

ŻYCIE NA WSI

**INTE
GRA
CJA**

ISSN 1232-8510

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, ICH
RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

4/2022 (174)



**NADBUŻAŃSKI
KODEN**

**HOSPICJUM NA
PODLASIU**

**REHABILITACJA
W TURCE**

**LOKALNY
ROLNIK**



niepelnosprawni.pl
www.integracja.org

**LUDZIE
Z DETERMINACJĄ**

**MOTYWY RUSTYKALNE
I WSPOMNIENIA**

27. WIELKA GALA INTEGRACJI



5 listopada 2022 r.
sobota, godz. 17:00
Arena Ursynów,
ul. Pileckiego 122,
Warszawa

Świętuj razem z nami!

Rezerwacja wejściówek już wkrótce na stronie www.integracja.org

Organizator:



Partner
instytucjonalny:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Partnerzy:



BNP PARIBAS



polpharma



GP Batteries

Patronat
technologiczny:



Patronat medialny:



Jedynka
POLSKIE RADIO



RDC
Radio dla Ciebie



niepełnosprawni.pl



■ FAKTY I OPINIE

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

■ NASZE SPRAWY

- 8. Listy Czytelników
- 10. Gość Integracji • Jerzy Troć, wójt gminy Kodeń

■ WARTO WIEDZIEĆ

- 13. Nadbużański Kodeń • Jesteśmy tu dla siebie nawzajem
- 16. Siła i tradycja • Suwalszczyzna zakręcona po podkarpacku
- 18. Inspiracje i dzieła • Motyw jak inne
- 21. Rozkosze umysłu • Wsi spokojna, wsi niewesota

■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 22. Ochrona zdrowia • Hospicjum na Podlasiu
- 26. Reportaż • Daleko od szosy, blisko do człowieka
- 29. Linia wysokiego zaufania • Między miastem a wsią
- 30. Rodzice i dzieci • Zbierałam dziką różę i kopałam chrzan...
- 33. Inny punkt widzenia • Samodzielność czy zależność?
- 34. Rehabilitacja • Dziedzictwo Alicji
- 39. Non stop dyżur • Miasto czy wieś?
- 40. Wielkopolski Ambasadorzy „Przewijamy Polskę” • Ludzie z determinacją
- 42. Dobre rozwiązania • Pomoc w podróży
- 44. Samo życie • Wybieram przyszłość
- 46. Cenne inicjatywy • Podmioty Ekonomii Społecznej
- 48. Dostępność • Krzesetkiem po schodach
- 50. Fundusz Dostępności • Nie tylko windy
- 52. Poradnik pacjenta • Lęk przed nieproszonymi gośćmi

■ KULTURA I EDUKACJA

- 54. Pomysł na biznes • Znamy naszych dostawców osobiście
- 56. Tworzyć każdy może • Największa pasja
- 58. Kalejdoskop • Książki i filmy
- 60. Prawnik odpowiada • Szukamy rozwiązań
- 62. Informator PFRON (34) • Usługi indywidualnego transportu „od drzwi do drzwi”
- 64. II edycja Stypendium im. Piotra Pawłowskiego
- 65. Informator ZUS (45) • Świadczenia dla rodziny



JEDNA SPRAWA

Zaczynamy w październiku kolejny rok istnienia „Integracji”. Za nami 28 lat pracy, 174 numery, w których opisywaliśmy nasze dole i niedole w kraju nad Wisłą.

Z przyjemnością poświęcamy ten numer mieszkańcom wsi i ich inicjatywom, i zapraszamy na malowniczy wschód Polski: od Suwalszczyzny, przez nadbużański Kodeń, Podlasie, Lubelszczyznę, aż po Podkarpacie.

PRZECIW STEREOTYPOM

Czy na wsi jest trudniej? Nie – inaczej. Nierzadko właśnie tam można dostać więcej dobra niż w anonimowej aglomeracji. Piszą o tym: Ilona Berezowska, po wizycie w Ośrodku Neurorehabilitacji w podlubelskiej Turce (s. 34), i Mateusz Różański, który poznał stacjonarne i domowe Hospicjum Proroka Eliasza (s. 22 i 26). Głęboko zapadają w pamięć słowa dziennikarza o hospicjum: „działa i wspiera swoich pacjentów w miejscach, gdzie nieczęsto dociera państwo, ochrona zdrowia, gdzie nie dojeżdża transport publiczny i zrywa się zasięg sieci telefonicznych, z ludźmi, którzy zostali na uboczu świata z powodu wieku, choroby i czasem również samotności. Ludzie ci żegnają się powoli z tym światem, czasem z lękiem, czasem z nadzieją, ale przede wszystkim zasługują na to, by na tej ostatniej prostej żyć godnie i otrzymywać taką pomoc, jakiej potrzebują”.

NA WŁASNE OCZY

We wrześniu uczestniczyłam w obchodach 25-lecia Ewangelickiego Stowarzyszenia „Maria-Marta” w Ustroniu, położonym na północnych stokach Beskidu Śląskiego. Niewysoko, ale górzysto, co dla osób z niepełnosprawnością ruchową bywa barierą. Na miejscu zobaczyłam, jak wspólnota religijna odnalazła się w ewangelicznej postudze, usuwając wszelkie bariery. Nie mają ich kościół i dom parafialny, o co postarał się śp. pastor Piotr Wowry, kapłan z otwartą głową i sercem przepętnionym miłością. Jego działania nadal inspirują i uwalniają. Jestem pod wrażeniem panującej tam atmosfery, tego, że wszyscy są zauważani, czują się potrzebni i otoczeni troską. Takich wspólnot nam potrzeba, takiej współpracy, wymiany doświadczeń, współodczuwania i współtętnienia. Dziękuję za budujące świadectwo (relację z Ustronia opublikujemy w „Integracji” 5/22).

ŚMIAŁE DECYZJE

Polecam opowieści pań: Beaty (s. 13), Zofii (s. 16), Wiolety (s. 44) i Sylwii (s. 54), które wzięły sprawy w swoje ręce i rzuciły się na głęboką wodę. W każdym miejscu, nawet na końcu świata, trzeba szukać szczęścia i dobrze wybierać. Wszystko zaczyna się w głowie. Tam jest ośrodek decyzyjny i siła sprawcza. Tam są bariery i tam się je pokonuje; tam jest niewola niepełnosprawności i wolność od niej.

Kierujmy się w życiu słowami Marka Aureliusza: „Zawsze masz możliwość żyć szczęśliwie, jeśli pójdziesz dobrą drogą i zechcesz dobrze myśleć i czynić. A szczęśliwy – to ten, kto los szczęśliwy sam sobie przygotował. A szczęśliwy los – to dobre drgnienie duszy, dobre skłonności, dobre czyny”. Powodzenia w szukaniu szczęścia! ■

Ewa Pawłowska, redaktor naczelna

W POLITYCE

RADA DS. AAC i ETR

Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych wybrał członków Rady ds. komunikacji alternatywnej i wspomagającej (AAC) oraz tekstu łatwego do czytania i zrozumienia (ETR). To ciało o charakterze eksperckim, zrzeszające osoby z wysoką wiedzą i doświadczeniem, związane ze środowiskiem osób korzystających z ww. narzędzi wsparcia. Członkami Rady są też przedstawiciele administracji rządowej, gwarantujący skuteczne wdrażanie systemu wsparcia osób o złożonych potrzebach w komunikowaniu się. W skład Rady weszli m.in. użytkownicy AAC i ETR (Tomasz Grabowski i Bartłomiej Dulski), Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Paweł Wdówik oraz przedstawiciele środowisk akademickich i ngo. (red.)

LIDER DOSTĘPNOŚCI PRIORYTETOWYCH BRANŻ



Do 30 września br. trwały zgłoszenia do II edycji „Lidera dostępności priorytetowych branż” – konkursu Ministerstwa Rozwoju i Technologii dla przedsiębiorców. Konkurs promuje wysokiej jakości nowoczesne produkty i usługi oparte na idei

projektowania uniwersalnego, określane mianem „produkt dostępny”, czyli taki, dzięki któremu powstają m.in. urzędnicy wspomagające osoby z niepełnosprawnością, poprawiające komfort ich życia i pozwalające na możliwie największą samodzielność. Konkurs jest elementem rządowego programu „Dostępność Plus” i ma na celu zapewnienie niezależnego życia osobom ze specjalnymi potrzebami, np. z niepełnosprawnością i starszym. (mr) **Więcej o dostępności na s. 42, 46–50**

OPIEKA WYTCHEŃNIOWA POD LUPĄ NIK



Najwyższa Izba Kontroli objęła kontrolą Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej odpowiedzialne m.in. za przygotowanie i wdrożenie programu wytchnieniowego, dziewięć urzędów

wojewódzkich oraz 26 gmin i powiatów realizujących to zadanie. Głównym celem kontroli było ustalenie, czy organizacja opieki wytchnieniowej i jej funkcjonowanie na poziomie lokalnym przyczyniły się do zwiększenia pomocy dla opiekunów. Każdy ze skontrolowanych przez NIK urzędów wojewódzkich prawidłowo przygotował realizację programu. Był on realizowany w niepełnym stopniu. W latach 2019–2021 jednostki samorządowe wykorzystywały kolejno 30,5 proc., 58,5 proc. i 77,9 proc. przekazanych środków,

co pokazuje, że ich wysokość sukcesywnie rosła. Ponadtrzykrotnie wzrosła też liczba osób objętych wsparciem organizowanym przez samorządy – z ok. 3 tys. osób w 2019 r. do ponad 9 tys. w 2021 r. (mr)

W PFRON

WRACA PROGRAM SAMOCHODOWY

Rada nadzorcza PFRON przyjęła program samochodowy, na który zostanie przeznaczonych 250 mln zł. Dzięki niemu osoby z niepełnosprawnością ruchową poruszające się na wózkach otrzymają wsparcie przy zakupie dostosowanego samochodu. Program zawiera dwa rodzaje dofinansowań. Wyższe skierowane będzie do kierowców z niepełnosprawnością, niższe – na zakup samochodu, którym osoba z niepełnosprawnością będzie poruszać się jako pasażer. Dofinansowanie ma też zależeć od ceny auta i będzie wyliczane na podstawie trzech progów dla każdego z dofinansowań. (mr)

W ŚWIADCZENIACH

ŁĄCZENIE ŚWIADCZENIA I PRACY

Na portalu „Krytyki Politycznej” ukazał się tekst Agnieszki Szpili, pisarki i matki dwóch córek z niepełnosprawnością sprzężoną, dotyczący sytuacji opiekunów osób z niepełnosprawnością. W ostrych słowach napisała o swojej sytuacji – jako jedna z wielu osób, które muszą zrezygnować z pracy i możliwości jakiegokolwiek zarobkowania z powodu obowiązujących przepisów. Tekst sprowokował kolejną dyskusję na temat możliwości łączenia świadczenia pielęgnacyjnego dla opiekunów osób z niepełnosprawnością z pracą i zarabianiem. Stał się inspiracją do protestu opiekunów, przeprowadzonego 17 września br. w Warszawie przed Pałacem Prezydenckim. (mr)



NA RYNKU PRACY

USTAWA O EKONOMII

29 sierpnia br. opublikowano ustawę o ekonomii społecznej. Jej celem jest aktywne włączenie społeczne osób zagrożonych wykluczeniem, a w szczególności bezrobotnych i niepełnosprawnych. Przeciwdziałając wykluczeniu ma m.in. tworzenie wysokiej jakości stabilnych miejsc pracy w przedsiębiorstwach społecznych. Według autorów ustawy ekonomia społeczna powinna być narzędziem reintegracji społecznej i zawodowej, realizować cele zatrudnieniowe,

a także wspierać rozwój lokalny w jednostkach samorządu terytorialnego. To nowy akt prawny, którego powstanie postulowano i zapowiadano od lat, ale przyspieszenie prac nastąpiło, kiedy oczekiwana regulacja nabrała znaczenia w kontekście nowej perspektywy finansowej – środków, które Polska ma otrzymać z Unii Europejskiej na lata 2021–2027. (ngo)

GRANICE DORABIANIA

Od września br. zmieniły się limity dorabiania przez pracujących rencistów i wcześniejszych emerytów. Między wrześniem a listopadem 2022 r. będzie można dorobić nieco mniej niż w poprzednich miesiącach. To efekt spadku przeciętnego wynagrodzenia w kraju. Na zmniejszenie emerytury czy renty nie wpłyną zarobki do 4309,40 zł brutto miesięcznie. Jeśli będą wyższe niż 8003,20 zł brutto, to ZUS może zawiesić wypłatę świadczenia. Uzyskanie przychodów w granicach od 4309,41 zł do 8003,20 zł brutto miesięcznie spowoduje zmniejszenie wypłacanego świadczenia o kwotę przekroczenia, nie więcej jednak niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia. (inf. pras.)



W OCHRONIE ZDROWIA

REFUNDOWANY DOUSTNY LEK NA SMA

Na opublikowanej 22 sierpnia br. liście leków refundowanych znalazły się jedne z najdroższych leków na świecie: Risdiplam i Zołgensma, stosowane w terapii rdzeniowego zaniku mięśni (SMA). Risdiplam zwiększa produkcję białka SMN, którego brakuje u osób chorych na SMA. Wyniki badań klinicznych Risdiplamu pokazują, że podanie tego leku zatrzymuje postęp choroby. Jest to lek w postaci syropu, który można podawać w domu. Z kolei działanie lecznicze leku Zołgensma polega na podniesieniu poziomu białka SMN, którego niedobór leży u podłoża rdzeniowego zaniku mięśni. Lek zalicza się do tzw. terapii genowych. W metodzie tej na procesy tworzenia białek przez organizm wpływa się za pomocą fragmentów DNA, dostarczanych do komórek przez specjalnie spreparowane wirusy. (mr)

PRZECIW STYGMATYZACJI

Pod koniec sierpnia br. ruszyła kampania edukacyjno-informacyjna Ministerstwa Zdrowia „Zobacz człowieka”, która ma przeciwdziałać stygmatyzacji i auto-stygmatyzacji osób doświadczających zaburzeń psychicznych. Kampania umożliwia – przez materiały promocyjne i edukacyjne – zdobycie i poszerzenie

wiedzy nt. zdrowia psychicznego, a także promuje postawę życzliwości i otwartości wobec osób w kryzysie psychicznym i ich bliskich. W kampanii wykorzystano dwuznaczność zwrotu „sądziłem, że...” albo rozumianego jako: „wydawało mi się, bo nie wiedziałem i nie rozumiałem”, albo oznaczającego wydanie wyroku, skazanie na cierpienie, ból, izolację i odrzucenie. Kampania podpowiada, by nie patrzeć na nikogo przez pryzmat choroby, a zamiast tego dostrzegać i poznawać wnętrze człowieka. (mr)

W KULTURZE

19. FESTIWAL „INTEGRACJA TY I JA”

Werdykt 19. Europejskiego Festiwalu Filmowego „Integracja Ty i Ja”, ogłoszony 9 września br., przyniósł statuetki Motyli filmom: *Jak mam...* (kat. film amatorski), *Pisklaki* (kat. film dokumentalny), *W stronę morza* (kat. film fabularny). Jury przyznało też pięć wyróżnień. Nagrodę Publiczności zdobył film dokumentalny *Jeszcze zdążę*. (inf. pras.)



WERNISAŻ W MIĘDZYPOKOLENIOWEJ

Integracja wspólnie z warszawską Klubokawiarnią Międzypokoleniowa Domu Kultury Śródmieście zorganizowały 5 września br. wystawę, wernisaż i pokaz malowania obrazów Stanisława Kmiecika i – po raz pierwszy – Grzegorza Gawryszewskiego. Tego dnia obchodzony jest Światowy Dzień Artystów Malujących Ustami i Stopami. Obaj malarze należą do VDMFK – Światowego Związku Artystów Malujących Ustami i Stopami z siedzibą w Liechtensteinie i współpracują z Wydawnictwem AMUN z Raciborza.

Na wystawie znalazły się też bardzo rzadko prezentowane obrazy założyciela Integracji, Piotra Pawłowskiego (1966–2018). (mr) **Więcej na s. 18–20**

JOHNNY Z NAGRODĄ PUBLICZNOŚCI W GDYNI

Film *Johnny* w reżyserii Daniela Jaroszka, będący opowieścią o charyzmatycznym duchownym ks. Janie Kaczkowskim, otrzymał Nagrodę Publiczności podczas 47. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. W tytułową rolę wcielił się Dawid Ogrodnik.



O nagrody podczas festiwalu rywalizował też film *Śubuk*, opowiadający o matce autystycznego chłopca, walczącej o prawo syna do edukacji. (mr)

W NGO

NAGRODA RPO IM. DR. M. LISA

Doktor Krzysztof Kurowski, przewodniczący Polskiego Forum Osób z Niepełnosprawnościami, został tegorocznym laureatem Nagrody Rzecznika Praw Obywatelskich im. dr. Macieja Lisa. Zdecydowała o tym Kapituła, która 8 wrześniabr. obradowała hybrydowo pod przewodnictwem Rzecznika Praw Obywatelskich prof. Marcina Wiącka. Nagroda przyznawana jest za szczególne dokonania na rzecz obrony praw i interesów osób z niepełnosprawnością. Do tegorocznej edycji konkursu zgłoszono 14 kandydatów. (red.)



WALKA O PRZYJAZNĄ SZKOŁĘ

Od 15 do 30 września br. trwała kampania „Szkoła przyjazna dla autyzmu”. Samorzecznicy i samorzecznicy w spektrum autyzmu przedstawiali obraz polskiej szkoły z perspektywy uczniów i uczennic rozwijających się w innym – niż neurotypowy – modelu rozwojowym. Kampanię poprowadziła koalicja organizacji, które na co dzień działają na rzecz poprawy jakości życia osób w spektrum autyzmu, przy wsparciu inicjatywy „Nasz Rzecznik”. Honorowy patronat nad kampanią objął RPO prof. Marcin Wiącek. (inf. pras.)



O SEKSIE I RODZICIELSTWIE

Po raz 4. Fundacja Avalon zaprasza na konferencję dotyczącą seksualności i rodzicielstwa osób z niepełnosprawnością. Sekson 2022 odbędzie się 14–15 października w Służewskim Domu Kultury w Warszawie. Konferencja będzie transmitowana za pośrednictwem mediów społecznościowych projektu Sekson i Fundacji Avalon. Zapis na udział stacjonarny w wydarzeniu nie jest już możliwy. Konferencja jest objęta patronatem medialnym magazynu „Integracja” i portalu Niepełnosprawni.pl. (inf. pras.)

W INTEGRACJI



INTEGRACJA W METRZE

Kolejna odsłona akcji „Dzień Integracji w Metrze”, organizowanej wspólnie z Metrem Warszawskim, odbędzie się 5 października br. Wśród jej założeń są: oswojenie mieszkańców i gości stolicy

z niepełnosprawnością, zwrócenie uwagi na społeczne miejsce osób z niepełnosprawnością, bariery, które codziennie pokonują oraz uwrażliwienie na sposoby udzielania im pomocy. Podczas akcji pracownicy Integracji rozdadzą pasażerom warszawskiego metra poradnik *Savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnością*. Na terenie stacji Ratusz Arsenal będzie tego dnia czynny specjalny Punkt Informacyjny i odbędą się warsztaty edukacyjne dla uczniów warszawskich szkół podstawowych. (red.)

27. WIELKA GALA

Tegoroczna Wielka Gala Integracji odbędzie się 5 listopada br. w Warszawie, w Arenie Ursynów, przy ul. Pileckiego 122. Podczas wydarzenia zostaną wręczone Medale Przyjaciół Integracji.



Od 1997 r. są one przyznawane organizacjom, firmom i osobom, które wyróżniają się otwartością i wrażliwością oraz działają na rzecz środowiska nie z formalnego obowiązku, lecz w ramach realizacji społecznej odpowiedzialności. Wydarzenie uświetnią występy artystów z niepełnosprawnością i gwiazda wieczoru. (red.)

NOWA KATEGORIA W 20. EDYCJI „CZŁOWIEKA BEZ BARIER”

28 września zakończył się nabór do 20. edycji konkursu „Człowiek bez barier”, promującego osoby z niepełnosprawnością, które są inspiracją, biorą los w swoje ręce, pokazując, jak mimo ograniczeń można uczynić życie swoje i innych pełniejszym. W tym roku po raz pierwszy przyznana zostanie nagroda „Młody Człowiek bez barier” dla osób w wieku 14–20 lat. Tegorocznych laureatów poznamy podczas gali na Zamku Królewskim 6 grudnia. (red.)



II EDYCJA STYPENDIUM

Celem Stypendium im. Piotra Pawłowskiego jest wspieranie naśladowców założyciela i wieloletniego prezesa Integracji – przyszłych liderów działających na rzecz osób z niepełnosprawnością. Stypendium w wysokości 10 tys. zł może otrzymać osoba z niepełnosprawnością w wieku 18–35 lat, zaangażowana w rozwój inicjatyw obywatelskich na rzecz integracji osób z niepełnosprawnością, działająca w ramach organizacji pozarządowej, której siedziba znajduje się w miejscowości do 20 tys. mieszkańców. Wnioski można składać do 15 października br. Nazwisko zwycięzcy zostanie ogłoszone do 15 listopada br. (red.) **Więcej na s. 64**





WYDAWCA

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

REDAKCJA

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

dziennikarze **Dominika Kopańska, Mateusz Różański**
Centrum Integracja **Ewa Szymczuk**
opracowanie graficzne **Mariusz Bączkowski**
korekta **Anna Postawska**

WSPÓŁPRACOWNICY

Jan Arczewski, Ilona Berezowska, o. Bernard, Sylwia Błach,
Jonasz Błajet, Natalia Haus-Gotaszewska, Jacek Hołub,
Agata Jabłonowska-Turkiewicz, Julita Kuczkowska, Ada
Mazurek, Monika Merkel, Róża Matuszewska, Hanna
Pasterny, Dorota Próchniewicz, Anita Siemaszko,
Piotr Stanisławski, Aneta Wawrzyńczak, Jola Wiszowata

REKLAMA

Aneta Dąbrowska-Kodym, tel.: 505 602 722
e-mail: reklama@integracja.org

DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

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

Infolinia: 67 21 08 650; MailingCallCenter-Poland@qq.com
e-mail: ZSALWIN@quad.eu

DRUK

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

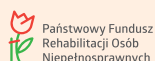
PAPIER LEIPA ultraSKY



OBSŁUGA INTERNETOWA



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW



PARTNER



NAKŁAD 20 000 egz.

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



na Facebooku
www.facebook.pl/integracja



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



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



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

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



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!



BEZPŁATNIE!

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

05 1600 1462 1815 1544 4000 0019

**Zapraszamy także urzędy, szkoły, poradnie,
organizacje pozarządowe... do zamawiania
bezpłatnej prenumeraty pojedynczych numerów
„Integracji” lub dołączenia do wyjątkowego grona
naszych wolontariuszy dystrybuujących pismo,
czyli do PACZKI INTEGRACJI (od 15 do 100 egz.).**

Zgłoszenia prenumeraty i do Paczki Integracji:

agnieszka.sprycha@integracja.org
tel.: 519 066 481

Zgłoszenia tylko do Paczki Integracji:

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

Więcej informacji:

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

*Wsi spokojna, wsi wesola!
Który głos twej chwale zdoła?
Kto twe wczasy, kto pożytki
Może wspomnieć za raz wszystkie?
Pieśń świętojańska o Sobótcie*



CZEKAMY NA WASZE LISTY

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

Takimi słowami oddawał hołd polskiej wsi Jan Kochanowski w II połowie XVI w., kiedy mieszkał w Czarnolesie i wiódł ziemiańskie życie, a Rzeczpospolita pod rządami ostatnich Jagiellonów przeżywała złoty wiek.

Wieś ma jednak różne oblicza. Jest pełna kolorów i zapachów zmieniających się wraz z porami roku, ale przede wszystkim to miejsce ciężkiej pracy pokoleń rolników, podporządkowanej rygorystycznemu zegarowi natury. Na pewno nie jest ani spokojna, ani wesola dla osób z niepełnosprawnością, o czym świadczą Wasze listy. Ale prawda jest też taka, że integracyjne uwrażliwianie na niepełnosprawność, rozpoczęte blisko trzy dekady temu, również na wsi przynosi efekty. Zmiany są wolniejsze niż w aglomeracjach, ale promieniają na całą Polskę i krok po kroku torują drogę do normalności. Jest w tym procesie także wiele Waszego indywidualnego zaangażowania... Nie ustawajcie zatem w domaganiu się od swoich samorządów prawa do życia bez barier.

JA NIE Z MIASTA

Jestem z Warmii, z małego miasteczka z ok. 2 tys. mieszkańców, i zawsze byłam z tego dumna. Pokonałam wiele trudności, o których współczesne dzieci nie mają pojęcia. Gdyby nie moja i siostry niepełnosprawność, to najchętniej mieszkałabym za miastem. Czytam o poważnych problemach, ale też z przymrużeniem oka... o tym, czy mam być osobą niepełnosprawną czy z niepełnosprawnością. To są szczegóły.

Dużym organizacjom brak osadzenia w rzeczywistości, mają problemy wielkomiejskie, a tu trzeba myśleć o tych, którzy nie mają jak dojechać do siedziby powiatu, bo PKS zlikwidowali, a kiedy nie pracują szkoły, to nie jeżdżą i prywatni busiarze. Czas opuścić strefę komfortu i spojrzeć nieco dalej. Oczywiście „Integracja” nie załatwi transportu, dostępu do lekarza, kształcenia, ale skoro ma trochę siły przebicia, informuje np. w sprawie komfortek, to może zgłoszenie innych problemów uświadomi społeczeństwu i władzom, że one istnieją.

Wiecie sami, jak jest, bo przychodzą do Was listy i ludzie dzwonią. Jeśli dacie im głos, to może w gminach i powiatach uda się rozwiązać niejedyn problem. Niektórzy ludzie na wsi czują się jak na progu salonu, w którym gra muzyka, grono ludzi dyskutuje, padają trudne słowa, wszyscy mają eleganckie suknie i garnitury, a tu stoi

jakiś biedak, mnie czapkę, z nerwów go zatyka i wręcz udaje, że go nie ma.

Trochę przesadzam, ale nie zapomnę, jak w czasach licealnych mieszkałam w internacie i wstydziłam się, że nie umiem skorzystać z automatu telefonicznego, choć w przeciwieństwie do wielu ludzi miałam w domu telefon stacjonarny. Podział na tych z miasta i z internatu przestał istnieć dopiero, gdy od drugiej klasy ta „lepsza” część przychodziła do nas odpisywać prace domowe. A potem, gdy zdałam na studia, wszystko się powtórzyło: podział na tych z akademika i z miasta.

Pamiętam to i czasem czuję, że brakuje nam miejsca na wymianę poglądów, dostrzeżenie braków, ale i zalet tych, którzy żyją daleko od miasta.

Dane do wiadomości redakcji

■ **OD REDAKCJI:** W każdym zakątku świata można znaleźć swoje miejsce. Nawet jeśli jest tymczasowe, to pozwala stworzyć albo umocnić grunt pod nogami. Uświadomiłam to sobie dzięki takim listom. Wychowałam się w domu pomocy społecznej prowadzonym przez siostry zakonne w miejsko-wiejskiej gminie Bobolice k. Koszalina. Doświadczyłam różne formy dyskryminacji, nikogo bowiem one nie omijają, ale jak by tego nie oceniać, to takie życie uformowało mnie prospołecznie. Mam przekonanie, że gdybym została w domu rodzinnym – co nie znaczy, że tak jest u innych – tobym nie zaistniała w takich relacjach zawodowych i prywatnych, jakie mam. Moi rodzice nie umieli zająć się dzieckiem z niepełnosprawnością i nie mieli żadnego wsparcia. Za to wsparcie dostałam w domu opieki, w którym zakonnice walczyły o mnie, abym mogła normalnie żyć. Pamiętajmy, że te pobyty internatowe, akademikowe, turnusowe, w różnego rodzaju domach opieki czy u kogoś z rodziny (w ramach pomocy najbliższych) stanowią wielką szansę dla nas, abysmy zasmakowali życia na swój rachunek.

ŚWIETLICA WE WSI

Piszę w sprawie trzech osób niepełnosprawnych, które mieszkają w mojej wsi. Opiekują się nimi rodzice. Przyszło mi do głowy, że można by utworzyć dla nich w świetlicy wiejskiej zajęcia dzienne na parę godzin – byłoby to dobre i dla nich, gdyż mogłyby wyjść z domu, i dla ich rodziców. Chętnie bym się tym zajęła, niestety nie mam przygotowania i nawet pojęcia, jak organizować zajęcia dla osób z różnymi dysfunkcjami (zespół Downa, dziecięce porażenie mózgowie, niewidomy). Wiem, jak to jest, gdy nie ma żadnych propozycji.



Moja córka ma padaczkę. Co roku jeździła na rekolekcje dla osób niepełnosprawnych, ale w czasie pandemii i teraz z powodu uchodźców rekolekcje zostały odwołane, bo ośrodek został zajęty przez rodziny z Ukrainy. Rekolekcje trwały tylko parę dni, ale dla córki były bardzo ważne...

Dlatego dobrą sprawą byłoby zorganizowanie w świetlicy choć paru godzin zajęć dziennie. Czy jest możliwość, aby ktoś, kto ma pojęcie o pracy z niepełnosprawnymi, pokazał mi, jak się nimi zajmować? Jak zacząć? Wiem, że najpierw potrzebna jest zgoda sołtyski na to, aby użytkować świetlicę, a co dalej?

Dane do wiadomości redakcji

■ **OD REDAKCJI:** Droga Pani, zdobycie zgody pani sołtys to na pewno ważna rzecz, ale podpowiadamy, aby swoje działania rozpoczął od zjedwania przyjaciół tego projektu. Może w gronie nauczycieli, kole gospodyń, kościele (radzie parafialnej) itp. gremiach. Każda

przychylna osoba jest na wagę złota. Mając lokalne wsparcie, przygotujcie się do spotkania z sołtyską. Dobrze byłoby zrobić zarys tego, co byście chcieli robić, ile osób będzie uczestniczyło w zajęciach, jaka pomoc będzie konieczna itp. Na pewno warto mieć sprecyzowane pomysły, jakiś wstępny harmonogram. Wiedzieć, o czym chcecie rozmawiać i jak zrealizować plany. Wtedy, po spotkaniu z sołtyską i jej rekomendacji (poproście o to), udajcie się wyżej – do wójta gminy. W gminie powinien być koordynator ds. dostępności, pójście na rozmowę. Być może nie będzie łatwo, bo czasy mamy coraz trudniejsze, ale żeby zwiększyć szanse, powołujcie się na *Konwencję ONZ o prawach osób niepełnosprawnych* (zapoznajcie się z nią), a także na *Ustawę o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami*, która może być pomocna w argumentowaniu tego, co planujecie zrobić. Kto nie gra, nie wygra. Nawet jeśli trzeba będzie się cofnąć, poczekać, to zdobędziecie cenne doświadczenie. Powodzenia!

LIST NUMERU

ŻARTY PANA BOGA

Inspiracją do napisania tych paru zdań jest film Bartosza Blaschke *Sonata*. Odtwórcy głównych ról wiernie oddali emocje niejednej rodziny wychowującej dziecko z niepełnosprawnością. Na przemian śmiałam się i płakałam. Widziałam tam siebie i swoich rodziców, gdy pod koniec lat 60. podejmowali walkę o moją edukację w normalnej szkole. A ja chciałam się uczyć – wszyskiego! Na przekór nauczycielom, którzy opierając się na błędnie postawionej sanatoryjnej diagnozie (debilizm!), mówili, że nie mogą mnie przyjąć do szkoły. Zaliczyłam wiele wizyt w poradniach zdrowia psychicznego, zanim właściwie postawiona diagnoza: mózgowie porażenie dziecięce otworzyła mi możliwość nauki w trybie indywidualnym w szkole podstawowej. Chłonołam wiedzę, miałam więc dobre oceny. Tak minęło osiem lat nauki.

Powtórka udowodnienia, że nie jestem wielbłądem (i debilem), nastąpiła, kiedy chciałam rozpocząć naukę w szkole średniej. Dlaczego? Ponieważ pisałam prawą stopą, a to taki wybryk natury lub żarcik Pana Boga. Chciałam uczyć się w miejscowym LO. Niestety, nie było tam dla mnie miejsca, podobnie jak w pewnej szkole, do której chciał się dostać Grzegorz Płonka. Aż 10 lat musiałam czekać na zmiany w systemie edukacji. W tym czasie czytałam lektury, które obowiązywały w szkole średniej, skutecznie podsuwane mi przez rodziców. Wtedy też zaczęłam publikować wiersze. Do dziś wydałam 13 tomików.

Z perspektywy lat widzę, że ten jałowy z pozoru czas nie był bezowocny. Do liceum w Lublinie poszłam za namową i z pomocą znajomych. Skończyłam je w trybie eksternistycznym w ciągu 2,5 roku. Chciałam zakończyć szkołę, zdając maturę. Nauczyciele twierdzili, że i tak

dużo osiągnęłam, a poza tym nie mam wyglądu maturzystki, więc po co mi matura? I znów z pomocą przyszli znajomi, którzy w moim imieniu napisali odwołanie do ówczesnego Ministerstwa Edukacji i Wychowania w Warszawie. Odpowiedź brzmiała: „Ma prawo zdawać Świadectwo Dojrzałości w swojej macierzystej szkole”. Ostatecznie maturę zdawałam w lubelskim Kuratorium Oświaty, ponieważ w „macierzystej szkole” jednak nie było dla mnie miejsca.

Oglądając *Sonate*, płakałam, widząc, jak kreowana przez Małgorzatę Foremniak matka Grzegorza przypomina mi moją Mamę. Nie wstydziłam się też na sali kinowej, bo płynęły z głębi serca i nic nie mogło ich powstrzymać. Moja Mama też o mnie walczyła, nie zgadzała się z opiniami osób, które mnie nie znały. Matka zna swoje dziecko jak nikt inny i patrzy sercem, a nie niemiarodajnymi testami, które nie są dopasowane do specyfiki choroby.

Zdałam maturę, a potem egzamin na studia. Ukończyłam pedagogikę na KUL-u. Do lubelskich szkół dojeżdżałam z Mamą autobusami, a nie były to czasy transportu niskopodłogowego. Proszę sobie wyobrazić, ile wysiłku wkładała ta drobna kobieta w moje podróże. Ale cóż, taki był system, takie realia niechlubnych lat PRL-u. Oglądanie tego typu filmów budzi we mnie refleksje i tży wzruszenia. Film *Sonata* zasługuje na Oscara.

PS Zastanawiam się, ile niepełnosprawnych dzieci zostało w tamtych latach wypchniętych poza margines szkolnej edukacji.

Joanna Pąk ze Świdnika

List nagradzamy książką Tomasza Stawiszynskiego *Ucieczka od bezradności* (wyd. Znak), lekturą dla wszystkich, którym nie wystarczą proste odpowiedzi na trudne pytania.



Fot. Materiały promocyjne

WÓJT GMINY KODEŃ



Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha
redaktor, sekretarz redakcji „Integracji”,
stypendystka ministra kultury w 2020 r.

Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha: Panie Wójcie, dlaczego warto mieszkać w Kodniu, pracować albo przyjeżdżać, by poznać region i odpocząć? Co wyróżnia tę gminę na tle innych w powiecie i województwie?

Jerzy Troć: Kodeń to uroczą miejscowość położona na północnym wschodzie województwa lubelskiego. Od wschodu graniczy, przez Bug, z Białorusią. Otaczająca nas przyroda – ze swoim spokojem, czystym powietrzem, ciszą i brakiem zanieczyszczeń, światłem gwiazd i obecnością zabytków – czyni go świetnym miejscem do życia i wypoczynku. Krótkiego weekendowego oraz długiego – urlopowego, najlepiej w gronie rodzinnym.

Kodeń to siedziba znanego głównie we wschodniej Polsce, ale nie tylko, Sanktuarium Matki Bożej Kodeńskiej. To także miejsce, z którego można organizować wycieczki: na południe – do Jabłecznej, siedziby Monasteru św. Onufrego; do Włodawy – miasta Trzech Kultur; na zachód – do Białej Podlaskiej, stolicy regionu, i na północ – do Kostomłotów, siedziby jedynej na świecie parafii neounickiej. Warto też wybrać się nieco dalej, do Janowa Podlaskiego, znanego ze stadniny konia arabskiego.

Ostatnie wyróżnienie, które odebrał Pan dla Kodnia, to „Gmina przyjazna Seniorom”. Proszę opowiedzieć, co robicie wyjątkowego na rzecz najstarszego pokolenia mieszkańców.

Gmina Kodeń została wyróżniona przez Marszałka Województwa Lubelskiego Jarostawa Stawiarskiego za promowanie innowacyjnych, wielozakresowych działań na rzecz osób starszych. Miałem zaszczyt odebrać wyróżnienie osobiście. Gmina stworzyła konkretną ofertę aktywnego spędzania czasu przez seniorów. W 2019 r. na terenie gminy zostały utworzone trzy Kluby Seniora, a w 2021 r. jeszcze dwa, dzięki pozyskanym zewnętrznym środkom z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014–2020. Udało się wyremontować i doposażyć istniejące świetlice wiejskie. Stworzyliśmy kreatywną przestrzeń dla seniorów, którą zawsze można dostosować do potrzeb konkretnego wydarzenia. Uczestnictwo w tematycznych zajęciach (kulinarnych, sportowych, artystycznych, fotograficznych, ekologiczno-ogrodniczych), urozmaicone przez regularne wyjazdy na basen, imprezy integracyjne,

wyjazdy do teatru, spotkania z prawnikiem, zaktywizowały seniorów i włączyły ich w życie społeczności. Zaproponowane atrakcyjne i różnorodne zajęcia wzbudziły ich zainteresowanie działaniami kulturalno-społecznymi. Chętniej zabierają głos w sprawach gminy, czynnie uczestniczą w przedsięwzięciach i uroczystościach. Myślę, że działalność Klubów Seniora na stałe wpisze się w krajobraz Gminy Kodeń.

W 2020 r. rozszerzyliśmy nasz panel wsparcia o działania z zakresu usług asystenckich. Polegają na wspieraniu osób starszych i niepełnosprawnych w ich miejscu zamieszkania. Asystenci pomagają w co-dziennych czynnościach niezbędnych do społecznego funkcjonowania i aktywnego spędzania wolnego czasu.

W gminie jest kilka instytucji zajmujących się wspieraniem mieszkańców ze specjalnymi potrzebami, osób z niepełnosprawnością i ich bliskich. Jest Środowiskowy Dom Samopomocy (ŚDS), Warsztat Terapii Zajęciowej (WTZ), Domy Pomocy Społecznej. Proszę powiedzieć, kto z nich korzysta? Jak pozyskiwane są środki na działanie? Co charakteryzuje te miejsca?

Na terenie Gminy Kodeń znajdują się dwa Domy Pomocy Społecznej: w Kodniu i Kostomłotach. Dom w Kodniu prowadzony jest przez Koło Kodeńskie Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta i przeznaczony dla 26 kobiet w podeszłym wieku, natomiast w Kostomłotach zamieszkuje 48 osób przewlekle chorych psychicznie. Domy podlegają Starostwu Białskiemu.

Warsztat Terapii Zajęciowej w Kodniu jest placówką wsparcia dziennego przeznaczoną dla 30 osób o umiarkowanym i znacznym stopniu niepełnosprawności, które mają zawarte w orzeczeniu wskazanie do uczestnictwa w terapii zajęciowej. Na bieżącą działalność otrzymują środki w wysokości 10 proc. z Powiatu Białskiego i 90 proc. z PFRON.

Środowiskowy Dom Samopomocy jest Domem typu A – dla osób przewlekle psychicznie chorych i typu B – dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Uczęszczają do niego 24 osoby. Środki na bieżącą działalność Domy otrzymują z budżetu wojewody lubelskiego.

Warto zwrócić uwagę na dokonania artystyczne uczestników obu placówek. Mają na koncie dwa nagrania filmowe do spektakli na podstawie powieści Józefa Ignacego Kraszewskiego *Hrabina Cosel* i *Brühl*, uczestniczyli w nagraniu do filmu *500 lat Kodnia*. Występowali w wielu spektaklach. Towarzyszą nam



Jerzy Troć, Wójt Gminy Kodeń w powiecie bialskim, województwie lubelskim

podczas różnych uroczystości i inicjatyw. W 2018 i 2021 r. zaprezentowali swój dorobek artystyczny podczas Jarmarku Sapieżyńskiego, który jest jednym z większych wydarzeń na Lubelszczyźnie.

Osoby z niepełnosprawnością są też twórcami oryginalnych prac plastycznych, które oferują na kiermaszach i uroczystościach – ostatnio podczas VIII Bialskiego Festiwalu Sękaczy w Kodniu. Obie placówki są współorganizatorami Nadbużańskiego Integracyjnego Festiwalu Muzycznego, podczas którego osoby niepełnosprawne z placówek województwa lubelskiego prezentują umiejętności i talenty aktorskie i wokalne. Inicjatywa cieszy się ogromnym zainteresowaniem; co roku bierze w niej udział około 300 osób [więcej o działaniu WTZ i Ś na s. 13–15 – A.S.].

Gmina Kodeń wspiera osoby niepełnosprawne przez pozyskiwanie dodatkowych funduszy na poprawę infrastruktury obu placówek i bieżącą działalność. W ostatnich latach udało się nam zdobyć z różnych projektów duże środki. W 2018 r. i 2020 r. kupiliśmy ze środków PFRON dwa nowe busy przystosowane do przewozu osób niepełnosprawnych (ich koszt to 275 tys. zł, w tym 80 tys. zł środków własnych Gminy Kodeń i 25 tys. zł z budżetu państwa). W 2019 r. otrzymaliśmy, na m.in. doposażenie i remont kodeńskich placówek, 1 mln 250 tys. zł (w tym ze środków własnych 221 191 zł) z Regionalnego Program Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014–2020. W 2020 r. przeznaczaliśmy na poprawę infrastruktury budynku i otoczenia WTZ 174 904,99 zł (środki PFRON, a wkład własny Gminy wyniósł 46 909,25 zł).

W 2021 r. w czasie pandemii COVID-19 udało się pozyskać 99 984,46 zł z PFRON, dzięki czemu zaopatrzone placówki ŚDS i WTZ w środki ochrony osobistej i niezbędny sprzęt. Zakupiono też produkty żywnościowe i w formie paczek o wartości 336 zł każda rozdano je 120 osobom z niepełnosprawnością. Ze środków tych zorganizowano także 3-dniowy wyjazd rehabilitacyjny do Krakowa i Zakopanego.

Kim są pracujący w tych jednostkach ludzie?

W placówkach zatrudniamy fachową kadre: psychologów, fizjoterapeutów, instruktorów terapii zajęciowej, asystentów osób niepełnosprawnych, instruktora ds. kulturalno-oświatowych, opiekuna medycznego, pracownika socjalnego. Każdy z pracowników odgrywa swoją niepowtarzalną rolę, bierze na siebie wielką odpowiedzialność za drugiego słabszego człowieka.

Pracujący tutaj ludzie są wykształceni w swoich dziedzinach, bardzo zdolni, mają wielkie serca – a wiemy, że nie wszyscy nadają się do tej pracy.

Jak Pan ocenia warunki życia mieszkańców gminy: stan dróg, dostępność architektoniczną i cyfrową miejsc publicznych? Jaki w nadgranicznej wsi jest zasięg telefoniczny i internetowy? Czy można bez problemów np. pracować zdalnie?

Jak Pani wie, wschód Polski ma wiele do nadrobienia w poziomie życia mieszkańców w stosunku do innych części Polski, chociaż w ciągu ostatnich kilku lat pozyskaliśmy i wydaliśmy wiele środków na poprawę naszych dróg. Wybudowaliśmy też nowe, nowoczesnie wyposażone przedszkole. Przeprowadziliśmy duży remont budynku szkoły, do której został zakupiony sprzęt elektroniczny – komputery, laptopy, interaktywne tablice, pracownice fizyczno-chemiczna i językowa.

Na terenie Kodnia znajdują się: poczta, bank, ośrodek zdrowia. Są sklepy spożywcze i z artykułami technicznymi. Niestety, mimo poprawy nadal mamy problemy z sieciami komórkowymi i siecią internetową. Jest wiele miejsc na terenie gminy, gdzie szuka się sygnału telefonicznego lub pobiera, z sieci stacjonarnej, pliki z prędkością stu kilkudziesięciu kB/s. Z pewnymi przeszkodami, ale zajęcia zdalne odbywały się regularnie.

Proszę powiedzieć, jak gmina jest skomunikowana z powiatem w Białej Podlaskiej i ze stolicą województwa, Lublinem? Czy najstarsi i niepełnosprawni mieszkańcy mają zapewniony transport, czy raczej muszą liczyć na prywatne samochody albo sąsiedzką pomoc?

Niestety, problem komunikacji publicznej nie omija także Kodnia. Komunikacja jest niedostateczna. Co prawda udało się nam w obrębie gminy udostępnić mieszkańcom – wraz z przejazdami uczniów do i ze szkoły – możliwość dotarcia do Kodnia, to nie zawsze jest to wystarczająca oferta. Nie mamy połączenia z Lublinem.

Tylko cztery kursy łączą nas z Białą Podlaską. Przy czym jest to taka kwadratura koła: dlaczego jeździ mało autobusów? – Bo nie ma pasażerów. Dlaczego nie ma pasażerów? – Bo jeździ mało autobusów. Jest to niestety problem finansowania nierentownych linii.

Kodeń to wieś nadgraniczna, do niedawna objęta stanem wyjątkowym i czasowym zakazem przebywania. Stacjonowało w gminie w dużej liczbie wojsko i policja. Jest tu placówka Straży Granicznej. Proszę powiedzieć, jak układa się współpraca z tymi służbami? Czy mieszkańcy są przyzwyczajeni do życia przy granicy czy teraz przeciwnie – czują niepokój spowodowany konfliktem uchodźczym z Białorusią i wojną w Ukrainie?

Współpraca ze służbami jest dobra. W zależności od potrzeb i możliwości pomagamy policji i Straży Granicznej, a służby pomagają także nam. Żyjemy w zgodzie.

Każdy konflikt w sąsiedztwie wywołuje niepokój. Całe szczęście, że na odcinku granicy na terenie naszej gminy nie było wielu prób przekraczania granicy. Naturalną zaporą jest Bug.

Kodeń był i jest wielokulturowy i wieloreligijny, podobnie jak w wielu wsiach na wschodzie Polski sąsiadują ze sobą kościoły rzymskokatolicki i cerkiew prawosławna. W centrum osady znajduje się wspomniane Sanktuarium Maryjne – miejsce z legendą i historią rodu Sapiechów. Do Kodnia dostownie każdego dnia przybywają dziesiątki pielgrzymów i turystów. Jest Dom Pielgrzyma, słynna w okolicy Jadłodajnia u Oblatów, kalwaria ze stacjami Drogi Krzyżowej i ruinami zamku. Jak układa się współpraca władz gminy z duchownymi różnych wyznań? Co robicie wspólnie?

Dobre relacje z istniejącymi u nas wyznaniem są ważnym elementem budowania społecznych więzi. Zarówno stosunki gminy z Kościołem rzymskokatolickim, jak i Kościołem prawosławnym są dobre. Dobre są też relacje między wyznawcami jednego i drugiego Kościoła.

Wspomniane sanktuarium ma obraz Matki Bożej Kodeńskiej, koronowany w 1723 r. Do sanktuarium, a tym samym do Kodnia, przybywa rocznie około 150 tys. pielgrzymów. Zależy nam na tym, by zachowali



Widok na Sanktuarium Matki Bożej Kodeńskiej od strony kalwarii

w swojej pamięci jak najlepsze wspomnienia. Dlatego wspieramy się wzajemnie z ojcami oblatami, kustoszami sanktuarium, by stworzyć pielgrzymom jak najlepsze warunki pobytu. Z drugiej strony, korzystamy z zaplecza logistycznego ojców oblatów, gdy organizujemy gminne imprezy i uroczystości.

Poza 15 sierpnia – dniem głównych uroczystości religijnych w Kodniu – w gminie wiele się dzieje przez cały rok. Które wydarzenia są według Pana szczególnie ze względu na ich charakter, rozmach albo renomę?

W Kodniu odbywa się kilka znaczących imprez o zasięgu regionalnym, krajowym czy wręcz międzynarodowym. Bieg Sapiechów, tzw. Piekielna Kodeńska Piętnastka, miał w bieżącym roku już XXII edycję. Jest wpisany do ogólnopolskiego kalendarza imprez biegowych, jego 15-kilometrowa trasa ma atest Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Po raz czwarty odbył się w Kodniu Jarmark Sapieżyński, który przebojem wdarł się do kalendarza imprez regionalnych. Organizujemy Nadbużański Integracyjny Festiwal Muzyczny skupiający osoby niepełnosprawne z regionu, które mogą prezentować swoje umiejętności wokalne i muzyczne. W 2022 r. zorganizowaliśmy już XV edycję festiwalu. Na wszystkie wydarzenia zapraszamy przez Facebook i stronę internetową gminy, tam też zamieszczmy relacje.

W przyszłym roku kończy Pan drugą kadencję jako wójt gminy. Czy jest coś, z czego jest Pan szczególnie dumny, co udało się zmienić w gminie?

Obejmując urząd wójta, w 2015 r., planowałem podjęcie działań na rzecz poprawy warunków życia mieszkańców gminy przez poprawę infrastruktury drogowej, rewitalizację nieużytkowanych obiektów publicznych, poprawę stanu budynku szkoły i budowę przedszkola. Znacząca część tych zadań została zrealizowana, a część jest w trakcie realizacji.

A jakie są Pana plany na najbliższy czas?

Plany na przyszłość? Kontynuacja wcześniejszych działań, ale także inwestycje prośrodowiskowe – głównie budowa instalacji na odnawialne źródła energii oraz inwestycje w obszarze turystyki.

Bardzo dziękuję za rozmowę i życzę realizacji planów i zadań. ■



Uczestnicy
WTZ i ŚDS
w Kodniu,
wraz ze swoimi
instruktorami
i kierownictwem
obu placówek

JESTEŚMY TU DLA SIEBIE NAWZAJEM



Beata Kupryś – asystent osoby niepełnosprawnej, opiekun artystyczny grupy teatralnej „Pery Życia” w Środowiskowym Domu Samopomocy w Kodniu; współpracuje z lokalnymi mediami i pisze wiersze

Jest takie miejsce w Polsce, na południowym Podlasiu, w województwie lubelskim, powiecie bialskim, na nadbużańskiej ziemi w Kodniu, gdzie niepełnosprawność ma tożsamość. Gdzie określiła sens swojego istnienia. Gdzie otworzyła bramy nadziei dla osób z różnymi ograniczeniami, chorobami, trudnymi życiowymi doświadczeniami. Miejsce to tworzą dwie placówki w jednym budynku przy ul. Nadbrzeżnej 12: Warsztat Terapii Zajęciowej (WTZ) i Środowiskowy Dom Samopomocy (ŚDS).

Odkryłam te ośrodki kilkanaście lat temu, gdy żadne znaki na niebie i ziemi nie wskazywały na to, że ludzie niepełnosprawni staną się częścią mojego istnienia.

Pierwszy kontakt z uczestnikami WTZ i ŚDS w Kodniu pozostaje w mojej pamięci niczym kadr filmu, w którym bohaterowie ciepło i serdecznie uśmiechają się, wypowiadają słowa powitania, odpowiadają przyjaznym spojrzeniem, okazują zainteresowanie, przejawiają niekłamną spontaniczność i naturalność. W czasie kiedy przyroda miała się obudzić do wiosennego biegu po życie, kiedy serce poszukiwało spokojnego bytu, a zbliżająca się ożywcza pora roku przynosiła powiew nowego... zaczęłam doświadczać kontaktu z nieznaną mi grupą społeczną, poznawać ją, służyć wsparciem, pomagać w zmaganiach z codziennością i kierować w stronę samodzielności i artystycznego rozwoju. Każdy z tej grupy stał się ważną częścią mojej codzienności jako opiekuna, instruktora, człowieka...

TE PIERWSZE WRAŻENIA

są potrzebne, aby zrozumieć sens mojego subiektywnego wnikania w niepełnosprawność i pisania o jej istocie. Uczestnicy, kadra i przełożeni naszych instytucji chętnie dzielą się doświadczeniami, które wspólnie i wzajemnie uzyskaliśmy.

marta Pomorska, obecnie kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy społecznej w Kodniu, a wcześniej kierownik kodeńskiego Środowiskowego domu samopomocy, sięga pamięcią do początków.

– Nie było łatwo – opowiada. – Kiedy zachęcaliśmy osoby z niepełnosprawnością, ich rodziców i opiekunów do przyjazdów na zajęcia, nie zawsze mogliśmy liczyć na współpracę. Ludzie bali się tego, co się z nimi stanie, czy nie doświadczą czegoś złego. Trzeba było osobiście pojawiać się w ich domach i niemal dosłownie ich wyciągać, aby zdecydowali się pojawić. Byli zamknięci w swoich środowiskach. Nie ukrywam, że my też mieliśmy swoje obawy, bo nasi późniejsi podopieczni nie mieli wiedzy, jak nawiązywać relacje. Byliśmy jak zamknięci w dwóch światach, więc musieliśmy wyjść do siebie, wzajemnie się przeniknąć. Szybko zauważyliśmy, jacy to wartościowi ludzie, jakie mają umiejętności i jak chętnie się uczą.

Pani marta szczerze opowiada o doświadczeniach sprzed pracy w Kodniu:

– Kiedy w przeszłości spotykałam człowieka niepełnosprawnego, to przyznam, że unikałam kontaktu. Nie wiedziałam, jak go nawiązać. Teraz jest zupełnie inaczej. Przenikanie sprawności i niepełnosprawności stało się procesem i jest trwałe. Wyjścia uczestników z budynku ŚDS i WTZ, ich udział w spotkaniach, uroczystościach, świętach, różnych imprezach w gminie i całym kraju otwiera też innych na niepełnosprawność. My, kierownicy i kadra ośrodków, mamy zadanie uczyć naszą społeczność, zmieniać jej świadomość. Sposób, w jaki traktujemy ludzi starszych, starszych, niepełnosprawnych, buduje bowiem

model postrzegania i traktowania nas w przyszłości. Jesteśmy kreatorami rzeczywistości, bardzo wiele zależy od nas.

WARSZTAT TERAPII ZAJĘCIOWEJ

przy Gminnym Ośrodku Pomocy społecznej w Kodniu funkcjonuje od 1 grudnia 2004 r. zgodnie z definicją ta placówka pobytu dziennego przeznaczona jest dla osób niepełnosprawnych ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, które mają wskazania do terapii zajęciowej. Umożliwia im rehabilitację społeczną i zawodową. Prowadzi pięć pracowni: rękodzieła, krawiecką, komputerową, plastyczną i gospodarstwa domowego. efekty prac powstałych w ramach zajęć są prezentowane, podziwiane i sprzedawane podczas kiermaszy, festynów i jarmarków.

O kierunkach zadań w ośrodku mówi kierownik WTZ, Iwona Rajkiewicz:

– Placówka podejmuje działania prowadzące do poprawy codziennego funkcjonowania uczestników, jak również zwiększenia ich samodzielności i niezależności. Pobyt u nas pomaga zdobyć umiejętności związane z pełnieniem różnych ról społecznych, a także uczeniem się życiowej zaradności. Ważną rolą Warsztatu jest przygotowanie podopiecznych do zadbania o samych siebie i funkcjonowania w społeczeństwie – podkreśla. – Nasi uczestnicy potrafią przygotować się do wyjścia z domu, dojechać na zajęcia, pójść do sklepu, załatwić sprawę w urzędzie; słowem – być nie tylko samodzielnymi ludźmi, ale i pomocnymi dla bliskich. Nierzadko po raz pierwszy mają u nas okazję nawiązać kontakty społeczne, pójść z nami do kina, a nawet znajdują tu przyjaciół. Ich rehabilitacja zawodowa natomiast służy kształtowaniu umiejętności i nawyków niezbędnych przy podjęciu pracy.

– Jest tu dużo nauki – mówi Hubert, jeden z uczestników. – Uczymy się przygotowywać występy, korzystając z Facebooka, spotykamy się w grupach, umiemy wspólnie pracować. Chciałbym nauczyć się jeszcze gotować i smażyć potrawy – dodaje.

Artur opowiada, że uczy się haf u diamentowego, a Przemek podkreśla:

– Ja dbam o porządek wokół Warsztatu. Koszę trawę, przycinam tuje, sprzątam samochód, którym przyjeżdżamy tu na zajęcia.

– Lubię przyjeżdżać do Kodnia – zapewnia basia: – Lubię prasować, wyszywać. Mam tu koleżanki i kolegów. Trochę nieśmiały I eszek potrafi cieszyć się z małych rzeczy, bardzo lubi przedstawienia, więc często pyta: – Kiedy będziemy występować? Pani mnie weźmie?

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

powstał 2 listopada 2006 r. do priorytetowych zadań tej instytucji należy zapewnienie osobom przewlekłe chorym psychicznie i niepełnosprawnym intelektualnie różnorodnych usług prowadzonych poprzez zajęcia indywidualne i zespołowe. w ich ramach dom wspiera



funkcjonowanie uczestników w codziennym życiu, rozwija umiejętności interpersonalne, sztukę rozwiązywania codziennych problemów, komunikowania się z otoczeniem, a nawet umiejętności spędzania czasu wolnego.

– Dom tworzy warunki zapewniające uczestnikom zaspokojenie potrzeb społecznych, poznawczych, życiowych, skierowanych w stronę podtrzymywania i rozwijania umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia – zapewnia kierownik Śds, Rafał Urbańczyk. – Dokładamy wszelkich starań, aby dbać

o odpowiednią kondycję psychiczną, fizyczną i emocjonalną uczestników, a przy tym kształtujemy właściwe postawy społeczne wobec osób z zaburzeniami psychicznymi i z niepełnosprawnościami. Staramy się zapewnić im zrozumienie, życzliwość, tolerancję i przeciwdziałać ich dyskryminacji. W miarę możliwości zapewniamy opiekę zdrowotną, różne formy wsparcia niezbędnego w środowisku rodzinnym i społecznym. Od lat działa w naszym Domu grupa teatralna „Perły Życia”, którą chętnie promujemy. Z całą pewnością mogę powiedzieć, że kodeński ŚDS przez swoją działalność odgrywa istotną rolę w uspołecznianiu osób niepełnosprawnych.

Warto podkreślić, że „Perły Życia” mają na koncie spektakularne przedstawienia, wśród nich m.in.: *Quo vadis*, *Wichry istnienia*, *Nadbużański To deń*. już dwukrotnie zaprezentowaliśmy utwory J. I. Kraszewskiego. spektakle *Hrabina Cosel* i *Brühl* zostały – w naszej adaptacji, scenografii, choreografii i reżyserii (także z udziałem opiekunów i mieszkańców gminy Kodeń) – z powodzeniem odegrane w dworku-muzeum Kraszewskiego w pobliskim Romanowie i na terenie gminy Kodeń. Kilkadziesiąt osób z WTZ i ŚDS miało możliwość pokazania swoich umiejętności aktorskich, dyscypliny, panowania nad tremą, kultury osobistej, a nie niepełnosprawności. w kodeńskim WTZ powstały oryginalne kostiumy do spektakli, a wydarzenia zostały nagrane. n nadal są dostępne na YouTube.

Uczestnicy ŚDS chętnie mówią o ośrodku. Korzystają tu z czterech pracowni: kulturalno-oświatowej, artystycznej, kulinarnej i ruchowej. swoje zaangażowanie zwłaszcza w zajęcia teatralne podkreśla Barbara:

– Cieszę się, że jestem w „Perłach Życia”. Występy dużo mi pomagają. Dobrze, że mogę je mieć. Pragnę kontynuować próby. Chcę, żebyśmy byli jedną rodziną. Ośrodek jest dla mnie miejscem, gdzie mogę zapomnieć o swoich problemach. Dużo mi pomaga, że mogę być wśród uczestników. Docieram do placówki rowerem lub pieszo



zajęcia w pracowniach krawieckiej i plastycznej WTZ w Kodniu

około trzech kilometrów. Walczę z problemami i wiem, że nie jestem sama. Mam duże wsparcie przyjaciół. Oni wierzą we mnie i czują za to wdzięczność.

– Najbardziej fascynują mnie zajęcia teatralne – wyznaje Kasia. – Bardzo lubię brać udział w przedstawieniach, nagraniach do filmów, lubię uczyć się tekstów na pamięć. Cieszę się, że mogę brać udział w zajęciach, bo wtedy nie czuję się opuszczona przez innych. Chodząc do ośrodka, wiem, że to, co robimy razem, daje nam satysfakcję.

zajęcia manualne chwali anna.

– Czulałam się samotna i potrzebowałam kontaktu z ludźmi. Bardzo mi się podoba, że robimy różne rzeczy i mamy urozmaicenie: szydełkowanie, haf kr żyżykowy, wyszywanie, robienie na drutach. Nauczyłam się bliskości, akceptacji, uśmiecham się, mam satysfakcję, umiem przedstawiać swoje racje, otworzyłam się do ludzi i to bardzo wzmocniło moje poczucie wartości – przynajmniej ze wzruszeniem. – Chcę dalej tu, w Kodniu, być!

WYMIERNE I NIEMYMIERNE KORZYŚCI

przynosi nam wszystkim doświadczanie niepełnosprawności na co dzień. Pozwala na dystans do osobistych problemów, daje umiejętność radzenia sobie z ograniczeniami i odsuwa na bok okoliczności, na które nie mamy wpływu. Pozwala na bycie tu i teraz. na odkrywanie niezwykłych osobowości, które przejawiają hart ducha mimo znacznych ograniczeń. jest w nich gotowość do działania mimo słabości fizycznych, psychicznych i emocjonalnych, pragnienie mierzenia się z trudnościami i niedawanie za wygraną. To tylko niektóre z obopólnych korzyści...

w swojej pracy nauczyłam się niepełnosprawności i ciągle się jej uczę. Uświadomiłam sobie, że bez względu na różne okoliczności okazywanie bliskości ludziom jest wyzwaniem. wiele znaczy, jest niezwykle bogate i niepospolite jak każdy z nich... ■

SUWALSZCZYZNA ZAKRĘCONA PO PODKARPACU



Zofia Bańdur – dr teologii, pracowała m.in. jako urzędniczka, koordynatorka projektów i asystentka prezesa fundacji; zainteresowana jest medycyną naturalną i ziołami, chętnie podróżuje

Przemierzając kolejne drogi swojego życia, wielokrotnie zadawałam sobie pytanie, co nowego będzie mi jeszcze dane odkryć, zobaczyć, przeżyć i kogo poznać. Zebrałam przez pół wieku ładny bagaż doświadczeń, ale życie wciąż mi daje kolejne niesamowite lekcje i uczy pokory.

teraz z uśmiechem na twarzy mogę powiedzieć: „Zocha, ze wsi wyszłaś, na wieś wróciłaś...”. Ale od początku. Chętnie podzielę się tym, skąd wyszłam i dokąd doszłam.

Podkarpacie to część Polski, w której się urodziłam i spędziłam dzieciństwo. Malowniczy region pełen jest wspaniałej historii, tradycji i zwyczajów. Dopiero po wielu latach widzę, że wracam w te strony z wielkim sentymentem, podziwem i zachwytem nad tym, co się tam dzieje i odradza. Na zawsze chyba zostają w nas wszystkich smaki dzieciństwa. Nic bowiem nie smakuje tak jak domowy chleb z pieca, pachnąca drożdżówka, prouzoki pieczone na płycie kuchennej i żurek na zakwasie domowej roboty ze swojską kiełbasą.

W tutejszych mieszkańcach tkwi ogromna siła i mimo zmieniających się czasów, bywa, że nietatnych, wciąż cenią sobie przynależność do ziemi i tradycji. Wdzięczna jestem kochanym Rodzicom za wychowanie i ich wspaniałe wzorce. Dali mi fundament trwały, zbudowany jak na skale. Teraz wspominam minione czasy, siedząc na ławce przed domem już tylko z Mamą, prawie 92-letnią. Dzielenie się doświadczeniem i wspomnieniami to bezcenny dar, a przy tym szansa na utrwalanie ważnych momentów rodzinnej historii.

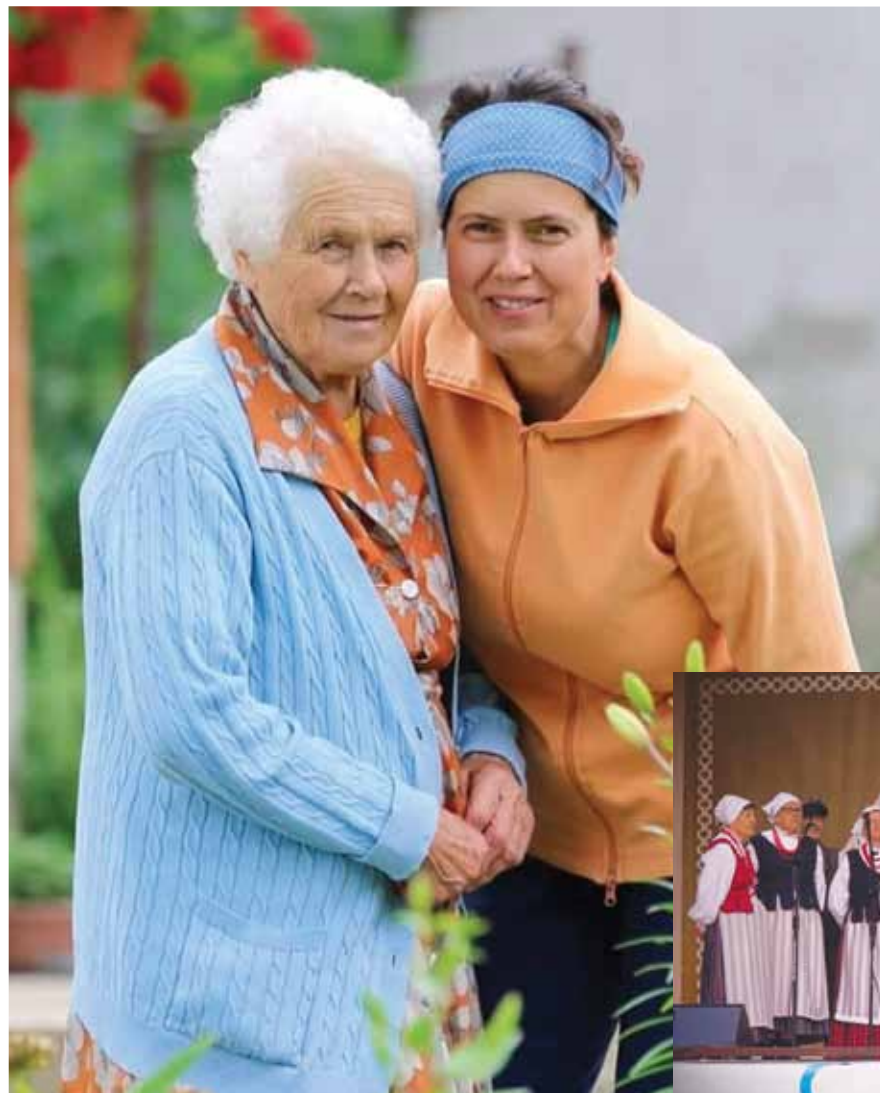
Jestem najmłodszym dzieckiem, trzech bracia są sporo starsi ode mnie – od dziewięciu do szesnastu lat. To nie



jest bez znaczenia, że wychowywałam się w męskim gronie... Wpływ Ojca i braci na pewno wzmocnił mój charakter oraz dał chęć i odwagę do powędrowania w świat. Życie szybko płynie, więc trzeba – i warto – odkrywać rzeczy, które przynosi każdy kolejny dzień.

Mam za sobą studia w Lublinie, Warszawie i wiele lat pracy w Warszawie. Kryzys pandemiczny był w moim życiu momentem zwrotnym i zmusił do pytania: co dalej? Uznałam, że coś się kończy, coś zaczyna, i trzeba iść do przodu. Potraktowałam to prawie dosłownie i przeniostałam się do... Suwałk, czyli na drugi koniec Polski – z perspektywy mojego Podkarpacia.

Wtedy też wpadła mi do ręki książka Wojciecha Koronkiewicza *Podlasie zdrowo zakręcone* i pomyślałam, że Suwalszczyzna jest prawie tak niezwykła i urokliwa jak Podkarpacie. Podobne są tu lasy i wzniesienia, a do tego jeszcze uroczaje jeziora i czyste powietrze – słowem jak „u Pana Boga za piecem”. Niezwykli są też ludzie, tradycje i kultura, a do tego



niezapomniane smaki. Mijają już trzy lata mojego tu pobytu i nie było chwili zwątpienia, czy to dla mnie.

„Zaciągnęłam się” do zespołu ludowego „Pogranicze” z Szypliszek – formacji z długą, 40-letnią tradycją. Uobogacam się nową kulturą, tradycją i niezwykłymi ludźmi. Śpiew łączy pokolenia, a tym samym nie daje się go zapomnieć. Współtworzę Koto Gospodyń i Gospodarzy „Kwiat jabłoni”, które zrodziło się z potrzeby serca i chęci ożywienia społeczności lokalnej, zaciśnięcia więzi między rodzinami, a przede wszystkim wzmocnienia wspólnoty parafialnej we wsi Becejły. Nasza pierwsza inicjatywa: odpust i dożynki na koniec sierpnia tego roku pokazały, jak wiele talentów skrywały tutejsze gospodynie i tutejsi gospodarze. Przygotowaliśmy stoły pełne lokalnych smakołyków, mnóstwo oryginalnego rękodzieła, pachnące bukiety zbóż i kwiatów – a wszystko własnoręcznie zrobione z tego, co w zasięgu pól, łąk, domów i rąk. Przyszły całe rodziny, kilka pokoleń, przybyli turyści. Bez sprzedaży, ale z datków „co taska” zebraliśmy do puszek mały

1. Oślica Bunia, mieszkanka zagrody Nazaret, ze swoją opiekunką Zofią
2. Zofia i jej 92-letnia Mama w pełnym kwiatów ogrodzie w podkarpackiej wsi
3. Autorka z twórcą zespołu „Pogranicze” z Szypliszek, Józefem Murawskim
4. Przegląd zespołów ludowych Suwalszczyzny w Suwałkach

kapitał na kolejne wydarzenia i akcje. Niezwykłość tego miejsca, a przede wszystkim ludzi, sprawia, że chce się żyć.

Wszystkich zaciekawionych moją opowieścią zapraszam w te strony, na Suwalszczyznę, gdzie życie płynie wolniej, gdzieś tam czas się nawet zatrzymał, a przyroda przetrwała nienaruszona, bo cywilizacja nie zrobiła tu jeszcze dużego spustoszenia.

Odkrywajmy swoje możliwości, bo każdego dnia przychodzą pomysły na kolejne inicjatywy. Wystarczy mieć otwarte serce, prawego ducha i wrażliwość na potrzeby wspólnoty, także ludzi starszych i starszych. ■

MOTYW

JAK INNE



Ilona Berezowska – dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej

Jak wieś wpływa na artystów? Co pamiętają z dzieciństwa na wsi? Czy nadal do niej wracają? Pretekstem do rozmowy stał się wernisaż wystawy artystów malujących ustami i stopami, a swoimi doświadczeniami podzielili się państwo Monika i Stanisław Kmiecikowie – artysta malarz i jego żona. Mieszkają w Krakowie, ale pochodzą z małych miejscowości: on z Sądecczyzny, ona z Lubelszczyzny. Oboje są osobami z niepełnosprawnością i zgodnie twierdzą, że „mają ją w nosie”. Pokonują tysiące kilometrów z obrazami na wystawy, pokazami malowania stopą i niezrównanymi opowieściami – nie tylko o sztuce.

Ilona Berezowska: Pana historia zaczęła się w małej miejscowości. Był Pan tam jedyną osobą z niepełnosprawnością?

Stanisław Kmiecik: Mieszkałem we wsi Klęczany koło Nowego Sącza. Teraz mieszkamy w Krakowie, ale często wracamy na wieś. Mój dom rodzinny jest na górze, tam się kończy droga, jesteśmy na końcu świata. Lubię sobie tam usiąść i patrzeć. Na wsi ludzie wolniej żyją, to my też się nie śpieszymy.

Chodziłem do zwykłej wiejskiej szkoły podstawowej. Miałem takie same obowiązki jak inne dzieci, więc nie czułem się niepełnosprawny.

Zasuwałem pół godziny do szkoły – ponad kilometr w jedną stronę, a z powrotem gorzej, bo pod górkę. I miałem bardzo ciężki tornister. Gdybym mieszkał w centrum wsi, to miałbym łatwiej. Dla mnie to było bardzo uciążliwe. W szkole na stojąco pisałem protezę w zeszyte. Nie wspominam tego miło.



Stanisław Kmiecik podczas wernisażu wystawy w Warszawie: m.in. z żoną Moniką (pierwsza z prawej) i kierownik Klubokawiarni Międzypokoleniowa w Warszawie, ewą Jagietto (pierwsza z lewej)

warto podkreślić, że w szkole brał Pan jak każdy uczeń udział we wszystkich zajęciach, także wychowania fizycznego.

Stanisław Kmiecik: Musiałem. Matka przychodziła do szkoły przebierać mnie na wuef. Biegałem, nie raz walnąłem się w nos albo upadłem na buzię, ciągle byłem podrapany, miałem pęknięty obojczyk. Normalne sprawy.

Monika Kmiecik: Podobnie jest teraz z 10-letnią Martynką Grucą z Kąclowej, najmłodszą polską stypendystką VDMFK (Światowego Związku Artystów Malujących Ustami i Stopami), którą wspieramy w działaniach artystycznych. Mieszka na wsi. Byliśmy w jej szkole z wystawą, zanim jeszcze została przyjęta do Związku. Chodziło nam o to, żeby ją podbudować. Pokazać dzieciom, całej społeczności jej miejscowości, że nic tak naprawdę człowieka nie wyklucza. Byliśmy na jej pierwszej komunii św., obserwowaliśmy interakcje z dziećmi. Porównując Martynkę z dziećmi niepełnosprawnymi, które wychowały się lub wychowują w mieście, widzimy, że tu inkluzja jest dużo lepsza. Dziewczynka mimo braku rąk od zawsze samodzielnie szukała sposobu, żeby bawić się z dziećmi. Z Martynką nie ma żartów. Gdy wszystkie dzieci wchodziły na zjeżdżalnię, to ona też. Pamiętam, jak rok temu uczyła



się jeździć na rowerze, to nie chciała żadnej trajki, bo to stygmatyzuje. Chciała mieć rowerek na dwóch kółkach. Nie raz spadła, zjeżdżając z górki, nie raz się poobijała, ale wciąż próbowała. Mówiła: „Mamo, ja dopiero wiem, że żyję, ja czuję wiatr we włosach”. Dano jej swobodę. Myślę sobie, że na wsi jest taka naturalna potrzeba radzenia sobie ze wszystkim, większa niż w mieście.

Mieszkając w dużym mieście, łatwiej jest rozwijać talent. Jest gdzie pokazać swoją twórczość i kogo nią zainteresować. Nie wszędzie i nie zawsze to możliwe.

Monika Kmieciak: Teraz jest w ogóle prościej, bo jest internet. Są też inne środki przekazu. Tak nie było, kiedy Staś, mój mąż, chodził do szkoły. J a pochodzę z Lubelszczyzny. W latach 70. i 80. dzieci niepełnosprawne najczęściej były w szkołach specjalnych, ewentualnie uczyły się w domu lub nie korzystały z edukacji; znam takie przypadki. Teraz jest dużo szkół integracyjnych. Według mnie, a jestem osobą niepełnosprawną, niepotrzebnie tak nazwanych, bo nazwa wskazująca, że coś łączy, nie jest potrzebna. Taka szkoła niepotrzebnie naznacza. J eżeli mamy mieć normalne społeczeństwo, to rodzice powinni po prostu pewne kwestie uzgadniać z nauczycielami. J eden na jeden rozmawiać z dyrekcją i dostosować to, co jest potrzebne.

J akis czas temu mieliśmy wystawę w szkole w Bieszczadach. Przyjechał fajny młody chłopak na wózku. Zwróciłam na niego uwagę, bo zadawał inteligentne pytania, miał taką dobrą aurę. W rozmowie z dyrektorką szkoły spytałam o niego. Usłyszałam,

że w pierwszym tygodniu przyszedł do niej i zapytał, dlaczego mu to robi. Gdy wyraziła zdziwienie, usłyszała: „Dlaczego mi pani nie pozwala ćwiczyć na wuefie?” Myślała, że on się ucieszy, będzie zadowolony z tego, że nie musi ćwiczyć. Myliła się. „Koszykówka i siatkówka to wszystko, co kocham, dlaczego mi pani to zabiera?” – wyjaśnił. Czyli nikt go nie zapytał, czy tego chce, czy potrzebuje zwolnienia, tylko za niego zadecydowano. To uczy, że każdej osobie, bez względu na jej warunki, trzeba dać wybór, a nie decydować za nią.

Dzięki malarstwu podróżują Państwo po całym świecie. Czy osoby, które zaczynają malować, mogą mieć podobną ścieżkę? Co mogą zrobić ze swoim talentem? Komu pokazać obrazy, gdzie się zwrócić?

Monika Kmieciak: Nie możemy odciąć się od tego, że Staś maluje, i ten środek wyrazu zawsze będzie dominujący podczas spotkań. J ednak naszym celem nie jest znalezienie osoby, która będzie kolejnym malarzem. To się dzieje przy okazji. My chcemy przede wszystkim wzmocnić drugiego człowieka, głównie młodego. Nasze spotkania z dziećmi są im potrzebne. Wiemy to, bo mamy informację zwrotną od ich rodzin.

W ubiegłym roku zrobiliśmy zjazd „zręcznych bezręcznych”, na którym spotkaliśmy się z kilkorgiem dzieci bez rąk. Rozmawiałam m.in. z mamą małej J agody, która skończyła cztery latka i nauczyła się już korzystać z asystenta Google. Gdy ma gorszy dzień, to mówi do telefonu: „Wujek Staś, co maluje stopami” i ogląda sobie jego filmiki.

To jest coś, co podbudowuje to dziecko. J eśli ona zacznie malować, to będzie super, ale niech się realizuje, w jaki tylko chce sposób, a my będziemy z boku się temu przyglądać.

Stanisław Kmieciak: Internet, media zwalają się nam cały czas na głowę, ale niestety, nic nie wiemy o rzeczach praktycznych. Rodzice tych dzieci bardziej niż nas dwojga potrzebują takiej mojej matki, która pamięta, jak to było ze mną. Wie, co trzeba zrobić, żeby się kręgosłup nie krzywił, kiedy dziecko maluje jedną nogą, siedząc na podłodze, a nie przy stoliku. Wie, że problemem jest naciśnienie, gdyż brakuje trochę żył – tych, które są w rękach...

Ludzie są ciekawi, gapią się, ale to normalne. Gdy się czegoś boimy, to jesteśmy źli, a gdy czegoś nie rozumiemy, to odrzucamy.

Te dzieci muszą wiedzieć, że nie są same – to jest najważniejsze. J a wszystko bardzo przeżywałam. Nie było psychoterapeuty, żeby mi pomóc, sam musiałem sobie radzić.

Nie polubiłem protez. W PRL-u mi się należały i musiałem je nosić. J edne kiedyś spaliłem. Przez protezy nabawiłem się skrzywienia kręgosłupa i miałem operację. Oboje uważamy, że protezy rąk stygmatyzują i że nie trzeba ich nosić – chyba że ktoś chce, ale to już jest jego wola. My uważamy, że lepiej zainwestować w rehabilitację, która jest bardzo potrzebna od naj-

wcześniejszych lat, żeby wzmocnić gorset mięśniowy, cały organizm dziecka. Doświadczenie życiowe bierze się z podróży, ze spotkań z ludźmi. Mieszkałem w Poznaniu, w Zakopanem i tam były szkoły życia. Musiałem sobie radzić. Sam o siebie zadbać – bo gdy nie kupiłem nic na kolację, to byłem głodny. Wszystko się działo bez mamy, taty, bez jakiegokolwiek opiekuna. To mnie ukształtowało i dlatego łatwiej mi dzisiaj „głosić słowo”, jeżdżąc po Polsce. Te dzieci, które – jak mówią ich rodzice: „mają nas”, to dostały i jakieś światło na tę swoją ścieżkę życia, już wiedzą, którędy pójść, czego unikać. Ich rodzice mają mniej niepokoju, bo przetarliśmy ścieżkę, po której mogą iść ich dzieci.

Monika Kmieciak: edukacja to podstawa; jeżeli człowiek jest wyedukowany, to czy ma ręce i nogi,

czy ich nie ma, znakomicie sobie poradzi. a znamy takich w Polsce i na świecie, którzy sobie radzą fantastycznie. Spotkaliśmy się ostatnio z arturkiem Rogalskim z Radomska, który wygląda jak Steven Hawking, ale robi fantastyczne kampanie reklamowe dla dużych firm, jest świetnym grafikiem. Swoją pracą zarobił na mieszkanie. Wszystko można, jeśli się chce. Nie należy się zamykać w swym kokonie, bać się wychodzić na zewnątrz.

w małej miejscowości znalazł Pan siłę i nauczył się zaradności?

Stanisław Kmieciak: Tak, ale teraz wsie nie wyglądają jak na obrazach Chetmońskiego. Na wsi ludzie mają więcej pieniędzy niż w miastach. Spójrzcie, jak wygląda np. południe Małopolski, jakimi samochodami tam ludzie jeżdżą.

Monika Kmieciak: Na wsi każdy każdego zna. W promieniu 5 czy 10 km to są nadal sąsiedzi. a w mieście bywa tak, że nie zna się nawet osoby z mieszkania czy klatki obok.

Na czym polega urok wsi?

Stanisław Kmieciak: Na oddechu, przestrzeni, braku klaustrofobicznych miejsc. Wystarczy wyjechać na koniec wsi, gdzie się zaczyna las albo równina czy pole uprawne, i tam jest spokój. Można sobie usiąść w ciszy i na przykład wiosną posłuchać skowronka. To nie musi być bardzo daleko. Może być tuż za miastem. W Krakowie nie mamy daleko, by pójść za miasto i już być na wsi. Nie można się tłumaczyć, że jeśli nie mieszkam w Krakowie, Warszawie, Gdańsku czy Poznaniu, to nie mam do czegoś dostępu.

Pejzaż jest dla mnie oczywisty. Maluję to, co widzę za oknem, i nigdy specjalnie się nie zastanawiałem nad tym, jak to maluję.



Jedne z setek obrazów St. Kmiecika

Monika Kmieciak: W przypadku osób na wózkach bądź leżących jest inaczej. Im potrzebna jest infrastruktura, odpowiednia nawierzchnia dla wózków, brak barier architektonicznych. Na wsi jest o wiele trudniej, bo nie wszędzie są choćby chodniki. My tego nie znamy, nie skupiamy się na sytuacji osób na wózkach, to nie jest nasze życie. O tym mogą powiedzieć inni. Dla nas, poruszających się na nogach, nie ma to znaczenia.

Jaka jest współczesna wieś?

Stanisław Kmieciak: Powiem, co się zmieniło na mojej wsi od czasu, kiedy tam żyłem. J est asfalt, nawet pod mój dom. J est szeroki chodnik ze zjazdami dla osób na wózkach. J est dostępny market. Do kościoła można się dostać na wózku, z tyłu budynku, od strony plebanii. Przy sklepie, jeśli nie ma „koperty”, to właścicielka sklepu ją zaznaczy.

Mentalnie dużo się zmieniło.

Monika Kmieciak: Tak, zmiany są duże, myślę, że także dzięki pracy naszej i osób, które na co dzień borykają się z niepełnosprawnością. Również dzięki pracy takich fundacji jak Integracja. Wszystko się zmienia i idzie w dobrym kierunku. Nauczyliśmy się i nadal się uczymy żyć w symbiozie, współdziałać. J už nie jest tak, że patrzymy na kogoś jak na piąte koło u wozu, kogoś gorszego, tylko razem idziemy w jedną stronę. To jest fajne.

Myślę, że to bardzo dobra puenta naszej rozmowy, za którą bardzo dziękuję. ■

5 września każdego roku...

...to Światowy Dzień artystów Malujących Ustami i Stopami, podczas którego w ponad 40 krajach odbywają się wystawy, pokazy malowania, publikowane są filmy i wywiady. Tego dnia w Warszawie, w Międzypokoleniowej Klubokawiarni Domu Kultury Śródmieście, odbył się wernisaż wystawy obrazów trzech artystów: Stanisława Kmiecika malującego stopą (ur. 1972), Grzegorza Gawryszewskiego malującego ustami (ur. 1963, pierwsza wystawa) i nieżyjącego już Piotra Pawłowskiego (1966–2018) – związanych stypendiami i członkostwem z VDMFK z siedzibą w Liechtensteinie i Wydawnictwem aMUN z Raciborza (więcej o artystach: www.amun.com.pl, www.vdmfk.com i Niepelnosprawni.pl). Polecamy też *Film dla Stasia* w reż. Moniki Meleń.



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

WSI SPOKOJNA, WSI NIEWESOŁA

Miasta są głośne i duszne. Wiś staje się symbolem luksusu. Miejscem odpoczynku od pracy i gonitwy, o jakim marzy każdy z millennialsów. Modne instagramerki nie przytulają na zdjęciach torebek, tylko krowy. Świat obiegają sesje zdjęciowe, w których najpiękniejszym akcesorium są żywe kury. „Nic tak nie smakuje jak jeżyny zerwane z krzaka o poranku!” – krzyczą cool girls. Wiś to już nie wiocha. To symbol dobrego życia.

Gdy byłam młodsza, panowała moda na metropolie. Jestem z małego miasteczka gminnego, choć część życia mieszkałam na przyklejonej do niego wsi. Bardzo cywilizowanej: mieliśmy chodnik prowadzący do miasta i obniżone krawężniki. Wszędzie mogliśmy dojść pieszo, a szkoty były dostosowane. Biblioteki miały podjazdy, w bezprogowych marketach popularnych sieci robiło się zakupy. A i tak spacerując wśród pól, tęskniliśmy do wielkiego świata. Pamiętam, że każdy chciał wyjechać – tam, gdzie światła rozświetlają nocne niebo, gdzie zabawa nie ma końca, a sukces zawodowy zdaje się pukać do drzwi. Ciągnęło nas, młodych, do tych miast – na studia, ale też na wakacje. Na weekend, na koncert i do klubu.

MIASTA ROZCZAROWUJĄ

Zagonieni na co dzień, pracujący na akord, bawiący się ponad siły, przyklejeni do smartfonów, w mieście wciąż coś komuś udowadniamy. Najczęściej sobie. Padamy na pysk, dni zlewają się w jedno. Opijamy podwyżkę, wypijamy kolejną kawę na mieście, jesteśmy w pracy nawet po godzinach. Nie zwalniamy, bo przecież życie musi mieć sens, a sensem życia w mieście jest bycie w biegu. I nagle do nas dociera, że my nie żyjemy. Biegając, przemijamy. W przestrachu zaczynamy szukać nowej perspektywy. Nagle wiś staje się symbolem wolności. Nie zauważamy, gdy wraz z popularnością na instagramowe *selfcare* i *selflove* trendem staje się ucieczka na wiś.

„Naprawdę nigdy nie widziałeś krowy?” – pyta uczestnika prowadząca popularne reality show, a on zaprzecza. My, dorosłe dzieci z okolic wiejskich, płacemy ze śmiechu. Albo z tęsknoty. Już sami nie wiemy, dlaczego łzy płyną po naszych twarzach.

Odpalamy media społecznościowe i znów podróżniczką zarzucają nas sielskimi krajobrazami. Też tak chcemy! Wchodzimy na popularny portal z noclegami dla osób szukających wytchnienia z dala od miejskiego hałasu. Cieszymy się: filtr pozwala nam wybrać miejsca przyjazne niepełnosprawnym. Ale to nie działa. Widzimy kilkadziesiąt ofert i choć chcemy wybierać i przebierać, to w ich opisach ze świecą szukać szczegółów dostępności. Informacji o poręczach, schodach, stopniach, prysznicach, łózkach, szerokości drzwi, toaletach. Świeże jajka z lokalnej hodowli i maliny prosto z krzaka są ważniejsze od człowieka. Ale nikogo to już nie dziwi – w końcu klient sprawny to klient łatwy. Niepełnosprawny zadaje trudne pytania. Bo kto zastanawia się nad jakością ścieżki prowadzącej do agroturystyki? Kto pomyśli, że ten niewielki próg do wiejskiej altany to bariera nie do przeskoczenia?

Dom na wsi wśród gór staje się fortecą, której zdobycie wymaga nagłego uzdrowienia. Jeśli nawet miejsce jest dostępne dla wózków, to jedyny jeżdzący w rejonie autobus ma schody. Jeśli nawet wszystko jest po naszej myśli, teren okazuje się zbyt trudny. Bo polska wieś, o której marzą współcześni trzydziestolatkowie, to dzika wieś. Wieś z wielokilometrowymi szlakami, z łąkami, z polami. Wieś z niezbadanymi ścieżkami.

My, mieszczychy, narzekamy na tramwaje i pojedyncze stopnie prowadzące do hipsterskich lokali. Marzymy o wsi, sielskim obrazku szczęścia i spokoju, kadrze wyrwanym z *Pana Tadeusza* albo powieści Jane Austen. O hamaku pod gruszą i braku zasięgu. Robimy to, pijąc kolejne dyniowe latte w ciepłej kawiarni i denerwując się, że tylko co drugi tramwaj jest niskopodłogowy.

A ktoś gdzieś w Polsce właśnie płacze, bo nigdy nie zobaczy światła wielkiego miasta. Bo drogę do domu znów zmył deszcz, a autobus ma nieskończoną liczbę stopni. Asystent znów nie dojechał, a krowa to nie zwierzątko do tulenia, tylko istota, której odchody zostawiają odrażające ślady na chodniku, jeśli wcześniej przykleiły się do opony. ■

HOSPICJUM NA PODLASIU



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

– Widzi pan, jakby pan pisał reportaż o porodówce, to co chwilę ktoś by się rodził. Tu też się rodzi, tylko że w niebie – powiedział dr Paweł Grabowski, założyciel i szef Domowego i Stacjonarnego Hospicjum Proroka Eliasza, chwilę po tym jak pielęgniarka poinformowała nas o śmierci jednego z pacjentów. Prowadzone przez doktora hospicjum służy temu, aby człowiek otrzymał jak najlepszą opiekę na ostatnim etapie życia.

Makówka, mała wieś w sercu Podlasia. Małe drewniane domy, bocianie gniazda, na skrzyżowaniu w środku wsi widoczny jest baner reklamowy wytwórni świec liturgicznych – zarówno dla katolików, jak i prawosławnych. Sceneria idealna na film albo serial o urokach polskiej prowincji. Od lipca 2022 r. Makówka znana jest w całej Polsce za sprawą pierwszego na Podlasiu stacjonarnego hospicjum funkcjonującego na wsi.

MNIEJSZE ZŁO, WIELKA DOBROĆ

– Hospicjum stacjonarne to mniejsze zło, bo najlepszym miejscem dla człowieka na tym ostatnim etapie jest jego własny dom. Tam, gdzie się wychowywał albo gdzie przyszedł po ślubie do męża lub żony. Tam, gdzie są znajome kąty, ogródek, gdzie wisi święty obraz lub ikona, przed którą się modlił. Wiemy jednak, że nie wszyscy i nie wszędzie mają możliwość, by żegnać się ze światem w takich warunkach – mówi dr Grabowski.

Podkreśla, że potrzeba powstania hospicjum stacjonarnego wynika z lat doświadczeń przy prowadzeniu hospicjum domowego.

Fundacja Hospicjum Proroka Eliasza od 2011 r. wspiera w potrzebie mieszkańców rozsianych na Podlasiu wioski. W sumie do września 2022 r. hospicjum domowe udzieliło wsparcia 700 pacjentom! (więcej o nim na s. 26–28). Lekarze, pielęgniarki i opiekunki odwiedzają osoby mieszkające daleko od przychodni, apteki czy sklepu, czasem w domach, gdzie wodę bierze się ze studni.

– Docieramy do ludzi zapomnianych przez świat, a czasem rodzinę i instytucje. Niesiemy bezpłatną pomoc osobom starszym, przewlekle i nieuleczalnie chorym, zapewniając profesjonalną opiekę paliatywną do końca ich dni. Wspieramy również rodziny naszych podopiecznych w walce z chorobą: szkolimy ich, udzielamy wskazówek, dajemy wsparcie psychologiczne – tłumaczy Ewelina Gorbacz, manager ds. współpracy w hospicjum. – Do podopiecznych rozsianych po małych miejscowościach dojeżdżają nasi lekarze, pielęgniarki, opiekunki medyczne, fizjoterapeuci, psycholog, dietetyk (według indywidualnych potrzeb). Prowadzimy także bezpłatną wypożyczalnię sprzętu medycznego. Dzięki projektowi „Dać to, czego naprawdę potrzeba” opiekujemy się nieodpłatnie także osobami cierpiącymi na różne schorzenia, których nie obejmuje refundacja NFZ – dodaje.

Budowa ośrodka, w którym znajduje się hospicjum stacjonarne, ruszyła w 2018 r. Docelowo ma się w nim znaleźć 36 łóżek (z możliwością zwiększenia do 54 miejsc). Budynek będzie nie tylko siedzibą hospicjum stacjonarnego i domowego, wraz z wypożyczalnią sprzętu medycznego, ale także miejscem dziennego ośrodka opiekuńczego. Będą odbywały się tu zajęcia edukacyjne prowadzone przez specjalistów z hospicjum i zaproszonych gości. W budynku znajdzie się także kaplica ekumeniczna/pomieszczenie ciszy. Wokół budynku powstanie ogród, który będzie miejscem odpoczynku podopiecznych.

Gdy odwiedzam hospicjum, budynek jest w trakcie ciągłej rozbudowy i przebywa w nim 12 pacjentów, a maksymalnie może ich być 18.

Doktor Grabowski zaprasza mnie na krótki obchód, opowiada o pacjentach. Do kilku z nich podchodzi, rozmawia, dopytuje o samopoczucie. Jednemu pomaga napić się wody, innemu – wygodniej się położyć.

Opowiada o ich problemach. Tłumaczy mi też, że dwóch pacjentów już jest na etapie przechodzenia do innego świata.

Wracamy do gabinetu. W głowie rodzą mi się pytania, a jednocześnie chcę sobie pewne sprawy poukładać.

JUŻ PO DRUGIEJ STRONIE

Mniej więcej po 10 minutach do gabinetu weszła jedna z pielęgniarek.

– Panie doktorze, pacjent już...

– Dobrze, zaraz skontaktuję się z rodziną.

Jeszcze kilkanaście minut wcześniej towarzyszyłem doktorowi Grabowskiemu w obchodzie po salach, w których leżą pacjenci. Każdemu z nich lekarz poświęcił



Finansowanie ośrodka

Hospicjum domowe utrzymuje się z darowizn indywidualnych, darowizn od firm, z kontraktu z NFZ (i projektu Unii Europejskiej). Prowadzi także projekt „Dać to, czego naprawdę potrzeba”, który jest finansowany ze środków Komisji Europejskiej.

Hospicjum stacjonarne udało się wybudować dzięki darczyńcom indywidualnym i darowiznom od firm. Strategicznym fundatorem jest Fundacja Biedronki, która wsparła je kwotą 7,6 mln zł. Obecnie hospicjum stacjonarne ma kontrakt z NFZ na 10 łóżek. Przyjmuje jednak więcej pacjentów, niż przewiduje kontrakt, ze względu na duże zapotrzebowanie na opiekę paliatywną. Pozyskiwane środki nie są wystarczające, więc cały czas prowadzone są zbiórki pieniędzy.

choć chwilę i o prawie każdym powiedział mi kilka słów. Pan Andrzej (imię zmienione) na tamtą stronę wybierał się od jakiegoś czasu. Do hospicjum trafił z DPS-u, był w bardzo ciężkim stanie, choroba nowotworowa poważnie wyniszczała jego ciało.

Jednak co innego usłyszeć, że pacjent jest bliski śmierci, a co innego dowiedzieć się o niej, chwilę po tym, gdy widziało się go żywego.

Nie wiedziałem, jak się zachować. Próżno szukałem w głowie jakiegoś scenariusza, tego, jak powinienem zareagować na taką informację. Widząc moje zmieszanie, dr Grabowski dał mi do zrozumienia, że to całkiem normalne, tak jak normalne jest to, że po życiu przychodzi śmierć.

Lekarz szybko znalazł w dokumentach telefon do osoby, którą pan Andrzej wskazał jako swoją najbliższą, i spokojnym, kojącym głosem poinformował o śmierci pacjenta.

Nie nagrywałem, wyłączyłem dyktafon, nie tyle z szacunku do chwili, co z wrodzonego poczucia, że pewne sytuacje i rozmowy wymagają, by pozostawić je między lekarzem a pacjentem czy jego bliskim. Wiem tylko, że po drugiej stronie słuchawki słychać było płacz. Pan Andrzej nie był ponoć łatwym człowiekiem, a jego życie dalekie było od ideału. Jednak wobec śmierci wszyscy jesteśmy tacy sami i każdemu z nas tak samo należy się życzliwa pamięć bliskich, jak też opieka na tej ostatniej prostej, na ostatnim etapie życia. I taką właśnie oferuje Hospicjum Proroka Eliasza. Również gdy człowiek przestaje już być jego podopiecznym, a opieki i wsparcia potrzebują bliscy. W hospicjum funkcjonuje specjalny pokój *post mortem*, w którym rodzina zmarłego może się z nim pożegnać, pomodlić i w spokoju poczekać na przyjazd pracowników zakładu pogrzebowego.

Dla każdego pacjenta dr Paweł Grabowski znajduje czas choć na chwilę rozmowy



Fot. Mateusz Różański

KAŻDY PACJENT JEST TAKI SAM

Tego dnia do hospicjum przyjechał karetką nowy pacjent. Starszy już mężczyzna trafił do sali, gdzie od razu przywitał go dr Grabowski wraz z pielęgniarkami. Lekarz dokładnie go zbadał, wypytał o historię przebytych chorób, ale też o to, skąd jest rodem, czy zna okolicę etc. Wszystko to odbywało się w ciepłej domowej atmosferze.

– *A to jest pani Basia Garustowicz, pielęgniarka, radzę dobrze zapamiętać to nazwisko* – doktor przedstawił z uśmiechem jedną ze współpracownic.

Pani Barbara to pielęgniarka z 20-letnim stażem w różnych placówkach i szpitalach. Gdy proszę ją o krótką wypowiedź, odpowiada, że ma mało czasu, bo pacjenci stale potrzebują wsparcia.

– *Każdy pacjent ma swoje potrzeby. Nie ma pacjentów trudniejszych czy bardziej wymagających. Czy tu, czy w szpitalu każdy jest taki sam* – odpowiada w krótkich słowach na pytanie o specyfikę pracy w hospicjum.

Jedyną wyraźną różnicę widzi w tym, jak bardzo pacjenci hospicyjni potrzebują czuć się bezpiecznie.

– *I my im to dajemy* – zapewnia, po czym wraca do swoich zadań.

– *Nasi pacjenci mają ogromną potrzebę obecności drugiego człowieka, tego, żeby z nimi rozmawiać, przebywać, takiego wyciągnięcia ręki* – dodaje sanitariuszka Marzanna Panfiluk.

Z nią rozmawiam tuż po rozdaniu obiadów. Dziś kuchnia serwowała zupę jarzynową i schabowe z ziemniakami. Po korytarzach hospicjum niósł się przyjemna woń domowego obiadu.

Oczywiście nie wszyscy pacjenci dostali po kotlecie. Część jest na specjalnych dietach, a niektórzy ze względu na stan zdrowia mogą jeść jedynie specjalnie przygotowane posiłki.

Zespół hospicjum ma dużo pracy. Podopieczni mogą liczyć na opiekę nie tylko ze strony pielęgniarek, sanitariuszek i lekarzy, ale też m.in. psycholożki i fizjoterapeuty. Niezwykle ważne jest również wsparcie duchowe. Doktor Grabowski podkreśla, że zdrowie to nie tylko dobry stan fizyczny, ale też możliwość zaspokojenia innych potrzeb – także tych związanych z wiarą. Dlatego też pacjenci mogą liczyć na wsparcie ze strony księdza lub batuszki, duchownego swojego wyznania.

WAŻNA JEST OBECNOŚĆ

W hospicjum liczy się też zwykła ludzka obecność i możliwość rozmowy. I tę daje cały personel. Co chwilę któryś pacjent prosi, by do niego podejść. Nie chodzi

Procedura przyjęcia

Kwalifikacja do objęcia opieką osoby dorosłej wynika z rozpoznania chorób w tabeli ICD-10 (patrz ramka na s. 23). Jest to warunek konieczny ze względu na to, że płatnikiem usług z zakresu opieki paliatywnej i hospicyjnej w Hospicjum Stacjonarnym jest Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ).

Pobyty w Hospicjum Stacjonarnym dla osób ubezpieczonych jest bezpłatny i nie podlega rejonizacji.

Aby zgłosić osobę do Hospicjum Stacjonarnego w Makówce, należy umówić się pod nr. tel. **797 090 854** i przygotować następujące dokumenty:

- wydruk elektronicznego skierowania od lekarza rodzinnego, onkologa, chirurga lub innego specjalisty;
- kopię dokumentacji medycznej (karta informacyjna z ostatniego pobytu w szpitalu osoby zgłaszanej);
- dowód osobisty osoby zgłaszanej (do wglądu);
- legitymację ubezpieczeniową, ostatni odcinek renty bądź emerytury z aktualnym numerem ubezpieczenia lub inny aktualny dokument potwierdzający prawo do świadczeń zdrowotnych;
- dowód osobisty osoby zgłaszającej (do wglądu);
- zaświadczenie od lekarza onkologa o zakończonym leczeniu przyczynowym i postępie choroby.



mu o poprawienie poduszki czy pomoc przy napięciu się wody, ale po prostu o chwilę uwagi, bo tego wszyscy pragną najbardziej. Jednym z planów Fundacji jest stworzenie systemu wsparcia wolontariuszy, którzy mogliby odwiedzać pacjentów i z nimi rozmawiać.

Na razie jako wolontariusze w hospicjum pojawiają się czasem lekarze, w tym m.in. profesor chirurgii ortopedycznej Janusz Popko z Białegostoku, który raz na jakiś czas analizuje stan zdrowia pacjentów.

Profesor-wolontariusz zaznacza, jak ważna dla niego jest ta inna, bardziej ludzka twarz medycyny, którą widać właśnie w hospicjum.

– *Jesteśmy idealistami, dla nas najważniejszy jest pacjent, a nie kontrakty, tabelki i cyfry do odhaczenia* – zaznacza dr Grabowski.

Choć zazwyczaj jestem sceptyczny wobec takich deklaracji, to po wizycie w Makówce nie wątpię w prawdziwość tych słów.



Bo samo powstanie hospicjum, najpierw domowego, a potem stacjonarnego, to odpowiedź na ogromną potrzebę polskich pacjentów żyjących daleko od wielkich miast.

POTRZEBA NIE TYLKO Z SERCA

– Około 40 proc. polskiej populacji mieszka na wsi, tymczasem wszystkie dane pokazują, że dostęp do opieki lekarskiej, przychodni, aptek jest dwa i pół razy gorszy niż w mieście. Tymczasem wsie się wyludniają i starzeją, ubywa młodych ludzi i co za tym idzie – specjalistów: pielęgniarek, lekarzy, fizjoterapeutów. Polska jest też jednym z niechlubnych liderów, jeśli chodzi o rezygnację z wizyt lekarskich. Ludzie zwyczajnie nie docierają do lekarzy, bo nie mogą dojechać, nie stać ich, nie ma kto ich zawieźć – tłumaczy dr Grabowski. – Na obszarach wiejskich, na przykład tu, w województwie podlaskim, są tereny, gdzie ponad 40 proc. ośrodków opieki społecznej nie sprawuje jej w domach. Oznacza to, że nie ma w nich pracownika, który mógłby pojechać i zająć się osobą potrzebującą, albo jeśli jest taki pracownik, to jako środek transportu ma najwyżej własny rower. A to oznacza, że do wioski oddalanej o 30 kilometrów już nie pojedzie – ocenia.

Tymczasem potrzeby mieszkańców wsi i problemy, z jakimi się zmagają, są ogromne. A polski system ochrony zdrowia z różnych przyczyn nie potrafi na nie odpowiedzieć.

– Kiedy otwieraliśmy hospicjum domowe, nie dostaliśmy kontraktu z NFZ. Na początku strasznie na to narzekałem, dziś jednak postrzegam to jako błogosławieństwo. Dzięki temu mogliśmy pomagać różnym ludziom, również tym, którzy nie mieszczą się w sztywnych ramach kryteriów wyznaczonych przez przepisy. Nasze kryteria były proste: jest osoba potrzebująca, my umiemy jej pomóc, a ona znikąd nie dostaje innej pomocy. Tymczasem przepisy jasno mówią, z jakimi chorobami ludzie mogą być objęci opieką hospicyjną. Dzięki temu mogliśmy stworzyć miejsce, które pomaga w sposób profesjonalny osobom najbardziej potrzebującym tak, jak one tego potrzebują, a nie jak zapisano w ministerialnych rozporządzeniach i zawartych w nich tabelkach – objaśnia dr Grabowski.

Zdaniem doktora z opieki hospicjum powinni móc skorzystać wszyscy, którzy ze względu na wiek i stan zdrowia potrzebują intensywnej pomocy, a której z różnych przyczyn nie mogą otrzymać w domu.

Tymczasem według obowiązujących w Polsce przepisów z opieki w hospicjum stacjonarnym mogą skorzystać jedynie osoby z nowotworami, chorobą wywołaną przez wirus HIV, następstwami chorób zapalnych obejmujących ośrodkowy układ nerwowy, układowymi zanikami pierwotnymi zajmującymi ośrodkowy układ nerwowy, z niektórymi rodzajami niewydolności oddechowej, kardiomiopatią i owrzodzeniem spowodowanym odleżynami.

Choroby „kwalifikujące”

Wykaz jednostek chorobowych osób dorosłych ICD-10, przy których są udzielane świadczenia gwarantowane w zakresie opieki paliatywnej i hospicyjnej:

od C 00 do D 48 – Nowotwory

G 09 – Następstwa chorób zapalnych ośrodkowego układu nerwowego

od B 20 do B 24 – Choroby wywołane przez wirus ludzki upośledzenia odporności (HIV)

od G 10 do G 13 – Układowe zaniki pierwotne zajmujące ośrodkowy układ nerwowy

od I 42 do I 43 – Kardiomiopatie

J 96 – Niewydolność oddechowa niesklasyfikowana gdzie indziej

I 89 – Owrzodzenie odleżynowe

G 35 – Stwardnienie rozsiane

Model pracy Hospicjum Domowego Proroka Eliasza został wykorzystany m.in. przez ówczesne Ministerstwo Infrastruktury i Rozwoju przy skalowaniu potrzeb związanych z opieką hospicyjną. Z każdym dniem jest coraz więcej osób, które chciałyby skorzystać z opieki hospicjum. Tu widać bardzo dobrze zmiany społeczne i demograficzne zachodzące w naszym kraju i to, jak wielką potrzebą jest zapewnienie dostępu do opieki, która będzie uwzględniała potrzeby człowieka, również tego, którego ziemską droga dobiega końca.

IMPREZA URODZINOWA

Tuż przed moim przybyciem jeden z pacjentów obchodził 73. urodziny. Z tej okazji odbyła się mała uroczystość. Jubilat dostał ulubiony sernik z brzoskwińkami, na którym oczywiście paliły się świece. Odśpiewano mu też *Sto lat*. Bo choć hospicjum kojarzy się z miejscem dobrej śmierci, to jest przede wszystkim miejscem dobrego życia, do którego każdy ma prawo także na jego ostatnim etapie. ■

biuro Fundacji Hospicjum Proroka Eliasza i siedziba Hospicjum Domowego

ul. Szkolna 20
16-050 Michałowo, woj. podlaskie
tel./faks: 85 633 37 34, kom. 511 878 881

Biuro fundacji czynne: od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00–16.00
e-mail: biuro@hospicjumeliasz.pl

www.hospicjumeliasz.pl

DALEKO OD SZOSY, BLISKO DO CZŁOWIEKA



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

Do tych miejscowości nie dojeżdża autobus, za to czasem przyjeżdża sklep obwoźny. Nie ma przychodni, a w okolicy zamiast apteki jest punkt apteczny. Są też pacjenci: starsi, schorowani, u kresu życia. To właśnie nimi zajmuje się Hospicjum Dobre Proroka Eliasza.

Działające na Podlasiu hospicjum powstało w 2011 r. Założył je dr Paweł Grabowski, lekarz, który dostrzegł problem pacjentów mieszkających „daleko od szosy”. Są odcięci od nowoczesnych usług medycznych, a ich potrzeby – ogromne. Na małych podlaskich wsiach bardzo dobrze widać zmiany demograficzne, szybkie starzenie się społeczeństwa i zmianę kształtu rodziny. Dzieci wyfruwają z gniazd za edukacją i pracą, a w domach zostają ich coraz starsi rodzice. Im mniej młodych ludzi, tym mniej też różnego rodzaju usług, także medycznych. Tymczasem coraz starsi ludzie potrzebują ich coraz bardziej. Powstaje luka, którą stara się od lat wypełniać Fundacja Hospicjum Proroka Eliasza poprzez swoje hospicjum domowe. Od powstania do września 2022 r. udzieliło ono pomocy ponad 700 pacjentom. To ludzie na ostatnim etapie życia, zmagający się z nieuleczalnymi chorobami i problemami wynikającymi z podeszłego wieku.

LEKARKA W DRODZE

W hospicjum domowym pracują trzy pielęgniarki, cztery fizjoterapeutki, psycholog, dietetyczka, pięć opiekunek i czterech lekarzy. Jedną z nich jest doktor Ewa Stankiewicz.

Z doktor Ewą spotykam się o 8.00 we wsi Narew, 10 minut spacerkiem od powstałego niedawno Hospicjum Stacjonarnego – najnowszego dzieła Fundacji

Hospicjum Proroka Eliasza (więcej na s. 22–25). Lekarka będzie moją przewodniczką po świecie, w którym działa hospicjum i w którym żyją jego podopieczni.

NIE TYLKO BADANIE

– *Moja praca polega przede wszystkim na towarzyszeniu. To nie jest tak, że tylko leczymy ból, duszność, rany czy odleżyny. Najważniejsze jest to, że towarzyszymy osobie chorej, jej rodzinie w tym ostatnim etapie życia, ale wciąż życia* – opowiada, gdy jedziemy do domu pierwszej pacjentki. – *Badam swojego pacjenta, wypisuję receptę, którą czasem muszę przed następną wizytą sama zrealizować w aptece, bo nie zawsze może to zrobić rodzina. W tej okolicy po prostu nie ma aptek. Są punkty apteczne, do których nie jest łatwo dotrzeć i które nie mają wszystkich potrzebnych leków.*

NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

Lekarka podkreśla, że równie ważny co medyczny, a czasem wręcz ważniejszy, jest aspekt ludzki. Dlatego dużo i długo rozmawia ze swoimi pacjentami. O tym, jak wygląda i jak wyglądało życie, o problemach, z którymi w danej chwili się mierzą, o ich lękach, nadziejach, planach – wymienia lekarka.

– *Mój ulubiony dzień wizytowy to sobota, gdy mogę odwiedzić czterech czy pięciu pacjentów, ale też zatrzymać się na trochę dłużej i nie patrzeć na zegarek. Pacjenci bardzo potrzebują takiej uwagi i skupienia się na ich problemach. To bardzo ważne, by dać do zrozumienia, że jesteśmy dla nich. Przyjść, zdjąć zimą kurtkę, usiąść i zwyczajnie porozmawiać. Samo skupienie się na pacjencie, poświęcenie mu swojej uwagi to jest coś bezcennego i niepowtarzalnego i przynosi niesamowity efekt terapeutyczny w chorobie i sytuacji kryzysowej, gdy wiemy, że przychodzi ten ostatni moment ich życia* – zaznacza doktor Stankiewicz.

SAMOTNA STAROŚĆ

Pacjenci hospicjum są często samotni. Wśród domów, które odwiedzają pielęgniarki i lekarz, są takie, gdzie od lat żyje jedna osoba, która – nie z wyboru – musi bez nikogo bliskiego stawać w obliczu choroby i świadomości tego, że jest na ostatnim etapie życia. Jednym z najważniejszych zadań Hospicjum Proroka Eliasza jest tak wspierać pacjentów, aby mogli jak najdłużej być w swoich domach.



W soboty doktor Ewa ma więcej czasu na rozmowę i towarzyszenie pacjentowi

– Bo najlepszym miejscem na chorowanie i umieranie jest jednak własny dom, gdzie są wspomnienia, dom, który odziedziczyło się po pokoleniach przodków – opowiada doktor Stankiewicz. – Według kryterium NFZ lekarz powinien być w domu chorego dwa razy w miesiącu, a pielęgniarka dwa razy w tygodniu. Gdy mówimy o ludziach samotnych, żyjących na wsi, te kryteria są niewystarczające. Dlatego hospicjum stara się zapewnić inną pomoc wybiegającą poza typowo medyczne potrzeby. Nie trzymamy się więc sztywno zasad wyznaczonych przez NFZ, ale zapewniamy też wsparcie opiekunek, które osobie samotnej przywiozą zakupy, pomogą się wykąpać, zmienić pościel, a czasem sprzątnąć. Nieraz bywa też tak, że opiekunka musi przynieść wodę ze studni i drewno do pieca i kuchni. Nasz zespół jest krojony i szyty na miarę tego, z czym stykamy się w domach chorych.

JESZCZE W LIPCU JEŹDZIŁA DO CERKWI

Jako pierwszą odwiedzamy panią Elżbietę (imię zmienione). Mieszka w Siemianówce, małej wiosce, bardzo lubianej przez letników z Warszawy. Jednak to, co dla nich jest atrakcją – odległość od cywilizacji i związany z tym spokój – dla innych jest poważnym utrudnieniem. Zwłaszcza w chorobie. U pani Elżbiety rozpoznano raka. Niestety, diagnoza przyszła zbyt późno,

aby zacząć naprawdę skuteczne leczenie. Stan pani Elżbiety zmienia się z tygodnia na tydzień, jeszcze w lipcu sama jeździła autem do cerkwi na nabożeństwa. Teraz, gdy odwiedzamy ją w domu, wymaga opieki i ma problem nawet ze wstaniem z łóżka. Podczas wizyty doktor Ewa bada puls, ciśnienie, ogląda jej ciało, długo rozmawia, pyta o ból brzucha, który poprzedniej nocy nie pozwolił spać, ale też o samopoczucie i stan psychiczny. Rozmowa nie jest łatwa dla pani Elżbiety. Kobieta nie ma siły wstać z łóżka. Widać, że bardzo potrzebuje pomocy, nie tylko lekarskiej.

Na co dzień opiekują się nią córka i syn. Podczas naszej wizyty w jej domu jest nastoletni syn z narzeczoną. Chłopak jest bardzo dojrzały i rozsądnie podchodzi do choroby mamy. Po badaniu Elżbiety pilnie słucha tego, o czym mówi mu doktor Ewa, i widać, że pomimo bardzo trudnej sytuacji zachowuje zimną krew i zdrowy rozsądek. Można wyczuć, że jest silnie związany z mamą.

Dla obojga bardzo ważna jest wiara. Na półkach stoją modlitewniki w języku staro-cerkiewno-słowiańskim, a w kącie każdego pokoju wisi święta ikona. Syn pani Elżbiety jest też przyszużnikiem w cerkwi. Bardzo dobrze zdaje sobie sprawę z tego, w jakim stanie jest mama i jakiej pomocy potrzebuje. I lekarka przyznaje w rozmowie ze mną, że jest pod wrażeniem postawy chłopaka.

– Młodzi ludzie bardzo różnie reagują na chorobę, śmierć, a u dzieci tej pacjentki widzę bardzo wielką dojrzałość. Pani Elżbieta jest pogodzona ze swoją sytuacją, z chorobą, ale jednocześnie jest u niej niepokój i lęk przed tym, co ma być – zaznacza lekarka.

BEZ HOSPICJUM BYŁOBY BARDZO ŹŁE

Następnym pacjentem, którego odwiedziła doktor Ewa, jest pan anatoli ze wsi Bondary. Przed laty na skutek niefortunnego skoku do wody został sparaliżowany. Jest bardzo pogodnym i kontaktowym człowiekiem. Razem z przyjacielem zbudował łóżko elektryczne, dzięki któremu łatwiej mu, pomimo pogarszającego się stanu zdrowia, codziennie funkcjonować. Z pomocy hospicjum korzysta od dwóch lat. Jest mu niezbędna z powodu problemów z odleżynami. Doktor Ewa zdejmuje mu opatrunki, oczyszcza rany i wstrzykuje w nie specjalne leki. Wszystko po to, by po naszym odjeździe hospicyjna pielęgniarka, pani Sławka, mogła założyć nowe opatrunki.

PAN ANATOLI BARDZO CHWALI WSPARCIE

– *W moim przypadku każda pomoc jest na wagę złota. Jasna rzecz, że wsparcie hospicjum domowego mi odpowiada, bo doktor Ewa i doktor Grabowski mają zawsze czas porozmawiać i wytłumaczyć, jak i co, i dzięki temu sam wiem, co robić. Hospicjum bardzo pomogło mi z opatrunkami przeciwodleżynowymi. Bez tego byłoby bardzo źle* – przyznaje pan Anatoli.

Przez lata był czytelnikiem „Integracji”, ceni też portal Niepełnosprawni.pl. Niestety, niedawno skończył się program, dzięki któremu miał darmowy Internet. Na opłacenie tej usługi z własnej kieszeni nie za bardzo ma pieniądze, zwłaszcza przy rosnących kosztach opałów i w obliczu nadchodzącej zimy.

– *Właściwie w każdym domu słyszę o tym problemie. W zasadzie każda odwiedzana przeze mnie rodzina martwi się, czym i za co ogrzeje swój dom* – przyznaje doktor Ewa Stankiewicz.

ŻEBY JEDNO NIE UMARŁO PRZED DRUGIM

W ostatnim domu, który tego dnia odwiedzamy, mieszka dwoje kochających się starszych ludzi: 87-letnia żona, pani Jagienka (imię zmienione), bardzo już schorowana, opiekuje się 88-letnim mężem, który od kilku lat nie wstaje z łóżka. Dwadzieścia lat temu przeżył poważny wypadek, po którym nie otrzymał właściwego wsparcia. Mieszkają w małym drewnianym domku, skąd do najbliższej przychodni jest 10 kilometrów, a autobus do wsi nie dojeżdża już od dawna. We wsi nie ma sklepu spożywczego, czasem przyjeżdża tylko sklep obwoźny. Młodszy, zdrowi jakoś sobie radzą. Gorzej mają starsi, którzy potrzebują pomocy innych: bliskich, przyjaciół, ale też na przykład pracowników hospicjum domowego.



czasem przed otwarciem drzwi trzeba zastukać w okno

CZASEM TRZEBA ZAPUKAĆ W OKIENKO

Gdy podchodzimy do domu pani Jagienki, nikt nie otwiera. Dopiero gdy pani doktor zapukała w okno, pojawiła się w nim pani Jagienka i otworzyła drzwi. Okazało się, że oboje z mężem mieli trudny weekend. Rozchorowali się i podejrzewają, że może to być COVID-19. Dlatego doktor Ewa przed wejściem do środka zakłada maseczkę. Ja przezornie zostaję na dworze i czekam, aż doktor Stankiewicz skończy wizytę.

– *To jest ta sytuacja, gdy oboje państwo starsi i schorowani, ale bardzo troszczący się o siebie, żyją skromnie na uboczu, a ich największym zmartwieniem jest to, by jedno nie umarło przed drugim* – powiedziała doktor Stankiewicz po wyjściu od pacjentów.

GODNOŚĆ NA OSTATNIM ETAPIE

Pomiędzy kolejnymi wizytami bardzo długo rozmawiamy. Przede wszystkim o filozofii działania, przyświecającej Hospicjum Proroka Eliasza.

– *To, że nie ograniczamy się do tego, by przyjść, zbadać i wystawić receptę, sprawia, że my jako personel, ale też nasi pacjenci inaczej to przeżywamy. Niestety, medycyna bardzo się zdehumanizowała. Dlatego chcemy jak najbardziej skupić się na człowieku, i to tym, który jest już na ostatnim etapie życia, ale dalej życia* – podkreśla doktor Ewa Stankiewicz.

Hospicjum Proroka Eliasza działa i wspiera swoich pacjentów w miejscach, gdzie nieczęsto dociera państwo-ochrona zdrowia, gdzie nie dojeżdża transport publiczny i zrywa się zasięg sieci telefonicznych, z ludźmi, którzy zostali na uboczu świata z powodu wieku, choroby i czasem również samotności. I udzie ci żegnają się powoli z tym światem, czasem z lękiem, czasem z nadzieją, ale przede wszystkim zasługują na to, by na tej ostatniej prostej żyć godnie i otrzymywać taką pomoc, jakiej potrzebują. To robi dla nich podlaskie hospicjum. ■



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



MIĘDZY MIASTEM A WSIĄ

W ostatnich dziesięcioleciach istotnie zmniejszyła się różnica w poziomie życia ludzi żyjących w miastach i na wsiach.

Czy dotyczy to wszystkich grup społecznych? Według mnie nadal dużo trudniej żyje się osobom niepełnosprawnym na wsi. I dotyczy to różnych sfer życia.

LECZENIE I REHABILITACJA

Bardzo często na wsiach nie ma ośrodka zdrowia, w którym byłby dostępny lekarz rodzinny. Nie wspomnę o korzystaniu z pomocy specjalisty, bo do niego nierzadko trzeba dojechać kilkadziesiąt kilometrów, nie mówiąc już o tym, że aby się zarejestrować, nie zawsze można to zrobić telefonicznie. Podobnie jest z dostępem do rehabilitacji, z której można niby ustawowo korzystać, tylko jak to zrobić, kiedy w okolicy nie ma rehabilitanta ani fizjoterapeuty. Niestety, bardzo często osoby niepełnosprawne nie mają też do dyspozycji środków transportu, zwłaszcza gdy ich niepełnosprawność jest znaczna i są np. leżący. Osoby bardziej sprawne mogłyby same lub z pomocą bliskich dojechać do gabinetów lekarskich ogólnie dostępną komunikacją, ale tej po prostu nie ma, bo została zlikwidowana. Podobne utrudnienia dotyczą pomocy pielęgniarskiej. Opatrunki, zastrzyki i podobne zabiegi muszą wykonywać sobie same, a przy niesamodzielności albo znacznej niepełnosprawności muszą liczyć na kogoś z rodziny lub znajomych.

EDUKACJA

Zdobywanie wykształcenia, od podstawowego do wyższego, to odrębny, ale nie mniej trudny temat. Szkoły wiejskie są w znacznej części niedostosowane do potrzeb ucznia niepełnosprawnego, a na dodatek często odległe od miejsca zamieszkania dziecka. Aby do nich dotrzeć, trzeba przemierzać nieutwardzone drogi, a jeśli się je pokona, to ma się przed sobą kolejną trudność w postaci schodów i braku wind. A przecież szkoła to nie tylko miejsce zdobywania wiedzy, ale również tak bardzo istotnego nawiązywania kontaktów, zawierania znajomości i przyjaźni. I o ile w środowisku wiejskim można nabyć wiedzę na poziomie szkoły podstawowej, to do nauczania na poziomie średnim

mają dostęp osoby bardziej sprawne, a dla najmniej sprawnych pozostaje szkolnictwo specjalne (choć dużo tego typu szkół zlikwidowano) albo jest nauczanie indywidualne, albo... nic nie pozostaje. Podobnie ma się sprawa ze szkolnictwem wyższym. Osoby niepełnosprawne mogą w miarę samodzielnie studiować, mieszkając w akademikach lub wynajmując pokój lub mieszkanie, ale co z niepełnosprawnymi wymagającymi pomocy osób trzecich nie tyle w przemieszczaniu się, ile w całodobowym funkcjonowaniu, pielęgnacji, ubieraniu się, karmieniu? Na studia zaoczne też trzeba jakoś dotrzeć, nawet jeśli zajęcia odbywają się rzadko, a egzaminy raz na pół roku.

BARIERY

Osoby niepełnosprawne borykają się na wsi z różnego rodzaju barierami architektonicznymi. Wiele sklepów, kościołów czy nawet gminnych ośrodków kultury jest niedostępnych dla tej grupy ludzi, zwykle z powodu schodów. A przecież są różne możliwości, aby ten problem rozwiązać – nierzadko wystarczy odrobina inicjatywy i zaangażowanie.

Nie mniej istotną barierą jest znalezienie pracy. W mieście to o tyle łatwiejsze, że można korzystać z komunikacji miejskiej albo transportu specjalnego. Na wsi, jeśli osoba niepełnosprawna ma samochód, to natrafia na dodatkowe problemy, jak chociażby zawiane drogi i nie pierwsza kolejność ich odśnieżania.

Warto jeszcze wspomnieć o niełatwym dostępie do obiektów kultury i oferty sportowej.

„Wsi spokojna, wsi wesoła” – pisał Jan Kochanowski w jednej ze swoich pieśni. Dla osób niepełnosprawnych spokojna to ona jest, ale aby była wesoła, dużo jeszcze pozostaje do zrobienia – przede wszystkim należy zmniejszyć trudności, niedotykające raczej ludzi w miastach. Niepełnosprawność sama w sobie stanowi ogromną trudność w normalnym funkcjonowaniu. Zróbmy wszystko, aby było ono łatwiejsze, a najlepiej jednakowe dla wszystkich – bez względu na to, gdzie kto mieszka. ■

ZBIERAŁAM DZIKA RÓŻĘ I KOPAŁAM CHRZAN...



Dominika Kopańska – dziennikarka, redaktorka portalu Niepełnosprawni.pl, doktorantka filozofii na UMCS w Lublinie, wyróżniona w konkursie dziennikarskim „Kryształowe Pióra”

Przyglądając się mojej bohaterce, pomyślałam, że bardzo wiele wycierpiąta. Przed rozmową wiedziałam o niej tyle, że mieszka w jednej z podkarpackich wsi i samotnie wychowuje córkę z niepełnosprawnością. Zmagata się przez lata z niezwykle traumatycznymi doświadczeniami, ale każdego dnia dzielnie walczyła i dalej walczy o siebie i ukochaną córkę. Niestety, niewiele mogę konkretnie o niej napisać – w trosce o jej bezpieczeństwo zagrożone gniewem męża mieszkającego w pobliżu...

Dominika Kopańska: Pani Krystyno (na prośbę rozmówczyni imiona jej, córki i inne dane zostały zmienione, a dokładne miejsce zamieszkania nie zostanie podane), jaka niepełnosprawność córki towarzyszy Wam każdego dnia? Czym się objawia?

Krystyna: Ania urodziła się w zamartwicy, doszło do niedotlenienia mózgu, ma porażenie czterokończynowe i padaczkę. Ponadto każdego dnia towarzyszy jej

alergia, przez co niezbędne są codzienne inhalacje. Jeśli chodzi o zmysły, to córka coś słyszy, ale niczego nie rozumie. Patrzy, ale to też nie jest taki kontakt wzrokowy, jaki mamy na przykład my teraz, gdy rozmawiamy. Córka ma oczopląs i patrzy tam, gdzie chce, więc też nie wiadomo, czy ona w ogóle widzi.

Urodziła Pani Anię w młodym wieku. Czy były obok Pani wspierające osoby? W jaki sposób Pani sobie wtedy radziła?

Nie ukończyłam szkoły, ponieważ urodziłam dziecko, gdy miałam 17 lat. Było to 26 lat temu. Wysłałam za męża za jej ojca. Zamieszkałam u niego. Mąż wtedy pracował w hucie, ale nie zarabiał kokosów. Sadziliśmy ziemniaki, kapustę, inne warzywa. Powiem Pani szczerze, że było mi bardzo ciężko. Nie miałam żadnej pomocy z zewnątrz...

Mówi Pani w liczbie pojedynczej, a wsparcie męża?

Nie jesteśmy razem. Nie rozwiedliśmy się. Nie mieszkamy razem w domu, ale mieszkamy w jednej wsi. Musiałabym cofnąć się parę lat, by Pani to wszystko opowiedzieć...

Jeśli jest Pani gotowa, to proszę. Domyślam się, że w Pani życiu zdarzyła się pewna sytuacja, która źle wpłynęła na Panią i córkę Anię?

Tak... Chciałabym zacząć od tego, że zachorowałam na ciężką depresję. W moim życiu był też taki moment,



Dzika róża i chrzan rosną przy drogach w każdej niemal wsi

w którym myślałam o tym, że dalej nie dam rady. Nie miałam siły istnieć w tym świecie. Gdy zachorowałam, doszły też problemy z mężem. To wszystko mnie przerosło... Najpierw choroba dziecka, potem moja, a potem mąż wielokrotnie wyrzucał mnie z domu, nałogowo pił alkohol, stawał się agresywny... Sprowadzał do naszego domu kochanki. Ale jakoś sobie z tym wszystkim poradziłam. Wyprowadziłam się z Anią do mamy. Może nie jest jeszcze tak, jak być powinno, ale dzięki ludziom, którzy mi pomogli, jest w miarę dobrze.

Ma Pani teraz jakieś lęki?

Tak. Byłam w szpitalu i dalej leczę się psychiatrycznie, więc obawiam się tego momentu, w którym moje zdrowie zawiedzie. Jestem po ciężkiej depresji. Teraz z moim zdrowiem jest dobrze, ale co w sytuacji, gdy tak nie będzie? Co się stanie z moją Anią? Nie wiem... Jej ojciec się nią nie interesuje. Ostatnio widział córkę dwa lata temu. Nie chce jej teraz widzieć. Czasami napisze do mnie wiadomość esemesową z pytaniem: „Co u Ani? Jak się ona czuje? Czy jest zdrowa?”. Nic więcej go nie interesuje.

Jest w Pani typowy strach rodzica dziecka z niepełnosprawnością o to, co będzie z dzieckiem, gdy któregoś dnia rodzica zabraknie...

No właśnie... Rozmawiając z panią, wszystko sobie przypominam... Mam przed oczami ten czas, gdy było mi bardzo ciężko, gdy nie miałam pieniędzy. Ania ciągle chorowała. Chodziłam wtedy zbierać dziką różę i kopałam chrzan, by zarobić parę złotych. Nie miałam za co pojechać do szpitala. To był dla mnie bardzo trudny i traumatyczny okres w życiu.

Ktoś Pani wtedy pomógł?

Musiłam sobie ze wszystkim radzić sama. Gdy się wyprowadziłam od męża do tego miejsca, w którym teraz rozmawiamy, to otrzymałam pomoc od pani E.S. Pomogła mi załatwić łóżko, podnośnik i podjazd do wejścia.

Poradziła sobie Pani z tak ogromnymi trudnościami przede wszystkim dlatego, że jest Pani pomimo choroby niezwykle silną, zdeterminowaną kobietą. Matką. Podziwiam Panią.

Wzruszyłam się... Dziękuję.

Kim są ludzie, którzy Pani pomogli i nadal pomagają?

Wspomniana pani E.S. pomogła mi załatwić dla córki większość rzeczy, które mamy. To ona ze wszystkim chodziła do urzędów. Jestem i zawsze będę jej ogromnie wdzięczna. To niezwykle ciepła i empatyczna kobieta. Pomogła mi też trochę opieka społeczna, ale tam jest ciężko coś załatwić. Mam wrażenie, że w takich miejscach zamiast uzyskania pomocy częściej słyszy się: „nie ma”, „nie wiem, kiedy będzie”, „nadal nie ma”. Oczywiście nie chcę narzekać na opiekę społeczną, nie o to mi chodzi, bo panie pracujące w gminie okazały się bardzo chętne do pomocy. Pomimo wielu problemów otrzymałam od nich pomoc. Jestem za to bardzo wdzięczna.

Pani Krystyno, jak wygląda codzienne życie Pani i córki?

Teraz nasza rutyna uległa trochę zmianie, ponieważ Ania nie śpi w nocy do 2.00 lub 3.00. Skoro ona nie śpi, to my z mamą również. Gdy córka zaśnie, to śpi do 10.00 lub 11.00, różnie. Ja wstaję o 9.00, przygotowuję śniadanie i leki dla Ani. Gdy się obudzi, to muszę ją umyć, ubrać, nakarmić i podać leki. Później gotuję obiad, sprzątam, karmię córkę papkami i znów podaję leki. Prawie każdego dnia robię jej inhalację, ponieważ Ania ma problem z odkrztuszaniem.

Oprócz pracy w domu muszę wszystko zrobić na podwórku. Jak trzeba, to też skosić trawę, znosić zamówione drewno do piwnicy, a potem przynosić do domu, palić w piecu. Na wsi zawsze jest coś do roboty. Mam na szczęście prawo jazdy i stary samochód, którym jeżdżę po zakupy albo z Anią do specjalistów.

Fot. Pexels, Agnieszka Sprycha



Przygotowanie drewna na ogrzanie domu wymaga i pieniędzy, i siły fizycznej. Trudno to ogarnąć bez pomocy...

Ania jest zapisana do OREW-u, Ośrodka Rewalidacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego, do którego jeździła o 7.00, ale teraz przez to długie spanie jej wizyty zostały tam odroczone. W OREW-ie rehabilitacja przysługuje do 25. roku życia, ale córce ją przedłużyli, ponieważ była też opcja rehabilitacji 25 plus. Skorzystaliśmy z tego, że można było przedłużyć ten projekt, ale teraz przez kłopoty córki ze snem niestety nie korzystamy.

Z czego Pani się utrzymuje? Wspomniała Pani o lekach. Czy są one w pełni refundowane?

Kilka leków nie jest refundowanych, ale jakoś sobie radzimy. Nasza sytuacja finansowa jest bardzo różna. Obecnie wystarcza nam na podstawowe potrzeby. Ania ma orzeczenie o niepełnosprawności, rentę i alimenty od ojca wynoszące 500 zł. Chciałam uzyskać większą kwotę, ale mąż ma zbyt niskie zarobki. Moja mama też ma rentę – choruje na stawy i serce. Niestety ona również nie śpi po nocach, nie tylko przez Anię, ale dlatego że wszystko ją boli. Oprócz bólu głowy ma też problemy z błędnikiem.

Korzystamy z zasiłku na pampersy dla Ani, skorzystaliśmy z dofinansowania na wózek inwalidzki. Dzięki orzeczeniu o niepełnosprawności załatwiłam dla Ani podnośnik i podjazd do domu – wcześniej były tutaj schody.

Niech Pani sobie wyobrazi, że nie tak dawno w ośrodkach u nas na wsi nie było podjazdów. Trzeba było wnosić i znosić dziecko po schodach. Teraz dużo się zmieniło.

Znając życie, powiem, że gabinet lekarski pewnie jest na piętrze?

Gdy Ania była dzieckiem, to gabinet rzeczywiście był na pierwszym piętrze. Obecnie w ośrodku jest winda, i nawet działa, ale gdy jej nie było, to trzeba było Anię nosić. Teraz gabinet lekarza mamy na parterze. Wielokrotnie im mówiłam, że powinni zwrócić na to uwagę w przychodni, bo Ania nie jest jedyną we wsi

osobą z niepełnosprawnością. Druga sprawa dotyczy braku wózka – gdy ktoś przyjeżdża z osobą z niepełnosprawnością samochodem, to nie zawsze ma ze sobą wózek. Czasem potrzebna jest bardzo szybka reakcja, i co wtedy? Ja zawsze wożę wózek w samochodzie, bo wiem, że na miejscu go nie ma.

Pytałam nawet sołtysa, jak to jest, że w przychodni może nie być wózka? Co z osobą, która przyjedzie np. ze złamaną nogą i na miejscu nie dostanie wózka? Niestety, nadal go tam nie ma. Nie narzekam na tę przychodnię, ale to straszne, że nie ma podstawowej rzeczy, która jest niezbędna dla osoby z niepełnosprawnością taką, jaką ma na przykład moja córka.

Wózek nie kosztuje majątku. Ludzie odsprzedają nawet używane. Chciałam nawet zaproponować, że oddam im nasz stary nieużywany już wózek, ale ostatecznie tego nie zrobiłam. Nie chciałam, by poczuli się dotknięci.

Jak wygląda rehabilitacja Pani córki?

No, z rehabilitacją jest ciężko, choć córka ma te 80 punktów...

Czym są punkty? Kto je przyznaje?

Punkty przyznaje NFZ. Osoba z pierwszą grupą niepełnosprawności (znacznym stopniem) ma 80 punktów rehabilitacji domowej. Ania już skorzystała z 50 – bo jeden punkt to tak jakby jeden zabieg, jedna wizyta. Rehabilitant przychodził raz dziennie. Córce zostało jeszcze 30 punktów, więc później trzeba będzie uczęszczać na rehabilitację prywatnie. Wiosną płaciłam 70 zł za jedną godzinę, a teraz będę płacić 100 zł, bo wszystko podrożało, w tym paliwo. A pani rehabilitantka musi do nas dojechać.

Ostatnio pani doktor powiedziała, że jak skończą się Ani punkty, to żebym przyszła, ponieważ jest możliwość złożenia prośby/wniosku do NFZ, aby dołożyli tych punktów. Gdyby się udało, byłoby wspaniale! Tylko czy tak będzie? Uważam, że takie osoby jak moja córka powinny mieć nieograniczoną liczbę punktów, ponieważ Ania nie stanie na nogi, potrzebuje tej rehabilitacji cały czas. Córka przez siedem lat jeździła do OREW-u, tam miała rehabilitację, jedzenie i terapię. To bardzo ułatwiało życie.

Czy była Pani kiedyś z córką na wakacjach?

Nie pamiętam takiego czasu. Teraz byłoby to nawet niemożliwe, ponieważ jak Ania się zmoczy, to gdzie ją przewinę? W restauracji? Na ławce? Nie ma przecież pomieszczeń, w których mogłabym to zrobić. Musiałby się zdarzyć cud, żeby takie miejsca powstały. Nawet w przychodniach czy w pogotowiu nie ma takich miejsc.

Może wkrótce będzie lepiej: od ponad roku trwa akcja „Przewijamy Polskę”, w którą zaangażowana jest także integracja. Czego mogę Pani życzyć poza miejscami, które byłyby dostępne?

Mnie? (wzruszenie) Zdrowia dla mnie i córki. To jest najważniejsze.

Dziękuję za rozmowę. ■



HANNA PASTERNY – konsultantka ds. osób niepełnosprawnych w Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych CRIS w Rybniku, osoba niewidoma, finalistka Konkursu „Człowiek bez barier 2011”, autorka książek: *Jak z białą laską zdobywałam Belgię*, *Tandem w szkocką kratkę* i *Moje podróże w ciemno*. W 2017 r. znalazła się w *Liście Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W 2020 r. otrzymała Nagrodę Rzecznika Praw Obywatelskich im. dr. Macieja Lisa Więcej: www.hannapasterny.pl.

SAMODZIELNOŚĆ CZY ZALEŻNOŚĆ?

Rzeczywistość niepełnosprawnych mieszkańców wsi jest zupełnie inna niż ludzi mieszkających w mieście. Niewątpliwie mieszkanie na wsi pod wieloma względami jest trudniejsze i wymaga sporych umiejętności logistycznych: zadbania o przeciekający dach, pracy w gospodarstwie, zakupu opału, pracy zawodowej, a trzeba jeszcze znaleźć czas na dojazdy na rehabilitację, do specjalistycznego ośrodka lub szkoły.

Niestety szumne obietnice rządu sprzed kilku lat o przywróceniu transportu publicznego na wsi spełzły na niczym. Do wielu miejscowości dojazd jest fatalny lub nie ma go wcale. Jeszcze gorzej jest w weekendy, wakacje, ferie i podczas nauki zdalnej. Stereotyp, że z transportu zbiorowego korzystają głównie uczniowie, powielono nawet w projekcie „Regionalnego planu transportowego dla województwa śląskiego”, na co zwróciłam uwagę w trakcie konsultacji. W małych miejscowościach do zapewnienia niezależności i mobilności niezbędne są więc samochód i prawo jazdy. To bardzo ważne również w aspekcie aktywizacji zawodowej i spędzania wolnego czasu, np. dostępu do oferty kulturalnej. co z tymi, których nie stać na taki luksus lub nie mogą prowadzić auta ze względu na rodzaj niepełnosprawności, nie mogą też liczyć na usługi asystenckie, bo na wsiach zazwyczaj ich nie ma?

W mniejszych społecznościach ludzie zwykle się znają i nie są anonimowi. Dla niektórych to duża zaleta; mogą na siebie liczyć i wzajemnie się wspierać. Inni woleliby być niewidzialni, boją się opinii i napiętnowania przez sąsiadów. Matka mężczyzny chorującego psychicznie przez lata nie wezwała policji podczas ataków agresji syna. ob awiała się, że zostanie uznana za wyrodną matkę, która nasyła na syna policję. Jej lęk związany z chorobą i opinią otoczenia był tak duży, że gdy spotkałyśmy się pierwszy raz i powiedziałam, gdzie pracuję, poprosiła, bym nikomu nie mówiła o jej problemie. Wyjaśniła, że zna jedną osobę z mojego miejsca pracy, uważa ją za sympatyczną, ale świat jest mały. Bardzo mnie to poruszyło, szczególnie że w tamtym momencie nie znałam nawet nazwiska tej

pani, nie wiedziałam też, gdzie mieszka. natomiast koleżanka, która pracuje w domu pomocy społecznej w małej miejscowości, opowiadała, że na msze do kaplicy DPS-u przychodzą okoliczni mieszkańcy. oni siadają z jednej strony, pensjonariusze z drugiej. Ten schemat na tyle się utrwalił, że gdy pojawiła się nowa osoba i usiadła po stronie mieszkańców DPS-u, pensjonariuszka zwróciła jej uwagę, by się przesiadła. Te sytuacje uświadomiły mi, że działania destygmatyzacyjne w obszarze zdrowia psychicznego oraz szkolenia z dostępności i komunikacji z osobami niepełnosprawnymi są bardzo potrzebne właśnie w mniejszych miejscowościach. Sądziłam, że do małych społeczności lokalnych dotrzemy dzięki szkoleniom online. To duże ułatwienie logistyczne, bo nie trzeba nigdzie jechać. Jednak zapisywali się głównie ludzie z miast. Warto więc zastanowić się, jak wśród mieszkańców wsi zwiększyć świadomość i potrzebę dostępności.

Z drugiej strony, wielu podkreśla, że osoby z niepełnosprawnościami mieszkające na wsi są bardziej samodzielne i zaradne. Pełnosprawni rówieśnicy motywują do wspólnych zabaw na świeżym powietrzu, pomagają wspiąć się na drzewo. nie widomy mężczyzna nauczył się rozpalać ogień w piecu. Jednak samodzielne wyjście do sklepu to dla niego prawdziwa wyprawa; na jego wsi nie ma chodników, o udźwiękowionej sygnalizacji świetlnej też może tylko pomarzyć. Niewidoma Ania, mieszkanka wsi studiująca psychokryminalistykę w Katowicach, podsumowuje: „z mojej perspektywy mogę powiedzieć, że może na wsi szybciej się uczysz jakichś czynności domowych, ale jeśli chodzi o usamodzielnienie w poruszaniu się czy załatwianiu różnych spraw, zdecydowanie łatwiej jest w mieście”. ■

DZIEDZICTWO ALICJI



Ilona Berezowska – dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka podczas Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020, zdobywczyni Nagrody im. Prof. E. Tarkowskiej

– Klonowa 33? Ten ośrodek? – pyta taksówkarz i nie czekając na odpowiedź, dzieli się informacjami. – Kiedyś była tam knajpa. Byłem kilka razy z kolegami. Potem zdarzyła się ta tragedia. Młoda dziewczyna jechała z kolegą. Nie wiem dokładnie, co się stało, ale chłopak zginął na miejscu. Dziewczyna była w ciężkim stanie, walczyli o nią na wszystkie sposoby, ale rok później zmarła. Mówią, że była niezwykła – kończy opowieść zmieniając w taksometrze strefę na trzecią. Jedziemy do Turcji, wsi położonej 10 km od Lublina.

ALICJA

Dziewczyna, o której mówił taksówkarz, to Alicja, córka Agnieszki i Wojtka Mazurków. Żyła 19 lat. Wystarczyło, by zapadła w pamięć wielu ludzi i wpłynęła na ich życie. Była zaangażowana w działanie grup i ruchów religijnych. Założyła w Turcji grupę potężoną z Katolickim Stowarzyszeniem Młodzieży, śpiewała podczas ślubów w kościele. We wspólnocie religijnej zajmowała się sprawami dzieci. Była też aktywna na polu sportowym. Uwielbiała konie, grała w tenisa. Była stale zajęta pomaganiem innym. Miała czas wypełniony od rana do wieczora.

– Żyła tak intensywnie, że tylko przewoziliśmy ją z jednych zajęć na drugie, z miejsca na miejsce. Jak rano wychodziła, tak czasami wracała i o 22:00 – mówią rodzice Alicji.

O tym, jak wielkie znaczenie miała dla innych, dowiedzieli się po wypadku. Zewsząd płynęła ważna dla rodziny modlitwa, ale też pomoc i wsparcie. Trwały



Niespełna 19-letnia Alicja Mazurek była stale zajęta pomaganiem innym

zbiórki i wydarzenia. Wszystkie były inicjatywą przyjaciół i ludzi, którzy dzięki niej zmieniali swoje życie.

– Zawsze mnie zaskakiwało, że z nas dwojga zrodził się taki cud. Była kochana, dobra, mądra. To ja od niej uczyłam się miłości, moralności i wiary. Po wypadku przychodzili ludzie, którzy mówili, że była dla nich jak słońeczko. Do końca wierzyłam, że Alicja wstanie. Gdy tak się nie stało, bałam się, że po jej śmierci ludzie stracą wiarę. Nie miałam racji. Ksiądz mówił o tym, jak wielkie poruszenie wywołała ta śmierć – wspomina Agnieszka.

Tata Alicji, Wojtek, także był zaskoczony, jak wielu ludzi wzmocniło swoją wiarę i miało potrzebę wyrażenia tego modlitwą.

– Po śmierci Alicji mnóstwo przyjaciół zebrało się w domu. Wzruszająca była dla mnie reakcja młodych



Imponujący Ośrodek wyrósł w Turce, wsi oddalonej 10 km od Lublina



ludzi, rówieśników, którzy przytulali, głaskali jej martwe ciało. To wzruszenie spotęgował śpiew Te Deum (zaintonował go ksiądz Krzysztof, który później na jednym z kazań porównał poruszenie modlitewne i wskaźnik wzrostu spowiedzi wśród młodych do czasu śmierci Jana Pawła II). To przepiękny hymn dziękczynny, śpiewany przy bardzo ważnych uroczystościach – wspomina Wojtek.

AGNIESZKA – MAMA

– Tego dnia mąż zawiózł Alicję do szkoły. Nie widziałam się z nią rano. Miałam urlop, spałam więc dłużej. Zazwyczaj żegnaliśmy się rano, robiąc sobie znak krzyża na czole. Po lekcjach Alicja była umówiona z kolegą ze wspólnoty. To miało być ważne spotkanie, na którym planowali poruszać osobiste i dręczące jej przyjaciela sprawy. Właśnie Alę wybrał sobie na powierniczkę swoich

sekretów. Jak później się okazało, Alicja miała wiele osób, które zwierzały się jej ze swoich problemów. Jeden z kolegów nazwał ją wręcz „workiem treningowym”, który bierze na siebie zwierzenia innych. Czasem zastanawiam się, czy zdążyli porozmawiać...

Spotkanie zostało zaplanowane tydzień wcześniej. Dla kolegi było bardzo ważne. Od dłuższego czasu borykał się z problemem, którego nikomu nie chciał zdradzić. Dużo wcześniej pisał do Alicji, że coś go gryzie, ale szczegółów nie ujawniał. Po wielu rozterkach zdecydował, że o wszystkim opowie właśnie jej. Nie wiadomo, czy zdążył to zrobić.

– Gdy z nią rozmawiałam, mówiła, że wraca samochodem. Minęła godzina, pomyślałam, że już powinna być. Poczułam jakiś ogromny niepokój. Zaczęłam do niej wydzwaniać, ale nie odbierała.



Rodzice nie zostawiali Alicji ani na chwilę, czuwali przy niej na zmianę



Fot. Archiwum prywatne

Obydwoje z mężem wpadliśmy w panikę. Miałam straszne myśli. Pamiętam, jak w tym zamieszaniu mój mąż powiedział: „żeby tylko posterunkowy nie przyszedł”.

Policjant stał już wtedy przed drzwiami. Nie krył, że stan Alicji jest bardzo ciężki, ale nic więcej nie powiedział.

– Jechaliśmy do szpitala. Po drodze był milion telefonów do ludzi z prośbą o modlitwę. W szpitalu usłyszeliśmy, że Ala jeszcze żyje, ale to kwestia kilku chwil.

Agnieszka nie przyjęła tego do wiadomości. czas mijał, z kilku chwil zrobiła się doba, potem kolejna. Alicja żyła półtora miesiąca na oddziale intensywnej terapii. Rozpoczęła się jej intensywna rehabilitacja w całym kraju. Trafiła do kliniki „Budzik” Fundacji „Akogo?” w Warszawie, ale ten znany w całej Polsce ośrodek nie do końca odpowiadał potrzebom rodziny. Agnieszka zaczęła tracić nadzieję i siły. całe dni spędzała przy córce.

– Zewnętrzny świat przestał istnieć. Został nagle przeniesiony i zamknięty w pokoju ośrodka neurorehabilitacji. Stres pourazowy spowodował, że nie umiałam złożyć prostego zdania, nie wiedziałam czasem, jak się nazywam.

WOJTEK – OJCIEC

Gdy Agnieszka wspomina wypadek, Wojtek ociera łzy. Nadal trudno mu o tym mówić, ale to człowiek skoncentrowany na działaniu. Skuteczny i zadaniowy. To on, łapiąc dosłownie za fartuch lekarza, wymusił informację o stanie córki po wypadku. cały czas zarabiał przy tym pieniądze, starając się łączyć prowadzenie firmy z opieką nad córką.

– Jedna z fizjoterapeutek wyznała, że marzy o własnym ośrodku. Wojtek od razu skojarzył to z tym, że ma możliwości, teren, pozwolenia na budowę... Że może wręcz zbudować dla Alicji ośrodek – mówi Agnieszka.

Nie było na co czekać. Doświadczenia z wizyt w ośrodkach sprawiły, że o rehabilitacji wiedzieli już wszystko. Także to, czego nie chcą.

Poznawaliśmy wspaniałych ludzi, profesjonalistów, oddanych swojej pracy. Niestety zdarzały się też sytuacje, które najchętniej wymazałbym z pamięci. Bywało, że fizjoterapeuta siadał przy Alicji na krzeselku i 45 minut siedział, bo nie chciał jej przebodźcować. To wszystko było też bardzo kosztowne. Wiedziałem, że rehabilitacja córki może trwać rok, ale i 20 lat. Podliczałem wydatki i najmniej to chyba 20 tys. zł wydaliśmy w którymś miesiącu, a był i taki miesiąc, w którym musieliśmy uwzględnić przelot śmigłowcem i wszystko razem kosztowało ponad 60 tys. zł. Takie wydatki nie mogą trwać wiecznie. Własny ośrodek zdawał się mieć przy tym coraz więcej zalet – wspomina Wojtek, który szybko zaczął realizować swój pomysł. Spotykał się ze specjalistami, poznawał sprzęt, przekonywał ludzi do współpracy.

Budowa Ośrodka Neurorehabilitacji w Turcie trwała 11 miesięcy. Powstał jako miejsce dla Alicji. Zanim Wojtek wpadł na pomysł budowy, to o niepełnosprawności, prowadzeniu ośrodka i sektorze pozarządowym nie wiedział nic. Potwierdza to Agnieszka.

– Nie mieliśmy żadnych kwalifikacji. Ani wcześniej żadnego kontaktu z niepełnosprawnością. Nasza pomoc polegała na finansowym wsparciu, i tyle. Chyba tylko raz rozmawiałam z osobą z niepełnosprawnością sprzężoną. Po wypadku Ali wszystko się zmieniło. Inaczej popatrzyliśmy za świat. Otwierając ośrodek, myśleliśmy, że oprócz Alicji może jeszcze ze dwie osoby będą mogły skorzystać – mówi.

Alicja oficjalnie otworzyła ośrodek. Dwa tygodnie później zmarła, nie skorzystawszy nawet z jednych zajęć czy zabiegu.



– Stało się tak jak za jej życia. Na pierwszym miejscu Bóg, potem drugi człowiek, a na końcu ona – mówi Agnieszka, tak wspominając dzień śmierci córki:
– To była spokojna niedziela. Wojtek nie spał całą noc. Dyżurował przy Ali. Rano zaczął ją karmić. Położyłam się jeszcze na chwilę. Wojtek skończył zabiegi pielęgnacyjne i na 20 minut odpłynął. To jedyne 20 minut, kiedy nie czuwaliliśmy przy córce. W tym czasie odeszła. Nie wiem, czy mam rację, ale może gdyby stało się inaczej, nie pozwolilibyśmy jej odejść. Chyba wybrała tę chwilę. Zawsze ważna była dla niej rodzina. Marzyła o wielkiej, przyjaźniła się z osobami z rodzin wielodzietnych. Umarła w Dniu Świętej Rodziny, 29 grudnia 2019 r.

Zainteresowanie ośrodkiem w Turcji znacznie przestała teraz oczekiwanie. Pacjentów przyciąga atmosfera. Zgodnie z wolą Alicji ośrodek jest miejscem rodzinnym. Słuchanie pacjenta, opieka nad nim, wsparcie i zrozumienie jego potrzeb są podstawą działania. Niektórzy z nich dopiero tutaj zdecydowali się na rehabilitację, czując się w pełni akceptowani.

Agnieszka i Wojtek robią wszystko to, czego oczekiwali od innych ośrodków. Jednocześnie zapewniają najwyższy standard usług i zaawansowany sprzęt. Zadbali też, by zespół specjalistów dawał z siebie wszystko. Spowodowali, że rodzice pacjentów integrują się ze sobą.

– Niemal co drugi dzień mamy tu czyjeś urodziny. Dzisiaj na przykład były 5. urodziny naszego pacjenta Marcelka. Obowiązkowy jest tort, a Sto lat rozbrzmiewa w całym budynku. Śpiewają też rehabilitanci – opowiada Wojtek, który w ośrodku jest codziennie.

Agnieszka musiała do tego miejsca dojrzeć. Po śmierci Ali trudno jej było patrzeć na ośrodek i innych pacjentów.

– Wtedy to bolało. Miałam ciężkie chwile. Pamiętam moment, gdy weszłam do pokoju córki. Poczułam potworną rozpacz. To było jak piekło na ziemi i myślę, że bez Bożej łaski nie poradziłabym sobie z tym wszystkim – mówi Agnieszka.

Dzisiaj jest inaczej. Opiekunowie osób po wypadkach, mający po swoich ciężkich przeżyciach kłopot nawet we własnym otoczeniu ze znalezieniem słuchacza, zawsze są słuchani przez Agnieszkę.

– Po śmierci córki żona przez trzy tygodnie spała. W czasie rehabilitacji działała jak czołg. Cały stres, wysiłek i trwanie przy łóżku Ali odbiły się na jej siłach. Zaczęła chorować, ale teraz znajduje w sobie siłę, by po dwie–trzy godziny słuchać ludzi, okazywać zrozumienie i akceptację – z podziwem podkreśla Wojtek.

W ośrodku miały pracować dwie–trzy osoby. Pracuje dwadzieścia. Pacjenci przyjeżdżają z całego kraju: z Gniezna, Gdańska, a nawet z zagranicy: Wielkiej Brytanii czy Szwecji.

ŁUKASZ BANASIK – DYREKTOR

Gdy pierwszy raz usłyszał, że kiedyś będzie pracował w Turcji, zareagował uśmiechem. Wydawało się to nierealne. Był fizjoterapeutą Alicji w „Budziku”. Wcześniej pracował we Włoszech. O istnieniu Turki nic nie wiedział.

– Na propozycję poprowadzenia ośrodka odpowiedziałem: „dobrze”, bo co niby miałem powiedzieć. Nie myślałem o tym więcej, aż tu kilka miesięcy później zadzwonił Wojtek i powiedział, że bym przyjeżdżał, bo ośrodek stoi. To przyjechałem – wspomina Łukasz Banasik.

Na Wojtku zrobił wrażenie swoim racjonalnym podejściem do pracy z pacjentem.

– On nie mówi, że od razu stawiamy człowieka na nogi. Działa po kolei. Gdy widzi, że pacjent nie może unieść szczoteczki do zębów, to zaczyna pracować nad ręką, żeby jednak mógł to zrobić, i do tego na przykład samodzielnie zjeść. Potem przychodzi czas na resztę – ocenia Wojtek.

– O pracę Łukasza z Alicją najpierw walczyliśmy w „Budziku”. Udało się. Potem chcieliśmy, żeby pracował z nami tutaj. Nie wiem, co go ostatecznie przekonało, bo to ryzyko, ale jest z nami jako dyrektor ośrodka – dodaje Agnieszka.

W Turcji Łukasz rozwinął skrzydła. Wprowadził europejskie podejście do terapii i standardy, z którymi spotkał się, pracując za granicą.

– Cały proces rehabilitacji zaczyna się od konsultacji, podczas której zapoznajemy się z możliwościami pacjenta. Później wyznaczamy realne cele na danym etapie. To się może zmieniać w czasie, tak jak i możliwości pacjenta. Dostosowujemy się do tego. Zanim zaczniemy pracę, pacjent przechodzi konsultację neurologiczną, psychologiczną, logopedyczną i fizjoterapeutyczną. Wierzymy, że tylko zespół złożony z wielu specjalistów jest w stanie odpowiednio mu pomóc. Sami fizjoterapeuci nie zastąpią wszystkich specjalistów – wyklada swoje zasady Łukasz Banasik.

Jest dumny ze sprzętu i wyposażenia dostępnego dla pacjentów. Flagowym elementem wyposażenia ośrodka w Turcji jest lokomat. W województwie lubelskim było

Życie, wypadek i śmierć Alicji Mazurek zmieniły życie wielu ludzi



to pierwsze takie urządzenie. W I ublinie i jego okolicach pozostaje jedyne. Dzięki niemu następuje reedukacja chodu.

– Lokomat to dwie ortezy kończyn dolnych i bieżnia, połączone analizą wielu parametrów mierzonych podczas chodu. To urządzenie najlepiej odwzorowuje chód. Jego zaletą jest to, że pacjent może przejść podczas sesji nawet 2500 kroków, a podczas tradycyjnej terapii nie jest w stanie – nawet z pomocą dwóch fizjoterapeutów – zrobić 500 kroków. Lokomat korzystnie wpływa na układ oddechowy, pokarmowy i układ mięśniowo-szkieletowy – zapewnia.

Zalety tego urządzenia zna pani iwona.

Na wózek usiadła cztery lata temu. Przyczyną była neuroborelioza po wkręceniu się w jej ciało jednego kleszcza. Stało się to prawdopodobnie podczas pracy przy domu na wsi. Samego kleszcza nie zauważyła. Zaniepokoił ją rumień, jednak lekarze, do których trafiała, nie podzielali tych obaw. Postawili inną diagnozę i leczyli inną chorobę. Stan pani iwony stale się pogarszał. W końcu – źle zdiagnozowana – straciła władzę w nogach. Na lokomacie dwa razy w tygodniu z uśmiechem stawia kolejne kroki.

– Miałam trudne chwile, ale w tym ośrodku odzyskałam pozytywne nastawienie. Czuję, że idziemy we właściwym kierunku.

Atmosfera, która tu panuje, i zaangażowanie personelu są dla mnie bardzo ważne. Fizycznie nie mogę jeszcze mówić o poprawie, ale na pewno inaczej się czuję – zapewnia.

Terapia w ośrodku jest dobierana indywidualnie. Ważną rolę w tym procesie odgrywa psycholog. Nastawienie pacjenta może wpływać na przyspieszenie efektów terapii fizycznej. Oprócz lokomatu w klinice jest m.in. bieżnia c-Mill, która motywuje pacjenta do ćwiczenia chodu, wyznaczając mu zadania i wyświetlając na ekranie grafiki wymagające zaangażowania. Polecenia zadań do wykonania wyświetlają się również bezpośrednio na bieżni.

– Zdarzają się nam tu efekty wow. Mieliśmy dziewczynę z uszkodzeniem rdzenia kręgowego, sparaliżowaną od pasa w dół, która obecnie chodzi samodzielnie, może z pewnym deficytem, ale chodzi. Był też pacjent z wysokim uszkodzeniem rdzenia. On nie chodzi, ale może samodzielnie prowadzić samochód. Zrozumiał, że jego chodzenie nie będzie możliwe, ale może odzyskać wiele możliwości w życiu i nimi się cieszyć – wylicza Łukasz.

Takich przykładów w ośrodku nie brakuje. To motywuje personel do pracy, podobnie jak jakość usług i kompleksowe podejście do rehabilitacji.

NAPRAWDĘ KIEPSKO, ALE Z SUKCESEM

Ośrodek jest komercyjny. Jeszcze nie ma kontraktu z NFZ. Na razie nie przynosi zysków. Przez dwa lata wymagał dofinansowania z własnych oszczędności. Od dwóch miesięcy jego przychody pozwalają właścicielom wyjść na zero.

– Ośrodek to dziedzictwo Alicji, testament, który nam zostawiła. Jego finansowa kondycja to z kolei cud, jakich wiele za jej sprawą się wydarzyło. Przestaliśmy do ośrodka dofinansować dokładnie w momencie, gdy załamały się nasze finanse – mówi Agnieszka

Do ośrodka trafiają też ludzie, którzy oprócz problemów związanych ze swoją niepełnosprawnością, utraty podstawowych funkcji po wylewach, udarach i wypadkach borykają się z długami i niskimi dochodami. Koszty rehabilitacji są wysokie. Trzytygodniowy turnus może kosztować nawet 10 tys. zł. Z myślą o osobach, dla których jest to cena zaporowa, powstała Fundacja „Wstawaj Alicja”.

– Idzie nam kiepsko, bo to coś nowego. Nie mieliśmy predyspozycji w tym kierunku. Próbuje zdobywać finanse dla osób najbardziej potrzebujących i chociaż poruszamy się po tym obszarze nieśmiało, czasami nam się udaje i dostajemy

dofinansowanie pacjenta – mówi Agnieszka.

– Fundacja dba też o to, by pacjenci prawidłowo wypełnili wnioski na sprzęt, a my pomagamy im wybrać najbardziej odpowiedni. Staramy się ułatwiać życie pacjentom i opiekunom – dodaje Łukasz.

NA RAZIE JEST ŚCIERNISKO, ALE...

Wypadek Alicji zmienił wszystko w życiu Agnieszki i Wojtka. Ona była księgową, on biznesmenem. Prowadził salon fryzjerski, budował domy na sprzedaż. Nie wyobrażali sobie, że staną się specjalistami od rehabilitacji, że ich ośrodek – położony z dala od głównych ośrodków miejskich – będzie kreował trendy w rehabilitacji i znajdzie uznanie pacjentów.

Alicja wyznaczyła rodzicom nowe zadania w życiu. Agnieszka ciągle jeszcze nie dowierza i z zaskoczeniem przygląda się temu nowemu życiu. Wojtek już się nie ogląda za siebie. chce powiększyć bazę pobytową dla pacjentów, którzy na razie mają do dyspozycji dwa mieszkania. Myśli już o następnym kroku. Być może niedługo w Turce, podlubelskiej wsi, powstanie Dom Seniora. je go priorytetem ma być dobre życie. ■



Lokomat, na którym trenuje pani iwona, odwzorowuje chód



DOROTA PRÓCHNIEWICZ – mama dorosłego Piotra z autyzmem. Dziennikarka, redaktorka, autorka, pedagoga. Współpracuje z mediami i organizacjami pozarządowymi w zakresie podnoszenia świadomości autyzmu oraz poprawy sytuacji osób z niepełnosprawnością i ich rodzin w Polsce. Związana z nieformalną inicjatywą „Chcemy całego życia”. Prowadzi blog dorotaaprochniewicz.blogspot.pl. Stara się pogodzić samotne rodzicielstwo, pracę, walkę o godne życie i mieć czas na swoje pasje.



MIASTO CZY WIEŚ?

Mieszkamy w stolicy. Zawsze ułatwiało to dostęp do diagnostyki, terapii, lekarzy. Ale życie wśród potęgującego się hałasu, dojazdy na zajęcia w odległych dzielnicach stają się udręką. Marzy mi się domek z ogródkiem...

Jest takie społeczne wyobrażenie, że ludziom niepełnosprawnym, starszym, wymagającym opieki, trzeba zapewnić ją z daleka od miast, w sielskim krajobrazie, najlepiej pod lasem. A może nawet w lesie... Obecnie krytykuje się te pomysły. Osoby z niepełnosprawnością czy starsze mogą mieć różne potrzeby, preferencje oraz wyobrażenia tego, jak chcą żyć i gdzie mieszkać. Budowanie DPS-ów, domów opieki na peryferiach postrzegane jest jako chęć izolowania niewygodnych obywateli.

Piszę tuż po zakończeniu wakacji. W tym roku syn najdłużej relaksował się na obozie nad jeziorem, z dala od miejskich pokus. Był bardzo zadowolony. Od lat nasza wspólna aktywność to długie spacery, możliwie daleko od miejskich tłumów. W stolicy nie brakuje miejsc, w których jest zielono i spokojnie. A jednocześnie wiem dobrze, że Piotr uwielbia miejskie życie. Z radością chodzi na siłownię, kręgle, basen i podobne wyjścia organizowane przez ośrodek „Między innymi”, w którym ma codzienne zajęcia. Wczoraj szczęśliwy wrócił z weekendowej wycieczki do Torunia. Lubi knajpki, zakupy (ośrodek organizuje też bardziej „agroturystyczne” wyjścia i wyjazdy pod miasto, na których Piotr wraz z kolegami i koleżankami miał okazję np. pobijać się w hamaku).

Latem razem wyjeżdżaliśmy tylko do dużych miast. Brak samochodu utrudnia dotarcie do cichych zakątków. Przetestowałam to podczas ubiegłorocznych wakacji – dotarliśmy w ciche miejsca nad jeziorami, blisko gór, ale było trudno. Udało się dzięki rodzinie i znajomym. Przyjaciółka, która mieszka w małej miejscowości pod Krakowem, zawożąc nas autem do kilku pięknych miejsc w okolicy, uświadomiła mi jednocześnie, jak się żyje na prowincji, mając dzieci z orzeczeniami: w jednej miejscowości – szkoła, w innej – psycholog czy lekarz, w jeszcze innej – rehabilitacja. W kolejnych – przyjaciele i znajomi, których się odwiedza. Właściwie to tak samo jak w mieście – różne sprawy w różnych dzielnicach,

czasem bardzo odległych od miejsca zamieszkania. Tyle że u nas są autobusy, tramwaje i metro.

W sierpniu miałam zaszczyt i sposobność odwiedzić Pomorską Farmę Życia – miejsce dziennego i wytchnieniowego pobytu dorosłych osób z autyzmem, głęboko zaburzonych. Farma mieści się pod Gdańskiem, w wynajętym domu z ogrodem. To już czwarte miejsce, które Fundacja „Pomóż mi żyć” zaadaptowała na potrzeby prowadzonego ośrodka. Jej podopieczni potrzebują ciszy i spokoju. Drobne prace w ogródku, które są w stanie wykonywać, sprawiają im satysfakcję, dają odpoczynek wśród zieleni. Są to osoby z bardzo silnymi zaburzeniami sensorycznymi. Wycieczki, wyjścia do kina, muzeów czy na lody są poza ich możliwościami. Dla nich byłyby męką. Bywa nią nawet jazda bussem. Ośrodek spełnia więc wyobrażenia społeczne o sielskim miejscu dla osób z niepełnosprawnością, ale... Rodzicom bardzo trudno codziennie dowozić i odbierać (dorosłe) dzieci kilkadziesiąt kilometrów od miejsca zamieszkania, Fundacja nie jest w stanie wszystkim zorganizować transportu, a gminy nie mają takiego obowiązku. Podopieczni dojeżdżają z różnych miejsc. Specjaliści nie chcą albo nie mogą dojeżdżać tu codziennie z Gdańska. Takie są ukryte koszty „sielanki”, o czym zapominamy (dobra wiadomość – Fundacja zaczyna budowę docelowego ośrodka w obrębie miasta, po 11 latach działania i zabiegania o stabilizację, tak potrzebną podopiecznym).

Poprzyglądałam się jaśniejszym i ciemniejszym stronom zarówno mieszkania w mieście, jak i poza nim. Najlepiej byłoby mieć wybór. Pasujący do nas.

Zawsze lubiłam mieszkać w mieście. Powtarzam, że brakuje mi rozrywek, wyjść. Napisałam, że marzy mi się domek z ogródkiem. Myślę wtedy o tym, że energiczny, nadruchliwy Piotr miałby więcej swobody. Mógłby pobiegać, poskakać, poklaskać poza domem. W mieszkaniu w bloku ciężko to robić, ciężko to znosić... i wtedy przypominam sobie, że on powinien już dawno zamieszkać oddzielnie. Przypominam sobie, że gdy ma dobrze zorganizowany czas – jak w „Między innymi” – to nie skacze i nie klaszcze. Uświadamiam sobie, że wcale nie marzę o wiejskim życiu, uprawianiu warzyw i koszeniu trawnika. Marzę o tym, by każde z nas miało to, co lubi; o szczęśliwej codzienności dla nas obojga. ■

LUDZIE Z DETERMINACJĄ

Edukują, informują, pokazują i objaśniają świat osób z niepełnosprawnością. Robią to w pracy, w fundacji i w czasie wolnym. Sebastian Mankiewicz i Agnieszka Kubicka, ambasadorzy Koalicji „Przewijamy Polskę” i komfortek w Wielkopolsce, organizują szkolenia, integrują, łączą i aktywizują osoby z niepełnosprawnością, zachęcając do spędzania czasu w przestrzeni miejskiej i korzystania z infrastruktury oraz oferty własnych miejscowości.

Wtym, co robią, są konsekwentni i wytrwali. Na pytania o codzienność życia na wózku odpowiadają w swoim czasie wolnym. Nie tracą żadnej okazji, by zaspokoić ciekawość dzieci, które bez skrzepowania wykrzykują zdumione: „Dlaczego pani siedzi na wózku?”, „Co się pani stało?”, „A czy śpi pani też na wózku?”. W Poznaniu nie są anonimowi. Niewiele jest par, w których obie osoby poruszają się na wózkach. Budzą uśmiech, czasem zaskoczenie, a przede wszystkim ciekawość. Rozpoznawalność oznacza dla nich więcej okazji, by mówić o życiu z niepełnosprawnością, ale stanowi też wyzwanie.

– *Niczyjej uwagi nie umyka obecność pary na wózku, niektórzy wyrabiają sobie opinię o osobach z niepełnosprawnością na podstawie tego spotkania. Musimy to mieć na względzie* – podkreśla Agnieszka Kubicka.

Sebastian Mankiewicz jest bardziej przyziemny.

– *Agnieszka wytłumaczyła to bardzo górnolotnie. Myślę, że jeśli powiem, iż raczej nie możemy się upić w publicznym miejscu, wszyscy będą wiedzieć, o czym mowa.*

Agnieszka i Sebastian to prawdziwi „people of determination”.

– *Pierwszy raz spotkaliśmy się z tym określeniem w Dubaju. Tak nazywa się tam ludzi ze specjalnymi potrzebami i z niepełnosprawnością. Zamiast*



Iłona Berezowska – dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej

na przykład toalety dla osób z niepełnosprawnością jest toaleta dla „ludzi z determinacją”. Bardzo nam się to spodobało – opowiada Sebastian Mankiewicz.

Założycieli Fundacji Wózkowicze nie ominęły przygody mimo przychylności władz Dubaju wobec osób z niepełnosprawnością.

– *Dopóki nie pojechaliśmy do Dubaju, wydawało się nam, że fajnie byłoby mieć osobno toaletę dla kobiet z niepełnosprawnością i dla mężczyzn z niepełnosprawnością. Jako mężczyzna nie czuję się komfortowo z tym, że dostosowana toaleta jest zazwyczaj w części dla kobiet. W Dubaju okazało się, że to nie jest takie proste* – wspomina Sebastian.

– *Ja nadal uważam, że w wielu krajach by się to sprawdziło, ale akurat nie w Dubaju, gdzie wejście kobiety do męskiej toalety, i odwrotnie, jest całkowicie niedopuszczalne. Bez komfortki z podnośnikiem zmuszona jestem do korzystania z toalety przy wsparciu dwóch osób. Podczas naszej podróży był ze mną Sebastian i jeszcze jedna para. Nie było więc innej opcji, jak tylko pójść do łazienki w towarzystwie dziewczyny i chłopaka albo dwóch chłopaków, a to nie mieściło się w głowie pracującej tam osoby. Pracownik pozostawał niewzruszony na moje potrzeby. Na specjalne pozwolenie od kogoś z góry i wyznaczenie ukrytej na uboczu obiektu toalety czekałam 30 minut* – opowiada Agnieszka Kubicka.

W Polsce również nie brakuje im zaskakujących sytuacji i barier nie do pokonania. Z tego powodu w 2016 r. założyli Fundację Wózkowicze. Jej pierwszym celem była likwidacja barier fizycznych i architektonicznych. Szybko zmienili priorytety.

– *Przed fundacją prowadziliśmy portal, bo najważniejsze jest szukanie sposobu na informowanie. Podstawowym celem jest integrowanie. Osoby pełnosprawne i niepełnosprawne muszą się przenikać, brać udział w tych samych wydarzeniach, korzystać z tej samej*

przestrzeni miejskiej. Jedni drugich muszą się uczyć. Osoby pełnosprawne nie zdają sobie sprawy, jak my funkcjonujemy. Nie wiedzą np., że ubranie się zabiera mi godzinę – mówi Agnieszka.

– To wychodzi na światło dzienne, gdy ktoś umawia się ze mną na spotkanie. Żeby zdążyć na 8:00, muszę się zacząć szykować od 4:00. Wolę więc spotkania o 10:00. W naszym życiu wszystko trwa dłużej i jest bardziej skomplikowane – dodaje Sebastian.

Jedną z pierwszych akcji ich Fundacji był spacer po mieście kandydatów na prezydenta Poznania. Wtedy o komfortkach nikt jeszcze nie słyszał, ale Wózkowicze pokazali kandydującym, jak trudno znaleźć dostosowaną toaletę. Ich spacer, nieustająca działalność edukacyjna i dobra współpraca organizacji pozarządowych w Poznaniu spowodowały, że komfortki znajdują swoich zwolenników w radzie miejskiej. Pojawiają się zapisy w budżecie miejskim i pierwsze poznańskie pomieszczenia dla osób wymagających zmiany pieluchomajtek, wlewek doodbytniczych i innych czynności, przy których pomocne są leżanki i podnośniki. Komfortki wpisują się w każdy niemal aspekt działalności Sebastiana i Agnieszki. Jej pozwoliłyby korzystać w toalecie ze wsparcia tylko jednej osoby. Jemu – uniknąć kłopotliwych sytuacji.

– Używam cewnika, więc można pomyśleć, że komfortka jest dla mnie mniej istotna. A jednak w domu przebieram się na łóżku. Do wyjścia z domu odpowiednio dobieram spodnie, ale zdarza się, że się zsuną. Trudno je z powrotem podciągnąć. Przecież nie poproszę o to obcych ludzi na ulicy. Komfortka zaoszczędziła by mi niepotrzebnego stresu – mówi Sebastian.

Fundacja Wózkowicze

Organizacja pozarządowa, której celem jest działalność na rzecz osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach, ich rodzin i przyjaciół. Powstała w marcu 2016 r. z inicjatywy Agnieszki Kubickiej i Sebastiana Mankiewicza – doświadczonych w pracy na rzecz osób z niepełnosprawnością i społeczeństwa obywatelskiego, inicjatorów i twórców wielu akcji społecznych. Misją Fundacji jest przełamywanie stereotypów, budowanie pozytywnych relacji bez względu na możliwości czy ograniczenia.

Więcej: fundacijawozkowicze.pl

Komfortka ułatwiłaby również spełnienie marzenia Wózkowiczów o większej aktywności osób z niepełnosprawnościami. Wiedząc, że dostępność przestrzeni i toalet jest zapewniona, łatwiej byłoby pójść na koncert, zrobić zakupy i spotkać się ze znajomymi.

– Niestety same osoby z niepełnosprawnością nie mówią głośno, że tego potrzebują. To bardzo intymny temat. To krępujące, tak mówić o tym, że swoich potrzeb fizjologicznych nie realizuje się tradycyjnie, siedząc na sedesie. Chociaż to ludzkie, przyznawanie się do zmiany pieluch czy cewników nie przychodzi łatwo. Mamy nadzieję, że w przyszłości prawo budowlane będzie wymagało od inwestorów udostępniania komfortek w nowych budynkach i staną się one normą.

PRACA ZAWODOWA

Wózkowicze aktywnie działają na wielu polach. Sebastian pracuje zawodowo, na umowę o pracę, w salonie samochodowym, gdzie m.in. doradza osobom z niepełnosprawnością, jak wybrać i dostosować samochód. Do niedawna prowadził też własną działalność gospodarczą. Agnieszka cały swój czas poświęca Fundacji. Korzystają z każdej okazji, by za pomocą mediów lub bezpośredniej współpracy z władzami miasta podnosić poziom dostępności Poznania. Czasem wysoko podnoszą poprzeczkę urzędnikom, którzy nie przewidzieli przypadku wspólnego gospodarstwa domowego dwojga ludzi z niepełnosprawnością.

– Stanowiliśmy wyzwanie dla PFRON-u, gdy wystąpiliśmy o dwa różne dofinansowania na rozbieżne w swoim sposobie dostosowania samochodu. Ja potrzebowałem czegoś innego niż Agnieszka, aby móc korzystać z pojazdu. A mamy jeden samochód. Byliśmy pierwszym takim przypadkiem, ale udało się. Z komfortkami też się uda. Wiele osób działa na ich rzecz – mówi Sebastian.

– Potrzeba czasu, ale w końcu staną się powszechne. Kiedyś będziemy się zastanawiać, jak to możliwe, że były takie czasy, kiedy nie było komfortek. Tak jak dzisiaj dziwi nas, że kiedyś nie było np. autobusów niskopodłogowych – podsumowuje Agnieszka. ■





Róża Matuszewska
współpracuje z „Integracją”
i portalem Niepełnosprawni.pl, zainteresowana
zmianami społecznymi w Polsce i na świecie

Coraz więcej osób z niepełnosprawnością korzysta z możliwości asysty podczas podróży pociągami PKP Intercity. To efekt m.in. działań podjętych przez spółkę, które mają na celu zwiększenie dostępności i poprawę komfortu pasażerów ze specjalnymi potrzebami.



POMOC W PODRÓŻY

Od stycznia do końca sierpnia br. z asysty PKP Intercity skorzystało ponad 17,5 tys. pasażerów z niepełnosprawnością. To o blisko 23 proc. więcej niż w analogicznym okresie ubiegłego roku. Powyższe dane są najlepszym dowodem na to, że coraz więcej osób z niepełnosprawnością darzy zaufaniem największego polskiego przewoźnika dalekobieżnego, jakim jest PKP Intercity.

ZMIANY NA LEPSZE

– Zmiany zachodzące na kolei to nie tylko inwestycje w nowoczesny tabor, zwiększający komfort podróżowania. To także poprawa dostępności po to, aby w sposób bezpieczny i wygodny mogło z niej korzystać jak najwięcej pasażerów. Prowadzony program inwestycyjny „PKP Intercity – Kolej Dużych Inwestycji” uwzględnia potrzeby różnych grup pasażerów, w tym osób z niepełnosprawnością. Widzimy tego efekty – tłumaczy Katarzyna Grzduk, rzecznik prasowy PKP Intercity. – Oprócz zakupu i modernizacji taboru inwestujemy również w rozwój kompetencji pracowników. Regularnie przeprowadzamy szkolenia drużyn konduktorskich z obsługi osób z niepełnosprawnością. Uczestnicy programu biorą udział w zajęciach, które obejmują przygotowanie teoretyczne i część praktyczną. W taki sposób dążymy do tego, żeby zapewnić komfortową podróż absolutnie wszystkim pasażerom – tłumaczy.

Warto przyjrzeć się zasadom, na jakich udzielana jest pomoc i temu, jak ona wygląda w praktyce.

JAK UZYSKAĆ POMOC

Aby osoba z niepełnosprawnością otrzymała nieodpłatną pomoc, musi zgłosić jej potrzebę **przynajmniej z 48-godzinnym wyprzedzeniem** (patrz ramka).

Jeżeli pasażer nie powiadomi o planowanej podróży w takim terminie, przewoźnik dołoży racjonalnych starań, aby pomoc została zapewniona i osoba z niepełnosprawnością lub o ograniczonej sprawności ruchowej mogła odbyć podróż lub przesiąść się do skomunikowanego pociągu. Jeśli jednak nie będzie odpowiednich warunków, PKP Intercity może wskazać alternatywne rozwiązanie lub w uzasadnionych przypadkach nie przyjąć zgłoszenia do realizacji. Wynika to z potrzeby zapewnienia bezpieczeństwa zarówno pasażerom, jak i pracownikom PKP Intercity. Właściwie udzielona pomoc wymaga odpowiedniego przygotowania ludzi i sprzętu. Dlatego osoby z niepełnosprawnością i ich opiekunowie nie tylko dla własnej wygody i bezpieczeństwa powinni zgłaszać potrzebę udzielenia im pomocy odpowiednio wcześniej.

Uwaga! Ważne jest też, aby nie czekać na ostatnią chwilę z zakupem biletu. W każdym pociągu jest ograniczona liczba miejsc dla osób z niepełnosprawnością.



Kupując bilet tuż przed odjazdem, ryzykuje się brak możliwości skorzystania z podróży w wybranym pociągu.

NA CO MOŻNA LICZYĆ

Pomoc osobie o ograniczonej sprawności ruchowej polega na zapewnieniu jej dostępu do tych samych usług, z których korzystają pozostali podróżni.

Może to być np.:

- a)** znalezienie połączenia obsługiwane przez pociąg mający udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością – za pośrednictwem Infolinii PKP Intercity, strony internetowej przewoźnika, w kasie biletowej lub pociągu;
- b)** pomoc przy wsiadaniu do pociągu i wysiadaniu;
- c)** wskazanie dostosowanego miejsca w pociągu i pomoc w zajęciu miejsca;
- d)** wniesienie/wyniesienie bagażu, ale nieprzekraczającego 20 kg;
- e)** umożliwienie skorzystania z usług gastronomicznych (o ile są dostępne w pociągu);
- f)** wskazanie zakresu udogodnień i zasad bezpieczeństwa, pozwalających ww. osobom na sprawne i bezpieczne poruszanie się po pociągu;
- g)** informowanie o położeniu pociągu;

Uwaga! PKP Intercity nie zapewnia specjalistycznej pomocy wykraczającej poza standardowy zakres wskazany powyżej, np. świadczenia pomocy opiekuńczo-pielęgniarskiej (pomocy przy zmianie pieluchy, podaniu leków etc.) czy skorzystania w trakcie podróży z urządzeń podtrzymujących życie.

WSIADANIE I WYSIADANIE

Pracownicy PKP Intercity mogą pomóc przy wsiadaniu do pociągu i wysiadaniu z niego. Wobec osób poruszających się na wózkach pomoc ta polega na uruchomieniu windy lub rozłożeniu platformy znajdującej się na wyposażeniu taboru. Informacja o pociągach, w których kursują wagony przystosowane do przewozu osób z niepełnosprawnością lub o ograniczonej sprawności ruchowej poruszających się na wózkach, dostępna jest w rozkładach jazdy: na stronie internetowej i stacjach, na których zatrzymują się te pociągi (na tablicach ogłoszeń lub w miejscach do tego wyznaczonych).

Uwaga! Jeżeli poruszasz się na wózku, planując podróż pociągami PKP Intercity, sprawdź w wyszukiwarce połączeń na stronie internetowej www.intercity.pl (Dla pasażera >> Informacje dla osób z niepełnosprawnością i osób o ograniczonej sprawności ruchowej >> Wyszukiwarka połączeń), czy będzie możliwość skorzystania z urządzeń wspomagających wsiadanie i wysiadanie dostępnych w wagonie. Na niektórych stacjach, z uwagi na zbyt niski peron, nie ma możliwości rozłożenia platformy i konieczne jest wybranie połączenia alternatywnego z windą. Konieczne odznaczyć pole: „wagon z platformą/windą dla osób poruszających się na wózkach”.

ASYSTA NA DWORCU

Jeśli zgłosi się potrzebę asysty na terenie dworca, PKP Intercity powiadomi właściwy podmiot o potrzebie zapewnienia wsparcia przez personel towarzyszący (asystę) w obrębie stacji/dworca, o ile będzie on tam dostępny. Asysta personelu towarzyszącego możliwa jest tylko na wybranych dworcach kolejowych.

Zgłoszenie potrzeby pomocy w czasie podróży i na dworcu jest bardzo łatwe i uwzględnia różne potrzeby pasażerów i sytuacje życiowe. Można to zrobić za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego, który dostępny jest na stronie www.intercity.pl. Jest też możliwość zgłoszenia stacjonarnie w jednym z trzech Centrów Obsługi Klienta: na dworcu Wrocław Główny (ul. Piłsudskiego 105, 50-085 Wrocław), dworcu w Katowicach (pl. Szewczyka 2, 40-098 Katowice), na dworcu Warszawa Zachodnia – Budynek West Station (Al. Jerozolimskie 142A, 02-305 Warszawa, w godzinach pracy Centrów Obsługi).

Zdecydowanie najwygodniejsza dla większości pasażerów jest droga telefoniczna i kontakt z konsultantami Infolinii PKP Intercity pod nr. 42 205 45 31 (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora). Dla połączeń realizowanych z zagranicznych sieci telekomunikacyjnych dostępny jest nr +48 22 391 97 57 (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora). Oprócz tego funkcjonuje też asystent głosowy odpowiadający na pytania dotyczące rozkładu jazdy pociągów PKP Intercity i ceny bazowej biletu na wybrane połączenie. Aby się połączyć z asystentem głosowym, trzeba wybrać nr: 22 391 22 22 (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora). ■

Dlaczego 48 godzin?

Jak informuje Urząd Transportu Kolejowego, obowiązek udzielania pomocy osobom z niepełnosprawnością lub o ograniczonej sprawności ruchowej wynika z art. 24 *Rozporządzenia (WE) nr 1371/2007 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 23 października 2007 r. dotyczącego praw i obowiązków pasażerów w ruchu kolejowym*. Zgodnie z tym przepisem „pomoc zapewniana jest, pod warunkiem że przedsiębiorstwo kolejowe, zarządcę stacji, sprzedawcę biletów lub operatora turystycznego powiadomiono o potrzebie udzielenia pomocy danej osobie przynajmniej na 48 godzin, zanim taka pomoc będzie potrzebna. Jeżeli bilet pozwala na odbycie kilku podróży, wystarczy jedno powiadomienie, pod warunkiem że przekazana zostanie wystarczająca informacja na temat terminu kolejnych przewozów”. Wymóg zgłaszania potrzeby asysty minimum 48 godzin przed podróżą istnieje również w transporcie lotniczym, autokarowym i morskim.

WYBIERAM PRZYSZŁOŚĆ

Dawno temu, za lasami i rzeką, żyła sobie pogubiona dziewczyna, której życie skupiało się głównie na tym, co dzieje się w jej najbliższym otoczeniu. Czy była szczęśliwa? oj nie, z decydowanie, ale wtedy nie była na tyle świadoma siebie, aby móc to dostrzec. a może tego nie chciała, bo tak było łatwiej? i tak płynął dzień za dniem, miesiąc za miesiącem, rok za rokiem...



Wioleta Rożek – pracownik Centrum Wózków Inwalidzkich w Lublinie. Przez kilka lat aktywna w działalności wolontariackiej. Czas wolny najlepiej spędza w towarzystwie bliskich i znajomych.

Jestem Wiola. Mam 26 lat i od urodzenia jestem wózkерsem. Urodziłam się z przepukliną oponowo-rdzeniową. Na co dzień pracuję zawodowo, o czym jeszcze opowiem. Jestem bardzo aktywna. W wolnych chwilach lubię czytać książki, najchętniej thrillery psychologiczne, spędzać czas ze znajomymi, a niedawno odkryłam siłownię i to, że wysiłek fizyczny jest bardzo fajną formą rehabilitacji.

Pochodzę z małej wioski koło Janowa Lubelskiego, w której wszyscy wszystkich znają. Odkąd pamiętam, zawsze chciałam zamieszkać w mieście. Dlaczego? Przecież na wsi panuje błoga cisza i jest świeże powietrze. Zgadzam się, ale pomimo wszystkich zalet wsi czułam, że to nie jest miejsce, w którym chcę spędzić resztę życia. Jednakże między słowami a czynami istniała przepaść, której nie potrafiłam przeskoczyć, więc wymarzone życie w mieście długo pozostawało tylko w sferze moich marzeń.

TERAZ ALBO NIGDY

To był jeden ze zwykłych jesiennych wieczorów. Nic nie zapowiadało tego, co za chwilę miało się wydarzyć. Dostałam wiadomość o możliwości udziału w projekcie „Wypracowanie i pilotażowe wdrożenie modelu kompleksowej rehabilitacji umożliwiającej podjęcie lub powrót do pracy”. Szansa życia, no ale... Zawsze przecież musi być jakieś „ale”. Udział w projekcie wiązał się z opuszczeniem domu rodzinnego na kilka miesięcy.

Znacie to uczucie, kiedy z jednej strony chcecie pójść krok dalej, spróbować, a z drugiej strony jest paraliżujący lęk, tysiące wątpliwości i kotłujące się w głowie myśli, które blokują podjęcie decyzji? Dokładnie to czułam. Po długich rozmowach z bliskimi, rozmyśleniach, a także próbach przekonania mnie, że to nie jest dobry pomysł, podjęłam decyzję, że muszę jednak wykorzystać daną mi szansę. Teraz albo nigdy!

Początek był trudny, miałam nawet moment wahania, w którym chciałam zrezygnować, ale w głębi serca wiedziałam, że nie mogę tego zrobić i muszę wyjść ze swojej strefy komfortu. Szybko okazało się, że była to jedna z najważniejszych – wtedy jedna z najtrudniejszych – ale zarazem najlepszych decyzji w moim życiu.

Kilkumiesięczny wyjazd, zmiana otoczenia i wiele innych składowych pozwoliły mi spojrzeć na siebie, ale też całe dotychczasowe życie z zupełnie innej perspektywy. Powoli, dzięki ogromnemu wsparciu, jakie w tym czasie otrzymałam, doszłam do momentu, w którym wiedziałam, że to jest czas na kolejne zmiany. Nikt nikomu nie daje gwarancji, że w życiu będzie łatwo, i ja o tym wiedziałam. Rok później spełniło się moje marzenie o zmianie miejsca zamieszkania. Oczywiście zastanawiałam się, jak to będzie i czy poradzę sobie w codziennym samodzielnym funkcjonowaniu, ale jeśli się nie spróbuje, to nie będzie szansy, aby się o tym przekonać.

Z PASJĄ I MISJĄ

Mija rok od tej kluczowej decyzji. Czy żałuję? Absolutnie nie. Wskoczyłam na głęboką wodę i udało mi się utrzymać na powierzchni. Podjęłam pierwsze w życiu zatrudnienie – w Centrum Wózków Inwalidzkich (CWI) w Lublinie.

To nie jest zwykły sklep, lecz miejsce, które zmienia rzeczywistość osób z niepełnosprawnością. Co więcej,



Zespół Centrum Wózków Inwalidzkich w Lublinie, przy ul. Okólnej 1 (www.cwipolska.pl)

tworzy je zespół ludzi z pasją, gotowych do niesienia pomocy wszędzie tam, gdzie jest potrzebna. Każdy dzień w CWI to nowe doświadczenie, które daje szansę, aby spojrzeć na niepełnosprawność z zupełnie innej, dla wielu do dziś nieznannej strony.

Czym zajmuję się w CWI? Wspólnie z kolegą prowadzimy social media, a on także pomaga klientom przejść przez proces związany z pozyskaniem środków na zakup sprzętu. Tak naprawdę wiele osób nie jest świadomych możliwości, z których może skorzystać, dlatego też do każdego klienta podchodzimy indywidualnie i dokładamy wszelkich starań, aby nie został bez kompleksowej pomocy.

Dzięki zmianie w swoim życiu zaczęłam dostrzegać rzeczy, których wcześniej nie zauważałam, a może

nie chciałam zauważyć, bo tak mi było wygodniej. Myślę tutaj głównie o sferze wewnętrznej. Przekutałam swoje słabości w siłę i zawalczyłam z demonami, które mnie prześladowały. To wszystko nie miałoby szansy się zdarzyć, gdybym na swojej drodze nie spotkała ludzi, którzy nie tylko zasiali we mnie ziarno nadziei na zmianę, ale też wyciągnęli pomocną dłoń. Od początku wierzyli, że się uda, i przede wszystkim obdarzyli mnie wręcz pokładami wsparcia, za co jestem ogromnie wdzięczna.

Dzisiaj mogę śmiało powiedzieć, że jestem DUMNA z siebie i tego, co udało mi się dotąd osiągnąć, choć wiem, że jeszcze wiele nauki przede mną, bo człowiek uczy się całe życie. Jednego jestem pewna: już nigdy nie chciałabym wrócić do przeszłości. ■

PODMIOTY EKONOMII SPOŁECZNEJ

Dzięki programowi tanich pożyczek dla Podmiotów Ekonomii Społecznej (PES), realizowanemu w całej Polsce przez Bank Gospodarstwa Krajowego (BGK), udało się stworzyć 1400 miejsc pracy! Razem z nimi zapewnić mieszkańcom wielu miejsc w kraju niedostępne wcześniej usługi.



Róża Matuszewska
współpracuje z „Integracją”
i portalem Niepełnosprawni.pl, zainteresowana
zmianami społecznymi w Polsce i na świecie

1. Kto może otrzymać pożyczkę w ramach programu wsparcia PES?

O pożyczkę mogą starać się podmioty ekonomii społecznej będące mikro-, małym lub średnim przedsiębiorstwem:

- spółdzielnie socjalne;
- organizacje pozarządowe;
- spółdzielnie pracy, inwalidów i niewidomych;
- kościelne osoby prawne;
- spółki non-profit;
- podmioty reintegracyjne: Centra Integracji Społecznej (CIS), Kluby Integracji Społecznej (KIS), Zakłady Aktywności Zawodowej (ZAZ), Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ).

2. Czy jest tylko jeden rodzaj pożyczki?

Bank Gospodarstwa Krajowego oferuje podmiotom ekonomii społecznej cztery rodzaje pożyczek:

Pożyczka na start

Pożyczka dotyczy PES, które działają na rynku krótko, do 12 miesięcy.

- ✓ Kwota pożyczki – do 100 tys. zł.
- ✓ Można zaciągnąć maksymalnie dwie pożyczki. Ich łączna wartość nie może być większa niż 200 tys. zł, w tym jedna z nich musi być przeznaczona na utworzenie miejsc pracy.
- ✓ Maksymalny okres pożyczki – 5 lat.
- ✓ Karencja w spłacie może trwać do 6 miesięcy.
- ✓ Wymagane zabezpieczenia to np. weksel in blanco z deklaracją wekslową.

Pożyczka na rozwój

Pożyczka dotyczy PES, które działają na rynku dłużej niż 12 miesięcy.

- ✓ Maksymalna kwota pożyczki – do 500 tys. zł.

- ✓ Można zaciągnąć więcej niż jedną pożyczkę, pod warunkiem że ich łączna wartość nie przekroczy 1 mln zł.
- ✓ Maksymalny okres pożyczki – 7 lat, karencja w spłacie do 6 miesięcy.
- ✓ Wymagane zabezpieczenia to np. weksel in blanco z deklaracją wekslową.

Pożyczka płynnościowa dla PES, które:

- ✓ istnieją co najmniej 12 m-cy i mają co najmniej jeden zamknięty rok obrotowy,
- ✓ spełniają kryterium mikro-, małego lub średniego przedsiębiorcy,
- ✓ prowadzą działalność gospodarczą lub odpłatną działalność statutową,
- ✓ posiadają zdolność do spłaty zaciągniętego zobowiązania wraz z odsetkami i mogą wykazać realne źródła spłaty tych zobowiązań (weryfikowana na podstawie dokumentów finansowych właściwych dla formy prawnej PES).

Parametry pożyczki:

- ✓ maksymalna wartość pożyczki:
 - do 100 tys. zł dla pożyczek udzielanych w ramach umów operacyjnych zawartych w wyniku postępowań przetargowych przeprowadzonych w 2020 r.;
 - do 50 tys. zł dla pożyczek udzielanych w ramach postępowań przetargowych uruchomionych po wejściu w życie Strategii Inwestycyjnej z 30 czerwca 2022 r.;
- ✓ zabezpieczenie – preferowany weksel in blanco i/lub inne zabezpieczenie, w zależności od indywidualnej oceny wniosku o pożyczkę;
- ✓ okres spłaty – do 3 lat, karencja w spłacie – do 6 m-cy.

Pożyczka misyjna dla PES (szczególny rodzaj pożyczki płynnościowej), które:

- ✓ istnieją co najmniej 12 m-cy,
- ✓ spełniają kryterium mikro-, małego lub średniego przedsiębiorcy,
- ✓ prowadzą działalność gospodarczą lub odpłatną działalność statutową,
- ✓ posiadają zdolność do spłaty zaciągniętego zobowiązania wraz z odsetkami i mogą wykazać realne źródła spłaty tych zobowiązań (weryfikowana na podstawie dokumentów finansowych właściwych dla formy prawnej PES).

Parametry pożyczki:

- ✓ maksymalna wartość pożyczki – 100 tys. zł,
- ✓ zabezpieczenie – preferowany weksel in blanco i/lub inne zabezpieczenie w zależności od indywidualnej oceny wniosku o pożyczkę,
- ✓ okres spłaty – do 5 lat, karencja w spłacie – do 12 miesięcy,



✓ możliwość częściowego umorzenia – 25 proc. wartości kapitału pożyczki.

3. Gdzie trzeba się zgłosić, by otrzymać pożyczkę?

Pożyczki realizowane są przy wykorzystaniu usług pośredników finansowych działających na terenie całego kraju. Obecnie są to:

Pożyczka na start i pożyczka na rozwój:

● **towarzystwo inwestycji Społeczno-Ekonomicznych S.A.**

● **Fundacja Rozwoju Przedsiębiorczości w Suwałkach**

● **Fundacja Agencja Rozwoju Regionalnego w Starachowicach**

Pożyczka płynnościowa dla PES i Pożyczka misyjna:

● **Fundusz Regionu Wałbrzyskiego**

● **Polska Fundacja Przedsiębiorczości**

● **Stowarzyszenie o strowskie Centrum Wspierania Przedsiębiorczości**

Warunkiem ubiegania się o pożyczkę jest złożenie wniosku o pożyczkę u pośrednika finansowego. Wszyscy wyżej wymienieni udzielają pożyczek na terenie całego kraju.

4. jakie są koszty pożyczki dla PES

Pożyczka na start

Oprocentowanie na poziomie stopy redyskonta weksli NBP; obniżenie do ½ stopy redyskonta weksli NBP w przypadku gdy celem/jednym z celów realizowanego przedsięwzięcia jest utworzenie nowego miejsca pracy w ramach pożyczki

Pożyczka na rozwój

Oprocentowanie pożyczki na rozwój uzależnione jest od kwoty pożyczki:

• dla pożyczek do 100 tys. zł – na poziomie stopy redyskonta weksli NBP, z możliwością obniżenia do ½ stopy redyskonta weksli, gdy w ramach realizowanego przedsięwzięcia tworzone jest nowe miejsce pracy, oraz dla pożyczek powyżej 100 tys. zł;

• dla pożyczek powyżej 100 tys. zł – na poziomie rynkowym; możliwość obniżenia do wysokości stopy redyskonta weksli, gdy w ramach realizowanego przedsięwzięcia utworzona zostanie liczba miejsc pracy odpowiadająca kwocie zaciągniętej pożyczki w proporcjach, zgodnie z którymi 100 tys. zł pożyczki przekłada się na utworzenie jednego miejsca pracy.

Pożyczka płynnościowa dla PES

Oprocentowanie – połowa stopy redyskonta weksli NBP w skali roku (stopa redyskonta z dnia podpisania umowy pożyczki), z zastrzeżeniem, iż oprocentowanie pożyczki nie może wynosić mniej niż 0,00 proc.

Pożyczka misyjna

Oprocentowanie 0,00 proc.

WAŻNE! Za udzielenie i obsługę pożyczki nie ma opłat i prowizji!

5. Na co można przeznaczyć środki z pożyczki

Pożyczka na start i pożyczka na rozwój

Generalnie pożyczkobiorca może przeznaczyć pożyczone fundusze na rozpoczęcie działalności lub na jej rozwój,

np. poprzez dodanie nowego jej skrzydła lub rozwój już istniejącego obszaru.

W szczególności fundusze z pożyczki można przeznaczyć na:

- koszty funkcjonowania PES we wczesnej fazie rozwoju działalności gospodarczej;
- wzrost aktywów (majątku), w tym zwiększenie wartości majątku trwałego: zakup nowych, odtworzenie zużytych bądź modernizację istniejących środków trwałych związanych z prowadzoną lub planowaną przez PES rozszerzoną działalnością, np.: zakup wyposażenia, maszyn, urządzeń, aparatów, w tym środków transportu bezpośrednio związanych z działalnością PES;
- bieżącą działalność przedsiębiorstwa, tzn. finansowanie umożliwiające regulowanie bieżących zobowiązań, np. pokrycie części kosztów zatrudnienia personelu, kosztów administracyjnych, kosztów zakupu drobnego wyposażenia itp.;
- poprawę płynności finansowej PES;
- rozszerzenie działalności przedsiębiorstwa przez podejmowanie działań mających na celu zwiększenie osiąganych przychodów, w tym finansowanie przedsięwzięć mających na celu rozpoczęcie nowej lub innej od dotychczas prowadzonej działalności;
- tworzenie nowych miejsc pracy;
- wdrażanie nowych rozwiązań technologicznych lub technicznych;
- inne cele gospodarcze przyczyniające się do rozwoju PES.

WAŻNE! Wsparcie nie może być udzielane na finansowanie przedsięwzięć już zrealizowanych. Wsparcie nie może być także przeznaczane na spłatę innych pożyczek i kredytów oraz spłatę zobowiązań publicznoprawnych, z wyłączeniem podatku VAT oraz składek odprowadzanych do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w związku z utworzeniem miejsca lub miejsc pracy.

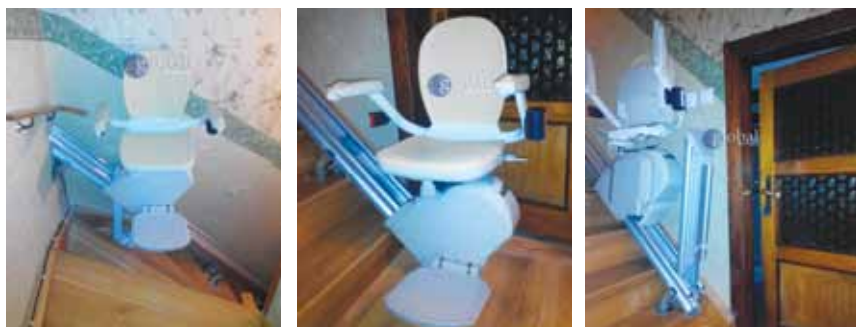
Pożyczka płynnościowa dla PES

Pożyczka płynnościowa umożliwia podmiotom ekonomicznej sf finansowania wydatków związanych z utrzymaniem bieżącej działalności i zapewnienie płynności finansowej, a w szczególności:

- ✓ finansowanie wynagrodzeń pracowników (w tym także składowe należne ZUS, US);
- ✓ pokrycie zobowiązań publicznoprawnych Ostatecznego Odbiorcy;
- ✓ spłata zobowiązań handlowych, pokrycie kosztów użytkowania infrastruktury itp.;
- ✓ zatarowanie, półprodukty itp.;
- ✓ pokrycie kosztów administracyjnych;
- ✓ zakup drobnego wyposażenia.

Pożyczka misyjna

Pożyczka płynnościowa umożliwia podmiotom ekonomicznej sf finansowania wydatków bieżących związanych z pomocą osobom, które uciekły z Ukrainy. Może być także przeznaczona na utworzenie miejsca pracy dla osoby z Ukrainy. ■



KRZESEŁKIEM PO SCHODACH



Róża Matuszewska

współpracuje z „Integracją”
i portalem Niepełnosprawni.pl, zainteresowana
zmianami społecznymi w Polsce i na świecie

Nieszczęśliwy wypadek czy choroba mogą sprawić, że staniemy oko w oko z niesprawnością. Zwykle okazuje się wtedy, że dom, w którym mieszka się całe życie, jest pełen barier, które czynią człowieka dosłownie więźniem czterech ścian. Taką barierą są zwłaszcza schody.

Mąż pani Ireny cztery lata temu przeszedł wylew i porusza się na wózku. Mieszkają w dwupiętrowym domu, pojawiła się więc konieczność instalacji urządzenia, które umożliwi mu zjeżdżanie na parter.

JAK WYDOSTAĆ SIĘ Z DOMU

– W naszym domu nie było warunków do instalacji windy szybkiej. Kilka firm proponowało schodołaz. Wypożyczyliśmy odpłatnie takie urządzenie, ale nie zdało egzaminu. Jest ciężkie, a mąż też nielekki, więc potrzeba było pomocy silnej osoby, by z niego skorzystać – opowiada pani Irena. – Szukaliśmy innego rozwiązania. Przedstawiciel firmy Global Lift opowiedział o różnych rozwiązaniach technicznych. I zapadła decyzja o zakupie krzeselka schodowego – dodaje kobieta.

Przygotowanie krzeselka trwało kilka tygodni. Technicy Global Lift musieli zrobić różne pomiary i tak dobrać urządzenie, by odpowiadało potrzebom męża pani Ireny i dobrze współgrało z konstrukcją schodów.

– Finał był po prostu super! Pracę wykonano terminowo i w pół dnia pracownicy zamontowali krzeselko – mówi

zadowolona klientka, która chwali też dodatkowe opcje, m.in. regulację krzeselka i podnóżka.

PROSTA OBSŁUGA

– Działa to tak. Mąż leży na elektrycznym, regulowanym łóżku, obok którego stoi jego wózek. Jeśli chce gdzieś iść, pomagam mu usiąść na wózku i razem kierujemy się w stronę schodów. Na początku musiałam opanować technikę przesadzania męża na krzeselko. Radzimy już sobie bez problemów. Mąż wie, jak chwycić poręcz krzeselka, by z moją drobną pomocą poradzić sobie z przemieszczeniem się z wózka na krzeselko. Wie też, którego przycisku użyć, by zjechać, a którego, by wjechać na górę. Na dole czeka na niego drugi wózek, na który się przesiada – też z moją niewielką pomocą – tłumaczy pani Irena. – Dzięki temu urządzeniu mąż ma możliwość wyjścia z pokoju na taras albo w ogóle z domu. Zauważyliśmy, że odkąd dzięki krzeselku może częściej wychodzić na zewnątrz, zdecydowanie poprawił się z nim kontakt. Ma dużo więcej bodźców, styka się z większą liczbą ludzi. Efekty są widoczne gołym okiem. Bardzo chwalimy sobie to rozwiązanie i polecamy wszystkim rodzinom, które znalazły się w podobnej sytuacji – podkreśla.

ZDANIEM EKSPERTA

– Krzeselko schodowe to rozwiązanie nie do zastosowania w przestrzeni publicznej, ale sprawdzające się w domach prywatnych, gdy dokładnie wiemy, kto będzie z niego korzystał – objaśnia Kamil Kowalski, ekspert ds. dostępności, dyrektor działu Integracja LAB. – Możemy



tak dobrać urządzenie, by najlepiej służyło konkretnej osobie, zwłaszcza gdy w domu nie ma szans na przeprowadzenie jakiegś gruntownej przebudowy. Ważną zaletą krzesetka – z perspektywy odbiorcy indywidualnego – jest to, że wymaga niewielkiej ingerencji w strukturę budynku i jego funkcjonowanie. Instalacja windy czy podnośnika wiąże się np. z koniecznością przebijania się przez podłogę lub ściany i aranżacji przestrzeni, która nie zawsze i nie wszędzie jest łatwa do przeprowadzenia. Krzesetko zajmuje na tyle niewiele miejsca, że z łatwością można je dopasować do większości schodów. Jest to też oczywiście rozwiązanie dużo tańsze niż np. platforma czy szyb windy – podkreśla.

Ekspert Integracji doradza też, aby przed podjęciem ostatecznej decyzji przetestować urządzenie i zorientować się, czy odpowiada ono potrzebom i możliwościom użytkownika, czy krzesetko zapewni mu odpowiednią stabilność i komfort korzystania.

SKĄD PIENIĄDZE

Pieniądze na zakup krzesetka schodowego w domu prywatnym można uzyskać z PFRON w ramach likwidacji barier architektonicznych, ale tymi środkami dysponują samorządy. Osoba z niepełnosprawnością, która ubiega się o dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych, technicznych lub w komunikowaniu się, musi złożyć do Powiatowego lub Miejskiego Centrum Pomocy Rodzinie wniosek o przyznanie dofinansowania wraz z niezbędnymi załącznikami wyszczególnionymi we wniosku. Można go otrzymać w jednej z tych instytucji lub pobrać z jej strony internetowej. Wniosek można złożyć też przez internetowy System Obsługi Wsparcia, finansowany ze środków PFRON (SOW).

UWAGA! Przy ubieganiu się o dofinansowanie na likwidację barier architektonicznych nie obowiązuje kryterium dochodowe. Nie oznacza to jednak, że w trakcie rozpatrywania wniosków komisja nie będzie brała pod uwagę sytuacji materialnej wnioskodawcy. Jeśli komisja będzie rozpatrywała wnioski osób w podobnej sytuacji zdrowotnej, mieszkaniowej, materialnej itp., to jest możliwe, że dofinansowanie otrzyma osoba o zdecydowanie niższych dochodach i w trudniejszej sytuacji. Ponadto w danym samorządzie mogą być dodatkowe kryteria.

DO WNIOSKU NALEŻY DOŁĄCZYĆ:

- ✓ kopię aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne, w przypadku dzieci do lat 16 – orzeczenie o niepełnosprawności;
- ✓ kopie orzeczeń o niepełnosprawności osób mieszkających wspólnie z wnioskodawcą;
- ✓ zaświadczenie o wysokości dochodów osoby z niepełnosprawnością lub rodzica (opiekuna) dziecka niepełnosprawnego o średnich miesięcznych dochodach, obliczonych za okres ostatnich trzech miesięcy poprzedzających miesiąc, w którym składany jest wniosek (pomniejszonych o obciążenie zaliczką na podatek dochodowy od

osób fizycznych, składkę z tytułu ubezpieczeń emerytalnego, rentowych i chorobowego, określoną w przepisach o systemie ubezpieczeń społecznych oraz o kwotę alimentów świadczonych przez osoby pozostające we wspólnym gospodarstwie domowym na rzecz innych osób);

- ✓ kserokopię dokumentu stanowiącego opiekę prawną nad podopiecznym (dotyczy opiekunów prawnych);
- ✓ aktualne zaświadczenie lekarskie, zawierające informację o rodzaju niepełnosprawności wnioskodawcy, jeżeli rodzaj niepełnosprawności nie jest określony w orzeczeniu;
- ✓ udokumentowaną podstawę prawną zameldowania w lokalu, w którym ma nastąpić likwidacja barier architektonicznych (własność, umowa najmu);
- ✓ zaświadczenie kierownika powiatowego urzędu pracy o statusie zawodowym (w przypadku osoby bezrobotnej lub poszukującej pracy);
- ✓ kopię decyzji o przyznaniu zasiłku pielęgnacyjnego (w przypadku jego pobierania);
- ✓ kopię decyzji o przyznaniu świadczeń pomocy społecznej (jeśli takie występują);
- ✓ dokumenty potwierdzające finansowanie zadania z innych źródeł (w przypadku gdy takie występują).

Trzeba pamiętać, że lista dokumentów, które trzeba dołączyć do wniosku, jest ustalana w danym powiecie. Należy o nią zapytać w swoim PCPR lub MOPR.

ILE MOŻNA OTRZYMAĆ

Wysokość dofinansowania do likwidacji barier architektonicznych wynosi do 95 proc. wartości realizowanego zadania, nie więcej jednak niż do wysokości 15-krotnego przeciętnego wynagrodzenia. Jest to kwota maksymalna. Wysokość otrzymanego dofinansowania zależy m.in. od zakresu planowanych prac. Ponadto dany PCPR lub MOPR może wyznaczyć swoje kryteria dotyczące jego wysokości.

Dofinansowanie obejmuje koszt zakupu urządzeń, materiałów budowlanych oraz budowy lub robót budowlanych albo innych usług z zakresu likwidacji barier uwzględnionych w umowie. Zakres rzeczowy i finansowy prac dotyczących likwidacji barier architektonicznych określa zweryfikowany kosztorys.

UWAGA! nie są zwracane nakłady poniesione przed podpisaniem umowy.

Po złożeniu wniosku w ciągu 30 dni PCPR powinien udzielić informacji na temat możliwości uzyskania dofinansowania.

Więcej szczegółowych informacji dotyczących dofinansowań ze środków PFRON można znaleźć na portalu Niepełnosprawni.pl w zakładce Poradnik. ■

KONTAKT

GLOBAL LIFT POLSKA SP. Z O.O.
ul. Jutrzenki 58, 02-230 Warszawa
tel. 504 870 039, tel. 22 723 06 81
e-mail: biuro@global-lift.pl



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

NIE TYLKO WINDY

Gdy mówi się o barierach architektonicznych, najczęściej pojawiają się: brak windy czy podnośnika lub pochylni albo podjazdu. Ograniczone problemy mogą też sprawiać drobne wydawałoby się rzeczy, których zmiana, choć mniej spektakularna niż instalacja windy, w zdecydowany sposób poprawia jakość życia osób z niepełnosprawnością.

Od 2019 r. działa w Polsce Fundusz Dostępności Banku Gospodarstwa Krajowego. Zdarza się, że nazywa się go „funduszem wiodowym”. To tylko część prawdy, bo dzięki niemu można uzyskać pieniądze na zniwelowanie bardzo różnych barier utrudniających życie osobom ze szczególnymi potrzebami.

DOSTĘPNOŚCIOWE BRAKI

– Cóż z tego, że np. jest podjazd, skoro jest tak stromy, że nie można go pokonać samemu. Kwestią uniemożliwiającą załatwienie wielu spraw w urzędzie są wysokie blaty. Częstym problemem są drzwi: wąskie, bardzo ciężkie i z blokadą przeciwpożarową, powodującą, że osoba mająca słabe ręce nie może ich sama otworzyć. Ponadto do drzwi wejściowych, np. w sklepach, prowadzą jeden lub dwa schodki – takie drobne z pozoru dostępnościowe braki wymienia niemal jednym tchem poruszająca się na wózku Katarzyna Król.

Problemem jest też brak dostępności toalet, bo nawet te oznaczone jako dostępne często sprawiają problemy, zwykle z powodu braku odpowiednich poręczy albo niewłaściwej wysokości zawieszenia umywalki i armatury.

Z KONTRASTEM BEZPIECZNIJ

Problemy mają też osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku. Im brakuje kontrastowych oznaczeń na schodach. To też duży problem osób słabowidzących.

– Na starych osiedlach powszechne są schody z szarego betonu. Przy słonecznej pogodzie ich krawędzie są praktycznie niewidoczne dla osób słabowidzących, dlatego na wszelkich schodach i krawężnikach powinny być kontrastowe oznaczenia – zauważa doktorantka i vloggerka Monika Dubiel, osoba niewidoma. – Poważnym utrudnieniem dla osób z niepełnosprawnością wzroku jest brak przy wejściach do budynków użyteczności publicznej ścieżek prowadzących i punktów uwagi, które pomagają w znalezieniu drogi

do celu. Przydałyby się także na dworcach (w tym autobusowych) czy na stacjach kolejowych. Dzięki temu osoba z niepełnosprawnością wzroku mogłaby łatwo i bezpiecznie znaleźć drogę na peron czy do schodów – dodaje, podkreślając, że ścieżki muszą być właściwie rozmieszczone i wykonane.

– Na przykład w wielu miejscach w Warszawie są wykonane z metalu i dość śliskie, co stanowi problem także dla osób widzących. Dobrym przykładem mogą być ścieżki prowadzące na Dworcu Gdańskim w Warszawie, w całości wykonane z antypoślizgowej gumy – stwierdza Monika Dubiel. – W wielu miejscach przydałaby się po prostu wymiana chodnika. Gdy jest krzywy i dziurawy, można, chodząc po nim, złamać co najmniej białą laskę, ale też nogę lub rękę – dodaje.

Dużą część barier wskazanych przez Katarzynę i Monikę można by zlikwidować w bardzo prosty sposób, co potwierdza Kamil Kowalski, ekspert ds. dostępności, szef działu Integracja LAB.

Ważnym elementem dostępności jest odpowiednia powierzchnia podłogi i takie elementy jak np. poręcze





Okiem eksperta

Kamil Kowalski, ekspert ds. dostępności, dyrektor Integracja LAB

DRZWI Z SIŁOWNIKIEM

Zgodnie z przepisami, jeśli mamy w budynku drzwi obrotowe, to obok powinny być drugie, dostępne dla osób z niepełnosprawnością, czyli np. rozwierane albo przesuwne.

W nowych budynkach nie powinno być problemów z szerokością drzwi. Są w starszych, zwłaszcza zabytkowych. Zdarzają się drzwi bardzo wąskie, z wysokimi progami. Zmiana może być trudna, choćby ze względu na konieczność zgody konserwatora zabytków. W starszych budynkach drzwi często są dwuskrzydłowe, a ich otwarcie wymaga interwencji osób trzecich i nie jest łatwe. Rozwiązaniem jest założenie np. siłowników, które po naciśnięciu przycisku otworzą dwa skrzydła jednocześnie. Osobnym problemem są progi. Czasami bardzo łatwo da się obniżyć lub zlikwidować próg wejściowy. Niekiedy nie jest to jednak możliwe, bo usunięcie go może spowodować nieszczelność drzwi i wychładzanie budynku. Czasem można przełożyć płyty chodnikowe przed drzwiami i ułożyć je z lekkim spadkiem.

LADA NA WYSOKOŚCI ZADANIA

W punktach informacyjnych czy recepcjach często projektuje się lada dosyć wysoko. To może utrudnić albo uniemożliwić nawiązanie kontaktu osobie na wózku lub niskiego wzrostu, a nawet jej zauważenie. Rozwiązaniem może być lada obniżona do wys. 90 cm lub umieszczona na dwóch poziomach.

ŚCIEŻKA DO CELU

W dużych obiektach, jak dworce kolejowe i autobusowe czy stacje metra, niezbędne dla osób z niepełnosprawnością wzroku mogą się okazać ścieżki dotykowe.



Powinny być poprowadzone tak, żeby zapewnić maksimum bezpieczeństwa. Trzeba zwrócić uwagę na to, czy osoba niewidoma nie uderzy w coś głową (np. skos schodów, sztyld, nisko zawieszony znak drogowy). Przyjmuje się, że wysokość przestrzeni komunikacyjnej to min. 220 cm. Natomiast odległość środka ścieżki od jakiegokolwiek przeszkody nie może być mniejsza niż 80–90 cm. Warto więc zwrócić uwagę na to, w którą stronę i jak szeroko otwierają się drzwi obok ścieżki, aby nie stanowiły zagrożenia przy nagłym otwarciu.

Nie jest dobrą praktyką montowanie linii prowadzących i guzków z metalu. W razie opadów robią się bardzo śliskie. Ścieżka nie może też prowadzić donikąd, miejsc mało istotnych albo nagle się urywać.

KONTRAST NA SCHODACH

Przestrzeń, w której wszystko łączy się (najczęściej) w szarą całość, nie jest przyjazna. Kontrastowe oznaczenia schodów pomogą każdemu zauważyć np. początek schodów, gdy spocznik zlewa się kolorystycznie ze stopniami, i dzięki

temu uniknąć poważnego wypadku. Ważne jest, aby pas został umieszczony przynajmniej na poziomej części stopnia, aby był widoczny przy wchodzeniu po schodach i schodzeniu z nich. Można oczywiście zapewnić też dodatkowy pas na pionowej części.

TOALETA NA MIARĘ POTRZEB

Sugerowałbym wyjście poza przepisy i przyjrzenie się potrzebom poszczególnych grup użytkowników. W prawie brakuje zapisów dotyczących choćby tego, że oprócz pola manewrowego o wymiarach min. 150 x 150 cm potrzebna jest też wolna od przeszkód przestrzeń obok muszli – niezbędna, aby przesiadać się z wózka na sanitariat. Tymczasem zdarza się, że tuż przy muszli jest umywalka albo pion kanalizacyjny. Przesiadanie się frontem do muszli wymaga dużo więcej wysiłku i czyni toaletę niedostępną dla części użytkowników. Do tego ważne są poręcze na odpowiedniej wysokości. Wózkowicze docenią też nisko zawieszoną umywalkę. Jeśli będzie jednak zbyt nisko, okaże się problemem dla osób poruszających się o kulach. Warto zatem zachować równowagę.

Jest też szereg drobnych rzeczy, które bardzo poprawią jakość życia osób z niepełnosprawnością – jak np. obniżenie panelu domofonu czy włączników światła lub oświetlenie uruchamiane automatycznie. ■

POŻYCZKA NA LIKWIDACJĘ BARIER

Likwidacja opisanych barier architektonicznych wiąże się z kosztami. Pieniądze na ten cel mogą uzyskać instytucje publiczne, wspólnoty i spółdzielnie mieszkaniowe, jak również Towarzystwa Budownictwa Społecznego w ramach pożyczki z Funduszu Dostępności Banku Gospodarki Krajowej. Pożyczka ma stałe oprocentowanie 0,15 proc., choć może być wyższe w przypadku wykorzystania przez pożyczkobiorcę limitów pomocy publicznej. BGK nie wymaga wkładu własnego, daje możliwość skorzystania z karencji w spłacie kapitału pożyczki, może też umorzyć do 40 proc. kapitału pożyczki po spełnieniu określonych warunków. Maksymalny czas spłaty pożyczki to nawet 20 lat. **więcej informacji: www.bgk.pl**



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



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

LĘK PRZED NIEPROSZONYMI GOŚĆMI



Chyba każdy zna osobę, która panicznie boi się pajaków. Lęk przed nimi to arachnofobia i jest najpopularniejszą odmianą fobii spowodowanej ich obecnością. Szerszym zjawiskiem jest entomofobia (insektofobia), czyli ogólny lęk przed owadami. To problem aktualny przez cały rok, choć owady (insekty) pojawiają się w naszym otoczeniu z różnym nasileniem, związanym z ich cyklem i miejscami życia.

Arachnofobia, podobnie jak insektofobia, jest zaburzeniem lękowym, traktowanym jako fobia specyficzna. Oznacza to, że strach lub panika odczuwane są tylko w konkretnych sytuacjach, przy obcowaniu z konkretnymi przedmiotami/zwierzętami – a w tym przypadku wystarczy bliska obecność insektów. Fobie specyficzne traktowane są jako lęki irracjonalne, które negatywnie wpływają na funkcjonowanie doświadczających ich osób. Osoby te zazwyczaj są w pełni świadome irracjonalności lęku, jednak i tak nie mogą go opanować i zaczynają unikać sytuacji, w których mogą mieć kontakt z wywołującym lęk obiektem: przedmiotem, zwierzęciem lub sytuacją.

– *Strach to coś w pełni uzasadnionego, natomiast lęk będzie nieuzasadnioną reakcją na daną sytuację (np. myślenie: boję się pająka, bo na mnie skoczy i pogryzie).*

Strach u ucznia to np. „boję się jedyńki ze sprawdzianu, na który się nie nauczyłem”, a lęk jest zniekształconą formą strachu, zaburzeniem, fobią – mówi Marta Bogucka, psycholog z gabinetu Przystań po Wsparcie – Centrum Psychoterapii i Rozwoju w Warszawie. – Fobia to zaburzenie objawiające się nieproporcjonalnym, trwałym i bezpodstawnym lękiem pojawiającym się w trakcie kontaktu z przedmiotem/zwierzęciem/sytuacją. To reakcja nieadekwatna.

Szacuje się, że na fobie specyficzne cierpi 5 proc. dzieci, 16 proc. 13–17-latków i około 3–5 proc. dorosłych, przy czym fobie specyficzne dzieli się na pięć typów:

- 1)** fobia przed zwierzętami (jak wspomniana insektofobia – przed owadami),
- 2)** fobia przed środowiskiem naturalnym, zjawiskami (np. przed burzą),
- 3)** fobia przed ranami (np. widokiem krwi lub zastrzykami),
- 4)** fobia sytuacyjna (np. przed lataniem samolotami, zamkniętymi przestrzeniami),
- 5)** inne fobie (np. przed wymiotami).

FOBIE SPECYFICZNE

Uczucie irracjonalnego lęku pochodzi zazwyczaj z okresu dzieciństwa, chociaż może pojawić się w każdym wieku. Do czynników powodujących rozwój fobii specyficznej zalicza się m.in. doświadczenia traumatyczne lub informacje wywołujące silny lęk. W odniesieniu do pajaków lub insektów może być to nawet usłyszana przez dziecko informacja w mediach o ataku insektów na człowieka lub śmierci kogoś w wyniku ugryzienia nawet przez pojedynczego owada. Zdarza się to rzadko,



ale jednak, gdy ktoś jest uczulony na jad pszczoły lub osy. Dochodzi niekiedy do silnego wstrząsu anafilaktycznego, a w jego wyniku zatrzymania akcji serca i obrzęku mózgu.

Do czynników ryzyka rozwoju fobii specyficznych zalicza się m.in.: nadopiekuńczość rodziców, doświadczenia traumatyczne, doświadczanie znęcania się, a nawet czynniki genetyczne/rodzinne. Jeśli bowiem w rodzinie ktoś cierpi na arachnofobię, to istnieje większe ryzyko jej wystąpienia u członków tej rodziny.

– *Istnieją różne teorie odnośnie do arachnofobii.*

Najczęściej powielane są kwestie środowiskowe – jeśli mama boi się pająka, to dziecko modeluje jej zachowanie i również boi się pająków – przyznaje psycholog Marta Bogucka.

PRZYCZYNY

W przypadku arachnofobii wymienia się trzy podejścia tłumaczące rozwój fobii specyficznej:

• **psychoanalityczne** – wpływ nieświadomych mechanizmów powstawania reakcji fobicznych na widok pająka, któremu chory przypisuje konkretne wyobrażenia: brud, kosmatość, czyli traktuje się go jako projekcję własnych skłonności analnych (w myśl podejścia psychoanalitycznego). Strach przed pająkami może być także spowodowany przeżyciami z okresu edypalnego (fascynacji małego dziecka rodzicem przeciwnej płci);

• **behawiorystyczne** – w myśl tej teorii człowiek kojarzy pająka z zagrożeniem, a więc zaczyna się bać. Rozwój strachu pochodzi z obserwacji otoczenia, np. rodzice bali się pająków, a dziecko ich naśladuje, ewentualnie na skutek straszenia dziecka pająkami przez rodziców;

• **ewolucjonistyczne** – w myśl tej teorii człowiek nauczył się lęku przed pająkami i innymi robakami, aby przetrwać.

– *Arachnofobia powstaje, kiedy ludzie mają zniekształcony obraz pająka, dokładnie tak jak w zaburzeniach odżywiania. W przypadku arachnofobii pająk wydaje się groźniejszy, czyhający na nasze życie, podstępny (paranoiczne ataki lęku). Przypisujemy mu cechy, których on nie ma* – mówi psycholog Marta Bogucka.

OBJAWY

Dzieli się je na fizyczne i emocjonalne, podobnie jak objawy każdej fobii. Do objawów fizycznych zaliczamy: kołatanie serca, zawroty głowy, drżenie rąk, dreszcze, nudności, suchość w ustach, trudności z oddychaniem, ucisk w klatce piersiowej. Do objawów emocjonalnych należą: strach, niepokój, świadomość irracjonalności lęku, potrzebę ucieczki, strach przed utratą kontroli nad sytuacją.

U niektórych osób, które boją się pająków i innych owadów, mogą pojawić się koszmary nocne z udziałem insektów oraz unikanie miejsc, gdzie mogą być pająki, np. zaniechanie wycieczek do lasu, nad jezioro, do domku letniskowego, a także obsesyjne sprzątanie mieszkania i nadużywanie środków insektobójczych.

Insektofobia (entomofobia) to zdecydowanie poważniejsze zaburzenie niż sama arachnofobia (lęk przed pająkami) lub apifobia (lęk przed pszczołami), mirmekofobia (lęk przed mrówkami) czy lepidopterofobia (lęk przed motylami). Powoduje ono bowiem wystąpienie reakcji lękowej przy obcowaniu z jakimkolwiek owadem. Największy lęk i obrzydzenie wzbudza wielu nieproszonych i kłopotliwych gości pojawiających się w domach, jak: mole, karaluchy, prusaki, pluskwy, kotatki itp.

Pacjenci z problemem entomofobii częściej niż inni unikają wychodzenia nawet do parku, przebywania na wsi czy w lesie, spacerów po łące, gdzie aż roi się od różnego rodzaju małych stworzeń, dlatego warto podjąć leczenie i próbę przezwyciężenia lęku.

Insektofobia nie zagraża życiu chorego, ale może znacząco utrudnić normalne funkcjonowanie, odpoczynek i kontakty międzyludzkie.

LECZENIE

Świadomość irracjonalności lęku jest bardzo ważna, bowiem dzięki temu pacjent zgłasza się na leczenie. Jedną ze zwyczajowych metod stosowanych przy leczeniu fobii specyficznych jest desensytyzacja (odwrażliwianie), czyli stopniowe zmniejszanie nadmiernej reakcji na obiekt wywołujący strach.

– *Metoda małych kroków, czyli desensytyzacja, to praca nad oswojeniem lęku. Na początku rozmawia się z pacjentem o pożyteczności pająków, ich dobrych stronach, pozytywnym obrazie świata insektów, potem przechodzi do oglądania zdjęć i zdobywania wiedzy naukowej. Zaczyna się budowanie pozytywnego obrazu insektów (że są pożyteczne, bo np. pająki usuwają komary, są pożywieniem dla jeży itd.). Psychoterapeuta neguje także pogląd, że owady są zagrożeniem dla ludzi – bo jest wręcz przeciwnie: gdyby nie świat owadów, ludzie nie mogliby żyć. Kolejnym krokiem jest oglądanie insektów w słoikach albo wizyta w zoo i oglądanie np. pająków w terrariach. Ostatnim etapem leczenia jest dotknięcie insekta. Jest to metoda poznawczo-behawioralna – pacjent poznaje na nowo i uczy się innego postrzegania pająków* – mówi Marta Bogucka. – *Lęki są szybko wyleczalne, stosowane terapie są krótkoterminowe. Nie można dokładnie określić, ile trwa leczenie, to kwestia indywidualna, ale na ogół około 3 miesięcy.*

Inną metodą jest terapia implozywna (szokowa), która polega na tym, że osobę chorą wystawia się na nagły kontakt z bodźcem wywołującym lęk – bez uprzedzenia i przygotowania. To metoda radykalna, ale skuteczna. Pacjent nie może przed tym uciec, ale jednocześnie sytuacja jest kontrolowana, nie może mu się stać krzywda. Po kilkakrotnej takiej ekspozycji reakcja lękowa powinna być coraz słabsza.

Pacjentom najczęściej zaleca się terapię w nurcie poznawczo-behawioralnym. Bardzo rzadko, ale nie jest to wykluczone w przypadku nasilonego lęku, należy udać się do psychiatry, który może zdecydować o wdrożeniu farmakoterapii. ■

ZNAMY NASZYCH DOSTAWCÓW OSOBIŚCIE

Anna Frydrychewicz

Materiał opublikowany za zgodą Onet.pl (ukazał się 15.05.2022)

„Lokalny Rolnik” to biznes, który zrodził się z potrzeby zadbania o zdrowie dziecka. Pytałam rolników: czy te owoce i warzywa są państwa z gospodarstwa, czy państwo stosują opryski? Jedni mówili, że bez oprysków nie da się nic wyhodować. Inni, że to, co sprzedają, nigdy nie było przyskane. I ja wtedy im odpowiadałam, że mam chore dziecko. „Jeżeli pan nie powie mi prawdy, to moja córka jutro znajdzie się w szpitalu z ciężką astmą” – opowiada Sylwia Modic, właścicielka platformy „Lokalny Rolnik”, na której można kupić warzywa, owoce, mięso i nabiał prosto od dostawców.

W 2014 r. Sylwia i jej pochodzący ze Słowenii mąż Andrej założyli platformę „Lokalny Rolnik”, wirtualny targ, na którym można kupić świeże produkty prosto od ich wytwórców.

Firma odniosła sukces, z platformy korzystają użytkownicy w całej Polsce.

Pomysł na biznes powstał wtedy, gdy okazało się, że organizm ich córki nie toleruje konserwantów zawartych w sklepowych produktach.

– *Zarja ma dziś 12 lat. Jest upośledzona umysłowo, ma również autyzm. U dzieci takich jak nasza córka często występują alergie – opowiada Sylwia. – Ale nie tylko Zarja chorowała. Mój mąż w dzieciństwie często miewał zapalenie oskrzeli, ja również mam alergię na niektóre konserwanty. Problemy zdrowotne córki były impulsem do zmian, które nam wszystkim wyszły na dobre.*

WZÓR ZE SŁOWENII

Kiedy urodziła się Zarja, Sylwia pracowała w urzędzie. Dziewczynka rosła, a jej mama ciągle brała zwolnienia lekarskie, żeby opiekować się chorowitym dzieckiem. W końcu Sylwią z pracy zwolniono.

– *Byłam w domu, ale problem pozostał nierozwiązany: córka nadal chorowała. Ciągle chodziłam do tych samych*

lekarzy, robiłam córce testy, które nic nie wykazywały, a Zarja cierpiała. Chciałam, żeby ktoś znalazł przyczynę. My szukaliśmy jej w diecie córki. Drogą eliminacji okazało się, że zaledwie kilka produktów było dla niej bezpiecznych.

Pewnego razu Zarja pojechała na wakacje do babci, do Słowenii, gdzie mogła spróbować nowych smaków.

– *Teściowa wykonała wtedy naprawdę kawał dobrej roboty – mówi Sylwia. – Uprzedzałam: mam proszę cię, Zarja może jeść tylko te konkretne rzeczy. Ale moi teściowie są prawdziwymi smakoszami. Pierwsze słowa, które usłyszałam od nich, kiedy się poznawaliśmy, brzmiały: pamiętaj, jedzenie to jest dla nas bardzo ważna sprawa.*

Teściowa, nie słuchając mnie, zaczęła wprowadzać inne produkty i soki do diety Zarji. Dziecko wróciło od babci całe, zdrowie i najedzone. Okazało się, że kluczem do prawidłowej diety była jakość i pochodzenie produktów. Postanowiłam więc, że będę działać i na własną rękę szukać dostawców. Zaczęłam od małych targów i osiedlowych bazarków. Brałam córkę ze sobą i wystawiałam ją przed siebie jak oręż. Podchodziłam jedynie do tych sprzedawców, którzy wystawiali niewiele produktów. Zresztą do tej pory polecam tę metodę testowania. (...) Mówiłam wprost: „Wie pan, to jest sprawa życia i śmierci”.

No i wtedy dopiero zaczynała się prawdziwa rozmowa. „Te śliwki i jabłka są moje, ale tamtego to już lepiej pani nie bierz” – słyszałam. – *To była moja metoda. Później, kiedy zaczęłam jeździć do wytwórców do ich gospodarstw, bawiłam się w „detektywa”. Interesowało mnie to, jak produkowane jest mięso. No, ale przy produkcji mięsa sprawa jest bardziej złożona: w grę wchodzi odpowiednia pasza, antybiotyki...*

LOKALNYROLNIK.PL

Czas płynął, a Sylwia i Andrej zaczęli na własną rękę szukać drobnych wytwórców i gospodarstw w swojej okolicy. Okazywało się, że żywność, którą u nich nabywali, organizm Zarji akceptował. Siatka lokalnych producentów stale się poszerzała.

– *Nasi znajomi wiedzieli, że przywozimy jedzenie ze „sprawdzonych źródeł” i często prosili nas, żeby i im zrobić zakupy. Dokładnie pamiętam ten moment, kiedy zaczęli się trochę krępować, że ciągle o coś nas proszą. „Jedzcie po pomidory? To przywieźcie i nam”. Pojawiło się w końcu pytanie: a może byście coś z tym zrobili?*

Później powiedzieli nam nawet, że odetchnęli z ulgą, że nie muszą już co tydzień nas „molestować”.



Ale tak naprawdę podwaliny pomysłu na ten biznes wywodzą się z rodziny Andreja. To jego tata ma nieformalną grupę zakupową w Słowenii. Razem ze znajomymi od sąsiada i innych lokalnych wytwórców ze wsi kupują mięso, warzywa, nabiał i owoce. Dzielą się nimi, składają na konkretne produkty.

Cotygodniowe wizyty u gospodarzy stały się jednak w końcu zbyt uciążliwe dla rodziny Modiców, zabierały zbyt wiele czasu i energii. Matężństwo postanowiło zaryzykować i założyć portal internetowy. W maju 2014 r. pojawiła się pierwsza wersja wirtualnego targu prawdziwego jedzenia LokalnyRolnik.pl.

Na Facebooku powstała grupa, której członkowie mogli składać zamówienia w tabeli w dokumentach Google. Zakupy odbierali w punktach odbioru, a pierwszy taki punkt powstał na warszawskim Bemowie.

– Pierwsze dwa zamówienia opiewały na ponad 4 tys. zł na grupę. Zrobiliśmy to bez żadnej ulotki, reklamy, wizytówki – wspomina Sylwia. – Zobaczyliśmy, że ten system działa, że to ma sens. I zdecydowaliśmy, że wystartujemy w konkursie o dofinansowanie. W pierwszą wersję „Lokalnego Rolnika”, która pojawiła się w maju 2014 r., włożyliśmy ok. 700 tys. zł, a 450 tys. z tej kwoty pozyskaliśmy z Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka 8.1.

W 2015 r. pojawili się pierwsi inwestorzy: fundusze Hedgehog Fund i Protos Venture – które aż do dziś zainwestowały w rozwój serwisu ponad 2 mln zł. Jednym z tych „Aniołów biznesu” jest piłkarz Robert Lewandowski.

ZMIANA JAKOŚCI

Życie rodziny Modiców zmieniało się na lepsze. Zdrowe jedzenie wpłynęło pozytywnie na każdy jego aspekt.

– Dla mnie najważniejszy był spokojny sen mojej córki. Wcześniej spędziłam miesiące na podłodze, czuwając przy niej w szpitalu. Że ma autyzm, odkryliśmy dość szybko, od razu zaczęliśmy działać. Ale bolało mnie, że prócz tych problemów ze zdrowiem, dziecko cierpi jeszcze przez to, że nie może normalnie jeść. I nagle znaleźliśmy rozwiązanie.



Sylwia i Andrej traktują swoją pracę jako misję

Sylwia dodaje jeszcze, że oboje z mężem zauważyli, iż nie tylko sami w końcu zaczęli się najadać, ale także celebrować moment zasiadania do stołu i spożywania wspólnych posiłków.

– Znam moich dostawców osobiście, a to się wiąże z zupełnie inną świadomością jedzenia. Jem i rozmawiam z rodziną o parówkach „od Kuby”, pomidorach od kogoś innego. Za tym, co mamy na talerzu, stoją konkretne osoby i ja je wszystkie poznałam, rozmawiam z nimi, dyskutuję o składzie ich produktów. Zdarza się, że mam na ten skład konkretny wpływ.

Przez trzy pierwsze lata życia naszej córki jeździłam na wakacje z własną walizką warzyw – dodaje Sylwia. – Bałam się wejść do lokalnej restauracji. To szalenie zmienia jakość życia, kiedy nie można nikomu zaufać. Ale w końcu ten trend na zdrowe, na „niepyskane”, na „nieulepszone” jedzenie zaczął się coraz mocniej wybijać, a dzięki temu szefowie kuchni też zaczęli zwracać większą uwagę na jakość i pochodzenie produktów. Dziś jest coraz więcej miejsc, które chętnie odwiedzamy. Tę różnicę widać na każdym kroku.

Sylwia podaje też prosty przykład ze swojej kuchni: kiedy wyłoży na patelnię mięso mielone od swojego dostawcy, nie wypłynie z niego ani gram wody, a przygotowane samodzielnie spaghetti bolognese będzie naprawdę pyszne.

ZAUFANIE OBU STRON

Matężństwo Modiców całkowicie poświęciło się pracy w Lokalnym Rolniku.

– Ja zajmuję się pozyskiwaniem koordynatorów, a Andrej pozyskiwaniem inwestorów, a także bieżącą obsługą firmy. Pracujemy razem, ale kiedy przychodzi wieczór, staramy się nie rozmawiać o firmie. Zastanawialiśmy się nawet nad tym, czy moglibyśmy robić w życiu jeszcze coś innego. Ale my kochamy jedzenie, a „Lokalny Rolnik” to nasza misja. Chcemy pokazywać ludziom, jak ważna jest jakość produktów, które spożywamy. Jaki wpływ ma na nasze samopoczucie i zdrowie.

Czy pandemia wpłynęła znacząco na biznes Sylwii i Andreja? Zdecydowanie tak, bo przez dwa lata firma zarejestrowała duży wzrost użytkowników.

– Myślę, że ludzie oswoili się z tym, że warzywa i owoce, czy nawet mięso można zamówić przez internet i te produkty mogą być bardzo dobrej jakości, że można dostawcom zaufać – mówi Sylwia.

– Dziś mam ogromną satysfakcję, że mogę tworzyć coś, co jest dobre. Najważniejsze są dla nas relacje. I dla mnie to jest bardzo ważne, że nasi dostawcy mają do nas zaufanie. Oczywiście jak w każdym domu bywają między nami dyskusje, pojawiają się trudności i problemy, które rozwiązujemy. Ale jesteśmy partnerami, tu nie ma mowy o anonimowości. Proponujemy użytkownikom „Lokalnego Rolnika” to, co sami jemy i podajemy naszym dzieciom, czyli najbliższym. Czy może być lepsza rekomendacja? ■

NAJWIĘKSZA PASJA

Katarzyna Kusek jest wyjątkowa – umie czerpać z dorobku literackiego wielkich autorytetów pióra tak mądrze, że wypracowała własny styl. Wyraża przy tym swoje zdanie, a emocje powściąga z dobrym smakiem i warsztatowym kunsztem. niechaj spotkanie z nią stanie się zachętą do szukania własnej drogi twórczej.

Inspiruje ją literatura Olgi Tokarczuk, u której szuka budulca. Wiersze irlandzkiej poetki Nuala Ni Dhomhnaill uczą ją, w jaki sposób interpretować rzeczywistość. Do kręgu mistrzów Katarzyny Kusek należy także Karen Blixen ze swoją przejmującą prozą oraz eteryczna i sensualna poezja Wisławy Szymborskiej. Twórczość Andrzeja Szmilichowskiego prowokuje ją i uczy refleksji nad kręgami tematycznymi.

*Przyjrzyć się uważnie
chwilom zaklętym (...)*

*Czy słowa choćby najpiękniejsze
potrafią wyrazić
strukturę istnienia
Pytanie godne poety*

Autobiografia*

OCALIĆ OD ZAPOMNIENIA

Wiersze Katarzyny Kusek zazwyczaj są owocem fascynacji jakimś zdarzeniem, które stara się jak najdokładniej poznać, a potem uchwycić, utrwalić i zinterpretować. Na swój sposób przedstawia je czytelnikowi, dzieląc się swoją wizją i wrażliwością. Lubi poszukiwanie opowieści, które warto wydobyć i ocalić od zapomnienia.

Pisze artykuły historyczne, a wtedy wiersze są pozostałościami po nich, nieoczekiwanymi owocami tej pracy. Jest zafascynowana tym, że w dziejach ludzkości wydarzyło się tak wiele – by nie powiedzieć: wszystko, a mimo to ludzie niezmiennie rodzą się, umierają, kochają, nienawidzą, prowadzą

wojny, po których nastaje pokój, a po zimie przychodzi wiosna...

NAGŁA ZMIANA

W rozmowie z „Integracją” poetka wyznała: „to niebywałe, że żyjemy tylko raz, ale nie jesteśmy osamotnieni w przeżywaniu swojego losu. Ta nieuchronność zmian mnie intryguje. Jak pisał Edward Stachura: *Beznadziejne są nadzieje, wiara, lęk i żal. Starożytność, nowożytność, a za dalą dal...*

Według niej podstawowym warunkiem życia jest rozwój: „Gdy popadamy w stagnację, kurczymy się i cofamy, umieramy... Czas nas wyprzedza. Dotyczy to również rozwoju intelektualnego, a może przede wszystkim jego”.

Katarzyna Kusek dużo czyta i doskonali warsztat, chce przekazać czytelnikom coś ważnego.

*Po co tyle planów,
zamiarów i marzeń,
wszak przelotem tu jesteśmy.
Mimo to chcijmy tylko tego
co najlepsze.*

*Pamiętaj, galerniku czasu,
mimo wszystko musisz biec
mimo wszystko*

MUSI BYĆ PORUSZONA

Poetka nie pamięta, który z jej wierszy był pierwszy. z pewnością jednym z najwcześniejszych jest *Elegia na śmierć Idy Strauch* – o 9-letniej dziewczynce żyjącej w okolicy Kłodzka, która wyszła do szkoły i nie wróciła, gdyż została brutalnie

zgwaltowana i zamordowana (1906 r.).

Ta historia ogromnie ją przejęła. Wracała do niej wielokrotnie i postanowiła opowiedzieć po swojemu, aż powstał poruszający wiersz...

WSKAZÓWKI

Katarzyna Kusek zapytana, czy choroba poety jest dobrym tematem wiersza, odpowiedziała, że takie tematy jak: choroba, niepełnosprawność, starość czy też śmierć są niezwykle trudne: „Trzeba bardzo uważać, by nie wpaść w tandetę, nie epatować odbiorcy nadmiarem cierpienia i dosadnością. Myślę jednak, że takie tematy też muszą być podejmowane w poezji, bo są integralną częścią naszego życia... Tyle że trzeba to robić umiejętnie, z wyczuciem i prostotą”.

zapytana o odpowiedzi dla osób z niepełnosprawnością, które mają iskrę bożą, odpowiada ostrożnie, że nic na siłę. „Mimo ograniczeń nikt nie jest z góry skazany na przegraną. Trzeba realnie oceniać swoje umiejętności, być wytrwałym i cierpliwym. Rozwijaj swoje pasje i miej marzenia...”.

*Każdego dnia
idź przez życie z podniesionym
czołem,
bo nawet małe sprawy
wymagają czasami wielkiej odwagi.
Każdego dnia
miej czas dla tych, którzy cię
kochają,
wiedz, że na dzień serca
nosisz swe największe skarby.
Każdego dnia
tak po prostu
stawaj się Człowiekiem
Każdego dnia*

* Cytowane fragm. wierszy pochodzą z tomiku autorki, który czeka na wydanie.

ELEGIA NA ŚMIERĆ IDY STRAUCH

Mała Ida Strauch
została zamordowana
ponad sto lat temu.
W przydrożnym rowie
obok zwłok dziecka znaleziono zegarek.
To zapewne morderca,
rolnik Ernst Nentwig z Raszkowa, chciał
podać jej czas,
by mogła jeszcze trochę pożyć.
Pojechać do ślubu parą karych koni,
i urodzić rumiane niemowlę,
jedno, a może i więcej,
co się drze w niebogłosy
że się ma ochotę po prostu je udusić.
Świty i zmierzchy,
tak samo strudzone,
znojne upały letnie,
i siarczyste zimy,
jesień po brzegi pełne,
i wiosen początki.
Wszystkie te nadzieje, co się już
nie ziszczą.
Po tym właśnie zegarku
poznano oprawcę.
Kat wysłał go w zaświaty
jednym wprawnym ruchem,
i teraz oboje umarli,
śpią cicho zanurzeni w wieczności.
A czas jak oszalały
biegnie coraz prędzej.
Gdzie mu się tak śpieszy?
Może chce ostrzec Idę,
by poszła do szkoły inną drogą...

DO EURYDYKI

Eurydyko, wtrącona do piekła DPS-u,
Orfeusza nie czekaj,
nie wypatruj go przez brudne okna. On
już nie wróci,
zapomniał drogi do ciebie.
Sen szybko się prześnił i zostałaś znów
sama.
Inna go teraz do snu kołysz, to z nią pije ślubne wino.
Ty się przecież nie liczysz,
jesteś niepełnosprawna,
czyli bezwartościowa,
gorsza i odmienna.
Ptak, któremu połamano skrzydła, tak
tęskni do lotu,
jak ty za jego cieniem.
Jeszcze walczyć próbujesz,
piszesz esemesy i maile,



Katarzyna Kusek

mieszka we wsi Grabiny w województwie podkarpackim. Ma mózgową porażenie dziecięce. W 2006 r. wykryto u niej także przewlekłą białaczkę szpikową. Lubi muzykę, literaturę i historię. Jest laureatką paru konkursów literackich m.in. FSON w Krakowie, w kat. proza i poezja. Była nagradzana podczas kilku edycji Mazowieckiego Konkursu Małej Formy Literackiej. W 2019 r. zdobyła II miejsce w konkursie „Słowa, dobrze, że jesteście”, organizowanym przez Fundację „Mimo Wszystko”. W 2013 r. nakładem krakowskiego wydawnictwa Miniatura ukazał się jej debiutancki tomik *Fotografia w kolorze sepii*. Teraz pracuje nad kolejnym, poszukując wydawnictwa. Marzy o napisaniu powieści historycznej.

a w nich skomlisz o miłość.
Lecz on nie przyjdzie,
nie przedrze się przez duszne korytarze,
pełne zapachu potu i odleżyn.
Więc nie czekaj go nadaremnie.
Nie jesteś przecież Eurydyką,
jesteś tylko kaleką...

TRAWA

zadziwia mnie nieśmiertelność trawy.
zmarły chwstaje co roku,
około Wielkanocy.
Niepomna na zeszlą jesień
i zimę, co już minęła.
Każdej wiosny od nowa,
rodzi się na zawsze,
czy ona nie wie
że nie ma „na zawsze”?
I po co się stara,
ta trawa, co rośnie cicho
jak wieczność,
niby jest, a przecież jej nie ma.
A ta trawa to ta czy już inna...
Jak na drzewie liście,
takie same, lecz nie te same?
Rośliny, drzewa i zwierzęta wszelkie,
wierzą w jutro szczęśliwe
wiarą tak naiwną, że aż doskonałą.
I tylko ja podnieść się nie mogę,
uwierzyć w skrzydła,
które mam u ramion.

zaufać raz jeszcze,
pokochoć na zawsze.
Panie, daj mi wiarę trawy...

TRZEBA ŻYĆ...

Trzeba żyć,
krew piaskiem zasypywać,
czasami zaufać czasowi.
Na rany sypać sól,
tak na wszelki wypadek,
by szybciej porośły blizny.
Liść przez życie
jak na wiosenny spacer,
pierwszy i ostatni raz.
Trzeba żyć,
nie oglądać się za siebie,
bo na starych fotografiach
już nikogo nie ma.
Trzeba żyć,
choć spadają gwiazdy i liście.
Supernowa wybucha,
i człowiek się rodzi.
Bociany emigrują,
gdzie się łatwiej żyje.
Przyjdą wiosny spóźnione,
zakwitną kasztany.
Nawet gdy nas już nie będzie
ziemia w tańcu nie stanie,
tylko komu innemu
zawróci w głowie.
Trzeba ŻYĆ.



CZEKAMY NA WASZĄ TWÓRCZOŚĆ

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

WARTO OBEJRZEĆ W KINIE, NA DVD, PORTALU FILMOWYM



ŻYCIE, KTÓRE GRYZIE

Co gryzie Gilberta Grape'a, reż. Lasse Hallström, scen. Peter Hedges, zdj. Sven Nykvist, muz. Björn Isfält, Alan Parker, prod. USA 1993

Film opowiada o małych dramatach zwykłych ludzi, które bywają jak tornado albo trzęsienie ziemi. Akcja rozgrywa się w zapyziałym miasteczku i opowiada o młodym człowieku poszukującym swojego miejsca na ziemi. Rodzina jest dla niego ciężarem, ale jednocześnie wielką wartością. Gilbert (Johnny Depp) mieszka z matką, niegdyś miejscową pięknoscią, a obecnie monstrualnie tęgą, z upośledzonym umysłowo młodszym bratem i nieznośną nastoletnią siostrą. Ojciec przed laty popełnił samobójstwo. Załamana matka od dawna nie opuszcza domu, a Gilbert stopniowo przejmuje obowiązki głowy rodziny. Pracuje w sklepie, bierze nadgodziny, opiekuje się Arniem (Leonardo DiCaprio). Kiedy w miasteczku, w którym nic się nie dzieje, zatrzymuje się piękna turystka Becky (Juliette Lewis), życie nabiera kolorów. Gilbert zupełnie inaczej spojrzy na wiele spraw. Wartością filmu jest fenomenalna gra aktorska. Mamy tu gwiazdy światowego formatu, które, gdy kręcono film, były u progu kariery. Zastużony Oscar 1994. Film do obejrzenia m.in. na YouTube.



OD SERCA

Tadeusz Głowala, reż., scen. Ireneusz Bukowski, zdj. Marek Konarski/Ireneusz Bukowski, prod. Polska 2013

Film dokumentalny (22 min) o samorodnym artyście Tadeuszu Głowali, reprezentancie czołówki mało znanego w naszym kraju nurtu art brut. Jako pierwszy owego określenia użył Jean Dubuf et. Oznacza wszelkie formy sztuki tworzonej nieprofesjonalnie i spontanicznie. To sztuka marginesu albo ludzi wykluczonych; franc. *brut* oznacza sztukę pochodzącą ze stanu dzikiego, bez okrzesań, a w języku polskim: prymitywną, instynktowną.

Tadeusz Głowala od 1966 r. mieszka i pracuje w Domu Pomocy Społecznej „Nad Jarem” w Nowym Miszewie (wieś na Mazowszu). Jego twórczość – malarstwo i rzeźbę – stanowią motywy sakralne i ludowe często przetwarzane w formy geometryczne. O swoim artyście opowiadają współmieszkańcy domu, dla których pan Tadeusz jest osobą ważną, podziwianą i docenioną za talent. „Jego obrazy są od serca” – mówią. Film był pokazany m.in. na Festiwalu „Integracja Ty i Ja” w Koszalinie. Do obejrzenia na YouTube.



SUPERRODZINKA

Rozumiemy się bez słów, reż. Eric Lartigau, scen. Victoria Bedos/Stanislas Carré de Malberg, prod. Francja/Belgia 2014

Bélierowie wyróżniają się dobrą energią, serdecznością i wyjątkową otwartością. Jedyne słyszący członek rodziny, 16-letnia Paula (Louane Emera), ma niezwykle talent wokalny. Ich historia – jak mówią znawcy kina – to uniwersalna opowieść o poszukiwaniu własnej drogi. Mieszkają na wsi i prowadzą życie wesołych rolników. We wszystkim pomaga im córka, która wstaje z samego rana, by przed zajęciami w szkole wykonać najpotrzebniejsze prace. Na Pauli spoczywają też obowiązki związane z prowadzeniem domowych interesów, do tego dla swoich niesłyszających rodziców i młodszego brata jest łącznikiem ze światem dźwięków. Kiedy dziewczyna odkryje swój talent, rodzina wpadnie w panikę.

Gigi i Rodolphe Bélierowie, grani przez Karin Viard i François Damien-sa, wzbudzają sympatię i przekonująco jako matka i ojciec działwy u progu dojrzałości. Ich troski wypadają autentycznie. Świetna w swojej roli jest Louane Emera, nagrodzona Cezarem za kreację Pauli. To jeden z filmów komediowych stworzonych pod rodzinne wypadki do kina, aby było przyjemnie i bez ryzyka. Do obejrzenia na platformach CDA.pl lub Netflix.



WARTO PRZECZYTAĆ

KUCHNIA NATURY

Łukasz Łuczaj,
Dzika kuchnia
oraz *Dziki ogród*,
wyd. Nasza Księgarnia
2018, 2022



Dwie książki Autora, rocznik 1972, profesora Uniwersytetu Rzeszowskiego, biologa, etnobotanika i ekologa, pasjonata natury. Od lat prowadzi warsztaty odżywiania się dzikimi roślinami. Mieszka na Pogórzu Dynowskim k. Krosna, na pograniczu wsi Pietrusza Wola i Rzepnik, w dzikim i malowniczym zakątku Pogórza Karpackiego. „Ta książka, jak i cała praca Łukasza, jest niesamowitą inspiracją do tworzenia współczesnej kuchni. Warto poznać tajniki natury i tkwiący w niej potencjał” – napisał restaurator Wojciech Modest Amaro, a Agnieszka Kręglińska (restauratorka i felietonistka) dodała, że Autor „przywraca nam bogactwo gatunków roślin, które służyły wielu pokoleniom”. Zielnik i książka kucharska w jednym!

Dziki ogród to pionierski poradnik napisany z perspektywy praktyka, naukowca i entuzjasty ochrony bioróżnorodności. Opowiada, czym jest dziki ogród i dlaczego warto go założyć: „Mam własny wielki ogród – poligon, na którym wcielam swoje idee w życie. Bardzo chciałbym dzięki tej książce zarazić was moją pasją”.

DWIE DROGI

Grażyna Jeromin-Gałuszka,
Skradzione lato, wyd. Prószyński
i S-ka, 2022



Autorka powieści obyczajowych, łączących romans, kryminał i magię. Jej książki to zaproszenie do podróży w głąb ludzkich serc i poszukiwania prawdy o życiu. Od lat zafascynowana jest powieściami Gabriela Garcii Marqueza.

Otoczona przez rodzinę i zwierzęta mieszka i tworzy na podradomskiej wsi. Studiowała bibliotekoznawstwo i scenopisarstwo. W powieści *Skradzione lato* stawia pytanie: co musi się zdarzyć, by przeszłość spotkała się z teraźniejszością i dalej poszły jedną drogą?

Gdy pewnej zimy we wsi Rogoże rodzice Rajki i Weronki topią się pod lodem, opiekę nad sierotami

przejmuje babka Klotylda. Surowa, nieprzystępna, nieznosząca ludzi kobieta zaczyna rządzić twardą ręką, wywracając do góry nogami beztrudne życie wnuczek. Pół wieku później młoda dziennikarka, szukając materiałów do tekstu, znajduje w starej gazecie notatkę o zaginionych przed laty w Rogożach dziewczynkach, które pewnej nocy przepadły bez wieści.

SZUKANIE SIEBIE

Jodi Picoult, *Księga dwóch dróg*,
Prószyński i S-ka 2021



Zaproszenie do zastanowienia się nad istotą życia. Czy zależy ono od podejmowanych przez nas decyzji, czy też nieuchronnie rządzi nami przeznaczenie?

Autorka studiowała nauki humanistyczne na Uniwersytecie Princeton i pedagogikę na Uniwersytecie Harvarda. W 2003 r. otrzymała nagrodę New England Book Award za całokształt twórczości. Ma na koncie kilkanaście powieści. Po ukończeniu Princeton podejmowała różne prace, które zapewniały jej samodzielność finansową. Po dyplomie na Harvardzie wyszła za mąż. Teraz z trójką dzieci, przyznaje, że będąc sławną pisarką, tak naprawdę jest po prostu matką.

SUPERLEKTURA

Dorota Suwalska, *Wtajemniczeni*:
Nie wszystko złote, co złote,
wyd. Nasza Księgarnia 2019



Wciągająca fabuła, tajemnica z przeszłości, pierwsza miłość, a do tego szereg wplecionych w treść ciekawostek, m.in. o historii Warmii, drugiej wojnie światowej, akcji „Wista”, skarbach rabowanych przez Niemców i Bursztynowej Komnacie.

Autorka była nominowana do Astrid Lindgren Memorial Awards w 2013 i 2014 r. Współpracowała z TVP, realizując krótkie filmy plastyczne i felietony dla dzieci. W dorobku ma trzy tomiki poetyckie oraz powieści dla dzieci i młodzieży. Jej twórczość jest polecana przez Instytut Książki i tłumaczona na hiszpański, słoweński, a także... język przestrzeni. To ostatnie dotyczy literacko-internetowego projektu: „www.terapia” (dla dorosłych). Wiersze, opowiadania i artykuły publikowała w prasie dziecięcej, literackiej i pedagogicznej oraz w podręcznikach szkolnych. Współpracuje z portalem ngo.pl.

Warunkiem otrzymania prezentowanych tytułów jest krótka opowieść o tym, co Was ostatnio zaintrygowało na polskiej wsi. Odpowiedzi przysyłajcie listownie pod adres: Janka Graban, Magazyn Integracja, ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa lub: janka.graban@integracja.org, z dopiskiem wybranego tytułu, który pragniecie otrzymać. Będzie to dla nas cenna podpowiedź, ale nie gwarancja tego, że dany tytuł otrzymacie

SZUKAMY ROZWIĄZAŃ

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



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

WŁASNA DZIAŁALNOŚĆ

Mieszkam na wsi i od lat hoduję konie. Jestem też opiekunem 10-letniego synka (dziecięce porażenie mózgowie – głęboka niepełnosprawność). Pragnę założyć szkółkę jeździecką z naciskiem na hipoterapię, żeby pracować z dziećmi takimi jak mój syn. Nie wiem tylko, jak się do tego zabrać. Jakie muszę spełniać kryteria, jakie kursy ukończyć, gdzie szukać wsparcia? Jak kwestie samozatrudnienia ujmują przepisy prawa?

Ryszard K.

Na początku warto zastanowić się, czy tego rodzaju usługi (szkółka jeździecka i hipoterapia) należy zaliczyć do działalności rolniczej czy też działalności gospodarczej. Jak podaje art. 3 ustawy *Prawo przedsiębiorców* – działalnością gospodarczą jest zorganizowana działalność zarobkowa, wykonywana we własnym imieniu i w sposób ciągły. Natomiast w myśl art. 6 ust. 1 ww. ustawy za działalność gospodarczą nie uważa się:

- 1) działalności wytwórczej w rolnictwie w zakresie upraw rolnych oraz chowu i hodowli zwierząt, ogrodnictwa, warzywnictwa, leśnictwa i rybactwa śródlądowego;
- 2) wynajmowania przez rolników pokoi, sprzedaży posiłków domowych i świadczenia w gospodarstwach rolnych innych usług związanych z pobytem turystów;
- 3) wyrobu wina przez producentów wina w rozumieniu art. 2 pkt 23 *Ustawy z dnia 2 grudnia 2021 r. o wyrobach winiarskich* (Dz.U. z 2022 r. poz. 24), będących rolnikami wyrabiającymi mniej niż 100 hektolitrów wina w roku winiarskim wyłącznie z winogron pochodzących z własnych upraw winorośli;
- 4) działalności rolników w zakresie sprzedaży, o której mowa w art. 20 ust. 1c *Ustawy z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych* (Dz.U. z 2020 r. poz. 1426, z późn. zm.);
- 5) działalności prowadzonej przez koła gospodyń wiejskich na podstawie *Ustawy z dnia 9 listopada 2018 r. o kołach gospodyń wiejskich* (Dz.U. z 2020 r. poz. 553 i 932), które spełniają warunki, o których mowa w art. 24 ust. 1 tej ustawy;

6) działalności prowadzonej przez koła gospodyń wiejskich na podstawie *Ustawy z dnia 9 listopada 2018 r. o kołach gospodyń wiejskich* (Dz.U. z 2018 r. poz. 2212 oraz z 2019 r. poz. 693), które spełniają warunki, o których mowa w art. 24 ust. 1 tej ustawy. Jak zatem widać, działalność polegająca na rekreacyjnych jazdach konnych nie została wyłączona z zakresu działalności gospodarczej. Usługi polegające na rekreacyjnych jazdach nie mogą być kwalifikowane jako działalność rolnicza. Nie są to bowiem chów i hodowla zwierząt rozumiane jako działalność wytwórcza w rolnictwie. Mam za mało informacji, ale założenie działalności gospodarczej i prowadzenie jej może mieć znaczenie dla Pańskiego ubezpieczenia w KRUS. Warto to sprawdzić w KRUS. Co do hipoterapii, to usługi rehabilitacyjne jazdy konnej powinny być prowadzone przez uprawnionego hipoterapeutę. Aby zostać hipoterapeutą, należy ukończyć kurs zorganizowany przez firmę szkoleniową wpisaną do Rejestru Instytucji Szkoleniowych, posiadającą uprawnienia do wystawiania zaświadczeń na wzorze druku MEN. Kurs nadaje uprawnienia zawodowe instruktora, specjalność: hipoterapia. Warto znaleźć w pobliżu szkółkę jeździecką z hipoterapią, wtedy „naocznie” zetknięcie się i doświadczenie może stanowić bazę do realizacji Pańskiego planu.

POWRÓT DO PRACY PO CHOROBIE

Mam 60 lat. chciałbym się dowiedzieć, czy pracodawca może mnie zwolnić. otrzymałem orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym (po nowotworze złośliwym jelita grubego). byłem majstrem zmianowym, pracowałem w systemie 3-zmianowym. Kierownik powiedział, że gdybym chciałem „skorzystać z niepełnosprawności”, to będę zwolniony, bo muszę pracować 8 godzin. Jak mam się bronić?

Andrzej T.

Osoba niepełnosprawna, na podstawie art. 15 *Ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych*, w zakresie czasu pracy ma kilka przywilejów, do których zaliczają się:



- ✓ sztywna norma czasu pracy (8 godzin na dobę i 40 godzin tygodniowo), bez uwzględnienia „zasady przeciętności”;
- ✓ sztywna i skrócona norma czasu pracy dla osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności (7 godzin na dobę i 35 godzin tygodniowo) – od dnia przedstawienia orzeczenia pracodawcy;
- ✓ zakaz pracy w godzinach nadliczbowych;
- ✓ zakaz pracy w porze nocnej.

Powyższe regulacje czasu pracy osób niepełnosprawnych nie mają zastosowania w dwóch przypadkach:

- ▶ do osób zatrudnionych przy pilnowaniu (tj. wykonujących czynności bezpośrednio związane z pilnowaniem lub monitorowaniem mienia) oraz
- ▶ gdy na wniosek osoby zatrudnionej lekarz przeprowadzający badania profilaktyczne pracowników, lub w razie jego braku lekarz sprawujący opiekę nad tą osobą, wyrazi na to zgodę.

Jeżeli zatem pracownik niepełnosprawny posiada określoną powyżej zgodę lekarza na niestosowanie wobec niego szczególnych regulacji dotyczących czasu pracy osób niepełnosprawnych, pracodawca może polecać mu pracę według kodeksowych norm czasu pracy.

Jeżeli więc pracownik niepełnosprawny chce pracować w normalnym czasie pracy, na podstawie *Kodeksu pracy*, powinien złożyć wniosek pracodawcy, że na podstawie art. 16 ust. 1 pkt 2 ustawy o rehabili-

tacji chce z tego tytułu zostać przebadany przez lekarza medycyny pracy. Pracodawca ten kieruje go na badania, a lekarz wystawia zgodę/zaświadczenie lekarskie, jeżeli stwierdzi, że nie ma konieczności stosowania szczególnych norm czasu pracy („sztywna” norma czasu pracy, skrócony czas pracy, zakaz pracy w porze nocnej oraz w godzinach nadliczbowych).

Przepisy prawne nie określają treści zaświadczenia lekarskiego wystawianego na podstawie art. 16 ustawy o rehabilitacji. Najważniejsze, aby z tego zaświadczenia wynikało niestosowanie wobec pracownika z niepełnosprawnością przepisu art. 15 ustawy o rehabilitacji (w całości lub w części, np. tylko w kwestii pracy w godzinach nadliczbowych).

Podsumowując, ma Pan jako pracownik niepełnosprawny uprawnienia, które pracodawca traktuje jako sprzeczne z jego potrzebami (3 zmiany x 8 godzin).

Niestety, pracodawcy poniekąd „wymuszają” na pracownikach z niepełnosprawnością składanie wniosków o niestosowanie przepisu art. 15. Może w znalezieniu wyjścia z tej trudnej sytuacji przyda się rozmowa z pracodawcą?

RENTA A WYJAZD ZAGRANICZNY

Wyjeżdżam na pół roku do USA. Jako osoba niepełnosprawna mam rentę w wysokości 1217,98 zł. czy te pieniądze będą przychodziły na mój polski rachunek bankowy, jeśli będę w tym czasie w Stanach? czy muszę powiadomić o tym bank, a może ZUS ?

Agnieszka P.

Rencista w swoim dobrze pojętym interesie powinien uprzedzić ZUS o wyjeździe z kraju. Jeśli bowiem ta instytucja nie będzie mogła skontaktować się z zainteresowanym, może wstrzymać wypłatę renty, dopóki nie dostanie tzw. poświadczenia życia, a to oznacza, że będąc w USA, musiałaby Pani zgłosić się osobiście do konsulatu lub poświadczyć notarialnie swój podpis. Na żądanie organu rentowego emeryt lub rencista jest bowiem zobowiązany do potwierdzania własnoręcznym podpisem istnienia dalszego prawa do pobierania świadczeń określonych ustawą.

Banki także mogą chcieć od Pani, w zależności od sytuacji (choć różne banki mają różne regulaminy), takiego własnoręcznego podpisu. I dlatego, aby uniknąć problemów, warto uprzedzić o wyjeździe (osobiście lub pocztą). Jeśli chodzi o to, czy renta może wpływać na konto, to reguluje to *Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych*, t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 504, ze zm. w art. 132. 1.: „Emerytowi lub renciście, który mieszka za granicą, świadczenie wypłaca się w formie bezgotówkowej na wskazany przez niego jego rachunek płatniczy prowadzony w kraju”. ■

USŁUGI INDYWIDUALNEGO TRANSPORTU „OD DRZWI DO DRZWI”

Dostępność transportowa jest istotnym elementem zapewnienia mobilności każdemu człowiekowi, a zwłaszcza osobom ze szczególnymi potrzebami. Często to kwestia znacznej poprawy jakości życia, ponieważ nie dotyczy jedynie konieczności dotarcia do przychodni czy urzędu, ale także skorzystania z oferty kulturalnej i rozrywkowej. Wyjście do kina lub teatru, uczestnictwo w wydarzeniach artystycznych, imprezach sportowych, aktywność turystyczna stają się znacznie łatwiejsze, gdy istnieje możliwość skorzystania z usługi indywidualnego transportu.

Pilotażowy projekt PFRON pn. „Usługi indywidualnego transportu door-to-door oraz poprawa dostępności architektonicznej wielorodzinnych budynków mieszkalnych”, realizowany przy wparciu ze środków UE, ma zachęcić samorządy, w tym w szczególności gminy wiejskie i miejsko-wiejskie, do uruchomienia usługi indywidualnego transportu „door-to-door” („od drzwi do drzwi”). Warto podkreślić, że dzięki wsparciu PFRON w 179 gminach został uruchomiony transport dla osób potrzebujących wsparcia w zakresie mobilności. Do tej pory z tej usługi skorzystało już ponad 8 tys. indywidualnych osób. Przewozy realizowane są 102 pojazdami dostosowanymi do transportu osób z niepełnosprawnością (wyposażone są w podnośnik lub najazd).

Z projektu mogą skorzystać osoby z potrzebą wsparcia w zakresie mobilności, które:

- ukończyły 18. rok życia;
- mają trudności w samodzielnym przemieszczaniu się, np. ze względu na ograniczoną sprawność (w tym: poruszające się na wózkach inwalidzkich, poruszające się o kulach, niewidome, słabowidzące i in.), zarówno osoby z potrzebą wsparcia w zakresie mobilności, mające orzeczenie o niepełnosprawności (lub równoważne), jak i osoby niemające takiego orzeczenia;
- mieszkają na terenie gmin/powiatów objętych realizacją projektu grantowego PFRON.

Przed uruchomieniem projektu, z uwagi na brak dostępnego transportu, osoby ze szczególnymi potrzebami miały utrudniony dostęp do edukacji, podjęcia pracy zawodowej czy skorzystania z rozmaitych usług: medycznych, prawniczych, rozrywkowych. Ich udział w życiu społecznym i kulturalnym był bardzo ograni-

czony. Stawały się grupą osób wykluczonych społecznie, których potencjał, chociażby zawodowy, nie mógł być wykorzystywany. Na szczęście dzięki usługom transportu „od drzwi do drzwi” zmiany idą w dobrym kierunku. Jeszcze kilka lat temu było to barierą niemożliwą do pokonania, dziś jednak „dostępność” staje się możliwą codziennością – ale codziennością, nad którą stale musimy pracować.

KORZYŚCI UŻYTKOWNIKÓW

Osoby z niepełnosprawnościami mają szansę na aktywizację zawodową, integrację społeczną czy też na zwyczajne „wyjście do ludzi”:

– *Jestem osobą niepełnosprawną, poruszającą się na wózku. Zanim zacząłem korzystać z taksówki społecznej, praktycznie nie wychodziłem z domu. Pracuję zdalnie; gdy chciałem gdzieś pojechać, musiałem prosić rodzinę o pomoc i powodowało to wiele kłopotów. Możliwość korzystania z usługi transportu w ramach projektu pozwoliła mi otworzyć się na świat. Pierwszy raz w swoim życiu byłem w kinie, brałem udział w warsztatach bokserskich dla osób niepełnosprawnych. Zyskałem nowych przyjaciół z grona kadry taksówki – wyznaje pan Sławek z gminy Brzozów.*

Użytkownicy i użytkowniczki usługi „door-to-door” dzięki przystosowanemu do ich potrzeb transportowi mogą dotrzeć bez obaw np. do lekarza, nie zastanawiając się, kogo zmuszeni są poprosić o pomoc – tak jak pani Bronisława z gminy Września:

– *Kilka razy korzystałam z usługi transportu do lekarza i szpitala. Byłam bardzo zadowolona z przejazdu i obsługi. Dla osób po 75. roku życia to wielka sprawa. Uważam, że takie przejazdy są niezbędne i konieczne.*



Dla wielu osób potrzebujących wsparcia w zakresie mobilności usługa transportu „door-to-door” jest szansą na aktywizację i samorealizację:

– *Jako nie w pełni sprawna osoba 60 plus mogłam spełnić swoje młodzieńcze marzenia i wziąć udział w konkursach recytatorskich i śpiewaczych. Odniesione sukcesy dały mi wiele satysfakcji, pozwoliły uwierzyć w siebie i dowartościowały. Wiem, że moja opinia o tym projekcie nie jest odosobniona – przyznaje pani Grażyna z gminy Ulan-Majorat.*

KORZYŚCI DLA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych poprzez projekt „door-to-door” przeciwdziała problemowi wykluczenia społecznego związanego z brakiem dostępności architektonicznej i brakiem dostępu do przystosowanego środka transportu, a co się z tym wiąże – z brakiem możliwości załatwienia spraw urzędowych, dojazdu na wizytę lekarską czy też dotarcia na wydarzenie kulturalne lub sportowe. Nabór do projektu „door-to-door” odbywał się w formie konkursu grantowego. Uprawnionymi podmiotami starającymi się o dofinansowanie projektów były jednostki samorządu terytorialnego: gminy, związki, porozumienia gmin, powiaty oraz związki i porozumie-

nia powiatów, w których nie występowała dotychczas usługa „door-to-door”. Celem projektu „door-to-door” jest także poprawa dostępności wielorodzinnych budynków mieszkalnych. Z infrastruktury zwiększającej dostępność architektoniczną budynków skorzysta prawie 1000 osób.

Projekt niesie również inne korzyści: dzięki otrzymanym środkom finansowym w gminach zatrudniono dyspozytorów, którzy przyjmują zgłoszenia. Pracę otrzymali także wykwalifikowani kierowcy, a podczas transportu użytkownikom i użytkowniczkom towarzyszą asystenci. Ważne jest także to, że usługa sprzyja integracji społeczno-zawodowej osób ze szczególnymi potrzebami. Pomaga im nie tylko realizować podstawowe potrzeby życia codziennego czy wykonywać obowiązki, ale też nawiązywać relacje, rozwijać pasje, aktywnie korzystać z kultury i turystyki – i co najistotniejsze – pokazuje, jak wygląda życie bez barier. ■

Projekt PFRON realizowany jest w ramach działania 2.8 rozwój usług społecznych świadczonych w środowisku lokalnym, finansowanego ze środków Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (PO WER) 2014–2020.

II EDYCJA STYPENDIUM

Bardzo chcemy, aby Piotr Pawłowski miał naśladowców – przyszłych liderów, którzy będą kontynuowali Jego dzieło, gdyż w wielu obszarach życia osób z niepełnosprawnością wciąż jest wiele do zrobienia.

Chcemy, aby żywym pomnikiem Piotra był Fundusz Wieczysty Jego imienia, który będzie wspierał kolejnych ludzi aktywnych, działających na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnością (o tym, jak Fundusz wsparł zeszlóroczną zdobywczynię stypendium, Katarzynę Bartosiewicz, można przeczytać na stronie obok).

Wspólnymi siłami budujemy żywy pomnik, czyli:

**STY
PEN
DIUM**

im. Piotra Pawłowskiego

Każdego roku za pomocą stypendium będziemy w ramach konkursu wspierać wybrane przez Kapitułę:

- ♦ osoby z niepełnosprawnością,
- ♦ w wieku 18–35 lat,
- ♦ zaangażowane w rozwój inicjatyw obywatelskich na rzecz integracji osób z niepełnosprawnością,
- ♦ działające w ramach organizacji pozarządowej, której siedziba znajduje się w miejscowości do 20 tys. mieszkańców.



Wnioski można składać od 5 września do 15 października br.

OTO 5 ZASAD STYPENDIUM

1.

Szukamy osoby z niepełnosprawnością, uważamy bowiem, że o tym, co jest do załatwienia, nikt nie wie tak wiele jak ludzie, którzy „na własnej skórze” doświadczają trudności. To oni są świadomi, czego im najbardziej potrzeba, jaka zmiana powinna się wydarzyć, ale też często – jak do niej doprowadzić.

2.

Szukamy osób w wieku 18–35 lat, a więc na początku drogi życiowej. Młodzi ludzie często po swoim patrzą na świat. Nie godzą się na to, co było i co jest. Chcą żyć inaczej, lepiej. Stypendium może być dla nich wsparciem pierwszego, najważniejszego, ale i najtrudniejszego kroku w realizacji założonego celu.

3.

Szukamy kogoś, kto działa na rzecz innych osób z niepełnosprawnością, ich integracji społecznej i rozwoju. Kogoś, komu nieobce są inicjatywy obywatelskie. Kogoś, kto zamiast stwierdzić: „załatwcie to za mnie”, sam weźmie się do pracy na rzecz szerszej grupy osób z niepełnosprawnością.

4.

Szukamy osoby działającej w ramach organizacji pozarządowej. Życie Piotra Pawłowskiego pokazuje bowiem wyraźnie, że najwięcej osiągnąć można, pracując wspólnie z innymi, gdy ścierają się pomysły i opinie, gdy można liczyć na wsparcie oraz wspólnie przeżywać wydarzenia i świętować sukcesy.

5.

Szukamy osób aktywnych w małych miejscowościach, do 20 tys. mieszkańców. W dużych miastach jest zazwyczaj łatwiej o wsparcie w aktywności, znalezienie ludzi do współpracy, a także zapewnienie funduszy. Chcemy dać szansę osobom z mniejszych ośrodków. Potrzeba zmian jest tam tak samo silna. A może nawet silniejsza.

Więcej informacji: www.stypendiumpiotra.pl

**INTE
GRA
CJA**



**Fundusz
Podwójne
Wyzwanie**

**LIDERZY
PRO
BONO**

**AKADEMIA ROZWOJU
FILANTROPII W POLSCE**



ŚWIADCZENIA DLA RODZINY

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przyznaje i wypłaca świadczenia dla rodziny. Są to: świadczenie wychowawcze 500+, rodzinny kapitał opiekuńczy (RKO), dofinansowanie pobytu w żłobku oraz świadczenie 300+. Wnioski możesz złożyć tylko elektronicznie. Świadczenia te zwolnione są z opodatkowania. Nie podlegają też postępowaniu egzekucyjnemu, więc komornik nie może zająć tych środków.



Dofinansowanie pobytu w żłobku

Możesz otrzymać dofinansowanie opłaty za pobyt dziecka w żłobku, klubie dziecięcym lub u dziennego opiekuna. Dofinansowanie nie zależy od dochodów rodziny.

KOMU PRZYSŁUGUJE

Dofinansowanie przysługuje Ci, jeśli: **✓** jesteś rodzicem dziecka, opiekunem prawnym lub osobą, której sąd powierzył sprawowanie opieki nad dzieckiem, np. rodzicem zastępczym, **✓** dziecko uczęszcza do żłobka, klubu dziecięcego lub korzysta z opieki dziennego opiekuna, **✓** nie otrzymujesz na to dziecko rodzinnego kapitału opiekuńczego (RKO).

WAŻNE! Na dane dziecko, za ten sam okres, możesz otrzymać albo dofinansowanie, albo RKO. Dlatego musisz wybrać rodzaj wsparcia na drugie lub kolejne dziecko w rodzinie.

JAKA JEST WYSOKOŚĆ DOFINANSOWANIA

Dofinansowanie wynosi

maksymalnie 400 zł miesięcznie na dziecko, ale nie więcej niż wysokość opłaty, jaką ponosisz za pobyt dziecka w żłobku, klubie dziecięcym lub u dziennego opiekuna. Opłata to miesięczna kwota, jaką płacisz już po uwzględnieniu zniżek, dotacji z budżetu gminy lub środków unijnych. Do kwoty tej nie wliczasz opłaty za wyżywienie.

GDZIE I JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK

Aby skorzystać z dofinansowania, musisz złożyć wniosek do ZUS. Możesz go złożyć tylko elektronicznie przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Jeśli jesteś matką lub ojcem dziecka i masz numer PESEL, możesz złożyć wniosek także przez portal Emp@tia lub swój bank, jeśli oferuje taką usługę.

Dofinansowanie ZUS wypłaci na rachunek bankowy podmiotu prowadzącego placówkę albo na rachunek bankowy dziennego opiekuna (jeśli prowadzi działalność).

5 RODZINA 500+

Świadczenie wychowawcze 500+ otrzymasz na każde dziecko do ukończenia przez nie 18 lat. Nie zależy ono od dochodu rodziny.

KTO OTRZYMA ŚWIADCZENIE I JAKA JEST JEGO WYSOKOŚĆ

Świadczenie wychowawcze przysługuje Ci na dziecko do ukończenia przez nie 18 lat, jeśli jesteś matką, ojcem albo opiekunem faktycznym dziecka, które utrzymujesz i które wspólnie z Tobą mieszka;

- ✓** opiekunem prawnym dziecka;
- ✓** rodzicem zastępczym dziecka;
- ✓** osobą prowadzącą rodzinny dom dziecka;
- ✓** dyrektorem: placówki opiekuńczo-wychowawczej, regionalnej placówki opiekuńczo-terapeutycznej, interwencyjnego ośrodka preadopcyjnego, domu pomocy społecznej.

Świadczenie wychowawcze przysługuje w wysokości 500 zł miesięcznie na dziecko.

GDZIE I JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK

Aby otrzymać świadczenie wychowawcze 500+, musisz złożyć do ZUS wniosek. Możesz go złożyć przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Jeśli jesteś matką lub ojcem dziecka, możesz złożyć wniosek także przez portal Emp@tia lub swój bank, jeśli oferuje taką usługę.

KIEDY DOSTANIESZ ŚWIADCZENIE

Jeśli złożysz wniosek od 1 lutego do 31 maja danego roku, otrzymasz prawo do świadczenia od 1 czerwca do 31 maja następnego roku. Jeśli złożysz wniosek po 31 maja, to ZUS przyzna Ci prawo do świadczenia od miesiąca, w którym złożysz wniosek, do końca okresu świadczeniowego, ale nie wcześniej niż od dnia urodzenia dziecka. Okres świadczeniowy trwa od 1 czerwca danego roku do 31 maja następnego roku.

Świadczenie otrzymasz na rachunek bankowy, który podasz we wniosku.



Rodzinny Kapitał Opiekuńczy

Rodzinny kapitał opiekuńczy (RKO) to świadczenie, które otrzymasz na drugie i każde kolejne dziecko w rodzinie, w wieku od 12. do 35. miesiąca.

Nie zależy ono od dochodu rodziny.

KTO OTRZYMA ŚWIADCZENIE I JAKA JEST JEGO WYSOKOŚĆ

RKO otrzymasz, jeśli utrzymujesz dziecko, które wspólnie z Tobą mieszka oraz:

- ✓ jesteś jego rodzicem,
- ✓ przyjąłeś je na wychowanie i wystąpiłeś do sądu opiekuńczego z wnioskiem o wszczęcie postępowania w sprawie jego przysposobienia.

RKO przysługuje w wysokości 500 zł lub 1000 zł miesięcznie, a łączna kwota przyznanego kapitału nie może być wyższa niż 12 tys. zł na dziecko. Możesz zdecydować, czy chcesz go otrzymywać w wysokości 500 zł, czy 1000 zł miesięcznie. Świadczenie otrzymasz na rachunek bankowy, który podasz we wniosku.

JAK DŁUGO PRZYSŁUGUJE

Jeśli jesteś rodzicem dziecka, RKO możesz otrzymać od 1. dnia miesiąca, w którym dziecko ukończy 12. miesiąc, do ostatniego dnia miesiąca, w którym ukończy 35. miesiąc.

Wniosek możesz złożyć od 1. dnia miesiąca, w którym dziecko kończy 9. miesiąc, i do końca miesiąca, w którym dziecko kończy 13. miesiąc. Jeśli złożysz wniosek w 14. miesiącu życia dziecka albo później, ZUS przyzna kapitał od miesiąca złożenia wniosku.

Czas, przez jaki wypłacane jest świadczenie, zależy od wybranej miesięcznej wysokości świadczenia, wieku dziecka i momentu złożenia wniosku.

PRZYKŁAD: Mama złożyła wniosek o RKO, kiedy jej drugie dziecko miało 11 miesięcy. Zdecydowała, że chce otrzymywać 1000 zł miesięcznie. Będzie zatem pobierała świadczenie przez 12 miesięcy, od miesiąca, w którym dziecko ukończy 12 miesięcy, do miesiąca, w którym ukończy 23 miesiąc.

Gdyby zdecydowała, że chce otrzymywać 500 zł miesięcznie, to ZUS wypłacałby jej świadczenie do miesiąca, w którym dziecko ukończy 35 miesięcy.

GDZIE I JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK

Aby otrzymać RKO, musisz złożyć do ZUS wniosek. Możesz go złożyć wyłącznie elektronicznie przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Jeśli jesteś matką lub ojcem dziecka i masz numer PESEL, możesz złożyć wniosek także przez portal Emp@tia oraz swój bank, jeśli oferuje taką usługę.

DOBRY START

300 dla ucznia



Świadczenie w ramach programu Dobry Start to 300 zł na wyprawkę szkolną dziecka. Możesz je otrzymać raz w roku bez względu na dochód rodziny, jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem ucznia: ✓ w wieku do 20 lat, ✓ w wieku do 24 lat – dla ucznia z niepełnosprawnością.

KTO OTRZYMA ŚWIADCZENIE

- ✓ rodzic;
- ✓ opiekun faktyczny dziecka, czyli osoba, która opiekuje się dzieckiem i złożyła do sądu wniosek o jego adopcję;
- ✓ opiekun prawny dziecka – osoba, której sąd powierzył opiekę nad dzieckiem;
- ✓ osoba sprawująca pieczę zastępczą nad dzieckiem, tzn. rodzina zastępcza, osoba prowadząca rodzinny dom dziecka, dyrektor

placówki opiekuńczo-wychowawczej i dyrektor regionalnej placówki opiekuńczo-terapeutycznej;

- ✓ osoba ucząca się, czyli pełnoletni uczeń, który nie jest na utrzymaniu rodziców, ponieważ nie żyją, lub ma ustalone alimenty od nich;
- ✓ osoba usamodzielniana, czyli ta, która opuszcza rodzinę zastępczą, rodzinny dom dziecka, placówkę opiekuńczo-wychowawczą lub regionalną placówkę opiekuńczo-terapeutyczną.

GDZIE I JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK

Aby otrzymać wsparcie, musisz złożyć wniosek do ZUS. Wnioski można składać od 1 lipca do 30 listopada danego roku, tylko elektronicznie przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Jeśli jesteś rodzicem, wniosek możesz także złożyć przez portal Emp@tia oraz swój bank, jeśli oferuje taką usługę.

WAŻNE! Po 30 listopada możesz złożyć wniosek o świadczenie z programu Dobry Start – przez PUE ZUS – tylko w sytuacji, gdy dziecko powyżej 20. r.ż. uzyska orzeczenie o niepełnosprawności po 30 listopada.

KIEDY DOSTANIESZ ŚWIADCZENIE

ZUS wypłaci świadczenie w ciągu dwóch miesięcy od dnia, w którym złożysz wniosek z wymaganymi dokumentami. Świadczenie otrzymasz na rachunek bankowy, który podasz we wniosku.

Informacje o przyznaniu świadczeń znajdziesz w skrzynce odbiorczej na Twoim profilu na PUE ZUS.

Więcej informacji: www.zus.pl i Centrum Obsługi Telefonicznej (COT) ZUS pod nr. tel. 22 560 16 00, e-mailem: cot@zus.pl, w placówkach ZUS i podczas e-wizyty w ZUS.





INTE GRA CJA

▶▶▶▶▶▶▶ CENTRA

ZAPYTAJ DORADCĘ

- Doradcy i prawnicy Integracji są dla Was.
- Jeśli czegoś nie wiesz lub nurtuje Cię wątpliwość – zadaj im pytanie!
- Pytania można zadawać poprzez specjalny formularz dostępny na portalu: www.niepełnosprawni.pl w zakładce PORADNIK
- Projekt „Zapytaj doradcę III” realizowany jest przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji i współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

ZAPRASZAMY

**osoby z niepełnosprawnością
i ich opiekunów do skorzystania
z pomocy Centrów Integracja.**

OFERUJEMY TAKŻE:

- ▶ pomoc w znalezieniu pracy dla osób z niepełnosprawnością
- ▶ informacje, porady, konsultacje dotyczące problemów osób z niepełnosprawnością
- ▶ konsultacje psychologiczne
- ▶ konsultacje prawne

- ▶ **Centrum Integracja w Warszawie**
ul. Dzielna 1
00-162 Warszawa
tel.: 22 831 85 82,
505 602 517,
505 603 008,
e-mail: warszawa@integracja.org
- ▶ **Centrum Integracja w Zielonej Górze**
ul. Kościelna 2
65-064 Zielona Góra
tel.: 570 066 206
e-mail: zielonagora@integracja.org
- ▶ **Centrum Integracja w Gdyni**
ul. Traugutta 2
81-388 Gdynia
tel.: 505 606 776
e-mail: gdynia@integracja.org

Godziny otwarcia: poniedziałek–piątek 8.00-16.00





Dołącz do akcji:

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

Niepelnosprawni.pl/przewijamypolske

Koalicja:



Stowarzyszenie Żurawinka
Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Niepełnymi Poruszaniem Ciałowym „Żurawinka”