

MAJ
1/2025

www.fundacjaavalon.pl



Widzialni

z Fundacją Avalon

AKCJA

**"Wybory dostępne
dla wszystkich"**

FELIETON

**Rok pierwszy.
O studiowaniu
i szyciu spadochronów**

PODCAST

**Sport - czemu warto go uprawiać,
a nie warto porównywać się z innymi**

**Podpisz apel
o asystencję
osobistą**

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje
dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu
Osób Niepełnosprawnych PFRON



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Odwiedź nasze social media:



List od Redakcji

Oddajemy w Wasze ręce Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” – przestrzeń, w której głos osób z niepełnosprawnościami staje się wyraźny, słyszalny i ważny. Fundacja Avalon od lat działa na rzecz widoczności, niezależności i równości, a Biuletyn jest kolejnym krokiem w budowaniu mostów – między doświadczeniami, potrzebami i perspektywami.

W Biuletynie piszemy o sprawach ważnych, a w tym wydaniu znajdziecie informacje dotyczące Ustawy o Asystencji Osobistej, aktualności z działań Fundacji, praktyczne, wartościowe treści ekspertów i samorzeczników w takich dziedzinach jak rehabilitacja, prawa OzN, sport, seksualność i rodzicielstwo, zdrowy tryb życia, dziecko z niepełnosprawnością, dostępność. Biuletyn to nie tylko źródło informacji, ale przede wszystkim impuls do działania, refleksji i solidarności.

Biuletyn jest dofinansowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych - PFRON

Razem możemy więcej, dlatego dziękujemy, że jesteście z nami i zapraszamy do lektury!

Zespół Fundacji Avalon



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Redakcja

Redaktorka naczelna:

Helena Szczuka-Kalenský

Zespół redakcyjny:

Kamil Czerwiński, Kinga Danielczyk,
Martyna Gołębiewska, Karolina Karczmarek,
Szczepan Rybiński, Bogumiła Siedlecka-
Goślicka, Konrad Słowik, Helena Szczuka-
Kalenský, Milena Trojanowska, Maria
Wachowicz, Sylwia Wierzbicka

Korekta:

Jarosław Senator, Helena Szczuka-Kalenský

Skład graficzny:

Filip Królak, Natalia Gacka

Wydawca:

Fundacja Avalon - Bezpośrednia Pomoc
Niepełnosprawnym, ul. Domaniewska 50A
02-672 Warszawa

Kontakt

Ogólny: 22 266 82 36 / 666 324 328

Dla mediów: 534 452 357

Darmowe porady: 530 001 130

Adres i dane Fundacji

Fundacja Avalon -Bezpośrednia Pomoc
Niepełnosprawnym, ul. Domaniewska 50A
02-672 Warszawa

KRS: 0000270809

NIP: 952-20-21-000

W majowym numerze:

List od Redakcji.	2
Spis treści	3
Kim jesteśmy?	4
Potrzebujesz wsparcia? Masz pytanie związane z niepełnosprawnością?	4
Prawa wyborcze osób z niepełnosprawnościami w wyborach prezydenckich 2025 ...	5
Lokale wyborcze przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami	6
AKCJA "Wybory dostępne dla wszystkich"	8
Oświadczenie OBWE w sprawie wyborów prezydenckich w Polsce 2025 (I tura).	10
Apelujemy o ustawę o asystencji osobistej!	11
Asystencja osobista - dlaczego jest tak ważna?	13
Podpisz apel i wspieraj asystencję osobistą	14
Standard asystencji osobistej osoby z niepełnosprawnością	17
Ustawa o asystencji osobistej - gdzie znaleźć informacje?	18
Mieszkalnictwo wspomagane i treningowe - klucz do samodzielności	19
Dodatek do renty socjalnej od 2025 roku: kto może skorzystać i jakie warunki trzeba spełnić?	21
Gdzie jest Twoja mama? Kilka słów o asystencji osobistej	23
Ile jesteśmy "winni" osobom z niepełnosprawnościami?	27
Prawa osób z niepełnosprawnością w NFZ - kompleksowy przewodnik 2025	33
Deregulacja orzeczeń o niepełnosprawności.	34
Wywiad z Arturem Świerczem o MazONsport	36
Sporty ekstremalne osób z niepełnosprawnością	39
Zobacz podsumowania naszych dotychczasowych działań sportowych!	40
Sport - czemu warto go uprawiać, a nie warto porównywać się z innymi	42
„Zbadaj się, nie odkładaj!” czyli zadbaj o swoje zdrowie!	43
Światowy Dzień Higieny Menstruacyjnej	46
"O rodzicielstwie – krótko i na temat".	50
Autyzm to neuroróżnorodność	54
Dziękujemy za przeczytanie naszego biuletynu!	56

Kim jesteście?

Fundacja Avalon to jedna z największych organizacji pozarządowych w Polsce wspierających osoby z niepełnosprawnościami i przewlekle chore. Działa od 2006 roku, status organizacji pożytku publicznego (OPP) posiada od 2009 roku. Ma siedzibę w Warszawie, swoim wsparciem obejmuje osoby potrzebujące z całej Polski. Fundacja oferuje pomoc potrzebującym w obszarze finansowym, a także prowadzi szereg programów społecznych i edukacyjnych, mających na celu aktywizację Osób, a także zmianę postrzegania osób z niepełnosprawnościami w polskim społeczeństwie. Działamy na rzecz zmieniania świata - chcemy, aby był bardziej przyjazny dla osób z niepełnosprawnościami!



Potrzebujesz wsparcia? Masz pytanie związane z niepełnosprawnością?

Skorzystaj z **bezpłatnych porad dla osób z niepełnosprawnościami**, ich rodzin i bliskich. Zadzwoń lub napisz do naszych specjalistów: specjalistki ds. osób z niepełnosprawnościami, prawniczki, psychologa, specjalisty ds. medycznych, pedagoga, seksuologa i doradczyni zawodowej.

Możesz też umówić się na spotkanie stacjonarne z wybranym specjalistą lub dołączyć do [grup wsparcia](#) dla osób z niepełnosprawnościami albo rodziców dzieci (także dorosłych) z niepełnosprawnościami.

Projekt dofinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



530 001 130
Pomarańczowy
Telefon Wsparcia

Sprawdź terminy konsultacji na [stronie](#) i skontaktuj się!

Prawa wyborcze osób z niepełnosprawnościami w wyborach prezydenckich 2025



Bogumiła Siedlecka-Goślińska - samorządniczka, influencerka, Fundacja Avalon



Konrad Słowik - Specjalista ds. Komunikacji i Promocji, Fundacja Avalon

I tura wyborów prezydenckich za nami. W niedzielę 1 czerwca głosować będziemy w II turze by ostatecznie wyłonić Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Wybory prezydenckie w 2025 roku to kluczowe wydarzenie demokratyczne, w którym każdy obywatel ma prawo uczestniczyć. Osoby z niepełnosprawnościami mogą korzystać z różnych udogodnień, które mają na celu ułatwienie im realizacji prawa wyborczego. Poniżej przedstawiamy najważniejsze zasady i prawa, które umożliwiają pełny udział w głosowaniu.

Prawa osób z niepełnosprawnościami

Osoby z niepełnosprawnościami w Polsce mają kilka udogodnień, które pomagają im w uczestnictwie w wyborach prezydenckich:

- **Materiały wyborcze w języku migowym:** Państwowa Komisja Wyborcza (PKW) przygotowuje spoty informacyjne dotyczące wyborów, które są dostępne w Polskim Języku Migowym (PJM) oraz z napisami.
- **Dostępność informacji:** PKW oraz inne instytucje starają się zapewnić dostępność informacji wyborczych na swoich stronach internetowych, w tym w wersji o podwyższonym kontraście.
- **Wsparcie w lokalach wyborczych:** W lokalach wyborczych dostępne są różne formy wsparcia, takie jak pomoc tłumacza języka migowego na życzenie oraz możliwość skorzystania z pomocy osoby towarzyszącej.
- **Kampanie informacyjne:** Polski Związek Głuchych (PZG) aktywnie działa na rzecz

zwiększenia dostępności informacji wyborczych dla osób głuchych, zwracając uwagę na konieczność tłumaczenia materiałów wyborczych na język migowy.

- **Nakładki na karty do głosowania w alfabecie Braille’a:** Lokale wyborcze są wyposażone w nakładki na karty do głosowania, które umożliwiają osobom niewidomym samodzielne oddanie głosu.
- **Powiększone karty do głosowania:** Dostępne są powiększone karty do głosowania.
- **Wsparcie asystenta:** Osoby z niepełnosprawnością mogą skorzystać z pomocy asystenta, który pomoże im w procesie głosowania.
- **Dostosowane lokale wyborcze:** Lokale wyborcze są przystosowane do potrzeb osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.



Lokale wyborcze

przystosowane do potrzeb osób

z niepełnosprawnościami

**Chcesz więcej wsparcia,
lepszyc rozwiązań,
większej dostępności?**

**To właśnie wybory są miejscem,
gdzie wszystko się zaczyna.**

START



Wszystkie lokale wyborcze powinny być dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Oznacza to m.in.:

- Brak barier architektonicznych,
- Odpowiednio dostosowane wejścia i przejścia,
- Możliwość skorzystania z pomocy członków komisji wyborczej.

Jeżeli w danym miejscu nie ma przystosowanego lokalu, wyborca może skorzystać z bezpłatnego transportu do najbliższego odpowiednio przygotowanego lokalu wyborczego.

Osoby z niepełnosprawnościami mają zapewnione różne formy wsparcia, które umożliwiają im udział w wyborach prezydenckich w 2025 roku. Informacje o wyborach, bezpłatny transport, głosowanie przez pełnomocnika lub korespondencyjne oraz dostosowane lokale wyborcze to kluczowe elementy zapewniające równość i dostępność

procesu wyborczego. Każdy obywatel ma prawo do swobodnego i bezpiecznego oddania głosu, niezależnie od swojej sytuacji zdrowotnej czy mobilności.

Masz wpływ na przyszłość swoją oraz całego środowiska osób z niepełnosprawnościami.



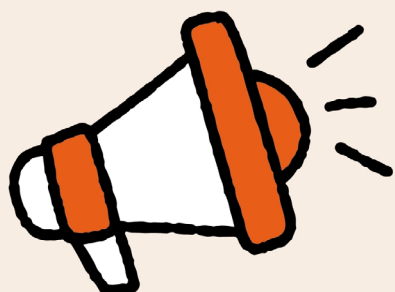
Oddaj głos na zmiany, których potrzebujesz!

AKCJA “Wybory dostępne dla wszystkich”

Dołącz do akcji „Wybory dostępne dla wszystkich.” Dostępne wybory to również dostępne lokale wyborcze. Takie, które umożliwiają osobom z niepełnosprawnościami osobiste i tajne oddanie głosu. Oceń dostosowanie lokalu wyborczego do potrzeb wyborców z niepełnosprawnościami. Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich udostępniło wszystkim głosującym możliwość oceny dostosowania lokalu wyborczego do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Doświadczeniami można podzielić się wypełniając interaktywny formularz: [Lokale wyborcze dostosowane do potrzeb wyborców z niepełnosprawnościami 2025 | Wspólne działania z Rzecznikiem Praw Obywatelskich](#)

Sprawdź jak możesz zadbać o dostępność lokalu wyborczego – wszystkie informacje na temat akcji znajdziesz na stronie: [„Wybory dostępne dla wszystkich”. Dołącz do akcji i sprawdź swój lokal wyborczy w wyborach Prezydenta RP \(video\)](#)



Wybory to więcej
niż polityka!



TO DECYZJE,
KTÓRE WPŁYWAJĄ
NA TWOJE
CODZIENNE
ŻYCIE!

Oświadczenie OBWE w sprawie wyborów prezydenckich w Polsce 2025 (I tura)

Organizacja Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie (OBWE), w ramach swojej misji obserwacyjnej, przeprowadziła monitoring przebiegu I tury wyborów prezydenckich w Polsce. Celem raportu jest ocena zgodności procesu wyborczego z międzynarodowymi standardami demokratycznymi, krajowym prawem oraz zasadami przejrzystości i równości. W dokumencie przedstawiono wnioski dotyczące zarówno przygotowania, jak i samego przebiegu głosowania, ze szczególnym uwzględnieniem przestrzegania praw wyborczych, dostępu do mediów oraz warunków prowadzenia kampanii.

Czym jest OBWE?

OBWE to skrót od **Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie** (ang. OSCE – Organization for Security and Co-operation in Europe).

OBWE to największa na świecie organizacja regionalna zajmująca się kwestiami bezpieczeństwa. Została utworzona w czasie zimnej wojny jako forum dialogu między Wschodem a Zachodem, a dziś zrzesza 57 państw z Europy, Azji i Ameryki Północnej.



**Kliknij tutaj
i przeczytaj
pełny raport**



Czas na systemowe wsparcie

Apelujemy o ustawę o asystencji osobistej!

Ponad 5 milionów osób z niepełnosprawnościami w Polsce wciąż czeka na coś, co powinno być oczywistością – ustawową gwarancję dostępu do asystencji osobistej. Dziś ta forma wsparcia istnieje tylko tam, gdzie lokalne samorządy postanowiły się jej podjąć – i to w bardzo ograniczonym zakresie. Tysiące osób, które potrzebują wsparcia, zostały pozostawione same sobie.

Problem, który nie może czekać

Brak ustawowej asystencji osobistej prowadzi do wykluczenia osób z niepełnosprawnościami z wielu obszarów życia. Obecnie jest ona realizowana dzięki programom samorządowym, które mają bardzo okrojone możliwości i finansowanie.

“W Fundacji Avalon wierzymy, że realna zmiana zaczyna się od wspólnego działania. Dlatego zachęcamy do podpisania apelu i dołączenia do protestu, który odbędzie się 13 maja pod Kancelarią Premiera. Chcemy pokazać, że dostęp do asystencji osobistej to nie przywilej, ale potrzebne i godne wsparcie, które powinno być zagwarantowane osobom z niepełnosprawnością. Apelujemy o asystencję osobistą w imieniu blisko 16 tysięcy naszych podopiecznych, którzy chcą żyć, a nie przeżyć!” - zachęca do udziału w akcji Łukasz Wielgosz, członek zarządu Fundacji Avalon

Asystencja osobista to nie tylko korzyść dla osób z niepełnosprawnościami. Realnie uwalnia potencjał osób z niepełnosprawnościami, ale też pozwala na większą niezależność członków ich rodzin, którzy bez systemowej pomocy, nie mogą podjąć pracy. Asystencja gwarantuje również przywrócenie udziału osób z niepełnosprawnościami w życiu kulturalnym, społecznym oraz zawodowym. Ustawa niesie więc ze sobą szereg zmian, które wspomogą społeczeństwo w lepszym funkcjonowaniu.

Razem dla asystencji osobistej

We wtorek, 13 maja, odbył się protest w sprawie uchwalenia ustawy o asystencji osobistej dla osób z niepełnosprawnościami. Osoby z niepełnosprawnościami, osoby wspierające i bliscy spotkali się pod Kancelarią Prezesa Rady Ministrów (al. Ujazdowskie 1/3), aby wspólnie walczyć o najważniejszą ustawę dla osób z niepełnosprawnościami. Wierzymy, że maj 2025 będzie przełomem. Wspólnie walczmy o asystencję osobistą. Dla praw. Dla równości. Dla wolności.

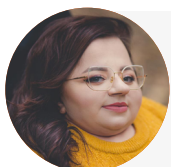


Chcemy żyć, a nie przeżyć!

Podpisz apel

**Podpisz apel
o asystencję
osobistą**

Asystencja osobista - dlaczego jest tak ważna?



Bogumiła Siedlecka-Goślińska - samorzeczniczka,
influencerka, Fundacja Avalon

W ostatnich miesiącach dużo mówi się o konieczności wprowadzenia ustawowej asystencji osobistej, ale czy wiemy, dlaczego tak naprawdę Asystencja Osobista jest ważna i potrzebna dla osób z niepełnosprawnościami (OzN), a także ich bliskich?

Konwencja ONZ

Zacznijmy od Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami, która została przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych 13 grudnia 2006 roku. Jest to dokument mówiący o prawach OzN w rozumieniu praw człowieka oraz obowiązków państw związanych z zapewnieniem tych praw i ich przestrzeganiem. Jednym z takich praw jest niezależne życie, które może być realizowane dzięki wsparciu Asystenta Osobistego.

Kim jest Asystent Osobisty?

Asystent Osobisty nie jest opiekunem, nie jest osobą decydującą ani wyręczającą OzN. Zadaniem AON jest wsparcie OzN w taki sposób, by można było realizować potrzeby społeczne, zawodowe i życiowe. Wsparcie musi być dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości osoby z niepełnosprawnością. Jednocześnie dzięki AON osoba z niepełnosprawnością nie jest zależna od najbliższej rodziny, co znacząco wpływa na relacje i poczucie podmiotowości.

Realizacja AON w krajach europejskich

W wielu krajach, m.in. Szwecji, Słowenii, Szkocji, Asystencja Osobista Osób z Niepełnosprawnościami jest realizowana w sposób ustawowy, co za tym idzie ciągły, o czym możemy przeczytać w raporcie Asystencja Osobista w ramach systemów wsparcia osób z niepełnosprawnościami w wybranych krajach europejskich.

Sytuacja w Polsce

W Polsce Asystencja Osobista nie jest realizowana w sposób ciągły i ustawowy, a w ramach programów samorządowych. Przez brak ciągłości obserwujemy duży problem w zatrudnieniu AON, a także ciągle pojawiające się dylematy, co ma zrobić OzN, gdy nie jest objęty wsparciem programu Asystencji Osobistej. Osoby z Niepełnosprawnościami i ich bliscy czekają na uregulowanie Asystencji Osobistej w Polsce i przywrócenie podmiotowości, godności i niezależności niezbędnej do życia i rozwoju.

Polecamy przeczytać:

- [Intymność osób z niepełnosprawnościami a rola asystentów osobistych](#)
- [Asystent osoby z niepełnosprawnością – wszystko, co musisz wiedzieć](#)
- [Jak wygląda praca asystenta/ki osoby z niepełnosprawnością?](#)
- [Gdzie jest Twoja mama? Kilka słów o asystencji osobistej](#)
- [Kampania społeczna PSONI o AON](#)

Aktywizacja Osób z Niepełnosprawnościami

APEL



Podpisz apel
o asystencję
osobistą

**Podpisz apel i wspieraj
asystencję osobistą**

Miesiąc walki z dyskryminacją osób z niepełnosprawnościami

My, niżej podpisani,
apelujemy do polskiego rządu i parlamentu o natychmiastowe finalizowanie
prac nad ustawą o Asystencji Osobistej Osób z Niepełnosprawnościami
i niezwłoczne jej wdrożenie do polskiego systemu prawnego.

Brak ustawowych rozwiązań w tym obszarze to realna, systemowa forma
dyskryminacji. Odbiera ludziom z niepełnosprawnościami prawo do
samodzielności, udziału w życiu społecznym i decydowania o własnym losie.

Asystencja osobista to nie przywilej.

To podstawowe narzędzie wolności, równości i godności. W Polsce żyje
ponad 5 milionów osób z niepełnosprawnościami.

Bez ustawy – tysiące z nich pozostaje w izolacji, bez wsparcia i bez szans
na niezależne życie.

Domagamy się uchwalenia ustawy o asystencji osobistej w jej silnej,
powszechnej i zgodnej z Konwencją ONZ formie – bez dalszych opóźnień
i ograniczeń.

Zmiana jest możliwa. Nie odkładajmy jej na później. **Podpisz apel!**

O akcji

5 maja obchodzimy Dzień Walki
z Dyskryminacją Osób
z Niepełnosprawnościami – ale dla nas to
za mało. Już po raz trzeci rozszerzamy ten
dzień w pełen miesiąc działań na rzecz
realnej zmiany.

Tegoroczny Miesiąc Walki koncentruje
się na jednym z najpilniejszych tematów:
systemowej, ustawowej asystencji osobistej
jako prawu a nie przywileju.

Chcemy, by każdy, niezależnie od stopnia
sprawności, miał możliwość życia w sposób
samodzielny i godny.

W Polsce nadal brakuje ustawy
gwarantującej osobistą asystencję.
To nie tylko luka w systemie – to realna
forma dyskryminacji, która odbiera osobom
z niepełnosprawnościami podmiotowość,
godność i możliwość decydowania o
własnym życiu. Dlatego mówimy głośno:
czas na ustawę o asystencji osobistej!



**Podpisz apel
o asystencję
osobistą**

Dlaczego ustawa o asystencji osobistej jest tak ważna?

- Bo niezależność to prawo każdego człowieka – prawo do decydowania o sobie, do pracy, miłości, marzeń.
- Bo obecny system wsparcia jest niewydolny i nierówny – dostępny tylko w wybranych gminach, zależny od decyzji lokalnych.
- Bo w Polsce żyje ponad 5 milionów osób z niepełnosprawnościami. Brak ustawy wyklucza osoby z niepełnosprawnościami z życia społecznego, edukacji i rynku pracy.
- Bo zawód asystenta osobistego jest dziś niestabilny, słabo opłacany i nieuregulowany – a przecież jest fundamentem niezależności tysięcy osób.
- Bo ustawa to nie tylko zapis w prawie. To deklaracja, że Polska jest krajem solidarnym, który stoi po stronie równości i godności każdego człowieka.

Nasze cele:

- Presja na decydentów- mobilizacja parlamentu do uchwalenia ustawy o asystencji osobistej, zgodnej z Konwencją ONZ, najpóźniej do 2026 roku.
- Zbiórka podpisów pod obywatelskim apelem wzywającym do pilnych działań legislacyjnych - głos który nie może pozostać zignorowany.
- Edukacja społeczna - pokazywanie roli osobistego asystenta w codziennym życiu OzN jako fundamentu samodzielności i aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie.
- Uwidocznienie tematu, tak by temat ustawy pozostał w centrum uwagi opinii publicznej.
- Zrzeszenie sojuszników na rzecz walki o równość osób z niepełnosprawnościami. Od osób z niepełnosprawnościami, NGO, które deklarują, że stoją na straży ich interesów, sprzyjających im aktywistów i influencerów, po każdego komu zależy na realnej zmianie.



Standard asystencji osobistej osoby z niepełnosprawnością

Standard asystencji osobistej
osoby z niepełnosprawnością



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligentalną przygotowało broszurę tłumaczącą w dokładny sposób na czym polega asystencja osobista, kto może podjąć się pracy asystenta, jakich szkoleń taka osoba potrzebuje. Broszura zawiera także kodeks asystenta oraz kodeks użytkownika asystencji osobistej. Przygotowana została w formie dostępnego PDFa napisanego tekstem łatwym do czytania i zrozumienia.



**Kliknij tutaj,
aby pobrać
broszurę**



Asystencja Osobista

Ustawa o asystencji osobistej - gdzie znaleźć informacje?

Treść Rządowego projektu Ustawy o Asystencji Osobistej z dnia 9 grudnia 2024 roku znaleźć można na stronie Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych. Na stronie znaleźć można między innymi także:

- Podstawowe informacje o ustawie w Polskim Języku Migowym
- Materiały o projekcie ustawy o asystencji osobistej tekście łatwym do czytania i rozumienia (ETR, Easy to read)
- Skrótową prezentację na temat przebiegu konsultacji publicznych.



**Dowiedz się więcej
o Asystencji Osobistej - Biuro
Pełnomocnika Rządu do Spraw
Osób Niepełnosprawnych**

Mieszkalnictwo wspomagane i treningowe - klucz do samodzielności



Konrad Słowik - Specjalista ds. Komunikacji i Promocji, Fundacja Avalon

W Polsce wiele osób z niepełnosprawnościami, seniorów oraz osób opuszczających placówki opiekuńcze czy zakłady karne zmagają się z trudnościami w znalezieniu mieszkania dostosowanego do ich potrzeb. **Mieszkalnictwo wspomagane i treningowe** to rozwiązania, które umożliwiają samodzielne życie przy odpowiednim wsparciu. Rozwiązania te zostały wprowadzone wraz z nowelizacją ustawy o pomocy społecznej z 28 lipca 2023 roku, zastępując wcześniejsze mieszkania chronione.

Rodzaje mieszkań wspieranych i ich funkcje

Mieszkania treningowe - przygotowanie do niezależnego życia

Mieszkania treningowe są przeznaczone dla osób, które potrzebują tymczasowego wsparcia w nauce samodzielności. Ich celem jest przygotowanie mieszkańców do życia we własnym lokum poprzez:

- naukę samoobsługi i codziennych obowiązków,
- zarządzanie budżetem i wydatkami,
- rozwój umiejętności społecznych i zawodowych.

Pobyt w takim mieszkaniu jest czasowy i odbywa się pod nadzorem specjalistów, którzy wspierają mieszkańców w osiągnięciu niezależności.

Mieszkania wspomagane - wsparcie w codziennym funkcjonowaniu

Mieszkania wspomagane są przeznaczone dla osób, które są w stanie prowadzić samodzielne życie, ale nadal wymagają pewnej pomocy, na przykład ze strony asystenta lub opiekuna. Wsparcie w takich mieszkaniach obejmuje:

- pomoc w codziennych czynnościach, takich jak przygotowywanie posiłków czy dbanie o zdrowie,
- wsparcie w podejmowaniu decyzji i organizacji życia,
- integrację społeczną i zawodową.

Tego rodzaju mieszkania pozwalają uniknąć umieszczania osób w instytucjach opiekuńczych, jednocześnie zapewniając im niezbędne wsparcie.

Mieszkalnictwo wspomagane w Polsce i na świecie

Na arenie międzynarodowej mieszkalnictwo wspomagane funkcjonuje w różnych modelach.

Polska - nowe przepisy i wdrażanie rozwiązania

Nowelizacja ustawy o pomocy społecznej ma na celu dostosowanie systemu mieszkań wspieranych do rzeczywistych potrzeb beneficjentów. Kluczowe zmiany obejmują:

- rozróżnienie pomiędzy mieszkaniami treningowymi a wspomagаныmi,
- dostosowanie form wsparcia do stopnia samodzielności mieszkańców,
- możliwość dofinansowania mieszkań wspomaganych przez samorządy.

Aktywizacja Osób z Niepełnosprawnościami

Wdrożenie tych zmian ma na celu zwiększenie dostępności mieszkań dla osób, które dotychczas miały ograniczone możliwości samodzielnego życia.

Kraje skandynawskie i Europa Zachodnia

W krajach takich jak **Szwecja czy Holandia** nacisk kładzie się na **deinstytucjonalizację** i integrację osób wymagających wsparcia ze społecznością lokalną. Programy wspomagane mieszkalnictwa opierają się na zasadach:

- indywidualnego podejścia do potrzeb mieszkańców,
- dostępu do lokalnych usług,
- aktywnego uczestnictwa mieszkańców w życiu społecznym.

Stany Zjednoczone, Kanada, Wielka Brytania

W tych krajach **assisted living** jest rozwiniętym sektorem, który oferuje szeroki zakres usług wspierających osoby starsze i osoby z niepełnosprawnościami. Programy te obejmują:

- opiekę medyczną i społeczną,
- pomoc w codziennych czynnościach,
- wsparcie w organizacji czasu wolnego i integracji społecznej.

Mieszkalnictwo wspomagane stanowi tam alternatywę dla domów opieki, umożliwiając mieszkańcom większą autonomię.

Korzyści mieszkalnictwa wspomagane

System mieszkań wspomaganych przynosi wiele korzyści zarówno mieszkańcom, jak i społeczeństwu.

Większa samodzielność mieszkańców

Dzięki wsparciu dostosowanemu do indywidualnych potrzeb mieszkańcy mogą prowadzić niezależne życie, jednocześnie korzystając z niezbędnej pomocy.

Integracja ze społecznością

Osoby korzystające z mieszkań wspomaganych nie są izolowane, lecz uczestniczą w życiu lokalnym, co pozytywnie wpływa na ich samopoczucie i rozwój.

Optymalizacja kosztów systemu opieki społecznej

Mieszkania wspomagane są bardziej efektywne kosztowo niż placówki całodobowej opieki, ponieważ wsparcie jest dostosowane do realnych potrzeb mieszkańców.

Przyszłość mieszkalnictwa wspomagane w Polsce

Rozwój systemu mieszkań wspieranych w Polsce wymaga dalszych działań w zakresie:

- zapewnienia stabilnego finansowania i większej liczby mieszkań,
- edukacji społeczeństwa na temat korzyści płynących z tego modelu wsparcia,
- dostosowania przepisów do zmieniających się potrzeb beneficjentów.

Mieszkalnictwo wspomagane może stać się jednym z kluczowych elementów polityki społecznej, oferując skuteczną alternatywę dla instytucjonalnej opieki.

Źródła

- [GUS – definicja mieszkań wspomaganych](#)
- [Nowelizacja ustawy o pomocy społecznej](#)
- [Szanse oraz kontrowersje: mieszkania treningowe i wspomagane po nowelizacji](#)

Dodatek do renty socjalnej od 2025 roku: kto może skorzystać i jakie warunki trzeba spełnić?



Karolina Karczmarek - specjalistka ds. osób z niepełnosprawnościami
Pomarańczowego Telefonu Wsparcia Fundacji Avalon

W 2025 roku w Polsce wprowadzone zostaną istotne zmiany dotyczące renty socjalnej, w tym nowy dodatek dopełniający w wysokości 2520 zł. Jego celem jest pomoc najbardziej potrzebującym w codziennym funkcjonowaniu. Przyznanie dodatku wiąże się z określonymi wymogami prawnymi i administracyjnymi.

Kto jest uprawniony do dodatku do renty socjalnej?

Dodatek do renty przysługuje wyłącznie osobom, które spełniają dwa kluczowe warunki:

1. **Uprawnienie do renty socjalnej** – osoba musi mieć prawo do renty socjalnej.
2. **Całkowita niezdolność do pracy oraz do samodzielnej egzystencji** – warunek ten musi zostać potwierdzony przez lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS), który wystawia stosowne orzeczenie.

Osoby, które są zdolne do pracy w jakimkolwiek zakresie lub nie mają orzeczenia o niezdolności do samodzielnej egzystencji, nie mogą ubiegać się o ten dodatek.

Czy trzeba składać wniosek o dodatek do renty socjalnej?

Proces ubiegania się o dodatek do renty socjalnej jest stosunkowo prosty, ale wymaga spełnienia kilku formalnych kroków:

1. **Złożenie wniosku** – osoba ubiegająca się o dodatek musi złożyć odpowiedni wniosek w ZUS. Może to zrobić osobiście w jednym z oddziałów ZUS lub za pośrednictwem poczty.
2. **Dołączenie wymaganych dokumentów** – do wniosku należy dołączyć orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy oraz do samodzielnej egzystencji. Orzeczenie to musi być wystawione przez lekarza orzecznika ZUS.
3. **Oczekiwanie na decyzję** – po złożeniu wniosku ZUS dokonuje weryfikacji dokumentów i orzeczenia. W przypadku pozytywnej decyzji dodatek zostaje przyznany i wypłacany razem z rentą socjalną. W razie odmowy przysługuje prawo do odwołania się od decyzji.

Wypłata i waloryzacja dodatku dopełniającego w 2025 roku

Prawo do dodatku dopełniającego wejdzie w życie 1 stycznia 2025 roku, jednak pierwsze wypłaty zostaną zrealizowane dopiero w maju 2025 roku. Wypłaty będą obejmować wyrównanie za okres od stycznia. Dodatek wypłacany jest razem z rentą socjalną, co oznacza, że nie wymaga on osobnej wypłaty ani dodatkowych formalności po jego przyznaniu.

Świadczenie to podlega corocznej waloryzacji od 1 marca, co oznacza, że jego kwota może wzrastać w zależności od inflacji i innych czynników ekonomicznych. Ważne jest to, że dodatek ten nie może ulec obniżeniu na skutek waloryzacji, co gwarantuje jego stałą wysokość lub podwyżki.

Zasady łączenia dodatku do renty socjalnej z innymi świadczeniami

W przypadku osób, które mają uprawnienia do innych świadczeń, np. renty rodzinnej lub specjalnych świadczeń pieniężnych dla rodzin funkcjonariuszy i żołnierzy zmarłych w służbie, kwota renty socjalnej ulega proporcjonalnemu obniżeniu. Łączna suma renty socjalnej i innych świadczeń nie może przekroczyć 300% najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Obniżenie to ma na celu zapobieganie kumulacji świadczeń na poziomie przekraczającym minimalną kwotę wsparcia socjalnego, jednak gwarantuje, że renta socjalna nie będzie niższa niż 10% najniższego świadczenia.

Zawieszenie prawa do renty socjalnej i dodatku

Istotne jest, aby osoby pobierające rentę socjalną oraz dodatek monitorowały swoje dochody. Jeśli osoba pobierająca te świadczenia podejmie pracę na część etatu lub uzyskuje inne dochody, musi uważać, aby nie przekroczyć ustalonych limitów dochodowych. Przekroczenie tych limitów może skutkować zawieszeniem prawa do renty socjalnej i dodatku. Dochody z działalności objętej ubezpieczeniem społecznym są szczególnie monitorowane przez ZUS, który decyduje o zawieszeniu lub kontynuacji wypłat.

Podsumowanie

Dodatek dopełniający do renty socjalnej w wysokości 2520 zł to istotne wsparcie finansowe dla osób, które ze względu na stan zdrowia nie są w stanie pracować i żyć samodzielnie. Nowelizacja ustawy odpowiada na obywatelski projekt mający na celu podwyższenie renty socjalnej do poziomu minimalnego wynagrodzenia. Dzięki niej można liczyć na łączne wsparcie finansowe wynoszące około 4300 zł miesięcznie. Proces ubiegania się o dodatek wymaga spełnienia kilku formalnych wymogów. Ważne jest również przestrzeganie limitów dochodowych, aby nie utracić prawa do renty i dodatku.

Gdzie jest Twoja mama? Kilka

słów o asystencji osobistej



Kinga Danielczyk - anglistka i społeczniczka, początkujący nurek. Czasem żongluje słowem, akurat wobec tych akrobacji MPD nie ma wiele do powiedzenia. Zbiera doświadczenia. Żyje dzięki czekoladzie, zielonej herbacie i adrenalinie.

Pamiętam, jak kiedyś dawna znajoma mojej mamy zapytała moją asystentkę czy mama jest chora, skoro to asystentka ze mną wychodzi. Jestem pewna, że to pytanie wynikło z troski i życzliwości, ale w mojej ocenie opisana sytuacja świetnie obrazuje w jaki sposób społeczeństwo postrzega osoby z niepełnosprawnościami, ich rodziców czy opiekunów.

Po co ci to, skoro masz rodziców?

Nie wiem już, ile razy słyszałam to pytanie, zarówno w kontekście korzystania z usług asystenta, jak i ewentualnej wyprowadzki z domu w przyszłości. W moim domu, wszystko jest w porządku i nikt mnie w domu źle nie traktuje, ale co by się stało, gdyby tak właśnie było? Co gdyby w moim domu dochodziło do nadużyć czy przemocy? Prawdą jest, że nie mogłabym z niego wyjść samodzielnie – dosłownie i w przenośni. Chwilowa bądź stała ucieczka byłaby tym trudniejsza, że w moim odczuciu w społecznej świadomości OzN są „zrośnięte” ze swoimi rodzicami czy opiekunami. To na nich do końca życia spoczywa obowiązek pomocy i opieki nad dzieckiem czy podopiecznym. Opiekunowie OzN nie chodzą do dentysty, broń Boże do kina, a jeśli już pozwalają sobie na takie fanaberie, to mają swojego „towarzysza” zawsze przy boku. Opiekunowie OzN nigdy nie są zmęczeni, zrezygnowani, zajęci, wkurzeni. Opiekują się zawsze i wszędzie, choćby byli chorzy, choćby w danym momencie nie mogli czy nie chcieli, choćby potrzebowali odpocząć, mieli własne potrzeby do zaspokojenia czy obowiązki. Ludzie myślą, że zawsze

będę mieszkać z moimi rodzicami. W końcu jestem niesamodzielną. Chyba, że zrobię im na złość. To będzie moja motywacja! Moja decyzja nie wynika z potrzeby rozwoju, szukania nowych możliwości, poczucia braku przestrzeni, chęci rozpoczęcia nowego etapu w życiu. Tak czują osoby bez niepełnosprawności. Ja nie wyjadę. Ja ucieknę od rodziców, zrobię im na przekór, a żeby kiedyś „uciec”, asystent osoby z niepełnosprawnością będzie mi niezbędny.

Asystent OzN, czyli kto?

Według serwisu Infor.pl „Asystent [OzN] pomaga pokonywać problemy, z którymi na co dzień osoba z niepełnosprawnością nie jest w stanie sobie poradzić”, jego zadaniem jest także „inspirowanie i zachęcanie do aktywności, doradzanie, wsparcie psychiczne i emocjonalne”. Ponadto „asystent ma być towarzyszem w nawiązywaniu nowych relacji społecznych”. Dzięki temu OzN mogą stać się niezależne, rozwijać się, usamodzielniać i unikać izolacji. Asystent to nie opiekun, chociaż może wykonywać czynności z opieką związane. Asystent wspiera OzN, a nie ją wyręcza.

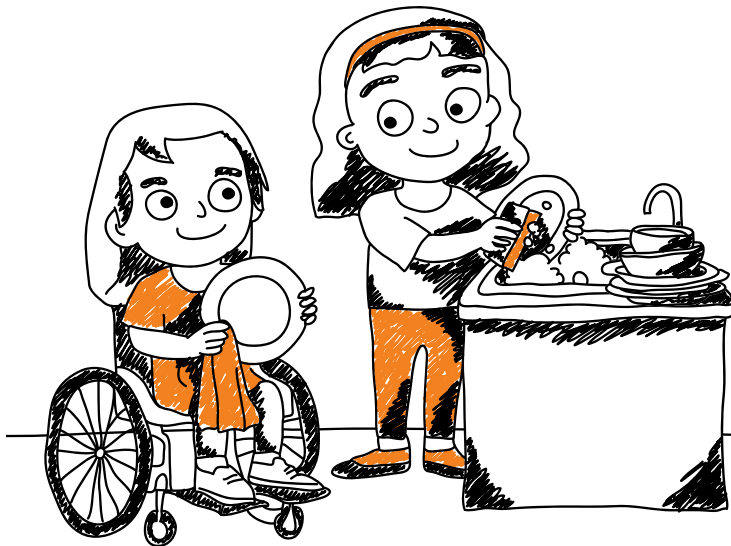
To OzN podejmuje decyzję o tym, jakiej pomocy potrzebuje w danym momencie i w jaki sposób ma jej ta pomoc zostać udzielona. Czy asystentka prezesa dużej firmy pozbawia swojego szefa decyzyjności, autonomii i całkowicie wyręcza go w obowiązkach, czy wykonuje w jego imieniu i zgodnie z jego zaleceniami zadania, którymi on sam, z nadmiaru pracy, nie jest w stanie się zająć?

Asystent poszukiwany

Asystenta chciałam mieć od bardzo dawna. Czytałam, pytałam i dzwoniłam. Komu tylko mogłam, opowiadałam, że go szukam. Cały proces poszukiwań trwał ponad 6 miesięcy. Największym z problemów, które napotkałam, był ludzki strach wynikający z niewiedzy. Skoro szukam asystenta (i to przeszkolonego), to on (albo ona) z pewnością powinien potrafić robić wielkie rzeczy, a pomaganie w ramach asystentury jest skomplikowane i bardzo męczące. Nie! Nie trzeba podawać mi leków, nie trzeba mnie dźwigać ani ze mną ćwiczyć. Asystentów nie ma zbyt wielu, tym bardziej, jeśli chce się skorzystać z programu rządowego, o którego szczegółach możesz przeczytać tutaj: [Asystent osoby z niepełnosprawnością – wszystko, co musisz wiedzieć](#). W mieście powiatowym nie było mi łatwo znaleźć kogokolwiek, kto chciałby w ten sposób pracować. Z opowieści wiem, że gdy mieszka się na wsi, skorzystanie z takiej formy wsparcia jest w zasadzie niemożliwe.

Kto może zostać asystentem OzN?

Portal Infor.pl podaje, że **asystentem nie może być członek rodziny OzN**. Poza tym, jeśli z asysty będzie korzystać osoba mająca mniej niż 16 lat, kandydat na asystenta musi przedstawić „zaświadczenie o niekaralności, pisemną informację o niefigurowaniu w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym, a także uzyskać pisemną akceptację ze strony rodzica bądź opiekuna prawnego dziecka”. Aby zostać asystentem z pełnymi kwalifikacjami, trzeba skończyć



kurs lub roczną szkołę policealną kształcącą na asystenta OzN.

Asystentka do zadań specjalnych

Dzięki mojej asystentce mogłam iść do sklepu, kupić mamie prezent i zrobić prawdziwą niespodziankę. Nie było kuriera z tajemniczą paczką. Nie musiałam zastanawiać, gdzie go schować i kto ma mi w tym pomóc. Pierwszy raz mama nie wiedziała zupełnie nic, nie musiała udawać, że czegoś nie widzi.

Pamiętam, jak siedziałam z asystentką w parku i gapiłam się w telefon. Miałam zły dzień, byłam zmęczona, potrzebowałam spokoju, ciszy bez zbyt wielu bodźców i bez pytań. Choć może nie mieścić się to w głowie, ja też czasem kłócę się z rodzicami. Co się dzieje potem? Nic. Nie trzaskam drzwiami i nie wracam po kilku godzinach. Mało tego – za krótszą bądź dłuższą chwilę, proszę o pomoc osobę, która mnie zraniła i którą zraniłam też ja. Obie strony nie mogą złapać dystansu, ochłonać, przemyśleć swojego zachowania. Nie ma czasu, jest życie.

Mając asystentkę, mogłam po prostu wyjść. Wyjść bez tłumaczenia się i wrócić, kiedy byłam na to gotowa. Zaczęłam gotować i piec. Choć „pomagam w kuchni” odkąd pamiętam, to dzięki asystentce zajęłam się tym na poważnie, od początku do końca. Po swojemu i powoli. Bez wchodzenia „w gary” mamie, bez słuchania, że mi pomoże, bo coś wyleję, poparzę się albo potnę, że zrobi szybciej, że wzięłam złą miskę.

Większość czarnych scenariuszy się nie wydarzyła, a w pogotowiu była asystentka. Niezastąpiona do asekuracji i podania rzeczy z górnej półki.

Kilka trudnych pytań

Jak OzN ma wybrać osobę, która zostanie jej cieniem i będzie wiedzieć o niej, a być może także o jej bliskich, więcej niż ktokolwiek inny? Jak OzN ma przełamać wstyd, kiedy obca osoba musi jej pomagać w toalecie? Jak rozwiązywać konflikty? Czy asystent powinien podpalać OzN papierosy, które przecież szkodzą zdrowiu? Co z otwarciem kolejnej butelki alkoholu, nalaniem kolejnego kieliszka? Być może asystent będzie pomagał OzN również po tym, jak ta się upije, więc czy może on powiedzieć, że kolejnego kieliszka po prostu nie będzie? Czy powinien decydować o tym, kiedy druga dorosła osoba ma przestać pić? Co jeśli OzN poprosi asystenta o pomoc w złamaniu prawa? Albo dokonaniu czynu, który w ocenie asystenta jest niemoralny? Czy jeśli OzN idzie z asystentem do kawiarni, to powinna postawić mu kawę? Czy asystent płaci za swój bilet, jeśli idzie z OzN do kina czy nie? Czy jeśli asystent „tylko” czeka na OzN, gdy ta jest gdzieś za drzwiami, to powinien mieć zapłaconą regularną stawkę? Co z malowaniem paznokci, zrobieniem makijażu, ułożeniem włosów? Z jednej strony są to odrębne usługi, które zlecić można fryzjerce czy kosmetyczce, z drugiej strony, sprawne kobiety same upinają sobie włosy i wykonują dzienny makijaż czy pielęgnację twarzy. Podobne dylematy pojawiają się w dyskusji na temat prania, gotowania i sprzątania. Naturalnie, asystent ma odpowiadać na potrzeby OzN, ale każdy z nas ma je przecież inne.

Zmiany w systemach i głowach

Choć popularny w Europie, w Polsce zawód asystenta OzN dopiero się rodzi. Wciąż często jest mylony z zawodem opiekuńki

MOPS lub pielęgniarki, zwykle stanowi zajęcie dodatkowe, co ogranicza zarówno OzN, która nie zabierze asystenta na kilkudniowy wyjazd, jak i asystenta, który dyspozycyjny jest dopiero, gdy wróci ze swojej „prawdziwej” pracy. Proza życia znacząco kurczy możliwość korzystania z usług asystenckich w celu poznawania ludzi i miejsc, czerpania z dóbr kultury, rozwijania pasji, rozwoju społecznego i zawodowego.

Ostatnio mój znajomy ze znaczną niepełnosprawnością dostał propozycję pracy dla dużej firmy technologicznej, która znajduje się pod Warszawą. Mieszka w zupełnie innej części kraju, więc miał pracować w pełni zdalnie. Zna się na swoim zawodzie, spełnił wszystkie wymagania, zależało mu na dostaniu tej pracy. Gdzie tkwił problem? Firma wymagała przeprowadzenia procesu wdrożenia w swojej siedzibie, a mój kolega potrzebuje pomocy w niektórych codziennych czynnościach. Potrzebował asystenta na dwa tygodnie, potem wynegocjował, że spędzi w firmie tylko pięć dni roboczych. Asystentowi oferował wysokie wynagrodzenie, bo wierzył, że to będzie dobra inwestycja. Dostał dużą szansę, której nie chciał zmarnować. Szukał i szukał asystenta... ale go nie znalazł. Ze względu na tę trudność, mimo obaw, osoby decyzyjne zgodziły się na przeprowadzenie w pełni zdalnego wdrożenia, zaznaczając, że jeśli tylko będzie taka możliwość, chętnie poznają nowego pracownika osobiście.

Powstaje ustawa o asystencji osobistej, która ma uregulować kwestie sporne czy niejednoznaczne, i której konsekwencją będą zmiany choćby w systemie orzekania o niepełnosprawności czy procedurze ubezwłasnowolnienia.

Wszyscy zadowoleni

Z perspektywy czasu widzę, jak wiele pozytywnych zmian wniosła asystencja w codzienność nie tylko moją, ale również moich rodziców. Umożliwiła mi sprawczość. Uniezależniła mnie od rodziców, ich potrzeb oraz planów. W ten sposób moi rodzice w takim samym wymiarze uniezależnili się ode mnie i mieli więcej własnej przestrzeni. Nie byli także zmęczeni koniecznością wspierania mnie. Zdarzało się nawet, że role się odwracały i z pomocą asystentki to ja mogłam ich wesprzeć i pokazać, że oni na swoje dorosłe, ale niesamodzielne fizycznie dziecko, mogą liczyć w obszarach, w których wcześniej ograniczała je niepełnosprawność. Pojawiało się między nami mniej konfliktów. Moja asystentka dostawała wynagrodzenie za ułatwianie mi codzienności, więc nie dźwigałam na plecach ciężaru długu wdzięczności, którego nie mam, jak spłacić w pełni. Nie byliśmy dla siebie osobami bliskimi, więc wzajemny dystans emocjonalny ułatwiał podejmowanie decyzji i porozumiewanie się. Korzystanie z usług asystenckich to była dla mnie bezpieczna przestrzeń do budowania relacji, treningu komunikacji i usamodzielniania się. Nie bez powodu wszystkie fragmenty, w których dzielę się doświadczeniem, napisałam w czasie przeszłym. Szukam asystentki! Paula i Martyna – dziękuję za współpracę!

Marzeń świat

Co z przyszłością? W świecie marzeń mieszkam samodzielne, niezależnie od rodziny, tak, jak większości moich rówieśników. Obowiązki domowe wykonuje sama albo z pomocą sprzętów. Kiedy jest potrzeba, we wcześniej ustalonym zakresie, korzystam także z pomocy asystentki, którą jestem w stanie znaleźć i mam za co opłacić. Żyję na własny rachunek, na własnych zasadach. Kładę się spać i wstaję, o której chcę. Podejmuję decyzje, odnoszę sukcesy,

bywa, że ponoszę porażki. Gotuję. Sprzątam. Jak wszyscy czasem jestem zmęczona szarym życiem, popełniam błędy i ponoszę ich konsekwencje. Robię zakupy i robię też głupoty. Odpowiadam za siebie i za coś. Wieczorem, kiedy wracam do domu, na stole, dokładnie tam, gdzie go zostawiłam, czeka na mnie brudny kubek. Nikt go stamtąd nie zabrał.

Teenage dream

Na koniec krótki powrót do przeszłości. Trudno być nastolatką z mamą obok. Dobrze, gdy obok są rówieśnicy, którzy akceptują i rozumieją ograniczenia. Tacy, co pomogą w tajemnicy przed wszystkimi zrealizować „głupie”, ale bardzo ważne, nastoletnie marzenie, pogadają, zabiorą na wypad, zaprowadzą do miejscówki, w której wszystkie okoliczne nastolatki przesiadują popołudniami. Pamiętam, jak trudne bywają nastoletnie relacje i uważam, że gdybym mogła w tamtym okresie liczyć na pomoc asystenta, to doświadczyłabym tego bardzo ważnego okresu dużo pełniej. Czasu nie cofnę, nie nadrobię, ale miło jest być świadkiem zmiany, jeszcze milej jest dokładać do niej swoją cegiełkę. Oby było już tylko łatwiej!

Źródła

[Asystent osoby z niepełnosprawnością. Jak nim zostać i ile zarabia? – Infor.pl](#)

[Co powinna uwzględniać ustawa o usługach asystenckich. Uwagi Marcina Wiącka dla MRiPS \(brpo.gov.pl\)](#)

[Ustawa o asystencji osobistej osoby niepełnosprawnej. To trzeba jeszcze poprawić \(portalsamorzadowy.pl\)](#)

[Opiekunka dla seniora z pomocy społecznej. Komu przysługuje, ile kosztuje? – Super Express](#)



Ile jesteśmy "winni" osobom z niepełnosprawnościami?



Milena Trojanowska - socjolożka, badaczka zjawiska niepełnosprawności, koordynatorka dostępności. Uczestniczka projektów na rzecz poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnościami. Sama ma SM (i nie, nie ma spółdzielni mleczarskiej).

W życiu każdego człowieka są zdarzenia, sytuacje, których nie planuje i na które nie sposób się przygotować. Wypadek autobusu, którym jedziemy do pracy. Zachorowanie na nowotwór bliskiej osoby. Urodzenie się dziecka z wadą serca.

Czy uczestnik wypadku autobusowego jest odpowiedzialny za zaistniałą sytuację? Nie. Czy ten sam uczestnik musi ponieść konsekwencje uczestnictwa w tym wydarzeniu? Tak. Zawsze to osoba doświadczająca czegoś musi zmagać się z konsekwencjami wydarzenia, nawet jeżeli zdarzenie nie było jej intencją i ta osoba nie doprowadziła do niego. Jeżeli w wyniku wypadku Pan Jan złamie kręgosłup i zostanie użytkownikiem wózka, będzie musiał funkcjonować do końca życia w nowej sytuacji zdrowotnej, a przez to społecznej,

zawodowej, rodzinnej. Kierowca również może nie być winny zdarzenia, mógł to być nieszczęśliwy wypadek. Czy zawsze ktoś jest winny pogorszenia się jej sytuacji życiowej danej osoby? Nie.

Wspieranie osób z niepełnosprawnościami jest korzystne dla wszystkich

Z jakiegoś powodu jednak wszystkie osoby współuczestniczą w ponoszeniu konsekwencji wypadku i wspierają Pana Jana w nowej sytuacji bycia osobą z niepełnosprawnością. Jako społeczeństwo składamy się na renty dla osób, które z powodu niepełnosprawności nie mogą pracować, składamy się na operacje i wizyty lekarskie opłacane z Narodowego Funduszu Zdrowia. Solidarnie godzimy się, żeby te osoby płaciły niższe ceny za przejazd komunikacją miejską i korzystały z innych ulg.

Pytanie brzmi: dlaczego solidarnie uczestniczymy finansowo i nie tylko we wspieraniu osób z różnymi niepełnosprawnościami? Dla mnie odpowiedź jest oczywista – bo to jest korzystane dla każdego i postaram się to udowodnić w dalszej części tekstu. Niepełnosprawność nie jest świadomym wyborem, a sytuacją życiową, którą wielu zastaje, rodząc się z jakimś rodzajem niepełnosprawności lub sytuacją, która pojawia się w ich życiu z różnych przyczyn. Nie jesteśmy nic winni osobom z niepełnosprawnościami. Wspieranie ich jest w naszym indywidualnym i społecznym interesie.

Wspieranie osób z niepełnosprawnościami nie musi być tylko aktem dobroci serca. Może nawet nie powinno być, bo wtedy wytwarza się sytuacja hierarchii, zależności. Biedny niepełnosprawny i dobry sprawny – ten układ znamy od lat. Nawet kultura włacza w nas tę kliszę, przedstawiając opowieści o herosach, którzy zdecydowali się być w relacji romantycznej z osobą z niepełnosprawnością albo o uczynnych, bogatych ludziach, którzy w akcie dobroci dzielą się swoim majątkiem z biednym niepełnosprawnym człowiekiem.

W moim przekonaniu ta historia może mieć inną narrację. To może być sytuacja równości – wspieram osoby, których sytuacja życiowa jest inna niż moja, bo to jest korzystne dla mnie, bo to jest korzystane dla całej społeczności.

Po pierwsze, bo sami chcielibyśmy otrzymać takie wsparcie w momencie, kiedy podobna sytuacja spotka nas. Po drugie, bo to buduje poczucie wspólnoty, bycia częścią grupy, która dba o nas. Dzięki temu rodzi się w nas poczucie bezpieczeństwa.

Po trzecie, bo wsparcie jednostek przynosi korzyść dla grupy. Osoba pozostająca bez wsparcia nie będzie miała możliwości

działania na rzecz grupy. Jej potencjał zostanie utracony.

Korzyści ze wspierania osób z niepełnosprawnościami

Nie znamy prawdopodobieństwa, z jakim niepełnosprawność może pojawić się u nas. Można wyliczyć ryzyko tego, że określone rodzaje nowotworów lub chorób genetycznych pojawią się u nas, ale nie mamy wpływu na wszystkie czynniki prowadzące do niepełnosprawności. Z tego powodu w społeczeństwach opłacalna jest solidarność wobec sytuacji losowych. Indywidualny koszt wszystkich wydatków związanych z niepełnosprawnością byłby niemożliwy do poniesienia przez większość ludzi, nawet tych będących w dobrej sytuacji materialnej, dlatego rozkładamy ten koszt na wszystkich.

Pan Jan nie planował uczestnictwa w wypadku komunikacyjnym w drodze do pracy i nie zaplanował takiej zmiany w swoim życiu. Jego sytuacja zdrowotna i zawodowa zmieniała się z dnia na dzień. Opłacało się jemu solidaryzować się z osobami z niepełnosprawnościami, bo teraz sam będzie beneficjentem wsparcia, które do tej pory okazywał innym. Mógł nawet nie popierać systemu solidarności społecznej, przejawiającego się w płaceniu podatków, z których część przekazywana jest na wsparcie osób potrzebujących. Jednak faktem jest, że dziś nie musi sam ponosić wszystkich kosztów związanych z leczeniem, pobytem w szpitalu, zmianą pracy, dostosowaniem mieszkania do swoich nowych potrzeb, zatem skorzystał z systemu solidarności społecznej.

Taka jedność i solidarność buduje poczucie bezpieczeństwa, które jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka.

Powinniśmy pamiętać, że to nie państwo zapewnia nam środki na budowanie dostępnych dla każdego przestrzeni i usług, ale inni ludzie, inni obywatele. Państwo tylko rozdysponowuje te pieniądze, które społeczeństwo solidarnie wpłaca na rzecz budowania wspólnego dobrostanu. Niepełnosprawność nie musi wzbudzać niepokoju, jeżeli jej konsekwencje i koszty zostaną rozłożone na całe społeczeństwo. Pan Jan szybciej przystosuje się do nowej rzeczywistości, jeżeli otrzyma odpowiednie wsparcie i nie będzie musiał bać się o zabezpieczenie swoich potrzeb. W bloku będzie winda, która pozwoli mu swobodnie wyjść z domu. Na chodnikach nie będzie wysokich krawężników, więc bez problemu zrobi zakupy albo pójdzie do pracy. Tych udogodnień nie ma jeszcze wszędzie, ale dzięki solidarności społecznej pojawiają się i mogą pojawiać z nowych miejscach.

Tworzenie przestrzeni, z których większość osób może swobodnie korzystać, przynosi korzyść dla całej grupy. Wspólne budowanie jej jest inwestycją. Mało kto zastanawia się nad tym, jak wiele kosztuje go to, że ktoś inny nie pracuje. Brak wsparcia osoby z niepełnosprawnością ze strony grupy może oznaczać konieczność ponoszenia dużych kosztów przez społeczeństwo. Odwróćmy sytuację i wyobraźmy sobie, że Pan Jan w wyniku złamania kręgosłupa nie może wykonywać dotychczasowego zawodu. Mieszka w bloku, w którym brakuje uniwersalnych rozwiązań – nie ma windy, nie ma poręczy. Pan Jan ma również trudność w znalezieniu nowej pracy, bo społeczeństwo nie wspiera go w przekwalifikowaniu się i powrocie na rynek pracy. Zostaje w domu, a razem z nim jego brat, który musi pomagać mu w wielu codziennych czynnościach i jest jego „oknem na świat”, bo bez jego pomocy Pan Jan nie może wyjść z bloku. Brat staje się jego opiekunem i asystentem. To już dwie osoby, których podatki nie trafią do skarbu państwa. To już dwie osoby, których

umiejętności i wiedza nie będą wspierać rozwoju gospodarczego kraju. To już dwie osoby, które będą żyły na koszt innych obywateli.



W moim przekonaniu nikt nie jest nic winny osobom z niepełnosprawnościami. Nie można oczekiwać od społeczeństwa, że przyjmie na siebie odpowiedzialność za losowe sytuacje, jakimi są wypadki, pojawienie się chorób, urodzenia dzieci z wrodzonymi niepełnosprawnościami. Ale jesteśmy to winni sobie, rodzinie i przyjaciołom. Jesteśmy sobie i im winni troskę o jak najlepsze przygotowanie się na sytuację pojawienia się niepełnosprawności w naszym bliskim otoczeniu. Nie sposób przygotować się na to indywidualnie. Rozwiązaniem jest solidarność i równe rozłożenie kosztów, ponieważ to sprawi, że każdego będzie „stać” na bycie niepełnosprawnym. Nie stać nas z kolei na to, żeby zamykać w domach setki, tysiące osób, których potencjał mógłby zostać wykorzystany na rzecz społeczności.



Rok pierwszy. O studiowaniu i szyciu spadochronów



Szczepan Rybiński - podopieczny Fundacji Avalon, absolwent Polonistyki na UW. Ze studiów, prócz tytułu licencjata, wyniósł słabość do książek i filmów. W mocno subiektywnych tekstach pisze też o swoich doświadczeniach związanych z MPD.

"You jump out of an airplane and figure out how to make a parachute on the way down." Trafiłem na ten cytat w wywiadzie z aktorem, który starał się wyjaśnić, na czym polega improwizacja na scenie. W wolnym tłumaczeniu zdanie znaczy mniej więcej tyle, co: Wyskakujesz z samolotu i w drodze na dół próbujesz uszyć sobie spadochron. Ta metafora wraca do mnie niemal za każdym razem, kiedy myślę o okresie, w którym zaczynałem studia.

Cały pierwszy rok był serią kolejnych drobnych rytuałów przejścia, na które byłem nieprzygotowany. Zupełnie jakbym był ostatnim gościem na swoim ślubie. Zawiązywanie nowych znajomości,

regularne sprzątanie, przygotowania do zajęć – te dotąd nieznanne mi zadania składały się na rzeczywistość, której wcześniej nie doświadczyłem.

Pewnie byłoby kłamstwem stwierdzić, że niepełnosprawność nie odgrywała roli w adaptacji do nowych realiów. Z drugiej strony przypisanie wszelkich trudności wózkowi byłoby też dużym uproszczeniem. Dlatego w artykule skupię się zarówno na emocjach, które przeżywałem w tamtym czasie, jak i kwestii ówczesnego poziomu dostępności uniwersytetu.

Raczej pierwsze trzy lata

Studenci ze starszych roczników przekonywali, że pierwszy rok jest najtrudniejszy. Potem jest już z górki – dodawali z uśmiechem. Starłem się przyswoić każdą radę: które wykłady można olać; kto z wykładowców jest najbardziej „lajtowy” na egzaminie; jak zdobyć dobry skrypt, a przede wszystkim – czym jest skrypt? Połapanie się w zasadach, jakie obowiązywały na studiach, było jednocześnie ekscytujące i przerażające. I tak będziesz robił wszystko na ostatnią chwilę – słyszałem nie raz.

Wybrałem polonistykę bez większych refleksji. Po prostu założyłem, że poradzę sobie tak czy inaczej. Starsi koledzy i kuzyni mówili o studiach jako czasie, kiedy rzeczy dzieją się same. Nawet mityczne egzaminy miały być serią skutecznych uników.

Jednak studia nie polegały tylko na studiowaniu. Ważne było też to, co dzieje się na korytarzach, w pokojach akademików. A u mnie działało się niewiele. Życie studenckie toczyło się obok. Szybko miało się okazać, że jestem zbyt zahukany, żeby nawiązać z kimś relacje.

Na pierwszym roku mieszkałem w akademiku, w którym cały parter był wypełniony pokojami dostosowanymi dla studentów z niepełnosprawnościami. W 2006 roku mało kto słyszał o OzN, a podobny symbol na orzeczeniu to było oczywiście za mało, by znaleźć wspólny język.

Nie pomagała też proza życia. Trudno swobodnie rozmawiać ze współlokatorami, jeśli wcześniej zasmrodziłem segment niewyrzuconym jedzeniem. Nie zamknąłem drzwi. Nie pamiętałem o otwieraniu okna, wyczyszczeniu toalety itd. Jeśli pierwszy rok studiów był zszywaniem spadochronu, mój owinął się wokół głowy.

W tym czasie pojawiły się u mnie bóle somatyczne (kolejny termin, którego wcześniej nie znałem), czyli reakcje organizmu na (w moim przypadku) stany lękowe. Uczucie mocnego ukłucia soplem lodu, który topnieje, ale nie odpuszcza, tylko rozlewa się, gdzie popadnie.

Im większy lęk przed egzaminami czy życiem studenckim, tym większy bałagan. Również w indeksie. Okazało się, że nie potrafię improwizować, działać na ostatnią chwilę. Dlatego, zamiast skupić się na zbieraniu nowych doświadczeń i znajomości, zwróciłem się w kierunku tego, co znam: domu rodzinnego i kuzynów mieszkających w Warszawie. Pierwsze wyjścia poza już znane schematy miały nastąpić dopiero na trzecim roku studiów. Zmieniłem akademik, wiedziałem już, że chcę przejść na inny wydział, a dzięki koledze z AWF-u nauczyłem się dobrze obsługiwać swój aktywny wózek.

Kiedy wspominam tamten okres, trudno mi – w pierwszym odruchu – nie być cynicznym wobec motywacyjnej narracji, jaka dominuje w dyskusji o osobach z niepełnosprawnościami. Zdaję sobie sprawę, że takie hasła jak: ograniczenia są tylko w głowie, stały się ważnym punktem oparcia dla wielu innych osób. Jeśli ktoś potrafi wykorzystać je w sposób konstruktywny – to super! Jednak mam wrażenie, że motywatory stały się środkiem zastępczym dla poważnej dyskusji na temat higieny psychicznej i potrzeby przygotowania (nie tylko) osób z niepełnosprawnościami – na przepracowanie trudności i błędów. Poza tym niepełnosprawność nie wiąże się tylko z fizycznością. Jak rozmawiać o osobach, którym wystawiono orzeczenie w związku z chorobami psychicznymi? W ich przypadku wspomniany wcześniej motywator wydaje się trochę nie na miejscu.

Mimo że moja integracja nie przebiegała łatwo, to spotkania z ludźmi odwracały uwagę od kryzysowych sytuacji. Potrzebowałem tylko impulsu. Na pierwszym roku nie znałem Warszawy na tyle dobrze, by poruszać się po mieście w pełni swobodnie, więc pretekstem do wyjścia ze skorupy były przede wszystkim zajęcia na uczelni.

Granat w windzie

Już 16 lat temu — w 2006 r., Uniwersytet Warszawski był przyjazny studentom z niepełnosprawnościami. O dostosowanych akademikach już wspominałem: brak progów, dostosowane łazienki, windy. Mieszkałem w sumie w trzech domach studenckich i każdy pod tym względem był bez zarzutu.

Mieliśmy zapewniony też transport uniwersytecki i wsparcie Biura ds. Osób z Niepełnosprawnością. To tam wysyłałem swój plan zajęć, tak by koordynator mógł opracować mój grafik przyjazdów i odjazdów. Dojeżdżałem i wracałem busem, który miał windę i kilka miejsc dla osób na wózkach. W tamtym okresie bałem się samodzielnie korzystać z transportu publicznego, więc busy UW były idealnym rozwiązaniem.

W 2006 r. i przez kolejne kilka lat Uniwersytet Warszawski był też na etapie wielu zmian: rezygnacja z indeksów i podziału na grupy, przejście na tzw. USOS (Uniwersytecki System Obsługi Studentów) – i w końcu remonty.

Przez pierwsze dwa lata studiów na moim wydziale nie było windy. Regularnie korzystam też z balkonika, więc miałem przerobioną stałą procedurę opracowaną jeszcze z czasów gimnazjum. Po pierwsze – znaleźć kogoś, kto mi pomoże. Następnie wniesie balkonik na dane piętro i zostawi przy schodach. Potem wróci po mnie i poda mi rękę, po czym razem wdrapiemy się na górę.

Wiem, że studenci, którzy korzystali tylko z wózka, prosili kolegów o wniesienie na wyższe poziomy. Była też możliwość asystentury z Biura ds. Osób z Niepełnosprawnością. Czasem władzom wydziału udało się przenieść zajęcia z trzeciego piętra na parter.

Chyba pod koniec mojego drugiego roku zaczęły się prace nad windą. Jak już powstanie, to ostatniego dnia na uczelni wrzucę do niej granat – podsumowała koleżanka, która przez pięć lat polegała na pomocy i sile studentów.

W tym momencie studia to dla mnie niedokończona historia, bo mam dyplom licencjata, ale nie obroniłem magisterki. Trochę przez niedojrzałość. Dziś podszedłbym do tego tematu bardziej rzetelnie i z większą świadomością potrzeby niektórych zmian. Poza tym, w ciągu kilkunastu lat wiele się zmieniło i będzie zmieniać. Szkoda by było, żeby studenci z niepełnosprawnościami rezygnowali z możliwości rozwoju, ze względu na zbyt małą windę lub brak dostępu do wsparcia specjalistów.

Prawa osób z niepełnosprawnością w NFZ - kompleksowy przewodnik 2025



Karolina Karczmarek - Specjalistka ds. osób z niepełnosprawnościami Pomarańczowego Telefonu Wsparcia Fundacji Avalon

Osoby posiadające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności w Polsce mają [zagwarantowane specjalne uprawnienia w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia](#) (NFZ). Te uprawnienia mają na celu ułatwienie dostępu do świadczeń zdrowotnych i wyrobów medycznych, które są niezbędne w codziennym życiu. Dowiedz się, jakie prawa Ci przysługują i jak z nich skorzystać w 2025 roku.

Uprawnienia osób z niepełnosprawnością w NFZ

Osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności mają prawo do:

- Świadczeń opieki zdrowotnej i usług farmaceutycznych w aptekach poza kolejnością.
- Wyrobów medycznych do wysokości limitu finansowania (ilość określa lekarz).
- Kolejnego zlecenia na wyrób medyczny przed upływem okresu użytkowania poprzedniego.
- Ambulatoryjnych świadczeń specjalistycznych bez skierowania (z wyjątkami).

Świadczenia poza kolejnością w NFZ

Osoby z niepełnosprawnością są przyjmowane poza kolejnością w ramach:

- Podstawowej opieki zdrowotnej (lekarze, pielęgniarki, położne).
- Świadczeń w szpitalach.
- Ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.
- Usług farmaceutycznych w aptekach.
- Rehabilitacji leczniczej (bez limitu, zgodnie ze wskazaniami medycznymi).

Co oznacza „poza kolejnością”?

„Poza kolejnością” oznacza, że osoba uprawniona otrzymuje świadczenia w dniu zgłoszenia. Jeśli to niemożliwe, świadczenie musi być udzielone w najbliższym możliwym terminie, nie później niż 7 dni roboczych w przypadku ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.

Skierowania w NFZ - kiedy są potrzebne?

W większości przypadków skierowanie nie jest wymagane. Wyjątki stanowią:

- Drogie badania diagnostyczne (np. rezonans magnetyczny).
- Rehabilitacja lecznicza (skierowanie od lekarza NFZ).

Dokumenty potwierdzające uprawnienia w NFZ

Aby potwierdzić swoje uprawnienia, potrzebujesz:

- Orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności.
- Legitymacji z informacją o stopniu niepełnosprawności (na wniosek).
- Orzeczenia równorzędnego (np. o zaliczeniu do I grupy inwalidów).

Gdzie uzyskać potwierdzenie stopnia niepełnosprawności?

[Wniosek o potwierdzenie stopnia niepełnosprawności](#) składasz

w powiatowym zespole ds. orzekania o niepełnosprawności.



Deregulacja orzeczeń o niepełnosprawności



Helena Szczuka-Kalenski - Kierowniczka Działu Komunikacji i Promocji,
Fundacja Avalon

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przedstawiło projekt rozporządzenia mającego na celu uproszczenie procesu orzekania o niepełnosprawności. Projekt ten, będący częścią szerszej reformy systemu orzecznictwa, został skierowany do konsultacji publicznych, które trwały do 19 maja 2025 roku.

Kluczowe zmiany w projekcie:

- **Minimalny okres ważności orzeczeń:** Wprowadzenie minimalnych okresów, na jakie orzekana jest niepełnosprawność u dzieci poniżej 16 roku życia oraz dorosłych z rzadkimi chorobami genetycznymi i zespołem Downa.
- **Orzeczenia dla dzieci z określonymi schorzeniami:** Dzieciom do 16. roku życia z potwierdzoną rzadką chorobą genetyczną lub zespołem Downa przyznawane będą orzeczenia o niepełnosprawności do końca możliwego okresu.
- **Doprecyzowanie zasad ustalania okresu ważności orzeczeń:** Zmiany mają na celu ograniczenie obciążenia osób niepełnosprawnych oraz ich opiekunów, związane z koniecznością zbierania dokumentacji medycznej oraz wizytami lekarskimi.

Rehabilitacja i fizjoterapia

Celem tych zmian jest ograniczenie obciążenia osób niepełnosprawnych oraz ich opiekunów, związane z koniecznością zbierania dokumentacji medycznej oraz wizytami lekarskimi. Dodatkowo, zmniejszenie obciążenia pracą zespołów orzecznich ma przyczynić się do sprawniejszego funkcjonowania systemu.

Projekt rozporządzenia jest elementem szerszej reformy systemu orzecznictwa, która ma na celu dostosowanie przepisów

do indywidualnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz zapewnienie im odpowiedniego wsparcia. Konsultacje publiczne umożliwiają zainteresowanym stronom zgłaszanie uwag i propozycji, co pozwoli na uwzględnienie różnych perspektyw w procesie legislacyjnym.



Kliknij tutaj i dowiedz się więcej na temat projektu oraz zapoznaj się z pełnym tekstem rozporządzenia na stronie Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych



Wywiad z Arturem Świerczem o MazONsport



Kamil Czerwiński - Specjalista ds. content marketingu i mediów społecznościowych Komunikacji i Promocji, Fundacja Avalon

W piątek 16 maja, w Arenie Legionowo odbyła się druga edycja ekscytujących zawodów rekreacyjno-sportowych, skierowanych do uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej z terenu województwa mazowieckiego. Zawody organizuje Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej we współpracy z Legionowem, pod honorowym patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego. MazONsport to nie tylko zawody – to przestrzeń integracji oraz promocji aktywnego stylu życia wśród osób z niepełnosprawnościami! Na temat Idei zawodów MazONsport z Arturem Świerczem rozmawiał Kamil Czerwiński - specjalista działu komunikacji i promocji Fundacji Avalon. MazONsport to wyjątkowa inicjatywa organizowana przez Mazowieckie Centrum Polityki.

Skąd pomysł na zawody MazONsport?

Artur Świercz: Pomysł na organizację zawodów rekreacyjno-sportowych dla osób z niepełnosprawnościami przez MCPS zrodził się na podstawie moich własnych doświadczeń. Sam od małego jestem aktywny sportowo, zarówno w formie rehabilitacyjnej jak i „zawodowej”. Tu należy wziąć pod uwagę treningi na siłowni, jak i moją wieloletnią przygodę z szermierką na wózkach. Rekreacyjnie także gram w koszykówkę, biorę udział w biegach publicznych itd.

Ba! Napisałem nawet pracę dyplomową na temat wpływu sportu powszechnego na życie osób z niepełnosprawnościami. Kiedy rozpocząłem pracę w MCPS, jednocześnie wchodząc w środowisko OzN nieco szerzej, miałem wgląd w organizowane przez różne placówki imprezy. Wtedy jeszcze mocniej zauważyłem potrzebę aktywizacji OzN poprzez sport. Zaproponowałem swoim przełożonym zawody o zasięgu wojewódzkim dla uczestników mazowieckich warsztatów terapii zajęciowej. W końcu w zdrowym ciele zdrowy duch, dlatego postanowiliśmy spróbować i udało się!

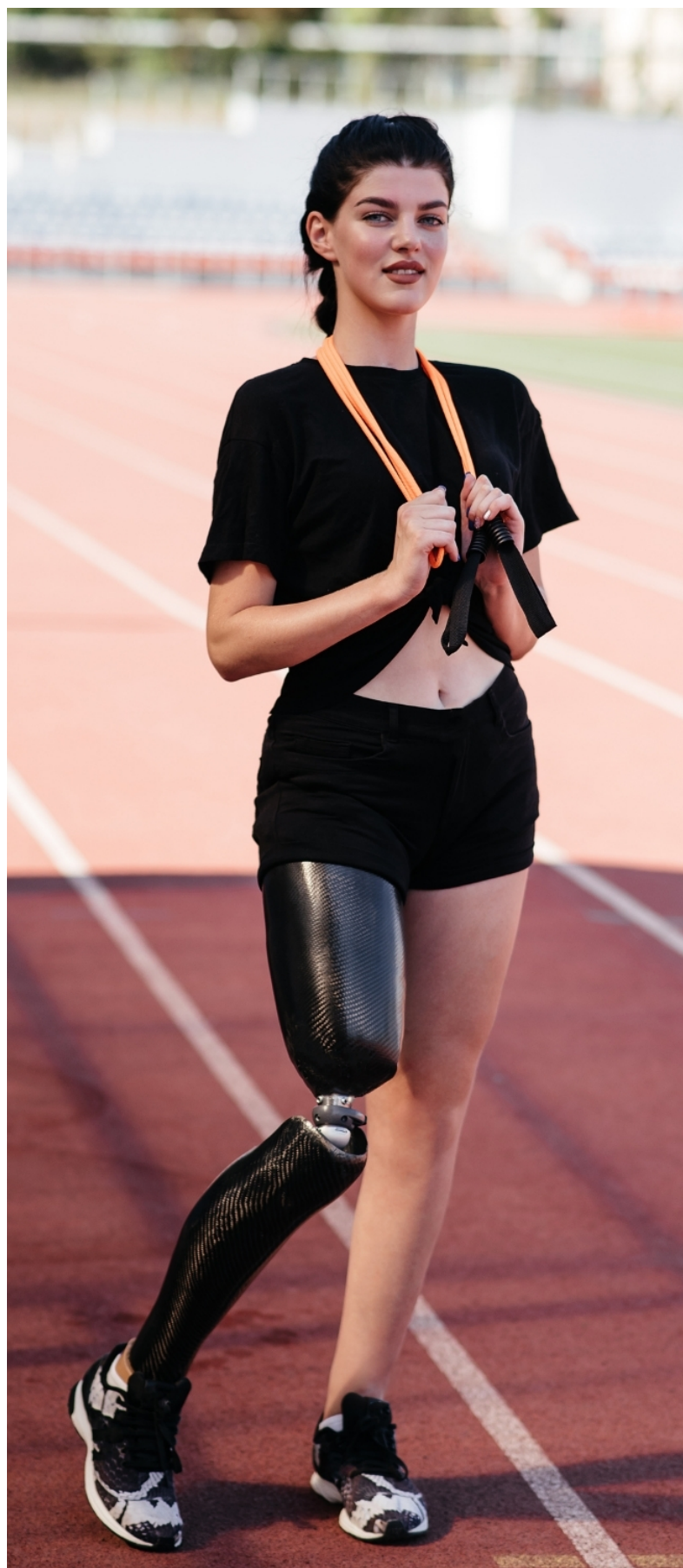
Jakie konkurencje były dostępne podczas zawodów?

Artur: Tegoroczna II edycja MazONsport to rywalizacja w 5 konkurencjach indywidualnych oraz sztafecie drużynowej.

W tym roku współzawodnictwo było toczone indywidualnie, w rzutach piłki do kosza, przenoszeniu piłki lekarskiej, biegach z przeszkodami, refleksomierzu (symulator refleksu), rzucie woreczkiem do celu oraz drużynowo w sztafecie, składającej się z przenoszenia piłeczki plastikowej na rakięcie do badmintonu, spaceru po linii, slalomu między pachołkami z piłeczką pingpongową na łyżce, układania wieży z miękkich klocków, slalomu z piłką i strzału na bramkę.

Jak MazONsport pomaga osobom z niepełnosprawnościami?

Artur: O to, jaki wpływ na osoby z niepełnosprawnościami wywiera MazONsport, trzeba by zapytać samych zainteresowanych i osoby z ich otoczenia. Z mojego punktu widzenia, to świetny sposób na spędzenie czasu aktywnie, integrująco, a przede wszystkim zdrowo. Dochodzą nas słuchy, że zgłaszając się do zawodów wielu z uczestników podejmuje treningi usprawniające, dyscyplinujące. To z pewnością rozwija i wspiera różne procesy samodzielności. To także sygnał do społeczeństwa, że osoby z niepełnosprawnościami mogą i powinny na miarę swoich możliwości funkcjonować jak najpełniej w życiu codziennym. Takie zawody, w moim przekonaniu, przybliżają nas wszystkim do lepszego zrozumienia potrzeb, ale przede wszystkim potencjału osób z niepełnosprawnościami. Być może jest gdzieś nieodkryty za utartymi schematami, które proponuje system.



Jakie inne działania macie w planach w najbliższym czasie?

Artur: Na ten rok zaplanowaliśmy: przeprowadzenie konkursów Mazowiecka Lady D i Mazowiecki Gentleman D – to nasze wyjątkowe inicjatywy, mające na celu docenienie tych osób, które swoją działalnością w różnych dziedzinach życia zmieniają otoczenie, inspirują innych i przyczyniają się do budowania lepszego świata.

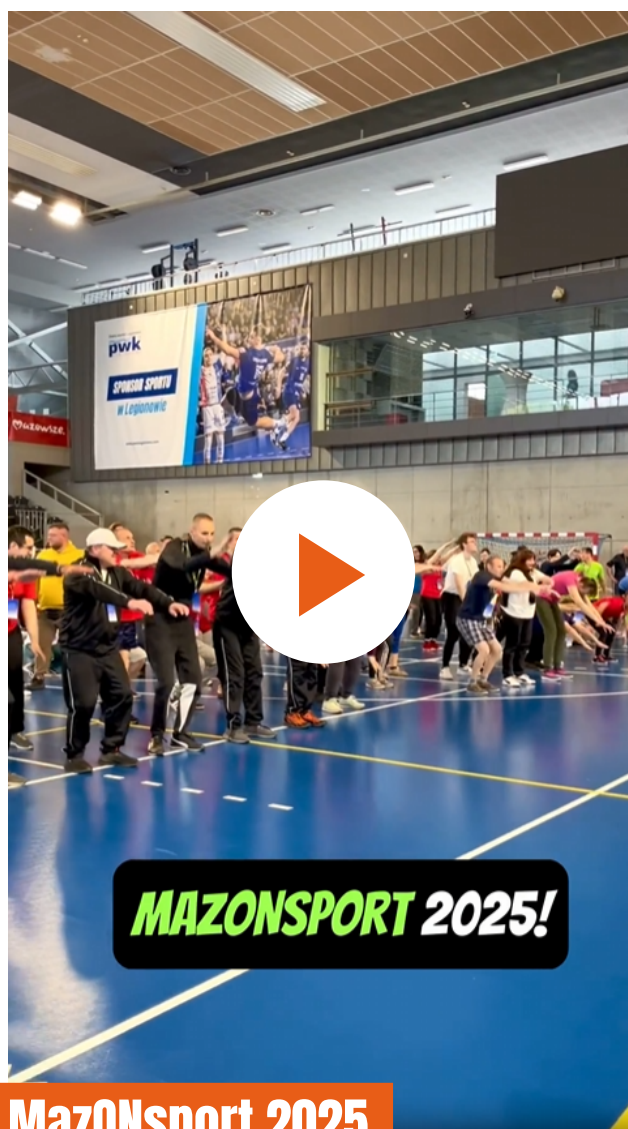
Ponadto chcemy zorganizować konferencję pod nazwą Mazowiecki Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Chcemy podczas tego spotkania skupić się na istocie aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami, a w szczególności niefinansowym korzyścią zatrudnienia osób z niepełnosprawnością. Przedsięwzięcie ma na celu zwrócenie uwagi na problemy, ale przede wszystkim możliwości i potencjał Osób z Niepełnosprawnościami w miejscu pracy. Dążymy do wymiany doświadczeń, dobrych praktyk oraz wsparcia i wypracowania kierunków w zatrudnianiu tej grupy społecznej wśród niezdecydowanych, wahających się.

W ślad tego wydarzenia przewidujemy przeprowadzenie kampanii społecznej na temat zwiększenia świadomości wśród pracodawców o niefinansowych korzyściach wynikających z zatrudniania osób z niepełnosprawnością. Naszym założeniem jest promowanie włączenia społecznego, równości szans oraz pokazania pozytywnych aspektów, jakie dla organizacji niesie zatrudnienie osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Z całą pewnością ogłosimy kolejny konkurs plastyczny dla osób z niepełnosprawnościami „Odkrywamy talenty” który cieszy się niemałym uznaniem

wśród artystów-amatorów. No i na koniec postaramy się o godne celebrowanie wyjątkowego święta, czyli dnia osób z niepełnosprawnościami przypadającego na 3 grudnia. Przed nami rok pełen wrażeń. Warto nas obserwować!

Zobacz relację z tegorocznej edycji zawodów



MazONsport 2025

Sporty ekstremalne osób z niepełnosprawnością



Kamil Czerwiński - Specjalista ds. content marketingu i mediów społecznościowych Komunikacji i Promocji, Fundacja Avalon

Sporty ekstremalne, kojarzone z odwagą, determinacją i przekraczaniem granic, od lat stają się coraz bardziej dostępne także dla osób z niepełnosprawnościami. W Polsce rozwija się środowisko sportowców, którzy udowadniają, że ograniczenia fizyczne nie przekreślają marzeń o adrenalinie i rywalizacji na najwyższym poziomie.

Wśród popularnych dyscyplin ekstremalnych osób z niepełnosprawnością znajdują się m.in. paralotniarstwo adaptacyjne, narciarstwo zjazdowe mono-ski, kajakarstwo górskie, a także wspinaczka sportowa czy skoki spadochronowe w tandemie. Każda z tych aktywności wymaga nie tylko przygotowania fizycznego, ale i specjalistycznego sprzętu, często dostosowanego indywidualnie. Mimo trudności technicznych i organizacyjnych coraz więcej osób decyduje się na tę formę aktywności, często z sukcesami na arenie krajowej i międzynarodowej.

Jednym z działań Fundacji Avalon jest promowanie sportu wśród osób z niepełnosprawnościami. Specjalizujemy się w bardzo efektywnych dyscyplinach, takich jak rafting czy sitwake, ale również w tych bardziej codziennych, jak off-road czy cross treningi. Organizujemy także konkursy, w których zwycięzcy mogą po raz pierwszy skoczyć ze spadochronem czy zanurkować w najgłębszym basenie w Europie.

W Polsce rośnie liczba inicjatyw wspierających osoby z niepełnosprawnościami w prowadzeniu aktywnego trybu życia. Dzięki temu możliwa jest już nie tylko rehabilitacja, ale

również realizacja sportowych pasji na profesjonalnym poziomie.

Ludzie, którzy inspirują - polscy sportowcy z niepełnosprawnościami

Śledząc wspaniałe wyniki naszych sportowców łatwo zapomnieć, że za wszystkimi sukcesami stoi ogrom determinacji i ciągłe przełamywanie swoich barier – tych fizycznych, ale także psychicznych. A każde zwycięstwo to osobna historia o walce i wytężonej, wieloletniej pracy.

Mamy w Polsce wiele postaci, które mogą podzielić się wspaniałą opowieścią. Jednym z najbardziej inspirujących sportowców z niepełnosprawnością jest Rafał Wilk – były żużlowiec, który po wypadku i urazie kręgosłupa rozpoczął nową karierę jako parakolarz. Ma na koncie aż 6 medali igrzysk paralimpijskich, w tym 4 złote, które wywalczył w wyścigu handbike'ów, a dzięki temu stał się jednym z najbardziej utytułowanych sportowców z niepełnosprawnością w naszym kraju. Na co dzień prowadzi spotkania motywacyjne, dzieli się swoją historią w mediach i udowadnia, że żadna przeszkoda nie jest nie do pokonania.

Katarzyna Śmiałek to niezwykła kobieta, która mimo dystrofii mięśniowej, nie tylko pokonuje własne ograniczenia, ale także zaraża innych pasją do aktywności fizycznej. Ma na swoim koncie 21 skoków ze spadochronem, zdobyła pięć szczytów Korony Gór Polski, w tym Śnieżkę, Babią Górę, Tarnicę, Turbacz i Śnieżnik, a do tego kilkakrotnie leciała szybowcem. Kasia swoją postawą zachęca do korzystania z życia w pełni, bez względu na ograniczenia.

Wyjątkowym przykładem jest również Kamil Otowski – polski parapyłwak, mistrz świata i dwukrotny złoty medalista igrzysk paralimpijskich w Paryżu 2024. Wywalczył złote medale na 50 m i 100 m stylem grzbietowym w klasie S1, ustanawiając rekordy świata. Jednak Kamil nie zamyka się na jedną dziedzinę sportu, jest także reprezentantem Polski w rugby na wózkach i zagorzałym fanem piłki nożnej.

Historie naszych sportowców pokazują, że sport może być nie tylko drogą do medalu, ale także formą wyrażania siebie, pokonywania słabości i budowania siły fizycznej i psychicznej. To wspaniały przykład inspiracji do tego, by nie rezygnować z marzeń i walczyć o swoje miejsce na podium.

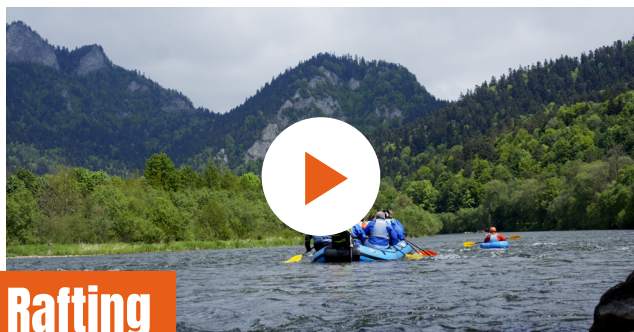
Siła sportu - zmiana postaw i budowanie dostępności

Coraz częściej w Polsce organizowane są wydarzenia i zawody, w których sportowcy z niepełnosprawnościami rywalizują w ekstremalnych warunkach – od górskich maratonów, przez rajdy pojazdami 4x4, aż po zjazdy narciarskie i skoki spadochronowe. Dzięki współpracy z instruktorami i fizjoterapeutami możliwe jest tworzenie innowacyjnych rozwiązań, które czynią te dyscypliny bezpieczniejszymi i bardziej dostępnymi.

Fundacja Avalon już od kilku lat organizuje największy w Polsce wyścig z przeszkodami dla osób z niepełnosprawnościami – Wheelmageddon, gdzie zawodnicy wykazują się niesamowitą wytrzymałością i wolą walki. A dla spragnionych jeszcze większej dawki rywalizacji organizujemy zawody Workout Battle.

Pamiętajmy, że sporty ekstremalne to nie tylko spektakularne wyczyny – to także, a może przede wszystkim, droga do samodzielności, budowania pewności siebie, integracji i przełamywania stereotypów.

Zobacz podsumowania naszych dotychczasowych działań sportowych!



Rafting



Sitwake

Sport Osób z Niepełnosprawnościami



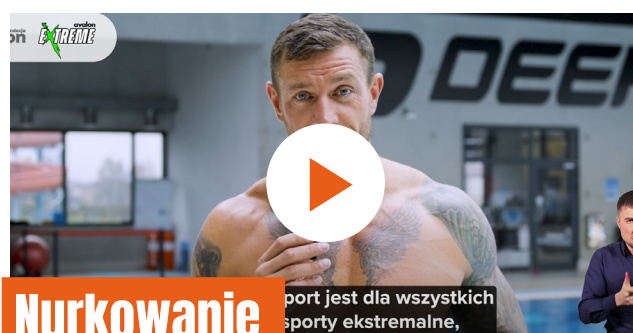
Off-road



Cross trening



Skoki spadochronowe



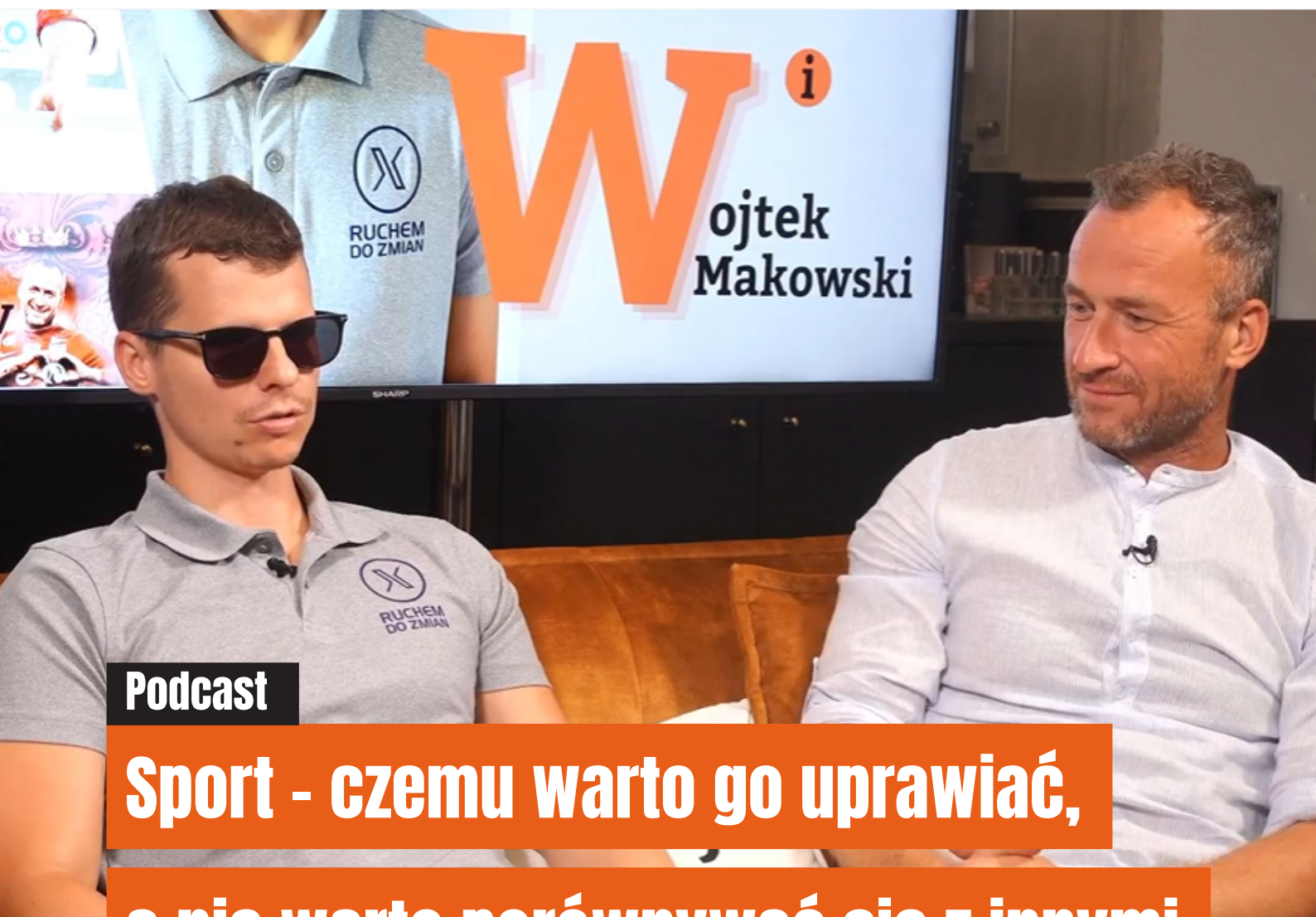
Nurkowanie



Wheelmageddon



Workout Battle



Podcast

Sport - czemu warto go uprawiać, a nie warto porównywać się z innymi

Sport i aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę w życiu człowieka. O sporcie rozmawiamy z Przemysławem Świerczem, byłym kapitanem reprezentacji Polski w ampfutbolu oraz Wojciechem Makowskim, srebrnym medalistą Igrzysk Paraolimpijskich w Rio de Janeiro.

Konrad Słowik z Fundacji Avalon zadał sportowcom między innymi następujące pytania:

- Dlaczego warto uprawiać sport i dlaczego nie ma sensu porównać się z innymi osobami?
- Jak wykonać pierwszy krok i rozpocząć swoją przygodę ze sportem?
- Dlaczego tak istotną rolę w sporcie odgrywa przygotowanie mentalne?
- Czy sport może stać się "lekarstwem" na codzienne trudności?
- Jak sport wpływa na budowanie pewności siebie?

**Zapraszamy do odsłuchania odcinka
Podcast Fundacji Avalon #WystarczyZacząć:**



„Zbadaj się, nie odkładaj!”

czyli zadбай o swoje zdrowie!

**Ponad 60% osób
z niepełnosprawnościami
ma utrudniony dostęp
do lekarza.**

Badania Fundacji Avalon pokazują, że 68% z nich doświadczyło dyskryminacji w gabinetach lekarskich. Najczęstsze problemy to: brak dostosowanej infrastruktury, ignorowanie potrzeb pacjentów i brak doświadczonego personelu.

Mapa Dostępności to narzędzie wspierające profilaktykę zdrowotną oraz równość w dostępie do opieki medycznej. Jest to wyszukiwarka placówek przyjaznych osobom z niepełnosprawnościami oraz specjalistów mających doświadczenie w pracy z OzN.

Mapa Dostępności została nagrodzona prestiżowym wyróżnieniem międzynarodowym - Zero Project 2024.



Szukasz dostosowanego gabinetu lub specjalisty z doświadczeniem w pracy z osobami z niepełnosprawnościami?

Wejdź na **Mapę Dostępności** Fundacji Avalon i znajdź
dostępną opiekę medyczną blisko Ciebie!



**Kliknij tutaj i znajdź
specjalistę lub gabinet
na Mapie Dostępności**

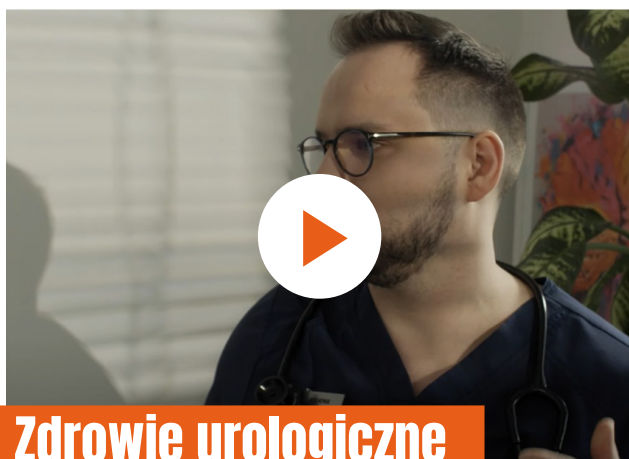
Zobacz spoty do kampanii "Zbadaj się, nie odkładaj":



Ginekologia



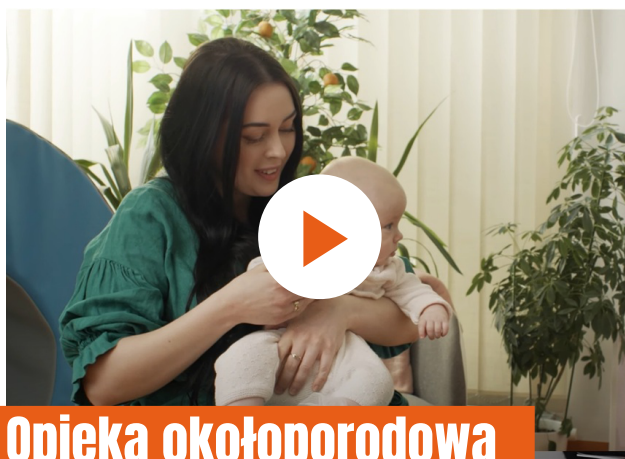
Zdrowie psychiczne



Zdrowie urologiczne



Alternatywne formy komunikacji



Opieka okołoporodowa

Światowy Dzień Higieny Menstruacyjnej



Sylwia Wierzbicka - Psycholożka, seksuolożka i terapeutka par

W maju obchodzony jest Dzień Higieny Menstruacyjnej. To doskonała okazja, aby porozmawiać o roli higieny intymnej w trakcie okresu. Dla kobiet z niepełnosprawnościami może to być dodatkowe wyzwanie, dlatego wsparcie i odpowiednie środki higieniczne są tak istotne. Jak zadbać o higienę podczas miesiączki, jak wybrać odpowiednie produkty higieniczne oraz jak radzić sobie z ewentualnymi trudnościami związanymi z menstruacją?

Jak rozmawiać o okresie?

O miesiączce nie rozmawia się łatwo – to nadal temat tabu dla większości osób, niezależnie od wieku czy płci. Skąd w nas to skrupowanie? Jak sobie z nim poradzić i swobodnie rozmawiać z młodzieżą i dziećmi o okresie? Czy możliwe jest przygotowanie się na pierwszy okres? Jak dbać o higienę podczas miesiączki? Na te wszystkie pytania postaramy się odpowiedzieć w artykule.

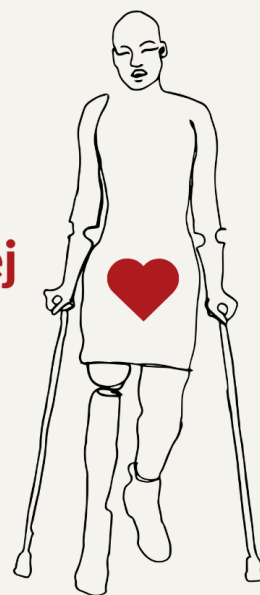
Szukaj wiedzy by stać się ekspertem

Zanim podejmiemy temat miesiączki z nastolatkami i dziećmi, sami - jako dorośli - powinniśmy zdobyć rzetelną wiedzę. To oczywiste, że nikt nie rodzi się z wbudowaną wiedzą o miesiączce, więc nie obawiaj się szukać informacji w książkach, artykułach czy mediach społecznościowych. Dzięki zdobywaniu wiedzy, masz szansę ośwoić temat miesiączki, a przede wszystkim – możesz przekazywać tę wiedzę dalej.

Warto również przyrzeć się temu, jakie masz przekonania na temat miesiączki i sprawdzić, jakie emocje w Tobie wzbudza

– czy uważasz ją za coś, co należy ukrywać, czy wstydzisz się o niej mówić, a może przychodzi Ci to z łatwością? Ważne więc, by zadbać też o siebie, sprawdzić swoje postawy i w razie potrzeby je zmodyfikować, jeśli utrudniają rozmowę na temat miesiączki.

**Dzień Higieny
Menstruacyjnej**
28 maja



Neutralizuj temat

Na rozmawianie o okresie nigdy nie jest za wcześnie (ani za późno!) – już kilkuletnie dzieci można oswajać z tematem menstruacji czy środkami higienicznymi (np. podpaskami, tamponami) – odpowiadając na pojawiającą się u dzieci ciekawość.

Istnienie miesiączki nie powinno być ukrywane przed dziećmi, niezależnie od ich płci. Unikanie tematu i uniemożliwienie zdobycia informacji tworzy tabu, a im więcej będziemy mówić o okresie, tym bardziej znormalizujemy ten temat. Pojawiające się w rozmowach słowa takie jak “menstruacja” czy “podpaska” staną się wręcz neutralne.

Pierwsza miesiączka - garść najważniejszych informacji

Pierwsza miesiączka pojawia się zazwyczaj między 11 a 14 rokiem życia. Często jest bardzo znaczącym wydarzeniem w trakcie procesu dojrzewania, więc warto przygotować na nie młodą osobę, m.in. przekazując rzetelną wiedzę, tworząc bezpieczną przestrzeń do swobodnej rozmowy, odpowiadając na nurtujące pytania czy pokazując, na przykład jak wyglądają i jak używać środków higienicznych.

Czym właściwie jest miesiączka? Większości z nas okres kojarzy się po prostu z comiesięcznym krwawieniem. Krwawienie wiąże się z procesem złuszczenia błony śluzowej macicy, w której nie zagnieździł się zarodek, czyli nie doszło do zapłodnienia komórki jajowej, uwolnionej wcześniej przez jajnik. Ukrwiona błona śluzowa macicy nie jest wtedy potrzebna, więc złuszcza się i wydostaje się przez pochwę – stąd bierze się krew menstruacyjna. Miesiączka trwa zazwyczaj od 3 do 7 dni. W pierwszych dniach krwawienie jest bardziej obfite, a później stopniowo się zmniejsza.

Pierwszy dzień miesiączki oznacza początek cyklu menstruacyjnego, który przeważnie

trwa 28 dni (aż do początku kolejnej miesiączki), na regularność cyklu wpływa wiele czynników takich jak m.in.: stres, dieta, wysiłek fizyczny, więc nie zawsze jest on regularny. Miesiączce towarzyszyć mogą skurcze i ból podbrzusza, co jest zupełnie naturalne. Jednak jeśli ból jest na tyle silny, że utrudnia funkcjonowanie, warto udać się do ginekologa czy ginekolożki. Wbrew powszechnemu przekonaniu okres nie powinien wiązać się z koszmarnym bólem, więc jeśli cokolwiek nas niepokoi – szukajmy wsparcia!

Warto wybrać się do specjalisty także, gdy:

- miesiączka pojawiła się przed 9 rokiem życia lub nie pojawiła się do 15 roku życia (niektóre źródła podają również 16 rok życia);
- krwawienie jest bardzo obfite i wymaga bardzo częstej zmiany środków higienicznych (tj. co 1-2 godziny);
- krwawienie trwa dłużej niż 7 dni;
- kolejna miesiączka nie pojawia się przez 90 dni lub więcej lub cykl menstruacyjny jest krótszy niż 21 dni bądź dłuższy niż 45 dni;
- pojawiają się objawy infekcji intymnej takie jak: pieczenie, swędzenie, ból, nieprzyjemny zapach.

Higiena podczas miesiączki - jak wybierać środki higieniczne?

Higiena miejsc intymnych jest bardzo ważna. Dbłość o nią dotyczy wszystkich – niezależnie od poziomu sprawności, płci, wieku i tego, czy menstruujemy. W trakcie okresu narządy płciowe są jednak szczególnie narażone na infekcje w związku m.in. ze stosowaniem środków higienicznych, koniecznością ich wymieniania czy częstszego podmywania / dotykania okolic intymnych. Z jakich środków higienicznych korzystać, żeby najlepiej zadbać o siebie podczas miesiączki? Nie ma oczywiście jednego, idealnego środka, który pasowałby każdej osobie. Dobrze więc wiedzieć, jaki mamy wybór, bo jest on dość duży.

Nic nie stoi zatem na przeszkodzie, żeby sprawdzić różne opcje i dostosować je do swoich potrzeb - co jest niezwykle ważne w przypadku osób z niepełnosprawnościami, bo od tego zależy komfort. Podczas okresu można korzystać m.in. z: wkładek higienicznych, podpasek, tamponów, kubeczków menstruacyjnych lub majtek menstruacyjnych. Wybór jest naprawdę ogromny, więc na co warto zwrócić szczególną uwagę? Na pewno na wygodę oraz komfort stosowania środka, szczególnie ze względu na niepełnosprawność i ograniczenia ruchowe. Warto również wziąć pod uwagę własne oczekiwania - np. co będzie najwygodniejsze w codziennym życiu, przy aktywności fizycznej czy warunkach, w których przebywamy. Ważne też, aby zadbać o materiał, z jakiego wykonany jest środek – czy jest bezpieczny dla naszego zdrowia, nie będzie powodował alergii, odparzeń czy podrażnień. Nie musimy też decydować się na jeden rodzaj środka na stałe. Nasze potrzeby często się zmieniają, więc jak najbardziej możemy próbować różnych opcji - do czego Was zachęcamy! Wśród osób

z niepełnosprawnościami popularnością cieszą się podpaski medyczne o dużej chłonności. Dobrym rozwiązaniem są majtki menstruacyjne czy pieluchomajtki, bo można je łatwo zmienić, a w przypadku osób, które potrzebują wsparcia przy zmianie środków higienicznych, jest to rozwiązanie znacznie bardziej komfortowe. Warto także pamiętać, że osoby z niepełnosprawnościami niejednokrotnie nie mają możliwości tak częstego korzystania z toalety, bo np. uzależnione są od pomocy drugiej osoby, w związku z tym dobrze sprawdzają się środki higieniczne bardziej chłonne jak podkłady i podpaski medyczne. Dla części osób z niepełnosprawnościami kluczowa będzie dostosowana toaleta z dostępem do komfortki - zwłaszcza przy zmianie środków higienicznych. Bardzo istotną kwestią przy zmianie środków menstruacyjnych są także nakładki, które powinny znaleźć się w wyposażeniu każdej dostępnej toalety. Osoby z niepełnosprawnościami muszą usiąść na desce toaletowej, aby z niej skorzystać i np. zmienić podpaskę czy tampon. Bardzo ważne jest więc zachowanie higieny przy tych czynnościach.

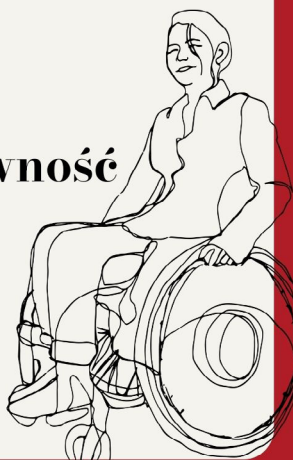
Na koniec kilka okresowych polecajek:

- www.moonka.pl
- www.okresowakoalicja.pl
- www.akcjamenstruacja.pl
- www.rozowaskrzyneczka.pl
- [Instagram - Pani Miesiączka](#)
- www.yourkaya.pl
- www.allwimin.com/pl/

Źródła:

- Grupa Ponton. (2017). Jak dojrzewać i nie zwariować – poradnik dla młodzieży.
- Pietruszczak, B. (2021). Twoje ciało pozytywne dojrzewanie. Przewodnik po zmianach w ciele, pierwszej miesiączce i ciało pozytywności
- Piotrowska, K. (2018). Rozwój seksualny dzieci.
- Stein, A. (2018). Nowe wychowanie seksualne

Miesiączka a niepełnosprawność



Potrzeba prywatności

Często zdarza się, że toalety dostosowane pozbawione są możliwości zamknięcia. Należy pamiętać, aby o nią zadbać, bo przecież **każda osoba, niezależnie od występującej niepełnosprawności** potrzebuje prywatności korzystając z toalety.

Jak wesprzeć menstruującą osobę z niepełnosprawnością?

- osoba pomagająca przede wszystkim powinna szanować autonomię osoby wspieranej i jej decyzje
- bardzo ważne jest pytanie o pozwolenie na dotyk, szczególnie w obszarze części intymnych
- osoba wspierająca włącza osobę z niepełnosprawnością w czynności higieniczne na miarę jej możliwości np. poprzez poproszenie o zainicjowanie zsunęcia spodni, podniesienia pośladków, odpięcia pieluchy

- osoby z niepełnosprawnościami, które mają takie możliwości, powinny samodzielnie decydować o czasie toalety, także w przypadku, gdy korzystają z pieluch czy cewnika (tu z większą uważnością na aspekty zdrowotne)
- w trakcie toalety osoba z niepełnosprawnością powinna móc decydować o przebiegu czynności, wykonywać je sama lub jeśli to niemożliwe, włączać się w ich wykonywanie



Przy wspieraniu osoby z niepełnosprawnością w czynnościach higienicznych należy wziąć pod uwagę jej wiek oraz poziom funkcjonowania intelektualnego – od tego głównie będą zależały jej potrzeby rozwojowe, powinny być one zauważone i uznane



"O rodzicielstwie - krótko i na temat"

rozmowa z Karoliną Kucharuk



Martyna Gołębiewska - Specjalistka Projektu Sekson

W dzisiejszej rozmowie z cyklu "O rodzicielstwie – krótko i na temat" rozmawiam z Karoliną Kucharuk – mamą 10-letniej Kingi, a także osobą, która od urodzenia jest niepełnosprawna ruchowo, porusza się o kuli.

Martyna Gołębiewska: **Karolino, czy możesz nam na początku opowiedzieć o swojej niepełnosprawności w kontekście rodzicielstwa i przygotowań do ciąży?**

Karolina Kucharuk: Córkę urodziłam mając 32 lata, więc nie było to wczesne macierzyństwo i miałam czas by o nim pomyśleć. Już jako nastolatka zastanawiałam się czy będę chciała mieć dzieci i czy poradzę sobie w ciąży oraz po porodzie. Z roku na rok coraz bardziej uświadamiałam sobie, że dam radę i jeśli znajdę odpowiedniego partnera, który będzie mnie wspierał i pomoże mi w najtrudniejszych momentach, zarówno ciąża, jak i połóg przebiegną w miarę normalnie. Gdy na mojej drodze pojawił się mój obecny partner wiedziałam, że to z nim chciałabym mieć dzieci. Wszystkie obawy powoli odchodziły na drugi tor. Niestety musieliśmy trochę poczekać na dziecko. Staraliśmy się 3 lata, co również pozwoliło nam dobrze zastanowić się, jak przygotować się do okresu ciąży. Wiedziałam, że będę musiała być bardziej ostrożna, że pewnie będę musiała wrócić do chodzenia na co dzień z 2 kulami, że może się zdarzyć, że będę musiała przeleżeć część ciąży. Jednak nie wydawało mi się to problemem. Po moich 10 operacjach ortopedycznych byłam już przyzwyczajona do dłuższego leżenia.

Martyna: Jak przebiegała u Ciebie ciąża? Czy miałaś jakieś swoje sposoby ułatwiające Ci ten czas?

Karolina: Wraz z radością, w głowie pojawiły się również obawy. Oczywiście pierwsza myśl czy dziecko urodzi się

zdrowe. Moja wada wrodzona, czyli niedorozwój lewej kończyny dolnej nie jest wadą genetyczną, jednak jak każda matka z niepełnosprawnością bałam się czy wszystko będzie dobrze. Na szczęście na każdym kolejnym USG, gdy prosiłam ginekologa o sprawdzenie rozwoju kończyn, wszystko było w porządku. Przez brak stawu biodrowego i ograniczony ruch, niektóre czynności są dla mnie kłopotliwe, więc zastanawiałam się jak będzie później, gdy brzuch stanie się już dość spory. Okazało się, że Kinga z nieznanych przyczyn urodzi się niestety z hipotrofią, czyli z bardzo małą wagą urodzeniową. Od pierwszych dni po urodzeniu trzeba bardzo uważać na to, by waga dalej nie spadała. U nas wszystko potoczyło się w dobrym kierunku. Kinga po porodzie ważyła zaledwie 2370 g i miała tylko 50 cm, co akurat w mojej sytuacji pozytywnie wpłynęło na moje zdrowie fizyczne. Dzisiaj śmieję się, że córka chciała być malutka, by nie obciążać mojej nogi. Urodziłam Kingę w terminie, oczywiście przez cesarskie cięcie z przyczyn medycznych. W związku z tym, że jestem mobilna i mam prawo jazdy mogłam sobie pozwolić na poruszanie się po mieście w bardziej komfortowy sposób. Poza tym dużo leżałam, by odciążać kręgosłup i obie nogi.

Martyna: Jak dzielisz się obowiązkami i opieką nad dzieckiem z partnerem?

Karolina: Miałam to szczęście, że partner był chętny do udziału przy wszystkich podstawowych czynnościach przy Małej. W związku z cesarskim cięciem, ale również zmianami w obrębie miednicy, jakie pojawiają się u każdej ciężarnej, moja rekonwalescencja trwała trochę dłużej.

Nie mogłam długo stać, potrzebowałam dwóch kul do chodzenia. To partner kąpał Kingę oraz wykonywał wszystkie czynności wymagające przenoszenia dziecka. Jeszcze przed porodem kupiliśmy wózek na dużych, dobrze skrętnych kołach, bym mogła prowadzić go jedną ręką, trzymając w drugiej kulę. To było dla nas bardzo ważne. Oczywiście nieocenionym wsparciem w całym moim macierzyństwie są moi rodzice. W związku z tym, że byli już na wcześniejszych emeryturach, mogli cały swój wolny czas przeznaczyć na pomoc przy córce. Gdy tata Kingi wrócił do pracy, a pracował na zmiany, to właśnie rodzice przyjeżdżali pomagać mi w ogarnianiu Młodej. Przenosili wanienkę, znosili wózek i Kingę. Co ciekawe, to właśnie wózek był dla mnie fajnym rozwiązaniem również w domu, gdzie ułatwił mi przemieszczanie się z dzieckiem. Kinga jeździła w wózku między kuchnią, salonem i łazienką. Polecam ten patent każdej matce, nawet zdrowej, by nie nadwyręzać kręgosłupa.

Martyna: Co zaskoczyło Cię najbardziej w macierzyństwie?

Karolina: Chyba najbardziej to, że poradziłam sobie tak dobrze i nie miałam chwil zwątpienia. Kinga od urodzenia jest bardzo ruchliwym dzieckiem. Już w wieku 10 miesięcy zaczęła chodzić, co z jednej strony było dla mnie ułatwieniem, bo nie musiałam jej nosić, ale z drugiej strony zmusiło mnie do szukania patentów, by mi nie uciekała. Tu przydały się szelki. To świetny patent na to, by czuć się bezpiecznie, a jednocześnie, by dziecko miało większą swobodę.

Martyna: O sobie napisałaś, że jesteś osobą aktywną fizycznie, między innymi chodzisz po górach, czy tę pasję dzielisz ze swoją córką?

Karolina: Jestem osobą dość aktywną, kule i ograniczenia nie są dla mnie problemem, by spędzać czas poza domem, a góry są dla mnie takim symbolem, że mogę praktycznie

wszystko. Nie jest to oczywiście regularna aktywność, ale udało mi się zdobyć Trzy Korony, Baranią Górę oraz wymarzoną Babią Górę, która była dla mnie chyba najbardziej wymagająca. Co ciekawe w góry pierwszy raz poszliśmy już z Kingą. Na Trzy Korony wybraliśmy się gdy miała 4 latka. Weszła samodzielnie i była mniej zmęczona niż ja. Rok później była Barania Góra, a w 2019 r. zdecydowaliśmy się na wejście na Babią. Mam to szczęście, że moja przyjaciółka spod Krakowa, która również od urodzenia ma wadę wrodzoną nogi, namiętnie chodzi w góry. Znała każdą z tych tras i wiedziała już wcześniej czy sobie poradzę. Oprócz gór i wypadów do lasu czy nad jezioro, co roku jeździmy też z Kingą pod namiot. Pierwsze takie wakacje córka zaliczyła już mając 3 latka. Teraz to jej ulubiona forma spędzania czasu podczas letnich wypadów.

Martyna: Czy kwestia Twojej niepełnosprawności pojawiała się już w rozmowach z córką?

Karolina: Jako takiej jednej, konkretnej rozmowy nigdy nie odbyłyśmy. Dla Kingi moja niepełnosprawność to coś naturalnego. Mówi o mnie, że nie jestem zwykłą mamą a wyjątkową. Oczywiście zna moje ograniczenia, wie, że nie wszystko mogę zrobić, ale staramy się tak organizować życie, że w tych obszarach, gdzie ja nie mogę czegoś zrobić, towarzyszy jej w tym tata lub dziadkowie. Takim przykładem może być nauka jazdy na rowerze. Chociaż ja potrafię jeździć i nauczyłam się tego sama, to Kinga musiała mieć wsparcie mojej mamy. To właśnie babcia biegała za nią, gdy ta próbowała jazdy na dwóch kołach. Kinga postrzega osoby z niepełnosprawnościami jako coś normalnego, chyba bardziej jest ciekawa tego, jak sobie radzą.

Martyna: Czy możesz polecić jakieś książki, podcasty, blogi, które były dla ciebie pomocne?

Karolina: Oczywiście mogę polecić książkę Agaty Roczniak, prezeski Fundacji Diversum „Agata szaleje na kółkach”. W książce w bardzo fajny i przystępny sposób przedstawione jest życie kobiety z niepełnosprawnością i pokazane, że można być aktywnym z niepełnosprawnością, a OzN są naturalną i normalną częścią każdego społeczeństwa. Myślę, że warto już od najmłodszych lat oswajać dzieci z każdą formą różnorodności. Myślę też, że cała działalność Fundacji Diversum jest fajnym projektem, który warto wprowadzać do szkół w Polsce. Dzięki temu, że dzieci mogą same wziąć do ręki laskę dla osób niewidomych, usiąść na wózku i pochodzić o kulach, otrzymują szerszy obraz ograniczeń poszczególnych osób, rozwija się w nich w ten sposób wyobraźnię a w konsekwencji empatię, która zaowocuje w przyszłości.

Martyna: Chciałabym Cię jeszcze zapytać o edukację seksualną. W polskich domach rzadko rozmawia się o seksualności z dziećmi. Jak to jest u Was? Jakie jest Twoje podejście do rozmów o seksualności z dziećmi?

Karolina: Dojrzewanie, intymność i sprawy związane z seksualnością nie są w naszym domu tematem tabu. Od najwcześniejszych lat mówimy o tym, czym różnią się dziewczynki i chłopcy oraz jak rozwija się ciało kobiet i mężczyzn. Wygooglowałam już chyba wszystkie książki, które mogą mi pomóc w tych rozmowach i zapełniłam naszą biblioteczkę. Oczywiście każda książka, którą czytałyśmy razem, była dostosowana do wieku. Ważne jest dla mnie, by wszystkie te lektury były przygotowane przez specjalistów, a wiedza w nich zawarta była bardzo merytoryczna. Obecnie ulubioną książką Kingi jest „Twoje ciałopozytywne dojrzewanie”

Barbary Pietruszczak. Na półce stoją również: „Wielka księga cipek bez cenzury” i „Wielka księga siusiaków” autorstwa: Dan Hojer, Gunilla Kvarnstrom, bardzo je polecam.

Martyna: Chciałabym na koniec zapytać Cię o rady, słowa, które chciałabyś przekazać przyszłym rodzicom? Może masz jakieś wskazówki dla przyszłych mam z niepełnosprawnościami?

Karolina: Przede wszystkim chciałabym przekazać każdej mamie z niepełnosprawnością, że są takimi samymi mamami jak inne kobiety. Niepełnosprawność nie musi być ograniczeniem. Inne kobiety, pełnosprawne również mają swoje problemy związane z macierzyństwem. Oczywiście każda z nas potrzebuje bardziej indywidualnego przygotowania się do ciąży i porodu. Wcześniejsze kontakty ze swoimi lekarzami, konsultacje ginekologów i położników są dobrym rozwiązaniem. Warto również jeszcze przed ciążą i porodem zastanowić się nad tym, kto może nam pomóc w opiece nad dzieckiem. Z pewnością znajdą się osoby, które będą dla nas wsparciem. Bardzo ważne jest również, by przyszli tatusiowie zdawali sobie sprawę z tego, że będą musieli mocno zaangażować się w opiekę nad swoimi pociechami.

Martyna: Karolino, bardzo dziękuję Ci za rozmowę.

Karolina: Dziękuję! Cieszę się, że mogłam opowiedzieć o rodzicielstwie. Cóрка to największy skarb w moim życiu! Patrząc na nią, jestem szczęśliwa, że mimo trudności możemy razem iść przez świat i nawet moje kule nie są dla nas przeszkodą.



Autyzm

to neuroróżnorodność



Maria Wachowicz - Specjalistka ds. Public Relations, Fundacja Avalon

Autyzm to odmienny sposób postrzegania, odczuwania i reagowania na otaczający świat. Nie jest chorobą. To spektrum, w którym każda osoba jest wyjątkowa i niepowtarzalna. Osoby w spektrum autyzmu mogą: inaczej komunikować swoje potrzeby, silniej reagować na bodźce, mieć wyjątkowe pasje i talenty. O relacji rodzinnej między siostrą i młodszym, nastoletnim bratem w spektrum autyzmu pisze Maria Wachowicz z Fundacji Avalon.

Kochać to nie znaczy zawsze to samo

Ostatnio z dość nieoczekiwanych przyczyn wróciłam do słuchania tytułowej piosenki zespołu De Mono. W tym jednym zdaniu zobaczyłam, że jest zawarta cała moja relacja z młodszym bratem. Przedstawię go Wam i trochę o nim opowiem, bo to naprawdę wyjątkowy chłopiec!

Jaki jest Adaś?

Adam to wbrew pozorom zwyczajny chłopiec. Chodzi do szóstej klasy szkoły podstawowej, uwielbia czytać książki, jest największym fanem Budki Suflera jakiego znam. Zna dużo wierszy na pamięć, a to zawdzięcza swojemu dziadkowi, który starannie pielęgnuje jego zamiłowanie do poezji. Swoją wolny czas spędza na poznawaniu jeszcze większej ilości pozycji książkowych, ale też bardzo lubi bawić się ze swoją młodszą siostrą i codziennie przed snem z uwagą wysłuchuje jej koncertów skrzypcowych. Adaś w najlepszym humorze jest wtedy, kiedy cała rodzina jest w domu, łącznie ze starszymi siostrami.

Autyzm - wyzwanie

Jest jednak jedna sprawa, która wyróżnia tego małego człowieka. Autyzm. Nasz z jednej strony największy wróg, który nie pozwala Adamowi na zrozumienie emocji swoich bliskich, na wykonywanie

czynności samoobsługowych. Mój brat nie do końca wie, dlaczego musimy stać na czerwonym świetle, potrzebuje również naszej pomocy przy myciu się czy ubieraniu.

Najcenniejsza lekcja życia

Trudność, z którą się zmagam, okazała się dla mnie bardzo cenną lekcją życia. Adam nie mówi, lecz to pozwoliło mi być bardziej otwartym człowiekiem na czyny. Wyrażać miłość poprzez konkretne uczynki. Mój brat nauczył mnie także wiele cierpliwości i wytrwałości w dążeniu do celu, ponieważ komunikacja z nim wymaga właśnie tych dwóch cech. Dowiedziałam się przez te 17 lat czym jest uważność na drugiego człowieka i co to znaczy cieszyć się z małych rzeczy: z wyjścia na spacer, z ulubionej piosenki usłyszanej w radiu, z tego, że rosół mamy jest tak dobry, że można go jeść codziennie. Mogłabym wymieniać pewnie jeszcze 47535 innych rzeczy, które nauczył mnie mój brat. Przede wszystkim otworzył mi oczy i serce. Pokazał, że moje wyobrażenie miłości jest całkiem mylne i że można ją zauważać w prawie niedostrzegalnych rzeczach. Bo kochać to nie znaczy zawsze to samo. który nie pozwala Adamowi na zrozumienie emocji swoich bliskich, na wykonywanie czynności samoobsługowych. Mój brat nie do końca wie, dlaczego musimy stać na czerwonym świetle, potrzebuje również naszej pomocy przy myciu się czy ubieraniu.

Zapisz się na biuletyn

Dziękujemy za przeczytanie naszego biuletynu!

Cieszymy się, że razem z nami odkrywacie ważne tematy związane z niepełnosprawnością – od prawa do udziału w wyborach, przez rolę asystencji osobistej, aż po majowe świętowanie walki z dyskryminacją osób z niepełnosprawnościami. Wasze zaangażowanie i otwartość na wiedzę sprawiają, że **nasza praca ma sens**.

Już teraz zapraszamy do zapisu na kolejne wydania biuletynu – publikujemy je raz w miesiącu, by dzielić się z Wami aktualnościami i inspiracjami z naszego wspólnego świata. **Do zobaczenia w kolejnym numerze!**

Chcemy żyć,
a nie przeżyć!

Podpisz apel

 fundacja #UstawowaAsystencjaOsobista



Zapisz się
na kolejne
biuletyny



Podpisz apel
o asystencję
osobistą



Odwiedź
naszą stronę
internetową

Odwiedź nasze social media:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu
Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych PFRON