



„SONATA” W KINACH



INTE GRA CJA

ISSN 1232-8510

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

1/2022 (171)



**CENY I FORMY
REHABILITACJI**

**KOBIETA
W SYPIALNI**

**ALZHEIMER
ATAKUJE**

**CZAS
KOMFORTEK**

**TRAUMA
PO WYPADKU**

**RENTA
SOCJALNA**



niepelnosprawni.pl
www.integracja.org

The background of the entire page is a continuous line-art illustration in orange. It depicts a diverse community with various figures: people walking, people in wheelchairs, people with dogs, people with bicycles, people with trees, people with cars, and people with buildings. The style is simple and symbolic, representing social integration and community support.

INTE GRA CJA

Pomagamy od 28 lat!

KRS 0000 102 130

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji

■ FAKTY I OPINIE

- 3. Od redaktora... • Niejedno imię
- 4. Z kraju • W polityce, prawie, kulturze, sporcie, PFRON, regionach, ngo...
- 7. Jak zamówić „Integrację”?

■ NASZE SPRAWY

- 8. Listy Czytelników
- 10. Gość Integracji • Maria Lisiecka-Pawetczak – Poznań nie oszczędza na dostępności
- 13. Rozkosze umysłu • W pogoni za komfortką
- 14. Przewijamy Polskę • Wstać i ruszyć przed siebie

■ WARTO WIEDZIEĆ

- 16. Recenzja • Dynamiczny, dosadny, autentyczny – film *Sonata*
- 18. Nagroda Publiczności • *Sonata*
- 22. Debiut i nagroda • Chciałem to zagrać
- 24. Intymność • Kobieta w sypialni
- 29. Linia wysokiego zaufania • Obawy i nadzieja

■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 30. Rodzice i dzieci • Historie dziergane i plecione
- 33. Inny punkt widzenia • Cudzoziemiec w Polsce
- 34. W gabinecie psychotraumatologa • Stres pourazowy
- 37. Rehabilitacja • Wózki na miarę
- 40. Dostępność • U „Dziadka” Lisieckiego w Warszawie
- 42. Poradnik obywatela • Pieniądze nie tylko na windy
- 44. Choroba Alzheimera • Zakotwiczona pamięć
- 48. Praca • Wedel. Nasz przepis to ludzie
- 50. Finanse i inwestycje • Przedsiębiorstwo społeczne
- 52. Dobre rozwiązania • 27 mld zł na inwestycje!
- 54. Poradnik pacjenta • Uzależnienie od opalania

■ KULTURA I EDUKACJA

- 56. Tworzyć każdy może... • Słowa na całe życie
- 58. Kalejdoskop • Książki i filmy
- 60. Prawnik odpowiada • Czytelnicy pytają
- 62. Informator PFRON (31) • Aktywny samorząd w 2022 roku
- 65. Informator ZUS (42) • Nowe korzystne zasady zawieszania i zmniejszania renty socjalnej



NIEJEDNO IMIĘ

Proponuję, aby pierwszy w 2022 r. numer „Integracji” stał się inspiracją do poszukiwania szczęścia. „A szczęśliwy – to ten, kto los szczęśliwy sam sobie przygotował. A szczęśliwy los – to dobre drgnienie duszy, dobre skłonności, dobre czyny”, pisał Marek Aureliusz.

Wśród dobrych czynów znaleźliśmy te, które zmieniają świat na lepszy i dają nam wynalazki, gadżety, urządzenia, rozwiązania. Podpowiadamy, gdzie i jak znaleźć na nie środki.

Zajęliśmy się szeroko rozumianą rehabilitacją, pokazując, że nie jest tak oczywista, jak by się zdawało. Pojawia się w różnych sferach życia: w pracy, sporcie, pasjach, życiu osobistym, intymnym, w dostępności, a nawet w pomaganiu innym, i zawsze nas zmienia. Mamy do czynienia z rehabilitacją na co dzień i od wielu lat. Spróbujmy teraz na nowo ją zdefiniować i zacząć świadomie z niej korzystać. W różnych wymiarach. Zyskamy na tym i indywidualnie, i jako społeczeństwo.

KAŻDY MOŻE KOCHAĆ

Zawsze jest dobra pora na poznanie swojego ciała i potrzeb. Przekonuje o tym Renata Orłowska „Zaniczka”, obalając w rozmowie z Iloną Berezowską wiele tabu dotyczących seksualności kobiet z niepełnosprawnością. Sypie radami jak z rękawa i nie ukrywa, że lubi koronki, pończochy i „zabawki”...

Ciemne strony życia nie muszą być traumą. W chorobie, nieustannej opiece i podczas czuwania, kiedy nie pomagają terapie, otwierają się inne możliwości. Gdy mało jest optymizmu, siłę dają rodzina, sztuka i sport. Warto wykorzystywać każdą chwilę, docenić ich smak, temperaturę i nieoczywistą urodę.

Nie marnujemy szans. Doceniajmy okruchy życia, starajmy się nie być leniwi i obojętni. Dostrzegajmy ludzi, bo są niesamowici..

KONIECZNIE PÓJDŹCIE DO KINA

Tylko kwestią czasu było to, kto pokaże iście filmową historię życia Grzegorza Płonki, utalentowanego muzyka z Murzasichla, „Człowieka bez barier 2016”, i jego rodziny. Zrobił to w zeszłym roku Bartosz Blaschke, debiutujący filmem fabularnym *Sonata*. Obraz został dostrzeżony na 46. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni i otrzymał Nagrodę Publiczności, a odtwórca głównej roli, Michał Sikorski – nagrodę za aktorski debiut.

Dawno nie widzieliście takiego filmu. „To nie tylko historia o rodzinie wychowującej dziecko z niepełnosprawnością, ale też film o sile muzyki, która staje się kanałem komunikacji ze światem, o pasji, która zmienia życie, o góralskiej zadziorności i determinacji w dążeniu do celu” – zachęca recenzentka i prowadząca rozmowy z twórcami *Sonaty* Agata Jabłonowska-Turkiewicz.

Sceneria Tatr i Podhala wzmacnia przekonanie widzów, że ludzie gór nie odpuszczają, są jak skała i wicher jednocześnie. I takiej postawy możemy sobie wzajemnie życzyć. ■

Ewa Pawłowska, redaktor naczelna

W POLITYCE

WIĘCEJ PIENIĘDZY NA „ZA ŻYCIEM”

Na realizację programu „Za Życiem” w latach 2022–2026 rząd przeznaczy 5,95 mld zł. W 2022 r. będzie to ponad 970 mln zł, prawie dwa razy więcej niż budżet programu na lata 2017–2021 (ok. 3,1 mld zł). W programie zaplanowano uruchomienie nowych działań, m.in. powołanie doradcy rodziny, zmianę systemu przygotowania zawodowego uczniów z niepełnosprawnością do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym, zwiększenie dostępności pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego i edukacji prawnej dla rodzin wychowujących dzieci z niepełnosprawnością. (red.)



RAPORT O DOSTĘPNOŚCI

Raport o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami przez podmioty publiczne w Polsce, według stanu na 1 stycznia 2021 r., przygotowano m.in. na podstawie wyników badania zrealizowanego przez Główny Urząd Statystyczny na zlecenie Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej. Według raportu, wskaźnik dostępności dla całego kraju

wyniósł 0,41, co oznacza, że instytucje spełniają około 41 proc. postawionych im wymagań we wszystkich zakresach zapewniania dostępności. Wyniki badania pokazują niestety, że większość podmiotów sektora publicznego nadal jest w dużej mierze niedostępna i niedostosowana do potrzeb osób o szczególnych potrzebach, szczególnie z niepełnosprawnością i seniorów. (red.)



W PFRON

AKTYWNY SAMORZĄD

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych kontynuuje program „Aktywny samorząd”. Wnioski o dofinansowania będą przyjmowane od 1 marca 2022 r. za pośrednictwem Systemu Obsługi Klienta (SOW). Program jest formą wsparcia przez PFRON osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, dotyczy wielu potrzeb tej grupy. Składa się z dwóch modułów. Pierwszy dotyczy likwidacji bariery transportowej, barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym, barier w poruszaniu się oraz w udzieleniu pomocy w zakresie utrzymania aktywności zawodowej przez zapewnienie opieki dla osoby zależnej. Drugi moduł skupia się na wsparciu osób z niepełnosprawnością, które chcą uzyskać wyższe wykształcenie. Fundusz przeznaczył w 2022 r. na działania w ramach „Aktywnego samorządu” 191,03 mln zł (w 2021 r. – 189,62 mln zł). (ag)

Więcej na s. 62–63

NA RYNKU PRACY

RAPORT NIK

Najwyższa Izba Kontroli przedstawiła raport dotyczący aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnością. Główną jego konkluzją jest to, że prowadzona przez powiatowe urzędy pracy aktywizacja zawodowa osób z niepełnosprawnością nie była skuteczna i nie umożliwiała im wejścia lub trwałego powrotu na rynek pracy.

Raport wskazał szereg barier utrudniających wejście na rynek pracy, m.in. wykluczenie transportowe. (mr)

PRACUJĄCY RENCISCI A NOWY ŁĄD

Do Integracji zgłaszały się osoby z niepełnosprawnością pobierające rentę i pracujące, skarżąc się, że na skutek nowych przepisów podatkowych zostały im obniżone wynagrodzenia. Pytania w tej sprawie redakcja skierowała do Ministerstwa Finansów. W odpowiedzi resort poradził pracownikom złożenie odpowiedniego wniosku do ZUS i skorzystanie z PIT-2. Zdaniem wielu Czytelników nie rozwiązuje to ich problemu. (mr)



W ŚWIADCZENIACH

WYRÓWNANIE DLA OPIEKUNÓW EWK

Od stycznia 2022 r. osoby pobierające niskie tzw. emerytury EWK będą mogły otrzymać świadczenie podwyższające je do wysokości świadczenia pielęgnacyjnego. Świadczenie wyrównawcze ma przysługiwać miesięcznie w kwocie stanowiącej różnicę między świadczeniem pielęgnacyjnym

a kwotą pobieranego świadczenia emerytalno-rentowego. Wypłata świadczenia wyrównawczego będzie następować wraz z emeryturą EWK. Ustawa regulująca problem emerytur EWK została przygotowana przez posłów Kukiz'15.

Nowe przepisy przewidują, że świadczenie wyrównawcze przyznawane będzie na wniosek osoby uprawnionej do emerytury lub renty EWK, a należy go złożyć do ZUS lub organu, który wypłaca to świadczenie. (red.)



NOWE KRYTERIA DOCHODOWE

Od 1 stycznia br. obowiązują wyższe kryteria dochodowe uprawniające do świadczeń z pomocy społecznej. Więcej osób będzie mogło skorzystać zwłaszcza ze wsparcia materialnego. Próg dochodowy uprawniający do uzyskania świadczeń wynosi dla osoby samotnie gospodarującej 776 zł



miesięcznie. W przypadku rodzin jest to 600 zł miesięcznie na osobę. Spełnienie kryterium dochodowego jest istotne zwłaszcza dla tych osób, które starają się o przyznanie świadczeń pieniężnych, np. zasiłków celowych na zakup żywności, opatu, leków, odzieży i niezbędnych przedmiotów użytku domowego.

Osoby, które ubiegają się o zasiłek stały lub okresowy, także nie mogą przekroczyć obowiązujących progów. Jeśli ich przychody będą wyższe, nie zakwalifikują się do takiego wsparcia. (mr)

W MEDIACH

NA LIŚCIE „FORBES WOMEN POLSKA”

Sylwia Błach, pisarka, modelka, influencerka i felietonistka magazynu „Integracja” (s. 13), trafiła na listę 22 Polek, które wg „Forbes Women Polska” warto obserwować w 2022 r. Lista została zaprezentowana w 1. numerze miesięcznika w tym roku. Są na niej biznesminki, naukowczynie, aktywistki i ekspertki. „To wydanie „Forbes Women Polska” stanie się moim drogowskazem w tym roku. Będzie przypominać, że zawsze warto podążać za marzeniami i próbować nowych rzeczy. Zawsze warto oddawać się pasji (pisarstwo, technologia) i zmieniać świat (aktywizm). Po prostu warto wierzyć w siebie i w potęgę życia” – napisała Sylwia Błach w swoim poście na portalu LinkedIn. (mr)



W KULTURZE

SUKIENKA Z SZANSĄ NA OSCARA!



Film fabularny Tadeusza Łysiaka pt. *Sukienka* otrzymał nominację do Oscara w kategorii Najlepszy film krótkometrażowy. *Sukienka* zdobyła już 18 nagród i wyróżnień. Film opowiada historię Julki (w tej roli Anna Dzieduszycka), kobiety niskiego wzrostu, która nie zaznała nigdy miłości

i intymności. Bohaterka pierwszy raz w życiu spotyka na swej drodze mężczyznę, który zdaje się jej być romantyczny i nią zainteresowany. Film można bezpłatnie obejrzeć na YouTube. (red.)

GŁUSI MUZYCY O DWA KROKI OD EUROWIZJI

Zespół UNMUTE, założony przez pięcioro głuchych muzyków, zajął 3. miejsce w polskiej preselekcji do Eurowi-

zji. Zespół zadebiutował w 2022 r. piosenką *Głośniejszy niż decybele* zaśpiewaną w języku migowym. Z miejsca zdobył sympatię publiczności i rozgłos w mediach. Zgłoszenie Unmute do preselekcji Eurowizji jest manife-



stemem prawa do uczestnictwa w popkulturze. Pomysł na kampanię społeczną Polskiego Związku Głuchych narodził się z potrzeby edukacji społecznej, dotyczącej odbioru muzyki przez osoby głuche, kochające muzykę. (red.)

SONATA – FILM O GRZEGORZU PŁONCE

4 marca br. na ekrany polskich kin wszedł debiutancki film fabularny Bartosza Blaschke *Sonata*. To opowieść o „Człowieku bez barier 2016” – Grzegorz Płonce i jego rodzinie. Film zdobył Nagrodę Publiczności na 46. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni w 2021 r., a odtwórca roli Grzegorza: Michał Sikorski – nagrodę za Profesjonalny Debiut Aktorski. W role rodziców Grzegorza wcielił się Małgorzata Foremniak i Łukasz Simlat, a prof. Henryka Skarżyńskiego zagrał Jerzy Stuhr. Tuż przed premierą filmu Integracja przeprowadziła wideoczat z reżyserem. (red.)

Więcej na s. 16–23

W SPORCIE

AMPFUTBOLISTKI NA START!

Amp Futbol Polska rozpoczyna tworzenie pierwszej w Polsce drużyny kobiecej. W całym kraju poszukiwane są kandydatki do gry, niezależnie od sprawności, wieku czy umiejętności piłkarskich. Podobnie jak w początkach męskiego ampfutbolu liczą się chęci. W dalszej perspektywie planowane jest stworzenie kobiecej reprezentacji Polski, a nawet gra w pierwszych mistrzostwach świata. Zainteresowane panie mogą kontaktować się mailowo: rekrutacja@ampfutbol.pl i telefonicznie: 48 795 966 016. (red.)



ZIMOWE IGRZYSKA W PEKINIE

XIII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie odbędą się w Pekinie 4–13 marca br. Zawodnicy zmierzą się w sześciu dyscyplinach paraolimpijskich (parabiathlonie, paracurlingu, paranarciarstwie klasycznym, paranarciarstwie alpejskim, parahokeju i parasnowboardzie). Rozegranych zostanie 78 konkurencji i rozdanych tyleż kompletów medali. Polacy (11 sportowców i 4 przewodników) wystartują w czterech dyscyplinach: parabiathlonie, paranarciarstwie klasycznym, paranarciarstwie alpejskim i parasnowboardzie. (inf. pras.)



SPORTOWIEC BEZ BARIER 2021



Decyzją Kapituły 87. Plebiscytu „Przeglądu Sportowego” i Telewizji Polsat tytuł „Sportowca bez barier 2021” otrzymała Róża Kozakowska, złota i srebrna medalistka z Tokio, rekordzistka świata w rzucie maczugą. Ta kategoria to nie jedyne wyróżnienie dla sportu osób z niepełnosprawnością: nominację w kategorii „Drużyna roku” otrzymała reprezentacja Polski w Amp Futbolu. (inf. pras.)

W REGIONACH

POZNAŃ: PREZYDENT O DOSTĘPNOŚCI

W grudniu 2021 r. prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak złamał nogę i przez pewien czas poruszał się na wózku. Postanowił wykorzystać tę sytuację i na własnej skórze sprawdzić dostępność miasta. To doświadczenie nazwał lekcją pokory i zwrócił uwagę m.in. na niedostępność przejść podziemnych i przystanków tramwajowych. Zdaniem prezydenta trzeba naprawić błędy z przeszłości i w większym stopniu zwracać uwagę na komfort przemieszczania się pieszych, w tym osób na wózkach. (red.)
Więcej o dostępności Poznania i powstających tam komfortkach na s. 10–11



KATOWICE: LECZENIE MARIHUANĄ

14 lutego br. w stolicy Górnego Śląska otwarto Cannabis Clinic. Jest to prywatny podmiot medyczny specjalizujący się w objawowym leczeniu wielu chorób, z wykorzystaniem standaryzowanej marihuany. To druga placówka prowadzona przez tę placówkę; pierwszą

otwarto w Łodzi.

Cannabis Clinic korzysta z suszu importowanego z Kanady. Marihuana działa leczniczo dzięki zawartości substancji aktywnych: kannabinoli, terpenów, flawonoidów, które wpływają na ludzki organizm poprzez układ endokannabinoidowy, a dokładnie: przez receptory kannabinoidowe CB1 oraz CB2. (inf. pras.)

W NGO

ZMARŁ WŁADYSŁAW GOŁĄB

31 stycznia br. roku zmarł Władysław Gołąb, pierwszy w Polsce niewidomy adwokat, działacz społeczny, wieloletni

prezes Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach (1975–2015). Miał 91 lat.

Stał się niewidomy w wyniku wybuchu granatu podczas II wojny światowej, był czynnie zaangażowany w Podziemie Armii Krajowej. Pełnił funkcję członka prezydium ZG Polskiego Związku Niewidomych (1969–1973) i był prezesem ZG Związku Ociemniałych Żołnierzy RP (1997–2008). Został odznaczony Srebrnym Krzyżem Zasługi i Krzyżem Komandorskim z Gwiazdą Orderu Odrodzenia Polski (2012).

Władysław Gołąb znalazł się w gronie 100 bohaterów edycji specjalnej *Listy Mocy*, publikacji wydanej w 2018 r. z okazji 100-lecia niepodległości. (red.)



W INTEGRACJI

„LIDER DOSTĘPNOŚCI 2022”

16 lutego br. ruszył nabór zgłoszeń do konkursu „Lider Dostępności 2022”. Już po raz 7. nagrodzone zostaną obiekty i przestrzenie najlepiej w Polsce dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Zgłoszenia przyjmowane są do 14 marca br.

Kapituła Konkursu, złożona z urbanistów i specjalistów z zakresu dostępności architektonicznej i projektowania uniwersalnego oraz ekspertów zgłoszonych przez Kancelarię Prezydenta RP, przyzna nagrody w następujących kategoriach: Przestrzeń publiczna, Duży obiekt użyteczności publicznej, Samorząd, Obiekt usług lokalnych, Obiekt biurowo-handlowy, Obiekt zabytkowy, Architekt/urbanista. Przyznane zostanie też Grand Prix. (integracja.org)





WYDAWCA

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Fundacja Integracja
ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa
tel.: 22 530 65 70, 831 85 82
faks: 22 635 11 82
e-mail: redakcja@integracja.org
www.integracja.org
Infolinia: 801 801 015

REDAKCJA

redaktor naczelna **Ewa Pawłowska**
sekretarz redakcji **Agnieszka Sprycha**
listy **Janka Graban**

dziennikarze **Dominika Kopańska, Mateusz Różański**
Centrum Integracja **Ewa Szymczuk**
opracowanie graficzne **Ewa Jakubowska-Gordon**
korekta **Magdalena Nowak, Anna Postawska**

WSPÓŁPRACOWNICY

Jan Arczewski, Ilona Berezowska, o. Bernard, Sylwia Błach, Angela Greniuk, Jacek Hołub, Agata Jabłonowska-Turkiewicz, Julita Kuczkowska, Ada Mazurek, Monika Merkel, Róża Matuszewska, Hanna Pasterny, Dorota Próchniewicz, Anita Siemaszko, Agnieszka Sobecka, Piotr Stanisławski, Julia Torla, Aneta Wawrzyńczak, Jola 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. Pułtuska 120, 07-200 Wyszaków

Infolinia: 67 21 08 650

e-mail: mmichalik@quad.com

DRUK

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

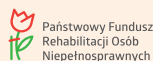
PAPIER LEIPA ultraSKY



OBSŁUGA INTERNETOWA



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW



PARTNER



NAKŁAD 30 000 egz.

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych.
Zastrzegamy sobie prawo skracania, zmiany tytułów i redagowania tekstów.
Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.
Copyright © Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji 2022.
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.



na Facebooku
www.facebook.pl/integracja



na Twitterze
[@Niepe_pl](https://twitter.com/Niepe_pl)



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



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

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



Zamów już dziś!



BEZPŁATNIE!

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

05 1600 1462 1815 1544 4000 0019

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:

mmichalik@quad.com
tel.: 67 21 08 650

Więcej informacji:

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

Słowo rehabilitacja (*habilitas*) ma rodowód łaciński i oznacza: zręczność, sprawność, a przedrostek „re” wskazuje na zwrotność. Nazwa ta została użyta przez dyrektora Czerwonego Krzyża dla Inwalidów w Nowym Jorku w 1918 r., ale w znaczeniu działań społecznych i zawodowych. Oto prażródła integracji!

Polska szkoła rehabilitacji wyrosła z głębokiego przekonania, że „... leczenie niezdolnych do pracy kalek, by uczynić ich zdolnymi do zarobkowania – czyli z żebraków uczynić dodatnich członków narodu, a co najważniejsze wyleczyć okaleczałą dziatwę, aby uchronić ją od trwałego kalectwa, aby kiedyś nie pozostała ciężarem dla państwa i społeczeństwa. Stanowiło to inspirację dla prof. Wiktora Degi, który dążył do realizacji czterech najważniejszych cech tzw. polskiego modelu rehabilitacji, zaakceptowanego i zalecanego przez WHO (1970 r.), tj. aby była ona powszechnie dostępna, wcześniej zapoczątkowana, kompleksowa i ciągła.

Integracja zrobiła następny krok, pokazując, jak można żyć pełnią życia, jak rehabilitować każdego dnia swoje życie i jak inni smuć się, ale cieszyć, kiedy trzeba. Znakomitym świadectwem tej rehabilitacji są Wasze listy.

NARZEKANIE I PŁAKANIE

Chciałem wypowiedzieć się na temat listu z ostatniego numeru „Integracji” o osobach z niepełnosprawnością z małych miejscowości, którym znacznie trudniej poradzić sobie w życiu. Jest dużo prawdy w tej diagnozie. Mieszkam w takim miejscu, więc temat znam z autopsji. Z przykrością muszę stwierdzić, że my – osoby niepełnosprawne – same pracujemy na taki odbiór. W moim miasteczku nie widać osób z niepełnosprawnością, praktycznie nie wychodzą, nie są aktywne, siedzą w domach i narzekają, jak im ciężko. Mają rację, tylko że życie jest jedno i trzeba brać z niego, ile się da. Narzekanie i stagnacja nie zmienia niczego. Musimy być mądrzejsi i wiedzieć, że ludzie pełnosprawni muszą oswoić się z naszym widokiem, wtedy nie będziemy lokalną sensacją. Zobaczą, że mamy takie same potrzeby, plany i marzenia, że chcemy normalnie żyć. Niestety, często słyszę od rodziców, że skoro dziecko jest chore, to nic już nie musi robić. A jest wręcz odwrotnie: musi pracować o wiele więcej, aby osiągnąć maksimum swoich możliwości i korzystać z tego, co ma.

Życzę wszystkim osobom niepełnosprawnym i Integracji, aby rok 2022 był dla nas wszystkich lepszy. Abyśmy mieli odwagę do podejmowania nowych wyzwań.

Adres znany redakcji

■ **OD REDAKCJI:** W pełni podzielamy Pana zdanie. Wygodnie jest chować się za chorobą i nią się tłumaczyć. Rola ofiary losu daje wielkie profity: współczucie, zrozumienie, zwalnianie z obowiązków rodzinnych itd.



CZEKAMY NA WASZE LISTY

Piszcie na adres redakcji:

„Integracja”, ul. Dzielna 1

00-162 Warszawa

e-mail: janka.graban@integracja.org

Możemy więcej. Z drugiej strony, ta rola przynosi nieustające frustracje, ponieważ czujemy, że gramy fatszywie. Nie można siebie zakłamać. Przykładem dzielności i hartu ducha był twórca Integracji i nasz pierwszy szef Piotr Pawłowski. Kiedy skoczył do wody i złamał kręgosłup, był sam ze swoimi rodzicami. Jak wyznał po latach: „Modliłem się o wyzdrowienie i nadanie jakiegoś sensu mojemu życiu. Szukałem kogoś, kto po wypadku poradził sobie ze swoją niepełnosprawnością”. Tak trafił na książkę Amerykanki Joni Eareckson Tady z Baltimore w stanie Maryland, która jako młoda dziewczyna po skoku do wody została sparaliżowana, a mimo to zaczęła pomagać innym. Zainspirowała Piotra Pawłowskiego i nauczył się – jak powtarzał – cieszyć z tego, co mu zostało, a nie zamartwiać się tym, co stracił.

MARZENIA JAK PTAKI

Skończyłem 35 lat. Pomimo niepełnosprawności każdego dnia jestem pogodny, mam wiele marzeń. Uwielbiam muzykę elektroniczną i interesuję się fotografią. Jednak największym moim marzeniem jest móc normalnie żyć... Nie wiem, na ile się ono spełni, ale uparcie wierzę, że moje życie nareszcie się odmieni.

Mam czterokończynowe mózgowie porażenie dziecięce, poruszam się na wózku. Cechą mózgowego porażenia dziecięcego jest postępująca patologia mięśniowo-szkieletowa. Mówiąc prościej, bez odpowiednich ćwiczeń następuje zanik mięśni, pogarsza się dotlenienie organizmu, i tylko zabiegi i ćwiczenia pozwalają na poprawę koordynacji ruchowej, z którą mam największe problemy. Aby móc to osiągnąć, muszę jeździć na turnusy rehabilitacyjne. Jeden turnus to wydatek 6 tys. zł. W moim wieku bardzo trudno uzyskać dofinansowanie. Jestem pełen nadziei, że dzięki założeniu konta w Fundacji Avalon będę mógł zebrać środki finansowe, które pozwolą na konieczną rehabilitację.

Adam P.

■ **OD REDAKCJI:** Od samego marzenia o normalnym życiu ono się nie zmieni. Założenie subkonta to nadal półśrodek, który nie musi prowadzić do celu. Myślmy, Panie Adamie, że wiele więcej przyniesie Panu konsultacja z fizjoterapeutą, który przygotowuje dla Pana konieczne ćwiczenia, a dzięki nim będzie Pan mógł utrzymać sprawność na tyle, na ile to możliwe. W internecie jest wiele propozycji ćwiczeń. Zanim uzbiera Pan na turnus, trzeba zacząć ćwiczyć samemu. A poza tym zapytać w oddziale PFRON, czy istnieje szansa na jakieś dofinansowanie, bo zawsze trzeba sprawdzać u źródła, a nie słuchać tego, co ludzie mówią. Znane jest przysłowie, że „lepszy wróbel garści niż kanarek na dachu”.



NIE ZRAŻAĆ SIĘ

Mam niepełnosprawność ruchową i wadę wymowy wskutek mózgowego porażenia dziecięcego. Mimo ograniczeń chcę się realizować. Lubię podejmować wyzwania. Jestem radną gminy w Orońsku. Swoje problemy z wymową rekompensuję syntezatorem mowy w telefonie. Jednym z moich priorytetów – od początku kadencji – było dostosowanie budynku urzędu gminy do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Udało się. Jesienią gmina Orońsko uzyskała dofinansowanie z PFRON i trwa przebudowa i rozbudowa urzędu oraz nastąpi montaż windy zewnętrznej. W gminie, w moim okręgu, jest jeszcze wiele do zrobienia: chodniki, kanalizacja, modernizacja wiat przystankowych. Do końca kadencji zostały mi dwa lata. Mam jeszcze kilka priorytetów. Staram się działać najlepiej, jak potrafię. Wiele uczę się od kolegów z rady, dziękuję za ich wsparcie. Nie lubię wykorzystywać ludzi ani prosić o pomoc, gdy jej nie potrzebuję. Ważna jest dla mnie aktywność, współpraca, a nie litość. Warto żyć aktywnie. Próbować wyzwań i nie zrażać się przeciwnościami losu.

Katarzyna T.

LIST NUMERU

Jestem osobą niepełnosprawną, która od lat porusza się na trójkołowym rowerze i stawia sobie coraz większe wyzwania. Ponieważ tradycyjny trójkołowy rower dla osób niepełnosprawnych nie radził sobie z moimi pomysłami, to w lutym 2021 r. przesiadłem się na rower poziomy i... zaczęło się! Wreszcie mogłem skończyć z asfaltowymi drogami i wjechać do lasu. No i przede wszystkim znacząco wydłużyć dystanse. Z Katowic pojechałem na rowerze nie tylko do Tychów czy Pszczyny, ale m.in. do Załęcza Małego (koło Częstochowy) i Krakowa. Chciałem też sprawdzić wytrzymałość swojego organizmu i w czerwcu jeździłem przez 24 godziny bez przerwy! Niestety, zawsze szybciej rzucam wyzwanie, niż analizuję, na co się rzuciłem. Tak było podczas 24-godzinnej jazdy. Dopiero po tygodniu dotarło do mnie, co zrobiłem, a czego pełnosprawni roweryści by się nie podjęli.

Ponieważ cały czas podnoszę sobie poprzeczkę wyzwań, to chciałbym 1 lipca 2022 r. zacząć trasę dookoła Polski. Jednym z moich marzeń są wakacje w kamperze. Moja wyprawa „Trajką dookoła Polski” daje możliwość spełnienia marzenia o podróżowaniu kamperem jak też zrealizowania największego wyzwania, którym byłoby pokonanie ok. 3500 km na poziomym rowerze. Podczas wyprawy będzie mi towarzyszyć i pomagać pięć znajomych (a na różnych odcinkach drogi przyłączą się osoby, które deklarują wsparcie i doping).

Moja wyprawa ma pokazać, że nie ma ograniczeń dla kogoś, kto ma marzenia! Trochę mnie przerosła organizacja wyprawy, bo mimo że już wysłałem ponad tysiąc maili do różnych firm, to odsyłają odpowiedzi, że mnie podziwia-

■ **OD REDAKCJI:** Właśnie o takie uczestnictwo i aktywność chodzi. Być odpowiedzialnym za swoje życie i podejmować działania możliwe do realizacji. Nikt za nas życia nie przeżyje...

Przytoczę jeszcze jedną wypowiedź Piotra Pawłowskiego z wywiadu udzielonego Grzegorzowi Kapli: „W dniu, w którym siadałem na wózek pierwszy raz, pomyślałem, że odtąd jestem zwolniony z odpowiedzialności (...), miałem 16 lat i myślałem, że cała reszta życia będzie nie w moich rękach, bo już nie jestem kreatorem, straciłem sprawność. Głowa mi mówiła, że ludzkie funkcjonowanie jest uzależnione wyłącznie od sprawności fizycznej. Z czasem zacząłem dochodzić do prawdy, dojrzewać do myśli, że jak ktoś nie ma w głowie, ten ma w nogach, a skoro nie mam w nogach, to powinienem mieć w głowie. I to był chyba moment, kiedy wziąłem odpowiedzialność. Na razie tylko za siebie...”

ją, wyrażają szacunek i inne takie komplementy..., ale kasy zero. Nie poddaję się jednak. Stworzyłem konto na www.rzutka.pl, chociaż długo biłem się z myślami. Wiele osób zbiera na operacje ratujące życie, a mnie się zachciało spełniać marzenia. Ech...

Wraz ze mną pojedzie pięć osób i na zmianę „będą robili” za kierowcę i „przestawiali” nasz domek w kolejne miejsca. Szczegóły trasy będziemy ustalać, podzielimy którąś z dostępnych ścieżek na etapy (wiele osób lub grup jechało już taką trasę) i zarezerwujemy noclegi. Wstępnie planuję robić 100 km dziennie, więc zajmie nam to ok. 35-40 dni.

Napisałem do marszałków województw, przez które przejedziemy, i wielu z nich przyznało mi patronat honorowy wyprawy. Patronatem honorowym objęła wyprawę także pani burmistrz Cieszyna, skąd startujemy i gdzie kończymy, oraz prezydent Katowic, w których mieszkam. Zainteresowane są również media: TVS, TVP3 Katowice, Radio Piekary, Anty radio, Radio Fest. Byłem w TVP Katowice, Radiu eM, Radiu Katowice. Robię taką wyprawę pierwszy raz w życiu, a skala, jaką to przybrało, jest... przerażająca (przynajmniej mnie). Mało tego, planuję też wystąpić o patronat Integracji, bo jakżeby inaczej! Chętnych do współpracy zapraszam na FB wyprawy.

Łukasz Wiliński

List Pana Łukasza nagradzamy wywiadem z Ryszardem Szurkowskim. Przeprowadzili go Kamil Wolnicki i Krzysztof Wyrzykowski, wyd. Sine Qua Non, 2019



POZNAŃ NIE OSZCZĘDZA NA DOSTĘPNOŚCI



Ilona Berezowska

dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka podczas Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020

Ilona Berezowska: Niepełnosprawność zajmuje wiele miejsca w Pani pracy. Dlaczego inicjatywy związane z dostępnością Poznania mają dla Pani znaczenie?

Maria Lisiecka- Pawełczak: To prawda. Kwestie niepełnosprawności są dla mnie ważne, choćby z racji tego, że prowadzę komisję, która ma w swoich zadaniach m.in. opiekę nad osobami z niepełnosprawnością, dostępność i szeroko rozumiany temat funkcjonowania osób z niepełnosprawnością. W radzie miasta chcę, żeby punkt widzenia mniejszości wybrzmiał mocno i zdecydowanie. Myślę, że nadal zbyt mało się o tym mówi. Na przykład mówi się o dostępności miasta, ale w kontekście ogólnym, a nie pod kątem różnych niepełnosprawności. Inspiracją dla moich działań jest głos płynący z poznańskich stowarzyszeń i organizacji pozarządowych. Gdy dostaję od nich informację, że na coś należałoby zwrócić uwagę, zawsze zakładam, że to ważny znak ze strony oddolnych inicjatyw. W radzie miejskiej chciałabym pełnić funkcję pośrednika pomiędzy organizacjami pozarządowymi a osobami decyzyjnymi w naszym mieście.

Co udało się Pani osiągnąć w Poznaniu w zakresie dostępności?

Myślę o niepełnosprawności pod kątem dostępu do aktywności, bo nie możemy mówić jedynie o przebywaniu w budynkach, które są dostosowane, ani o zamykaniu się we własnym środowisku. Chciałabym, żeby osoby z niepełnosprawnościami korzystały z całej infrastruktury miejskiej. Latem na kąpieliskach pojawiły się tzw. amfibie, przeznaczone dla osób poruszających się na wózkach. Dzięki amfibiom można wjechać do wody. To rozwiązanie zaproponowali również przedstawiciele organizacji pozarządowych, inspirując się nadbałtyckimi plażami dostępnymi. Skoro sprawdzili się nad morzem, pomyśleliśmy, że sprawdzą się w Poznaniu, zwłaszcza że nasze kąpieliska i miejskie plaże są ładne i dobrze dostosowane.

Aktywność osób z niepełnosprawnością wymaga dobrze zorganizowanego zaplecza. Przykładem mogą

Maria Lisiecka-Pawełczak, radna miasta Poznania z ramienia Koalicji Obywatelskiej, ma na swoim koncie wiele inicjatyw związanych z dostępnością. Jest pomysłodawczynią m.in. wózków-amfibi, dzięki którym z miejskich kąpielisk mogą korzystać osoby z niepełnosprawnością. Złożyła interpelację w sprawie dostępności basenów miejskich, a teraz zainteresowała się komfortkami, czyli pokojami pielęgnacyjno-higienicznymi, a do toalet wyposażonych w kozetki (leżanki) dla osób dorosłych i przekonała radę miejską.



być komfortki, czyli pokoje pielęgnacyjno-higieniczne, przystosowane do zmiany w godnych warunkach środków chłonnych (pieluch, pieluchomajtek) u osób dorosłych albo przez te osoby. To cel działań koalicji Przewijamy Polskę, w skład której wchodzi pięć organizacji: Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka” z Poznania, Fundacja Mali Siłacze z Krakowa, Fundacja NieOdkładalni z Gliwic, Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych – Sejmik Wojewódzki i Fundacja Integracja z Warszawy. Jak Pani dowiedziała się o komfortkach?

Dowiedziałam się od naszego poznańskiego Stowarzyszenia „Żurawinka”, od Anny Nowak. Choć nigdy się nie spotkałyśmy, to byłyśmy w kontakcie w ramach prac Komisji Polityki Społecznej. Od dawna planowałyśmy spotkanie, ale pandemia i narodziny mojej drugiej córki spowodowały, że musiałyśmy te plany odłożyć. O komfortkach rozmawiałyśmy zdalnie, a w tle powstała koalicja Przewijamy Polskę. Pamiętam, że akcja rozpoczęła się od spotkania w Warszawie wszystkich koalicjantek. Od początku miałam nadzieję, że pomysł będzie realizowany także w Poznaniu. I udało się. W Centrum Inicjatyw Rodzinnych powstała pierwsza komfortka, kolejna – w starym ZOO.

W 100 procentach to, co się dzieje z komfortkami w Poznaniu, to działania wynikające z inicjatyw koalicji Przewijamy Polskę.



Pani też odegrała w Poznaniu pewną rolę...

Ja tylko postarałam się o zagwarantowanie na ten cel środków w budżecie miejskim i o to, żeby informacja o komfortkach trafiła do urzędników, dyrektorów, prezydenta miasta, wszystkich radnych i wszystkich tych, którzy w różny sposób brali udział lub przyglądali się wystąpieniom na ten temat. Mam nadzieję, że teraz wiedza i edukacja w tym zakresie są na wyższym poziomie i o komfortkach możemy mówić jak o czymś, co powinno być obecne w przestrzeni miejskiej. Będziemy zabiegać o to, żeby nowo powstające obiekty w Poznaniu były od razu wyposażone w komfortki. To jednak kwestia przyszłości, ale na razie będziemy doposażać miejsca, które już są dostępne. W tym roku mamy środki przeznaczone na komfortki w poznańskich Ośrodkach Sportu i Rekreacji. Mamy nadzieję, że w każdej miejskiej pływalni będzie miejsce przeznaczone do szczególnych potrzeb dorosłej osoby z niepełnosprawnością. Swoje działania podjęliśmy na podstawie tego, co robi koalicja Przewijamy Polskę. Uważałam, że skoro w jej skład wchodzi poznańskie Stowarzyszenie „Żurawinka”, które pręźnie działa i mówi o tym całej Polsce, to i u nas musi się wiele zmienić.

Jakimi argumentami przekonała Pani radnych, by komfortki wpisać do budżetu miejskiego? Czy to, co Pani mówi na radzie miejskiej, wśród urzędników, o potrzebach osób z niepełnosprawnością spotyka się ze zrozumieniem i akceptacją czy raczej niezrozumieniem?

Powiem szczerze, że były dwie grupy. Jedna od razu powiedziała, że komfortki to jest coś, czego po prostu nie ma. W tej grupie padało pytanie, jak to w ogóle jest możliwe, że XXI w. mówimy o takich potrzebach, że przewija się osobą dorosłą na ziemi, ławce, posadzce, choć są specjalne kozetki i leżanki. Spotkało się to z szokiem, niedowierzaniem, ale i przekonaniem, że to się powinno zmienić. Była też grupa osób, która pytała, dlaczego to jest potrzebne, po co, dla kogo... „Przewijaki” kojarzyły im się z małymi dziećmi i zaspokojeniem potrzeb pielęgnacyjnych ich rodziców albo opiekunów. W ich wyobrażeniu komfortka to miejsce, które może być gdzieś z boku, że wystarczy znaleźć nieużywane pomieszczenie i tam postawić kozetkę. A przecież tak nie jest. Większość radnych i urzędników nie zdawała sobie sprawy, jak dużo miejsca jest potrzebne, aby taką kozetkę zainstalować, i to nawet tę najprostszą, bez możliwości jej podnoszenia, bez wiercenia ścian. Trzeba też sobie uświadomić, że komfortka to pomieszczenie z dostępem do wody. Ma być czysta, wyposażona jak każda toaleta w sanitariaty, pojemnik na odpady, słowem: komfortowa.

Nie jest magazynem, do którego wsadzimy leżankę lub kozetkę.

Mniej przekonanej grupie radnych czy urzędników trzeba było tłumaczyć, że dorosła osoba korzystająca z komfortki jest zwykle wysoka i ma swoją wagę. Podczas rozmów okazywało się, że urzędnicy słyszeli o tym rozwiązaniu. Informacja już krążyła po urzędzie, ale pracownicy potrzebowali więcej informacji, więcej wiedzy odnośnie do technicznych możliwości. Natomiast prezydenta Poznania nie trzeba było przekonywać. Mogliśmy poza tym korzystać z wiedzy koalicji i doświadczeń najbliższego nam Stowarzyszenia „Żurawinka”.

Czy trudno było znaleźć środki finansowe na komfortki?

Jesteśmy w takiej sytuacji budżetowej, w jakiej jesteśmy... Cięcia kosztów są przeogromne. Budżet trzeba planować bardzo ostrożnie, ale cały czas idziemy w kierunku takiego myślenia, aby w kwestiach dostępności nie obcinać kosztów.

Jakie plany związane z niepełnosprawnością chciałaby Pani zrealizować w Poznaniu?

Chciałabym, żeby Poznań był wzorem dla innych miast, dla gmin jako miejsce, w którym osoby z niepełnosprawnością mogą korzystać ze wszystkich miejskich atrakcji. Dobrze by było, gdyby komfortki znalazły się w każdej części naszego miasta, w obiektach kulturalnych, rekreacyjnych, prorodzinnych.

Chciałabym, żeby można było wygodnie skorzystać z komfortek i aby były ogólnodostępne. Marzy mi się Poznań, który pod tym względem świeci przykładem. Drugą kwestią, o której myślę, są TOTUPOINT-y, czyli system nawigacyjno-informacyjny dla osób niewidomych i słabowidzących. To się już powoli dzieje.

Zgłosiłam poprawkę, według której w miejskich toaletach powinny się znaleźć udogodnienia w postaci połączenia z aplikacją dla osób z dysfunkcją narządu wzroku, poruszających się po mieście.

Myślę też, że ważne są nie tylko moje pomysły. Wszystkie rozwiązania warto konsultować z osobami z danego środowiska. Nawet jeśli pojawia się jakiś pomysł i mnie wydaje się fajny, to zawsze dzwonię do osób bezpośrednio związanych z tematem i pytam, czy ten pomysł ma sens, czy nie ma sensu.

Marzy mi się audyt Poznania pod kątem dostępności. Mamy w mieście pręźnie działającą rzeczniczkę ds. osób z niepełnosprawnością. Mamy wspieraną organizację pozarządową. Tematów do działania nam nie zabraknie. ■

W Centrum Inicjatyw Rodzinnych powstała pierwsza komfortka, kolejna w starym ZOO. To, co dzieje się z komfortkami w Poznaniu, to działania wynikające z inicjatyw koalicji Przewijamy Polskę.



AKCJA SPOŁECZNA

facebook.com/PrzewijamyPolske/

Chcemy KOMFORTEK w każdym miejscu naszego kraju!

KOALICJA „PRZEWIJAMY POLSKĘ”

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych
z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym



POZNAŃ

Lubelskie Forum Organizacji
Osób Niepełnosprawnych



LUBLIN

Fundacja Mali Siłacz



KRAKÓW

Fundacja Nieodkładalni



GLIWICE

Fundacja Integracja



WARSZAWA



przewijamypolske@gmail.com

Komfortka to pomieszczenie higieniczno-sanitarne, służące osobom z niepełnosprawnością i ich opiekunom do czynności pielęgnacyjnych.

Każdego dnia ok. 150 tys. dorosłych niesamodzielnych osób w Polsce, w asyście rodziców lub opiekunów, zmienia pieluchy i pieluchomajtki. Poza domem robią to zwykle w niehigienicznych i urągających warunkach.

Na ratunek ich godności ruszyło pięć organizacji pozarządowych z Poznania, Krakowa, Gliwic, Lublina i Warszawy. Zawiązana przez nie Koalicja prowadzi akcję „Przewijamy Polskę” i walczy o komfortki w całym kraju.

Komfortka powinna mieć nast. wymiary i wyposażenie:

- ▶ **powierzchnię** nie mniejszą niż 12 m² i o szerokości co najmniej 3 m;
- ▶ **węzeł sanitarny** z sedesem przeznaczonym dla osób z niepełnosprawnością (dł. około 70 cm, wys. montażu mierzona do wierzchu deski 45-48 cm), z wolną przestrzenią o szer. min. 90 cm przynajmniej z jednej strony;
- ▶ **umywalkę** dostosowaną do potrzeb osób poruszających się na wózkach; optymalnie: wysokość regulowana elektrycznie;
- ▶ **leżankę** o wymiarach min. 160 x 90 cm (optymalnie 200 x 90 cm), z wolną przestrzenią – od dłuższego boku o szerokości min. 150 cm i od krótszego boku min. 90 cm, z regulacją wysokości;
- ▶ **podnośnik** sufitowy lub jezdny;
- ▶ **kosz** na odpady;
- ▶ fakultatywnie **bezprogową kabinę prysznicową** lub prysznic.

Zalecamy, aby Komfortka:

- była umieszczona jak najbliżej wejścia do budynku, tak aby można do niej dotrzeć szybko i bez przeszkód;
- była oznaczona na drzwiach; wskazana jest też informacja przy wejściu o tym, że takie pomieszczenie jest w budynku.

Baza adresowa Komfortek w Polsce:

- ▶ **Gdańsk** • Plaża przy al. Hallera;
- ▶ **Gliwice** • Centrum Rehabilitacji Rehamedica, ul. Warszawska 37a; • Park Handlowy Arena, al. J. Nowaka-Jeziorańskiego 1;
- ▶ **Katowice** • Galeria Katowicka, ul. 3 Maja 30;
- ▶ **Kraków** • Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego, ul. Powiśle 11; • Punkt InfoKraków połączony z Klubokawiarnią Cafe Nowa, os. Zgody 7;
- ▶ **Kraśnik** • Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności, ul. Szpitalna 4
- ▶ **Lublin** • Centrum Wózków Inwalidzkich, ul. Okólna 1;
- ▶ **Łódź** • Nasza Galeria, ul. Piotrkowska 17
- ▶ **Poznań** • Placówka Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”, ul. Żurawinowa 5/7; • Siedziba Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci ze Złożoną Niepełnosprawnością „Potrafię Więcej”, ul. Rubież 46e
- ▶ **Warszawa** • Fundacja Integracja, ul. Andersa 13; • Przychodnia Paley European Institute, al. Rzeczypospolitej 1;
- ▶ **Wąsosze** • Osada Janaszkowo (ośrodek rehabilitacji).

Formularz zgłoszenia Komfortki oraz baza adresowa są zamieszczone na portalu Niepełnosprawni.pl



SYLWIA BŁACH – programistka, pisarka, blogerka, działaczka społeczna, modelka. Wyróżniona przez markę Panache w konkursie Modelled by Role Models Nowy Wymiar Piękna jako „Wzór do Naśladowania”. Pojawiła się na okładce ostatniej edycji magazynu „Harper’s Bazaar” jako finalistka konkursu „Evoque – I’m on the move” – dla kobiet uprawiających inne kobiety w ruch, i na okładce „Integracji” – w numerze o kulturze (5/2020). Tworzy sklepy i strony internetowe. Choruje na rdzeniowy zanik mięśni, porusza się na wózku. W 2017 r. znalazła się w I edycji *Listy Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W nr. 1/22 magazynu „Forbes Woman Polska” znalazła się na liście 22 kobiet, które warto obserwować w tym roku. Więcej: sylwiablach.pl.

W POGONI ZA KOMFORTKĄ

Pierwszy raz komfortkę widziałam 12 lat temu, choć wtedy koncept "przewijaka" dla osoby dorosłej był mi obcy. Gdzieś w trasie, na którejś ze stacji, w trakcie samochodowej wyprawy marzeń, zobaczyłam najlepiej dostosowaną łazienkę, z jaką kiedykolwiek miałam do czynienia. Obok przewijaka dla dziecka był dla dorosłego, a obok toalety zwykłych rozmiarów – miniaturowy sedes, w sam raz dla dziecka, choć i osoba niskiego wzrostu by go doceniła. I wszystko na takiej przestrzeni, że mogłabym tam zamieszkać, w przeciwieństwie do pokoi hotelowych, w których przyszło mi przebywać.

Cykl życia osoby ze znaczną niepełnosprawnością często definiuje jedna potrzeba, leżąca u podstaw piramidy Masłowa: siku. Kiedy nie jesteś osobą samoobsługową, a ściągnięcie majtek przypomina wyzwanie godne wejścia na Mont Everest – dokładne rozplanowanie dnia wchodzi ci w krew. Staje się rutyną. Wiesz dokładnie, ile możesz wypić, by skorzystać o konkretnej godzinie – gdy bliscy wrócą do domu lub przyjdzie asystentka. Komfortem stają się dni, gdy jesteś w domu z opiekunem i w każdej chwili możesz skorzystać z łazienki. Komfortem, który jednocześnie zamyka cię w czterech ścianach, sprawia, że unikasz wyjść, wycieczek ze znajomymi, bo w sumie jesteś dość samodzielny, transport jest przystosowany, ale podstawowej potrzeby fizjologicznej nie przeskoczysz.

Gdy pierwszy raz usłyszałam o akcji „Przewijamy Polskę” i projekcie komfortek – bardzo się ucieszyłam. Choć jestem osobą na tyle sprawną, że nie potrzebuję tego udogodnienia, przypominały mi się wszystkie historie znajomych, od których dostawałam ataków szału i bezsilności. Historie o byciu przebieraną na brudnej łazienkowej podłodze. O wstrzymywaniu moczu godzinami i dorobieniu się problemów zdrowotnych. O źle dostosowanych toaletach...

Te ostatnie dotyczą także mnie. Chciałabym, by istniały idealne wytyczne dotyczące projektowania uniwersalnego łazienek. Wytyczne, które jasno mówią o wymiarach toalety, przestrzeni, montażu poręczy. Wiem, że powstała niejedna publikacja na ten temat, ale problem jest zbyt złożony, aby dało się go opisać w prostych ramach. Od osób na wózkach elektrycznych często słyszę, że preferują toalety wysokie. Osoby na wózkach aktywnych wołają niskie. Dla mnie najważniejsze jest, by poręcze były podnoszone. Ktoś inny czuje się stabilnie, gdy montowane są do podłogi. Ja muszę dojechać do toalety z boku. Inna osoba chce stanąć na wprost. Co technika, to potrzeby. A teraz jeszcze komfortki – wspaniała idea, na którą trzeba znaleźć prze-

strzeń, nie odbierając możliwości ruchu osobom niekorzystającym z leżanek. Mam nadzieję, że społeczeństwo podejdzie do zagadnienia poważnie i zda egzamin z prawa do realizacji podstawowej potrzeby fizjologicznej człowieka.

Jeśli chcemy mówić o tym, że osoby z niepełnosprawnością powinny wychodzić z domu do pracy i do znajomych, to musimy umożliwić im korzystanie z toalety.

A jak temat wygląda na świecie? Dużo podróżuję i na ogół jest dobrze, ale widziałam kilka wynalazków, które wywołały nieskończoną wesołość. Był to śmiech przez łzy, oczywiście.

Na lotnisku pod Paryżem znalezienie toalety z deską jest niewykonalne. Ponoć to charakterystyczne dla Francji, ale mnie zdarzyło się siedzieć na zimnej gołej muszli we włoskiej Wenecji. Nikomu nie polecam tego doświadczenia.

Gdzieś w Alpach, na niewielkiej stacji benzynowej, widziałam najciekawszy toaletowy wynalazek na świecie. Deskę... samounoszącą się. Tak, podnosiła się od razu, gdy nie była obciążona. Przy podnoszeniu, ubieraniu się itp. potrzebowałam dodatkowych rąk do trzymania deski, bo każde uniesienie poślądków kończyło się jej ucieczką.

Na promie między Tallinem a Helsinkami chciano uczynić toaletę jak najlepiej dostosowaną. Umieszczono więc na niej specjalne nakładki dla osób z niepełnosprawnością. Było ich tyle i czyniły toaletę tak wysoką, że wdrapanie się na nią było trudne nawet dla osoby stojącej. Powinam trafić do księgi rekordów Guinnessa – bo prawdopodobnie jestem jedną z nielicznych osób, które zdobyły szczyt na środku morza.

Marzę o podróży, w trakcie której mogę zignorować temat łazienki. Szczęście w nieszczęściu, że moja choroba nie wpłynęła na pęcherz i wszystko chodzi jak należy. Ale wyobrażam sobie ten jeden dzień na wakacjach, gdy w każdej knajpie jest dostosowana toaleta. W Polsce w każdym dużym mieście znajduje się jakaś galeria handlowa. Ale w innych krajach to nie jest oczywiste. ■

WSTAĆ I RUSZYĆ PRZED SIEBIE



Ilona Berezowska – dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka podczas Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020

Kupując mieszkanie, budując dom, przeprowadzając remont, kierujemy się przede wszystkim wygodą i estetyką. Bierzymy pod uwagę aktualne trendy i funkcjonalność. Zakładamy również, że nic się szybko nie zmieni. Długo będziemy młodzi, silni, zdrowi i sprawni. Bez windy wbiegniemy na piąte piętro, bez problemu przeskoczmy próg w łazience i zanurzymy się w kąpielii w głębokiej wannie. Tymczasem z biegiem czasu coraz wolniej wchodzimy po schodach, coraz szybciej łapiemy zadyszkę, umywalka zdaje się być coraz wyżej. Coraz trudniej wstać z toalety, a wejście do wysokiej wanny staje się zadaniem ponad siły.

Nie tylko wiek powoduje, że to, co było dziecinnie proste, może stać się wyzwaniem na miarę wyprawy na biegun. Osłabienie, długa rekonwalescencja, złamana noga, konieczność skorzystania z opieki pielęgniarskiej, niepełnosprawność łatwo zmieniają łazienki w twierdze nie do zdobycia, a gdy tak się dzieje, seniorzy i osoby z niepełnosprawnością szukają rozwiązań w zakładach opieki instytucjonalnej.

STARSZE PANIE W AKCJI

Miłośnicy Netflixa pamiętają zapewne szósty sezon popularnego serialu *Grace i Frankie*, w którym główną rolę gra... toaleta. Grace (ponad 80-letnia Jane Fonda) wprowadza się do swojego dużo młodszego męża i walczy z jego łazienką. W pięknie urządzonej przestrzeni wewnątrz nie czuje się dobrze. Ból kolan i problemy ze stawami nie pozwalają jej samodzielnie wstać z sedesu. Grace chwytą się każdego sposobu. Dzwoni po przyjaciółkę, by ją podźwignęła z pozycji siedzącej. Wstawia do łazienki ciężką rzeźbę i aby się o nią zaprzeć, owija wokół niej szal. Przez długi czas te potyczki wygrywa toaleta, zwłaszcza że otoczenie źle interpretuje



Skandynawski minimalistyczny design

powody trzymania rzeźby w łazience i pomocna figura zostaje usunięta. Po wielu perypetiach obie seniorki wymyślają rozwiązanie i próbują sprzedać inwestorom autorską toaletę z podnośnikiem pneumatycznym. Tworzą nawet w mediach społecznościowych akcję pod hasłem „Rise up!” (Postaw się!), zachęcając by powstać (dosłownie z toalety), ale też przeciwko różnym ograniczeniom. W filmowej rzeczywistości ich wynalazek, podobnie jak wibrator uwzględniający artretyzm seniorek, niełatwo przebija się przez opór przedsiębiorców. W realnym świecie scenarzyści stali się inspiracją dla inżynierów i toaletę podnoszącą się do poziomu pozycji stojącej użytkownika można już kupić w Stanach Zjednoczonych.

ELASTYCZNOŚĆ

Zakupy za wielką wodą to nie jedyna możliwość wyjścia z podobnych sytuacji. Na bóleczki wieku i pogarszającej się sprawności istnieje recepta, którą można zastosować na długo przed wystąpieniem pierwszych problemów. To elastyczna łazienka – koncepcja firmy Pressalit. W ofercie firmy można znaleźć system, który zmienia się i łatwo dostosowuje do potrzeb użytkownika. Może służyć wszystkim członkom rodziny, pomaga odsunąć widmo utraty samodzielności, pozwala zachować intymność i poczucie godności. Elastyczna łazienka w niczym nie przypomina pokoju rehabilitacyjnego i nie kojarzy się ze szpitalem. Oprócz jej zalet funkcjonalnych jest estetyczna, dostępna w wielu



kolorach, a jej skandynawski minimalistyczny design, z wieloma atutami łatwego utrzymania higieny, doceniają specjaliści. Przykładem może być umywalka Matrix Medium, która znalazła się w finale polskiego konkursu Dobry Wzór w 2020 r. Czym Matrix Medium różni się od zwykłych umywarek? Dzięki otworom można się jej chwycić i o nią swobodnie oprzeć. Pozwala to przyciągnąć się do krawędzi, siedząc na wózku, a pod umywalką jest wystarczająco dużo miejsca na nogi lub wózek. Ma zaokrąglone krawędzie, ale najważniejszą jej zaletą jest regulowana wysokość.

Unikatowej funkcjonalności elastycznej łazienki służy panel regulowania wysokości, sterowany elektrycznie lub ręcznie, z uwzględnieniem pracy w wilgotnym środowisku. W pakiecie z umywalką już na etapie projektu albo gruntownego remontu warto rozważyć miejsce na prysznic, z regulowanym siedziskiem kąpielowym. Pozycja siedziska nie tylko może mieć regulowaną wysokość, ale też być zmienna w obrębie np. dwóch ścianek kabiny i ułatwia dostęp opiekunom. Siedzisko można umocować centralnie, przesunąć w lewo, w prawo lub na drugą ściankę prysznicową, a nawet całkiem je złożyć. W ten sposób można je dostosować do samodzielnego użytku, przesiadania się z wózka lub umożliwić opiekunom dostęp do obsługi prysznica.

SAMODZIELNOŚĆ

Serialowa Grace z pewnością doceniłaby fakt, że toaleta systemu Pressalit jest montowana na panelu pozwalającym regulować jej położenie w górę i w dół.

W systemie Pressalit swoje położenie mogą zmieniać też uchwyty przy sedesie. Dzięki temu mogą korzystać z niego osoby z różnym wzrostem, różną wagą i różnym zapotrzebowaniem na dodatkowe miejsce. Regulacja uchwytów współgra z potrzebami osób korzystających z toalety na siedząco i na stojąco. Można też całkowicie złożyć uchwyty. Ich regulacja nie wymaga dodatkowego wsparcia ani żadnych narzędzi.

Takie rozwiązania w domowych łazienkach to większy komfort użytkownika, który nie musi do codziennej higieny angażować osób trzecich. Natomiast projektowanie łazienek z myślą o usuwaniu barier to także oszczędność kosztów funkcjonowania placówek opieki. Personel nie musi wtedy towarzyszyć mieszkańcom podczas ich korzystania z toalet ani siłą własnych mięśni kilka razy dziennie niwelować różnice między wysokością wózka a toaletą.

Elastyczna toaleta nie wyklucza żadnego z użytkowników, dlatego sprawdza się tam, gdzie trzeba odpowiedzieć na różne potrzeby: w szkołach integracyjnych i takich, w których uczniowie z racji wieku mają różny wzrost i wagę, wracają do nauki po chorobach, w domach opieki, w których z łazienek korzystają osoby o różnym stopniu samodzielności, w szpitalach, sanatoriach, hotelach, centrach rehabilitacji, podczas turnusów dla seniorów



Urządzenia w toalecie są regulowane elektrycznie lub ręcznie

rów i w ośrodkach treningowych dla sportowców z niepełnosprawnością.

Osoby całkowicie zależne od pomocy opiekunów albo ze sprzężoną niepełnosprawnością również skorzystają z przemyślanych i dbających o ich godność rozwiązań. Służą temu m.in. pomieszczenia typu *changing places*, a w Polsce upowszechniają się tzw. komfortki, czyli pomieszczenia pielęgnacyjno-higieniczne z sanitariatami, dodatkowo wyposażone w leżankę. Może być regulowana elektrycznie i jest składana. W komfortkach powinien też znaleźć się podnośnik oraz prysznic.

Mamy nadzieję, że komfortka stanie się wkrótce ważnym argumentem przy wyborze oferty instytucji kultury, podczas wizyt w centrach handlowych i w podróży, gdy pasażer musi czekać na dworcu. Tak zaawansowane rozwiązania nie muszą służyć jedynie użytkownikom w placówkach i miejscach publicznych. Rodziny i opiekunowie osób zależnych, pacjentów leżących, osób w trakcie rehabilitacji czy po wypadkach także szybko odczuwają zalety płynące z elastycznych rozwiązań.

DESIGN I ZMIANA

Nie bez znaczenia jest estetyka urządzeń. Domy opieki i instytucje pomocowe nie muszą nieść szpitalnych skojarzeń. Przebywający w nich pacjenci, np. z chorobami psychicznymi czy niskofunkcjonujący ze spektrum autyzmu, czują się lepiej w otoczeniu przypominającym domowe. Pacjenci słabowidzący docenią zdecydowane kolory i ich kontrastowy dobór.

Zintegrowane, uniwersalne i elastyczne rozwiązania nie są tanie. To zawsze inwestycja, która stanowi dużą część budżetu. W zamian dostajemy jednak łazienkę, która zmienia się wraz z potrzebami, „dostosowuje się” do sytuacji życiowej, rośnie wraz z dziećmi, a co najważniejsze: pozwala dłużej zachować niezależność i pozostać we własnym domu, w przyjaznym otoczeniu i z bliskimi. To jest warte każdego remontu i każdej inwestycji. ■

DYNAMICZNY, DOSADNY, AUTENTYCZNY – film *Sonata*

To nie tylko historia o rodzinie wychowującej dziecko z niepełnosprawnością, ale też film o sile muzyki, która staje się kanałem komunikacji ze światem, o pasji, która zmienia życie, o góralskiej zadziorności i determinacji w dążeniu do celu.



Agata Jabłonowska-Turkiewicz, dziennikarka współpracująca z „Integracją” i Niepełnosprawni.pl. Mama 16-letniego licealisty Stanisława i 7-letniego Antosia, chłopca z niepełnosprawnością sprzężoną

W pierwszych minutach filmu do położonego na Podhalu domu wniesiony zostaje stary fortepian. To według mnie scena bardzo ważna. Od tej chwili aż do końca filmu muzyka, obok postaci, będzie jego bohaterką – początkowo dziecięca, grana jedną niewprawną ręką, niepodporządkowana jednemu rytmowi, później coraz bardziej uporządkowana, aby finalnie wybrzmieć wspaniałą interpretacją *Sonaty księżycowej* Ludwika van Beethovena.

Bartosz Blaschke (reżyser, twórca scenariusza) stworzył obraz dynamiczny, nerwowy i głośny, odzwierciedlający góralski temperament bohaterów. Podniesiony ton potrzebny jest im, aby komunikować się z niedosłyszającym Grzesiem, okiełznać jego upór, dać upust gromadzonym przez lata emocjom czy upominać się o swoje w urzędach. Dialogi bywają dosadne, padają słowa uznawane za wulgarne, jednak tylko w tym filmie „kur...” wybrzmiewa tak, że widzowi ciarki przechodzą po plecach. Dynamika, nerwowość, wielość krótkich, wymownych scen doskonale odzwierciedlają pośpiech bohaterów, którzy muszą nadrobić stracony czas.

Film powstał na kanwie wydarzeń z życia Grzegorza Płonki, który w dzieciństwie został zdiagnozowany jako autysta, choć, jak się później okazało, głównym powodem jego problemów rozwojowych była wada słuchu. Chłopiec przez lata uczęszczał do szkoły specjalnej, zupełnie nieodpowiedniej dla dziecka z poziomem inteligencji w normie. Filmowa scena z autokaru szkolnego, kiedy całkiem już spory Grzesiek nie ma zamiaru śpiewać piosenki o kaczkach,



co budzi niezadowolenie nauczycielki, doskonale pokazuje absurd sytuacji, w jakiej się znalazł.

Tych absurdów, zarówno w realnym życiu Grzegorza, jak i w filmowej adaptacji jego losów, jest sporo. Tylko dzięki determinacji rodziców i zatrudnianych przez nich prywatnie specjalistów, chłopaka w wieku 14 lat zdiagnozowano ponownie. W tym momencie jednak problemy rodziny Płonków się nie skończyły.

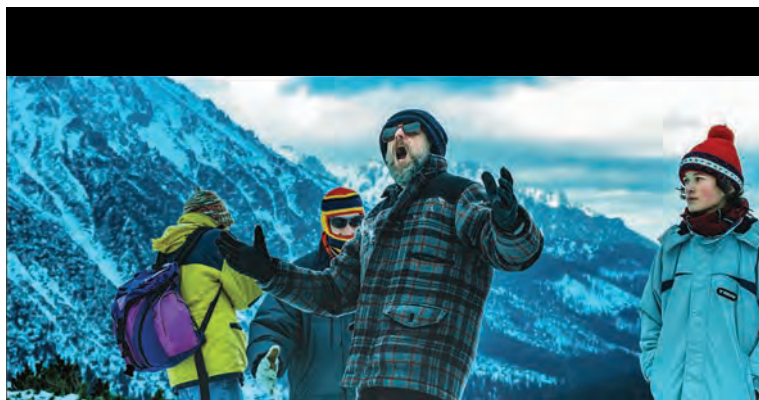
Film, mimo ciężaru, jaki zawsze niesie opowieść o niepełnosprawności, nie jest depresyjny. Humoru: i słownego, i sytuacyjnego jest sporo. Może to jedyny sposób na przetrwanie dla jego bohaterów i dla nas wszystkich? Może gdyby twórcy zaczęli na poważnie, bez cienia ironii i dystansu wypunktowywać nieudolność systemu edukacyjnego w Polsce, pokazywać palcem błędy terapeutów, nauczycieli, urzędników, całego otoczenia Grzeška, to jego historia stałaby się nie do zniesienia i nie do obejrzenia?

W swoim filmie Blaschke zaproponował niejednoznaczne, dalekie od tklivości spojrzenie na osobę z niepełnosprawnością. Grzegorz z jednej strony budzi współczucie, bo jest chłopakiem, który nigdzie nie pasuje, którego system edukacyjny zamiast wspierać lekceważy, nie dostrzega jego potencjału, uporczywie ignorując muzyczną pasję, z drugiej jednak bohater *Sonaty* irytuje czy wręcz budzi niechęć z powodu egocentryzmu, kaprysów i przekonania, że jest pępkiem świata. Brawa należą się odtwórcy tej roli – Michałowi Sikorskiemu (rozmowa z nim na s. 22–23). Młody aktor tak doskonale wcielił się w rolę Płonki, że zapominamy, iż to nie osoba z niepełnosprawnością.

Obsada jest wielkim atutem tego filmu. Zaskakuje Małgorzata Foremniak, którą znamy głównie z ról delikatnych, stonowanych. W *Sonacie* jako matka Grzegorza emanuje siłą i determinacją, w niektórych momentach ujawnia potencjał komediowy (rewelacyjna scena, w której tłumaczy Grzeškowi kobiece i męskie niuansy anatomiczne). Dobrze z rolą ojca Grzegorza radzi sobie Łukasz Simlat. Głęboko w pamięć zapada Lech Dyblik, odtwórca roli Jurasa, muzyka, przyjaciela Płonków, który zgodził się na udzielanie lekcji muzyki Grzegorzowi. Bardzo przekonująco wypada też Jerzy Stuhr w roli prof. Henryka Skarżyńskiego.

Sonata to pierwszy długometrażowy film fabularny Bartosza Blaschke (rozmowa z reżyserem na s. 18–21). Trzeba przyznać, że trudno doszukać się w tym debiucie większych potknięć. Mnie zabrakło scen bliskości. W prawie dwugodzinnej fabule nie ma nawet jednego czułego gestu: dotknięcia ręki, przytulenia, poklepania po plecach. Być może ten brak jest znaczący i nieprzypadkowy. Może w tej codziennej walce rodzin opiekujących się osobą z niepełnosprawnością nie ma sposobności, aby złożyć broń i tak po prostu się przytulić?

Premiera w kinach 4 marca. ■



SONATA



Agata Jabłonowska-Turkiewicz, dziennikarka współpracująca z „Integracją” i Niepełnosprawni.pl. Mama 16-letniego licealisty Stanisława i 7-letniego Antosia, chłopca z niepełnosprawnością sprzężoną

Od 4 marca możemy oglądać w kinach film *Sonata* w reżyserii i według scenariusza Bartosza Blaschke. To film dostrzeżony na 46. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Otrzymał Nagrodę Publiczności, a odtwórca głównej roli, Michał Sikorski – nagrodę za aktorski debiut. *Sonata* jest historią Grzegorza Płonki, utalentowanego chłopaka z Podhala, źle zdiagnozowanego w dzieciństwie.

Jabłonowska-Turkiewicz: Jak Pan poznał historię Grzegorza? Kiedy pojawiła się myśl, że robi Pan o nim film? Na co chciał Pan położyć akcenty?

Bartosz Blaschke: Na historię Grześka trafiłem przypadkowo, gdy kilka lat temu po raz pierwszy usłyszałem na YouTube, jak gra. Grzegorz Płonka, bohater mojego filmu, jest muzykiem, pianistą, a także kompozytorem, który – jak Pani wspomniła – został źle zdiagnozowany w dzieciństwie. Myślano, że w jego przypadku to bardzo głęboki autyzm. Szereg niepełnosprawności, z którymi się urodził, spowodowało, że lekarze i diagności – nie chcą powiedzieć: mieli prawo, ale mogli pomylić to z autyzmem. Miał 14 lat, był już prawie dorosłym człowiekiem, miał głęboki niedostuch i żył w ciszy. I gdy dostał aparat słuchowy, okazało się, że pod tą głuchotą skrywa się wielki talent muzyczny. W jego muzyce jest coś zakłętogo, co bardzo silnie na mnie oddziałuje jako na słuchacza, na człowieka. Bardzo mnie przejmuje i wzrusza jego gra.

Kiedy w wieku 14 lat Grześka ponownie zdiagnozowano, nie potrafił mówić, zbierać pojęć, interpretować ich, nie znał języka polskiego. Tak naprawdę startował od zera. Musiał pokonać wielką drogę, aby nadrobić swoje zaległości.



Bartosz Blaschke, reżyser i autor scenariusza *Sonaty*

To są powody, dla których się Grześkiem zainteresowałem. Po wysłuchaniu *Sonaty księżycowej* w jego wykonaniu zacząłem szukać w internecie informacji o nim. Wówczas dokumentowałem serial fabularny o niepełnosprawności. Jestem scenarzystą, bywam reżyserem, a wtedy pracowałem nad serialem jako współscenarzysta. O niepełnosprawności niewiele wiedziałem. Jak większość społeczeństwa w Polsce. Przez ostatnich parę lat przeszedłem ogromną drogę i nadal ją pokonuję, aby się zbliżyć do świata osób z niepełnosprawnością. No, ale to temat na inną rozmowę.

Gdy dokumentowaliśmy temat niepełnosprawności, byliśmy też u Państwa w fundacji i miałem przyjemność poznać pana Piotra Pawłowskiego, wielkiego formatu człowieka. Byłem też na festiwalu „Integracja Ty i Ja” w Koszalinie. I coraz bardziej zacząłem odczuwać, że wszyscy potrzebujemy filmu o niepełnosprawności. Gdy usłyszałem o Grześku, już wiedziałem, że z tego nie zrobię jednego, serialowego odcinka. To musiał być film fabularny. Pierwsze moje pytanie i wątpliwość były takie: po co następny film o niepełnosprawności? Teraz wiem, że filmów o niepełnosprawności jest zdecydowanie za mało. Musimy ich robić więcej. To ogromny temat i mamy w tej kwestii dużo do zrobienia.

Historia Grześka, jego osobowość, ale też najbliższa rodzina – to wszystko jest nietuzinkowe, bardzo oryginalne i wyjątkowe. Opowiedzieć historię państwa Płonków to był dla mnie przywilej, zaszczyt.

Proszę powiedzieć, na ile rodzina Płonków była zaangażowana w powstanie scenariusza? Dla mnie atutem filmu są soczyste dialogi. Sprawiają wrażenie autentycznych, bez cenzury.

Na ile to są dialogi tej rodziny? Czy mieli na nie wpływ?

Jeśli chodzi o początek współpracy z rodziną Płonków, to wróć do serialu, o którym mówiłem, bo dokumentując go, natknąłem się na ich losy. Serial ostatecznie nie wypalił i z jakichś powodów telewizja wycofała się z jego realizacją. Zostaliśmy trochę z niczym. I wtedy skierowałem się do Marcina Kurka i Sylwestra Banaszkiwicza, producentów tamtego serialu, z informacją, że jest taka historia, o której nie można tak po prostu zapomnieć. Miałem na myśli losy Grzegorza Płonki.

Oni natychmiast poczuli, że to fantastyczna opowieść, fantastyczny temat, który warto

zrobić i zaczęli mnie bardzo w moim pomysłe wspierać. Szybko spotkaliśmy się z rodzicami Grześka. Jeszcze nie z nim, bo wówczas byli w Warszawie bez syna. Nie wiedziałem, czy się zgodzą na film fabularny, nie znałem



ich, ale zaczęliśmy rozmawiać w kawiarni i gdy w pewnym momencie wyszliśmy z propozycją, w ogóle nie byli zdziwieni. Tak jakby na to czekali. O Grześku już wcześniej powstało parę materiałów i prasowych, i radiowych, i telewizyjnych, media się kręciły, ale... brakowało czegoś większego...

...pełniejszego.

Potem przyjechałem do Murzasichla, żeby poznać Grześka. Kiedy wracaliśmy po spotkaniu z producentem Marcinem Kurkiem do Krakowa, dostaliśmy telefon od pani Małgosi, czyli mamy Grzegorza, która powiedziała: „Może Pan robić ten film?”. I to był fantastyczny początek współpracy. Mam wrażenie, że byliśmy sobie pisani. Nasza współpraca od początku do tej pory ma bardzo szczerzy i uczciwy charakter. Państwo Płonkowie nie cenzurowali swojego życia. Są to ludzie bardzo hardzi i odważni, wiedzieli i wiedzą nadal, że aby uczciwie opowiedzieć o tym, z czym się zmagali, to musieliśmy też pokazać koszty, jakie ponosili. Absolutnie nie można filmu i tej historii wybielać, trzeba pokazać też ciemniejsze strony, które towarzyszą każdemu z nas, szczególnie kiedy zmagamy się z przeciwnościami losu, które są znacznie od nas silniejsze. Państwo Płonkowie wiedzieli, że ten film jest ważny nie tylko dla nich, ale też jest jakimś świadectwem i ono może być ważne dla innych, którzy przeżywają, przeżywali albo będą przeżywać to co oni.

Mieli dobre wycucie. Mam dziecko z niepełnosprawnością i ten obraz jest dla mnie bardzo ważny także dlatego, że pokazuje nasze codzienne trudy i problemy.

Wydaje mi się, że powinno się pokazywać więcej. My zrobiliśmy, ile mogliśmy, bo to tylko film. Film ma tę wadę, że jest krótki i można pokazać zaledwie niewielki skrawek czyjegogo życia. Historia Grześka zasługuje na książkę. Na film też oczywiście. Film z racji swojego charakteru, swoich narzędzi, może pozwolić widzowi mocno się wczuć w bohatera, w rodziców. Książka działa inaczej niż film, nie wykorzystuje wszystkich zmysłów, którymi operuje film.

Wróć do dialogów. Państwo Płonkowie umówili mnie właściwie ze wszystkimi: od pani położnej do ostatniego nauczyciela Grześka. Poza tym było kilkadziesiąt osób, które stały na drodze życiowej Grześka, które albo mu pomagały, albo przeszkadzały, albo z jakiegoś innego powodu były ważne. I ja te wszystkie relacje oczywiście spisałem, nagrałem. To kopalnia wiedzy, kopalnia inspiracji, pomysłów. Finalnie w scenariuszu była tylko jedna scena przeze mnie wymyślona.

Która to scena, jeżeli może Pan zdradzić?

Upadek do rzeki... To było wymyślone przeze mnie. Wszystkie pozostałe sceny filmowe, które widz będzie oglądał, były inspirowane tym, co się rzeczywiście wydarzyło, albo wręcz oddane jeden do jeden, z moją lekką korektą dramaturgiczną. To były fantastyczne historie, fantastyczne sceny, fantastyczne dialogi, bo wielu moich rozmówców pamiętało te dialogi. Oni mi opowiadali o tych scenach, dialogując, więc ja oczywiście skrupulatnie je spisywałem.

Na gorąco.

Oczywiście. W tym jest życie. Siedząc przy biurku, wielu z tych dialogów bym nie wymyślił, a lubię dobre dialogi.

Takie, które pozwalają być blisko pokazywanego świata, w których „nie szeleści papier”. Nie odrzucają nas od razu i nie łapiemy dystansu do opowiadanej historii. Te dialogi są też jednym z elementów pozwalających mieć wrażenie, że jesteśmy u bohaterów w domu.

Oglądając film, odnosi się wrażenie, jakby się z tą rodziną mieszkało. To zasługa, jak Pan mówi, dialogów, ale też na pewno gry aktorskiej. Mamy poczucie, że nie obcujemy z Małgorzatą Foremniak, Łukaszem Simlatem, tylko z rodzicami Grześka i z nim samym. Powstał obraz autentyczny, gdzie nie ma dystansu, nie czujemy, że jesteśmy w kinie, tylko trochę wchodzimy w życie tej rodziny.

Ciekawy jest dom, w którym kręcone były zdjęcia. To nie jest dom należący do państwa Płonków. On został wyszukany na potrzeby filmu. Jest z nim związana, powiedziałabym, metafizyczna historia...

Tak... To prawda. Zanim ją opowiem, chciałbym wrócić na moment do poprzedniego wątku, bo wydaje mi się, że nie tylko dialogi i gra aktorska spowodowały, że rzeczywiście mamy poczucie, iż jesteśmy blisko filmowej rodziny. Bardzo ważna jest też praca kamery Tomka Augustynka i dźwięk Tomka Sikory. To są dwie sprawy szalenie istotne. Pewna delikatność i czułość w zdjęciach, w dźwięku powodują, że jesteśmy bardzo blisko intymnego świata Płonków.

Natomiast jeżeli chodzi o dom, to rzeczywiście nie mogliśmy kręcić w domu państwa Płonków w Murzasichlu, który jest przepiękny, ale zbyt mały, aby pomieścić ekipę. Filmowa fabuła niemalże w pięćdziesięciu procentach rozgrywa się w domu. Mieliśmy do nagrania masę scen i wiedzieliśmy, że w niewielkim domu, w sumie dwóch czy trzech pomieszczeniach, w pewnym momencie będziemy mieć poczucie, że mamy takie same ustawienia, że sceny inscenizacyjnie zaczynają się powielać. Więc szukaliśmy domu większego. To trwało chyba pół roku, przejrzelśmy kilkadziesiąt ofert. Do niektórych domów jeździliśmy, inne widzieliśmy tylko na zdjęciach. Był taki moment, że byłem naprawdę zrozpaczony, bo dom, który znaleźliśmy i który finalnie wybraliśmy, spalił się, wprawdzie nie całkowicie, tylko piętro, ale w trakcie gaszenia pożaru dom został ogólnie zniszczony. Trzeba byłoby wymienić podłogi, załatać dziury w sufitach. To generowało duże koszty. Wystraszyliśmy się i wycofaliśmy z tego pomysłu. Potem jeszcze raz do niego wróciliśmy, ale też się wycofaliśmy z jakichś powodów. Za trzecim razem, nie wiem dlaczego, postanowiliśmy, że jednak tam będziemy kręcić. Gdy już zaczęliśmy, okazało się, że ten dom państwo Płonkowie kiedyś chcieli kupić. Chociaż to nie jest po sąsiedzku, lecz w innej miejscowości. Filmowy dom jest w Kościelisku, a nie w Murzasichlu. Ten zbieg okoliczności sprawił, że ciarki mi przeszły po plecach. Ten dom Płonkowie chcieli kupić, gdy jeszcze żyła biologiczna mama Grzegorza – Joanna. Była pianistką, zginęła w wypadku samochodowym, w którym brał udział też ojciec Grzegorza i małutki jeszcze wtedy Grześ.

Wracając do domu w Kościelisku – chciała go kupić pani Joanna z panem Łukaszem. Grzegorza jeszcze nie było

na świecie. Gdyby go wówczas kupili, to historia, którą opowiadamy w filmie, rzeczywiście działałaby się w ich prywatnym domu.

To jest tak niesamowity zbieg okoliczności, że wszyscy, gdy się o tym dowiedzieliśmy, poczuliśmy, że dzieją się jakieś dziwne rzeczy, że są jakieś znaki. Można to traktować z przymrużeniem oka, ale tak faktycznie było...

A czy fortepian, który pojawia się od pierwszych scen, też ma swoją historię? Czy to instrument, na którym grał Grzegorz Płonka?

Fortepian został wynajęty. Natomiast w rodzinie państwa Płonków jest fortepian, który ma bardzo długą historię. Biologiczna mama Grzegorza, pani Joanna, była nauczycielką gry na fortepianie. Po jej śmierci instrument stał się zwyczajnym rekwizytem w domu, nikt na nim nie grał, bo nikt nie potrafił. Tylko Grzesiek, gdy trochę podrośł i zaczął sięgać rękami do klawiatury, zaczął na nim grać, a właściwie bardziej uderzać w klawisze, już wówczas rozstrojone. Przez lata właściwie tłukł w tę klawiaturę. Grzesiek zapisał na dyktafonie swoje granie, więc słuchałem jej z kompozytorem Krzyśkiem Janczakiem. To było dla nas inspiracją, by skomponować w filmie granie Grześka, kiedy był niedosłyszący i docierały do niego tylko niskie tony. To jest niesamowite, że mimo bariery, którą była niepełnosprawność i niedosłuch, miał taki wewnętrzny imperatyw, żeby grać na tym instrumencie. Fortepian był jedynym jego przyjacielem – rozstrojony, potamany, bo niektóre klawisze w ogóle nie działały, ale jemu to nie przeszkadzało.

Czuł być może, że to sposób komunikacji ze światem. Pana film poza tym, że dotyczy spraw związanych z niepełnosprawnością, moim zdaniem jest też filmem o sile muzyki, o pasji, która zmienia życie, o determinacji. Trzykrotnie oglądałam *Sonatę*. Za każdym razem dostrzegam w tym filmie coś innego, na coś innego zwracam uwagę, ale na siłę muzyki chyba najbardziej. Ciekawa jest rola Michała Sikorskiego. Został doceniony jego debiut aktorski. Wiem, że nie było łatwe znalezienie aktora do roli Grzegorza. Czy zechce Pan zdradzić, jak się to odbywało?

Poszukiwanie aktora, który miał grać Grześka, były dla nas najważniejsze i najtrudniejsze w przebiegu całego procesu powstawania filmu, ponieważ wiedzieliśmy, że jeżeli go nie znajdziemy, to nie zrobimy filmu. Znaliliśmy prawdziwego Grześka. Widzieliśmy, jakie niepełnosprawności musi zagrać aktor, z jaką skalą wyzwania się mierzyć, a jednocześnie mieć 20 lat. To musi być jeszcze – nie chcę powiedzieć: dziecko, ale bardzo młody człowiek, bez dużego doświadczenia aktorskiego, bo w wieku 20 lat trudno znaleźć kogoś z dużym doświadczeniem aktorskim, i jeszcze najlepiej, by grał na fortepianie i był jakoś tam podobny do Grześka Płonki. Dostyc sceptycznie patrzyłem na ten projekt, myśląc, że nie znajdziemy aktora.

Z Julką Popkiewicz, reżyserką castingu, szukaliśmy wśród studentów szkół teatralnych, przesłuchiwaliliśmy ich, zapraszaliśmy na castingi. Wcześniej się z nimi spotykałem albo przynajmniej rozmawiałem telefonicznie, żeby mieli szansę

przygotować coś na casting, jakąś namiastkę roli. Te spotkania i castingi przynosiły efekt, którego się spodziewałem: to znaczy widziałem zdolnych młodych ludzi, niektórych bardzo zdolnych, ale niepotrafiących jeszcze przejść tej magicznej granicy, aby stać się kimś, być kimś. „Bycie kimś” to bardzo trudne zadanie dla aktora. Trzeba umiejętnie wykorzystywać technikę i to wszystko, czym się dysponuje, by stwarzać wrażenie, że nawet nie grając niczego, jest się kimś innym. Nawet siedząc czy stojąc. Żaden z aktorów, pojawiających się na castingach nie przekonywał mnie. Zaczęłem szukać aktorek, wtedy 30-letnich, które są już doświadczone i idąc tropem filmu *Mój Nikofo*, myślałem, że tak charakteryzacją „zrobimy” aktorkę, że będzie mogła zagrać młodego chłopaka z niepełnosprawnością.

Myślał Pan o konkretnej aktorce?

Tak, było kilka na castingu. Było blisko, ale ciągle nie to. Zgaszony poszedłem do Wojtka Leonowicza, aktora teatru Bagatela i wykładowcy w szkole teatralnej w Krakowie, i go zapytałem, czy może mają tam kogoś, tak już bez większej nadziei... Pokazałem mu Grześka na YouTube, a on mówi: „Tak, mamy. Jest taki Sikorski na II roku”. Po wszystkich doświadczeniach i rozczarowaniach trochę było mi trudno uwierzyć, że Wojtek ma kogoś odpowiedniego, ale on bardzo wierzył w ten pomysł i zaciągnął mnie na egzamin II roku. Zobaczyłem Michała i pomyślałem, że jest utalentowany, bardzo nawet, no ale czy na pewno sobie poradzi? Spotkałem się z nim, wszystko opowiedziałem, dałem materiały i miesiąc czy dwa miesiące później był casting, na który Michał nie przyszedł. Nawet zapomniałem o nim. Kiedy się kończył, Julka Popkiewicz podeszła do mnie i powiedziała: „Tam jeszcze na korytarzu jest taki facet, bardzo dziwny, nie wiem, czy nie ma jakiejś niepełnosprawności intelektualnej... Może usłyszał na ulicy, że jest casting? Przeszedł, nie wiem, co z nim zrobić. Może go kojarzysz, może go zaprosiłeś?”. Wyjrzałem za drzwi, ale nie znałem człowieka. Nic mi nie mówiła jego twarz. Przedstawiłem się, on też, ale powiedział tylko imię. Pomyślałem, że go nakręcimy i grzecznie się rozstaniemy, a tu on się przedstawia przed kamerą, że jest Sikorski. Zamartłem. To było to, czego szukałem. W końcu ktoś stał się kimś, totalnie go nie poznałem. Zobaczyłem przed sobą osobę z niepełnosprawnością. Potem było tylko lepiej, w sensie jego pracy, budowania roli. Michał miał trzy lata, żeby się przygotować, bo długo szukaliśmy funduszy. Ja go błagałem, żeby się nie zestarzał, więc był trzy lata na diecie, by nie stracić tej roli.

Miał zagrać 14-latek i potem dwudziestoparolatek, więc musiał w sobie zatrzymać 14-latek jeszcze przez trzy lata, nie wiedząc, czy film będziemy robić. Jestem mu bardzo wdzięczny, że miał siłę i cierpliwie czekał, a w tym czasie dłużej i kombinował, jak aktorsko sobie wypracować postać Grześka. Jest bardzo dużo techniki w tym, co Michał pokazał na ekranie, piekielnie dużo techniki. Tego się nie widzi, nam się wydaje, że na ekranie jest niepełnosprawny człowiek, a to jest gra polegająca na pracy mięśniami – twarzy, kończyn.



Myślę, że niebagatelna jest też rola charakteryzatora w Pańskim filmie. To są drobiazgi, ale tworzą całość. Mam wrażenie, że gdy powstaje dobry film, to zapamina się, jak wiele osób go tworzy. Bo w złym łatwo wskazać tego, kto nawalił. Charakteryzatorka miała sporo pracy, jeżeli chodzi o postać Grzeška, ale też wykonała ciekawą pracę nad Małgorzatą Foremniak, którą poznajemy trochę inną niż w jej dotychczasowych rolach.

Tak. Charakteryzację robiła Ania Gorońska. Bardzo ważne są też kostiumy. Szczególnie jeżeli chodzi o Grzeška. Emilia Czarторыska, która je robiła, kostiumem go odmładzała lub postarzala. Ania i Emilia wspólnie z Michałem stanowili trio, które tworzyło tę postać. Bywały dni zdjęciowe, gdy Michał grał sceny z początku, środka i końca filmu, więc musiał w ciągu jednego dnia jako aktor przeobrazić się z 14-latką w blisko 30-letniego mężczyznę. Ania Gorońska za każdym razem zmieniała charakteryzację, a Emilia Czarторыska z zespołem musieli go inaczej ubierać. Te elementy składały się na wrażenie, że jest dzieciakiem albo facetem.

Anka wykonała wielką robotę. Każdy, kto zobaczy film, a potem Michała Sikorskiego prywatnie albo chociaż na zdjęciu, dostrzeże skalę tej charakteryzacji.

A jeżeli chodzi o Małgosię Foremniak, to przyznam, że pomyliłem ją na planie z Małgosią Płonką. Mieliliśmy tak ustawioną „kalendrzówkę”, że Małgosia Foremniak nie przyjeżdżała na pierwsze dni, jej sceny były później. Pracowałem z Michałem Sikorskim i Łukaszem Simlatem nad jakąś sceną, byłem przy nich, nagle odwracam się i widzę, że przy nas stoi pani Płonka. Chciałem, żeby państwo Płonkowie nie przyjeżdżali na plan, bo to byłoby krępujące i dla nich, i aktorów. I rzeczywiście państwo Płonkowie nie bywali na planie.

Byli przy jednej scenie, która nie wymagała od aktorów dużego zaangażowania emocjonalnego. Podszedłem więc do podglądu, żeby jakoś sprawę wyjaśnić, żeby państwo Płonkowie opuścili plan albo byli tylko przez chwilę, i im byłem bliżej, tym bardziej się orientowałem, że to nie pani Płonka, tylko Małgosia Foremniak. Nie wiedziałem, że miała przyjechać wcześniej sprawdzić charakteryzację i przymierzyć kostiumy. Przyszła mi się pokazać. I po raz pierwszy zobaczyła Michała w charakteryzacji. Była przejęta, miała tzy w oczach, ponieważ jakoś wytworzyła się w niej – nie wiem czy bardziej w aktorce, czy w człowieku – taka więź z bytem, który powstał w wyniku pracy Michała, Ani Gorońskiej i Emilii Czarторыskiej. Zobaczyła Michała Sikorskiego w roli Grzeška Płonki i powiedziała: „On jest taki bezbronny”. Jakby stała się jego mamą.

Bardzo często miałem poczucie, że wchodzę na plan zdjęciowy, ekipa się krząta, statywy przestawiają, szykujemy

się do ujęcia, Małgosia Foremniak np. ostrzy noże – choć nie będą grały w scenie, tylko za chwilę je schowa do szuflady – ale jest już Małgosią Płonką. Łukasz Simlat nerwowo chodzi, coś chowa do lodówki albo pali papierosa. Michał Sikorski jako Grzesiek Płonka coś tam sobie mówi pod nosem... Wchodzę, żeby coś zarządzić, i nagle czuję, że jestem u nich w domu. Czuję się skrępowany, aktorzy tak głęboko weszli w role... Nawet między ujęciami, między scenami byli w swoich rolach. Miałem poczucie, że obcuję z innymi osobami niż w hotelu na śniadaniu, że to inni ludzie. Że jestem u nich w domu, przeszkadzam i trochę jak reżyser dokumentalny przypominam, że zaraz byśmy chcieli kręcić. Naprawdę traktowałem ich w pewnym momencie jak bohaterów dokumentalnych.

Obsada jest dużym atutem Pana filmu. Zapamiętałam odtwórcę roli Jurasa, nauczyciela muzyki (Lech Dyblik). Przyznam, że do scen z nim wracam.

Sonata to film bardzo starannie odegrany, zrealizowany i bogaty w treść. Czym dla Pana jest ten film, co nowego wniósł w Pana życie?

Mogę śmiało powiedzieć, że ten film zmienił moje życie, nawet nie zawodowo, ale osobiste. Historia Grzeška, jego rodziców, i przede wszystkim to, że poznałem świat osób niepełnosprawnych, zmieniły mnie jako człowieka. Takie mam poczucie. Coś się we mnie uruchomiło, pozafilmowo zacząłem intensywnie działać w stowarzyszeniu, które wspiera osoby z niepełnosprawnością. Robię to prywatnie. Wydaje mi się, że coraz więcej miejsca w mojej przestrzeni życiowej zajmuje ich świat. Nie wiem, czemu tak jest, ale to się stało mniej więcej w tym momencie, gdy zrodził się pomysł zrobienia filmu o Grzešku. Nadal to trwa i coraz bardziej się we mnie rozwija.

Ten film w jakimś sensie dał mi sens życia. Nie mówię, że go nie miałem wcześniej, bo nie narzekam: mam fantastyczną rodzinę, układa mi się zawodowo i tak dalej, ale czułem jakiś brak, niespełnienie. Chciałem, aby moje życie miało jakiś większy sens. I wydaje mi się, że ten sens zacząłem odkrywać dzięki pracy nad *Sonatą*, a teraz to jest niezależne od filmu. Już żyje swoim życiem.

Zapraszamy do kin – na film autentyczny, dynamiczny, pełen humoru słownego, sytuacyjnego, taki zadziorny, z przymysłem. Cieszę się, że miałam okazję z Panem porozmawiać. Dziękuję bardzo.

To ja dziękuję za rozmowę i zapraszam do kin. Widzom proponuję, aby nie przywiązywali się do tego, że to film o osobie z niepełnosprawnością, bo to właściwie film o każdym z nas.

Wiele osób, które widziały *Sonatę* jest zaskoczonych. Nie spodziewali się takiego filmu, Państwo też mogą być pozytywnie zaskoczeni. Mam taką nadzieję. ■



CHCIAŁEM TO ZAGRAĆ



Agata Jabłonowska-Turkiewicz, dziennikarka współpracująca z „Integracją” i Niepełnosprawni.pl. Mama 16-letniego licealisty Stanisława i 7-letniego Antosia, chłopca z niepełnosprawnością sprzężoną

Nie grałem osoby z niepełnosprawnością, tylko chłopaka, który ma bardzo konkretny charakter – mówi Michał Sikorski, odtwórca roli Grzegorza Płonki w filmie *Sonata* Bartosza Blaschke.

Agata Jabłonowska-Turkiewicz: Mimo młodego wieku ma Pan spore doświadczenie aktorskie: jako nastolatek był Pan zaangażowany w działania Teatru Ruchu Forma w Inowłodziu. Czy wtedy, mając 14 lat, myślał Pan, że aktorstwo, oprócz pasji, będzie Pana drogą zawodową?

Michał Sikorski: Dość wcześnie podjąłem decyzję, że będzie to mój zawód. Kiedy zdawałem do Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie, to była bardzo świadoma decyzja. Chciałem, żeby aktorstwo stało się moim źród-

łem zarobkowania. Jednak ważne jest to, żeby ciągle pozostawało przede wszystkim pasją. Usłyszałem kiedyś zdanie, że „nie każdy amator powinien zostać zawodowcem, ale każdy zawodowiec powinien zostać amatorem”. Amator ma w sobie świeżość oraz ciekawość dziecka, i takie uczucia w sobie pielęgnuję.

Rola Grzegorza Płonki w filmie *Sonata to Pana pierwsza duża rola filmowa. Chciałabym, żeby wrócił Pan na chwilę do czasu, kiedy dowiedział się, że taki film ma powstać i poszukiwany jest odtwórca głównej roli.*

O tym, że reżyser filmu Bartosz Blaschke chce się ze mną spotkać, dowiedziałem się od swojego profesora z krakowskiej Akademii Teatralnej Wojciecha Leonowicza, który mnie do tej roli rekomendował. Jeszcze przed castingiem Bartosz Blaschke zapoznał mnie z materiałami dotyczącymi Grzeška, opowiedział historię tego chłopaka i całej jego rodziny, zdradził powody, dla których chce zrobić ten film. Kiedy usłyszałem, jak Grzegorz Płonka gra i z jaką pasją opowiada o nim Bartosz, pomyślałem sobie: „MUSZĘ to zagrać”. No i faktycznie otrzymałem tę rolę. Wtedy to był jeszcze czas, kiedy szukano źródeł finansowania tego projektu i nie było pewności, czy w ogóle dojdzie do realizacji, ale ja byłem przekonany, że to musi dojść do skutku.

Grzegorz Płonka to postać, o której musiał powstać film. Od castingu do rozpoczęcia produkcji minęły aż trzy lata. To był długi czas, Grzegorz Płonka ciągle we mnie „siedział”, sporo o nim myślałem. Obawiałem się, że w związku z upływającymi latami producenci zdecydują się zaangażować do tej roli kogoś innego, młodszego ode mnie. Dbałem więc o to, żeby się nie zestarzeć, mając na uwadze fakt, że w początkowych scenach filmu mój bohater jest nastolatkiem.

Rola Grzegorza Płonki jest wymagająca. Aktor musi się wcielić w postać, którą poznajemy na przestrzeni 10 lat. Na planie, być może tego samego dnia, musiał być Pan przyszczytym 14-latkim, a chwilę później ponaddwudziestoletnim mężczyzną. Ponadto grana przez Pana postać to osoba z niepełnosprawnością, niedosłysząca, specyficznie porozumiewająca się z otoczeniem. Jak technicznie przygotowywał się Pan do tej roli?

Chciałbym w tym momencie zrobić duży ukłon w kierunku kostiumożki filmowej Emilii Czarторыskiej oraz charakteryzatorki Ani Gorońskiej. Obie miały

„Myślę, że film *Sonata*, opowiadający historię rodziny Płonków, pokazuje paradoksalnie, że to system edukacji w Polsce, a nie Grzegorz, jest niepełnosprawny. To system i tworzący go ludzie nie działają tak, jak powinni. Dobrze, że to budzi w widzu wnerwienie. Film jest o walce z systemem, którą muszą toczyć Płonkowie w swoim codziennym życiu”.





ogromny wpływ na wizerunek filmowy Grześka. To wielkie profesjonalistki i artystki. Ja musiałem nauczyć się poruszać jak Grzesiek, mówić jak on, ale w gruncie rzeczy nie to było najważniejsze. Przede wszystkim chciałem dotrzeć do tego, co czuje, jak działa taki jego wewnętrzny „motorek”, który go napędza, który jest u niego jakoś szczególnie rozwibrowany. Zależało mi na tym, żeby dotrzeć do „środka” Grzegorza i tego, czego pragnie. Bardzo szybko odrzuciłem sposób postrzegania Grześka tylko przez pryzmat niepełnosprawności. To jest po prostu jedna z jego wielu cech. Nie grałem osoby z niepełnosprawnością, tylko chłopaka, który ma bardzo konkretny charakter, cechy osobowościowe. Niektóre z nich mi się podobały, inne mniej, momentami grana przeze mnie postać mnie wzruszała, czasami denerwowała. Podziwiam ogromną siłę i determinację Grzegorza Płonki w walce o siebie. Takiego człowieka grałem. To, że ma inny kolor włosów niż ja, czy fakt, że inaczej słyszy, nie miało dla mnie pierwsoplanowego znaczenia. To według mnie nie definiuje Grześka.

Stworzona przez Pana postać nie budzi współczucia. To wielki atut *Sonaty*. Wydaje mi się, że osoby z niepełnosprawnością nie chcą, aby otoczenie się nad nimi litowało. Oczekują raczej zrozumienia. Bartosz Blaschke stworzył obraz, który skłania do zadania pytania: dlaczego system, zamiast pomagać, utrudnia życie osobom z niepełnosprawnością i lekceważy ich potencjał? Dlaczego Grzesiek, chcąc uczyć się i rozwijać talent muzyczny, ciągle słyszał, że do czegoś się nie nadaje i wszystko, o czym marzy, nie jest w zasięgu jego możliwości? Ten nieudolny system wzbudza złość i irytację.

Myślę, że film *Sonata*, opowiadając historię rodziny Płonków, pokazuje paradoksalnie, że to system edukacji w Polsce, a nie Grzegorz, jest niepełnosprawny. To system i tworzący go ludzie nie działają, jak powinni. Dobrze, że to budzi w widzu wnerwienie. Film jest o walce z systemem, którą muszą toczyć Płonkowie w codziennym życiu.

Która scena była najtrudniejsza do odegrania?

Najtrudniejsze były sceny z początkowej części filmu, kiedy grałem Grzegorza w takim momencie jego życia, kiedy nie posługiwał się jeszcze mową werbalną. Musiałem uruchomić swoją wyobraźnię, żeby pokazać, że mimo iż mój bohater nie słyszy i nie mówi, to chce wejść w interakcje z otoczeniem. Musieliśmy na planie stworzyć jakiś unikatowy kod, żeby to dotarło do widza. Sceny realizowane z Basią Wypych grającą nauczycielkę, która jako pierwsza zauważyła, że Grzegorz nie jest autystyczny, miały pokazać przełom, jaki zachodzi w Grześku.

Scenę z plasterkiem, który zrywa Pan z ręki Barbary Wypych i nakleja na zepsuty fortepian, można uznać za taki przełom. To wydarzenie z życia Grzegorza?

Nie jestem tego pewny, ale, biorąc pod uwagę naturę Grześka, to mogło się wydarzyć naprawdę. Ważna jest w tej scenie postawa Basi, odgrywającej rolę nauczy-

cielki. Ona wykazuje się dużą wrażliwością i uważnością na drugiego człowieka. Ten plasterek jest cienki, malutki, ale przełomowy w życiu bohatera filmu, trzeba go tylko zauważyć. Dobrze, że wprowadzono do scenariusza takie postaci, bo one pokazują, że w całym wadliwym systemie edukacyjnym są ludzie wrażliwi, cierpliwi, otwarci na drugiego człowieka.

Jak „wychodzi się” z roli, która towarzyszyła Panu tak długo? Historię Grzegorza poznał Pan w 2017 r., zdjęcia do filmu rozpoczęły się w 2020 i trwały z przerwami ponad pół roku. Jak pożegnał Pan tę rolę?

Grześka istotnie nosiłem w sobie bardzo długo. Pożegnałem się z tą postacią w sposób naturalny. Moje końcowe dni na planie filmu *Sonata* zbiegły się w czasie z narodzinami syna. Wróciłem po prostu do prawdziwego życia.

Czyli po pierwszej ważnej roli filmowej pojawiła się druga, życiowa, być może najważniejsza – rola ojca. O ile na ocenę tej drugiej, życiowej roli trzeba będzie jeszcze poczekać, to za rolę Grzegorza Płonki otrzymał Pan nagrodę za debiut aktorski na 46. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Myśli Pan, że będzie miała wpływ na rozwój Pana kariery? Pomoże w zdobywaniu kolejnych ról?

Obecność na Festiwalu Filmowym w Gdyni dostarczyła mi wiele radości. Jeśli moje wyróżnienie to rodzaj rekomendacji czy zachęty dla widzów, aby obejrzeć *Sonatę*, to cieszę się tym bardziej, bo uważam, że ludzie powinni zobaczyć ten film. Nie wydaje mi się, żeby nagroda miała jakieś konkretne przełożenie na moją przyszłość. Jest na pewno sympatycznym elementem mojego CV.

Oprócz roli osoby z niepełnosprawnością ma Pan na koncie rolę Cecylii. W sztuce *Zachodnie wybrzeże w reż. Mai Kleczewskiej* wciela się Pan w kobietę. Tą różnorodnością udowadnia Pan kunszt aktorski i szeroką paletę możliwości. Czy szansa ciągłej zmiany jest w aktorstwie najbardziej pociągająca?

Lubię się zmieniać. W ogóle bardzo lubię swój zawód. Pozwala postawić się w sytuacji „innego”, pozwala zrozumieć punkt widzenia drugiego człowieka, poszerza horyzonty. Nawet jeśli czasami nie rozumiem postępowania swoich bohaterów i sam nigdy bym się nie zachował jak oni, to odgrywanie ról powoduje, że po prostu wiem o ludziach więcej i bardziej rozumiem ich motywacje. Aktorstwo w moim przypadku uruchamia empatię, staram się mocno wejść do wnętrza bohaterów. Staję się na moment nimi.

Przywołam taką anegdotę. Kiedy Maciej Nowak, dyrektor Teatru Polskiego w Poznaniu, przyjechał do Krakowa na spektakl dyplomowy w reż. Mai Kleczewskiej, w którym grałem wspomnianą Cecylię, zadzwonił po nim do Mai i stwierdził, że wprawdzie przyjechał, aby znaleźć do swojego teatru aktora, ale znalazł dobrą aktorkę. Miał na myśli mnie [śmiech].

Nie pozostaje mi nic innego, jak życzyć Panu kolejnych ciekawych wcieleń i wielu sukcesów! ■

KOBIETA W SYPIALNI



Ilona Berezowska

dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka podczas Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020

O seksie Renata Orłowska mówi również w ramach projektu Sekson Fundacji Avalon. Tam też przekonuje do otwartości i dostrzeżenia w sobie kobiecości. Za te działania czytelnicy portalu Niepełnosprawni.pl i magazynu „Integracja”, nagrodzili ją w konkursie „Człowiek bez barier” tytułem „Osobowość Internetowa 2021”.

Renata Orłowska zgodziła się przeprowadzić nas przez pytania nurtujące kobiety na wózku. Otwarcie opowiedziała o częstych kompleksach, wrażliwościach i problemach w relacjach damsko-męskich.

Ilona Berezowska: Renato, patrz na Twoje działania, wydaje się, że wszystko możesz. Pracujesz, studiujesz, jesteś żoną, aktywnie działasz w zakresie dostępności i do tego jako Zaniczka zachęcasz kobiety z niepełnosprawnością do spełniania się, rozwoju i korzystania ze swojej seksualności. Ale SMA – rdzeniowy zanik mięśni – ma swoje ograniczenia. Czy czegoś nie możesz?

Renata Orłowska: Tak naprawdę sama nie mogę nic zrobić poza myśleniem, pyszczeniem, podejmowaniem decyzji. Sama nie jestem w stanie nawet podnieść ręki, żeby poprawić sobie włosy. Niewiele mogę. Siku mogę zrobić sama, umyć zęby, ugotować coś, jak mam wszystko w zasięgu rąk, zmywać naczynia, ale już przesiąść się z sedesu na wózek nie mogę. SMA to spore ograniczenie. Gdy mnie już posadzą na tym wózku, przygotowują, to mogę obsługiwać joystick i pracować.

KOMPLEKSY PRZED RANDKĄ

Twoje profile w mediach społecznościowych odwiedzane są przez kobiety w różnym wieku i w różnej sytuacji życiowej. Co byś powiedziała młodym dziewczynom z niepełnosprawnością, które próbują zbudować poczucie własnej pewności, atrakcyjności, a w lustrze widzą tylko swoją niepełnosprawność?

Powiedziałabym, żeby nie patrzyły w to lustro. Lepiej patrzeć w oczy ludziom i zastanowić się, na ile ta niepełnosprawność wybija z osobowości. Zrób sobie test, dziewczyno. Nagraj rozmowę ze znajomymi i potem sprawdź, przez ile czasu mówiłaś o swojej niepełno-

Bez tajemnic porusza kwestie prawa do własnych wyborów. Mówi o godności pacjentek z niepełnosprawnością, rozwiązaniach prawnych, o kosmetyczce, farbowaniu włosów i seksie. Odpowiada na pytania kobiet i udowadnia, że można żyć pełnią życia mimo SMA, rdzeniowego zaniku mięśni.

Renata Orłowska,

autorka bloga

„Zaniczka” i popularnych kanałów w mediach społecznościowych, aktywnie działa na rzecz zwiększania świadomości seksualnej osób z niepełnosprawnością i pełnosprawnych. Bezkompromisowo i nieszablonowo pokazuje wszystkie aspekty życia wózku. Nie ma dla niej tematów tabu.

Mówi o sprawach uniwersalnych, a szczególne miejsce zajmują w jej postach kobiety: pisze o naszych prawach i kobiecości.



sprawności. To jak z „pieluszkowym zapaleniem mózgu” u młodych mam. Niektóre przechodzą to łagodnie i są w stanie rozmawiać o innych sprawach niż własne dziecko. Z tym jest tak samo. Tematów poza niepełnosprawnością nie brakuje. Skupianie się na własnej niepełnosprawności, ograniczeniach, brakach powoduje, że one stają się bardziej widoczne. Trzeba realnie spojrzeć na to, co mogę, czego nie mogę, w czym potrzebuję pomocy – to daje dobre rezultaty. A najlepiej to sobie zapisać na kartce.

Co by było na Twojej kartce?

Jak już mówiłam, nie mogę nawet sama wstać z łóżka. Potrzebuję więc, żeby ktoś mnie podniósł, ubrał i posadził na wózek. A potem to już żyję. Przydałby się asystent do tych czynności przed posadzeniem na wózek, ale rzeczywistość pod tym względem nie jest przyjazna. Dobry i dostępny asystent jest jak Święty Graal. Na asystentów przeznaczone jest tylko 30 godzin w miesiącu. Biorąc pod uwagę, że trzeba wstać, a wieczorem się położyć, trzeba skorzystać z toalety i coś zjeść, to już daje nam 3 godziny dziennie. Z tego wynika, że przez połowę miesiąca trzeba by było się zahibernować.



Fot. „Pełnosprawni w miłości”, Projekt Sekson: Sielanka, Studio Poterała

avalon
sekson

Wracamy przed lustro. Mówisz, że mamy tam nie patrzeć zbyt krytycznie i starać się być sobą?

Niezupełnie. Nie lubię tego „bycia sobą”, bo dla wielu osób bycie sobą oznacza właśnie to zafiksowanie na swojej niepełnosprawności. Gdy piszą do mnie młode osoby z pytaniem, co zrobić, żeby być pewną siebie, odpowiadam, że przede wszystkim powinny zainwestować w swój rozwój, w osobowość. Poznać swoje mocne strony. Nikt nie lubi ludzi narzekających. W świecie, w którym naturalne jest korzystanie z psychoterapeutów, obciążanie kogoś problemami jest nie fair. Popatrzmy na siebie trochę z boku i z każdej innej strony. Odpowiedzmy sobie na pytanie, czy zaprzyjaźniłybyśmy się ze sobą.

Patrzmy na siebie z boku, wymieniamy mocne strony, ale to raczej nie działa, gdy ktoś ci się wyjątkowo podoba i poczułaś, że to właśnie ten. Raczej nie będziesz się zastanawiać nad swoją osobowością. Czy jesteś dziewczyną z SMA, czy pełnosprawną, boisz się odrzucenia, więc w lustrze nie widzisz tego, co masz ciekawego do zaoferowania. Widzisz wady, że gdzieś masz za dużo, za mało, coś źle i co on sobie pomyśli. Im dłużej patrzysz, tym mniej masz pewności siebie...

Co Ty mówisz?! Facet tak nie patrzy. To Ty myślisz, że masz za duży tyłek, a on popatrzy z zachwytem, że w końcu kobieta z porządnym tyłkiem mu się trafiła. Mnie na te wszystkie kompleksy pomogły sesje zdjęciowe, i to bardzo. Pamiętam swój szok i niedowierzanie, gdy na pierwszej profesjonalnej sesji modelki plus size zobaczyłam swoje piękne zdjęcia. To była zasługa fotografa, który potrafił uwolnić poczucie pewności siebie w kobiecie. Nie wierzyłam, że ktoś może mnie taką widzieć. Jeśli na zdjęciu wyglądasz jak milion dolarów, to znaczy, że masz ogromny potencjał, którego po prostu nie dostrzegasz. Kobiety tak mają, że zaprzeczają swoim dobrym cechom. Ja też miewam takie momenty, że patrzę w lustro i widzę tylko wady, a potem uświadamiam sobie, że przecież z powodu drugiej brody nikt nie podważa moich kompetencji ani nie mówi, że jestem niefajna. Normalny facet, czyli nie taki, który szuka idealnego wyglądu prosto z okładki, nie zauważy powodu Twoich frustracji. Popatrz na Twój błysk w oku, gdy będziesz mówiła o czymś, co jest Twoją pasją. On będzie patrzył, jak jesz z apetytem i przyjemnością, a nie marudzisz cały czas o odchudzaniu. Twój cellulit go nie obchodzi.

KOMPLEKSY NA RANDCE

Prawie mnie przekonałaś, ale po iluś tam randkach i oczarowaniu go moją osobowością...

Idziesz do łóżka...

A tam już coś zdejmujesz, coś odstawiasz i niekoniecznie ukryjesz wszystko za błyskiem w oku.

Niekoniecznie musisz zaraz wszystko zdjąć. Można to przecież odpowiednio zaplanować. Kup sexikoszulkę,

gdy na pierwszy raz nie chcesz pokazać brzucha. Ja nie lubię u siebie tydek, są za chude. Używałam pończoch. Wiesz, to nie jest tak jak na amerykańskich filmach, że rozwiązujesz szlafrok i w całej okazałości prezentujesz wdzięki. Mężczyźni chcą odkrywać. Pozwólmy im na to. Rób małe kroki. Na przykład świece powodują, że pewniej się czujemy, nasza skóra jest gładsza, a do tego są romantyczne. Zróbmy coś, żeby się lepiej poczuć, bo jeśli będziemy spięte w łóżku, to nic z tego nie wyjdzie.

No dobrze. Zrobiliśmy to wszystko, zapomnieliśmy o wózku, o niepełnosprawnym, za grubym, za chudym ciele, ale randka w sypialni się nie udała, a nasze starania nie spotkały się z akceptacją. Jak się nie zamknąć w swojej skorupie?

Dosyć szybko poznałam mojego męża i nie przeżyłam niczego takiego, ale sytuacja porażki na randce oznacza jedynie, że coś poszło nie tak, coś się nie udało, a nie, że to Ty jesteś przyczyną porażki. Zdarza się, że ktoś chce spróbować, jak to jest uprawiać seks z niepełnosprawną, i od początku nie chciał kontynuować znajomości, to nie Twoja wina. Z Tobą jest wszystko w porządku.

Czy kobiety z niepełnosprawnością piszą do Ciebie, że czasem się boją, że nie są w tym dobre, że sobie nie poradzą? Co więcej, to nasza, kobiet wina, że on niekoniecznie stanął na wysokości zadania. Co byś im odpowiedziała?

Ale że w czym nie są dobre, w seksie?! Powiedziałabym, że to temat do przepracowania na psychoterapii. Kobieta nie jest Matką Polką Boleściwą. Nie musi brać wszelkich win na siebie. Zdarza się, że jemu nie wychodzi, a Tobie się zdarza, że nie masz orgazmu, bo np. akurat taki masz dzień cyklu. To normalne i nikt nie jest winny. Łóżko to kolejny obszar w związku, który wymaga dobrej komunikacji. On może się bać seksu z dziewczyną z niepełnosprawnością. Może mu się wydawać, że robi nam krzywdę, nie wie, jak to robić i boi się, że sobie nie poradzi. To naprawdę kwestia rozmowy i szukania właściwej pozycji. Niepełnosprawność może wykluczyć jakieś pozycje. Można używać poduszek, koców, wałków, by wspomagały nasze ciała z przykurczami. Nie szukajmy w sobie wad i winy, szukajmy rozwiązań. Ewa Zakrzewska, modelka plus size, powtarza na swoim profilu, by nie odkładać życia na czas po schudnięciu. Czekanie na schudnięcie, żeby się modnie ubrać, zadbać o siebie, to najgorsza rzecz, jaką możemy sobie zrobić. Teraz jest wiele możliwości, by dobrze się ubrać.

RANDKA ZE SOBĄ

Wiem, że testujesz seksualne gadżety. Czy używanie tych „zabawek” może pomóc kobietom z niepełnosprawnością nauczyć się własnego ciała, seksualności?

Z „zabawkami” to jest tak, że rzeczywiście mogą pomóc w nauczaniu się siebie, ale jednocześnie większość



dostępnych gadżetów ma wady, które dla kobiet z niepełnosprawnością mogą być trudne do przeskoczenia. Na przykład wibracje powodują, że urządzenie wysuwa się z rąk. Zdarza się, że nie ma fizycznie możliwości takiego wygięcia się, żeby użyć wibratora, bo jest po prostu za krótki i nie sięgamy. W tym obszarze staram się szukać rozwiązań, które byłyby sprawdzone, przetestowane z przeznaczeniem dla osób, które mają różne problemy z rękami. Ciekawym rozwiązaniem może być wibrator reagujący na dźwięk, chociaż jest odrobinę dyskryminujący. Działa na niskie tony, czyli gdy mówi do niego partner, to on działa sprawnie, ale gdy przy cięszym kobiecym głosie, to już średnio. Współpracuje za to z muzyką. Inne zabawki można włożyć do pochwy i uruchamiać za pomocą aplikacji, ale też mają pewną wadę. Nie spotkałam jeszcze takiej, która byłaby w stanie czuwania. One się po jakimś czasie wyłączają i znowu trzeba do nich sięgnąć, by je ponownie włączyć. Kolejną kwestią jest grubość wibratorów. Niektóre są zbyt grube, by można je było wprowadzić, siedząc na wózku.

Czy na rynku są firmy, które by się specjalizowały w potrzebach kobiet z niepełnosprawnością?

Nie ma. Nie ma nawet ułatwień przy już istniejących „zabawkach”, np. pasków na dłoń, żeby się nie ześlizgiwały. Przez ostatnie dwa lata testowałam wiele urządzeń, współpracowałam z różnymi firmami i nie znalazłam jeszcze nic, co mogłabym z czystym sumieniem polecić każdemu. Już nawet byłam bliska, by napisać do producenta i zachęcić go do wypuszczenia na rynek czegoś przeznaczonego dla osób z niepełnosprawnością, a dokładniej dla kobiet na wózkach, ale na razie tego nie zrealizowałam. Jednak powiem tak: jeśli jesteś singielką i masz możliwość sięgnięcia do swojej waginy, łechtaczki, to polecam spróbować z sexzabawkami. Dzięki nim nie męczą się dłonie, bo wibracje sporo jednak ułatwiają. Poznanie swojego ciała, wiedza o tym, ile czasu potrzebujemy, jaka stymulacja sprawia nam przyjemność, a jaka nie, jest bardzo ważna. Warto o tym później powiedzieć partnerowi. Chciałabym podkreślić, że istnienie partnera nie wyklucza używania gadżetów.



Można znaleźć dla nich zastosowanie podczas wspólnego seksu. Dla panów jest na rynku więcej rozwiązań.

Wydaje mi się, że jest jeszcze jeden obszar dyskryminacji w dostępie do przyjemności seksualnej. Słyszałam o sexworkerkach, które specjalizują się w usługach dla niepełnosprawnych mężczyzn. Czy są mężczyźni świadczący płatne usługi, którzy specjalizowaliby się w seksie z kobietami z niepełnosprawnością?

Być może, ale ja o żadnym takim panu nie słyszałam. Jestem w stałym kontakcie z dziewczynami z Sex Work Polska i wiem, że niektóre są zainteresowane świadczeniem usług asystencji seksualnej, legalnej np. w Czechach. Chciałabym doczekać chwili, gdy taka asystencja będzie u nas wypisywana na receptę, tak jak rehabilitacja. Zalety orgazmu dla organizmu i poczucie pewności siebie są nie do przecenienia. Na razie się jednak na to nie zanoszą. Obecnie można uprawiać seks za pieniądze, ale nie można pośredniczyć w tych usługach. Oznacza to, że agencja z usługami dla osób z niepełnosprawnością nie może powstać. Byłoby to stręczycielstwo.

DOROSŁE DZIECKO

Masz kontakt ze swoimi fanami w mediach społecznościowych. Jak odbierasz sygnały o sytuacji dziewczyn z niepełnosprawnością w domu. Jak rodzice traktują ich seksualne potrzeby?

To ważny aspekt. Zdarza się zdecydowane stawianie granic. Zdarza się brak akceptacji partnera, którego córka sama sobie wybrała, i niejednokrotnie słyszałam nawet o działaniach, które miały na celu rozbitcie związku córki. Te działania mają szerokie spektrum. To i wyzwiska, i zawstydzanie, i zastraszanie. Padają zdania: „Kto by cię chciał”, „Leci na twoją rentę”, „I tak cię zaraz rzuci”. Rodzice zaniżają poczucie własnej wartości córki. Czasami o prawo do miłości i seksu trzeba walczyć z najbliższymi. To tylko wygląda na prosty temat seksu. Akurat związku to złożona materia dla bliskich kobiet z niepełnosprawnością. Dotyczy aspektów od świadczeń, których nie chcą tracić po usamodzielnieniu się tej osoby, po potrzebę nowego zdefiniowania swojej roli. Rodzice, opiekunowie przez lata funkcjonują z osobą z niepełnosprawnością i nie wyobrażają sobie innego życia. Mają wszystko zaplanowane. Poranną rutynę, listę obowiązków, schemat dnia. W momencie, gdy to tracą, gdy dorosła osoba z niepełnosprawnością chce się usamodzielniać, to tracą życie, które znali. Przez lata nie mieli ani chwili dla siebie. Nie mieli czasu na swoje życie, partnera, koleżanki, bo zajmowali się dzieckiem całodobowo. To porażka systemu. Opiekunowie nie mają wsparcia. Muszą się poświęcić, robią tylko to i nie mają możliwości rozwijania siebie. Doceniam i szczerze podziwiam pracę opiekunów, rodziców. Wiem, że odejście dziecka z domu jest traumatyczne, ale to dla dorosłego dziecka jedyna droga do samodzielności.

Co byś chciała powiedzieć młodym dziewczynom, które stawiają pierwsze kroki w budowaniu związków, chodzeniu na randki i zdobywają pierwsze doświadczenia seksualne

I to jest najtrudniejsze pytanie, bo jestem 20 lat w związku. Teraz wszystko jest inaczej w randkowaniu. Mogę tylko powiedzieć: „Dziewczyny, nie zastanawiajcie się ani chwili nad tym, czy jesteście wystarczające i odpowiednie. Jesteście. Jeśli Wam się ktoś podoba, spróbujcie, zainteresujcie go sobą”. Żyjemy w takich fajnych czasach, że ludzie mogą się poznawać w internecie. Mamy szansę pokazać tam nie tylko niepełnosprawność, ale także swoją osobowość. W czasach mojego randkowania było trochę trudniej. Ktoś widział najpierw wózek i albo był gotowy na rozmowę, albo nie. Korzystajmy z obecnych możliwości.

NOWY ROZDZIAŁ W ŻYCIU

Na swoim blogu poruszasz temat menopauzy. Co ten czas znaczy dla kobiety z SMA?

Poruszam kwestię menopauzy, bo nie zgadzam się ze schematycznym podejściem do tematu. Nie zgadzam się z tym, że menopauza jest zamknięciem czegoś, a po tym zamknięciu to już z górki. Jest we mnie niezgoda na takie myślenie, ale niewykluczone, że na wszystko popatrzę inaczej, gdy wejdę w ten czas. Myślę, że to już za chwilę, a na razie przekornie zachęcam do łamania stereotypów i mówię: „Menopauzo, zapraszam cię”.

Kobiety często się zastanawiają, jak menopauza wpłynie na ich atrakcyjność seksualną, czy zmieni się ich libido, jaki będzie seks. Ciebie też to nurtuje?

Właściwie nie. Kwestia np. suchości pochwy nie zdarza się tylko w tym momencie życia. Ma wiele przyczyn, ma też rozwiązanie w postaci lubrykantów. Teraz, gdy mnie zapytałaś, zastanawiam się, jak by wyglądało moje życie bez seksu? Seks ma znaczenie, ale nie jest czymś niezmiennym w związku. Wiem, że dużo się o tym teraz mówi. I dobrze, bo mówiąc o seksie osób z niepełnosprawnością, łamiemy tabu, pokazujemy, że jest możliwy. Jednak seksualność to coś więcej niż penetracja. O sile związku mówi to, jak na siebie patrzycie, jak do siebie mówicie, to że w nocy szukasz jego ręki, bo chcesz poczuć bliskość. Wiele zmiennych składa się na poczucie intymności w związku. Dla mnie intymność bycia w związku jest bardzo ważna, zwłaszcza że wiele rzeczy w sytuacji osób z niepełnosprawnością jest trudnych do akceptacji nawet przez nas samych, a co dopiero przez partnera. Związek opiera na szczerości. Jeśli więc tak się zdarzy, że moje libido się obniży, to na pewno nie będę udawać, że jest inaczej. Wtedy inaczej będę budowała bliskość. Będzie inaczej, ale będzie dobrze.

Bardzo dziękuję za rozmowę. ■



JAN ARCZEWSKI – Od dzieciństwa choruje na rdzeniowy zanik mięśni i porusza się na wózku. W Domu Pomocy Społecznej Kalina w Lublinie, w którym od ponad 35 lat mieszka i pracuje jako psycholog, stworzył Telefon Zaufania dla Osób Niepełnosprawnych (**81 747 98 21**). Odbył tysiące rozmów dotyczących wszystkich sfer życia, nie tylko psychologicznej czy egzystencjalnej. Jest finalistą Konkursu „Człowiek bez barier 2004” i laureatem Nagrody Prezydenta RP „Dla Dobra Wspólnego” (2016). W 2017 r. znalazł się w *Liście Mocy*, publikacji Integracji sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością, w 2017 r. otrzymał też Nagrodę TOTUS Fundacji Dzieło Nowego Tysiąclecia. W 2021 r. został odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi.



OBAWY I NADZIEJA

Wiosna skrada się powoli. Dni są coraz dłuższe. Powróciły do nas niektóre ptaki. Kwitną pierwsze kwiaty. Wszystko budzi się do życia. A czy w nas, w naszym otoczeniu, zauważamy jakieś oznaki podobne do przemian, które nadchodzą wraz z nową porą roku, pełną życia i radości? Czy mamy więcej powodów do obaw, czy też do tego, aby dostrzec nadzieję na lepsze jutro?

OBAWY

Największą z nich jest perspektywa wojny rosyjsko-ukraińskiej. Gdyby do niej doszło, nasz kraj byłby w nią bezpośrednio lub pośrednio zaangażowany. A wojny zawsze budziły niepokój, niepewność jutra, zniszczenia materialne, ale i pozostawiające ślady w ludzkiej psychice.

Inna obawa dotyczy niekończącej się pandemii koronawirusa. Ostatni okres to ciągły wzrost zachorowań i co przeraża jeszcze bardziej: zatrważająca liczba zgonów. Nasila to w społeczeństwie, rodzinach, w każdym z nas niepewność, że nadal będziemy musieli przestrzegać różnego rodzaju zakazów i ograniczeń zawężających zakres osobistej wolności. I pomimo faktu, że mamy świadomość, iż mają służyć naszemu dobru, to trudno jest żyć z myślą, że w każdej chwili możemy zachorować my lub bliscy, a nawet umrzeć z powodu tego wirusa.

Dochodzą do tego kwarantanny i izolacje, zwłaszcza ograniczające lub pozbawiające kontaktów z bliskimi przebywającymi w szpitalach, domach pomocy, hospicjach i podobnych instytucjach. Jak długo można trwać tylko w kontaktach przez telefon, na dodatek z myślą, że najbliżsi odejdą z tego świata bez możliwości ostatniego spotkania, pożegnania?

Pandemia to też utrudnienia w leczeniu. Zwłaszcza dotkliwie jest przekładanie większych zabiegów i operacji. Dotąd utwierdzano nas w przekonaniu, że wczesna interwencja daje duże, a przynajmniej większe szanse na całkowite wyleczenie czy odzyskanie sprawności.

Kolejne obawy przyniosły podwyżki cen gazu i energii. Już zauważa się wzrost cen artykułów spożywczych, usług, czynszów. A co będzie, jeśli przestaną obowiązywać rekompensaty z tego tytułu czy też przywrócony zostanie podatek VAT na wiele produktów czy paliwo? Podwyżki minimalnej płacy tego nie zrekompensują, a przecież najniższe renty czy emerytury nawet po wszystkich „rekompensatach” będą i tak za niskie, aby godnie żyć. Tym bardziej że ich świadczeniobiorcami są osoby stare, niepełnosprawne, schorowane, a więc wydające znaczne kwoty na drogie leki.

Może warto wspomnieć jeszcze o jednej rzeczy budzącej obawy zwłaszcza u ludzi starych i niepełnosprawnych. To wzrost cen za pobyt w domach pomocy zarówno państwowych, jak i prywatnych. Już teraz rodziny niechętnie dopłacają w tych placówkach za pobyt swoich bliskich. Oby nie doszło do sytuacji, że z powodu kosztów będą przetrzymywać bliskich w domach, nie zapewniając im właściwej opieki, a nawet narażając ich zdrowie czy nawet życie na różnego rodzaju zagrożenia.

NADZIEJA

Wymieniając różne powody niosące obawy na najbliższe tygodnie czy miesiące, trzeba podkreślić, że zawsze w tej szarości pojawiają się iskierek nadziei na lepsze jutro. Jedną z nich może być wizja nowych leków na koronawirusa. Nie bez znaczenia jest fakt, że wszystkie pandemie po pewnym czasie ustępowały. Ta trwa już dość długo, więc może nadchodzi czas, gdy COVID-19 zacznie odchodzić w zapomnienie. Nadzieją na uniknięcie wojny są trwające międzynarodowe negocjacje. Może głos rozsądku weźmie górę i podsycający konflikty zrozumieją, że w wojnach nie ma zwycięzców, a tylko sami przegrani. Nadzieją napawa też fakt, że podwyżki cen towarów i usług udawało się przetrwać przy odpowiedniej polityce wsparcia ludzi najuboższych, i może tym razem będzie podobnie. Życzę Czytelnikom, aby mimo trudności wraz z wiosną więcej było powodów do nadziei niż obaw. ■

HISTORIE DZIERGANE I PLECIONE

Liski, kotki, misie, makramy, breloczki – dla rodziny, przyjaciół, znajomych, na aukcję dla chorego dziecka. Żeby w galopie codziennych czynności domowych nie zwariować, żeby zrobić coś dla siebie, mieć wytchnienie, żeby ktoś powiedział: „O! Jakie to ładne!”. Czasami, żeby przetrwać trudne chwile. Dla opiekunek dzieci z niepełnosprawnością rękodzieło mogłoby być też sposobem dorobienia do zasiłku otrzymywanego od państwa, ale ze względów formalnoprawnych ciągle nie jest to możliwe.



Agata Jabłonowska-Turkiewicz, dziennikarka współpracująca z „Integracją” i Niepełnosprawni.pl. Mama 16-letniego licealisty Stanisława i 7-letniego Antosia, chłopca z niepełnosprawnością sprzężoną



Wytchnienie, pasja i terapia pani Aleksandry Kowalik

ULUBIONE ZWIERZĄTKO

Lisek to ulubione zwierzątko Wojtka, syna pani Aleksandry Kowalik. To też jej pierwsza zabawka zrobiona na szydełku, choć, jak przyznaje, robótki ręczne były obecne w jej życiu od zawsze. Mama pani Oli, nauczycielka przedszkolna, lubiła malować, haftować, robić na drutach. Zawsze gdzieś te włóczki, sznurki, nici „poniewierały” się po domu. Pierwsze robione przez panią Olę zwierzątka nie były doskonałe, ale bardzo podobały się kolegom i koleżankom syna.

Naukę w szkole Wojtek rozpoczął w trybie indywidualnym. Pani Ola ze względu na problemy zdrowotne syna musiała zrezygnować z regularnej pracy zawodowej. Nauczyciele przychodzili na lekcje do domu. Jednak jej zależało, żeby syn miał kontakt z rówieśnikami, żeby poznał klasę. Z wychowawczynią Wojtka umówiły się, że na niektóre lekcje będzie zawozić go szkoła. Sama wówczas cierpliwie czekała przed klasą. Żeby te 45 minut jakoś wykorzystać, brała szydełko i robiła zwierzątka. Ze względu na duże zainteresowanie uczniów, wykonywane przez nią zabawki niepostrze-

żenie zawędrowały do klasy i stały się uczestnikami lekcji. Rudy lisek stał się też bohaterem pisanych przez nią opowiadań, wykorzystywanych na lekcji.

WIELE PRZESZLIŚMY

Zanim Wojtek przyszedł na świat, pani Ola 10 lat spędziła za granicą, a po powrocie do Polski pracowała w dużych firmach. Z wykształcenia jest germanistką. Ale, jak mówi:

– *Opieki nad autystycznym dzieckiem nie dało się pogodzić z etatową pracą w dużej firmie. Zdarzało się, że będąc w pracy otrzymywałam telefony z przedszkola syna, aby natychmiast zabrać go do domu. Wojtek był agresywny, nauczycielki nie potrafiły sobie z nim poradzić. Pędziłam wówczas do przedszkola, odkładając sprawy zawodowe na bok, ale na dłuższą metę nie dało się tak egzystować. Przeszliśmy z mężem to, co prawie wszyscy rodzice autystycznego dziecka: oskarżenia, że nie potrafimy go wychować, że jest po prostu niegrzecznym bachorem. Były wobec nas oczekiwania, że sami coś z tym zrobimy, a najlepiej usuniemy się z pola widzenia,*



Zwierzątka trafiają na lekcje, do znajomych i rodziny, na aukcję na rzecz chorych dzieci... Nie można za nie brać wynagrodzenia.

zamknijemy w domu. Postanowiłam wycofać się z pracy zawodowej, żeby pomóc Wojtkowi, całej naszej rodzinie i żeby nie zwariować, bo moje zdrowie w całej tej sytuacji też zaczęło szwankować. Miałam nerwicę, ataki paniki, stany depresyjne – wspomina pani Ola.

Życie po przejściu pani Oli na zasiłek z tytułu rezygnacji z zatrudnienia, tak jak wielu opiekunek dzieci z niepełnosprawnością, koncentrowało się na synu i jego specjalnych potrzebach. Z jednej strony, było trudne i skomplikowane ze względu na wielość wykonywanych zadań, a z drugiej – monotonne, przewidywalne, wypełnione masą rutynowych, powtarzalnych czynności. Przyjaciele zaczęli się oddalać. Dom wypełniła cisza, spokój, bo w takich warunkach dobrze się czuł Wojtek. Praca rękodzielnicza to rodzaj odskoczni od tej szarej rzeczywistości. Pani Ola ma swój pokój, a w nim własny świat wypełniony włóczkami, sznurkami, robionymi na szydełku zwierzątkami, osłonkami na doniczki, kolorowymi podstawkami pod filiżanki.

ZAKTYWIZOWAĆ CHORĄ MAMĘ

Po nagłej śmierci ojca w 2018 r. pani Ola, oprócz stałej opieki nad synem, przez kilka miesięcy musiała też zaopiekować się mamą, u której postępowała demencja.

– To jest duży szok, gdy własny rodzic nas nie poznaje i zdziwiony pyta: „Co pani tutaj robi?”, kiedy stajemy w drzwiach jego mieszkania. Początkowo chciałam mamie wszystko tłumaczyć, wyprowadzać ją z błędów, ale szybko zrozumiałam, że to nie ma sensu, że nie nawiążemy takiego kontaktu jak dawniej, że nasze bycie razem musi być inne. Zbliżyła nas włóczka. Próbowaliśmy mamie przypomnieć, jak się robi na drutach, ale to okazało się dla niej za trudne. Dużo przyjemności sprawiało jej za to zwijanie włóczki w kłębkę. I tak sobie siedziałyśmy i nawijałyśmy. To była czynność relaksująca nas obie. Uświadomiłam sobie wtedy, że takie proste czynności mają ogromne znaczenie dla chorej osoby, że właściwie to terapia. Pojawiła się myśl, że może dobrze byłoby połączyć moje hobby z inwestycją w nowy zawód.

Rozpoczęłam naukę w studium dla terapeutów zajęciowych. To były dwa lata ciężkiej pracy, ale było warto. W weekendy, kiedy miałam zajęcia, Wojtkiem zajmował się mąż. W minione wakacje otrzymałam dyplom ukończenia szkoły.

NIECH PANI POPROWADZI WARSZTATY

– Przez ostatnie kilka lat otrzymywałam wiele propozycji przeprowadzenia warsztatów z szydełkowania. To byłby doskonały sposób podreperowania domowego budżetu. Niestety, otrzymując zasiłek od państwa ze względu na konieczność opieki nad synem (od stycznia 2022 r. wynosi on 2119 zł), nie mogę dorobić do niego ani złotówki. Tak więc prowadzenie warsztatów – tak, ale za darmo. I zdarzało się, że to robiłam, ale w sumie, dlaczego za wykonaną pracę nie mogę otrzymać wynagrodzenia? To dla mnie niezrozumiałe i krzywdzące – ocenia swoją sytuację pani Ola i dodaje: – Praca rękodzielnicza bardzo mnie dowartościowała. Może to wydawać się niektórym dziwne, choć sama czasami się zastanawiam, czy nie powinnam budować swojego poczucia wartości na czymś innym, bo ja wiem... bardziej poważnym? Obecnie sytuacja zdrowotna syna wydaje się być ustabilizowana na tyle, żeby pomyśleć o powrocie do etatowej pracy zawodowej. Wojtek zawsze będzie wymagał wsparcia, ale w mniejszym zakresie niż do tej pory. Jest w miarę samodzielnym nastolatkiem. Tak więc planuję rozpoczęcie pracy jako terapeuta zajęciowy. Mam nadzieję, że mi się to uda.

RĘKODZIEŁO RATUNKIEM W TRUDNE WIECZORY

Pani Renata Karbowiak jest mamą trójki dzieci: Dawida, Jakuba i Leny. Kocha wszystkie bezgranicznie, ale przyznaje, że względu na niepełnosprawność Jakuba, najwięcej czasu poświęca jemu. Życie Dawida i Leny w wielu sytuacjach podporządkowane jest ich bratu.

– Jestem dumna z moich dzieci. Niepełnosprawność brata nigdy nie była dla nich problemem. Kuba ma 15 lat.

Jest dzieckiem z niepełnosprawnością sprzężoną, wymaga wsparcia we wszystkich sferach życia. Uptynęły lata, zanim został zdiagnozowany. To był czas niestannych badań, wizyt lekarskich, zajęć rehabilitacyjnych, które nie przynosiły pożądanego efektu. Czas niepewności, czas, w którym nikt nam nie towarzyszył. Nikt nas przez tą drogę nie przeprowadził. W wieku 12 lat zdiagnozowano u niego rzadką chorobę genetyczną – zespół Millera-Diekera – opowiada pani Renata.

Podawanie leków, karmienie, podnoszenie, przesadzanie, pokonywanie setek kilometrów miesięcznie: do szkoły i z powrotem, na terapię, turnusy, do lekarzy, urzędów, fundacji, żeby kolejny wniosek wypełnić, żeby o coś prosić – to codzienność pani Renaty. Musiała, jak większość opiekunów dzieci z niepełnosprawnością sprzężoną, zrezygnować z pracy, którą, jak podkreśla, bardzo lubiła. Przez 11 lat była pielęgniarką.

– Żaden pracodawca nie wykazałby zrozumienia dla mojej sytuacji osobistej i podziękowałby mi za współpracę po miesiącu. Jestem tego pewna.

Moje życie jest nieprzewidywalne, stan syna niestabilny. To jest kierat. Można zwariować. Wiem, że są osoby, które chętnie „weszyby w nasze buty”. Wynika to z ich błędnego przekonania, że za „siedzenie w domu” otrzymujemy świadczenie pielęgnacyjne. Te osoby nie znają po prostu realiów życia z niepełnosprawnym dzieckiem. To nie jest „siedzenie w domu”. Usiąść możemy późnym wieczorem, ale wtedy przychodzi czas na myślenie: co będzie, kiedy mnie zabraknie? Kto zajmie się chorym dzieckiem? To nie są myśli, po których dobrze się zasypia – gorzko ocenia swoją sytuację pani Renata.

Ratunkiem w te trudne wieczory jest dla niej praca rękodzielnicza. Robi wtedy makramy, breloczki, torebki i wiele innych ciekawych rzeczy ze sznurka. To pozwala zapomnieć o codziennych kłopotach, poprawia nastrój, daje, jak sama stwierdza: „energetycznego kopa”, adrenalinę na następny dzień.

ANIOŁ PRZYWRACA WIARĘ W LUDZI

Jedną z prac, którą wykonała, zainteresowała się koleżanka. Przygotowanego przez panią Renatę anioła postanowiła wystawić na licytację na rzecz rehabilitacji i leczenia Jakuba. Sznurkowy anioł został wylicytowany za 900 zł.

– To przywróciło mi wiarę w ludzi. Ucieszyłam się, że ktoś zwrócił uwagę na to, co robię i uznał, że warto przeznaczyć na pomoc dla Jakuba kilkaset złotych. Zawsze były osoby, które nam pomagały. W ostatnim czasie to zaangażowanie nieco przygasło, ale dzięki moim pracom znów tych dobrych ludzi wokół nas przybyło.



Anioł na rzecz rehabilitacji

Teraz moje breloczki trafiają na kiermasze w zaprzyżnionych szkołach, przedszkolach, gdzie organizowane są specjalne akcje na rzecz Jakuba, i w ten sposób pozyskujemy pieniądze, np. na turnusy rehabilitacyjne. Rozwiązana została w ten sposób kwestia, że ja nie mogę zarabiać. Czasami myślę, że to nie do końca w porządku, że może chciałabym otrzymać za to swoje wyplatanie pieniądze do ręki i wydać też na siebie – na fryzjera czy kosmetyczkę. To nie jest tak, że kiedy ma się dziecko z niepełnosprawnością, to nie ma własnych potrzeb. Po prostu ciągle odsuwa się je na dalszy plan – podsumowuje pani Renata.

BĄDŹMY DLA SIEBIE WYROZUMIAŁE

Każdy rodzic wraz ze swoim niepełnosprawnym dzieckiem ma prawo do godnego życia. Zasiłek w wysokości 2119 zł. tego nie zapewnia. To oczywiste. Liczenie na to, że wzrośnie on do kwoty, która uwzględni realne potrzeby tandemu opiekun-podopieczny, jest oczekiwaniami na cud. Kwestię możliwości dorabiania przez

opiekunów od lat porusza wiele organizacji pozarządowych (m.in. Instytut Praw Obywatelskich, inicjatywa „Chcemy całego życia”). W 2017 r. Agata Kornhauser-Duda, Małżonka Prezydenta RP, poparła postulat kampanii „Dom to praca”, aby opiekunowie osób niesamodzielnymi mieli możliwość łączenia opieki z dorabianiem. Obiecuje to też od lat Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Paweł Wdówik. Niestety, bez widocznego efektu. Kwestia budzi też kontrowersje wśród opiekunów. Sama (jako opiekunka syna z niepełnosprawnością sprzężoną), postulując w swoich tekstach (za które nie mogą pobierać wynagrodzenia)

możliwość dorabiania, byłam oskarżana przez innych o cwaniactwo; słyszałam lub czytałam: „Jak ma pani czas na pisanie, to znaczy, że dziecko zdrowe, więc dlaczego pobiera pani zasiłek?”. Narracja wokół naszych spraw powinna wyglądać inaczej. Po prostu każdy ma prawo do ułożenia sobie harmonogramu dnia zgodnie z własnymi potrzebami i możliwościami. Zakaz dorabiania ogranicza nasze prawo do troski o dobrostan własny i całej rodziny.

Z okazji Dnia Kobiet życzę wszystkim opiekunkom dzieci i dorosłych z niepełnosprawnością jak najmniej ograniczeń – zarówno tych, które tkwią w nas, jak i zewnętrznych, które funduje nam otoczenie społeczno-polityczne. Bądźmy dla siebie wyrozumiałe, pielęgnujmy pasje. To będzie też dobre dla naszych podopiecznych. ■



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. W 2020 r. otrzymała Nagrodę Rzecznika Praw Obywatelskich im. dr. Macieja Lisa Więcej: www.hannapasterny.pl.

CUDZOZIEMIEC W POLSCE

Wśród turystów odwiedzających Polskę, zagranicznych studentów i wolontariuszy są także osoby niepełnosprawne. Część z nich zostaje w Polsce na dłużej lub na stałe. W ośrodku szkolno-wychowawczym dla niewidomych w podwarszawskich Laskach jest aż 16 uczniów z Ukrainy. Niektórzy z nich już wcześniej uczyli się polskiego. Pomoc w nauce naszego języka otrzymują też w szkole i internatach. Rodzice są przekonani, że w Polsce ich niepełnosprawne dzieci mają dużo większe możliwości i szanse niż na Ukrainie, gdzie były spychane na margines systemu edukacji.

Niepełnosprawność cudzoziemca to dodatkowe wyzwanie zarówno dla niego, jak i otoczenia, instytucji i organizacji pozarządowych. Kilka lat temu Francuz, który choruje na schizofrenię, został pobity na ulicy. Nie wezwał policji, ponieważ źle się czuł i słabo zna język polski. Gdy po paru dniach poprosił mnie o pomoc, zadzwoniłam na komisariat, aby dowiedzieć się, co należy zrobić w celu złożenia zeznań: czy poprosić o znalezienie tłumacza i czekać na wyznaczenie terminu, czy przyjść z profesjonalnym tłumaczem lub jakąkolwiek osobą znającą francuski itd. Kobieta, z którą rozmawiałam, cały czas mi przerywała. Nie odpowiadała na pytania, lecz dopytywała, na jakiej ulicy mieszka ten pan, bo może to nie jej rejon; gdzie dokładnie został pobity i dlaczego „obudził się” dopiero po trzech dniach. Całkowicie wytrąciłam ją z równowagi pytaniami, czy przesłuchanie może zostać dostosowane do potrzeb niepełnosprawnego cudzoziemca i np. czy prócz tłumacza może uczestniczyć w nim psycholog.

W sprawie obcokrajowca chorującego psychicznie kontaktowałam się z ośrodkiem pomocy społecznej. Dowiedziałam się, że pracownik socjalny może do niego przyjść, jeżeli obcokrajowiec ma stałą kartę pobytu.

Taką kartę można dostać po pięciu latach pobytu w Polsce, a on mieszka od dwóch, więc nie przysługuje mu wsparcie. Sądziłam, że pięcioletni okres nie dotyczy obywateli Unii Europejskiej. Potwierdził to pracownik innego OPS-u, ale do wizyty nie doszło.

Duże luki w systemie odkryłam dzięki polsko-francuskiemu małżeństwu. Mężczyzna ma poważną wadę słuchu. Na początku pandemii stracił wzrok. Jego żona poprosiła o pomoc Polski Związek Niewidomych. Usłyszała, że przy tak złożonej niepełnosprawności nic nie da się zrobić, a skoro mąż nie zna polskiego, to nie ma sensu, by do nich przyjeżdżał. Zdesperowaną kobietę skierował do mnie pracownik Empiku, któremu podczas zakupów opowiedziała o tej trudnej sytuacji. W zespole ds. orzekania o niepełnosprawności uzyskałam informacje na temat „wyrobienia” orzeczenia dla cudzoziemca. Niestety, nie dało się zacząć tej procedury, bo cała dokumentacja medyczna utknęła we Francji. Na razie więc nie ma ani polskiego, ani francuskiego orzeczenia, czyli nie może korzystać z żadnej formy wsparcia. Francuzi tłumaczą opieszałość COVIDEM. To świetna wymówka dla różnych instytucji i urzędów, jak widać nie tylko w Polsce. Istnieje jednak szansa, że dzięki życzliwości pracownika rybnickiego urzędu miasta niewidomy Francuz otrzyma dla siebie i przewodnika e-kartę uprawniającą do bezpłatnych przejazdów lokalną komunikacją miejską. Uczę go brajla i alfabetu Lorma do komunikacji z osobami głuchoniewidomymi.

Od prawie 18 lat Polska jest członkiem Unii Europejskiej. Przyjeżdża też do nas coraz więcej ludzi ze Wschodu. Powinniśmy więc być przygotowani do tego, że wśród nich są również niepełnosprawni, a nie mamy chyba żadnych procedur lub mało kto je zna. Osoba potrzebująca albo nie uzyskuje pomocy, albo zależy ona od szczęśliwego zbiegu okoliczności, poczty pantoflowej i czyjejś dobrej woli. Warto pochylić się nad tym problemem, poszukać dobrych praktyk i kompleksowych rozwiązań. Należałoby również stworzyć listy lekarzy znających dany język. Powinny być łatwo dostępne: w internecie, przychodniach, szpitalach i oddziałach NFZ. A może takie listy już są i leżą na dnie jakiejś urzędniczej szuflady? ■

STRES POURAZOWY

Często to jedna chwila. Samochód, który wyjechał nagle z naprzeciwka, pożar, który wybuchł od wyrzuconego niedopałka, czy nieuwaga w miejscu pracy – i życie zmienia się o 180 stopni. Człowiek traci sprawność, a styl życia i nierzadko wygląd ulegają nieodwracalnej zmianie i trzeba nauczyć się żyć po nowemu. Do tego jeszcze poradzić sobie z traumą.



Mateusz Różański, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”.

Mateusz Różański: Człowiek ulega wypadkowi, w wyniku którego traci sprawność. Jakiej pomocy psychologicznej mu się udziela?

Dr Ewa Odachowska-Rogalska: To, jak będzie wyglądać pierwsza interwencja, jest bardzo uzależnione od tego, z jakim urazem mamy do czynienia. Poza tym ważny jest stan psychiczny osoby, która doświadczyła wypadku. Jest to związane z tym, że wypadek nosi znamiona doświadczenia traumatycznego, czyli takiego, którego skutki przybierają formę zaburzeń stresowych-pourazowych. To, jakiej pomocy trzeba udzielić danej osobie, zależy od tego, jak funkcjonuje ona po wypadku. Pierwsza interwencja będzie zależała od etapu, na którym została udzielona. Czy osoba po wypadku jest w takim stanie, że możemy z nią porozmawiać w szpitalu, czy rozmawiamy, gdy jest poddawana rehabilitacji, czy po zakończeniu leczenia, gdy już samodzielnie próbuje funkcjonować na nowo. Ta pomoc jest bardzo związana z akceptacją swojego stanu. Często uczymy te osoby, szczególnie na samym początku, o rzeczach, które mogłyby je zaniepokoić i sprawić, że potrzebna byłaby pomoc psychologiczna. Chodzi tu o akceptację swojej niepełnosprawności, ale też o objawy stresu pourazowego. Oba te aspekty brane są pod uwagę podczas pierwszej interwencji. To wtedy pomaga pacjentowi poradzić sobie z tym, co się w jego życiu wydarzyło.

Przyjmijmy, że rozmowa ma miejsce w szpitalu, po udzieleniu pomocy medycznej, gdy trzeba przekazać człowiekowi informację, że resztę życia spędzi na wózku.

To bardzo trudna sytuacja, uwarunkowana też stanem fizycznym człowieka. Badania pokazują, że im cięższy uraz, tym większy szok psychiczny. Zwykle jest tak, że rozmowę rozpoczynamy od stwierdzenia: „Mamy do czynienia z czymś poważnym”, a następnie obserwujemy reakcję chorego. Jeśli jest bardzo intensywna, musimy znormalizować osobę, aby móc z nią porozmawiać o pozostałych kwestiach. Jeśli jest w stanie przyjąć dalsze informacje, to stopniowo je dawujemy. Jeśli nie jest w stanie, to przenosimy rozmowę na przyszłość. Trzeba pamiętać, że osoby po wypadkach zmagają się nie tylko z bólem psychicznym, ale też ogromnym bólem fizycznym. Po wypadku człowiek jest w szoku wynikającym z samego urazu i informacja o niepełnosprawności jest kolejnym szokiem. Zwykle po fazie pierwszego szoku jest kolejna faza, w której człowiek pomimo wszystko oczekuje wyzdrowienia. Czyli z jednej strony uświadamia sobie swój stan jako poważny, ale z drugiej postrzega go jako chwilowy. Czasami te oczekiwania mogą mieć charakter irracjonalny. Faza targowania się z losem przyniesie kolejną fazę przygnębienia i żałoby po stracie sprawności. Pojawić się może też reakcja obronna, gdzie człowiek myśli, że wszystkie problemy są do przezwyciężenia i nie chce przyjąć do siebie informacji o nieodwracalnej utracie sprawności. Dopiero po wszystkich fazach przychodzi moment przystosowywania się do nowego życia jako osoby z niepełnosprawnością. Zdarza się, że ta realna ocena stanowi podwalinę do pojawienia się elementów wzrostu potraumatycznego. Niektóre osoby po zaakceptowaniu swojej niepełnosprawności i przystosowaniu się do nowego życia deklarują, że widzą je w zupełnie inny sposób. Wiedzą, co jest dla nich ważne, zdają sobie sprawę z kruchości życia i chcą je przeżyć jak najlepiej.

Co z osobami, których wygląd uległ drastycznej zmianie, na przykład na skutek poparzeń?

Wygląd, podobnie jak niepełnosprawność, wpływa bardzo istotnie na samoocenę. A ta ma ogromny związek z funkcjonowaniem człowieka. Dlatego podwójnie trudna może być akceptacja zmian powstałych na skutek np. oparzeń. To oczywiście zależy też od tego, jak rozległe są oparzenia i jak bardzo zmieniony jest wygląd człowieka. Takim sytuacjom towarzyszy zazwyczaj silny stres, a reakcje na niego są bardzo różne. Do tego dochodzą różnice w reakcji na zmianę wyglądu między kobietami a mężczyznami. Drastyczna zmiana wyglądu zawsze jednak będzie wiązana się z ogromnym stresem. Zmiany w sferze cielesnej przekładają się na stan psychiczny. Dlatego podczas terapii skupiamy się na pracy nad samooceną takich osób, poczuciem własnej wartości. Staramy się też wyposażyć w inne zasoby, wskazywać



ich inne atuty. Bo w takiej sytuacji przekonanie się, że wygląd nie jest najważniejszy, wymaga zmierzenia się z trudną rzeczywistością. To nie jest już, ot tak, rzucony sobie frazes, ale ważna życiowa konieczność wymagająca ogromnej pracy terapeutycznej.

Osoby po wypadkach często słyszą diagnozę: PTSD? Co ona oznacza?

PTSD to zespół stresu pourazowego albo inaczej zaburzenie stresowe pourazowe. Jest to zespół objawów, które często towarzyszą ludziom po doświadczeniach o charakterze traumatycznym.

Czyli jakich?

Według definicji zdarzenia traumatyczne to takie, które stwarzają zagrożenie życia lub/i integralności cielesnej jednostki. Trauma to bardzo silny uraz, wstrząs, także doświadczenie nadużycia seksualnego. Doświadczenie może być traumatyczne, gdy przeżywa je sam człowiek, ale uraz może powstać także wskutek pozyskania informacji, że coś złego stało się osobie bliskiej lub w wyniku narażenia na dramatyczne szczegóły zdarzeń podczas wykonywanej pracy (ratownicy medyczni, strażacy etc.). Nie zawsze jednak wypadek czy podobne wydarzenie traumatyczne będą skutkowały objawami stresu pourazowego. Przy wypadkach drogowych szacuje się, że od 20 do 60 proc. ofiar mierzy się z objawami stresu pourazowego. Analizy pokazują, że ta rozbieżność jest spowodowana różnicą w ciężarze odnoszonych urazów. Im cięższy uraz i poważniejsze skutki, tym częściej borykamy się z objawami PTSD. W sytuacji osób, które na skutek wypadku utraciły sprawność, możemy z tym syndromem mieć do czynienia relatywnie często.

To po czym poznać, że ma się PTSD?

Pierwsze kryterium jest urazowe: czyli pacjent musiał doświadczyć sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia. Kolejne objawy świadczące o PTSD to odtwarzanie, tzw. intruzje, czyli niechciane myśli, na które nie mamy wpływu i kontroli. Dotyczą one właśnie tego traumatyzującego zdarzenia, np. wypadku drogowego. Te myśli pojawiają się także w snach, a raczej koszmarach sennych, które niekoniecznie muszą dotyczyć bezpośrednio wydarzenia urazowego, ale mają podobny ładunek emocjonalny. Intruzjom towarzyszą też objawy fizyczne. Pacjent czuje się tak, jakby doświadczenie urazowe znów następowało. Doświadcza przyspieszonego bicia serca, pocenia się lub innych fizycznych objawów silnego stresu. Kolejnym objawem jest unikanie. Zwykle obserwujemy, że taka osoba unika rozmów na temat wypadku. Zdarza się czasem, że pacjenci wyrzucają telefon komórkowy, żeby nie odbierać niechcianych połączeń, bo zwykle ludzie dzwonią z pytaniami o wypadek i jego skutki. Pacjenci unikają też miejsc, ludzi i czynności, które kojarzą się ze zdarzeniem. Na przykład kierowcy, którzy mieli wypadek

Dr Ewa Odachowska-

Rogalska: Doktor nauk społecznych w dziedzinie psychologii, magister psychologii i pedagogiki, psycholog transportu i psychotraumatolog. Na co dzień pracuje w Instytucie Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej jako Kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży. Wykładowca w Uniwersytecie SWPS (psychotraumatologia, interwencja kryzysowa) oraz specjalista w Zakładzie Psychologii Transportu i Fizjologii Instytutu Transportu Samochodowego, gdzie pracuje z ofiarami i sprawcami wypadków oraz jako biegły sądowy. Terapeutka, autorka licznych publikacji naukowych dotyczących psychologii ryzyka, traumy powypadkowej i innych.



drogowy, już nie wsiadają za kierownicę. Jednym z przejawów unikania, który jednak nie jest wprost opisany w kryteriach diagnostycznych, jest spożywanie substancji psychoaktywnych, alkoholu lub narkotyków, by uciec od dręczących myśli i emocji. Oprócz tego często osoba z PTSD jest bardzo reaktywna i wyprowadzają ją z równowagi nawet drobne rzeczy, a ona nie jest w stanie kontrolować emocji. Zdarza się, że doszukuje się przejawów zagrożenia w otoczeniu. Często ma problemy ze snem albo sen nie przynosi odpoczynku. Jest drażliwa, łatwo wpada w złość etc. To odbija się też na jej ciele, ma np. skoki ciśnienia tętniczego. Mamy więc przeżycie doświadczenia, odtwarzanie, pobudzenie i unikanie, żeby uchronić się przed podobną sytuacją. To wszystko prowadzi do zmian w funkcjonowaniu poznawczym i nastroju. Stąd kolejny objaw PTSD: zmiany w funkcjonowaniu. Człowiek zwykle staje się smutniejszy. Nie jest w stanie przeżywać pozytywnych doznań, nie cieszą go rzeczy, które wcześniej cieszyły. Jeśli te objawy występują do 30 dni od wypadku, to mówimy o zespole stresu ostrego (ASD), który – jeśli nie będzie odpowiednio wczesnej interwencji – często przeradza się w PTSD. Ma to miejsce w ok. 60 proc. przypadków ASD. Jednym z objawów zespołu stresu ostrego jest poczucie odrealnienia i braku kontroli nad swoim życiem. To poczucie jest też bardzo częste u osób, u których rozwinęło się PTSD.

Jest tylko jeden typ PTSD?

W zasadzie jest jeden, ale różne są kryteria czasowe pojawienia się objawów bądź objawy współwystępujące. Dla przykładu wyróżnić można PTSD ostre, które występuje po 30 dniach od wypadku, ale w pierwszych 3 miesiącach

od zdarzenia. Mamy też PTSD o opóźnionym początku, którego objawy pojawiają się po pół roku od zdarzenia traumatycznego. Wyróżnia się też PTSD z objawami dysocjacyjnymi: poczuciem odrealnienia, depersonalizacji. Warto zaznaczyć, że nieleczone PTSD może w ciągu dwóch lat wywołać trwałe zmiany osobowości. Istotne jest także to, że nie zawsze mamy do czynienia z pełnobjawowym PTSD, a czasami pojawiają się pewne niespecyficzne lęki, np. przed podróżowaniem etc., które także mogą stanowić skutek wypadku. W sytuacji natomiast, gdy w wypadku traci życie osoba bliska, możemy mieć do czynienia z atypowymi wzorcami żałoby.

Jak wygląda praca nad tym, by osoba, które przeżyła traumę w wypadku, utraciła sprawność i mierzy się z PTSD, wróciła do społeczeństwa?

Jeśli chodzi o PTSD, to mamy wiele strategii, które stosujemy z powodzeniem. Terapiami pierwszego wyboru są strategie poznawczo-behawioralne. Wymienić tu trzeba terapię przedłużonej ekspozycji i terapię przetwarzania poznawczego. Jest też ekspozycyjna terapia narracyjna. Mamy też terapię eklektyczną. Ostatnio jako najskuteczniejszą często wskazuje się bilateralną stymulację półkul mózgowych metodą ruchu gałek ocznych, czyli metodą EMDR.

Na czym polega?

Na naprzemiennej stymulacji półkul mózgowych i systematycznej desensytyzacji (odwrażliwianiu) struktur mózgowych, które zostały nadmiernie zaktywizowane w momencie wydarzenia traumatycznego. Chodzi tu przede wszystkim o struktury limbiczne: ciało migdałowate i hipokamp. Aktywizacja tych struktur powoduje, że człowiek inaczej zapamiętuje wydarzenie traumatyczne – stąd też często nie pamięta się urazu. Te struktury są szczególnie nadwrażliwe wskutek urazu i wymagają stabilizacji, m.in. temu właśnie służy metoda EMDR. Sam mechanizm działania nie jest dokładnie poznany, niemniej jednak badania świadczą o dużej skuteczności metody.

Jak praca nad traumą przebiega u dzieci? Czy różni się od tej u osób dorosłych?

Zdecydowanie. Świat dziecka jest zupełnie inny niż świat dorosłego. Metody pracy trzeba dobrać odpowiednio do wieku i poziomu dojrzałości dziecka. Dzieci najmłodsze mają trochę inne symptomy zaburzeń stresowych pourazowych, w związku z tym i oddziaływanie jest trochę inne, natomiast u dzieci powyżej 12. roku życia stosuje się już wszystkie wspomniane przeze mnie rodzaje terapii.

Świat małego dziecka jest czarno-biały. Albo coś jest, albo czegoś nie ma. U małych dzieci z dużym powodzeniem stosujemy EMDR. To, jakie dziecko ma problemy psychologiczne, zależy od wielu czynników: wieku, rodzaju i wielkości urazu, ale też od tego, czego było świadkiem

wypadku, i od reakcji dorosłych. Przerazenie dorosłych bardzo mocno przekłada się na przerazenie dziecka. Dlatego że to dorosły daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Jeśli dziecko widzi dorosłego jako słabego i bezsilnego albo wręcz jest świadkiem jego śmierci, to taka sytuacja skutkuje potężnymi problemami. Dlatego pierwsze, co trzeba zrobić podczas pracy z dzieckiem, to przywrócić mu poczucie bezpieczeństwa i równowagi. W sytuacjach traumatycznych u dzieci wyraźnie wzrasta poziom lęku separacyjnego. Dzieci boją się utraty rodzica i „przyklejają się” do dorosłego. Jeśli jest taka możliwość, to zalecamy, żeby rodzic przywracał to poczucie bezpieczeństwa, jak tylko to możliwe. Czasem to jednak niemożliwe, gdyż rodziców nie ma przy dziecku. Od tego, jak wyglądała sytuacja tuż po wypadku, zależy dalszy tryb pracy. Na pewno jednak pierwszą zasadą jest jak najszybszy powrót do równowagi psychicznej otoczenia dziecka.

Co z bliskimi ofiary wypadku, które widzą, że straciła sprawność? Jakiej pomocy psychologicznej potrzebują?

Zazwyczaj uwaga jest w całości skierowana na osobę z niepełnosprawnością. Tymczasem rodzina także mierzy się z czymś na kształt żałoby po stracie sprawności osoby bliskiej. Widzi też to, z czym boryka się bliski, a to dla nikogo nie jest łatwe. Wsparcie w rodzinie jest bardzo ważnym czynnikiem, który może w widoczny sposób choćby skrócić rekonwalescencję. Dlatego należy psychologicznie wspierać także członków rodziny. Jeśli występują u nich objawy stresu pourazowego, to praca terapeutyczna jest podobna do tej, jaką wykonuje się wobec ofiary wypadku. Również trzeba „odwrażliwić” moment doświadczenia traumatycznego, czyli w tej sytuacji – otrzymanie informacji o tym, że osoba bliska uległa wypadkowi.

A sprawcy wypadku? Oni także zmagają się z traumą.

Tak. Zwłaszcza w sytuacjach, w których osoba bliska poniosła śmierć lub stała się niepełnosprawna, bardzo ważnym czynnikiem utrudniającym działania terapeutyczne jest poczucie winy. Wymaga ono często osobnej interwencji terapeutycznej. Pracujemy nie tylko nad PTSD, ale też nad tym przekonaniem. Wiele badań pokazuje, że wzięcie na siebie odpowiedzialności stanowi czynnik zmniejszający szansę pojawienia się PTSD. Osoby, które wzięły winę na siebie, przejawiały mniej symptomów PTSD po 6 miesiącach od wypadku niż te, które obwiniały kogoś innego. Dzieje się tak dlatego, że osoby, które przyjmują rolę ofiary, często mają poczucie, że w przyszłości spotka je podobna krzywda, i tracą poczucie kontroli nad otaczającą rzeczywistością. Wzięcie odpowiedzialności może być czynnikiem chroniącym przed PTSD. Z drugiej strony, poczucie winy utrudnia proces terapeutyczny zwłaszcza u osób, które obwiniają się za śmierć czy utratę sprawności osoby bliskiej i nie dają sobie prawa powrotu do normalności. Dla nich interwencja terapeutyczna jest niezbędna. ■



WÓZKI NA MIARĘ



Iwona Grzybowska, mgr fizjoterapii, pracuje w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Pracowała na oddziałach zamkniętych z pacjentami COVID-19 w szpitalu MSWiA i w tymczasowym szpitalu na Stadionie Narodowym.



Marcin Brodowski, mgr fizjoterapii, pracuje w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Zajmuje się głównie pacjentami ortopedycznymi wg standardów International Academy of Orthopedic Medicine oraz pacjentami po przebyciu COVID-19.

Celem istnienia wózka inwalidzkiego jest ułatwienie funkcjonowania osobie z niepełnosprawnością. Musi być on dostosowany do indywidualnych potrzeb i spełniać wiele wymagań.

Dla młodej osoby po uszkodzeniu rdzenia kręgowego, pozbawionej możliwości lokomocji, wybierzemy wózek aktywny. Innego rodzaju wózka potrzebować będzie starszy człowiek, który na skutek m.in. zmian inwolucyjnych nie będzie miał możliwości swobodnego poruszania się po mieszkaniu czy poza nim. Zaopatrzenia w specjalnie oferowany wózek będzie potrzebowała także osoba, u której z różnych przyczyn wystąpiły deformacje. Wybierając go, warto zwrócić uwagę na kilka aspektów. Najpierw jednak garść historycznych ciekawostek.

KONSTRUKCJE

Pierwsze ślady dotyczące użytkowania wózka znajdziemy na chińskim sarkofagu z ok. 530 r. p.n.e. i w analogicznym okresie starożytnej Grecji. Podobnego urządzenia przypominającego ówczesne krzesło używał w Europie w Hiszpanii król Filip II (1527–1598), chorujący na dnę moczową. Jego fotel miał regulowany podnóżek i oparcie. Zbliżoną konstrukcję stosował król Francji Ludwik XIV (1638–1715), lecz udoskonaloną o mechanizm obracania się z całym krzesłem.

Pierwszą wersję znanego nam dziś wózka skonstruował w 1655 r. Stephen Farfler, niemiecki zegarmistrz, który był paraplegikiem (lub doznał amputacji). Farflera uważa się za prekursora trójkołowca oraz roweru! Swojego wózka używał m.in. do przemieszczania się w każde niedzielne popołudnie do kościoła.

Pierwszy autonomiczny wózek został wymyślony w Anglii przez Johna Dawsona w 1795 r. Miał jedno

sterowane koło umiejscowione z tyłu wózka oraz dwa większe drewniane koła z przodu. Parę lat później, w 1811 r., powstał wózek umożliwiający za pomocą zębatek przymocowanych do przednich kół przeniesienie napędu za pomocą umiejscowionej wyżej korby.

W 1894 r. w USA zostaje opatentowana konstrukcja wózka drewnianego ze stałą ramą. W 1899 r. firma Rudge Cycle Co. z Coventry montuje do swojej konstrukcji silnik spalinowy. Nie spotyka się to z większym zainteresowaniem. Cztery lata później, w 1903 r., do napędu wózka użyto silnika elektrycznego, generującego moc 0,38 KM.

W 1907 r. zamiast konstrukcji ramy drewnianej zastosowano metalowe rurki. Zabieg ten spowodował znaczny spadek jej wagi, lecz dalej potrafiła osiągać ciężar aż 50 kg!

Prawdziwa rewolucja w zmniejszeniu wagi, samodzielnym poruszaniu się oraz możliwości złożenia wózka do celów transportowych nastąpiła w 1932 r. Pochodzący z USA Herbert Everest z zawodu inżynier, oraz górnik, który w wyniku wypadku doznał uszkodzenia rdzenia kręgowego, wraz z pomocą przyjaciela Harrego Jenningsa pokazali światu nową konstrukcję wózka. Cztery lata później założyli firmę Everest & Jennings, stając się monopolistami na rynku Stanów Zjednoczonych. Ich zyski były tak olbrzymie, że w pewnym momencie wytoczono im z tego powodu proces w amerykańskim Departamencie Sprawiedliwości. Firma opatentowała również konstrukcję krzyżakową ramy, a w 1950 r. wprowadziła do swojej oferty moduł silnika elektrycznego, wspomagający użytkownika w poruszaniu się.

Pierwsze szybkozłączki do kół oraz eksperymentowanie z próbami użycia lżejszych stopów do budowy wózków produkcji seryjnej rozpoczęła amerykańska firma Quadra. W 1978 r. pilot szybowców Marlin Hamilton uległ wypadkowi. Szybko zrozumiał, że dostępne konstrukcje wózków są za ciężkie, a dzięki wiedzy z zakresu materiałoznawstwa lotniczego razem z Jimem Okamoto i Donem Helmanem zaprojektował ultralekką konstrukcję. W ten sposób powstała firma Quickie Designs oferująca wózek o masie do 12 kg, z niskim oparciem i sztywną ramą. Ich konstrukcję znamy dziś jako wózek aktywny.

W komunistycznej Polsce monopol miały Warszawskie Zakłady Sprzętu Ortopedycznego „Ortmed”. Pierwszą całkowicie polską produkcją był w 1991 r. wózek stalowy Wytwórni Sprzętu Komunikacyjnego w Mielcu „Activ”.

IDEA

W chronologii konstrukcji wózka nie należy zapominać o „silniku” napędowym, który zbliżył nas do miejsca, w którym obecnie jesteśmy. Mamy na myśli Centrum Życia Niezależnego, powstałe w USA w 1975 r., które sformuło-

wało ideę INDEPENDENT LIVING (tłum. Niezależne życie). Filozofia ruchu zachęca do integracji ze społeczeństwem, samostanowienia, szacunku do siebie oraz organizowania się przeciw dyskryminacji osób niepełnosprawnych. W Europie jako pierwsi zaadaptowali tę ideę Szwedzi, którzy w 1976 r. podczas igrzysk paraolimpijskich odbywających się w Kanadzie zauważyli, jak bardzo ich sprawność, samodzielność oraz umiejętności sportowe odbiegają od poziomu sportowców ze Stanów Zjednoczonych – przy tych samych dysfunkcjach organizmu. Zaczęli organizować więc obozy treningowe w swoim kraju, czego owocem było powstanie w 1981 r. Rekryteringsgruppen Aktive Rehabilitering. To dzięki pomocy Szwedów, którzy rozumieli potrzebę stworzenia warunków powrotu do społeczeństwa, zaadaptowano tę myśl w Polsce.

W sierpniu 1988 r. odbył się pierwszy w naszym kraju obóz, który poprowadziło 12 instruktorów szwedzkich oraz 18 instruktorów polskich [byli na nim m.in. Piotr Pawłowski, Mirosław Piesak i Beata Wachowiak – red.]. Uczestnicy obozu byli inicjatorami utworzenia Grupy Aktywnej Rehabilitacji. Powstała z niej po kilku latach Fundacja Aktywnej Rehabilitacji do dziś dzieli się wiedzą i doświadczeniem z osobami z niepełnosprawnością, prowadzi szkolenia w Polsce oraz wspólnie ze Szwedami – na Białorusi, Litwie i Ukrainie. To dzięki pracy na obozach Fundacji Aktywnej Rehabilitacji – z dorosłymi i dziećmi z niepełnosprawnością – zdobyliśmy wiedzę, którą dzielimy się z fizjoterapeutami, pacjentami, a teraz także z Czytelnikami „Integracji”.

ROLA WIELKOŚCI

Pierwszym najistotniejszym aspektem, na który należy zwrócić uwagę przy wyborze wózka, jest szerokość siedziska. W celu prawidłowego doboru sprzętu należy zmierzyć szerokość miednicy użytkownika; będziemy traktować tę szerokość inaczej dla wózka aktywnego i wózka uniwersalnego. Dobierając wózek uniwersalny, należy dodać do wymiaru miednicy po około 3 cm z każdej strony, aby siedzenie było wygodne i jednocześnie swobodne. W przypadku wózka aktywnego dodajemy do wymiaru miednicy nie więcej niż 3 cm ogółem; wózek ten musi bowiem przylegać do bioder, nie powodując dyskomfortu.

Rozmiar ogólny wózka to aspekt funkcjonalny, który rozpatrujemy pod kątem potrzeb poruszania się w miejscu zamieszkania i potrzeb transportowych. Wózek musi mieć taki wymiar, aby umożliwiał pokonywanie progów, robienie zakrętów w mieszkaniu oraz pozwalał na transfer na toaletę lub łóżko.

WÓZKI AKTYWNE

Cechą charakterystyczną wózków aktywnych jest ich takie dopasowanie do użytkownika, aby zapewniły ergonomiczne poruszanie się w przestrzeni. Odpowiednio dostosowany środek ciężkości wózka, wysokość oparcia, osłony tylnych kół (tzw. boczeki), szerokość, długość ramy,



nachylenie kół, wysokość zamontowania podnóżka – to elementy, które pomagają dopasować wózek do możliwości motorycznych użytkownika i jego preferencji. Warianty modyfikacyjne pozwalają producentom na wykreowanie wózka, maksymalizując potencjał motoryczny użytkownika.

Cechą odróżniającą wózki aktywne od klasycznych jest możliwość poruszania się na dwóch tylnych kołach. Odchylenie się do tyłu dzięki obniżonemu oparciu pozwala na oderwanie przednich kół od podłoża, co umożliwia pokonywanie przeszkód i barier komunikacyjnych. Dzięki jeździe w balansie użytkownik może samodzielnie pokonywać krawężniki czy wykonywać szybkie manewry ostrego skrętu, a nawet – gdy zajdzie potrzeba – pokonać schody w górę i w dół.

W funkcjonalności wózka aktywnego szczególne znaczenie ma jego masa. Dzięki niewielkiemu ciężarowi, napędzanie go czy też zahamowanie wymaga nakładu znacznie mniejszej siły mięśni niż w trakcie poruszania się klasycznym wózkiem ortopedycznym, który waży kilkakrotnie więcej. W celu redukcji masy wózka stosuje się do produkcji ramy m.in. włókno węglowe i aluminium, które pomimo niskiej wagi mają bardzo dużą wytrzymałość na przenoszenie obciążeń. Dobór materiału użytego przy produkcji wózka determinuje jego zastosowanie. Klasyczne wózki ortopedyczne cechują się większą masą, nie są tak zwrotne i szybkie, a co się z tym wiąże, przeznaczone dla pacjentów, którzy są mniej aktywni fizycznie (np. pacjenci ortopedyczni czy geriatryczni). Producenci i projektanci stawiają na prosty, dyskretny wygląd wózków aktywnych, aby nie dominował i nie przytłaczał użytkownika. Zastosowanie małych kółek przednich zwiększa



możliwości szybkiej zmiany kierunku jazdy oraz obroty wokół własnej osi. Stosowanie mocnej solidnej ramy oraz uzupełnienie wózka o wyposażenie wykonane z lekkich nowoczesnych półfabrykatów daje w rezultacie niską masę pojazdu. Waga wózka aktywnego zaczyna się od 4,4 kg, o kilka kilogramów mniej niż klasycznych wózków ortopedycznych. Różnica wynikająca ze zwiększonego wkładu projektowania technicznego i użytych materiałów odzwierciedla się też w cenie; wózki aktywne są zdecydowanie droższe od klasycznych. Minusem wózków aktywnych skonstruowanych na bazie włókna węglowego jest koszt ewentualnej naprawy w przypadku pęknięcia ramy. Ceny napraw są na tyle wysokie, że stają się w zasadzie nieopłacalne.

Wózek aktywny został stworzony, aby maksymalnie wykorzystać potencjał użytkownika, więc jego funkcjonalność i łatwość obsługi muszą być tak zaprojektowane, by zapewniały to użytkownikowi. Regulacja poszczególnych elementów ułatwia dostosowanie pojazdu do upodobań użytkownika, ale też maksymalizuje komfort poruszania się. Wózek zaopatrzony w tzw. szybkozłączkę umożliwi w prosty sposób wypięcie kół w celach transportowych. Całkowita masa wózka Panthera X wynosi zaledwie 4,4 kg, a jego masa transportowa po wypięciu kół to jedynie 2,1 kg. Dzięki takiej wadze osoba niedysponująca dużą siłą jest w stanie samodzielnie bezpiecznie go przetransportować i umieścić w samochodzie.

PRZECIW ODLEŻYKOM

Poduszki przeciwoleżynowe na siedzisko zapobiegają występowaniu odleżyn w strefach długotrwałego ucisku, a u osoby przebywającej w pozycji siedzącej nawet kilkana-

ście godzin na dobę mogą zapobiec poważnym powikłaniom. Skóra w miejscu nadmiernego ucisku nie jest prawidłowo wentylowana, przez co może dojść do odparzeń, a w skrajnych przypadkach do martwiczych zmian. Dzięki stosowaniu dobrze dobranej poduszki zapewniamy stabilną oraz prawidłową pozycję użytkownika, równomiernie rozłożony nacisk zapobiegający odgniataniu ciała w jednym miejscu oraz prawidłową wentylację, która eliminuje ryzyko tworzenia się obszarów o wysokiej temperaturze i wilgotności, co sprzyja rozwojowi bakterii. Na rynku możemy znaleźć kilka rodzajów poduszek przeciwoleżynowych, m.in. poduszki z pianki poliuretanowej, poduszki wyprofilowane ze strefami o zmiennej twardości, poduszki żelowe, poduszki komórkowe oraz poduszki pneumatyczne wielokomorowe. Ich ceny wahają się od kilkudziesięciu złotych do tysiąca kilkuset za sztukę. Każda ma zalety i wady. Poduszki piankowe są najtańsze, ale nie mają możliwości dostosowania się do konkretnego użytkownika. Dla osób, które spędzają znaczną część doby na wózku, zalecane są poduszki pneumatyczne. Mimo bardzo wysokich cen nie są pozbawione wad, gdyż mogą ulec przebicciu pomimo stosowania wytrzymałych materiałów. Warto też pamiętać, że raz na jakiś należy sprawdzić poziom ciśnienia powietrza, a w razie potrzeby poduszkę dopompować. Atutem jest możliwość dostosowania ciśnienia w komorach poduszki do użytkownika, co zwiększa prawdopodobieństwo równomiernie rozłożenia ciężaru.

WSPARCIE FINANSOWE

Dofinansowanie do zakupu wózka może otrzymać osoba, która ma aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności i aktualne ubezpieczenie w NFZ. W ramach świadczeń NFZ można starać się o przyznanie dofinansowania na wózek ręczny, aktywny, elektryczny, pielęgnacyjny, toaletowy, spacerowy. Kwota ta mieści się w przedziale 600–3000 zł w ramach jednego zlecenia. Należy złożyć deklarację na konkretny rodzaj wózka i to decyduje o kwocie dofinansowania. Na zakup wózka ręcznego klasycznego przysługuje 600 zł, natomiast na wózki specjalistyczne, tj. sterowane elektrycznie – 3000 zł. W trakcie użytkowania wózka przysługuje też dofinansowanie naprawy w ramach NFZ, w wysokości 30 proc. przyznanej refundacji. Dokonać zakupu z dofinansowaniem można w ciągu 12 miesięcy od daty otrzymania od lekarza zlecenia na wózek. Inne kody obejmują dorosłych i dzieci oraz rodzaj wózka.

Wózek uniwersalny (ortopedyczny), elektryczny, jak i aktywny/sportowy powinien być indywidualnie dopasowany rozmiarem i konstrukcją do ciała użytkownika. Wyjątkiem są wózki stosowane w szpitalach, na lotniskach czy w supermarketach, wykorzystywane okolicznościowo, lub w zakładach opiekuńczo-leczniczych. Tam stalowe wózki inwalidzkie służą do celów transportu pacjenta, np. do miejsca kąpiel. ■

U „DZIADKA” LISIECKIEGO W WARSZAWIE

Wszystko zaczęło się w latach 30. XX w. od pięknej wizji warszawskich społeczników. Ich dzieło trwa i służy mieszkającym w stolicy dzieciom. Budynek przy ul. Środkowej 9 może dziś jeszcze lepiej odpowiadać na ich potrzeby, zwłaszcza dzieci z ograniczoną możliwością poruszania się.



Mateusz Różański, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”.

Placówka przy ul. Środkowej 9 na stałe wpisana jest w historię i krajobraz Warszawy. Właśnie tutaj w 1933 r. otwarto pierwsze samodzielne Ognisko Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Ulicy, którego współzałożycielem był charyzmatyczny pedagog Kazimierz Lisiecki.

Towarzystwo powstało w listopadzie 1928 r., z inicjatywy grona społeczników. Jego celem od początku było roztoczenie opieki nad młodzieżą i dziećmi ulicy, w szczególności nad sprzedawcami i roznosicielami gazet. Organizacja działała głównie przez tzw. Ogniska. Pierwsze z nich powstało w udostępnionych lokalach przy ul. Hipotecznej i Senatorskiej. Po kilku latach dołączyło do nich Ognisko funkcjonujące do dziś na warszawskiej Pradze.

HISTORYCZNA PLACÓWKA

W niewielkim drewnianym budynku swój azyl znaleźli chłopcy pracujący na ulicach Warszawy – często bezdomni i pozbawieni opieki. Dla nich Kazimierz Lisiecki stworzył oryginalny, nowatorski system pedagogiczny, oparty na zasadzie podmiotowości dziecka. Plac za domem służył jako miejsce zabaw na świeżym powietrzu. Ta placówka przygotowana przez Kazimierza Lisieckiego, serdecznie nazywanego przez podopiecznych „Dziadkiem”, stała się ważnym punktem na mapie Warszawy i wzorem tego, jak walczyć wówczas z wykluczeniem społecznym. W Ognisku schronienie i pomoc otrzymywało w latach 30. nawet 160–170 dzieci, na początku tylko chłopców. Natomiast w hoteliku na poddaszu ciepłą kąt znalazło kilkadziesiąt dzieci.



Winda schodowa wyłaniająca się z podłogi...

Dziś praska placówka jest częścią sieci Ognisk działających w ramach Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”. Celem Zespołu Ognisk Wychowawczych jest zajmowanie się dziećmi i młodzieżą z rodzin potrzebujących pomocy ze względu na trudną sytuację życiową. Ogniska wspierają ich w rozwiązywaniu problemów i przygotowują do świadomego funkcjonowania w społeczeństwie.

TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ

– *Ognisko Praga przy ul. Środkowej 9 w Warszawie, mieszczące się w zabytkowym drewnianym budynku, przeszło w latach 2017–2021 gruntowny remont ze względu na zły stan techniczny. Przeprowadzono go z wielką starannością i dbałością o szczegóły. Obecnie organizowane są tu zajęcia socjoterapeutyczne, psychoedukacyjne, plastyczne, muzyczne, teatralne oraz komputerowe dla dzieci i ich rodzin* – tłumaczy Katarzyna Boszko, starszy instruktor ds. kulturalno-oświatowych z Działu Komunikacji i Projektów w Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”.

Jak informował Urząd Miasta, dzięki staraniom Biura Stołecznego Konserwatora Zabytków podczas remontu udało się zachować elementy oryginalnej więźby dachowej i je wyeksponować. Nowoczesne rozwiązania uczyniły zaś budynek bardziej przestronnym.

W trakcie remontu, który był sfinansowany ze środków Miasta Stołecznego Warszawy, starano się też spełnić wymogi dostępności architektonicznej dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym dzieci z niepełnosprawnością. Zdecydowano się na instalację



specjalnej windy schodowej umieszczonej we wnętrzu budynku, co zapewnia komfortowe i bezpieczne warunki komunikacji między kondygnacjami.

– *Po gruntownym remoncie i instalacji windy nasza placówka przy ul. Środkowej 9 wreszcie jest w pełni dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Staramy się prowadzić nasze działania tak, by odpowiadać na indywidualne potrzeby dzieci. Teraz będziemy mogli rozszerzyć ofertę i uwzględnić udział w zajęciach dzieci z niepełnosprawnością ruchową* – podkreśla Monika Szyduk, starszy wychowawca, koordynator Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”.

NIEWIDOCZNA, A WYGODNA

Platformę dla osób z niepełnosprawnością w budynku przy ul. Środkowej 9 zainstalowała Global Lift Polska. To jedna z czołowych w kraju firm zajmujących się budową i instalowaniem wind i platform dla osób z niepełnosprawnością. Firma dzięki 22-letniemu doświadczeniu na rynku jest w stanie dobrać odpowiednie urządzenie do różnorodnych przestrzeni. Doboru właściwego urządzenia dokonał Jacek Sobolewski, konsultant techniczny firmy, który z jej szerokiej oferty przedstawił model odpowiadający potrzebom placówki. W zabytkowym budynku przy ul. Środkowej 9 trzeba było pogodzić potrzeby użytkowników i niepowtarzalny charakter miejsca. Dlatego zdecydowano się na instalację nowoczesnej windy schodowej wyłaniającej się z podłogi. Jest widoczna tylko wtedy, gdy się z niej korzysta.

Jak zwraca uwagę Paulina Lech-Stelmach z biura promocji Global Lift Polska jest to optymalne rozwiązanie w budynkach prestiżowych, gdzie nie chce się postawić nieeleganckiej platformy zaburzającej przestrzeń.

– *Naszej firmie chodzi przede wszystkim o likwidację barier i dlatego oferujemy urządzenia, które w miarę szybko są gotowe do użycia, a osoba z niepełnosprawnością nie musi nigdzie dzwonić ani tłumaczyć się, żeby rozłożono dla niej platformę. To urządzenie jest do tego idealne* – podkreśla Magdalena Taras, Członek Zarządu.

Winda zainstalowana w budynku przy ul. Środkowej 9 podnosi na wysokość 80 cm i wysuwa się do 1 metra. Tyle wystarczy, aby osoby poruszające się na wózkach mogły bez problemu wejść do budynku i z niego wyjść. Dzięki napędowi umieszczonemu w szafie sterowej winda może udźwignąć do 350 kg. Ten model idealnie sprawdza się w niewielkich budynkach, z których korzysta dużo osób. Winda jest bardzo wydajna, ułatwia funkcjonowanie placówki i przemieszczanie się osób z ograniczoną możliwością poruszania się, a przy tym nie zajmuje miejsca i nie zaburza przestrzeni budynku. Gdy nie jest używana, pozostaje niewidoczna, co jest szczególnie istotne w budynkach zabytkowych, w których oprócz wygody użytkowników ważna jest też opinia i zgoda konserwatora zabytków. Wyłaniająca się z podłogi winda schodowa jest rozwiązaniem optymalnym, jej instalacja nie wymaga nadmiernej



Odrestaurowany budynek, służący dzieciom od 1933 r., a poniżej billboard przypominający patrona tego miejsca, charyzmatycznego pedagoga Kazimierza „Dziadka” Lisieckiego



ingerencji w konstrukcję budynku, a przy tym spełnia wszelkie wymogi techniczne.

Atrakcyjna jest również cena tego rozwiązania. Waha się (wraz z montażem) między 11 a 13 tys. euro netto (w wykonaniu wewnętrznym), a koszt w wersji z barierką wynosi 13 tys. euro netto.

Modernizacja placówki na warszawskiej Pradze to dowód na to, że nowoczesne rozwiązania zapewniające dostępność wszystkim użytkownikom mogą funkcjonować również w przestrzeniach zabytkowych, bez zmiany ich architektonicznego charakteru. ■

DANE KONTAKTOWE:
Global Lift Polska Sp. z o.o.
ul. Jutrzenki 58
02-230 Warszawa
tel. 504 870 039
tel. 22 723 06 81
mail: biuro@global-lift.pl
www.global-lift.pl

PIENIĄDZE NIE TYLKO NA WINDY



Mateusz Różański, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”.

Mówi się o nich: więźniowie IV piętra. To ludzie, którzy z powodu barier architektonicznych nie mogą wyjść z budynku, w którym mieszkają. Nadzieję daje im Fundusz Dostępności, dzięki któremu m.in. spółdzielnie i wspólnoty mieszkaniowe mogą otrzymać środki nawet na tak drogie inwestycje, jak budowa szybu windowego.

Budynek mieszkalny przy ul. Kolberga 8 w Warszawie przypomina tysiące podobnych w całej Polsce. Na początku planowany był jako wiele wyższy, dzięki czemu było w nim przewidziane miejsce na windę. Nie została jednak zainstalowana, gdyż zbudowano tylko cztery piętra. Z czasem, gdy mieszkańcy się starzeli, brak windy stawał się coraz poważniejszym problemem. Bo choć warunki techniczne do instalacji windy były, to brakowało funduszy. Budynek stale wymagał remontów, dlatego przez długie lata administrującej nim wspólnoty nie było stać na taką inwestycję.

Pomógł Fundusz Dostępności Banku Gospodarstwa Krajowego (BGK), ambitnego projektu realizowanego w ramach rządowego programu Dostępność Plus.

ZMIANA O 180 STOPNI

– *Byliśmy pierwszymi klientami Funduszu Dostępności. Dzięki pożyczce udało się sprawnie przeprowadzić inwestycję i już na początku 2020 r. nasi mieszkańcy mogli cieszyć się windą. Jednocześnie wspólnota ogromnie zaoszczędziła, wskutek czego nie mamy pustej kasy i możemy zająć się innymi, niecierpiącymi zwłoki remontami i naprawami* – tłumaczy Helena Wiegner ze wspólnoty mieszkaniowej przy ul. Kolberga 8.

Bardzo chwali też profesjonalizm pracowników BGK, dzięki którym wszelkie formalności udało się załatwić bez zbędnej zwłoki.

Instalacja windy trwała – od momentu rozpoczęcia prac – ok. pół roku, a decyzja o przyznaniu pożyczki została podjęta w jej trakcie. Poza początkową fazą prac, gdy przygotowywano fundamenty, przebudowa nie była uciążliwa dla mieszkańców.

Wspólnota zdecydowała się na instalację windy hydraulicznej, która bardziej odpowiadała potrzebom mieszkańców – jest cicha i energooszczędna. Ma siedem przystanków i otwiera się na obie strony, ponieważ – choć blok jest czteropiętrowy – mieszkania zlokalizowane są na piętrach i półpiętrach.

Na realizację inwestycji wspólnota zaciągnęła pożyczkę w wysokości 200 tys. zł, której spłatę rozłożono na pięć lat. Spłata jest niewielkim obciążeniem dla budżetu wspólnoty i mieszkańców budynku dzięki dużo atrakcyjniejszym niż w bankach komercyjnych warunkom pożyczki.

ATRAKCYJNE WARUNKI

Stałe oprocentowanie pożyczki oferowanej w ramach Funduszu Dostępności wynosi zaledwie 0,15 proc., choć może być wyższe w przypadku wykorzystania przez pożyczkobiorcę limitów pomocy publicznej, w tym *de minimis*. Do jej zaciągnięcia Bank nie wymaga wkładu własnego. Ponadto BGK daje możliwość skorzystania z karencji w spłacie kapitału pożyczki – do 6 miesięcy od zakończenia realizacji przedsięwzięcia. Ponadto oferuje umorzenia do 40 proc. kapitału pożyczki po spełnieniu określonych warunków. Maksymalny czas spłaty pożyczki to nawet 20 lat. Nietrudno wyliczyć, że przy oprocentowaniu 0,15 rocznie istnieje duża szansa, że pożyczkobiorca finalnie spłaci mniej niż pożyczył z Funduszu Dostępności.

Co ważne, z Funduszu Dostępności korzystać mogą nie tylko wspólnoty czy spółdzielnie mieszkaniowe, ale też instytucje publiczne.

URZĘDY TEŻ MOGĄ

Za sprawą *Ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami* instytucje publiczne są zobowiązane do zapewnienia co najmniej minimalnej dostępności. Aby sprostać tym wymogom, Starostwo Powiatowe w Krasnymstawie zdecydowało się na pożyczkę z Funduszu Dostępności. Dzięki pozyskanym środkom w wysokości prawie 300 tys. zł udało się sfinansować montaż windy zewnętrznej oraz nawierzchni antypoślizgowej.

– *Barriere architektoniczne codziennie utrudniają życie osobom niepełnosprawnym, seniorom i rodzicom małych dzieci. Wraz ze starzeniem się społeczeństwa problem braku dostępności w budynkach użyteczności publicznej, takich jak czterokondygnacyjny gmach, w którym mieści*



Budynek Starostwa Powiatowego w Krasnymstawie – dostępny dla wszystkich użytkowników

się siedziba starostwa, będzie narastał. Innym istotnym argumentem na rzecz instalacji windy była możliwość wykorzystania finansowego wsparcia, które mogliśmy otrzymać w ramach programu Dostępność Plus – tłumaczył powody wzięcia pożyczki w ramach Funduszu Dostępności Andrzej Leńczuk, starosta krasnostawski.

Prace budowlane rozpoczęły się w lipcu 2020 r., a zakończyły w grudniu 2020 r. Całkowity koszt wyniósł 476 166,62 zł. Pożyczka wyniosła 299 070,98 zł. Całkowity koszt jej spłaty to – dzięki m.in. umorzeniu 8 proc. kosztów spłaty – zaledwie 1323,40 zł. Starostwo uzyskało również dofinansowanie PFRON w kwocie 149 817,51 zł.

NAPRAWDĘ WARTO

Wspólnota mieszkaniowa przy ul. Kolberga 8 w Warszawie i Starostwo Powiatowe w Krasnymstawie to zaledwie dwa spośród licznych podmiotów, które zdecydowały się skorzystać z pożyczki z BGK i przeprowadzić gruntowną likwidację barier. Warto uświadamiać władze spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych, a także urzędników, o możliwości skorzystania z niskoprocentowanych pożyczek, np. na montaż windy czy stworzenie podjazdu.

W sprawie skorzystania z Funduszu Dostępności należy zwrócić się do instytucji finansujących, które podpisały umowy z BGK (w przypadku pożyczek do 2 mln zł, natomiast bezpośrednio z BGK – w przypadku inwestycji powyżej 2 mln zł). Pośrednikami są:

- ▶ **Polska Fundacja Przedsiębiorczości**
– na terenie całego kraju.
Dariusz Mikołajczyk
tel. 882 791 505
e-mail: d.mikolajczyk@pfp.com.pl
- ▶ **Małopolska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A.**
– województwa: łódzkie, małopolskie, opolskie, podkarpackie, śląskie, świętokrzyskie.
Dorota Wierzbicka
tel. 12 617 99 21
e-mail: dorota.wierzbicka@marr.pl
- ▶ **Karkonoska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. oraz Dolnośląski Park Innowacji i Nauki S.A.** –

województwa: dolnośląskie, kujawsko-pomorskie, lubuskie, pomorskie, wielkopolskie, zachodniopomorskie.

Bartosz Polaczek

tel. 75 75 27 511

e-mail: bartosz.polaczek@karr.pl

Sylvia Starostecka

tel. 511 522 227

e-mail: kamil.kot@dpin.pl; sylvia.starostecka@dpin.pl

▶ **Tarnowska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A.**

– województwa: podlaskie, warmińsko-mazurskie, mazowieckie, lubelskie

tarr@tarr.tarnow.pl

Jolanta Papuga

tel. 14 623 55 08; 605 910 757

e-mail: jpapuga@tarr.tarnow.pl

- ▶ Dokładne informacje dotyczące naboru można znaleźć na stronie: www.bgk.pl. Pytania dotyczące naboru wniosków oraz zasad ubiegania się o pożyczkę można kierować też na adres:

Bank Gospodarstwa Krajowego

Departament Programów Europejskich

ul. Chmielna 73, budynek Varso 2

00-801 Warszawa

tel.: 22 475 88 88 lub 801 598 888

e-mail: dostepnosc@bgk.p ■

KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z POŻYCZKI?

- ▶ jednostki samorządu terytorialnego, ich związki i stowarzyszenia, jednostki organizacyjne jednostek samorządu terytorialnego posiadające osobowość prawną;
- ▶ podmioty w ramach administracji rządowej, m.in. państwowe osoby prawne, w tym jednostki od nich zależne;
- ▶ spółki komunalne oraz inne podmioty zależne od jednostek samorządu terytorialnego;
- ▶ inne, niewymienione powyżej jednostki sektora finansów publicznych mające osobowość prawną;
- ▶ podmioty tworzące system szkolnictwa wyższego i nauki;
- ▶ instytucje kultury;
- ▶ spółdzielnie mieszkaniowe, wspólnoty mieszkaniowe, towarzystwa budownictwa społecznego;
- ▶ osoby fizyczne posiadające budynki mieszkalnictwa wielorodzinnego (dotyczy pożyczek do 2 mln zł).
- ▶ organizacje pozarządowe w rozumieniu *Ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie*, jeżeli prowadzą statutową działalność ukierunkowaną na wsparcie osób o szczególnych potrzebach, szczególnie z niepełnosprawnościami lub starszych.

ZAKOTWICZONA PAMIĘĆ



Ilona Berezowska

dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka podczas Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020

Do Dziennego Domu Pobytu „Kotwica” w Siedlcach przychodzi 18 osób, ale tylko jedna przyznaje, że robi to z powodu alzheimera. Agnieszka nie pamięta, o czym rozmawiałyśmy przed chwilą i czym się zajmowała. Właśnie skończyła zajęcia angielskiego z elementami języka migowego. To autorski program Beaty Gulati i prawdopodobnie jedyne miejsce, gdzie jest prowadzony.

Te zajęcia to połączenie wielu elementów, które na bieżąco modyfikują. Język migowy pozwala uaktywniać części mózgu odpowiedzialne za mowę. Nowy dla wielu uczestników jest także język angielski. Staram się, by zajęcia wywoływały pozytywne emocje i śmiech. Bodźców jest naprawdę dużo – mówi Beata Gulati.

Na co dzień uczy języka angielskiego osoby głuche i słabosłyszące oraz z innymi szczególnymi potrzebami edukacyjnymi. Szukając porozumienia ze swoimi studentami, nauczyła się języka migowego. Szybko stał się jej pasją. Od dawna nosiła się z pomysłem, by połączyć te dwie umiejętności i poza uczelnią uczyć angielskiego z wykorzystaniem języka migowego. Gdy usłyszała o spotkaniach pacjentów w pierwszej fazie choroby Alzheimera, nie wahała się. Zaprezentowała swój pomysł i została wolontariuszką.

Uczestnicy jej zajęć skrupulatnie wypełniają zeszyt nowymi słowami. *Spring, snow, thank you* – zapisują na kartce z ćwiczeniami. Śpiewają piosenki, uczą się wierszy na pamięć, wielokrotnie powtarzają poznane wcześniej słowa. Poznają kulturę innych krajów, przygotowują się do obchodzenia świąt i ważnych dla nich dat. Beata Gulati na zajęcia przychodzi perfekcyjnie przygotowana. Materiały dostosowuje do potrzeb i możliwości „uczniów”, prowadzi lekcje z zaangażowaniem i godzi się z tym, że nie do każdego uda jej się dotrzeć.

ZAPAMIĘTAĆ, CO WAŻNE, ZAPOMNIEĆ, CO BOLESNE

Dla Agnieszki była to już 19. lekcja. Nie pamięta żadnej.

– *Brałam w nich udział? Język migowy? Ja? Jesteś pewna?* – dopytuje się i zdradza, że nie lubi większości zajęć.

Są dla niej zbyt dużym wyzwaniem. Szybko traci zainteresowanie puzzlami, nie sprawia jej przyjemności zdobienie stoika techniką *decoupage*. Nie pamięta, jak dotrzeć do domu i do ośrodka. Nie może sobie przypomnieć nazw zwierząt, chociaż mieszka na wsi. Najbardziej jednak doskwiera jej to, że nie może



Zajęcia plastyczne cieszą się dużym zainteresowaniem

przypomnieć sobie imion wnuczek i nie potrafi zapamiętać zdarzeń, o których wołałaby nie myśleć. O tym, że siostrę zabił jej mąż, że zawsze dużo piła, że wódką chciała zapłacić za zabicie szwagra... Do kolejnego przestępstwa na szczęście nie doszło.

– *Mąż mnie powstrzymał. Powiedział: „Ty mu życia nie dawasz, to i nie zabieraj”. Postępowałałam – wspomina.*

Rozmowy z mężem z tamtych lat przytacza bez problemu. Przypomnienie jego imienia zajmuje jej parę chwil. Córek nie przypomni sobie do końca dnia. Ma nadzieję, że te imiona usłyszy w modlitwie. Już raz Bóg wysłuchał jej pragnień. Tydzień po śmierci siostry szwagier zginął w wypadku. Nie wstydziła się powie-



dzieć, że wtedy Go o to prosiła. Teraz Agnieszka modli się o powrót zagubionych imion i twarzy. Nie poznaje sąsiadów.

– Mam dopiero 67 lat, a nie mogę sama nigdzie trafić. Cały czas myślę, z czego to się mogło wziąć. Dużo się modlę i jeszcze więcej płaczę. To nic nie pomaga, a teraz wracam do sprzątanania – przerywa rozmowę i w pośpiechu szuka, co mogłaby uporządkować. To w „Kotwicy” lubi najbardziej. – Tutaj jestem zajęta, bez tego już mi się nic nie chce.

Proste zadania, fizyczne, ciężkie jej odpowiadają. Podczas lekcji i artystycznych aktywności Agnieszka natychmiast odczuwa senność. Ucieka do pokoju na drzemkę. A gdy ma okazję, rozmawia z pielęgniarką.

ZAJĘCIA Z HIGIENY

Ewa Żurawska to pielęgniarka z 30-letnim stażem. Cały ten czas spędziła z seniorami. Z chorobami otępiennymi miała do czynienia w szpitalu i zakładzie opiekuńczo-leczniczym. W dziennym domu opieki pełni dyżury, podczas których sprawdza wagę, ciśnienie, natlenienie, poziom cukru uczestników zajęć.

– Najważniejsza jest jednak zupełnie inna część mojej pracy. Jestem tu, żeby można mi było o wszystkim powiedzieć bez wstydu i obaw. Rozmawiamy o nietrzymaniu moczu i higienie, z którą część osób w starszym wieku zaczyna mieć problem.

Ewa Żurawska pamięta pacjentkę, która całymi miesiącami nie przyznawała się do popuszczania moczu. O nowoczesnych środkach higieny osobistej nie miała pojęcia, a zamiast pieluchomajtek lub wkładek urologicznych używała... zwiniętej skarpetki.

– Pokazuję, co jest dostępne na rynku, wyjaśniam, jak skorzystać z dofinansowania, uczę, jak zadbać o skórę, mówię, z czym warto pójść do lekarza, a czasem po prostu słucham wspomnień z czasów, które oni jeszcze pamiętają – opowiada.

Z RODZINĄ W TLE

82-letnia Zofia najlepiej pamięta czas, gdy pracowała jako opiekunka osób z chorobami otępiennymi. Nadal z wypiekami na twarzy i podniesionym głosem mówi o zdarzeniu sprzed kilkudziesięciu lat, gdy podopieczna ukradła rower sprzed ośrodka opieki i ruszyła na wycieczkę.

– Wszyscy na mnie krzyczeli. Pytali, jak mogło do tego dojść. Uważali, że to moja wina... Kiedy to było, nie pamiętam.

Zofia gubi słowa, gdy opowiada o terażniejszości. Na pewno spędziła więcej czasu na szukaniu kluczy. Te regularnie jej się gubią i zmieniają miejsce. Gubi się też hasło na osiem liter pionowo. Rozwiązanie krzyżówki przyjdzie jej do głowy dopiero za kilka dni. Do „Kotwicy” przychodzi, by dać rodzinie trochę spokoju i nie myśleć o własnych problemach. Nie lubi o nich mówić. Choć

najbardziej martwi się wnukiem, to nie dowiemy się od niej o jego zmaganiach ze spektrum autyzmu. Chętnie za to pokazuje obrazy. To na zajęcia plastyczne najbardziej czeka w „Kotwicy”. Maluje, kopiuje, z dumą pokazuje równo wypełnione kontury ilustracji. Robi na drutach i sumiennie wypełnia obowiązki w domu pobytu. Podlewa kwiaty i czasem opiekuje się kluczem do pomieszczeń ośrodka.

– Mój wnuczek bezbłędnie układa puzzle, nawet patrząc na nie odwrótnie do kierunku układania – chwali się Zofia, której układanka sprawia kłopot.

Układania puzzli nie lubi również profesor.

– Całe życie robiłem poważne rzeczy, nie zajmowałem się puzzlami, a dzisiaj jestem za stary, by czerpać z tego radość – narzeka.

Kiedyś uczył matematyki. Wykształcił ponad 400 magistrów matematyki i informatyki. Nie dopuszcza do siebie myśli, że o czymś mógłby zapomnieć. Fragmenty własnych puzzli miesza z obrazkiem kolegi. Problemem staje się znalezienie odpowiedniego zestawu. Na zajęcia przychodzi, aby dać żonie odpocząć. Niełatwo dostrzec u niego oznaki choroby. Nie ma problemów z wystawianiem się. Poczuciem humoru pokrywa pomyłki. Zajęcia z językiem migowym on także uznał za dziecinne. Nie bierze w nich czynnego udziału.

Krystyna wie, że jest chora. Bez wahania przyznaje, że zapomina, ale na terapii jej nie zależy. W domu jest sama. Córka mieszka daleko. Minął już czas, gdy miała siłę tylko płakać. W dziennym domu pobytu znalazła koleżanki i pomysł na emeryturę. Problemy z pamięcią składa na karb wieku i rozwiązuje je, zapisując ważne sprawy na kartce.

– Mam już swoje lata i myślę, że mam prawo czasami się zaciąć, ale lubię tu przychodzić. Bierę leki, robię wszystko, co powinnam. Nie nudzę się i mam zajęte ręce. Muszę dawać sobie radę. Jestem dumna ze swojej zaradności.

Zaradność zawsze była wysoko na jej liście priorytetów. Jako pracownik pomocy społecznej szukała funduszy i sponsorów. Załatwiała buty i ubrania dla osób korzystających z zasiłków. Teraz aktywnie bierze udział w zajęciach. Podpowiada znaki języka migowego koleżankom, chociaż nie pamięta zakończonych kilka minut wcześniej piosenki.

Zajęcia z językiem migowym odbywają się jedynie w poniedziałki, ale Zofia gubi się w kalendarzu. Nie wie, jaki to dzień tygodnia, miesiąc, data. Jej mąż nosi przy sobie kalendarz, aby odpowiadać na te pytania. 83-latką nie ma nadziei, że to się zmieni. Wie, że może być gorzej. Liczy, że wtedy zajmą się nią dzieci.

Jeśli jej plan się zrealizuje, będzie miała szczęście. Według Marii Leszczyńskiej, prezeski Siedleckiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera i jednocześnie dyrektorki DDP „Kotwica”, opieka nad chorym to duże obciążenie dla rodziny.

ZANIM BABCIA SCHOWA MAJTKI DO LODÓWKI...

– Alzheimer zbiera ogromne żniwo. Choroby o tępienne są dzięki farmakologii w jakimś stopniu odwracalne, a alzheimer niestety nie. Można tę chorobę jednak przyhamować i złagodzić jej przebieg. Stąd nazwa naszego dziennego domu pobytu „Kotwica”. My staramy się chorobę przytrzymać, zakotwiczyć jak najdłużej, ale i tak będzie szła do przodu. Im mocniej ją trzymamy, tym dłużej ona idzie – stwierdza prezeska Leszczyńska.

To przytrzymanie jest zadaniem nie do wykonania dla pracujących dzieci seniorów dotkniętych chorobą. W dziennych domach pobytu, których na Mazowszu powstało zaledwie sześć, od opieki ważniejsza jest terapia. Działania terapeutów skupiają się wokół zachowania funkcji poznawczych i niezależnego życia. Chorzy uczą się, że nadal muszą o siebie dbać.

– Mówimy im, że powinni coś wyprać, umyć się, zrobić herbatę, zjeść posiłek, i to trzy razy dziennie. Nie zupę z torebki, tylko prawdziwy posiłek. Dla chorych ważne jest podejmowanie wysiłku, nadanie dniowi struktury i bycie częścią życia społecznego. Tu jest ogromna rola bliskich i rodzin – mówi dyrektorka Maria Leszczyńska, która pracuje również z opiekunami.

Radzi, by obserwować swoich seniorów, zwracać uwagę na drobne zmiany, aby choroba nie została przeoczona na etapie, gdy jeszcze można ją spowolnić. Seniorzy powinni brać udział w życiu rodzinnym i wychodzić na zewnątrz, nawet gdy ich zachowanie w miejscu publicznym bywa nietypowe.

– Jeśli tego nie zrobimy, zauważymy chorobę, gdy już nam się wymknie, i nic się nie da zrobić. Gdy babcia majtki schowa do lodówki, to będzie już za późno – mówi prezeska Stowarzyszenia i przestrzega, aby nie stawiać znaku równości między starością a alzheimerem. Starość jest naturalnym procesem, nie chorobą. Demencja i alzheimer to choroby, które nie są częścią tego procesu. – Nawet lekarze mówią o demencji starczej jako czymś, co jest charakterystyczne dla starszego wieku, a to nieprawda. To jest choroba i przytrafia się coraz młodszym. Do ośrodków opieki dla osób z chorobą Alzheimera trafiają coraz młodszy ludzie. Zdarzyła nam się osoba w wieku 62 lat, która kwalifikuje się już tylko do opieki całodobowej.

NIE MUSI BYĆ GORZEJ...

Chociaż chorych przybywa, brakuje rozwiązań systemowych. Szczęśliwcy, którzy biorą udział w zajęciach finansowanych z projektów, uczą się, co zrobić, by jak najdłużej umieć podpisać się własnym nazwiskiem, nawiązując przyjaźnie, budując krąg wsparcia na czas nieuniknionej przyszłości, gdy nie będą już mogli samodzielnie funkcjonować. Pozostali nie mają gdzie szukać pomocy. Gdy dzieci mieszkają daleko, nie znajdują zrozumienia u lekarza, nie trafiają



Autorskie zajęcia języka angielskiego z elementami migowego

do geriatrów, zostają dostrzeżeni dopiero, gdy stanowią zagrożenie dla otoczenia. Tracą zdolność komunikowania się, przestają o siebie dbać.

– Niestety incydentalne projekty są nieefektywnym wykorzystaniem funduszy, a czasami wręcz ich marnowaniem. Pomoc doraźna – jednorazowy projekt nie rozwiązuje problemu. Działania konieczne są we wszystkich stadiach choroby i muszą dotyczyć chorego i rodziny, a szczególnie bezpośredniego opiekuna. Choroby nie da się zatrzymać, a jedynie można spowolnić jej postępowanie. W realizowanym projekcie zajmujemy się chorym o łagodnym przebiegu choroby i główny nacisk kładziemy na terapię. Kiedy chory przejdzie do stanu o nasileniu umiarkowanym, potrzebna jest placówka bardziej opiekuńcza, a mniej terapeutyczna. W stanie o nasileniu znacznym potrzebna jest już tylko opieka w warunkach domowych, jeżeli jest to możliwe, lub w placówce całodobowej. W każdym etapie choroby nie można tracić z oczu opiekuna. Potrzebuje on zrozumienia, wytchnienia i terapii. Tu musi zadziałać cały system wsparcia. Władze nie widzą potrzeby prowadzenia szeroko zakrojonych działań. Miałam okazję usłyszeć taką wypowiedź: „Skoro nie znamy przyczyny choroby, nie da się jej wyleczyć, to nie ma powodu, by marnować pieniądze”. No cóż, autorowi wypowiedzi zabrakło świadomości, że jest to choroba podstępna, może „siedzieć” w każdym z nas i nikt nie wie, kiedy się ujawni – mówi dyrektorka siedleckiej „Kotwicy”.

I widzi sens tych działań. Mimo że po niespełnionym marzeniu o studiach medycznych została księgową, praca społeczna była w jej życiu zawsze. Z alzheimerem zetknęła się w pracy księgowej i biegłej rewidentki w DPS przeznaczonym dla osób z tą chorobą. Po śmierci ówczesnej dyrektorki ośrodka pani Maria postanowiła spełnić jej ostatnią wolę i kontynuować pracę na rzecz



chorych. Inspirację do działania czerpie z zagranicy, gdzie codzienne domy pobytu są popularną formą radzenia sobie z pierwszą fazą alzheimera. W Polsce to wciąż rzadkość, chociaż chorobę można wykryć na możliwie wczesnym etapie i wydłużyć okres niezależnego życia.

Wszyscy wolą programy typu „senior-wigor”, ale poza grupą radosnych seniorów jest też grupa chorych siedzących za zamkniętymi drzwiami, odciętych od świata. Najlepszym wyjściem dla nich byłby specjalny asystent, budowanie kręgów wsparcia i wypracowanie całego systemu zabezpieczenia.

Małgorzata Góral, opiekunka w domu pomocy dla osób z alzheimem i w dziennym domu pobytu, uważa, że właśnie pierwszy etap choroby wymaga dużo zrozumienia od bliskich.

– Najgorsze jest stadium alzheimera, gdy jeszcze się coś wie, ale już dużo zapomina. Chorzy mają takie chwile, kiedy czują się wystraszeni, zagubieni, nie wiedzą, co się z nimi dzieje. Tu, w dziennym domu opieki, też nie jest łatwo. Wiemy, co ich czeka. Choroba się nie zatrzyma i nie cofnie. Robimy wszystko, by pozostał najdłużej ten etap, który jest dzisiaj. Obserwując z boku, wiem, że to nie jest praca, którą można zostawić przed progiem domu. Lubię sport i w aktywności szukam ujęcia moich emocji, ale oczywiście, gdy dłużej nie mogę znaleźć klucza, przychodzi mi do głowy myśl, że może to jakiś znak. Nie wiem, co będzie, ale jestem zawsze dobrej myśli. Trzeba cieszyć się życiem, korzystać z niego, spotykać się ze znajomymi, mieć dobre relacje z innymi – radzi Małgorzata.

– Ja wiem, co będzie, będzie gorzej – uzupełnia Zofia. ■

Siedlecka niezgubka



NIE ZGUB MNIE

Siedleckie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z chorobą Alzheimera przygotowało szereg zaleceń dla bliskich, rodzin, opiekunów i chorych:

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:

- ▶ problemy z mową i czytaniem,
- ▶ problemy z orientacją w czasie i przestrzeni,
- ▶ problemy z płaceniem rachunków,
- ▶ gubienie rzeczy,
- ▶ zapominanie nazwisk członków rodziny,
- ▶ wycofywanie się z życia społecznego,
- ▶ zmiany nastroju.

NIEZGUBKI

Jak nie zgubić seniora? Według Marii Leszczyńskiej można zabezpieczyć rodziców „niezgubkami”.

Niezgubka to kartka z imieniem, nazwiskiem i telefonem, do kogo należy zadzwonić, gdyby się coś zdarzyło. Nie ma tu innych danych osobowych. Jest natomiast to wyjaśnienie: „Mam problemy z pamięcią”. Innym sposobem są wszzywki ubraniowe z imieniem i numerem telefonu.

Istnieją także bransoletki z GPS-em. To ważne, bo osoba z alzheimem nie wie, gdzie jest, i nie wyjaśni, co się z nią dzieje. Dzięki bransoletce ktoś, która się opiekuje chorym, widzi, gdzie podopieczny jest. Mijmy również bieżące zdjęcia swoich bliskich. Nie sprzed 30 lat. Nie należy się wstydzić pochodzenia seniora i przekazać policji informacje o miejscu, które on dobrze zna. Takie osoby mogą wracać do miejsca, które zapamiętały z dzieciństwa.

JAK CHRONIĆ SENIORA NA ODLEGŁOŚĆ

- ▶ Zachować regularny kontakt.
- ▶ Nie zamykać w domu i nie zabierać sprawczości.
- ▶ Utrzymywać kontakt z ludźmi, którzy mieszkają w miejscowości seniora.
- ▶ Poprosić ich, by zwracali uwagę na naszego bliskiego.

CO ROBIĆ, BY SPOWOLNIĆ ROZWÓJ CHOROBY U SIEBIE?

- ▶ Uczyć się nowych rzeczy.
- ▶ Dbać o to, by głowa mogła odpocząć.
- ▶ Uprawiać sport.
- ▶ Żyć mądrze i zdrowo.

WEDEL. NASZ PRZEPIS TO LUDZIE

CZEKO SPRAWNI

Wedel

Od ponad 170 lat Wedel pisze na polskim rynku swoją czekoladową historię. Obecna na warszawskiej

Pradze od lat 30. XX w. fabryka, wraz z roztaczającym się wokół niej słodkim romatem, na stałe wpisała się w lokalny krajobraz. Jednak tym, co najmocniej wyznacza wizerunek Wedla, są ludzie. Blisko 1300-osobowa załoga każdego dnia dokłada starań, by tworzyć produkty najwyższej jakości i nieustannie zaskakiwać konsumentów. Idealnie oddaje to hasło: „Nasz przepis to ludzie”, które wyraża zapoczątkowane przez założycieli firmy podejście na rzecz doceniania pracowników i włączania ich we współtworzenie firmy, tak aby każdy mógł czuć się częścią jej czekoladowego sukcesu.



Mateusz Różański, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”.

FIRMA NADZIEWANA WARTOŚCIAMI

Nadrzędnym celem Wedla jako pracodawcy jest tworzenie empatycznego i różnorodnego środowiska pracy, w którym każdy czuje się dobrze. Tę zasadę obrazuje m.in. struktura zatrudnienia, zróżnicowana ze względu na płeć i wiek, a także pod kątem doświadczenia i kompetencji wykorzystywanych w różnych obszarach w firmie.

Wedel tworzy zespół składający się aż z czterech pokoleń, w niemal równej proporcji kobiet i mężczyzn, w tym osób z niepełnosprawnościami. Wszystkim firma stara się zapewniać jednakowe, sprawiedliwe i partnerskie traktowanie, przez co rozumie się również równy dla poszczególnych stanowisk sposób oceny i wynagradzania. Potwierdzeniem tej postawy jest m.in. nagroda Lidl Fair Pay.

IGA

1. Od jak dawna pracujesz w Wedlu?

Od 01.02.21r.

2. Na jakim stanowisku pracujesz?

Specjalista Komunikacji i Edukacji CSR

3. Za co lubisz pracę w Wedlu?

Za poczucie wpływu, które towarzyszy mi w codziennej pracy, za możliwość rozwoju w słodkiej, przyjemnej atmosferze ze świetnymi ludźmi.

4. Jakim cukierkiem z Mieszanki Wedlowskiej jesteś?

Od dziecka Bajecznym – za pyszny smak i fioletowy papierek, ponieważ kocham fiolet.





MARTA

- 1. Od jak dawna pracujesz w Wedlu?**
Od 02.11.21r.
- 2. Na jakim stanowisku pracujesz?**
Specjalistka Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami.
- 3. Za co lubisz pracę w Wedlu?**
Za brak barier, zwłaszcza tych mentalnych – wszyscy mamy otwarte głowy i uczymy się od siebie nawzajem.
- 4. Jakim cukierkiem z Mieszanki Wedlowskiej jesteś?**
Cookie – z pozoru zwyczajna, ale gdy pozna się mnie bliżej, odkrywa się ciekawe, niestandardowe wnętrza.



Ważny i mocno zakorzeniony w Wedlu jest też wpływ. Oznacza on, że zespół ma wymierny wkład w to, jak funkcjonuje firma. Na co dzień przejawia się to m.in. angażowaniem w opiniowanie ważnych kwestii – dotyczących m.in. przestrzeni biurowych, oferty benefitów czy prac nad strategią społeczną odpowiedzialności biznesu.

Potwierdzeniem słuszności przyjętych wartości i praktyk przez Wedla jako pracodawcę jest m.in. przyznany firmie w styczniu br. prestiżowy tytuł Top Employer. To międzynarodowe wyróżnienie świadczy o zaangażowaniu organizacji w tworzenie coraz lepszego środowiska pracy poprzez wdrażanie wysokich standardów z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi.

MICHAŁ

- 1. Od jak dawna pracujesz w Wedlu?**
Od 03.01.22r.
- 2. Na jakim stanowisku pracujesz?**
Asystent PMO.
- 3. Za co lubisz pracę w Wedlu?**
W pracy podoba mi się miła atmosfera.
- 4. Jakim cukierkiem z Mieszanki Wedlowskiej jesteś?**
Kokosek, ale nie potrafię tego uargumentować :)



PROGRAM CZEKOSPRAWNI

Ważnym elementem budowania różnorodności w Wedlu jest inkluzywne podejście wobec wszystkich grup narażonych na wykluczenie zawodowe, w tym osób z niepełnosprawnościami. Aby wspierać kulturę włączania, w organizacji funkcjonuje oddolnie powołana grupa „Mieszanka Wedlowska”, która podejmuje szereg działań na rzecz promowania różnorodności, równości i przeciwdziałania dyskryminacji. Od 2021 r. w firmie realizowany jest program „CzekoSprawni”, którego celem jest zwiększanie zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami oraz edukacja na temat niepełnosprawności.

Obecnie firma zatrudnia w różnych częściach biura i fabryki 15 pracowników z niepełnosprawnościami. Każdorazowo o ich zatrudnieniu decydują kompetencje do podjęcia pracy na określonym stanowisku. W obliczu istniejących wyzwań – prawnych i organizacyjnych (BHP, prawo pracy etc.) – w przypadku pracy biurowej Wedel oferuje możliwość zatrudnienia w formie telepracy, a w części produkcyjnej identyfikowane są określone obszary i linie, gdzie możliwa jest praca osób z niepełnosprawnościami. Równolegle prowadzone są wewnętrzne szkolenia wspierające dla kadry menadżerskiej i współpracowników. Ponadto osoba na stanowisku Specjalisty Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami uczestniczy w rekrutacji tych osób oraz zapewniania im bieżącą pomoc w procesie wdrożenia i funkcjonowania w organizacji.

UWAGA! Jeśli szukasz pracy, w której wszystko zaczyna się od ludzi, na pytanie o ulubiony cukierek z Mieszanki Wedlowskiej potrafisz odpowiedzieć bez zawahania, a Twoje kompetencje i doświadczenie odpowiadają ogłoszeniu, to czuj się zaproszony/zaproszona do bliższego poznania firmy. Informacje na temat prowadzonych rekrutacji i dostępnych ofert pracy są na stronie: wedel.pl w zakładce Kariera. Pytania można kierować na e-mail: rekrutacja@wedel.pl, z dopiskiem w temacie: „Program CzekoSprawni”. ■

PIOTR

- 1. Od jak dawna pracujesz w Wedlu?**
Od 03.01.22r.
- 2. Na jakim stanowisku pracujesz?**
Młodszy Specjalista Obsługi Informatycznej.
- 3. Za co lubisz pracę w Wedlu?**
Za podejście pracowników do siebie – rodzinne i ludzkie.
- 4. Jakim cukierkiem z Mieszanki Wedlowskiej jesteś?**
Nie wiem – wszystkie są pyszne.



PRZEDSIĘBIORSTWO SPOŁECZNE



Mateusz Różański, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”.

Dariusz był osobą bezdomną, borykał się z problemem uzależnienia. Spał na działkach, w pustostanach. Siedział w więzieniu. Dzisiaj jest wiceprezesem Wielobranżowej Spółdzielni Socjalnej ARTE, która zatrudnia osoby z grup narażonych na wykluczenie. To jedno z przedsiębiorstw społecznych, które uzyskało wsparcie Banku Gospodarstwa Krajowego (BGK).

Restauracja Different, Fundacja Pro Omnis i Fundacja Tyfloglogika, Klubokawiarnia Pożyteczna, Browar Spółdzielczy – te i setki innych inicjatyw Podmiotów Ekonomii Społecznej (PES) były możliwe dzięki programowi tanich pożyczek, realizowanemu w całej Polsce przez Bank Gospodarstwa Krajowego.

REMONTY, WYKOŃCZENIÓWKA I... MALOWANIE CERAMIKI

– Pozyskanie finansowania z Funduszu Pożyczkowego dla Podmiotów Ekonomii Społecznej pozwoliło nam funkcjonować podczas pandemii w niezmiennym kształcie i cały czas się rozwijać. Wsparcie finansowe przeznaczyliśmy głównie na nabycie środków trwałych, jak maszyny czy urządzenia techniczne, ale także na szkolenia pracowników i doradztwo. Korzystamy z każdej możliwości wsparcia, również z innych form finansowania, realizowanych przez Bank Gospodarstwa Krajowego – opowiada Jarosław Pilecki, założyciel Wielobranżowej Spółdzielni ARTE.

Wielobranżowość w nazwie nie jest przypadkowa. Głównym obszarem działań spółdzielni są przedsięwzięcia związane z robotami budowlanymi, wykoń-



KONKURS:

„ZNAK JAKOŚCI EKONOMII SPOŁECZNEJ I SOLIDARNEJ 2022”

Od 2018 r. Bank Gospodarstwa Krajowego, Departament Ekonomii Społecznej i Solidarnej w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej oraz Europejski Dom Spotkań – Fundacja Nowy Staw realizują projekt certyfikacji Znakami Jakości Ekonomii Społecznej i Solidarnej. Ma on na celu wyróżnienie podmiotów przyczyniających się do rozwoju społecznego i gospodarczego.

Certyfikaty przyznawane są w 5 kategoriach:

- ▶ **Debiut roku,**
- ▶ **Najlepszy pracodawca,**
- ▶ **Sukces rynkowy,**
- ▶ **Przedsięwzięcie PES współfinansowane ze środków zwrotnych EFS** (w edycji 2022 r. ta kategoria będzie się nazywała: **Dobrze wykorzystana pożyczka**),
- ▶ **Społecznie odpowiedzialny samorząd.**

Laureaci i podmioty certyfikowane w tegorocznym Konkursie otrzymają atrakcyjne nagrody w postaci np. pakietów doradczo-szkoleniowych o wartości 3000 lub 10 000 zł.

Wszystkich zainteresowanych udziałem w Konkursie zapraszamy do śledzenia informacji na stronie: www.znakjakosci.mrips.gov.pl.

Niebawem nabór do kolejnej edycji certyfikacji Znakami Jakości.



WIĘCEJ INFORMACJI

W sprawie otrzymania pożyczki można zwrócić się do Towarzystwa Inwestycji Społeczno-Ekonomicznych S.A. i Fundacji Rozwoju Przedsiębiorczości w Suwałkach.

Więcej informacji na temat programu na stronie: www.bgk.pl/programy-i-fundusze/programy/wsparcie-podmiotow-ekonomii-społecznej-w-latach-2014-2020/

zeniem wnętrza, remontami mieszkań, klatek schodowych. Spółdzielnia świadczy też m.in. usługi z zakresu prac porządkowych, ale jej pracownicy malują również ręcznie ceramikę. Ponadto spółdzielcy z ARTE chcą otworzyć hostel, wybudować domy kryzysowe dla samotnych matek i założyć sklep socjalny.

UCZY UCZYĆ

– *Jako 8-letni chłopiec straciłem wzrok prawie w 90 procentach. Moje doświadczenia z niedostosowanym wówczas systemem edukacyjnym były źródłem wielu frustracji i przyczyniły się do gorszych wyników edukacyjnych. W tamtym czasie żadna szkoła w Polsce, poza kilkoma wyspecjalizowanymi ośrodkami, nie była przygotowana do potrzeb osób niepełnosprawnych. W trakcie swojej ścieżki edukacyjnej doświadczałem niesprawiedliwości wynikających z nierównych szans edukacyjnych, braku dostosowanych metod i form nauczania oraz środków dydaktycznych. Codzienne zmagania z niedoskonałościami systemu edukacyjnego i przykre doświadczenia zbudowały we mnie potrzebę opracowania nowych, systemowych i kompleksowych rozwiązań edukacyjnych dla osób z różnymi niepełnosprawnościami – tak o swoich doświadczeniach opowiada Łukasz Kozłowski, prezes i założyciel Fundacji Tyflologika, która również otrzymała wsparcie w ramach programu BGK.*

– *Z projektu dla Podmiotów Ekonomii Społecznej pozyskaliśmy środki w wysokości 54 tys. zł. (...) Czynnikiem, dla którego zdecydowaliśmy się na skorzystanie z projektu unijnego, była też bardzo korzystna stopa oprocentowania. Dla takich podmiotów jak nasz to bardzo atrakcyjna oferta – podkreśla prezes Kozłowski.*

Warto więc przyjrzeć się ofercie, jaką dla przedsiębiorstw społecznych ma BGK.

ZASADY PRZYZNAWANIA POŻYCZKI

Wsparcie dla PES jest realizowane w ramach projektu współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego i budżetu państwa. Projekt realizowany jest wspólnie z Ministerstwem Funduszy i Polityki Regionalnej. Pożyczki są udzielane przez partnerów BKG: TISE i FRP.

Pierwszy rodzaj pożyczki oferowanej przez BGK to Pożyczka na start. Jej maksymalna jednostkowa wartość wynosi 100 tys. zł. PES może zaciągnąć maksymalnie dwie pożyczki, o łącznej wartości nieprzekraczającej 200 tys. zł, tj. jedną pożyczkę z przeznaczeniem na sfinansowanie kosztów funkcjonowania PES we wczesnej fazie rozwoju działalności gospodarczej oraz jedną pożyczkę na utworzenie miejsca/miejsc pracy. Z pożyczki na sfinansowanie kosztów funkcjonowania we wczesnej fazie rozwoju PES założyć może także tworzenie miejsca/miejsc pracy, co nie oznacza braku możliwości ubiegania się o kolejną pożyczkę, która może być przeznaczona wyłącznie na utworzenie kolejnego/kolejnych miejsc pracy. Maksymalny okres pożyczki to 5 lat, z możliwością karencji w spłacie do 6 miesięcy.

Drugi rodzaj pożyczki oferowanej przez BGK to Pożyczka na rozwój. Maksymalna jednostkowa wartość tej pożyczki dochodzi do 500 tys. zł. PES może zaciągnąć więcej niż jedną pożyczkę, pod warunkiem że łączna wartość finansowania „na rozwój przedsiębiorstwa” nie przekroczy 1 mln zł, a pożyczki zaciągane przez ten sam PES są przeznaczone na sfinansowanie odrębnych wydatków/przedsięwzięć. W przypadku finansowania uzupełniającego, w formie dodatkowej pożyczki dla tego samego przedsięwzięcia, PES zobowiązany jest do uzasadnienia konieczności zwiększenia nakładów i uzyskania dodatkowego finansowania. Maksymalny okres pożyczki wynosi 7 lat, a karencja w spłacie – do 6 miesięcy.

Oprocentowanie pożyczki na rozwój uzależnione jest od wysokości jej kwoty.

WARTO KORZYSTAĆ

– *Jako Spółdzielnia Socjalna „Kampu” pozyskaliśmy dwie pożyczki na preferencyjnych warunkach z Towarzystwa Inwestycji Społeczno-Ekonomicznych TISE (instytucja współpracująca z BGK), w 2016 i 2020 roku. (...) Pożyczka udzielona nam przez TISE spełniała kilka ważnych warunków związanych z zabezpieczeniem. Co istotne, w jej przypadku nie trzeba mieć żadnych dodatkowych zasobów w postaci wkładu własnego. Zachęcająca była także kwestia dot. oprocentowania – niewielkie odsetki od pożyczonej kwoty umożliwiają regulowanie zobowiązań w płynny sposób. Ze wszech miar jest to forma godna polecenia małym podmiotom ekonomii społecznej, takim jak nasza spółdzielnia – opowiada Krzysztof Rzońca, prezes spółdzielni, z której usług korzystały takie instytucje, jak m.in. Zamek Królewski na Wawelu czy Muzeum Narodowe w Krakowie.*

Sukcesy takich przedsiębiorstw i instytucji są najlepszą zachętą do tego, by skorzystać z Programu Wsparcia Podmiotów Ekonomii Społecznej. ■

27 MLD ZŁ NA INWESTYCJE!



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

PKP Intercity rozbudowuje swoją strategię rozwoju i inwestycji. Do 2030 r. spółka zainwestuje 27 mld zł w nowoczesny tabor i zaplecza techniczne, które zapewnią komfortowe oraz bezpieczne warunki podróżowania. Przewoźnik intensywnie rozwija ofertę dla pasażerów, aby kolej stała się środkiem transportu pierwszego wyboru.

RENEANS NA TORACH

Ostatnie lata to czas ogromnej zmiany na polskiej kolei. Podążając za światowymi trendami i potrzebami różnych grup pasażerów, największy polski przewoźnik – spółka PKP Intercity, stale rozwija oferowane przez siebie usługi, modernizuje i kupuje tabor, a także dba o właściwe przeszkolenie pracowników. Dzięki temu pociągi jeżdżące po polskich torach stają się coraz nowocześniejsze, a transport kolejowy coraz bardziej dostępny. W ramach ambitnej strategii PKP Intercity zwiększy nakłady na inwestycje i do 2030 r. przeznaczy 24,5 mld zł na unowocześnienie floty.

Do roku 2030 największy polski przewoźnik ma sfinalizować:

- ▶ zakup 35 i modernizację 54 elektrycznych zespołów trakcyjnych;
- ▶ zakup 35 hybrydowych zespołów trakcyjnych (HZT);
- ▶ zakup 162 (w tym wielosystemowych) i modernizację 87 lokomotyw elektrycznych;
- ▶ zakup 926 i modernizację blisko 1,5 tysiąca (1489) wagonów;
- ▶ zakup 38 siedmiowagonowych składów piętrowych typu push-pull wraz z 45 lokomotywami elektrycznymi wielosystemowymi;
- ▶ zakup 16 lokomotyw hybrydowych elektryczno-spalinowych o Vmax 160/120 km/h;
- ▶ zakup 28 nowych lokomotyw manewrowych;
- ▶ modernizację 13 lokomotyw spalinowych SM42 do wersji dwuagregatowej.

Dzięki temu już za 8 lat spółka ma dysponować 429 lokomotywami różnego rodzaju (o 11% więcej niż obecnie), 109 elektrycznymi zespołami trakcyjnymi (o 47% więcej niż obecnie), 35 hybrydowymi zespołami trakcyjnymi (obecnie brak), 2466 wagonami (o 18% więcej niż obecnie) oraz 38 siedmiowagonowymi składami typu push-pull (obecnie brak).

Kolejne, znaczące inwestycje obejmą stacje postojowe. Nowoczesna kolej wymaga nowoczesnych rozwiązań ekologicznych, dlatego do 2030 r. PKP Intercity zainwestuje 2,6 mld zł w przyjazne środowisko stacje postojowe i zaplecza techniczne.

BARDZIEJ KOMFORTOWO, NOWOCZEŚNIE I DOSTĘPNIE

Zmiany oznaczają jednak nie tylko zwiększenie liczby pojazdów, ale też coraz lepszą jakość usług. Pociągi będą jeszcze bardziej komfortowe i dostępne dla osób z niepełnosprawnościami, a te osoby są jednymi z beneficjentów zmian na kolei. Spółka zapowiada, że do 2030 r. normą we wszystkich pociągach PKP Intercity ma być m.in. klimatyzacja, gniazdko elektryczne, dostęp do usługi gastronomicznej, możliwość skorzystania z wi-fi oraz platformy multimedialnej, ułatwienie dostępu dla osób z niepełnosprawnościami i o ograniczonej możliwości poruszania się, miejsca specjalne dla opiekunów z dziećmi oraz miejsca do przewożenia rowerów. Najlepszym przykładem pozytywnych zmian, jakie wprowadza PKP Intercity, jest pojawienie się w zeszłym roku wagonów COMBO, które jako pierwsze w historii otrzymały certyfikat „Transport bez barier” (patrz ramka).

– *Jesteśmy usatysfakcjonowani współpracą z PKP Intercity, cieszymy się z wprowadzonych rozwiązań i pozostajemy z nadzieją, że śladem największego polskiego przewoźnika podążą inni* – powiedziała Ewa Pawłowska, Prezes Zarządu Fundacji Integracja.



EKOLOGIA I WALKA Z WYKLUCZENIEM TRANSPORTOWYM

– Potężne inwestycje w nowoczesny tabor pozwolą zaproponować naszym pasażerom wysoki, przewidywalny standard podróżowania. Bezpieczne i ekologiczne przejazdy koleją będą coraz szybsze i wygodniejsze. Spójna sieć transportowa zagwarantuje zaś stabilną, przejrzystą ofertę. Mamy opracowany precyzyjny plan rozwoju, który sprawi, że kolejne miliony Polaków będą wybierać pociąg do podróżowania po kraju i za granicę – mówi Marek Chraniuk, Prezes Zarządu PKP Intercity.

W perspektywie 2030 r. PKP Intercity zaproponuje pasażerom przejrzysty rozkład jazdy, który zapewni stabilną i przewidywalną ofertę. Właściwie zaplanowana siatka połączeń stworzy spójną sieć transportową dla całej Polski, dostosowaną do potrzeb różnych grup pasażerów oraz rytmu dobowej aktywności społeczeństwa. To ważny element walki z wykluczeniem transportowym, z którym mierzy się wielu Polaków z mniejszych miejscowości. Plany przewoźnika

WAGONY COMBO

Wagony typu 111A-30 COMBO to wielofunkcyjny tabor o podwyższonym standardzie, w którym zadbano o wyciszenie wnętrza, wydzielono przedziały rodzinne i strefę dla osób z niepełnosprawnością, w tym poruszających się na wózkach. W pojeździe znalazła się też część bezprzedziałowa i przestrzeń, w której można bezpiecznie przewieźć rowery. 60 wagonów kursuje na trasach:

- ▶ Zielona Góra – Poznań – Gdynia / Olsztyn,
- ▶ Szczecin – Gdynia – Olsztyn – Białystok,
- ▶ Kraków – Wrocław – Poznań – Gdynia,
- ▶ Wrocław – Lublin,
- ▶ Warszawa – Gdynia,
- ▶ Warszawa – Terespol,
- ▶ Suwałki – Białystok – Warszawa – Poznań – Szczecin – Świnoujście,
- ▶ Warszawa – Poznań – Zielona Góra / Gorzów Wlkp.,
- ▶ Rzeszów / Chełm – Lublin – Warszawa – Bydgoszcz – Piła.

zakładają również rozszerzenie oferty połączeń między narodowych w kierunku zachodnim, południowym oraz wschodnim. Spółka szacuje, że w 2030 r. będzie uruchamiać około dwa razy więcej pociągów niż obecnie i przewiezie ponad 88 mln pasażerów.

W ciągu kilku najbliższych lat PKP Intercity planuje m.in. wprowadzić nowoczesny system sprzedaży biletów, uruchomić program lojalnościowy, wprowadzić nowoczesną aplikację mobilną, a także dalej rozwijać zdalne kanały sprzedaży. Planowanie podróży będzie coraz łatwiejsze również dla osób z niepełnosprawnościami i o ograniczonej możliwości poruszania się. Do ich potrzeb zostaną dostosowane biletomaty, system sprzedaży e-IC oraz aplikacja mobilna. Dodatkowo wdrożona zostanie statyczna i dynamiczna informacja pasażerska – czytamy w materiałach prasowych spółki.

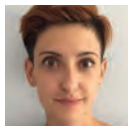
SZKOLENIA ZMIENIAJĄ OBSŁUGĘ

Kolej to nie tylko nowoczesne pociągi. To także pracownicy, którzy są przygotowani do pracy z pasażerami o różnych potrzebach. Grupą, na której potrzeby PKP Intercity zwraca szczególną uwagę, są pasażerowie z niepełnosprawnościami. Aby ich podróże odbywały się w jak najbardziej komfortowych warunkach, największy polski przewoźnik od lat inwestuje również w rozwój kompetencji pracowników. W tym celu we współpracy z Fundacją Integracja przeprowadzane były specjalistyczne szkolenia drużyn konduktorskich, obejmujące przygotowanie teoretyczne i część praktyczną. Ukończyło je około 1900 pracowników PKP Intercity.

Uczestniczyli oni w warsztatach, które obejmują prezentacje filmów, dyskusje oraz symulacje. Wiedza teoretyczna dotyczy między innymi rodzajów niepełnosprawności, a także stereotypów z nimi związanych oraz trudności napotykanych w trakcie podróży. To także nauka komunikowania się z osobami o szczególnych potrzebach i o savoir-vivre. W części praktycznej jednym z elementów jest np. zadanie z wykorzystaniem gogli symulujących wadę wzroku, spowodowane m.in. przez zaćmę, jaskrę czy retinopatię cukrzycową. Instruktorzy fundacji kładą również nacisk na aspekty techniczne związane z pomocą osobom z niepełnosprawnościami.

PKP Intercity zakwalifikowało się także do projektu szkoleniowego realizowanego przez PFRON „Różni Podróżni – obsługa bez barier”, skierowanego do pracowników sektora transportu zbiorowego, w zakresie potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami. Projekt finansowany jest ze środków UE. Spółka zgłosiła do udziału w nim 150 osób (drużyny konduktorskie, instruktorzy handlowi), jednak planuje ubiegać się o udział większej liczby pracowników. ■

UZALEŻNIENIE OD OPALANIA



Ada Mazurek, dziennikarka zajmująca się tematyką zdrowotną dzieci i młodzieży, a także innowacjami z zakresu medycyny



Konsultacja: Marta Bogucka, psycholog, psychoterapeuta, pracuje z młodzieżą i dorosłymi w gabinecie Przystań Po Wsparcie – Centrum Psychoterapii i Rozwoju w Warszawie

Zazwyczaj uzależnienie od opalania zaczyna się jak każde inne – niewinnie. Po powrocie z wakacji człowiek słyszy dużo komplementów na temat atrakcyjnego wyglądu i pięknej opalenizny. Pojawia się przekonanie, że trzeba o nią dbać, bo jest źródłem piękna. Dzięki niej ktoś nas zauważa, docenia, komplementuje. Dużym zagrożeniem są też media społecznościowe, w których lansowany jest jeden typ urody: szczupłe i opalone ciała. A to budzi zazdrość zarówno nastolatków, jak i starszych ludzi. Opalenizna kojarzona jest z luksusem, czymś, co poprawia wygląd.

W grupie ryzyka znajduje się tak naprawdę każdy, zarówno młodzi, jak i starsi, kobiety i mężczyźni – regułą jest to, że panowie uzależnieni od tanoreksji bardzo dbają o ciało i urodę (chodzą na siłownię, do kosmetyczki etc.). U mężczyzn tanoreksja łączy się z bigoreksją, czyli przesadnym dbaniem o tkankę mięśniową, o muskularną budowę ciała. U kobiet może być częścią dysmorfobii.

– *Tanoreksja to poprawianie wyglądu tylko przez opalenie* – mówi psycholog Marta Bogucka z gabinetu Przystań Po Wsparcie – Centrum Psychoterapii i Rozwoju w Warszawie. – *Natomiast dysmorfobia to poprawianie urody ogólnie, m.in. przez różne zabiegi medycyny estetycznej; tanoreksja może być częścią tego zaburzenia. Opalenizna jest kwestią optyczną – ciemniejszy kolor wyszczupla, podkreśla mięśnie, poprawia wygląd skóry. Chwilowo* – podkreśla psycholog.

Z CZEGO TO WYNIKA?

Tanoreksja jest zaburzeniem wynikającym z obsesyjnego myślenia o urodzie i definiowania swojej wartości przez wygląd. Na tanoreksję cierpią zazwyczaj osoby o niskim poczuciu wartości, a także z innego rodzaju zaburzeniami. Chorzy zwykle są przekonani, że opalenizna poprawia ich wygląd, a to daje poczucie pewności siebie.

Tanoreksja to zaburzenie związane z kultem ciała – osoba chora cały czas ma wrażenie, że wygląda zbyt blado. Blado, a więc mało atrakcyjnie. Skąd się bierze tanoreksja? Jak rozpoznać uzależnienie od opalania?

W ten sposób maskują często inne problemy, np. w życiu prywatnym.

– *Tanoreksja wynika z obniżonej samooceny, braku poczucia bycia atrakcyjną osobą, często bierze się z porównań z innymi (opaloną koleżanką z pracy, która właśnie wróciła z wakacji, lub z gwiazdami i modelkami z mediów społecznościowych). Podobnie jak w bulimii i anoreksji tanoreksja wynika ze zniekształconego postrzegania swojego ciała. Promowany jest jeden typ urody i dążymy do tego ideału, a siebie oceniamy krytycznie* – dodaje psycholog Bogucka.

NICZYM PRZYMUS

Pacjent przestaje myśleć o czymkolwiek innym, ważne jest, aby codziennie dostać odpowiednią dawkę słońca (lub sztucznych promieni), tak aby skóra pozostała ciemna. Szybko zacierają się granice bezpieczeństwa – u tanorektyków skóra jest wysuszona, często tak ciemna, że wygląda na brudną, łuszczy się. Wygląda bardzo nieatrakcyjnie, ale osoba uzależniona nie zauważa problemu.

W otoczeniu tanorektyków cierpi także rodzina i bliscy, często ucinają się kontakty towarzyskie, zmienia się charakter wyjść z domu, spędzania wolnego czasu. Osoby uzależnione od słońca rezygnują z czasu z bliskimi, spotkań, wycieczek, byle tylko pójść do solarium, posiedzieć na słońcu – co dobrze widać na wakacjach. Często nie korzystają z żadnych filtrów, ich skóra jest czerwona, schodzi płatami. To niestety nie zraża ich i nie sprawia, że zaprzestają kąpieli słonecznych – wręcz przeciwnie: nadal siedzą na słońcu, żeby wyróżnić opaleniznę.

– *Przesadne zajmowanie się wyglądem sprawia, że ludzie zatracają się, gubią inne wartości. Nie ma równowagi między pasjami, wyglądem, nauką czy pracą – traci się ważne sprawy na rzecz urody. To pociąga za sobą kolejne*



problemy: zaczynają się konflikty z rodziną, a częstą konsekwencją tego uzależnienia jest depresja – mówi o niebezpieczeństwach tanoreksji psycholog Bogucka.

TYLKO KROK OD RAKA

Niestety, tanoreksja jest bardzo niebezpiecznym uzależnieniem. Wpływa negatywnie na stan skóry, na której pojawiają się nieodwracalne przebarwienia, znamiona, może nawet dojść do rozwoju czerniaka, jednego z najniebezpieczniejszych nowotworów.

Osoba uzależniona nie zdaje sobie sprawy z tego, że przesadza z opalaniem, że jej skóra zaczyna przedwcześnie się starzeć na skutek negatywnego oddziaływania promieni UVA i UVB. Efekty ciągłego opalania, czy to w solarium, czy na słońcu, są bardzo podobne i wpływają na wygląd. Chory nie widzi w tym nic złego, bardzo rzadko sam zauważa problem, zazwyczaj to członkowie rodzin naciskają, aby skończył z opalaniem.

Tanorektycy często powtarzają, że nowoczesne lampy w solarium są w pełni bezpieczne, a oni, wychodząc na słońce, używają kremów z filtrem, które są w stanie ochronić przed szkodliwym działaniem promieni. Niestety, ich skóra szybko się niszczy, a zmiany są nieodwracalne. Właśnie one są powodem zaniepokojenia bliskich, nacisków na terapię i walkę z uzależnieniem.

JAK POMÓC?

– Podobnie jak we wszystkich zaburzeniach, stosowana jest przy tanoreksji terapia indywidualna lub grupowa, ale ponieważ to zaburzenie behawioralne, najczęściej wybiera się terapię w nurcie poznawczo-behawioralnym.

Jeśli jest to uzależnienie, leczy się je, pracując z chorym nad tym, co jest tu i teraz. Uzależnienie od opalania można rozpoznać po tym, że pacjent zaprzecza i twierdzi, że w każdej chwili może je zakończyć. Tymczasem u osoby z zaburzeniami behawioralnymi jej „być albo nie być” zależy od opalania – mówi Marta Bogucka. – Niewiele osób zgłasza się z tanoreksją na terapię, nie chcą bowiem dopuścić myśli, że coś jest nie tak. Mechanizm myślenia jest niekiedy taki: mam trądzik i zamiast pójść do dermatologa, pójdę się opalać, to go sobie wysuszę. A w rzeczywistości promienie UVA i UVB nie pomagają na stan skóry.

Kiedy bliscy tanorektyka orientują się, że jest problem, muszą być dla niego przede wszystkim wsparciem. Krytyka jest niedozwolona, ale warto wskazywać wady opalania. Ważna jest edukacja zdrowotna, mówienie, że czerniak jest realnym zagrożeniem dla tych, którzy nadużywają opalania.

– Należy pracować nad poczuciem wartości chorego, akceptacją jego ciała, a ponadto mu uświadomić, że jego uzależnienie niszczy relacje („nie wyjdę ze znajomymi, bo jestem blada i brzydka”). Tanorektyk musi się poczuć dobrze sam ze sobą, a wtedy nie będzie potrzebował czynników zewnętrznych, żeby tak się stało. Kolejne dawki promieniowania nie poprawiają samopoczucia, a wręcz pogłębiają niską samoocenę – podkreśla psycholog.

Niestety, dopóki w mediach lansowany będzie nieosiągalny ideał piękna, dopóty osoby z niskim poczuciem własnej wartości będą za wszelką cenę chciały go osiągnąć, często kosztem zdrowia. Tanoreksja to tylko jedno z wielu zaburzeń behawioralnych, związanych z wyglądem i brakiem akceptacji samego siebie. ■

SŁOWA NA CAŁE ŻYCIE

Pamięci Piotra Pawłowskiego

Witajcie, Kochani! Czytelnicy, Miłośnicy, Admiratorzy Integracji, nasi wierni Kibice, oddani Przyjaciele oraz – nasi Szanowni Wrogowie – jeśli tacy są, a są wszędzie. Witajcie w 28. roku ukazywania się magazynu „Integracja”, który zrobił w naszym kraju kroki milowe dla osób z niepełnosprawnością, aby mogły rozpocząć drogę ku afirmacji własnego człowieczeństwa.

Czy to się komuś podoba, czy nie, ale to nasz Szef, Piotr Pawłowski, zainicjował zmiany, od których już – na całe szczęście – nie ma odwrotu. Mimo niechęci z wielu stron, nakładów finansowych, zachodu, wymogów, przepisów i biurokratycznych zaleceń. Nie da się już niczego w naszym kraju zrobić bez uwzględnienia potrzeb osób z niepełnosprawnością. Mimo wszystko i wbrew wszystkiemu. Im więcej mija czasu od śmierci Szefa, tym bardziej widzę, jak odważną był osobą i jak bardzo kochał potrzebującego pomocy człowieka. Jak wiele zrobił, aby żyło się nam lepiej, mądrzej, pełniej.

NIE NA WARIATA

Energię twórczą czerpał Szef z głębokiej wiary i pielęgnowanej bezwzględnej ufności do Boga. Pomogła mu w tym na pewno Joni Eareckson Tada, która jako młoda dziewczyna po skoku do wody w 1967 r. została całkowicie sparaliżowana, a nadal (jest 72-latką) pomaga innym (m.in. stworzyła Międzynarodowe Centrum Osób Niepełnosprawnych). Kontakty ze sparaliżowaną Amerykanką nauczyły Szefa cieszyć się z tego, co zostało, a nie zamartwiać tym, co stracił. Pytającym o sposób na jego aktywne życie wyznawał: „Dla mnie autorytetem jest św. Tomasz z Akwinu, który przekonuje, że trzeba małymi krokami stąpać do celu, a ten cel się osiągnie, nie na wariata, nie za szybko”.

Narzekaliśmy, jak wiele wymaga od nas, a czy widzieliśmy, jak sto razy więcej wymagał od siebie?

PARADOKSY MIŁOŚCI

Pozwałam sobie przypomnieć utwór powszechnie znany, który dedykuję czytającym mnie – ku konfrontacji duchowej z Listem św. Pawła do Koryntian, czytany zwykłe

m.in. podczas udzielania sakramentu ślubu. Autorem przywołanych na następnej stronie *Paradoksalnych przykazań* (błędnie przypisywanych św. Matce Teresie z Kalkuty), jest Kent M. Keith (rocznik 1949). Napisał je, mając ledwie 19 lat, jako student II roku Harvardu. Była to część jego książki dla studentów-liderów w 1968 r.

Kiedy miał 15 lat, starsi uczniowie w liceum próbowali ograniczyć działania reprezentacji uczniów. Przez około sześć tygodni Keith był jedynym spośród licealistów, który mówił o problemie. W pewnym momencie koledzy zrobili plakaty i zorganizowali pikietę przeciwko niemu, nawet atakując go osobiście. Keith upierał się i ostatecznie grupa, którą zgromadził wokół sprawy, wygrała.

Podczas lektury przykazań czuć, że wynikają one z głębokiej duchowości autora.

INSPIRACJA MIMO WSZYSTKO

Anna Dymna założyła Fundację „Mimo Wszystko” w 2003 r. Zajmuje się w niej przede wszystkim dorosłymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Słowa Keitha stały się mottem i drogowskazem dla wszystkich poczynań tej naszej bratniej organizacji, jak i osobiście jej Liderki.

„Nie można pomagać komuś po coś – powiedziała ta wybitna aktorka tuż po zarejestrowaniu Fundacji. – Pomaga się z potrzeby serca i tak naprawdę zawsze robi się to dla siebie. Jeden dojrzewa do tej myśli wcześniej, drugi później, trzeci pewnie zbyt późno. Oczywiście wołałabym pracować z osobami niepełnosprawnymi bez rozgłosu. Tyle że na tę działalność trzeba zdobywać pieniądze i mnie, jako osobie publicznej, przychodzi to łatwiej (...). Pomoc innym jest oczywiście moją formą spłacania długu. Również wobec kolegów z teatru, którzy, kiedy znalazłam się w dramatycznej sytuacji, bardzo mi pomogli. Bez nich na pewno bym sobie w życiu nie poradziła” („Rzeczpospolita”, 19 grudnia 2003 r.).

BEZ TŁUMACZENIA

Keith mówi do dzisiaj, że jego przykazania są „polityką bez wymówek”, bowiem życie nasze nie ma się skupiać na tym, co robi nam świat. Chodzi tylko o to, jak my reagujemy, jak odpowiadamy światu.

Pani Anna Dymna i nasz Szef zostali przeze mnie przywołani jako liderzy, którzy – choć często bardzo różnili się w poglądach na sposób pomagania – nigdy nie szukali wymówek, aby nie pomagać. Mimo wszystko. ■



PARADOKSALNE PRZYKAZANIA WEDŁUG KENTA M. KEITHA:



Ludzie są nierozumni, nielogiczni i samolubni.
Kochaj ich, mimo wszystko.



Jeśli czynisz dobro, to ludzie oskarżą cię
o egoistyczne motywacje.
Czyń dobro, mimo wszystko.



Jeśli odnosisz sukcesy, zyskujesz fałszywych
przyjaciół i prawdziwych wrogów.
Odnos sukcesy, mimo wszystko.



Twoja dobroć zostanie zapomniana już jutro.
Czyń dobro, mimo wszystko.



Szlachetność i szczerść
czynią cię podatnym na zranienie.
Bądź szlachetny i szczerzy mimo wszystko.



To, co budujesz latami
może runąć w ciągu jednej nocy.
Buduj, mimo wszystko.



Ludzie naprawdę potrzebują twojej pomocy,
mogą cię jednak zaatakować, gdy im pomagasz.
Pomagaj, mimo wszystko.



Dasz światu to, co masz najlepszego,
a otrzymasz cios w zęby.
Dawaj światu najlepsze, co masz, mimo wszystko.



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

WARTO OBEJRZEĆ W KINIE, NA DVD, PORTALU FILMOWYM



PRZEGRĄĆ, ABY WYGRĄĆ

Wygrać miłość, reż. Sanaa Hamri, scen. Michael Elliot, zdj. Terry Stacey, muz. Wendy and Lisa, prod. USA 2010

Leslie Wright (Queen Latifah) jest doświadczoną terapeutką. Mieszka z siostrą Morgan (Paula Patton), której marzeniem jest wyjść za mąż za koszykarza grającego w NBA. Po jednym z meczów koszykówki Leslie pomaga na stacji benzynowej jednemu z koszykarzy – Scottowi McKnightowi (Common). Ten w ramach podziękowań zaprasza ją na swoje urodziny. Terapeutka idzie na przyjęcie wraz z Morgan. Scott, poznając bliżej Morgan, zakochuje się w niej.

Podczas NBA All-Star Game (Meczu Gwiazd) w 2009 r. Scott doznaje poważnej kontuzji, która może mu przeszkodzić w dalszej karierze. Zaniepokojona Morgan sugeruje, aby przeprowadził się do nich i dał się wyleczyć Leslie. Koszykarz przenosi się do ich domu, jednak nie widzi w tym żadnego sensu, gdyż wie, że jeśli nie będzie zdrowy do czasu rozpoczęcia meczów play-off w lidze, jego kariera się skończy.

Film obejrzycie na CDA.pl



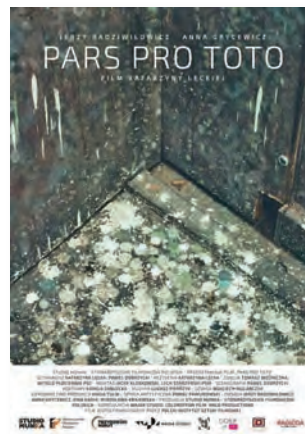
CO PO COVID-19

Trzy filmy przygotowane przez Ministerstwo Zdrowia i Krajową Izbę Fizjoterapeutów we współpracy ze Światową Organizacją Zdrowia (WHO). Przed rozpoczęciem nagrania odbyło się wiele merytorycznych konsultacji z przedstawicielami WHO. W nagraniach wzięli udział aktorzy: Katarzyna Zielińska-Jaworska i Mirosław Zbrojewicz.

Trzy filmiki, wspierające samodzielną rehabilitację, pokazujące pozycje łagodzące duszności, kilka technik oddechowych, ćwiczenia po opuszczeniu szpitala i powrocie do codzienności.

To zbiór ćwiczeń i wskazówek dla pacjentów, którzy mają za sobą zakażenie koronawirusem. Materiał przygotowany przez Biuro Regionalne WHO dla Europy, przetłumaczony i dostosowany do sytuacji polskich pacjentów. „Apelujemy, żeby korzystać ze wskazówek ekspertów i ich bezpośredniej pomocy. Na własną rękę możemy sobie zrobić krzywdę, np. korzystając z różnych form tlenoterapii czy treningu, który jest niedostosowany do stanu po chorobie. Zachęcamy do konsultacji z fizjoterapeutą, który po pierwsze, oceni nasz stan, a po drugie, dobierze właściwą aktywność fizyczną” – zaleca dr hab. n.med. Maciej Krawczyk, Prezes Krajowej Izby Fizjoterapeutów.

Szukajcie na stronie: www.fizjoterapiaporusza.pl/rehabilitacja-po-covid



NA KOŃCU ŻYCIA

Pars pro toto, reż./scen. Katarzyna Łęcka, zdj. Tomasz Woźniczka, Witold Płóciennik, Studio Munka – Polska/TVN Fabuła, prod. Polska 2019

Krótkometrażowy debiut reżyserki, którego bohaterem jest Zdzisław Beksiński. Współautorem scenariusza i autorem scenografii został Paweł Dobrzycki, który znał rodzinę Beksińskich, a jego ojciec Marian studiował z Beksińskim na krakowskiej architekturze. Marian i Zdzisław stworzyli duet, który zawarł przyjaźń na całe życie.

Po śmierci żony i jedyne go syna starzejący się artysta odcina się od świata i ludzi, próbując egzystować w pustym mieszkaniu. Świadcami tych zmagają się postaci z jego obrazów. Próbuje wrócić do normalnego życia, ale choroba zmusza go do przyjęcia niechcianej pomocy od równie jak on samotnej młodej rehabilitantki. „Zdecydowałam się opowiedzieć małą historię – wyznaje reżyserka – która przydarzyła się Beksińskiemu i jest tylko śladowo opisana, a dotyczyła wyjątkowego uczucia, które przydarzyło się starszemu człowiekowi, po tym jak stracił wszystkich najbliższych, nie miał już nadziei na bliskość i miłość, a żył wspomnieniami, oglądając nagrania, które przez lata rejestrował”. W obsadzie Jerzy Radziwiłowicz, Anna Grycewicz, Ewa Kania i Mirosława Krajewska.

Film na player.pl.



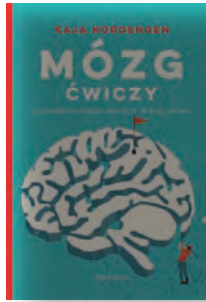
WARTO PRZECZYTAĆ...

UMYSŁOWA SIŁOWNIA

Kaja Norderngen, *Mózg ćwiczy*, tłum. Milena Skoczko-Nakielska, wyd. Marginesy 2019

Książka norweskiej lekarki specjalizującej się w neurologii. Praca ludzkiego umysłu fascynowała ją jeszcze na studiach, gdzie prowadziła badania nad komunikacją między komórkami nerwowymi. Obecnie wykłada na Uniwersytecie w Oslo.

Mózg, podobnie jak pozostałe części naszego ciała, należy ćwiczyć, aby utrzymać go w dobrej formie. Gdy uczymy się nowych rzeczy, przełamujemy nawyki, odbiegamy od codziennej rutyny lub stawiamy przed sobą nawet drobne wyzwania, w mózgu tworzą się nowe połączenia między komórkami. W książce znajdziecie 30-dniowy program treningowy dla mózgu, a w nim nie tylko ćwiczenia, ale także praktyczne wskazówki dotyczące technik. Najlepiej sprzedająca się książka *non-fiction* w Norwegii w 2018 r.



PROBLEMY GŁUCHYCH

Diana Muller-Siekierska, *Style funkcjonowania młodych osób z uszkodzeniami słuchu w bliskich relacjach interpersonalnych*, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego 2019

Inspiracją do podjęcia tego problemu była praca w poradnictwie psychologicznym dla studentów z niepełnosprawnością. Trudności we wzajemnym rozumieniu się przeżywają wszyscy ludzie, również doskonale słyszący, ale osoby z uszkodzonym słuchem mają tych kłopotów znacznie więcej i są one bardziej dotkliwe, często nietatwe do przezwyciężenia.

Wartość badań zaprezentowanych w monografii wynika z tego, że dostarczają wiarygodnych argumentów uzasadniających potrzebę zorganizowanego wsparcia dla studiującej młodzieży dotkniętej uszkodzeniami słuchu. Ponadto – pośrednio – wskazują na potrzebę opieki psychologicznej nad osobami z dysfunkcją tego zmysłu i nad rodzinami wychowującymi takie dzieci.



PRZECIW CHOROBYM

Margit Kossobudzka, Katarzyna Staszak, *Bron się! Jak dbać o swoją odporność*, wyd. Agora 2021

Wierzmy reklamom obiecującym szybkie efekty. A warto pamiętać, że najskuteczniejsze formy wspierania organizmu są łatwo dostępne i tanie. Dieta, ruch i sen mają ogromną moc! Pozwalają zachować zdrowie, cofają zegar biologiczny i działają jak lek, gdyż dbają o układ odpornościowy. Oto konkluzja książki napisanej przez duet dziennikarek „Gazety Wyborczej”. Margit Kossobudzka pracuje w dziale Nauka i zdrowie, otrzymała m.in. nagrodę Zdrowe Pióro 2021 za materiały dotyczące profilaktyki grypy i walki z powikłaniami pogrypowymi. Katarzyna Staszak, do niedawna redaktor naczelna dodatku o zdrowiu, obecnie jest prezesem serwisu medycznego Mednavi, na którym znajdują się informacje o metodach leczenia chorób nowotworowych. „Postanowiliśmy usystematyzować naszą wiedzę o odporności – wyznały autorki swoim czytelnikom. – Rozmawialiśmy z ponad trzydziestoma ekspertami i prześledziłyśmy setki badań naukowych, które dotyczą układu odpornościowego. Efektem jest ta książka. Mamy nadzieję, że Ty także znajdziesz w niej wskazówki, jak żyć długo w dobrej formie, oraz motywację do wprowadzania zdrowych nawyków”.



BAJKI, KTÓRE LECZĄ

Hanna Szaga, *Bajki terapeutyczne*, Klaudia Giese-Czczap, *Bać się czy nie bać?*, Joanna Bogudał-Borkowska, *Opowiesci o Czujatkach – z empatią w czasie zarazy*, Oficyna Impuls 2014, 2019, 2021

Trzy książki dla całej rodziny. Pierwsza jest o tym, o czym wie każde dziecko: że bajki mają morał. Ale jak ten morał wcielić w życie – już niekoniecznie. Jak jest u Was? Jak radzą sobie Wasze dzieci?

Druga książka jest o pytaniach zadawanych przez bohaterów bajek Autorki, psychologa z wieloletnim doświadczeniem w terapii dzieci i młodzieży. Przygotowała zbiór kilkunastu opowieści terapeutycznych, napisanych z myślą o dzieciach przeżywających rozmaite trudności. Dorośli także na tym skorzystają.

Trzecia książka dotyczy bardzo aktualnego zagadnienia radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami wywołanymi pandemią. Autorka przybliży czytelnikowi świat emocji doznawanych przez dzieci w czasie zarazy. Dorośli też odnajdą w nich swoje emocje.



UWAGA! Warunkiem otrzymania prezentowanych tytułów są **krótkie opisy tego, w jaki sposób budujecie odporność swojego organizmu, a jeśli tego nie robicie, to dlaczego**. Odpowiedzi prosimy przysłać na adres: Janka Graban, Magazyn „Integracja”, ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa, lub: janka.graban@integracja.org – z dopiskiem tytułu, który pragniecie otrzymać. Będzie to dla nas cenna podpowiedź, ale nie gwarancja tego, że dany tytuł otrzymacie.

SZUKAMY ROZWIĄZAŃ

Zachęcamy do dzielenia się wątpliwościami i opisywania problemów dnia codziennego: opieki, pracy, orzeczeń, ulg i uprawnień oraz wszelkich innych spraw i sytuacji.



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

DLA KOGO REHABILITACJA?

Jestem po wypadku samochodowym. Zostałem niepełnosprawny bez własnej winy. Po wielomiesięcznym pobycie w szpitalu otrzymałem skierowanie na dalszą rehabilitację zdrowotną, ale najbliższy ośrodek mający takie usługi mieści się 50 km od mojej wsi. Nie mamy auta, a na komunikację lokalną nie można liczyć: jeździ, jak popadnie, bo nie ma kierowców, bo nie ma dobrej woli itp. Jak w takiej sytuacji mam zapewnić sobie konieczną dla poprawy sprawności rehabilitację?

Józef T.

W takich warunkach, aczkolwiek nie znamy szczegółów, można doradzić Panu rehabilitację domową – jeśli Pan spełnia warunki i np. w Pańskiej miejscowości lub w pobliżu mieszka fizjoterapeuta, który mógłby realizować rehabilitację domową. Rehabilitacja w warunkach domowych przeznaczona jest dla pacjenta, który nie porusza się samodzielnie i nie ma możliwości dotarcia do placówki rehabilitacyjnej, która udziela świadczeń w trybie ambulatoryjnym (poradnia rehabilitacyjna, gabinet rehabilitacji, ośrodek/oddział dzienny rehabilitacji).

Skierowanie na zabiegi fizjoterapeutyczne w warunkach domowych wystawia lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) lub inny lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, specjalista. Skierowanie na zabiegi fizjoterapeutyczne w warunkach domowych jest ważne 30 dni od daty wystawienia. W tym czasie skierowanie musi zostać zarejestrowane bez względu na to, kiedy rozpocznie się rehabilitacja. Czas trwania rehabilitacji realizowanej w warunkach domowych wynosi do 80 dni zabiegowych w roku kalendarzowym oraz nie więcej niż 5 zabiegów dziennie. W przypadku uzasadnionym względami medycznymi i koniecznością osiągnięcia celu leczniczego czas trwania rehabilitacji może zostać przedłużony decyzją lekarza zlecającego zabiegi, za pisemną zgodą dyrektora właściwego oddziału wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia. Świadczenia rehabilitacji w warunkach domowych nie mogą być łączone ze świadczeniami realizowanymi w zakresie hospicjum domowego.



Drugą formą rehabilitacji dla Pana jest rehabilitacja w warunkach stacjonarnych. Jest przeznaczona dla tych, którzy ze względu na kontynuację leczenia wymagają stosowania kompleksowych świadczeń rehabilitacyjnych oraz całodobowego nadzoru lekarskiego i pielęgniarskiego. Świadczenia udzielane są przez 6 dni w tygodniu w cyklach przed- i popołudniowych, średnio 5 zabiegów dziennie dla każdego świadczeniobiorcy.

Skierowanie na rehabilitację ogólnoustrojową wystawia lekarz oddziałów urazowo-ortopedycznych, chirurgicznych, neurochirurgicznych, neurologicznych, reumatologicznych, chorób wewnętrznych, onkologicznych, ginekologicznych, urologicznych, pediatrycznych, kardiologicznych i geriatrycznych; a w przypadku zaostrzeń chorób przewlekłych lekarz poradni rehabilitacyjnej, urazowo-ortopedycznej, neurologicznej i reumatologicznej.

Czas trwania rehabilitacji ogólnoustrojowej wynosi do 6 tygodni, średnio 5 rodzajów zabiegów dziennie.

Jeśli został Pan skierowany na rehabilitację w warunkach ambulatoryjnych lub oddziału dziennego, na którą będzie Pan dojeżdżał codziennie, to można rozważyć, czy przysługuje Panu transport bezpłatny lub częściowo płatny. Lekarz, pod opieką którego Pan jest, powinien przeanalizować, czy przysługuje Panu jako pacjentowi transport sanitarny bezpłatny lub częściowo płatny. Zależy to m.in. od stanu zdrowia pacjenta i odległości placówki, do której ma być przewieziony pacjent.



OGRANICZENIE POSTOJU

Widziałem ostatnio napis: „Dla niepełnosprawnych parkowanie do 1 godz.?. Gdzie na „kopercie” ogranicza się czas osobie niepełnosprawnej? Takie miejsca są np. w Śremie przed urzędem miasta i w Poznaniu przy stacji PKP. Dlatego pytam, jaka jest podstawa prawna i gdzie jest realizacja hasła: urzędy przyjazne dla obywateli. Kto jest tak głupi, żeby takie coś robić?

Andrzej P.

Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 450) Art. 8. 1. stanowi: „Osoba niepełnosprawna legitymująca się kartą parkingową kierująca pojazdem samochodowym oznaczonym tą kartą, może nie stosować się do niektórych znaków drogowych dotyczących zakazu ruchu lub postoju, w zakresie określonym przepisami”.

Zasady korzystania z miejsc postojowych w miejskich strefach płatnego parkowania ustalane są w drodze uchwały rady miasta lub gminy. Dlatego w poszczególnych miastach lub gminach mogą obowiązywać odmienne zasady korzystania z miejsc postojowych. Na podstawie Art. 13b ust. 4 pkt 2 *Ustawy z dn. 21 marca 1985 r. o drogach publicznych* (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1376): „rada gminy (rada miasta), ustalając strefę płatnego parkowania, może wprowadzić opłaty abonamentowe lub zryczałtowane oraz zerową stawkę opłaty dla niektórych użytkowników drogi”. Standardem jest, że w uchwałach rad gminy (miasta) dla osób niepełnosprawnych stawka za parkowanie jest zerowa i nie muszą one ponosić żadnych kosztów związanych z parkowaniem. Powyższa reguła jest stosowana nie tylko przy wyznaczaniu opłat za korzystanie z miejsc postojowych przy drogach publicznych, lecz także w przypadku ustalania opłaty za korzystanie z parkingów. W opisanym przez Pana przypadku, nie znając szczegółów (kto i w jaki sposób egzekwuje limit czasowy), można domniemywać, że jest to próba zapewnienia rotacji pojazdów, czyli dania wielu osobom niepełnosprawnym możliwości załatwienia sprawy w urzędzie.

W wielu krajach są ograniczenia czasowe dla osób niepełnosprawnych. Przykładem jest Liechtenstein:

- ▶ nie obowiązują żadne ulgi dla osób niepełnosprawnych w związku z parkowaniem – wyjątek stanowią specjalnie zarezerwowane miejsca;
- ▶ osoby niepełnosprawne mogą parkować jedynie w miejscach, w których jest to dozwolone, muszą także uiścić opłaty parkingowe i przestrzegać limitów czasowych.

Na temat oznaczeń miejsc postojowych dla osób niepełnosprawnych więcej na: www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/577818

MIEJSCE POD BLOKIEM

Proszę o pomoc w wyznaczeniu przed blokiem miejsca do parkowania dla pojazdu osoby niepełnosprawnej. Mam na utrzymaniu córkę lat 28, która uczęszcza na Warsztaty Terapii Zajęciowej w Krakowie. Gdy chodziła do szkoły i miała zapewniony transport, nie było problemu. Niestety, teraz trzeba ją zawozić i przywozić, więc w tym celu poszłam na prawo jazdy i kupiliśmy samochód. Wielu mieszkańców również parkuje przed blokiem i czasami brakuje dla nas miejsca. Dlatego pytam, jak załatwić dodatkowe? Dodam, że córka ma znaczny stopień niepełnosprawności od 6. miesiąca życia i przyznana kartę parkingową. Dla naszego dziecka WTZ to rehabilitacja społeczna!

Celina K.

Nie jest jasne, kto zarządza terenem, na którym stoi Pani blok. Poza drogami publicznymi wyznaczenie miejsca postojowego dla pojazdu osób z niepełnosprawnością pozostaje w kompetencji zarządcy lub właściciela terenu (spółdzielnia, wspólnota). W tym celu należy wnioskować – najlepiej pisemnie – do zarządcy terenu (spółdzielni?), która zajmuje się danym terenem. Jeżeli Pani mieszka w tym bloku, a córka legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności i kartą parkingową, może Pani postulować o utworzenie miejsca parkingowego dla pojazdów osób niepełnosprawnych.

Jeśli spółdzielnia wyznaczyła miejsca parkingowe dla pojazdów osób z niepełnosprawnością, a jednak są utrudnienia w korzystaniu z tych miejsc (nie jest to jasne w Pani liście), może Pani zwrócić się do spółdzielni z prośbą o dzierżawę jednego miejsca parkingowego obok swojego bloku.

To zarządca lub właściciel decyduje o zastrzeżeniu miejsca postojowego dla pojazdu konkretnej osoby z niepełnosprawnością. I jest to jego decyzja uznaniowa.

Po uzyskaniu zgody spółdzielni/wspólnoty mieszkaniowej miejsce parkingowe może być oznakowane symbolem osoby z niepełnosprawnością i numerem rejestracyjnym Pani samochodu. Nie ukrywam, że wraz z rosnącą liczbą aut problem z parkowaniem jest coraz większy i o „prywatne” miejsca postojowe coraz trudniej. ■



AKTYWNY SAMORZĄD W 2022 ROKU

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przyjął kierunki działań oraz warunki brzegowe obowiązujące realizatorów pilotażowego programu „Aktywny samorząd” w 2022 r.

Fundusz ponownie zagwarantował bardzo wysoki budżet na realizację programu. W bieżącym roku wynosi on ponad 191 mln zł.

PFRON stara się ułatwiać osobom z niepełnosprawnościami ubieganie się o pomoc. Także w obecnym roku wnioski o dofinansowanie będą rejestrowane przez internet w Systemie Obsługi Wsparcia (SOW) – bez straty czasu, wychodzenia z domu, bez kolejek i bez barier. Wniosek o dofinansowanie w SOW można składać już od 1 marca 2022 r. Osoby zainteresowane uzyskaniem wsparcia mogą korzystać z różnych form pomocy przy wypełnianiu wniosku: kreatora ułatwiającego aplikowanie o środki, infolinii, a także mobilnego asystenta osoby niepełnosprawnej i pracownika PFRON w punktach informacyjnych SOW, zlokalizowanych we wszystkich wojewódzkich oddziałach PFRON.

Wszystkie osoby korzystające ze wsparcia PFRON zachęcamy do założenia Profilu Zaufanego na platformie ePUAP. Złożenie wniosku o dofinansowanie w systemie SOW może być pierwszym ważnym krokiem do poznania całej gamy usług i instrumentów dostępnych w przestrzeni publicznej dla posiadaczy podpisu elektronicznego/Profilu Zaufanego na platformie ePUAP. Więcej informacji o tym, jak zakłada się Profil Zaufany, włącznie z filmem instruktażowym, znajduje się na portalu SOW, (sow.pfron.org.pl), a także na Portalu Profilu Zaufanego (pz.gov.pl) i portalu obywatel.gov.pl.

System Obsługi Wsparcia ułatwia i upraszcza procedury związane z aplikowaniem o wsparcie i realizacją programu, co powinno przyspieszyć także rozpatrywanie wniosków.

System zawiera wszystkie potrzebne formularze i wzory, m.in.: wniosków o dofinansowanie, umów dofinansowania czy korespondencji. Każdy dokument niezbędny do złożenia wniosku lub zawarcia umowy dofinansowania i rozliczenia dofinansowania wnioskodawca może skanować i powielać w formie elektronicznej.



Fundusz dołożył wszelkich starań, by zminimalizować zakres danych wymaganych do zarejestrowania wniosku. Dużym ułatwieniem jest możliwość wykorzystywania wprowadzonych danych w przyszłości – w trakcie ubiegania się o kolejne wsparcie ze środków PFRON.

W 2022 r. realizowane będą następujące formy wsparcia:

- ▶ likwidacja bariery transportowej poprzez pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadania samochodu czy w uzyskaniu prawa jazdy;
- ▶ likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym poprzez pomoc

w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania, pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego, zakupionego w ramach programu;

- ▶ likwidacja barier w poruszaniu się poprzez pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym, a także skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowania elektrycznego do wózka ręcznego, pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego skutera lub wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym, pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne (tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości), pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej takiej protezy;
- ▶ pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej.

Szczegóły dotyczące programu znajdują się na stronie Funduszu: pfron.org.pl

Wnioski o dofinansowanie można składać w formie elektronicznej w Systemie Obsługi Wsparcia: sow.pfron.org.pl od 1 marca do 31 sierpnia 2022 r. ■

NUMER INFOLINII SOW:

800 889 777 (połączenie bezpłatne)

WSPARCIE W ZDOBYCIU WYKSZTAŁCENIA

PFRON kontynuuje ponadto udzielanie wsparcia w uzyskaniu wykształcenia. Jest ono adresowane do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, pobierających naukę w szkole policealnej, kolegium lub w szkole wyższej, a także do osób, które przewód doktorski otworzyły poza studiami doktoranckimi. Wnioski o dofinansowanie można również składać w formie elektronicznej poprzez SOW od 1 marca 2022 r. Termin zakończenia przyjmowania wniosków wypada:

- ▶ 31 marca 2022 r. – dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2021/2022,
- ▶ 10 października 2022 r. – dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2022/2023.

Przekazanie dofinansowania kosztów opłaty za naukę (czesne) oraz dodatku na uiszczenie opłaty za przeprowadzenie przewodu doktorskiego następuje po zawarciu umowy dofinansowania.

Przekazanie dodatku na pokrycie kosztów kształcenia następuje po zawarciu umowy dofinansowania i po przekazaniu realizatorowi programu informacji o zaliczeniu przez wnioskodawcę semestru (półrocza) objętego dofinansowaniem lub po złożeniu zaświadczenia z uczelni (szkoły), że wnioskodawca uczęszczał na zajęcia objęte programem studiów (nauki).





Dołącz do akcji:

[Facebook.com/PrzewijamyPolske](https://www.facebook.com/PrzewijamyPolske)

Niepełnosprawni.pl/przewijamypolske

Koalicja:



FUNDACJA
NIEODKŁADALNI



Stowarzyszenie Żurawinka

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych
z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”



NOWE KORZYSTNE ZASADY ZAWIESZANIA I ZMNIEJSZANIA RENTY SOCJALNEJ

Od 2022 r. obowiązują korzystne zmiany dla osób dorabiających do renty socjalnej. Stosuje się te same zasady, które dotyczą dorabiających do renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Dla wielu osób oznacza to możliwość osiągnięcia dodatkowych przychodów i pobierania renty socjalnej w pełnej lub zmniejszonej wysokości – bez zawieszania prawa do świadczenia.

Od 1 stycznia 2022 r., jeśli przychód będzie wyższy niż 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy (do 28 lutego 2022 r. 3960,20 zł), ale nie przekroczy 130 proc. tej kwoty (7354,50 zł), to renta socjalna jest zmniejszana.

Dopiero gdy przychód przekroczy wyższy próg zarobkowy – 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia – renta jest zawieszana. To ważna zmiana przepisów, bo w 2021 r. przychód wyższy niż 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia powodował zawieszenie renty.

Jeśli przychód nie przekroczy 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy, to renta socjalna przysługuje w pełnej wysokości.

Aktualne progi zarobkowe, które zmieniają się co kwartał, można sprawdzić na stronie **www.zus.pl** z zakładce: Baza wiedzy/Składki, wskaźniki, odsetki/wskaźniki/Emerytury i renty/Wysokość kwot przychodu powodujących zmniejszenie lub zawieszenie świadczeń emerytów i rencistów.

JAKIE PRZYCHODY WPŁYWAJĄ NA ZMNIEJSZENIE LUB ZAWIESZENIE RENTY SOCJALNEJ?

Kolejna korzystna zmiana dla osób uprawnionych do renty socjalnej to węższy od 2022 r. katalog przychodów, które wpływają na wysokość renty. Na zmniejszenie lub zawieszenie renty socjalnej wpływa przychód osiągany z działalności podlegającej obowiązkowym ubezpieczeniom społecznym, np.:

- ▶ z pracy na podstawie stosunku pracy;
- ▶ z pracy na podstawie umowy zlecenia lub współpracy przy tej umowie;
- ▶ z pracy na podstawie umowy agencyjnej lub współpracy przy tej umowie;
- ▶ z pozarolniczej działalności oraz współpracy przy jej wykonywaniu.



Na zawieszenie lub zmniejszenie renty socjalnej wpływają także kwoty wypłaconych:

- ▶ zasiłków: chorobowego, macierzyńskiego, opiekuńczego;
 - ▶ wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy;
 - ▶ świadczenia rehabilitacyjnego i wyrównawczego, zasiłku wyrównawczego i dodatku wyrównawczego.
- Trzeba również poinformować ZUS o przychodach:
- ▶ z pracy zarobkowej za granicą;
 - ▶ z tytułu służby, np. w Policji czy Wojsku Polskim.

WAŻNE!

Od 1 stycznia 2022 r. na zmniejszenie lub zawieszenie renty socjalnej nie mają wpływu przychody z tytułu umowy najmu, podnajmu, dzierżawy, poddzierżawy lub innych umów o podobnym charakterze, opodatkowanych na podstawie przepisów o zryczałtowanym podatku dochodowym od niektórych przychodów osiąganych przez osoby fizyczne.

Do ustalenia przychodu, od którego zależy zmniejszenie lub zawieszenie renty socjalnej, przyjmuje się kwotę, od której oblicza się składki na ubezpieczenia emerytalne i rentowe (jest to tzw. podstawa wymiaru składek).

Osobie, która prowadzi pozarolniczą działalność, uwzględnia się przychód, który stanowi podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe lub który stanowiłby tę podstawę, gdyby ubezpieczenia te były obowiązkowe.

Natomiast osobie, która osiąga przychód z dwóch lub więcej źródeł, sumuje się przychody, np. z umowy o pracę i działalności gospodarczej.

Przychód uważa się za osiągnięty w miesiącu (roku), w którym został wypłacony lub przedstawiony do wypłaty.

WAŻNE!

Należy poinformować ZUS o przychodach z pracy zarobkowej także w przypadku wyłączenia z obowiązku ubezpieczeń społecznych m.in. z powodu ustalenia prawa do świadczenia (np. gdy osoba prowadząca działalność gospodarczą nie opłaca składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe, bo ma ustalone prawo do renty rodzinnej).

O CZYM TRZEBA POINFORMOWAĆ ZUS?

Osoba, która ma przyznaną rentę socjalną, powinna jak najszybciej zawiadomić ZUS o podjęciu pracy zarobkowej i osiągniętych przychodach. Może skorzystać z formularza EROP – „Oświadczenie o osiągnięciu przychodu”. Jest on dostępny na stronie www.zus.pl

w zakładce: Wzory formularzy/Emerytury, renty/ Osiągnięcie przychodu, a także we wszystkich placówkach ZUS.

KIEDY ZUS ROZLICZY RENTĘ SOCJALNĄ?

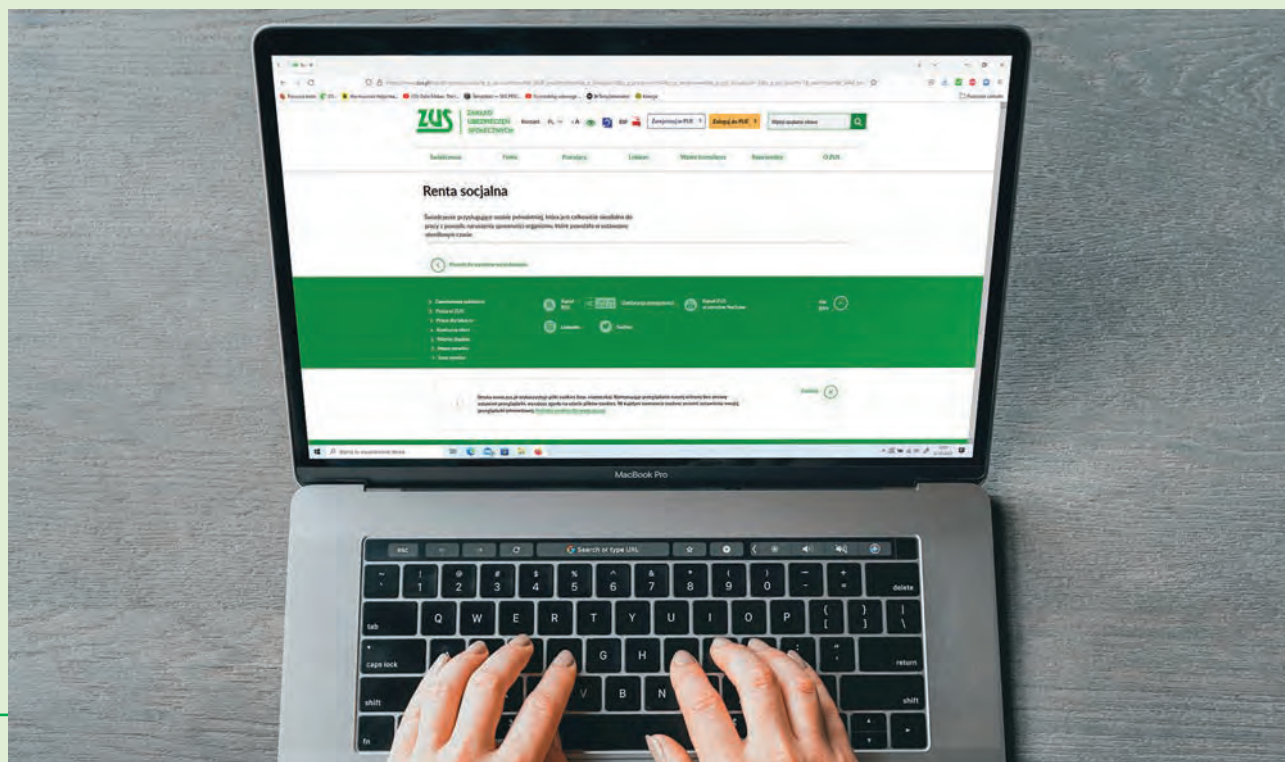
Istotna zmiana od 2022 r. dotyczy też sposobu rozliczenia renty. Od tego roku osoba dorabiająca do renty socjalnej będzie rozliczała się po upływie roku kalendarzowego – rocznie lub miesięcznie. Wcześniej renta socjalna była zawieszana na bieżąco, za każdy miesiąc.

Do rozliczenia renty socjalnej niezbędne są zaświadczenia i oświadczenia o osiągniętych przychodach. Nie później niż do końca lutego następnego roku trzeba dostarczyć do ZUS:

- ▶ zaświadczenie o wysokości przychodu za ubiegły rok od pracodawcy, zleceniodawcy lub innego płatnika składek, a w przypadku pełnienia służby – od właściwej jednostki organizacyjnej;
- ▶ oświadczenie o podstawie wymiaru składek na ubezpieczenia emerytalno-rentowe – od osoby, która prowadzi pozarolniczą działalność.

Jeśli w zaświadczeniu składanym po zakończeniu roku będą wykazane kwoty przychodu uzyskane w poszczególnych miesiącach danego roku, to ZUS rozliczy rentę socjalną w dwóch wariantach: rocznym i miesięcznym, i wybierze najkorzystniejszy. Jeśli w zaświadczeniu będzie tylko łączna kwota przychodu osiągniętego w minionym roku kalendarzowym, to ZUS będzie mógł rozliczyć rentę socjalną tylko w wariancie rocznym.

Więcej informacji o rencie socjalnej i nowych zasadach zawieszania i zmniejszania renty socjalnej – na stronie www.zus.pl. ■



Opiekujesz się osobą niepełnosprawną?

Chcesz pogodzić pracę z opieką?

Dzięki "Rządowemu Programowi Pierwszy Biznes - Wsparcie w starcie" masz szansę założyć własną działalność gospodarczą.

Bez wychodzenia z domu, bez kosztów wynajmu lokalu możesz świadczyć swoje usługi.

Dlaczego warto?

- Opłacisz wszystkie koszty związane z otwarciem własnej firmy.
- Możesz uzyskać do **113 146,00 zł na 84 miesiące**,
- **Odroczenie spłaty kapitału do 12 miesięcy**,
- **0,23% - stałe** oprocentowanie w skali roku,
- Brak wkładu własnego,
- Brak opłat i prowizji,
- Bezpłatne doradztwo i szkolenia (np. sporządzanie opisu i kosztorysu przedsięwzięcia).

Kto może skorzystać?

Opiekunowie osób niepełnosprawnych

Członkowie rodziny opiekujący się dzieckiem z orzeczeniem o niepełnosprawności lub osobą niepełnosprawną, niepobierający świadczenia pielęgnacyjnego lub zasiłku opiekuńczego.

Jak uzyskać wsparcie?

- Złóż wniosek u pośrednika finansowego w swoim regionie
- Czekaj na analizę wniosku
- Po pozytywnej ocenie załóż działalność w CEIDG
- Po dostarczeniu dokumentów podpisujesz umowę i jesteś swoim szefem.

Jeśli korzystasz ze świadczenia pielęgnacyjnego lub zasiłku opiekuńczego i chcesz uzyskać pożyczkę, nie musisz rezygnować z ich otrzymywania! Możesz to zrobić dopiero po otrzymaniu pozytywnej decyzji pożyczkowej - więc nie podejmujesz żadnego ryzyka.

Dowiedz się więcej
o programie na stronie
wsparciestarcie.bgk.pl



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Wsparcie w starcie



BANK GOSPODARSTWA
KRAJOWEGO

WIDEOCZATY

Dziewczyna w spektrum odpowiada na wasze pytania



Reżyser Bartosz Blaschke o swoim filmie „SONATA”



PODCASTY

SŁOWEM I GESTEM



ROZMAWIA
**DOMINIKA
KOPAŃSKA**

GOŚĆ: PAWEŁ KORBUS

O byciu zamkniętym w skorupie,
jąkaniu chóralnym i nie tylko



GOŚĆ: KAMILA CVIJEĆE

Przeznacz doszukiwać się piękna u innych,
zaczynj doszukiwać się go u siebie

Z KAŻDYM O WSZYSTKIM



ROZMAWIA
**MATEUSZ
RÓŻAŃSKI**

GOŚĆ: JACEK HOŁUB

Autyzm, przemoc domowa
i dlaczego patriariat krzywdzi nas wszystkich



GOŚĆ: RENATA ORŁOWSKA

SEKS to nie jest tabu!