



# INTEGRACJA

Ukazuje się od 1994 roku

MAGAZYN DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

## MOBILNOŚĆ to niezależność



**2013 - ROK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
WYZWANIA prof. W. Bartoszewskiego  
10 STOLIC w 90 godzin**

**KRS: 0000102130**  
Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji  
Pomagaj z nami

**1%**



# Zdobądź certyfikat INTEGRACJI



Dostosuj  
swój serwis  
internetowy



Zlikwiduj  
bariery  
architektoniczne



Dowiedz się  
jak obsługiwać  
osoby  
z niepełnosprawnością



Poznaj możliwości  
zatrudnienia  
pracownika  
z niepełnosprawnością



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

Skontaktuj się z nami:

Fundacja Integracja

☎ 519 066 476

✉ [certyfikat@integracja.org](mailto:certyfikat@integracja.org)

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

# Standardy

Fot. Jerzy Kośnik



Jak co roku w grudniu spotkaliśmy się z tymi, którzy nas lubią i cenią, w Sali Kongresowej w Warszawie podczas Wielkiej Gali Integracji. Bardzo wszystkim dziękuję, że byliście z nami. A biorąc pod uwagę ogromne wyzwanie, z jakim wiąże się organizacja spotkania dla niemal 3 tys. osób, chciałbym się skupić na standardach związanych z przygotowaniem tak dużego przedsięwzięcia.

Dla mnie jest czymś naturalnym, aby tego rodzaju impreza była dostępna dla osób poruszających się na wózkach. Aby był tłumacz języka migowego, który tłumaczy także piosenki! Aby osoby niewidome mogły korzystać z audiodeskrypcji. Aby osoby z niepełnosprawnością intelektualną spotkały się z odpowiednim traktowaniem, jak również osoby z epilepsją nie napotkały trudnień związanych ze stroboskopowymi światłami padającymi ze sceny itp., itd. Więcej o Gali na str. 10.

My, osoby z niepełnosprawnością, potrzebujemy ułatwień i udogodnień, ale też przestrzegania podstawowych zasad przy organizowaniu tego rodzaju wydarzeń. Czy jesteśmy przygotowani na wprowadzenie takich standardów? Jeszcze nie wszędzie, ale już pojawiają się pierwsze jaskółki zmian. Mamy doświadczonych tłumaczy języka migowego, można wynająć sprzęt dla osób niewidomych, który zapewni audiodeskrypcję...

Stephen E. King, współczesny amerykański pisarz, w takiej sytuacji powiedziałby: „trzeba zakasać rękawy, zacisnąć zęby i twardo dążyć do wyznaczonego celu. Życie nie jest lekkie ani sprawiedliwe”.

Zatem jak najwięcej zdecydowania, konsekwencji, uporów i pewności swego we wdrażaniu wszystkich standardów w życiu codziennym!

Tego sobie i Państwu życzę na cały nowy rok 2013.

redaktor naczelny

**Drodzy Czytelnicy, prosimy o przekazanie na rzecz „Integracji” swojego 1% podatku.**

**Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji**

**KRS 0000 102 130**

## w numerze

### FAKTY I OPINIE

- 3 **Od redaktora...**
- 4 **Z kraju**
- 6 **Jak zamówić wysyłkę „Integracji” do domu**
- 8 **Listy Czytelników**
- 9 **Paczka Integracji**

### SPOŁECZEŃSTWO

- 10 **Wielka Gala Integracji • Kto jest mobilny?** – relacja z XVII Gali, której tematem przewodnim była mobilność
- 16 **Gość Integracji • To, co najważniejsze** – rozmowa z prof. Władysławem Bartoszewskim
- 18 **Ze świata** – przegląd ciekawych doniesień
- 20 **Sprawa dla Integracji • Podwójnie poszkodowani** – suma gwarancyjna w odszkodowaniach to pomoc z terminem ważności
- 24 **Sprawa dla Integracji • Mądry Polak po Szwedzie** – doświadczenia francuskie, niemieckie i szwedzkie dotyczące pomocy asystentów osób z niepełnosprawnością
- 28 **Podróże • Tour d'Europe** – ekipa ma wózkach w 90-godzinnej podróży do 10 europejskich stolic
- 32 **Z życia wzięte • Na przekór wyrokowi losu** – opowieść o chłopcu, którego uratowała miłość rodziny i medycyna
- 35 **Medytacja • Czy to talent?**



Fot. Piotr Stanisławski

### ŻYJMY LEPIEJ

- 36 **Finanse bez barier • O pieniądzu dla początkujących** – finansowe ABC dla nieposiadających kont bankowych
- 38 **Cenna inicjatywa • Zwyczajny bohater** – konstruktor robota rehabilitacyjnego zdobywcą tytułu „Zwykły Bohater”
- 42 **Poradnik • Ile waży kilogram obywatela – czyli przewodnik po dietach** – nie każdy pomysł dotyczący żywienia jest bezpieczny i wskazany
- 47 **Program Integracja • Celne uwagi gości w programie „Integracja”**



Fot. Shutterstock

### KULTURA I EDUKACJA

- 48 **Internet • Wyciśnij jak cytrynę** – sieć ułatwia życie, gdy się z niej mądrze korzysta
- 50 **Kalejdoskop** • Wybór artykułów i książek

### CENTRUM INTEGRACJA

- 52 **Prawnik w redakcji • Czytelnicy pytają**
- 54 **Bądź na bieżąco • Umowy śmieciowe** – bez tajemnic o popularnych formach zatrudnienia
- 56 **Miejsce na ziemi • Pomagać i zarabiać** – działania przyjemne z pozytywnymi, które pozwalają pomagać innym i samemu się utrzymać
- 58 **Rozmaitości**



## XVII Wielka Gala Integracji!

12 grudnia w Sali Kongresowej w Warszawie odbyła się XVII Wielka Gala Integracji. Hasłem przewodnim była mobilność osób z niepełnosprawnością. Galę objął patronatem honorowym Prezydent RP Bronisław Komorowski, a obecnością uświetnili m.in. Hanna Gronkiewicz-Waltz, prezydent m.st. Warszawy, prof. Irena Lipowicz, Rzecznik Praw Obywatelskich, minister pracy Władysław Kosiniak-Kamysz i osobowości telewizyjne. Koncertował De Mono.

**Więcej o Gali na s. 10** (kp)



## Kolej na wideotelefon

Już w kilku miastach w Polsce osoby z dysfunkcją słuchu mogą bez problemu kupić bilet w kasie dworcowej oraz sprawdzić rozkład jazdy. Umożliwiają to specjalne wideotelefony w systemie komunikacji niewerbalnej Seventica, dzięki któremu osoba niesłysząca, która chce porozumieć się z kasjerem, łączy się za pomocą wideotelefonu z tłumaczem języka migowego. Przewozy Regionalne, jako pierwszy przewoźnik w Polsce, zamontowały ten system jeszcze przed Euro 2012 w nowej kasie na Dworcu Centralnym w Warszawie. Dziś wideotelefony działają też na Dworcu Wschodnim w Warszawie i przy dworcowych kasach w Poznaniu, Kielcach, Krakowie, Szczecinie i Rzeszowie. (br, niepełnosprawni.pl)

## Jak z nut

To był pierwszy taki koncert w Polsce. Ośmioro osób niesłyszących 14 listopada zagrało w auli Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu z Orkiestrą Kameralną Polskiego Radia „Amadeus” pod dyktando Agnieszki Duczmal. Był to finał projektu „5 zmysłów. Pauza”. Niesłyszący muzycy grali na instrumentach perkusyjnych – trójkątach, klawesach, guiro oraz bębnach obręczowych. Więcej: 5zmyslow.pl (poznan.naszemiasto.pl, meakultura.pl)

## Dwa lata w jednym

Rok 2013 został ogłoszony Europejskim Rokiem Obywateli. Zaplanowane na ten rok imprezy poświęcone będą wyjaśnianiu, jak obywatele mogą korzystać ze swoich praw w Unii Europejskiej oraz informowaniu o związanych z tym zagadnieniami programach. Obywatele będą też mogli wziąć udział w ogólnounijnej debacie o tym, jak Unia powinna wyglądać w przyszłości i jakie reformy są potrzebne, by poprawić codzienne życie. W 2013 r. w całej UE będą się odbywały debaty polityków z obywatelami na temat przyszłości Europy. **Więcej: europa.eu/citizens-2013.**

2013 w Polsce będzie też Rokiem Osób Niepełnosprawnych – zdecydował Sejm. Tym samym postuluje zaapelowali o podejmowanie inicjatyw, służących realizacji *Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych*, a przede wszystkim o tworzenie warunków równego dostępu osób z niepełnosprawnością do dóbr publicznych oraz promowanie postaw aktywizujących i włączających te osoby w główne nurty życia kraju. (europa.eu, tvpparliament.pl)

## Gdynia wyróżniona

Gdynia, jako jedyne miasto z Europy Środkowowschodniej, została wyróżniona w konkursie „Access City Award”, organizowanym przez Komisję Europejską i Europejskie Forum Osób Niepełnosprawnych. Nagradzane są miasta europejskie, które w najwyższym stopniu spełniają standardy dostępności. Gdynia uzyskała wyróżnienie w związku z działaniami władz miasta na rzecz udostępniania transportu publicznego – dostosowane jest 97 proc. autobusów i 58 proc. trolejbusów, wprowadzono też system informacji z opisami w brajlu, a także informacje dla osób na wózkach. Główną nagrodę, wśród niemal 100 miast, otrzymał w tym roku Berlin. Na zdj. prezydent Wojciech Szczurek i Beata Wachowiak-Zwara. (nł, niepełnosprawni.pl)



## Źle z wtz i turnusami

Warsztaty terapii zajęciowej nie pomagają znaleźć pracy, a turnusy rehabilitacyjne nie kształtują umiejętności społecznych. Według kontroli NIK w dwóch województwach, turnusy rehabilitację mają tylko w nazwie, nie różnią się od sanatoryjnych czy wypoczynkowych. W kontrolowanych wtz w latach 2010-2012 z ok. 300 uczestników pracę zarobkową znalazło zaledwie siedmiu. Według NIK warsztaty są raczej sposobem na spędzanie czasu. (nik.gov.pl)

## Pensja jak w banku

Od 1 grudnia 2012 r. firmy zatrudniające osoby z niepełnosprawnością mają obowiązek przekazywać im wynagrodzenie na: rachunek bankowy, w spółdzielczej kasie oszczędnościowo-kredytowej lub adres pracownika. Rachunek może być osobisty lub być współwłasnością. Tylko gdy samodzielne funkcjonowanie stanowi dla pracownika problem, może on korzystać z rachunku innej osoby. Nowe przepisy mają zapobiegać nadużyciom. (br, niepełnosprawni.pl)

## Karta z terminem ważności

Projekt nowelizacji *Ustawy o ruchu drogowym i Kodeksu wykroczeń*, którego pierwsze czytanie odbyło się w Sejmie 15 listopada ub.r. ma uniemożliwić nadużywanie kart parkingowych. Powstanie centralna ewidencja kart, by nie używać dokumentu osoby, która nie żyje. Pojawi się też nowy wzór karty. Proponowane jest też wprowadzenie terminu ważności karty zbitej z datą na orzeczeniu o niepełnosprawności. Nieuprawnione korzystanie z karty będzie karane nawet do 1 tys. zł. Obowiązujące dokumenty mają zachować ważność do 31 marca 2014 r. (br, niepełnosprawni.pl)

## Ustawa on-line

Zbieranie podpisów on-line pod inicjatywą obywatelską – taką możliwość proponują autorzy projektu zmiany *Ustawy o wykonywaniu inicjatywy ustawodawczej przez obywateli*. Rozpoczęło się zbieranie podpisów pod projektem, jeszcze tradycyjnie na papierze. By trafił do Sejmu, trzeba 100 tys. podpisów. Autorzy projektu chcą, by w przyszłości nie trzeba już składać ręcznego podpisu, lecz by wystarczyło poparcie przez internet. Akcję wsparł m.in. paraolimpijczyk z Aten Andrzej Ziembowski. Formularz do zbierania podpisów jest na [www.polska-obywatelska.pl](http://www.polska-obywatelska.pl)

## SPORT

### Rekord na dużym basenie

Rekordy kraju i Europy, ustabilizowanie formy doświadczonych zawodników i nowe talenty – to wyniki Mistrzostw Polski w Pływaniu Osób Nieśłyszących. Po raz pierwszy mistrzostwa odbywały się na pełnowymiarowym (50 m) basenie w Gliwicach. Najlepiej zaprezentował się najbardziej utytułowany polski pływak nieśłyszący Artur Pióro (Spartan Lublin). Razem z kolegami z klubu oraz z UMKSN Poznań pobili rekord Europy w sztafecie 4x50 m stylem dowolnym, wynikiem 1.47,09. (mk, niepełnosprawni.pl)

### Puchar zamiast mistrzostw

Ponad 120 zawodników i działaczy, reprezentujących kilkanaście klubów sportowych, stowarzyszeń i szkół, przyjechało do Wągrowca pod Poznaniem, by wziąć udział w zawodach o Puchar Polski w Boccii. Była to najważniejsza w tym roku impreza sportowa w tej dyscyplinie paraolimpijskiej, ponieważ nie udało się zorganizować mistrzostw Polski. W klasie BC2 zwyciężyli Mateusz Urbański i Patryk Barszczyk z „Pamary” Lublin. W klasie BC3 najlepszy byli goście z Niemiec Anders Welzel i Tomas Knoth. Natomiast w klasie BC4 wygrali Dominik i Paweł Krajewscy, reprezentujący „Krok za Krokiem” Zamość. (mk, niepełnosprawni.pl)

### Pierwszy Puchar Konstancina

Integracyjny Klub Sportowy GTM Konstancin po raz pierwszy zdobył Puchar Polski w koszykówce na wózkach. W finale turnieju, który odbył się w Warszawie, IKS pokonał ŁTRSN Łódź 59:57. Trzecie miejsce zajęła drużyna gospodarzy – KSN Start Warszawa. Rafał Tyburowski ze zwycięskiej drużyny z 80 pkt został najlepszym strzelcem turnieju. (mk, niepełnosprawni.pl)

### Koń miał zły dzień

Biegający na protezach Oscar Pistorius (RPA) pokonał w biegu na 115 m... konia czystej krwi arabskiej o imieniu Maserati. Nietypowy wyścig odbył się w Dausze (Katar). Pistorius szybko uzyskał przewagę i nie dał się doścignąć. Bieg miał być promocją umiejętności paraolimpijczyków, wyszło inaczej, bo organizacje obrońców zwierząt oprotowały bezpardonowe okładanie konia batem przez dżokeja. (rp.pl)

Dane z listopada/grudnia 2012 r.

## Sondaż portalu [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl)

Na portalu [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl) co tydzień pojawia się sondaż związany z problemami codziennego życia osób z niepełnosprawnością.

Co sądzisz o prezentowaniu osób chorych i niepełnosprawnych w telewizyjnych programach rozrywkowych przez pryzmat ich trudnych historii i doświadczeń?

To ważne i potrzebne zwracanie uwagi na ludzkie problemy **62%**

To manipulowanie widzami, by wzbudzić puste emocje **33%**

Nie mam zdania **5%**

liczba odpowiedzi: 760

Jakie są twoje doświadczenia z kontaktami z policją?

Nie mam zastrzeżeń, traktowano mnie normalnie **32%**

Czułem się dyskryminowany przez funkcjonariuszy jako osoba z niepełnosprawnością **28%**

Nie miałem bezpośrednich kontaktów z funkcjonariuszami policji **25%**

Spotkałem się z uprzywilejowaniem z powodu niepełnosprawności, np. uniknąłem mandatu **15%**

liczba odpowiedzi: 490

## Dzień nie jak co dzień

W Międzynarodowym Dniu Osób Niepełnosprawnych (3 grudnia) Marszałek Sejmu Ewa Kopacz spotkała się z osobami z niepełnosprawnością i podczas uroczystości w Sejmie medaliści Igrzysk Paraolimpijskich w Londynie 2012 otrzymali ufundowane przez PFRON czeki na 20, 15 i 10 tys. zł. Natomiast Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych wraz z Polską Konfederacją Pracodawców Prywatnych Lewiatan zorganizowali konferencję „Włączenie wyłączonych – czyli jak realizować ideę społecznej odpowiedzialności przedsiębiorstw wobec osób niepełnosprawnych”, diagnozującą sytuację osób z niepełnosprawnością na rynku pracy. (newsweek.pl, br, niepełnosprawni.pl)

## Zastąpić wzrok

Kamil Bączek i Wojciech Dyl, studenci Politechniki Krakowskiej, opracowali Safe Step, prototyp laski dla osób z dysfunkcją wzroku, która wibracjami ostrzega przed przeszkodami. Ma też diody migoczące w ciemności. Prototyp dostał złoty medal Światowych Targów Wynalazczości, Badań Naukowych i Nowych Technik w Brukseli. Natomiast Marcin Łapa opracował SeeYou Phone, smartfon obsługiwany głosowo, m.in. z lupą elektroniczną. W 2013 r. smartfon ma też rozpoznawać twarze, kolory i ostrzegać przed przeszkodami. (br, niepełnosprawni.pl)

## PFRON naukowcom

Na Zamku Królewskim w Warszawie 6 listopada wręczono nagrody w konkursie PFRON „Otwarte Drzwi”. Po raz 9. wyróżniono najlepsze prace magisterskie i doktorskie, których tematem jest niepełnosprawność. Nagrodzono 11 prac magisterskich i trzy rozprawy doktorskie. Lista osób wyróżnionych na [www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl). (IntegracjaInfo, pfron.org.pl)



# 6 numerów „INTEGRACJI” za 27 zł

Jeśli chcesz otrzymywać „Integrację” do domu, wpłać 27 zł na nr konta:

**98 1370 1037 0000 1706 4020 9711 PLN**

tytułem: OPŁATA WYSYŁKI „Integracji”, a otrzymasz 6 kolejnych numerów pisma.

Otrzymujesz  
bezpłatny wiodący  
ogólnopolski magazyn  
dla osób  
z niepełnosprawnością

Chciałbyś wesprzeć nasze  
działania? Każda złotówka  
wpłacona ponad koszt  
wysyłki zostanie  
przeznaczona  
na cele statutowe  
Stowarzyszenia  
Przyjaciół Integracji.

Magazyn można otrzymywać  
pocztą, pokrywając jedynie  
koszty wysyłki!

Za 1 egz. płacisz 4,5 zł  
(koszty obsługi bazy + opłata pocztowa),  
za każdy kolejny egzemplarz  
tego samego numeru dopłacasz 3 zł.

Infolinia „Integracja”  
\*opłata za połączenie 0,40 zł brutto



**801 801 015\***

NUMERY ARCHIWALNE, DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE  **22 336 70 06**



**WYDAWCA** Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji,  
Fundacja Integracja, ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa,  
tel.: 22 635 98 22, 831 85 82,  
faks: 22 831 85 82 w. 24,  
e-mail: redakcja@integracja.org

**REDAKCJA** redaktor naczelny Piotr Pawłowski  
z-ca red. nacz. i sekretarz redakcji Zoja Żak  
redaktor Agnieszka Sprycha, listy Janka Graban  
dziennikarze Tomasz Przybyszewski, Piotr Stanisławski  
Centrum Integracja Wojciech Piętko  
opracowanie graficzne Adriana Herbut  
korekta Roksana Iwanicka-Nowicka

**WSPÓŁPRACOWNICY** o. Bernard, Ireneusz Betlewicz,  
Magdalena Gajda, Ewa Kniaziolucka, Artur Kowalczyk, Maciej Kowalczyk,  
Maciej Piotrowski, Beata Rędziaik, Anita Siemaszko, Damian Szymczak

**REKLAMA** Michał Sawicki, tel.: 519 066 476  
e-mail: reklama@integracja.org

#### DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Magdalena Nożykowska, Centrum Dystrybucji Quad/Graphics  
Sp. z o.o., ul. Pułtуска 120, 07-200 Wyszków, tel.: 22 336 70 06,  
22 336 71 09, e-mail: magdalena.nozykowska@quadgraphics.pl

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

**OBSŁUGA  
INTERNETOWA**



„INTEGRACJĘ” WSPIERA



**Wydano ze środków  
finansowych:**



**NAKLAD 32 000 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 2012.

Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.

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



Fot. na okładce: Katarzyna Pakosińska  
na Wielkiej Gali Integracji.  
Autor zdjęć: Marta Kuśmierz

*Pomagamy  
z pasażem*



Yes, you can.®



**akson**

*küschall*



Kuschall Advance

*rea*



Rea Clematis

**Nowości roku 2012!!**

**AQUATEC**



Ocean VIP



Top End Excelerator

**Dystrybucja i sprzedaż w Polsce:**

**Akson Sp.J. Katowice ul. Ziółowa 47**

**tel: 32 201 96 00 [www.akson.pl](http://www.akson.pl)**





Jaki był miniony rok? Co się komu udało, a czego nie zrealizowaliśmy? Nie zawsze życiowe plany udają się w pełni, ale dobrze, że wiecie, jak sobie radzić. Po chwilach frustracji i bezsilności piszecie skargi, zażalenia i monity. Nie poddajecie się i to jest cenne. Dzięki temu zdobywa się doświadczenia i nabywa umiejętności, a ludzie mają szansę lepiej poznawać nasze środowisko i potrzeby. Nie jesteśmy bezludną wyspą, ale wszędzie niepełnosprawność jest wyzwaniem. Jedni umieją mu sprostać, inni nie. Poniżej konkretne przykłady. Życzymy sobie, by w nowym roku nikt nie został samotny w potrzebie!

### Bezradny świat

Chciałabym się podzielić historią, która obrazuje sposób traktowania ludzi z niepełnosprawnością na lotniskach i w pewnym biurze podróży. Mam lat 22 i poruszam się na wózku elektrycznym. W maju wykupiłam wycieczkę na Gran Canarię, zaplanowaną na przełom sierpnia i września. Muszę przyznać, że przeżyłam coś strasznego! Najogólniej mówiąc, mój wózek inwalidzki został zniszczony, a ja zostałam potraktowana w niedopuszczalny sposób.

Od początku przedstawiłam swoją sytuację. Tłumaczyłam wszystko i prosiłam o pomoc dziesiątki razy. Wyjaśniałam, jakiego rodzaju pomocy potrzebuję i czego oczekuję. Wolałam wszystkiego dopilnować i wyeliminować najdrobniejsze niejasności. Sprawdzano przystosowanie hotelu, pokoju i rezerwowano specjalny transfer. Byłam uspokajana i zapewniana, że wszystko będzie w najlepszym porządku. Niestety, moje starania na nic się zdały. W ciągu dwóch tygodni spotkałam się z licznymi problemami, błędami, upokorzeniami, zniszczeniem wózka, nieludzkim traktowaniem i ignorancją. Gdyby nie pomoc mojego partnera, to np. nie miałby mnie kto przesadzić (przy przeniesieniu mnie z jednego miejsca na drugie potrzebnych jest dwóch ludzi, a asystent był jeden).

Podczas powrotu obsługa naziemna portu lotniczego na Gran Canarii nieco się poprawiła. Słyszano o mojej skardze i próbowano mnie zadowolić. Pełna nadziei wierzyłam, że już nic złego się nie wydarzy, a tymczasem najgorsze było dopiero przede mną. Po wylądowaniu spokojnie czekałam na pomoc. Przez ponad 40 minut od wyjścia ostatniego pasażera wysiadającego w Poznaniu nikt nie przyszedł mi pomóc wydostać się na zewnątrz. Nawet jedna ze stewardes zbulwersowana oświadczyła, że sporządzi stosowny raport. Denerwowałam się, widząc, że zmieniła się już cała załoga, a ja nadal siedzę w samolocie. Gdy znalazł się w końcu człowiek do pomocy, padło pytanie, czy wyjdę z pokładu samolotu... sama. Sześć godzin wcześniej wysłano na lotnisko depeszę z informacją o moim przylocie. Wiedziano zatem,

że będę potrzebowała pomocy. Poza tym rezerwacji dokonałam już w maju! Natomiast to, co zastałam na lotnisku, świadczyło o kompletnym braku przygotowania na mój przylot! Do dziś nie do końca wiem, kogo powinnam obwiniać za tak nieudany wyjazd. Złożyłam skargę w kilku miejscach. Opisaną sytuację odbieram jako absolutną dyskryminację osoby z niepełnosprawnością i dlatego nie odpuszczę dopóty, dopóki nie dostanę satysfakcjonujących mnie odpowiedzi od każdej ze stron. To doświadczenie skłoniło mnie do tego, by walczyć o swoje prawa. Mam nadzieję, że podobna sytuacja nie dotknie już nikogo z nas.

**Sandra z woj. wielkopolskiego**

### Bez uśmiechu i taktu

Podczas minionych wakacji byłem w Bułgarii w hotelu Neptun Beach w Słonecznym Brzegu wraz z przyjaciółką, jej niepełnosprawnym intelektualnie synem i niepełnosprawną ruchowo matką. Podczas podpisywania umowy firma Neckermann Polska była poinformowana, że na wyjeździe będą dwie osoby niepełnosprawne. Pierwsze wrażenie po przyjeździe to naburmuszona obsługa bez cienia uśmiechu. Podczas posiłków musieliśmy najpierw obsługiwać naszych podopiecznych, co znacznie wydłużało pobyt w restauracji. Obsługa nie tylko nie była pomocna, lecz wręcz wrogo nastawiona, ponieważ syn mówił bardzo głośno.

Dokładnie o godzinie kończenia posiłków obsługa gasiła światło i sprzątała szwedzki stół. Nasze prośby o więcej czasu pozostawały bez echa. Natomiast menedżer restauracji w wymowny sposób stukał się w czoło, adresując ten gest do naszego niepełnosprawnego intelektualnie podopiecznego. Po interwencji u dyrekcji hotelu niewiele zdziałaliśmy, ponieważ menedżerka nie mówiła po angielsku. Za pośrednictwem tłumacza poinformowała nas, że złoży skargę do firmy turystycznej ze względu na głośne zachowanie naszego podopiecznego. Poprosiliśmy o interwencję rezydenta grupy, który też nic nie zdziałał. Dowiedzieliśmy się tylko, że na empatię Bułgarów nie ma co liczyć.





PS. Ciekawe, że obsłudze hotelu nie przeszkadzali głośno zachowujący się Niemcy (zwłaszcza po kilkunastu piwach), a osoby niepełnosprawne – zdecydowanie tak.

**Grzegorz Szafrński**

### Kto ma pomóc?

Będąc w szpitalu na oddziale rehabilitacyjnym, spotkałam kobietę o ogromnym sercu, matkę, która opiekuje się 33-letnim synem, z zanikiem mięśni i małogłowie. Dorosły syn jest człowiekiem kontaktowym, pogodnym pomimo bólu i niepełnosprawności. Nie chodzi, a jego mama – pani Zuzia od lat dba o niego przez cały dzień, m.in. myje i karmi. Mężczyzna za pomocą dłoni korzysta z komputera. Pani Zuzia jest osobą w zaawansowanym wieku, nieporadną – jak wielu w jej wieku – w załatwianiu spraw urzędowych, nie jest zdrowa, ma przepuklinę brzuszna, przeszła skomplikowane złamanie stawu skokowego, ma nadciśnienie, anemię, zapalenie żył. Lekarze zabraniają jej jakiegokolwiek wysiłku, ale uniknąć go nie można. Do tego matka i syn mieszkają sami (pani Zuzia jest wdową) w domu położonym 2,5 km od przystanku autobusowego. Potrzebna jest pomoc w przenoszeniu Grzegorza z wózka i na wózek, bo pani Zuzia nieraz nie może wyjść sama nawet na zakupy. Ma samochód, ale zimą nie sposób dojechać pod górę do ich domu, a wizyty u lekarzy nie wybierają dobrej pogody.

Potrzebuję podpowiedzi, jak można załatwić codzienną pomoc w opiece nad synem (myślę o wolontariuszu), jak i gdzie się starać o zakup sprzętu do przenoszenia mężczyzny z łóżka na wózek i odwrotnie, i jak jeszcze można pomóc pani Zuzi. Do kogo ich sprawę należy zgłosić, aby uzyskali realne wsparcie jako osoby potrzebujące pomocy.

**Ewa z woj. mazowieckiego**

### Powrót do życia

Pomysł na „Integrację” jest naprawdę świetny. Jestem – można powiedzieć – podwójnie niepełnosprawna, bo mam też ogromne problemy ze znalezieniem przyjaciół. Siedem lat temu, w połowie III klasy gimnazjum, miałam ciężki wypadek narciarski, wskutek którego zapadłam w blisko czteromiesięczną śpiączkę. Kolejne dwa lata poświęcałam na rehabilitację, co przyniosło fantastyczne efekty. Niestety, zupełnie urwał mi się kontakt ze znajomymi z klasy. Oczywiście po wypadku, znalazło się parę dobrych duszyczek, które się mną (za)interesowały, ale trwało to dość krótko, bo potem poszliśmy do nowych szkół.

Czuję się jak wyrwana z życia. Kolejnym moim zmartwieniem są studia. Po maturze poszłam na UW, studiowałam na kierunku: tłumaczenia specjalistyczne. Nie zaliczyłam jednak egzaminów i dwa lata zaprzepaciłam. Przeniosłam się do Wyższej Szkoły Gospodarki Euroregionalnej, z nadzieją na pedagogikę, jednak tego kierunku nie utworzono i studiuję administrację, którą się nie zachwycam.

Gdy zaczęłam czytać „Integrację”, dotarło do mnie, że niepełnosprawność to nie tylko ułomności fizyczne. Jestem bowiem bardziej niesprawna w wielu sytuacjach życiowych. Z opisywanych w piśmie losów ludzi czerpię otuchę i siłę. I dlatego postanowiłam sobie, że studia ukończę najlepiej, jak potrafię. A później się zastanowię co dalej.

**Ewelina K. z woj. mazowieckiego**

## Czekamy na Wasze listy

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



# PACZKA INTEGRACJI

### Drodzy Przyjaciele!

Dziękujemy za kolejny rok dystrybucji naszego magazynu. Nazywamy was, Drodzy Państwo, emisariuszami Integracji. Nasze publikacje nie mają racji bytu bez czytelniczego osądu. Umożliwiają go nam Państwo i pozwalają poznawać potrzeby środowiska. Bądźcie z nami kolejny rok!

### Wrócimy na pewno

„...Z powodów finansowych musimy zrezygnować z Paczki, ale mamy obietnicę z Rady Powiatu, że w przyszłym roku wygospodaruje dotację celową – napisała do nas Pani Ola, przedstawicielka Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością w woj. podlaskim. – Bardzo zabiegaliśmy o to, żeby taką dotację otrzymać i móc rozdawać magazyn

«Integracja». Nasi członkowie tak się przyzwyczaili do gazety, że na informację o konieczności przerwy, sami chcieli się składać. Nie możemy na to pozwolić, ponieważ pracujemy na rzecz środowiska biednego, w którym głównym dochodem są zasiłki. Zanim nie wznowimy prenumeraty, mamy umowę z bratnią organizacją z innej miejscowości, skąd odstępują nam 4 egz. To wyszło przypadkowo i spontanicznie...”



Wszystkich zainteresowanych **Paczką Integracji**, a także pojedynczymi egzemplarzami prosimy o kontakt: tel.: 801 801 015\*; e-mail: [paczkaintegracji@integracja.org](mailto:paczkaintegracji@integracja.org); [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl) – dział Serwis/Media/Magazyn Integracja.  
**UWAGA! ZMIANA NUMERU KONTA WYSYŁKOWEGO:**  
98 1370 1037 0000 1706 4020 9711

\*Całkowity koszt połączenia wynosi 0,40 zł brutto

# Kto jest mobilny?

Tekst Kajetan Prochyra  
Zdjęcia Piotr Stanisławski, Marta Kuśmierz



**W środę 12 grudnia 2012 r., chwilę po 18.30, na scenę Sali Kongresowej samochodem napędzanym siłą czterech mężczyzn wjechała znana m.in. z Kabaretu Moralnego Niepokoju Katarzyna Pakosińska. Tak rozpoczęła się – z udziałem ponad 2 tys. gości z całego kraju – doroczna Wielka Gala Integracji, organizowana po raz 17. z okazji Światowego Dnia Osób Niepełnosprawnych. W tym roku hasłem przewodnim spotkania była mobilność.**

Jak powiedziała reprezentująca Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego minister Irena Wóycicka: „Ten rok jest dla nas szczególnie dobry – we wrześniu prezydent ratyfikował *Konwencję ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych*,

o którą środowiska osób niepełnosprawnych zabiegały od lat, a przedtem było m.in. podpisanie ustawy o języku migowym i o zmianie ordynacji wyborczej”.

Trzeba pamiętać, że mobilność to nie tylko dostępny transport, ale także likwidacja barier dla osób z różnymi niepełnosprawnościami w dostępie do serwisów internetowych. Integracja jest liderem tych zmian i ekspertem przy ich wprowadzaniu, co potwierdziła jako organizator Gali. Nikt nie został wykluczony. Wszyscy uczestnicy mieli zapewniony dostęp do przekazu Gali: osoby niesłyszące dzięki perfekcyjnemu tłumaczeniu na język migowy, a osoby niewidome – dzięki audiodeskrypcji (każda z nich miała słuchawki, by skorzystać z komentarza lektora).

Wątek *Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych* zdominował tegoroczną Wielką Galę Integracji. Jej temat poruszył w specjalnym liście do uczestników spotkania Prezydent RP Bronisław Komorowski. Napisał, że „*Konwencja* wyznacza kierunek i jest zobowiązaniem do działań zgodnych z jej przesłaniem, które mówi, że to nie niepełnosprawność, ale przede wszystkim istniejące bariery mentalne i organizacyjne są przeszkodą w realizacji praw i aspiracji osób niepełnosprawnych.





Mobilność bez barier to jedno z najważniejszych wyzwań, jakie przed nami stoją – podkreślał prezydent. – Dostępność przestrzeni, pracy, nauki, kultury i informacji jest niezbędna, aby wszyscy obywatele, niezależnie od ograniczeń wynikających z ich dysfunkcji, mogli podejmować aktywność i dążyć do samorealizacji. Wspólna przestrzeń bez barier powinna być troską wszystkich obywateli [fragment listu Prezydenta RP publikujemy w ramce poniżej – red.].



Swoją obecnością Galę uświetniła także Prezydent Miasta Stołecznego Warszawy – Hanna Gronkiewicz-Waltz. Pani prezydent mówiła o tym, co już udało się zmienić w stolicy, aby zlikwidować bariery i zwiększyć mobilność

mieszkańców, czyli m.in. o tym, że po raz pierwszy w Polsce w nowym budynku komunalnym, na Żoliborzu, powstało mieszkanie treningowe, przeznaczone dla osób z niepełnosprawnością. Mieszkanie jest rozplanowane i wyposażone w taki sposób, by pięć osób z niepełnosprawnością mogło w nim mieszkać i uczyć się samodzielności, a później przenieść się do własnych, odpowiednio dostosowanych domów. Jak obiecała pani prezydent, niedługo podobne mieszkania powstaną w kolejnych domach komunalnych w innych dzielnicach stolicy.

Wkrótce w Warszawie powstaną też siedem nowych centrów informatycznych z dostępnymi stanowiskami

### **Bronisław Komorowski, Prezydent RP:**

(...) Potrzebna jest systematyczna praca, polegająca na usuwaniu barier z codziennego życia osób niepełnosprawnych, zrozumienie i wrażliwość na potrzeby i utrudnienia, jakie ich spotykają. Mobilność bez barier to jedno z najważniejszych wyzwań, jakie przed nami stoją. Dostępność przestrzeni, pracy, nauki, kultury i informacji jest niezbędna, aby wszyscy obywatele, niezależnie od ograniczeń wynikających z ich dysfunkcji, mogli podejmować aktywność i dążyć do samorealizacji. Wspólna przestrzeń bez barier powinna być troską wszystkich obywateli. Polacy są coraz bardziej otwarci, a także świadomi potrzeby promocji praw i godności osób niepełnosprawnych. Dzięki wszystkim, którzy dokładają starań dla zapewnienia osobom doświadczonym różnymi ograniczeniami właściwych warunków funkcjonowania, możliwości pracy, działania i samorealizacji oraz pełnego uczestniczenia w życiu społecznym. Głęboko wierzę, że rok 2013, ogłoszony przez Sejm Rokiem Osób Niepełnosprawnych, może być czasem kolejnych zmian w duchu *Konwencji*, aby wszyscy obywatele, niezależnie od dzielących ich różnic, mogli w pełni realizować swoje marzenia i aspiracje.



## Z Konwencji ONZ Artykuł 20 – Mobilność

**Państwa-Strony podejmą skuteczne działania, mające na celu umożliwienie osobom niepełnosprawnym mobilności i możliwie największej samodzielności w tym zakresie, w tym poprzez:**

**(a) Ułatwienie mobilności osobom niepełnosprawnym w sposób i w czasie przez nie określonym, oraz po dostępnych kosztach; ułatwienie osobom niepełnosprawnym dostępu do dobrej jakości urządzeń ułatwiających poruszanie się, technologii pomocniczych i różnych form opieki i pośrednictwa, w tym poprzez obniżenie kosztów nabycia powyższych produktów i usług;**

**(c) Zapewnienie szkoleń z zakresu przemieszczania się osobom niepełnosprawnym oraz specjalistom pracującym z osobami niepełnosprawnymi;**

**(d) Zachęcanie producentów urządzeń pomocniczych, aby brali pod uwagę wszelkie aspekty związane z mobilnością osób niepełnosprawnych.**

komputerowymi przewidzianymi w szczególności dla osób z niepełnosprawnością ruchową, wzrokową i sprzężoną. Od stycznia zaczną działać trzeci już w stolicy żłobek integracyjny.

### **Salonik Kammela**

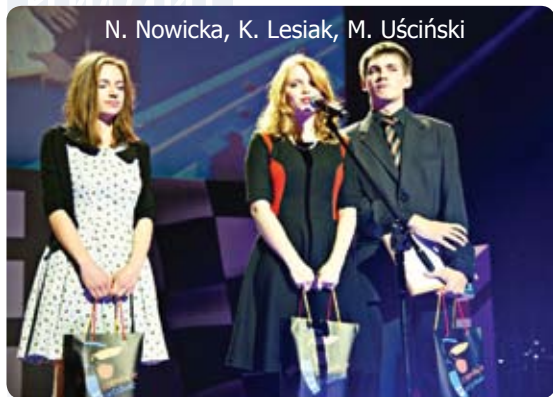
Jak co roku podczas Wielkiej Gali Integracji nie zabrakło saloniku dyskusyjnego, który tym razem poprowadził Tomasz Kammel. Zaproszenie Integracji przyjęli Rzecznik Praw Obywatelskich (RPO) prof. Irena Lipowicz, Minister Pracy i Polityki Społecznej Władysław Kosiniak-Kamysz oraz mł. insp. Marek Konkolewski z Komendy Głównej Policji. Pretekstem do rozmowy był artykuł 20. *Konwencji ONZ*, dotyczący właśnie mobilności.

Podczas dyskusji prof. Irena Lipowicz podkreślała, że nie można w nieskończoność odkładać wprowadzenia w życie postanowień Konwencji: „Nie może być dłużej tak że Polska bezterminowo wyłącza obowiązek dostosowania dworców do potrzeb osób z niepełnosprawnością”. Według pani rzecznik, musimy stworzyć „mapę drogową, która powie nam w jakim tempie będziemy te dworce – kolejowe, lotnicze i wodne – dostosowywali. Jeśli urzędy nie będą słuchać naszych apeli, pozostaje nam Trybunał



## „Nakręć się na Integrację”

To konkurs dla młodzieży organizowany we współpracy Integracji z Urzędem Miasta Stołecznego Warszawy, promujący integrację wśród młodzieży (w wieku od 13 do 18 lat). Jego celem jest zwrócenie uwagi na absurdy funkcjonujące w społeczeństwie, z uwzględnieniem stereotypowego podejścia do niepełnosprawności. Autorzy nakręcili 2-minutowe filmy, w których przedstawili problemy związane z życiem w Warszawie osób z różnymi niepełnosprawnościami. **Więcej: [www.warszawabezbarier.org](http://www.warszawabezbarier.org)**



N. Nowicka, K. Lesiak, M. Uściński



M. Matusiak, M. Bąk



M. Regulski, P. Chuszno, M. Marciniak i Z-ca Prezydenta W-wy W. Paszyński

### Zwycięzcy Konkursu 2012:

**I** Natalia Nowicka, Karina Lesiak, Marcin Uściński – *Czy wiesz, co ona czuje?*

**II** Magda Matusiak, Monika Bąk – *Tacy sami*

**III** Natalia Jaszczak – *Oczami niepełnosprawnego*

• Wyróżnienie: zespół 30FPS: Maks Regulski, Piotr Chuszno, Mikołaj Marciniak – *Czy ty też jesteś niewidomy?*

• Nagroda Publiczności: Zespół Zośkowscy: Sylwia Stępniewska, Alicja Dudkiewicz, Krzysiek Mikulski

➡ Konstytucyjny. Niedawno właśnie złożyliśmy wniosek przeciwko wspomnianemu wyłączeniu”.

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich przygotowało specjalną publikację – *Najważniejsze wyzwania po ratyfikacji przez Polskę Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych*. Pani Rzecznik przekazała egzemplarze tej publikacji wszystkim uczestnikom saloniku dyskusyjnego, a także zaapelowała o to, by zgłaszać napotykaną bariery do biura RPO.

Minister pracy Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślał, że wprowadzenie w życie idei *Konwencji ONZ* to zadanie

dla całej klasy politycznej. „*Konwencja ONZ* to nie jest czarodziejska różdżka, która spowoduje, że wszystko się zmieni, ale to rzecz, która nakreśli kierunek, który trzeba realizować poprzez zmienianie prawa i naszej rzeczywistości” – powiedział minister.

Optymizm dało się słyszeć w wypowiedziach mł. insp. Marka Konkolewskiego, odpowiedzialnego w Komendzie Głównej Policji m.in. za podniesienie wysokości mandatu za nieuprawnione parkowanie na kopercie do 500 zł: „Przy hipermarketach niekiedy nawet ochroniarze pilnują miejsc postojowych dla osób z niepełnosprawnością, a więc po-

W saloniku dyskusyjnym Tomasza Kammela gościli: prof. Irena Lipowicz, RPO, minister pracy Władysław Kosiniak-Kamysz i mł. insp. Marek Konkolewski



### Monika Kuszyńska

„Koperty” są dla mnie kluczowe. To przede wszystkim dotyczy kierowców, którzy są samodzielni,

jadą sami w aucie. Miałam taki okres w życiu, kiedy jeździłam sama. Gdyby nie „koperty”, nie miałabym możliwości wsiąść z auta, a potem do niego wsiąść. Dla mnie jest to tak ważne, że czasem, gdy wiem, że nie ma miejsca przystosowanego, to się gdzieś nie wybiorę, bo wiem, że będę miała z tego powodu stres. Jeżdżę więc np. do takich centrów handlowych, o których wiem, że mają dużo miejsc do parkowania. To jest u mnie parametr, który decyduje o tym, gdzie robię zakupy.



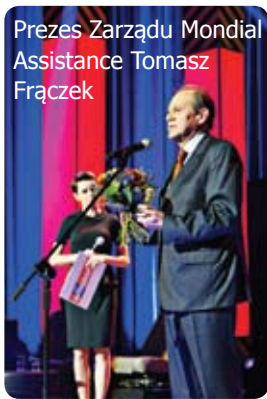
## Laureaci Medalu Przyjaciół Integracji 2012

Medal Przyjaciół Integracji jest największym wyróżnieniem przyznawanym przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji od 1997 roku. Otrzymują go osoby i instytucje, które nie działają bezpośrednio na rzecz osób z niepełnosprawnością, ale wyróżniają się otwartością i wrażliwością w tej sferze życia społecznego. Co roku przyznawane są trzy medale. W 2012 otrzymali je:

**AMBASADA BRYTYJSKA** – za niecodzienną wrażliwość na niepełnosprawność, stworzenie unikatowej platformy



Ambasador  
Brytyjski Robin  
Barnett



Prezes Zarządu Mondial  
Assistance Tomasz  
Frączek



Dyrektor Programu 1 PR  
Kamil Dąbrowa  
i minister Irena Wóycicka



współpracy i porozumienia na rzecz zmian w kwestiach niepełnosprawności w naszym kraju, jak również za działania promujące sport osób z niepełnosprawnością i idee paraolimpijskie. **PROGRAM 1 POLSKIEGO RADIA** – za niecodzienną otwartość, wycucie i wrażliwość na niepełnosprawność, a szczególnie – promocję działań organizacji pozarządowych na antenie Programu 1. Nagrodę przyznano też za promocję audycji o niepełnosprawności i dostosowanie swoich obiektów. **MONDIAL ASSISTANCE** – za tworzenie produktów dedykowanych klientom z niepełnosprawnością i miejsc pracy dla niepełnosprawnych pracowników. Za odwagę włączania osób z niepełnosprawnością do życia zawodowego oraz promowanie działań i kampanii społecznych na rzecz naszego środowiska.

szanowanie przepisów prawa jest w naszym kraju na coraz wyższym poziomie”.

Gdy przyszło do składania życzeń świąteczno-noworocznych, prof. Lipowicz życzyła m.in. aby osoby z niepełnosprawnością nie musiały na egzamin na prawo jazdy dostarczać własnego, przystosowanego pojazdu. Minister Kosiniak-Kamysz przekazał zgromadzonym pozdrowienia i życzenia od premiera Donalda Tuska: „Życzę nam

wszystkim, aby idea integracji spełniała się z każdym dniem i w każdym czasie – mówił minister. – Życzę, abyśmy mogli podsumować, że ustanowiony przez parlament Rok Osób Niepełnosprawnych był efektywny i zmienił polską rzeczywistość – zintegrował nas i usunął bariery”.

Mł. insp. Marek Konkolewski życzył: „aby polskie drogi były z miesiąca na miesiąc coraz bezpieczniejsze i byśmy w zdrowiu spotkali się w nowym 2013 roku”.



### Tomasz Kammel

Gdy kobiecie upadnie chusteczka, to wiadomo, że zawsze się schyle, żeby podnieść, i to jest ta moja integracja w elegancji. Uważam, że to naturalne. Podobnie zachowuję się wobec ludzi, którzy jeżdżą na wózkach czy są niewidomi – budzą we mnie naturalny odruch drobnej pomocy i to jest konkretna integracja, a nie górnolotne filozofowanie. Tylko taka wzajemna, partnerska pomoc ma wartość, żeby tym ludziom było łatwiej, by poczuli się tak jak ci, którzy mogą chodzić o własnych siłach.

Byłem świadkiem, gdy człowiek na wózku, który stał na pasach, wziął kobiecie siatki – bo ona szła z dwójką dzieci – i je przewiózł. Kto komu pomagał? Kto był w tym momencie bardziej niepełnosprawny w swoich możliwościach?



### Olga Bończyk

Ilekoć spotykam się z osobami, które chcą pomagać, to pytają: „Ty już, Olga, jesteś w tym od dłuższego czasu, powiedz, jak się do tego zabrać, ja bym chciał, ale nie wiem, jak do tego podejść”. Odpowiadam: „Normalnie”. Ale to potwierdza, że mamy problem z komunikacją, z przełamywaniem barier, ponieważ boimy się, żeby nie urazić, nie wypaść głupio, żeby nie przesadzić, nie zrobić przykrości. I zanim zrobimy pierwszy krok, dopadają nas miliony wątpliwości, leków, strachów, czy aby na pewno to, co robimy, ma sens.

Odpowiadam: ma sens. Tylko nie można obiecywać gruszek na wierzbie, lecz zrobić tyle, ile potrafimy. Jestem przekonana, że taka pomoc będzie bardzo skuteczna i będzie na pewno doceniona.



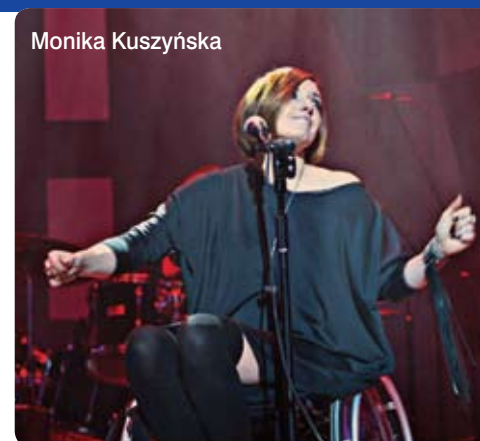




Olga Bończyk



Kabaret Drzewo a Gada



Monika Kuszyńska

## Na ekranie i na scenie

Problemów z mobilnością na polskich drogach nie ma z pewnością Bartek Ostalowski z Nowego Sącza. Choć wskutek wypadku stracił obie ręce, nie stracił pasji do motoryzacji. Ma dostosowany do jego potrzeb samochód i kieruje nogami. Jeździ nie tylko po drogach publicznych, ale także ściga się w rajdach samochodowych. Historię jego pasji i szczęśliwy finał – udział w prestiżowym Rajdzie „Barbórka” na odcinku specjalnym przy ulicy Karowej – publiczność Gali mogła zobaczyć w materiale filmowym.

Filmów tego wieczora było więcej, wręczano bowiem nagrody i wyróżnienia w konkursie skierowanym do uczniów warszawskich szkół: „Nakręć się na Integrację”. Mieli przygotować 2-minutowe filmy przedstawiające życie osób z niepełnosprawnością w stolicy. Duże wrażenie na widzach Gali zrobił obraz *Czy wiesz, co ona czuje?* Natalii Nowickiej, Karin Lesiak i Marcina Uścińskiego. Autorzy tej etiudy nie stronili od odważnych scen, w których młodzi ludzie – poruszająca się na wózku główna bohaterka i jej pełnosprawny chłopak – nie tylko spacerują, ale także palą papierosy, piją alkohol i chodzą ze sobą do łóżka. Tę szczerłość w prezentowaniu niepełnosprawności doceniło jury Konkursu, przyznając autorom I nagrodę.

Tradycyjnie wręczone podczas Gali Medale Przyjacieli Integracji odebrali z rąk Podsekretarza Stanu w Kancelarii Prezydenta RP Ireny Wóycickiej: Ambasador Brytyjski Robin Barnett, dyrektor Programu 1 Polskiego Radia Kamil Dąbrowa i prezes Zarządu Mondial Assistance Tomasz Frączek.

Wielka Gala Integracji to jednak nie tylko obecność artystów, polityków, przemówienia i nagrody, ale dla wielu uczestników pełne autentyczności i enegegiczne spotkanie przyjaciół. W tym roku publiczność była pod wrażeniem występu Moniki Kuszyńskiej, wokalistki, która po wypadku samochodowym porusza się na wózku. Mimo niepełnosprawności artystka powróciła na scenę, a w tym roku wydała płytę zatytułowaną *Ocalona*. Po minirecitalu Moniki Kuszyńskiej do tekstów jej piosenek nawiązywali m.in. minister pracy i Rzecznik Praw Obywatelskich.

Wśród gwiazd Gali pojawili się także: aktorka i wokalistka Olga Bończyk, prezenterka TVN Meteo Dorota Gardias oraz kabaret Drzewo a Gada, którego trzon stanowią artyści niepełnosprawni, a przy tym niepełnoletni, którym towarzyszy grupa muzyków i ks. Marek Wójcicki, twórca nieistniejącego już Absurdalnego Kabaretu.

Po 21.00 scena bezdyskusyjnie należała do zespołu De Mono, który – jak wspomniano – 3 grudnia 2012 roku, do-



### Katarzyna Pakosińska

Moja córka uczęszczała do szkoły integracyjnej, więc były wspólne spotkania, wspólne spektakle. Wiedziałam, które z dzieci są niepełnosprawne, ale dla mojej córki, która od razu weszła w takie środowisko,

to nie było nic nadzwyczajnego. Te dzieci cudownie się ze sobą dogadywały. Czasami one i młodzież lepiej reagują niż dorośli, którzy jesteśmy już popakowani w stereotypowe myślenia i schematy. Będę z tym walczyła chyba do śmierci, uśmiechem oczywiście... Szkoła integracyjna dała mojej córce więcej ciepła i zrozumienia, pewnej mądrości życiowej. Ona już inaczej patrzy, a do tego doszło poczucie humoru matki, więc: fajny pakiet.



### Dorota Gardias

Uważam, że osoby znane, publiczne, celebryci – nieważne, jakby ich nazywać – mogą zrobić bardzo dużo.

Pod koniec roku będę brała udział w akcji śpiewania kolęd, ponieważ rodzice małej dziewczynki zbierają pieniądze na jej operację. Jeden człowiek podjął się zorganizowania koncertu, zaprosił wiele gwiazd, zrobił z tego bardzo duży projekt. Pieniądze uzyskane z biletów i innych działań, m.in. aukcji, pozwolą na to, żeby tę operację wykonać. Możemy naprawdę dużo, mamy ogromną siłę i możliwości, dlatego bardzo chętnie biorę udział w różnego rodzaju akcjach charytatywnych i dla osób niepełnosprawnych, i dla chorych dzieci.





**KOMENTARZE INTERNAUTÓW:**

**aja:** Miło oglądać Galę na żywo w domu, podczas gdy moja córka siedzi na widowni :)

**MaRysia:** miałam być, chciałam być, lecz los bywa przekorny...  
kocham WAS WSZYSTKICH ... jesteście wielcy!

(Transmisję z Gali można było oglądać na portalu:  
[www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl))



Występ zespołu De Mono

kładnie w Światowym Dniu Osób Niepełnosprawnych, obchodził 25-lecie istnienia. Zespół pod wodzą Andrzeja Krzywego porwał gości Gali swoimi największymi przebojami. Wśród śpiewających przeboje z De Mono był Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Jarosław Duda, który przekazał też życzenia na 2013 rok – obchodzony uchwałą Sejmu jako Rok Osób Niepełnosprawnych.

Co z niego wyniknie? Jakie zmiany w przepisach uda się przeprowadzić? Czy osoby z niepełnosprawnością za 12 miesięcy będą bardziej mobilne? Odpowiedzi poznamy za rok, podczas XVIII Wielkiej Gali Integracji. □

**Kajetan Prochyra**



**Kamil Dąbrowa,**  
**dyrektor Programu 1 PR**

To był dobry rok dla radiowej Jedynki i jest to najważniejsza nagroda, jaką dostaliśmy. Jest dla mnie rodzajem wyzwania, bo 2013 będzie Rokiem Osób Niepełnospraw-

nych. Myślę, że damy z siebie jeszcze więcej. Jedynka chce być blisko ludzi i zawsze jest blisko ludzi, więc nie może zabraknąć miejsca na naszej antenie na tematy, które pokazują sprawy ludzi niepełnosprawnych. Nie chcemy jednak pokazywać wyłącznie problemów i barier. Powinniśmy natomiast tworzyć sytuacje, dzięki którym rosłaby świadomość obecności osób niepełnosprawnych w przestrzeni publicznej.

Na naszej antenie pracuje fantastyczny dziennikarz Wojtek Urban – to jest również nagroda dla niego. Ten człowiek tworzy wspaniałą audycję dotyczącą nie tylko problematyki osób niepełnosprawnych.



**Andrzej Krzywy, De Mono**

Był czas, kiedy nie zwracałem uwagi na to, czy parkuję na „kopertach”.

Wydawało mi się, że kierowców niepełnosprawnych jest tak mało, a tych miejsc tak dużo, że nikomu nie szkodzi. Zmieniło się to, gdy zaparkowałem na takim miejscu dosłownie na 2 minuty, bo śpieszyłem się jak zwykle. Wracam i widzę kartkę: „Skoro zabrałeś moje miejsce, zabierz też moje inwalidztwo”. To mnie tak uderzyło, tak dostałem w łeb, że od tamtej pory nie parkuję na miejscu dla pojazdów osób niepełnosprawnych. Parę razy pokłóciłem się, i to mocno, z ludźmi, którzy mają to, za przeproszeniem, w nosie.



Organizatorzy:



Partner instytucjonalny:



Partnerzy główni:



**SIEMENS**

Partnerzy:



# To, co najważniejsze

**Z prof. Władysławem Bartoszewskim rozmawia Piotr Pawłowski**

**Panie Profesorze, jak to zrobić, aby cały czas, przez tyle lat, chciało się tak aktywnie żyć?**

Tak się składa rzeczywiście, że mimo 91. wiosny życia, jeśli tak można powiedzieć, a raczej jesieni życia, mówiąc skromniej, nie jestem zniechęcony do działań społecznych, nie mówiąc o pracy zawodowej, którą wykonuję w pełnym wymiarze.

Na to nie miałem wpływu, bo znalazłem się w biegu wydarzeń historycznych i biograficznych naszej generacji – tych najstarszych żyjących Polaków – bo jest nas przecież jeszcze trochę. Dotkniętych wojną z okropnymi skutkami dla ludzi, bez względu na ich poglądy wiek i płeć – bo ta wojna była tak okrutna.

Wojna wybuchła, kiedy miałem lat 17. Byłem chłopakiem po maturze, i to ledwie, ledwie, bo zdałem w maju, a we wrześniu, wiadomo, stanąłem razem z milionami Polaków do konfrontacji ze strasznymi wydarzeniami.

Mówię o tych wydarzeniach, że los tak chciał, Bóg dopuścił, że ja już w 1940 roku, jako 18-latek, znalazłem się na placu apelowym w obozie Auschwitz I, gdzie wtedy więźniami była głównie polska inteligencja – od bardzo młodej, do sześćdziesięciokilkuletniej: studenci, nauczyciele, lekarze, księża, inżynierowie, działacze społeczni z całej Polski.

Od pierwszych dni byłem świadkiem straszliwego traktowania ludzi, jakiego nie mogłem sobie nawet wyobrazić – bo normalny człowiek nie był w stanie wyobrazić sobie tego, czego dziś dowiaduje się z literatury albo filmu

**W skali europejskiej byłem dwa razy ministrem spraw zagranicznych, miałem możliwość bywać w różnych krajach, muszę powiedzieć, że nie jesteśmy w czołówce osiągnięć humanitarnych.**

– wtedy takich informacji nie było. Zobaczyłem zatłukiwanie ludzi na śmierć, okaleczanie, mordowanie.

Ci, którzy nie przeżyli, to nie przeżyli, ale skutki dla ludzi, którzy przeżyli, często powodują trwałą niepełnosprawność psychiczną czy fizyczną, albo wręcz jedną i dru-



gą. I wielu tych cierpień poobozowych byliśmy świadkami po wojnie.

**Czy widzi Pan obecnie, że jesteśmy otwartym narodem, solidaryzujemy się z osobami, które czasami potrzebują pomocy, czy nasza wrażliwość jest widoczna, czy mamy jeszcze wiele do zrobienia?**

Jak na potrzeby i oczekiwania idealne, wynikające z podstawowych haseł ponadwyznaniowych, jak nakaz człowieczeństwa, miłość bliźniego – różne są ludzkie pobudki, jeśli chodzi o stosunek do drugiego człowieka. W Polsce są miliony ludzi potrzebujących, dotkniętych bez swej winy, powypadkowo albo od urodzenia. Na pewno nie wszyscy są objęci rejestracją, bo spotykamy nie raz w sąsiedztwie wydarzenia, które działają na wyobraźnię, a które nie są nigdzie zarejestrowane.

Nie wszyscy to osiągnęli, aby uzyskać kontakt z instytucjami społecznymi, do których wybitnych reprezentantów mój szanowny rozmówca należy, ale jest bardzo wiele takich miejsc na mapie naszego kraju, gdzie dzieją się bardzo ponure rzeczy i nieszczęścia, gdzie nie widać na miejscu właściwej reakcji.

W skali europejskiej byłem dwa razy ministrem spraw zagranicznych, miałem możliwość bywać w różnych krajach, muszę powiedzieć, że nie jesteśmy w czołówce osiągnięć humanitarnych – przede wszystkim kraje skandynawskie, ale także Niemcy, którzy jako kraj i naród wyciągnęły wnioski z nieczłowieczeństwa i tej fazy swojej historii – oni nas wyprzedzają. Nie tylko zamożność o tym stanowi, ale nawyki.



**Rok 2012 został ogłoszony przez UE Europejskim Rokiem Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Czy myśli Pan, że takie obchody – naznaczanie danego roku – jest nam potrzebne?**

Myślę, że wszelkie okazje należy wykorzystywać i wszelkie formy oddziaływania na wyobraźnię i informację. To na pewno nie rozstrzyga niczego od ręki i nie załatwia żadnej sprawy do końca, ale na pewno zwrócenie uwagi na pewne zjawiska coś daje, w jakimś procencie przypadków – tak jak każda zbiórka pieniędzy coś daje, choć nie zawsze zadowolając, i jak każdy apel do ludzi coś daje. Ja jestem zwolennikiem czynnej postawy w życiu.

Kiedy znalazłem się wśród ludzi niepełnosprawnych, trochę z przypadku, a trochę z obustronnego wyboru, dostrzegłem wspaniałe przykłady działań ludzi niepełnosprawnych chorobowo i powypadkowo – bo to są zupełnie różne kategorie.

Pozostaję od lat w przyjaznych stosunkach z panią Janiną Ochojską, która jest pewnego rodzaju symbolem działania aktywnej osoby niepełnosprawnej na rzecz nie tylko niepełnosprawnych, ale w ogóle...

**Za chwilę do Janiny Ochojskiej wrócimy, ale chciałbym zapytać o taką rzecz: kiedyś w rozmowie ze swoim synem powiedział Pan: „gdybym miał tyle lat co ty, mógłbym spokojnie chodzić, ale ja nie mam już czasu, muszę pędzić”. Dokąd Pan profesor pędzi i co jeszcze chciałby Pan w swoim życiu zrobić?**

**Ja jestem z zawodu pierwotnego człowiekiem pióra – dziennikarzem, pisarzem. Ja oddziałuję poprzez słowo, rozmowę. To jest moja rola. Gdybym był lekarzem, nauczycielem, oddziaływałbym inaczej.**

Ja jestem z zawodu pierwotnego człowiekiem pióra – dziennikarzem, pisarzem. Oddziałuję poprzez słowo, rozmowę. To jest moja rola. Gdybym był lekarzem, nauczycielem, oddziaływałbym inaczej. Oczywiście wszyscy zawsze są teoretycznie „za” pomocą ludziom poszkodowanym. Nie było takiej partii w Polsce ani takiej grupy ludzi, która by mówiła: „nie trzeba pomagać” – ale między „nie trzeba pomagać” a zrobieniem cośkolwiek dla człowieka jest taki rozróżnik jak między człowiekiem, który woła: „mój Boże! jaki pożar!” a tym, który mówi: „coś trzeba zrobić!”. A kto ma zrobić? Ty masz zrobić! Ten, kto jest najbliższy, podchodzi i próbuje pomóc.

**A jesteśmy otwartym społeczeństwem? Chcemy pomagać?**

I tak, i nie. Jest postęp w tej dziedzinie. Byłoby nie-

uczciwie nie dostrzegać wysiłków tysięcy ludzi dobrej woli, wolontariuszy, niekiedy bardzo młodych, którzy niosą pomoc. Ale w skali potrzeb jest to postęp jeszcze niewystar-

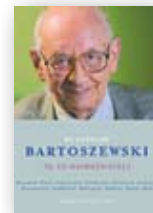
**Może ta skala nieszczęść, która dotknęła generacje najstarsze, ale i późniejsze miliony ludzi trochę znieczuliła. To była taka fala problemów, że człowiek rozkładał ręce, myślał: „no cóż, ja mogę” i oglądał się na państwo. Państwo, jak każde inne, ma ograniczone możliwości budżetowe.**

czający. Może ta skala nieszczęść, która dotknęła generacje najstarsze, ale i późniejsze, miliony ludzi trochę znieczuliła. To była taka fala problemów, że człowiek rozkładał ręce, myślał: „no cóż, ja mogę” i oglądał się na państwo. Państwo, jak każde inne, ma ograniczone możliwości budżetowe. Wszędzie stawia się na współdziałanie świadomych obywateli, którzy wyznają to wspaniałe hasło społeczeństwa obywatelskiego, jeszcze z czasów pierwszej Solidarności – i które jest słuszne. Solidarności z tymi, którzy potrzebują.

**Panie Profesorze, jest Pan autorem przeszło 40 książek. Z nami jest Pana najnowsza książka, która jeszcze nie znalazła się w księgarniach – To, co najważniejsze. Proszę o niej coś powiedzieć.**

Jest w niej osiem moich rozmów z bardzo różnymi ludźmi: młodymi, starszymi, głównie świeckimi, ale i duchownymi, kobietami, mężczyznami. Spośród tych ośmiu rozmówców 25 proc. – czyli ponad średnia krajowa – to osoby niepełnosprawne. Jest wśród nich Janina Ochojska i z zupełnie młodej generacji bohaterki człowiek Janek Mela. Z Jankiem Melą rozmawiałem o nadziei, a z Janką Ochojską o solidarności.

Trójka pojęć – wiara, nadzieja, miłość – to są piękne hasła nie tylko dla wierzących w takim czy innym kościele chrześcijańskim, gdyż żaden humanitarnie nastawiony ateista czy nie-chrześcijanin nie jest przeciwny wierze, nadziei i miłości. □



## 2012/2013

2012 rok Unia Europejska ogłosiła Europejskim Rokiem Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. 2013 rok jest zaś Europejskim Rokiem Obywateli. W Polsce uchwałą Sejmu (z 7 grudnia 2012 r.) będzie to też Rok Osób Niepełnosprawnych. Sejm poprzez tę uchwałę apeluje o tworzenie warunków równego dostępu osób z niepełnosprawnością do dóbr publicznych i głównych nurtów życia w naszym kraju.

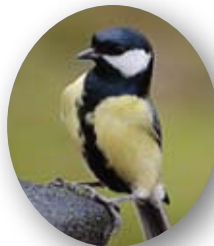


### Konwencja dla miliarda ludzi

Na świecie żyje „ponad miliard osób niepełnosprawnych, więc likwidacja barier jest zadaniem ważniejszym niż kiedykolwiek” – oświadczył sekretarz generalny ONZ Ban Ki Mun 3 grudnia z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych. Podkreślił, że wyzwaniem jest zapewnienie wszystkim równych szans, a osoby z niepełnosprawnością wywierają znaczący wpływ na społeczeństwo i usunięcie barier mogłoby je jeszcze zaktywizować. Konieczne jest osiągnięcie celów *Konwencji o Prawach Osób Niepełnosprawnych*, czyli wyeliminowanie dyskryminacji i wykluczenia społecznego oraz budowanie społeczeństw ceniących różnorodność. W przyszłym roku na forum Zgromadzenia Ogólnego ONZ odbędzie się spotkanie wysokiego szczebla poświęcone niepełnosprawności i rozwojowi. (wyborcza.pl)

### Ptasie trele w metrze

Na stacjach metra w portugalskim mieście Porto wdrażany jest system nawigacji za pomocą śpiewu ptaków. Osoba niewidoma musi jedynie połączyć się przez telefon komórkowy ze specjalnym numerem, uruchamiając w ten sposób aplikację sterującą jej ruchem w metrze. Automat podaje wskazówki dotyczące wyboru linii metra, bazujące na ptasim świergocie. Drogę do celu pozwalają odnaleźć zróżnicowane dźwięki, emitowane przez umieszczone na ścianach nadajniki. Nowa aplikacja umożliwi osobom niewidomym przejście na właściwy peron i uzyskanie informacji o godzinach przyjazdów i odjazdów metra. (onet.pl)



### Inteligentny wózek

Bezpieczna jazda i omijanie przeszkód – to zalety inteligentnego wózka inwalidzkiego ARTY. Opracował go zespół naukowców z Imperial College London z myślą o dzieciach w wieku 5–13 lat, które mogą mieć problemy z bezpieczną jazdą i prawidłową oceną odległości. Wózek wyposażono w trzy skanery, oparte na dalmierzach laserowych, które monitorują najważniejsze kierunki ruchu, a także pięć czujników zderzeniowych. System komputerowy określa najkrótszy tor jazdy, z jednoczesnym ominięciem wszelkich zagrożeń na drodze. (tech.money.pl)

### Wczasy tylko pod gruszą

Osoby z niepełnosprawnością, zwłaszcza ruchową, często rezygnują z wakacji za granicą, bo ich potrzebom nie potrafią sprostać linie lotnicze, hotele i organizatorzy imprez turystycznych. Największe problemy mają np. grupy osób na wózkach. Igrzyska Paraolimpijskie w Londynie udowodniły jednak, że dostosowanie bazy turystycznej nie jest bardzo trudne. Turystyka osób z niepełnosprawnością i starszych była jednym z tematów targów turystycznych World Travel Market w Londynie. Podkreślano, że kluczowe często nie jest dostosowanie infrastruktury, ale wyszkolona obsługa. (rp.pl)

### Kocie sprawy

Od niemal dekady japońska fotografka Miyoko Ihara dokumentuje niezwykłą przyjaźń. Bohaterami zdjęć są jej 88-letnia babcia Misao ze swoim kotem Fukumaru, którego dziewięć lat temu znalazła w szopie. Kot jest niemal niesłyszący, a i słuch babci wciąż się pogarsza. Obydwoje od początku są nierozłączni. Ze zdjęć powstał album. Niezwykłe fotografie są do obejrzenia na [whitemaneki-cat.p1.bindsite.jp](http://whitemaneki-cat.p1.bindsite.jp) (onet.pl)



### Życie jak w Madrycie?

Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych (3 grudnia) był w Hiszpanii okazją do protestów i manifestacji. Osoby sprawne i z niepełnosprawnością wyszły razem na ulice, by wyrazić sprzeciw wobec zmian w polityce zdrowotnej i społecznej proponowanej przez rząd Mariano Rajoya. Zakładane jest m.in. wycofanie całościowej refundacji wózków i protez na rzecz częściowego dofinansowania – w zależności od wysokości renty od 10 do 60 proc. ich ceny. Przez brak środków w budżecie likwidacji ulegają zakłady pracy chronionej. Państwo zalega także z wypłatami środków na rzecz zakładów, instytucji i organizacji pozarządowych działających na rzecz osób z niepełnosprawnością. Zobowiązania te szacuje się na około 300 mln euro. (IntegracjaInfo)



### Pan władza

Według badań brytyjskiej organizacji Women's Aid, wobec co drugiej kobiety z niepełnosprawnością, zależnej od partnera, rodziny lub opiekuna, jest nadużywana władza. Są one dwukrotnie bardziej narażone na napaść i gwałt. Nadużycia mogą być związane z niepełnosprawnością – odmowa podania leków, fizyczna napaść lub nieudzielenie pomocy przy korzystaniu z łazienki. Osoba, która ma problemy z poruszaniem się, nie ucieknie. Może też mieć trudności ze znalezieniem okazji do rozmowy i prośby o pomoc, ponieważ najczęściej stale ktoś jej towarzyszy, nawet u lekarza. Poza tym trudno ludzi przekonać, że człowiek, który poświęca życie opiece nad kimś, może być oprawcą. (IntegracjaInfo, guardian.co.uk)



  
**INTEGRACJA**

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

**Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji**  
**KRS 0000 102 130**

# Twój

# 1%

## pozwoli nam stańc na nogi

Mam na imię Dominika, mieszkam w okolicach Poznania. 10 lat temu straciłam w wypadku nogę. Mimo tego nie poddałam się - skończyłam studia i pracuję zawodowo. Prowadzę bardzo aktywny tryb życia, dużo jeżdżę samochodem. Dzięki „Kampanii parkingowej” realizowanej przez Integrację, coraz częściej nie mam problemu z parkowaniem na „kopertach”. Kampanie Integracji nie tylko poprawiły jakość mojego życia, ale i milionów kierowców z niepełnosprawnością w Polsce. Równie ważne jest to, że przełamują bariery społeczne.

Takich listów dzięki Tobie może być więcej. W Polsce jest 6,2 mln osób z niepełnosprawnością. Wystarczy, że przekazesz swój 1% na Fundację Integracja. Pomagamy takim osobom jak Dominika.

**likwidujemy bariery, burzymy stereotypy, znajdujemy pracę, zmieniamy prawo**

**Integracja – sprawna pomoc niepełnosprawnym**



# Podwójnie poszkodowani

Tekst Tomasz Przybyszewski

**Suma gwarancyjna. Tym terminem powinni zainteresować się poszkodowani, którzy otrzymują renty od towarzystw ubezpieczeniowych. Szczególnie zaś ci, którzy ulegli wypadkom na początku lat 90. Może się bowiem okazać, że renty już otrzymywać nie będą.**

O takiej sytuacji napisał do „Integracji” pan Janusz (nazwisko do wiadomości redakcji). Na początku ubiegłego roku Towarzystwo Ubezpieczeń i Reasekuracji „Warta” S.A. wystąpiło przeciw niemu z roszczeniem o uchylenie obowiązku dalszego wypłacania mu renty. Powodem jest wyczerpanie się sumy gwarancyjnej w obowiązkowym ubezpieczeniu OC posiadaczy pojazdów mechanicznych. Sąd pierwszej instancji przyznał rację ubezpieczycielowi.

Ubezpieczenie OC w „Warcie”, obowiązujące na terenie Europy, miał kolega pana Janusza. 29 maja 1991 r. z trzecim kolegą wracali samochodem z Niemiec.

– *To było po pierwszej w nocy. Zatankowaliśmy samochód na stacji benzynowej i przy włączaniu się do ruchu kolega wjechał na pas, po którym jechał autokar – wspomina pan Janusz. – Uderzył w nas, wrzucił nas na szybszy pas i tam jeszcze w nas uderzyło audi. Ja wyleciałem z samochodu, ale z notatek policyjnych wiem, że leciałem ok. 30 m. Doznałem złamania kręgosłupa i od tego czasu poruszam się na wózku inwalidzkim, mam uszkodzony rdzeń kręgowy. Kolega, który siedział obok mnie na tylnym siedzeniu z lewej strony, zginął. Ja siedziałem z prawej. Kierowca miał złamane żebra i ogólne obrażenia.*

Pan Janusz miał wtedy 33 lata i trójkę dzieci. Mieszkali w siedem osób z teściami w dwupokojowym mieszkaniu. Od paru lat stawiał dom, który był dopiero w stanie surowym. Do Niemiec jeździł po to, by zarobić pieniądze na wykończenie. I zbudować przyszłość swoją i rodziny.

– *Wszystko runęło – mówi. – Kilka lat psychicznie dochodziłem do siebie, bo różne miałem myśli.*



Do dziś pan Janusz wymaga stałej opieki. Zapewnia mu ją żona, która w tym celu po 28 latach zrezygnowała z pracy. Nie ma jeszcze wymaganego do emerytury wieku, a ponadto chorowała onkologicznie. Pan Janusz otrzymuje rentę z ZUS, ale nie są to wielkie pieniądze. Mają jeszcze na utrzymaniu studiującą w Krakowie córkę.

Decyzja o zaprzestaniu wypłacania renty przez „Wartę” postawi go w trudnej sytuacji. W małej miejscowości, gdzie mieszka, trudno o pracę dla osoby na wózku, szczególnie po latach braku aktywności zawodowej.

## Równowartość malucha

Czym jest wspomniana suma gwarancyjna? Pojawiła się w polskim prawie 1 stycznia 1991 r. Jest to górny limit odpowiedzialności finansowej zakładu ubezpieczeń za konkretne zdarzenie, np. wypadek samochodowy. Wysokość sumy gwarancyjnej określono wówczas na 7,2 mld zł, czyli po denominacji było to 720 tys. zł. To była maksymalna kwota, jaka przysługiwała poszkodowanym w wypadku, o ile sprawca miał standardowe ubezpieczenie OC posiadaczy pojazdów mechanicznych. Już wkrótce inflacja wymusiła podwyższenie sumy gwarancyjnej. Od 1 stycznia 1993 r. ustalono ją na poziomie 11,5 mld zł (czyli 1,15 mln dzisiejszych złotych). W 1995 r. kwota ta urosła do 600 tys. ECU, zamienionych potem na euro, za jedno

zdarzenie. Przez lata suma gwarancyjna była zwiększana. Obecnie, od 11 czerwca 2012 r., w odniesieniu do szkód osobowych wynosi 5 mln euro.

W dniu wypadku, w którym poszkodowany został pan Janusz, suma gwarancyjna była jednak dość niska – było to wspomniane 720 tys. zł (po denominacji). Dodatkowo część tej kwoty przekazana została rodzinie zmarłego kolegi. Pan Janusz dopiero w 1992 r. otrzymał odszkodowanie, za które wówczas można było kupić malucha. Dostał też niewysoką rentę. Wspomina, że od zakładu ubezpieczeń jakiegokolwiek pieniądze zawsze trzeba było wyszarpywać i że wszystkiego mu odmawiano, choć zawsze prosił, a nie żądał. Tak było chociażby w przypadku zakupu wózka do aktywnej rehabilitacji. Na sądenie się nie miał pieniędzy. Zamiast na rehabilitację, wydawał je na edukację trójki dzieci, dzięki czemu wszystkie poszły na studia.

Dopiero w 2004 r. pan Janusz wywalczył sądownie podniesienie kwoty świadczeń. Ostatnio wysokość renty z tytułu utraconych dochodów wynosiła 980 zł, a z tytułu zwiększonych potrzeb – 3562 zł. Można oczywiście powiedzieć, że to duże pieniądze. Trzeba jednak pamiętać, że renta od „Warty” to odszkodowanie za coś, co wydarzyło się nie z winy pana Janusza. Spowodowany przez kolegę wypadek postawił jego życie na głowie. Natomiast po 20 latach nagle został postawiony w trudnej sytuacji, ponieważ kwota 720 tys. zł wyczerpała się.

– *Może ustawodawca nie myślał, że ludzie po tego typu wypadkach będą żyli jednak dłużej niż 10–15 lat?* – pyta gorzko pan Janusz.

### Szerszy problem

W podobnej sytuacji są też inni poszkodowani, szczególnie ci, którzy uszczerbku na zdrowiu w wyniku wypadku doznali na początku lat 90., gdy suma gwarancyjna była niska. Ewa Kiziewicz z Biura Rzecznika Ubezpieczonych przywołuje sytuację Macieja M., który w wyniku wypadku z 1991 r. porusza się na wózku. W jego przypadku suma gwarancyjna wyczerpała się w 2004 r.

Choć dziś suma ta jest wyższa, to także może się wyczerpać. Przykładem jest sytuacja Nicole, która w 2005 r. jako dwulatka doznała ciężkich obrażeń ciała w wypadku komunikacyjnym. Od tamtej pory nie odzyskała świadomości, a stała, intensywna opieka medyczna jest na tyle kosztowna, że już w kwietniu 2010 r. PZU poinformował rodziców dziewczynki o zbliżającym się wyczerpaniu sumy gwarancyjnej. Mimo że wynosiła ona 350 tys. euro, czyli ponad 1,4 mln zł.

Problem dotyczy też poszkodowanych w innego rodzaju wypadkach. W 1984 r. Władysław K. został postrzelony w nogę podczas polowania, w wyniku czego stracił kończynę. Polski Związek Łowiecki był ubezpieczony, a w takich wypadkach obowiązywała wówczas suma gwarancyjna w wysokości 1 mln zł (przed denominacją). Ubezpieczy-

ciel zobowiązany był wypłacać Władysławowi K. rentę, ponieważ nie mógł on po wypadku kontynuować pracy. Kwota gwarancyjna szybko się wyczerpała, jednak poszkodowanemu udało się uzyskać wyrokiem sądowym dalsze wypłacanie renty.

Czy jest to możliwe także w przypadku pana Janusza? Prawnicy są co do tego podzieleni. Niektórzy podnoszą, że wyczerpanie sumy gwarancyjnej, przy braku możliwości uzyskania dalszych świadczeń bezpośrednio od spraw-

## Czym właściwie jest wspomniana suma gwarancyjna? Pojawiła się w polskim prawie 1 stycznia 1991 r. Jest to górny limit odpowiedzialności finansowej zakładu ubezpieczeń za konkretne zdarzenie, np. wypadek samochodowy.

cy (tak jest w przypadku pana Janusza), narusza zasadę pełnego odszkodowania, wyrażoną w art. 361 *Kodeksu cywilnego*.

Inni zastanawiają się, czy może tu mieć zastosowanie art. 358 § 3 k.c., który przewiduje możliwość zmiany wysokości świadczenia w razie istotnej zmiany siły nabywczej pieniądza. A przecież to właśnie inflacja czasów transformacji ustrojowej spowodowała, że 7,2 mld zł (sprzed denominacji) przestało być dużą kwotą. W 1994 r. Sąd Najwyższy uznał jednak w jednej ze spraw, że w przypadku sum gwarancyjnych ten artykuł *Kodeksu cywilnego* nie ma zastosowania.

### Czy prawo zadziała wstecz?

Może w takim razie zastanowić się nad art. 357<sup>1</sup> k.c., zgodnie z którym, jeśli z powodu „nadzwyczajnej zmiany stosunków spełnienie świadczenia (...) groziłoby jednej ze stron rażąco stratą, czego strony nie przewidywały przy zawarciu umowy”, sąd mógłby nakazać dalsze wypłacanie świadczeń. Zdania specjalistów są tu podzielone. Wprawdzie Sąd Najwyższy kilkakrotnie potwierdził możliwość zastosowania w tym przypadku art. 357<sup>1</sup> k.c., jednak spotkało się to z krytyką części środowiska prawniczego.

– *Trzeba jeszcze pamiętać o jednym: można skorzystać z dobrodziejstwa tego przepisu, ale tylko wtedy, kiedy suma gwarancyjna jeszcze nie została wyczerpana* – podkreśla Ewa Kiziewicz. – *Dlatego, że przepis mówi o zmianie realizacji tego zobowiązania, co oznacza, że jeżeli zobowiązanie wygaśnie, to nie ma już czego zmieniać.*

Dyskusje na temat stosowania w tym przypadku tego przepisu trwają, a sprawa wciąż pozostaje bez rozwiązania. Zaproponowany przez specjalistów, w tym z Biura Rzecznika Ubezpieczonych, obowiązek dalszego płacenia rent przez Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny (UFG) nie został



zaakceptowany przez Sejm. Jako jedną z przyczyn wskazuje się zasadę, że prawo nie działa wstecz. Poza tym suma gwarancyjna była kiedyś określona, teraz wyczerpała się i tyle. Dlaczego więc UFG miałby dalej wypłacać pieniądze?

– *Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny stworzony jest właśnie po to, żeby wypłacać odszkodowanie m.in. z OC komunikacyjnego np. wtedy, kiedy posiadacz pojazdu – sprawca wypadku – nie był ubezpieczony* – tłumaczy Ewa Kiziewicz.

W takim przypadku Fundusz może żądać zwrotu pieniędzy od nieubezpieczonego sprawcy. Nie przekonało jednak posłów założenie, że tak samo mogłoby być także w przypadku wypłacania przez UFG odszkodowań po wyczerpaniu sumy gwarancyjnej.

– *Jest wiele podmiotów, które uważają, że istotą wprowadzenia górnej granicy odpowiedzialności zakładów ubezpieczeń jest właśnie to, by odpowiadały do pewnego momentu* – podkreśla Ewa Kiziewicz. – *Zakłady ubezpieczeń wplacają określone sumy na UFG i nalożenie na*

## **Nic tak bardzo nie niszczy reputacji ubezpieczycieli jak wiadomości o inwalidach, których pozbawia się odszkodowania wskutek wyczerpania sumy gwarancyjnej. Nic tak reputacji nie poprawi jak wiadomość o tym, że na ubezpieczycieli można liczyć w potrzebie.**

*Fundusz obowiązku wypłacania świadczeń z tytułu szkód sprzed lat prawdopodobnie spowodowałoby podwyższenie tych wpłat. Niezależnie od wątpliwości natury prawnej, co do możliwości nalożenia na Fundusz obowiązku wypłacania tych świadczeń, być może chodzi również i o to.*

Pozostaje więc ostatnia deska ratunku – *Konstytucja RP*. Zgodnie z jej art. 32 ust. 1 „Wszyscy są wobec prawa równi. Wszyscy mają prawo do równego traktowania przez władze publiczne”. Wprowadzenie w 1991 r. przez władze sumy gwarancyjnej może łamać tę zasadę, ponieważ inaczej traktuje osoby, które były poszkodowane przed tą datą i po niej. Gdy sumy gwarancyjnej nie było, poszkodowani mogli mieć wypłacane renty do końca życia. W tej sprawie mógłby się jednak wypowiedzieć tylko Trybunał Konstytucyjny.

### **Dobra wola zakładu**

Pan Janusz nie wiedział, że coś takiego jak suma gwarancyjna istnieje. Tym bardziej nie mógł być świadomy, że ona się wyczerpuje. Warto dodać, że nie informował go o tym przez całe lata ubezpieczyciel.

– *Nie miałem świadomości, że coś się może skończyć, nigdy nie myślałem o tego typu sprawach jak wyczerpywanie się sum gwarancyjnych* – mówi pan Janusz. – *Nie mówiło się o tym głośno, dopiero teraz wiem, że było kilka tego typu spraw, które dotyczą wczesnych lat 90.*

Można oczywiście powiedzieć, że nieznaną przyczyną szkodzi...

– *Owszem, nieznaną przyczyną szkodzi, ale nie obciążałabym tutaj tak bardzo ludzi złymi skutkami tej nieznaności, bo są pewne sytuacje, w których zwyczajnie trzeba ludziom pomóc* – podkreśla Ewa Kiziewicz. – *Zastługują na to, są w bardzo ciężkiej sytuacji.*

Czy Towarzystwo Ubezpieczeń i Reasekuracji „Warta” S.A. jest podobnego zdania?

– *Niestety, to są zawsze dla nas trudne decyzje, ale polskie prawo dotyczące ubezpieczeń obowiązkowych jest tak skonstruowane, że przewiduje limity odpowiedzialności towarzystw do wysokości sum gwarancyjnych* – informuje nas Piotr Kubik z Departamentu Obsługi Szkód Indywidualnych „Warty”. – *Stawki za ubezpieczenia są kalkulowane przy założeniu, że wypłaty nie przekroczą określonego poziomu. Nie możemy więc wypłacać więcej niż przewidywała umowa. Gdyby wolą ustawodawcy było zwiększenie zakresu ochrony poszkodowanych, wprowadziłby albo wyższe limity, albo wręcz nielimitowaną odpowiedzialność – tak jak jest w niektórych krajach europejskich. Wtedy towarzystwa dopasowałyby składki do większego lub nieograniczonego poziomu odpowiedzialności i nie byłoby takich spraw jak omawiana. Warto przy tym przypomnieć, że obecnie unijnym standardem jest jednak limitowana odpowiedzialność ubezpieczycieli (do 5 mln euro w przypadku szkód osobowych i 1 mln euro w przypadku szkód rzeczowych). Wprowadzenie nielimitowanej odpowiedzialności musiałoby skutkować wzrostem składek.*

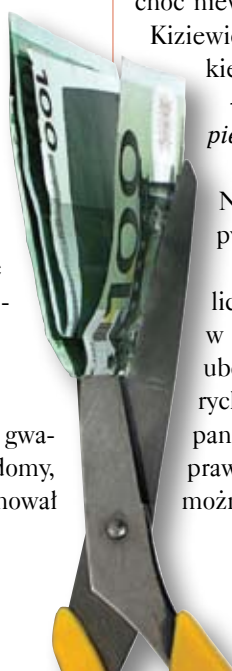
Warto jednak zaznaczyć, że problem wyczerpania sumy gwarancyjnej dotyczy wcale nie tak dużej liczby osób, choć niewątpliwie z czasem będzie ich przybywało. Ewa Kiziewicz zna przypadki dalszego wypłacania renty w takiej sytuacji.

– *Wynika to jednak z dobrej woli zakładu ubezpieczeń* – podkreśla.

Czy jest to możliwe w przypadku pana Janusza? Nie otrzymaliśmy od „Warty” odpowiedzi na takie pytanie.

Na pocieszenie pozostają słowa dr. Marcina Orlickiego z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu: „Nic tak bardzo nie niszczy reputacji ubezpieczycieli jak wiadomości o inwalidach, których pozbawia się odszkodowania wskutek wyczerpania sumy gwarancyjnej. Nic tak reputacji nie poprawi jak wiadomość o tym, że na ubezpieczycieli można liczyć w potrzebie”. □

**Tomasz Przybyszewski**





Integracja  
ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa  
tel.: 22 530 65 70  
certyfikat@integracja.org

DNV Business Assurance  
Poland Sp. z o.o.  
ul. Łużycka 6E, 81-537 Gdynia  
tel.: 58 511 50 24  
Magdalena.Nadstawna@dnv.com

# Certyfikat OBIEKT BEZ BARIER

Audyt architektoniczny i certyfikację OBIEKT BEZ BARIER kierujemy do firm i instytucji, którym zależy by wykorzystywane przez nie przestrzenie były pozbawione barier architektonicznych.

## Dlaczego Audyt i Certyfikacja:

- Ocena dostępności obiektu (aktualny stan obiektu) dla osób o różnym typie i stopniu niepełnosprawności
- Sporządzenie rekomendacji działań, które powinny być podjęte w celu zwiększenia dostępności obiektu lub poszczególnych jego części dla potrzeb osób o różnym typie i stopniu niepełnosprawności
- Potwierdzenie dostępności architektonicznej budynku

## Korzyści:

- Uzyskanie pewności, że ludzie z różnymi typami niepełnosprawności mogą korzystać z całej infrastruktury obiektu
- Wykaz uwag lub wskazania dotyczące koniecznych zmian
- Potwierdzenie wizerunku firmy odpowiedzialnej społecznie
- Pozyskanie nowej grupy odbiorców usług

CERTYFIKAT OBIEKT BEZ BARIER łączy doświadczenie Integracji z DNV Business Assurance, która jest wiodącą jednostką certyfikującą na świecie.

## Zapraszamy serdecznie do współpracy z Integracją.

Chętnie pomożemy Państwu w działaniach na rzecz kreowania przestrzeni przyjaznej dla osób z niepełnosprawnością.





# Mądry Polak po Szwedzie

Tekst i zdjęcia Piotr Stanisławski

**W Polsce wiele osób tracących wzrok, słuch, kończyny czy zdolność poruszania się zostaje po opuszczeniu szpitala pozostawionych samym sobie. System nie gwarantuje im stałej rehabilitacji społecznej, która pomoże nauczyć się żyć z niepełnosprawnością i wrócić do dawnej aktywności. A tak jest w Szwecji, Niemczech czy we Francji.**

Człowiek, który stracił wzrok, powinien od razu otrzymać skierowanie na zajęcia z orientacji przestrzennej, nauki samoobsługi oraz nauki komunikowania się z otoczeniem. Tymczasem w Polsce na przyjęcie do Krajowego Ośrodka

Szkolenia i Rehabilitacji Wzroku (prowadzonego przez Polski Związek Niewidomych), w którym odbywają się turnusy rehabilitacji podstawowej, z powodu braku systemowych rozwiązań i gwarantowanego finansowania, każdego roku w kolejce czeka kilkaset osób.

– W podobnej sytuacji są inne osoby niepełnosprawne: po złamaniu kręgosłupa, chore na stwardnienie rozsiane, zanik mięśni czy głuchoniewidome – mówi Anna Wawrzyn, lekarz rehabilitacji. – W zachodnich krajach Unii Europejskiej osoba niepełnosprawna po opuszczeniu szpitala od razu „wyposażana” jest w odpowiednie usługi rehabilitacji funkcjonalnej i psychologicznej, które pozwalają jej samodzielnie funkcjonować w nowych realiach.

W Niemczech, Szwecji i we Francji istnieją różne rozwiązania dotyczące rehabilitacji społecznej osób z niepełnosprawnością. Ma ona charakter systemowy, kompleksowy, wczesny i ciągły. Dzięki temu wiele europejskich krajów osiąga 50 proc. wskaźnik zatrudnienia w tej grupie osób

00-791 Warszawa  
ul. Chocimska 13 lok.3  
tel. 22 353 98 04  
fax 22 353 98 05  
kom. 505 906 785, 501 063 248  
e-mail: [ika-r@ika-r.pl](mailto:ika-r@ika-r.pl)  
[www.ika-r.pl](http://www.ika-r.pl)  
[www.wozkielektryczne.com.pl](http://www.wozkielektryczne.com.pl)

(w Polsce to niewiele ponad 17 proc.) i zmniejsza liczbę beneficjentów uzależnionych od świadczeń społecznych. A wiadomo, że bez rehabilitacji społecznej osoba z niepełnosprawnością izoluje się w domu, przestaje być aktywna i popada w jeszcze większą biedę i uzależnienie od „państwowego garnuszka”. Dlatego w krajach tych mniej się mówi o polityce społecznej, a więcej o rynku rehabilitacji. Osoba z niepełnosprawnością staje się klientem, a przestaje być pacjentem. Aby mogła prowadzić niezależne życie i uczestniczyć w życiu społecznym, otrzymuje odpowiednie usługi i wsparcie. Rehabilitacja społeczna jest zaplanowanym procesem, zgodnym ze zdefiniowanymi celami i środkami.



## W Szwecji są asystenci

Szwedzi są przekonani, że pomoc osobista i asystencka zwiększa osobom z głębokimi niepełnosprawnościami możliwości kształcenia się i podejmowania pracy. Dopiero ona umożliwia im dokonywanie wyboru sposobu życia, zabezpiecza prawa i równe szanse, oraz poprawia jakość życia ich i rodzin. Bez asystentów nie jest to możliwe. Dlatego tak bardzo na nich postawiono i wszystkie osoby ze znaczną i trwałą niepełnosprawnością otrzymują dodatek z tytułu niepełnosprawności (tzw. kompensacja za wyższe koszty utrzy-

– i głównie finansują – wczesną interwencję, opiekę medyczną, zaopatrzenie w środki pomocnicze i techniczne, sprzęt i usługi społeczne, wsparcie asystentów. Ponadto rehabilitację osób żyjących w specjalnych domach usługowych, domach spokojnej starości oraz dziennej opieki. Obowiązki samorządów są zapisane w *Ustawie o usługach zdrowotnych i medycznych*, która jasno stanowi, że „mają one być łatwo dostępne dla każdej osoby z niepełnosprawnością, szybko organizowane i realizowane w konsultacji z tymi osobami”. Szwedzkim niepełnosprawnym prawo do osobistej pomocy i asystenta szczegółowo określają ustawy: *Wsparcie i usługi dla osób z niektórymi funkcjonalnymi dysfunkcjami* oraz *O świadczeniach asystenckich*.

– *Ciężko niepełnosprawni – w Polsce to osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności – mogą wybrać pomoc asystenta albo pieniądze na jego opłacenie – mówi Waldemar Rosół chorujący na stwardnienie rozsiane, od 20 lat mieszkający w Szwecji. – Mogą otrzymać asystenta osobistego do domu, asystenta na specjalne okazje, jak: spacer, wizytę w instytucjach kultury, obiektach rekreacyjnych, czy asystenta w nadzorze dzieci przebywających poza domem.*

W większości powiatów znajdują się placówki wielostronnej rehabilitacji, centra słuchu i wzroku zatrudniające specjalistów, fizjoterapeutów, protetyków itp. Zapewnienie tłumaczy dla osób niesłyszących i głuchoniewidomych, a także kursów z orientacji przestrzennej dla osób niewidomych spoczywa na samorządach. Pokrywane są jednak z subwencji rządowych. Większość usług rehabilitacji społecznej samorządy finansują z własnych lokalnych podatków, a tylko niektóre pokrywa budżet państwa, np. za pracę asystenta do 20 godzin tygodniowo płacą władze samorządowe, państwo finansuje pozostałe godziny. Wydatki na sprzęt rehabilitacyjny pokrywa szwedzki system ubezpieczeń zdrowotnych, w tym na naprawę i konserwację sprzętu. Nie określa się też li-

## W Niemczech, Szwecji i we Francji mniej się mówi o polityce społecznej, a więcej o rynku rehabilitacji. Osoba z niepełnosprawnością staje się klientem, a przestaje być pacjentem.

mania ze względu na niepełnosprawność). Za dostarczenie usług rehabilitacyjnych w Szwecji odpowiadają przede wszystkim władze samorządowe miast i powiatów. One zajmują się



**Polecamy Państwu wysokiej jakości elektryczne wózki inwalidzkie w szerokim asortymencie. Propozycja nasza skierowana jest zarówno do odbiorców indywidualnych, jak i do firm handlujących tego typu sprzętem. Dla tych z Państwa, którzy nie mogą zostać beneficjentami powyższego programu oferujemy sprzedaż za gotówkę lub na raty. Gwarantujemy konkurencyjne ceny, wysoką jakość, dostawę gratis oraz serwis gwarancyjny i pogwarancyjny w domu KLIENTA.**

**Oferujemy sprzedaż za gotówkę lub na raty.**



mitów otrzymywania potrzebnych urządzeń. Koszty pomocy technicznych, jak: komputery, oprogramowanie, szkła powiększające, wibrujące budziki, zegarki brajlowskie – pokrywają powiaty, a rząd – wideotelefony i telefony tekstowe. Władze samorządowe zapewniają także transport. Jeśli miejscowy transport nie jest dostosowany, wtedy finansują przejazdy taksówkami bądź specjalnymi pojazdami. Powiaty finansują też przejazdy do innych regionów kraju, jeśli w związku z podróżą osoby z niepełnosprawnością zmuszone są do ponoszenia zwiększonych kosztów. Osoby z niepełnosprawnością i rodzice takich dzieci, którzy mają trudności z przemieszczaniem się, otrzymują dodatek mobilny i na adaptację pojazdu.



### Francja rekompensuje

We francuskich rozwiązaniach wspierających rehabilitację społeczną pomoc skupia się głównie na gwarancji praw i zasadzie „niezależnego życia”.

Jej wyrazem jest ustawa z 2005 roku: *Równe prawa i szanse, obywatelstwo i partycypacja osób niepełnosprawnych*, która stawia na dostępność i rekompensatę. W tej ustawie wyznaczono rok 2015 jako ostateczny, aby publiczne budynki i publiczne usługi komunikacyjne zostały dostosowane, a także wymuszono nakładanie sankcji na osoby i instytucje, które łamią podstawowe prawa osób z niepełnosprawnością. Z drugiej strony ustawa wprowadziła świadczenie rekompensujące niepełnosprawność (*Disability Compensation Benefit*).

– *We wnioskach o rekompensatę wyróżnawczą osoby znacznie niepełnosprawne określają rodzaj potrzebnej asysty, potrzebne produkty dostosowane do potrzeb i pomocy techniczne* – mówi Marta Zagner, doradca usług wspierających osoby wykluczone społecznie. – *Każda osoba poddawana jest dokładnej ocenie przez zespół specjalistów, który ustala rzeczywistą pomoc, jakiej ona potrzebuje, i oblicza wysokość świadczenia rekompensującego niepełnosprawność. Przyznana rekompensata wypłacana*

### Francuskie rozwiązania wspierające rehabilitację społeczną osób z niepełnosprawnością różnią się od szwedzkich. Pomoc skupia się głównie na gwarancji praw i zasadzie „niezależnego życia”.

*jest wszystkim niezależnie od zarobków pobieranych zasilków i innych świadczeń z tytułu niepełnosprawności. Te ostatnie zostają jednak zmniejszone do 80 proc. Co ważne, rekompensata wyrównawcza nie jest traktowana jako przychód osoby z niepełnosprawnością.*

Świadczenie wyrównawcze powoli zastępuje stary „zasiłek kompensacyjny za pomoc udzielaną przez osoby trze-



Bez asystenta wiele osób z niepełnosprawnością nie może funkcjonować w życiu społecznym

cie”, z jakiego dotychczas korzystali niepełnosprawni Francuzi (niektórzy nadal korzystają). Mogą wybrać taki zasiłek, który bardziej im odpowiada. Zwykle jednak wybierają ten nowszy, ponieważ jest wyższy, średnio nieco ponad 1000 euro miesięcznie. Starszy wynosi 400–800 euro miesięcznie. Z pieniędzy tych osoba z niepełnosprawnością może sfinansować pomoc asystenta w samoobsłudze (mycie, ubieranie, jedzenie, toaleta), w poruszaniu się po domu do 5 godzin dziennie, w życiu społecznym (np. wydarzenia kulturalne, rozrywkowe) do 30 godzin mies., oraz poruszaniu się poza domem w sprawach związanych z niepełnosprawnością do 30 godzin rocznie. Świadczenie rekompensujące niepełnosprawność może objąć wszystkie sytuacje życiowe: w domu, pracy, szkole, czy podnoszeniu kwalifikacji. Studenci mogą otrzymać nawet 1300 euro miesięcznie bez względu na dochody rodziców oraz inne świadczenia i zasiłki pobierane z tytułu niepełnosprawności. Natomiast samotnie mieszkające osoby z niepełnosprawnością powyżej 60. roku życia, dodatkowo otrzymują zasiłek z tytułu utraty autonomii. Przeznaczyć go mogą na pomoc przy zakupach, przygotowaniu posiłków, pranie, prasowanie oraz prowadzenie domu (do 30 godzin mies.). Ponadto wszystkim mieszka-

jącym z rodzinami finansowane są krótkoterminowe pobyty w różnych ośrodkach, aby czasowo odciążyć rodzinę z obowiązku opieki.

– *Stawki za pracę asystenta zależą od rodzaju asysty wybranej przez osobę niepełnosprawną, ale są w granicach 12 euro za godzinę – dodaje Marta Zagner. – W przypadku członka rodziny, który też może być asystentem, to około 4 euro za godzinę.*



## Niemiecka odpowiedzialność

W Niemczech w polityce społecznej obowiązuje zasada, że usługi podążają za osobą, a nie odwrotnie. Osoby z niepełnosprawnością określają swoje potrzeby, są one weryfikowane, a na końcu otrzymują odpowiednie wsparcie: na rehabilitację, zatrudnienie czy udział w życiu społecznym. Tak rozumiana polityka regulowana jest przede wszystkim na podstawie *IX Księgi Kodeksu Socjalnego – Rehabilitacja i partycypacja osób niepełnosprawnych*. Zawarto w niej różne obszary świadczeń społecznych, które wcześniej znajdowały się w wielu ustawach i rozporządzeniach, i teraz przepisy dotyczące re-

## W Niemczech podobnie jak w Polsce przedsiębiorstwa niezatrudniające określonej liczby osób z niepełnosprawnością płacą kary do specjalnego funduszu.

habilitacji tej grupy są bardziej czytelne i zrozumiałe. Pomoc społeczna finansowana jest głównie z budżetu samorządów, ale środki na ten cel pochodzą także z części zysku publicznych gier liczbowych.

– *Osoby, które mają prawo do tych świadczeń, same wybierają, czy chcą otrzymywać wsparcie w naturze, czy finansowe, gdyż wolą same zorganizować sobie rehabilitację – wyjaśnia*

Klaus Ubner, pracownik telefonicznego biura informacyjnego dla osób z niepełnosprawnością. – *Otrzymane środki mogą przeznaczyć na usługi z zakresu rehabilitacji zawodowej, społecznej, na asystentów lub rehabilitację indywidualną. Czynią to na własną odpowiedzialność i w znacznej mierze są odpowiedzialni za swoją rehabilitację i uczestnictwo w życiu społecznym.*

Institucje wypłacające środki co pół roku sprawdzają i weryfikują proces rehabilitacji każdej z osób. Na tej podstawie podejmują decyzję o kontynuowaniu świadczeń bądź ich odebraniu i powrocie osoby do tradycyjnego systemu wsparcia. *IX Księga Kodeksu Socjalnego* uwzględnia także potrzeby kobiet z niepełnosprawnością, które pozostają bez pracy. Oferowane jest im wsparcie i rozwiązania, które pozwalają podjąć pracę w pobliżu domu. W Niemczech podobnie jak w Polsce przedsiębiorstwa niezatrudniające określonej liczby osób z niepełnosprawnością płacą kary do specjalnego funduszu. Z tych pieniędzy finansuje się aktywizację zawodową osób głęboko niepełnosprawnych, a także pracę asystentów zawodowych. Z kolei dzięki *Ustawie o Równych Szansach dla Osób Niepełnosprawnych*, osoby z dysfunkcją słuchu lub mowy mogą komunikować się w urzędach w języku migowym lub za pomocą odpowiednich urządzeń, których koszt pokrywają władze, a wszystkie osoby niewidome i słabowidzące otrzymywać dokumenty w dostępnym formacie.

Co równie istotne, a dla niektórych osób najważniejsze, dzięki tej ustawie organizacje pozarządowe uznane przez Federalne Ministerstwo Pracy i Spraw Społecznych, mogą podejmować kroki prawne i występować na drogę sądową w imieniu osób z niepełnosprawnością, których prawa zostały złamane. □

**Piotr Stanisławski**

W artykule wykorzystano informacje z publikacji *Dobre praktyki. Wybrane usługi świadczony na rzecz osób niepełnosprawnych we Francji, Szwecji oraz Niemczech*

Reklama



NOWOŚĆ

## TERAPIA RUCHOWA Z BIOFEEDBACKIEM

### SNS SP-1000

URZĄDZENIE DO AKTYWNEJ I PASYWNEJ TERAPII RUCHOWEJ KOŃCZYN DOLNYCH I GÓRNYCH Z BIOFEEDBACKIEM

#### WSKAZANIA

- ◇ Choroby układu nerwowego i serca
- ◇ Choroby układu krążenia
- ◇ Choroba Parkinsona
- ◇ Stwardnienie rozsiane
- ◇ Rehabilitacja osób starszych i niepełnosprawnych



#### KORZYŚCI

- ◇ Kontrola prędkości i oporu dostosowana do poziomu użytkownika
- ◇ Kontrola procesów zachodzących w organizmie
- ◇ Funkcja kontroli skurczu
- ◇ Kolorowy ekran dotykowy



BTL Polska Sp. z o.o.  
ul. Leonidasa 49, 02-239 Warszawa  
tel. 22 667 02 76, fax 22 667 95 39  
btlnet@btlnet.pl, www.btlnet.pl







**Stowarzyszenie AKTYWNE ŻYCIE przygotowało projekt „Tour d’Europe”. Objął on wyjazd do 10 stolic czworga śmiazków na wózkach: Jolanty Tuz, Piotra Czarnoty, Dariusza Magdija i Mirosława Pawłowskiego, oraz ich asystentów: Agnieszki Malewskiej, Wojciecha Łydki, Przemysława Noworzynia i Jacka Październego. Podróżowali 90 godzin w pociągach pasażerskich, wg planowych połączeń. Przekazali nam dziennik podróży...**

**18.10.2012**

Wyruszymy z Warszawy, gdzie pożegnali nas prezes Krzysztof Mamiński i dyrektor Grażyna Blicharz, oboje ze Związku Pracodawców Kolejowych, patrona wyprawy.

# Tour d’Europe

**Opracowanie** Jolanta Tuz, Przemysław Noworzyni  
**Źródło:** [www.aktywnezycie.org](http://www.aktywnezycie.org)

O 21:05 ruszyliśmy pociągiem „Chopin” do Bratysławy, zajmując miejsca w wagonie sypialnym. Udało nam się wjechać do niego poza Piotrkim, który z racji szerszego wózka, musiał dostać się do przedziału sposobem „na taczkę” (odpinając duże koła). W każdym przedziale były dwa miejsca sypialne. Przedział okazał się w miarę dostępny dla osób poruszających się na wózkach (węższych), można było też dojechać do toalety i przesiąść się, mimo wąskich drzwi.

**19.10.2012**

Okolo 5:40 dojechalismy do Bratysławy, gdzie przywital nas mrok i chłód. Dworzec swoim wyglądem w żaden spo-

sób nie przypominał analogicznego obiektu w unijnej Europie. Podobny standard prezentowała jego obsługa: brak pomocy (mimo wcześniejszego awizowania przyjazdu), brak informacji, że na dworcu jest toaleta dla osób z niepełnosprawnością (mimo że była w holu głównym), brak możliwości dotarcia osób na wózkach do pociągu bez pokonania schodów. Dostanie się na inne perony było możliwe tylko przejściami służbowymi biegnącymi po torach, jednak były one skutecznie zatarasowane przez stojące pociągi.

Pociąg do Pragi odjechał z lekkim opóźnieniem. Po wejściu chcieliśmy zająć nasze miejsca, co nie było takie proste, bo znajdowały się w środku wagonu bezprzedziałowego. Po wcale niełatwym przemieszczeniu się (wąsko), musieliśmy złożyć wszystkie wózki i umieścić je na półkach bagażowych oraz między siedzeniami. Na szczęście nic nie wystawało i nic nikomu nie przeszkadzało.

Czeska obsługa dworca w Pradze, mimo że była powiadomiona o naszym przyjeździe, spóźniła się. Pojawiła się po naszym wyjściu z pociągu. Nie mogliśmy czekać w wagonie w nieskończoność, gdyż cztery osoby na wózkach tak skutecznie tarasowały wyjście, że uniemożliwiły wysiadanie pasażerom.

Za to przy pociągu do Wiednia czekała na nas obsługa z platformą. I było prawie ok, gdyż podstawiono tę platformę do... niewłaściwych drzwi wagonu. A w samym wagonie „czeski film”: ludzie siadali na miejscach, nie mając miejscówek, przejścia między siedzeniami były zakorkowane, a my musieliśmy przepchać się przez tłum z czterema wózkami! Dopiero po interwencji konduktorki przedzieliło się na tyle, że po odpięciu dużych kółek (u wszystkich wózków, bo było wąsko), naszą opatentowaną już „taczka” przetoczyliśmy się po kolei na miejsca.

W Wiedniu wszystko poszło gładko. Obsługa z platformą czekała, więc szybko znaleźliśmy się na peronie. Identycznie przebiegło wsiadanie do pociągu do Rzymu. Po wcześniejszych przeżyciach na innych dworcach byliśmy pełni uznania dla sprawnej organizacji Austriaków. Przed wyjazdem skorzystaliśmy z przystosowanej toalety, otwie-

Pozdrowienia z elektrycznej platformy na dworcu w Rzymie



Droga z peronu do budynku dworca w Mediolanie prowadzi pod imponującym zadaszeniem

raniej za pomocą tzw. Eurokey. Taki klucz (jeśli się go ma), otwiera toalety dla osób z niepełnosprawnością w całej Europie. Niestety, nie mieliśmy klucza i konieczne było wezwanie obsługi dworca.

Sypialny wagon do Rzymu różnił się trochę od tego do Bratysławy, bo wózek zmieścił się w środku przedziału sy-

**Przed wyjazdem skorzystaliśmy z przystosowanej toalety, otwieranej za pomocą tzw. Eurokey. Taki klucz otwiera dostosowane toalety w całej Europie. Niestety, nie mieliśmy go i musieliśmy wezwać obsługę dworca.**

pialnego jedynie rozebrany na części. Ledwo precyzyjnie się korytarzem przebiegającym wzdłuż przedziałów, ale Piotrek tradycyjnie został bez tylnych kółek. W pociągu były prysznice, jednak zupełnie poza zasięgiem osób niepełnosprawnych. Mieliśmy też problem z dostępem do toalety – udało się tylko Joli i Darkowi dzięki dużym zdolnościom akrobatycznym.

## 20.10.2012

Rano przyniesiono nam kawę i śniadanie. Pociąg wjechał do Rzymu z półgodzinnym opóźnieniem, ale serwis włoski czekał już na peronie z platformą elektryczną. Austriacy i Czesi mieli platformy ręczne i nożne, a Włosi dysponowali nowocześniejszym sprzętem. Podstawową sprawą było teraz znalezienie toalet i windy. Okazało się, że winda nie działa, więc pozostały ruchome schody... Wsiadliśmy do pociągu do Mediolanu o wdzięcznej nazwie „Czerwona Strzała”, rozpędzającym się do 300 km/h.



W Mediolanie zachwyciliśmy się architekturą Stazione di Milano Centrale. Imponujące zadanie nad peronami oraz mieszanka stylów – secesja, art déco i monumentalna w stylu rzymskim architektura robiły wrażenie... Nie było jednak za dużo czasu na podziwianie, więc przemknęliśmy w kierunku holu głównego.

Potem szybko do pociągu do Zurychu. Po wejściu umieściliśmy, gdzie się dało i jak się dało, wózki. W Zurychu czasu nie mieliśmy wiele, ale Mirek z Jołą zdążyli odwiedzić dworcowy prysznic. Nie był dostosowany, ale można było poprosić o krzeselko i dowolną liczbę ręczników, a nawet suszarkę do włosów.

Wyjazd do Amsterdamu nastąpił ok. 21:00. Zauważyliśmy, że z każdym kolejnym wagonem sypialnym mamy coraz węższe przedziały. Zrobiło się ciasniej, ale za to można było otworzyć drzwi w ścianie dzielące sąsiadujące przedziały. Tu również prysznice i toalety nie były dostępne dla wózkowiczów i nieodzowna okazała się pomoc asystentów.

### 21.10.2012

Do Amsterdamu dojechaliśmy ok. 9:00 i czekała na nas obsługa z kolejną wersją platformy. Z Amsterdamu do Brukseli przemieściliśmy się pociągiem rozwijającym imponującą prędkość, tzw. Thalyssem.

Dworzec w Brukseli zaskoczył nas jednak brudem, a dostosowana toaleta była paskudna. Ogólnie, jak na stolicę Unii Europejskiej, to Bruxelles Midi nie jest jej najlepszą wizytówką i rozczarowuje. Dodatkowo musieliśmy obejść obiekt naokoło, ponieważ winda na peron z holu głównego nie działała.

Luksemburg przywitał nas słońcem i spokojną, trochę senną atmosferą. Dworzec zaopatrzony jest w niezliczone windy, a wszędzie czysto, schludnie i miło. To przyjemne zaskoczenie po niechlujnej Brukseli. Mieliśmy tu mało czasu, a przed nami była 40-minutowa droga do Metz.

**Cel naszego Tour d'Europe został osiągnięty. Nie napotkaliśmy na ograniczenia, których nie da się pokonać. Podróż pociągiem jest dla osób niepełnosprawnych wygodna, bezpieczna i szybka.**

Tym razem czekał pociąg z dostosowanym wagonem i toaletą dla osób niepełnosprawnych.

Na niewielkim dworcu w Metz znowu bardzo szybko musieliśmy wsiadać do kolejnego pociągu, osławionego TGV, sunącego z prędkością 320 km/h. W dodatku obsługa pociągu zdecydowała, że zamiast drugą klasą pojedziemy pierwszą. Było przyjemnie, wygodnie i bardzo szybko.



Powyżej: Z takiej platformy można skorzystać na dworcu w Amsterdamie

Poniżej: Odcinek podróży Metz – Paryż został pokonany 1 klasą superszybkiego TGV



O ile po przyjeździe do Paryża zapewniono nam wysiadanie na dworcu Gare L'Est, to do pociągu zmierzającego do Berlina musieliśmy zapakować się sami, bo nikt nie zainteresował się naszą grupą. Tylko Piotrek „załapał” się na pomoc ochrony dworca, ale trzeba było ściągnąć jedno kółko z jego wózka, bo zaklinował się w drzwiach.

### 22.10.2012

Rano dotarliśmy do Berlina. Hauptbahnhof zrobił na nas duże wrażenie. To nowoczesny obiekt ze szkła i metalu. Obsługa była bez zastrzeżeń. Zdobyliśmy Berlin – 10. stolicę (zdjęcie – na początku tego artykułu).

Nadszedł czas, by zakończyć w polskiej stolicy tę nietypową podróż, bogatą w doświadczenia z pozycji osób poruszających się na wózkach, jak i towarzyszących im asystentów. Na koniec czekała nas jednak niemiła wiadomość. Pociąg do Warszawy miał uszkodzony wagon, w którym mieliśmy rezerwację, więc część naszej grupy siedziała na korytarzu. Niestety, niemiecka obsługa pociągu nie wykazała żadnej inicjatywy.

W Warszawie byliśmy już niecierpliwie oczekiwani i serdecznie przywitani przez prezesa ZPK Krzysztofa Mamińskiego i wyściskani przez panią Grażynę Blicharz, która przez całą wyprawę była z nami w kontakcie i wspierała nas na odległość.

### Czas na podsumowanie

Cel naszego Tour d'Europe został osiągnięty. Nie napotkaliśmy ograniczeń, których nie da się pokonać. Podróż pociągiem jest dla osób niepełnosprawnych wygodna, bezpieczna i szybka. Są oczywiście problemy z dostosowaniem wejść, wagonów, toalet czy samych dworców, ale z czasem można je zniwelować. Po wysłaniu odpowiednich informacji o chęci podróżowania osoby niepełnosprawnej, obsługa dworca jest przygotowana na pomoc (poza Słowacją). Zdarzają się też wagony z miejscami przeznaczonymi dla osób poruszających się na wózkach i toaletami dla nich, ale tu ważna uwaga – przeważnie tylko dla dwóch osób. Niestety, kupno miejscówek do takich przystosowanych wagonów jest bardzo utrudnione – zazwyczaj z powodu komputerowego systemu rezerwacji miejsc. W naszej opinii ten system powinien być bardziej rozbudowany. Wagony sypialne nie są w ogóle przystosowane.

Tu podróż bez asystenta jest utrudniona, mało jest miejsca, brak dostępu do toalety i prysznic – a tylko osoba sprawna (i w miarę szczupła) może z niego skorzystać.

Pojawiły się też na dworcach oznaczenia specjalnymi wypustkami ścieżek dla osób niewidomych, co zauważyliśmy w Warszawie, Rzymie, Mediolanie, Zurichu i Paryżu. A poza tym w pociągach istnieją różne udogodnienia nie tylko dla osób niepełnosprawnych, ale też ułatwiające życie wszystkim podróżującym, np. gniazdko, w których można podładować telefon, oraz jest dostęp do internetu, czasem płatny, a czasem bezpłatny.

Mamy nadzieję, że Tour d'Europe pokazał, iż niemożliwe stało się realne; że „złamaliśmy bariery i sięgnęliśmy dalej”. Cieszymy się, że mieliśmy okazję pokazania ludziom, których spotkaliśmy, że łamiemy stereotypy dotyczące małej aktywności i zależności od innych osób niepełnosprawnych. Ale takie wyprawy – jak zawsze – nie byłyby możliwe bez wsparcia i zaangażowania ludzi dobrej woli, którzy nie zamykają się na problemy innych, dają swój czas, energię i pieniądze, aby można było przełamywać bariery, nie tylko architektoniczne, fizyczne, ale i mentalne. □

**Opracowanie: Jolanta Tuz, Przemysław Noworzyń**





# Na przekór wyrokowi losu

Tekst i zdjęcia Damian Szymczak

**Ten chłopiec urodził się wprost nieprawdopodobnie chory. W swoim krótkim życiu przeszedł już ponad pięćdziesiąt operacji. To wręcz cud, że żyje. A drugi cud – że na ile to możliwe, dobrze funkcjonuje. Potrafi biegać, bawić się i śmiać. Chyba tylko jego rodzice wiedzą, jak ciężką walkę muszą toczyć, aby go do takiego stanu zdrowia doprowadzić.**

Izabela i Dariusz Rak znają się od dziecka, wspólnie dorastali przy tej samej ulicy w Głogowie. W 2004 roku zawarli związek małżeński. Rok później dowiedzieli się, że pani Izabela jest w ciąży. Po jakimś czasie okazało się, że to ciąża bliźniacza.

– Oczywiście cały czas byłam pod opieką lekarską – opowiada pani Izabela. – Wszelkie prowadzone na bieżąco badania nie wykazywały problemów ani powikłań. Aż do 32. tygodnia ciąży. Przez cały czas byłam pod opieką lekarzy z Głogowa, lecz właśnie wtedy kazali mi jechać do szpitala do Legnicy. Pilnie, ale nie dostałam karetki i musiał mnie tam zawieźć mąż. Nie zapomnę wzroku lekarki w Legnicy, gdy mnie zbadła. Zaczęłam się bać.

## Straszny telefon ze szpitala

Urodziła w styczniu 2006 roku dwóch chłopców: Klaudiusz ważył 2,5 kg, a Remigiusz 3 kg.

Remik jest zupełnie zdrowy. Lecz na Klaudiusza spadły wszystkie choroby, jakie tylko można sobie wyobrazić. Miał jelita na wierzchu, a nie miał mięśni brzucha. Nie ukształtował się u niego pęcherz, nie miał układu rozrodczego ani odbytu. Urodził się z wodogłowiem, rozszczepem kręgosłupa, wadą wzroku, był głuchy. Do tego doszły wady kości miednicy i brak obręczy barkowej oraz opóźnienie psychoruchowe.



– Wiele płakałam i wciąż płaczę, gdy myślę o tym, jak los dotknął nasze dziecko – mówi pani Izabela. – Lecz nie odbierało mi to sił, bo nie mieliśmy z mężem wątpliwości, że o Klaudiusza będziemy walczyć.

Zaraz po narodzinach przewieziono chłopca do szpitala we Wrocławiu. Spędził tam ponad rok, głównie na OIOM-ie. Na początku pod respiratorem i aparaturą ratującą życie. Pani Izabela jeździła do niego często.

– Chciałam być przy nim cały czas, lecz lekarze kazali mi wracać do domu, bo i tak nie mogłam mu wtedy pomóc – wspomina.

Pewnego dnia zadzwonił do niej lekarz z Wrocławia.

– Bardzo mi przykro, pani synek umiera, proszę przyjechać, by się z nim pożegnać, to już nie potrwa długo, powiedział – opowiada pani Izabela. – Nie da się opisać tego, co wtedy czułam. To może wiedzieć tylko matka, której

*dziecko umiera i nie życzę nigdy żadnej, by poznała, jaki to jest ból.*

## Nie chcą liczyć operacji

Lecz stał się cud. Klaudiusz przeżył.

– *Gdy patrzyłam w szpitalu w oczy synka, widziałam w nich, że on chce żyć. Po prostu to czułam* – przypomina sobie pani Rak.

Chłopczyk już od pierwszych dni życia przechodził liczne operacje.

W brzuch wszyto mu specjalną siatkę, która zastępowała mięśnie. Następnie zamknięto powłoki brzuszne i wyłoniono jelitko, tak aby mógł załatwiać swoje potrzeby do woreczka. Później były zabiegi korygujące miednicę, rekonstrukcja worka mosznowego, do którego sprowadzono jąderka. Naciągano mu kości miednicy, wkręcając w nie śruby.

Po roku życia ważył 4,9 kg. Po kolejnych kilku miesiącach rodzice mogli go zabrać do domu. Lecz był z nimi jedynie przez tydzień, dostał bowiem gwałtownej biegunki. Znow trafił do szpitala, a tam dopadła go sepsa.

Przechodził kolejne operacje. Ile ich było? Rodzice słyszeli to pytanie wiele razy i nie potrafią odpowiedzieć.

– *Bo każda jego operacja to dla nas bolesne przeżycie, więc nie chcemy ich liczyć* – powtarzają. – *Na pewno jednak było ich ponad pięćdziesiąt.*

## Żywość dwóch braci

Najważniejsze, że operacje dawały efekty. Stan Klaudiusza powoli się poprawiał.

– *Będziemy walczyć, by żył, na ile to możliwe samodzielnie* – mówili rodzice i trwali w swym postanowieniu.

## Po pierwsze: rehabilitacja

Zajmują się dziećmi, które wymagają rehabilitacji ruchowej, dziećmi z zamartwicą, wadami układu kostnego, niedotlenieniem. Często to wcześniaki. Muszą być szybko diagnozowane i kierowane do specjalistów. Powinno to być najpóźniej około 3.–4. miesiąca życia. Jakie efekty może przynieść ich rehabilitacja? To zależy od stopnia uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego. Jeśli jest duże, to takie zajęcia mogą znacznie minimalizować problemy fizyczne.

Często kierowane są do mnie wcześniaki, które urodziły się w 28.-30. tygodniu ciąży. Zajmują się z nimi do czasu, aż zaczynają chodzić, czyli mniej więcej do roku. Bardzo często te dzieci chodzą w tym samym czasie co rówieśnicy i funkcjonują tak samo. Bardzo dużo zależy od postawy i troski rodziców. Jeśli mogą poświęcić dzieciom dużo czasu, to rehabilitacja może działać wiele.

**Beata Adamczak, pediatra, specjalistka rehabilitacji medycznej w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym w Lesznie**



Klaudiusz, choć uwielbia zabawę przed komputerem, chętnie spędza czas na dworze

Fot. Archiwum Państwa Rak

Kolejną walkę toczyli, by ich syn słyszał. Używał aparatów słuchowych, jednak nie dawały one efektu.

– *Pojechaliśmy do szpitala w Poznaniu, tam powiedziano nam, że widocznie te, które ma, są za słabe i powinniśmy mu kupić mocniejsze. Później w innym szpitalu, tym razem w Warszawie, usłyszeliśmy, że to niepoważny argument, bo jeśli Klaudiusz nie słyszy przy stu dwudziestu de-*

**Po roku życia ważył 4,9 kg. Po kolejnych kilku miesiącach rodzice mogli go zabrać do domu. Był z nimi jedynie przez tydzień, dostał bowiem gwałtownej biegunki. Znow trafił do szpitala, a tam dopadła go sepsa.**

*cybelach, to żaden aparat mu nie pomoże* – mówi pani Izabela. – *Problem w tym, że w międzyczasie za namową poznańskich lekarzy kupiliśmy nowe aparaty słuchowe dla synka. Wydaliśmy na nie dziesięć tysięcy złotych, nasze ostatnie oszczędności. Można je było wyrzucić do kosza, bo na nic się nie przydały.*

W Poznaniu mamę Klaudiusza poinformowano też, że może prywatnie przeprowadzić operację wszczepienia chłopcu implantów, bo to pozwoli mu słyszeć. Tyle że urządzenie kosztowało 80 tys. zł, do tego dochodziła operacja, której koszt obliczono na 40 tys., a więc razem 120 tys. zł.

– *Stwierdziłam, że bardzo chętnie wyłożę pieniądze na tę operację. Tyle, że najpierw sprzedam dom, a później pójdę mieszkać pod most* – opowiada z przekąsem.



Najważniejsze jednak, że implanty Klaudiusz ma. Ostatecznie, za darmo wszczepiono mu je 1 września 2011 roku w Warszawie.

Rok wcześniej zaczął stawiać pierwsze kroki. W wieku czterech lat. Od razu jednak robił szybkie postępy. W krótkim czasie nauczył się nie tylko chodzić, ale i biegać! Pewnie, że nigdy nie będzie miał szans radzić sobie tak jak inne dzieci, ale i tak postęp jest ogromny.

– *Choć odbija się to na Remiku* – stwierdzają Izabela i Dariusz Rak. – *Bo Klaudiusz zrobił się wobec niego za-*

## **Na pierwszy rzut oka trudno rozpoznać, że to chłopiec tak dotknięty przez los. A jeszcze wiele przed nim. Na ile da się go nauczyć samodzielności? Walka trwa każdego dnia: w domu i przedszkolu integracyjnym, do którego jest posyłany.**

*czepny. To oczywiście normalne w tym wieku. Tyle tylko, że w zdrowym rodzeństwie Remik na zaczepkę by mu się odmachnął i też dał w ucho. A tu jest nauczony, że Klaudiuszka nie wolno tknąć. W tej sytuacji więc często nie bardzo wie, jak sobie z nim radzić.*

Z drugiej strony Klaudiusz podpatruje brata w wielu rzeczach. Na przykład, gdy ten bawi się komputerem. Choć już telewizja nie bardzo go interesuje. Za to gdy tylko pogoda pozwala, mnóstwo czasu spędza na dworze. Państwo Rak mieszkają w starym, odziedziczonym domu. Na szczęście mają tam dość spore podwórko i ogródek, a na nim trampo-

linę. Klaudiusz lubi na niej skakać, dużo czasu spędza na huśtawce, wspina się, gania, zjeżdża ze ślizgawki. W domu uwielbia malować i układać klocki.

### **Jeszcze wiele przed nim**

Na pierwszy rzut oka trudno rozpoznać, że to chłopiec tak dotknięty przez los. A jeszcze wiele przed nim. Na ile da się go nauczyć samodzielności? Walka trwa każdego dnia: w domu i przedszkolu integracyjnym, do którego jest posyłany. Nauczycielka przedszkolna, a zarazem terapeutka, przychodzi też do nich i prowadzi zajęcia ruchowe z Klaudiuszem w domu. Nie może się przy tym nadziwić, jakie on robi postępy.

– *Wiem, że to duża zasługa męża i moja* – mówi pani Izabela. – *Choć nieraz jest nam ciężko. Przede wszystkim z powodów finansowych. Pracuje tylko mąż, w miejscowej hucie. Ja do pracy iść nie mogę, cały czas poświęcam Klaudiuszowi. A opieka nad nim jest kosztowna.*

Potrzeb mogłaby wymienić dużo. Pierwszy z brzegu przykład to worki stomijne i cewniki. Klaudiusz potrzebuje tego mnóstwo. Następny wydatek związany jest z tym, że co dwa tygodnie jeżdżą z nim do Wrocławia, do Polskiego Związku Głuchych, gdzie są zajęcia z różnymi specjalistami. Raz w miesiącu jeżdżą do Warszawy na badania kontrolne implantów. Na to wszystko potrzeba dużo pieniędzy.

– *Lecz mam za to piękną nagrodę. Gdy widzę, jak mój synek, tak okrutnie dotknięty przez los, potrafi temu losowi się sprzeciwić. Uśmiecha się, bawi, słyszy, co się wokół niego dzieje, i wie, że ma dom i kochających rodziców* – kończy pani Izabela. □

**Damian Szymczak**



Rodzina Raków w komplecie  
– Klaudiusz na ramionach taty, w towarzystwie mamy i brata bliźniaka Remigiusza

**O. Bernard**  
jest opatem  
w Klasztorze  
oo. Benedyktynów  
w Tyńcu



# Czy to talent?

Pewne sprawy nie wyszły, lecz chcę – muszę – dać im jeszcze szansę. I tak stoję – z jednej strony wobec okoliczności zewnętrznych, a z drugiej – wobec samej/samego siebie. Na okoliczności wpływ mam niewielki. Po prostu są. Potrzeba determinacji i trochę szczęścia. Ale ja sam (-a)?

Moje plany są w dużej mierze wynikiem tego, co siedzi we mnie. Oczywiście mowa o tych planach, o których warto mówić. Skąd się one biorą? Są chyba jakąś prawdą o mnie, rezultatem tajemniczego acz nieubłaganego Głosu, który słyszę w sobie i któremu nie mogę się oprzeć. Plany są rozmaite i często szalone – bo Głos ten jest nieskrępowany i inny u każdego. Zazwyczaj słyszymy go i rozpoznajemy bez trudu. I nie możemy mu się oprzeć. Tylko potem dziwny się – i nie tyle my, ile ludzie wokół: skąd w nas takie pomysły i tyle determinacji?

Żeby tylko okoliczności zawsze sprzyjały! Zazwyczaj są przeszkodą i utrapieniem. Czemu najbardziej szalone plany pojawiają się tam, gdzie nie ma warunków do realizacji? Jest w tym jakaś zastanawiająca przewrotność! Zamiast spokojnie robić to, co wynika z otoczenia, męczymy nas jakieś marzenie, plan. Może dzieje się to dlatego, byśmy się rozwinęli i przekroczyli? Łatwo powiedzieć! A czyż najwięcej energii nie traci się na torowanie sobie drogi do realizacji planu? Wszelkie przygotowania, przekonywania, szukanie sprzymierzeńców (w tym i sponsorów!). Nieraz już nie ma się siły na właściwe działanie. Gdyby tak mieć asystenta czy impresaria! Tymczasem sami musimy wszystko przygotować! A nawet jeśli się uda – to czy ktoś w ogóle dostrzeże nasze osiągnięcie? Czasami najlepszą reakcją będzie... obojętność. Tyle się wokół dzieje, że nie sposób przebić się z naszym małym pomysłem. Potężne młyny promocyjne miały wszelkie ambicje i wartości. Aż trudno nie wierzyć, że ktoś za tą ogromną machiną nie stoi i nie realizuje swoich celów. Bo dlaczego temu czy tej się udało? Cóż sobą reprezentuje? Szczęście? Aż takie? A tyle lat naszej pracy, cierpliwości, determinacji idzie na marne...! W takiej sytuacji pozostaje nam szacunek i podziw najbliższych – uznanie i wsparcie tych, którzy w nas zawsze wierzą. Ale czy to wystarczy? Nie wiadomo, czy gorsza nie jest jednak wrogość i zawiść. Na pewno oznacza ona, że coś znaczymy – bo jesteśmy zagrożeniem. Za tym kryć się może jednak bezwzględność, dążenie do wykluczenia nas

– właśnie z racji naszych planów czy ich realizacji. Na tym poziomie ujawnienie planów może oznaczać koniec relacji i początek konfliktu. Popularnie nazywa się to nadeptaniem komuś na odcisk. Ale czyż nie żyjemy w świecie z trudem zdobytych i pilnie strzeżonych terytoriów? Nie

tylko w biznesie, mediach – ale i w każdym środowisku: także ludzi niepełnosprawnych! Wszystko ostatecznie sprowadza się do walki o kasę i wpływy. Skoro realizacja planów potrzebuje dobrych warunków – ten, kto te warunki zapewni, zwycięża. Czy jestem w stanie uczynić to sam, czy znaleźć kogoś, kto pomoże? Jeśli już – to za coś. Tak więc to co w nas najcenniejsze już jakby w zarodku zostaje spętane siecią zmagają, nieuniknionych zależności i troski

o sprawy brutalnie przyziemne. Wydawać by się mogło, że nic w tym dziwnego: skoro coś jest wartościowe – wymaga trudu, poświęcenia i służby. Czy jednak aby tylko?

\*\*\*

I tak wciąż intriguje i niepokoi nas ów wewnętrzny Głos – nasz skarb, Tajemnica istnienia. Odbija się on o żarliwość grudnia wzbierającego w przeżyciach Bożego Narodzenia, chce nabrać nowego rozpędu wraz z wydłużającymi się w styczniu dniami. Wokół jednak mróz, wciąż nowe oferty gigantów komercji. Myślenie inaczej tylko zwiększa dyskomfort. Może łatwiej byłoby nie mieć planów?

Czy jednak wtedy nie zakopalibyśmy swej osobowości w ziemi? Oby nie, bo teraz jest przymarznięta... □

*Koniec starego roku  
zachęca do podsumowań.  
Początek zaś nowego  
roku – do planów.  
A w środku jestem ja  
– wciąż w grze. Mam  
kolejne plany, ale i coraz  
większe doświadczenie.*





# O pieniądzach dla początkujących

Tekst Piotr Stanisławski Zdjęcia Shutterstock

**W Polsce co czwarta osoba (ok. 23 proc.) nie ma własnego konta bankowego i wiedzy, jak najlepiej zarządzać swoimi finansami.**

**W tej grupie są osoby starsze, bezrobotne, o niskich dochodach oraz osoby z niepełnosprawnością.**

Wiele osób z niepełnosprawnością przyznaje, że nie zakładają konta w banku, ponieważ otrzymują niskie renty i mają skromne środki do życia. Gdyby otrzymywały rentę na konto i tak poszłyby do bankomatu i wypłaciły za jednym razem wszystkie środki, które natychmiast zostałyby wydane. Prof. Dominika Maison z Uniwersytetu Warszawskiego, która przeprowadziła badania dla Narodowego Banku Polskiego na temat wykluczenia finansowego Polaków, potwierdza, że najczęstszym powodem tego wykluczenia są niskie dochody, niepełnosprawność, brak pracy, brak zaufania do instytucji finansowych. Ale są także inne: strach przed nowymi technologiami, niska świadomość fi-

nansowa, brak wiedzy na temat korzyści płynących z płatności bezgotówkowych, strach przed kradzieżą karty bankowej oraz kradzieżą środków z konta przez hakerów, nieumiejętność dokonywania zakupów w sieci z płatnością wirtualną, oraz brak oddziałów i bankomatów w małych miejscowościach.

## Wejdź na platformę

Te powody sprawiły, że Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji wraz z Fundacją Narodowego Banku Polskiego wspólnie opracowały program edukacyjny „Finanse bez barier”. Program wyjaśnia wiele z tych wątpliwości i pokazuje, że nawet przy niskich i średnich dochodach umiejętność korzystania z produktów i usług finansowych może nieść korzyści. Wykluczenie finansowe bowiem to zgodnie z Raportem (2008) Komisji Europejskiej „proces, w którym obywatele doświadczają problemów w dostępie do korzystania z produktów i usług finansowych na głównym rynku, które są odpowiednie do ich potrzeb i umożliwiają prowadzenie normalnego życia w społeczeństwie”. Proces ten może być długotrwały, a przyczyny wykluczenia mogą się zmieniać. Dlatego projekt „Finanse bez barier” został oparty na siedmiu działaniach, a nie jednym.

Najważniejsze jest stworzenie internetowej platformy informacyjnej [finansebezbarier.pl](http://finansebezbarier.pl), która będzie swoistym „ABC finansów dla każdego”. Wszelkie informacje na temat dostępności, korzyści i bezpieczeństwa w korzystaniu z usług finansowych napisane będą zrozumiałym językiem. Nawet wypowiedzi ekspertów i przedstawicieli instytucji finansowych wyjaśniających zawile zagadnienia i terminy finansowe, napisane będą w przystępny sposób, aby osobom z niepełnosprawnością jak najlepiej przybliżyć świat finansów. „Podróż” w ten świat czytelnicy platformy będą mogli rozpocząć od poznania funkcjonowania systemu finansowego naszego państwa, tego jak działają renty, podatki, emerytury, a także ubezpieczenia zdrowotne i społeczne. Poznają tam także konkretne produkty finansowe dostępne dla osób z różnymi niepełnosprawnościami dzięki nowym rozwiązaniom technologicznym, np. bankomaty dla osób niewidomych, bankomaty biometryczne, karty zbliżeniowe czy fotokasy.

Edukacja finansowa to także umiejętność zarządzania domowym budżetem, oszczędzania i właściwego reagowa-





nia na trudną sytuację finansową, jaka może nas spotkać, np. kiedy wpadniemy w długi. Dlatego na stronie znajdzie się również szczegółowy program zarządzania domowym budżetem, uwzględniający nasze przychody i wydatki. Pojawi się też słownik pojęć finansowych jako pomoc w poruszaniu się w obszarze finansów.

Platforma będzie dostępna dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności (także z dysfunkcjami ruchu, korzystających tylko z klawiatury i niedowidzących). Zawartość merytoryczna strony będzie konsultowana z osobami z różnymi ograniczeniami. Ocenie zostanie poddany stopień dostępności strony dla różnych grup osób, stopień zrozumiałości zawartości merytorycznej strony, oraz stopień przejrzystości i funkcjonalności platformy.

### Korzystaj z wiedzy

Dwa inne działania projektu „Finanse bez barier” dotyczą szkoleń: e-learningowego podnoszącego wiedzę o finansach (dwumiesięczne szkolenie, dwa razy w roku) oraz edukacyjnego stacjonarnego w pięciu miastach Polski (dwa szkolenia w każdym mieście). Przewidziano także grę internetową o finansach, uczącą wykorzystywania wiedzy ekonomicznej do zarządzania swoimi finansami, jak również pokazującą konsekwencje finansowe podejmowanych w trakcie gry decyzji.

Ponadto wszystkie opisywane najważniejsze zagadnienia będą dostępne w wersji elektronicznej, a w wersji drukowanej pojawi się poradnik ekonomiczny dla osób z niepełnosprawnością, który będzie dystrybuowany przez placówki Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji. Wreszcie, w stacjach radiowych pojawi się kampania edukacyjna zachęcająca osoby z niepełnosprawnością do większej aktywności finansowej. Przekazywanie wiedzy osobom z niepełnosprawnością na temat finansów, aby zmniejszyć ich wykluczenie finansowe, to nie jedyny cel projektu „Finanse bez barier”. Drugim jest poszerzanie świadomości wśród banków i instytucji finansowych na temat obsługi klienta z niepełnosprawnością i jego potrzeb.

Wiele osób jest przekonanych, że korzystanie z usług i produktów bankowych jest zarezerwowane dla ludzi bogatych i nowoczesnych. Nie podejrzewają, że także przy niskich dochodach mogą korzystać z dopasowanych do siebie ofert bankowych, a karta kredytowa w wielu sytuacjach jest bardzo przydatna. Wymaga to jednak wiedzy oraz umiejętności zarządzania własnymi finansami. Brak tej wiedzy nierzadko skutkuje kłopotami finansowymi, gdy w trudnej sytuacji nagle decydują się na lichwiarską pożyczkę w parabanach. Dlatego potrzebna jest edukacja finansowa. Stąd nasz projekt „Finanse bez barier”. □

**Więcej na: [www.finansebezbarier.pl](http://www.finansebezbarier.pl)**





# Zwyczajny bohater

Tekst Maciej Piotrowski

**W grudniu główną nagrodę w akcji „Zwykły Bohater“, w kategorii Inicjatywa, otrzymał Grzegorz Piątek za urządzenie rehabilitacyjne dla pacjentów z przerwany m rdzeniem kręgowym. Poza pamiątkową statuetką dostał czek na 200 tys. zł.**

Trudno powiedzieć, w jakiej mierze do sukcesu Grzegorza Piątka przyczynili się czytelnicy portalu [www.niepełnosprawni.pl](http://www.niepełnosprawni.pl), którzy w ostatnich dniach konkursu mogli na niego głosować. Nie ulega jednak wątpliwości, że miało to wpływ na wynik. Kto jak kto, ale sympatycy „Integracji” najlepiej wiedzą, jak ważne dla ludzi z niepełnosprawnością ruchową są wszelkie wynalazki, które pozwalają zrobić ten pierwszy krok...

Grzegorz Piątek w 2011 roku ukończył Akademię Górniczo-Hutniczą w Krakowie na Wydziale Inżynierii Mechanicznej i Robotyki. Pracę podjął już jako student, a obecnie jest kierownikiem projektów w dużej firmie informatycznej, mającej oddziały w kilku miastach południowej Polski.

Kiedy zaczynał tę pracę, z pewnością nie przypuszczał, że pewnego dnia, ciągle jako informatyk, będzie musiał osobiście spawać, frezować, składać łożyska z dokładnością do setnych części milimetra. A tak właśnie się stało za sprawą pewnego kolegi z pracy...

## Zaczęto się od 1 procenta...

Trzy lata temu Grzegorz Piątek znalazł w swojej skrzynce mejlową prośbę

o przekazanie 1 proc. podatku na rzecz dzieci Marcina Gwiazdowskiego, mieszkańca Dąbrowy Górniczej, zatrudnionego w tej samej firmie. Okazało się, że Marcin zbiera w taki sposób pieniądze na rehabilitację swoich 6-letnich bliźniaków, którzy urodzili się z mózgowym porażeniem dziecięcym. Niebawem doszło do osobistego spotkania obu panów, podczas którego Marcin Gwiazdowski wyjaśnił, na czym polegają ćwiczenia wykonywane od kilku lat przez jego synów – oczywiście z pomocą fizjoterapeutów. Okazało się też, że godzina dwa-trzy razy tygodniowo dla każdego chłopca oddzielnie kosztuje ogromne pieniądze!

Po kolejnych spotkaniach i rozmowach Grzegorz Piątek zaczął się zastanawiać, czy swoją drugą pracę dyplomową mógłby poświęcić budowie urządzenia pomagającego w rehabilitacji synków Marcina Gwiazdowskiego. Profesor Mariusz Giergiel, promotor pierwszej pracy dyplomowej Grzegorza, stwierdził, że z punktu widzenia naukowego

Dzieci dobrze się bawią i wręcz proszą o kolejne minuty ćwiczeń



i inżynierskiego byłby to trudny, ale bardzo ciekawy i nowatorski projekt. W tym momencie obaj panowie nie mogli nawet w przybliżeniu określić kosztów zbudowania takiego urządzenia, z angielskiego zwanego walkerem (od *walking* – chodzić). Natomiast z góry można było wykluczyć jakiegokolwiek dofinansowanie czy grant ze strony macierzystej uczelni Grzegorza: Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.

Ograniczenia konstrukcyjne były takie: sprzęt powinien być przenośny, to znaczy mieszczący się w bagażniku samochodu i nie cięższy niż 30-kilogramowy. Jeśli chodzi o niezbędne materiały – pręty z duralu i włókien węglowych, stal nierdzewną, silniczki elektryczne, łożyska i panewki – to z ich nabyciem lub własnoręcznym wykonaniem nie było kłopotu. Natomiast zasadniczą trudność stwarzało opracowanie odpowiedniego programu komputerowego, uruchamiającego aparaturę naśladującą ruch ludzkich nóg. W języku informatyków nazywa się to „wygenerowaniem cyfrowego wzorca chodu”. I to nie byle jakiego chodu, bo osoby o wzroście i wadze zbliżonej do „parametrów” obu małych pacjentów. Dodatkowe utrudnienie stanowił fakt, że taki program miał nie tylko sterować pracą tej aparatury, ale również zabezpieczać ją przed wykonywaniem fałszywych ruchów. Nietrudno sobie wyobrazić, co by groziło, gdyby wskutek jakiegoś błędu w oprogramowaniu dźwignie zginające kolano nagle zaczęły poruszać się w przeciwną stronę!

### Bez konsultacji

Podobno w internecie jest wszystko, jednak bardzo prędko Grzegorz Piątek przekonał się, że „cyfrowego wzorca chodu” na pewno tam nie znajdzie. Mejl wymieniane z rehabilitantami w kraju i za granicą upewniały go, że nad takimi programami pracują największe światowe firmy informatyczne, wydające na to setki tysięcy dolarów. Albo miliony, jeśli są to filmowcy z Hollywood, opracowujący cyfrowe fragmenty takich filmów jak *Avatar* czy *Gwiezdne wojny*. Nie było rady, Grzegorz Piątek musiał pójść tą samą drogą co filmowcy: przyczepiał optyczne wskaźniki do nóg i tułowia jednego z kolegów (osoby o idealnej budowie i wyjątkowej harmonii ruchów) i filmował jego kroki specjalistyczną kamerą. Potem opracowywał sekwencje tych ruchów metodami cyfrowymi, a następnie przekładał to na sygnały do silników elektrycznych, uruchamiających odpowiednie przekładnie i dźwignie w trybie pracy nawrotnej (czyli powtarzających się ruchów tam i z powrotem). Opowiada się o tym łatwo – ale tych parę zdań opisuje efekt kilku miesięcy trudnej pracy konstruktora. Trzeba dodać, że w całej Polsce jest zaledwie kilka osób, które znają się na tej tematyce. Po prostu nie było z kim konsultować tych działań. Wszystko razem: okres myślenia koncepcyjnego, praca nad oprogramowaniem, składanie aparatury z wykonywanych własnoręcznie części trwało ponad dwa lata. Było ciężko: ze względu na

obowiązki zawodowe mgr inż. Grzegorz Piątek mógł poświęcać na te zajęcia głównie popołudnia, weekendy i krótkie urlopy. Nie dość tego, w pewnym momencie pracy nad projektem Grzegorz Piątek zorientował się, że kończą się oszczędności. Nie było rady – konieczne było wzięcie kredytu w banku. Nie zdradza, na jaką sumę się zapożyczył, ale wiadomo, że niewiele odbiegała od ostatecznego kosztu robota, czyli 50 tys. zł. Co prawda w tej sumie zmieścił się koszt zakupu dwu niezbędnych maszyn (m.in. specjalistycznej frezarki do metalu), ale nadal nie uwzględniała ona wartości kilkuset godzin pracy, wniesionej przez Grzegorza Piątkę.

### Dzwonili z całej Polski

Gdy 21 października 2011 roku poszła w świat wiadomość o obronie drugiej pracy magisterskiej Grzegorza Piątkę, jego robot już od kilku tygodni pełnił służbę w mieszkaniu Gwiazdowskich w Dąbrowie Górniczej. Natychmiast rozdzwoniły się telefony. Dopiero teraz okazało się, jak wielkie

**Zasadniczą trudność stwarzało opracowanie odpowiedniego programu komputerowego, uruchamiającego aparaturę naśladującą ruch ludzkich nóg. W języku informatyków nazywa się to „wygenerowaniem cyfrowego wzorca chodu”.**

jest zainteresowanie takim urządzeniem ze strony lekarzy, fizjoterapeutów, rodziców dzieci z porażeniem mózgowym. Wiele osób pytało, czy można przystosować to urządzenie do współpracy z osobami dorosłymi lub w pozycji siedzącej, albo w sytuacji, gdy tylko jedna noga jest sparaliżowana (to typowe po udarach mózgowych). Na wszystkie te pytania Grzegorz Piątek odpowiadał z zalem, że nie ma takiej możliwości. Jego robot został zbudowany z myślą o dwóch konkretnych pacjentach o wadze 20–30 kg, których nogi w ciągu trzech lat współpracy z tym urządzeniem mogą urosnąć nie więcej niż 12 cm. Również na taki tylko czas pracy pozwala trwałość elementów przekładni oraz napędów.

Fizjoterapeuta mgr Ernest Radliński, absolwent AWF w Katowicach, pracuje z synami Marcina Gwiazdowskiego od trzech lat. Zajęcia odbywają się w domu chłopców. Obaj nie chodzą, poruszają się po mieszkaniu na czworakach jak kilkumiesięczne niemowlęta, choć robią to z taką szybkością, że niekiedy trudno ich dogonić. Dzięki Fundacji „Zdążyć z pomocą” udało się w ich domu zgromadzić cały niezbędny sprzęt rehabilitacyjny: „walkery”, piłki, wałki, materace i drabinki.

– *Gdy pojawił się robot* – wspomina mgr Radliński – *chłopcy potraktowali go jako atrakcyjne urozmaicenie*





Grzegorz Piątek  
podczas Finału Akcji  
„Zwykły Bohater” 2

ćwiczeń. Na początku wpinaliśmy ich do urządzenia na kilka minut, obecnie ćwiczą już po pół godziny i często proszą o więcej. W ciągu jednego takiego seansu wykonują nawet do 200 wymuszonych ruchów imitujących chód. Równocześnie mogą oglądać telewizję, słuchać muzyki przez słuchawki. Bez tego urządzenia, wyłącznie przy pomocy fizjoterapeuty, robiliśmy w ciągu kwadransa maksy-

**Robot został zbudowany z myślą o dwóch konkretnych pacjentach o wadze 20–30 kg, których nogi w ciągu trzech lat współpracy z tym urządzeniem mogą urosnąć nie więcej niż 12 cm. Na taki tylko czas pracy pozwala również trwałość elementów przekładni i napędów.**

malnie kilkadziesiąt ruchów. Natomiast na podstawie wieloletnich obserwacji setek pacjentów udało się ustalić, że dla utrwalenia w korze mózgu prawidłowego wzorca chodu trzeba wykonać co najmniej kilka tysięcy podobnych ruchów. A więc jest to praca na całe lata. Niestety, małe dzieci dość szybko zaczynają się nudzić podczas wykonywania takich ćwiczeń. Nic dziwnego: wymagają od nich nieprzerwanej koncentracji w celu utrzymywania wyprostowanej pozycji i uruchamiania poszczególnych grup mięśni. Do dzieci nie przemawia odległa perspekty-

wa, że kiedyś, za parę lat, dzięki tym ćwiczeniom zaczną samodzielnie chodzić. Fizjoterapeuta po kilkunastu minutach pracy manualnej zaczyna odczuwać zmęczenie, a jego ruchy stają się mniej precyzyjne. Natomiast robot zmusza kończynę do wykonywania zaprogramowanych ruchów z dokładnością co do milimetra i w takim tempie, jakie jest najkorzystniejsze na danym etapie ćwiczeń. Słyszałem, że w Bydgoszczy zakupiono za 1,5 mln zł podobne urządzenie zagranicznej produkcji, nieco bardziej rozbudowane, ale używane. Nowe byłoby jeszcze droższe. Dopiero to porównanie pozwala ocenić, jakim sukcesem jest uruchomienie robota zaprojektowanego i zbudowanego przez mgr. inż. Grzegorza Piątka.

– Dopóki w naszym domu nie pojawił się robot – opowiada Marcin Gwiazdowski – moi synowie mieli skłonność do krzyżowania nóg podczas wykonywania ruchów imitujących chód. Nie mogliśmy tego wyeliminować. Obecnie, jeśli tylko są dostatecznie skupieni, stawiają już nogi prawidłowo. Zmniejszają się im przykurcze, wzmacniają mięśnie przywodziciele i pas lędźwiowy, poprawia się synchronizacja ruchów. Postępy widać niemal każdego miesiąca – od niedawna Jurek potrafi już sam wejść na łóżko. Przed nami jeszcze mnóstwo pracy, ale dzięki robotowi ten czas uda się skrócić może nawet o parę lat.

### Nie wolno zwlekać

– Jakie ma pan teraz plany? – zapytaliśmy Grzegorza Piątka 2 grudnia 2012 roku, tuż po uroczystości rozdania nagród. – I czy przypadkiem nie zamierza pan trochę odpocząć po tych nerwowych ostatnich dniach?

– Od czterech lat nie wziąłem ani dnia urlopu – odpowiedział Grzegorz Piątek – więc teraz tym bardziej o tym nie myślę. W planach mam już budowę następnego, lepszego i bardziej uniwersalnego robota rehabilitacyjnego. Ta nowa wersja, kto wie, może będzie się już nadawała do opatentowania? Oczywiście mam ograniczony budżet, ale nagroda otrzymana w konkursie ogromnie ułatwi mi dalszą pracę. I nie mogę z tym zwlekać, bo tylu ludzi czeka na swój pierwszy krok. □

**Maciej Piotrowski**

### Bohaterowie 2012 roku

W akcji „Zwykły Bohater” 2012 nagrodzeni zostali zwycięzcy w trzech kategoriach:

Inicjatywa – Grzegorz Piątek (bohater artykułu).  
Uczciwość – Damian Świącicki, pracownik restauracji; znalazł zostawioną przy stoliku szaszetkę z 4 tys. euro. Zgubę złożył szefowi i policji, czym podbudował wizerunek restauracji.  
Bohaterstwo – Paweł Bożym, uratował rozbitków z jachtu wywróconego w czasie gwałtownej burzy na Jeziorze Dargin.  
Wszyscy otrzymali statuetkę Fair Play i nagrodę 200 tys. zł.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji,**  
ogólnopolska organizacja  
pozarządowa działająca na rzecz osób z niepełnosprawnością,  
zaprasza osoby niepełnosprawne ruchowo  
w stopniu znacznym lub umiarkowanym, które poszukują pracy,  
do udziału w projekcie  
**„Wsparcie osób niepełnosprawnych ruchowo na rynku pracy III”**

W ramach projektu oferujemy m.in.:

- ✓ poradnictwo zawodowe, psychologiczne i prawne,
- ✓ warsztaty aktywizacji zawodowej,
- ✓ wsparcie w rozpoczęciu i kontynuacji nauki,
- ✓ szkolenia zawodowe i podnoszące kwalifikacje,
- ✓ zajęcia praktyczne u pracodawców oraz płatne staże rehabilitacyjne,
- ✓ warsztaty dla rodzin i opiekunów osób niepełnosprawnych ruchowo.

**Zgłoszenia do projektu przyjmujemy w:**

**Centrum Integracja w Warszawie**  
ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa  
tel.: 505 602 517  
email: [igor.lutomirski@integracja.org](mailto:igor.lutomirski@integracja.org)

Udział w projekcie jest bezpłatny.

*Projekt „Wsparcie osób niepełnosprawnych ruchowo na rynku pracy III” realizowany jest przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych” w partnerstwie z czterema organizacjami: Stowarzyszeniem Przyjaciół Integracji, Fundacją Polskich Kawalerów Maltańskich w Warszawie POMOC MALTAŃSKA, Caritas Polska i Fundacją Aktywnej Rehabilitacji. Jest to projekt systemowy, finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego oraz ze środków PFRON.*





# Ile waży kilogram obywatela

## - czyli przewodnik po dietach

Tekst Magdalena Gajda,  
MAXIMUS Stowarzyszenie Osób  
Chorych na Otyłość  
Konsultacja dr inż. Agata  
Gaździńska, specjalista  
ds. żywienia i dietyki, Poradnia  
Psychodietetyczna AFROTENA

**Co to jest dieta cud? Możesz jeść wszystko, co chcesz, tak dużo, ile zdołasz i kiedy zapragniesz, a jeśli przy tym schudniesz, to wtedy właśnie nastąpi ten cud!**

### Nie, dziękuję, jestem na diecie

„Dieta” pochodzi od starogreckiego słowa *diaita* oznaczającego indywidualny styl życia człowieka, w tym także rodzaj, ilość i jakość spożywanych pokarmów. Jest zatem sposobem odżywiania się dostosowanym do potrzeb, płci, wieku, stanu fizjologicznego, zdrowia, pracy, aktywności, preferencji smakowych, temperamentu, a nawet religii lub zasad etycznych.

Tak naprawdę na diecie jest każdy z nas bez względu na to, czym, jak i kiedy się odżywia. Będąc na diecie, można utrzymywać stałą wagę (tzw. dieta podstawowa, prawidłowo zbilansowana), nabierać kilogramów (tzw. dieta bogatoenergetyczna np. przy anoreksji), pozwolić układowi pokarmowemu odpocząć po zabiegu (np. dieta kleikowa, papkowa, lekkostrawna), ale i unikać stanów zaostrzenia choroby (np. dieta bezglutenowa dla chorych na celiakię lub niskobłonnikowa – po resekcji żołądka).

Współczesna dietetyka to zaawansowana nauka o racjonalnym żywieniu człowieka, łącząca wiedzę z wielu dziedzin: biologii, biochemii, biofizyki, fizjologii i patofizjologii, anatomii, medycyny klinicznej, higieny żywienia, profilaktyki zdrowia, psychodietetyki, a ponadto technologii: żywności i przyrządzania potraw. Dietetyka

bada m.in. rolę składników pokarmowych w przemianach materii i energii, dokonujących się w naszych komórkach, narządach i układach. Dzięki niej możliwe jest wskazanie zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywiania i sformułowanie zaleceń dla zdrowia – i ogólnych, i dla różnych grup.

Badaniami z zakresu dietyki zajmują się: Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Żywności i Rolnictwa (FAO) i Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), a w Polsce m.in.: Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, Komitet Żywności Człowieka PAN, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

Obecna dietetyka wyróżnia kilkanaście głównych diet, wraz z dietą podstawą i niskoenergetyczną (odchudzającą), wykorzystywanych w leczeniu schorzeń, np. nerek, wątroby, alergii, nadwrażliwości pokarmowej, cukrzycy, chorób układu krążenia i przemiany materii oraz nowotworów. Nazwy diet, które można spotkać w literaturze, pochodzą od: składu (np. dieta bogatopotasowa, białkowa), sposobu oddziaływania (dieta odłuszczająca, oszczędzająca, wzmacniająca), miejsca pochodzenia (np. dieta hollywoodzka, kopenhaska, śródziem-



nomorska), limitu kalorycznego (dieta 1000 kcal, 1500 kcal), nazwy choroby, których leczeniu towarzyszy (np. dieta cukrzycowa, nerkowa, przeciwmiażdżycowa). Są też diety, które dostosowują proponowane menu do grupy krwi, koloru włosów lub oczu.

Znanych jest dziewięć głównych sposobów odżywiania się, związanych z religiami (np. dieta muzułmańska i koszerna) oraz przekonaniem ideowymi (np. wegetarianizm lub weganizm). Znakomitej większości ludzi „dieta” kojarzy się jednak przede wszystkim z odchudzaniem!

## Przegląd diet „chorobowych”

**Dieta płynna I – tzw. dieta ścisła** – duża ilość płynów (30–60 ml na h) w postaci słabych herbat i naparów z ziół; jej zadaniem jest prawidłowe nawodnienie organizmu; stosowana np. po zabiegach operacyjnych, napadach kamic: nerkowej i żółciowej, ostrym niezycie żołądka, przy wymiotach i bieguncie oraz na wyraźne zalecenie lekarza; dieta tzw. niezbilansowana, czyli niezawierająca wszystkich składników odżywczych – podawana maks. przez 1–2 doby.

**Dieta kleikowa**, czyli kleiki ryżowe, z płatków owsianych, kasz: manny i jęczmiennej na wodzie z dodatkiem masła, chudego mleka, twarożku, przetartych kompotów oraz słabe napary z ziół i herbaty, namoczone sucharki i czerstwa bułka. Jej celem jest odciążenie pracy chorego lub zoperowanego narządu; stosowana jest głównie w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego (np. niezbyt żołądka), stanach pooperacyjnych, a także schorzeniach trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek i chorobach zakaźnych; dieta niezbilansowana – do stosowania przez maks. 3 dni; długie stosowanie diety prowadzi do wyniszczenia organizmu.

**Dieta płynna II – tzw. dieta płynna urozmaicona**, pełna, czyli m.in.: mleko, kompoty, kaszki – kleiki, ale także biszkopty, suchary, żółtka jaj, chuda szynka, warzywa i owoce gotowane; jej celem jest dostarczenie odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz obrona jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed podrażnieniami mechanicznymi, chemicznymi i termicznymi; stosowana np. przy zwężeniach przełyku, urazach twarzy i szczęki, chorobach jamy ustnej i przełyku, a także u chorych nieprzytomnych.

**Dieta papkowa** – pokarmy podawane są w formie łatwo przyswajanej papki; z diety wyklucza się pokarmy zwiększające produkcję soków żołądkowych; stosowana np. w schorzeniach jamy ustnej i przełyku, po zabiegach chirurgii szczękowej, w trakcie leczenia ortodontycznego, a także w pierwszym okresie choroby wrzodowej i u chorych po zabiegach operacyjnych na jelitach.

**Dieta lekkostrawna** – jest najczęściej stosowaną dietą leczniczą; wyklucza się z niej produkty i potrawy trudnostrawne, zawierające dużo błonnika, produkty wzdymające i mocno przyprawione; polega na spożywaniu potraw przygotowanych w taki sposób, aby ich strawienie było łatwe dla chorego organizmu – chodzi o gotowanie w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie w folii, pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku; dieta stosowana u chorych m.in. ze stanami zapalnymi błony śluzowej żołądka i jelit,

nadmierną pobudliwością jelita grubego, nowotworami jelita cienkiego, chorobami nerek i dróg moczowych, chorobami infekcyjnymi ze stanami gorączkowymi, zapaleniem płuc, przewlekłymi chorobami układu oddechowego, układu krążenia, wątroby i dróg żółciowych, chorych długo leżących i w podeszłym wieku.

**Dieta bogatopotasowa**, czyli mięso, warzywa i ryby zawierające dużo potasu; stosowana, gdy występuje niedobór składnika, np. przy żywieniu pozajelitowym, wymiotach i biegunkach, marskości i niewydolności wątroby, podczas przyjmowania leków moczopędnych.

**Dieta niskosodowa** – polega na przyjmowaniu pokarmów o niskiej zawartości sodu – z wykluczeniem m.in. soli kuchennej, śledzi i ryb morskich, wywarów mięsnych, podrobów, konserw, wędlin, szparagów, selera, serów żółtych stosowana przy m.in. zapaleniu kłębuszków nerkowych, niewydolności krążenia, nadciśnieniu tętniczym, marskości wątroby; jej celem jest zapobieganie zaburzeniom wodno-elektrolitowym.

**Dieta niskocholesterolowa** – polega na wyeliminowaniu z jadłospisu produktów pochodzenia zwierzęcego m.in. żółtek jajek, podrobów, smalcu, boczku, masła, tłustych mięs, mleka tłustego i jego przetworów oraz słodyczy; zalecana osobom z zaburzeniami gospodarki lipidowej i mającym kłopoty z układem krążenia.

**Dieta bezglutenowa** – stosowana przy glutenowozależnej chorobie trzewnej, czyli celiakii i chorobie Dühringa (polegają na trwałej nietolerancji przez organizm glutenu, czyli białka z otoczek zbóż: pszenicy, żyta, owsa i jęczmienia). Spożywanie pokarmów z glutenem prowadzi do zaniku błony śluzowej jelita cienkiego, a następnie zaburzeń wchłaniania i wyniszczenia organizmu. Dieta polega na ich całkowitym wyłączeniu. Produkty bezglutenowe oznaczone są przekreślonym kłosem.

**Dieta bogatoresztkowa** – polega na przyjmowaniu produktów o zwiększonej zawartości błonnika (m.in. kasze gruboziarniste, razowy makaron, orzechy, suszone owoce, otręby, warzywa; celem tej diety jest usprawnienie pracy jelita grubego i zmniejszenie poczucia głodu; stosowana w leczeniu m.in. nadwagi i otyłości, miażdżycy, cukrzycy typu II, zespołu jelita drażliwego, nowotworów jelita grubego i kamicy żółciowej.

**Dieta niskobłonnikowa** – zawiera produkty o jak najniższej zawartości błonnika; stosowana m.in. u chorych po usunięciu żołądka lub jelit i w przewlekłych niezbytach.  
**Dieta bogatobiałkowa** – dostarcza białka – głównie z produktów zwierzęcych (np. mleka, twarożku, chudego mięsa, ryb, jaj), potrzebnego do regeneracji tkanek,





tworzenia ciał odpornościowych, enzymów i hormonów; stosowana m.in. przy przewlekłym zapaleniu, w operacjach, toksycznym uszkodzeniu lub marskości wątroby, u osób wychudzonych, z gruźlicą lub nerczycą.

**Dieta ubogobiałkowa** – polega na dostarczeniu organizmowi ilości białka mniejszej niż w diecie prawidłowej; stosowana u chorych na niewydolność nerek lub wątroby oraz zapalenie kłębuszków nerkowych; zapobiega gromadzeniu się we krwi zbędnych produktów przemiany materii; dieta najczęściej jest ustalana indywidualnie.

**Dieta ubogotłuszczowa** – polega na ograniczeniu spożycia tłuszczu pod postacią m.in.: tłustych serów, wędlin,

mięś, ryb, ciast, czekolady, smalcu i łoju, stosowana u osób z chorobami trzustki i wątroby, kamicy żółciową, wrzodzącym zapaleniem jelita grubego, kamicy przewodu pokarmowego – przy problemach z trawieniem i wchłanianiem tłuszczu.

**Dieta bogatoenergetyczna** – jej celem jest dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz wszystkich witamin i składników mineralnych; jadłospis wzbogacony jest o większą ilość warzyw, owoców, produktów zbożowych, węglowodanów łatwo przyswajalnych (np. miód, dzem, cukier); stosowana jest u chorych m.in. wychudzonych, z anoreksją i nadczynnością tarczycy.

## Być jak Marylin Monroe

Od wieków wygląd zewnętrzny człowieka był wyznacznikiem statusu społecznego, przekonań albo upodobań. W średniowieczu, kiedy umiarkowanie w jedzeniu i piciu uważano za najlepszą drogę do zbliżenia się do Boga, niejaka Katarzyna Sierzeńska, chcąc tę drogę szybciej pokonać, w wieku 30 lat zagłodziła się na śmierć i do dziś uznawana jest za pierwszą polską anorektyczkę.

Jednocześnie w tamtych czasach nadwaga i otyłość były symbolami bogactwa, piękna, zdrowia i płodności. Taki przekaz przeniósł się nie tylko do renesansu, ale i kolejnych epok (patrz: postaci na płótnach Rubensa lub Rembrandta). Szyk „talii osy” uwypuklony gorsetem pojawił się w XVII wieku, ale XVIII wiek nazywany jest czasem wielkiego obżarstwa.

I choć już starożytny Grek Hipokrates przestrzegał, że „otyli żyją krócej”, to dopiero na początku XX wieku otyłość zaczęła być postrzegana jako poważne, zagrażające życiu schorzenie.

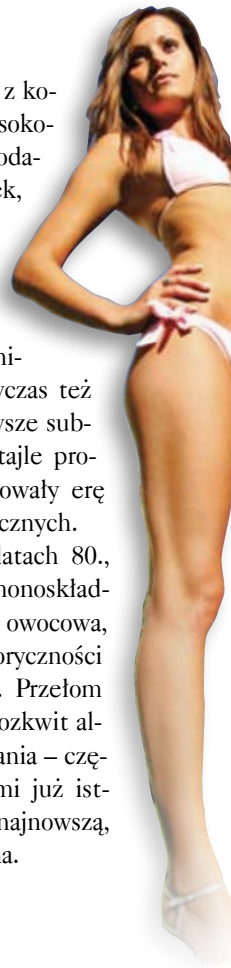
Podczas gdy na rautach, ekranach kin i pokazach mody królowała wówczas chłopczyca – kobieta szczupła, wąska w biodrach, o krótkich włosach, silna, władcza, świadoma swoich potrzeb, w światowym środowisku medycznym rozpoczęła się (i trwa do dziś) dyskusja nad istotą otyłości: czym jest, dlaczego powstaje, do jakich innych schorzeń prowadzi i – najważniejsze – jak ją skutecznie leczyć?

Kiedy szczupła sylwetka stała się miarą atrakcyjności fizycznej (i niestety, duchowej!) człowieka, sukcesu, sławy i władzy, zaczęły pojawiać się rozmaite diety zapewniające – mniej lub bardziej wiarygodnie – zrzucenie zbędnych kilogramów. Te pierwsze były układane raczej przez fachowców od reklamy niż dietetyków, obiecywały szybkie chudnięcie przy jednoczesnym objadaniu się smakołykami, a ich skuteczność była zadana.

W latach 50. ub. wieku popularne były dwie diety: dr Alfreda Penningktona oparta na zasadzie „tłuszcz spala tłuszcz” dopuszczająca spożywanie każdej ilości tego składnika z wyłączeniem węglowodanów, oraz dieta Hollywood stosowana m.in. przez aktorki: Elizabeth Taylor i Marylin Monroe, której podstawą były grapefruity, jajka, steki i sałata.

W latach 60. modna była z kolei dieta dr. Sillmana (wysokobiałkowa, uboga w węglowodany, oparta na dużej ilości jajek, ryb, mięsa), a w latach 70. – dieta dr. Atkinsa, zalecająca nieograniczone spożycie białka i tłuszczów przy ograniczeniu do minimum węglowodanów. Wówczas też pojawiły się na rynku pierwsze substytuty posiłków (np. koktajle proteinowe), które zapoczątkowały erę diet płynnych i niskokalorycznych.

W czasach disco, czyli latach 80., przebojami stały się diety monoskładnikowe (np. ziemniaczana, owocowa, warzywna) o niskiej kaloryczności i do krótkiego stosowania. Przełom wieków to zaś prawdziwy rozkwit alternatywnych form odżywiania – często będących modyfikacjami już istniejących diet – włącznie z najnowszą, proteinową dietą dr. Dukana.



## Dieta głęboko zakorzeniona

Najbardziej znane diety wyznaniowe i ideowe: 1) dieta mięsożerców – produkty niedozwolone: owoce, warzywa, zboża, nabiał, orzechy; 2) pescowegetarianizm – produkty niedozwolone: mięso drobiowe, wołowina, wieprzowina, baranina; 3) wegetarianizm – produkty niedozwolone: drób i inne mięsa zwierzęce, a także owoce morza i ryby; 4) weganizm – spożywa się wyłącznie owoce, warzywa, zboża i orzechy; 5) witarianizm – polega na jedzeniu tylko owoców, warzyw i orzechów; 6 i 7) diety: muzułmańska i koszerna (wyznawcy judaizmu) – zakazane jest jedzenie wieprzowiny i owoców morza; 8) dieta hinduska – wyklucza spożywanie wołowiny i wieprzowiny; 9) dieta paleolityczna – nie dopuszcza spożywania zbóż i nabiału.

## Komu wadzą kilogramy?

Nadwaga i otyłość powstają wtedy, gdy organizm otrzymuje więcej energii – pod postacią pożywienia, niż jej potrzebuje, by prawidłowo działać. Niewykorzystane zapasy gromadzą się jako tkanka tłuszczowa we wszystkich partiach ciała. Niedopuszczenie do powstania energetycznych nadwyżek, obawa przed dodatkowymi kaloriami przerosły się w latach 90. ub. wieku w stan globalnej histerii, która trwa do dziś, a jej niechlubnymi efektami są: otyłość olbrzymia, anoreksja, bulimia i inne zaburzenia odżywiania.

Otyłość stała się społecznym symbolem słabego charakteru, nieudolności, lenistwa, a osoby o krągłych kształtach odnoszące sukcesy: zawodowe, medialne, towarzyskie itp. (patrz: pannie Grycan) oskarżane są o propagowanie niezdrowego stylu życia. Rzadko też widzimy w otyłości jedną z najgroźniejszych chorób ogólnoustrojowych,

która destabilizuje pracę wszystkich narządów i układów organizmu. Warto być szczupłym, by uniknąć dodatkowego ryzyka zachorowania m.in. na: cukrzycę typu II, nadciśnienie

nie tętnicze, udar mózgu, chorobę wieńcową, zawał serca, kamice pęcherzyka żółciowego, żylaki kończyn dolnych, nowotwory jelita grubego, żółtaczka, szyjki macicy, sutka lub gruczołu krokowego, niepłodność, chorobę

## Złota Karta Prawidłowego Żywienia (wg Rady Promocji Zdrowego Żywienia)

Aby być zdrowym, należy codziennie spożyć:

1. Co najmniej 3 posiłki umiarkowanej wielkości – w tym koniecznie śniadanie.
2. W każdym posiłku produkty zbożowe: pieczywo ciemne, płatki, kasze, makarony lub ziemniaki.
3. Warzywa i owoce (mogą być mrożone) – do każdego posiłku, a także między nimi.
4. Co najmniej 2 pełne szklanki mleka (chudego) lub tyle samo kefiru i jogurtu oraz 1–2 plasterki serów.
5. Jedną z porcji: ryby, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa.
6. Jedną łyżkę stołową oleju lub oliwy oraz nie więcej niż 2 łyżeczki margaryny miękkiej (bez tłuszczów trans).
7. Wodę mineralną i naturalne soki warzywne i owocowe – nie mniej niż 1 litr.
8. Starać się unikać nadmiaru soli, cukru i alkoholu.





zwrodnieniową stawów (kolanowych, biodrowych i kręgosłupa) i grzybicę.

Utrzymanie optymalnej wagi zaleca się też osobom z niepełnosprawnością ruchową, leżącym w łóżku, poruszającym się na wózkach, które potrzebują pomocy, np. przy toalecie lub prze-

mieszczaniu się. Z jednej strony otyłość może doprowadzić do szybszego wystąpienia u nich chorób współistniejących, ale też ich opiekunowie mogą nie poradzić sobie z przenoszeniem dużej masy ciała podopiecznego i narazić się na urazy.



## Droga nie wiedzie przez mękę

Dieta to najpopularniejsza metoda leczenia nadwagi i otyłości. Tyle że kojarzy się zwykle z rygiorem, wyrzeczeniami, uciążliwymi zakupami i przyrządzaniem specjalnych posiłków, pilnowaniem kalorii i... głodem. A że nie lubimy z nadto przemęczać się ani głodzić, sięgamy najczęściej po diety cud. Bo są proste w stosowaniu i obiecują lub nawet dają szybki efekt w postaci radykalnego zmniejszenia masy ciała. Sięgamy po nie zwłaszcza wtedy, gdy widzimy szybkie efekty u znajomych, którzy je stosowali. Tymczasem specjaliści przestrzegają, by nie gonić za modnymi stylami, bo każdy organizm to skomplikowany mechanizm, który działa w sposób indywidualny. To oznacza, że ta sama dieta jednym może pomóc, innym zniechęcić do odchudzania (gdy przy niej nie chudniemy lub przybieramy na wadze), a jeszcze innych wpędzić w poważne choroby wynikające z niedoboru określonego składnika pokarmowego.

– *Efektywna, zdrowa i bezpieczna dieta odchudzająca nie polega na głodzeniu się, ale racjonalnym odżywianiu i modyfikacji błędnych nawyków żywieniowych. Taka dieta musi być dostosowana przez specjalistę do każdego pacjenta – jego wieku, trybu życia, aktywności ruchowej, schorzeń towarzyszących i preferencji żywieniowych. Taka dieta nie będzie gęhenną i przyniesie rezultaty w postaci nie tylko spadku masy ciała, ale też utrzymania wagi na docelowym poziomie* – tłumaczy dr Agata Gaździńska, specjalista ds. żywienia i dietetyki z Poradni Psychodietetycznej AFROTENA.

Według specjalistów prawidłowa dieta powinna dostarczać organizmowi mniej kalorii, niż go potrzebuje (tzn. ok. 1200 kcal dla kobiet i 1500 kcal dla mężczyzn), zapewnić utratę maks. 1 kg masy ciała na tydzień (w pierwszych dwóch tygodniach nieco więcej), pokryć zapotrzebowanie na składniki mineralne, zwłaszcza gdy jest stosowana dłużej niż 2 tygodnie, zawierać składniki wywołujące sytość, składać się z 4–5 małych posiłków i być łatwą w przygotowaniu i stosowaniu – w domu i poza nim.

– *Warto też przypomnieć, że zmniejszenie zawartości tłuszczu w posiłkach tylko wtedy prowadzi do redukcji wagi, jeśli towarzyszy mu ogólne zmniejszenie kaloryczności. To znaczy, że nie schudniemy, jedynie zamieniając w menu produkty zwykłe na produkty light – mówi dr Agata Gaździńska. – Pamiętajmy też, że środki wspomagające odchudzanie oraz leki nie zastępują diety, ale stanowią jej uzupełnienie, a ich stosowanie należy zawsze skonsultować z dietetykiem, który nadzoruje naszą kurację odchudzającą.*

Fot. Felipe Daniel Reis, Luiz Baltar / www.sxc.hu

## Magdy metody na oszukanie głodu i zdrowe jedzenie

Autorka artykułu jest osobą chorą na otyłość. W 2010 r. poddała się zabiegowi chirurgicznego leczenia otyłości i ze 136 kg schudła do 74 kg. Aby utrzymać wagę, pozostaje jednak na diecie. Jak sobie radzi z nadmiernym łaknieniem?

- Nigdy nie robię zakupów, kiedy jestem głodna – zwykle kupuję wtedy więcej jedzenia, niż potrzebuję
- Jedzenie dzielę na porcje – tyle na śniadanie, tyle na obiad itp. i nie trzymam w lodówce więcej porcji niż na jedną dobę – bo nadwyżki na pewno zjem, by się nie zmarnowały
- Zakupy robię z listą w ręku lub w głowie
- Czytam etykiety na produktach i odrzucam te, które zawierają konserwanty i sztuczne barwniki
- Znalazłam na osiedlu sklep z wyrobami garmazeryjnymi (sałatki, pierogi itp.) robionymi na miejscu, bez „chemii” – kupuję małe porcje, kiedy nie mam czasu lub ochoty na gotowanie
- Bułkę typu kajzerka nie dzielę w połowie na pajdy, ale na poprzeczne plastry – wtedy bułka z dodatkami wystarcza na dwa posiłki; zamiast chleba jem pieczywo chrupkie
- Jem posiłki złożone z różnych składników, co 3–4 godziny, powoli przeżuważając kęs
- Jeden mój posiłek jest tak mały, aby zmieścić się w garści
- Każdego ranka robię dużą miskę sałatki z różnego gatunku sałat i sezonowych owoców i warzyw z dodatkiem serów (np. fety) i łyżki oliwy z oliwek – kiedy poczuję głód, sięgam po sałatkę
- Kiedy mam smak na słodkie, sięgam po jogurt owocowy, owoce, kisiele lub galaretki
- Kiedy wychodzę z przyjaciółmi do restauracji, zamawiamy jedno danie mniej, a dla mnie... pusty talerz – współbiednicy odstępują mi trochę swoich porcji
- Kiedy oglądam telewizję, robię na drutach lub szydełkuje, mam zajęte ręce i nie sięgam po „przegryzki”. □



# Celne uwagi w programie „Integracja”

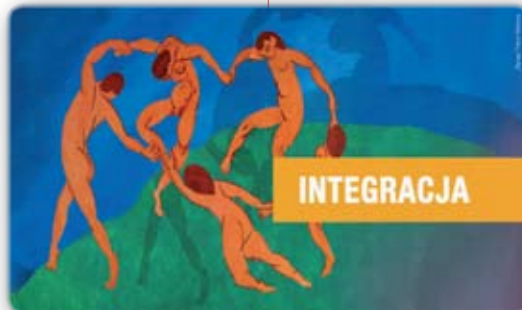
„Integracja” to program ponad wszelkimi podziałami! Goście Piotra Pawłowskiego, często pierwszy raz w życiu, siadają na wózek, by skomentować rzeczywistość, w jakiej żyją osoby z niepełnosprawnością w Polsce.



## O działaniach w mieście

**Hanna Gronkiewicz-Waltz,  
Prezydent m.st. Warszawy**

Zbieramy dobre rady od różnych organizacji pozarządowych, z którymi spotykają się nasi urzędnicy. Realizujemy ich różne pomysły, np. mieszkania dla osób po wypadkach. Przewidujemy w trzyletnim planie 8,5 mln zł na aktywizację zawodową osób niepełnosprawnych. Otwieramy już trzeci żłobek integracyjny, dla dzieci mających od urodzenia problemy z niepełnosprawnością. Mamy ogromny program z funduszy Unii Europejskiej na 40 mln zł i zakup prawie 3 tys. komputerów. (...) Staramy się zapożyczać wzorce sprawdzone w innych państwach. W transporcie miejskim przy zakupie nowego taboru zastrzegamy w warunkach przetargowych, że musi być niskopodłogowy. Warunek niskopodłogowy spełniony jest w SKM, tramwajach i metrze. Wagony Simensa, które przyjadą na drugi odcinek metra, już są dostosowane.



## O uzależnieniu

**Adam Nyk, specjalista terapii uzależnień, kierownik poradni w Stowarzyszeniu Monar**

Nie ma specjalnej różnicy w „dojściu” do uzależnienia osoby sprawnej i niepełnosprawnej, bo jest takie samo. Jak ktoś próbuje swoje picie czy branie narkotyków tłumaczyć tym, że pozwala sobie, ponieważ jest nieszczęśliwym „biednym żuczkiem”, któremu należy się od życia to, żeby go nikt nie rozliczał, to już najwyższa pora na leczenie. Nie mamy prawa do tego typu zachowań. Szacunek dla osób, które z nami są, często pomagają w życiu, wymaga, że będziemy szanować również ich przestrzeń, a to oznacza, że nie będziemy się zachowywać w taki sposób, by ich życie czynić trudniejszym, niż już mają. Nikt z powodu niepełnosprawności nie może sobie pozwalać na cokolwiek więcej. (...) Nie mamy do tego prawa. Osoba niepełnosprawna – poza faktem, że np. umożliwiamy jej dojście do miejsca, gdzie ktoś inny wchodzi schodami – nie ma prawa do niczego poza zakresem normalnego funkcjonowania.

## O aktorskich wyzwaniach

**Krystyna Janda, aktorka, szefowa Teatru Polonia, uhonorowana m.in. Medalem Przyjaciół Integracji**

Zagrałam w filmie *Parę osób, mały czas* w reż. Andrzeja Barańskiego niewidomą osobę, panią Jadwigę Stańczakową, wieloletnią przyjaciółkę Mirona Białoszewskiego. To było wspaniałe wyzwanie i jedna z najlepszych ról. (...) W sztuce *Mała Steinbeck*, gdzie grałam dziewczynkę autystyczną, musiałam się odważyć na bardzo drastyczne działania, jeśli chodzi o środki wyrazu. Przygotowując się do roli, dwa lata chodziłam do ośrodka dla dzieci autystycznych i poznałam kilka rodzin, w których są dzieci autystyczne. Rozmawiałam z matkami i obserwowałam terapię dzieci. I zdecydowałam się na portret zbiorowy kilkorga, które zrobiły na mnie największe wrażenie. To było niesamowite doświadczenie. Zagrałam tę rolę ponad sto razy i w każdej chwili mogłabym usiąść i ją zagrać, bo to zostaje w człowieku.



## O walce o siebie

**Izabela Czarnecka, prezeska Fundacji NeuroPozytywni**

Na stwardnienie rozsiane chorują głównie młodzi. Statystycznie pomiędzy 24. a 40. rokiem życia, ale ponieważ jest to choroba nieuleczalna, przewlekła, zazwyczaj postępująca, to choruje się do końca życia. Przykre jest to, że coraz częściej chorują dzieci, obniża się wiek, kiedy pada diagnoza. Jeśli jednak ktoś ma taką diagnozę, to znaczy, że musi się nauczyć żyć, szukać leków i leczenia. Walczyć o siebie, prawo do leczenia, życia, funkcjonowania jak reszta społeczeństwa. To znaczy też, że musi liczyć się z nieprzewidywalnością choroby. (...) Jest to ogromny problem psychiczny. Kosmos. Czarna dziura. To jest nieustanne zaskakiwanie tym, że organizm już nie jest w stanie czegoś zrobić. W SM-ie jest tak, że budzisz się i nie wiesz, czy będziesz funkcjonował tak samo jak wczoraj. To jest nieustanna obserwacja ciała i poczucie utraty. (...) Osoba z SM, jeżeli jest leczona i rehabilitowana, zwyczaj może normalnie pracować i funkcjonować społecznie.







# Wyciśnij jak cytrynę

Tekst Art



**Z różnych badań wynika, że Polacy uwielbiają buszować po internecie. Jednocześnie ciągle trochę się go boją, jak choćby zakupów przez sieć. Wystarczy jednak zachować zdrowy rozsądek, a korzyści – szczególnie dla internautów z niepełnosprawnością – mogą być naprawdę duże.**

I będą to korzyści pod wieloma względami: finansowym, zdrowotnym czy edukacyjnym. Strach przed płatnościami w internecie można bardzo łatwo pokonać, bo wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad, by ryzyko straty pieniędzy gwałtownie spadło. Podobnie jest z nauką przez sieć – ciągle traktujemy e-learning jako ciekawostkę, coraz szerzej obecną w naszym życiu, ale jakąś taką mało poważną metodę nauczania na odległość. To błąd. Kraje cyfrowo bardziej zaawansowane od nas już wykorzystują naukę przez internet na ogromną skalę, gdyż to oszczędność pieniędzy i czasu dla wszystkich.

## Jak uczyć się przez internet

Dla osób z niepełnosprawnością nauka na odległość to ogromne ułatwienie i niekiedy klucz do sukcesu zawodowego i osobistego. Trzeba sobie jednak uczciwie powiedzieć, że edukacja przez internet jest w Polsce jeszcze w powijakach, choć z drugiej strony za każdym rokiem sprawy wyglądają coraz lepiej. Choć nie da się ukończyć jednego etapu nauki (semestru, roku czy całego toku studiów) tylko dzięki sieci, niemniej jednak nie da się także przejść edukacji, zupełnie nie korzystając z internetu. Większość szkół i uczelni podaje niezbędne dla uczniów informacje przez sieć, łącznie z wirtualnym dziennikiem (czy indeksem). Część nauczycieli i wykładowców zamieszcza w internecie informacje dla uczniów i studentów w formie mejli, wpisów na Facebooku czy innych portalach społecznościowych. Co prawda nie można jeszcze zdać poważnego egzaminu przez sieć, ale różne testy i sprawdziany kwalifi-

kujące (np. na konkretny poziom nauki języka) zaczynają być standardem. Jeśli stoimy dopiero przed wyborem np. uczelni, to powinniśmy koniecznie zadać szczegółowe pytania dotyczące e-learningu ([www.wazp.pl](http://www.wazp.pl)).

Zupełnym minimum jest możliwość swobodnego kontaktowania się z uczelnią i poszczególnymi wykładowcami *via* sieć, sprawdzanie planów wszelkich typów zajęć i ocen, wspomaganie dodatkowymi materiałami z wykładów, otrzymywanie i rozwiązywanie ćwiczeń przez internet. Uczelnie powinny już także bez większego problemu zaoferować swobodne zapisywanie się na poszczególne wykłady i kursy przez wykorzystanie jakiejś automatycznej platformy. Oczywiście są już także świetne przykłady studiowania niemal *on line* – umożliwia to np. OKNO na Politechnice Warszawskiej ([www.okno.pw.edu.pl](http://www.okno.pw.edu.pl)). W taki sposób studiują dziś przyszli informatycy i teleinformatycy.

Drugą grupą osób, która może skorzystać na edukacji *via* sieć są kursanci. W Polsce mamy teraz niewątpliwie boom na wszelkie możliwe kursy podnoszące kwalifikacje – czy to zawodowe, czy zwiększające w jakiejś mierze kompetencje osobiste, ale prawdziwa eksplozja tego typu szkolenia się jest jeszcze chyba przed nami. To metoda nauki wprost wymarzona dla e-learningu. Nie tylko dla ludzi z niepełnosprawnością. Wystarczy sobie wyobrazić, że część zajęć pracownik odbywa przez sieć. Spadają koszty takiego szkolenia – bo więcej pracodawców i pracowników będzie na nie stać. Nie trzeba wynajmować sali, gdyż egzamin również może się odbyć przed komputerami. Częstkowe sprawdzanie wiedzy i wykonywanie ćwiczeń staje się powoli standardem. Z oczywistych powodów niektóre kursy nie będą całkowicie wirtualne. O ile na kursie samochodowym egzamin teoretyczny i ćwiczenia można odbyć przed ekranem komputera, o tyle w końcu do samochodu trzeba wsiąść osobiście (choć i to może się zmienić, jeśli upowszechnią się symulacje wirtualne).

## Jak nie stracić pieniędzy

Zakupy w internecie rosną w Polsce lawinowo i jest to chyba jedyna forma zakupów, która ma w nosie majaczące na horyzoncie spowolnienie gospodarcze. Tym bardziej osoba, która jeszcze nie ma specjalnej biegłości w zakupach *on line*, powinna wykazać się daleko idącą ostrożno-

ścią. Nie powinno to się jednak objawiać historycznym strachem przez zakupami w sieci, bo korzyści – szczególnie dla osób mających problemy z poruszaniem się, są ogromne ([www.jakkupowac.pl](http://www.jakkupowac.pl)).



Najpierw sprawdzimy rzecz najbardziej trywialną, o której mało kto pamięta, czyli to, gdzie sklep mieści się fizycznie i czy można skontaktować się z obsługą przez telefon lub osobiście. Jeśli takiego adresu nie ma lub nie można go w łatwy sposób odszukać, to znaczy, że

coś jest nie w porządku. Sprawdźmy regulamin, a jeśli są tam bardzo restrykcyjne zapisy, poszukajmy innego sklepu. Sprawdzajmy też od razu, jaka jest procedura zakupu i ewentualnie zwrotu towaru – to bardzo ważne. Przed samym zakupem porównajmy ceny danego produktu w różnych sklepach za pośrednictwem wyspecjalizowanych stron ([www.ceneo.pl](http://www.ceneo.pl)). Zasada jest prosta – im droższy produkt, tym większe wahania cen, a przy zakupach np. w sklepach elektronicznych można zaoszczędzić naprawdę spore pieniądze.

Warto sprawdzić, jak dokonuje się płatności i kto je obsługuje – i wybierać tylko te sklepy, w których płatność gwarantują renomowani pośrednicy transakcji bankowych. W żadnym razie nie może być sytuacji, że podaje się dane swojej karty kredytowej za pośrednictwem prostego formularza sklepowego (zazwyczaj przy wpisywaniu danych karty kredytowej powinniśmy być przekierowywani na stronę pośrednika bankowego) albo tym bardziej za pośrednictwem mejla.

Dobre sklepy pozwalają klientom pozostawić komentarz po zakupach – jeśli nie można tego zrobić, to być może sklep obawia się negatywnych opinii? Warto też sprawdzić, jak długo trzeba będzie czekać na produkt; jeśli sklep wysłał przesyłki po tygodniu, to może należy zamówić produkty w innym. Obowiązkowe jest też czytanie

wszelkich wyświetlających się komunikatów – zdarza się bowiem, że sklep chce wykorzystać nasze dane do celów reklamowych albo przekazać je innym firmom. Możemy się na to nie zgodzić – jeśli nie ma możliwości powiedzenia „nie”, to sklep narusza prawo ([www.opineo.pl](http://www.opineo.pl)).

Jest jeszcze jedna kwestia, którą trzeba sprawdzić. Mianowicie, jak dostarczana będzie przesyłka. Są trzy typowe drogi: najwygodniejsza, ale i najdroższa to tzw. za pobraniem, gdy płaci się listonoszowi po dostarczeniu przesyłki do domu. Druga możliwość to dostawa kurierem (płatność podczas składania zamówienia), a trzecia – dostarczenie przesyłki do paczkomatu; na razie tylko w dużych miastach ([www.pinia.pl](http://www.pinia.pl)).

## Jak dbać o zdrowie

Internet jest niezwykle cennym źródłem najróżniejszych porad, w tym oczywiście tych dotyczących zdrowia i dobrego samopoczucia ([www.milionkobiet.pl/zdrowie](http://www.milionkobiet.pl/zdrowie)). Jak w każdym przypadku, a w przypadku zdrowia szczególnie, powinniśmy zachować zdrowy rozsądek. Po pierwsze, nie wszystkie informacje o dbaniu o zdrowie są zgodne z prawdą lub najnowszymi badaniami. Korzystajmy przede wszystkim z dużych i znanych portali poradnikowych – to zmniejszy ryzyko trafienia na błędne informacje. Po drugie, nigdy nie stawiamy sobie sami diagnozy ([www.mp.pl](http://www.mp.pl)).

Przy drobnych dolegliwościach możemy spokojnie zastosować kurację, o której przeczytamy w zaufanym miejscu w sieci ([www.ilekarze.pl/porady](http://www.ilekarze.pl/porady)). W żadnym wypadku nie sugerujemy się poradami dotyczącymi poważniejszych schorzeń – zawsze diagnozę powinien postawić lekarz po badaniach.

Lekarze przyznają, że jest z nami pewien kłopot. Przychodzimy na wizytę zbyt późno, często gdy choroba jest już zaawansowana i zazwyczaj mamy przygotowaną diagnozę, a zdarza się, że i metodę leczenia. Często przerywamy też zaleconą kurację, gdy tylko pocujemy się lepiej. Ma to nierzadko związek z przeglądaniem w internecie informacji o chorobach i ich leczeniu.

Warto analizować w sieci porady dotyczące dbania o dobre samopoczucie. Nie chodzi tylko o zdobywanie informacji o kolejnych nowych suplementach diety, ale przede wszystkim o styl życia, złych i dobrych nawykach. Pod tym względem internet jest absolutnie niezastąpiony. Różne badania wskazują, że Polacy mają dość przeciętną wiedzę na tematy zdrowotne. A nawet mając pewną wiedzę, bardzo często ją ignorują, szczególnie jeśli chodzi o diety ([www.portalzdrowia.pl](http://www.portalzdrowia.pl)). □



## Dobre adresy

• [pl.wikipedia.org/wiki/E-learning](http://pl.wikipedia.org/wiki/E-learning) – Co to jest e-learning • [portal.uw.edu.pl/web/come-community/](http://portal.uw.edu.pl/web/come-community/) – Uniwersytet Warszawski, Centrum Edukacji Multimedialnej • [www.nokaut.pl](http://www.nokaut.pl) – Porównywarka cen • [www.federacja-konsumentow.org.pl](http://www.federacja-konsumentow.org.pl) – Federacja Konsumentów • [forumprawne.org/prawa-konsumenta](http://forumprawne.org/prawa-konsumenta) – Forum prawne – porady konsumenckie • [ec.europa.eu/health-eu](http://ec.europa.eu/health-eu) – Portal o zdrowiu Unii Europejskiej • [zwierciadlo.pl/kategoria/zdrowie](http://zwierciadlo.pl/kategoria/zdrowie) – Porady zdrowotne i dla dobrego samopoczucia.



## Przegląd prasy nie tylko ngo



### „NIGDY WIĘCEJ” nr 20/2012

Jedyny w Polsce tytuł zajmujący się metodycznie i kompetentnie różnymi odmianami rasizmu, ksenofobii i nietolerancji oraz walki z przejawami nienawiści; ukazuje się od 1994 r. Dwa lata później pod tą samą nazwą powołano Stowarzyszenie. Założycielem i prezesem organizacji, a także redaktorem naczelnym pisma jest Marcin Kornak. W wieku 15 lat został sparaliżowany wskutek nierozważnego skoku do wody. W 2012 r. uzyskał tytuł „Człowiek bez barier”.

Zespół Stowarzyszenia realizuje m.in. kampanię „Muzyka Przeciwko Rasizmowi”, program „R@sizm – Delete”, w ramach którego prowadzone są działania przeciwko nienawiści i dyskryminacji w internecie, oraz kampanię społeczną „Wykopmy rasizm ze stadionów”. Od 2010 r. jest ambasadorem CAFE – Centre for Access to Football in Europe, organizacji na rzecz równego dostępu osób z niepełnosprawnością do sportu. Współorganizuje akcję „Polska dla Wszystkich”. **Więcej: Stowarzyszenie „NIGDY WIĘCEJ” ([www.nigdywiecej.org](http://www.nigdywiecej.org)), tel.: 601 360 835**



### „PANORAMA” nr 3-4/2012

Bezpłatny Biuletyn Informacyjny Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Finansuje go Urząd Miasta i Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” w ramach programu „Seniorzy w Akcji”. Redaktor naczelna Krystyna Lewkowicz jest prezesem ogólnopolskiego porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Na zajęcia w nich przychodzi w Polsce ok. 200 tys. seniorów. Inicjatorką ruchu w naszym kraju i na świecie była prof. Halina Szwarz (1923–2002), która przekonywała, że „zdrowie, to nie tylko brak choroby, ale dobrostan fizyczny i psychiczny”. Treścią numeru jest Kongres Uniwersytetów

z 19–20 marca 2012 r., który zaszczyciło wielu znamienitych gości.

Zwieńczeniem imprezy była Deklaracja Końcowa – Apel Uczestników Kongresu UTW – jako podsumowanie obrad i punkt wyjścia do dalszych prac nad misją i strategią dla UTW. **Więcej: Uniwersytet Trzeciego Wieku SGH ul. Rakowiecka 24, pok. 208, II piętro (Gmach A), 02-554 Warszawa, [www.sgh.waw.pl/universytet-trzeciego-wieku](http://www.sgh.waw.pl/universytet-trzeciego-wieku), tel.: 22 564 98 10**



### „NeuroPozytywni” nr 1/12, 2/12

Prezentujemy dwa numery kwartalnika Fundacji NeuroPozytywni, skierowanego przede wszystkim do ludzi chorych na choroby neurodegeneracyjne, ich rodzin, lekarzy neurologów, a także do osób zainteresowanych tą problematyką, w tym również ze stwardnieniem rozsianym. Redakcja ma patronat Multiple Sclerosis International Federation (MSIF), a od strony merytorycznej wsparcie Rady Naukowej Fundacji. 64-stronicowe pismo jest dostępne tylko w prenumeracie. W skład zespołu wchodzi m.in. Izabela Czarnecka, dziennikarka, przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, Katarzyna Pinkosz, dziennikarka

zajmująca się problematyką zdrowia, neuropsycholog Małgorzata Łuba, seksuolog Anna Golan, psycholog Ewa Osóbka. **Więcej: Fundacja NeuroPozytywni ([www.neuropozytywni.pl](http://www.neuropozytywni.pl)), Warszawa, ul. Górczewska 228/131, tel.: 601 368 368**

## Publikacje

### Mocna karta

Realizacja wydawnicza projektu nazywanego w skrócie „Zatrudnij Asa”, którego celem jest poprawa sytuacji osób z autyzmem i z zespołem Aspergera na rynku pracy w woj. mazowieckim. Działania pilotażowe trwają od 2010 r. Dzięki współpracy z partnerami zagranicznymi realne staje się wzorowanie i dostosowywanie nowatorskich rozwiązań wspierania zatrudnienia. Z badań Fundacji SYNAPSIS wynika, że na 248 badanych osób z ASD jedynie cztery osoby podjęły pracę, co stanowi około 1,6 proc. wszystkich respondentów. Drugą grupą zainteresowania są pracodawcy, którzy najczęściej nie mają pojęcia, że tracą, nie zatrudniając osób z ASD.

**Zatrudnianie osób z zespołem Aspergera i wysokofunkcjonujących osób z autyzmem, wyd. Fundacja SYNAPSIS 2012**

### Tylko razem

Według [www.decdujemyrazem.pl](http://www.decdujemyrazem.pl) – na konferencję inauguracyjną projekt społeczny przyjechało prawie 400 samorządowców, przedstawicieli organizacji pozarządowych i osób zainteresowanych tematyką partycypacji publicznej. Zastanawiano się, czy i w jakim stopniu możliwe jest włączenie obywateli w proces decydowania o sprawach gminy, powiatu czy dzielnicy. Jakub Wygnański z Pracowni Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia” powiedział, że „partycypacja to zaproszenie, wysłuchanie i odpowiedź, ale też współtwórca organizacji pozarządowych w Polsce”. W demokracji partycypacyjnej pierwszy krok należy do państwa i władzy, które powinny zostawić obywatelom przestrzeń. Przykłady przekonują, że im bardziej aktywni są obywatele, tym sprawniejsze państwo. Z drugiej strony, pokazują co robić, aby nasza władza była otwarta i gotowa do współpracy. **Decdujemy razem, wyd. Fundacja Fundusz Współpracy 2012**

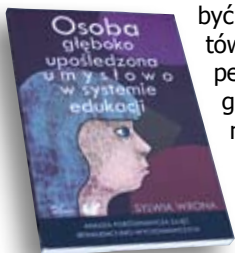


## Warto przeczytać

### Inspiracja i pomoc

Sylvia Wrona, *Osoba głęboko upośledzona umysłowo*, Wyd. Impuls, Kraków 2011

Książka może być przydatna instytucjom i specjalistom ds. rehabilitacji, nauczycielom, wychowawcom, opiekunom, pracownikom DPS, zaz i zpch, ale też różnych ogniw administracji rządowej, organizacji pozarządowych, ruchów samopomocowych czy rodziców. Może być atrakcyjna dla studentów, głównie kierunków pedagogicznych, socjologicznych i psychologicznych. Profesor Teresa Żółkowska, szef Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Szczecińskiego, napisała w recenzji, że publikacja „pozwoli na ukazanie zarówno słabych, jak i mocnych stron zajęć rewalidacyjno-wychowawczych, ale przede wszystkim rozwiązań, które mogą się stać inspiracją dla osób pracujących z omawianą grupą wychowanków”.



### Wiele dróg

Oskar Miller, *Cienie powracają o zmroku*, wyd. Klucze, W-wa 2011

Inspirująca i relaksująca lektura. Rodzinna saga pełna tajemnic. Siódma powieść autora (rocznik 1961), o którym nie ma śladu informacji w internecie. Wszystko wskazuje na to, że to literacki pseudonim, dlatego nie szukajcie autora. Narracja powieści toczy się w cieniu wielkiej polityki. Ona stanowi tło dramatu głównego bohatera. Został opętany obsesją umiarkowania i wszystko, co robi, motywowane jest wizją śmierci. Dzięki niemu wchodzimy w tajemniczą krainę dzisiejszego Siedmiogrodu, gdzie losy katolików przeplatają się z losami muzułmanów. Jesteśmy prowadzeni nierealistyczną drogą spekulacji i dociekań dotyczących prawdziwości historii i mitów rodzinnych. Ale w końcu jest to droga do prawdziwej historii bez upiększeń i pokoleniowej mitologii. Finał jest zaskakujący!



### Obywatelstwo i szkolnictwo

Miroslaw Grewiński, Stanisław Kamiński, *Obywatelska polityka społeczna*, wyd. 2007; *System integralny dziecka*, red. Helena Siwek, Małgorzata Bereznicka, wyd. 2011

Wyd. Wyższej Szkoły Pedagogicznej Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Warszawie prezentuje dwie pozycje. Pierwsza wskazuje m.in. bariery hamujące oddolne inicjatywy obywatelskie. Uświadamiam, że państwo nie jest w stanie realizować wszystkich potrzeb obywateli i nie może chronić przed pułapkami demokracji... Druga poświęcona jest edukacji. Zawiera prace krytyczne specjalistów z uczelni polskich i czeskich. Teksty poświęcono zmianom w reformowanym systemie integralnego kształcenia, wynikom badań kompetencji dzieci, trudnościom nauczycieli.  
**Więcej: Wydawnictwo, ul. Pandy 13, 02-202 W-wa, tel.: 22 823 66 23 ww. 140, 117, e-mail: wydawnictwo@wspptw.eu**



### Tandem rodzinny

Ewa Mleczko, *Smoczek Marian z Drakosławic*, rys. Andrzej Mleczko, Wyd. Prószyński i S-ka, W-wa 2012  
Debiut wyjątkowy. Ona pierwszy raz publikuje bajki. On zaś po raz pierwszy rysuje dla dzieci. Razem stworzyli postaci i ilustracje, których inspiracją jest synek autorki i wnuczek rysownika. Mama 8-letniego Mateusza jest scenarzystką filmową i pisarką. Lubi zdrowe jedzenie, życie w zgodzie z prawami ekologii i pozytywne relacje z ludźmi. Ojciec i Dziadek to wybitny rysownik, znany z publikowanych w prasie rysunków satyrycznych. Współpracuje z „Polityką” i „Playboyem”. Prezentował dorobek na 125 wystawach indywidualnych w kraju i za granicą. Prowadzi galerie autorskie w Krakowie przy ul. Św. Jana 14 i w Warszawie przy ul. Marszałkowskiej 140. Jego prace ukazały się w ponad 50 książkach i albumach. Mieszka i pracuje w Krakowie. Lubi tworzyć w nocy, kiedy jest cisza i słyszy hejnał z Wieży Mariackiej. Więcej: [www.mleczko.pl](http://www.mleczko.pl)



### Uwaga!

Dla 8 osób, które 31 stycznia 2013 roku o godz. 10.00 zadzwonią pod nr tel. kom.: 505 602 566, mamy w prezencie książki ufundowane przez prezentowane na tej stronie wydawnictwa.




# Czytelnicy pytają




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


## Orzeczenie a przeprowadzka

 Mam orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wydane przez Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Gorzowie Wlkp. Planuję przeprowadzkę do innego województwa i mam w związku z tym pytanie. Czy to orzeczenie wydane w woj. lubuskim będzie ważne w woj. małopolskim? Czy będę musiała stawać ponownie na komisji orzekającej o stopniu mojej niepełnosprawności?

**Aldona z woj. lubuskiego**


 Orzeczenie wydane przez każdy Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności jest ważne w całej Polsce. Oczywiście, dopóki nie upłynie termin ważności. Wówczas należy ubiegać się o nowe orzeczenie w nowym miejscu zamieszkania.

## Czy odlicza się pieluchy?

 Dostałem wezwanie do Urzędu Skarbowego w ramach losowego sprawdzenia PIT, a dotyczącego mojej teściowej. Niestety, US zakwestionował odliczenie pieluch od podatku. Teściowa jest 10 lat po wylewie, całkowicie sparaliżowana. Biuro rachunkowe twierdzi, że takie odliczenie mogą zrobić, ponieważ pieluchy w jej przypadku są niezbędne do funkcjonowania, a urząd skarbowy się sprzeciwia. Czy jest jakaś szansa, żeby udowodnić urzędowi, że się myli? A może się nie myli? Proszę o pomoc.

**Eugeniusz B.  
z woj. zachodniopomorskiego**

**Przy staraniach o ulgi i ułatwienia zwykle są istotne miejsce zamieszkania i stosowne dokumenty poświadczające prawo do występowania o nie. Bywa, że pozostanie tylko możliwość wnioskowania o decyzję uznaniową, korzystną dla nas.**

 Niestety, pieluch, pieluchomajtek nie można odliczyć. Wydatki rehabilitacyjne, które można odliczyć, są ściśle wyliczone. Rodzaj wydatków uważanych za związane z rehabilitacją premiowanych ulgą został enumeratywnie wymieniony w ust. 7a art. 26 Ustawy z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz. U. z 2000 r. Nr 14, poz. 176 z późn. zm.). Niestety, zakupu pieluch nie można potraktować jako zakupu leków. W przepisach prawa farmaceutycznego określono, że produktem leczniczym jest substancja lub mieszanina substancji, której przypisuje się właściwości zapobiegania lub leczenia chorób występujących u ludzi lub zwierząt.

Zatem za lek może być uznana jedynie substancja lub mieszanina substancji, a tego wymogu nie spełniają środki i materiały opatrunkowe i higieniczne. Tak więc zakup pieluch nie może być przedmiotem odliczenia od dochodu z tytułu wydatków na leki.


Zakupu pieluch nie można także odliczyć jako wydatków poniesionych na indywidualny sprzęt, urządzenia i narzędzia techniczne niezbędne w rehabilitacji. Zakup pieluchomajtek, niewątpliwie ułatwiających życie osobom z niepełnosprawnością, nie będzie podlegał odliczeniu od dochodu, gdyż nie można ich uznać

za sprzęt, urządzenie czy narzędzie techniczne.


### Podstawa prawna

Art. 26 Ustawy z 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (tj. Dz.U. z 2000 r. nr 14, poz. 176 z późn. zm.).

## Osiedlowe parkingi

 Toczę walkę ze swoją administracją spółdzielni mieszkaniowej o miejsce na moje auto. Chcę zapytać, czy w polskim prawie są przepisy regulujące liczbę miejsc parkingowych dla pojazdów ludzi niepełnosprawnych, które są zlokalizowane na osiedlach mieszkaniowych?

**Karolina O. z woj. małopolskiego**

 Aby rozwiązać wątpliwości, przytoczę odpowiedź sekretarza stanu w Ministerstwie Infrastruktury z dn. 3 lipca 2008 r. – z upoważnienia ministra – na interpelację nr 3651 w sprawie przepisów dotyczących miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych: „Z przepisów zawartych w pkt 5.2.4. załącznika nr 2 do Rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 3 lipca 2003 r. w sprawie szczegółowych warunków technicznych dla znaków i sygnałów drogowych oraz urządzeń bezpieczeństwa ruchu drogowego i warunków ich umieszczania na drogach

(Dz. U. Nr 220 poz. 2181, z późn. zm.) wynika, że na obszarach, gdzie wyznacza się miejsca postojowe, należy przewidzieć stanowiska przeznaczone dla pojazdów osób niepełnosprawnych. Natomiast w strefie płatnego parkowania miejsca przeznaczone na parkowanie pojazdów osób z niepełnosprawnością wyznacza, zgodnie z art. 13b ust. 6 *Ustawy z dnia 21 marca 1985 r. o drogach publicznych* (Dz. U. z 2007 r. Nr 19 poz. 115, z późn. zm.), organ właściwy do zarządzania ruchem na drogach w uzgodnieniu z zarządcą drogi.

W przypadku miejsc postojowych dla pojazdów osób z niepełnosprawnością, wyznaczanych poza drogami publicznymi, zgodnie z art. 8 *Ustawy o drogach publicznych*, decyzję o ich utworzeniu podejmuje zarządca terenu lub jego właściciel. W związku z powyższym osoba z niepełnosprawnością o obniżonej sprawności ruchowej, posiadająca Kartę parkingową, ubiegająca się o wyznaczenie miejsca postojowego dla pojazdów osób z niepełnosprawnością, może wystąpić ze stosownym wnioskiem do:

- ✓ organu zarządzającego ruchem na drogach – w przypadku dróg publicznych,
- ✓ zarządcy terenu lub jego właściciela – w przypadku pozostałych dróg.

Z przywołanych przepisów, odnoszących się do dróg publicznych, nie wynika możliwość przypisania miejsca postojowego dla pojazdu osoby z niepełnosprawnością do konkretnej osoby. Z takiego miejsca mogą korzystać wszystkie osoby z niepełnosprawnością posiadające Kartę parkingową. Karta ta powinna być umieszczona za przednią szybą pojazdu w sposób umożliwiający jej odczytanie. Poza drogami publicznymi (np. osiedle mieszkaniowe) zastrzeżenie miejsca postojowego dla pojazdu konkretnej osoby z niepełnosprawnością pozostaje w kompetencji zarządcy lub właściciela terenu...”

Z przytoczonej odpowiedzi wynika, że to zarządca lub właściciel decyduje o zastrzeżeniu miejsca postojowego dla pojazdu konkretnej osoby z niepełnosprawnością. I jest to jego decyzja uznaniowa.

Jeżeli jest Pani właścicielką mieszkania własnościowego wraz z gruntem i legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności (inwalidztwo I grupy), a spółdzielnia wyznaczyła wprawdzie miejsca parkingowe dla pojazdów osób z niepełnosprawnością, a jednak są utrudnienia w korzystaniu z tych miejsc, wówczas może Pani zwrócić się do spółdzielni z prośbą o dzierżawę jednego miejsca parkingowego obok swojego bloku.

Po uzyskaniu zgody spółdzielni mieszkaniowej miejsce parkingowe może być oznakowane białą kopertą (wraz z numerem rejestracyjnym Pani samochodu) znakiem D-18a wraz z tabliczką z symbolem osoby z niepełnosprawnością, razem z numerem rejestracyjnym Pani samochodu.

Nie ukrywam, że decyzja w tej sprawie należy tylko do spółdzielni mieszkaniowej jako zarządcy terenu. ☐

# Odkryj nas na nowo!

**INTEGRACJA**  
www.integracja.org

**NEWS**  
POLSAT



**W każdą sobotę o 15.40**  
**w Polsat News**

(powtórka w niedzielę o 23.15)

**Wszystkie odcinki na portalu**  
**www.niepełnosprawni.pl**

Kontakt: [program@integracja.org](mailto:program@integracja.org)



na Platformie Cyfrowego Polsatu,  
w telewizji kablowej UPC i telewizji cyfrowej Aster

**INTEGRACJA**  
www.integracja.org

Projekt dofinansowany ze środków Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

**FIO**  
FUNDUSZ INICJATYW  
OBYWATELSKICH

Projekt dofinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych





# Umowy śmieciowe

Tekst Wojciech Piętka

**W mediach często poruszany jest temat tzw. umów śmieciowych. Czym są, czym różnią się od umowy o pracę i czy mogą być korzystne?**

„Umowy śmieciowe”, a wśród nich: umowa-zlecenie i umowa o dzieło są umowami cywilnoprawnymi.

## Umowa-zlecenie

Umowa zawierana na podstawie *Kodeksu cywilnego* (art. 734-751). Zobowiązujemy się w niej do starannego działania, natomiast nie jest powiedziane, że trzeba osiągnąć określony cel. Umowa ta może przewidywać działania cykliczne (np. sprzątanie), ale nie zawiera określenia miejsca i czasu. Nie przewiduje też nadzoru nad wykonaniem prac, choć zleceniobiorca powinien wykonać je zgodnie ze wskazówkami zleceniodawcy.

W przypadku umowy-zlecenia nie mamy uprawnień pracowniczych jak urlop czy dotyczących osób z niepełnosprawnością. Czas pracy nie jest ustalony, zatem nie występują nadgodziny. Nie ma też minimalnego wynagrodzenia, a urlop otrzymamy, jeśli został przewidziany w umowie.

Każda ze stron może też wypowiedzieć umowę w każdym terminie bądź po określonym czasie.

Możemy otrzymać zasiłek dla bezrobotnych po zakończeniu umowy-zlecenia, gdy trwała co najmniej 365 dni i gdy opłacaliśmy składki na fundusz pracy od kwoty co najmniej minimalnego wynagrodzenia za pracę.

Dla umów-zleceń opłacanie składek na ubezpieczenie społeczne zależne jest od sytuacji zleceniobiorcy. Oto kilka najczęstszych sytuacji:

✓ Wszystkie składki są odprowadzane, gdy pracuje on u danego pracodawcy (umowa-zlecenie jest dodatkową do umowy o pracę).

✓ Dla osoby, której jedynym tytułem do ubezpieczeń jest umowa-zlecenie, odprowadzane są obowiązkowo składki na ubezpieczenie emery-

talne i rentowe. Składka chorobowa jest dobrowolna.

✓ Dla osoby, która ma umowę o pracę u innego pracodawcy i osiąga co najmniej minimalne wynagrodzenie za pracę, obowiązkowe jest tylko ubezpieczenie zdrowotne.

✓ Gdy w danym czasie zleceniobiorca wykonuje więcej niż jedną umowę-zlecenie, podlega obowiązkowi ubezpieczenia społecznego tylko z tytułu pierwszej – bez względu na ich wartość. Zdarza się, że firmy proponują zawarcie dwóch umów. Pierwsza na małą kwotę zostaje oskładkowana, a druga – na większą – nie. Istnieje możliwość ubezpieczenia z innej niż pierwsza umowa lub ze wszystkich umów.

✓ Dla uczniów lub studentów (do ukończenia 26. r.ż.) umowa-zlecenie może być korzystna, gdyż nie odprowadzane są żadne składki.

## Umowa o dzieło

Zasady jej zawierania określono w art. 627 do 646 *Kodeksu cywilnego*. Jest to umowa jednorazowa, jej rezultatem musi być wykonanie konkretnego dzieła: napisanie artykułu, przeprowadzenie szkolenia czy naprawa urządzenia. W tej umowie strony ustalają, co ma zostać wykonane (efekt umowy może być materialny bądź niematerialny) i wysokość wynagrodzenia. Zazwyczaj w umowie pozostawia się dowolność co do sposobu i czasu wykonania umowy, choć określa się jej termin zakończenia.

Przy umowie o dzieło nie ma konieczności odprowadzania składek na ubezpieczenie zdrowotne i społeczne (poza sytuacją, gdy wykonujemy tę umowę dla swego pracodawcy).

W przypadku umowy o dzieło przyjmuje się, że wykonawca poniósł tzw. koszty uzyskania przychodu. O nie zmniejsza się przychód i uzyskuje w ten sposób dochód potrzebny do obliczenia podatku dochodowego.

## SPROSTOWANIE

### Wstrzymanie wyrównania refundacji

W poprzednim numerze pisałem o zrównaniu od 1 stycznia 2013 r. refundacji wynagrodzeń dla pracujących osób niepełnosprawnych pomiędzy zakładami pracy chronionej a otwartym rynkiem pracy.

9 listopada 2012 r. (już po oddaniu do druku 5. numeru „Integracji”) postowie zdecydowali odroczyć zrównanie refundacji o kolejny rok.

Zatem maksymalna wysokość refundacji po 1 stycznia 2013 r. będzie następująca:

		zpch			otwarty rynek pracy		
		znaczny	umiarkowany	lekki	znaczny	umiarkowany	lekki
od 1 I 2013 r.	brak schorzeń specjalnych	2700	1500	600	1890	1050	420
	występują schorzenia specjalne*	3300	2100	1200	2970	1890	1080

\* osoby z niepełnosprawnością, w odniesieniu do których orzeczono chorobę psychiczną, upośledzenie umysłowe, całościowe zaburzenia rozwojowe lub epilepsję, oraz niewidome.

Przyjmuje się, że wynoszą 20 proc. uzyskiwanego przychodu. Gdy wykonujący dzieło udowodni, że poniósł wyższe koszty, może je rozliczyć, ale musi mieć dowody. Gdy dzieło jest związane z korzystaniem przez twórców z praw autorskich, koszty określa się w wysokości 50 proc.

W przypadku takiej umowy urlopy wypoczynkowe mogą wystąpić, jeśli strony tak się umówią. Rozwiązanie umowy następuje po wykonaniu czynności czy upływie czasu, na jaki została zawarta. Każda ze stron może też wypowiedzieć umowę.

### Umowa o pracę

Podstawą do zawierania umów o pracę jest *Kodeks pracy*. Określa m.in.: czas pracy, nadgodziny, pracę w święta, kwestie urlopów, płacy minimalnej (od 1 stycznia 2013 r. to 1600 zł brutto za pracę na pełnym etacie) czy ochronę kobiet ciężarnych.

**Uwaga:** Umowa o pracę musi być sporządzona na piśmie. Obowiązek jej sporządzenia ciąży na pracodawcy. Umowy cywilnoprawne mogą być zawarte w formie ustnej, pisemnej czy w sposób domniemany (dopuszczenie do wykonywania określonych działań). Najbezpieczniejszą formą zawarcia umowy jest oczywiście jej spisanie.

Umowy o pracę nawiązywane są na czas: określony, nieokreślony, na zastępstwo lub czas wykonywania określonej pracy. Każda może być poprzedzona umową na okres próbny. Zawarcie trzeciej umowy na czas określony jest równoznaczne z zawarciem umowy na czas nieokreślony, o ile pomiędzy kolejnymi umowami nie było przerwy dłuższej niż miesiąc.

**Uwaga:** W przypadku osób niepełnosprawnych czynnikiem skłaniającym pracodawców do zawierania umów o pracę zamiast cywilnoprawnych może być refundacja wynagrodzenia bądź zmniejszenie opłat na PFRON.

Przed przystąpieniem do pracy trzeba mieć zgodę lekarza medycyny pracy. Powinien on otrzymać od pracownika pełną informację na temat stanu zdrowia, w tym stopniu i przyczynie niepełnosprawności. Lekarz nie ma prawa poinformować pracodawcy o tym, co nam dolega. Jeśli nie zgadzamy się z decyzją lekarza medycyny pracy, możemy się od niej odwołać w ciągu 7 dni do Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy.

**Uwaga:** Zasiłek chorobowy to świadczenie wypłacane ubezpieczonym w czasie pozostawania niezdolnym do pracy z powodu choroby. Przystępuje osobom, które odpowiednio długo opłacały składki na ubezpieczenie chorobowe. W przypadku umów-zleceń i o dzieło odprowadzenie takiej składki jest dobrowolne. Wypłata świadczenia możliwa jest po 90 dniach nieprzerwanego ubezpieczenia. Dlatego przy krótkich umowach cywilnoprawnych nie ma sensu odprowadzać tej składki.

Zasady wypowiedzania umów o pracę są ściśle określone. Zależą od rodzaju umowy i czasu jej trwania.

Rozwiązać umowę o pracę na czas nieokreślony można:

- ✓ za wypowiedzeniem,
- ✓ poprzez porozumienie stron,
- ✓ bez wypowiedzenia.

**Uwaga:** Jeśli pomiędzy stronami umów dochodzi do sporu, może on być wyjaśniony na drodze sądowej. W przypadku umów o pracę właściwy jest sąd pracy i ubezpieczeń społecznych, a umów cywilnoprawnych – sąd cywilny.

Umowy na czas określony rozwiązują się po zakończeniu okresu, na jaki zostały zawarte. W umowach trwających ponad 6 miesięcy jest możliwe 2-tygodniowe wypowiedzenie.

Umowa na zastępstwo rozwiązuje się po upływie terminu, na jaki została zawarta, bądź z chwilą powrotu do pracy zastępowanego pracownika.

Wobec osób zatrudnionych na umowę o pracę odprowadza się wszystkie składki ZUS i składkę na ubezpieczenie zdrowotne. Z jednej strony daje to zabezpieczenie pracownikowi (np. może otrzymać zasiłek chorobowy już po 30 dniach odprowadzania składek), z drugiej strony ta forma zatrudnienia jest dla pracodawców kosztowna.

Zgodnie z art. 22 § 1 k.p.: „przez nawiązanie stosunku pracy pracownik zobowiązuje się do wykonywania pracy określonego rodzaju na rzecz pracodawcy i pod jego kierownictwem, oraz w miejscu i czasie wyznaczonym przez pracodawcę, a pracodawca do zatrudniania pracownika za wynagrodzeniem”.

Zdarza się, że pracodawcy proponują zawarcie umowy-zlecenia, która ma; określony rodzaj pracy, kierownictwo pracodawcy, wyznaczony czas i miejsce wykonywania. Wtedy jest ona fikcyjna. O tym, czy doszło do stosunku pracy, może zdecydować sąd pracy.

W przypadku umowy o pracę osobie odchodzącej na rentę bądź emeryturę należy się jednomiesięczna odprawa (chyba że wcześniej wypłacono taką odprawę).

Odprawa może się należeć także, gdy zakład pracy ogłosi upadłość bądź ma zwolnienia grupowe.

Jeśli są wątpliwości co do przepisów prawa pracy bądź nasze prawa są naruszane, możemy zgłosić się po bezpłatną poradę lub interwencję do Państwowej Inspekcji Pracy, która może przeprowadzić kontrolę u pracodawcy bez ujawniania danych zgłaszającego.

Adresy inspektoratów pracy można znaleźć na: **[www.pip.gov.pl](http://www.pip.gov.pl)**

Warto wiedzieć, że można też zawierać umowy agencyjne albo o pracę nakładczą, ale występują dużo rzadziej niż trzy opisane wyżej. □





# Pomagać i zarabiać

Tekst i zdjęcia Damian Szymczak



Beata Spychaj pochodzi z Bieńkowa. Jeśli ktoś nie zna tej nazwy, to nic dziwnego. Wioska ma bowiem zaledwie dziewięć numerów. Znajduje się w małej gminie Grębocice w powiecie polkowickim.

– *Mój ojciec był tu leśniczym, nasz dom znajduje się na skraju wsi – opowiada pani Beata. – To świetne miejsce dla dzieci, dookoła pola i lasy. Gdy było ciepło, ganiałam tam po całych dniach. Najchętniej na koniach. Co prawda moi rodzice ich nie mieli, lecz sąsiedzi tak i chętnie pożyczali, abym mogła pojeździć.*

Na tyle kochała wieś i konie, że po ukończeniu szkoły podstawowej kontynuowała naukę w technikum rolniczym. Później przez kilka lat pracowała w pobliskim PGR, aż do jego rozwiązania na początku lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku.

Przeniosła się do Polkowic, gdzie zatrudniona została w biurze. Okazało się jednak, że siedzenie za biurkiem nie jest dla pani Beaty. Pewnego dnia znalazła ogłoszenie o pracy dla terapeutów, tyle że w ośrodku Zabajka pod Złotowem koło Piły. A to 300 kilometrów od Polkowic. Nie wahała się długo i wysłała podanie, do którego dołączyła kopie uprawnień do wykonywania zawodu terapeuty. Ukończyła bowiem stosowne kursy. Wkrótce przyszła pozytywna odpowiedź.

## Inne poczucie estetyki

Pod Złotowem pani Beata spędziła ponad 10 lat. Jednocześnie stwierdza, że były to dla niej piękne czasy, dlatego o Zabajce mówi wyłącznie dobrze. Mogła by tam zostać do emerytury, los jednak zdecydował inaczej. Zachorowali jej rodzice w Bieńkowie. Pani Beata ma dwoje rodzeństwa, ale siostra mieszka w Kanadzie, a brat na drugim końcu

**Przez większość zawodowego życia zajmowała się rehabilitacją osób z niepełnosprawnością. Niemal z dnia na dzień musiała jednak wrócić do rodzinnej wioski położonej z dala od dużych miast i tam z czegoś żyć. Postanowiła więc połączyć przyjemne z pożytecznym i pomagać, tym razem – na własny rachunek.**

Polski. Po naradzie zdecydowali, że to ona wróci, by opiekować się mamą i tatą. I tak w 2008 roku po 20 latach nieobecności znów zamieszkała w rodzinnym domu.

Wtedy trzeba było zadać sobie pytanie, co dalej? O pracę w tych okolicach trudno, a żyć z czegoś trzeba. Postanowiła założyć własną działalność gospodarczą. Najpierw zarejestrowała się jako bezrobotna. Później przeszła szkolenie organizowane przez Powiatowy Urząd Pracy w Polkowicach i dostała dotację na rozpoczęcie działalności gospodarczej. Był rok 2009.

– *Postanowiłam działać na kilku polach jednocześnie – wspomina. – Przede wszystkim chciałam założyć hotel dla psów, dlatego przerobiłam część pomieszczeń, w których dawno temu hodowano świnki.*

Jeśli chodzi o takie hotele, to nie ma jakichś szczególnych wymogów sanitarnych. Po prostu ma być sucho, czysto i schludnie. Pani Beata dodatkowo zbudowała pięć boksów na świeżym powietrzu, obok domu. Psiaki przebywają tu w ciepłe, pogodne dni.

Dzieci bardzo chętnie korzystają z terapii na świeżym powietrzu i pomocy koni i psów pani Beaty







Pani Beata na wybiegu dla młodej klaczki Zośki i źrebaka Zeuska. Na razie zajęcia prowadzić może z Zośką, a źrebak musi podrosnąć.

– Z reguły jest z nimi bardzo wesoło, przy czym właściciele czasem zapominają, że one mają inne poczucie estetyki niż ludzie – stwierdza pani Beata. – Kiedyś przyjechał do mnie luksusowym samochodem bardzo bogaty pan z psem, który całe życie spędzał na kanapach. Tymczasem u mnie zastali boksy wyłożone sianem. Ten pan zeszywniał na taki widok, ale psiak był przeszczęśliwy, dosłownie w nie zanurkował, tarzając się na wszystkie strony. Gdy właściciel to zobaczył, tylko machnął ręką i odjechał, zostawiając nam swego wypieszczonego pupila.

Szybko przekonała się, że hotel dla psów to działalność sezonowa, bowiem poza okresem wakacji w zasadzie nikt ich nie przywozi.

## W trosce o dzieci

Cały rok natomiast odbywają się zajęcia rehabilitacyjne. Przy domu pani Beaty jest kawałek ziemi, który od razu w 2009 roku ogrodziła, tworząc wybieg dla koni, które kupiła. Ma młodą klaczkę Zośkę i źrebaka Zeuska. Na razie zajęcia prowadzić może z Zośką, bo źrebak musi podrosnąć.

– Mam już sporą grupę klientów, którzy chętnie przyjeżdżają – cieszy się pani Beata. – Nie ma przy tym znaczenia, że większość z nich ma do Bieńkowa dość daleko. Myślę, że są zadowoleni z zajęć, które prowadzę z ich dziećmi.

Bo też najczęściej przyjeżdżają tu rodzice z dziećmi, jak chyba do większości podobnych ośrodków. W sezonie Zośce nie brakuje „pracy”, ale działalność rehabilitacyjna pani Beaty na tym się nie kończy. Ma także dwa psy rasy golden retriever, z którymi prowadzi dogoterapię. I na te zajęcia chętnie przyjeżdżają mali pacjenci, by pobawić się

na świeżym powietrzu z wesołymi i spokojnymi psiakami. Jeśli zachodzi potrzeba, to pani Beata wyjeżdża też z dziećmi, by poprowadzić zajęcia.

## Niepotrzebne obawy

Poza zajęciami indywidualnymi pani Beata pracuje w dwóch ośrodkach. Jeden z nich mieści się w centrum Głogowa, przy kolegiacie, drugi na wsi, kilkanaście kilometrów od Bieńkowa. Do obu dojeżdża raz, czasem dwa razy w tygodniu, to zależy od tego, ile akurat jest chętnych osób do rehabilitacji. W sumie zajęć jej nie brakuje, i dobrze, bo w Bieńkowie zamierza zostać. Między innymi dlatego, że ułożyła sobie życie.

– Kiedyś, jeszcze w Polkowicach byłam mężatką, lecz rozwiodłam się pod koniec lat dziewięćdziesiątych – wspomina. – W Zabajce mieszkałam z córkami, które dziś są już dorosłe i mieszkają jedna w Polkowicach, a druga w Poznaniu. Krótco po powrocie do Bieńkowa poznałam Pawła, mojego przyjaciela.

Pan Paweł prowadzi jednoosobową działalność gospodarczą – firmę ogólnobudowlaną, potrafi zrobić niemal wszystko. To bardzo dobrze się składa, bo oprócz innych zalet ma też i tę, że w razie czego może wykonać większość prac, na przykład przy boksach dla psów czy wybiegu dla koni. Dzięki temu pani Beata nie musi wynajmować fachowców, a więc wydawać pieniądze.

– Gdy musiałam tu wrócić, bałam się, jak sobie poradzę – przyznaje się pani Beata. – Przede wszystkim z czego będę żyć. Na szczęście udało mi się ułożyć życie nie tylko zawodowe, ale i osobiste. Nie zarabiam dużo, ale na utrzymanie mi wystarczy, a poza tym robię to, co lubię, i mam satysfakcję, że pomagam innym, ale też sobie. □



## Niepełnosprawność w szkółku i oku

Opublikowany został kolejny numer Kwartalnika „Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania”. W numerze m.in. o znaczeniu ratyfikacji *Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych*, raport z badań PFRON nt. wpływu kierunku i poziomu wykształcenia na aktywność zawodową osób niewidomych i niedowidzących oraz przewodnik po edukacji włączającej – pomoc w rozwijaniu kształcenia i uczestnictwa w życiu szkoły. Czasopismo pod adresem: [www.pfron.org.pl/portal/kn/](http://www.pfron.org.pl/portal/kn/)

## O HIV w języku migowym

Krakowska Fundacja Rozwoju Edukacji niesłyszących „Między Uszami” zrealizowała dwa projekty, które pomogą upowszechnić wiedzę na temat wirusa HIV wśród osób z niepełnosprawnością narządu słuchu. Projekt „AIDS jest groźny/ *AIDS is dangerous*”, dostępny jest na [www.aids.pl](http://www.aids.pl). Składa się pięciu krótkich filmów (około 3–5 minut) wyjaśniających osobom niesłyszącym, jak można zarazić się wirusem HIV i poprzez jakie czynności nie jest to możliwe, a także co zrobić, by uniknąć zarażenia, i gdzie się badać. Druga inicjatywa to „Nie zamykaj oczu na HIV”, z którą można zapoznać się na: [www.cichykochanek.pl](http://www.cichykochanek.pl). Projekt porusza tę samą tematykę, jednak prezentowany jest w formie filmu o parze młodych ludzi.

## Porady w Warszawie

Gdzie szukać bezpłatnych konsultacji prawnych? Gdzie absolwent bez doświadczenia może znaleźć pierwszą pracę? Co zrobić, kiedy dziecko nie chce chodzić do szkoły? Na tego typu pytania odpowiedzą specjaliści z Bezpłatnego Poradnictwa Warszawskiego – internetowej inicjatywy na rzecz rozwiązywania problemów i znajdowania wyjścia z trudnych sytuacji. Portal [www.poradnictwo.waw.pl](http://www.poradnictwo.waw.pl) oferuje

porady pedagogiczne, psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe, konsumenckie, mediacyjne i obywatelskie. Administratorem jest Fundacja Pomocy Matematykom i Informatykom Niepełnym Ruchowo.

## Dotacja na działalność

W styczniu 2013 r. rozpoczyna się projekt Europejskiej Grupy Doradczej „Własna firma – bez barier”. Ma na celu aktywizację zawodową 40 mieszkańców wybranych powiatów woj. wielkopolskiego. Uczestnikami mogą być osoby bezrobotne z orzeczeniem o niepełno-

sprawności, które chcą prowadzić działalność gospodarczą na terenie woj. wielkopolskiego. W programie zostanie wyłonionych 26 najlepszych wniosków, na które udzielone będą dotacje do 40 tys. zł i wsparcie pomostowe ok. 1500 zł przez 6 m-cy. Udział w projekcie jest bezpłatny. Rekrutacja trwa od 21.01.2013 r. do 15.03.2013 r. Biuro Projektu w Kaliszu, ul. Serbińska 1a, tel.: 62 767 89 09, Punkt Informacyjny w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 75, tel.: 61 847 08 46. Więcej: [www.firmabezbarier.com.pl](http://www.firmabezbarier.com.pl).

## M I Ę D Z Y N A M I



Szczególnie zimą pamiętaj o odśnieżeniu podjazdów i przejazdów.

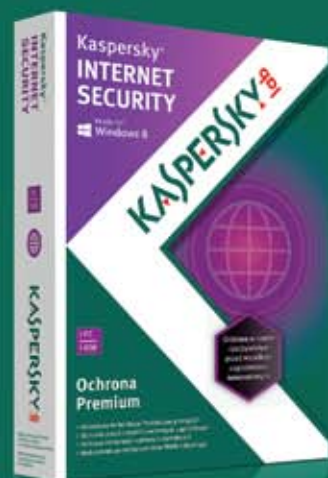
Każda z tych rzeczy  
to część mnie,  
dlatego je chronię.

Lukasz - programista / DJ

KASPERSKY <sup>lab</sup>

Moje bezpieczeństwo

Nie ma mowy, abym pozwolił cyberprzestępcom na kradzież moich informacji bankowych i tożsamości online. Kaspersky Internet Security zainstalowany na moim laptopie po prostu im na to nie pozwoli. [www.kaspersky.pl](http://www.kaspersky.pl)





# 100 sposobów od Orange, jak zaoszczędzić na co chcesz

**49 zł** i ani grosza więcej

niezależnie od tego, jak dużo rozmawiasz



sposób  
**#64**

teraz w Orange dajemy Ci nielimitowane rozmowy z telefonu domowego na numery stacjonarne w Polsce oraz Unii Europejskiej, Szwajcarii, Norwegii, USA, Kanadzie i Australii

Dostawcą usługi jest TP. 49 zł to opłata miesięczna w Planie Na Każdy Dzień przy umowie na 24 miesiące. Szczegóły oferty dostępne na [www.orange.pl](http://www.orange.pl)

dzisiaj zmienia się z **orange™**