesięcznikiem – media te działają razem. Przede wszystkim jednak działamy razem z Czytelnikami, którym dziękujemy za to, że tyle lat są z nami! Polecamy się na przyszłość!

**CENTRUM INTEGRACJA** – najstarsze, warszawskie powstało równo z portalem, w 2003 r. Obecnie Centra Integracja są także w Gdyni i Zielonej Górze. Specjaliści służą radą – osobiście, drogą telefoniczną lub e-mailową. W trudniejszych sprawach wspierają ich prawnicy. W Centrach można też znaleźć pracę... nawet jeśli się tego początkowo nie planowało.

**VIDEO** – od lat internet staje się coraz bardziej multimedialny, dlatego na portalu zamieszczamy coraz więcej materiałów audio-video. W artykułach oraz w dziale Filmy znaleźć można m.in. poradniki, reportaże, zapowiedzi wydarzeń, zwiastuny filmów, sondy uliczne, relacje i wiele innych materiałów. Wszystkie oczywiście z napisami (patrz: WCAG).

## NOWE LOGO PORTALU

Współpracująca z Integracją od 2003 r. agencja reklamowa Leo Burnett przygotowała *pro bono* nowy znak portalu, zgodny z identyfikacją wizualną Integracji z 2015 r.

nie pelno | sprawni.pl



# CO WIESZ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI?

Z okazji 15-lecia portalu Niepełnosprawni.pl redakcja przygotowała Test Integracji – internetowy quiz wiedzy, który jest dostępny dla osób z niepełnosprawnościami i zamieszczony na stronie: [testintegracji.pl](http://testintegracji.pl).

Test został przygotowany w dwóch wersjach: dla dzieci i dorosłych. W każdym jest po 15 pytań na temat różnych obszarów życia: pracy, nauki, komunikacji, sportu, prawa, zasad właściwego zachowania się w kontaktach z osobami

z niepełnosprawnością. Zapraszamy do rozwiązywania Testu i podzielenia się swoim wynikiem w mediach społecznościowych.

Mamy nadzieję, że Test Integracji dzięki przystępnej formie (i możliwości kopiowania, np. dla uczniów) będzie przyczynkiem do refleksji i zdobycia przydatnych informacji na temat niepełnosprawności i zasad savoir-vivre'u wobec osób z niepełnosprawnością. ■

## TEST INTEGRACJI dla dorosłych

### 1. Którego ze sformułowań najlepiej używać?

- Kaleka
- Osoba z niepełnosprawnością
- Inwalida

### 2. Ile osób z niepełnosprawnością mieszka w Polsce (zgodnie z danymi zebranymi podczas ostatniego Narodowego Spisu Powszechnego)?

- Ok. 500 tys.
- Ok. 2 mln
- Ok. 5 mln

### 3. Osoba niewidoma z psem przewodnikiem pyta o drogę. Co należy zrobić?

- Udawać, że się jej nie słyszy
- Chwycić psa za uprzęż i tłumaczyć mu, jak dojść do celu
- Opisać trasę, uwzględniając punkty orientacyjne

### 4. Dlaczego niebieskie „koperty” do parkowania są takie szerokie?

- Żeby można było swobodnie przesiąść się z samochodu na wózek
- Żeby zmieściły się dwa samochody
- Ponieważ wzorowane są na amerykańskich, gdzie są większe auta

### 5. Pętla indukcyjna to:

- Urządzenie pomagające ładować wózki elektryczne
- System wspomagania słuchu dla osób używających aparatów
- Obszar, do którego nie dociera hałas uliczny

### 6. Najbardziej znanym wynalazkiem Ludwika Braille'a jest:

- Język dla osób niewidomych
- Alfabet dla osób niewidomych
- Język migowy

### 7. Rozszyfruj skrót PFRON

- Publiczny Fundusz Rozwoju Osób Niezależnych
- Polskie Forum Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
- Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

### 8. Jakie są stopnie niepełnosprawności?

- Lekki, umiarkowany, znaczny
- Słaby, ciężki, najcięższy
- Pierwszy, drugi, trzeci

### 9. Czy do osoby niewidomej wypada powiedzieć – „do widzenia”, do osoby niesłyszącej – „co słyszałeś?”, a do osoby na wózku – „chodźmy”?

- Oczywiście, że tak
- Nie, bo tak można mówić tylko do osób pełnosprawnych
- Nie, w takich sytuacjach używa się specjalnych zwrotów

### 10. Osoby z niepełnosprawnością mogą pracować:

- Tylko w zakładach pracy chronionej
- Wyłącznie na otwartym rynku pracy lub w domu
- To zależy wyłącznie od ich możliwości i kwalifikacji

### 11. Czy język migowy jest taki sam na całym świecie?

- W każdym państwie jest inny
- Jeden, wspólny dla wszystkich
- Jest parę rodzajów języka migowego, specyficznych dla różnych rejonów świata

### 12. Jaką funkcję pełnią wypukłe linie i rowki oraz „guzki” instalowane m.in. na chodnikach i peronach dworców kolejowych?

- Są to elementy ozdobne
- Ułatwiają poruszanie się osobom niewidomym i słabowidzącym
- Zapobiegają pękaniu posadzki

### 13. Uczestnikami olimpiad specjalnych są osoby ze wszystkimi rodzajami niepełnosprawności.

- Prawda
- Fałsz

### 14. Co uprawnia do parkowania na tzw. kopercie?

- Naklejka z piktogramem osoby na wózku
- Karta parkingowa
- Legitymacja rencisty

### 15. Widzisz osobę na wózku na przystanku autobusowym. Jak najlepiej się zachować, gdy nadjeżdża autobus?

- Nie reagować i wejść innym wejściem
- Bez pytania złapać za wózek i pomóc dostać się do środka
- Podejść i zapytać, czy i jak można pomóc

Rozwiązania są na s. 61





# TEST INTEGRACJI dla dzieci



## PROSIMY ZAZNACZYĆ WŁAŚCIWĄ ODPOWIEŹ A, B LUB C

**1. Jak najlepiej mówić o kimś, kto nie widzi, nie słyszy, nie mówi albo jeździ na wózku?**

- A Kaleka
- B Osoba z niepełnosprawnością
- C Inwalida

**2. Czy niepełnosprawnością można się zarazić?**

- A Tak, ale tylko niektórymi rodzajami
- B Nie, niepełnosprawność to nie jest choroba

**3. Czy w szkołach ogólnodostępnych mogą się uczyć dzieci z niepełnosprawnością?**

- A Tak, oczywiście
- B Nie, tacy uczniowie chodzą tylko do szkół specjalnych
- C Nie, wszystkie dzieci z niepełnosprawnością uczą się w domu

**4. Czy osoby z niepełnosprawnością zawsze potrzebują czyjejs pomocy?**

- A Tak, bo same sobie nigdy nie radzą
- B Czasem mogą potrzebować pomocy
- C To zależy od decyzji lekarza

**5. Osoba niewidoma pyta o drogę. Co należy wtedy zrobić?**

- A Nie reagować, ominąć ją i iść dalej
- B Bez pytania złapać mocno za rękę i poprowadzić
- C Starać się dokładnie opisać drogę

**6. Czy można się dobrze bawić z koleżanką albo kolegą z niepełnosprawnością?**

- A Nie, ponieważ bawić się mogą tylko dzieci pełnosprawne
- B Oczywiście, że tak
- C Tak, ale tylko w sali

**7. Czy osoby z niepełnosprawnościami mogą uprawiać sport?**

- A Nie, bo ruch może im zaszkodzić
- B Tak, ale tylko osoby na wózkach
- C Tak, mogą nawet startować w zawodach

**8. Kto posługuje się alfabetem Braille'a?**

- A Osoby niesłyszące
- B Marynarze
- C Osoby niewidome

**9. Do klasy przychodzi nowy kolega, który nie ma prawej ręki. Jak się z nim przywitać?**

- A Takiej osobie nie podaje się ręki
- B Można ucisnąć jego lewą dłoń
- C Wystarczy złapać go za ramię i potrząsnąć nim

**10. Komu wolno parkować na „kopertach” malowanych na niebiesko?**

- A Właścicielom dużych samochodów, bo nie mieszczą się na zwykłych miejscach
- B Posiadaczom specjalnego dokumentu: karty parkingowej
- C Wszystkim kierowcom taksówek i samochodów dostawczych

**11. Czy osoba na wózku może mieć chłopaka lub dziewczynę?**

- A Tak, ale tylko z niepełnosprawnością

- B Tak, ale musi to być osoba pełnosprawna
- C Tak, oczywiście

**12. Kto może złamać kręgosłup, skacząc do wody na główkę?**

- A Tylko ktoś, kto nie umie pływać
- B Tylko początkujący skoczek
- C Każdy – nawet jeśli dobrze pływa i świetnie skacze

**13. Czy nauczyciel powinien ucznia z niepełnosprawnością traktować lepiej niż resztę klasy?**

- A Tak, bo ten uczeń i tak ma ciężkie życie
- B Nie, wszyscy powinni być traktowani sprawiedliwie
- C Tak, ale tylko na matematyce

**14. Czy można pogłaskać psa asystującego osobie na wózku lub psa przewodnika osoby niewidomej?**

- A Tak, to przecież takie ładne psy
- B Nie wolno go rozpraszać, ponieważ ten pies pracuje
- C Tak, każdy pies lubi być głaskany

**15. Czy do osoby niewidomej wypada powiedzieć – „do widzenia”, do osoby niesłyszącej – „co słychać?”, a do osoby na wózku – „chodźmy”?**

- A Oczywiście, że tak
- B Nie, bo tak można mówić tylko do osób pełnosprawnych
- C Nie, w takich sytuacjach używa się specjalnych zwrotów

**Rozwiązania są na s. 61**

Od 2011 r. Czytelnicy Integracji i portalu Niepełnosprawni.pl przyznają w Konkursie „Człowiek bez barier” Nagrodę Publiczności. Głosują (w tym roku do 14 listopada) na jednego spośród 20 półfinalistów.



# CZŁOWIEK BEZ BARIER 2018



**Adrian Beściak** 23 lata, Rzeszów, paraplegia. Instruktor aktywnej rehabilitacji, inicjator akcji „The Best Trip” i założyciel Stowarzyszenia The Best Life – podczas tras rowerowych zbiera pieniądze dla dzieci z niepełnosprawnością. Sportowiec.



**Stanisława Cymerman** 89 lat, Warszawa, niepełnosprawność wzroku i słuchu. Pielęgniarka, obecnie emerytka. Opiekuje się 100-letnią sąsiadką, członkini grupy Dancing Międzypokoleniowy, prowadziła cykl radiowy pt. „Babcia radzi” w radiowej Czwórcie.



**Małgorzata Klimczuk** 29 lat, Warszawa, Głucha. Specjalistka Polskiego Języka Migowego, działaczka na rzecz osób Głuchych. Tłumacz PJM w Urzędzie Komunikacji Elektronicznej, należy do zespołu kampanii edukacyjnych w Departamencie Polityki Konsumenckiej.



**Wojciech Kowalczyk** 29 lat, Legionowo, czterokończynowy paraliż wskutek rdzeniowego zaniku mięśni typu 1 (SMA1). Lokalny działacz i aktywista, współtwórca akcji „Mannequin Challenge dla SMA!”, laureat V Przeglądu Twórczości Osób Niepełnosprawnych, wolontariusz.



**Sebastian Luty** 41 lat, Warszawa, paraplegik. Założyciel Fundacji Avalon, Ambasador projektu Avalon Extreme, jedyny na świecie kierowca rajdowy w 95 proc. sparaliżowany, prowadzący samochód dżozistikami. Biznesmen, pasjonat sportów ekstremalnych, podróżnik.



**Bożena Łoposzko** 57 lat, Kobierzyce, SM, porusza się na wózku. Działa na rzecz osób z SM. Założycielka i prezes Stow. Osób Niepełnosprawnych i Chorych, twórczyni „Gali Złotego Serca”, inicjatorka tytułu wyróżnienia „Złote Serce”. Mężatka, mama trójki dzieci.



**Andrzej Łukasik** 41 lat, Biała Pierwsza k. Janowa Lubelskiego, niski wzrost. Księgowy, przewodniczący Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych. Rowerzysta, organizator akcji charytatywnych, działacz społeczny.



**Jolanta Markiewicz** 51 lat, Jastrzębie-Zdrój, głuchoniewidoma. Ekspertka, inicjatorka włączenia osób niesłyszących do Kościoła, prowadzi warsztaty, wyróżniona tytułem Lady D. 2017 w kategorii aktywność społeczna, odwiedza chorych w hospicjum.



**Natalia Miklas** 28 lat, Koźminek k. Kalisza, choroba Leśniowskiego-Crohna. Późna. Inicjatorka reaktywacji oddziału dolnośląskiego Polskiego Towarzystwa Wspierania Osób z Nieswoistymi Zapaleniami Jelita „J-elita”. Wspiera chorych. Uzdolniona muzycznie.



**Rafał Mikołajczyk** 28 lat, Wrocław, tetraplegia. Paraolimpijczyk, siedmiokrotny mistrz Polski w kolarstwie ręcznym, zdobywca Pucharu Świata UCI 2016. Prezes Fundacji VOTUM, koordynator programu Pierwsze Kroki, reprezentant Polski w rugby 2007–2012.



**Katarzyna Piekart** 32 lata, Siedlce, niedowład lewej ręki. Mistrzyni paraolimpijska w rzucie oszczepem, lekkoatletka, członkini kadry narodowej w lekkiej atletyce. Założycielka i prezeska Integracyjnego Klubu Sportowego, trenerka. Mama trójki dzieci.



**Marcin Ryszka** 28 lat, Warszawa, niewidomy. Trzykrotny mistrz świata osób niewidomych w pływaniu i mistrz Europy. Reprezentant Polski w blind footballu. Prowadzi audycję „W ciemno” w radiu Weszło FM. Zaangażowany w promocję sportu osób z niepełnosprawnością.



**Irena Sikora-Mysiek** 43 lata, Częstochowa, głęboki niedosłuch. Pielęgniarka i pedagogka, robi doktorat, prowadzi Gabinet Medycyny Holistycznej. Angażuje się w wiele działań, uhonorowana odznakami Międzynarodowej Rady Pielęgniarek (ICN) i Ministra Zdrowia.



**Przemysław Sobieszczuk** 40 lat, Katowice, genetyczna choroba skóry – pęcherzowe oddzielanie się naskórka (EB). Specjalista ds. HR. Założyciel Stow. Debra Polska Kruchy Dotyk i Akademii Inspiracji „Motyl”. Mówca motywacyjny, społecznik, bloger „Bądź wytrwały”, żonaty.



**Krzysztof Stern** 37 lat, Murowana Goślina k. Poznania, paraplegia. Współzałożyciel Stowarzyszenia Jedna Chwila, inicjator Iron Camp ze sportami ekstremalnymi, organizator zawodów crossfit – Battle of Iron i pierwszego w Polsce szkolenia z sitwakeboard. Mąż i ojciec.



**Bogdan Szczepankowski** 79 lat, Warszawa. Niedosłyszający. Nauczyciel młodzieży i akademicki, profesor nauk humanistycznych, surdopedagog i surdologopeda. Współtwórca polskiego systemu językowo-migowego, twórca systemu kształcenia i autor podręczników.



**Joanna Szymańska** 44 lata, Brzeźnica k. Wadowic. Wrodzona wada serca. Politolog i specjalistka PR. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi, inicjuje projekty kultywujące tradycję i folklor. Ma dwoje dzieci – w tym syna z zespołem Downa.



**Tomasz Tasiemski** 53 lata, Chyby k. Poznania. Uraz rdzenia kręgowego (tetraplegia). Profesor, autor podręczników i monografii, wykładowca AWF. Zainteresowany sportem i rehabilitacją osób po URK, m.in. w Azji i Ameryce Płd. Sportowiec, żonaty, ojciec dwójki dzieci.



**Krzysztof Wostal** 45 lat, Katowice. Niewidomy i niedosłyszający. Nauczyciel. Prowadzi szkolenia dla osób z niepełnosprawnościami i o niepełnosprawności. Miał autorską audycję radiową. Działa społecznie, za co zdobył wiele nagród. Wychowuje dwoje dzieci.



**Robert Zarzecki** 37 lat, Michalczew k. Warki. Barwnikowe zwyrodnienie siatkówki. Przewodnik na Niewidzialnej Wystawie. Masażysta i fizjoterapeuta. Wykładowca Mazowieckiej Uczelni Medycznej. Prowadzi szkolenia, testuje różne rozwiązania, żegluj, gra w tenisa ziemnego.

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



# OCH, TA MENTALNOŚĆ

**Jesień zagościła na dobre. Opadają liście. Dni, a zwłaszcza noce są coraz chłodniejsze. Leżą kasztany, nieodłączny zwiastun nowego roku szkolnego. Dla większości dzieci to czas spotkań z nowymi koleżankami i kolegami. Dla niektórych możliwość nawiązania nowych znajomości, może nawet przyjaźni. To też szansa na zdobywanie wiedzy, bez której w dorosłym życiu trudno funkcjonować. Czy dla wszystkich zapowiada się okres pełen optymizmu?**

Chciałbym zatrzymać się przez moment nad sytuacją dzieci i młodzieży niepełnosprawnej, którzy tak jak ich pełnosprawni rówieśnicy mają nie tylko obowiązek, ale przede wszystkim konstytucyjne prawo do nauki. I tu powoli zaczynają się schody. Problemy związane z kształceniem najbardziej dotyczą osób ze znacznymi niepełnosprawnościami, zwłaszcza mieszkających na wsi. Najgorsze, moim zdaniem, jest to, że nie bariery architektoniczne, odległości między miejscem zamieszkania a szkołą, stan zdrowia dziecka, ale mentalność społeczeństwa – podkreślam – dorosłej jego części, jest główną przyczyną problemów związanych z edukacją dzieci z niepełnosprawnością. Jeżeli nawet pojawiają się negatywne zachowania rówieśników wobec niepełnosprawnych koleżanek czy kolegów, to wynikają one z rozmów w kręgach domowych, rozmów na ich temat z negatywnym zabarwieniem.

Nie bez znaczenia są też reakcje nauczycieli, a nawet dyrektorów szkół, przyzwalających na tego typu zachowania, a niekiedy wręcz je wywołujących. Wszelkiego rodzaju izolacja nie jest rozwiązaniem dla nikogo. Przecież jeżeli ktoś nie nauczy się tolerancji jako dziecko, to nie będzie umiał normalnie funkcjonować w grupie dorosłych. Jeśli odsuniemy na boczne tory dziecko niepełnosprawne, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że jego dorosłość będzie udręką dla niego i otoczenia.

Kilka przykładów. Michałek korzysta z wózka elektrycznego. Mimo dużej niepełnosprawności doskonale sobie radzi z przemieszczaniem się. Był bardzo lubiany przez

rówieśników. Przypadek sprawił, że potrącił wózkiem biegającego kolegę. Nic mu się nie stało, ale mama chłopca zrobiła aferę, że stanowi on zagrożenie. Pani dyrektor podchwyciła temat, a efekt jest taki, że rodzice Michałka toczyli wielomiesięczną wojnę, aby ponownie mógł poruszać się na wózku. Trudno było mu wytłumaczyć, dlaczego przez tyle czasu musiał uczyć się w domu.

Jola ma rozpoznany autyzm. Dobrze funkcjonuje w grupie, ale zdarza się, że czasem zapada się w sobie. Nawet nie krzyczy, nie uderza głową. Po prostu jest chwilowo nieobecna. Efekt jest taki, że rodzicom zaproponowano nauczanie indywidualne, i to w obecności 14-letniej Joli, która dopiero w tym momencie poczuła swoją inność. Chodzi do szkoły, ale jej entuzjazm zgaś.

Kinga jest nastolatką z bardzo dużą nadwagą. Koleżanki wpadły na pomysł, aby ją rozebrać, nagrać i puścić w internecie filmik z wulgarnym komentarzem. Na dodatek wzięły ją na języki. Zaczęła unikać szkoły. Babcia wielokrotnie prosiła nauczycieli o interwencję. W końcu zgłosiła tę historię na policję. Efekt jest taki, że nauczyciel na godzinie wychowawczej zaatakował dziewczynkę, bo przyniosła ujmę szkole, ściągając policję i kuratorium. Kinga nie wytrzymała presji i podjęła, na szczęście nieudaną, próbę samobójczą. Po długiej terapii zmieniła szkołę, gdzie jest akceptowana i lubiana.

I jeszcze Kuba, dziś już dorosły facet, od dziecka poruszający się na wózku. Ze tzą w oku wspomina, jak to na wywiadówce mama kolegi powiedziała jego mamie, że „nauczył się czytać i pisać, to po co posyłać go do szkoły”. Ponadto nauczyciel pobierał pieniądze za nauczanie indywidualne, z którego Kuba nie korzystał.

Nie będę szukał powodów takich zachowań ze strony dorosłych, z czym przychodzi mierzyć się dzieciom niepełnosprawnym i ich rodzicom. Chciałbym jednak zachęcić wszystkich do czegoś, co nic nie kosztuje. Chodzi mi o normalność, odrobinę empatii, trochę serca.

Przecież w historii życia każdego dziecka może nastąpić taki moment, że utraci ono sprawność, a będzie trzeba posłać je do szkoły. Los nie wybiera. I co wtedy, kiedy zderzy się z podobnymi postawami? Jestem przekonany, że każdy rodzic będzie w takiej sytuacji walczył o dobro dziecka i nie będzie mu łatwo, jeśli trafi na zachowania podobne do opisanych. Może warto ułatwić życie innym, aby w razie podobnych historii nam było łatwiej żyć. ■



**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)

# ŻYWOT CZŁOWIEKA ZGORZKNIAŁEGO

Był starszy o dwa lata. Z ciekawością obserwowałam, jak żyje. Na przerwach nie wychodził z klasy. Do szkoły i ze szkoły wozili go rodzice. Nosił szare dresy i zdawało się, że jego świat jest równie szary. Czasem, bardzo rzadko, zdradzał swój intelekt – gdy osiągał wysokie wyniki w nauce i wyróżniony był w szkolnym konkursie. Nie pamiętam jednak jego uśmiechu – chyba nigdy go nie widziałam. A rozmowa przypominała dialog ze starym, zgorzkniałym człowiekiem. Tak go zapamiętałam.

**K**ilka lat później nasze drogi znów się skrzyżowały. Włożył dzinsy, zmienił szkołę. Przestał narzekać. Znalazł dziewczynę, i to nie jedną, bo kobiety lubią inteligentnych mężczyzn. Wyjechał raz, drugi, na turnus, na studia, praktyki. Zamontował w domu windę, choć to ręce miał niesprawne, i w końcu odkryłam, jak ładny ma uśmiech. Nie dziwi mnie łatwość, z jaką przyciąga kobiety.

Widzisz coś z siebie w tym człowieku?

Osoby z niepełnosprawnością często uczy się narzekać. Na los, zdrowie, kiepskie stopnie w szkole i brak popularności. Wchodzą w dorosłość z przekonaniem, że do niczego się nie nadają, bo tak im wmówiono. Zwykle zaczyna się w domu – potem pojawia się efekt kuli śnieżnej. Brak śmiałości do ludzi powoduje odseparowanie od znajomych, brak pewności siebie odcina od odkrywania świata. Ciężko z tego się wyrwać, wiem.

Ciężko, ale da się.

Gdy ludzie mnie pytają, jak to jest, że robię tak dużo i żyję tak intensywnie, opowiadam o dwóch rzeczach.

Po pierwsze, o szczęściu, które miałam – o rodzicach. Wychowali mnie tak, jak wychowuje się pełnosprawne dziecko. Bez taryfy ulgowej, bez przyzwolenia na zaniechanie swojego wyglądu i rozwoju osobistego. Wiem, że nie każdy dostaje to w domu.

Wspomniany we wstępie chłopiec nie dostał.

Dlatego istotne jest też „po drugie”. Po drugie – wiedziałam, że kolejnej szansy na życie nie będzie.

Tak często analizujemy, co się stanie, gdy...

Gdy przegramy w konkursie, wyślemy CV, odezwiemy się do nieznanego osoby. Boimy się, a wielu strach przed odrzuceniem paraliżuje. Odbiera zdolność zdroworozsądkowego myślenia. Serio sądzisz, że jeśli przegrasz,

to będzie znak, że nie masz żadnej wartości? Tak niska jest Twoja pewność siebie, że pozwalasz, by drobna porażka definiowała to, kim jesteś?

Nie daj się paraliżować. Życie jest zbyt krótkie na trwanie w bezruchu.

Wiem, że łatwiej powiedzieć, niż zrobić. Będąc wychowywanym w poczuciu bezsensu, ciężko się z tego marazmu wyrwać. Wierzę jednak, że znasz metodę małych kroków. Zaczynaj od nich. Ja nieśmiałość leczyłam zagadywaniem obcych ludzi w sklepach – czy mogą podać mi towar z wyższej półki, czy wiedzą, która jest godzina. Strach przed negatywną oceną gasiłam, pchając się wszędzie tam, gdzie ktoś opiniował moją pracę. Wysyłając teksty na konkursy, zgłaszając wystąpienia publiczne na konwentach.

Nie zawsze się udawało. Wolę jednak wspominać te chwile, gdy wyszło, tak jak chciałam, niż zastanawiać się, co by było, gdyby... Odchodzimy nagle, z dnia na dzień. Serio chcesz w tym dniu żałować życia jak tchórz?

Nie wierzę w to, że wszystkie ograniczenia są tylko w głowie. Nie wszystko jest możliwe i nigdy nie będzie. Wiem jednak, że możliwe jest więcej, niż nam się wydaje. Trzeba tylko mieć odwagę sięgać wysoko. W kolejnych trudnościach dostrzegać wyzwania. Będzie ciężko, to oczywiste. Jednak satysfakcja z podjętej walki jest dużo przyjemniejsza niż obserwowanie z boku powolnego nurtu własnego życia. Strumień bez źródła usycha, a ludzi sukcesu wyróżnia tylko to, że spróbowali.

Wiem, że z niepełnosprawnością bywa ciężko. Ale bądźmy szczerzy: prawdopodobieństwo, że dostaniesz drugie, pełnosprawne życie, jest małe. A to, czy osiągniesz szczęście, to Twój wybór. Nikt nie dokona go za Ciebie. ■



Dzisiejszy rynek pracy jest coraz bardziej otwarty na pracowników z niepełnosprawnością. Jednak jego realia są dość specyficzne – z jednej strony pracodawcy mają problem ze znalezieniem kompetentnych osób z konkretnymi umiejętnościami. Z drugiej – świeżo upieczeni absolwenci uczelni dostają lekcję pokory, bo praca szuka człowieka, ale z przynajmniej kilkuletnim doświadczeniem. Czy jest tu jeszcze miejsce na niepełnosprawność?

# ROZWIJAJ KARIERĘ JUŻ NA STUDIACH



**Julita Kuczkowska**  
dziennikarka,  
studentka psychologii  
na Uniwersytecie SWPS

**R**ynek pracy w Polsce staje się z roku na rok coraz bardziej agresywny. Nie liczy się tylko wykształcenie, ale przede wszystkim doświadczenie i tak zwany survival na rynku pracy – mówi Przemysław Rogalski, doradca zawodowy z Fundacji Aktywnej Rehabilitacji (FAR). – Pociągające jest jednak to, że nawet jak ktoś nie ma doświadczenia, to rynek jest tak bogaty i różnorodny, że pozwoli na jego zdobycie – dodaje i zaznacza, że trzeba przede wszystkim przyjąć odpowiednią postawę – ktoś mnie przyjmuje do pracy dlatego, że jestem wartościowym pracownikiem, a nie dlatego, że jestem niepełnosprawny i może się lituje, albo też chodzi mu o dofinansowanie do mojego wynagrodzenia.

Poczucie własnej wartości z pewnością jest kluczowe, na co zwraca uwagę pośrednik pracy – Michał Czapiewski z Centrum Integracja. Uważa, że największy nacisk należy kłaść na rozwój poczucia pewności siebie – przekonać się do swoich kompetencji, umieć zaprezentować siebie jako potencjalnego pracownika, wyrzucić myślenie: „ale ja jestem niepełnosprawny”.

– Najgorsza rzecz, jaka może się zdarzyć, to patrzeć na rynek pracy i pracę przez pryzmat niepełnosprawności

– zaznacza. Zamiast skupiać się na potencjalnych ograniczeniach, trzeba patrzeć tak, że ma się pewne kompetencje i można być wartościowym pracownikiem. – Z mojej perspektywy i doświadczenia często traktuje się niepełnosprawność jako alibi: „obecnie studiuje, więc nie mogę teraz pracować” – zauważa Michał Czapiewski. Według niego czasami to właśnie niepełnosprawność staje się wymówką. Skutkuje to brakiem doświadczenia oraz tego, co może dać praca – oprócz znajomości fachu – czyli rozwijania kompetencji miękkich, jak: praca w grupie, komunikacja, rozwiązywanie konfliktów. – Student, który w trakcie studiów nie podejmuje pracy, po zdobyciu dyplomu jest już kilka kroków do tyłu – zaznacza ekspert Centrum Integracja.

**PAMIĘTAJ! Program studiów dla wszystkich studentów danego kierunku jest taki sam. Zdajesz te same egzaminy, realizujesz identyczne jak inni warsztaty i seminaria. To oznacza, że bez względu na niepełnosprawność na rynku pracy jesteś wart tyle samo co pełnosprawny pracownik. ■**



## 1. ZACZNIJ OD PRAKTYK LUB STAŻU

Każdy program studiów przewiduje obowiązkowe praktyki studenckie. Kasia Galicka właśnie kończy studia na kierunku „Praca socjalna w pomocy społecznej”.

– *Moja uczelnia miała podpisane umowy z kilkoma placówkami, więc można było sobie wybrać. Zdecydowałam się na praktyki w MOPS w Słupsku jako pracownik socjalny – wyznaje studentka. – Kolejnych praktyk szukałam na własną rękę, bo chciałam znaleźć coś, w czym będę mogła zdobyć doświadczenie, na jakim mi zależało. Była to praktyka jako asystent rodziny w placówkach wsparcia dziennego. Przed kontaktem z ludźmi nie miałam żadnych barier, ale bałam się, że gdzieś będą schody – bariery architektoniczne. Gdy poznałam wcześniej te placówki, to wiedziałam, że dam sobie radę, mimo że nie były w 100 procentach dostosowane – dodaje Kasia z dumą w głosie.*

Praktyki i staże są dobrą podstawą i początkiem budowania kariery zawodowej. Warto odbyć dłuższe praktyki lub staż na przykład w wakacje. Wiele dużych firm prowadzi wakacyjne programy stażowe dla studentów, które zazwyczaj przewidują wynagrodzenie za wykonaną pracę. Wystarczy wyszukać firmy z branży, w której chce się rozwijać, i sprawdzić, czy mają ofertę stażową na swych stronach internetowych w zakładce: Dla studentów lub Kariera.

## 2. POŁĄCZ STUDIA I PRACĘ

Filip Loba z Politechniki Łódzkiej zaczął od płatnej praktyki, a później w tym samym miejscu został na etacie. Łączy studia w trybie dziennym z pracą.

– *Przede wszystkim musisz dobrać dobrze pracę, żeby nie kolidowała z zajęciami, albo lawirować z planem zajęć – radzi student – bo czasami pracodawca szuka kogoś od poniedziałku do piątku. Trzeba mierzyć siły na zamiary. Można pracować tylko popołudniami albo jeśli się da, ułożyć plan zajęć tak, żeby mieć przynajmniej jeden dzień wolny na uczelni i wtedy chodzić do pracy. Czasami udaje się to dopiero na III roku, kiedy zajęć jest nieco mniej. Ale ma to też plusy. Bo I rok warto poświęcić na dobry start na uczelni – uczyć się, wyrobić sobie dobrą opinię wśród wykładowców. – O pracy myślałbym na II, III roku – mówi Filip. – Ma się już wtedy pewną wiedzę nabytą na studiach, która pozwala znaleźć lepszą pracę, a i pracodawcy lepiej patrzą na takiego studenta, bo jest jakaś szansa, że gdy skończy studia, to w tym miejscu zostanie.*

Innym rozwiązaniem są studia zaoczne. Wprowadzają się płatne, ale studenci z niepełnosprawnością mają możliwość dofinansowania częściowego z programu PFRON Aktywny Samorząd. Tryb zaoczny daje pięć dni wolnych od uczelni, które można wykorzystać nie tylko na odpoczynek i rehabilitację, ale również rozwój zawodowy.

O karierze trzeba myśleć, biorąc pod uwagę swoją niepełnosprawność. W zasadzie powinno się to przeanalizować już na etapie wyboru kierunku studiów. Zastanowić się nie tylko, jak jest teraz, ale też w jakiej formie będzie się po ukończeniu studiów i za kolejne 10, 15 lat. Jeśli ktoś jest mniej samodzielny, to warto rozważyć możliwość pracy zdalnej. Dużo jest firm, które taką pracę akceptują, a często nawet preferują. A jeśli ktoś jednak lubi przebywać z ludźmi, to może pracować częściowo w domu, a częściowo w biurze.

– *Uważam, że każda osoba niepełnosprawna, która stara się o pracę, powinna przede wszystkim wiedzieć, jakie ma prawa i jak pracodawca może na tym*

*skorzystać. To leży po stronie nas – osób niepełnosprawnych – przyznaje Filip Loba. Uważa, że pracodawcy bardzo często nie wiedzą, jakie prawa i obowiązki mają takie osoby. – To jest normalne, że jeśli prawo dotyczy ciebie, to musisz je znać.*

Michał Czapiewski z Centrum Integracja podkreśla, że studentowi z niepełnosprawnością przysługują wszystkie przywileje i uprawnienia pracownicze. Ponadto, jeśli zatrudniony będzie na umowę o pracę, to pracodawca może uzyskać z PFRON dofinansowanie do jego wynagrodzenia jako pracownika z niepełnosprawnością i dofinansowanie do stworzenia dla niego stanowiska pracy. Z drugiej strony, pracownik z niepełnosprawnością zatrudniony na umowę o pracę ma dodatkową przerwę w pracy, a dzienny czas pracy może zostać dla niego skrócony z 8 do 7 godzin. Szczegóły można znaleźć w Ustawie z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

– *Myślę, że studenci z niepełnosprawnością są w nieco lepszej sytuacji niż pełnosprawni, bo dostają środki finansowe i są w stanie się utrzymać – przyznaje Filip Loba. Chodzi tu o dofinansowanie do studiów z programu Aktywny Samorząd i ze stypendium specjalnego, które uczelnia przyznaje każdemu studentowi z niepełnosprawnością. Można jeszcze otrzymać stypendium za dobre wyniki w nauce. Dlatego warto wykorzystać ten czas na rozwój. A kariera to nie tylko praca. – Na przykład jako student psychologii można pomagać w hospicjum zamiast podejmować pierwszą lepszą pracę – radzi jako doświadczony student, a o tym samym wspomina doradca zawodowy Przemysław Rogalski z FAR:*

– *Zamiast pracy, jeśli ma się takie możliwości finansowe, warto zaangażować się w działania kół naukowych, stowarzyszeń, w wolontariat. To daje nie tylko doświadczenie pracy w grupie, ale też kontakty, które czasami okażą się kluczowe w poszukiwaniu pracy – dodaje.*



### 3. DZIAŁAJ W ORGANIZACJACH I WOLONTARIACIE

Na każdej uczelni działa wiele organizacji, jak koła naukowe, stowarzyszenia, samorząd. W zależności od tego, co się planuje – bardziej rozwijać się naukowo czy społecznie – można dołączyć do wybranej grupy.

– *Pomagałam organizować konferencje na swojej uczelni. Dzięki temu poznałam fajnych ludzi* – wyznaje Kasia Galicka i dodaje, że dobrze jest mieć większe grono znajomych, bo nie wie się, kiedy, kto i w czym będzie mógł ci pomóc. Z kolei Ewa Jabczyk, absolwentka filologii hiszpańskiej, wspomina udział w organizacji ogólnopolskich konferencji dotyczących studentów z niepełnosprawnością jako działań, które nauczyły ją organizacji, zarządzania czasem i komunikacji.

– *A spotkania ze studentami nauczyły mnie otwartości i pewności siebie* – dodaje. – *Po jakimś czasie okazało się, że byłam więcej warta na rynku pracy właśnie dzięki zaangażowaniu w różne akcje społeczne.*

– *Zawsze warto się angażować* – potwierdza Filip Loba. – *Bo otwierasz się na ludzi, poznajesz nowe możliwości, zdobywasz wiedzę, która normalnie nie byłaby dostępna. A kiedy zaczynasz pełnić jakieś funkcje, to nabywasz umiejętności i kompetencji, które przydadzą się w przyszłej pracy. Jestem przewodniczącym organizacji studenckiej* – dodaje i podkreśla, że dzięki temu poznał zarządzanie organizacją, przygotowywanie budżetu, prowadzenie komunikacji, organizację wyjazdów i konferencji – a wszystkie te umiejętności potrzebne są pracownikom na wyższych szczeblach kariery.

Często instytucje i firmy, kiedy szukają nowych pracowników lub studentów na staż, zgłaszają się do organizacji studenckich. Wiedzą bowiem, że w nich działają osoby ambitne, które chcą się rozwijać, robić coś więcej niż wymaga od nich uczelnia.

– *Jeżeli na jedno stanowisko mają dwóch kandydatów z podobnym wykształceniem, ale jeden działał w organizacji studenckiej, a drugi nie, to raczej wybiorą tego, który działał* – twierdzi Filip.

Oprócz poznania organizacji studenckich warto rozejrzeć się w okolicy, gdzie się studiuje lub mieszka. Istnieje wiele możliwości zaangażowania się w wolontariat, nawet mimo poruszania się na wózku. Na przykład studiujący grafik nie musi sprzątać w schronisku dla bezdomnych zwierząt, ale może zaprojektować dla niego plakaty promocyjne. Trzeba pamiętać, że żadna organizacja nie działa sama. Jeśli ktoś szuka pracy, a udzielał się społecznie, to ma możliwości także w otoczeniu tej organizacji, u jej partnerów.

– *To poszerza krąg znajomych, bo jeśli mówię, że chcę się gdzieś zatrudnić, to nagle okazuje się, że jest sporo osób, które mi w tym pomogą i podadzą tę wiadomość dalej* – radzi Filip Loba.

– *Działalność wolontarystyczna pokazuje też pracodawcy, że to, co chcę robić, jest pasją. Bo jeżeli robię coś, co nie daje mi korzyści finansowych, to świadczy o moim zaangażowaniu i oddaniu się sprawie. A to jest dobra reklama* – podsumowuje Michał Czapiewski, pośrednik pracy z Centrum Integracja w Gdyni.

### 4. WYKORZYSTAJ SWOJĄ PASJĘ

– *Bardzo dużym atutem są doświadczenia podróżnika. Osoby, które podróżują, mają ogromną szansę na pracę, gdyż to oznacza, że nie boją się wyzwań i potrafią się adaptować do nowych sytuacji* – twierdzi Przemysław Rogalski z FAR. Ponadto taka osoba zwykle potrafi używać języka obcego w praktyce, co też jest istotne dla pracodawców.

– *Jeśli masz jakąś pasję, to spróbuj spojrzeć na nią w kontekście tego, jakie kompetencje i umiejętności ona daje. I wykorzystaj to już przy tworzeniu swojego CV* – dodaje doradca zawodowy.



## OD CZEGO ZACZAĆ?

### BIURO KARIER NA UCZELNI

Ewa Jabczyk dzięki kilku spotkaniom w Biurze Karier mogła podpisać pierwszą umowę o pracę. Podczas szukania dla niej ofert uwzględniano niepełnosprawność, ale – jak zaznacza – najważniejsze było CV. Z kolei Kasia Galicka skorzystała z dodatkowych szkoleń, które podniosły jej wartość na rynku pracy. Biuro Karier pomaga w przygotowaniu profesjonalnego CV, pośredniczy w znalezieniu praktyk, staży i pierwszej pracy. Warto umówić się tym miejscu na spotkanie z doradcą zawodowym, który pomoże m.in. w określeniu mocnych stron i predyspozycji zawodowych.

### BIURO DS. OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Często można tam znaleźć oferty pracy dla studentów z niepełnosprawnością. Na większości uczelni biura te prowadzą szkolenia z kompetencji miękkich, jak: autoprezentacja, poczucie wartości, komunikacja, bądź też programy aktywizacji zawodowej skierowane właśnie do studentów z niepełnosprawnością.

### FUNDACJE, STOWARZYSZENIA

Istnieje wiele organizacji pozarządowych, które pomagają w aktywizacji zawodowej. Warto znaleźć taką w pobliżu miejsca zamieszkania lub uzyskać wsparcie zdalnie. Polecamy:

- **Centrum Integracja** ([www.integracja.org](http://www.integracja.org))
- **sprawniwpracy.com** – jedyny ogólnopolski serwis rekrutacyjny dla osób z niepełnosprawnością
- **Fundacja Aktywnej Rehabilitacji FAR** ([www.far.org.pl](http://www.far.org.pl))
- **Fundacja Aktywizacja** ([www.aktywizacja.org.pl](http://www.aktywizacja.org.pl))
- **Fundacja Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych** ([www.fazon.pl](http://www.fazon.pl))

## RADY PRAKTYKÓW

- *Najważniejsze jest, żeby robić w życiu to, co się lubi, a na drugim miejscu są pieniądze. Jedną trzecią życia spędza się w pracy, dlatego warto w poniedziałek zaczynać tydzień z pasją i uśmiechem – mówi Przemysław Rogalski, doradca zawodowy w FAR.*
- *Nie odkładać kariery na później, po studiach, tylko rozpocząć tę aktywność. Jeżeli ma się sprecyzowany plan na siebie, szukać okazji w zawodzie. Jeśli nie ma planu – aktywność, szukanie i próbowanie dadzą odpowiedź na pytanie, czy te studia są dobrze wybrane, czy nie – radzi Michał Czapiewski, pośrednik pracy w Centrum Integracja w Gdyni.*
- *Grunt to się otworzyć i obracać w różnych kręgach, to megaciekawe. Nie można się bać. Trzeba po prostu żyć po studencku, jedząc chleb smarowany nożem, ale w doborowym towarzystwie. To lepsze niż kawior. Poza tym każda osoba jest ogromnym źródłem informacji w procesie poszukiwania pracy. Dzięki różnorodnym znajomościom problemem nie jest nawet przebranżowienie się – stwierdza Ewa Jabczyk, absolwentka Uniwersytetu Łódzkiego.*
- *Warto – choć wiem po sobie, że czasami to trudne DZIAŁAĆ. Bo strach trwa chwilę, a zostaje satysfakcja, że coś się zrobiło. Nie należy się zniechęcać nastawieniem ludzi. Niestety, nadal może się jeszcze zdarzyć, że ktoś się zdziwi, iż osoba niepełnosprawna studiuje, że chce być aktywna zawodowo. Ale tym nie warto się przejmować i trzeba przymknąć oko na przykład na to, że ktoś się dziwnie przygląda. Mimo wszystko spotykam ludzi, którzy są bardzo życzliwi i na nich się skupiam – zapewnia Kasia Galicka, studentka ostatniego roku Akademii Pomorskiej w Słupsku.*
- *Przede wszystkim, nie idź na studia, które cię nie interesują, bo się tam spalisz i tylko przecierpisz ten czas. Nawet jeśli będziesz miał mieć oceny, to późniejsza praca w wyuczonym zawodzie nie będzie sprawiała przyjemności. Nie idź tam, dokąd idą koledzy – wybieraj świadomie i tylko dla siebie. Najgorsze w życiu są brak zapału i bierność. Dlatego znajdź miejsce, w którym będziesz się realizować, i DZIAŁAJ – poleca Filip Loba, student Politechniki Łódzkiej.*

### TARGI PRACY DLA STUDENTÓW

Odbývają się cyklicznie w każdym większym mieście w Polsce. Warto się na nie wybrać, poznać rynek, porozmawiać z pracodawcami w nieco luźniejszej atmosferze niż podczas procesu rekrutacji.

- **Dni kariery** ([www.dnikariery.pl](http://www.dnikariery.pl))
- **Absolvent Talent Days** ([www.absolvent.pl](http://www.absolvent.pl))

### BĄDŹ ON LINE. ZAŁOŻ KONTO NA LINKEDIN

LinkedIn to portal społecznościowy nastawiony na rozwój kariery i poszukiwanie pracy. Obecnie to jedno z narzędzi najczęściej używanych przez rekruterów, dlatego warto tam być. Założenie konta jest bezpłatne. Oprócz wykształcenia, opisu umiejętności i przebytych kursów można dodawać na nim np. artykuły, pokazując tym samym, że jest się ekspertem w danym temacie.

- **LinkedIn** ([www.linkedin.com](http://www.linkedin.com))







**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)

# PRACOWNIK CZY WIECZNY STUDENT?

**Pracuję na cały etat w organizacji pozarządowej. Od roku znów regularnie bywam na uczelni. W Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie robię studia podyplomowe: poradnictwo psychologiczne i interwencja kryzysowa. Jestem bardzo zadowolona i z poziomu zajęć, i z otwartości uczelni na potrzeby osób niepełnosprawnych. Na drzwiach sal są tabliczki z brajlowskimi numerami. Jestem niewidoma, więc ułatwia mi to znalezienie sali. Pełnomocnik ds. osób niepełnosprawnych załatwił mi zajęcia z orientacji przestrzennej. Z instruktorką, której zapłaciła uczelnia, poznałam drogę z dworca, na najbliższe przystanki i do miejsca, w którym nocuję.**

**S**tudia licencjackie robiłam w systemie dziennym, magisterskie z filologii romańskiej – zaocznie. Mimo że zjazdy były tylko w weekendy, nie myślałam wówczas o pracy. Dużo czasu zajmowało mi spisywanie z kaset francuskojęzycznych wykładów, szukanie lektorów do czytania na głos wymaganej literatury, skanowanie materiałów i pisanie pracy magisterskiej. Kilka lat później studia podyplomowe z logopedii łączyłam z pracą. Było to męczące, ale wykonalne. Teraz też nie zawsze jest łatwo, zwłaszcza gdy późno wracam z uczelni z Warszawy, ale nabywanie przydatnych umiejętności psychologicznych daje mi dużo radości i satysfakcji.

Oczywiste jest, że niepełnosprawność często utrudnia znalezienie i utrzymanie pracy. Warto więc zdobywać nowe kwalifikacje. Mam jednak wrażenie, że dla niektórych wieczne studiowanie stało się sposobem na życie. Dobrze, że na wielu uniwersytetach są pełnomocnicy ds. osób niepełnosprawnych, można korzystać z pomocy asystentów opłacanych przez uczelnię, tłumaczy języka migowego, otrzymać dofinansowanie czesnego. Czy jednak nie sprzyja to także nadużyciom, pójszciu na łatwiznę i ucieczce w naukę? Jakie szanse na budowanie dobrych relacji, a w przyszłości na pracę ma student, którego asystentem był rodzic? W jaki sposób taki młody człowiek odnajdzie się w grupie? Zdarza się też, że ktoś nie kończy studiów ze względu na pogorszenie stanu zdrowia. Są jednak osoby, które wciąż zmieniają kierunki studiów, żadnego nie kończąc. Nie zależy im na zdobyciu

tytułu magistra i podjęciu pracy, lecz na jak najdłuższym czerpaniu korzyści ze studiowania. Uważam, że powinny być jasne zasady udzielania wsparcia finansowego zarówno jeśli chodzi o wsparcie przyznawane przez uniwersytet, jak i PFRON w ramach programu Aktywny Samorząd. Podpisanie umowy i świadomość, że w razie nieukończenia studiów trzeba będzie zwrócić pieniądze, z pewnością byłoby doskonałym motywatorem i zniechęciłoby do nadużyć. Osoby niepełnosprawne z większą rozwagą podejmowałyby decyzję o studiowaniu. Oczywiście jest przecież, że nie każdy ma do tego predyspozycje. Może warto rozważyć wspieranie studentów wyłącznie poprzez stypendia za wysoką średnią i pomoc asystentów, a dodatkową pomoc finansową świadczyć jako nieoprocentowane pożyczki, na których spłatę byłoby kilka lat po ukończeniu studiów. Słyszałam od niepełnosprawnej koleżanki mieszkającej w Kanadzie, że u nich jest właśnie taki system.

Rozumiem, że przedłużanie studiowania może wynikać z lęku przed wejściem na rynek pracy lub realnych problemów ze znalezieniem zatrudnienia. Z pomocą powinny tu przyjść uczelniane biura karier. Przydatne byłoby też wielopłaszczyznowe wsparcie nie tylko tych osób, które zostały absolwentami w ciągu ostatniego roku. Kompleksowa pomoc powinna być elementem systemu, aby nie marnować publicznych pieniędzy na kształcenie wiecznych niepełnosprawnych studentów, lecz pozwolić młodym ludziom rozwinąć skrzydła i stać się wartościowymi pracownikami. ■



# DIABETYK PRZY WIOSŁACH

Michał Jeliński, polski wioślarz, czterokrotny mistrz świata i mistrz olimpijski z igrzysk w Pekinie, dziwi się, że chcemy opublikować jego historię. „Ale ja nie jestem niepełnosprawny. Mam tylko cukrzycę typu 1. Nie mam ani orzeczenia, ani o środki finansowe dla mojej fundacji nie staram się w PFRON, bo uważam, że inni ich bardziej potrzebują. Ale jeśli moje doświadczenia komuś pomogą, to powiem tak...”.



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

## DO WIOSEŁ!

Jest taka anegdota w środowisku wioślarzy, że jeśli próbujesz wielu dyscyplin i w żadnej nie zagrzejesz na długo miejsca, to w końcu trafisz „do wiosła” i jak się tam nie sprawdzisz, to już nigdzie. Ja trafiłem do wiosła za namową nauczyciela WF ze szkoły podstawowej w rodzinnym Gorzowie Wielkopolskim. Byłem w VIII klasie, miałem 15 lat. Wcześniej uprawiałem klasyczne dyscypliny podwórkowe, to znaczy: „kopanie w piłkę”, „łażenie po drzewach” i „zwisły na trzepaku”. Miałem więc „ogólną podbudowę”. A w wioślarstwie podobała mi się wszechstronność przygotowań – to, że w niektórych okresach jest równie dużo treningów na basenie i siłowni, gier zespołowych, nart biegowych

i jeżdżenia na rowerze, jak i treningów przy wiosłach. Bo wioślarz, do tego by perfekcyjnie poruszać wiosłami, musi być cały sprawny fizycznie.

## NIC MNIE NIE ZŁAMIE...?

Sądziłem, że jestem niezniszczalny. Jakies choroby wieku dziecięcego. Jakies kontuzje przeciążeniowe. „Chłopie, nad tobą to dopiero czuwa Opatrzność” – myślałem. A tymczasem wiosną 2003 r. badania krwi wykazały odchylenia od normy w poziomie cukru. Nie przejąłem się, a powinienem, bo w lipcu tego samego roku wyniki już były krytyczne. Padła diagnoza: cukrzyca typu 1. Szok! Jaka cukrzyca? Myślałem: przecież to dotyczy ludzi otyłych, tych, którzy źle się odżywiają i mało ruszają. A o mnie można było dużo powiedzieć, ale nie to, że mam niezdrową dietę i że brakuje mi ruchu. Byłem tak „zielony”, że nie odróżniałem cukrzycy typu 1 od cukrzycy typu 2. Teraz, po tych kilkunastu latach, wiem, że wcześniejsze problemy z utrzymaniem wagi, chudnięcie i w końcu chroniczne zmęczenie, senność, drzemki po każdym posiłku i duże pragnienie to były już objawy „1”. Ale intensywne treningi, w sezonie nawet 2–3 razy dziennie i 6–7 miesięcy poza domem na wyjazdach, startach i zawodach skutecznie maskowały chorobę i opóźniły diagnozę.

## TO NIC. TO TYLKO CUKRZYCA

Byłem i przerażony, i spokojny. Bo nie wiedziałem, co mnie za życie czeka z tą cukrzycą. Ale za to w końcu wyjaśniło się, dlaczego zawsze byłem taki szczupły i dlaczego, jeśli nic nie zjem przed treningiem, to po intensywnym wysiłku... odpływam. Tyle że ciałem, a nie łodzią... „Wiesz, mam cukrzycę, ale to nic. Czuję się dobrze, tylko będę musiał sobie robić



Zajęcia sportowe dla dzieci z cukrzycą typu 1 – podopiecznych Fundacji Michała Jelińskiego „ACTIVEdiabet”



pięć zastrzyków dziennie” – mówiłem do mamy i Kamili, mojej wówczas narzeczonej, a dziś żony. Wyciszałem i bliskich, i siebie. Bałem się jednak, co będzie ze sportem. Miałem 23 lata i moja kariera zawodnicza dopiero zaczynała się rozwijać.

## PIERWSZE NAUKI

Chronologicznie było to tak – najpierw niepokojące wyniki badań krwi, tuż przed pierwszymi mistrzostwami świata w kategorii seniorów, i dwa dni po nich cukrzycowa diagnoza. Dostałem glukometr do sprawdzania poziomu cukru we krwi oraz pierwszy zastrzyk z insuliny w brzuch. Mówili, żebym uważał, ale czułem się dobrze, więc co zrobiłem po iniekcji? Ano poszedłem na trening. Nie skończyłem go... Poziom cukru mi spadł. Zrozumiałem, że muszę się ze sobą obchodzić bardziej ostrożnie. Na użalenie się nie miałem czasu. Kilka dni później wystartowałem w regatach w Szczecinie.

## NIE MA JAK POMPA

Cukrzyca nie uczyłem się długo. Dostałem od lekarza dobry instruktaż. Najtrudniejsze było opanowanie wahań glikemii – zwłaszcza gdy zastrzyki z insuliny robiłem sobie sam. Nie doszło nigdy u mnie do jakiegoś krytycznego niedocukrzenia i śpiączki, ale zdarzały się oczywiście spadki cukru. Na samym początku, w czasie remisji, nie potrzebowałem insuliny przez 1,5 miesiąca. Wystarczyło jednak małe przeziębienie i cukrzyca „wróciła”. O ile wcześniej łudziłem się, że mi „to” jakoś minie, to potem zrozumiałem, że mam „to” na zawsze. To było chyba jeszcze gorsze uczucie. Teraz wszystko ułatwia pompa insulinowa i cgm (ciągły monitoring glikemii) – mierzy poziom cukru, wyłącza podawanie insuliny, kiedy jest za niski, i proponuje dawki insuliny. Ale wiadomo – nic samo się nie robi, technologia nie myśli jak my, musimy jej pomóc.

## HEJ, CHŁOPIE, ZA DUŻO SŁODYCZY JADŁEŚ CZY CO?

Koleczy z reprezentacji niby sobie żartowali ze mnie, ale padł na nich strach. Raz, że wydawało im się, iż ta moja choroba jakoś nagle się objawiła. Wchodzi chłop zdrowy do lekarza, a wychodzi z wieścią, że przez całe życie insulinę będzie musiał sobie łądować. A dwa, że klub miał już dla mnie plany startowe. Zbliżał się 2008 r. i letnie igrzyska olimpijskie w Pekinie. Formowały się osady, a trener miał „zagwozdkę”, czy mnie wystawić do reprezentacji narodowej, czy nie? Musiałem udowodnić, że cukrzyca nie przeszkodzi mi w przygotowaniach i starcie. W sporcie nie ma sentymentów i taryfy ulgowej. Wiedziałem, że jeśli moja forma będzie dobra, to mnie nie usuną z kadry ani nawet nie odstawią na boczny tor. Zacząłem od instruktażu ekipy: co to jest cukrzyca „1”,



Michał Jeliński osobiście prowadzi wiele warsztatów swojej Fundacji



→ kiedy mają mi podać coś do zjedzenia, a kiedy dzwonić po pogotowie. Zmieniła się też organizacja treningów. Skrupulatnie odliczałem, jaki mam poziom cukru, ile mam zjeść węglowodanów, ile ich pochłonie trening, jakie dawki insuliny mam przyjąć etc. Ale oczywiście obciążenia treningowe pozostały bez zmian.

### BANKOWIEC USKRZYDLONY

O tym, że zakwalifikowałem się na olimpiadę, dowiedziałem się w weekend, a cztery dni później broniłem swoją pracę magisterską w Wyższej Szkole Bankowej w Poznaniu. Pierwsze pytanie poza protokołem uśmiechniętej promotorki: „To w jakiej konkurencji będzie Pan reprezentował Polskę na igrzyskach?”. Z samej obrony niewiele pamiętam. Dzięki endorfinom, czyli hormonom szczęścia, szybowałem gdzieś w chmurach... Dlaczego bankowiec? Bo po zakończeniu kariery wyczynowej nie widziałem siebie w roli trenera czy nauczyciela WF, a finanse pociągały mnie od zawsze. Maturę zdałem w Liceum Ekonomicznym w rodzinnym Gorzowie Wielkopolskim.

### DZIĘKUJEMY ZA OTUCHE

Z XXIX Igrzysk w Pekinie wróciłem ze złotym medalem. Zastałem skrzynkę e-mailową i pocztę głosową w telefonie wypełnione wiadomościami od rodziców dzieci z cukrzycą „1”. Czytałem i słuchałem: „Od 2 tygodni/3 miesięcy/od roku wiem, że mój syn/ moja córka ma cukrzycę. Dziękuję za medal i nadzieję. Dziękuję, że mi Pan udowodnił, iż z cukrzycą moje dziecko może normalnie żyć”.

Potrzebę działań społecznych czułem od dawna. Już w 2005 r. nawiązałem współpracę z czasopismem „Diabetyk” i zacząłem poznawać diabetologiczny świat. Spotykałem ludzi, którzy z powodu cukrzycy czuli się

gorsi, osamotnieni albo sami się usuwali z życia. Chciałem zrobić dla nich coś dobrego, ważne- go. Ale po olimpiadzie w Pekinie natchnęła mnie myśl, że to właśnie nastolatkom i ich rodzicom mogę najlepiej pomóc. Byłem „starym koniem”, kiedy dowiedziałem się o chorobie. Było mi łatwiej uporać się z nią niż dzieciakowi, który dorasta, szuka wrażeń, doświadczeń, chce czerpać z życia garściami, tymczasem ma nakładane tylko zakazy i wciąż słyszy: „Jaki masz cukier? Czy nie za wysoki? Czy nie za niski?”.

### AKTYWNI DIABETYCY

Działałem w „Akademii Mistrzów Sportu – Mistrzów Życia”, która zajmowała się promocją zdrowego stylu życia. Potem założyłem Fundację „ACTIVEDiabet”. Taki projekt wymyśliłem i realizuję – spotkania z dziećmi i młodzieżą z cukrzycą oraz ich rodzicami. Jeździmy po całej Polsce ze specjalistami. Mówimy o tym, jak dużo daje sport w chorobie, jak się zdrowo, a niemonotonnie odżywiać, jak pomóc dziecku, ale go nie ograniczać. Bo osobom z cukrzycą „1” jest teraz zdecydowanie łatwiej niż 30 lat temu, kiedy musiały strzykawki wygotowywać, żeby zrobić sobie zastrzyk. Technologia medyczna tak się rozwinęła, że rodzicom pozostał jeden obowiązek – nauczyć dziecko odpowiedzialności.

### SPORTOWIEC DZIAŁACZEM

Pobraliśmy się z Kamilą w 2009 r. Potem przyszedł na świat Wojtek. Nie powiem – były obawy, czy nie będzie miał cukrzycy po mnie, ale jest zdrowy. Ze sportu wycynowego zacząłem się wycofywać w 2012 r. Marzyłem, że może jeszcze wystartuję na olimpiadzie w Rio de Janeiro, ale rodzina ostatecznie zwyciężyła, no i młodzi byli po prostu lepsi... Decyzja zapadła w najlepszym momencie, 19 lat wiosła wystarczy. Jako czynny sportowiec byłem gościem w domu. Nie chciałem, aby moje dziecko znało mnie tylko z telewizji. W zawodzie finansisty nie pracuję. Poza swoją Fundacją jestem skarbnikiem Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich i będę rozwijał projekt regat Baltic Cup dla młodych wioślarskich talentów. Zamiast renty zdrowotnej pobieram świadczenie olimpijskie, z ulg nie korzystam, nie mam orzeczenia o niepełnosprawności. Do niczego nie jest mi potrzebne. Nie jestem niepełnosprawny. Nie jestem chory na cukrzycę. Ja tylko mam cukrzycę. ■



Michał Jeliński (pierwszy z prawej) podczas prezentacji nowych strojów dla wioślarzy





## TEST INTEGRACJI dla dorosłych

- Którego ze sformułowań najlepiej używać?**
  - Osoba z niepełnosprawnością
- Ile osób z niepełnosprawnością mieszka w Polsce (zgodnie z danymi zebranymi podczas ostatniego Narodowego Spisu Powszechnego)?**
  - Ok. 5 mln
- Osoba niewidoma z psem przewodnikiem pyta o drogę. Co należy zrobić?**
  - Opisać trasę, uwzględniając punkty orientacyjne
- Dlaczego niebieskie „koperty” do parkowania są takie szerokie?**
  - Żeby można było swobodnie przesiąść się z samochodu na wózek
- Pętla indukcyjna to:**
  - System wspomaganie słuchu dla osób używających aparatów
- Najbardziej znanym wynalazkiem Ludwika Braille’a jest:**
  - Alfabet dla osób niewidomych
- Rozszyfruj skrót PFRON**
  - Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
- Jakie są stopnie niepełnosprawności?**
  - Lekki, umiarkowany, znaczny
- Czy do osoby niewidomej wypada powiedzieć – „do widzenia”, do osoby niesłyszącej – „co słychać?”, a do osoby na wózku – „chodźmy”?**
  - Oczywiście, że tak
- Osoby z niepełnosprawnością mogą pracować:**
  - To zależy wyłącznie od ich możliwości i kwalifikacji
- Czy język migowy jest taki sam na całym świecie?**
  - W każdym państwie jest inny
- Jaką funkcję pełnią wypukłe linie i rowki oraz „guzki” instalowane m.in. na chodnikach i peronach dworców kolejowych?**
  - Ułatwiają poruszanie się osobom niewidomym i słabowidzącym
- Uczestnikami olimpiad specjalnych są osoby ze wszystkimi rodzajami niepełnosprawności.**
  - Fałsz
- Co uprawnia do parkowania na tzw. kopercie?**
  - Karta parkingowa
- Widzisz osobę na wózku na przystanku autobusowym. Jak najlepiej się zachować, gdy nadjeżdża autobus?**
  - Podejść i zapytać, czy i jak można pomóc

## TEST INTEGRACJI dla dzieci

- Jak najlepiej mówić o kimś, kto nie widzi, nie słyszy, nie mówi albo jeździ na wózku?**
  - Osoba z niepełnosprawnością
- Czy niepełnosprawnością można się zarazić?**
  - Nie, niepełnosprawność to nie jest choroba
- Czy w szkołach ogólnodostępnych mogą się uczyć dzieci z niepełnosprawnością?**
  - Tak, oczywiście
- Czy osoby z niepełnosprawnością zawsze potrzebują czyjejś pomocy?**
  - Czasem mogą potrzebować pomocy
- Osoba niewidoma pyta o drogę. Co należy wtedy zrobić?**
  - Starać się dokładnie opisać drogę
- Czy można się dobrze bawić z koleżanką albo z kolegą z niepełnosprawnością?**
  - Oczywiście, że tak
- Czy osoby z niepełnosprawnościami mogą uprawiać sport?**
  - Tak, mogą nawet startować w zawodach
- Kto posługuje się alfabetem Braille’a?**
  - Osoby niewidome
- Do klasy przychodzi nowy kolega, który nie ma prawej ręki. Jak się z nim przywitać?**
  - Można ucisnąć jego lewą dłoń
- Komu wolno parkować na „kopertach” malowanych na niebiesko?**
  - Posiadaczom specjalnego dokumentu: karty parkingowej
- Czy osoba na wózku może mieć chłopaka lub dziewczynę?**
  - Tak, oczywiście
- Kto może złamać kręgosłup, skacząc do wody na główkę?**
  - Każdy – nawet jeśli dobrze pływa i świetnie skacze
- Czy nauczyciel powinien ucznia z niepełnosprawnością traktować lepiej niż resztę klasy?**
  - Nie, wszyscy powinni być traktowani sprawiedliwie
- Czy można pogłaskać psa asystującego osobie na wózku lub psa przewodnika osoby niewidomej?**
  - Nie wolno go rozpraszać, ponieważ ten pies pracuje
- Czy do osoby niewidomej wypada powiedzieć – „do widzenia”, do osoby niesłyszącej – „co słychać?”, a do osoby na wózku – „chodźmy”?**
  - Oczywiście, że tak

Rozwiązania Testów Integracji – wraz z wyjaśniającymi komentarzami – znajdują się też na stronie [testintegracji.pl](http://testintegracji.pl). Zachęcamy do skorzystania z wersji elektronicznej, zaprezentowania swego wyniku w mediach społecznościowych i promowania Testu wśród dzieci i młodzieży.

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



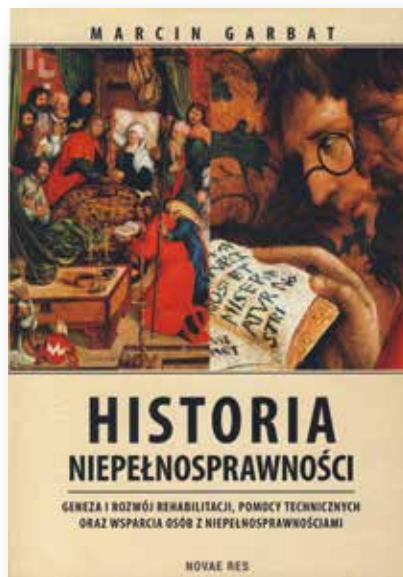
**CZYMYPOLSKĘ**

# KOMPENDIUM WIEDZY



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

W starożytnej Grecji zrzucano dzieci z niepełnosprawnością ze skały w przepaść. Mało kto jednak wie, że dawni Grecy stworzyli też... – mówiąc współczesnym językiem – pierwszy system wspierania przedsiębiorców z niepełnosprawnością. Na pewno nie jest też powszechną wiedzą to, że nowoczesny model polityki wobec osób z niepełnosprawnością i ich rehabilitacji społeczno-zawodowej ma początek w prześladowaniach Kościoła rzymskokatolickiego. Dr Marcin Garbat przywołał w swojej 800-stronicowej *Historii niepełnosprawności* wiele mało znanych faktów.



**Przyznam, że Pańska książka jest imponująca. Dlaczego zdecydował się Pan na tak poważne wyzwanie?**

Przede wszystkim z ciekawości. Zbierając materiały do swojego doktoratu, napotkałem duże trudności w znalezieniu informacji na temat genezy pewnych działań i instytucji, których celem jest wspieranie osób niepełnosprawnych. Wielu mówiło o rehabilitacji zawodowej, na czym ona polega, natomiast nie było informacji, kiedy, gdzie i dlaczego pierwszy raz ją wprowadzono.

**Dla mnie najciekawsze jest to, jak na przestrzeni lat zmieniał się stosunek społeczeństw i państw do niepełnosprawności.**

To jest podporządkowane zdrowemu rozsądkowi. Nie można powiedzieć, że w starożytności czy średniowieczu osoby z niepełnosprawnością postrzegano jedynie jako ulicznych żebraków, którzy mogą co najwyżej liczyć na akty miłosierdzia. Byli wszak władcy, którzy postrzegali te osoby zupełnie inaczej. Państwa starożytnej Grecji wspierały poprzez różnego rodzaju ulgi przedsiębiorców z niepełnosprawnością, ale trzeba też pamiętać, że osoby z niepełnosprawnością zawsze miały pod górkę. Rynek pracy we wszystkich epokach, także obecnie, był i jest dla nich trudny.

**Ale taka całościowa polityka wobec osób z niepełnosprawnością jest dość świeżym wynalazkiem.**

Za jej początek w naszej części świata możemy przyjąć 1601 r. Wtedy to królowa Anglii Elżbieta I wprowadziła pierwszą ustawę dotyczącą niepełnosprawności. Jej ojciec, Henryk VIII, doprowadził do niemal całkowitej likwidacji Kościoła rzymskokatolickiego w swoim państwie. A w ówczesnej Europie to na instytucjach kościelnych spoczywało *gros* obowiązków związanych ze wspieraniem osób niesamodzielnych: prowadzenie przytułków, szpitali czy przedsiębiorstw je zatrudniających. Kiedy zniknęły instytucje kościelne, wiele osób pozostało bez żadnego wsparcia. Za namową doradców Elżbieta I postanowiła wypełnić tę lukę i specjalną ustawą stworzyła zręby polityki wobec osób z niepełnosprawnością. Wprowadzono m.in. instytucję sędziów pokoju, którzy w każdej gminie byli odpowiedzialni za pomoc osobom niepełnosprawnym, za umieszczanie ich w tzw. azylach, w których tworzone dla nich miejsca pracy.

**Azyl – to nie brzmi dobrze i nie kojarzy się najlepiej...**

Zapewne ma Pan skojarzenia z azylami z czasów wiktoriańskich – czyli z drugiej połowy XIX w. Te z czasów królowej Elżbiety I były nastawione przede wszystkim na udzielanie wsparcia i tworzenie warunków do pracy – to są początki rehabilitacji społeczno-zawodowej we współczesnym rozumieniu.

**Mam jednak wrażenie, że obok modelu opartego na wspieraniu i aktywizacji był też drugi – instytucjonalnego wykluczania osób**





## z niepełnosprawnością, który zakładał, że powinny one być usunięte ze społeczeństwa.

Tym, co decydowało o polityce, decyzjach władców czy funkcjonowaniu społeczeństwa były zawsze pieniądze. A niepełnosprawność – mówiąc brutalnie – zawsze wiązała się z ogromnymi kosztami. Nawet bogate państwa, takie jak USA czy Wielka Brytania, nie są w stanie udźwignąć kosztów zapewnienia takiego wsparcia, jakie umożliwiłoby wszystkim osobom z niepełnosprawnością życie na takim samym poziomie jak pełnosprawnym. Świadczą o tym choćby doniesienia ze Szwecji czy właśnie Wielkiej Brytanii. W tym drugim kraju w 2010 r. uchwalono ustawę o równości, która zastąpiła wszelkie akty prawne dotyczące przeciwdziałania dyskryminacji. Z jednej strony spowodowało to spełnienie postulatów osób z niepełnosprawnością, gdyż zrównano je w sensie prawnym z resztą społeczeństwa. Ale z drugiej strony, pozbawiło je pewnych przywilejów, o które muszą teraz konkurować z innymi grupami. Dotyczy to choćby rynku pracy.

### Jak konkretnie?

W naszej części Europy wspieranie zatrudnienia osób z niepełnosprawnością opiera się na systemie kwotowym. Czyli firmy muszą mieć zatrudniony pewien procent pracowników z niepełnosprawnością,

bo w przeciwnym razie płacą tzw. kary. W krajach anglosaskich (Wielka Brytania, USA, Kanada) funkcjonuje system antydyskryminacyjny, który wielu uważa za lepszy. Tymczasem, gdy przejrzymy statystyki Sądu Najwyższego w Stanach Zjednoczonych, który zajmuje się odwołaniami w sprawach o dyskryminację, to zobaczymy, że nie ma aż tak wiele spraw zakończonych sukcesem osób z niepełnosprawnością. Po prostu bardzo trudno jest np. udowodnić, że pracodawca odrzucił czyjąś kandydaturę z powodu niepełnosprawności.

**Dostrzegam dwa podejścia do niepełnosprawności. Pierwsze – bliższe krajom anglosaskim i protestanckim, w których osoby z niepełnosprawnością traktuje się jak wszystkich innych obywateli, a wsparcie przejawia się głównie zwalczaniem dyskryminacji. Drugi model, nazwijmy go kontynentalnym, opiera się na konkretnych świadczeniach, ale też systemowym wspieraniu zatrudnienia.**

Taki dualizm rzeczywiście istnieje, ale funkcjonuje o wiele więcej modeli. Patricia Thornton z University of York wylicza ich sześć: anglosaski oparty na wspomnianym już modelu antydyskryminacyjnym; germański, w którym dużą rolę odgrywają lokalne władze; romański, który istnieje w Polsce, ale też w Japonii. Określa się go jako kwotowy, gdyż zakłada konkretne zalecenia co do liczby pracowników

Material partnera

# MASZ POMYSŁ NA AKCJĘ SPOŁECZNĄ? ZREALIZUJESZ GO Z PZU!

Chcesz, by w Twojej okolicy było bezpieczniej? Masz pomysł na zmniejszenie liczby wypadków, a może sądzisz, że przydałaby się akcja edukacyjna w szkole Twoich dzieci? Jeśli tak, to PZU pomoże zrealizować Twój pomysł!

Zorganizowanie Dziecięcej Drużyny Pożarniczej, Program profilaktyki z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa rodziny czy zakup kontenera szatniowo-sanitarnego dla dzieci – to zaledwie kilka z pomysłów zgłoszonych w akcji PZU „Pomoc To Moc”.

Jej głównym celem jest finansowe i organizacyjne wsparcie osób oraz grup, które najlepiej znają potrzeby swoich środowisk i chcą wpływać na poprawę ich bezpieczeństwa i zdrowia. Aby wziąć udział w akcji „Pomoc To Moc”, należy wejść na stronę [www.pomocmoc.pl](http://www.pomocmoc.pl), w zakładkę „Złóż wnioszek”, wypełnić i wysłać formularz zgłoszeniowy. Należy też zapoznać się z regulaminem akcji (dostępnym na stronie).

Spółeczność lokalna, która zwróci się do PZU z pomysłem prewencyjnym, wybiera instytucję partnerską z tej listy lub zostanie jej ona wskazana według kryterium odległości geograficznej. Po wypracowaniu wspólnej idei przedstawiciele Partnera i społeczności lokalnej razem składają wnioszek, który po szybkiej weryfikacji merytorycznej trafia na stronę akcji. Wtedy rozpoczyna się głosowanie internetowe. Raz w miesiącu PZU wybiera najciekawsze i najbardziej popularne inicjatywy, a następnie podpisuje z pomysłodawcami umowy, co skutkuje konkretnym wsparciem finansowym. ■

**ZAPRASZAMY DO KONTAKTU!** Zachęcamy do zgłaszania ciekawych inicjatyw we współpracy z lokalnymi organizacjami. Fundacje i stowarzyszenia, które chciałyby zostać partnerami akcji „Pomoc To Moc”, prosimy o kontakt poprzez zakładkę „Dla Partnerów”.





Marcin Garbat jest dr. ekonomii, zajmującym się m.in. systemami wsparcia osób z niepełnosprawnością i ich aktywizacją zawodową. Jego praca doktorska dotyczyła barier w systemie zatrudniania osób z niepełnosprawnością. Obecnie pełni funkcję Pełnomocnika Rektora ds. Niepełnosprawnych Studentów na Uniwersytecie Zielonogórskim. W 2015 r. nakładem wydawnictwa Novae Res ukazała się jego książka *Historia niepełnosprawności. Geneza i rozwój rehabilitacji, pomocy technicznych oraz wsparcia osób z niepełnosprawnościami*.

z niepełnosprawnością, którzy powinni pracować w danym przedsiębiorstwie. Można też mówić o modelu skandynawskim, na który składają się wysokie świadczenia pieniężne i motywowanie pracodawców do zatrudniania osób z niepełnosprawnością. Istnieją też modele hybrydowe, w których łączy się model antydyskryminacyjny z kwotowym – tak jak np. w Chinach. W Hiszpanii, Portugalii, we Włoszech i w krajach Ameryki Łacińskiej działa z kolei system, w którym co prawda istnieje ustawa nakazująca zatrudnianie osób niepełnosprawnych, ale nie wprowadzono żadnych kar za niewypełnianie tego nakazu.

**Rynek pracy to jedno, ale wiele osób z niepełnosprawnością z różnych przyczyn nigdy na nim nie zaistnieje. Jak wygląda – w świetle Pańskich badań – kwestia wspierania takich osób i ich rodzin.**

Według badań naukowców, osoby niesamodzielne w czasach prehistorycznych cieszyły się szacunkiem i poważaniem, pomimo że nie mogły uczestniczyć w zdobywaniu pożywienia. Jednak wraz z rozwojem cywilizacji ich status był coraz gorszy. Porzucano je w lesie, a nawet – jak to było w starożytnej Grecji – zrzucano ze skały w przepaść. W średniowieczu zamykano je w klasztorach lub wykorzystywano do żebrania. W czasach rewolucji przemysłowej były wypchnięte poza margines społeczeństwa, gdyż były nieproduktywne. Obecnie wróciliśmy do myślenia o osobach głęboko niesamodzielnych jako tych, które zasługują na opiekę ze strony społeczeństwa. Co widać choćby w systemie orzecznictwa. Nasi zachodni sąsiedzi mają od lat 90. XX w. bardzo szczegółową ustawę, która daje osobom ze znacznym stopniem niepełnosprawności bardzo wiele przywilejów.

**Mówi Pan o tym, co działa za granicą, ale w Polsce, zwłaszcza w okresie powojennym, też mieliśmy sporo sukcesów. By wymienić choćby tzw. polską szkołę rehabilitacji czy – anachroniczny z dzisiejszego punktu widzenia – sektor spółdzielczy.**

Model spółdzielni inwalidów wzięliśmy ze Związku Radzieckiego – tak samo zresztą jak samo pojęcie „inwalida”. Stąd podział na spółdzielnie inwalidów niewidomych – taki sam jak u Wielkiego Brata z Buga. Owszem, tamten system miał swoje plusy – choćby gwarantowane zatrudnienie. Był jednak mocno stygmatyzujący – po szkole specjalnej trafiało się do miejsca pracy w spółdzielni i tylko tam. Zatem taki pracownik niemal cały czas spędzał wyłącznie w otoczeniu osób niepełnosprawnych. Nie było mowy o integracji ze społeczeństwem, a świat był naszpikowany barierami. Jednak w tym niezbyt zachęcającym krajobrazie powojennej Polski błyszczał diament – polska szkoła rehabilitacji i jej twórca, prof. Wiktor Dega. Stworzył on kompleksową rehabilitację, która zakłada wspieranie pacjenta nie tylko poprzez rehabilitację medyczną, ale też społeczną i zawodową. Ten model został uznany przez gremia międzynarodowe, także Światową Organi-

zacji Pracy, za wzorcowy. Niektóre zawarte w nim rozwiązania trafiły m.in. do amerykańskiej ustawy o rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych.

**Obecnie w Polsce realizowany jest program powrotu do polskiej szkoły rehabilitacji. Czy ma on według Pana rację bytu?**

Jakie czasy, takie rozwiązania. Proszę pamiętać, że w czasach prof. Degi podstawowym problemem była niepełnosprawność ruchowa. Teraz najbardziej palącą staje się kwestia niepełnosprawności intelektualnej czy związanej z chorobami psychicznymi, ale też nieznanymi wcześniej chorobami cywilizacyjnymi. Wszyscy znają choćby z mediów problem tzw. dopalaczy. Osoby, które na skutek zażywania tego typu substancji stały się osobami z niepełnosprawnością, orzekane są jako chore psychicznie. A jest ich naprawdę dużo. Dlatego musimy stworzyć całkiem nowe instrumenty wsparcia i nowe podejście do kwestii niepełnosprawności i jej definicji.

**Co w takim razie z reformą orzecznictwa?**

Przede wszystkim powinniśmy orzekać nie o niezdolności do pracy, ale o zdolności do niej. W każdym człowieku istnieją mechanizmy, które pozwalają znaleźć swoje miejsce na rynku pracy. To przewiduje np. ustawodawstwo niemieckie. Inna sprawa, że orzekać nie powinni tylko lekarze. Z całym szacunkiem do wiedzy medycznej, ale lekarze niewiele wiedzą o rynku pracy. Dlatego przy wydawaniu orzeczenia powinni być obecni np. psychologowie czy specjaliści zajmujący się aktywizacją zawodową. Dopiero na podstawie ich oceny powinno być wydawane orzeczenie o niepełnosprawności, które procentowo powinno określać zdolność danego człowieka do pracy. Tak jest m.in. w Niemczech.

**Badał Pan systemy wsparcia funkcjonujące w różnych krajach. Czy jest jakieś państwo, które w sposób wzorcowy radzi sobie z wyzwaniami związanymi z niepełnosprawnością?**

Wszystko zależy, niestety, od warunków panujących w danym kraju i mentalności jego mieszkańców. Inaczej problemy osób z niepełnosprawnością rozwiązywać trzeba w Indiach, a inaczej w Wielkiej Brytanii. Wspólne dla wszystkich krajów jest jedynie to, że nikomu nie udało się stworzyć modelowych rozwiązań. Nie ma na świecie systemu, który gwarantowałby osobom z niepełnosprawnością pełnię praw. ■



## BUŁGARIA: PROTEST RODZICÓW TRWA

Rodzice dzieci z niepełnosprawnością ponownie wyszli na ulice Sofii z hasłami: „System zabija” i „System jest zablokowany”. Wznowili w ten sposób protest na terenie Bułgarii, przerwany pod koniec lata na czas negocjacji z rządem. Protest rozpoczął się w kwietniu br. (powstało nawet miasteczko namiotowe przed budynkiem parlamentu). Uczestnicy domagają się m.in. zapewnienia osobom z niepełnosprawnością dostępu do infrastruktury miejskiej i pracy po ukończeniu 18 lat albo zagwarantowania wyższego od obecnego świadczenia minimalnego. Protest został wznowiony po odrzuceniu przez rząd wynegocjowanego projektu zmian legislacyjnych. Oliwy do ognia dołączył wicepremier Walery Simeonow, który w wywiadzie dla prorządowej telewizji nazwał protestujące matki „wrzeszczącymi babami”.

## CHINY: DZIEWCZYNKA OPIEKUJĄCA SIĘ SPARALIŻOWANYM OJCEM PODBIŁA SÉRCA INTERNAUTÓW

40-letni Tian Haicheng miał wypadek samochodowy w 2016 r., w wyniku którego został sparaliżowany poniżej klatki piersiowej. Zaledwie dwa i pół miesiąca po tragicznym zdarzeniu odeszła od niego żona, zabierając syna. Przy ojcu pozostała kilkuletnia córka Jia Jia, która opiekuje się nim wraz z jego rodzicami. Mała Chinka umie m.in. zrobić masaż, nakarmić ojca, a nawet zgolić mu zarost. Historię tej niezwykłej rodziny świat poznał dzięki popularnej w Chinach aplikacji Kuaishou, którą Tian zainstalował w telefonie, by dokumentować życie córki. Mają blisko pół miliona tzw. followersów.



## BRUKSELA: PARLAMENT EUROPEJSKI ZA ZMIANAMI NA KOLEI

Komisja Transportu i Turystyki w Parlamencie Europejskim przegłosowała pakiet zmian, które zwiększają prawa pasażerów kolei na terenie Unii Europejskiej. Według proponowanych przez europosłów przepisów, znacznie skróci się czas, w którym osoba z niepełnosprawnością będzie musiała zawiadomić przewoźnika o tym, że chce skorzystać z jego usług. Do tej pory trzeba było to robić nawet z dwudniowym wyprzedzeniem, a i tak nie było pewności, że nie zostanie się na lodzie. Teraz ten czas ma skrócić się nawet do trzech godzin na mniejszych stacjach, a na dużych dworcach asysta powinna być dostępna non stop.

## USA: DWOJE PACJENTÓW ODZYSKAŁO CZĘŚCIOWĄ WŁADZĘ W NOGACH

Naukowcy z Kentucky Spinal Cord Injury Research Center University of Louisville opublikowali wyniki eksperymentalnych badań, w których wzięło udział czworo ludzi z uszkodzonym rdzeniem kręgowym. Dwoje pacjentów odzyskało możliwość poruszania nogami i stawiania kroków.

„Dzięki zastosowaniu implantu i elektrycznej stymulacji, połączonej z silną koncentracją pacjenta, osoby całkowicie dotąd sparaliżowane mogły odzyskać część funkcji ruchowych, utrzymać równowagę na stojąco i stawiać pierwsze kroki” – tłumaczył prof. Susan Harkema z Kentucky Spinal Cord Injury Research Center. ■





Nadeszły chłody i słoty. Przez chmury z trudem przebija się słońce, a dni stają się coraz krótsze. Szara pogoda sprawia, że jesteś smutny, zniechęcony, brak ci wigoru i radości? To może być tylko chwilowy „jesienny smutek”. Ale jeśli powtarza się co roku, trwa minimum dwa lata i zaczyna utrudniać życie, sprawdź, czy to nie jest już SAD.



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

# SAD – ZNACZY SMUTNY JESIENIĄ

**S**AD, czyli sezonowe zaburzenie afektywne (z ang. *Seasonal Affective Disorder*), nazywane potocznie depresją sezonową, to zaburzenie depresyjne, które pojawia się jesienią i zimą, a ustępuje wiosną lub latem. Jakie jest jego źródło? Tego dokładnie nie wiadomo. Naukowcy uważają, że głównym czynnikiem powstawania SAD jest to, że właśnie w porze jesiennie-zimowej nie dociera do naszych oczu wystarczająco dużo światła słonecznego, by organizm mógł wyprodukować neuroprzekądniki i hormony w takich ilościach, abyśmy prawidłowo funkcjonowali.

## GDY SŁOŃCA BRAKUJE – ORGANIZM SZWANKUJE

Najgorszy jest brak dostępu do promieni słonecznych w godzinach porannych. To rozregulowuje nasz tzw. okołodobowy rytm snu i czuwania. Brak światła dziennego powoduje zwiększone wydzielanie melatoniny, zwanej hormonem snu. Nasz mózg odbiera całodzienną szarówkę jako porę wieczorną i nocną, dlatego nawet za dnia ogarnia nas senna. A że przez brak światła organizm nie wydziela dostatecznej ilości serotoniny, czyli hormonu szczęścia, to wciąż czujemy się zmęczeni, apatyczni i mało co nas cieszy.

Czy wszyscy odczuwamy „jesienny smutek”? Otóż nie. To zależy od indywidualnej podatności, a także od wrażliwości siatkówki oka na światło. Osoby z mniejszą wrażliwością mogą mieć gorsze samopoczucie nawet w słoneczne dni. Uważa się także, że podatność na sezonowe zaburzenia nastroju może być dziedziczna. A łagodny sezonowy smutek mogą potęgować stresujące lub traumatyczne wydarzenia, takie jak np.: problemy osobiste, rozwód, utrata pracy czy śmierć kogoś bliskiego.

## SMUTEK, CZY SAD?

„Jesienny smutek” może przytrafić się każdemu. Ale gdy występuje co dnia lub prawie codziennie, trwa bez przerwy dłużej niż dwa tygodnie i pojawia się cyklicznie przez co najmniej dwa lata, należy udać się do psychologa lub psychiatry, aby sprawdzić, czy to już nie jest SAD.

Pierwsze objawy sezonowych zaburzeń afektywnych pojawiają się w październiku lub listopadzie i trwają do marca lub kwietnia. Najczęstsze oznaki SAD to:

- uczucie smutku i pustki, niepokój, lęk,
- chroniczne zmęczenie,
- mniejsza aktywność, brak chęci do działania,
- trudności z porannym wstawaniem,
- stała senność,
- męczący sen, który nie regeneruje organizmu,
- większy apetyt – często na węglowodany, które chwilowo poprawiają nastrój,
- osłabienie libido – brak chęci na seks.

## ► KOGO NAJCZĘŚCIEJ DOPADA DEPRESJA SEZONOWA?

Mieszkańców środkowych i północnych szerokości geograficznych – np. na Alasce co 10. mieszkańca. Głównie osoby młode, w wieku od 20 do 40 lat. Cztery razy częściej kobiety niż mężczyźni.



Jednak przy SAD mogą się także pojawić objawy charakterystyczne dla typowej depresji, to znaczy:

- nadwrażliwość,
- anhedonia, czyli utrata zdolności do odczuwania radości z drobnych zdarzeń, a nawet unikanie odczuwania przyjemności,
- poczucie beznadziejności sytuacji,
- trudności z wykonywaniem codziennych czynności, podejmowaniem decyzji, unikanie odpowiedzialności,
- brak energii,
- kłopoty z pamięcią i koncentracją,
- niechęć do pracy,
- obojętność wobec ludzi i wydarzeń,
- unikanie ludzi – zwłaszcza dużych skupisk,
- myśli samobójcze,
- u kobiet – objawy napięcia przedmiesiączkowego bez względu na porę cyklu,
- u dzieci – łatwiejsze wpadanie w złość, a nawet zachowania agresywne.

Konsekwencje sezonowego zaburzenia afektywnego można łatwo przewidzieć. Są to m.in. nadużywanie alkoholu lub środków odurzających, które sztucznie i chwilowo „podkręcają” nastrój, przybieranie na wadze, obniżenie odporności, problemy z nauką, w pracy, w relacjach i związkach, a w skrajnych sytuacjach samobójstwa. Dlatego tak ważne jest, aby zaobserwowane objawy skonsultować ze specjalistą, gdyż mogą świadczyć np. o depresji klinicznej, zespole przewlekłego zmęczenia, niedoczynności tarczycy i innych schorzeniach.

## ► „CHORA RADOŚĆ”

W MIESIĄCACH WIOSENNYCH I LETNICH SAD MOŻE PRZEKSZTAŁCIĆ SIĘ W TZW. FAZĘ MANII LUB ŁAGODNIEJSZEJ – HIPOMANII, CZYLI STAN NADMIERNIE PODWYŻSZONEGO NASTROJU, AKTYWNOŚCI, POBUDZENIA I MNIEJSZEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA SEN.

## WIĘCEJ SŁOŃCA I SPOKOJU

Główną metodą leczenia depresji sezonowej jest fototerapia. Polega na naświetlaniu oczu lampą fluorescencyjną, która emituje światło zbliżone do naturalnego, czyli o wartości ok. 2500–10 000 luksów. Już kilka dawek takiego światła powoduje, że organizm wydziela więcej serotoniny, a mniej melaniny, przez co wewnętrzny zegar zaczyna działać prawidłowo. Fototerapia jest bezbolesna, objawy niepożądane (np. zaczerwienienie oczu) pojawiają się po niej rzadko, może być stosowana w domu, a przeprowadza się ją w godzinach porannych i wieczornych, na 2–3 godziny przed snem.

Równoległe z fototerapią łączy się psychoterapię – jeśli depresja sezonowa wywołuje problemy emocjonalne. Inne metody leczenia SAD polegają na przyjmowaniu preparatów ziołowych i leków antydepresyjnych. Osobom przeżywającym „jesienny smutek” albo już ze zdiagnozowanym SAD zaleca się także wyjazdy do ciepłych, słonecznych krajów, unikanie ciemnych pomieszczeń i stresujących sytuacji, wykorzystywanie każdego słonecznego dnia na spacer, wzmożoną aktywność fizyczną (szybciej uwalniają się hormony nastroju), odpowiednią dietę bogatą w magnez i witaminy z grupy B, które wspierają działanie układu nerwowego, a także korzystanie z metod relaksacyjnych. ■

## NA JESIENNĄ CHANDRĘ – DZIURAWIEC!

Działanie antydepresyjne dziurawca zwyczajnego udowodniono medycznie już dawno. Jest on składnikiem wielu ziołowych leków poprawiających nastrój i łagodzących stany lękowe. Przepis na jesienną herbatkę z dziurawca, którą warto pić codziennie, jest prosty: mieszamy 50 g kwiatostanu dziurawca z 20 g męczennicy cielistej i 20 g owocni dzikiej róży, a następnie 2 łyżeczki tej mieszanki zalewamy szklanką wody, zagotowujemy i na koniec odstawiamy na 10 minut do przestygnięcia. Wszystkie składniki lub gotowe herbatki dziurawcowe można kupić w aptece lub sklepie zielarskim.



## ► ŚCIAĞAWKA NA LODÓWKĘ, CZYLI...

PRODUKTY, KTÓRE POPRAWIAJĄ NASTRÓJ, TO:

- banany • daktyle • morele • figi • rodzynki • orzechy • brązowy ryż • kasza jaglana • kasza gryczana
- pęczak • ziemniaki • groch • fasola • bób • soczewica • seler • pietruszka • marchew • mleko • jajka
- kapusta • kukurydza • łosoś • śledzie • sardynki • tuńczyk • makrela • siemię lniane • zielone warzywa liściaste • kielki zbóż • kielki soi • miód • owoce morza • chudy drób i podroby • płatki owsiane • drożdże piwne • awokado • grzyby • cytrusy • owoc dzikiej róży • makarony z mąki razowej • pieczywo pełnoziarniste • buraki • jabłka • goździki • jarmuż • kakao • czekolada gorzka.

# PRZEGLĄD PRASY, NIE TYLKO NGO



## WIEŻ NR 3/2018

Katolicki kwartalnik społeczno-kulturalny, który założyli świeccy działacze katolicy w 1958 r., zgodnie z duchem Soboru Watykańskiego II. W okresie PRL-u środowisko „Więzi” miało znaczący udział w tworzeniu opozycji demokratycznej i Solidarności. W stanie wojennym pismo było zawieszane. Pierwszym red. naczelnym był Tadeusz Mazowiecki, a obecnym jest Zbigniew Nosowski. Pismo promuje idee personalizmu, który stawia osobę ludzką na pierwszym miejscu w porządku doczesnym. Przypomina o „podmiotowości społeczeństwa” i potrzebie rozwoju „demokratycznych form życia politycznego”.

Należy do prestiżowych polskich czasopism zajmujących się dylematami życia społeczno-politycznego, religii, kultury i historii. Cenione jest przez wyznawców innych religii, ale i osoby niewierzące. Ekumenizm, wg redakcji, to kontynuacja tradycji Polski Jagiellońskiej, a także wyraz katolickości myślenia, wszak *katholikos* znaczy „powszechny”. Pismo współpracuje z Wydawnictwem „Więź”. W numerze poświęcono wiele miejsca pozycji naszego środowiska w Kościele – jest tam m.in. rozmowa ze śp. Piotrem Pawłowskim, przeprowadzona przez Katarzynę Jabłońską (w tym numerze „Integracji” na s. 24–28).

**Więcej:** Towarzystwo „Więź” 00-074 Warszawa, ul. Trębacka 3, tel. 22 827 29 17, e-mail: [wiez@wiez.pl](mailto:wiez@wiez.pl); [www.wiez.pl/czasopismo](http://www.wiez.pl/czasopismo)



## TYGODNIK POWSZECHNY NR 42/2018

Pismo katolickie o tematyce społeczno-kulturalnej ukazujące się od 1945 r. Założone przez kard. Adama Stefana Sapiełę, uznawane przez historyków za jedną z czołowych postaci w polskim Kościele w I poł. XX w. Historia tytułu ściśle splata się z historią Polski. Komitet redakcyjny składał się najpierw z czterech osób: ks. Jana Piwowarczyka, Jerzego Turowicza (wiele lat red. naczelnego), Konstantego Turowskiego i Marii Czapskiej. Później dołączyli do nich m.in.: Zofia Starowieyska-Morstinowa, Stefan Kisielewski, Leopold Tyrmand, Paweł Jasienica i Józefa Golmont-Hennelowa. W 1953 r. pismo zamknięto z powodu odmowy opublikowania w numerze z 8 marca nekrologu Stalina... Obecnie red. naczelnym jest Piotr Mucharski (jednocześnie kierownik działu Kultura). Przemysław Wilczyński przeprowadził niedawno w Tygodniku rozmowę ze śp. Piotrem Pawłowskim *Schody, schody i jeszcze raz schody* (zamieszczamy ją na s. 32), a Katarzyna Jabłońska na stronie pisma przejmująco pożegnała Szefa Integracji (fragm. na s. 15). W ostatnich miesiącach nagrywali rozmowy do wywiadu rzeki, który ma się ukazać w 2019 r.

**Więcej:** „Tygodnik Powszechny”, ul. Wiślna 12, 31-007 Kraków, tel. 12 422 25 18, 422 23 11, e-mail: [redakcja@tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@tygodnik.com.pl); [www.tygodnikpowszechny.pl](http://www.tygodnikpowszechny.pl)



## TYGODNIK PODHALAŃSKI NR 40/2018

Rozpoczynamy prezentację czasopism lokalnych, które mogą być nieocenionym wsparciem dla osób z niepełnosprawnością. Ich redakcje czekają bowiem na listy, telefony i wizyty (a pod adresem: [www.gazetylokalne.pl](http://www.gazetylokalne.pl) można znaleźć listę członków Stowarzyszenia Gazet Lokalnych, które skupia 45 wydawców 78 polskich gazet lokalnych i 66 witryn internetowych). Zaczynamy od południa Polski i Zakopanego.

„Tygodnik Podhalański” ukazuje się od 25 lat na terenie Podhala, Orawy, Spisza i Pienin. Od ponad 10 lat dostępny jest też w Chicago i Toronto. Trafia do wielu miejsc na świecie, zwłaszcza tam, gdzie mieszkają polscy górale. Tygodnik został nagrodzony przez Fundację Rozwoju Demokracji Lokalnej za najlepsze polskie pismo lokalne w 1996 r. i powtórzył ten sukces w 2000 r. Dziennikarze są laureatami wielu indywidualnych nagród, jak wydawca i wieloletni red. naczelny Józef Jerzy Jurecki. Zdobył m.in. nagrodę „Rzeczpospolitej” im. Dariusza Fikusa z 2003 r., a w 2012 r. tytuł „Dziennikarza Roku” w konkursie organizowanym przez miesięcznik „Press”.

**Więcej:** Zakopiańskie Towarzystwo Gospodarcze, ul. Zwierzyniecka 14, 34-500 Zakopane, tel. 18 200 00 00, e-mail: [tpjurek@tygodnikpodhalanski.pl](mailto:tpjurek@tygodnikpodhalanski.pl); [www.tygodnikpodhalanski.pl](http://www.tygodnikpodhalanski.pl)



# WARTO PRZECZYTAĆ...

## ETYCZNE WYZWANIA

*Rozmowy o odpowiedzialności, t. I Początek*, wyd. Fundacja Będę Kim Zechcę, Warszawa 2018

Książka wydana w ramach projektu Nienieodpowiedzialni.pl, który jest realizowany przez ANG Spółdzielnię i Fundację Będę Kim Zechcę.

To odpowiedź na etyczne wyzwania branży biznesowej, a nade wszystko efekt poszukiwań „biznesu, który nie tylko jest rentowny, ale również stanowi dla właścicieli i pracowników dającą radość przygodę...”. Powstał zbiór 11 wyjątkowych rozmów z autorytetami wielu dziedzin o tym, czym jest dla nich odpowiedzialność. Za kogo możemy lub powinniśmy czuć się odpowiedzialni? W jakie obszary powinniśmy się angażować, a w jakie nie musimy? Gdzie są granice odpowiedzialności? Swoimi rozważaniami dzielą się w książce: o. Ludwik Wiśniewski, prof. Jacek Hołówka, dr Aleksandra Przegalińska, śp. Piotr Pawłowski, prof. Zbigniew Pełczyński, prof. Magdalena Fikus, prof. Jacek Filek, Henryk Wujec, prof. Andrzej Zoll, Brunon Bartkiewicz i prof. Krzysztof Oblój.

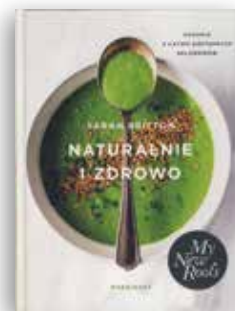


## GOTUJ KTO MOŻE

Sarah Britton, *Naturalnie i zdrowo*, tłum. Dariusz Żukowski, wyd. Marginesy, Warszawa 2018

Kuchnia wegetariańska, bo ona jest tu główną bohaterką, może być zdrowa, smaczna, prosta i na każdą kieszeń.

Nie trzeba wielkiego zachodu, aby przygotowanie posiłków nie zabierało czasu ponad miarę, a domownicy byli zachwyceni nowymi smakami. Zapewniamy także, że to piękna książka – pełna „smacznych” zdjęć. Autorka udowadnia, że gotować można z radością, a nie w pocie czoła. Przygotowała przepisy na każdą z pór roku i podpowiada, jak wszystko sprawnie przygotować. Przy okazji też daje rady, jak ułatwić sobie pracę w kuchni i nie dać się zwariować kulinarnym rygorom. Spróbujcie zastosować ogólne zasady także w kuchni mięsnej. Nie trzeba bowiem być jaroszem, by zainspirować się podanymi przepisami...



## OPOWIEŚCI PRAWDZIWE

Jacek Hołub, *Żeby umarło przede mną. Opowieści matek niepełnosprawnych dzieci*, wyd. Czarne, Wołowiec 2018

Mamy zaszczyt być patronem medialnym tego dzieła. A jest wyjątkowe, bo oddaje głos kobietom skazanym, a może wybranym przez niepełnosprawność swoich dzieci na kapłanki niepełnosprawności. Dziękujemy Autorowi za determinację i cierpliwość w spisywaniu ich przeżyć. „W latach 2008–2017 za niepełnosprawne uznano 218 tys. dzieci – przypomina Jacek Hołub. – Część z nich, tych najciężej chorych i głęboko niepełnosprawnych intelektualnie, pozostanie dziećmi do końca życia. Aż do śmierci będą potrzebowały pomocy przy wykonywaniu najprostszych czynności: myciu, jedzeniu, załatwianiu potrzeb fizjologicznych. Napisałem tę książkę, by pokazać, co ich matki przeżywają na co dzień. Bardzo rzadko słyszymy ich głos. Nikt nie jest w stanie opowiedzieć, co czuje żona porzucona przez męża z powodu wady genetycznej ich córki. Matka próbująca opanować atak szału niepełnosprawnego intelektualnie dwudziestopięciolatka. Kobieta patrząca na wijące się z bólu kilkumiesięczne niemowlę. Żegnająca dziecko w szpitalnej kostnicy. Nikt oprócz nich samych...”.



## ABC... WIERSZEM

Izabela Mikrut, Marcin Pałasz, *Co dziś zjadło abecadło*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2011

Autorzy przygotowali 24 wierszyki z ilustracjami. W książce znajdziemy litery alfabetu opisane za pomocą wybranych zwierząt i ich przysmaków, a wraz z nimi krótkie wierszyki.

Oto jeden z nich: *Antylopa*  
Antylopy – biegu asy, / jeść by mogły ananasy, / a aloes, pewna jestem, / przegryzałyby agrestem. / Może antylopy kuzyn / miałby chętkę na arbuzy, / lub, za ciotek idąc radą, / chciał sałatki z awokado? / Chętnie jadłby to, co ma / dużo witaminy A. Gdybyś chciał coś jeść ze stadem, / dać ci muszę jedną radę, / która przypomni mi się. / Antylopom w jadtłospisie / nie w smak jest jedzenie takie! / Nie ananas im przysmakiem. / Antylopy, co ciekawe, / jedzą sobie głównie trawę. ■



## UWAGA!

**Dla 8 osób, które 13 grudnia o godz. 10.00 zadzwonią pod nr tel. kom.: 505 602 566, mamy książki ufundowane przez wydawnictwa prezentowane na tej stronie.**

# CHOROBY ZAWODOWE ROLNIKÓW

**W ostatnich latach wzrosła zachorowalność na choroby zawodowe rolników. Liczba wypłaconych świadczeń z tego tytułu zwiększyła się ze 105 do 268. Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS) realizuje szereg działań prewencyjnych w tym obszarze.**



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

– *Od 25 lat Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego realizuje zadania ustawowe w obszarze zabezpieczenia społecznego rolników, w tym prowadzi wielokierunkową działalność prewencyjną na rzecz zapobiegania wypadkom przy pracy rolniczej i chorobom zawodowym rolników* – mówił Adam Wojciech Sekściński, prezes KRUS, otwierając w ubiegłym roku konferencję „Choroby zawodowe rolników związane z czynnikami biologicznymi”.

To właśnie czynniki biologiczne, a więc drobnoustroje wywołujące choroby zakaźne oraz alergeny i toksyny pochodzenia biologicznego, są najczęstszą przyczyną chorób zawodowych w rolnictwie, ale także i w leśnictwie. Badania w latach 2000–2016 wykazały, że aż 91 proc. chorób było wywołanych przez czynniki biologiczne – czynniki fizyczne spowodowały tylko 3,1 proc. z nich.

Rolnicy i leśnicy to grupy zawodowe narażone w wysokim stopniu na zakażenie wirusami przenoszonymi zwłaszcza przez kleszcze i komary. Badania Instytutu Medycyny Wsi wykazały, że aż u 33 proc. rolników na Lubelszczyźnie stwierdzono przeciwciała świadczące o wcześniejszym kontakcie z wirusem przenoszonym przez kleszcze. Należałoby zatem rozważyć wprowadzenie szczepień rolników przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu.

## STATYSTYKA

Wyniki powyżej opisanych badań są zgodne z ogólnopolskimi statystykami. W 2017 r. najczęstszymi chorobami zawodowymi rolników były choroby zakaźne (253),

a wśród nich borelioza. Na drugim miejscu znalazły się choroby układu oddechowego (32). W zeszłym roku przyznano 293 jednorazowe odszkodowania osobom ubezpieczonym z tytułu uszczerbku na zdrowiu, spowodowanego chorobą zawodową. Jest to o 9,3 proc. odszkodowań więcej niż w 2016 r. Dotyczyły to najczęściej osób w wieku 50–59 lat z przewagą mężczyzn, a następnie osób w wieku 40–49 lat, w tej grupie częściej kobiet. Największą liczbę chorób zawodowych rolników stwierdzono w województwie warmińsko-mazurskim (109,5), podlaskim (78,3), lubuskim (54,9) i pomorskim (27,8). Najmniej w podkarpackim (4,3), wielkopolskim (6,4), świętokrzyskim (6,9) i łódzkim (7,7).

W latach 2013–2017 jednorazowe odszkodowanie przyznawano najczęściej z powodu następujących chorób: boreliozy, kleszczowego zapalenia opon mózgowych, astmy oskrzelowej i zewnątrzpochodnego zapalenia pęcherzyków płucnych.

## STWIERDZENIE CHOROBY ZAWODOWEJ

Gdy podejrzewamy u siebie chorobę zawodową, powinniśmy zgłosić się do państwowego inspektora sanitarnego oraz inspektora pracy, działającego na terenie, gdzie wykonywaliśmy pracę. **Zgłoszenia podejrzenia choroby zawodowej może dokonać:**

- ▶ lekarz,
- ▶ lekarz dentyista, który podczas wykonywania zawodu powziął takie podejrzenie u pacjenta,
- ▶ ubezpieczony, który podejrzewa, że występujące u niego objawy mogą wskazywać na taką chorobę.

Państwowy powiatowy inspektor sanitarny, po zgłoszeniu, wszczyna postępowanie i kieruje na badanie do jednostki orzeczniczej, aby ta wydała orzeczenie o rozpoznaniu choroby zawodowej lub braku podstaw do jej rozpoznania. Następnie na podstawie tego orzeczenia i materiału dowodowego inspektor sanitarny wydaje decyzję – o stwierdzeniu choroby zawodowej lub jej braku. Mamy prawo do odwołania się od decyzji powiatowego inspektora sanitarnego do wojewódzkiego inspektora sanitarnego, a dalej, po jego decyzji, możemy złożyć skargę do Naczelnego Sądu Administracyjnego.

## CHOROBA A PRACA

Choroba zawodowa rolnika to taka, która powstała w związku z jego pracą w gospodarstwie rolnym i znajduje się w wykazie chorób zawodowych określonych w przepisach wydanych na podstawie *Kodeksu pracy*. Wyniki oceny warunków pracy muszą niezaprzeczalnie lub z wysokim prawdopodobieństwem stwierdzić, że choroba została spowodowana działaniem czynników szkodliwych dla zdrowia występujących w środowisku pracy lub w związku ze sposobem wykonywania pracy





Na podstawie prawomocnej decyzji o stwierdzeniu choroby zawodowej rolników możemy ubiegać się o świadczenia z tego tytułu.

## ORZECZNICTWO

Jak podaje prof. Anna Wilmowska-Pietruszyńska, w ramach ubezpieczenia społecznego rolników wypłacane są:

- a) zasiłki chorobowe,
- b) jednorazowe odszkodowanie z tytułu stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu,
- c) renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym,
- d) dodatki pielęgnacyjne z tytułu niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Liczba orzeczeń o całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym w związku z chorobą zawodową wzrasta. W 2016 r. wydano 265 orzeczeń o okresowej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym i 44 orzeczenia o trwałej całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym.

Najczęstszymi przyczynami chorobowymi tych świadczeń są choroby zakaźne lub pasożytnicze oraz ich następstwa. Na pierwszym miejscu jest borelioza. W związku z tym, jak podkreśla prof. Wilmowska-Pietruszyńska, bardzo istotne są nie tylko działania prewencyjne, ale także prawidłowe i wczesne rozpoznanie chorób, w celu ich właściwego leczenia. Pozwoli to zmniejszyć liczbę osób, które stają się z tego powodu okresowo, długotrwanie lub trwale niezdolne do pracy w gospodarstwie rolnym.

## PREWENCJA KRUS

KRUS zgodnie z art. 63 ustawy o ubezpieczeniu społecznym rolników podejmuje liczne działania prewencyjne, które mają na celu wzrost świadomości i wiedzy o chorobach zawodowych rolników, w tym m.in.: konferencje, pikniki edukacyjne, publikacja broszur, wydawanie kwartalnika „Ubezpieczenia w rolnictwie. Materiały i studia”. Organizowane są także szkolenia, pogadanki, konkursy z zakresu wiedzy o BHP w gospodarstwie, konkursy na bezpieczne gospodarstwo rolne, pokazy bezpiecznej pracy, olimpiady dla młodzieży i konkursy dla dzieci. Informacje o wydarzeniach prewencyjnych można znaleźć na stronie: [www.wydarzenia-prewencyjne.krus.gov.pl](http://www.wydarzenia-prewencyjne.krus.gov.pl).

## ZADBAJ O SIEBIE

Przede wszystkim jednak to rolnicy muszą zadbać o swoje bezpieczeństwo, **stosując środki ochrony indywidualnej, jak np.:**

- ▶ aparaty powietrzne butlowe ze sprężonym powietrzem, wyposażone w maskę – które chronią układ oddechowy przed toksynami i zarazkami odzwierzęcymi,
- ▶ maski z filtrami lub filtropochłaniaczami – które chronią przed dużą ilością pyłów,

## KOSZTY BORELIOZY

**Wydatki na renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym z powodu boreliozy w 2014 r. wyniosły 486 176,12 zł. W 2016 r. było to już 927 794,00 zł. – wzrosły więc dwukrotnie.**

- ▶ odpowiedni strój ochronny – który zapobiegnie przedostawaniu się do układu oddechowego i ciała człowieka niepożądanych substancji. Problemy z układem oddechowym są często efektem chorób zawodowych rolników, a ich przyczyną są drobnoustroje i szkodniki, które rozwijają się w ziarnie zbóż. **Aby temu zapobiec, należy:**

- ▶ dokonać szybkiego zbioru siana i zboża,
- ▶ odpowiednio suszyć zebrane surowce,
- ▶ właściwie magazynować płody rolne,
- ▶ wdrażać nowe technologie przechowywania pasz,
- ▶ odpowiednio konserwować pasze i stosować nowoczesne systemy wentylacyjne,
- ▶ dbać o dobry stan maszyn.

Przyczyną chorób zawodowych rolników może być także stosowanie środków chemicznych w pracy rolniczej.

### Dlatego:

- ▶ zadbaj o dobrą jakość opryskiwaczy,
- ▶ nie wykonuj prac z użyciem środków chemicznych przy nieodpowiednich warunkach atmosferycznych, np. przed deszczem lub gdy ziemia jest zamrznięta,
- ▶ zachowaj odpowiednie strefy ochronne,
- ▶ nie angażuj dzieci przy zabiegach chemicznych,
- ▶ postępuj zgodnie z instrukcjami na etykietach.

### Aby zmniejszyć ryzyko ukąszenia przez kleszcza:

- ▶ możliwie szczelnie okrywaj ciało (koszula z długimi rękawami, spodnie z długimi nogawkami, kryte buty, wysokie skarpety – nie muszą być grube, żeby skutecznie ochronić; wskazane jest też nakrycie głowy); o odpowiedni strój zadbaj zwłaszcza podczas prac polowych, pracy w lesie, przy zbieraniu owoców runa leśnego,
- ▶ nie siadaj na trawie i na zwalonych pniach drzew,
- ▶ unikaj spacerów w wysokiej trawie, zaroślach – wybieraj przetarte ścieżki,
- ▶ zachowaj szczególną ostrożność na terenach masowego występowania kleszczy i w sezonie ich wzmożonej aktywności,
- ▶ stosuj środki odstraszające kleszcze – zawsze zgodnie z instrukcją producenta,
- ▶ uważnie sprawdzaj ciało swoje i dzieci po powrocie do domu. ■

## PAMIĘTAJ!

- Przestrzegaj zasad higieny podczas pracy i zwykłych czynności domowych
- Przestrzegaj przepisów sanitarnych
- Natychmiast opatruj wszelkie rany
- Szczep ludzi i zwierzęta
- Zwalczaj nosicieli i źródła zarazków

# DLACZEGO DOSTĘPNOŚĆ?

**Zgodnie ze Strategią Odpowiedzialnego Rozwoju głównym problemem polskiego rynku pracy są niewykorzystane zasoby pracy, zwłaszcza wśród grup najbardziej narażonych na wykluczenie społeczne, w tym niepełnosprawnych. Obecny system aktywizacji zawodowej tych osób nie do końca uwzględnia potrzeby udzielenia określonej pomocy osobie niepełnosprawnej podejmującej zatrudnienie czy pracodawcy chcącego ją zatrudnić.**

Zgodnie ze Strategią Odpowiedzialnego Rozwoju głównym problemem polskiego rynku pracy są niewykorzystane zasoby pracy, zwłaszcza wśród grup najbardziej narażonych na wykluczenie społeczne, w tym osób niepełnosprawnych. Obecny system aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych nie do końca uwzględnia potrzebę udzielenia określonej pomocy osobie niepełnosprawnej podejmującej zatrudnienie czy pracodawcy chcącego ją zatrudnić.

Aby to zmienić, Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy wraz z partnerami: Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Krajowym Związkiem Rewizyjnym Spółdzielni Inwalidów i Spółdzielni Niewidomych oraz Stowarzyszeniem Przyjaciół Integracji opracował i realizuje projekt: „Wypracowanie i upowszechnianie, we współpracy z partnerami społecznymi, modelu wsparcia osób niepełnosprawnych w środowisku pracy” (finansowany ze środków PO WER, dz. 2.6 Wysoka jakość polityki na rzecz włączenia społecznego i zawodowego osób niepełnosprawnych).

## CELE

Projekt ten, odpowiadając na zdiagnozowane potrzeby, ma na celu wypracowanie i upowszechnienie wśród pracodawców na terenie całego kraju, we współpracy z partnerami społecznymi, modelu wsparcia osób niepełnosprawnych w środowisku pracy. Modelem rozumianego jako zestaw technik i metod, tj. zasad postępowania w zakresie stworzenia optymalnego dla niepełnosprawnego pracownika środowiska pracy.

## MODEL WSPARCIA – DROGA DO ZATRUDNIENIA

Zasady postępowania mające na celu dostosowanie środowiska pracy do potrzeb osób niepełnosprawnych obejmować będą zarówno fizyczne elementy stanowiska pracy, ich dostępność oraz możliwość wykorzystania pomocy technicznej, jak też środowisko pracy (dostosowanie warunków m.in. oświetlenia, akustycznych, mikroklimatu) i psychospołeczne wymagania pracy.

Szeroki wachlarz możliwości zapewni dostosowanie środowiska pracy i wprowadzenie zmian, które wymagają nakładu finansowego, a także zmian organizacyjnych.

## ELEMENTY MODELU

### 1. Dokument strategiczny „Mapa drogowa wsparcia osób niepełnosprawnych w środowisku pracy”

syntetycznie i w przyjazny dla odbiorców sposób przedstawiał zasady postępowania ukierunkowane na dostosowanie środowiska pracy do potrzeb osób niepełnosprawnych. W szczególności dokument zawierał będzie:

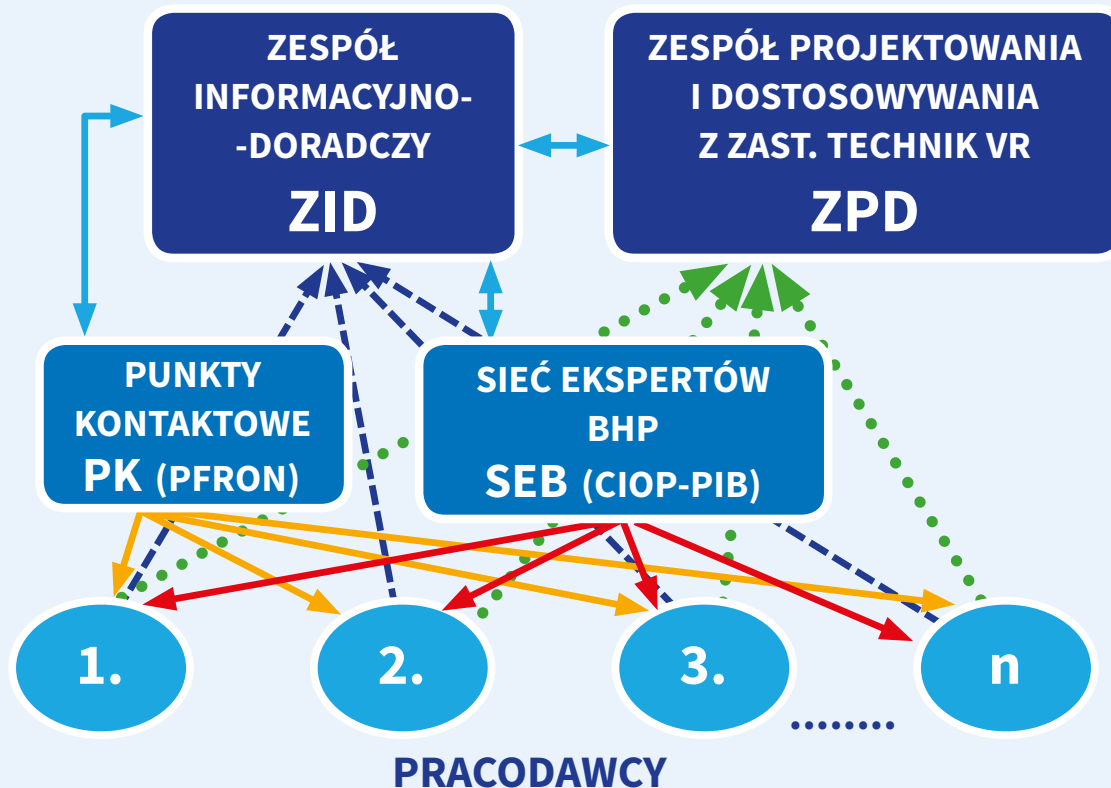
2. narzędzia operacyjne wspomagające pracodawców w organizacji środowiska pracy dla osoby niepełnosprawnej, w tym:

### ■ Cztery poradniki nt. dostosowania środowiska pracy dla osób niepełnosprawnych, z niepełnosprawnością narządu ruchu, narządu wzroku, narządu słuchu i niepełnosprawnością intelektualną.

Głównym celem poradników jest prezentacja możliwości zatrudnienia osób niepełnosprawnych z niepełnosprawnością intelektualną, narządu ruchu, wzroku i słuchu. Poradniki przystępnie przybliżają specyfikę zatrudnienia osób niepełnosprawnych. Potencjalny pracodawca będzie mógł znaleźć w nich podstawowe informacje o tym, czym jest dana niepełnosprawność, jakie możliwości i ograniczenia ma osoba z danym rodzajem niepełnosprawności i jak wspierać ją w środowisku pracy. Szczególnie akcentowane będą korzyści wynikające z zatrudnienia osoby niepełnosprawnej i zalecenia dotyczące przystosowania stanowiska pracy do potrzeb takiego pracownika. Poradniki przybliżą potencjalnym pracodawcom wachlarz korzyści pozafinansowych i finansowych, jakie oferuje system wsparcia zatrudnienia osób niepełnosprawnych. Czytelnicy znajdą też informacje o możliwościach pozyskania wsparcia i instytucjach, które je oferują.

### ■ Interaktywne, mobilne narzędzie do oceny możliwości zatrudnienia osoby niepełnosprawnej i planowania procesu przystosowania środowiska pracy – ErgON – Rozkład jazdy.

Interaktywna lista kontrolna jest narzędziem dla pracodawcy lub pracowników służb BHP do oceny stanowiska pracy pod względem możliwości zatrudnienia na nim osoby z niepełnosprawnością ruchową, sensoryczną lub intelektualną. Działanie aplikacji



przewiduje możliwość uzyskania na koniec oceny tych elementów, które powinny zostać. Dzięki temu pracodawca uzyska natychmiast informację na temat zakresu działań, jakie powinien podjąć w celu przystosowania środowiska pracy do potrzeb osoby niepełnosprawnej.

Lista ta ma mieć formę aplikacji internetowej i mobilnej (Android, iOS) z opcją przechowywania rejestrowanych danych oraz zapisu raportu z przeprowadzonej kontroli. Dodatkową funkcjonalnością oprogramowania jest specyficzny „kalkulator korzyści” zatrudnienia osoby niepełnosprawnej, czyli wskazówki odnośnie do możliwych źródeł finansowania działań dostosowujących, jak i korzyści w postaci wskazania możliwości pozyskania środków na dostosowanie stanowiska pracy do potrzeb pracownika czy zatrudnienia osoby niepełnosprawnej.

**■ Cztery warianty wirtualnego środowiska pracy dostosowanego do potrzeb osób niepełnosprawnych w zależności od rodzaju niepełnosprawności – ErgON – wizualizacje**

Użytkownik dzięki aplikacji będzie mógł w sposób interaktywny, z wykorzystaniem technik rzeczywistości wirtualnej, przeglądać efekty typowych, najczęściej spotykanych możliwości dostosowania stanowiska pracy do potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową, narządu wzroku czy słuchu. Aplikacja obejmuje również zagadnienia dostępu do stanowiska pracy oraz dostosowania innych pomieszczeń, z których korzystają pracownicy. Aplikacja

będzie dostępna również w wersji prezentującej obraz w sposób niewymagający zastosowania gogli rzeczywistości wirtualnej.

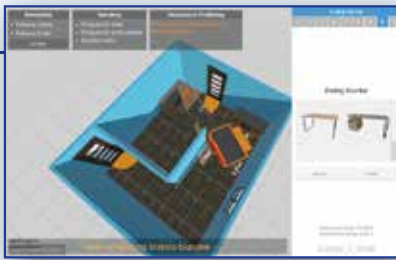
**■ Interaktywny program wykorzystujący techniki rzeczywistości wirtualnej (VR) do tworzenia optymalnego środowiska pracy.**

Interaktywna aplikacja wykorzystuje techniki rzeczywistości wirtualnej do tworzenia wirtualnego środowiska pracy biurowej wraz z biblioteką elementów je tworzących (krzesła, fotele, stoły, komputery, monitory, ściany itp.). Po założeniu gogli rzeczywistości wirtualnej aplikacja umożliwia ustalenie położenia i orientacji w trójwymiarowej przestrzeni elementów stanowiska pracy. Jednocześnie osoba korzystająca z aplikacji będzie mogła sprawdzić, czy np. będzie miała wygodny dostęp do różnych przedmiotów oraz czy są one dostatecznie dobrze widoczne.

Aplikacja umożliwia przeprowadzenie interaktywnej symulacji uproszczonego procesu pracy na planowanym stanowisku pracy, co będzie przydatne na etapie jego projektowania lub podczas oceny potencjalnych zmian w już istniejącym środowisku. Ocena potencjalnych zmian ułatwi wybór rozwiązania dostosowanego do potrzeb konkretnych osób niepełnosprawnych.

**3. Utworzenie na bazie istniejących instytucji i struktur regionalnych sieci podmiotów zaangażowanych we wspomaganie pracodawców w dostosowywaniu środowiska pracy do potrzeb osób niepełnosprawnych.**

Planowane jest stworzenie ogólnopolskiej sieci wspierającej pracodawców w zakresie przygotowania



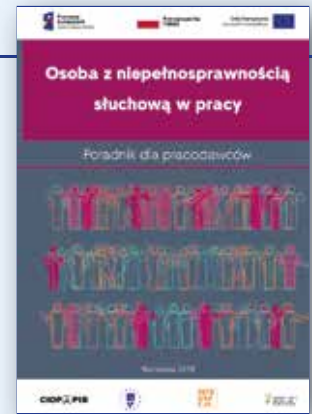
ErgON – projektowanie – narzędzie komputerowe wspomagające projektowanie i interaktywną ocenę przydatności potencjalnych zmian na symulowanym w środowisku wirtualnym stanowisku pracy



ErgON – wizualizacja – interaktywna wizualizacja możliwości przystosowania biurowego środowiska pracy



Mapa drogowa – Syntetyczny opis zasad postępowania ukierunkowanego na dostosowanie środowiska pracy do potrzeb osób niepełnosprawnych



Narzędzia wypracowane w projekcie – Poradnik dla potencjalnego pracodawcy

do zatrudnienia osób niepełnosprawnych. Wsparcie obejmie przede wszystkim informowanie o rozwiązaniach stworzonych w ramach modelu wsparcia, wypracowanych narzędziach jak też o możliwościach związanych z zatrudnieniem osób niepełnosprawnych. Zakłada się także wsparcie w przygotowaniu analiz możliwości zatrudnienia przez pracodawcę osoby niepełnosprawnej, możliwości w zakresie dostosowania stanowiska pracy, określenia korzyści finansowych i pozafinansowych wynikających z zatrudnienia, jak też wskazanie źródeł finansowania planowanych działań.

Sieć skorelowana będzie z regionalnymi punktami zlokalizowanymi w oddziałach PFRON i wspierającymi je zespołami specjalistów.

### 1. Zespół Informacyjno-Doradczy (ZID) dla pracodawców zatrudniających lub zamierzających zatrudnić osoby niepełnosprawne.

Zespół pracował będzie w CIOP-PIB a do jego zadań będą należały m.in. konsultacje w zakresie oceny możliwości zatrudnienia oraz dostosowania stanowiska pracy do możliwości i potrzeb osób niepełnosprawnych w tym przeprowadzanie wizyt technicznych u pracodawców, w szczególnych przypadkach wymagających ocen eksperckich.

### 2. Zespół Projektowania i Dostosowywania (ZPD) stanowisk pracy do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Zadaniem Zespołu będzie opracowywanie z wykorzystywaniem technik VR, na zlecenie pracodawców, projektów pomieszczeń i stanowisk pracy z uwzględnieniem specyficznych potrzeb osób niepełnosprawnych.

### 3. Punkty kontaktowe (PK)

Punkty kontaktowe przeznaczone dla pracodawców zatrudniających lub zamierzających zatrudnić osoby niepełnosprawne, w których przeszkoleni pracownicy regionalnych oddziałów PFRON będą udzielali informacji nt. modelu, możliwości uzyskania dofinansowania itp.

Punkty zlokalizowane zostaną w oddziałach PFRON w każdym województwie, w których pracodawcy będą mogli:

- pozyskać najważniejsze informacje dotyczące dostosowania stanowiska pracy,

- pozyskać informacje dotyczące modelu wsparcia,
  - skorzystać z interaktywnych narzędzi wypracowanych w ramach projektu,
  - zapoznać się z poradnikami,
  - poznać dobre praktyki związane z zatrudnianiem osób niepełnosprawnych,
  - poznać dobre praktyki związane z dostosowaniem stanowisk pracy,
  - pozyskać informacje na temat możliwości dofinansowania na zatrudnienie osób niepełnosprawnych oraz dostosowania do jej potrzeb stanowiska pracy,
  - w razie potrzeby pozyskania szerszej informacji w zakresie oceny możliwości zatrudnienia oraz dostosowania stanowiska pracy do możliwości i potrzeb osób niepełnosprawnych, będą mieć także kontakt z innymi członkami sieci (ZID, ZPD, eksperci BHP)
  - poszerzyć swoją wiedzę dotyczącą zatrudnienia osób niepełnosprawnych poprzez udział w spotkaniach informacyjnych dotyczących możliwości pozyskania dofinansowania na zatrudnienie osób niepełnosprawnych, dostosowania do jej potrzeb stanowiska pracy czy też zapoznania z narzędziami wypracowanymi w ramach projektu.
4. Sieć regionalnych ekspertów BHP w obszarze przystosowania obiektów, pomieszczeń i stanowisk pracy do możliwości i potrzeb osób z niepełnosprawnością narządu ruchu, narządu wzroku, narządu słuchu i niepełnosprawnością intelektualną. Sieć będą tworzyli certyfikowani specjaliści w zakresie BHP (członkowie funkcjonującej przy CIOP-PIB Sieci Ekspertów BHP). Ich zadaniem będzie wspieranie pracodawców w zakresie kształtowania przyjaznego i bezpiecznego środowiska pracy dla osób niepełnosprawnych. ■

### WIĘCEJ INFORMACJI:

- <https://www.ciop.pl>
- <https://www.pfron.org.pl>
- <http://kzrsiisn.pl>
- [www.integracja.org](http://www.integracja.org)



### 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 Szymborska**  
 korekta **Monika Smoczyńska**

### WSPÓŁPRACOWNICY

Jan Arczewski, br. Bernard, Sylwia Błach, Magdalena Dąbek, Beata Dązbłaż, Angela Greniuk, Agata Grzesik, Jacek Hołub, Agata Jabłonowska-Turkiewicz, Agnieszka Jędrzejczak, Maria Kwiatkowska, Róża Matuszewska, Hanna Pasterny, Tomasz Przybyszewski, Anita Siemaszko, Piotr Stanisławski, 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. Pułtуска 120, 07-200 Wyszków

### Infolinia: 67 21 08 650

e-mail: Sylwia.Wawrzonkowska@QuadGraphics.pl

### DRUK

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

### OBSŁUGA INTERNETOWA Gemius

### „INTEGRACJĘ” WSPIERA



### PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW



iniciatywy społeczne

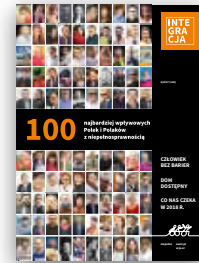


### PARTNER QuadGraphics

### 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.

# 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:

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

Okładka: Portret mozaika z ponad 1000 zdjęć z archiwum Integracji, przygotowany na 50. urodziny Prezesa; autor: Ada Herbut, Agnieszka Sprycha



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



na Twitterze  
 @Niepe\_pl



na Instagramie  
 fundacjaintegracja



na YouTube  
 integracjatv

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



# CZYTELNICZY PYTAJĄ



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

## OPIEKA ŻONY NAD MĘŻEM

**Piszę w sprawie mojej mamy i jej męża. Czy należy się mamie świadczenie pielęgnacyjne dla opiekuna dorosłej osoby niepełnosprawnej (ze znacznym stopniem niepełnosprawności)? Osoba ta nabyła niepełnosprawność przed 25. r.ż. w trakcie nauki (jej mąż). W ustawie znalazłam zapis, że świadczenie to należy się m.in. osobom, na których ciąży obowiązek alimentacyjny. Nie mam jednak pewności, czy zapis dotyczy żony, która opiekuje się niepełnosprawnym mężem.**

*Izabela D.*

**K**olejne pytanie o świadczenie pielęgnacyjne. Sytuacja w liście jest niecodzienna, bo zwykle z tego świadczenia korzystają rodzice lub opiekunowie, a Pani wspomina o tym, że o świadczenie pielęgnacyjne chce się ubiegać żona sprawująca opiekę nad niepełnosprawnym mężem. Po mojej odpowiedzi przekonają się Państwo, jak trudne jest uchwalenie dobrego prawa, niezawierającego luk, gdyż niektórych sytuacji ustawodawca nie przewidział i w związku z tym często dochodzi do konieczności rozstrzygnięcia sprawy przez sąd, a wówczas „na dwoje babka wróżyła”.

Świadczenie pielęgnacyjne jest świadczeniem pieniężnym, o które mogą ubiegać się osoby niepodlegające zatrudnieniu lub innej pracy zarobkowej albo rezygnujące z niej w celu podjęcia opieki nad poważnie niepełnosprawnym członkiem rodziny. Przyznanie świadczenia nie jest uzależnione od kryterium dochodowego rodziny. Wysokość świadczenia pielęgnacyjnego dla opiekuna od 1 stycznia 2018 r. do 31 grudnia 2018 r. wynosi 1477 zł netto miesięcznie.

W kolejnych latach świadczenie będzie co roku waloryzowane i będzie rosło o procentowy wskaźnik, o jaki zwiększać się będzie minimalne wynagrodzenie za pracę. Wraz z wypłatą świadczenia odprowadzana jest składka emerytalno-rentowa, która umożliwi nabycie uprawnień emerytalnych osobom pobierającym świadczenie.

W liście wszystko wskazuje na to, że mąż Pani mamy jest osobą, która spełnia warunki, by sprawować nad nią opiekę, bowiem świadczenie pielęgnacyjne przysługuje, jeżeli niepełnosprawność tej osoby powstała:

- nie później niż do ukończenia 18. r.ż. lub
- w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej, jednak nie później niż do ukończenia 25. r.ż. Ponadto legitymuje się on orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności i mieszka w swoim domu, a nie np. w domu opieki.

**Uchwalenie dobrego prawa, niezawierającego luk, nie jest łatwe, gdyż niektórych sytuacji ustawodawca nie przewidział i musi je rozstrzygać sąd.**

O świadczenie pielęgnacyjne Pani mama nie może się ubiegać, jeśli:

- a) pracuje lub wykonuje inną pracę zarobkową – priorytetem wg ustawodawcy jest sprawowanie opieki,
- b) ma ustalone prawo do emerytury, renty, renty rodzinnej z tytułu śmierci małżonka przyznanej w przypadku zbiegu prawa do renty rodzinnej i innego świadczenia emerytalno-rentowego, renty socjalnej, zasiłku stałego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, zasiłku przedemerytalnego lub świadczenia przedemerytalnego, specjalnego zasiłku opiekuńczego, świadczenia pielęgnacyjnego lub zasiłku dla opiekuna,
- c) ktoś inny ma na Pani ojczyźnie ustalone prawo do wcześniejszej emerytury, specjalnego zasiłku opiekuńczego, prawo do świadczenia pielęgnacyjnego lub prawo do zasiłku dla opiekuna, lub inna osoba jest uprawniona za granicą do świadczenia na pokrycie wydatków związanych z opieką, chyba że przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego lub dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym stanowią inaczej.

Wszystko więc wskazuje na możliwość otrzymania świadczenia pielęgnacyjnego, ale pojawiają się problemy. Z jednej strony, zgodnie z zapisami ustawy, świadczenie pielęgnacyjne przysługuje:

- matce albo ojcu,
- opiekunowi faktycznemu dziecka,
- osobie będącej rodziną zastępczą spokrewnioną (dziadkowie, rodzeństwo),
- innym osobom, na których zgodnie z przepisami *Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego* ciąży obowiązek alimentacyjny, z wyjątkiem osób o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Skoro więc świadczenie pielęgnacyjne może przysługiwać innym osobom, to także małżonkowi – twierdzą zwolennicy przyznawania tego świadczenia także małżonkom. Z kolei przeciwnicy takiego rozwiązania powołują się na *Kodeks rodzinny i opiekuńczy*, w którym o obowiązku alimentacji w trakcie trwania małżeństwa nie ma mowy, pojawia się on bowiem dopiero po ustaniu małżeństwa. Paradoksalnie problemu by nie było, gdyby nastąpił rozwód.

Co w takim razie ze szczególną ochroną instytucji małżeństwa?

Przeciwnicy powołują się także na dość stanowczo brzmiący przepis w *Ustawie o świadczeniach rodzinnych*:

„Art. 17 ust. 5 pkt 2a: świadczenie pielęgnacyjne nie przysługuje, jeżeli osoba wymagająca opieki pozostaje w związku



małżeńskim, chyba że współmałżonek legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności”.

Zwolennicy przyznawania świadczeń pielęgnacyjnych małżonkom powołują się z kolei na wyrok Trybunału Konstytucyjnego (TK). TK orzekł 18 lipca 2008 r. (sygn. akt P 27/07), że art. 17 ust. 1 *Ustawy o świadczeniach rodzinnych* w zakresie, w jakim uniemożliwia nabywanie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego obciążonej obowiązkiem alimentacyjnym osobie zdolnej do pracy, niezatrudnionej ze względu na konieczność sprawowania opieki nad innym niż jej dziecko niepełnosprawnym członkiem rodziny, jest niezgodny z art. 32 ust. 1 Konstytucji RP.

Ostatnio sądy (Wojewódzkie Sądy Administracyjne – WSA) coraz częściej przyznają świadczenie pielęgnacyjne małżonkom: wyrok WSA w Białymstoku (**sygn. akt II SA/**

**Bk 104/15**), a także wyrok WSA w Rzeszowie (**sygn. II SA/Rz 1229/14**) lub **IV SA/Gl 983/14** – Wyrok WSA w Gliwicach.

Moim zdaniem istnieją duże szanse na uzyskanie świadczenia przez Panią mamę, o ile spełnia wyżej wymienione warunki, zapewne po decyzji odmownej SKO (Samorządowego Kolegium Odwoławczego), dopiero w postępowaniu przed sądem (Wojewódzkim Sądem Administracyjnym). Należy dobrze się przygotować, zapoznać z korzystnymi wyrokami, pilnować terminów odwołań i właściwych adresatów – czyli czytać wszystko, co znajdzie się w pismach.

#### Podstawa prawna:

- 1) *Ustawa o świadczeniach rodzinnych z dnia 28 listopada 2003 r.* (Dz.U. 2003 Nr 228 poz. 2255 z późn. zm.)
- 2) *Kodeks rodzinny i opiekuńczy. Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r.* (Dz.U. 1964 Nr 9 poz. 59 z późn. zm.; Dz.U. z 2017 r. poz. 682, z 2018 r. poz. 950)

## PRZERWA ŚNIADANIOWA

**Zwracam się z uprzejmą prośbą o pomoc w kwestii praw należnych niepełnosprawnej stażystce. Zaczęłam staż w ramach projektu unijnego, mam orzeczoną niepełnosprawność lekką, którą zaskarżam (wcześniej miałam przez lata umiarkowany stopień). Bardzo proszę o odpowiedź, w jakim wymiarze czasu przysługuje mi przerwa śniadaniowa/odpoczynek w trakcie stażu? Proszę o odpowiedź na temat należnego mi uprawnienia w dwóch przypadkach: lekkiego stopnia niepełnosprawności i umiarkowanego.**

**Adela H.**

W poprzednim numerze („Integracja” 4/2018, s. 62) udzielałam odpowiedzi dotyczącej czasu pracy stażysty. Najważniejszą konkluzją było to, że staż to nie umowa o pracę. Podobnie jak umową o pracę nie są umowa zlecenia i umowa o dzieło; cytuję: „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 stażu tak naprawdę kto inny określa warunki, płaci i ustala, kto ma prawo skorzystać z tej formy wsparcia...”

Podstawa prawna stażu to głównie *Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 20 sierpnia 2009 r. w sprawie szczegółowych warunków odbywania stażu przez bezrobotnych* (Dz.U. z 2009 r. Nr 142, poz. 1160 z późn. zm.). Zawarto w nim przepis dotyczący czasu pracy stażystów z niepełnosprawnością, sięgając

po rozwiązanie z *Ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych* i w ten sposób stażysty niepełnosprawni ze znacznym lub umiarkowanym stopniem 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.

Brak natomiast uregulowań dotyczących przerw w pracy stażysty.

Jeśli chodzi o pracowników – *Kodeks pracy* stanowi, że wszystkim pracownikom, których dobowy wymiar czasu pracy wynosi co najmniej 6 godzin, przysługuje prawo do przerwy w pracy, trwającej co najmniej 15 minut. Poza tym osobie z niepełnosprawnością (z każdym stopniem niepełnosprawności), bez względu na dobowy wymiar czasu pracy, przysługuje prawo do dodatkowej przerwy w pracy w wymiarze 15 minut na gimnastykę usprawniającą lub wypoczynek. Czas obu wymienionych wyżej przerw jest wliczany do czasu pracy.

Reasumując: jeśli osoba z niepełnosprawnością (z każdym stopniem niepełnosprawności) pracuje 6 i więcej godzin dziennie, przysługuje jej w sumie pół godziny przerwy. Czy tak jest w przypadku stażystów? Brak przepisów w tej kwestii, więc odpowiedzi należy szukać w zapisach regulaminu organizacji stażu dla osób bezrobotnych, który powinien znajdować się w powiatowym urzędzie pracy, kierującym bezrobotnego na staż, oraz w programie stażu, który powinien być znany stażystcie. ■

#### Podstawa prawna:

- 1) *Ustawa z 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (tekst jednolity na podstawie: Dz.U. z 2018 r. poz. 511, 1000, 1076)*
- 2) *Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 20 sierpnia 2009 r. w sprawie szczegółowych warunków odbywania stażu przez bezrobotnych* (Dz.U. z 2009 r. Nr 142, poz. 1160 z późn. zm.)
- 3) *Kodeks pracy* – ustawa z 26 czerwca 1974 r. (Dz.U. Nr 24 z późn. zm.)

# W numerze 5/2018

---

## ■ IN MEMORIAM

- 3. **Ewa Pawłowska** • Być jak skała
- 4. **Ostatnie pożegnanie** • *Non omnis moriar...*
- 6. **Piotr Pawłowski 1966–2018**
- 7. **Halina Pawłowska** • Wszystkie góry świata
- 8. **Najbliżsi w Zespole Integracji**
  - Nazywałeś nas i i siebie Trojaczkami
- 10. **Kondolencje i wspomnienia**
- 12. **Milowe kroki Integracji**
  - Dzieła wybrane
- 14. **Przyjaciele i mentorzy**
- 16. **Piotr Pawłowski na blogu [angelahook.pl](http://angelahook.pl)** • Wypadek pomógł mi znaleźć sens w życiu
- 21. **Ojciec Bernard** • Winnica Piotra
- 22. **30 lat temu...** • Historia jednego zdjęcia
- 24. **Piotr Pawłowski w „Więzi”**
  - Niepełnosprawność to nie choroba
- 29. **Piotr Pawłowski w „Tygodniku Powszechnym”** • Schody, schody i jeszcze raz schody
- 30. **Piotr Pawłowski w encyklopedii**
  - O niepełnosprawności i starości
- 35. **Od Zespołu** • Do widzenia, Szefie...

## ■ WARTO WIEDZIEĆ

- 36. **Z kraju** • W polityce, prawie, kulturze, sporcie...
- 39. **Projektowanie uniwersalne** • Absurdy dostępności
- 42. **Miasto dostępne** • Budynki i ulice
- 44. **Portal od kuchni**
  - 15-lecie Niepełnosprawni.pl
- 48. **Test Integracji** • Dla dorosłych i dla dzieci
- 50. **Człowiek bez barier 2018** • Półfinał w walce o Nagrodę Publiczności
- 51. **Linia wysokiego zaufania**
  - Och, ta mentalność
- 52. **Rozkosze umysłu** • Żywot człowieka zgorzkniałego
- 53. **Poradnik dla studenta** • Rozwijaj karierę już na studiach
- 57. **Inny punkt widzenia** • Pracownik czy wieczny student?

## ■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 58. **Reportaż** • Diabetyk przy wioślach
- 61. **Test Integracji** • Rozwiązania
- 64. **Badacze, innowatorzy, odkrywcy...**
  - Kompendium wiedzy
- 67. **Ze świata** • Fakty i ciekawostki
- 68. **Poradnik pacjenta** • SAD – znaczy smutny jesienią

## ■ KULTURA I EDUKACJA

- 70. **Kalejdoskop** • Książki i prasa
- 72. **Informator KRUS** • Choroby zawodowe rolników
- 74. **Informator PFRON (20)** • Dlaczego dostępność?
- 77. **Jak zamówić „Integrację”?**
- 78. **Czytelnicy pytają** • Prawnik odpowiada na temat świadczenia pielęgnacyjnego i praw należnych stażystom
- 81. **Informator ZUS (22)** • ZUS prowadzi rehabilitację leczniczą





# ZUS PROWADZI REHABILITACJĘ LECZNICZĄ

**Z rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej mogą skorzystać osoby, które z powodu choroby lub urazu są zagrożone utratą zdolności do pracy, ale jest szansa, że odzyskają tę zdolność po rehabilitacji.**

**Z rehabilitacji może skorzystać osoba, która spełnia jeden z poniższych warunków:**

- podlega ubezpieczeniom społecznym (np. z umowy o pracę),
- pobiera zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- pobiera rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

## JAK SKORZYSTAĆ Z REHABILITACJI LECZNICZEJ W RAMACH PREWENCJI RENTOWEJ ZUS

Wniosek o rehabilitację leczniczą wystawia lekarz prowadzący leczenie. Może to zrobić w trakcie wystawiania zwolnienia elektronicznego (e-ZLA) na Platformie Usług Elektronicznych ZUS (PUE). Takiego wniosku nie trzeba znosić do Zakładu. Lekarz przesyła go elektronicznie.

Orzeczenie w sprawie rehabilitacji wydaje lekarz orzecznik ZUS. Wystawia je po przeprowadzeniu badania, na które trzeba zabrać dokumentację medyczną

(np. karty informacyjne leczenia szpitalnego, wyniki badania USG itp.) lub na podstawie zgromadzonej dokumentacji leczenia.

Jeżeli lekarz orzecznik wyda orzeczenie o potrzebie rehabilitacji, ZUS wystawi skierowanie. Termin i miejsce rehabilitacji można uzgodnić z pracownikiem ZUS. Czas oczekiwania na rehabilitację wynosi około 8 tygodni. Rehabilitacja trwa 24 dni, ale ordynator ośrodka rehabilitacyjnego może ją wydłużyć albo skrócić.



## JAKIE KOSZTY POKRYWAMY

ZUS pokrywa koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia. Zwraca też koszty dojazdu z miejsca zamieszkania do ośrodka rehabilitacyjnego i z powrotem (najtańszym środkiem komunikacji publicznej). W 2017 r. łączne koszty na rehabilitację leczniczą wyniosły ponad 193 mln zł.

## JAKI JEST TRYB REHABILITACJI

Rehabilitacja może się odbywać w systemie stacjonarnym (pobyt całodobowy w ośrodku rehabilitacyjnym) albo ambulatoryjnym (codziennie dojeżdża się na rehabilitację w wyznaczonych godzinach). W 2017 r. 87% osób odbyło rehabilitację w systemie stacjonarnym, a 13% – w ambulatoryjnym.

Wniosek o rehabilitację może również wystawić lekarz orzecznik ZUS, który potrzebę rehabilitacji stwierdzi podczas kontroli zwolnienia lekarskiego albo gdy rozpatruje wniosek o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę z tytułu niezdolności do pracy.

## W JAKICH OŚRODKACH ODBYWA SIĘ REHABILITACJA

ZUS nie ma własnych ośrodków rehabilitacyjnych. Zawiera umowy z ośrodkami, które muszą spełnić określone wymagania prawne, kadrowe, lokalowe i medyczne. W 2018 r. ZUS podpisał 157 umów z 99 ośrodkami. **Ich wykaz znajduje się na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl).**

## JAKA JEST EFEKTYWNOŚĆ REHABILITACJI

Od 1996 r. ZUS bada efektywność rehabilitacji, tzn. sprawdza, czy osoba, która przeszła rehabilitację, pobierała później jakies świadczenia, a jeśli tak, to jakie. Na przykład w 2016 r. z 83,8 tys. rehabilitowanych 46,8% osób nie pobierało żadnych świadczeń, 17,1% osób pobierało zasiłek chorobowy, 18,0% świadczenie rehabilitacyjne, a 18,1% – rentę z tytułu niezdolności do pracy.

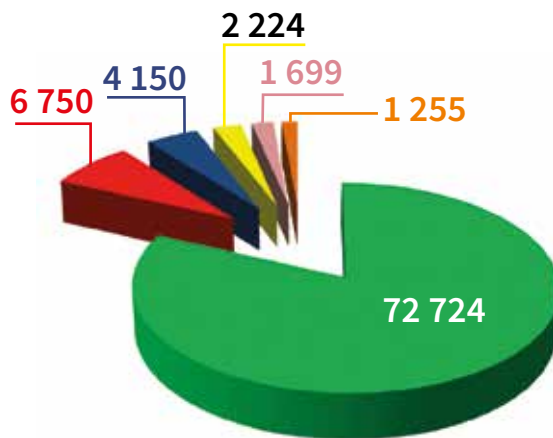


W 2019 r. ZUS planuje wdrożyć nowy program rehabilitacji dla osób z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego.

Materiał przygotowany  
we współpracy z

ZUS  
ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

## LICZBA OSÓB, KTÓRE ODBYŁY REHABILITACJĘ W RAMACH PREWENCJI RENTOWEJ ZUS W 2017 R.



- NARZĄD RUCHU
- UKŁAD KRAŻENIA
- SCHORZENIA PSYCHOSOMATYCZNE
- UKŁAD ODDECHOWY
- SCHORZENIA ONKOLOGICZNE
- SCHORZENIA NARZĄDU GŁOSU



Nie głaszcz i nie rozpraszaj psa przewodnika  
– pies pracuje!

PRACA

KADRY ZAWÓD REKRUTACJA ZPCHR

SZKOLENIE ZAZ KADRY

BENEFITY KARIERA PRACODAWCA DOFINANSOWANIE AKTYWNOŚĆ CV AWANS

OFERTY STAZ ORZECZENIE

UMOWA PRACOWNIK PENSJA

KWALIFIKACJE RENTA BHP ZATRUDNIENIE

ETAT URLOP

DORABIANIE

**ZNAJDŹ PRACĘ  
LUB PRACOWNIKA NA:**

