



INTE GRA CJA

ISSN 1232-8510

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

2/2018 (148)

PROTEST W SEJMIE

DOSTĘPNOŚĆ
PLUS

DOKĄD I Z KIM
NA WAKACJE

CENA
SAMODZIELNOŚCI



niepełnosprawni.pl
www.integracja.org

INTEGRA CJA

LISTA MOCY

100 NAJBARDZIEJ WPŁYWOWYCH POLEK I POLAKÓW Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ



MOŻNA JESZCZE ZDOBYĆ TĘ KSIĄŻKĘ!
– pierwszą w Polsce publikacją typu „Who is Who”, dotyczącą środowiska osób z niepełnosprawnością.

Dostępna będzie podczas Targów Książki na Stadionie Narodowym 17-20 maja br. (stoisko 363/G) lub dla Czytelników, którzy wyślą ankietę (opublikowaną w nr. 2/2018 i na portalu Niepełnosprawni.pl).
CZEKAMY TYLKO DO 31 MAJA 2018 R.

POZNAJ NIEZWYKŁYCH BOHATERÓW, KTÓRZY SĄ LIDERAMI ZMIAN, DZIELĄ SIĘ WIEDZĄ I TALENTAMI, ROBIĄ WIELE Z POTRZEBY SERCA ORAZ ZMIENIAJĄ ŻYCIE INNYCH!

Iwona Cichosz
miss świata, tancerka

Moim marzeniem i celem była transmisja telewizyjna i gryzki paronajwiększych, co wydawało się absolutnie nierealne.



Sylwia Błach
pisarka, blogerka

Moim marzeniem i celem była transmisja telewizyjna i gryzki paronajwiększych, co wydawało się absolutnie nierealne.



Andrzej Brandstatter
muz, autor tekstów

Moim marzeniem i celem była transmisja telewizyjna i gryzki paronajwiększych, co wydawało się absolutnie nierealne.



Andrzej Brandstatter
muz, autor tekstów

Moim marzeniem i celem była transmisja telewizyjna i gryzki paronajwiększych, co wydawało się absolutnie nierealne.



Jan Arczewski
psycholog, powiernik

Moim marzeniem i celem była transmisja telewizyjna i gryzki paronajwiększych, co wydawało się absolutnie nierealne.



Wlodi Tafel
muz, perkusista

Moim marzeniem i celem była transmisja telewizyjna i gryzki paronajwiększych, co wydawało się absolutnie nierealne.



Partnerzy: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Fundacja PZU, Fundacja LOTTO

Specjalne podziękowania dla Shaw Trust

W numerze 2/2018

■ FAKTY I OPINIE

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

■ NASZE SPRAWY

- 10. Protest w sejmie • Podzieleni wbrew sobie
- 14. Oko w oko z... • ...Pawłem Chorążym, wiceministrem inwestycji i rozwoju
- 16. Dostępność Plus • Słowo premiera
- 17. Inny punkt widzenia • Zawalczyć o siebie
- 18. III edycja • Lider Dostępności 2018
- 21. Rozkosze umysłu • Rzeczywistość nieznana

■ WARTO WIEDZIEĆ

- 22. Życie na swój rachunek • Cena samodzielności
- 28. Projektowanie uniwersalne • Udostępniamy przestrzeń
- 30. Katalog dobrych praktyk • Warszawskie wzorce
- 32. Wystawa AMUN • Ustami lub stopą
- 34. Odwaga życia • Polka w pigułce
- 37. Linia wysokiego zaufania • Wstyd. Trudny temat
- 38. Poradnik turysty • Dokąd, z kim, za ile?
- 42. Portal inny niż wszystkie • Sprawniwpracy.com – czas na rekrutację

■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 44. Poradnik pacjenta • Ta męcząca wiosna
- 46. Ze świata • Wydarzenia i ciekawostki
- 47. Inicjują, organizują, tworzą, inspirują... • Bohaterowie *Listy Mocy*. Pisarze i książki
- 50. Cenne inicjatywy • Pomoc To Moc!
- 52. Badacze, innowatorzy, odkrywcy... • Teraz aplikacja
- 54. Pjongczang 2018 • Brząz jak zwycięstwo
- 56. Pomoc prawna • Ugoda. Kiedy warto zawrzeć, a kiedy unikać

■ KULTURA I EDUKACJA

- 58. Kalejdoskop • Książki i prasa
- 60. Informator PFRON (17) • Rewolucja cyfrowa
- 62. Czytelnicy pytają • Prawnik odpowiada
- 64. Innowacje • Dostęp do mieszkania
- 65. Informator ZUS (19) • Elektroniczne zwolnienia lekarskie E-ZLA

KTO WYGRA?



Mam wrażenie, że wskutek protestu w sejmie opiekunów i rodziców osób z niepełnosprawnością, jesteśmy coraz bardziej podzieleni jako środowisko i społeczeństwo. Skąd to przekonanie? Z rozmów, obserwacji i spotkań, w których ostatnio uczestniczyłem.

Liczne przykłady w historii Polski pokazują, że w chwilach trudnych potrafimy wznosić się ponad polityczne podziały, ale teraz jest odwrotnie. I muszę przyznać, że jak żyję, tak trudnej sytuacji nie pamiętam.

Przed wszystkim sami, jako środowisko, zaczynamy się dzielić. Doskonale to rozumiem, gdyż trudno mówić o zbieżności interesów, skoro inne potrzeby mają rodzice dzieci z niepełnosprawnością, opiekunowie dorosłych osób niesamodzielnych, jak też osoby, które pomimo niepełnosprawności mogą funkcjonować przy określonym wsparciu. Kto tego nie rozumie, nie ma, moim zdaniem, prawa wypowiadać się w tej sprawie.

To nie czas na referendum i tworzenie komitetów wsparcia protestujących w sejmie, tylko pora na głęboką analizę i stworzenie w naszym kraju nowego systemu wsparcia osób niesamodzielnych. Jeszcze raz powtórzę, że mówię tu wyłącznie o osobach, którym bez opiekuna, asystenta, pielęgniarzki czy rehabilitanta nie uda się funkcjonować.

Na świecie już od dawna wspiera się tych, którzy mogą pójść do szkoły i później podjąć pracę. Jedni mogą być samodzielni pomimo całkowitej niepełnosprawności, a drudzy – przy określonym wsparciu – tę samodzielność uzyskują. Jeszcze inni o samodzielności mogą tylko pomarzyć i te osoby najbardziej potrzebują całodobowego wsparcia i rehabilitacji.

Jakie jest zatem wyjście? Musimy pamiętać, że postulaty protestujących rodziców są odpowiedzią na potrzeby tylko określonej części naszego środowiska. Nie chcę nikogo oceniać i być złym prorokiem, ale jeśli nie wykorzystamy obecnej sytuacji do zintegrowania środowiska i systematycznego wprowadzania zmian, które będą wpływać na poprawę sytuacji wszystkich osób z niepełnosprawnością, to za jakiś czas będziemy świadkami powtórki obecnej sytuacji.

Zastanawiam się tylko, kto wygra następnym razem? Czyli kto następny zdecyduje się na protest.



Piotr Pawłowski, redaktor naczelny

W POLITYCE



PROTEST RODZICÓW W SEJMIE

Od 18 kwietnia br. trwa w sejmie protest rodziców dorosłych osób z niepełnosprawnością. Głównymi postulatami protestujących są: wprowadzenie dodatku

rehabilitacyjnego dla osób z niepełnosprawnością, niezdolnych do samodzielnej egzystencji po ukończeniu 18. r.ż., w kwocie 500 zł miesięcznie, bez kryterium dochodowego, i zrównanie wysokości renty socjalnej z najniższą rentą z ZUS z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, wraz ze stopniowym podwyższaniem tej kwoty do równowartości minimum socjalnego obliczonego dla gospodarstwa domowego z osobą z niepełnosprawnością.

Rodzice spotykali się wielokrotnie z przedstawicielami najwyższych władz państwa: Prezydentem RP Andrzejem Dudą, premierem rządu Mateuszem Morawieckim, minister rodziny, pracy i polityki społecznej Elżbietą Rafalską i pełnomocnikiem rządu ds. osób niepełnosprawnych Krzysztofem Michałkiewiczem, ale do przełomu nie doszło. Spełniony został tylko drugi z postulatów, natomiast rząd proponuje zamiast dodatku rehabilitacyjnego pakiet świadczeń, których wartość ma nawet przekroczyć 500 zł. Protestujący żądają – jak sami to określają – tylko „żywej gotówki” i kontynuują protest (w dniu zamykania numeru do druku – już 21. dzień). W trakcie protestu doszło ze strony rządu do działań mogących podzielić środowisko osób z niepełnospraw-

nością, m.in. poprzez rozmowy i porozumienie z jego częścią, prowadzone w tzw. Centrum Dialog w Warszawie (poza sejmem i bez reprezentacji protestujących). Od 25 kwietnia br. przed sejmem odbywają się liczne manifestacje wspierające strajkujących rodziców, w tym także Majówka Obywatelska w dniach 1–6 maja. Strajkujący zostali wsparci również w Dniu Godności Osób Niepełnosprawnych 5 maja. (red.)

Więcej na s. 10–14

DOSTĘPNOŚĆ PLUS

– *Niepełnosprawni muszą mieć pomoc w przełamywaniu barier, na ten cel już teraz zarezerwowaliśmy 23 mld zł* – podkreślił

23 kwietnia br. premier Mateusz Morawiecki, inaugurując program Dostępność Plus. W celu realizacji programu premier wraz z przedstawicielami instytucji, spółek Skarbu Państwa, firm i organizacji pozarządowych podpisali Pakt na rzecz Dostępności Plus 2018–2025. To wspólna deklaracja podjęcia działań na rzecz likwidacji barier w życiu osób z niepełnosprawnością, o ograniczonej możliwości poruszania się i seniorów. W ramach programu przewidziano także działania asystenta osoby z niepełnosprawnością.

– *Będzie ona pomagać w różnych okolicznościach tym osobom, żeby dostępność funkcjonowała w szerokim rozumieniu i żeby zwiększać ich przestrzeń wolności* – tłumaczył premier. (mr) **Więcej na s. 15–17**



W PRAWIE



GŁUSI KIEROWCY CIĘŻARÓWEK

12 kwietnia br. sejm uchwalił nowelę ustawy o kierujących pojazdami

pozwalającą osobom Głuchym i niedosłyszącym starać się o prawo jazdy na ciężarówkę. Kierowcy ci będą mogli po dwóch latach od uzyskania uprawnień na auta osobowe, ubiegać się o prawo jazdy kategorii C i C1. Projekt ustawy trafił do senatu. (red.)

JESZCZE TRWAJĄ PRACE NAD REFORMĄ ORZECZNICTWA

Międzyresortowy Zespół ds. Opracowania Systemu Orzekania o Niepełnosprawności oraz Niezdolności do Pracy nie zdążył – do zaplanowanego terminu 31 marca 2018 r. – zakończyć prac nad nowym systemem orzecznictwa.

20 kwietnia 2018 r. premier Mateusz Morawiecki wydał zarządzenie, którym przedłużył termin prac zespołu do 29 czerwca 2018 r. (tp)

KOMBATANCI NA „KOPERTACH”

Członkowie Korpusu Weteranów Walk o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej będą mieli takie same uprawnienia, jak osoby z niepełnosprawnością posługujące się kartą parkingową. Takiej zmiany chcą senatorowie, którzy przygotowali projekt ustawy wprowadzający nowy dokument – kartę kombatanta. Posiadający ją użytkownicy dróg będą mogli nie tylko parkować na „kopertach”, ale też nie stosować się do niektórych znaków drogowych. Biuro Legislacji Senatu oszacowało, że o kartę może wystąpić ok. 4 tys. osób. (bd)

W FINANSACH



WYŻSZA RENTA SOCJALNA

Projekt ustawy o podwyższeniu renty socjalnej dla osób niepełnosprawnych do wysokości minimalnej renty

z tytułu całkowitej niezdolności do pracy trafił 27 kwietnia br. do Sejmu. Jest to efekt spełnienia przez rząd jednego z postulatów tegorocznego kwietniowo-majowego protestu rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnością. Nowe przepisy wejdą w życie 1 września 2018 r., z mocą od 1 czerwca br., co oznacza wyrównanie świadczeń. Zgodnie z projektem, renta socjalna wzrośnie z 865,03 zł do 1029,80 zł brutto. (red.)

PIT Z ULGĄ REHABILITACYJNĄ

W Sejmie procedowana jest poprawka do *Ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych*, dotycząca ulgi rehabilitacyjnej. Projekt przewiduje, że zasiłku pielęgnacyjnego podopiecznego nie będzie się wliczać do dochodów uzyskanych od 1 stycznia 2017 r. Zmiana – o ile zostanie uchwalona – dotyczy więc rozliczenia PIT za 2017 r. Konieczność takiej zmiany wynika z zamieszczenia, jakie wprowadziła informacja Ministerstwa Finansów, iż zasiłek pielęgnacyjny (153 zł) wlicza się do dochodu dziecka, co uniemożliwia wielu rodzicom skorzystanie z ulgi rehabilitacyjnej. Posłowie postanowili to zmienić, nie zdążyli jednak przed 30 kwietnia, do kiedy trzeba było rozliczyć PIT za 2017 r. Opiekunowie będą mogli jednak składać wnioski o stwierdzenie nadpłaty oraz zwrot nadpłaty. Prawo to wygasa po upływie terminu przedawnienia zobowiązania podatkowego (co do zasady 5 lat). (red.)



W INTEGRACJI

LIDER DOSTĘPNOŚCI 2018

Znamy wyniki III edycji konkursu „Lider Dostępności”, organizowanego przez Integrację i Towarzystwo Urbanistów Polskich. Podczas finałowej gali w Pałacu Prezydenckim nagrodzono i wyróżniono osiem obiektów w pięciu kategoriach, a w kategorii architekt/urbanista – prof. Marka Wysockiego, propagatora projektowania uniwersalnego. Grand Prix konkursu zdobyła Grupa Skanska w Polsce, prowadząca kompleksowe działania na rzecz powstawania obiektów i przestrzeni dostępnych dla każdego użytkownika. Gala konkursu odbyła się w Pałacu Prezydenckim 9 maja br. (red.) **Więcej na s. 18–20**



NOWI SPRAWNI W PRACY.COM

Od kwietnia br. dostępna jest nowa, ulepszona wersja portalu SprawniWPracy.com. Ten pierwszy w Polsce portal rekrutacyjny przeznaczony dla osób z niepełnosprawnością stał się po gruntownej modernizacji jeszcze bardziej przyjazny zarówno dla kandydatów do pracy, jak i pracodawców. Wyróżnia go m.in. to, że przy ofertach umieszczone zostały informacje na temat dostępności budynku, w którym jest proponowane stanowisko pracy i adnotacja co do pracy zdalnej. (mr) **Więcej na s. 34–35**

CERTYFIKAT ARCHITEKTONICZNY W SYSTEMIE WELL

„Obiekt bez barier”, opracowany przez Fundację Integracja standard audytów architektonicznych, dotyczący dostępności dla osób o ograniczonej możliwości poruszania się, został wpisany na listę akredytowanych standardów systemu certyfikacji WELL – najbardziej prestiżowego standardu dla nieruchomości komercyjnych. To pierwszy polski zbiór wytycznych dla architektów i projektantów budynków, który znalazł się na tej liście. (inf. pras.)



W KULTURZE



TV BARDZIEJ DOSTĘPNA

Zwiększenie dostępności programów telewizyjnych dla osób niedowidzących i niedosłyszących

– przewiduje znowelizo-

wana *Ustawa o radiofonii i telewizji*.

Obecnie nadawcy mają obowiązek zapewniania dostępności programów dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku i słuchu, przez wprowadzanie odpowiednich udogodnień: audiodeskrypcji, napisów dla osób niesłyszących oraz tłumaczeń na język migowy, tak aby co najmniej 10 proc. kwartalnego czasu nadawania programu, z wyłączeniem reklam i telesprzedaży, zawierało takie udogodnienia. Zmiana przepisu przewiduje, że co najmniej 50 proc. kwartalnego czasu nadawania programu, z wyłączeniem reklam i telesprzedaży, ma mieć udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością wzroku i słuchu. Wartość ta ma być osiągnięta w 2024 r. (red.)



AMUN NA LOTNISKU CHOPINA

Pierwszą od kilku lat wystawę prac Artystów Malujących Ustami i Nogami (AMUN) można oglądać od 16 kwietnia do 16 sierpnia br. w hali

odlotów Lotniska Chopina w Warszawie. Wernisaż, który odbył się 18 kwietnia br., pozwolił na żywo zobaczyć, jak swoje obrazy tworzyli dwóch artystów: Mariusz Mączka (malujący ustami) i Bartosz Ostałowski (malujący stopą). (mt) **Więcej na s. 32–33**

W REGIONACH

KRAKÓW. DLA STARSZYCH I NIESAMODZIELNYCH

W Krakowie powstaje – w wyniku przekształcenia Miejskiego Ośrodka Zdrowia dla Osób Starszych i Niesamodzielnych – Centrum Opieki Zdrowotnej. Pacjenci w podeszłym wieku otrzymają w nim pomoc medyczną oraz kompleksową rehabilitację. Centrum będzie udzielało świadczeń o charakterze niestacjonarnym w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, poradnictwa medycznego i socjalnego oraz długoterminowej medycznej opieki domowej nad osobami niesamodzielnymi. Wsparcie będą zapewniali przeszkoleni pracownicy socjalni. (red.)

W SPORCIE

BRAZ W PJONGCZANGU

18 marca br. zakończyły się zimowe igrzyska paraolimpijskie w Pjongczangu, w Korei Pd. Jedyny dla Polski medal – brązowy – wywalczył alpejczyk

Igor Sikorski w slalomie gigancie w kategorii zawodników siedzących. (ag) **Więcej na s. 54–55**



PUCHAR ŚWIATA W SZERMIERCE

Od 27 do 29 kwietnia 2018 r. w kanadyjskim Montrealu rozgrywano III Puchar Świata w tym sezonie w szermierce na wózkach. W zawodach brała udział trójka Polaków: Norbert Całka, Michał Nalewajek i Grzegorz Lewonowski. Każdy w Kanadzie wywalczył brązowy medal w indywidualnej rywalizacji, wspólnie zaś sięgnęli po złoto w szpadzie w rywalizacji drużynowej. (red.)

ZAPISY NA BIEG

2 września br. po raz 7. wystartuje największa charytatywna sztafeta w kraju – Poland Business Run 2018. Jak co roku pięćosobowe drużyny, złożone m.in. z przedstawicieli polskich

firm i instytucji, pobiegną jednocześnie w największych miastach Polski, by pomóc osobom z niepełnosprawnością narządu ruchu. Rejestracja do Poland Business Run 2018 już trwa w Lublinie, Gdańsku, Warszawie, Łodzi, Katowicach, Krakowie, Poznaniu i we Wrocławiu. Liczba miejsc ograniczona. (inf. pras.)



CHEŁM. INICJATYWA KLUBU 25+

W Chełmie ruszyła działalność Klubu 25+, do którego przyjmowane są dorosłe osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, które zakończyły już edukację. Członkowie klubu mogą w nim przebywać co najmniej cztery godziny dziennie. W ten sposób ich opiekunowie mają czas na wytchnienie i załatwienie pilnych spraw domowych. Impulsem do powstania Klubu było spotkanie regionalne z Rzecznikiem Praw Obywatelskich we wrześniu 2016 r. (red.)





WYDAWCA

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

REDAKCJA

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

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

WSPÓŁPRACOWNICY

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, Julia Torla, Jolanta Wiszowata

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 Wyszaków

Infolinia: 67 21 08 650

e-mail: Sylwia.Wawrzonkowska@QuadGraphics.pl

DRUK

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

OBSŁUGA INTERNETOWA Gemius

„INTEGRACJĘ” WSPIERA



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW



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.

Na okładce: Protest przed sejmem wspierający rodziców dorosłych osób z niepełnosprawnością;
FORUM. Polska Agencja Fotografatorów

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:
33 1370 1037 0000 1706 4020 9717**

**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



na Facebooku
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.





„Los to wymówka dla tych, którzy nie chcą wziąć odpowiedzialności za własne życie” – takie przekonanie wyraził francuski pisarz i nauczyciel Guillaume Musso. Jest trafne i pasuje do niektórych z nas. Coraz więcej osób z niepełnosprawnością i ich najbliższych podejmuje jednak walkę o to, co swoje. Są przy tym niecierpliwi. Chcą mieć

rozwiązania na cito, a tak się nie dzieje w życiu społecznym. Najistotniejsze jest jednak to, że zabieracie głos, macie swoje zdanie i domagacie się swoich praw. Miejcie tylko na uwadze potrzeby innych grup. Odwet nie jest metodą na uzyskanie czegokolwiek...

OBIETNICE?

Być może w Warszawie widać jakąś zorzę [autorka listu nawiązuje do edytoriału redaktora naczelnego „Integracji” Piotra Pawłowskiego w nr. 1/2018 – red.]. Być może... warszawiacy są świadkami wyjątkowych inicjatyw polityczno-społecznych. Niestety, na Śląsku nic nie widać, natomiast słychać polityczny bełkot z Warszawy. Tyle cudownych programów! Szkoda, że tylko w teorii.

Niepełnosprawne ruchowo osoby, całkowicie zależne od opiekuna, od wielu lat czekają na poprawę swojej trudnej sytuacji. Nie mają dostępu do stałej rehabilitacji, nie mają dostępu do asystenta. Nie ma wsparcia dla opadających z sił starych opiekunów. Brakuje środków finansowych na pampersy, wózki inwalidzkie, likwidację barier architektonicznych i technicznych.

Moja dwuosobowa rodzina do tej pory nie odczuła najmniejszej poprawy. Czy naprawdę jest się czym zachwycać?!

Nick: Karolina

■ **OD REDAKCJI: Droga Pani, moim zdaniem do normalnego funkcjonowania w Polsce wszystkich osób z niepełnosprawnością potrzeba paru pokoleń, jeśli nie więcej. Nawet najbogatsze kraje świata nie uporały się z rozwiązaniem wszystkich problemów wynikających z niepełnosprawności.**

Jest to tak wielkie wyzwanie, że ONZ nadała mu rangę światowego problemu do rozwiązywania przez wszystkie kraje, tworząc Konwencję Praw Osób Niepełnosprawnych – dokument prawny podejmujący wszystkie aspekty życia z niepełnosprawnością.

Bądźmy jednak sprawiedliwi. Wielu Szanownych Czytelników pamięta, jak było w naszym kraju 50-30-20 lat temu, więc nie negujmy rzeczywistości! To nie oznacza oczywiście, że wszystko jest zrobione, jak należy, bo nie jest i długo nie będzie, ale życie osób z niepełnosprawnością zmieniło się w naszym kraju na plus.

CENA GODNEGO ŻYCIA...

Gratuluję podjęcia tak trudnego tematu, jakim jest cena godnego życia. Wyślę państwu ksero mojej korespondencji prowadzonej od 2015 r. z rządem premier Beaty Szydło oraz Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Walczyłam o wyrównanie emerytur i rent tzw. EWK opiekunom, którzy zgodnie z ustawą wypracowali wymagane 20 lat, jednocześnie opiekując się dzieckiem zaliczonym do I lub II grupy inwalidztwa. Mam nadzieję, że ta korespondencja pozwoli na ocenę podejścia ministerstwa do sprawy, która do dzisiaj nie została uregulowana. Według mnie nie widać ze strony rządzących woli do ustawowego rozwiązania w najbliższym czasie sprawy osób niepełnosprawnych i ich opiekunów. Jedynie zmasowany atak i dotarcie z opisem problemów tej grupy społecznej do wielu środowisk mogą zmusić decydentów do szybszego podejmowania działań oraz skutecznych prac nad reformą orzecznictwa, na którą czekamy. Nie wiemy, na jakim etapie są prace, kiedy trafią pod obrady sejmu i senatu, nie ma na ten temat informacji. Mam nadzieję na zmianę systemu, życzliwość i zrozumienie problemu przez rządzących, na wyrównanie świadczeń opiekunom i podniesienie wysokości świadczenia pielęgnacyjnego.

Nick: mamaEWK

■ **OD REDAKCJI: Artykuł Jacka Hołuba pt. „Cena niepełnosprawności” (Integracja 1/2018) uderzył w czułe miejsce naszych Czytelników i Internautów. Posypały się komentarze – nasze żale i ukrywane pretensje narosłe latami trudnego, pełnego wyrzeczeń życia. Czekamy na kolejne i podejmujemy kolejne kroki – tym razem skierowane do polityków – obozu władzy, opozycji parlamentarnej i pozaparlamentarnej. Więcej na Niepełnosprawni.pl.**



CZEKAMY NA WASZE LISTY

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



MOJA CHWILA

Jestem od dwóch lat blogerką, prowadzę blog Niepełnosprawność na obcasach: www.joannatrzop.blogspot.com, którego celem jest łamanie stereotypów o niepełnosprawności, docieranie do jak największej liczby ludzi, pozyskiwanie nowych kontaktów i wspieranie osób z niepełnosprawnością. Jestem osobą niepełnosprawną z dysfunkcją ruchową i poruszam się na wózku. Pomimo trudności nie poddaję się. Stawiam sobie coraz nowe cele i wytrwale do nich dążę. Jestem nastawiona do życia pozytywnie i chcę wykorzystać każdą chwilę jak najlepiej, bo życie ma się tylko jedno. Chcę żyć, a nie wegetować, i przekazać swoją energię

innym! Będzie dla mnie zaszczytem zagościć w magazynie „Integracja”.

Joanna Trzop

■ **OD REDAKCJI: Idealnie pasuje do działań Pani Joanny sentencja: „Żyć tak, by czuć innych, a dla siebie być zawsze bohaterem własnego życia”. Kiedy zajmujemy się innymi, to mamy satysfakcję z ich sukcesów. Kontakt z ludźmi uświadamia, jak wiele możliwości otwiera internet. Można nawiązywać znajomości, pielęgnować relacje, pisać, ale także uczyć się, szukać pracy, miłości i sukcesów...**

LIST NUMERU

NIE CZEKAJCIE

Mieszkam na wsi niedaleko niewielkiego miasta powiatowego, skąd ludzie uciekają do większych miast lub za granicę. Jestem 34-letnim rencistą z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Dziesięć lat temu, mimo niewielkich wad wrodzonych (poruszam się i funkcjonuję samodzielnie), bardzo chciałem iść do pracy, zwłaszcza że poznałem parę osób, które oferowały mi lekką pracę – kilku właścicieli drobnych przedsiębiorstw, którzy mieli chęć mnie zatrudnić. Niestety, za bardzo słuchałem rodziców, a oni mówili kategorycznie: „Nie możesz iść do pracy, bo ci rentę zabiorą!”. Kiedy prosiłem, żeby poszli do odpowiednich instytucji dowiedzieć się, czy mogę pracować, ile mogę dorobić itp., to wiecznie słyszałem: „Poczekaj”. Gdy chciałem iść sam, to nawet krzyczyli na mnie, a ja byłem zbyt słaby psychicznie, by się z nimi kłócić i się buntować.

Miałem wykształcenie zawodowe, ale dziewięć lat temu poszedłem do rocznego, zaocznego liceum ogólnokształcącego, by podnieść swoje kwalifikacje. Niestety, maturę oblałem i nie podchodziłem do niej po raz kolejny, ale chciałem iść do studium informatycznego na dwa lata. Rodzice miesza mi w głowie i zniechęcali do tego pomysłu. Miałem mętlik w głowie i nie wiedziałem co robić, a w końcu nic nie zrobiłem.

Za jakiś czas zacząłem dorabiać w lokalnej prasie jako fotoreporter, chodziłem na wydarzenia i robiłem zdjęcia i krótkie opisy do gazety. Dostawałem co jakiś czas 200 zł z redakcji, z czego byłem bardzo zadowolony. Jednak rodzice „truili mi”, żebym wycofał się z gazety, więc dochodziło do kolejnych kłótni. I znów się poddałem. Chciałem zarejestrować się w urzędzie pracy jako osoba poszukująca, zrobić jakieś kursy, szkolenia, może staż, ale znów wywołało to wiele kłótni i nieporozumień między mną a rodzicami.

Dałem sobie spokój z urzędem pracy, ale walczyłem w domu temat, że chcę iść do pracy. Rodzice obiecywali mi, że pomogą założyć działalność gospodarczą, wyłożą środki, wesprą w znalezieniu klientów. Trwało to na zasadzie: „Poczekaj do lata. Poczekaj, aż zmieni się rząd, wtedy może będzie łatwiej, może pomogą itp.”. Wieczne poczekaj.

Dwa lata temu coś we mnie pękło, zaczęło mi dokuczać to, że się nie zbuntowałem przeciw rodzicom, nie postawiłem na swoim, czekałem, a okazje uciekały. Od połowy ubiegłego roku ponownie intensywnie zacząłem szukać pracy, ale wszędzie liczy się doświadczenie, którego nie mam, bo nie miałem go gdzie i jak zdobyć.

Moi rodzice za bardzo wzięli sobie do serca to, że jestem osobą niepełnosprawną. A mam niewielki paraliż ręki, wadę słuchu, wzroku i krzywy kręgosłup w dwóch miejscach. Tak mniej więcej wygląda moja niepełnosprawność. Dlaczego ich słuchałem? Jestem wrażliwy i bałem się, że mogą doznać przeze mnie jakiegoś wylewu czy zawału. Dzisiaj bardzo żałuję, że nigdy nie postawiłem na swoim.

Dane Czytelnika do wiadomości redakcji

■ **OD REDAKCJI:** Czytelnikom dedykujemy słowa św. Jana Pawła II: „Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć od nowa, żeby pójść inną drogą i raz jeszcze spróbować. Nigdy nie jest za późno, by na stacji złych zdarzeń, złapać pociąg ostatni i dojechać do marzeń”.

Polecamy też poradnik dot. samodzielności – na s. 22–27.

Życzymy odwagi, a list nagradzamy publikacją Integracji: Lista Mocy. 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością.





PODZIELENI W BREW SOBIE

Sejmowy protest rodziców osób z niepełnosprawnością obnażył wieloletnie zaniedbania państwa. Zaniedbania, z którymi nie poradzili sobie poprzednio i obecnie rządzący. Protest ujawnił jednak także słabość środowiska organizacji pozarządowych oraz instrumentalne jego wykorzystanie. Widoczny jest też podział społeczeństwa w spojrzeniu na problemy osób z niepełnosprawnością, związany często z sympatiami politycznymi, umiejętnie pogłębiany przez partie. To czas na refleksję nie tylko nad postulatami protestujących. Można się było bowiem spodziewać, że środowisko straci cierpliwość. Eksplodowali rodzice.



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

LATA ZANIEDBAŃ

Opiekę państwa nad osobami niezdolnymi do samodzielnego życia i ich rodzinami od lat charakteryzuje znana sentencja: „Za mało, żeby żyć, za dużo, żeby umrzeć”. Ich potrzeby wciąż wydają się tkwić na końcu listy spraw do załatwienia, a skala zaniedbań w tym obszarze jest ogromna. Symboliczna jest tu kwota 153 zł. To zasiłek pielęgnacyjny, którego wysokość nie drgnęła od 12 lat.

Do dziś nie został też wykonany wyrok Trybunału Konstytucyjnego z 2014 r., zgodnie z którym nie wolno

uzależniać przyznania opiekunowi świadczenia pielęgnacyjnego od wieku, w którym powstała niepełnosprawność podopiecznego. Dziś za rezygnację z pracy z tytułu opieki nad dzieckiem z niepełnosprawnością rodzic może otrzymywać 1477 zł netto miesięcznie. Tymczasem podobna opieka nad żoną, mężem czy rodzicem z niepełnosprawnością od wielu lat „wyceniana” jest przez państwo na jedynie... 520 zł miesięcznie, obwarowane kryterium dochodowym. Przepaść między świadczeniami obu tych grup opiekunów powiększa się.

Są też inni poszkodowani przez system. Pamiętajmy o tzw. matkach EWK, które przeszły na wcześniejszą emeryturę, a jej kwota jest dziś coraz bardziej odległa od świadczenia pielęgnacyjnego. Dramatyczna jest też sytuacja tych, którzy stali się niepełnosprawni jako



dorośli i nie mają prawa do renty, bo nie przepracowali odpowiedniej liczby lat. Problemów jest więc wiele, bomba tyka, choć kolejni rządzący starają się tego nie słyszeć.

PRACE GRZĘŻNĄ

Przed czterema laty rodzice jedynie zawiesili sejmowy protest po spełnieniu postulatu stopniowego podnoszenia kwoty świadczenia pielęgnacyjnego do wysokości minimalnego wynagrodzenia. Już wtedy mówiono, że to nie wystarczy.

Cztery lata temu wydawało się, że protest w sejmie przyspieszy sprawy. Zaraz bowiem powstał tzw. okrągły stół, obradujący pod hasłem „Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?”, złożony z polityków, ekspertów, działaczy i opiekunów. Prace jednak ugrzęzły aż... zmienił się rząd.

Także ten nowy musiał zmierzyć się z listą spraw do załatwienia. Utworzono międzyresortowy zespół ds. opracowania rozwiązań. Efekty jego prac nie przebiły się do świadomości zainteresowanych. Od ponad roku pracuje także zespół ds. reformy orzecznictwa, ale do finału jeszcze trochę.

PIENIĄDZE, CZYLI GODNOŚĆ

To głównie dlatego postulaty protestujących są tu i teraz. I dotyczą głównie kwestii finansowych. Nie jest to walka o pieniądze na luksusowe wakacje i drogie ubrania, jak stara się wmawiać część komentujących. To batalia o środki niezbędne do godnego życia osób z niepełnosprawnością.

Można się zżymać na rodziców, że walczą jedynie o pieniądze, a takie rozwiązanie nie jest aktywizujące zarówno dla nich, jak i dla ich – często już dorosłych – dzieci z niepełnosprawnością. Można argumentować, że nie uczy to samodzielności, choćby w podstawowym stopniu, lecz uzależnia rodzica od dziecka i dziecko od rodzica. Być może.

WARTO JEDNAK PAMIĘTAĆ, ŻE:

- państwo nie stworzyło systemu, który odpowiadałby na realne potrzeby poszczególnych osób z niepełnosprawnością i ich rodzin;
- obecny system skutecznie zniechęca do aktywności zawodowej zarówno rodziców, jak i ich dzieci;
- rodzice nie mogą spać spokojnie, bo wiedzą, że państwo nie stworzyło mechanizmów, dzięki którym ich zależne od pomocy drugiej osoby dzieci mogą wyjść z domu, podjąć pracę i się z niej utrzymać.

ZLEPEK ZAMIAST LOGIKI

Wiemy przecież doskonale, że oprotestowane przez rodziców kwoty renty socjalnej i zasiłku pielęgnacyjnego

go to jedynie wierzchołek góry lodowej. Eksperci, organizacje pozarządowe, ale i nasi Czytelnicy od lat wskazują wady i luki funkcjonującego obecnie systemu. Systemu, który jest tak naprawdę zlepkiem stu nowelizacji Ustawy o rehabilitacji oraz co najmniej kilkudziesięciu innych aktów prawnych, które mają wpływ na życie osób z niepełnosprawnością i ich rodzin.

Ten system na początku lat 90. XX wieku powstawał w zupełnie innej rzeczywistości, a kolejne wprowadzane w życie pomysły były odpowiedzią na potrzeby poszczególnych grup ludzi i pewnym znakiem czasów. Wszystkie jednak naznaczone były piętnem dziury w budżecie. To w dużej części dlatego system jest często niesprawiedliwy. Potrafi krzywdzić zarówno osoby z niepełnosprawnością, które chcą być samodzielne, karząc je za aktywność, jak i te osoby, które potrzebują całodobowego wsparcia, zaspokajając jedynie ich podstawowe biologiczne potrzeby i spychając całe rodziny na skraj ubóstwa.

Protest w sejmie tak naprawdę dotyka więc znacznie szerszego problemu: braku spójnego i logicznego systemu wsparcia osób z niepełnosprawnością i ich rodzin.

NOWE NADZIEJE

Oddajmy sprawiedliwość. Trudno ostatnio nie zauważyć znaczącego wzrostu rent czy Programu 500 plus, który wyciągnął z ubóstwa także wiele rodzin z dziećmi z niepełnosprawnością. →



Wiele tygodni w sejmie protestowała kilkunastoosobowa grupa rodziców z dorosłymi dziećmi z niepełnosprawnością

→ Jest też Program „Za życiem”, jednak zakres jego działania jest na razie mocno ograniczony w stosunku do zapowiedzi i ogromnych nadziei, wyrażanych podczas konsultacji społecznych. Jest w końcu Program Dostępność Plus, ale na efekty jego działania trzeba poczekać.

Owszem, budżet państwa nie jest z gumy. Jednak po tym, jak znalazło się w nim ponad 20 mld zł rocznie na 500 plus, mało kto chce tego słuchać.

PROTEST ODWIESZONY

Nowe nadzieje nie zadowolily protestujących rodziców. Odwiesili więc protest i od 18 kwietnia razem ze swoimi dziećmi z niepełnosprawnością znów okupują budynek sejmiku.

– Problemem nie są tylko kwestie finansowe – mówila naszemu reporterowi organizatorka protestu, Iwona Hartwich. – To też kwestia dostępu do rehabilitacji, turnusów rehabilitacyjnych, ale też do takich rzeczy, jak pieluchy, cewniki, rurki do tracheostomii i odsysania śliny, które powinny być zagwarantowane przez państwo i darmowe przede wszystkim dla osób leżących.

Rodzice spisali siedem postulatów, z czego dwa główne to wprowadzenie dodatku rehabilitacyjnego w wysokości 500 zł miesięcznie dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji po ukończeniu 18 lat oraz zrównanie kwoty renty socjalnej z najniższą rentą z ZUS z tytułu całkowitej niezdolności do pracy i stałe jej podwyższanie.

Rząd dość szybko spełnił drugi z postulatów, natomiast w odpowiedzi na pierwszy zaproponował m.in. zniesienie okresów użytkowania i ograniczeń dotyczących liczby wyrobów medycznych czy korzystanie bez kolejek z lekarzy i rehabilitacji, co miałyby przynieść

520 zł oszczędności w budżecie domowym. Protestujący nie zgadzają się na takie rozwiązanie. Proponują rozłożenie kwoty 500 zł w czasie. W chwili zamykania magazynu sugerują, by wyglądało to następująco: 250 zł od września 2018 r., do tego 125 zł od stycznia 2019 r. i kolejne 125 zł od stycznia 2020 r.

RADA WYKORZYSTANA

Niewątpliwie rządowi przydałaby się sprawnie działająca reprezentacja środowiska osób z niepełnosprawnością. Takie ciało, choć tylko opiniodawczo-doradcze, istnieje od wielu lat – to Krajowa Rada Konsultacyjna ds. Osób Niepełnosprawnych, doradzająca pełnomocnikowi rządu. Po niedawnych zmianach podmioty reprezentujące osoby z niepełnosprawnością stanowią większość jej składu – 20 spośród 35 członków. O tym, że naprawdę są to reprezentanci środowiska świadczy fakt, że każdy kandydat musiał uzyskać poparcie 15 innych organizacji pozarządowych.

Cóż jednak z tego, skoro Krajowa Rada nie jest właściwie wykorzystywana? Mało tego, poprzednia jej kadencja zakończyła się we wrześniu 2015 r., a pierwsze posiedzenie obecnej odbyło się dopiero... 7 czerwca 2017 r. Natomiast podczas protestu jedynym pomysłem rządzących na skorzystanie z jej pomocy było zwołanie nadzwyczajnego posiedzenia, by – ku zdumieniu jej członków – przed kamerami podpisać z nią „porozumienie”. Choć jednym z jego elementów było zobowiązanie rządu do podniesienia renty socjalnej, fakt podpisania został odebrany jako zdrada protestujących w sejmie. Oni sami ocenili, że „to nie jest dla nich porozumienie”.

Jeszcze tego samego dnia do podpisanego porozumienia odniosła się Monika Zima-Parjaszewska, przewodnicząca Krajowej Rady Konsultacyjnej i prezes



Środowisko osób z niepełnosprawnością nie chce dać się podzielić i każdego dnia przed sejmem wspiera protestujących



Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.

– Porozumienie podpisane w dniu dzisiejszym nie było porozumieniem w sprawie protestu, nie było porozumieniem kończącym konflikt czy jakiegokolwiek spory i dyskusje w tym zakresie – tłumaczyła.

Skupieni w Krajowej Radzie coś przy okazji zrozumieli. Gdy minister rodziny, pracy i polityki społecznej Elżbieta Rafalska 30 kwietnia zaprosiła organizacje z całej Polski na spotkanie, na którym nie mieli możliwości pojawić się protestujący w sejmie, największe organizacje pozarządowe działające na rzecz osób z niepełnosprawnością, w tym członkowie Rady, odmówiły udziału w nim, w zamian wystosowując oświadczenie:

1. „Jesteśmy przeciwni wszelkim działaniom, które prowadzą do podziału środowiska osób z niepełnosprawnościami.

2. Popieramy protest osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin i podnosimy pilną potrzebę podjęcia działań w celu realizacji prawa osób z niepełnosprawnościami do niezależnego życia w poszanowaniu ich godności i podmiotowości.

3. Doceniamy próby podejmowane przez rząd w celu znalezienia skutecznego rozwiązania obecnej sytuacji, postulujemy o zintensyfikowanie działań.

4. Wszelkie rozmowy dotyczące sytuacji osób z niepełnosprawnościami powinny mieć miejsce po zakończeniu toczącego się obecnie sporu z uwzględnieniem wypracowanych przez środowisko rozwiązań.

5. Jedyną drogą do zagwarantowania Niezależnego Życia osobom z niepełnosprawnościami i ich rodzinom, jest osiągnięcie kompromisu w toczącym się obecnie sporze pomiędzy stroną rządową a protestującymi osobami z niepełnosprawnościami i ich rodzinami”.

PRZECIW PODZIAŁOM

Poprzez „porozumienie” rząd chciał osiągnąć szybki efekt, tymczasem grozi to długofalowymi konsekwencjami. Realny jest rozłam w środowisku, które i tak od wielu lat nie do końca potrafi ze sobą współpracować, walcząc o partykularne cele. Tymczasem rządzący wydają się nie rozumieć, że bez zmian, które będą obejmować wszystkich, kolejne grupy – i słusznie – będą upominać się o swoje. Pożar sam nie zgaśnie.

– Spróbujmy razem stanąć w jednym szeregu i zastanowić się nad najważniejszymi rzeczami, które są do rozwiązania w naszym kraju – mówił Piotr Pawłowski następnego dnia pod sejmem do zebranych na manifestacji poparcia dla protestujących. – Proszę państwa tylko o to, żebyśmy się nie dzielili. Bo to jest najgorsza rzecz, która może nam się przydarzyć.

Pęknięć jest jednak coraz więcej. Widoczny jest podział społeczeństwa w spojrzeniu na problemy osób z niepełnosprawnością, związany często z sympatiami politycznymi, umiejętnie pogłębiany przez partie.

► SONDA NA PORTALU



Czy popierasz protest rodziców dorosłych osób z niepełnosprawnością w sejmie?

- TAK 951 (80,9%)
- NIE 161 (13,7%)
- TRUDNO POWIEDZIEĆ 64 (5,4%)

Wszystkich głosów: 1176

Termin: 20.04–7.05.2018

Do dyskusji dołączyli zwracający uwagę, że osoby z niepełnosprawnością potrzebujące leczenia, rehabilitacji i sprzętu to nie tylko dzieci i młodzi dorośli. Inni wskazują, że kluczowy jest stopień niesamodzielności, a nie niepełnosprawności, że głównym problemem jest działanie na wielkich kwantyfikatorach.

Rzecz bowiem w tym, że obecne orzecznictwo nie jest w stanie „wyłowić” z systemu tych najbardziej potrzebujących, niesamodzielnych, do których powinna trafiać największa pomoc. Zamiast tego w obszernej grupie osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności są zarówno ludzie, którzy doskonale radzą sobie w życiu, pracują, jeżdżą po świecie i tylko czasem potrzebują wsparcia państwa, jak i ci, dla których termin „aktywność zawodowa” nie istnieje i wiadomo, że istnieje nie będzie, którzy potrzebują opieki całodobowej.

SYSTEM DO POPRAWKI

Dlatego kluczowa jest zmiana systemu orzekania. To prawdziwy początek zmian systemowych. Kończy prace zespół ds. reformy orzecznictwa, ale efektem jego prac będzie projekt ustawy. Bez woli politycznej wylądzuje w rządowej szufladzie – tak jak dziesiątki innych, w tym np. przygotowany przez Integrację w 2008 r. projekt kompleksowej *Ustawy o wyrównywaniu szans osób z niepełnosprawnością*.

Na podstawie reformy orzecznictwa zmian wymaga system świadczeń.

- **Niezbędne jest zrównanie świadczeń i zasad ich przyznawania opiekunom**, niezależnie od wieku powstania niepełnosprawności podopiecznych, pamiętając przy tym o tzw. matkach EWK.
- **Pozwólmy też pracować tym opiekunom, którzy mają na to czas**. Dla wielu rodziców i opiekunów bolesny jest zakaz dorobienia choćby złotówki

do świadczeń wyptaczanych z tytułu opieki. Istnieją oczywiście argumenty za i przeciw, doskonale jednak wiemy, że opiekę nad osobą zależną można czasem łączyć z niewielką aktywnością zawodową. Zakaz dorabiania spycha natomiast wiele osób w zawodową próżnię lub... szarą strefę.

► **Zlikwidujmy tzw. pułapkę rentową.** Renty są zmniejszane lub zawieszane, gdy osoba z niepełnosprawnością zarobi więcej niż ustawowy limit. Wiele osób przyznaje, że nie optaca im się więc awansować w pracy, bo wyższe zarobki spowodują utratę świadczenia, czyli... w sumie będą mieć mniej. Po co więc się rozwijać? Po co być ambitnym? I najważniejsze, najtragiczniejsze być może pytanie: po co w ogóle wchodzić na rynek pracy i ryzykować utratę renty? Bo przecież praca raz jest, raz jej nie ma, a renta – choć niska – jest jednak co miesiąc. Likwidacja tzw. pułapki rentowej powraca jak refren przy okazji każdej dyskusji o rynku pracy osób z niepełnosprawnością. Niektórzy eksperci twierdzą nawet, że jest to główny hamulec, przez który nie jesteśmy w stanie choćby zbliżyć się do poziomu zatrudnienia osób z niepełnosprawnością w krajach Europy Zachodniej. Oczekiwanie likwidacji pułapki rentowej wielokrotnie znajdowało się w postulatach kierowanych do rządu przez naszych Czytelników, ale i inne gremia i organizacje.

► **Zrównajmy zasitek z dodatkiem pielęgnacyjnym.** Parę miesięcy temu zapytaliśmy Czytelników portalu Niepełnosprawni.pl: „Co przede wszystkim powinien zrobić nowy rząd premiera Mateusza Morawieckiego dla osób z niepełnosprawnością?”. Wyniki podobnych sondaży od lat nie pozostawiają wątpliwości. Także i tym razem najwięcej, bo aż 36,1 proc. osób zaznaczyło odpowiedź: „zwiększyć kwotę zasiłku pielęgnacyjnego”. Niezwykle przykre jest to, że zasitek ten od 12 lat jest dokładnie taki sam.

Jego kwota – 153 zł – nie drgnęła nawet o symboliczną złotówkę. Być może w czasach, gdy tuż po wejściu do Unii Europejskiej nasz kraj dopiero zaczynał gonić świat, na tyle było nas stać. Minęło jednak zbyt wiele czasu, by sądzić, że dziś ta comiesięczna kwota powinna pozostać na tym poziomie. Wydaje się, że na początek niezbędne jest zrównanie zasiłku z dodatkiem pielęgnacyjnym, który jest co rok waloryzowany i obecnie wynosi już 215,84 zł.

► **Podnieśmy rangę Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych.** Obecnie jest to stanowisko w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Sejmowy protest pokazał, jak mało ono znaczy. Przecież sprawy osób z niepełnosprawnością regulowane są także m.in. przez resorty zdrowia, edukacji czy choćby inwestycji i rozwoju. Pełnomocnik bezpośrednio przy premierze, razem z Krajową Radą Konsultacyjną, miałby o wiele większą moc sprawczą, co przełożyłoby się na kompleksowe działania na rzecz osób z niepełnosprawnością i ich rodzin.

► **Rozpocznijmy debatę o realnych kosztach życia z niepełnosprawnością.** Nie od dziś wiadomo, że nasze państwo nie jest w stanie sprostać kosztom życia wynikającym z niepełnosprawności. Każdy obywatel kupuje chleb, nie każdy natomiast potrzebuje wózka za kilkanaście, protezy za kilkadziesiąt czy terapii za kilkaset tysięcy złotych. Tych pieniędzy państwo nie zapewnia. Obecny sejmowy protest jest tak naprawdę burzliwą rozmową o... realnych kosztach życia osób z niepełnosprawnością i ich rodzin.

– *Warto zapytać, co dla nas, środowiska osób z niepełnosprawnością, jest najważniejsze – komentuje Piotr Pawłowski. – Spełnianie być może słusznych, ale rozproszonych postulatów czy wspólna praca nad nowym systemem, o wiele bardziej sprawiedliwym i dbającym o różne potrzeby osób z niepełnosprawnością w kraju.* ■



DOSTĘPNOŚĆ PLUS

Premier Mateusz Morawiecki zainauguował program Dostępność Plus. To ogromne przedsięwzięcie z potężnym budżetem – 23 mld zł ma na celu likwidację barier i umożliwienie niezależnego życia osobom z niepełnosprawnością i seniorom. Jak przebiegnie realizacja tego programu i kiedy pojawią się pierwsze efekty? Na te i inne pytania odpowiada **wiceminister Paweł Chorąży z Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju**, odpowiedzialny za realizację programu.

Mateusz Różański: Skąd idea programu Dostępność Plus?

Paweł Chorąży: Sam pomysł nie jest nowy. Przyczyny, dla których realizujemy go właśnie teraz, są dwie. Pierwsza to fakt, że jako kraj jesteśmy na wyższym niż jeszcze kilkanaście lat temu poziomie cywilizacyjnym i widzimy, że kwestia dostępności staje się coraz ważniejsza. Chociażby ze względu na większą obecność osób z niepełnosprawnościami w przestrzeni publicznej. Do tego dochodzi świadomość zmian demograficznych. Drugą przyczyną były prace, które toczyły się wcześniej w ministerstwie rozwoju – już w zeszłym roku premier Morawiecki prosił mnie o przygotowanie programu.



Będziemy mieli też konkursy dla gmin. Oczywiście będą specjalne preferencje dla gmin, które mają dużą liczbę mieszkańców z niepełnosprawnością, ale też np. miast tracących swoje funkcje. Tam często nie ma doświadczeń dotyczących udostępniania przestrzeni. O ile miasta takie jak Warszawa czy Gdynia mają politykę dotyczącą likwidacji barier, o tyle w mniejszych miejscowościach jest z tym ogromny problem.

Kiedy zaczną się konkursy?

Pierwszy konkurs – dla 100 szkół i przedszkoli, w których zlikwidowane zostaną bariery – skierowany do gmin, rozpocznie się w IV kwartale tego roku. A na początku 2019 r. wystartuje konkurs, w którym wybranych zostanie 100 gmin, gdzie przeprowadzony zostanie gruntowny proces likwidacji barier.

W programie ogromną rolę odgrywa też kwestia dostępnego transportu.

Planujemy poprawienie infrastruktury dworcowej, a także przestrzeni na styku infrastruktury dworcowej i miejskiej. Obecnie funkcjonują takie wyspy dostępności, np. na terenie dworca są bardzo dobre oznaczenia dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku, a kilkanaście metrów dalej ich brakuje. Równie ważne są same środki komunikacji. Chcemy, by do 2021 r. wszystkie kupowane środki komunikacji publicznej były w pełni dostosowane. Trudniejszym zadaniem będzie dostosowywanie taboru już istniejącego.

A transport indywidualny? Czy można spodziewać się czegoś na kształt istniejącego przed laty programu dofinansowania zakupu auta?

Chcemy w tym roku uruchomić we współpracy z Przemysłowym Instytutem Motoryzacji ośrodek egzaminacyjny dla osób z niepełnosprawnością. Instytut stworzy



→ system egzaminowania i szkolenia. Drugim elementem będą działania związane z nowymi technologiami, które umożliwiają osobom z niepełnosprawnością samodzielne poruszanie się, jak choćby samochód, którym będą mogły poruszać się osoby sparaliżowane. Kwestie dofinansowania zakupu samochodu to część szerszego problemu mobilności. Chcemy zadbać też o tych, którzy sami nie wychodzą z domów. W tym celu zajmiemy się zwiększeniem możliwości korzystania z indywidualizowanych usług transportowych. Obecnie te usługi są dostępne w bardzo niewielkim zakresie i są ograniczone limitami. Chcemy sprawić, by były bardziej dostępne.

Wielkie nadzieje wiążą się też z dostępnymi mieszkaniami w ramach programu Mieszkanie Plus.

Program Dostępność Plus jest programem zwiększania podaży danych usług, a nie ich dystrybucji. Postanowiliśmy wyjść poza wcześniejsze założenia dotyczące programu Mieszkanie Plus. Chcemy więc, by w dłuższej perspektywie czasowej wszystkie budynki mieszkaniowe były dostępne dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. Co do samej dystrybucji, to będzie przebiegać w ramach już istniejących procedur, a program Dostępność Plus nie będzie miał na nią wpływu. My mamy zadbać o to, by powstawała wystarczająca liczba pozbawionych barier mieszkań – a ich przydzieleniu czy pomocy w zdobyciu będą zajmować się powołane do tego instytucje.

Nasi Czytelnicy jako najważniejszą kwestię wskazali dostępność placówek medycznych.

W kwestii likwidacji barier w istniejącej infrastrukturze, w tym zdrowotnej, musimy przygotować się na bardzo długi okres przeprowadzania zmian. Żadna instytucja nie dysponuje pieniędzmi, które umożliwiłyby w krótkim czasie dokonanie pełnego dostosowania wszystkich 6 mln budynków. Jeśli chodzi o placówki ochrony zdrowia, to chcielibyśmy skupić się na innej organizacji usług medycznych. Tak, by odpowiadały na potrzeby osób z różnymi niepełnosprawnościami. Dostępność placówki ochrony zdrowia to nie tylko kwestie czysto architektoniczne czy związane z wyposażeniem, ale też procedury. Wkrótce w większym stopniu na wizyty u lekarza będziemy umawiać się przez internet. Dlatego też strony placówek muszą być dostępne dla osób niewidomych. Kolejnym elementem dostępności jest obsługa pacjentów z niepełnosprawnością i asystowanie im podczas zabiegów czy badań. Mieliśmy mnóstwo informacji dotyczących nieodpowiedniego traktowania osób z niepełnosprawnością przez personel medyczny. Zwłaszcza osób z niepełnosprawnością wzroku, słuchu czy intelektualną. Co do dostępności architektonicznej, to będziemy dążyć do uczynienia z części placówek swego rodzaju wizytówek i wzorców dostępności. Tak, by pokazać, że mogą funkcjonować obiekty bez barier i nie musi to być bardzo kosztowne.

W kwietniu br. zakończyły się konsultacje społeczne programu. Jakie przyniosły rezultaty?

Program spotkał się z dużym entuzjazmem ze strony zainteresowanych, którzy szczególnie chwalą jego kompleksowość. Ale liczą też na pełną realizację. Oprócz wspomnianej przeze mnie kwestii dostępności mieszkań często w konsultacjach była poruszana kwestia zapewnienia asystentury w różnych aspektach funkcjonowania osoby z niepełnosprawnością. Od towarzyszenia przy korzystaniu z usług publicznych przez komunikację ze światem i codzienne życie.

Premier Morawiecki mówił o stworzeniu funkcji asystenta osoby niepełnosprawnej.

Analizujemy i dopracowujemy tę koncepcję, np. w sferze edukacji tego, jak ma funkcjonować asystent ucznia z niepełnosprawnością. Przyglądamy się też kosztom związanym z wprowadzeniem tego typu usług. Oczywiście tańsza i łatwiejsza do wprowadzenia jest asystentura w danym miejscu – np. w placówce służby zdrowia. Zupełnie inne koszty wiązałyby się z wprowadzeniem całodobowych usług, tak by osoba z niepełnosprawnością była wspierana przez przypisanego sobie asystenta. Mam nadzieję, że uda się pilotażowo wprowadzić tego typu rozwiązania, by zobaczyć, jak będą funkcjonować.

Problemem, na co też wskazują nasi Czytelnicy, jest brak kar za złamanie przepisów dot. dostępności i np. oddanie do użytku przestrzeni czy budynków użyteczności publicznej pełnych barier.

Kwestia kar zostanie podjęta w ustawie o dostępności i zawierać będzie zapisy dotyczące skuteczniejszej egzekucji przepisów. Jakiś czas temu Najwyższa Izba Kontroli przedstawiła dane, według których zaledwie 9 proc. budynków użyteczności publicznej jest dostępnych dla osób z niepełnosprawnościami i to na podstawowym poziomie. Oznacza to, że mamy problem nie tylko ze stanowieniem prawa, ale i jego egzekucją. Z jednej strony zależy więc nam na tym, by wzmocnić instytucje nadzoru, ale chcielibyśmy też postawić na wsparcie instytucji odpowiedzialnych za inwestycje, doradztwo i audyty dostępności. W dalszej perspektywie widzimy też kwestię sankcji i kar w przypadku niespektowania zapisów ustawy o dostępności. Chcielibyśmy wprowadzić też mechanizm składania skarg, ale i mediacji, które poprzedzą np. nałożenie kary finansowej i przyspieszą proces likwidacji usterki dotyczącej dostępności. Mamy też zamiar, by środki pochodzące z kar były przeznaczane na finansowanie dostosowań.

A jak zamierzacie wykorzystać, ale też wspierać rozwój nowych technologii na rzecz dostępności.

Widzimy ogromny potencjał w rozwijaniu nowych technologii i upowszechnianiu już istniejących. Wręcz ze środowiskiem eksperckim przygotowujemy np. aplikację „Czy dojadę?“, która pokaże, jak różnymi

środkami transportu dostać się do danego miejsca, ale też, jakie trudności napotka się po drodze. Powstanie też program wsparcia firm zajmujących się innowacjami technologicznymi, służącymi osobom z niepełnosprawnością. Chcemy stworzyć miejsca, gdzie będą one mogły prezentować swoje produkty i usługi.

Kiedy zobaczymy pierwsze efekty programu?

Zostało już przyjętych sześć standardów dotyczących inwestycji tworzonych ze środków europejskich. W tym roku mam nadzieję, że uda się przygotować projekt

ustawy o dostępności, który będzie zawierał wspomniane przeze mnie horyzontalne rozwiązania, jak też pojedyncze zmiany dotyczące poszczególnych aspektów funkcjonowania państwa. Na ten rok planujemy kilka inicjatyw punktowych, np. szkolenie służb architektoniczno-budowlanych, by już poprawić egzekwowanie aktualnie obowiązujących przepisów. W planach mamy projekt systemu szkolenia psów przewodników oraz szkolenia i egzaminowania kierowców z niepełnosprawnościami. ■

Jeżeli macie ciekawe pomysły dotyczące tematu dostępności, piszcie na adres: dostepnosc.plus@miiir.gov.pl



SŁOWO PREMIERA

1000 pozbawionych barier miejsc użyteczności publicznej, w tym 200 dworców, akcja udostępniania przestrzeni w 100 gminach, zakup dostępnych pociągów, autobusów i tramwajów, wybudowanie tysięcy dostosowanych mieszkań. Program Dostępność Plus ma być przyjęty uchwałą Rady Ministrów w połowie roku.

Celem programu Dostępność Plus jest umożliwienie wszystkim mieszkańcom kraju – zwłaszcza seniorom, osobom z niepełnosprawnością i tym, u których występują ograniczenia w zakresie poruszania się – niezależnego życia i podniesienie jego jakości.

DWA WYMIARY

Pierwszy wymiar – uniwersalny i długofalowy. Dzięki programowi Dostępność Plus państwo i jego instytucje będą w swych działaniach zawsze uwzględniać potrzeby tych osób, np. tworząc akty prawne gwarantujące, że nowe i remontowane budynki będą dostępne, a przestrzeń publiczna (placze, chodniki, ulice, parki itp.) będzie spełniała wymogi dostępności. Ocena skutków nowych regulacji będzie dokonywana z uwzględnieniem ich wpływu na sytuację osób z niepełnosprawnością. Szczególny nacisk autorzy programu położyli na nowe technologie i rozwiązania, które ułatwią też dostęp do rehabilitacji i innych usług zdrowotnych.

Drugi wymiar – bezpośredni – to aktualnie realizowane i zaplanowane inwestycje, m.in. nowe budynki, zakup pojazdów, nowe technologie, jak też modernizacja i usprawnianie istniejącej infrastruktury, przestrzeni, środków transportu, serwisów internetowych i wszystkich oferowanych przez instytucje usług.

OSIEM OBSZARÓW

Działania w ramach programu Dostępność Plus będą realizowane w ośmiu obszarach: • architektura, • transport, • edukacja, • służba zdrowia, • cyfryzacja, • usługi, • konkurencyjność, • koordynacja.

Dzięki programowi m.in.: ■ zostaną zlikwidowane bariery architektoniczne i komunikacyjne w około



Program Dostępność Plus zaprezentował premier Mateusz Morawiecki m.in. przedstawicielom ngo

1000 miejsc i budynków użyteczności publicznej, ■ przynajmniej 1/5 mieszkań wybudowanych w ramach programu Mieszkanie Plus będzie dostępna dla osób z ograniczoną możliwością poruszania się, ■ poprawi się dostępność przestrzeni publicznej w ok. 100 gminach, ■ nowo zakupione autobusy i tramwaje będą dostępne dla osób z niepełnosprawnością i seniorów, ■ każdy nowy budynek użyteczności publicznej będzie w pełni dostępny, ■ serwisy wszystkich urzędów i instytucji będą dostępne dla osób z niepełnosprawnością, zgodnie ze standardami WCAG 2.0, ■ co najmniej połowa emitowanych w telewizji programów będzie dostępna dla osób z niepełnosprawnością narządów wzroku i słuchu.

FUNDUSZE

Wartość inwestycji w ramach realizacji programu Dostępność Plus, wyniesie w latach 2018–2025 ok. 23 mld zł. Będą finansowane z tzw. funduszy norweskich, Funduszy Europejskiego Obszaru Gospodarczego i publicznych środków krajowych (budżetu państwa, jednostek samorządu terytorialnego, PFRON). Skala inwestycji jest duża, ale istotnie nie obciążą budżetu kraju czy samorządów, gdyż program został rozplanowany na kilka lat. ■

LIDER DOSTĘPNOŚCI 2018

Prestiżowy konkurs architektoniczno-urbanistyczny „Lider Dostępności” cieszy się coraz większym zainteresowaniem projektantów, architektów i inwestorów. Jego efekty – to oczekiwanie przez wszystkich użytkowników kolejnych wzorcowych rozwiązań w całej Polsce.



„Lider Dostępności” jest konkursem architektoniczno-urbanistycznym Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji i Towarzystwa Urbanistów Polskich, organizowanym pod honorowym patronatem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy. Celem konkursu jest promowanie projektowania uniwersalnego oraz najlepszych rozwiązań architektonicznych i urbanistycznych w zakresie dostosowania budynków i przestrzeni do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Kapituła Konkursu „Lider Dostępności 2018” przyznała Grand Prix, siedem nagród i cztery wyróżnienia.

Podczas Gali w Pałacu Prezydenckim 9 maja 2018 r. wręczono nagrody w następujących kategoriach:

- Grand Prix
- Architekt/urbanista
- Obiekt usługowy
- Sieć placówek
- Obiekt zabytkowy
- Obiekt mieszkalny

Nagrody w kategoriach **Samorząd i Przestrzeń publiczna** zostaną wręczone podczas VI Kongresu Urbanistyki Polskiej, 20–22 czerwca br. w Gdyni.

Kapituła Konkursu „Lider Dostępności 2018” obradowała pod przewodnictwem Piotra Pawłowskiego, prezesa Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji, w składzie: Jarosław Bogucki, ekspert Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji, Jolanta Bosca, wiceprezes Fundacji „Wspólnie – Fundacja LafargeHolcim”, Maciej Chojnowski, zastępca dyrektora Biura Dialogu i Korespondencji Kancelarii Prezydenta RP, Paweł Chorąży, podsekretarz stanu w Ministerstwie Inwestycji i Rozwoju, Kamil Kowalski, projektant dostępności, Tomasz Majda, wiceprezes Zarządu Głównego Towarzystwa Urbanistów Polskich, Monika Okrasa, koordynatorka konkursu „Lider Dostępności”, Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Krystyna Solarek, członkini Zarządu Głównego Towarzystwa Urbanistów Polskich, Katarzyna Ujma-Wąsowicz, prezes Oddziału w Katowicach Towarzystwa Urbanistów Polskich, Grażyna Wereszczyńska, dyrektor Biura Dialogu i Korespondencji Kancelarii Prezydenta RP.

Zapraszamy do udziału w 4. Konkursie „Lider Dostępności”. Na zgłoszenia czekamy do 25 marca 2019 r.

Warunki uczestnictwa oraz karta zgłoszenia są do pobrania ze strony: www.integracja.org/lider-dostepnosci/



Grand Prix Grupa Skanska

Nagroda za filozofię firmy, w której kluczowym elementem jest człowiek i jego potrzeby, niezależnie od wieku lub stopnia sprawności. Kapituła Konkursu doceniła i wyróżniła kompleksowe działania grupy Skanska na polskim rynku, które przyczyniają się do budowania obiektów, w tym mieszkaniowych i przestrzeni dostępnych, stanowiących wzór dla branży nieruchomości w Polsce.

Grupa Skanska w Polsce działa jako deweloper zielonych budynków biurowych (Skanska Property Poland), wysokiej jakości mieszkań (Skanska Residential Development) oraz generalny wykonawca inwestycji Skanska S.A. Swą działalność koncentruje wokół siedmiu głównych miast Polski: Warszawy, Poznania, Łodzi, Krakowa, Wrocławia, Gdańska i Katowic.

Tworzy budynki, osiedla mieszkaniowe, a także całe od początku zaprojektowane kwartały miast zgodnie z filozofią kształtowania przestrzeni na potrzeby wszystkich użytkowników, w tym mających ograniczone możliwości poruszania, różne rodzaje niepełnosprawności lub ograniczenia wynikające z podeszłego wieku, a także zgodnie z dbałością o środowisko naturalne. Innowacyjnym rozwiązaniem jest wprowadzenie na rynek mieszkań dostępnych już w podstawowym standardzie oraz łatwo adaptowalnych do zmieniających się potrzeb mieszkańców.



Sieć placówek ŁÓDZKA KOLEJ AGLOMERACYJNA

Nagroda za spójną i przemyślaną politykę zwiększania dostępności usług dla osób z niepełnosprawnością i osób o ograniczonej sprawności ruchowej.

Łódzka Kolej Aglomeracyjna od kilku lat konsekwentnie zwiększa dostępność swoich usług – już od momentu ich planowania – dla osób z niepełnosprawnością i o ograniczonej sprawności ruchowej. Służą temu m.in.:

- dostępna strona internetowa z opcją połączenia z tłumaczem języka migowego,
 - dostępne Centrum Obsługi Pasażera na Dworcu Łódź Fabryczna,
 - kasy biletowe wyposażone w pętle indukcyjne,
 - dostęp do tłumacza języka migowego,
 - biletomaty na pokładzie każdego pociągu, dostępne dla osób poruszających się na wózkach,
 - niskopodłogowe pociągi wyposażone w windy dla wózków,
 - odpowiednio przeszkolona obsługa konduktorska.
- Centrum prowadzi działalność informacyjną i obsługę pasażerów korzystających zarówno z transportu kolejowego, jak i autobusowego.



Obiekt mieszkalny

SKANSKA RESIDENTIAL DEVELOPMENT POLAND

Kapituła Konkursu doceniła unikatowe w skali kraju podejście dewelopera, który w swoich realizacjach uwzględnia potrzeby osób o ograniczonej możliwości poruszania się oraz osób z różnymi niepełnosprawnościami. Innowacyjne jest wprowadzenie tych rozwiązań w mieszkaniach, a nie tylko w częściach ogólnodostępnych.

Oceniono dwa osiedla w Warszawie: częściowo już zamieszkane osiedle Mickiewicza i będące w budowie Holm House. Będą to pierwsze w Polsce osiedla całkowicie pozbawione barier architektonicznych.

Architekt/urbanista MAREK WYSOCKI

Nagroda za wieloletnie działania na polu legislacyjnym i naukowym, które przyczyniają się do zmiany świadomości społecznej i upowszechniania standardów projektowania i budownictwa dostępnego, wprowadzanych przez polskie miasta.

Prof. Marek Wysocki jest autorem ponad 70 publikacji dotyczących projektowania dla wszystkich i audytorem dostępności obiektów i przestrzeni publicznych. To pionier i autorytet w dziedzinie projektowania uniwersalnego w Polsce. Pracę naukową (na Wydziale Architektury Politechniki Gdańskiej) łączy z funkcją dyrektora Centrum Projektowania Uniwersalnego, które opracowuje i opiniuje standardy dostępności dla samorządów oraz instytucji i firm. Aktywnie działa na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnością, jest ekspertem Grupy ON Inclusion 14-20 na rzecz wdrożenia koncepcji projektowania uniwersalnego w ramach programów unijnych (EFSI). Za swoją działalność na rzecz poprawy jakości przestrzeni był wielokrotnie nagradzany.



Obiekt usługowy GREEN2DAY (WROCŁAW)

Nagroda za przestrzeń biurową w sercu Wrocławia, która wyróżnia się wysokimi walorami estetycznymi, jak i pełnym dostosowaniem do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Kapituła Konkursu doceniła też podjęcie przez dewelopera współpracy z urzędem miasta w celu przebudowy placu sąsiadującego z obiektem.

Biurowiec został zaprojektowany i zrealizowany zgodnie z wytycznymi projektowania uniwersalnego. W Green2Day zadbano o równy dostęp, elastyczność użytkowania, prostotę i intuicyjność korzystania z urzędu, czytelność informacji, minimalizowanie wysiłku fizycznego, odpowiednie parametry i wielkości przestrzeni ułatwiających dostęp.

Obiekt zabytkowy

EUROPEUM – OŚRODEK KULTURY EUROPEJSKIEJ (Oddział Muzeum Narodowego w Krakowie)

Nagroda za modelowy przykład modernizacji obiektu zabytkowego, przy której wzięto pod uwagę potrzeby osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, oraz za sukcesywne działania Muzeum Narodowego w Krakowie zmierzające do udostępnienia oferty muzealnej jak najszerszej grupie odwiedzających.

Osiągnięciem EUROPEUM jest wprowadzenie do zabytkowej przestrzeni budynku nowoczesnych rozwiązań umożliwiających wszystkim użytkownikom swobodne poruszanie się po obiekcie i poznawanie zbiorów. Szczególną atrakcją jest atlas Europy zawierający wypukłe grafiki zabytków, a także (po wcześniejszym umówieniu się) możliwość poznania ekspozycji z tłumaczem języka migowego.



Wyróżnienia otrzymali:

Obiekt usługowy CENTRUM HANDLOWE POSNANIA

Wyróżnienie za ponadstandardowe rozwiązania uwzględniające potrzeby osób z niepełnosprawnością, zastosowane już na etapie projektowania Centrum.

Posnania jest miejscem przyjaznym i dostępnym, które powstało zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju. Jako pierwsze centrum handlowe w Poznaniu wprowadziła program szkoleniowy dla pracowników „Pracownik z Klasą – obsługa klienta niepełnosprawnego”.



Obiekt usługowy GDAŃSKI TEATR SZEKSPIROWSKI

Wyróżnienie za konsekwentną politykę dostosowania budynku Teatru do potrzeb wszystkich użytkowników oraz działania zmierzające do aktywizacji i integracji różnych grup społecznych poprzez zajęcia artystyczne.

Budynek Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego jest jedynym w Polsce teatrem w pełni dostępnym dla osób z niepełnosprawnością zarówno w zakresie oferty teatralnej i edukacyjnej, jak i codziennego zwiedzania z przewodnikiem. Teatr zatrudnił do obsługi widzów osoby z zespołem Downa.



Obiekt zabytkowy EC1 ŁÓDŹ – MIASTO KULTURY

Wyróżnienie za tytaniczny wysiłek włożony w przekształcenie budynku byłej elektrociepłowni w obiekt o wysokich walorach estetycznych i kulturalnych, uwzględniający potrzeby osób z niepełnosprawnością.

Jury doceniło dbałość inwestorów i architektów o zaspokojenie potrzeb maksymalnie wielu użytkowników, którym zapewniono m.in. wygodne miejsca odpoczynku (ławki i fotele) i bezkolizyjną komunikację w budynku.



Integracja składa podziękowania wszystkim Partnerom i Przyjaciołom Konkursu „Lider Dostępności 2018”



Patronat Honorowy
Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej
Andrzeja Dudy w roku 100-lecia
Odzyskania Niepodległości 1918–2018

ORGANIZATOR



WSPÓŁORGANIZATOR



PARTNER STRATEGICZNY



PATRONAT MEDIALNY





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

RZECZYWISTOŚĆ NIEZNANA

Najtrudniej jest podjąć decyzję o działaniu. Wyjść z własnej strefy komfortu. Odważyć się. Dobrze, gdy od najmłodszych lat jesteśmy uczeni odwagi. To jedna z cech, która jest szczególnie ważna przy wielu niepełnosprawnościach: nie bać się życia. A tak łatwo jest narzekać na otaczający świat. Mówić, że nie ma się możliwości i nic nie może się zrobić.

choć niektórzy faktycznie tych możliwości nie mają, to znałam wielu takich, którym narzekać było łatwiej. Bali się spróbować, wyłamać ze schematu. Jest Facebook, na którym zawsze ktoś polubi nasze utyskiwanie. Jest rodzic, który wyciśnie z siebie siódme poty, by przychylić nieba. Jest teraźniejszość, trochę uwierająca, ale mimo wszystko znana i bezpieczna. Samodzielność to najtrudniejsza decyzja w życiu wielu osób z niepełnosprawnością. Powiem szczerze: też się bałam.

Nie mówmy, że nie mamy z kim zamieszkać. Chłopak, przyjaciółka, a może opłacana asystentka? Możliwości zawsze się znajdują, trzeba tylko chcieć odważnie szukać. Nie masz pieniędzy na asystentkę, ale masz mieszkanie? Może znajdziesz kogoś, kto w zamian za pokój zechce pomagać? Potrzebujesz opieki 24 godziny na dobę? Rozejrzyj się za pielęgniarkami i wolontariuszami. Nie jesteś w stanie znaleźć przystosowanego mieszkania? Jeśli studiujesz, to wiele akademików ma przystosowane pokoje. I coraz więcej uczelni pomaga w znalezieniu asystentów: wśród studentów zawsze znajdują się tacy, którzy zechcą podzielić swój czas na dwoje. Nie lubię mówić, że będą swój czas poświęcać, bo pamiętaj, że układ zawsze jest wzajemny. Jeśli dasz coś od siebie – rozmowę, przyjaźń, nawet pomoc w zrobieniu zadań czy wspólne narzekanie na wykładowców – ktoś da ci fragment swojego świata. Podzieli się czasem.

Mnie los sprzyjał. Wybrałam mieszkanie z chłopakiem. Z pierwszych tygodni pamiętam kartony. Nieskończone rzędy kartonów. I to przejmujące uczucie, że opuszczam dom, w którym czuję się bezpiecznie.

Pakowanie to ważny moment. Swoiste przypiętowanie przeprowadzki. Nawet przy słabych rękach,

warto przełożyć choć kilka drobiazgów. Coraz bardziej zmęczona, chowając kolejne rzeczy do pudeł, stawałam się coraz bardziej zdeterminowana. Wierzyłam, że dam sobie radę.

Równo od roku ją sobie daję.

Lubię funkcjonować w trybie zadaniowym. Jeśli wiem, że coś muszę, nie zastanawiam się, CZY jest to możliwe, tylko JAK to zrobić. Logistyka samodzielnego życia może wydawać się koszmarem. W zależności od stopnia niepełnosprawności trzeba umieć zaufać obcej kobiecie, gdy potrzebuje się asystentki, i wziąć kilka dodatkowych zleceń, by od czasu do czasu opłacić sprzątanie. Przede wszystkim jednak trzeba uczyć się samodzielności.

Na własnym po raz pierwszy ugotowałam obiad.

Po raz pierwszy wróciłam do pustego mieszkania, gdy zamontowali mi automatyczne drzwi.

Poszłam do biura, zamiast pracować zdalnie.

Zaplanowałam swoje życie i kalendarz jak w zegarku, by funkcjonować normalnie. W końcu bliscy, od których potrzebuję pomocy, też mają swoje sprawy.

I nie żałuję ani jednej chwili. Choć nigdy nie osiągnę pełnej samodzielności, to taki stan wyzwala. Człowiek dorasta.

Wiem, że dążenie do samodzielności wymaga pieniędzy. Przede wszystkim jednak wymaga większego wysiłku niż samodzielność osoby sprawnej.

Chcesz tego? Daj z siebie wszystko. Zamiast popadać w marazm – pracuj. Zdobywaj pieniądze, ale przede wszystkim zadbaj o relacje towarzyskie. Tak, by któregoś dnia, powiedzieć odważnie: „Mamo, tato, wyprowadzam się. Będę tęsknić. Wiem, że będzie mi trudniej. Ale wierzę w siebie i w to, że dam radę. I mam wokół siebie najlepszych ludzi na świecie, którzy w chwilach zwątpienia, wesprą mnie. I na Was też liczę”. ■

CENA SAMODZIELNOŚCI

Niezależne życie to marzenie. Jego realizacja bywa trudna, ale jest możliwa, choć wymaga poświęcenia. Warto wybijać się na samodzielność i słuchać, jak robią to inni.



Julia Torla
stażystka w redakcji Integracji,
studentka anglistyki, Miss Polski
na Wózku 2014



Mateusz Różański
dziennikarz „Integracji”
i portalu Niepełnosprawni.pl

MARTA

– Mniej więcej w liceum stwierdziłam, że najlepsze warunki: najmniej barier architektonicznych, największy rynek pracy, najlepszy dostęp do uczelni, miejsc rozrywki itp. będę miała w mieście wojewódzkim, a najlepiej – w Warszawie. Postanowiłam więc się pilnie uczyć, dobrze zdać maturę i dostać się w stolicy na studia – wspomina Marta Lorczyk, pracownica Centrum Unijnych Projektów Transportowych. Na skutek zaniku mięśni porusza się na wózku elektrycznym.



BOGUMIŁA

– Decyzję o tym, że muszę być samodzielną, podjęłam, gdy miałam 17 lat. Moje rodzeństwo dorastało i powoli się usamodzielniało. Narodziła się we mnie obawa, że w przyszłości czeka mnie życie albo z nimi, albo w placówce opiekuńczej – wszak rodzice nie będą żyli wiecznie. Postanowiłam więc, że żaden z tych scenariuszy mnie nie interesuje – tak o swojej decyzji mówi Bogumiła

Siedlecka-Goślicka, vlogerka z wrodzoną łamliwością kości, pracująca jako kierownik marketingu. – Zdecydowałam, że pójdę na studia i zamieszkać w akademiku. Powiedziałam to rodzicom tuż po tym, jak dostałam się na wymarzony kierunek. Był to szok i mało kto wierzył, że mi się uda. Z domu wyprowadziłam się miesiąc przed początkiem roku akademickiego.



INEZ

– Ze względu na trudną sytuację rodzinną od początku byłam rzucona na głęboką wodę i musiałam walczyć o samodzielność – opowiada Inez Wrzeńska, od czterech lat poruszająca się na wózku. – W odnalezieniu się w nowych realiach pomogła mi Fundacja Aktywnej Rehabilitacji, prowadząca obozy dla osób, które straciły sprawność.

Nauczyłam się na nich wszystkie – wsiadania na wózek i zsiadania z niego, ubierania się, poruszania po mieście. Otrzymałam też pierwszy wózek aktywny – wcześniej miałam stary ortopedyczny, pożyczony od dziewczyny poznanej w szpitalu.

– Nie był to jednak koniec wyzwań. – Kiedy przyszedł czas szukania pracy, skorzystałam z pomocy Centrum Integracji w Warszawie. Najlepszym rozwiązaniem była praca zdalna, którą mogłam łączyć z rehabilitacją. Udało mi się zatrudnić na stanowisku konsultanta ds. obsługi klienta. Mam umowę o pracę, a z racji tego, że pracuję przez internet, otrzymuję też refundację związanych z tym wydatków.



MARCIN

– Życie na wsi rządzi się własnymi prawami – od dziecka brałem udział w zabawach rówieśników i dzięki temu szybko nauczyłem się orientacji w terenie, ale też bycia kontaktowym i otwartym na ludzi – wspomina niewidomy Marcin Borek. Pochodzi z podradomskiej wsi, a szkołę samodzielności przeszedł w podwarszawskich Laskach w szkole z internatem, prowadzonej



przez Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi. Skończył tam podstawówkę, gimnazjum i liceum. Nauczył się też obsługi komputera i współpracy z ludźmi. – Niezależność była dla mnie naturalna, uczyłem się jej przez całe życie – podkreśla.



I MOŻLIWOŚCI I POTRZEBY

– Niezwykle ważna jest samoświadomość, bo bywa, że ktoś podjął decyzję o wyprowadzeniu się od rodziców zbyt pochopnie, a potem nie był w stanie funkcjonować na takim poziomie jak wcześniej. Przed podjęciem decyzji o wyprowadzce należy zdać sobie sprawę ze swoich możliwości i ograniczeń. Kiedy mieszka się z rodzicami, to oni w codziennych sprawach pomagają – przypomina Maciej Czaplewski z Centrum Integracji w Gdyni, które realizuje projekt R(el)acje, mający na celu zdobywanie kompetencji społecznych na drodze do samodzielności. – Dlatego, jeśli nie jest się do końca pewnym, że da się radę, warto zgłosić się po pomoc, np. do wydziału ds. osób niepełnosprawnych w swoim mieście.

– Trzeba mieć świadomość, że bycie osobą z niepełnosprawnością ruchową niesie tylko pewne ograniczenia. Wiadomo, że ktoś taki potrzebuje specjalnych sprzętów i urządzeń, żeby te ograniczenia przełamać. Większość czynności w życiu nie wymaga jednak umiejętności chodzenia, skakania czy biegania. To po pierwsze. Nie muszę chodzić, biegać czy skakać, żeby pracować, studiować, sama mieszkać, robić zakupy i chodzić do knajpy czy klubu – dzieli się swoimi przemyśleniami Marta Lorczyk. – Po drugie, warto się zastanowić nad tym, czy wyprowadzić się do innego miasta czy zaledwie dwie ulice dalej. Czy w miejscu, w którym mieszkam, jestem w stanie zorganizować sobie życie? Jeśli mieszkam w miejscowości, w której wszędzie są schody, bariery, nieprzyjaźni ludzie, to trzeba się od tego odciąć i stamtąd wynieść – radzi.

II SAMODZIELNOŚĆ

Kolejnym etapem jest nauka samodzielności. Pochodzący z małej miejscowości Marcin Borek miał pod tym względem łatwiej, bo w miejscach takich jak Łaski od dziecka uczy się radzenia sobie bez rodziców, podejmowania decyzji, zarządzania swoim budżetem.

– Już jako nastolatka zaczęłam gromadzić wiedzę, która mogła mi ułatwić start w samodzielne życie, np. na temat form pomocy, jakie przysługują studentom z niepełnosprawnością. Zaczęłam też odkładać pieniądze – najpierw z renty, a potem też zarobione dorywczymi pracami. Bez takiego „funduszu niezależności” trudno myśleć o samodzielnym życiu – opowiada o swoich przygotowaniach Bogumiła Siedlecka-Goślicka.

Czasem w naukę dorosłości angażują się rodzice. – Kieszonkowe, planowanie zakupów, świadomość, jakie wydatki ponoszę ja, a jakie rodzice, miałam od nastoletności. Gdy zdałam maturę, to przez miesiąc moim obowiązkiem było robienie zakupów i przygotowywanie obiadów dla rodziny. Musiałam nauczyć się, jak z dnia na dzień wymyślać dania i planować zakupy – opowiada Marta Lorczyk. – Ze strony rodziców było to bardzo dobrze przemyślane. Chcieli nauczyć mnie podstawowych rzeczy, żebym umiała sobie z innymi poradzić. Gdy więc przeprowadziłam się do Warszawy,

to załatwianie spraw urzędowych nie było problemem. Największe wyzwanie stanowił budżet, bo za określoną pulę środków trzeba było ogarnąć cały miesiąc: zapłacić rachunki, kupić jedzenie itd. Oczywiście na początku wydawałam więcej, niż miałam, ale z czasem nauczyłam się, ile mniej więcej kosztuje mnie życie, na co mogę sobie pozwolić, a na co nie.

III SZUKANIE MIESZKANIA

– W gdyńskim projekcie R(el)acje mamy dwie osoby, które są na etapie poszukiwania dostosowanego mieszkania, obie poruszają się na wózkach. To jest trudne nawet w Gdyni, która jest miastem dosyć przyjaznym i dostosowanym – zaznacza Maciej Czaplewski z gdyńskiego Centrum Integracji. – Niestety, nie ma bazy dostosowanych mieszkań na wynajem. Trzeba szukać na własną rękę. Bywają też czasem bariery w głowach wynajmujących, bo często odmawiają, kiedy dowiadują się, że mieszkania szuka osoba na wózku. Polecam działać jak przy poszukiwaniu pracy. Zbudować wolę współpracy i relacje. Jeżeli dzwoniąc w sprawie ogłoszenia, na wstępie będziemy komunikować o niepełnosprawności, to możemy ponieść klęskę. Jeżeli powiemy: „Dobrze, przyjadę, zobaczę, ocenię”, wynajmujący przekona się, że nikogo nie absorbuje się niepełnosprawnością, i też nie zwróci na nią uwagi.

IV MOŻE TYLKO POKÓJ?

Szukanie pracy i mieszkania jest podobne. I tu, i tu przydają się kontakty i umiejętność ich znajdowania.

– Swoje pierwsze samodzielne mieszkanie zawdzięczałam przypadkowi. Czekając na przystanku, poznałam starszą panią, która jak się okazało, miała pokój do wynajęcia na warszawskiej Pradze. Po kilkuminutowej rozmowie podjąłem decyzję, że się tam wprowadzę –

PIERWSZE SWOJE CZTERY KĄTY

– Kiedy szukałam w Rzeszowie pierwszego mieszkania na wynajem, udało się dopiero po kilkadziesiąt telefonach – wspomina Julia Torla, studentka poruszająca się na wózku. – Najczęstszym problemem jest stare budownictwo, w którym do windy zwykle prowadzą schody. Mieszkanie z windą z poziomu 0 łatwiej znaleźć w nowym budownictwie, ale tam ceny są wysokie. Często też w starych mieszkaniach futryny są za wąskie, żeby przejechać wózkiem. Z dyskryminacją spotkałam się raz. Kiedy właściciel mieszkania dowiedział się, że jestem na wózku, obawiał się, że mu zniszczę podłogi. Rozbawiło mnie to, ale nie dyskutowałam. Udało mi się w końcu znaleźć mieszkanie z przestronnym pokojem i – co najważniejsze – blisko uczelni – dodaje Julia. – W Warszawie było podobnie, szukałam bardzo długo, ale właściciele byli serdeczni i pomocni. Trzeba być ciepłym, a uda się znaleźć coś zgodnego z budżetem.

wspomina Marcin Borek. – *Po jakimś czasie stwierdziłem, że lepiej jednak będzie mi się poza Warszawą. Pokój w mieszkaniu jednej z pracownic szkoły w Laskach niejako odziedziczyłem po koleżance, którą tam odwiedzałem. W przeprowadzce pomógł mi zięć właścicielki* – dodaje.

Zdaniem Marcina Borka, dla osoby z niepełnosprawnością wynajmowanie pokoju ma tę zaletę, że w sytuacjach trudnych, np. gdy potrzebna jest pomoc przy drobnych naprawach, przemeblowaniu itp., można poprosić o pomoc właścicieli. Poza tym to bezpieczniejsze, np. w razie upadku czy pożaru.

V WYPROWADZKA Z DOMU

– *Pierwszą samodzielną noc zapamiętam do końca życia – całą przeplakałam. Zderzenie z rzeczywistością okazało się bardzo twarde. Opiekunka, która miała mi pomagać, nagle zrezygnowała. Bałam się, że zostanę sama i nie poradzę sobie. Pojawił się moment załamania, bo skoro na starcie mam problemy, to co będzie dalej* – opowiada Bogumiła. – *Ale nie poddałam się, choć wielu rzeczy musiałam uczyć się od zera – choćby robienia zakupów. Wcześniej – przyznaję się – nie miałam pojęcia o drodze, jaką pokonuje jedzenie, zanim znajdzie się w mojej lodówce. – Jak każda osoba z niepełnosprawnością rozpoczynająca samodzielne życie, musiała wypracować własne sposoby radzenia sobie z wyzwaniami codzienności. – Podczas zakupów nauczyłam się np. prosić o pomoc pracowników supermarketu. Nauczyłam się też wchodzić do autobusu i wykułam na pamięć rozkład dostępnych ulic i chodników, ale też jak nawiązywać relacje z ludźmi. Wiem, że dla wielu osób to trudne, ale trzeba nauczyć się prosić o pomoc, choćby przy korzystaniu z komunikacji miejskiej. Wbrew naszym obawom ludzie nie tylko nie mają z tym problemu, ale wręcz cieszą się, że mogą pomóc osobie z niepełnosprawnością* – przekonuje vlogerka. – *Przez pierwszy rok studiów rodzice cały czas pytali mnie, kiedy wracam, ale nie namawiali do tego.*

Dla osób ze znacznymi niepełnosprawnościami przeprowadzka do większego miasta jest dobrym pomysłem, bo łatwiej tam o asystenta. Obecnie, mimo

KOSZTY WYNAJMU

Koszt zakwaterowania w akademiku, w pokoju wieloosobowym wynosi od 250 do 600 zł
Za pokój jednoosobowy trzeba zapłacić od ok. 700 do 1000 zł.

MIASTO	POKÓJ 1-OSOBOWY*	MIESZKANIE 1-POKOJOWE*
WARSZAWA	760 zł	1530 zł
WROCŁAW	680 zł	1300 zł
KRAKÓW	600 zł	1270 zł
POZNAŃ	600 zł	1040 zł
GDAŃSK	600 zł	1310 zł
OLSZTYN	590 zł	1000 zł
ŁÓDŹ	550 zł	1060 zł
LUBLIN	450 zł	1190 zł
KATOWICE	430 zł	1140 zł

* średnia cena wynajmu; źródło: kontostudenta.pl

dużego zainteresowania, nie ma systemowo rozwiązania dostępu do usług asystenckich i realizują je najczęściej organizacje pozarządowe albo samorządowe z funduszy unijnych lub PFRON. Niestety, ze świecą ich szukać na tzw. prowincji. W Warszawie usługi asystenckie realizuje np. Centrum Usług Socjalnych i Szkolenia Kadr Pomocy Społecznej „Ośrodek Nowolipie” przy ul. Nowolipie 25B, a w Krakowie Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko”.

VI ŚWIADCZENIA, DOFINANSOWANIA, PRZYCHODNIE...

Dla osób marzących o samodzielności problemem staje się kwestia przenoszenia świadczeń. Boją się, że po przeprowadzce nie będą otrzymywać renty czy zasiłku

MAŁYMI KROKAMI

– *Przed rozpoczęciem studiów warto spytać o dostosowanie uczelni lub tam podjechać. Na Uniwersytecie Rzeszowskim trafiłam na czas remontu mojego wydziału, zatem przez kilka miesięcy koledzy wnosili mnie po schodach. Ale zamontowano windę, podjazd i dostosowano łazienkę. Warto też dowiedzieć się, czy uczelnia zapewnia transport i czy jest opiekun – uczyła Julia Torla. – Moje pierwsze doświadczenie zawodowe związane było z projektem dla osób z niepełnosprawnością w Warszawie. Odbiłam szkolenie na pracownika biurowego, następnie staż w firmie IT, a potem zatrudniono mnie na umowę o pracę. W większych miastach jest dużo ofert skierowanych do osób niepełnosprawnych, także na otwartym rynku.*





pielęgniacyjnego, albo będą musiały jeździć do rodzinnej miejscowości z każdą sprawą – zwłaszcza dotyczącą świadczeń z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) i NFZ, czyli dofinansowań do sprzętu rehabilitacyjnego, terapii, turnusów. W dobie cyfryzacji tego typu obawy są bezpodstawne. Wystarczy bowiem zgłosić fakt przeprowadzki do innego miasta, zameldować się lub postarać się o meldunek tymczasowy.

– *Jeśli chodzi o zasiłek pielęgnacyjny, to nie ma konieczności jego przenoszenia. Jeżeli przyznany jest na stałe, to będzie wypłacany przelewem. Podobnie jest z rentą, która jest przekazywana na konto, bez względu na miejsce zamieszkania. Dla pewności można udać się do wydziału świadczeń w MOPS w nowym miejscu zamieszkania i zgłosić swoje przeniesienie – niezbędne jest poświadczenie nowego miejsca zameldowania. Dzięki temu otrzyma się wszystkie świadczenia wypłacane przez poprzedni ośrodek pomocy społecznej – zapewnia specjalista z Centrum Integracji w Gdyni.*

Najlepszym jednak rozwiązaniem jest założenie sobie Profilu Zaufanego, dzięki któremu można załatwić niemal wszystkie sprawy urzędowe – z meldunkiem stałym lub tymczasowym włącznie. Można to zrobić za darmo i bardzo szybko na stronie **obywatel.gov.pl**, na której są instrukcje i kolejne kroki załatwiania spraw urzędowych. Posiadając Profil Zaufany, nie jest się zmuszonym do odwiedzania urzędów i stania w kolejkach.

Jeśli chodzi o zakup sprzętu rehabilitacyjnego czy ortopedycznego i jego dofinansowanie z NFZ, to gdy zmienia się adres zameldowania, jest się przypisywanym do odpowiedniego oddziału Funduszu. Jeśli natomiast nie zmienia się adresu zameldowania, to należy poinformować oddział NFZ, który przejmuje nad nami opiekę.

VII STUDIA

Nie ma samodzielności bez stabilności finansowej. Aby ją osiągnąć, trzeba znaleźć pracę. Kluczem jest tu wykształcenie i dobry zawód. Student z niepełnosprawnością może na starcie liczyć na wsparcie finansowe. Pomoc ze strony uczelni wynika z ustawy o szkolnictwie wyższym. Sprzyja mu też sytuacja demograficzna. Każdy student „jest cenny” i uczelnie o niego zabiegają. Na niemal każdej uczelni działają też Biura ds. Osób Niepełnosprawnych, w których można uzyskać informacje na temat ułatwień i przywilejów przysługujących studentom z niepełnosprawnością.

– *Większość uczelni ma też dostosowane akademiki, które przysługują studentom z niepełnosprawnością. Opłaty nie są wygórowane [więcej ramka na s. 24 – red.], a większość uczelni oferuje też stypendia dla osób z niepełnosprawnością [ok. 500–650 zł, w zależności od uczelni – red.]. Dzięki temu start w życie studenckie jest łatwiejszy – zachęca Marta Lorczyk.*

■ **Rekrutacja.** W lipcu zaczyna się coroczna rekrutacja na uczelnie – warto się rozejrzeć, zarejestrować i aplikować na wybrany kierunek lub nawet kilka – nawet wtedy,

STARE SPRAWY W NOWYM MIEJSCU

– *Nie jestem zameldowana w Warszawie, lecz w oddalonej prawie 300 km Stalowej Woli. Musiałam więc postarać się o notarialne upoważnienie dla mojego taty. Dzięki temu może na miejscu załatwiać różne sprawy w PCPR czy oddziale ZUS, np. co semestr składa moje dokumenty z programu Aktywny Samorząd na dofinansowanie studiów – tłumaczy Julia Torla.*

– *Gdy się przeprowadziłam, od razu zarejestrowałam się do lekarza rodzinnego w najbliższej przychodni, dowiedziałam się, jacy są tam specjaliści, terminy oczekiwania na wizyty i dostępna rehabilitacja. W Warszawie czasem trzeba bardzo daleko jeździć, żeby skorzystać z zabiegów – opowiada Marta Lorczyk. – Okazało się, że mając znaczny stopień niepełnosprawności, mogę mieć rehabilitację domową, na co bez problemu otrzymałam skierowanie.*

gdy świadectwo maturalne ma już kilka lat...

■ **Stypendia, projekty i programy.** Studentki z niepełnosprawnością mogą korzystać z programu PFRON Aktywny Samorząd.

– *Informacje na temat programu Aktywny Samorząd znalazłam w sieci. W jego ramach udzielane jest m.in. dofinansowanie studiów. Na stronie PFRON są szczegółowe informacje o tym, jak i gdzie należy złożyć wnioski. Wszystko jest bardzo proste. Ściągnęłam pliki, wypełniłam formularze, zdobyłam niezbędne załączniki. Po zaświadczeniu, że jestem studentką, poszłam do dziekanatu. Skompletowane dokumenty raz na semestr zawoziłam do PFRON i wkrótce dostawałam przelew – wspomina Marta Lorczyk. [Więcej informacji nt. programu Aktywny Samorząd można znaleźć na stronie www.pfron.org.pl lub w najbliższym oddziale Funduszu – red.].*

VIII WYBITNY LUB DOSTOSOWANY

– *Osoby z niepełnosprawnością mogą szukać pracy na dwa sposoby. Albo ofert pracy skierowanych dla osób niepełnosprawnych, choć często są to propozycje za niewielkie pieniądze i niewymagające wysokich kwalifikacji – radzi Marta Lorczyk. – Albo szukać na otwartym rynku pracy. Tam zwykle trzeba mieć dosyć wysokie kwalifikacje, ale w pewnych branżach ofert jest dużo – w IT i finansach.*

Wszyscy rozmówcy, a także specjaliści zajmujący się rynkiem pracy zgodnie zauważają, że już na studiach trzeba rozglądać się za przyszłym miejscem pracy, zbierać punkty do CV, a przede wszystkim nabywać umiejętności i wiedzę przydatne na rynku pracy.

– *Nie marzyłam, żeby być finansistką, ale zorientowałam się, że ten zawód pozwala na atrakcyjną ścieżkę kariery. Trzeba się zdecydować, czy chce się studiować kierunek nie do końca dopasowany do rynku pracy, ale wtedy zostać wybitnym specjalistą, co oczywiście pozwala na ciekawą*

karierę, albo dopasować się do rynku pracy – tłumaczy Marta Lorczyk. – Gdy kończyłam studia licencjackie, to za bardzo nie wiedziałam, jak się zabrać do szukania pracy i kto by mi mógł w tym pomóc. Zwróciłam się do fundacji, która prowadziła z PFRON program aktywizacji zawodowej. Przyszłam z pomysłem na siebie i szybko znaleziono mi staż w jednym z ministerstw. Tam zorientowałam się, że najlepiej na rynku pracy radzą sobie specjaliści IT lub finansów. Miałam smykałkę ekonomiczną, a podczas studiów licencjackich specjalizowałam się w prawie gospodarczym Unii Europejskiej, więc na studia magisterskie poszłam do Szkoły Głównej Handlowej (SGH) – tłumaczy. W podjęciu decyzji pomogły jej statystyki, wg których to absolwenci tej uczelni najłatwiej znajdują pracę i mają najwyższe zarobki. Sprawdziło się. – Po 1 roku studiów magisterskich szukałam wakacyjnych staży albo praktyk. Znalazłam taką możliwość w Centrum Unijnych Projektów Transportowych, gdzie zaledwie po dwóch tygodniach zaproponowano mi pracę na zastępstwo, a później na stałe – tłumaczy Marta Lorczyk.

IX SIĘĆ KONTAKTÓW

Innym sposobem na odnalezienie się na rynku pracy jest budowanie sieci kontaktów. Przekonał się o tym niewidomy Marcin Borek.

– Pracę zacząłem na studiach. Kolega z akademika, chcąc sobie dorobić, pracował podczas weekendów w call center. Postanowiłem pójść w jego ślady. Przyjmovalam zamówienia klientów sklepu internetowego – wspomina.

– W dalszej karierze też pomogły mi znajomości ze studiów. Kolega, który kończył prawo, założył Fundację Edukacji Nowoczesnej. Zaproponował mi w niej pracę i jestem tam zatrudniony do dziś jako pracownik ds. administracyjnych. Według Marcina Borka trzeba wystrzegać się siedzenia w domu, brać udział we wszystkich możliwych inicjatywach i wydarzeniach. – Prędeż czy później znajdzie się ktoś, kto ma jakieś informacje, ciekawe kontakty bądź wyjdzie z inicjatywą. Dzięki znajomym ze studiów dowiedziałem się, że jest zapotrzebowanie na szkolenia komputerowe dla osób niewidomych, których prowadzenie pozwala mi dorobić do pensji – informuje.

Prawda jest taka, że nie ma samodzielności bez pieniędzy – żadne świadczenie czy pomoc państwa nie umożliwią samodzielnego i satysfakcjonującego życia.

– Założyłam, że chcę być niezależna finansowo. Imiałam się różnych zajęć: rozdawałam ulotki w centrum Warszawy, pracowałam w call center. Całe szczęście, że już wtedy można było znaleźć oferty pracy zdalnej. Dziś taka forma pracy jest powszechna, ale gdy studiowałam, to było novum – wspomina Bogumiła Siedlecka-Gościcka.

– Od 11 lat jestem aktywna zawodowo. W trakcie studiów były to prace dorywcze. Od 8 lat zajmuję się marketingiem. Mam pracę zdalną. W firmie muszę pojawiać się raz na kilka dni. Co prawda nieźle radzę sobie z komunikacją miejską, ale możliwość pracy w domu jest o wiele wygodniejsza. Kluczem do wszystkiego jest organizacja – trzeba dobrze planować czas, nie marnować go, sprawdzać, co ile czasu zajmuje etc. Od 6 lat prowadzę też kanał na YouTube.

POTĘGA ZNAJOMOŚCI

Pochodzę z małej wsi w woj. lubelskim. Do Warszawy przyjeżdżałam średnio raz w tygodniu na rehabilitację. Nocowałam u koleżanki, Alicji, która też porusza się na wózku, i dzięki niej poznawałam miasto i potrzeby osoby z niepełnosprawnością, która postanowiła się usamodzielnąć. Pewnego dnia na spacerze z koleżanką poznałam właściciela jednego z mieszkań na osiedlu. Remontował mieszkanie na wynajem dla studentów i miał wolny pokój! Do dzisiaj nie mogę uwierzyć, że tak mi się poszczęściło i zostaliśmy z Alicją sąsiadkami – wspomina Daria Suska. – Początki życia w Warszawie nie były lekkie. Przeprowadzałam się w zimie, czyli najgorszej porze roku dla wózkowiczów. W zakupach pomagały mi współlokatorki i chłopak koleżanki. Przeraziła mnie jazda tramwajem, nie wspominając już o metrze, ale z czasem wszystkiego się nauczyłam. W tym czasie nie miałam pracy i głównym zmartwieniem był budżet. Pomógł mi program Aktywny Samorząd dla studentów, dzięki któremu miałam opłacone czynsze. Pracę znalazłam szybko, bo Alicja uruchomiła swoje kontakty i popytała znajomych. Odezwałam się do firmy SOD Janiszewski, i po pierwszym telefonie umówiłam się na rozmowę. Jestem tam specjalistką ds. rekrutacji w projekcie Tasman by SOD i staram się pomagać osobom z niepełnosprawnością na rynku pracy.

Osoby, które zastanawiają się nad wyprowadzką, mogą zachęcić i zmotywować. Obawy są czymś normalnym, bo tylko wskazują, że myślimy realnie. Warto poprosić o pomoc najbliższych lub znajomych, którzy mieszkają tam, gdzie planujemy się przeprowadzić. Nie radziłabym jednak rzucać się na głęboką wodę bez oszczędności. Polecam też dynamiczną grupę na Facebooku – „wózkersów”, ludzi z całej Polski, codziennie poruszających wiele ważnych kwestii i wspierających innych. Warto też odezwać się do fundacji i stowarzyszeń działających w konkretnym mieście.





– Jednym z uczestników projektu R(el)acje w Gdyni jest chłopak, który ma dosyć dużą niepełnosprawność ruchową. Po śmierci mamy został sam i musi sobie radzić. Udaje mu się to m.in. dzięki temu, że jest otwarty, dobrze się komunikuje z ludźmi – opowiada Maciej Czaplewski.
– Jest informatykiem i dogadał się z sąsiadką, że za pomoc przy komputerze ona uczy go robić obiady. Inny sąsiad pomaga mu przy samochodzie. Wszyscy go znają i lubią, bo jest sympatycznym, pogodnym człowiekiem – ocenia doradca zawodowy. Kluczem do wyjścia z trudnej życiowej sytuacji było to, że po prostu nie bał się prosić o pomoc. – Osoby z niepełnosprawnością czasem zachowują się nieracjonalnie. Próbuje robić coś same, narażając się np. na upadek. Lepiej jednak pozwolić sobie pomóc, niż ryzykować. Jeżeli nauczymy się mądrze prosić i będziemy chętni do pomocy, to z wieloma rzeczami sobie poradzimy – podpowiada Maciej Czaplewski.

X MIŁOŚĆ

W osiągnięciu samodzielności pomagają też... miłość.

– Moje życie bardzo się zmieniło, gdy na początku II roku studiów poznałam Bartka, obecnego męża – wyjawia Bogumiła Siedlecka-Goślińska, który jest dla niej nie tylko mężczyzną życia, ale też oparciem w trudnych momentach. – Choć zawsze mogłam liczyć na pomoc ze strony bliskich i przyjaciół, to Bartek stał się najbliższą mi osobą i łatwiej było mi poprosić jego o pomoc – opowiada i zaznacza, że w związek wchodzi się nie po to, żeby było łatwiej, ale żeby nie przechodzić przez życie w samotności. – Na początku nie było mi łatwo otworzyć się na znajomość, ale dziś wiem, że zamieszczenie ogłoszenia na portalu randkowym było jedną z lepszych decyzji w moim życiu. Tu muszę doradzić jedno – osoba z niepełnosprawnością nie może uważać się za kogoś mniej atrakcyjnego, zamykać w swoich kompleksach i wychodzić z założenia, że „i tak nikt nie będzie mnie chciał”. Trzeba dać sobie szansę. Zawsze może się bowiem okazać, że spotkana na imprezie czy portalu randkowym osoba okaże się tą jedyną – doradza vlogerka. ■

MIESZKANIA TRENINGOWE

Z doświadczeń specjalisty gdyńskiego Centrum Integracji wynika, że dobrym rozwiązaniem są mieszkania treningowe dla osób z niepełnosprawnością. Takie rozwiązania funkcjonują w wielu miastach. Dzięki temu można odbyć swego rodzaju trening samodzielności pod okiem trenera i sprawdzić własne możliwości.

– Informacje o mieszkaniach treningowych będzie miał Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS), urząd miasta i oddział PFRON. Taki system działa m.in. w Gdańsku. Trzeba zadzwonić i dowiedzieć się, czy jest tam realizowany projekt.

10 PORAD TEORETYKA I PRAKTYKA

- 1. ZDOBĄDŹ WYKSZTAŁCENIE.** Przyszłościowe studia, znajomość języków czy umiejętność programowania pozwolą lepiej wystartować w dorosłość.
- 2. ZNAJDŹ DOBRĄ PRACĘ.** Samodzielność to płacenie za siebie. Do tego potrzebne jest źródło dochodów. Cenne jest tu doświadczenie. Warto brać udział w stażach i praktykach.
- 3. NIE ZANIEDBUJ REHABILITACJI.** Trzeba pracować nad sobą i w pełni korzystać ze swojego potencjału.
- 4. POZNAJ OFERTĘ INSTYTUCJI:** ZUS, PFRON, NFZ. Udaj się do placówki, zadzwoń na infolinię, zapoznaj się ze stroną internetową itp. Warto skupić się na projektach aktywizacyjnych, kursach, pomocy psychologa, doradcy zawodowego i stażach.
- 5. BĄDŹ MOBILNY.** Zdobądź prawo jazdy. Na kurs i dostosowanie auta można otrzymać środki z PFRON. Pomoc oferują Centrum Usług Motoryzacyjnych dla Osób Niepełnosprawnych Instytutu Transportu Samochodowego (www.cum.its.waw.pl) i Stowarzyszenie Pomocy Niepełnosprawnym Kierowcom SPINKA (www.spinka.org.pl).
- 6. PRACUJ ZDALNIE.** Pracować można w domu. To rozwiązanie stworzone z myślą np. o rodzicach małych dzieci, ale też osobach z niepełnosprawnością. Polecam portal **SprawniWPracy.com**.
- 7. BĄDŹ AKTYWNY ŻYCIOWO.** Znajomości zawsze są w cenie, także nowe – warto więc chodzić na różne spotkania, należeć do grup, szukać kontaktu z ciekawymi ludźmi. Polecam wolontariat.
- 8. SPORT I REKREACJA.** Dzięki uprawianiu sportu nabywa się umiejętności pracy w grupie, systematyczności, oceniania swoich możliwości.
- 9. NIE WSTYDŹ SIĘ PROSIĆ O POMOC.** Zapytaj kogoś z otoczenia, czy nie mógłby cię podwozić albo towarzyszyć w podróży pociągiem czy autobusem. Ludzie pozytywnie reagują na takie propozycje.
- 10. BĄDŹ OPTYMISTĄ.** Coś nie wyszło, nie udało się i zastanawiasz się co dalej? Takie jest życie. Nie warto się poddawać. Lepiej traktować porażki jak lekcje.

Łukasz Bednarski, doradca zawodowy Centrum Integracji w Warszawie, pochodzi z Ciechanowa, od 17 lat mieszka i pracuje w Warszawie, od 22 lat porusza się na wózku.

UDOSTĘPNIAMY PRZESTRZEŃ



Mateusz Różański
dziennikarz „Integracji”
i portalu Niepełnosprawni.pl

Każdego dnia wielomilionowy tłum przetacza się przez warszawskie ulice. Korzysta z komunikacji miejskiej, parków i budynków użyteczności publicznej. Niestety, wciąż duża część polskiej stolicy jest niedostępna dla osób z niepełnosprawnością, barier nie brakuje nawet w ścisłym centrum. Jak przebiega proces ich likwidacji i tworzenia dostępnego przestrzeni w Warszawie?

Warszawa to coraz bardziej dostępne miasto, które pod wieloma względami nie ustępuje europejskim stolicom. Niestety, wciąż są na jej mapie miejsca pełne barier, których pokonanie jest ogromnym wyzwaniem. Władze stolicy we współpracy z organizacjami pozarządowymi – w tym Integracją – pracują nad tym, by zlikwidować wciąż funkcjonujące bariery. Służyć mają temu podpisane pod koniec 2017 r. „Standardy dostępności dla Miasta Stołecznego Warszawy” i utworzenie stanowiska Pełnomocnika Prezydenta m.st. Warszawy ds. dostępności.

BĘDĄ WINDY PRZY MOŚCIE PONIATOWSKIEGO

– W każdej dzielnicy znajdziemy miejsca, które wciąż dalekie są od doskonałości, zwłaszcza w głównych ciągach komunikacyjnych w centrum miasta. I w takich miejscach niezbędne są inwestycje – tłumaczy Donata Kończyk, Pełnomocnik Prezydenta m.st. Warszawy ds. dostępności. – Na przykład już wkrótce przy moście Poniatowskiego pojawią się długo oczekiwane windy.

Najbardziej ambitnym planem władz Warszawy z pewnością będzie proces likwidacji barier wzdłuż Trasy Łazienkowskiej, co potrwa na pewno kilka lat.

ZACZYNAJEMY OD PLACU NA ROZDROŻU

– W tym roku zaczynamy od przebudowy okolic placu Na Rozdrożu. W ciągu najbliższych czterech lat dostosowanych zostanie 10 węzłów komunikacyjnych wzdłuż tej jednej z najważniejszych arterii stolicy – zapowiada Donata Kończyk. – Przy placu Na Rozdrożu przebudowane zostaną np. przystanki i zatoki autobusowe, ale też pojawią się windy i oznaczenia krawędzi schodów. Podobnie przebudowane będą wszystkie węzły komunikacyjne wzdłuż Trasy Łazienkowskiej. W niektórych miejscach pojawią się pochylnie. Wybrane węzły – dla zapewnienia dostępności – wymagają istotnej przebudowy, jak okolice Głównego Urzędu Statystycznego.

REMONT RONDA CZTERDZIESTOLATKA

Przed władzami stolicy dwa inne ogromne wyzwania. Przede wszystkim przebudowa centrum miasta – okolice Ronda Czterdziestolatka i Ronda Dmowskiego. To jedno z najważniejszych punktów na komunikacyjnej mapie Warszawy, które ze względu na zagęszczenie ruchu samochodowego i pieszego, ale też brak wystarczającej liczby udogodnień w przejściach podziemnych stanowią poważną barierę dla osób z niepełnosprawnością. Specyfiką Ronda Czterdziestolatka jest to, że znajduje się w sąsiedztwie Dworca Centralnego. Każdego dnia

JAK TO SIĘ ROBI W WARSZAWIE

„STANDARDY DOSTĘPNOŚCI dla Miasta Stołecznego Warszawy” to zbiór wymagań i wytycznych opisujących, jak projektować i realizować inwestycje, aby każdy mógł z nich korzystać: seniorzy, rodzice z małymi dziećmi, osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Dokument ten wskazuje, jak projektować i wykonywać m.in. chodniki, przejścia dla pieszych, przystanki, miejsca parkingowe, systemy informacji miejskiej – głosowej czy dotykowej. Ale nie tylko – wytyczne

dotyczą także parków, placów zabaw, obiektów sportowych, a nawet pomieszczeń z przewijakami dla niemowląt. Standardy są po to, aby przestrzeń miasta była jak najbardziej dostępna dla wszystkich mieszkańców, uwzględniając różne potrzeby i możliwości wynikające z wieku i sprawności. Standardy dostępności powstały według zasad projektowania uniwersalnego. Ich dopełnieniem jest Katalog Dobrych Praktyk, przygotowany we współpracy z Integracją – więcej na s. 30.



DONATA KOŃCZYK

Pełnomocnik Prezydenta m.st. Warszawy ds. dostępności
e-mail: dkonczyk@um.warszawa.pl;
pełnomocnik.dostepnosci@um.warszawa.pl

Do zadań Pełnomocnika należy inicjowanie i koordynowanie działań zmierzających do likwidacji barier utrudniających mieszkańcom m.st. Warszawy funkcjonowanie w społeczeństwie.

przewijają się tamtędy tysiące osób przybywających do stolicy, często nieznających miasta. Niewystarczająca dostępność tego miejsca jest dla nich dodatkową trudnością. Likwidacja barier w tej części Warszawy będzie jednym z elementów zapewnienia dostępności w otoczeniu wszystkich dworców kolejowych w Warszawie.

LIKwidujemy MAŁE BARIERY

– Przyjęta przez nas polityka zakłada, by wszystkie powstające inwestycje miejskie były maksymalnie dostępne – zapewnia Donata Kończyk. – Na przykład w zeszłym roku zmodernizowano ponad 70 przystanków uwzględniając pełną dostępność. Zarząd Dróg Miejskich (ZDM) planuje dokonanie oceny dostępności wszystkich prawie 3 tys. warszawskich przystanków.

Warto zaznaczyć, że oprócz ambitnych inwestycji od lat realizowana jest w Warszawie likwidacja tzw. małych barier.

– W ciągu ostatnich czterech lat dokonano zmian w blisko 800 lokalizacjach za sumę ok. 6 mln zł. Program likwidacji barier realizowany jest dwukierunkowo – przez dzielnice i ZDM. Usuwane są nieduże bariery związane z ciągami komunikacyjnymi, m.in. chodnikami. Prace polegają często na przebudowie i oznakowaniu przejścia dla pieszych i wymianie nawierzchni – objaśnia pełnomocnik ds. dostępności i wskazuje, że wszystkie drobne remonty wynikają z potrzeb zgłaszanych przez mieszkańców i nie wymagają dużych środków finansowych ani wdrażania procedur związanych z większymi inwestycjami, jak przebudowa rond czy węzłów komunikacyjnych.

Niestety, nawet najlepiej dostosowane przystanki i pętle komunikacyjne nie mają racji bytu bez dostosowanego transportu. Dlatego też Warszawa stara się być liderem, jeśli chodzi o wymianę autobusów i tramwajów na pojazdy dostosowane, w tym również pociągów metra i Szybkiej Kolei Miejskiej (SKM).

EKSPERT INTEGRACJI

Kamil Kowalski, specjalista ds. dostępności
W 2017 r. pracowaliśmy nad pięcioma inwestycjami miejskimi zgłaszanymi w ramach akcji „Zgłoś bariery w zielonych przestrzeniach Warszawy!”, wśród których są m.in. Ogród Krasińskich i przestrzeń między stacją metra Centrum a Dworcem Centralnym. Integracja pracuje też przy nowo powstających stacjach metra. Kluczowa jednak dla dostępności stolicy będzie renowacja ważnych węzłów komunikacyjnych, gdzie dochodzi do kolizji ruchu pieszego z samochodowym. Tkanę miejską przecinają ulice o wysokiej przepustowości, a dla bezpieczeństwa pieszych muszą powstawać przejścia nad- lub podziemne, co wiąże się z pojawieniem się głównie schodów. Władze Warszawy, odpowiadając na potrzeby mieszkańców, muszą te punkty w mieście pozbawić barier.

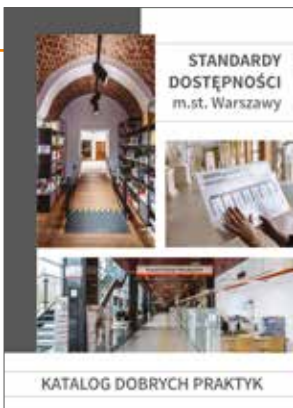
AUTOBUSY, TRAMWAJE I METRO

– Obecnie cały tabor autobusowy jest niskopodłogowy, podobnie jak wszystkie pociągi SKM. Po warszawskich torach jeździ coraz więcej dostępnych tramwajów, a w ramach planowanych inwestycji mają być nabyte następne – zapowiada Donata Kończyk. – Kluczowym elementem komunikacji miejskiej w Warszawie jest metro, w którym od początku wprowadzone zostało mnóstwo rozwiązań zapewniających dostępność. Trwają intensywne prace przy II linii metra, na bieżąco konsultowane przez Integrację – dodaje i zaznacza, że dostępny transport to nie tylko niskopodłogowe pojazdy i dostosowane przystanki, ale też dostępne biletomaty, informacja pasażerska, komunikacja świetlna – gdzie także dokonują się zmiany na lepsze.

ŻYWY ORGANIZM

Oprócz „twardych” projektów infrastrukturalnych w stolicy realizowane są także inne działania, np. przygotowywane właśnie standardy dostępności wydarzeń miejskich (zarówno koncertów i pikników, jak też mniejszych i większych wydarzeń sportowych) oraz badana jest dostępność powstających w mieście budynków.

Warszawa to ogromny organizm. By mógł się w pełni rozwijać, wszyscy mieszkańcy muszą mieć pełen dostęp do możliwości, które daje miasto. Nie da się tego zrobić bez gruntownej modernizacji wszystkich elementów funkcjonowania stolicy – od stron internetowych poszczególnych dzielnic po mosty, bulwary i dworce. Dlatego cenne jest, że władze Warszawy zintensyfikowały działania poprzez wprowadzenie Standardów dostępności oraz utworzenie Zespołu ds. dostępności, działającego na rzecz ich wdrażania.

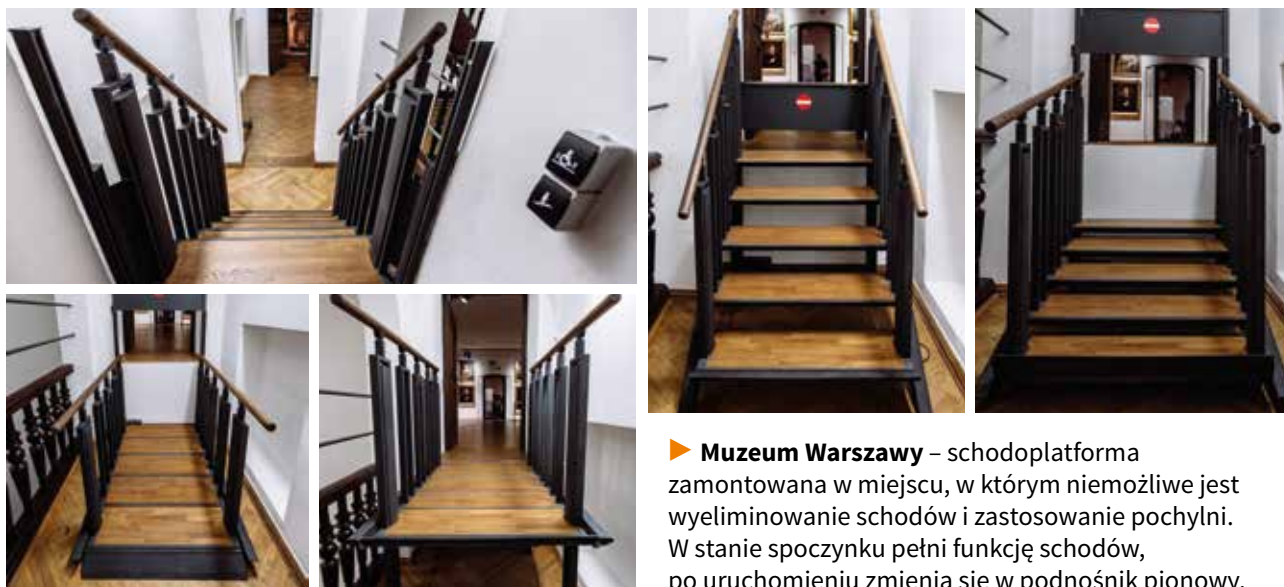


KATALOG DOBRYCH PRAKTYK i Standardy Dostępności m.st. Warszawy

Dzięki współpracy Urzędu m.st. Warszawy i Integracji powstał Katalog Dobrych Praktyk, jako publikacja towarzysząca stołecznym Standardom dostępności. Projektanci i architekci znajdą w nim wiele wzorcowych i nowoczesnych rozwiązań umożliwiających korzystanie z obiektów oraz przestrzeni wszystkim użytkownikom.



► **Muzeum Warszawy** – platforma podłogowa z przesuwem. Platforma w stanie spoczynku jest ukryta w posadzce, a dzięki możliwości wyłożenia jej dowolnym materiałem może być niewidoczna. Po uruchomieniu wykonuje ruch pionowy do żądanej wysokości, a następnie ruch przesuwny w kierunku końca biegu schodów. Platforma tego typu jest idealnym urządzeniem do zamontowania w budynkach zabytkowych, w których nie można stosować innych rozwiązań.



► **Muzeum Warszawy** – schodopłatforma zamontowana w miejscu, w którym niemożliwe jest wyeliminowanie schodów i zastosowanie pochylni. W stanie spoczynku pełni funkcję schodów, po uruchomieniu zmienia się w podnośnik pionowy.

► **Urząd Dzielnicy Ursynów, Wydział Obsługi Mieszkańców** – meble ustawiono z zachowaniem zasady jednej linii, co pozwoliło uzyskać dobrze zorganizowaną i czytelną przestrzeń komunikacyjną. Pod schodami ustawiono meble i tablice informacyjne, dzięki czemu osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku nie uderzą głową o spód konstrukcji schodów. Zapewniono również czytelną informację wizualną oraz ścieżki dotykowe, które ułatwiają poruszanie się po budynku osobom z niepełnosprawnością wzroku.





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

ZAWALCZYĆ O SIEBIE

Zarówno niepełnosprawność wrodzona, jak i nabyta np. wskutek wypadku, jest dużym szokiem dla rodziny. Zorientowanie się, na czym polega skuteczna pomoc, to długotrwały, bolesny proces, przez który nie wszystkim udaje się przejść. Niektórzy rodzice do końca pozostają nadopiekuńczy. Nie pozwalają swoim dorosłym dzieciom na samodzielność, a jednocześnie żyją w lęku, jak syn czy córka sobie poradzi, gdy ich zabraknie. Dlaczego więc we wszystkim ich wyręczają, zamiast wdrażać w obowiązki i kształtować umiejętności potrzebne w codziennym życiu?

Wusamodzielnieniu się pomocna jest wyprowadzka z domu. Jednak nie zawsze jest to możliwe, nie tylko z powodu ograniczeń emocjonalnych czy mentalnych, lecz także finansowych lub niepełnosprawności sprzężonej, wymagającej dużego wsparcia. W takich sytuacjach warto korzystać z pobytów w mieszkaniach treningowych i usług asystenckich, by rodzic i jego niepełnosprawne dorosłe dziecko nie byli skazani wyłącznie na siebie. Wiem, że rozwiązania te nie wszędzie są dostępne, ale na szczęście jest ich coraz więcej.

Dla osób zamierzających studiować dobrą szkołą życia może być nauka poza miejscem zamieszkania. Obecnie na większości uczelni są pełnomocnicy ds. osób niepełnosprawnych. Student może znaleźć asystenta, który pomoże mu np. w robieniu notatek, bibliotece czy poruszaniu się po uczelni. Asystentowi płaci uczelnia.

Gdy kilka miesięcy temu zaczynałam studia podyplomowe na Akademii Pedagogiki Specjalnej (APS)

w Warszawie, pełnomocnik zorganizował mi zajęcia z orientacji przestrzennej. Uczyłam się, jak dojść z białą laską z dworca na APS, na okoliczne przystanki, dojazdu do miejsca zakwaterowania. To ogromna pomoc, dzięki której stałam się bardziej niezależna. Studia w innym mieście dają też możliwość mieszkania w akademiku lub wynajętym mieszkaniu, gdzie samemu trzeba zadbać o zakupy, pranie, gospodarowanie pieniędzmi.

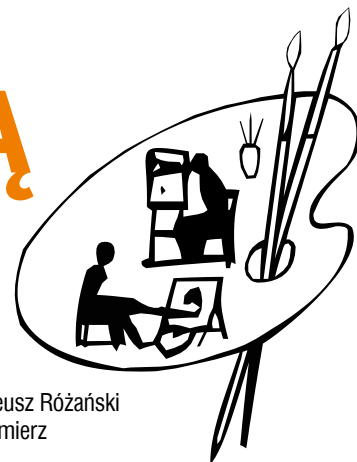
Inną możliwością zakosztowania samodzielnego życia i uwolnienia się spod nadopiekuńczych skrzydeł rodziców jest wyjazd na Europejski Wolontariat w ramach programu Erasmus+. Osoby do 30. roku życia mogą wyjechać maksymalnie na rok do innego kraju i pracować wolontaryjnie w jakiejś organizacji pozarządowej, szkole lub instytucji kultury. Aby wyjechać, trzeba znaleźć organizację wysyłającą i goszczącą. Ich baza jest dostępna w internecie. Wolontariusz dostaje kieszonkowe, pieniądze na jedzenie, ubezpieczenie i zakwaterowanie, ma też prawo do bezpłatnej nauki języka kraju goszczącego. Osoby niepełnosprawne otrzymują dodatkowe wsparcie.

Na wolontariacie w Belgii mieszkałam z niewidomą Włoszką i słabowidzącą dziewczyną z Warszawy. Miałyśmy lekcje orientacji przestrzennej, by poznać okolicę, sklepy i dojście do pracy. Były też zajęcia z gospodarstwa domowego. Dla mnie cenna była nauka gotowania, bo to dla mnie trudne i nie lubię tego robić.

W kosztach specjalnych można uwzględnić również pomoc asystenta. Dzięki temu chłopak poruszający się na wózku, który ma też niesprawne ręce, na wolontariacie do Anglii pojechał z asystentem, a Fince z zaburzeniami osobowości przez pierwsze dni towarzyszyła mentorka. Stowarzyszenie, które gościło wolontariuszy z Francji i Włoch ze schizofrenią paranoidalną, współpracowało ze szpitalem psychiatrycznym i regularnie kontaktowało się z organizacją wysyłającą.

Wyprowadzka z domu, a nawet wyjazd na dłuższy czas bywa wyzwaniem i dużym stresem. Uważam jednak, że warto je podjąć i w porę o siebie zawałczyć, by gdy zabraknie rodziców, nie zawalił się nasz świat. ■

USTAMI LUB STOPĄ



Pierwszą od kilku lat wystawę prac polskich Artystów Malujących Ustami i Nogami (AMUN) można oglądać od 16 kwietnia do 16 sierpnia br. w hali odlotów Lotniska Chopina w Warszawie. Podczas wernisażu obrazy tworzyli Mariusz Mączka i Bartosz Ostałowski.

Opracowanie: Mateusz Różański
Zdjęcia: Marta Kuśmierz

AMUN W POLSCE I NA ŚWIECIE

AMUN Sp. z o.o. w Raciborzu jest jedynym w Polsce wydawnictwem Światowego Związku Artystów Malujących Ustami i Nogami (www.vdmfk.com). Powstało w 1993 r. w Raciborzu i jest jedną z 46 placówek na świecie, które od 1956 r. zajmują się publikacją reprodukcji obrazów artystów malarzy tworzących ustami lub stopą. Promocja ich twórczości polega na rozprowadzaniu reprodukcji prac w postaci kart świątecznych i okolicznościowych oraz kalendarzy – poprzez *direct mailing*, bezpośrednią przesyłkę pocztową do mieszkańców naszego kraju. Oryginalne obrazy sprzedawane są m.in. na aukcjach organizowanych w różnych krajach świata. W tym celu powstała międzynarodowa sieć wydawców i przedstawicieli Związku.

Związek, zajmując się rozprowadzaniem obrazów, zapewnił niepełnosprawnym artystom podstawowe warunki, które umożliwiły rozwój i dały szansę na samodzielność. Wydawnictwo zajmuje się też organizowaniem wystaw w kraju i za granicą, oraz plenerów w całej Polsce. Polską grupę tworzy 25 twórców, a w 74 krajach świata jest ich 800 (dane z lipca 2013 r.). Wynagrodzeniem za artystyczny wysiłek jest otrzymanie dotacji lub stałych stypendiów członkowskich. (na podst. www.amun.com.pl)



Rodzinne zdjęcie artystów, ich bliskich i organizatorów wystawy, wśród których są: m.in. Dorota Bakaj, dyrektor AMUN Sp. z o.o., Tadeusz Goć, dyrektor PPL, i Piotr Pawłowski, prezes Integracji



Artyści wzbudziły zrozumiałe zainteresowanie mediów, ale też pasażerów i osób ich odprowadzających

Wernisaż wystawy prowadził dyrektor ds. marketingu i PR Hubert Wojciechowski, w towarzystwie twórców AMUN



Artyści należący do AMUN udowadniają, że do tworzenia dzieł sztuki niezbędne są trening, czas i cierpliwość

Dla dzieła nie ma znaczenia, czy ołówek lub pędzel artysta trzyma w ustach, czy palcach stopy



Mariusz Mączka pokazał tajniki swojego warsztatu publiczności zgromadzonej na lotnisku



Wystawę tworzy 30 obrazów 25 artystów, m.in. Krzysztofa Kosowskiego i Stanisława Kmiecika. Podziwiać je można do 16 sierpnia br.

POLKA W PIGUŁCE



Emilia Traczyk
dziennikarka,
pasjonatka zdrowego
stylu życia

Odgłos przypominał trzask łamanej gałęzi drzewa. Był tak donośny, że przebił się przez szum lamp jarzeniowych na sali porodowej, płacz rodzącej i ponaglenia położnej do parcia... Jestem Polka. Grażyna Polka. Przyszłam na świat ze złamanym kręgosłupem, ale życia nie dałam sobie złamać.

KANAŁ

To było w czasie, w którym cierpienia rodzącej kobiety nie łagodzą środkami przeciwbólowymi, ale okrzykiem: „Wszystkie baby rodzą, to i ty dasz radę!”. Przeskakałam się przez kanał rodny mojej mamy we wrześniowy dzień 1968 r. w szaroburym, warszawskim szpitalu. Wyostałam się na świat, a solidny klaps w pupę pobudził mój pierwszy oddech. Lekarze badali mnie długo i milcząco. W karcie wpisali, że mam złamany kręgosłup, naderwany rdzeń kręgowy na odcinku lędźwiowo-piersiowym i przepuklinę piersiową. O tym, że ciągnęli mnie zbyt mocno, już nie napisali. Mamie powiedzieli, że będzie miała „żywą roślinkę”, bo chodzić i myśleć, to raczej nie będę. Ale że i tak ma szczęście, skoro pierwsze dziecko zdrowe i drugie też.

TRZYMAĆ PION

Dopóki leżałam płasko, nic złego się nie działo. Ale w końcu ewolucja zmusiła mnie do przekręcania się na boki, siadania, raczkowania, aż w końcu postawiła mnie na nogi. Tyle tylko, że im bardziej chciałam chodzić, tym bardziej mój kręgosłup wykręcał się w literę S, lewa łopatka odstawała od pleców, a prawa noga sparaliżowana od kolana w dół nijak nie chciała rosnąć równo z lewą. Żeby złapać równowagę, trzymałam się kurczowo czegośkolwiek, stawałam na paluszkach i wyciągałam do góry.

TOUR DE SZPITALA

Mama chwyciła wszystkie nowinki medyczne w nadziei, że mnie wyprostują. Wybłągała nawet w ministerstwie





zdrowia specjalne łóżeczko gipsowe. Ale że krzepy w mięśniach mi nie brakowało, szybko łóżeczko potamałam. W wózku albo na rękach mamy odwiedziłam w dzieciństwie większość warszawskich (i nie tylko) szpitali i przychodni zdrowia. Poznałam nawet prof. Adama Grucę, wybitnego polskiego ortopeda. Obejrzał mnie, orzekł, że konieczna jest operacja, ale nie miał już siły, aby samemu chwycić za skalpel. Miałam 6 lat, gdy przeszłam dwie operacje. Właściwie chirurdzy nie zrobili nic, gdy zobaczyli, w jak ciężkim stanie jest mój kręgosłup. Powiększyli jedynie klatkę piersiową, wycinając dwa żebra, żeby płuca i serce miały gdzie się rozwijać.

TRZEPAK

Rostał ja, ale nie moja prawa noga. Kuśtykałam najpierw w kamaszkach sztywno sznurowanych w kostce. Potem sprawiono mi but ortopedyczny. Dziś jego koturn ma 14 cm. Ćwiczyłam w domu z mamą. Efektów nie było. Przeniosłam „zajęcia rehabilitacyjne” na podwórko i okolice. Szalałam na rowerze, robiłam przewrotki na trzepak, przelażłam przez płoty, skakałam na skakance. Pokazywałam poodzierane kolana i siniaki, a mama powtarzała: „Możesz wszystko, jeśli tylko będziesz chciała”. No więc pewnego dnia „zechciałam” wybrać się na naszą działkę na Siekierki [dzielnica Warszawy – przyp. autorki]. Ubrałam się, spakowałam siatkę i pieniądze. Po drodze kupiłam cukierki i malowanki, żeby mi się w autobusie nie nudziło. Kiedy dojechałam na Siekierki, zaczął zapadać zmrok. Przesiadłam się do drugiego autobusu i wróciłam do domu. Był to sylwester, a ja miałam wówczas 5 lat. A więc nie dość, że chodziłam, to jeszcze myślałam i to całkiem śmiało.

ŚWIADECTWO NORMALNOŚCI

„Zechciałam” też pójść do szkoły. Do takiej zwykłej, powszechnej. Mama mnie poparła. Walka z nauczycielami trwała długo. Bo taki był czas, że nawet jak się dziecko jąkało, to je wysyłano do placówki specjalnej. Mama machnęła przed nosem dyrekcji zaświadczeniem, że mogę uczyć się w szkole masowej, więc mnie przyjęli. Nie dałam się zamknąć w domu ani w podstawówce, ani potem w liceum. Dla nauczycieli byłam tą gorszą, mniej zdolną, bo niepełnosprawną. Złośliwości typu: uwaga w dzienniczku za brak pracy domowej, chociaż opatrunki i szyna na poharatanej szkle ręce były po oczach – było wiele. To moja cena za „włączenie”.

DOM

Byłam „tą najmłodszą”. Od rodzeństwa dzieliło mnie 10 i 7 lat. Ja miałam fory, a oni obowiązki. Także wobec mnie. O nas i dom dbała mama. Chroniliśmy ją przed ojcem, kiedy po alkoholu wyzwickami i pięściami wyznawał jej miłość. Dziś już ich nie ma. Po ojcu została mi renta. Dał mi więc życie i na przeżycie, choć tzw. ustawa dezubekizacyjna i to zmniejszyła



do minimum. Po mamie – zostały ból i tęsknota. Brat i siostra założyli rodziny. Tyle w temacie.

POLKA W PIGUŁCE

Mam 140 cm wzrostu, na plecach garb i jedną nogę krótszą. Ludzie rozpoznają mnie, bo wyglądam, jak wyglądam. Nie zmienię tego. Mogłam siedzieć i płakać. Ale to nie leży w mojej naturze. Chciałam działać. Grałam w Teatrze Młodych w Pałacu Kultury i Nauki, a potem w Grupie Pantomimy. Śpiewałam w scholi. Zbierałam nagrody w konkursach. Zaczęłam kilka kierunków studiów. No co? Szukałam siebie. Była rusycystyka, filozofia, na koniec teologia. Skończyłam Papieską Akademię Teologiczną. Tak, tak – jestem katechetką. Na papierze. Zostałam przy Bogu duszą. Ciałem odeszłam od Kościoła.

ZAGROŻENIE

Ty mnie nie pytaj, jak traktowały mnie dzieciaki w szkole. Pewnie, że nie było fajnie. Bo dzieciaki za każdą inność karzą brutalnością. Nie winię ich. Patrzą na dorosłych i naśladują. A dorośli? „Ludzie nie lubią patrzeć na niepełnosprawnych” – powiedział opiekun grupy parafialnego teatru, gdy chciałam się do niej zapisać. „Yyyy... No, ale pani jest niepełnosprawna, to pani zarazi tą niepełnosprawnością innych” – wydukała dyrektorka szkoły, w której chciałam pracować.

ŚLUB PO RAZ PIERWSZY

Nie było go. Byłam oficjalną narzeczoną, bez wyznaczonej daty ślubu. Z przyszłą teściową przeciwko mnie. Bo „co ludzie powiedzą, że ma żonę kalekę?”. Jechaliśmy samochodem. Narzeczonej zasnął za kierownicą. Wpadliśmy pod tira. Zmarł trzy dni po wypadku. Był sprawny, ale czy zdrowy...? Pojawiły się teorie o chorym sercu lub cukrzycy, żeby wyjaśnić ten nagły sen. Zostały mi wspomnienia, zakrzepica żył płytkich i głębokich oraz smutek.

KSIĄŻKI I SUCHARY

Głęboki smutek czał się we mnie głęboko od dzieciństwa. Nie mówię, że to depresja, bo diagnoza nigdy nie padła. Leków nie brałam. Kiedy dorastałam, zapisałi mi jakieś środki na migrenę. Po wypadku mój smutek koły też środki uspokajające i tabletki przeciwbólowe. Były tak silne, że mogłam z nich zrobić inny użytek. Zbierałam je po cichu. Od smutku chroniły mnie przede wszystkim książki. W nich były światy, do których uciekałam. Gdyby nie pomogły, zawsze był pod ręką zapas pigulek... Od kilku lat przybieram na wadze. Chociaż jem i żyję zdrowo. Kiedy nadchodzi smutek, chwytam za coś twardego, nieważne, czy jest to słodkie czy nie. Wiesz, może ja gryzę te suchary, landrynki, ciastka, żeby ludzi nie pogryźć...? Od kilku tygodni opiekuje się mną dietetyk. Trzymajcie kciuki!

ŚLUB PO RAZ DRUGI

Był w 2007 r. Męża poznałam przez internet. Miałam dość statusu „wdowy” po pierwszym narzeczonym i ludzi, którzy mnie tak traktowali. Na pierwszą randkę z Krzysztofem pojechałam do Łodzi. Krzysztof pochodzi ze Zduńskiej Woli. Pojechałam taksówką. Pan kierowca wziął pół ceny za kurs w tę i z powrotem. Urzekła go moja historia...? Przed urzędnikiem stanu cywilnego stanęłam w białej sukience i brązowych, zdartych butach ortopedycznych. I z szerokim uśmiechem. Stres, ta nieznaną mi pompa, instytucjonalne zadęcie zadziały jak szampan. Chciałabym, abyśmy z Krzysztofem po wielu latach małżeństwa, w każdą niedzielę, trzymając się za ręce, szli na spacer do Łazienek Królewskich. Taki obraz szczęścia, szacunku i trwania przy sobie „chwyciłam” od mojej sąsiadki.

SKOWYT

Była mi matką, przyjacielem i... podopieczną. Dzieci bronila zaciekle, ale o siebie zadbać nie umiała. Pod koniec życia miała w mózgu dwa guzy. Zachowywała się irracjonalnie i agresywnie, nie poznawała nikogo oprócz mnie. Odchodziła w hospicjum. Nie chciała, abym była przy niej do samego końca. Wyłam z bólu tam, gdzie stałam. Na środku ulicy. Tam, gdzie odebrałam telefon z informacją o jej śmierci.

PRO BONO

Spółczynikiem byłam od zawsze. Potrafiłam zerwać się o 4.00, żeby otworzyć lokal wyborczy, trwać w nim do następnego dnia, kiedy już wszystkie głosy były policzone. Wszystko dla idei, nie dla poklasku czy pogoni za pieniądzem. Od lat politycy oszukiwali mnie, mówiąc ze wszystkich mediów. Wreszcie komuś zaufałam – Pawłowi Kukizowi. Zostałam jego asystentką społeczną z ramienia ugrupowania Kukiz'15. On tak jak ja rozumie, że osoby niepełnosprawne potrzebują pomocy, aby poradzić sobie w świecie, w którym jest jeszcze wiele barier, zwłaszcza w ludzkich głowach. Dostałam „glejt”, żeby wynająć biuro, uzyskać zgody na przeprowadzenie remontów i na walkę o miejsce, w którym możemy wysłuchiwać ludzkich problemów. W kurzu i hałasie przeszliśmy wraz z mężem szybki kurs przepisów budowlanych z zakresu wytycznych dotyczących lokalu przystosowanego dla osób niepełnosprawnych. My, czyli ja z mężem, stworzyliśmy Biuro Poselskie ds. Osób Niepełnosprawnych (Warszawa, ul. Puławska 132A, lok. 22). Pomagamy im załatwiać sprawy, także te w urzędach, szukamy poparcia dla społecznych inicjatyw legislacyjnych. Wszystko robimy bez pieniędzy.

I TAKI ŻAŁ...

...bo dzieci nie ma i nie będzie. Chcieliśmy adoptować. Ktoś dobrze znający system uprzedził nas: „Oboje niepełnosprawni, na rentach, 50-latkowie. Nie macie szans. Wicie, takim jak wy to raczej się u nas dzieci odbiera, a nie daje...”. ■



„Po ojcu została mi renta. Dał mi życie i na przeżycie (...). Po mamie – zostały ból i tęsknota”.



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.



WSTYD. TRUDNY TEMAT

Wstyd ma bardzo ścisły związek z chorobą i niepełnosprawnością. Według Patricii i Ronalda Potterów-Efronów, autorów książek dla terapeutów, „wstyd to bolesne przeświadczenie o własnej zasadniczej ułomności jako istoty ludzkiej”. Personalisci idą dalej, twierdząc, że wstyd chroni ludzką godność.

Już małe dziecko uczy się pewnych zachowań, gdyż chce się je uchronić przed zawstydzaniem. Najczęściej ochrania się jego nagość komunikatem, że „nie przystoi” tak pokazywać się wobec innych ludzi. O ile jednak nagość dziecka jest czymś naturalnym, o tyle osoba nastoletnia czy dorosła inaczej podchodzi do tego problemu, zwłaszcza gdy na skutek choroby czy niepełnosprawności zmuszona jest do częstego odkrywania swojej nagości przed obcymi ludźmi.

Człowiek, który nagle musi skorzystać z basenu, kaczki czy też gdy pojawi się potrzeba przebrania go albo umycia, odczuwa ogromny dyskomfort, a nawet ból psychiczny, i to dodatkowe cierpienie jest wręcz udręką. Do tej pory intymne czynności wykonywał samodzielnie, a obecna sytuacja powoduje, że ma poczucie swojej niedoskonałości, mniejszej wartości, ułomności. Nawet takie naturalne procesy, jak miesiączka, wzwód członka czy nocne wytryski wywołują zawstydzanie tych, których to dotyczy.

Ludzie, których to nie dotyczy, nie zastanawiają się nad tym, że to bolesne doświadczenia dla osób znajdujących się w trudnych momentach życia. Dlatego też często nie wykazują minimum dyskrecji, delikatności, a nawet zwykłej przyzwoitości. Łatwo to odczuć w szpitalach, domach pomocy, a niekiedy nawet w rodzinie.

Oto kilka przykładów.

Szokiem dla Kasi była wizyta w szpitalu u nieprzytomnego wujka. Kiedy weszła do sali ze swoim małym synkiem, wujek leżał w obecności innych osób całkowicie nagi, był zacewnikowany. W odpowiedzi na uwagę zwróconą pielęgniarce usłyszała: „Co, gołego chłopca pani nie widziała?”.

Kamil jest młodym, świadomym mężczyzną mieszkającym w domu pomocy społecznej. Kontroluje swoje potrzeby fizjologiczne, więc naturalne jest, że nie chce korzystać z pampersów, co nie budzi entuzjazmu personelu. Aby go zniechęcić do przewożenia na sedes, ktoś wpadł na pomysł, aby przekładać go z brudnym tyłkiem na łóżko i tam „kończyć resztę”.

Jak trudne są to sprawy dla osób wymagających pomocy, niech świadczy też przykład Maćka. Jest człowiekiem niepełnosprawnym od dziecka. Dzieciństwo spędził w domu rodzinnym, gdzie wszystkie czynności pielęgnacyjne wykonywał przy nim ojciec. Kiedy wyjechał do szkoły średniej do ośrodka, miał tak silne poczucie wstydu, że osiem dni nie oddawał stolca, bo nie potrafił poprosić o pomoc, a nikt go nie zapytał, czy takiej pomocy potrzebuje.

Aby uniknąć tak trudnych sytuacji, nie potrzeba zbyt wiele. Czasem przy tego typu czynnościach wystarczy oddzielenie parawanem osoby wymagającej pomocy. Innym razem można postarać się o coś do przykrycia czyjejś nagości albo po prostu odwrócić wzrok. Warto zaproponować umycie przetłuszczonych włosów i przeпоconego ciała. Niekiedy dobrze zrobi kilka słów otuchy: „Nie masz się czego wstydząć, bo gdybyś tylko mógł, to sam byś to zrobił. A poza tym mamy przecież podobną naturę, której nie da się przeskoczyć”.

Jeśli jest to możliwe, to niech tego typu pomoc świadczą osoby tej samej płci. Najważniejsze jednak to okazywać dużo empatii i życzliwości, a używać jak najmniej słów – zwłaszcza nieprzemysłanych, mogących nawet nieświadomie zranić. Tylko wtedy trudny wstyd stanie się łatwiejszy do pokonania, a osobom, których dotyczy, będzie lżej żyć, bo ochronią swoją godność, i nie będą tak bardzo odczuwać swojej ułomności. ■

DOKĄD, Z KIM, ZA ILE?

Nurkowanie, żagle, tandem? Podróż lotnicza, koleją czy autobusem?

Jak w nich uczestniczyć? W grupie czy indywidualnie?

Przed kolejnym sezonem turystycznym szukamy organizatorów wyjazdów i pytamy doświadczonych podróżników o ich sprawdzone sposoby na poznawanie świata.



Beata Dąbłaż

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

OD CZEGO ZACZAĆ?

Większość z nas fascynują nieznanne miasta i kraje, marzymy o zdobywaniu nowych miejsc. Często jednak ograniczają nas realia: brak finansów, choroba/ niepełnosprawność, praca, obawa przed nieznanym. Z reguły jednak przełamanie tych barier zaostrza apetyt i chce się ponownie przeżyć i doświadczyć czegoś nowego, poznać obce kultury i zwyczaje.

Na początku warto zadać sobie pytanie, jak podróżować – grupowo i w sposób zorganizowany, czy też ciekawsze jest indywidualne planowanie podróży i samodzielne ich organizowanie. Nie ma prostej odpowiedzi, jak jest lepiej – na pewno najważniejsze jest dostosowanie decyzji do osobistych preferencji. Warto rozważyć plusy i minusy każdej z opcji i nie liczyć przy tym na idealny wybór.

RACZEJ NA WŁASNĄ RĘKĘ...

– *Przyznaję, że toczę wewnętrzną walkę, czy podróżować indywidualnie, czy w grupie. Nigdy nie byłem na zorganizowanym wyjeździe zagranicznym, ale wielu znajomych skorzystało z oferty biur podróży i byli bardzo zadowoleni. Są biura, które się w tym specjalizują, jak np. Itaka, która wprowadziła wyjazdy bez barier, czy Accessible Poland Tours Małgorzaty Tokarskiej* – mówi Piotr Czarnota, podróżnik i społecznik. Po wypadku porusza się na wózku, jest jedynym w Polsce ekspertem Europejskiego Forum Osób Niepełnosprawnych ds. Transportu. Z miłości do podróży założył na Facebooku profil „Życie kotem się toczy by Piotr Czarnota”, by zarażać i motywować do aktywności. Odwiedził m.in. Izrael, Rosję, USA.

Chce jako pierwszy człowiek na wózku pokonać szlak do Santiago de Compostela.

Zdaniem Hanny Pasterny dużo zależy od wyboru miejsca, stylu podróżowania i możliwości.

– *Nie lubię podróżowania i zwiedzania w dużych grupach. To męczące. Jeśli nawet grupa jest zdyscyplinowana, co rzadko się zdarza, marnuje się mnóstwo czasu na czekanie (np. gdy „casy autokar” idzie do toalety i na przemieszczanie się) i dużo mniej się zwiedzi. Poza tym dla mnie jako osoby niewidomej objazdówka po mieście i podziwianie zabytków zza szyby autokaru nie jest żadną atrakcją. Zdecydowanie wolę doświadczyć tych miejsc osobiście. Najbardziej lubię wyjazdy w małej grupie, dwie do pięciu osób. Podróżuję też sama, ale wolę wyjazdy z zaufaną osobą widzącą. Czas szybciej płynie i nie muszę się aż tak bardzo koncentrować na wszystkich szczegółach* – mówi Hanna Pasterny, społeczniczka, dziennikarka, pisarka. Podróże to jej największa pasja, poza Europą odwiedziła Izrael i USA, marzy o Kanadzie i Szwajcarii.

Julita Kuczkowska, studentka, pasjonatka nowych wyzwań i podróży, najczęściej organizuje je sama ze znajomymi, ale podróżowała także w grupie.

– *Jeździłam na wyjazdy nurkowe organizowane przez Stowarzyszenie „To Ma Sens”, „Nautica”. Aktywne wyjazdy wspierała też Fundacja „Tacy Sami”. To już grupa dobrych znajomych, na których można liczyć nie tylko pod wodą. Dla mnie optymalna na wyjazd jest 4-osobowa grupa, choćby ze względu na korzystne dla wszystkich koszty. Tym, co ją pociąga w wyjazdach organizowanych indywidualnie, są wyzwania, ale także możliwość ich tańszej organizacji.* – Jestem typem poszukiwacza





przygód i gdy trzeba samemu wyznaczyć sobie cele, to umiem to zrobić. Pociąga mnie to, co czeka w nowym miejscu, i wyzwania, które się z tym wiążą.

RACZEJ W GRUPIE ...

Zostawmy indywidualnej decyzji wybór miejsca wyjazdu. Jeśli zdecydujemy się jednak na podróż zorganizowaną, musimy znaleźć operatora, który się tym zajmuje profesjonalnie. Nieoceniony jest w tym internet – warto szukać wyjazdu oferowanego w swojej okolicy, ale też w całej Polsce i poza granicami. Trzeba przy tym pamiętać, że nie wszyscy ze wszystkiego mogą skorzystać. Poniżej kilka dobrych przykładów.

► NURKOWANIE

Warsztaty i wyjazdy nurkowe organizują m.in. Stowarzyszenia „To Ma Sens” i „Nautica”.

- *W naszych szkoleniach nurkowych, które odbywają się od października do maja co niedziela, na basenie Wisły w Krakowie może wziąć udział każda osoba niepełnosprawna. Rodzaj niepełnosprawności nie ma znaczenia, najważniejsze jest zaświadczenie lekarskie potwierdzające, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do tego typu zajęć. Trzeba zaliczyć od 7 do 10 zajęć basenowych. Drugą częścią jest wyjazd na obóz szkoleniowy do Chorwacji, organizowany raz w roku, gdzie można uzyskać certyfikat nurkowy – mówi Anna Cwiękowska, prezes Stowarzyszenia „Nautica”. Organizuje ona także wyjazdy dla certyfikowanych nurków do Egiptu. Wyjazd trwa tydzień.*



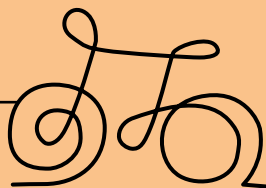
Dużą popularnością cieszą się obozy nurkowe, zwłaszcza w Egipcie

- *Mamy mnóstwo chętnych, zarówno uczestników, jak i kadry – dodaje.*

Stowarzyszenie „To Ma Sens” organizuje w tym roku drugi wyjazd na nurkowanie do Egiptu.

- *Może jechać każdy chętny, z dowolnego miejsca Polski, rodzaj niepełnosprawności nie ma znaczenia, ale warunkiem udziału jest zaświadczenie od lekarza oraz konieczność wcześniejszego „poznania się” w wodzie. Kursy prowadzimy w ciągu całego roku 3-etapowo: basen, teoria i wody otwarte. W tym roku do Egiptu pojedzie 29 osób, 9 osób kadry, 3 instruktorów i osoby towarzyszące. Organizujemy także w ciągu roku wyjazdy weekendowe – mówi Joanna Hereta, prezes Stowarzyszenia „To Ma Sens”.*

► ROWERY

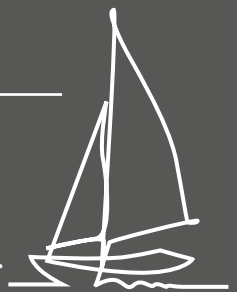


Jeśli z wodą nie jesteś „za pan brat”, to może wybierzesz rowery? Jedną z możliwości są rajdy tandemowe organizowane od 16 lat w tym samym terminie przez Koło Polskiego Związku Niewidomych (PZN) w Mikołowie, a od 4 lat we współpracy z Fundacją BRAJLÓWKA. W tym roku wyprawa potrwa od 4 do 11 sierpnia przez Pogórze Przemyskie i Dynowskie.

- *Chętnych mamy wielu, staramy się brać nowe osoby, zawsze też potrzebujemy przewodników, choć mamy również stałą ich grupę. Nie liczy się tylko robienie kilometrów na rowerze, ale istotny jest też program zwiedzania – mówi Kornel Chmiel z Koła PZN w Mikołowie.*

W ciągu roku organizowane są także tandemowe lokalne wycieczki w mniejszych grupach.

► ŻAGLE



Polski Związek Żeglarzy Niepełnosprawnych (PZZN) organizuje warsztaty w Giżycku zakończone egzaminem na patent żeglarza jachtowego i sternika motorowodnego.

- *Na warsztaty może zgłosić się każda osoba z niepełnosprawnością, odbywają się w Giżycku, w dostosowanym ośrodku po Almatuże. Komisja weryfikuje uczestników – pierwszeństwo mają osoby z małych miejscowości i młodsze. Jest też program 60+ realizowany przez Mazurską Szkołę Żeglarstwa w tym samym ośrodku – mówi Jan Gotto, prezes PZZN. Dodaje, że jest nadmiar chętnych. – Mamy ok. 300-400 zgłoszeń, a udział w warsztatach może wziąć 96 osób. Ludzie czekają rok, żeby tu przyjechać, bo zazwyczaj jeśli ktoś raz uczestniczył, to chce wrócić – dodaje. PZZN organizowało także Puchar Polski dla niepełnosprawnych żeglarzy. Odbyły się już cztery edycje, a w jednej brato udział ok. 60 osób.*

► RAJDY HARCERSKIE



Nie próżnują także harcerze. Ich działalność na rzecz osób z niepełnosprawnością skupia się w drużynach Nieprzetartego Szlaku, które od 36 lat w całej Polsce organizują obozy harcerskie i wyjazdy rehabilitacyjne. Obecnie w drużynach Nieprzetartego Szlaku jest skupionych ok. 7 tys. dzieci.

– W tym roku będą trzy obozy przygotowawcze dla dzieci i młodzieży do 24 r.ż. na Kaszuby i Kociewie. Mamy tam harcerską bazę dostosowaną do potrzeb osób niepełnosprawnych, będą to ok. 20-30-osobowe grupy młodzieży. W Warszawie jest 640 dzieci w drużynach Nieprzetartego Szlaku, najwięcej, bo 340 w drużynie na Pradze Południe – mówi hm. Adam Sikoń, Namiestnik Namiestnictwa Nieprzetartego Szlaku Hufca ZHP Warszawa Praga Południe. – Nasi harcerze funkcjonują tak jak na każdym obozie harcerskim. Mają zajęcia w terenie, samoobsługę, muszą dbać o porządek w bazie – to jest szkoła samodzielności. Mamy dużo chętnych, gorzej z kadrą, która zawsze jest potrzebna – dodaje.

► INNE ATRAKCJE

Fundacja Podróże bez Granic powstała w Gdyni w 2012 r., ale swoje działania kieruje do osób z całej Polski, organizując wyjazdy weekendowe, zagraniczne czy integracyjne. W tym roku zorganizowała m.in. rajd rowerowy trasą GreenVelo z Białegostoku do Białowieży i tzw. „weekend z adrenaliną” – grupowy lot balonem nad terenami Biebrzańskiego Parku Narodowego. W czerwcu planowane jest kajakowe rozpoczęcie lata, na przełomie lipca i sierpnia „Nurkowanie bez Granic”, a w październiku wyjazd zagraniczny.

Dominika Pawlak z biura podróży Slovenika specjalizuje się w wycieczkach na Słowenię.

– Ostatni taki wyjazd był dwa lata temu. Staram się zorganizować kolejny w tym roku na jesieni, bo mam



Małgorzata Tokarska prowadzi licencjonowane specjalistyczne biuro podróży od 2008 r.

► SPŁYWY, KAJAKI, WĘDRÓWKI



Bory Tucholskie i Jurę Krakowsko-Częstochowską można w tym roku zwiedzić z Fundacją Ducha na Rzecz Rehabilitacji Naturalnej Ludzi Niepełnosprawnych w Toruniu, która od końca lat 80. organizuje wyjazdy dla takich osób.

– Mogą w nich wziąć udział mieszkańcy całej Polski, ale pierwszeństwo mają osoby ze wsi, a rodzaj niepełnosprawności nie ma znaczenia. W tym roku organizujemy dwa letnie wyjazdy: spływ Czarną Hańczą i wspinaczkę w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. W każdym weźmie udział ok. 20 osób z niepełnosprawnością wraz z kadrą i opiekunami. W maju pojedziemy też na krótsze wyjazdy: na Hel, do Jastarni oraz na rajd w Bory Tucholskie – mówi Jolanta Żydotowicz, organizatorka wyjazdów i wiceprezes Fundacji. Poleca też wycieczki 1-dniowe w ciągu całego roku. Mieszkańcy wsi w powiatach opatowskim i ostrowieckim w woj. świętokrzyskim mogą skorzystać z wyjazdu organizowanego przez Fundację Domy Wspólnoty Chleb Życia. – W naszych wyjazdach mogą wziąć udział nasi sąsiedzi z tych powiatów. To prości ludzie, zazwyczaj samotne matki z dorosłymi dziećmi z niepełnosprawnością, żyjący w ubóstwie, niekorzystający z internetu. Teraz jeżdżą chętnie, ale początki były trudne. Nie jesteśmy w stanie pojechać nad morze, ale jeździmy bliżej, w góry. Na 4-dniowe wyjazdy w Tatry, z pełną obsługą i wyżywieniem. Jedziemy raz w roku w ok. 35-40-osobowej grupie – mówi s. Małgorzata Chmielewska, przełożona polskiej Wspólnoty Chleb Życia, z inspiracji której powstała Fundacja.

wielu chętnych i jest takie zapotrzebowanie. Problem w tym, że są tam dwa ośrodki dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością i jeden z nich podpisał umowę ze słoweńskim NFZ i jest problem z miejscami – mówi. Nie zamierza jednak z tego rezygnować, bo wie, że jest zainteresowanie.

W wyjazdach zorganizowanych specjalizuje się od lat także Accessible Poland Tours, pierwsze internetowe, licencjonowane biuro podróży założone w 2008 r. przez Małgorzatę Tokarską.

Wiele organizacji w Polsce, prowadzących np. domy pomocy społecznej czy warsztaty terapii zajęciowej, organizuje wyjazdy dla uczestników. Ponadto oddziały Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego (PTTK) są gotowe na organizację wyjazdów dla grup osób z niepełnosprawnością, choć nie mają konkretnej oferty.



► GARŚĆ DOBRYCH RAD

• DOBRA ORGANIZACJA I PLAN

– *Wiadomo, że wakacje kosztują. Znam swój portfel i wiem, że nie stać mnie na 5-gwiazdkowy hotel. Organizując wyjazd do Moskwy, rezerwuję hostel i pokój 6-osobowy; nie wiem, czy ktoś będzie chrapał, czy nie. Wiele zależy od standardu, bo każdy ma inne priorytety – ja chcę, żeby był swobodny wyjazd i bym mógł się wykąpać. To indywidualna sprawa* – mówi Piotr Czarnota. Radzi, by wyjazd zacząć przygotowywać z wielomiesięcznym wyprzedzeniem, gdyż pozwala to zejść z kosztów. – *W maju jadę do Kijowa, ale podróż zacząłem organizować w listopadzie. Uczę się też rosyjskiego, bo znajomość języków ułatwia podróże* – dodaje.

• SPRAWDZONE DOSTOSOWANIA

Zawsze warto zwrócić uwagę na detale. Małgorzata Tokarska uczula, by dokładnie sprawdzać dostępność miejsc hotelowych, bo jest w różnych krajach różnie rozumiana. – *Nawet jeśli rezerwujemy nocleg na booking.com i jest informacja o dostępnym pokoju, warto napisać maila i dopytać o szczegóły. Ważny jest bowiem nie tylko hotel, ale też jego otoczenie. Szukając dostosowanego hotelu w Portugalii, znalazłam obiekt gdzie było 5 dostępnych pokoi, ale okazało się, że były wanny, progi do pokoju i półki na wysokości 2 m. W Sztokholmie z kolei były progi w łazienkach i ciężkie drzwi. Niestety, w pełni dostosowane hotele są zazwyczaj z tzw. górnej półki i mają ograniczoną liczbę pokoi, co staje się problemem przy wyjazdach grupowych* – dodaje. Poleca też ciekawy projekt, także w Polsce – „Access Angels”, który ma na celu zapewnić podróżującym osobom z niepełnosprawnością niemedyzną obsługę wolontariuszy tzw. doradców osobistych w turystyce dostępnej.

Czasami tańsze mogą być wyjazdy związane z tzw. polowaniem na tanie bilety. Niezależnie jednak od tego, czy jedziemy w grupie, czy indywidualnie, trzeba zadbać o swoje potrzeby, które zna się najlepiej. Organizujemy sobie wyjazd z ich uwzględnieniem, a w grupie, nie bójmy pytać się organizatora o szczegóły, chociażby dostosowanie miejsca noclegowego.

• ZAUFANI TOWARZYSZE

– *Warto podróżować z zaufaną osobą, na którą można liczyć. Trzeba też mieć ze sobą miniapteczkę. Ja zawsze zabieram zapasową dętkę do wózka. Jeśli lecę w podróż, muszę pamiętać o zaznaczeniu, że będę potrzebować asysty na lotnisku* – mówi Julita Kuczkowska i dodaje, że warto zacząć wyprawy małymi krokami, np. po Polsce. Bardzo lubi podróżować po kraju, choć ma za sobą egzotyczne wyprawy np. do Indonezji, gdzie oglądała ze współtowarzyszami podróży zaćmienie słońca i uwrażliwiła mieszkańców tego kraju na niepełnosprawność. Nigdy dotąd nie widzieli, że osoba z niepełnosprawnością może nurkować.

► Ile to kosztuje?

Koszty to prawdopodobnie jedna z częstszych barier, jeśli chodzi o podróżowanie. Przyjrzyjmy się zatem przykładowym wydatkom i sami oceńmy, czy taki diabeł straszny?



■ **Wyjazd nurkowy ze Stowarzyszeniem „To Ma Sens”** do Egiptu na tydzień – ok. 3 tys. zł + 230 euro (5 dni na łodzi z kadrą). Wyjazd weekendowy ok. 500 zł + swój sprzęt. Tygodniowe nurkowanie w Chorwacji ze Stowarzyszeniem „Nautica” to ok. 2 tys. zł, tygodniowy wyjazd dla certyfikowanych nurków do Egiptu to koszt ok. 3,5 tys. zł.

■ **Warsztaty w Giżycku z Polskim Związkiem Żeglarzy Niepełnosprawnych** są dla uczestników darmowe, ale muszą pokryć koszt dojazdu na Mazury; warsztaty finansuje PFRON.

■ **Tygodniowa wyprawa tandemowa na Pogórze Dynowskie i Przemyskie** będzie w tym roku kosztować ok. 500–900 zł.

■ **Spyt w Czarną Hańczę z Fundacją Ducha** będzie kosztował 1300 zł, a wspinaczka w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej 1700 zł.

■ **Fundacja Domy Wspólnoty Chleb Życia** organizują swoje letnie wyjazdy całkowicie za darmo dla uczestników z powiatów ostrowieckiego i opatowskiego.

■ **Rajd rowerowy z Fundacją Podróże Bez Granic w Białowieży** kosztuje 300 zł dla osób z niepełnosprawnością, asystent osoby niepełnosprawnej nie ponosi żadnego kosztu. Tyle samo kosztował weekend z lotem balonem – ze względu na wysoki koszt samego lotu.

■ **2-tygodniowy obóz harcerski z Nieprzetartym Szlakiem** (z jego oddziału w Warszawie na Pradze Południe) będzie kosztował w tym roku ok. 700–800 zł.

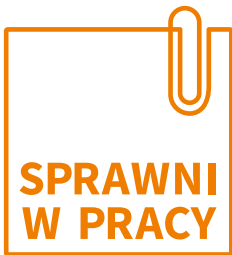
■ **Wyjazd ze Słowenią** na tydzień na Słowenię kosztował dwa lata temu ok. 1000 zł, i tyle samo szacunkowo może kosztować w tym roku.

■ **Indywidualny wyjazd na 5 dni do Barcelony** kosztował jedną z bohaterek poradnika niewiele ponad 1000 zł.

• WIEDZA TURYSTYCZNA, UBEZPIECZENIE, ASYSTA

– *Przed każdą podróżą czytam w internecie o danym miejscu, sprawdzam, co warto zobaczyć. Jeśli to wyjazd za granicę, pamiętam o dobrym ubezpieczeniu i zarezerwowaniu asysty w razie lotu. Ta usługa jest bezpłatna. Można ją zamówić przy zakupie biletu lub na stronie lotniska najpóźniej 48 godzin przed odlotem.*

Wiele osób niewidomych ma trudności ze znalezieniem przewodnika na wyjazd. Ciekawe rozwiązanie proponuje brytyjskie biuro podróży Traveleyes. Osoby widzące mają tam zniżkę, czasami nawet pięćdziesięcioprocentową. W zamian pomagają niewidomym i opisują im zabytki – poleca Hanna Pasterny.



CZAS NA REKRUTACJĘ

Na rynku pracy sytuacja jest teraz taka, że pracodawcy narzekają, bo trudno im znaleźć pracownika, a poszukujący zatrudnienia twierdzą, że tak naprawdę nie ma poważnych ofert pracy. Trudno przyznać rację którejś ze stron, zwłaszcza bez dogłębnej analizy sytuacji, ale jedno jest pewne – rynek pracy w ostatnich latach otworzył się dla osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami.

Agata Jabłowska-Turkiewicz
dziennikarka i redaktorka, m.in. „Dziennika Wschodniego” i magazynu „Wspak”,
mama 11-letniego Stasia
i 4-letniego niepełnosprawnego Antka



Portal **SprawniPracy.com** i znajdujące się na nim oferty pokazują, że pracodawcy coraz częściej widzą w swoim zespole osoby z niepełnosprawnością, również na stanowiskach wysoko specjalistycznych, jak: główna księgowa, programista, specjalista PR czy HR. Warto zajrzeć na SprawniPracy.com, zwłaszcza że różni się zasadniczo od innych portali rekrutacyjnych. Zalogowanie się na portalu zajmuje tylko chwilę. ■

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

JEŚLI JESTEŚ PRACODAWCĄ CHCĄCYM ZATRUDNIĆ OSOBĘ Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, ZAPRASZAMY DO KONTAKTU NA ADRES E-MAILOWY: ewa.polec@integracja.org



MAMY PRACĘ DZIĘKI SPRAWNIWPRACY.COM

DANUTA CHWALIBIŃSKA: Jestem z wykształcenia psychologiem, ale przez siedemnaście lat pracowałam w korporacjach w branży finansowej. W 2015 r. otrzymałam orzeczenie o niepełnosprawności i od tamtej pory zajmowałam się tylko pracą dorywczą, głównie ze względu na konieczność spłaty kredytu. Zalogowana na portalu SprawniPracy.com jestem od dawna. Regularnie przeglądałam oferty pracy, które wydawały się zawsze spójne i rzeczowe. Ostatecznie w znalezieniu pracy pomogli mi konsultanci z Centrum Integracji. Aplikowałam na stanowisko osoby monitorującej płatności klientów. Po dwóch dniach zostałam zaproszona na rozmowę do pracodawcy, który szybko zdecydował się na współpracę ze mną. Praca będzie zdalna, co bardzo mi odpowiada. Rozpoczęłam ją już 7 maja.

IWONA GRZEGRZÓŁKA: Mam wykształcenie średnie. W znalezieniu zatrudnienia pomogli mi pracownicy warszawskiego Centrum Integracji. Dzięki nim znalazłam pracę na bardzo dobrym stanowisku – jako asystent ds. rekrutacji w dużej firmie. Do moich zadań należy min. kontakt z fundacjami i poszukiwanie pracowników posiadających orzeczenie o niepełnosprawności. Ze strony Centrum otrzymałam również pomoc prawną i psychologiczną. Na danym etapie życia było mi to niezwykle potrzebne. Uważam, że Integracja spisała się na piątkę.



Duża liczba **OFERT PRACY ZDALNEJ**, co daje możliwość aktywności zawodowej osobom z niepełnosprawnością mieszkającym w małych miastach i na wsiach oraz tym, które mogą pracować tylko z domu.

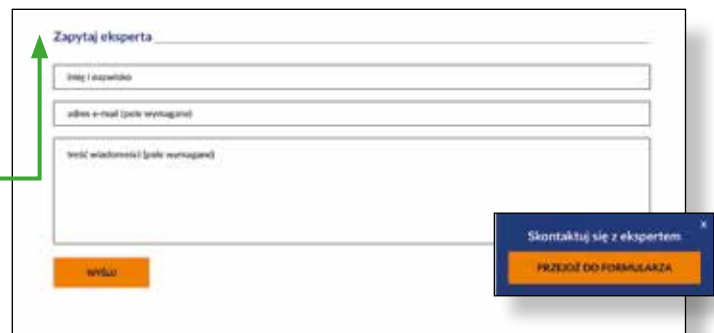
Informacja, czy obiekt, w którym potencjalnie będzie się pracować, jest przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

Wiele informacji dodatkowych w zakładce **DLA PRACODAWCY**, m.in. na temat tego, jakie przysługują mu ulgi, kiedy zatrudni osobę z niepełnosprawnością, jakie może otrzymać środki finansowe na szkolenie takiej osoby i stworzenie dla niej stanowiska pracy, jakie uprawnienia ma pracownik z niepełnosprawnością, czy można zatrudniać go w soboty albo w porze nocnej.



Przydatne informacje dla osób poszukujących pracy w zakładce **DLA KANDYDATA**, m.in. na temat tego, jakie powinien zgromadzić dokumenty, na jakie konsultacje zgłosić się przed podjęciem pracy, jakie są jego prawa, ile może zarabiać – ponieważ dodatkowy zarobek może powodować u osób pobierających rentę z tytułu niezdolności do pracy lub rentę socjalną zmniejszenie tych świadczeń bądź ich utratę lub zawieszenie.

Osoby poszukujące pracy, które nie poradzą sobie z aplikowaniem na jakieś stanowisko, mogą skorzystać ze specjalnego formularza znajdującego się w prawym rogu na dole strony i zadać pytanie konsultantowi – okienko: **PRZEJDŹ DO FORMULARZA**, a jeśli i to sprawi kłopot, mogą otrzymać pomoc osobistą w Centrach Integracji w Warszawie przy ul. Dzielnej 1, w Gdyni przy ul. Traugutta 2 i w Zielonej Górze przy Al. Niepodległości 11.



Fot. Archiwum Autora, archiwum Integracji

TA MĘCZĄCA WIOSNA



Emilia Traczyk
dziennikarka,
pasjonatka zdrowego
stylu życia

Wiosna w rozkwicie, a ty nie cieszysz się zielenią i słońcem? Czujesz zmęczenie i łatwo się irytujesz? Jeśli tak, to dopadł cię tzw. syndrom wiosennego zmęczenia, czyli przesilenie wiosenne. Jak pokonać wiosenną niemoc?

Przesilenie wiosenne zaczyna się w marcu i jeśli się mu nie zaradzi, „utrzyma się” nawet kilka tygodni. Można nawet nie zauważyć jego nadejścia. Ot, po prostu człowiek czuje się zmęczony i podobnie jak zimą zamiast wyjść z domu marzy o spędzeniu całego dnia w łóżku. Tłumaczy to stresem i przeciążeniem, szuka sposobów, aby dłużej wypoczywać. Ale gdy mimo starań nadal czuje się źle, to znak, że organizm wyczerpał już zapasy energii zgromadzone latem i jesienią ubiegłego roku.

JAK TEN WRÓG NADCHODZI?

Zespół chorobowy, z łac. *syndroma (syn – wspólnie, dromos – droga, przebieg)* to grupa objawów klinicz-

nych, laboratoryjnych i innych, które występują wspólnie i są charakterystyczne dla określonej choroby lub grupy chorób. Zespół wiosennego zmęczenia ma również własny katalog objawów, choć wiele z nich trudno skojarzyć z wiosennym brakiem energii.

Podczas przesilenia wiosennego można czuć się osłabionym i sennym, zaniepokojonym i rozdrażnionym, a nawet wpadać w stany depresyjne. Nie dziwnym jest kłopotom z jasnym myśleniem, pamięcią, koncentracją i osłabionym refleksem. Można też nie mieć apetytu, ale odczuwać większe pragnienie.

Na syndrom wiosennego zmęczenia składa się też wiele objawów fizycznych. Od obniżonej temperatury ciała, wrażliwości na zimno i nocnych potów, poprzez

DEPRESJA SEZONOWA

SAD (*seasonal affective disorder*), depresja sezonowa, to forma depresji, której nawroty pojawiają się na przełomie jesieni i zimy, i/lub zimy i wiosny. Może wystąpić w każdym wieku, częściej u kobiet niż u mężczyzn. Diagnozowana jest, gdy obniżenie nastroju utrzymuje się przez kilka tygodni (miesiący), a objawy nasilają się w okresie niedoboru światła.

Oznaki SAD to smutek (główny), negatywne myśli, poczucie winy, zagubienia, bezsilności, samooskarżenia. Mogą się też pojawić: wzmożona senność (także w ciągu dnia, trudności z porannym wstawaniem), osłabienie koncentracji uwagi i pamięci, poczucie, że mózg „pracuje” wolniej.

Chory ogranicza aktywności, gdyż działanie, podejmowanie decyzji, radzenie sobie z kryzysami sprawiają mu trudność, napawają lękiem.

Charakterystyczny dla SAD jest tzw. głód węglowodanów, czyli wzmożony apetyt na produkty węglowodanowe, np. przekąski, czego konsekwencją jest często przyrost masy ciała. W leczeniu SAD wykorzystuje się leki przeciwdepresyjne (pod kontrolą lekarza) i metody wspierające, np. fototerapię.





zawroty, bóle głowy i zaburzenia widzenia, po problemy żołądkowe i kłopoty z wypróżnianiem, bóle mięśni i stawów, zaczerwienie skóry, wypadanie włosów i łamliwość paznokci. W trakcie przesilenia można mieć też obolałe gardło i powiększone węzły chłonne.

Przesilenie wiosenne przypomina błędne koło. Układ odpornościowy po zimie nie działa prawidłowo. Obniżona odporność sprzyja rozwojowi kolejnych wirusów, bakterii, pasożytów i sprawia, że stajemy się bardziej podatni na alergię. I w ten sposób zamiast na wiosnę wzmacniać się, łapiemy kolejne infekcje, które osłabiają organizm.

PODKRĘĆ ZEGAR

Jaskinia, szatas, chata, dom, mieszkanie... Przez wieki człowiek szukał dla siebie dachu nad głową. Miejsca, które chroniłoby go przed zjawiskami atmosferycznymi i dawało poczucie bezpieczeństwa. Tyle tylko, że wraz z ewolucją człowiek zaczął spędzać więcej czasu w schronieniu niż wśród przyrody. A w obecnych czasach przebywa w nim nawet i całą dobę.

Do ciepłego, przytulnego pomieszczenia ciągnie człowieka zwłaszcza zimą. W tym okresie, prawie bez kontaktu ze światłem i świeżym powietrzem, człowiek traci kontrolę nie tylko nad ciałem, ale i umysłem. Bo gdy wczesną wiosną metabolizm (przemiana energii) człowieka przyśpiesza, to właśnie w jego głowie dokonuje się największa zmiana. Promienie słońca i cieplejsze powietrze działają na podwzgórze mózgu, w którym znajduje się zegar biologiczny człowieka. „Podkręcają” go do szybszego działania, ale ciało nie może za nim nadążyć.

Każdy dzień w zamkniętym pomieszczeniu zmniejsza zatem zdolność organizmu do adaptacji do zmian pogody i pór roku. A więc, im bardziej zimą odrywamy się od przyrody, tym dłużej będziemy przyzwyczajając się do przedwiośnia. To zadanie utrudnia jeszcze zmienna aura (raz zimno, raz ciepło) i skoki ciśnienia atmosferycznego.

Co w takim razie robić, aby przewyciężyć wiosenne przesilenie?

1. WIĘCEJ ŚPIJ!

Wczesną wiosną potrzebujesz min. 8 godzin snu. Kładź się spać nie później niż po 22.00. Rankiem, nie zrywaj się z łóżka na pierwszy sygnał budzika, bo będziesz rozdrażniony i zdezorientowany. Budź się powoli i spokojnie zaczynaj dzień.

2. NIE PRZEPRACOWUJ SIĘ!

Realizację ambitnych zadań zawodowych i osobistych (np. remont mieszkania) przełóż na inne miesiące roku. Jeśli chcesz żyć w zgodzie ze swoim zegarem biologicznym, to jeszcze w marcu lub kwietniu warto wybrać się na urlop. To właśnie wtedy organizm najbardziej domaga się odpoczynku.

3. KORZYSTAJ ZE ŚWIATŁA SŁONECZNEGO!

Zimowe, pochmurne dni sprawiły, że organizm stęsknił się za naturalnym światłem, a swoją tęsknotę okazuje, wprawiając cię w gorszy nastrój. Zażywaj słońca, kiedy tylko się da, i wpuść je do mieszkania. Promienie słońca wnikną do przysadki mózgowej, a ta zacznie wytwarzać więcej serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Słońce przyśpieszy także wydzielanie innych hormonów, przemianę materii, a także usprawni pracę układu krwionośnego. Naturalne światło możesz zastąpić sztucznym (np. w solarium), albo spolaryzowanym (w gabinetach kosmetycznych), ale nie dają one tyle korzyści co słońce.

4. ZMIEN SWOJĄ DIETĘ!

Zwiększ ilość owoców i warzyw, najlepiej świeżych, lub ostatecznie mrożonych. Nie zapominaj o rybach, chudym mięsie, nabiale, kaszach i pełnoziarnistym pieczywie. Wiosną jedz częściej niż zimą – od 3 do 4 posiłków dziennie, co 3–4 godziny, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, aby posiłki nie były zbyt obfite, nie obciążały żołądka i nie zmuszały organizmu do wydatkowania kolejnej porcji energii na trawienie.

5. PAMIĘTAJ O SUPLEMENTACJI!

Po zimie w organizmie może brakować witamin i składników mineralnych. Najlepiej wykonać badania krwi i skonsultować się z lekarzem co do tego, jakie suplementy diety powinno się zażywać. Podczas przesilenia wiosennego zwykle zaleca się witaminy: A, B, C, D i E oraz wapno, cynk, żelazo, fosfor, potas i magnez.

6. RUSZAJ SIĘ!

Każda aktywność fizyczna sprawi, że organizm się dotleni i szybciej wyzwoli porcję hormonów szczęścia – endorfin. Dla układu krążenia korzystne są zwłaszcza marsze, biegi, jazda na rowerze i pływanie. Byle nie przesadzić ze sportem. Nagłe przejście od bezczynności do intensywnego wysiłku może być niebezpieczne. A jeśli nie mamy siły ani czasu, a choroba czy niepełnosprawność nie pozwalają na treningi, spacerujmy. Najlepiej rano, by zyskać jak najwięcej energii na cały dzień.

7. UWAGA NA ZESPÓŁ „CZARNEGO PONIEDZIAŁKU”!

Zaczyna się pod koniec tygodnia. Apatia i zmęczenie nasilają się. Mamy wyrzuty sumienia z powodu niezłatwionych w tygodniu spraw. Więc gdy nadchodzi weekend, zamiast dać organizmowi odetchnąć, staramy się nadrobić jak najwięcej zaległości. Dla słabszych może się skończyć nawet zawałem lub udarem mózgu – zwykle... ok. 8.00–10.00 w poniedziałek.

Wiosną starajmy się więc żyć spokojniej. A gdy zechcemy wyciszyć się lub poprawić samopoczucie lekami, koniecznie skonsultujmy to z lekarzem. ■



CHŁOPIEC Z ZESPOŁEM DOWNA NOWĄ TWARZĄ MARKI GERBER (USA)

Tegorocznym laureatem corocznego konkursu firmy Gerber na dziecięcego bohatera jej reklam został 18-miesięczny Lucas Warren z Georgii (USA). Rodzina chłopca dostanie 50 tys. dolarów nagrody, a jego podobizna pojawi się w kampaniach reklamowych oraz na produktach tej firmy przez kolejny rok. To pierwsze dziecko z zespołem Downa, które wygrało w tym konkursie.

– *Jesteśmy dumni z tego, że Lucas ma szansę szerzyć radość nie tylko wśród tych, z którymi przebywa na co dzień, ale też przekazywać ją ludziom z całego świata* – podkreśliła szczęśliwa mama chłopca.

KOŃ PRZEWODNIKIEM OSOBY NIEWIDOMEJ (WIELKA BRYTANIA)

Dziennikarz BBC Mohammed Salim Patel stracił wzrok na skutek postępującej choroby. Aby móc dalej aktywnie żyć i pracować, potrzebuje wsparcia przewodnika. Niestety, mężczyzna panicznie boi się psów. Rozwiązaniem jego problemu okazał się Digby, miniaturowy koń amerykański, który właśnie przechodzi intensywny trening, by zostać pierwszym w Wielkiej Brytanii koniem-przewodnikiem osoby niewidomej.



PREZYDENT OTWORZYŁ SZKOŁĘ SPECJALNĄ (NIGERIA)

Podczas wizyty w nigeryjskim stanie Nasarawa prezydent tego kraju, Muhammadu Buhari, oficjalnie otworzył szkołę dla osób z niepełnosprawnościami. Gubernator Nasarawy, Umaru Tanko Almakura, zapowiedział, że szkoła ma zapewniać indywidualną opiekę dzieciom, które z racji niepełnosprawności mają trudności w nauce w tradycyjnych placówkach – np. dzieciom z niepełnosprawnością wzroku, słuchu, porażeniem mózgowym lub autyzmem. Szkoła jest wyposażona w odpowiednie sprzęty i stosuje rozwiązania ułatwiające nauczanie i uczenie się dzieci ze specjalnymi potrzebami. Zatrudniono też odpowiednią kadrę pedagogiczną.

– *Opracowaliśmy również, po dokładnym rozważeniu i przy pomocy ekspertów z zakresu kształcenia specjalnego, obszerny program i moduły edukacyjne dla dzieci o specjalnych potrzebach* – oświadczył gubernator Almakura.

RAPORT O OPIECE NAD CHORYMI PSYCHICZNIE (BELGIA)

Mental Health Europe (MHE), europejska organizacja pozarządowa, która zajmuje się problemami zdrowia psychicznego, przedstawiła w Brukseli raport dotyczący sytuacji osób z zaburzeniami psychicznymi w Europie. Jak się okazuje, niezależnie od kraju ich sytuacja wygląda podobnie. Bez względu na to, czy żyją w Polsce, Irlandii, na Litwie czy we Francji, są traktowane jak obywatele drugiej kategorii. W modelu opieki zdrowotnej nad nimi dominują wielkie placówki opiekuńcze i szpitalne, w których często dochodzi do łamania praw człowieka.

– *Od naszego ostatniego raportu w 2012 r. zmieniło się naprawdę niewiele. Ludzie wciąż są wysyłani do placówek opiekuńczych albo spędzają długi czas w szpitalach psychiatrycznych, gdzie są poddawani przymusowemu leczeniu. Dzieje się tak mimo licznych programów i projektów finansowanych na przykład z funduszy unijnych* – stwierdziła jedna z autorek raportu, prof. Julie Beadle-Brown z Uniwersytetu w Kent. ■





Bohaterowie LISTY MOCY

PISARZE I ICH KSIĄŻKI

Rośnie liczba ludzi piszących książki (i podobno także czytających!). Wielu autorów skupia się na opisywaniu własnych doświadczeń, wspomnień i przeżyć i tworzy książki autobiograficzne. Na szczęście nie jest to regułą wśród autorów z niepełnosprawnością. Dwoje z nich (goszczących zresztą na integracyjnej *Liście Mocy*) – Tomasz Wandzel i Sylwia Błach – mają na koncie powieści, opowiadania i są obecni także w antologiach.



Mateusz Różański
dziennikarz „Integracji”
i portalu Niepełnosprawni.pl

OD OPOWIADAŃ DO KRYMINAŁU



Tomasz Wandzel, ociemniały dziennikarz, lokalny polityk, ale też pisarz, jest dobrze znany czytelnikom Integracji, która śledzi jego twórczość od debiutu w 2009 r. To uznany autor pięciu książek, który ma grono wiernych fanów. Czym dla niego jest pisanie, dlaczego sięgnął po pióro i jak łączy pasję literacką z codziennym życiem?



DEBIUT Z... NUDY

– Pierwsza książka powstała, gdy kilka lat temu pracowałem w Sopocie i codziennie dojeżdżałem do pracy pociągiem. W podróży spędzałem po cztery godziny dziennie. Z nudów zacząłem pisać – najpierw krótkie opowiadania. Znalazłem wtedy informację o konkursie na powieść współczesną. To skłoniło mnie, by napisać taką książkę – i tak powstał *Dom w chmurach* – wspomina swoje początki pisarz. – W konkursie mogły brać udział powieści, których akcja rozgrywa się w Górach Sowich, a tak się składa, że urodziłem się w niedalekich Głucholazach – dodaje.

Tomasz Wandzel, jak wielu debiutujących (i nie tylko) pisarzy, postanowił zawrzeć w pierwszej książce kilka wątków autobiograficznych i głównym bohaterem uczynił tracącego wzrok fotografa. Książka dzieli się na dwie części. W pierwszej dominują opisy wrażeń wizualnych, które odpowiadają temu, jak postrzega świat osoba zajmująca się fotografią. W drugiej części, gdy bohater traci wzrok, na pierwszy plan wysuwają się zmysły, którymi posługują się osoby niewidome. Jest tu dużo dźwięków, zapachów, smaków, dotyków.

Dom w chmurach zajął w konkursie II miejsce, a dla Tomasza Wandzela stał się ogromną motywacją do rozpoczęcia kariery pisarskiej. Pierwsza powieść została też pozytywnie oceniona przez czytelników.

PASJA, NIE PRACA

– Po wydaniu książki często spotykałem się ze strony czytelników z pytaniem, co jest w niej fikcją literacką. Według nich książka jest tak sugestywna, że wielu uznało

→ ją za autobiografię. Jedna z czytelniczek żaliła mi się, że nigdzie nie może znaleźć albumu ze zdjęciami wilków, który wydał bohater Domu w chmurach – opowiada pisarz, który właśnie wtedy poczuł, że warto dalej tworzyć. Choć przekonał się, że nie zawsze bywa łatwo.

– Niestety, kontakt z rynkiem wydawniczym ostudził mój entuzjazm co do kariery pisarskiej. Porzuciłem marzenia o zarabianiu na pisarstwie i stwierdziłem, że będę pracę piórem traktował jako pasję. Zwłaszcza że w Polsce niewiele osób ma to szczęście, że są zawodowymi literatami i nie mają innych źródeł dochodów. Dla mnie to pasja – niektórzy zbierają znaczki, inni żeglują, a ja piszę książki. Codziennie staram się poświęcać blisko godzinę na pisanie, zazwyczaj zaczynam około 10 wieczorem, a kończę przed północą. Jest to mój czas wolny.

Tomasz Wandzel na co dzień pracuje zdalnie jako administrator sklepu internetowego, zajmuje się domem i jest radnym w gminie Prabuty.

– Obecnie ta moja pasja sama się finansuje, ponieważ pieniądze ze sprzedaży jednej książki finansują wydanie następnej. Moja ostatnia książka jest drugą, na której wydanie zdobyłem środki właśnie w taki sposób, nie korzystając z żadnych stypendiów, grantów czy konkursów – dodaje pisarz.

RASOWY KRYMINAŁ

Ukazało się pięć książek Tomasza Wandzela.

Poza wspomnianym *Domem w chmurach – Hycel*, którego głównym bohaterem jest pies. W 2013 r. ukazała się *Grzeczna dziewczynka* – romans z mocnym wątkiem psychologicznym, a po niej *Żółty długopis* – powrót do początków przygód z literaturą, czyli opowiadań pokazujących niezwykle życie zwykłych ludzi. Natomiast najnowsza książka – *Czyste zło* – to rasowy kryminał.

– Co roku Biblioteka Publiczna w Gdańsku organizuje festiwal „Afera kryminalna”, podczas którego prezentują się autorzy literatury kryminalnej i sensacyjnej. Przy okazji festiwalu organizowany jest konkurs – 10 opowiadań wybranych przez jury publikowanych jest w pofestiwalowej antologii. *Moje opowiadanie znalazło się w tej dziesiątce, to skłoniło mnie do napisania powieści kryminalnej* – opowiada pisarz. – *Potraktowałem to jako wyzwanie. Dom w chmurach był testem na to, czy potrafię napisać książkę. Hycel to eksperyment – powieść pisana z perspektywy człowieka i psa. W Grzecznej dziewczynce musiałem wcielić się w postać młodej kobiety, a Czyste zło to skok do świata literatury kryminalnej* – tłumaczy. ■

OD HORRORU DO POSTAPO



Sylwia Błach jest modelką, pisarką, programistką, blogerką, feministką i felietonistką, a także działaczką społeczną. Porusza się na wózku. Spośród wszystkich aktywności największą popularność przyniosło jej pisanie – zwłaszcza horrorów. Dlaczego zdecydowała się pisać?

MIŁOŚĆ OD PIERWSZEGO PRZESTRASZENIA

– Tak działa prawdziwa pasja – nie zastanawiałam się, czy warto pisać, bo zawsze to lubiałam. Już jako dziecko pisałam książeczkę z wymyślonymi przez siebie historiami, które czytałam podczas zajęć kolegom i koleżankom – raz nawet podczas szkolnego apelu – wspomina pisarka. – Równolegle rozwijała się we mnie miłość do horroru. Zawsze lubiałam wszelkie straszne historie, fascynowałam się serialami takimi jak *Gęsia skórka*, Czy boisz się ciemności etc. Horror jest dla mnie naturalną formą wyrazu, bez której nie potrafiłabym funkcjonować – tłumaczy i nie zgadza się z tezą, że czytelnictwo stało się w Polsce zjawiskiem praktycznie marginalnym, a Polacy czytają co najwyżej nagłówki na portalach internetowych. – Obserwując ludzi podczas różnych imprez, targów, spotkań, mam zgoła odmienne wrażenie. Ludzie nadal czytają i książka na pewno jeszcze nie umarła – podkreśla, a na dowód podaje popularność swoich pięciu książek, nie licząc antologii.

Jej debiutem, a zarazem spełnieniem marzeń o pierwszej wydanej książce, był przyjęty ciepło przez czytelników zbiór opowiadań grozy *Strach*, w którym zebrała opowiadania napisane w ciągu kilku lat.

– *Ekscytacja, fascynacja i niepokój – tak w trzech słowach mogę opisać uczucia, które towarzyszyły mi,*





gdy zobaczyłam swoją pierwszą wydrukowaną książkę. Niepokój wynikał z tego, że wtedy jeszcze nie wiedziałam, jak na tę moją książkę zareagują czytelnicy. Przede wszystkim jednak byłam szczęśliwa, że w końcu się udało – wspomina pisarka.

KONTAKT Z CZYTELNIKIEM TO KLUCZ DO SUKCESU

Napisanie książki to często dopiero początek. Debiutująca autorka musiała sama zająć się jej sprzedażą, ale też promocją.

– *Wszelkie spotkania z czytelnikami podczas targów, festiwali czy innych tego rodzaju imprez to jedne z ulubionych elementów mojej pracy pisarskiej. Bardzo dużo przyjemności sprawia mi bezpośredni kontakt z czytelnikami, ale też poprzez social media, w których bardzo intensywnie działam.*

Autorka podkreśla przy okazji, że właściwa promocja uruchamia efekt domina – jeśli ktoś usłyszy o jednej jej książce i ona mu się spodoba, to sięgnie także po kolejną. Jednak najbardziej pomysłowa i aktywna promocja nie będzie skuteczna, jeśli książka zwyczajnie nie spodoba się czytelnikom. A miłośnicy fantastyki to wymagający odbiorcy, którzy mają niemal nieograniczony dostęp do powstających na całym świecie horrorów, powieści fantasy i science fiction i naprawdę trudno ich czymkolwiek zaskoczyć.

– *Spotykam się z bardzo ciepłym odbiorem moich książek ze strony fanów fantastyki. Otrzymuję sporo dobrych recenzji i pozytywnych opinii w rozmowach z czytelnikami, na portalach i blogach – chwali się pisarka.*

O tym, że cieszy się estymą w środowisku, świadczy choćby to, że jej opowiadania są często publikowane w antologiach, również zagranicznych.

ZOMBIE I NIE TYLKO

Największym dotychczasowym sukcesem autorki jest cykl *Syndrom Riddocha* rozpoczęty książką *Lepszego świata nie będzie*. Należy on do coraz popularniejszego nurtu postapo (książki, filmy i gry rozgrywane się po upadku cywilizacji). Bohaterką jest tu Jesse obdarzona supermocami niewidoma dziewczyna, która musi

uratować ludzkość zagrożoną inwazją zombie będących efektem manipulacji genetycznych. W kwietniu br. wystartował nowatorski projekt wydania I tomu *Syndromu Riddocha* w formie unikatowego w Polsce muzycznego audiobooka. Fundusze na wydanie książki z muzyką Kuby Soyki są zbierane na portalu crowdfundingowym.

Sylwia Błach nie ogranicza się w żaden sposób ramami gatunków czy podgatunków. Oprócz thrillerów i horrorów napisała także książkę edukacyjną dla dzieci na temat przerażających postaci występujących w mitach, baśniach, książkach i całej współczesnej popkulturze pt. *Wampiry, potwory, upiory i inne niezemskie stwory*. Ponadto autorka rozpoczęła prace nad kolejnymi pozycjami, na które czekają jej fani.

– *Na razie czeka mnie dokończenie cyklu Syndrom Riddocha, ale mam też w planach dwa projekty: klasyczny horror, a także książkę z zupełnie innego gatunku, na temat której nie chcę na razie mówić – zapowiada pisarka, która nie ukrywa, że literatura nie jest dla niej tylko wypełnianiem wolnego czasu, ale też sposobem na zarabianie pieniędzy.*

Z TEGO DA SIĘ ŻYĆ

– *Pisanie może być sposobem na życie. Tacy pisarze jak Remigiusz Mróz czy Katarzyna Bonda regularnie wydają bestsellery i po prostu żyją z pisania. Trzeba tylko się przebić – pisać świetne książki, które zdobędą serca czytelników – mówi autorka, która ma też garść porad dla tych, którzy chcieliby pójść w jej ślady. – Wszystko zaczyna się od tego, że się siada i pisze. Potem trzeba to pokazać innym: wysłać na konkurs, do wydawnictwa czy portalu zajmującego się literaturą. Wszystkim, którzy się boją lub wstydzą, mogę powiedzieć, że nie ma czego – każdy znany pisarz kiedyś zaczynał i każdy przechodził przez etap bycia debutantem. Poza tym, jeśli się nie uda, to nic złego się nie stanie. Nie ma innej drogi. Jeśli odczuwa się satysfakcję z tego, że własne opowiadanie ląduje w szufladzie, to spoko, ale jeśli chce się czegoś innego, to trzeba je zaprezentować światu. ■*

Na spotkania z pisarzami, ich książkami, a także z Integracją i jej wydawnictwami zapraszamy 17–20 maja br. na Targi Książki na PGE Narodowym w Warszawie (stoisko 363/G)

POZNAJ LISTĘ MOCY 2017 I ZGŁOŚ KANDYDATA DO NASTĘPNEJ!

Lista Mocy to pierwsze i jedyne miejsce, w którym spotyka się razem 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełną sprawnością. Nie zrażają się przeciwnościami i trudami, podążają za marzeniami i szukają swego miejsca na ziemi. Pomagają im wytrwałość, odwaga i wiara w człowieka. Ufność w to, że razem można więcej, a dobro, którym obdarza się innych, wraca w dwójnasób. Każda historia jest niepowtarzalna,

wzbogaca rzeczywistość, ukazuje świat z innej perspektywy i w innych barwach. Najważniejsze, że zostawiając swój ślad, pięknie się różni.

Dla 10 osób, które przyślą zgłoszenia bohaterów do kolejnej edycji *Listy Mocy*, mamy egzemplarze tej unikatowej pozycji z 2017 r.

Czekamy na krótkie i konkretne kandydaty: redakcja@integracja.org lub ul. Dzielnia 1, 00-162 Warszawa



POMOC TO MOC!

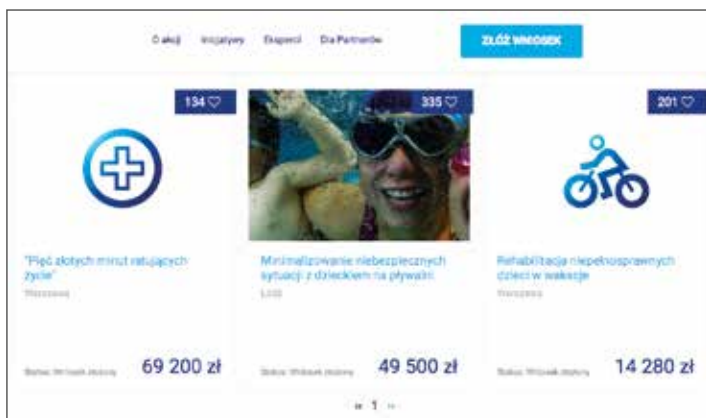


Róża Matuszewska
współpracuje z „Integracją”
i portalem niepełnosprawni.pl

Piknik sportowy, warsztaty z zakresu bezpieczeństwa na wakacjach i rehabilitacja dzieci z niepełnosprawnością – to zaledwie kilka z pomysłów zgłoszonych w akcji PZU „Pomoc To Moc”.

Macie pomysł na inicjatywę, która zwiększy bezpieczeństwo Waszej społeczności? Świetnie! Pomożemy Wam ją zrealizować.
Pomoc To Moc!

Właśnie ruszyła ogólnopolska akcja prewencyjna PZU, skierowana do społeczności lokalnych. Jej głównym założeniem jest finansowe i organizacyjne wsparcie osób oraz grup, które najlepiej znają potrzeby swoich środowisk i chcą wpływać na poprawę ich bezpieczeństwa i zdrowia. Dotację finansową zapewni PZU z funduszu prewencyjnego.



Na stronie akcji www.pomocmoc.pl można wyrazić swoje poparcie dla danego pomysłu

DO POMOCY TRZEBA DWOJGA

Czekamy na Wasze pomysły! Do udziału w akcji „Pomoc To Moc” i wsparcia organizacyjnego przy realizacji projektu PZU zachęca także Partnerów merytorycznych – organizacje pożytku publicznego. Zadaniem wybranej organizacji jest czuwanie nad realizacją projektu, ale też przyjęcie i rozliczenie dofinansowania z PZU. Nazwy organizacji partnerskich widnieją na stronie www.pomocmoc.pl wśród Partnerów akcji.

Spółeczność lokalna, która zwróci się do PZU z pomysłem prewencyjnym, wybiera instytucję partnerską z tej listy lub zostanie im ona wskazana według kryterium odległości geograficznej. Po wypracowaniu wspólnej idei przedstawiciele Partnera i społeczności lokalnej razem składają wniosek, który po szybkiej weryfikacji merytorycznej trafia na stronę akcji: pomocmoc.pzu.pl. Wówczas rozpoczyna się głosowanie – by wyrazić swoje poparcie dla danego pomysłu, głos może oddać każdy internauta.

Raz w miesiącu PZU wybiera najciekawsze i najbardziej popularne inicjatywy, a następnie podpisuje z pomysłodawcami umowy, co skutkuje konkretnym wsparciem finansowym. Ogłoszenie wybranych inicjatyw odbywa się 10. dnia każdego miesiąca. Organizatorzy akcji dbają o nagłośnienie medialne najciekawszych projektów.

NAJWAŻNIEJSZA JEST PREWENCJA

Fundusz prewencyjny PZU, w ramach którego dotowane zostaną projekty, służy zapobieganiu powstawania albo zmniejszaniu skutków zdarzeń losowych. W tegorocznej edycji akcji „Pomoc To Moc” wspieramy wszelkie działania, które propagują zdrowy tryb życia i zwiększają bezpieczeństwo rodzin. Stawiamy na zdrowy tryb życia, ponieważ odpowiednie nawyki to m.in. profilaktyka chorób nowotworowych czy układu krążenia. Ponadto jesteśmy przekonani, że dzięki zaangażowaniu liderów lokalnych społeczności w akcję „Pomoc To Moc” uda nam się ograniczyć liczbę wypadków w domach czy na drogach.

PRZYKŁADY WYDARZEŃ ZGŁOSZONYCH DO AKCJI „POMOC TO MOC”

■ VII PIKNIK RODZINNY „ODCZAROWANIE HOSPICJUM” Organizator: Fundacja Hospicjum Onkologiczne św. Krzysztofa

„Odczarowanie hospicjum” to znane lokalnie wydarzenie. Jego rolą jest m.in. zachęcenie społeczeństwa do niesienia pomocy i wyzbycia się lęku wobec hospicjów. Organizatorom zależy, aby to wydarzenie zmieniło postrzeganie tych placówek i otworzyło ludzi na istniejące w nich problemy.

■ REHABILITACJA NIEPEŁNOSPRAWNYCH DZIECI W WAKACJE

Organizator: Tour de Fundacja

Organizatorzy chcą umożliwić wyjazd dziesięciorgu dzieciom wraz z opiekunami na dwutygodniowy obóz rehabilitacyjny. W celu zebrania środków zorganizowane zostaną dwie wyprawy rowerowe (jedna dla dzieci, druga dla dorosłych). W zeszłym roku dzięki przeprowadzonej zbiórce połączonej z wyprawą rowerową i wsparciu darczyńców szóstka dzieci z niepełnosprawnością pojechała ze swoimi mamami na dwa tygodnie intensywnej rehabilitacji i odpoczynku.

■ ZAWODY Z PIERWSZEJ POMOCY I BEZPIECZEŃSTWA DLA MŁODZIEŻY Organizator: Fundacja Anikar

Zawody mają sprawdzić wiedzę z zakresu poprawnego udzielania pierwszej pomocy, pokazać bezpieczeństwo osoby ratującej, jak i ratowanego. Oprócz elementów pierwszej pomocy sprawdzana jest też wiedza z zakresu bezpieczeństwa przeciwpożarowego.

Aby wziąć udział w akcji „Pomoc To Moc”, wystarczy wejść na stronę www.pomocmoc.pl, w zakładkę „Złóż wniosek”, wypełnić i wysłać elektroniczny formularz zgłoszeniowy. Należy również zapoznać się z regulaminem akcji (dostępnym na stronie).

Zachęcamy wszystkich do zgłaszania ciekawych inicjatyw we współpracy z lokalnymi organizacjami. Wszystkie fundacje i stowarzyszenia, które chciałyby zostać partnerami akcji „Pomoc To Moc” zachęcamy do kontaktu – zakładka „Dla Partnerów”. ■

TERAZ APLIKACJA

Według miesięcznika „Forbes” to jeden z czołowych europejskich młodych innowatorów, zdobywca m.in. Złotego Medalu Światowych Targów Wynalazczości i Nagrody Francuskiego Ministerstwa Spraw Społecznych i Zdrowia. Studiujący na Politechnice Białostockiej elektronik i programista Petros Psyllos jeszcze w technikum stworzył urządzenie do sterowania za pomocą fal mózgowych. Teraz pracuje nad wdrożeniem aplikacji, która za pomocą sztucznej inteligencji będzie opisywała osobom niewidomym dzieła sztuki.



Wynalazca z dużą przyjemnością prezentuje możliwości „mówiącej rękawicy”

Mateusz Różański: Dlaczego zajął się Pan tworzeniem nowinek technicznych dla osób z niepełnosprawnością?

Petros Psyllos: Wszystko zaczęło się, gdy jeszcze byłem w technikum. Interesowałem się wtedy neurobiologią, sztuczną inteligencją. Bardzo chciałem stworzyć urządzenie, które korzystałoby z osiągnięć tych dwóch dziedzin. Na przykład do sterowania różnymi urządzeniami za pomocą fal mózgowych. Stworzyłem je na Ogólnopolską Olimpiadę Innowacji Technicznych, gdzie zajęło pierwsze miejsce. Później zgłosili się do mnie ludzie, którzy zajmowali się pomocą osobom niepełnosprawnym i razem sprawdziliśmy, jakie możliwości ma to urządzenie. Niestety, ostatecznie nie udało się go wykorzystać. Dzięki zdobytym doświadczeniom skonstruowałem jednak „mówiącą rękawicę”, która zamienia wykonywane dłońią gesty na słowa i zdania. O moim wynalazku dowiedział się pan Tomasz Strzymiński z Fundacji Audiodeskrypcja. Rozmawialiśmy wtedy o zastosowaniu sztucznej inteligencji w przetwarzaniu obrazów na informację dźwiękową, co byłoby bardzo przydatne dla osób niewidomych. Tak powstało „sztuczne oko” – czyli system Matia. Na początku chcieliśmy tworzyć

urządzenie, które będzie przetwarzało obrazy z otoczenia na informację głosową, ale okazało się, że jego produkcja jest za droga i pojawiło się po dwóch latach kilka zbliżonych rozwiązań opierających się na nowszej technologii. Postanowiłem więc stworzyć aplikację o podobnym działaniu, ale trochę innych zastosowaniach, czyli system Matia 2. Aplikacja zgodnie z zamierzeniami miała znajdować zastosowanie w instytucjach kultury. W tej chwili jesteśmy w trakcie rozmów z kilkoma białostockimi muzeami, w których chcielibyśmy zastosować Matię 2.

Wiem, że Matia to pański flagowy produkt. Chcę jednak wrócić na chwilę do wykorzystania fal mózgowych do sterowania. Na czym ono polega?

To oczywiście nie jest tak, że podłączamy swój mózg do komputera i sterujemy nim za pomocą myśli. Tak przedstawiają to filmy science fiction. W swoim urządzeniu wykorzystałem dwie rzeczy – potencjały wywołane wzrokowo albo fale Alfa [fale elektromagnetyczne w zakresie częstotliwości 7,5–13 Hz generowane przez mózg człowieka – przyp. red]. W pierwszym przypadku – w dużym uproszczeniu – komputer wykrywał to, na co człowiek patrzy na ekranie. Dysponując taką daną, można wchodzić w dalsze interakcje z komputerem.



System oparty na wykrywaniu fal Alfa to zaś, najprościej mówiąc, wykrywanie tego, czy skupiam się na danym obiekcie, zamykając oczy, czy nie. System działa wg prostego schematu zero-jedynkowego. Poprzez reakcję (zamknięcie oczu) lub jej brak wysyła odpowiedni sygnał do komputera. Zastosowałem to w syntetyzatorze mowy. Podobną technologię wykorzystałem też przy innym urządzeniu, które nazwałem syntezatorem Hawkinga. Stosuje go jeden z mieszkańców Domu Opieki Społecznej w Białymstoku. To urządzenie jest około 200 razy tańsze niż syntezator, którego używał Hawking.

A jak działa „mówiąca rękawica”? Robi wrażenie.

Na wysokości opuszków palców umieszczone są czujniki pola magnetycznego oraz akcelerometri i żyroskopy, czyli czujniki przyspieszenia. Na podstawie informacji płynących z tych różnych sensorów urządzenie rozpoznaje gest. Muszę podkreślić, że nie jest to język migowy, tylko zestaw różnych zdefiniowanych przeze mnie gestów o różnym stopniu komplikacji. Każdemu odpowiada wyraz lub zwrot. W rękawicy można pracować w trybie klawiatury i niejako pisać w powietrzu litery.

Na podobnej technologii oparty jest także zaprojektowany przez pana sygnal elektroniczny.

To jest naparstek, który rozpoznaje trajektorie ruchów wykonywanych palcem w przestrzeni. Dzięki temu można na przykład pisać w powietrzu litery, a z nich układać słowa i zdania. One mogą posłużyć zarówno do formowania wiadomości tekstowych, jak i sterowania urządzeniami elektronicznymi.

Gdzie z pańskich wynalazków można skorzystać?

W trakcie odwiedzanych przeze mnie targów, konferencji, sympozjów i im podobnych wydarzeń. Swoje wynalazki staram się prezentować na imprezach związanych z ich tematyką – np. podczas konferencji Reha For The Blind w grudniu w Warszawie. Muszę podkreślić, że spotkania z potencjalnymi użytkownikami bardzo wiele mi dały. Dzięki nim uświadomiłem sobie, że ważniejsza od fantastycznych pomysłów jest prostota i użyteczność.

Jaka jest szansa, że pańskie wynalazki trafią do powszechnego użytku i w sklepach będzie można kupić np. „rękawicę Psyslosa”?

Najpierw najprawdopodobniej trafi do ludzi aplikacja do audiodeskrypcji dzieł sztuki – są duże szanse, że moja spółka uzyska fundusze na jej wdrożenie. Muszę przyznać, że o ile kiedyś chciałem rzucać się na głęboką wodę, to teraz wolę stosować strategię małych kroków. Wcześniej planowałem stworzyć przy użyciu tej samej technologii system do nieograniczonej, całościowej nawigacji w przestrzeni dla osób niewidomych. Niestety, kiedy wyceniliśmy koszt wprowadzenia urządzenia na rynek, to wyszło nam 7 mln zł. Z tego powodu postanowiłem zacząć od czegoś mniejszego – czyli właśnie od przygotowywanej z Fundacją Audiodeskrypcja aplikacji Matia 2.

Co do rękawicy, to skonstruowałem ją w 2013 r. Przez ten czas technologia tak się zmieniła, że cały projekt musi ulec gruntownej modernizacji. Tym bardziej,

że w najnowszej generacji smartfonów są już rozwiązania – na przykład przetwarzania równoległego, które świetnie współpracowałyby z moimi wynalazkami. Dlatego gdy uda mi się wygospodarować więcej czasu, to dokonam w niej potrzebnych przeróbek. Teraz jednak bardzo pochlania mnie praca nad rozwojem mojej spółki – Psyslosoft. Razem z partnerami (z którymi niedawno rozpocząłem współpracę) pracujemy jednocześnie nad trzema projektami, które na ten moment są w formie działających prototypów – wspomnianym przeze mnie systemem do audiodeskrypcji dzieł sztuki, drugim skierowanym do branży energetycznej i trzecim – projektem związanym ze sztuczną inteligencją i tzw. śladami cyfrowymi. Na pewno minie jeszcze trochę czasu, zanim zakończymy prace, bo są bardzo czasochłonne.

Jakie ma Pan inne plany związane z technologiami asystującymi dla osób z niepełnosprawnością.

Przed wszystkim chciałbym zająć się rzetelnymi badaniami. Choćby na temat zastosowania sztucznej inteligencji do wspierania osób niewidomych. W tej chwili pomysły „z głowy, czyli z niczego” nie mają już racji bytu – każdy może wpaść na taką czy inną funkcjonalność. Czas zacząć tworzyć technologie, które będą użyteczne. Poza tym bez badań trudno prześcignąć gigantów technologicznych. W zeszłym roku Microsoft wypuścił aplikację Seeing Ai, która działa podobnie jak mój system Matia 2. Jeszcze do niedawna tego typu technologie były tworzone przez ludzi takich jak ja, a teraz interesują się nimi największe gracze na rynku. Dlatego też zmuszony jestem poszukać działań niszowych – jak wspomniana audiodeskrypcja dzieł sztuki. Dla takiej firmy jak Microsoft tego typu produkty są zwyczajnie nieopłacalne, a dla mnie mogą być wstępem do dalszych, bardziej ambitnych działań. Chcę zacząć od audiodeskrypcji znajdujących się w muzeach eksponatów, a potem zająć się innymi instytucjami kultury. A gdy zdobędę wystarczające środki – zarówno finansowe, jak i techniczne, chcę stworzyć system audiodeskrypcji całych miast. Moim marzeniem jest to, by stworzony przeze mnie system został wdrożony do powszechnego użytku, a skala jego zastosowania stale rosła. ■

PETROS PSYLLOS

Urodzony w 1994 r. w Grecji. Od dzieciństwa mieszka w Białymstoku, gdzie uczęszczał do Zespołu Szkół Elektrycznych. Studiuje Informatykę na Politechnice Białostockiej w trybie Indywidualnego Toku Studiów. W 2016 r. założył firmę Psyslosoft Sp. z o.o.

Zajmuje się przede wszystkim elektroniką, informatyką, inżynierią biomedyczną i sztuczną inteligencją. Zdobył – jako wynalazca – ponad 17 nagród głównych o zasięgu krajowym i międzynarodowym (Pittsburgh, Seattle, Paryż, Bruksela).

■ KONTAKT:

petrospyllos.com, e-mail: petros@psyllos.pl, tel.: 48 791474240



Brązowy medal Igora Sikorskiego był wyjątkowy pod trzema względami. To pierwszy medal zdobyty przez Polaka na monoski, pierwszy w narciarstwie alpejskim osób z niepełnosprawnością od 1988 r., pierwszy i jedyny w Pjongczangu.

Od lewej: Tyler Walker z USA, Jesper Petersen z Norwegii (zwycięzca) i Igor Sikorski.

PyeongChang 2018

PARALYMPIC GAMES



BRAŹ JAK ZWYCIĘSTWO



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

Jeden brązowy medal – tak niewiele, a to wielki sukces naszej reprezentacji na XII Zimowych Igrzyskach Paraolimpijskich w Pjongczangu. Cztery lata temu w Soczi na podium nie było bowiem Polaka ani razu – po raz pierwszy w historii igrzysk.



Z maskotką igrzysk – misiem Bandabi – pozują (od lewej): Witold Skupień, Iweta Faron, Łukasz Kubica i jego przewodnik Wojciech Suchwatko

Ostatnie igrzyska obfitowały w różnego rodzaju emocje. Był pech Iwety Faron, maturzystki (do Korei pojechała z podręcznikami), której tuż przed debiutanckim biegiem biathlonowym... rozpadł się karabin. Były też wściekłości jej chłopaka, biegacza i biathlonisty Witolda Skupienia, któremu do podium zabrakło tak niewiele. „Te igrzyska to moja życiowa porażka” – przyznał załamany zawodnik, choć ocenił się zbyt surowo, bo przecież miejsca, które zajął (m.in. piąte i szóste) wstydu nie przynoszą.

Był także żal niedowidzącego 45-letniego Piotra Garbowskiego, który do biegania na nartach wrócił po 20 latach przerwy. Na dystansie 20 km zabrakło mu zaledwie 29 s do 8. miejsca, które zapewnia stypendium. Był także dramat parasnowboardzisty Wojciecha Taraby, który przed pierwszym startem doznał poważnego upadku na treningu i jeszcze w Korei przeszedł operację zespolenia kości szczękowej. Wszystko to jednak ekipie i kibicom zrekompensował Igor Sikorski.

– *Byłem dobrze skoncentrowany – mówił na mecie slalomu giganta. – Wielu zawodników popełniało dzisiaj błędy. Trasa nie była łatwa. Robiły się dziury. Mnie udało się dobrze pojechać, i to wszystko.*

To jednak nie wszystko. Jego brąz to jedyny do tej pory medal zdobyty przez naszego zawodnika na monoski, czyli resorowanym siedzisku z nartą, i pierwsze od 30 lat podium dla Polski w narciarstwie alpejskim. A także niezbity dowód (i zarazem ogromna ulga!), że polski zimowy sport paraolimpijski żyje! ■



Dzień przed igrzyskami na trening mknęli (od lewej): Witold Skupień, Iweta Faron, Kamil Rosiek i Łukasz Kubica



Niedowidzący Piotr Garbowski otrzymuje ostatnie wskazówki od trenera podczas treningu przez startem w biathlonie



Jeden z najbardziej dramatycznych momentów. Przewodnik Jakub Twardowski pociesza Piotra Garbowskiego po biegu – zawodnicy zajęli 9. miejsce, niegwarantujące stypendium.



Duet Maciej Krężel i przewodniczka Anna Ogarzyńska reprezentowali Polskę w kategorii osób niewidomych i niedowidzących w narciarstwie alpejskim



Oczekujący na wynik alpejczycy Anna i Maciej. Zajęli 6. miejsce w superkombinacji.



Reprezentantka Polski Iweta Faron pociesza Witolda Skupienia po jednym z występów



Sztafeta biegaczy (od lewej): przewodnik Jakub Twardowski, Piotr Garbowski, Kamil Rosiek i Witold Skupień



Z sukcesu Igora Sikorskiego szczególnie cieszył się Łukasz Szeliga, prezes PKPar (po prawej), niegdyś także alpejczyk



Chwila chwwały! Reakcja Igora Sikorskiego tuż za metą slalomu giganta.

UGODA. KIEDY WARTO ZAWRZEĆ, A KIEDY UNIKAĆ?



Monika Stępnik
Dyrektor Regionalny
Ogólnopolskiej Kancelarii
Odszkodowawczej *pro juris*

Czy zakończenie sprawy odszkodowawczej ugodą jest korzystne, czy wręcz przeciwnie? Kwoty odszkodowań, jakie można otrzymać, godząc się na ugodę, są najwyższe z możliwych czy zaniżone? Postępowanie ugodowe jest lepsze niż skierowanie sprawy do sądu czy odwrotnie? Na te i inne pytania związane z zawieraniem ugód odpowiada Monika Stępnik, Dyrektor Regionalny Ogólnopolskiej Kancelarii Dochodzenia Odszkodowań *pro juris*.

Redakcja: Warto zawierać ugody czy nie?

Monika Stępnik: To zależy. Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na tak postawione pytanie. Nie tylko każda sprawa jest inna, ale również każdy człowiek ma inne oczekiwania. Jednemu bardziej zależy na szybkim odszkodowaniu, chociażby było zaniżone, i szybkim zakończeniu sprawy, a drugiemu na walce do samego końca. Ważne, by osoba poszkodowana miała pełną świadomość skutków zawarcia ugody i aby był to jej świadomy wybór.

Jakie są skutki zawarcia ugody?

W każdej ugodzie jest zapis, że poszkodowany, godząc się na jej zawarcie, jednocześnie zrzeka się jakichkolwiek dalszych roszczeń. W praktyce oznacza to, że zawierając ugodę, chociażby była rażąco

niekorzystna, zamyka się sprawę i nie ma do niej powrotu.

Kto informuje poszkodowanych o tym, że proponowana przez towarzystwo ubezpieczeniowe ugodą jest niekorzystna?

Na pewno nie zrobi tego sam ubezpieczyciel, który taką ugodę proponuje (śmiech). Gdy jednak poszkodowany ma swojego pełnomocnika, to on winien poinformować klienta o skutkach zawarcia ugody i przedstawić rekomendację co do jej zawarcia lub odrzucenia. Podkreślam, z uwagi na to, że ugodą najczęściej jest związana z e zrzeczeniem się części swoich roszczeń, poszkodowany musi mieć pełną świadomość tego wyboru.

A jakie stanowisko w kwestii ugód prezentuje Kancelaria *pro juris*?

PRACA, WYZWANIA, MOŻLIWOŚCI

Jeśli jesteś wrażliwy na ludzką krzywdę, nosisz w sobie pokłady chęci do pomagania osobom poszkodowanym w wypadkach – to ogłoszenie jest dla Ciebie.

Ogólnopolska Kancelaria Dochodzenia Odszkodowań *pro juris* poszukuje osób z całej Polski, które chciałby

na wyszukiwaniu i docieraniu do osób, które zostały poszkodowane w wypadkach, celem przedstawienia im oferty Kancelarii.

JEŚLI:

- poszukujesz wyzwań,
- chcesz pomagać,
- chcesz mieć dodatkowe źródło dochodu,
- chcesz mieć nienormowany charakter pracy,
- chcesz mieć atrakcyjne wynagrodzenie,
- chcesz otrzymywać dodatkowe benefity za wykonywaną pracę,

WYŚLIJ SWOJE CV NA ADRES:
rekrutacja@projuris.pl.

Daj sobie i potrzebującym szansę na lepsze jutro.

spróbować swoich sił jako profesjonalny Doradca ds. Odszkodowań. Praca na tym stanowisku polega





Negatywne.

Dlaczego?

Jesteśmy kancelarią, która chce dla poszkodowanych uzyskiwać najwyższe możliwe odszkodowania. A ponieważ zawieranie ugód najczęściej wiąże się z uzyskaniem dla klientów zaniżonych odszkodowań, najczęściej jesteśmy przeciwnikami takiego rozwiązania.

Powiedziała Pani, że najczęściej jesteście przeciwnikami zawierania ugód. Czy to oznacza, że są sytuacje, w których jednak akceptujecie zakończenie sprawy ugodą?

Takie sytuacje zdarzają się sporadycznie i w zasadzie ograniczone są do spraw, w których klienci doznali minimalnych obrażeń ciała. A to dlatego, że jeśli potencjał takiej drobnej sprawy wynosi np. 2000-3000 zł, i by go wydobyć, sprawa musi trafić na drogę sądową, a proces może potrwać nawet 2 lata, to zakończenie sprawy ugodą na poziomie np. 1500 zł, wydaje się być uzasadnione i w pełni rozumiemy taką decyzję klienta.

Drugim rodzajem spraw, w którym zawarcie ugody jest uzasadnione, są sprawy z niejednoznaczą odpowiedzialnością. W takich sprawach nie ma pewności co do przebiegu sporu sądowego, a zatem ugoda jest rozwiązaniem bezpieczniejszym dla klienta.

Natomiast zupełnie nie akceptujemy i nie rekomendujemy zawierania ugód w sprawach, w których odpowiedzialność sprawcy jest jasna (np. w wypadkach komunikacyjnych), w których poszkodowani doznali poważnych obrażeń ciała, np. w postaci złamań czy powikłań neurologicznych.

Dlaczego?

Ponieważ byłoby to działanie sprzeczne z interesami osób poszkodowanych i pozbawiłoby ich możliwości uzyskania najwyższych możliwych do wygrania świadczeń, co można osiągnąć jedynie na drodze sądowej. Różnice w kwotach, które ubezpieczyciele potrafią zaproponować w ugodzie oraz tych, które można wygrać w sądzie, często są naprawdę ogromne. Nadto walka do końca, w sprawach poważnych, najczęściej kończy się również uzyskaniem wysokiej renty dla poszkodowanego, czego próżno szukać przy kończeniu sprawy ugodą.

Reasumując: zarówno świadczenia odszkodowawcze jak i renty, które są uzyskane na podstawie ugody, niemal zawsze będą o wiele niższe niż w przypadku kompleksowej i wprawnej walki do końca, na sali sądowej.

Poproszę o przykłady.

Bardzo proszę. Poszkodowana została potrącona na przejściu dla pieszych, ma obrażenia ciała w postaci złamania kości miednicy. Odszkodowanie pochodziło oczywiście z OC sprawcy wypadku. Ubezpieczyciel dobrowolnie wypłacił około 5000 zł, a następnie zaproponował zawarcie ugody i wypłatę dodatkowych 3000 zł. Propozycja ugody została przez nas odrzucona,

KONTAKT DO KANCELARII

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

a sprawa skierowana na drogę sądową. Łączny wynik – ponad 200 000 zł i niemal 2000 zł dożywotniej miesięcznej renty!

Inny przykład: dziecko w wózku zostało potrącone przez samochód, doznało obrażeń ciała w postaci urazu głowy ze stłuczeniem mózgu. Ubezpieczyciel wypłacił nieco ponad 9000 zł i zaproponował ugodę poprzez dopłatę do 15 000 zł, jako całość odszkodowania. Propozycję odrzuciliśmy i sprawę skierowaliśmy do sądu. Łączna wygrana – około 270 000 zł i ponad 2500 zł miesięcznej renty.

I jeszcze przykład z firmy konkurencyjnej. W wypadku samochodowym pasażerka samochodu doznała znacznych obrażeń ciała. Konkurencja uzyskała dla niej niespełna 50 000 zł, po czym ubezpieczyciel złożył propozycję zawarcia ugody i wypłatę dalszych 30 000 zł. Ówczesny pełnomocnik poszkodowanej wręcz namawiał ją na zawarcie tej ugody, wskazując, że to najlepsze rozwiązanie. Błąd! Takie rozwiązanie w sprawach, w których okoliczności wypadku są jasne, a obrażenia ciała znaczne, nigdy nie jest najlepsze, a wręcz przeciwnie. Na szczęście dla poszkodowanej, trafiła ona do naszej kancelarii, a my propozycję ubezpieczyciela odrzuciliśmy i o żadnej ugodzie nie mogło być mowy. Sprawa została skierowana do sądu, który po niełatwym procesie uznał, że należne poszkodowanej świadczenia wynoszą ponad 500 000 zł!

Te różnice są niewyobrażalne!

Tak, różnice potrafią być naprawdę ogromne. Dlatego jesteśmy absolutnymi przeciwnikami zawierania ugód w sprawach, w których okoliczności wypadku nie budzą żadnych wątpliwości, a obrażenia ciała są poważne.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

Ja również dziękuję i na koniec chciałam zaapelować do wszystkich Czytelników przed zbyt pochopnym zawieraniem ugód.

Jeśli ubezpieczyciel czy Twój pełnomocnik proponuje Ci zawarcie ugody, zastanów się, skonsultuj zagrożenia i korzyści z niej płynące, by podjąć świadomą i najlepszą dla siebie decyzję. ■

PRZEGLĄD PRASY, NIE TYLKO NGO



PARTNERZY TIMES, 28 LUTEGO 2018

Wyjątkowa gazeta cyfrowa Ośrodka Wsparcia „Partnerzy”, prowadzonego przez Stowarzyszenie Otwarte Drzwi na warszawskiej Woli. Ich biuletyn, bo tak nazywają swoje pismo, tworzony jest przez uczestników ośrodka podczas zajęć w pracowni komputerowej. Ukazuje się od ponad 10 lat, tyle ile istnieje Ośrodek Wsparcia „Partnerzy”. Forma i wygląd przez lata ewoluowały i z ulotki powstał profesjonalny newsletter. Pomysł zrodził się wspólnie z podopiecznymi i pierwotnie biuletyn ukazywał się w ośrodku. Głównym red. jest Janusz Rowicki. **Więcej:** Kierownik Izabela Zabielska tel.: 609 762 749, e-mail: i.zabielska@otwartedrzwi.pl, www.partnerzy.otwartedrzwi.pl



OPIEKUN NR 2/2018

Kwartalnik wydawany przez Wydawnictwo Agora S.A. Jego ideę przedstawia podtytuł, a właściwie motto publikacji: „gdy bliski potrzebuje opieki na stałe”. Magazyn adresowany jest do osób, które opiekują się rodzicami, współmałżonkiem lub przyjaciółmi. W najnowszym nr. 2/2018 o swojej fundacji opowiada Ewa Minge. Wiele miejsca poświęcono też chorobie Alzheimera i zasadom opieki nad chorym. Psycholog radzi, jak uporać się z poczuciem winy. Jest tu także kompendium wiedzy o chorobach wzroku, podpowiedzi, jak szukać opiekunki dla bliskiej osoby i gdzie starać się o wyjazd do sanatorium. **Więcej:** Redakcja, ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa, tel.: 22 555 68 46; 22 555 68 30; e-mail: opiekun@agora.pl



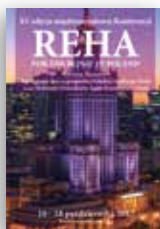
J-ELITA NR 1/2018

Internetowy kwartalnik Polskiego Towarzystwa Wspierania Osób z Nieswoistymi Zapaleniami Jelita „J-elita”. Organizacja jest członkiem Europejskiej Federacji Stowarzyszeń Crohna i Colitis Ulcerosa (EFCCA), która zrzesza Stowarzyszenia z 27 krajów europejskich. W nr. 1/2018 polecamy rozmowę z Rzecznikiem Praw Pacjenta Bartłomiejem Chmielowcem, który na pytanie, co jest największym problemem naszej służby zdrowia, odpowiedział, że „obecnie niedobór personelu lekarskiego i pielęgniarskiego. To problem złożony, z którym wiąże się przepracowanie lekarzy...”. **Więcej:** „J-elita”, ul. Ks. Trojdena 4, 02-109 Warszawa, tel. 691 40 30 51, e-mail: nzj@iimcb.gov.pl, www.j-elita.org.pl/

PUBLIKACJE

REHA 2017

Projekt Fundacji Szansa dla Niewidomych działającej od ponad 25 lat i pomagającej osobom z dysfunkcją narządu wzroku. Jednym z jej doniosłych przedsięwzięć jest konferencja Reha For The Blind In Poland, co roku ciesząca się dużym zainteresowaniem, dzięki czemu wiemy, że osoby niewidome w Polsce szukają dla siebie nowych form aktywności, spędzania czasu i możliwości rozwoju osobistego. **XV edycja międzynarodowej konferencji Reha. Biuletyn konferencyjny, wyd. Szansa dla Niewidomych, Warszawa 2017**



CHORYM JELITOM

Poradnik żywieniowy dla chorych na chorobę Leśniowskiego-Crohna lub wrzodziejące zapalenie jelita grubego. „Bardzo istotny jest fakt, że nie ma jednej diety dla wszystkich osób – czytamy we wstępie. – Każdy powinien dostosować sposób żywienia do własnych potrzeb, tak aby nie wzmagać objawów choroby. Właściwe żywienie ma na celu szybkie przejście z fazy zaostrzenia w remisję i utrzymanie chorego w niej jak najdłużej”. **Urszula Grochowska, Poradnik żywieniowy, wyd. Towarzystwo „J-elita”, Warszawa 2017**





WARTO PRZECZYTAĆ...

ZDOBYĆ SZCZĘŚCIE

Anselm Grün, *Sztuka zachowania umiaru*, wyd. Święty Wojciech, Poznań 2014

Chyba każdy chciałby odkryć sposób na szczęście. Okazuje się jednak, że ono zostało odkryte już przed tysiąc pięciuset laty! Dokonał tego niezwykły mnich, św. Benedykt, i na tej podstawie stworzył słynną Regułę. Książka czerpie z mądrości tamtego starożytnego tekstu. Tajemnicą szczęśliwego życia jest... sztuka zachowywania umiaru. To umiar decyduje o pełni szczęścia!

Autor (rocznik 1945) jest doktorem teologii i doradcą duchowym. Odpowiada za sprawy ekonomiczne największego opactwa benedyktyńskiego w Niemczech. Jego książki doczekały się tłumaczeń w ponad 25 językach i sprzedały się dotychczas w nakładzie ponad 14 mln egzemplarzy.



HISTORIE PRAWDZIWE

Renata Kijowska, *Kuba niedźwiedź. Historie z gawry*, rys. Anna Łazowska, wyd. Znak, Kraków 2018

Adam Wajrak, działacz na rzecz ochrony przyrody i dziennikarz, autor artykułów i książek o tematyce przyrodniczej, powiedział o tej książce, że „gdyby niedźwiedzie mówili w ludzkim języku, jestem pewien, że usłyszelibyśmy od nich historie takie jak ta”.

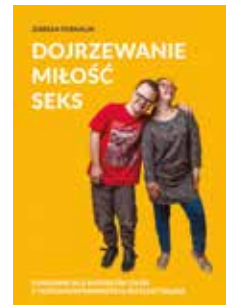
Autorka opowieści jest reporterką Faktów TVN i TVN24, laureatką Nagrody Dziennikarzy Małopolski. Współpracowała m.in. z Radiem Plus i publikowała w „Tygodniku Powszechnym”. Mama Tytusa i Bruna, opiekunka kundelka Odiego. „Moich synów szybko znudziły wszystkie książki, które wspólnie czytaliśmy – wyznaje. Chcieli czegoś więcej: prawdziwych historii z pazurem! Wypytywali o moją pracę – tym chętniej, że akurat przygotowywałam reportaże o zwyczajach niedźwiedzi. A ponieważ ich pytania się nie kończyły, sprawdzałam każdy szczegół: rozmawiałam z niedźwiedziologami, z pracownikami Tatrzańskiego Parku Narodowego (...). Losy bohaterów książki oparłam więc na prawdziwych przeżyciach – zabawnych, wzruszających, a nieraz także tragicznych. Mam nadzieję, że zaprzyjaźnicie się z niedźwiedziami tak samo jak ja!”.



LUDZKA SPRAWA

Izabela Fornalik, *Dojrzewanie. Miłość. Seks*, wyd. Stowarzyszenie Bardziej Kochani, Warszawa 2017

Praktyczny poradnik dla rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Są w nim odpowiedzi na wiele pytań dotyczących rozwoju psychoseksualnego, zaczynając od tego, jak reagować na przejawy seksualności małego dziecka i jak pomóc mu dorosnąć. Znajdują się tu także propozycje rozmów z dziećmi o seksie, miłości, małżeństwie, prokreacji oraz praktyczne rady, jak chronić je przed wykorzystaniem seksualnym. Autorka jest pedagogiem specjalnym i edukatorem seksualnym. Stara się przekazać rodzicom ważne komunikaty: „Seksualność waszego dziecka jest sprawą normalną, nie bójcie się jej i nie unikajcie, jako rodzice możecie zrobić bardzo dużo, by wspierać swoje dziecko w jego rozwoju seksualnym!”.



NASZE ODBICIA

Krystyna Sienkiewicz, *Haftowane gałgany*, wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2018

Książka z przedmową i poetyckimi komentarzami Agnieszki Osieckiej, napisana przez aktorkę teatralną, filmową, telewizyjną i kabaretową (1935–2017).

Ukończyła Akademię Sztuk Pięknych w Warszawie, a przygodę ze sceną teatralną rozpoczęła od Studenckiego Teatru Satyryków (STS). Znana ze swoich kreacji w warszawskich teatrach Ateneum, Rozmaitości, Syreny czy Polskim. W 1958 r. zadebiutowała na dużym ekranie. Najbardziej kojarzona jest z występami kabaretowymi – w Kabarecie Starszych Panów, Kabarecie Olgi Lipińskiej, w którym z Barbarą Wrześnińską stworzyła niezapomniany duet Siostry Sisters, czy we własnym programie „Śmiechoterapia”. W 1996 r. otrzymała Nagrodę Artystyczną Polskiej Estrady „Prometeusz”, a w 2007 – Złoty Medal Zasłużony Kulturze Gloria Artis. Pomagała też chorym dzieciom i niechcianym zwierzętom. ■



UWAGA!

Dla 8 osób, które 22 czerwca o godz. 10.00 zadzwonią pod nr tel. kom.: 505 602 566, mamy książki ufundowane przez wydawnictwa prezentowane na tej stronie.

REWOLUCJA CYFROWA DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH



Celem projektu jest ograniczenie bądź całkowite wyeliminowanie konieczności wizyt osób niepełnosprawnych w urzędzie przy składaniu wniosków o dofinansowanie.

E-USŁUGA DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

System obsługi wsparcia finansowanego ze środków PFRON to nowoczesny system informatyczny, który pozwoli osobom niepełnosprawnym, jak i podmiotom działającym na ich rzecz, na składanie wniosków o dofinansowanie drogą internetową. Do tej pory wszystkie programy i zadania realizowane są z wykorzy-

staniem dokumentów w formie papierowej, bez użycia dedykowanych systemów i aplikacji pozwalających na kompleksową obsługę spraw osób niepełnosprawnych. Wiąże się to z koniecznością osobistych wizyt w urzędzie, co wydłuża czas składania i realizacji wniosków, a w konsekwencji wypłaty środków PFRON, będących w gestii jednostek samorządowych

OD CZERWCA UŻYTKOWNICY PLATFORMY BĘDĄ MOGLI ZŁOŻYĆ WNIOSEK PRZEZ INTERNET

„Internet to moje narzędzie pracy zawodowej i społecznej. Można powiedzieć, że bez niego wiele spraw, w które jestem zaangażowana, nie byłoby możliwych do wykonania. Wiele opinii, reakcji zamieszcza się



w internecie *ad hoc*. Bez internetu nie byłoby możliwości uzyskiwania informacji na bieżąco, jak i szybkiej reakcji – co jest wymogiem naszych czasów” – mówi Małgorzata Radziszewska, osoba niepełnosprawna, pracownik PFRON, prowadząca też organizację pozarządową, członkini dwóch Komisji Dialogu Społecznego przy Urzędzie miasta st. Warszawy i Komisji Ekspertów przy Rzeczniku Praw Obywatelskich.

Wraz z systemem tworzony jest portal informacyjno-edukacyjny, w którym użytkownicy będą mogli korespondować i korzystać z uzupełnianej na bieżąco, bogatej bazy informacji. Wysoka dostępność e-usługi osiągnięta zostanie również poprzez uruchomienie infolinii dla użytkowników systemu, która będzie służyła wiedzą i pomocą przy wypełnianiu wniosków.

SYSTEM INFORMATYCZNY UŁATWI ŻYCIE OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM

„System w dzisiejszych czasach jest niezbędny. Szereg osób niepełnosprawnych nie ma możliwości wyjścia z domu, by złożyć dokumenty w terminie. Wciąż wiele urzędów jest niedostępnych dla osób poruszających się na wózkach, zwłaszcza w małych miejscowościach – mówi Małgorzata Radziszewska i dodaje: – Często osoba niepełnosprawna musi korzystać z pomocy i nie jest to łatwe do zorganizowania. Wymaga wsparcia ze strony rodziny, czasami sąsiadów (jeśli są chętni...), zamawiania specjalistycznego transportu (jeżeli taki jest). System składania dokumentów za pomocą internetu, jeżeli osoba niepełnosprawna ma do niego dostęp i potrafi się posługiwać systemem informatycznym, jest dla niej oknem na świat. Na przykład rewolucją było wprowadzenie możliwości składania PIT-ów przez internet, co ułatwiło życie wielu osobom niepełnosprawnym, przynajmniej w tym zakresie”.

CO ZROBIĆ, JEŚLI NIE MAM DOSTĘPU DO INTERNETU?

Z myślą o osobach niepełnosprawnych, które nie posiadają dostępu do internetu lub w niewystarczającym zakresie posługują się nowymi technologiami, PFRON planuje w ramach projektu wyposażyć pracowników socjalnych w tablety. Urządzenia mobilne trafią do Miejskich i Gminnych Ośrodków Pomocy Społecznej w całej Polsce. W praktyce oznacza to, że pracownik socjalny będzie mógł spotkać się z osobą w jej domu i pomóc jej w zalogowaniu się do systemu i złożeniu wniosku, a potem na bieżąco przekazywać informacje, na jakim etapie znajduje się jego sprawa.

KONSULTACJE Z JST, NFZ I ZUS

Zespół projektowy SOW dokłada wszelkich starań, by system był jak najbardziej intuicyjny i spełniał wymagania osób z różnymi stopniami niepełności. Stąd spotkania, konsultacje i wielorakie testy.

W ramach spotkań z Jednostkami Samorządu Terytorialnego pozyskujemy rozwiązania, które są już w użytkowaniu i spełniają swoją rolę. W kwietniu odbyły się rozmowy z Narodowym Funduszem Zdrowia i Zakładem Ubezpieczeń Społecznych. Spotkanie z ZUS dotyczyło określenia zasad technicznych, na jakich system SOW mógłby uzyskiwać dane z systemu ZUS. W szczególności chodzi o informacje o zaległościach finansowych wobec ZUS, wnioskodawców obsługiwanych przez system SOW. Na spotkaniu z NFZ omawiano działania, których efektem będzie uruchomienie elektronicznej usługi implementowanej jako Web Service. Zadaniem usługi będzie generowanie odpowiedzi na zapytania systemu o statusie zlecenia lekarskiego, np. na sprzęt ortopedyczny oraz o kwotę dofinansowania tego sprzętu przez NFZ.

ILE KOSZTUJE PROJEKT SOW

Wartość projektu to 18 914 379,99 zł, a dofinansowanie z Unii Europejskiej wynosi 16 005 348,34 zł. Dzięki zawarciu korzystnych umów zaoszczędzono środki, które mogą zostać przeznaczone na realizację innych projektów w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI

Wszelkie informacje na temat systemu znajdują się na stronie PFRON (www.pfron.org.pl) w zakładce projekty UE, a także w prasie regionalnej, stacjach radiowych i mediach społecznościowych. ■

**Osoba do kontaktu w sprawie projektu SOW:
Dariusz Łazar, kierownik projektu, tel. 22 50 55 144.
Materiał przygotował zespół projektowy SOW.**



**Materiał przygotowany przez Państwowy
Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**



CZYTELNICY PYTAJĄ



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

ŚWIADCZENIE PIELEGNACYJNE
Jestem samotną mamą i pracuję bardzo dużo, ile się da, ale chciałabym wkrótce skorzystać z nauczycielskiego przywileju i pójść na urlop zdrowotny. Czy będąc na urlopie zdrowotnym, mogę się starać o świadczenie pielęgnacyjne na niepełnosprawną córkę?

Krystyna G.

Kluczowe w Pani sytuacji jest to, że będąc na urlopie nauczycielskim dla poratowania zdrowia, pozostaje Pani wciąż w stosunku pracy, jest Pani zatrudniona. Przepisy *Ustawy o świadczeniach rodzinnych z dnia 28 listopada 2003 r.* stanowią, że świadczenie pielęgnacyjne przysługuje pod **warunkiem rezygnacji z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej**.

Warunek *sine qua non* otrzymania świadczenia pielęgnacyjnego to: niepodjęcie lub rezygnacja z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współdziałania na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji, albo osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Wątpliwości rozwiązało Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (pytanie dotyczyło możliwości pobierania świadczenia pielęgnacyjnego podczas urlopu wychowawczego, ale *per analogiam* pasuje

System świadczeń i zasiłków jest w Polsce bardzo skomplikowany i zależy od wielu czynników, m.in.: sytuacji rodzinnej, zawodowej, wieku i dochodów.

do Pani sytuacji). Jak wyjaśnia resort, przyznanie świadczenia nie jest możliwe, bo rodzic pozostaje w stosunku pracy. Aby otrzymywać świadczenie, musi z pracy się zwolnić. Rodzic ten może natomiast ubiegać się o świadczenia rodzinne na dziecko. Aby je otrzymać, dochody rodziny nie mogą być wyższe niż kryterium dochodowe, które wynosi w tym przypadku 769 zł na jej członka.

W Pani sytuacji także przepisy zawarte w Karcie Nauczyciela w sposób kategoriowy określają sytuację.

Urlop dla poratowania zdrowia jest udzielany w celu przeprowadzenia zleconego nauczycielowi leczenia. Urlop ten został ustanowiony, aby zminimalizować negatywne skutki pracy jako nauczyciel. Przeprowadzenie zleconego leczenia ma na celu odzyskanie przez nauczyciela pełnej zdolności do pracy, aby umożliwić mu jej prawidłowe kontynuowanie.

Podczas przyznanego urlopu dla poratowania zdrowia nauczyciel ma prawo do comiesięcznego pobierania wynagrodzenia zasadniczego, powiększonego o dodatek za wystugę lat, a także do pobierania innych świadczeń pracowniczych, w tym dodatków socjalnych, jakie przysługują nauczycielowi w czasie czynnego wykonywania zawodu.

Istotne jest to, że w czasie przebywania na urlopie dla poratowania zdrowia nauczyciel nie może podejmować żadnej działalności zarobkowej. W przypadku złamania wspomnianego zakazu dyrektor szkoły odwołuje nauczyciela z urlopu, wskazując przy tym termin, w jakim nauczyciel ma obowiązek powrotu do pracy.

Korzystanie z urlopu dla poratowania zdrowia jest szczególnym uprawnieniem wynikającym z Karty Nauczyciela.

Wydaje się, że jak wynika z powyższego, przepisy oświatowe również „kłóciłyby się” z przyznaniem prawa do świadczenia pielęgnacyjnego.

Reasumując, przebywając na urlopie nauczycielskim, nie będzie mogła Pani pobierać świadczenia pielęgnacyjnego.

Podstawa prawna:

- 1) *Ustawa z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych* (tekst jedn. Dz.U. z 2017 r. poz. 1952 z późn. zm.).
- 2) Art. 73 *Ustawy z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela* (tekst jedn. Dz.U. z 2014 r., poz. 191 z późn. zm.).





JAK DŁUGO?

Mój syn zachorował na cukrzycę typu 1 w wieku 8 lat, teraz ma 14. Do jakiego wieku należy mu się świadczenie pielęgnacyjne? Czy gdy stanie się pełnoletni, będą mu się należały jakieś świadczenia?

Olga H.

Świadczenie pielęgnacyjne jest świadczeniem pieniężnym, o które mogą ubiegać się osoby, które nie podejmują zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej lub rezygnują z nich w celu podjęcia opieki nad znacznie niepełnosprawnym członkiem rodziny.

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje, jeżeli niepełnosprawność tej osoby powstała:

- nie później niż do ukończenia 18. r. życia lub
- w trakcie nauki w szkole lub na uczelni, jednak nie później niż do ukończenia 25. r. życia.

Przyznanie przedmiotowego świadczenia nie jest uzależnione od kryterium dochodowego rodziny.

Komu przysługuje?

Prawo do pobierania świadczenia pielęgnacyjnego mają:

- 1) matka/ojciec dziecka,
- 2) opiekun faktyczny dziecka,
- 3) osoba będąca rodziną zastępczą spokrewnioną,
- 4) inne osoby, na których ciąży obowiązek alimentacji, z wyjątkiem osób o znacznym stopniu niepełnosprawności (pod pewnymi warunkami).

Kiedy przysługuje?

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje ww. osobom, w sytuacji gdy rezygnują z pracy (lub w ogóle jej nie podejmują) w celu sprawowania opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem (również w znacznym stopniu) potrzebującym stałej lub długotrwałej opieki/pomocy innych osób, a także stałego współdziałania opiekuna w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

Warunkiem otrzymania świadczenia pielęgnacyjnego jest to, by niepełnosprawność powstała przed ukończeniem 18. r. życia lub przed ukończeniem 25. r. życia, ale gdy osoba uczy się w szkole lub studiuje. Trybunał Konstytucyjny w niewykonanym do dzisiaj wyroku z 2014 r. stwierdził, że uzależnienie prawa do uzyskania świadczenia pielęgnacyjnego od wieku, w którym powstała niepełnosprawność podopiecznego, jest niezgodne z konstytucją.

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje w związku z opieką nad:

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

W związku z tym będzie Pani pobierać świadczenie pielęgnacyjne przez czas uzyskiwania przez syna takich orzeczeń jak wyżej.

Pani syn, gdy ukończy 18 lat, może ubiegać się o rentę socjalną.

Warunkiem przyznania renty socjalnej przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych jest pełnoletność oraz całkowita niezdolność do pracy stwierdzona w okresie „od dzieciństwa” do ukończenia nauki w szkole.

1. Renta socjalna przysługuje osobie pełnoletniej całkowicie niezdolnej do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu, które powstało:

- przed ukończeniem 18. r. życia,
- w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej przed ukończeniem 25. r. życia,
- w trakcie studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej.

2. Renta socjalna może zostać przyznana na stałe – jeżeli całkowita niezdolność do pracy jest trwała lub na czas określony – jeżeli całkowita niezdolność do pracy jest okresowa.

3. Rentę socjalną przyznaje i wypłaca Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Ustalenia całkowitej niezdolności do pracy dokonuje lekarz orzecznik ZUS.

- W 2018 r. świadczenie pielęgnacyjne wzrosło o 71 zł i wynosi 1477 zł miesięcznie.
- Renta socjalna od 1 marca 2018 r. wynosi 865,03 zł brutto. Od 1 września br. (z mocą 1 czerwca br.) wzrośnie do 1029,80 zł brutto (do wysokości minimalnej renty z ZUS z tytułu całkowitej niezdolności do pracy).

Podstawa prawna:

- 1) Ustawa z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych (tekst jedn. Dz.U. z 2017 r. poz. 1952 z późn. zm.).
- 2) Ustawa o rencie socjalnej z dnia 27 czerwca 2003 r. (Dz.U.2013.982, tekst jedn. z późn. zm.).
- 3) Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 2003 r. w sprawie przyznania renty socjalnej (Dz.U.03.170.1656).

DOSTĘP DO MIESZKANIA – BEZOBSŁUGOWY I BEZPIECZNY

Co oznacza słowo: bezobsługowy? Otóż chodzi o automatyczne odryglowanie zamka drzwi i ich otwarcie bez jakiegokolwiek manualnego działania. Jak to możliwe? A co wtedy z bezpieczeństwem? I czy można ryglować drzwi bez użycia klucza?

Opracowanie: Agnieszka Jędrzejczak

Firma CDVI wprowadza na polski rynek urządzenia DIGIWAY Plus i DIGITAG LR, które są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową i osób z ograniczoną sprawnością ruchową. Funkcjonalność tych urządzeń ma zapobiec wykluczeniu użytkowników z dostępu do budynków.

KILKA ZDAŃ WPROWADZENIA...

DIGIWAY Plus to automatyka drzwi i zaawansowany system elektromechaniczny, którego zadaniem jest automatyczne otwieranie i zamykanie drzwi. DIGIWAY przed zamknięciem drzwi czeka – dając nam tyle czasu, ile potrzebujemy na wejście. DIGIWAY Plus jest wyposażony w baterię buforową, dzięki której działa bez zarzutu nawet w przypadku awarii energetycznej w budynku. Wszystkie zaawansowane funkcje systemu, jak również sterowanie zamkiem drzwi są zarządzane przez układ elektroniczny.

DIGITAG LR to system bezpiecznej identyfikacji oraz aktywacji odryglowania zamka drzwi. System składa się z dwóch elementów, na który składają się Czytnik Kart dalekiego zasięgu oraz Karta Aktywna (Active Tag). System DIGITAG LR został zaprojektowany w taki sposób, aby osoba posiadająca Kartę Aktywną została automatycznie wykryta i zidentyfikowana przez czytnik po zbliżeniu się do drzwi. Karta jest więc, nie tylko osobistym elektronicznym kluczem do drzwi, ale także kluczem, który dzięki zastosowanym algorytmom szyfrującym jest niemożliwy do skopiowania. Co ważne, osoba posługująca się Kartą może ją mieć w kieszeni, torbie czy plecaku, gdyż sygnał aktywacji wysyłany przez kartę jest bardzo mocny.

„SEZAMIE, OTWÓRZ SIĘ”

System działa nawet lepiej niż w bajce, bo nie trzeba wypowiadać zaklęcia. Wystarczy, że zbliżymy się do drzwi z kartą, a szyfrowany sygnał karty zostanie natychmiast odebrany i odszyfrowany przez czytnik, który w tym samym momencie uruchomi DIGIWAY Plus. Spowoduje to fizyczne odryglowanie zamka i otwarcie skrzydła drzwi do mieszkania.



Wszystkie zaawansowane funkcje Systemu DIGIWAY Plus, jak też sterowanie zamkiem drzwi są zarządzane przez układ elektroniczny

CZY JEST MOŻLIWOŚĆ REFUNDACJI ZAKUPU I MONTAŻU SYSTEMU?

Refundację do wysokości 95 proc. całkowitych kosztów można uzyskać ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych na rzecz likwidacji barier architektonicznych. Odbywa się to na podstawie pisemnego wniosku, złożonego przez osobę z niepełnosprawnością zamieszkałą na terenie danej gminy. Procedura jest bezpłatna i obsługiwana przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, w którym można dowiedzieć się m.in. o terminach składania wniosków i poznać więcej szczegółów tej procedury. ■

DOFINANSOWANIE I MONTAŻ

Firma CDVI oferuje bezpłatną pomoc w przygotowaniu wniosku o dofinansowanie i doradztwo w kwestiach technicznych montażu. Zainteresowani proszeni są o kontakt poprzez e-mail: info@erone.com



ELEKTRONICZNE ZWOLNIENIA LEKARSKIE (E-ZLA)

Od 2016 r. lekarze mogą wystawiać zwolnienia lekarskie w formie elektronicznej (e-ZLA). Pacjenci mają wciąż w związku z tym wiele wątpliwości. Wyjaśniamy najczęstsze.

CZY MOŻNA POPROSIĆ LEKARZA O WYDRUK E-ZLA

Wiem, że lekarze w niektórych przychodniach wystawiają elektroniczne zwolnienia lekarskie. Czy mogą drukować takie zwolnienia?

TAK. Lekarze prześlą pacjentowi wydruk wystawionego elektronicznego zwolnienia lekarskiego (opatrzone podpisem i pieczętką lekarza):

- gdy jego płatnik składek (np. pracodawca) nie ma profilu na Platformie Usług Elektronicznych ZUS (PUE ZUS) – pacjent musi taki wydruk dostarczyć swojemu płatnikowi składek (np. pracodawcy),
- na jego prośbę, nawet jeśli jego płatnik ma profil na PUE ZUS (tego wydruku nie trzeba nigdzie przekazywać, jest on dla pacjenta potwierdzeniem, że lekarz wystawił zwolnienie lekarskie).

KIEDY PRACOWNIK MUSI ZŁOŻYĆ WNIOSEK O ZASIŁEK?

Jestem zatrudniony na podstawie umowy o pracę. Czy jeśli lekarz wystawi mi zwolnienie elektronicznie, będę musiał je dostarczyć pracodawcy i złożyć wniosek o zasiłek chorobowy?

To zależy od tego, czy Pana pracodawca ma konto na Platformie Usług Elektronicznych ZUS (PUE ZUS) i jest płatnikiem zasiłków. Jeśli lekarz wystawi pracownikowi e-ZLA, a jego pracodawca:

- ma konto na PUE ZUS i wypłaca zasiłki (bo zgłasza do ubezpieczenia chorobowego więcej niż 20 osób), to pacjent (pracownik) nie musi nic robić, aby otrzymać zasiłek chorobowy. Nie musi podczas choroby dostarczać zwolnienia swojemu pracodawcy albo prosić o to rodzinę czy znajomych. E-ZLA trafia na konto PUE płatnika (pracodawcy) i do systemu ZUS zaraz, gdy lekarz je wystawi.
- ma konto na PUE, ale nie jest płatnikiem zasiłków, tylko zasiłki wypłaca ZUS, potrzebny jest wniosek o zasiłek.

Wniosek taki powinien w imieniu pracownika złożyć jego pracodawca. Takim wnioskiem jest zaświadczenie pracodawcy wystawione na druku ZUS Z-3.

Jeśli pracodawca pacjenta nie ma konta na PUE, a lekarz wystawi mu e-ZLA, to musi wydrukować zwolnienie. To zwolnienie pacjent musi doręczyć swojemu pracodawcy, bo nie jest możliwe jego elektroniczne przekazanie. O tym, że konieczne jest wydrukowanie e-ZLA, podpowie lekarzowi system – wyświetli komunikat. Jest to także oczywiste dla pracownika, bo płatnicy, którzy nie mają profilu na PUE, muszą informować swoich pracowników o obowiązku dostarczania wydruku e-ZLA. Jeśli zasiłek chorobowy wypłaca pracownikowi ZUS, jako wniosek o zasiłek chorobowy traktowane jest zaświadczenie Z-3 wystawione przez płatnika składek (pracodawcę).

CZY LEKARZ ZAWSZE WIDZI W SYSTEMIE, ŻE DZIECKO JEST UBEZPIECZONE?

Mój mąż zgłosił nasze dziecko do ubezpieczenia zdrowotnego. Czy jeśli dziecko zachoruje i ja pójdę z nim do lekarza, to będzie on widział w systemie, że dziecko jest ubezpieczone?

NIE. Informacja o ubezpieczeniu zdrowotnym dziecka pojawi się tylko wtedy, gdy zostało ono zgłoszone do ubezpieczenia przez osobę, dla której jest wystawiane zwolnienie. Jeśli lekarz będzie wystawiał Pani zwolnienie lekarskie, uzupełni dane dziecka (datę urodzenia i typ pokrewieństwa).

CZY PRACODAWCA BĘDZIE WIDZIAŁ KOD CHOROBY?

Czy jeśli lekarz wystawi mi zwolnienie elektronicznie, to pracodawca będzie widział kod choroby?

NIE. W zwolnieniu elektronicznym przeznaczonym dla płatnika składek nie będzie numeru statystycznego choroby.

CZY PRACODAWCA PRZEKAŻE WYDRUK E-ZLA DO ZUS?

Mój pracodawca zatrudnia tylko kilku pracowników. Nie wypłaca zasiłków i nie ma konta na PUE. Czy jeśli dostarczę mu wydruk e-ZLA, to przekaże on zwolnienie do ZUS?

NIE. Pracodawca, który otrzyma wydruk e-ZLA, nie musi przekazywać go do ZUS. E-ZLA trafi do ZUS automatycznie po wystawieniu przez lekarza. Pracodawca, który nie jest płatnikiem zasiłków, musi jednak przekazać do ZUS dokumenty niezbędne do wypłaty świadczeń, m.in. zaświadczenie wystawione na druku ZUS Z-3.

W JAKIM TERMINIE ELEKTRONICZNE ZWOLNIENIE TRAFIA DO PRACODAWCY?

Ile czasu ma lekarz na przesłanie e-ZLA do mojego zakładu pracy?

Lekarz wystawia e-ZLA w momencie, kiedy je podpisuje. Na Platformie Usług Elektronicznych ZUS podpisanie

zwolnienia jest zintegrowane z jego wysyłką do ZUS, a także do płatnika składek. ZUS udostępni bezpłatnie zaświadczenie lekarskie płatnikowi składek na jego profilu na PUE ZUS nie później niż w dniu następnym po dniu otrzymania zaświadczenia.

CZY PACJENT WIE O KOREKCE ZWOLNIENIA?

Czy jeśli e-ZLA, które lekarz mi wystawi, będzie poprawiane z powodu jakiegoś błędu, to ktoś mnie o tym poinformuje?

Jeśli lekarz stwierdzi nieważność zaświadczenia lekarskiego, w którym jest błąd, powiadamia o tym pacjenta w formie pisemnej. Zawiadamia go także o obowiązku powiadomienia o tym płatnika składek, jeśli nie ma on profilu na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Jeżeli płatnik składek ma profil na PUE ZUS, otrzyma z ZUS informację o unieważnieniu błędnego zwolnienia.

Gdy lekarz po unieważnieniu błędnego zwolnienia wystawi nowe e-ZLA, to wydruk tego nowego zaświadczenia lekarskiego dla płatnika składek, który nie ma profilu na PUE, lekarz także przekazuje pacjentowi. Informuje go o obowiązku doręczenia wydruku nowego zaświadczenia lekarskiego płatnikowi składek.



Więcej pytań i odpowiedzi dotyczących elektronicznych zwolnień lekarskich zadawanych przez pacjentów, lekarzy, płatników na www.zus.pl/ezla.



PIONIERSKI PROJEKT: WŁĄCZNIK

We współpracy z firmą Skanska,
Integracja przygotowała

WŁĄCZNIK – KOMPENDIUM DOSTĘPNOŚCI ARCHITEKTONICZNEJ.

To jedyna w Polsce publikacja dla architektów,
która wykracza poza określone prawem minima
i krok po kroku przybliża projektowanie
uniwersalne, ułatwiając spełnienie wymagań
powszechnej dostępności.

Firma Skanska, partner projektu, to pierwszy
deweloper, który deklaruje tworzenie wyłącznie
dostępnych przestrzeni i obiektów biurowych.
W 2017 r. za swoje działania została nagrodzona
podczas 22. Wielkiej Gali Integracji
Medalem Przyjaciół Integracji.

Więcej: www.integracja.org/wlacznik

PRACA

REKRUTACJA

OFERTY

BENEFITY

ZAWÓD

PRACODAWCA

DOFINANSOWANIE

AKTYWNOŚĆ

CV

AWANS

KADRY

KARIERA

KADRY

ZPCHR

SZKOLENIE

ZAZ

DORABIANIE

ORZECZENIE

UMOWA

PRACOWNIK

STAŻ

PENSJA

KWALIFIKACJE

PRACOWNIK

URLOP

RENTA

BHP

ZATRUDNIENIE

ETAT

**ZNAJDŹ PRACĘ
LUB PRACOWNIKA NA:**

