Projekt współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Mazowsze. serce Polski

FUNDACJA GWIAZDKA

W PEŁNI SPRAWNI

Publikacja dotycząca społecznej i zawodowej integracji osób niepełnosprawnych.

WRZESIEŃ 2015

"Być może dla świata jesteś tylko człowiekiem, ale dla niektórych ludzi jesteś całym światem."
(Gabriel García Márquez)

Fundacja Gwiazdka

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ— o tym trzeba rozmawiać!

WYWIADY Z OSOBAMI NIEPEŁNOSPRAWNYMI I ICH OPIEKUNAMI

O tym, jak się żyje z dwójką niepełnosprawnych dzieci, opowiedziała nam pani Małgorzata, której 13-letnia córka straciła wzrok na jedno oko, a 10-letni syn cierpi na napady padaczki rolandycznej.

MK: Proszę nam na początku powiedzieć, jak doszło do takiej sytuacji?

Małgorzata: Na początku ucierpiała córka, która 3 lata temu podczas zabawy w piaskownicy zatarła sobie oczko, przez co dostała zapalenia spojówki. W takim stanie udaliśmy się do szpitala, gdzie po pierwszym badaniu stwierdzono, że córka traci powoli wzroki, więc odesłano nas do następnego specjalisty. Po trzech dniach dziecko całkowicie straciło wzrok. Syn natomiast pewnego ranka niespodziewanie dostał ataków,. Wyglądał jakby się dusił, więc wezwaliśmy pogotowie. Potem stwierdzono u niego napady padaczki rolandycznej.

MK: Jak po tych wydarzeniach dzieci były odbierane przez rówieśników?

Małgorzata: W przypadku syna poza nauczycielami nikt nie wie, że miewa takie napady. Ale kiedy córka straciła wzrok z początku była wyśmiewana przez rówieśników, że jest niewidoma, bardzo często jej dokuczano. Teraz już dzieci inaczej do tego podchodzą, akceptują to i dziecko nie ma z tego powodu nieprzyjemności ze strony innych.

MK: I jak Pani sobie sama radzi z dwójką niepełnosprawnych dzieci? Może Pani liczyć na czyjąś pomoc?

Małgorzata: Przez pierwsze dwa lata otrzymywałam regularnie pomoc finansową, obecnie są tą bardzo nikłe dofinansowania. Dodatkowym wsparciem było Hospicjum Domowe w Warszawie, a obecnie pomaga mi również pani Ewa Jakóbczak-Walczak z „Fundacji Gwiazdka", która dostarcza nam między innymi żywność i napoje, czasami nawet słodycze dla dzieci.

Udało nam się również porozmawiać z osobami, które zajmują się podopiecznymi Środowiskowego Domu Samopomocy w Serocku, gdzie przebywają osoby niepełnosprawne umysłowo.

MK: Z jakimi problemami spotykają się Państwo na co dzień? Co stanowi największe wyzwanie?

Opiekunowie: Czasami sami nie wiemy, jak się wobec nich zachować ani czego się po nich spodziewać. Wyzwaniem są nawet odpowiedzi na najprostsze pytania, dotyczące na przykład miłości czy pracy. A my nie wiemy, jak im odpowiedzieć. Nie wiemy, czy znajdą sobie drugą połówkę, czy uda im się znaleźć pracę. Pomimo tego, że przeważnie zachowują się normalnie, nie możemy przewidzieć jak zachowają się w innym miejscu, pośród nowych ludzi. Za granicą funkcjonują specjalne programy dla osób niepełnosprawnych umysłowo, poprzez które mogą oni nauczyć się podstawowych zachowań, na przykład jak zrobić zakupy czy posegregować śmieci. W Polsce niestety czegoś takiego nie ma. Dodatkowym utrudnieniem jest brak akceptacji ze strony środowiska. Kiedy jesteśmy z dorosłymi dziećmi w miejscu publicznym i zdarza się, że syn zacznie krzyczeć, wszyscy dookoła patrzą na nas nieprzychylnym wzrokiem, jakby chcieli nam powiedzieć „Jak Wy wychowaliście swoje dziecko?". A przecież to nie od nas zależy. W mediach się o tym nie mówi, ludzie nie wiedzą czasem, jak w takiej sytuacji się zachować. Nie zdają sobie sprawy z tego, że taka osoba może być chora, często zwyczajnie myślą, że jest bezczelna i winą za ich zachowanie obarczają nas, rodziców.

MK: Jak Państwo uważają, co powinno się zmienić, aby ułatwić życie społeczne zarówno Wam, jak i osobom niepełnosprawnym?

Opiekunowie: Przypadki osób niepełnosprawnych umysłowo powinny być nagłośnione w mediach, bo o tym się zwyczajnie nie mówi. Pomogła by też większa ilość ośrodków zajmujących się takimi osobami. Te, które są, nie zawsze funkcjonują prawidłowo. Nowe miejsca powinny być bardziej nowoczesne, z wykwalifikowaną kadrą pracowniczą, która wie, jak zajmować się poszczególnymi przypadkami, bo obecnie zdarza się, że wszystkich podopiecznych traktuje się tak samo, a przecież każdy cierpi na coś innego. Poza tym bardzo ważna jest akceptacja ze strony społeczeństwa. Osoby niepełnosprawne są zazwyczaj bardzo ciepłe, przyjazne, a przez innych są często z góry przekreślane. Nikt nie zadaje sobie trudu, aby je poznać, łatwiej jest się od nich odsunąć. Te problemy są często ukrywane, a nie powinny. Pomimo tego, że są to osoby chore, powinno się je traktować z należytym szacunkiem.

Na krótką rozmowę zgodziła się także pani Małgorzata Pacholec, dyrektor Polskiego Związku Niewidomych, która zarządza i koordynuje wszystkie działania organizacji.

MK: Jest Pani osobą niewidomą, a mimo to udało się Pani osiągnąć sukces. Jak wyglądała droga do momentu, w którym teraz się Pani znajduje?

MP: Nie było łatwo, ale wszystko zawdzięczam swojej ciężkiej pracy. Skończyłam studia podyplomowe, cały czas się uczyłam i do tej pory uczę. Moje zaangażowanie, zdobyte doświadczenie oraz umiejętności interpersonalne zostały docenione i tak właśnie z najniższego stanowiska w organizacji stałam się jej dyrektorem. Przez 13 lat byłam dyrektorem działu dzieci niewidomych, w 1999 roku wzięłam udział w konkursie na dyrektora okręgu mazowieckiego, a później w 2004 roku na dyrektora krajowego i udało się. Cały czas przyjmuję nowe wyzwania, mam coraz większe oczekiwania od życia. Nie poddaje się i dzięki temu odnoszę sukcesy.

MK: A z jakimi przeszkodami spotyka się Pani w życiu codziennym? Są jakieś bariery, które w jakikolwiek sposób Panią ograniczają?

MP: Oczywiście. Chyba najbardziej przeszkadza mi to, że nie mogę być w pełni samodzielna. Przykładem jest dostęp do informacji. Kiedy dostaję meile, pliki czy inne dokumenty, nie jestem w stanie sama ich odczytać, muszę polegać na kimś innym. Nie ze wszystkiego mogę też korzystać. W naszych czasach technologia idzie do przodu, ale w paradoksalny sposób zapomina czasem o osobach niewidomych. Powstają nowe urządzenia, takie jak smartfony czy tablety – dla większości są one pomocne, dla nas niestety bezużyteczne. Pomimo tego, że jestem osobą intelektualnie sprawną, czasami nie jestem w stanie obejść się bez przewodnika, przez co nie mogę być w pełni samodzielną osobą.

MK: Mimo tych przeciwności udało się Pani odnieść Pani sukces. Jak można zmotywować osoby niewidome do tego, aby wyszły z domu i zaczęły normalnie funkcjonować?

MP: Przede wszystkim do takich osób trzeba dotrzeć, a nie wszystkie z nich tego chcą. Nie każdy potrafi pomóc w tak trudnej sytuacji. Najlepsza jest motywacja ze strony osoby, która przeszła to samo. Zarówno z jednej i z drugiej strony wymaga dużej determinacji aby coś osiągnąć, ale na pewno warto spróbować. Faktem jest, że niewidomi muszą się napracować więcej aby przystosować się do społeczeństwa, ale nie jest to niewykonalne. Musimy pamiętać, że można żyć nic nie widząc, na pewno inaczej, ale cały czas godnie.

POKONYWANIE KRYZYSÓW ŻYCIOWYCH PRZEZ OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Pojawienie się schorzenia lub dysfunkcji organizmu, które wymusza zmianę stylu życia, przeprogramowanie życiowych celów i pojawienie się pewnych ograniczeń często prowadzi do kryzysów psychicznych.

S. Kowalik w swojej książce „Psychospołeczne podstawy rehabilitacji osób niepełnosprawnych" określa pojęcie niepełnosprawności psychologicznej jako utratę częściowej lub pełnej zdolności do podmiotowego organizowania własnego działania, co z kolei utrudnia zaspokojenie potrzeb i wywiązanie się z zadań narzucanych przez otoczenie. Oczywiście uzależnione jest to od momentu pojawienia się niepełnosprawności: inaczej wygląda etap radzenia sobie z niepełnosprawnością, która nastąpiła we wczesnym dzieciństwie a inaczej, kiedy osoba jest już w pełni ukształtowana psychicznie. Człowiek niepełnosprawny nagle dowiaduje się, że jego ciało zostało zmienione i nie jest tak sprawne jak dawniej; traci kontrolę nad wszystkim, co stanowiło istotę jego Ja. Kryzys ten można porównać do etapów żałoby, które osoba musi przejść aby móc na nowo zacząć żyć aktywnie w społeczeństwie. Zostały one opisane przez psychiatrę i terapeutę osób chorych, Elisabeth Kubler-Ross. Oto 5 etapów:

ZAPRZECZENIE – Nie, to nie może być prawda. To na pewno jakaś pomyłka. Wyparcie zaistniałej sytuacji zdrowotnej.
GNIEW – Za co to spotyka akurat mnie? Są na tym świecie gorsi ludzie, którzy na to zasłużyli.
TARGOWANIE – Jak bardziej o siebie zadbam, to może się poprawi. Jak będę się więcej modlił, to wyzdrowieję.
DEPRESJA – To wszystko nie ma najmniejszego sensu.
AKCEPTACJA – Teraz już nic nie zmienię, muszę się pogodzić z losem.

Oczywiście nie wszystkie te etapy muszą wystąpić. Bardzo często zdarza się, że osoby z niepełnosprawnością wracają cyklicznie do czwartego etapu albo na tym etapie się zatrzymują. Tutaj bardzo ważne jest wsparcie psychologiczne, rodziny bądź znajomych. Należy też pamiętać, że akceptacja choroby nie jest jednorazowym działaniem. W życiu osoby pojawiają się co jakiś czas duże przeszkody, które trudno jest pokonać. Na tym etapie ważne jest wsparcie zewnętrzne niwelujące możliwe przeszkody tak aby każda osoba niepełnosprawna mogła łatwiej aktywnie uczestniczyć w społeczeństwie.

PSYCHOSOMATYCZNE PODEJŚCIE DO INTEGRACJI SPOŁECZNEJ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

W procesie integracji społecznej osoby ważna jest wysoka samoocena, wiara w siebie i w ludzi, wyższe poczucie własnej wartości i odporność na stres. Osoby z niepełnosprawnością często mają zaburzone powyższe obszary, które wynikają z dysfunkcji somatycznych, psychicznych. Te dwa obszary są mocno połączone. W ostatnich latach na nowo odżywa nurt psychosomatyki zajmującej się całościowym ujmowaniem problemów człowieka chorego. Sami na własnej skórze odczuwamy, że nasza psychika oddziałuje na ciało, np. kiedy przez długotrwały stres bolą nas mięśnie karku czy odporność naszego organizmu spada, zaś podczas przeziębienia mamy większy negatywizm w ocenie sytuacji. Jeżeli ktoś ma chorobę przewlekłą czy dysfunkcję organizmu to można założyć, że będzie to wpływało na jego stan psychiczny.

Na podstawie nurtu psychosomatycznego powstała koncepcja „**osobowości immunologicznie silnej**", w której zostało ukazane siedem aspektów naszej osobowości, sprzyjających odporności na stres, marginalizujących skutki niepełnosprawności. Tę listę konstruktywnych cech i postaw stworzył Henry Dreher. W przypadku osób z niepełnosprawnością należy wyjątkowo o nie dbać, tak, aby osoby te mogły żyć lepiej same ze sobą, jak i w społeczeństwie:

1. Wrażliwość na sygnały wewnętrzne – bardzo ważne jest, żebyśmy nauczyli się słuchać naszego ciała. W przypadku osoby z niepełnosprawnością fizyczną istotne jest aby obserwowała jak jej ciało zachowuje się w nowych sytuacjach, poznawała realne ograniczenia swojej fizyczności. Z zasady to nasza psychika narzuca nam granice i bardzo często zatracamy się w skrajnościach albo jesteśmy bardzo zachowawczy albo idziemy w drugą skrajność nie licząc się z ograniczeniami.

2. Zdolność do zwierzeń – powiedzenie drugiej osobie o naszych troskach, problemach, przemyśleniach, czy marzeniach jest terapeutyczne. Bywa, że osoby chore nie chcą martwić rodziny swoimi problemami i tłumią negatywne myśli. Odbija się to negatywnie na nich i ich bliskich.

3. Twardość, w której wyodrębnione są trzy elementy: zaangażowanie, kontrola i podejmowanie wyzwań. Integracja społeczna polega na zaangażowaniu się w związki z innymi ludźmi, w pracę, podejmowanie różnych aktywności życiowych. Kolejny czynnik to kontrola, czyli gotowość wpływania na rzeczywistość i przekonanie o własnej sprawczości. To my, bez względu na niepełnosprawność, tworzymy swoje życie i jesteśmy za nie odpowiedzialni. Trzecim czynnikiem jest podejmowanie wyzwań, czyli

nie traktowanie nowych czy trudnych sytuacji jako ograniczeń. Istotne jest aby „szukać sposobów a nie powodów".

4. Asertywność – postawa, która wzmacnia właściwy poziom interakcji międzyludzkich. Osoby z niepełnosprawnością powinny szanować siebie jako pełnoprawnego człowieka, wtedy łatwiej o szacunek z drugiej strony.

5. Budowanie związków opartych na miłości – bogate i satysfakcjonujące związki gwarantują dobre samopoczucie, lepsze zdrowie i poczucie szczęścia. Zdarza się, że osoby niepełnosprawne „zamykają się" w czterech ścianach i to pogłębia ich alienację społeczną. Jeżeli my chcemy posiadać wartościowych przyjaciół, drugą połowę czy osoby, na które możemy liczyć to powinniśmy inwestować w takie relacje poprzez częste kontakty, wartościowe rozmowy, rozwijanie wspólnych zainteresowań czy po prostu czasem powiedzenie drugiej osobie: „Dziękuję, że jesteś".

6. Zdrowe pomaganie – jeżeli czasem liczymy na pomoc to tym bardziej powinniśmy też tę pomoc dawać od siebie, nie w sposób wykalkulowany tylko altruistycznie – tak od serca… kiedyś to do nas wróci.

7. Złożoność „Ja" – im więcej angażujemy się w różne obszary życia, pełnimy więcej ról społecznych (praca, związki z innymi ludźmi, zainteresowania itp.) i rozwijamy różne aspekty własnej osobowości (edukacja, wartościowa literatura, szkolenia itp.), wtedy jesteśmy zdrowsi, szczęśliwsi i mamy wyższą samoocenę. Im więcej wierzymy w siebie, tym łatwiej jest nam się integrować ze społeczeństwem.

Jeżeli skupimy się na dbaniu o obszary składające się na „osobowość immunologicznie silną" to integracja społeczna odbędzie się dużo sprawniej. Zatem do dzieła!

DOJDŹ DO PRACY PO CELACH!

Praca to świadoma czynność polegająca na wkładanym wysiłku człowieka aby osiągnąć założony przez niego cel. Biorąc pod uwagę powyższą definicję warto odpowiedzieć sobie na pytanie dlaczego ja pracuję? Czy praca daje mi tylko pieniądze ?

Jeżeli odpowiesz sobie szczerze o wartościach jakie daje ci praca i zaczniesz dostrzegać również inne korzyści, możesz stać się naprawdę szczęśliwym człowiekiem. Nie wierzysz ? Doczytaj artykuł do końca.

Małgosia lat 27, urodziła się z porażeniem mózgowym. Efekt : spastyczność kończyn, nieustający ból i niemożność samodzielnego poruszania się nawet na wózku. Skończyła studia na Uniwersytecie, pedagogikę opiekuńczo – wychowawczą. Po studiach nic, pustka, małe szanse na znalezienie pracy

INTEGRACJA – SPOŁECZNE SCHEMATY WSPARCIA OSÓB Z NIEPEŁOSPRAWNOŚCIĄ

Integracja osób niepełnosprawnych w społeczeństwie zdecydowanie idzie w lepszym kierunku. Likwidowane są bariery architektoniczne (buduje się podjazdy dla wózków, niskopodłogowe pojazdy w komunikacji miejskiej, windy przy przejściach podziemnych) promowane jest zatrudnianie osób niepełnosprawnych (np. poprzez dofinansowanie z PFRON). Coraz więcej organizacji pozarządowych tworzy projekty wspierające takie osoby. To wszystko jest potrzebne, ale czy wszystko przynosi pożądany efekt?

Osoby pełnosprawne i niepełnosprawne razem funkcjonują w społeczeństwie, ale często w równoległych światach. Każdy z nas używa schematów poznawczych, skrótów myślowych wobec niepełnosprawności. I tak, bywa, że osoby niepełnosprawne przyjmują rolę osoby przegranej, ułomnej, gorszej. „Pełnosprawni" także podobnie je oceniają i często wytwarza się w nich postawa opiekuńcza wobec niepełnosprawnych, chroniąca ich przed światem, litościwa. Te wszystkie zachowania czy myśli są bardzo niebezpieczne. Wszak osoby „pełnosprawne" i „niepełnosprawne" z założenia się nie różnią: każdy ma te same prawa i obowiązki wobec siebie, rodziny czy świata oczywiście uwzględniając realne możliwości każdej z osób indywidualnie - wszyscy mamy pewne ograniczenia, które możemy do pewnego stopnia niwelować. **Postulat jest taki aby tych, u których zdiagnozowano niepełnosprawność nie określać jako osoby niepełnosprawne ale jako osoby z niepełnosprawnością.** Jest to mała różnica ale jakże istotna! Jeżeli osoby niepełnosprawne przyjmą, że w pełni mogą żyć w społeczeństwie, jak każdy inny, a ich schorzenie jest tylko cechą indywidualną, tak jak u niektórych ludzi jest to np. nieśmiałość, rudy kolor włosów, piegi czy porywczość. Gdzie zaczyna się bowiem granica niepełnosprawności? Kiedy można powiedzieć, że osoba pełnosprawna staje się niepełnosprawną? Oczywiście są zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności, które oceniają nasz stan zdrowia, ale czy określają też umiejętność radzenia sobie w życiu? Bardzo często można zauważyć osoby „pełnosprawne" całkowicie nie radzące sobie w codziennych sytuacjach, a także osoby „niepełnosprawne" w pełni korzystające z życia. Osoby „pełnosprawne" powinny też pamiętać, że zdrowie nie jest im dane do końca życia a ich sytuacja może się diametralnie zmienić.

Do zadań społeczeństwa należy eliminowanie, zmniejszanie lub kompensowanie barier, tak aby każdej osobie umożliwić korzystanie z dóbr publicznych, jednocześnie respektując jej prawa i przywileje. (Wapiennik E., „Niepełnosprawny – pełnoprawny obywatel Europy"). O tym mówi także Deklaracja Madrycka, według której osoby z niepełnosprawnością muszą być traktowane podmiotowo, tak jak każdy inny obywatel.

związanej z opieką dzieci skoro sama potrzebuje opieki. Gdzieś już na początku kariery został popełniony błąd, nikt nie pokierował Małgosi, nie wsparł, nie wytłumaczył, że na tym konkretnym kierunku nie ma szans na rynku pracy.

Małgosia trafia do mnie przypadkiem, chce skorzystać ze stażu zawodowego i doradztwa, nie wie co może robić dalej. Jedyne co jest pewne to przeświadczenie, że chce znaleźć pracę. Zaczyna się trudna praca nad samym sobą. Długa droga przed odkryciem prawdy. Zaczynamy.

Zanim będziesz wiedział czego chcesz, musisz odpowiedzieć sobie szczerze na pytania, umożliwiające Ci wybór najważniejszej drogi, która doprowadzi do samorealizacji. Pomogą ci one zweryfikować twoje cele, zaczniesz odróżniać je od marzeń.

Kim chciałbyś być (nie zwracaj uwagi na swoje kompetencje/ kwalifikacje)? Twój wymarzony zawód.
Opisz siebie za 5, 10 i 20 lat? Co robisz?
Określ co jest dla ciebie najważniejsze w życiu? (jakie wartości, przekonania).
Co lubisz robić? Czym się interesujesz?
W czym jesteś dobry? (opisz swoje umiejętności).
Jakie są twoje kompetencje? (kursy, wykształcenie, znajomość języków obcych, prawo jazdy itp.)

Teraz metodą SMART określ cel, który chcesz osiągnąć, a dzięki pytaniom na które udzieliłeś odpowiedzi będzie Ci dużo łatwiej. Twój cel powinien być:

- S (specific)- dokładnie określony
- M (measurable) - mierzalny, by sprawdzić, na ile go osiągnąłeś
- A (attainable)- osiągalny, leżący w granicach Twoich możliwości
- R (realistic)- realistyczny, czyli możliwy do osiągnięcia
- T (timed)- określony w czasie

Połowa drogi za tobą, teraz wyznacz kolejno, co musisz zrobić by te cele osiągnąć - zaplanuj w czasie ich realizację, spośród swoich umiejętności i kompetencji wybierz te, które mogą być ważne w przyszłej pracy zawodowej, do każdej z nich podaj przykłady z życia (ze szkoły, pracy, działalności pracy zawodowej). Ten etap nazywany jest realizacją. Spróbuj to nie jest trudne! Na zakończenie spotkań z Małgosią padły z jej ust słowa, które są mottem i dla mnie: „Najgorsza w życiu jest nuda, przez nią czułam się niepotrzebna. To tak jakbym nie istniała. Dzięki pracy zawodowej wiem, co w życiu jest ważne. Warto wierzyć, kochać i warto mieć swoje cele. Praca to nie tylko pieniądze".

Więc i wam tego życzę, opracuj swój cel a będziesz szczęśliwy!

PORADNIK DLA WOLONTARIUSZA

Wolontariat na rzecz osób niepełnosprawnych to ciekawe doświadczenie, ale również świetny sposób na spędzanie wolnego czasu, nawiązywanie nowych, wartościowych znajomości i wniesienie trochę uśmiechu w życie innych ludzi. Jeśli planujesz karierę w dziedzinach takich jak rehabilitacja, praca socjalna czy psychologia, wolontariat może być też sposobem na zdobycie doświadczenia zawodowego. Oto kilka rzeczy, o których powinieneś wiedzieć!

1. Wolontariusz ma prawo do **rzetelnych informacji** o pracy jaką wykonuje — z jakim wiąże się ona ryzykiem, jakie są jego prawa i obowiązki.

2. Przed przystąpieniem do wykonywania świadczeń powinien zawrzeć **umowę cywilnoprawną**, zwykle nazywaną porozumieniem —określi ona jak długo i co będziesz robić! Jeśli wolontariat trwa do 30 dni, może to być umowa ustna lub pisemna; powyżej 30 dni lub na czas nieokreślony — tylko umowa pisemna!

3. Jeśli podróżujesz służbowo — masz prawo do zwrotu kosztów podróży oraz diety.

4. Angażując się w wolontariat, który wymaga bezpośredniego kontaktu z osobami niepełnosprawnymi, tworzysz prawdziwe przyjaźni i związki międzyludzkie. **Angażuj się w nie odpowiedzialnie!** Eksperci rekomendują, żeby podejmować tego typu działania, jeśli możesz zobowiązać się co najmniej do rocznej pomocy. Jeśli z dnia na dzień zrezygnujesz z wolontariatu i po prostu nie przyjdziesz na umówione zajęcia zawiedziesz osoby, które na Ciebie czekają!

5. Nagłe wycofanie się z umowy to również utrudnienie dla organizacji na rzecz której pracujesz! **Rezygnując na ostatnią chwilę dezorganizujesz pracę innych!**

6. Masz prawo do ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków, które mogą Ci się przydarzyć podczas wykonywania świadczeń. Jeśli Twoja umowa obejmuje okres do 30 dni lub na czas nieokreślony, ubezpiecza Cię korzystający, czyli organizacja na rzecz której działasz. Powyżej 30 dni — jesteś ustawowo objęty ubezpieczeniem na mocy ustawy o zaopatrzeniu z tytułu wypadków lub chorób zawodowych powstałych w szczególnych okolicznościach (Dz. U. z 2002 r. nr 199, poz. 1674)

PORADNIK DLA URZĘDNIKA

Problemów w funkcjonowaniu osób niepełnosprawnych w przestrzeni publicznej jest mnóstwo. Zaczynając od barier architektonicznych, na barierach społecznych i mentalnych kończąc. Osoby niepełnosprawne często czują się też zagubione w gąszczu procedur medycznych i urzędowych, które toczą się w ich sprawie. Nie do przecenienia jest tutaj rola urzędników, którzy mają kontakt z taką osobą. Mogą oni znacząco poprawić jakość obsługi osób z niepełnosprawnością, udzielając im wyczerpujących informacji na temat przysługującym ich uprawnień i udogodnień, oraz stosując się do kilku zasad:

1. Pierwsza i najważniejsza zasada — jeśli masz wątpliwości, jak zachować się wobec osoby niepełnosprawnej po prostu zapytaj!
2. Zawsze zaoferuj pomoc i poczekaj na potwierdzenie ze strony osoby niepełnosprawnej — nie zakładaj, że z góry sobie nie poradzi. Nie przechodź też obojętnie, po prostu zachowuj się taktownie!
3. Unikaj niespodziewanego kontaktu fizycznego — chwytanie za rękę, a nawet pchanie bez pytania wózka inwalidzkiego jest bardzo nietaktowne!
4. Nie rób założeń dotyczących potrzeb takich osób — pozwól im wykazać się inicjatywą, albo taką inicjatywę sprowokuj. Pozwól, żeby to osoba niepełnosprawna powiedziała Ci, jakie są jej potrzeby!
5. Jeśli masz do czynienia z osobą niewidomą — przedstaw się i wymień swoją funkcję, a także przedstaw inne osoby. Jeśli sytuacja tego wymaga, zaoferuj oprowadzenie takiej osoby po pomieszczeniach urzędu, do których ma się udać — wtedy sama będzie mogła się przemieszczać. Przykładowo, jeśli osoba niewidząca ma kilkakrotnie odwiedzić sekretariat i kancelarię, następnym razem nie będzie już musiała nikogo angażować.
6. Podawaj osobie niedowidzącej konkretne informacje dot. lokalizacji, a w razie niebezpieczeństwa bezpośrednie komendy. „Uważaj!" nie wystarczy. Lepiej krzyknąć „Pochyl się!" albo „Stój!".

GDZIE MOŻNA ZNALEŹĆ POMOC?

Wiele osób mających kontakt z osobami niepełnosprawnymi nie wie, w jaki sposób można im pomóc. Często nawet nasi najbliżsi borykają się z trudnościami w codziennym funkcjonowaniu z powodu wrodzonej lub nabytej niepełnosprawności (np. osoby starsze mają trudności z korzystaniem z wanny lub wejściem do wysokiego prysznica, osoba na wózku nie może dosięgnąć np. szafki w łazience, itp.). Członkowie rodziny lub opiekunowie takiej osoby, jak również wolontariusze, a nawet osoby, które na co dzień nie opiekują się niepełnosprawnymi mogą stanowić dla nich źródło informacji na temat przysługujących im uprawnień i miejscach, gdzie mogą uzyskać pomoc.

Kluczową rolę w systemie pomocy osobom z niepełnosprawnością odgrywają **Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR**). W PCPR możliwe jest ubieganie się o dofinansowanie ze środków finansowych Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) do:

1. uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych;
2. zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze,
3. likwidacji barier architektonicznych i technicznych, oraz w komunikowaniu się (np. zamiana wanny na prysznic),
4. zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny (np. kule),
5. sportu, kultury, rekreacji i turystyki,
6. kosztów działania warsztatów terapii zajęciowej,
7. usług tłumacza języka migowego lub tłumacza-przewodnika.

Adresy PCPR w najbliższej okolicy:

ul. Paderewskiego 6, 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki (telefon: **22 765 -94-90, e-mail:** sekretariat@pcprndm.pl)

ul. Generała Władysława Sikorskiego 11, 05-120 Legionowo (telefon: 22 764 01 40; faks: 22 764 01 41, e-mail: pcpr.legionowo@wp.pl)

POWIAT NOWODWORSKI



1. **Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów**
   ul. Zakroczymska 30
   05-100 Nowy Dwór Mazowiecki
   tel. 22 775-47-30

2. **Polski Komitet Pomocy Społecznej**
   ul. Paderewskiego 22
   05-100 Nowy Dwór Mazowiecki
   tel. 22 775-32-71

3. **Polski Związek Niewidomych**
   ul. Partyzantów 7
   05-100 Nowy Dwór Mazowiecki
   tel. 508-687-189

4. **Nowodworskie Stowarzyszenie Amazonek**
   ul. Targowa 8
   05-100 Nowy Dwór Mazowiecki
   tel. 509-855-838

5. **Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Koło Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych Ruchowo**
   ul. Boh. Modlina 77A
   05-100 Nowy Dwór Mazowiecki, tel. 22 775-29-44

6. **Stowarzyszenie Grupa Rodzin z Dziećmi Niepełnosprawnymi**
   ul. Słoneczna 54A
   05-180 Pomiechówek
   tel. 511-825-341

7. **Fundacja Bądźmy Razem**
   ul. Warszawska 2
   05-190 Nasielsk
   tel. 23 691-21-52

8. **Fundacja Pomocy Dotkniętym Autyzmem "OTWORZYĆ AUTYZM"**
   ul. Partyzantów 7
   05-100 Nowy Dwór Mazowiecki
   tel. 730-003-123

POWIAT LEGIONOWSKI

1. **Polski Związek Niewidomych (Zarząd Koła)**
   05-120 Legionowo, ul. Sowińskiego 15 a
   dyżur: poniedziałek w godz. 11.00 - 14.00 i czwartek w godz.12.00 – 17.00
2. **Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów,**
   Oddział Rejonowy w Legionowie
   05-120 Legionowo, ul. Warszawska 34 A
   tel. 22 793 07 83 (dyżur: poniedziałek i czwartek godz. 9–13)
3. **TPD - Koło Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski**
   05-120 Legionowo ul. 3 Maja 36
   tel. 22 774 48 07
4. **Stacja „Caritas"**
   05 – 135 Wieliszew ul. Kościelna 1
   tel. 22 782 66 22
5. **Integracyjne Centrum Opieki, Wychowania, Terapii KKWR**
   ul. Wyzwolenia 31
   05-140 Serock
   tel. 22 782 68 43

WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ

W ramach rehabilitacji społecznej i zawodowej osoby niepełnosprawne mogą również brać udział w warsztatach terapii zajęciowej (WTZ). Przykładowo, WTZ organizowane w Legionowie (przy OPS ul. Zwycięstwa 4, 05-120 Legionowo tel. 7749364) umożliwiają udział uczestników w zajęciach warsztatowych w ramach 7 pracowni tematycznych: kulinarnej, krawieckiej, plastycznej, komputerowej, rękodzieła artystycznego, pielęgnacji roślin, kserograficznej, zajęciach z zakresu rehabilitacji ruchowej, w tym zajęcia na basenie, zajęcia muzykoterapeutycznych, czynny udział w produkcjach artystycznych - organizacja aukcji, kiermaszy, wystaw, oraz zajęcia rekreacyjne, w tym turnusy rehabilitacyjne. Tak zróżnicowana oferta pomaga osobom niepełnosprawnym w nabywaniu bądź doskonaleniu umiejętności społecznych. Inne WTZ w okolicy to:

1. Warsztat Terapii Zajęciowej w Nowym Dworze Mazowieckiej ul. Bohaterów Modlina 77A, tel. (0-22) 775-15-55, fax. (22) 775-29-44, e-mail : wtztpdndm@wp.pl
2. Warsztat Terapii Zajęciowej w Starych Pieścirogach ul. Gen. Wł. Sikorskiego 5A, tel. 664-475-844, e-mail: wtzstarepiescirogi@o2.pl

INTEGRACJA ZAWODOWA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Z Narodowej Strategii Integracji Społecznej wynika, że **kwalifikacje niepełnosprawnych są zdecydowanie niższe od przeciętnego mieszkańca Polski**. Znaczna część osób z tej zbiorowości społecznej legitymuje się tylko wykształceniem podstawowym, co dodatkowo powoduje trudności z wejściem na rynek pracy i utrzymaniem zatrudnienia. Istnieje bowiem wiele czynników, które niekorzystnie wpływają na zatrudnienie niepełnosprawnych. Po stronie osób niepełnosprawnych, poza niskimi kwalifikacjami, często występuje niewielka motywacja do wprowadzenia zmian w swoim życiu oraz liczne bariery instytucjonalno-infrastrukturalne. Pracodawcy są również niechętni do zatrudniania niepełnosprawnych, a koszty ich motywowania są stosunkowo wysokie (kampanie społeczne, dofinansowanie ze środków PFRON).

W celu integracji zawodowej osób z niepełnosprawnością należy podejmować następujące działania:

1) tworzenie warunków do podejmowania różnych form aktywności, w tym pracy zawodowej oraz działalności społecznej,
2) zwiększenie uczestnictwa niepełnosprawnych w kształceniu ustawicznym,
3) rozwój tzw. elastycznych form zatrudnienia, dostosowanych do potrzeb osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności
4) rozwój form i miejsc pracy dedykowanych osobom z niepełnosprawnością,
5) rozwój sektora usług wspomagających wejście niepełnosprawnych na rynek pracy
6) rozwój usług edukacyjnych i opiekuńczych na wsi
7) działania antydyskryminacyjne wobec niepełnosprawnych, zwiększające świadomość społeczną.

Źródło: Raport z badań **Bariery i możliwości integracji zawodowej osób niepełnosprawnych w województwie lubelskim**

URZĄD MIASTA LEGIONOWO – STUDIUM PRZYPADKU PRACODAWCY PRZYJAZNEGO OSOBOM Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Urząd Miasta Legionowo to jeden z pracodawców na terenie powiatu legionowskiego i nowodworskiego, który szczególną uwagę poświęca kwestii wspierania aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych. Pierwszym krokiem w tym kierunku jest **likwidacja barier architektonicznych**. Urząd Miasta posiada wyznaczone miejsca parkingowe, z których mogą korzystać osoby niepełnosprawne, zarówno w podziemnym garażu, jak i na zewnątrz budynku, w pobliżu portierni. Żeby zapewnić niepełnosprawnym pracownikom pełen komfort poruszania się po urzędzie, możliwe jest swobodne przemieszczanie się osób z niepełnosprawnością, w tym na wózkach inwalidzkich, po wszystkich kondygnacjach. Winda dostępna jest w Atrium Urzędu (z możliwością dojazdu do I piętra), jak również w podziemnym garażu (z możliwością dojazdu na wszystkie piętra). Także w obrębie każdego piętra brak jest barier architektonicznych, takich jak np. progi.

Oprócz likwidacji barier architektonicznych Urząd Miasta Legionowo odgrywa również aktywną rolę we wspieraniu niepełnosprawnych pracowników w **wykorzystywaniu przysługującym im uprawnień**. Zgodnie z polskim prawem, pracownik niepełnosprawny, jeśli przedstawi zaświadczenie lekarskie o celowości skrócenia czasu pracy, może pracować w wymiarze poniżej 7 godzin na dobę. Może również wykorzystać dodatkowy urlop wypoczynkowy w wymiarze 10 dni, który otrzymuje po upływie jednego roku od dnia przyznania określonego stopnia niepełnosprawności. Niezależnie od tego, niepełnosprawny pracownik może również uczestniczyć raz do roku w turnusie rehabilitacyjnym, zachowując swoje wynagrodzenie. Dodatkowo, przysługuje mu zwolnienie na okoliczność wykonania specjalistycznych badań lub zabiegów, a także nabycia lub naprawy środków ortopedycznych, jeśli nie jest to możliwe poza godzinami pracy.

Opracowanie merytoryczne i graficzne: mgr Magdalena Walczak
Artykuły z dziedziny psychologii i socjologii: mgr Sebastian Stasiulewicz