6/2025 PAŹDZIERNIK

Widzialni
z Fundacją Avalon

Sprawdź poprzednie wydania biuletynu!

Zdrowy tryb życia

Badanie narządów płciowych przez mężczyzn z niepełnosprawnościami

Poradnik

Poradnik dla osób pracujących z dziećmi w trakcie diagnozy lub po uzyskaniu orzeczenia o niepełnosprawności

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

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:

List od Redakcji

Biuletyn **Widzialni z Fundacją Avalon** to nie tylko publikacja - to wspólna przestrzeń ludzi, którzy chcą zmieniać postrzeganie niepełnosprawności i wzmacniać swoją codzienność.

W październikowym numerze poruszamy tematy ważne i bliskie sercu - od profilaktyki zdrowia, przez rozwój osobisty, po kulturę i sport. Dużo w tym numerze o zdrowiu - **profilaktyce raka piersi, dbaniu o męskie zdrowie intymne, a także o sposobach na szybkie wykrycie Depresji i dbaniu o dobrostan.** Nie zapominamy o pasjach i radościach - biegamy, podróżujemy, gramy w gry planszowe, uczestniczymy w życiu zawodowym i kulturalnym. **Widzialni z Fundacją Avalon to nie tylko słowo drukowane - to energia ludzi, którzy działają i inspirują innych.**

W tym wydaniu znajdziecie również tematy związane z aktywizacją - **piszemy o kompetencjach cyfrowych osób z niepełnosprawnościami, o pułapce rentowej i o tym, dlaczego widoczność OZN w popkulturze jest tak ważna.** W dziale rehabilitacji wyjaśniamy m.in. **co dzieje się z przekazywanym 1,5% podatku oraz dlaczego warto regularnie badać słuch.**

Miłośników ruchu zabieramy na **47. Maraton Warszawski i w świat off-roadu,** a w sekcji poświęconej zdrowiu psychicznemu i intymnemu **piszemy zarówno o męskim, jak i kobiecym dobrostanie.** W części o dostępności tłumaczymy, **co zrobić po otrzymaniu orzeczenia oraz jakie prawa i formy wsparcia przysługują osobom z niepełnosprawnościami.** Rodzicom proponujemy teksty o budowaniu samodzielności dziecka i o terapeutycznych zabawach, **a w naszym podcaście poruszamy temat dostępności jako podstawowego prawa.** Każdy tekst to cegiełka w budowaniu świata, w którym każdy może czuć się dostrzeżony, wysłuchany i ważny.

Dziękujemy, że jesteście z nami, że czytacie, komentujecie, dzielicie się swoimi historiami. To właśnie Wasze głosy nadają sens naszym działaniom. Zachęcamy, byście nadal byli częścią tej wspólnoty - piszcie do nas, dzielcie się swoimi pomysłami, tematami, które Was poruszają. **Razem sprawiamy, że Widzialni stają się coraz bardziej... widzialni.**

Z serdecznymi pozdrowieniami,
Helena Szczuka-Kalenský
Redaktorka naczelna Biuletynu Widzialni z Fundacją Avalon

fundacja avalon

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Redakcja

Redaktorka naczelna:
Helena Szczuka-Kalenský

Zespół redakcyjny:
Agnieszka Szablikowska-Trusewicz, Bogumiła Siedlecka-Goślicka, Dominika Kopańska, Jakub Rafalski, Kamil Czerwiński, Kamil Zięba, Karolina Kowalczyk, Konrad Słowik, Marta Maik, Martyna Szajbner, Norbert Tumidaj, Olga Młynarczyk, Piotr Paweł Świniarski, Sylwia Wierzbicka, Szczepan Rybiński

Korekta:
Aleksandra Szeweła

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

www.fundacjaavalon.pl

Sprawdź poprzednie wydania

Numer 5/2025 WRZESIEŃ

W tym wydaniu m.in.:

- o najnowszej kampanii Fundacji Avalon „Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteśmy”;
- o Polskim Języku Migowym.

Numer 4/2025 SIERPIEŃ

W tym wydaniu m.in.:

- konsekwencje obniżenia progu dochodowego dla rencistów,
- o dostosowaniach samochodów i kursach na prawo jazdy.

Numer 3/2025 LIPIEC

W tym wydaniu m.in.:

- czy ustawa o asystencji osobistej jest zagrożona?
- jak zaplanować wyjazd w góry, jeśli jesteś osobą na wózku?
- o dostępności w grach komputerowych.

Numer 2/2025 CZERWIEC

W tym wydaniu m.in.:

- jak przygotować się do plażowania jako OzN?
- ćwiczenia dla osób siedzących,
- czym jest przebodźcowanie układu nerwowego i jak sobie z nim radzić?

W październikowym numerze:

Wstęp

List od redakcji 02
Kim jesteśmy 05
Pomarańczowy Telefon Wsparcia 06

Aktywizacja OzN

Asystencja osobista 07
Światowy Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego 09
5 największych trendów na jesień 11
Rozwijanie kompetencji cyfrowych OzN 15
Siła Reprezentacji: dlaczego popkultura potrzebuje OzN? 18
Pułapka rentowa: bezpieczeństwo, które ogranicza życie 21
3 Kongres Inclu(vi)sion 24

Rehabilitacja i fizjoterapia

Co się dzieje z Twoim 1,5% podatku? 27
Usłyszeć więcej - dlaczego warto regularnie badać słuch? 31

Sport OzN

Podsumowanie 47. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego 33
Pasja nie zna ograniczeń 35
Adrenalina i błoto: Off-road 37

Zdrowy tryb życia

Badanie narządów płciowych przez mężczyzn z niepełnosprawnościami 39
Profilaktyka piersi 42
Depresja - jak ją rozpoznać i co zrobić, gdy się pojawi? 44
Nie potrzebuję widzieć świata, żeby go naprawdę poczuć 46

Seksualność #wlaczamywiedze #wylaczamytabu

Zdrowie intymne a niepełnosprawność 48
Masz prawo czuć się dobrze: o zdrowiu psychicznym 50

Dostępność

Masz orzeczenie? Masz prawo! Przewodnik po ulgach, świadczeniach i programach wsparcia dla OzN 54
Epoka (nie)dostępności: wernisaż wystawy w Kielcach 58
Festiwal Kultury bez Barier 60

Poradnik

Poradnik dla osób pracujących z dziećmi w trakcie diagnozy lub po uzyskaniu orzeczenia o niepełnosprawności 62

Rodzicielstwo i dziecko z niepełnosprawnością

O rodzicielstwie - krótko i na temat: rozmowa z Ulą Wujciów 67
Nadopiekuńczość i wtórna niepełnosprawność: jak wspierać samodzielność dziecka? 72
Gry planszowe: jak wykorzystać do zabawy i terapii z dzieckiem? 75

Podcast

Dostępność to nie przywilej, tylko podstawowe prawo! 78

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Kim jesteśmy?

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 OzN, a także zmianę postrzegania osób z niepełnosprawnościami w polskim społeczeństwie. Działamy na rzecz zmieniania świata - chcemy, aby był bardziej przyjazny dla osób z niepełnosprawnościami!

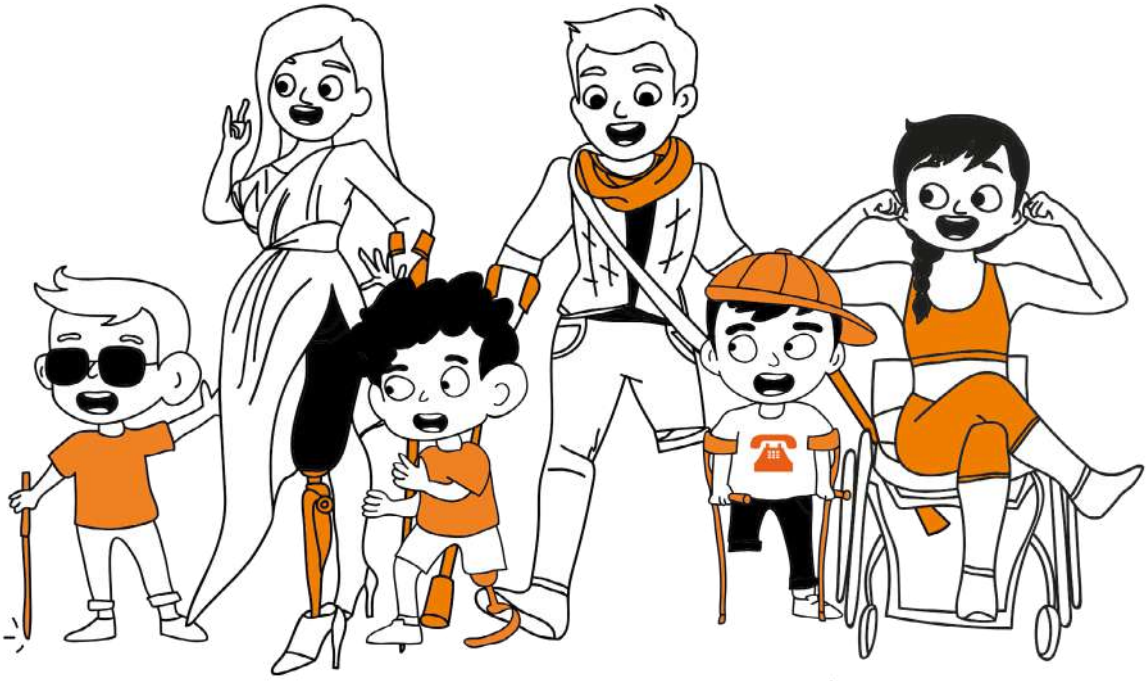
Potrzebujesz wsparcia? Masz pytanie związane z niepełnosprawnością?

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, pedagożki, seksuolożki 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.

530 001 130
Pomarańczowy Telefon Wsparcia

Sprawdź terminy konsultacji na stronie i skontaktuj się!



Projekt dofinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Asystencja osobista

Prawo do niezależności coraz bliżej?

Konrad Słowik - specjalista, Fundacja Avalon

We wtorek, 28 października 2025 r. Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami. To ważny krok w kierunku zapewnienia realnego wsparcia i niezależności tysiącom osób w całym kraju. Choć o potrzebie takiego rozwiązania mówi się od lat, dopiero niedawno pojawiła się szansa na ustawowe uregulowanie tej formy pomocy.

Czym właściwie jest asystencja osobista?

Asystent osobisty to nie opiekun, który wyręcza i podejmuje decyzje. **To osoba, która - na warunkach określonych przez osobę z niepełnosprawnością - wspiera ją w realizacji codziennych, społecznych, edukacyjnych i zawodowych aktywności.**

Dzięki temu wsparciu osoby z niepełnosprawnościami zyskują większą samodzielność i niezależność od rodziny, co przekłada się na lepsze relacje, poczucie godności i sprawczości. To nie tylko kwestia praktyczna - **to prawo człowieka, zapisane w Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami z 2006 roku, ratyfikowanej przez Polskę.** Konwencja zobowiązuje państwa do wspierania niezależnego życia osób z niepełnosprawnościami, a asystencja osobista jest jednym z podstawowych narzędzi jego realizacji.

Polska wciąż goni Europę

W wielu krajach europejskich - takich jak Szwecja, Słowenia czy Szkocja - asystencja osobista funkcjonuje w sposób ustawowy i ciągły. Daje to stabilność osobom korzystającym z tej formy wsparcia oraz profesjonalizuje zawód asystenta. W Polsce program asystencji jest wciąż realizowany w formie pilotażowej, finansowanej z budżetu centralnego i zależnej od corocznych decyzji oraz lokalnych zasad ustalanych przez samorządy. **Brakuje stabilności, profesjonalizacji i równego dostępu - szczególnie w mniejszych miejscowościach.** Dla wielu osób z niepełnosprawnościami to nie tylko luka systemowa, ale realna bariera w rozwoju, edukacji i życiu zawodowym.

Trzy projekty - różne wizje wsparcia

Obecnie w Sejmie znajdują się trzy projekty ustawy o asystencji osobistej:

- **prezydencki** - złożony jeszcze przez byłego prezydenta Andrzeja Dudę, pozostaje w komisji sejmowej,
- **rządowy** - przyjęty 28 października przez Radę Ministrów,
- **poselski** - zgłoszony przez Polskę 2050 i Lewicę, będący obecnie przedmiotem konsultacji społecznych.

Środowisko aktywistyczne i organizacje osób z niepełnosprawnościami wskazują, że rządowy projekt w obecnym kształcie nie uwzględnia w pełni wszystkich postulatów strony społecznej. Z pięciu kluczowych priorytetów, wypracowanych w toku wieloletnich konsultacji, wdrożono w pełni tylko dwa:

1. Swoboda wyboru asystenta;
2. Dowolność przenoszenia godzin asystencji;
3. Godna stawka za godną pracę;
4. Adekwatne wsparcie asystencji od zaplecza (koordynacja, szkolenia, rozwiązywanie konfliktów);
5. Szeroka dostępność usług.

Twój głos ma znaczenie

Aktualnie trwają konsultacje społeczne nad projektem poselskim, który w większym stopniu realizuje postulaty środowisk osób z niepełnosprawnościami. To wyjątkowy moment, by zabrać głos i podzielić się swoimi uwagami.

Wszystkie osoby zainteresowane tematem mogą zapoznać się z treścią projektu i wziąć udział w konsultacjach publicznych.

Światowy Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego

MPD to nie bariera, a wyzwanie do pokonania

Konrad Słowik - specjalista, Fundacja Avalon

6 października obchodzimy Światowy Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego (MPD) - zespołu przewlekłych, niepostępujących dysfunkcji ośrodkowego układu nerwowego, który wpływa m.in. na zdolność poruszania się, utrzymywania postawy i równowagi. To dzień solidarności i podnoszenia świadomości na temat wyzwań, z jakimi mierzą się osoby dotknięte tym zaburzeniem.

Czym jest MPD?

Mózgowe Porażenie Dziecięce charakteryzuje się różnorodnymi objawami, m.in. takimi jak zaburzenia napięcia mięśniowego (spastyczność lub wiotkość), zniekształcenia stawowe problemy z chodzeniem, zaburzenia mowy, połykania czy zaburzenie funkcji poznawczych.

Ze względu na złożony charakter dysfunkcji, kluczowa jest regularna rehabilitacja - fizjoterapia, logopedia i terapia psychologiczna - która umożliwia rozwój i poprawę codziennego funkcjonowania.

Rola wsparcia i akceptacji

Każdy przypadek MPD jest inny. Niektórzy mierzą się z łagodniejszymi objawami, inni z poważniejszymi, ale kluczowym elementem wspólnym jest potrzeba zrozumienia i akceptacji. Chociaż MPD stawia wyzwania fizyczne, nie jest ono barierą dla marzeń. Osoby dotknięte chorobą chodzą do szkół, pracują, rozwijają swoje pasje i realizują cele życiowe - tak jak my wszyscy! Wystarczy im odpowiednie

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

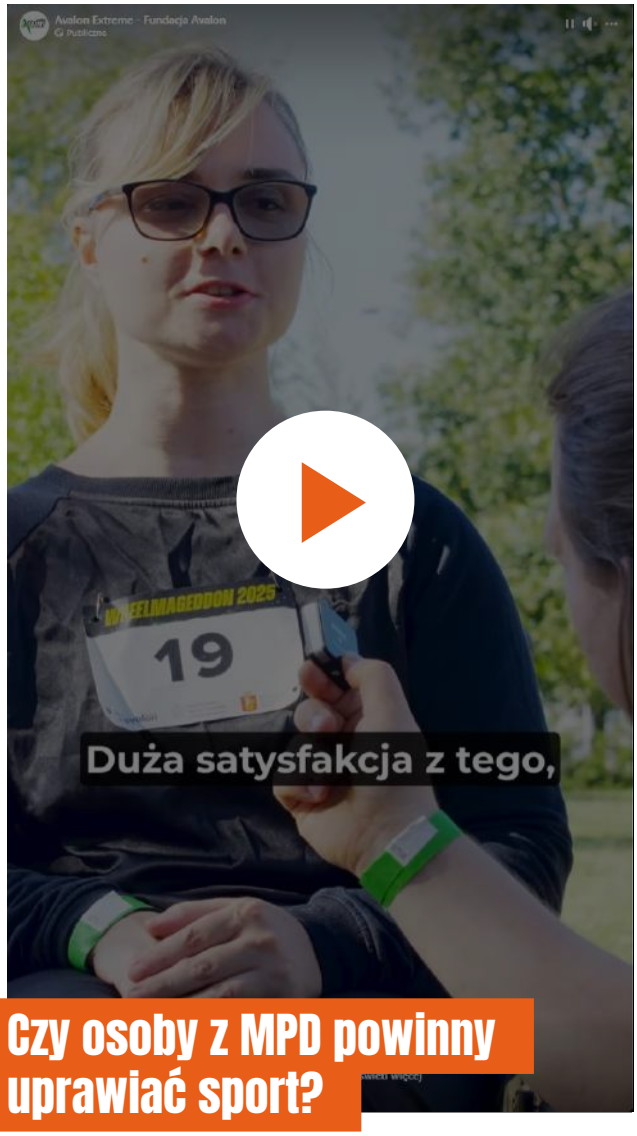
wsparcie, dostęp do przystosowanej przestrzeni publicznej (rampy, uchwyty) oraz nowoczesnych technologii (sprzęt rehabilitacyjny, komunikatory), które znacząco zwiększają samodzielność.

Poznaj inspirujące historie osób z MPD

Z okazji Światowego Dnia Mózgowego Porażenia Dziecięcego udostępniliśmy materiały, będące prawdziwymi historiami osób doświadczających MPD. Opublikowaliśmy wideo, w którym zobaczycie, jak codzienna rehabilitacja oraz wsparcie ze strony otoczenia znacząco poprawia jakość życia osób z MPD:

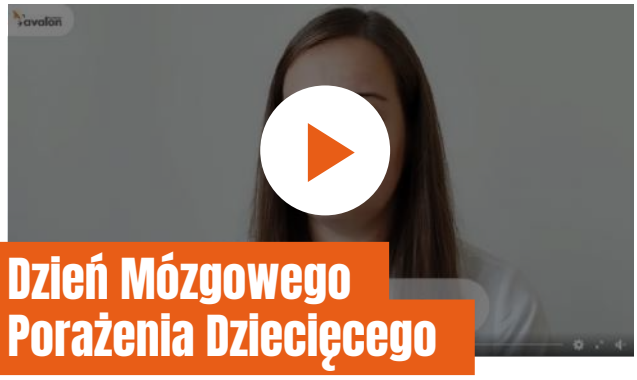
Równość zaczyna się od akceptacji

Dodatkowo, przeprowadziliśmy wywiad z uczestniczką tegorocznego Wheelmageddonu, która udowodniła, że MPD nie musi być przeszkodą w realizacji najbardziej wymagających sportowych pasji:



Czy osoby z MPD powinny uprawiać sport?

Chcemy także przypomnieć Wam wywiad z Julką i Marysią, które opowiedziały o swoich planach, marzeniach i pasjach, a przede wszystkim o tym, czego oczekują od otoczenia:



Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego

Niech ten dzień będzie przypomnieniem, że wspólnie możemy tworzyć bardziej inkluzywne społeczeństwo, w którym każdy ma szansę żyć pełnią życia.

5 największych trendów na jesień 2025

Modnie, różnorodnie i po naszemu!

Norbert Tumidaj - bloger modowy, ig @poetykaubran

W 2025 roku sezon jesień-zima zapowiada się bardzo różnorodnie i na bogato! Odchodzimy od spokojnej i cichej mody, by mówić głośno to co czujemy, krzyczeć ubraniami, czuć się w nich jak kolorowe ptaki, dodawać sobie nimi energii lub bawić się nimi gdzieś na pograniczach! Moda pokazuje, że jej siła jest w wolności i w tym, że ma służyć do wyrażania siebie takim, jakim się jest. Ze wszystkich trendów na jesień, wybrałem 5, które osobiście uwielbiam i jako osoba poruszająca się na wózku uważam, że są przyjemne i łatwe do zaadaptowania dla każdego! Przeczytajcie, co tej jesieni w modowej trawie będzie piszczeć!

Denim

Pierwszym mocnym trendem na jesień w tym zestawieniu jest: DENIM. Swoją historią denim sięga XVII-wiecznej Francji, gdzie produkowano go w mieście Nîmes (de Nîmes tłum. „z Nîmes"). Później, w XIX-wiecznej Ameryce, za sprawą słynnego Levi Straussa (Tak, to TEN od ikonicznych Levis'ów), powstały pierwsze jeansy, które nosili ówcześni amerykańscy robotnicy, ceniąc je za wytrzymałość i prostotę. W minimalistycznych latach 90. XX wieku z kolei cały Hollywood uwielbiał denimowe total looki. W dzisiejszych czasach za to możemy zobaczyć ten materiał na wybiegach w najróżniejszej postaci - spodnie, koszule, kamizelki, marynarki, spódnice... dosłownie wszystko może być z denimu! Ja uwielbiam go za uniwersalność, jego roboczy sznyt i to, że za wiele nie potrzeba dokładać, wystarczy total look jeansowy, fajny krawat, chustka lub czapka z daszkiem i mogę zasuwać na wózku jako cool denim boy przez miasto. Jako ogromny miłośnik tego trendu z wielką ciekawością patrzę w jaki sposób zostanie on zinterpretowany przez różne marki. W tym sezonie warte uwagi propozycje tego trendu widziałem u: Simone Rocha, SportMax, czy Ganni. Poza tym warto przeszukać też swoją własną szafę i okoliczne second-handy, bo na pewno tam znajdziemy choćby najprostszą, zwykłą jeansową koszulę lub obszerne jeansy, a to już dobry punkt wyjścia do ekstra denim total looku!

Office Core, lata 80. i 90.

Przy omawianiu drugiego trendu przeniesiemy się do Nowego Jorku, a konkretniej do biurowców na Manhattanie i Wall Street z lat 80. i 90., ponieważ drugim najmocniejszym, no i nie ukrywam, że po denimie moim ulubionym, trendem na tę jesień jest estetyka office core, czyli moda biurowa, garnitury, koszule, krawaty, szerokie ramiona i wszelkie różne modowe atrybuty, mówiące o naszej sile i władzy. Tej jesieni dodajemy sobie siły ubraniami (power dressing) i wcielamy się w szefa wielkiej korporacji! Ja już od lat uwielbiam ten trend i jest to totalnie moja estetyka! Uwielbiam nosić koszule z krawatami w buntowniczy sposób jak to jest u Vivienne Westwood i dodawać sobie zadziornej, szefowej energii na co dzień w ten bardzo prosty sposób. Najciekawszy pełen mocy office mood zauważyłem przede wszystkim

w kolekcjach Stelli McCartney, Acne Studios i Ferragamo na ten sezon. Choć zdradzę wam, w duchu modowej kreatywności, że najlepsze oversize'owe marynary świetnej jakości, najpiękniejsze koszule i cool krawaty znajduję w second-handach, a to wszystko do tego za maksymalnie kilkanaście złotych.

T-shirty z nadrukami

„Zwykły t-shirt z jakimś nadrukiem, co tu takiego modowego w tym jest?" - pomyślelibyście. Tej jesieni t-shirty z nadrukiem to kolejny bardzo silny trend i trzeci trend w tym zestawieniu. Obserwując światowe tygodnie mody, widać, że prosta koszulka z nadrukiem wchodzi na wyższy level i staje się pewnego rodzaju codziennym manifestem danej osoby - jej wartości, upodobań, myśli. Idąc dalej, może być komentarzem społecznym, a nawet pretekstem do większych zmian na świecie. W takim t-shirtcie z nadrukiem tkwi magia niczym jakiś talizman. Jeszcze nie wypowiedziałeś żadnych słów, a twoje ubranie już coś o tobie może mówić. Uwielbiam to na maxa, bo trend ten jest super prosty do ogrania, a daje mega cool efekt! Każdy z nas ma na pewno w szafie swoją ulubioną koszulkę z jakimś fajnym nadrukiem, grafiką, którą można dorzucić do jeansów, albo założyć warstwowo na koszulę czy inny długi rękaw! To będzie mój jeden z ulubionych trendów, ale nie tylko na ten sezon, a... na lata! Społeczne działanie na co dzień za pomocą mody? O taaak! Najfajniejsze t-shirty z nadrukami poza moją własną szafą i drugim obiegiem zobaczyłem w kolekcjach FW 25 u takich marek jak: Deadwood, Ashish czy Dior.

Peleryny

Wraz z 4 silnym trendem na ten sezon jakimi są peleryny, w naszej modowej podróży przeniesiemy się do magicznego mglistego Dublina lub na jakąś brytyjską wieś. Z pelerynami poznałem się i polubiłem dopiero w tym sezonie, bo w jednej z sieciówek znalazłem swoją idealną beżową pelerynę, która po pierwsze i najważniejsze, nie przeszkadza mi w poruszaniu się na wózku, a po drugie mimo swej prostoty fantastycznie urozmaica i podkręca jesienne stylówki. Peleryny - znane jako atrybut magika, albo superbohatera sprawiają, że codzienne stylówki nabierają pewnej magiczności. Ja w swojej właśnie jak taki uczeń szkoły magii się czuję i uwielbiam to!

Ciekawe peleryny udało mi się wypatrzeć w kolekcjach Calvin Klein, Khaite i Altuzarra na sezon FW 25, a poza tym, jak dobrze teraz jeszcze poszukamy, fajne peleryny znajdziemy w sieciówkach, czy w drugim obiegu.

Bycie sobą!

Na koniec tego zestawienia zostawiłem najfajniejszy, ale i najbardziej nieoczywisty trend modowy tego sezonu (choć czy tylko tego sezonu?), który nabiera na sile już od dłuższego czasu. Wiecie, w tym szaleństwie modowym, w tym gąszczu wszystkich takich zestawień, tekstów i raportów o tym co jest/co będzie modne idzie się łatwo pogubić, zatracić siebie, a właśnie chodzi o to, by modą siebie wyrażać! By moda była kolejną płaszczyzną do powiedzenia, kim jesteśmy, więc w modzie w 2025 roku moim najbardziej ulubionym i uważam najważniejszym trendem jest po prostu: BYĆ SOBĄ! Warto zejść z utartych ścieżek, zerwać z tym, co ktoś mówi, co jest modne i posłuchać się siebie - poeksperymentować, pobawić się i posprawdzać, co jest nasze, a co nie! Celebrujmy to kim jesteśmy, jacy jesteśmy i bawmy się tym! Ja uwielbiam bawić się modą na wózku i zamierzam nadal celebrować swój sposób bycia na czterech kółkach jako niepełnosprawny bloger modowy! A czy ty odważysz się być sobą?

Więc sami widzicie nadchodząca jesień zapowiada się niesamowicie różnorodnie, jeśli chodzi trendy modowe! Każdy odnajdzie w tym sezonie w modzie coś dla siebie, coś co go wyrazi i będzie to czuć całym sobą, a to jest najważniejsze, bo tak samo jak niepełnosprawność nie mówi, jacy jesteśmy, tylko my sami to określamy, tak samo powinno być w modzie - to my ją nosimy, a nie ona nas.

Norbert Tumidaj jest jednym z bohaterów kampanii społecznej "Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteśmy". Kliknij tutaj i dowiedz się o nim więcej.

Dlaczego rozwijanie kompetencji cyfrowych osób z niepełnosprawnościami jest ważne?

Bogumiła Siedlecka-Goślicka - specjalistka, Fundacja Avalon

W dobie coraz szybszej cyfryzacji życia społecznego, edukacji i rynku pracy, kompetencje cyfrowe nie są już tylko atutem - stają się fundamentem równego uczestnictwa w życiu współczesnego społeczeństwa. Niestety osoby z niepełnosprawnościami często stoją w obliczu dodatkowych barier - technicznych, społecznych czy edukacyjnych - przez co ryzykują wykluczeniem cyfrowym. Wzmacnianie kompetencji cyfrowych jest więc nie tylko sprawą równości, ale i skutecznego wsparcia samodzielności, integracji i aktywności. Dlaczego temat jest tak istotny? Poznaj kilka wskazówek, jak działanie w tej sferze może przynieść realne korzyści.

Kompetencje cyfrowe jako warunek uczestnictwa społecznego i obywatelskiego

Współczesne życie społeczne coraz bardziej przenosi się do Internetu - dostęp do informacji, usług administracyjnych, opieki zdrowotnej, edukacji czy kontaktów społecznych jest w dużej mierze zależny od umiejętności cyfrowych. Dla osób z niepełnosprawnościami możliwość załatwienia większości spraw online może być bardzo korzystne - nie tylko wiąże się z dużą oszczędnością czasu, ale także uwalnia od licznych wyzwań logistycznych czy potrzeby fizycznej obecności osoby asystującej. Osoby bez tych umiejętności mogą być wykluczone z codziennych aktywności - od składania wniosków elektronicznych, przez udział w konsultacjach społecznych online, aż po korzystanie z serwisów e-usług. Włączenie cyfrowe (digital inclusion) to proces, który polega na zapewnieniu nie tylko dostępu do technologii, ale rzeczywistego i efektywnego udziału - co oznacza edukację, dostosowanie narzędzi, dostępność (accessibility) i wsparcie.
W kontekście osób z niepełnosprawnościami szczególnie ważne są technologie asystujące - np. czytniki ekranu, systemy wpisywania głosowego, klawiatury

alternatywne - które umożliwiają korzystanie z zasobów cyfrowych w sposób dopasowany do ograniczeń użytkownika.

Kompetencje cyfrowe wspierają dostęp do edukacji i rozwój umiejętności

Umiejętność korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK) staje się kluczowa w edukacji na każdym poziomie - od szkół podstawowych po szkolenia i kursy dorosłych. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną, które dzięki edukacji cyfrowej uczą się korzystać z Internetu, wyszukiwać informacje i korzystać z zasobów online, mogą rozwijać samodzielność i umiejętność dokonywania wyborów - co wzmacnia ich pozycję społeczną.

W dokumencie poświęconym kompetencjom cyfrowym w kontekście rynku pracy, pracodawcy jako jedne z najważniejszych kompetencji przyszłości wskazują między innymi:

- korzystanie z narzędzi cyfrowych,
- zarządzanie informacją,
- tworzenie treści cyfrowych,
- ocena danych,
- bezpieczeństwo cyfrowe.

U osób z ograniczeniami sensorycznymi czy ruchowymi technologie cyfrowe (np. dostępność stron, dostosowania interfejsów) pomagają przełamywać bariery, które w tradycyjnych środowiskach edukacyjnych były trudne do pokonania.

Wpływ na możliwość zatrudnienia i ekonomiczną niezależność

Coraz szerzej w wielu zawodach, korzystanie z narzędzi cyfrowych jest nie tylko ułatwieniem w codziennych obowiązkach, ale staje się de facto wręcz koniecznością. Nawet role, które kiedyś były "analogowe", teraz wymagają obsługi programów komputerowych, komunikacji online czy pracy hybrydowej.

Umiejętności cyfrowe mogą ułatwić osobom z niepełnosprawnościami uzyskanie zatrudnienia. Coraz więcej pracodawców oferuje możliwość wykonywania pracy w formacie hybrydowym, a niekiedy w pełni zdalnym. Dla osób z ograniczeniami mobilności lub barierami komunikacyjnymi może to być szczególnie korzystne. Niestety, analizy rynku szkoleniowego w Polsce pokazują, że osoby z niepełnosprawnościami częściej korzystają z mniej zaawansowanych form technologii i mają niższe kompetencje cyfrowe niż osoby bez niepełnosprawności. Dlatego konieczne są szkolenia, programy wsparcia i dostosowane metody nauczania.

Aspekt równości, sprawiedliwości społecznej i redukowanie nierówności

Osoby z niepełnosprawnościami często mają ograniczone zasoby finansowe, co utrudnia zakup sprzętu lub dostęp do łącza internetowego. W takich sytuacjach nawet jeśli narzędzia są dostępne technicznie, brak wsparcia edukacyjnego lub adaptacji prowadzi do wykluczenia. Działania na rzecz wyrównywania szans cyfrowych wpisują się w szeroką perspektywę praw człowieka i inkluzji społecznej - brak dostępu cyfrowego może stać się barierą w korzystaniu z praw obywatelskich, kulturalnych czy społecznych.

W polityce międzynarodowej wspiera się edukację ICT jako jeden z kluczowych elementów rozwoju. Na przykład Cel 4.4 Celów Zrównoważonego Rozwoju (SDG) dotyczy zwiększania liczby osób posiadających kompetencje ICT. Włączenie cyfrowe osób z niepełnosprawnościami to krok w kierunku bardziej sprawiedliwego społeczeństwa - tak, aby niepełnosprawność nie była czynnikiem blokującym rozwój, tylko możliwym aspektem indywidualnej drogi rozwoju.

Wyzwania i bariery, które trzeba pokonać

Brak dostępu do odpowiedniego sprzętu lub oprogramowania (np. technologii asystujących) - osoby z mniejszym budżetem mogą nie móc pozwolić sobie

na specjalistyczne urządzenia. Brak dostosowania treści cyfrowych i stron internetowych do standardów dostępności (accessibility) - jeśli nawet osoba zna narzędzia, ale interfejs nie jest przyjazny, będzie miała trudności.

Niewystarczające oferty szkoleniowe dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami - wiele kursów nie uwzględnia ograniczeń sensorycznych, poznawczych czy motorycznych tej grupy. Obawa przed korzystaniem z technologii, brak motywacji, lęk przed błędami lub stygmatyzacją.

Rozwój technologii jest bardzo dynamiczny, nawet osoby, które już nabyły kompetencje cyfrowe muszą aktualizować wiedzę, by nie pozostać w tyle.

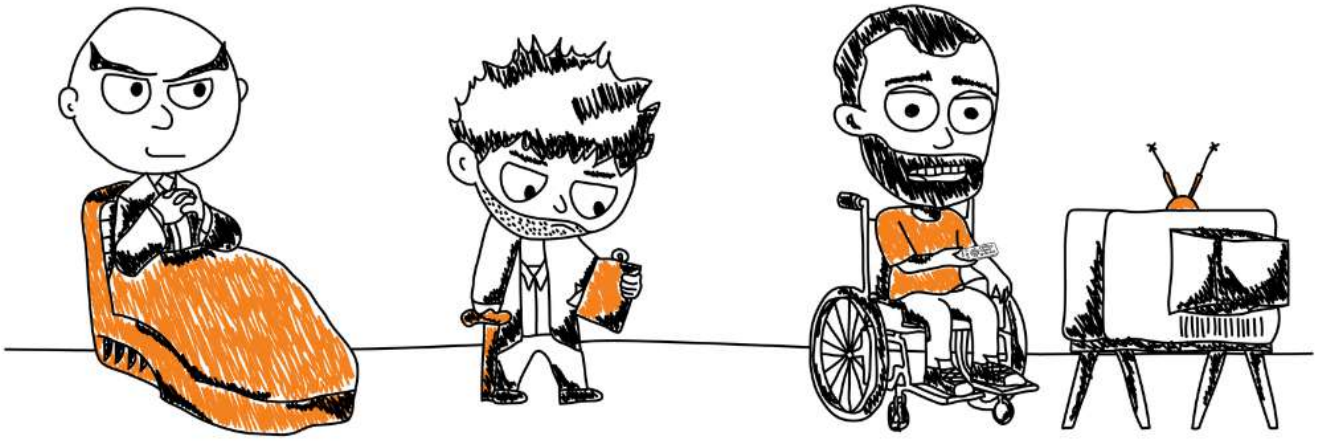
Rozwój kompetencji cyfrowych wśród osób z niepełnosprawnościami to nie tylko kwestia technologii czy dostępu - to kwestia godności, samodzielności, równości i pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Im więcej osób z niepełnosprawnościami posiądzie umiejętność korzystania z narzędzi cyfrowych, tym większy ich potencjał - edukacyjny, zawodowy, społeczny.

Fundacja Avalon, realizując projekty aktywizacji zawodowej, przyczynia się do zmniejszania wykluczenia cyfrowego i tworzenia bardziej dostępnego społeczeństwa.

Więcej o projekcie Kariera i Szansa Na Nowy Start, a także trwających rekrutacjach do projektów, dowiesz się z naszej strony internetowej Aktywizacja zawodowa osób z niepełnosprawnościami.

Źródła:

- 2025 06BP.indd
- ICT_w_aktywizacji_ALICE_2013.pdf
- Sustainable Development Goal 4 - Wikipedia
- [2003.12569] Avatar Work: Telework for Disabled People Unable to Go Outside by Using Avatar Robots "OriHime-D" and Its Verification
- IV_PN_04_Referat_Kompetencje_cyfrowe_osob_z_niepelnosprawnosciami_2024.pdf
- Nowe technologie wspierają osoby z niepełnosprawnościami :: Edukacja medialna
- Digital-Access-and-Inclusion-of-People-with-Disabilities.pdf



Siła Reprezentacji: Dlaczego Popkultura Potrzebuje Osób z Niepełnosprawnościami?

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.

Popkultura jest jak lustro, w którym przegląda się współczesny świat. Filmy, seriale, książki i gry wideo nie tylko dostarczają nam rozrywki, ale również kształtują nasze postrzeganie rzeczywistości, budują systemy wartości i wpływają na społeczne postawy. Jednak co się dzieje, gdy to lustro jest pęknięte i nie odbija pełnego obrazu społeczeństwa? Przez dekady właśnie tak traktowano temat niepełnosprawności - pomijając go lub ukazując w krzywym zwierciadle stereotypów. Dziś coraz głośniej mówi się o potrzebie autentycznej i różnorodnej reprezentacji. Przyjrzyjmy się, dlaczego jest ona tak kluczowa nie tylko dla samych osób z niepełnosprawnościami, ale dla nas wszystkich.

Od Klątwy do Inspiracji - Pułapki Stereotypów

Narracje o niepełnosprawności w kulturze przez długi czas opierały się na utartych, szkodliwych schematach. Już klasyczne baśnie, jak **„Piękna i Bestia”**, wprowadziły motyw fizycznej odmienności jako klątwy lub kary, którą należy przezwyciężyć, by zasłużyć na szczęście i miłość. Ten sposób myślenia, nazwany przez filozofa **Umberto Eco „mechanizmem pocieszycielskim”**, polega na serwowaniu widzowi prostej historii o pokonywaniu trudności, która kończy się pokrzepiającym rozwiązaniem.

W efekcie przez lata w popkulturze dominowały dwa główne, jednowymiarowe wizerunki postaci z niepełnosprawnością:

1. **„Superbohater” (ang. supercrip)** - postać, która dokonuje niezwykłych, heroicznych czynów pomimo swojej niepełnosprawności. Jej historia ma na celu inspirowanie pełnosprawnych odbiorców i udowadnianie, że „nie ma rzeczy niemożliwych”. Choć pozornie pozytywny, ten obraz tworzy nierealistyczną presję i sprowadza wartość osoby do jej zdolności do przezwyciężania ograniczeń.

2. **Postać tragiczna** - osoba, której historia ma wzbudzać litość i współczucie. Jej rola w fabule często ogranicza się do bycia obiektem troski innych bohaterów lub motywacją do ich działania, co odbiera jej sprawczość i indywidualny charakter.

Oba te wizerunki, choć na przeciwnych biegunach, mają jedną wspólną wadę: nie pokazują osoby z niepełnosprawnością jako pełnego, złożonego człowieka, którego życie nie kręci się wyłącznie wokół jego stanu zdrowia.

Bohaterowie, Którzy Zmieniają Zasady Gry

Na szczęście krajobraz medialny powoli zaczyna się zmieniać. Pojawiają się postacie, które przełamują schematy i pokazują niepełnosprawność jako integralną, ale nie jedyną, cechę bohatera. Jednym z najlepszych przykładów jest **Dr Gregory House** z serialu „House M.D.". To genialny diagnosta, który jednocześnie zmaga się z chronicznym bólem po urazie nogi. Jego niepełnosprawność wpływa na jego charakter - jest cyniczny, zgorzkniały i trudny w relacjach - ale go nie definiuje. Jest przede wszystkim wybitnym lekarzem, a jego problemy zdrowotne są częścią jego skomplikowanej osobowości. Innym przykładem złożonej postaci jest **Tyrion Lannister** z sagi „Gra o Tron". Jego karłowatość jest źródłem społecznej pogardy i rodzinnej nienawiści, co głęboko kształtuje jego charakter. Mimo to Tyrion nie jest ani ofiarą, ani natchnionym herosem. Jest inteligentnym strategiem, człowiekiem pełnym wad, pragnień i sprzeczności, który wykorzystuje swój umysł, by przetrwać w brutalnym świecie. To właśnie takie niejednoznaczne, ludzkie postacie pozwalają widzom na identyfikację i zrozumienie, wykraczające poza powierzchowne współczucie.

Liczby Nie Kłamią - Wciąż Długa Droga Przed Nami

Mimo tych pozytywnych przykładów, statystyki wciąż są alarmujące. Według raportu analitycznego firmy Nielsen, osoby z niepełnosprawnościami stanowią mniej niż 1% postaci na ekranach, podczas gdy w rzeczywistości stanowią znaczący odsetek globalnej populacji (według WHO to około 16%). Problem leży nie tylko w ilości, ale i w jakości tej reprezentacji. Postacie z niepełnosprawnościami rzadko są głównymi bohaterami, a ich historie często pisane są przez pełnosprawnych scenarzystów, co prowadzi do powielania stereotypów.

Co więcej, badania pokazują, że role postaci z niepełnosprawnościami w przeważającej większości (nawet ponad 90% przypadków w amerykańskiej telewizji) są odgrywane przez pełnosprawnych aktorów. Odbiera to szansę na autentyczne przedstawienie doświadczeń i ogranicza możliwości zawodowe utalentowanym artystom z niepełnosprawnościami.

Autentyczność jest Kluczem: Rola Twórców i Nowych Mediów

Prawdziwa zmiana nadchodzi wraz z ruchem na rzecz autentyczności. Coraz głośniej wybrzmiewa zasada „nic o nas bez nas", która podkreśla, że historie o osobach z niepełnosprawnościami powinny być tworzone przy ich aktywnym udziale - jako aktorów, scenarzystów, reżyserów i konsultantów. To oni najlepiej rozumieją niuanse swoich doświadczeń i mogą przełożyć je na wiarygodny i poruszający przekaz.

Ogromną rolę w tej zmianie odgrywają media społecznościowe. Influencerzy i twórcy z różnymi niepełnosprawnościami na platformach takich jak Instagram, TikTok czy YouTube przejmują kontrolę nad własną narracją. Pokazują swoje codzienne życie, pasje, sukcesy i wyzwania, oswajając temat niepełnosprawności i budując społeczność opartą na zrozumieniu i akceptacji.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych PFRON

Spojrzenie w Lustro Przyszłości

Rola popkultury w budowaniu otwartego i włączającego społeczeństwa jest nie do przecenienia. Każda dobrze napisana, autentyczna postać z niepełnosprawnością to mała rewolucja - krok w stronę świata, w którym różnorodność jest postrzegana jako siła, a nie ograniczenie. Widoczność w mediach prowadzi do normalizacji, a ta z kolei do empatii i zrozumienia w realnym życiu.

Kiedy następnym razem będziemy oglądać film lub serial, zastanówmy się, kogo widzimy na ekranie i czyje historie są opowiadane. Im bardziej kompletny i różnorodny obraz zobaczymy w tym kulturowym lustrze, tym lepiej zrozumiemy nie tylko innych, ale i samych siebie.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Pułapka rentowa: bezpieczeństwo, które ogranicza życie

Dominika Kopańska - Specjalistka w Fundacji Aktywizacja, Pion Badań i Rozwoju

Świadczenia społeczne powinny zapewniać osobom z niepełnosprawnościami stabilność finansową i spokój codziennego życia. Z jednej strony dają poczucie pewności, ponieważ pozwalają przetrwać w świecie pełnym niepewności, gwarantują środki na podstawowe potrzeby i dają chwilę wytchnienia w trudnej rzeczywistości. Z drugiej strony jednak wprowadzają ograniczenia, codziennie kształtujące życie osób, które z nich korzystają. Mowa tutaj o pułapce rentowej, czyli mechanizmie, w którym poczucie bezpieczeństwa staje się niewidzialnym hamulcem dla samorealizacji, nauki i aktywności zawodowej.

Życie staje się ciągłym balansowaniem między tym, co pewne, a tym, co możliwe. Poranek zaczyna się od drobnych decyzji: przeglądanie ofert kursów, rozważanie dodatkowej pracy, planowanie dnia w taki sposób, by nie przekroczyć progu dochodu, który mógłby zmniejszyć świadczenie. Każdy ruch wymaga przemyślenia, nawet najdrobniejsze działania, tj. zapisanie się na szkolenie, podjęcie dodatkowego zlecenia, realizacja projektu w ramach umiejętności stają się starannie wyważonymi krokami. Nie jest to kwestia braku odwagi czy kompetencji, to codzienna kalkulacja w świecie, w którym system wymusza rozwagę.

Stabilność, która daje bezpieczeństwo, ale odbiera rozwój

Bez wątpienia renta z tytułu niezdolności do pracy czy renta socjalna dla wielu osób jest ważnym wsparciem. Daje bowiem poczucie spokoju, ponieważ podstawowe potrzeby w pewnym stopniu są zaspokojone.

System ten wprowadza również bardzo dotkliwe ograniczenia, gdzie każdy dodatkowy dochód może zmniejszyć lub całkowicie odebrać świadczenie. W praktyce hamuje to samorealizację i aktywność edukacyjną lub zawodową, które są kluczowe nie tylko dla samodzielności, ale również dla utrzymania wysokiej jakości pracy osób z niepełnosprawnościami. Brak dostępu do kursów, szkoleń czy możliwości podnoszenia kwalifikacji sprawia, że osoby z niepełnosprawnościami stopniowo tracą przewagę zawodową, zarówno w postaci aktualnych umiejętności, jak i pewności siebie czy zdolności do współpracy i szybkiego dostosowywania się do zmian.

Nie wynika to z braku ofert czy ograniczeń systemowych, a z działania samej pułapki rentowej - osoby pobierające świadczenie często rezygnują z udziału w kursach lub dodatkowej aktywności zawodowej w obawie przed utratą renty po przekroczeniu określonego progu dochodu. W konsekwencji ograniczenie rozwoju zawodowego nie tylko obniża ich konkurencyjność na rynku pracy, ale także wpływa na jakość wykonywanych obowiązków. W dłuższej perspektywie pogłębia to różnicę między osobami z niepełnosprawnościami a tymi, które mogą swobodnie się rozwijać i doskonalić zawodowo.

Dylematy codzienności i psychologia bezpieczeństwa

Codzienność w pułapce rentowej to seria małych, lecz znaczących dylematów. Czy warto zaryzykować i zapisać się na kurs, który poprawiłby kompetencje zawodowe, jeśli oznaczałoby to utratę części wsparcia, albo podjąć dodatkowe zlecenie, które daje satysfakcję, ale może zaburzyć miesięczny budżet? Każda decyzja wymaga starannego przemyślenia konsekwencji, które mają realny wpływ na życie.

Mechanizm pułapki rentowej działa na dwóch poziomach:

1. **systemowym**, gdzie świadczenia mogą być zmniejszone przy dodatkowym dochodzie, ograniczając rozwój i aktywność zawodową, oraz
2. **psychologicznym**, w którym utrata poczucia stabilności niesie realne konsekwencje i wymaga ostrożności w codziennych wyborach.

Osoby korzystające z renty starają się rozwijać swoje kompetencje, zachowując kontrolę nad własnym życiem. Nawet drobne sukcesy, jak np. zdobycie nowych umiejętności, ukończenie kursu, realizacja niewielkiego projektu czy możliwość samodzielnego planowania dnia przywracają sprawczość. Każdy krok w stronę większej niezależności finansowej wymaga jednak ostrożności, ponieważ utrata świadczenia może oznaczać realne pogorszenie warunków życia.

Rozwój zawodowy jako klucz do samodzielności

Warto podkreślić, że możliwości rozwoju zawodowego odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu jakości pracy i motywacji, gdzie to właśnie rozwój kompetencji i perspektywy awansu są dla osób z niepełnosprawnościami jednym z najważniejszych czynników wpływających na ogólną satysfakcję z pracy. Bez tych możliwości łatwo utracić cenne atuty, tj. zaangażowanie, wiarę we własne umiejętności i poczucie sensu aktywności zawodowej. Wyniki Barometru Skutecznej Aktywizacji - badania Fundacji Aktywizacji pokazują, że satysfakcja z wynagrodzenia jest istotnym elementem ogólnej oceny sytuacji zawodowej, a tym samym dowodzą, że bezpieczeństwo finansowe, możliwości rozwoju i jakość doświadczenia pracy są ze sobą nierozerwalnie powiązane.

Bezpieczeństwo i wolność: dwa filary godnego życia

I w końcu pozostaje pytanie: czy prawdziwe bezpieczeństwo może istnieć bez wolności?

W kontekście pułapki rentowej wolność oznacza nie tylko niezależność finansową, ale także możliwość podejmowania decyzji o własnym rozwoju, pracy i kierunku życia bez lęku o utratę podstawowych środków do życia. Tylko wtedy, gdy system wsparcia umożliwi rozwój, a nie będzie go ograniczał, można mówić o prawdziwym bezpieczeństwie, takim, które daje przestrzeń do działania, a nie zamyka w granicach przepisów.

III Kongres Inclu(vi)sion: tworzymy rynek (współ)pracy już 3 grudnia

Agnieszka Szablikowska-Trusewicz - specjalistka, Fundacja Avalon

Fundacja Avalon po raz kolejny wspiera wydarzenie, które łączy siły biznesu, organizacji społecznych i administracji wokół wspólnego celu - budowania otwartego, inkluzywnego rynku pracy. Przed nami trzecia edycja Kongresu Inclu(vi)sion, która odbędzie się już 3 grudnia 2025 roku - tym razem online i w towarzystwie Wirtualnych Targów Pracy.

Czym jest Kongres Incluvision?

Kongres Incluvision to wyjątkowe wydarzenie organizowane przez Fundację Aktywizacja. Jego celem jest rozmowa o rynku pracy, który nie wyklucza, ale wspiera różnorodność - w tym także zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami. W kongresie uczestniczą przedstawiciele i przedstawicielki firm, organizacji społecznych, urzędów oraz eksperci i ekspertki z obszaru HR i dostępności.

Hasło tegorocznej edycji brzmi: „Tworzymy rynek (współ)pracy", bo tylko we współpracy można budować środowisko pracy otwarte na różne potrzeby i doświadczenia. Kongres to przestrzeń spotkań i wymiany pomysłów, niezależnie od tego, z jakiego sektora się pochodzi.

Co czeka uczestniczki i uczestników Kongresu?

III edycja Kongresu Inclu(vi)sion odbędzie się online 3 grudnia 2025 roku, w Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami. Po raz trzeci wydarzenie poprowadzi dziennikarz Tomasz Kammel. Nowością w programie Kongresu

są Wirtualne Targi Pracy, wydarzenie towarzyszące, które umożliwi osobom z niepełnosprawnościami bezpośredni kontakt z pracodawcami otwartymi na różnorodność i gotowymi do tworzenia wspierających miejsc pracy.

To ważna okazja, by: nawiązać relację z firmami, porozmawiać o możliwościach zatrudnienia oraz poznać kulturę organizacyjną pracodawców, którzy działają w duchu dostępności.

W programie Kongresu pojawią się też:

- inspirujące wystąpienia ekspertek i ekspertów,
- przykłady dobrych praktyk z różnych branż,
- pomysły na to, jak budować dostępność w firmach,
- modele współpracy między NGO, biznesem i instytucjami publicznymi.

Podczas Kongresu poruszone zostaną między innymi tematy związane z rolą kadry zarządzającej w tworzeniu zespołów otwartych na różnorodność oraz z wykorzystaniem wyników badań - takich jak „Disability Pay Gap" - jako punktów wyjścia do rozmowy o potrzebnych zmianach.

Wspólna historia zmian

Za nami już dwie edycje Kongresu Inclu(vi)sion. Pierwsza odbyła się w 2022 roku i właśnie wtedy powołano Partnerstwo Inclu(vi)sion - sieć współpracy pomiędzy organizacjami społecznymi, firmami i instytucjami publicznymi. Partnerstwo to dziś ponad 50 aktywnych podmiotów i stale się rozwija. Druga edycja w 2023 roku została nagrodzona Brązowym Spinaczem w kategorii „Event społeczny" - wyróżnieniem dla wydarzeń, które realnie wpływają na zmianę społeczną.

W 2024 roku partnerzy skupiali się na konkretnych rozwiązaniach i przykładach działań, które przekładają się na większą obecność osób z niepełnosprawnościami na rynku pracy.

Do kogo jest skierowany Kongres?

W Kongresie może wziąć udział każda osoba zainteresowana tematem dostępności i rynku pracy. Organizatorzy szczególnie zapraszają: osoby z niepełnosprawnościami, pracodawców i pracodawczynie, osoby pracujące w HR, liderów i liderki organizacji społecznych, przedstawicielki i przedstawicieli administracji publicznej oraz wszystkie osoby, które chcą się uczyć, jak działać bardziej inkluzyjnie.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, ale obowiązuje rejestracja online. Formularz rejestracyjny już działa. Warto też śledzić kanały społecznościowe Fundacji Aktywizacja oraz stronę główną wydarzenia.

W jaki sposób dołączyć?

Jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością, szukasz pracy lub chcesz poznać otwarte firmy - weź udział w Wirtualnych Targach Pracy. Jeśli jesteś pracodawcą - możesz dołączyć jako wystawca i pokazać swoją firmę w dniu, który ma znaczenie - Międzynarodowym Dniu Osób z Niepełnosprawnościami. Jeśli działasz w NGO, instytucji lub po prostu zależy Ci na świecie równych szans - bądź z nami 3 grudnia online, by wspólnie tworzyć bardziej dostępny rynek pracy.

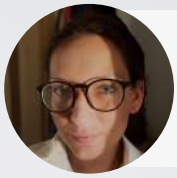
Fundacja Avalon - razem dla zmiany

Fundacja Avalon, jako partner wydarzenia, od lat wspiera osoby z niepełnosprawnościami i promuje ideę pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym. Cieszymy się, że możemy być częścią Partnerstwa Inclu(vi)sion i działać razem na rzecz otwartego rynku pracy.

Zapraszamy do udziału w Kongresie! Spotkajmy się 3 grudnia i twórzmy rynek (współ)pracy razem!

Kliknij tutaj i zarejestruj się na wydarzenie poprzez formularz rejestracyjny.

Co się dzieje z Twoim 1,5% podatku?



Olga Młynarczyk - specjalistka, Fundacja Avalon

Mechanizm, który pozwala przekazać 1% podatku dochodowego od osób fizycznych na cele pożytku publicznego, został wprowadzony w życie 1 stycznia 2004 roku i jest regulowany ustawą o działalności pożytku publicznego i wolontariacie. **W wyniku zmian i postulatów, za które w dużej mierze odpowiedzialna jest Fundacja Avalon, wysokość odpisu wzrosła od 2023 roku do wartości 1,5% podatku.** Dzięki temu organizacje pożytku publicznego, a przede wszystkim osoby, które znajdują się pod ich opieką, mogą korzystać z jeszcze większego wsparcia finansowego.

Dlaczego warto przekazać 1,5% podatku?

Co wyjątkowego jest w tej formie wsparcia? Przede wszystkim to, że nie wymaga od Ciebie żadnego dodatkowego nakładu finansowego. Twoje 1,5% podatku odliczane jest od podatku należnego Państwu, czyli Ciebie to nic nie kosztuje! Samodzielnie decydujesz, na którą organizację przekażesz środki. Możesz wskazać cel, który jest szczególnie bliski Twoim wartościom. Pośród organizacji pożytku publicznego znajdziesz takie, które wspierają osoby z niepełnosprawnościami, przewlekle chore, działają na rzecz ochrony zwierząt, ekologii czy dziedzictwa kulturowego. Można powiedzieć, że 1,5% to kwintesencja demokracji, która pozwala podatnikowi podjąć decyzję, na co konkretnie chce przeznaczyć część swojego podatku.

Czy wiesz, że w ramach podatku za 2024 rok na rzecz OPP została przekazana kwota blisko 2,3 miliarda złotych?

Wypełniasz PIT. Co wpisać?

W zeznaniu podatkowym wskazujesz numer KRS organizacji pożytku publicznego, na rzecz której chcesz przekazać 1,5% podatku. Niektóre Organizacje Pożytku Publicznego (OPP) prowadzą w ramach swojej działalności statutowej pomniejsze projekty i dają możliwość wsparcia konkretnie ich - wówczas w polu „Cel szczegółowy" można wpisać konkretne działanie. Dla przykładu, organizacje prowadzące subkonta dla osób prywatnych (jak na przykład Fundacja Avalon, prowadząca subkonta dla osób z niepełnosprawnościami i przewlekle chorych), jako cel szczegółowy mogą rozumieć identyfikator konkretnego podopiecznego, na rzecz którego przekazywana jest wpłata.

Jeśli więc chcesz wesprzeć podopiecznego Fundacji Avalon, w zeznaniu podatkowym musisz wpisać: KRS: 0000 270 809

Cel szczegółowy: Identyfikator subkonta podopiecznego Fundacji Avalon, który składa się z nazwiska oraz numeru porządkowego. Na przykład: Kowalski, 123.

Dlaczego numer KRS jest ważny?

Numer KRS, czyli numer Krajowego Rejestru Sądowego, umożliwia identyfikację organizacji takich jak spółki, fundacje, stowarzyszenia, organizacje społeczne i zawodowe. Jest to unikatowy, indywidualny numer. Wpisanie go w zeznaniu podatkowym pozwala Urzędowi Skarbowego określić, na rzecz której organizacji chcesz przekazać część swojego podatku. Bez podania tego numeru lub jeśli wpiszesz go błędnie, całość podatku trafi do Skarbu Państwa.

Uwaga! Nawet jeśli podasz Cel Szczegółowy, ale pole KRS pozostanie puste - Twoje 1,5% podatku nie zostanie przekazane wybranej organizacji.

Gdy Urząd Skarbowy zidentyfikuje KRS wybranej organizacji, środki przekazywane są na jej konto. Główny przelew, zawierający większość prawidłowo zidentyfikowanych odpisów 1,5%, wykonuje Centrum Rozliczeniowe w Bydgoszczy. Mimo że PITy rozliczane są w okresie styczeń-kwiecień, przelew ten nie jest wykonywany od razu. W Fundacji Avalon otrzymujemy go zazwyczaj w lipcu.

Fundacja otrzymała zbiorczy przelew z 1,5% podatku - co dalej?

Po otrzymaniu przelewu z Centrum Rozliczeniowego w Bydgoszczy znana jest już przybliżona kwota całkowitego wsparcia na rzecz konkretnej organizacji. W kolejnych miesiącach mogą pojawiać się jeszcze pojedyncze wpłaty, natomiast są to już raczej sporadyczne przypadki.

Środki znajdują się na ogólnym koncie organizacji, ale nie jest to jeszcze moment, w którym przekazywane są na konkretne cele szczegółowe/ na rzecz konkretnych podopiecznych. Dlaczego?

Cel szczegółowy - wsparcie konkretnego celu

Jeśli jako cel szczegółowy podałeś identyfikator konkretnego subkonta np. w Fundacji Avalon, jesteśmy zobowiązani przekazać Twoją wpłatę na rzecz wybranego przez Ciebie podopiecznego. Informacje o celach szczegółowych wybranych przez podatników przekazywane są odrębnie od głównego przelewu. Ustawowo, do ostatniego dnia września, organizacje muszą otrzymać płytę, zawierającą listę poszczególnych wartości wpłat wraz z przypisanymi do nich celami szczegółowymi.

W praktyce płytę taką otrzymujemy w ostatnich dniach września i dopiero wtedy możliwe jest „podzielenie" kwoty z głównego przelewu na poszczególne subkonta.

Wypłata 1,5% środków na subkonta

By zobrazować proces, posłużymy się praktycznym przykładem, jak przebiega on w Fundacji Avalon. Jest to skomplikowana operacja, wymagająca odpowiednich rozwiązań systemowych i dużej uważności.

W pierwszej kolejności przeprowadzane jest tzw. **księgowanie automatyczne**, w wyniku którego system „rozpoznaje" prawidłowo wpisane Cele szczegółowe i przypisuje poszczególne wpłaty do konkretnych subkont. System skonstruowany jest tak, by w sytuacji, gdy Cel szczegółowy nie został jednoznacznie zidentyfikowany, pozostawiał wpłatę na koncie ogólnym. Dzięki temu unikamy ryzyka pomyłki i błędnego przypisania wpłaty.

Gdy zakończy się proces księgowania automatycznego, następuje etap **księgowania ręcznego**. Jest to czas najwyższego zaangażowania pracowników

Fundacji, ponieważ priorytetem jest przypisanie jak największej liczby niezidentyfikowanych wpłat do konkretnych subkont. Najczęstszymi błędami są literówki w nazwiskach lub zamienione cyfry w numerach subkont: czasami mylone są cyfry, które w piśmie odręcznym mogą wyglądać podobnie - np. zamiast 1 wpisywana jest 7 itd. Dzięki temu, że identyfikator subkonta jest dwuskładnikowy, czyli składa się z nazwiska oraz indywidualnego numeru, możliwa jest krytyczna ocena, czy w Celu szczegółowym znalazła się literówka.

Czy wiesz, że wśród wpłat za 2024 rok znalazło się aż 25 159 wpłat z błędami w celach szczegółowych? Opiewały one na łączną kwotę ponad 5 milionów złotych! Każda z tych wpłat trafiła do księgowania ręcznego, każda z nich była indywidualnie analizowana przez pracownika Fundacji Avalon.

Proces księgowania wpłat w Fundacji Avalon jest przykładem efektywnego korzystania z systemowych, szybkich rozwiązań i jednocześnie ludzkiego, krytycznego myślenia. Efektem jest najwyższa dokładność, dzięki której wszystkie dające się zidentyfikować wpłaty trafiają do potrzebujących. Naszym priorytetem jest dokładność i skrupulatność, ale wraz z nimi idzie szybkość. W 2025 roku cały proces księgowania zakończyliśmy już 25 września, jako pierwsza organizacja w Polsce. Tego samego dnia wypłaciliśmy też blisko 3,5 miliona złotych na ręce naszych podopiecznych, by przekazane przez naszych darczyńców środki mogły jak najszybciej pomagać.

Podałeś zły cel szczegółowy? Zapomniałeś go wpisać? Nic straconego!

W Fundacji Avalon od lat stosujemy praktykę, zgodnie z którą możliwe jest dokonanie korekty celu szczegółowego. Jeśli zorientowałeś się, że w swoim zeznaniu podatkowym podałeś błędny identyfikator subkonta lub nie podałeś go wcale, wystarczy, że skontaktujesz się z Fundacją Avalon. Jeśli prześlesz zdjęcie/skan pierwszej i ostatniej strony swojego zeznania podatkowego i wskażesz numer subkonta osoby, na rzecz której chciałeś przekazać wpłatę, wpłata zostanie odszukana i zaksięgowana zgodnie z Twoją wolą. Co ważne, nie ma ograniczeń czasowych - korekta taka jest możliwa w Fundacji Avalon nawet po upływie kilku lat.

Potrzebujesz wsparcia? Chcesz dowiedzieć się więcej o 1,5% podatku? Skontaktuj się z nami:
mail: pomoc@fundacjaavalon.pl telefon: 666-324-328

Usłyszeć więcej - dlaczego warto regularnie badać słuch?

Mgr Martyna Szajbner - specjalista diagnostyki, terapii i protezowania słuchu. Właścicielka Centrum Słuchu Amilaut.

Słuch jest jednym z najważniejszych zmysłów, który wpływa nie tylko na naszą komunikację, ale też na rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny. Mimo to, wielu z nas nie kontroluje go regularnie, w przeciwieństwie do innych obszarów naszego zdrowia np. wzroku. Tymczasem zarówno dzieci, jak i dorośli powinni pamiętać, że dobra kondycja słuchu to klucz do zdrowia, dobrych relacji i jakości życia.

Słuch dziecka jest fundamentem jego rozwoju

Dziecko uczy się świata przede wszystkim przez dźwięki. To dzięki nim rozwija mowę, koncentrację i zdolność uczenia się. Nawet niewielkie zaburzenia słuchu wynikające na przykład z infekcji, nadmiaru woskowiny czy predyspozycji rodzinnych, mogą wpływać na tempo nauki i zachowanie w szkole. Rodzice często myślą, że dziecko „nie słucha" lub „jest rozkojarzone", a tymczasem może po prostu nie dosłyszeć części słów. Dlatego zaleca się, aby każde dziecko przynajmniej raz w roku przeszło profilaktyczne badanie słuchu, szczególnie po infekcjach laryngologicznych lub przed rozpoczęciem nauki - w ramach gotowości szkolnej.

Słuch w wieku dorosłym i dojrzałym - zmysł, o którym często zapominamy

Z wiekiem nasz słuch naturalnie się pogarsza, ale proces ten można spowolnić i skutecznie kompensować. Dorośli często latami nie zauważają, że słyszą gorzej. Dopiero gdy zaczynają prosić o powtórzenie zdań lub zwiększają głośność telewizora, dostrzegają problem. Tymczasem niedosłuch nie tylko utrudnia komunikację, ale może prowadzić do izolacji społecznej, obniżenia nastroju, a nawet zaburzeń pamięci i koncentracji. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) alarmuje: utrata słuchu to jeden z czynników zwiększających ryzyko demencji u osób starszych. Wczesna diagnostyka pozwala temu zapobiec.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Badanie słuchu jest szybkie, bezbolesne i cenne diagnostycznie

Współczesne przesiewowe testy audiometryczne trwają kilka minut i są całkowicie bezinwazyjne. Warto pamiętać, że żeby uzyskać pełny obraz słyszenia, należy zbadać całą drogę słuchową tj. ucho zewnętrzne, środkowe i wewnętrzne oraz ocenić przetwarzanie dźwięków na poziomie mózgu. W przypadku dzieci badania mogą przybrać formę zabawy. Nie ma również granicy wieku, słuch można badać od urodzenia do późnej starości, przy użyciu badań obiektywnych, które w szczególnych przypadkach nie wymagają współpracy osoby badanej. Wynik pozwala określić, czy słuch mieści się w normie, czy wymaga dalszego postępowania w zakresie leczenia, terapii lub protezowania słuchu. Warto pamiętać, że im szybciej wykryjemy problem, tym łatwiej dobrać odpowiednią metodę wsparcia, od prostych zaleceń po nowoczesne aparaty słuchowe, które dziś są niemal niewidoczne i niezwykle komfortowe.

Słuch to inwestycja w siebie. Dbanie o słuch to nie luksus, ale element profilaktyki zdrowotnej - tak samo ważny jak badanie wzroku, ciśnienia czy poziomu cukru. To również inwestycja w relacje, pracę, naukę i samopoczucie. Regularna kontrola słuchu to pierwszy krok do zachowania pełni życia w harmonii z otaczającymi nas dźwiękami.

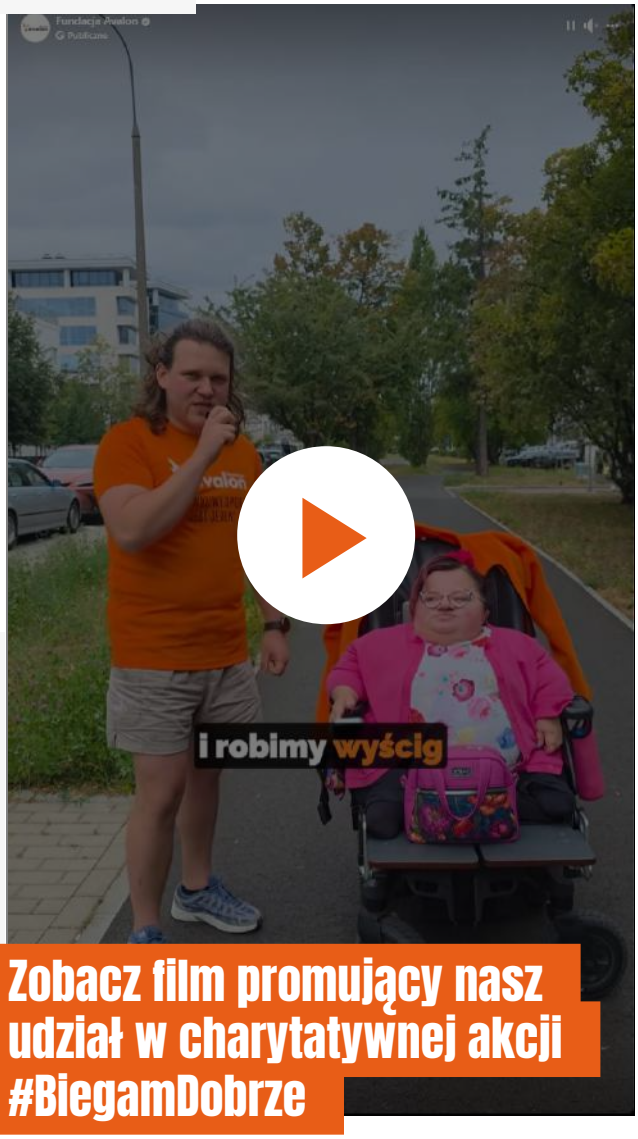
Podsumowanie 47. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego

Konrad Słowik - specjalista, Fundacja Avalon

47. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski przeszedł do historii jako największy maraton w dziejach polskiej lekkoatletyki, gromadząc na starcie **ponad 11 500 biegaczy!** Zwycięstwo w biegu odnieśli **Ryoma Takeuchi** (Japonia) oraz **Michelle Schaub** (Szwajcaria). Na mecie poznaliśmy także nowych Mistrzów Polski: **Arkadiusza Gardzielewskiego i Emilię Mazek**.

Wśród tych sportowych emocji, znalazło się także miejsce na łamanie stereotypów dotyczących niepełnosprawności.

Fundacja Avalon z dumą brała udział w imprezie kolejny raz z rzędu, łącząc pasję do biegania z misją edukacji i walki o pełną dostępność.



Zobacz film promujący nasz udział w charytatywnej akcji #BiegamDobrze

W tym roku kolejny raz zespół Fundacji Avalon zadbał o to, aby osoby z niepełnosprawnościami mogły wziąć udział w wydarzeniu. Dokonaliśmy audytu trasy w celu zapewnienie dostępności, a nasz fizjoterapeuta, Miłosz Skorupski, poprowadził specjalną rozgrzewkę dedykowaną biegaczom na wózkach.

Nasza obecność na Maratonie Warszawskim to znacznie więcej niż sportowa rywalizacja - to także działanie na rzecz włączania osób z niepełnosprawnościami w życie społeczne.

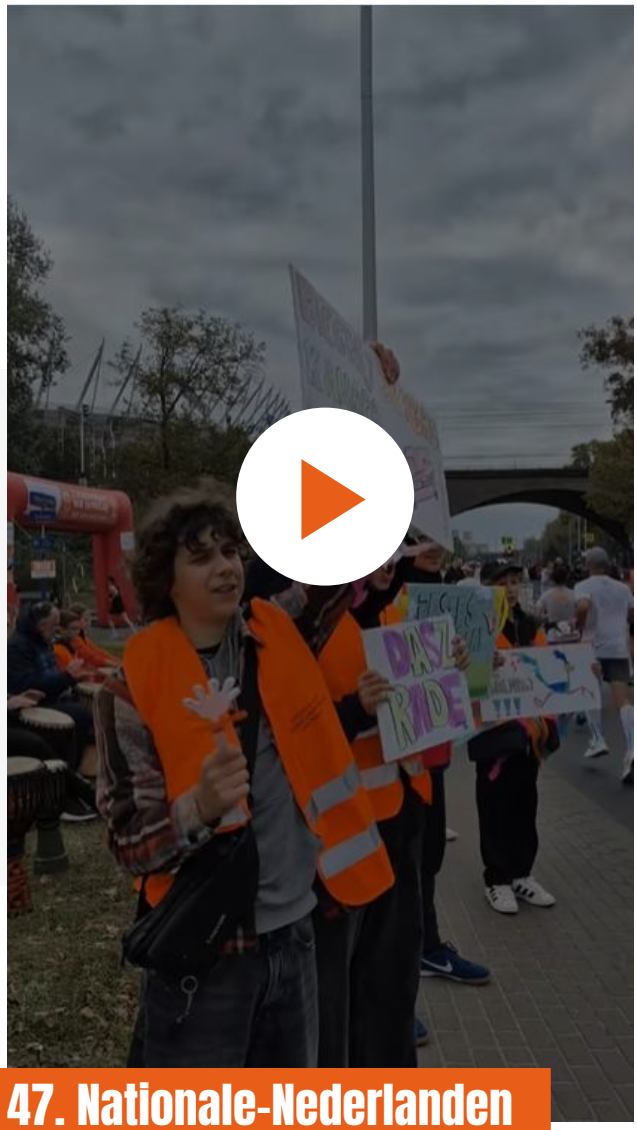
Na naszym stoisku dzieliliśmy się wiedzą na temat niepełnosprawności, podkreślając, że sport łączy, a wiedza na temat różnorodności jest kluczem do otwartego społeczeństwa.

Rekordowa pomoc w ramach akcji #BiegamDobrze

W tegorocznej edycji akcji #BiegamDobrze odnotowaliśmy rekordową liczbę biegaczy, którzy zdecydowali się nas wesprzeć.

„Jesteśmy niezwykle dumni z naszej drużyny. Aż 24 biegaczy pobiegło w ramach akcji #BiegamDobrze, wybierając Fundację Avalon jako cel swojego wsparcia. To absolutny rekord, za który dziękujemy z całego serca!” - Łukasz Wielgosz, członek zarządu Fundacji Avalon.

Każdy przebiegnięty kilometr przekłada się na realną pomoc. Środki zebrane dzięki zaangażowaniu biegaczy pozwolą na wsparcie osób z niepełnosprawnościami w codziennym funkcjonowaniu i rehabilitacji.



47. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski

Fundacja Avalon składa serdeczne podziękowania wszystkim, którzy dołączyli do pomarańczowej ekipy, tworząc wyjątkową atmosferę i udowadniając, że sport to potężne narzędzie do czynienia dobra. Jesteśmy dumni, że mogliśmy być częścią tej wyjątkowej imprezy. Do zobaczenia już wiosną, podczas Półmaratonu Warszawskiego!

Pasja nie zna ograniczeń

Przełamujemy stereotypy w nowej kampanii społecznej

Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

1 października zainaugurowaliśmy ogólnopolską kampanię społeczną pod hasłem „Pasja nie zna ograniczeń". Inicjatywa ma na celu zmianę postrzegania osób z niepełnosprawnościami i pokazanie ich jako aktywnych, pełnych pasji sportowców, którzy z determinacją pokonują własne bariery i sięgają po kolejne rekordy. Czy osoba z niepełnosprawnością może tylko siedzieć w bezpiecznym domu? W naszej najnowszej kampanii głośno odpowiadamy: absolutnie nie! „Pasja nie zna ograniczeń" ma za zadanie przełamać stereotypy i udowodnić, że świat sportu jest otwarty dla każdego, a determinacja i zaangażowanie potrafią pokonać wszelkie przeciwności. Celem kampanii jest zmiana postrzegania osób z niepełnosprawnościami i pokazanie ich jako aktywnych, pełnych pasji sportowców, którzy z determinacją pokonują własne bariery i sięgają po kolejne rekordy. Projekt pokazuje również, że sport jest skuteczną formą integracji społecznej, tworząc przestrzeń do współpracy i wzajemnego wsparcia.

Sport bez barier

Centralnym elementem kampanii jest dynamiczny spot wideo, który prezentuje szerokie spektrum dyscyplin sportowych dostępnych dla osób z niepełnosprawnościami. Film ukazuje sportowców trenujących z pasją i rywalizujących w takich dziedzinach jak nurkowanie, skoki ze spadochronem, sitwake czy cross training. Kampania podkreśla, że dostęp do adrenaliny i ekstremalnych wyzwań nie jest zarezerwowany wyłącznie dla osób w pełni sprawnych.

Bohaterzy kampanii

W spocie promującym kampanię „Pasja nie zna ograniczeń" zobaczymy sportowców z różnymi niepełnosprawnościami

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

w trakcie ich życiowych wyzwań, ale też codziennych sportowych aktywności. Pokazujemy kluczowe momenty z życia osób z niepełnosprawnościami, kiedy przełamywali swój strach skacząc ze spadochronem czy nurkując na głębokość 12 metrów, tym samym udowadniając sobie i innym, że potrafią znacznie więcej niż sami przypuszczali.

Ambasadorami akcji zostali dwaj sportowcy i trenerzy osób z niepełnosprawnościami, którzy swoim działaniem udowadniają, że granice istnieją tylko w naszych głowach: Przemysław Świercz i Maciej Dobrogost.

Więcej niż wynik

Podkreślamy, że w sporcie liczy się przede wszystkim odwaga, by podjąć się aktywności lub zacząć ją na nowo. To droga do większej niezależności i źródło satysfakcji i dumy z własnych osiągnięć i determinacji. Każdy trening i każdy start jest dowodem na to, że prawdziwa pasja sportowa naprawdę nie zna ograniczeń.

Kampania zachęca osoby z niepełnosprawnościami do podejmowania ruchu, pokazując im konkretne możliwości i dyscypliny, w których mogą się sprawdzić.

Więcej informacji o kampanii znajdziesz na naszej stronie.

Projekt dofinansowany ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej w ramach Programu Upowszechniania Sportu Osób z Niepełnosprawnościami w 2025 r.

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Przemysław Świercz - Kapitan i wieloletni zawodnik Reprezentacji Polski w Amp Futbolu, uczestnik mistrzostw Europy i świata. Jest również certyfikowanym trenerem personalnym, który z charyzmą i energią inspiruje setki osób do aktywności fizycznej, prowadząc treningi dla podopiecznych o różnym stopniu sprawności.

Maciej Dobrogost - Mistrz Europy w pięcioboju nowoczesnym oraz wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w Pływaniu. Jako dyplomowany trener crossfitu przeprowadził ponad 1000 treningów, pracując zarówno z osobami sprawnymi, jak i tymi z ograniczeniami ruchowymi. Jego precyzja i dbałość o detale sprawiają, że każde zajęcia stoją na najwyższym poziomie.

Adrenalina i błoto: Off-road z Fundacją Avalon

Jak najlepiej opisać to wydarzenie? Jedni uczestnicy mówili, że warkot silników, inni wskazywali na fontanny błota, ale większość podkreślała ogromną ekscytację. Tak w dużym skrócie można zrelacjonować to, co działo się 24 października 2025 r. w Drive-Position Moto Park pod Warszawą.

Off-road, czyli walka w terenie

Off-road to jeden z bardziej ekscytujących sportów, który jednocześnie rzuca wyzwanie maszynie oraz kierowcy. Trasa przygotowana dla uczestników gwarantowała olbrzymie emocje i doświadczenie prawdziwej dzikiej natury tej dyscypliny. Nie zabrakło stromych podjazdów, które testowały moc pojazdów, oraz zjazdów, przy których niejeden uczestnik i uczestniczka wstrzymywali oddech. Bardziej odważni pokonywali trawersy pod takim kątem, że czuć było, jak auto balansuje na granicy przyczepności. Każdy ruch kierownicą i każde wciśnięcie gazu miało znaczenie w walce z błotnistymi wąwozami i zdradliwymi pagórkami.

Do dyspozycji śmiałków oddano flotę pojazdów idealnie nadających się do takich zadań: samochody terenowe z napędem 4x4, pojazdy typu buggy oraz szybkie quady. Dzięki temu każdy, niezależnie od poziomu sprawności, mógł znaleźć coś dla siebie i w bezpieczny sposób doświadczyć niezapomnianych wrażeń.

Więcej niż ekstremalna dyscyplina

W Fundacji Avalon od lat udowadniamy, że pasja do sportów ekstremalnych nie zna granic. Pojazdy terenowe są do tego doskonałym narzędziem, które pozwala osobom z niepełnosprawnościami dotrzeć tam, gdzie inaczej byłoby to niemożliwe, i poczuć satysfakcję ze zmierzenia się z trudnymi warunkami w terenie.

Po kilku godzinach pełnych wrażeń, przyszedł czas na zasłużony odpoczynek. Wszyscy uczestnicy zebrali się przy wspólnym ognisku i w ciepłej, przyjaznej atmosferze dzielili się swoimi przeżyciami z trasy oraz wymieniali doświadczenia.

Off-road to dla uczestników i dla nas znacznie więcej niż wydarzenie przyciągające fanów motoryzacji. Dzięki niemu mogliśmy wspólnie udowodnić, że aktywność i ekstremalne wrażenie są dostępne dla każdego. Wystarczy zacząć i zmierzyć się z własnymi ograniczeniami, by przełamywać stereotypy oraz udowadniać, że wszyscy możemy realizować swoje pasje.

Gratulujemy wszystkim odważnym uczestnikom i uczestniczkom! To dzięki Wam ten dzień był tak wyjątkowy. Już teraz z niecierpliwością czekamy na kolejne przygody pełne adrenaliny!

Badanie narządów płciowych przez mężczyzn z niepełnosprawnościami

dr n. med. Piotr Paweł Świniarski - specjalista urolog FEBU, androlog kliniczny EAA oraz lekarz medycyny seksualnej FECSM.

Zbliża się listopad, a wraz z nim Movember - międzynarodowa akcja, która przypomina mężczyznom, jak ważna jest profilaktyka zdrowotna, zwłaszcza w zakresie chorób jąder i prostaty. To doskonała okazja, by zatrzymać się na chwilę i pomyśleć o własnym zdrowiu - nie tylko w tym jednym miesiącu, ale przez cały rok. Regularne samobadanie narządów płciowych pozwala szybko zauważyć niepokojące zmiany i może uratować życie.

Poniżej znajdziecie wskazówki, jak wykonać samobadanie narządów płciowych, będąc mężczyzną z niepełnosprawnością, poruszającym się na wózku. Pamiętajcie, że w takim badaniu może wesprzeć Was także osoba partnerska.

Samobadanie jąder jest niezwykle ważne, aby móc jak najszybciej zauważyć wszelkie zmiany powstałe na jądrach. Wykonując comiesięczne samobadanie, możesz zapoznać się ze swoim ciałem, ułatwiając sobie w ten sposób zauważenie wszelkich niebezpiecznych zmian.

Aby przeprowadzić badanie narządów płciowych potrzebne są:

- **intymność** - pozwólcie sobie na spokój, czas i bezpieczeństwo miejsca w trakcie badania,
- **dobre światło** - dodatkowa lampka może być przydatna,
- **ciepło** - aby prawidłowo ocenić ewentualne zmiany na genitaliach, które nie są skurczone z powodu zimna,
- **zaufanie** - jeśli w badaniu pomaga Ci lub w pełni je przeprowadza osoba trzecia, okaż jej pełne zaufanie. Należy traktować to jako badanie medyczne, bez podtekstów seksualnych.

Oceniamy:

- prącie w całości wraz z żołędziem, napletkiem (trzeba go zsunąć całkowicie) i trzon aż do podstawy,
- mosznę w całości wraz z jądrami, najądrzami i powrózkami nasiennymi,
- okolicę spojenia łonowego, pachwin i krocza.

Badamy:

- **wygląd** - obserwacja wzrokowa każdego elementu z pkt.2, jeśli potrzeba także po poprawieniu pozycji, ściągnięciu napletka czy rozsunięciu fałdów skórnych, aby wykluczyć zmiany kształtu, koloru czy wielkości narządów lub zmian na nich;

- **strukturę** - delikatnie, spokojnie i bezboleśnie dla badanego, ale z pewnymi i dającymi informację zwrotną ruchami dotykamy i uciskamy każdy z elementów z pkt. 2., aby wykluczyć guzy, stwardnienia, zmiany struktury.

Szukamy:

- **zmian skórnych** - zaczerwienienie, łuszczenie, wypryski, mastka pod napletkiem, zmiana koloru skóry i inne zmiany wskazują na konieczność poprawy higieny w tej okolicy lub wizyty u dermatologa. Warto pamiętać, że prącie i moszna mogą mieć naturalnie ciemniejszy kolor oraz specyficzną strukturę skóry moszny i prącia
- **zmian podskórnych** - guzki, bolesność i stwardnienia będą wyczuwalne podczas badania palpacyjnego z delikatnym uciskiem
- **zmian struktury** - guzy jąder, najądrzy i prącia wymagają nieznacznie mocniejszego ucisku palcami, aby potwierdzić naturalną konsystencję narządu
- **konkretnych schorzeń** - jeśli wiedza badającego pozwala to warto wykluczać najczęstsze problemy jak: stulejka, krótkie wędzidełko, wodniak jądra, torbiel najądrza, guz jądra, itd.

Rodzaj badania:

- **samobadanie** - pozycja siedząca (ale nie na wózku!) lub leżąca, tak aby mieć bezproblemowy dostęp dłońmi i wzrokiem do narządów płciowych, jeśli konieczne także z pomocą lusterka;
- **z osobą towarzyszącą** - pozycja leżąca z podkurczonymi i rozszerzonymi nogami, dzięki czemu będzie łatwy dostęp do całej okolicy genitalnej.

Technika badania:

- **prącie** - umieść prącie między kciukiem a drugim i trzecim palcem i zbadaj cały narząd od podstawy aż po żołądź i ujście cewki, które można otworzyć delikatnie ściskając. Ściągnij napletek do samego końca oceniając go w całości wraz z rowkiem zażołędnym i koroną żołędzi w pełnym (360°) zakresie.
- **jądra** - umieść jądro między kciukiem i pozostałymi palcami i zbadaj cały narząd, tzn. ścianę przednią, tylną przyśrodkową i boczną oraz górny i dolny biegun. Poczuj pod opuszkami nie tylko powierzchnię, ale także po delikatnym ściśnięciu strukturę wewnętrzną, aby wykluczyć guza w środku jądra.
- **spojenie łonowe, pachwiny, krocze** - delikatną palpacją sprawdź czy nic się nie zmieniło od ostatniego badania.

Uwagi dla osoby wspierającej w badaniu:

- Każdy człowiek jest inny - genitalia mogą się różnić wielkością, kształtem czy kolorem. Inny nie znaczy od razu nieprawidłowy.
- Badanie narządów płciowych innego człowieka jest stresujące dla obu stron - zadbaj o wszystkie elementy z pkt.1 aby zredukować ten stres do minimum
- Bądź profesjonalny - rozmawiaj z badanym szczerze, badaj delikatnie i bez kontekstu seksualnego
- Poszerzaj wiedzę - jeśli to możliwe edukuj siebie i badanego w zakresie profilaktyki zdrowotnej czy podstawowej anatomii i fizjologii człowieka.

Podsumowanie:

- badanie takie przeprowadzaj raz w miesiącu
- bądź delikatny, ale nie obawiaj się, że cokolwiek uszkodzisz
- z czasem nauczysz się samego badania, jak i budowy konkretnych narządów, dlatego nie obawiaj się zacząć, nabierzesz sprawności i biegłości badania

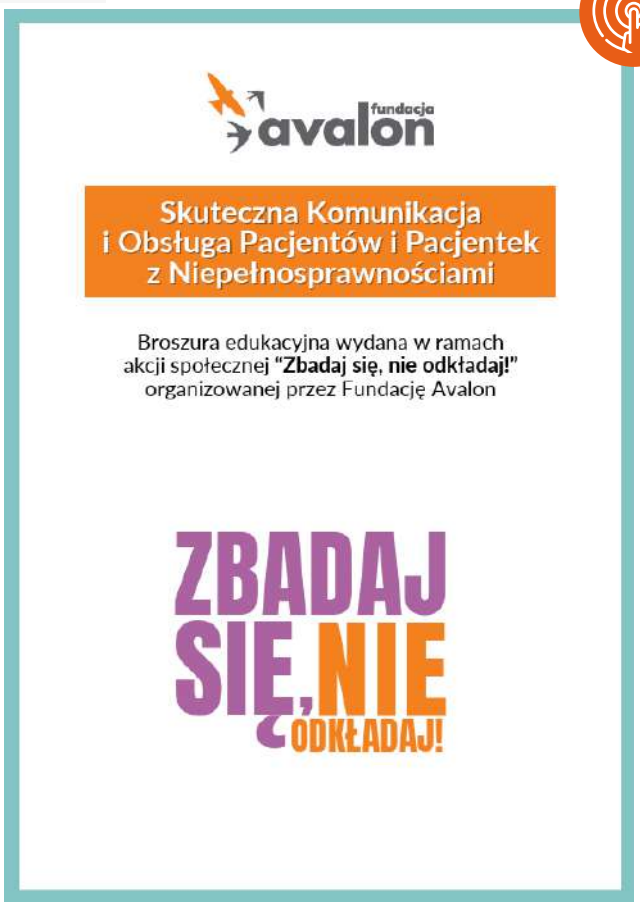
Rak jądra to jeden z najczęściej występujących nowotworów u młodych mężczyzn. Szacuje się, że stanowi około 1% ogółu nowotworów złośliwych

występujących u mężczyzn, jednakże, jeśli zostanie wcześnie wykryty - jest wysoce uleczalny. W większości przypadków guzek lub obrzęk jądra jest pierwszym objawem raka i okazuje się, że w większości te pierwsze zmiany wykrywane są podczas samobadania przez mężczyzn lub ich osoby partnerskie. Jeśli zdecydujesz się regularnie badać swoje jądra, będzie Ci łatwiej zrozumieć i zinterpretować, co jest normalne, a co może wzbudzić niepokój. Wszelkie zmiany najlepiej zawsze niezwłocznie zgłaszać lekarzowi.

Profilaktyka raka piersi

Kamil Zięba - specjalista, Fundacja Avalon

Badanie piersi to intymne i często stresujące doświadczenie. Jeśli doświadczasz niepełnosprawności, możesz dodatkowo mierzyć się z barierami fizycznymi i komunikacyjnymi. Dlatego ważne jest, abyś wiedział, wiedziała, że masz prawo oczekiwać komfortu, wsparcia i pełnego szacunku ze strony personelu medycznego. To Ty jesteś w centrum wizyty - Twoje potrzeby, granice i decyzje mają kluczowe znaczenie. Nasza broszura „Skuteczna Komunikacja i Obsługa Pacjentów i Pacjentek z Niepełnosprawnościami", powstała również po to, aby pacjenci i pacjentki z niepełnosprawnościami mieli świadomość, jakie standardy obsługi i komunikacji są właściwe. Dzięki temu może łatwiej rozpoznasz sytuacje, w których lekarz czy lekarka postępuje zgodnie z zasadami, a także te, w których możesz śmiało domagać się swoich praw.



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Szacunek i sposób zwracania się

Osoba pacjencka zawsze powinna być traktowana podmiotowo - rozmowa i pytania muszą być kierowane bezpośrednio do Ciebie. Masz prawo oczekiwać zwracania się w sposób neutralny i profesjonalny, bez zdrobnień i protekcjonalnych określeń.

Pytanie o pomoc, zamiast narzucania jej

Niepełnosprawność nie oznacza braku samodzielności. Personel powinien najpierw zapytać, czy potrzebujesz pomocy przy rozebraniu się czy ułożeniu na fotelu. Masz też prawo oczekiwać, że Twoje sprzęty wspierające (wózek, kule, balkonik) będą traktowane jak Twoja osobista przestrzeń - nikt nie powinien ich dotykać bez Twojej zgody.

Jasne informowanie o przebiegu badania

Masz prawo wiedzieć, co będzie się działo na każdym etapie badania. Personel powinien informować o każdym kolejnym kroku i wyjaśniać, co możesz poczuć.
To daje poczucie bezpieczeństwa i możliwość zareagowania, jeśli coś będzie niekomfortowe.

Dotyk tylko za zgodą

Dotyk podczas badania piersi jest nieunikniony, ale zawsze powinien być poprzedzony pytaniem i uzyskaniem Twojej zgody. Masz prawo do decydowania o tempie i sposobie przeprowadzenia badania.

Dlaczego to takie ważne?

Pamiętaj: badania piersi ratują życie - a Ty masz prawo przechodzić je w atmosferze szacunku, troski i bezpieczeństwa.
Masz prawo pytać, prosić o wyjaśnienia, wyznaczać granice i oczekiwać, że zostaną one uszanowane. Jeśli coś budzi Twój dyskomfort, powiedz o tym - to naturalne i ważne.

Twoje zdrowie i Twoje doświadczenie są tak samo ważne jak każdej innej osoby.
Nie musisz godzić się na brak dostępności, zlekceważenie czy niewłaściwe traktowanie.
Masz prawo żądać opieki na najwyższym poziomie - z empatią, uważnością i zrozumieniem.

Badanie piersi to intymne i często stresujące doświadczenie. Dla osób z niepełnosprawnościami może być dodatkowo trudne - przez bariery fizyczne, komunikacyjne czy emocjonalne. Pamiętaj, że masz prawo do komfortu, wsparcia i pełnego szacunku ze strony personelu medycznego. To Ty jesteś w centrum wizyty - Twoje potrzeby i granice są ważne.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Depresja - jak ją rozpoznać i co zrobić, gdy się pojawi?

Jakub Rafalski - psycholog

W ostatnich latach o depresji mówi się i pisze coraz częściej. Nic dziwnego, skoro wg. naukowców z WHO w 2030 roku będzie to najczęściej diagnozowana choroba na świecie (obecnie jest na miejscu 4.). Epizod depresji na przestrzeni całego życia dotyka nawet 21% społeczeństwa (Kessler, Beglund, i in., 2005), a odsetek ten ze względu na trwającą epidemię będzie prawdopodobnie wzrastał. Każdy z nas zna kogoś kto zmagał się lub obecnie zmaga z tym zaburzeniem. Czy to jednak sprawia, że potrafimy odróżnić tę chorobę od chwilowego spadku nastroju lub jesienno-zimowej chandry? Dla klinicystów najważniejszym czynnikiem wyróżniającym depresję jest czas trwania objawów - **minimum 2 tygodnie**.

Depresja to także **mnogość objawów współistniejących** wraz z obniżonym nastrojem tj.: problemy ze snem, obniżony apetyt, spadek libido, utrata zainteresowania czynnościami dającymi do tej pory radość, niechęć do przebywania w towarzystwie innych osób. Trzeba również stale monitorować występowanie myśli samobójczych, a w razie ich nasilenia niezwłocznie zgłosić się do lekarza. W nagłych sytuacjach konieczne może być udanie się do szpitala lub skontaktowanie się z telefonem alarmowym 112, gdyż **aż 15% pacjentów w ciężkim epizodzie depresyjnym umiera śmiercią samobójczą.**

Co zrobić, jeżeli podejrzewamy depresję u siebie lub bliskiej nam osoby?

Na początku możemy zacząć od samodzielnego wypełnienia Inwentarza Depresji Becka (BDI). Jest on dostępny w polskiej wersji językowej bezpłatnie w internecie, a jego obliczenie jest dziecinnie proste (wystarczy dodać poszczególne punkty). W razie wyniku wskazującego na epizod choroby należy udać się do psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty. Bez względu na jakiego specjalistę się zdecydujemy powinniśmy otrzymać fachową pomoc oraz szczegółowy plan leczenia.

Jak wygląda leczenie depresji?

W zależności od nasilenia objawów i rodzaju epizodu (lekki, umiarkowany, ciężki) leczenie może składać się z samej psychoterapii (wg. NICE najlepsze będzie podejście poznawczo-behawioralne) lub psychoterapii z farmakoterapią. Coraz rzadziej stosuje się samą farmakoterapię, gdyż w dłuższym czasie może zwiększać to prawdopodobieństwo występowania kolejnych epizodów. Pamiętaj, depresja to choroba jak każda inna i nie należy się jej wstydzić. Wczesne rozpoznanie i wdrożenie odpowiedniego leczenia, zwiększa prawdopodobieństwo, że w przyszłości nie będą występowały kolejne epizody zaburzenia.

Numery telefonów, pod które możesz zadzwonić, gdy potrzebujesz wsparcia:

Telefon Całodobowej Pomocy Psychologicznej: **800 702 222**

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji: **22 594 91 00**

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym: **116 123**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111**

ITAKA - Antydepresyjny telefon zaufania: **22 484 88 01**

Fundacja Avalon udziela wsparcia psychologicznego w ramach:

Pomarańczowego Telefonu Wsparcia - darmowe konsultacje mające na celu wsparcie osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin w procesie radzenia sobie z trudnościami. Spotkania są również nakierowane na przełamywanie poczucia bezsilności i bezradności oraz budowanie pewności siebie i motywowania do aktywności i samodzielności w życiu.

Kontakt: Jakub Rafalski - specjalista w zakresie psychologii klinicznej i psychoterapii poznawczo-behawioralnej.

Tel.: **531 095 545**
mail: **psycholog@fundacjaavalon.pl.**

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Nie potrzebuję widzieć świata, żeby go naprawdę poczuć

W październiku obchodzimy Międzynarodowy Dzień Białej Laski - dzień, który przypomina, że świat można poznawać w różnorodny sposób. To dobry moment, by dostrzec, jak wiele radości kryje się w dźwiękach, zapachach i ludzkiej życzliwości. Pani Basia i jej historia, udowadnia, że nawet bez wzroku można dostrzegać więcej niż inni.

Czy zastanawialiście się kiedyś, jak wyglądałoby Wasze życie, gdybyście codziennie musieli pokonywać drogę do szkoły czy pracy, nie widząc otaczającego Was świata?

Dla osób niewidomych to codzienność - ich świat nie ma kolorów ani świateł, ale wypełniony jest dźwiękami i zapachami. Tak właśnie wygląda życie Pani Basi.

Codzienność osoby z niepełnosprawnością wzroku

„Ludzie często mówią, że mamy lepiej wyostrzone inne zmysły" - śmieje się Pani Basia. „Ale to nieprawda. Moje zmysły nie są ani lepsze, ani gorsze, po prostu bardziej się na nich skupiam." Pani Basia traciła wzrok stopniowo. I choć mogłoby się wydawać, że dzięki temu jej słuch stał się wyjątkowy, ona sama twierdzi, że jest wręcz odwrotnie. „Z wiekiem słyszę coraz gorzej, tak jak wszyscy" - przyznaje z rozbrajającą szczerością.

Mimo to każdy dzień jest dla niej zarówno wyzwaniem, jak i przygodą. „Kiedy wychodzę na ulicę, staram się nasłuchiwać, gdzie są samochody, tramwaje, autobusy" - opowiada. „Nie jestem w stanie stwierdzić, który tramwaj podjeżdża, więc proszę o pomoc. I wiesz co? Ludzie są bardzo życzliwi. Czasem zanim jeszcze zapytam, ktoś już proponuje swoją pomoc."

To pokazuje, że nawet w miejskim zgiełku nie brakuje tych, którzy potrafią wyciągnąć rękę. „Ludzie są dobrzy, naprawdę" - mówi z uśmiechem. „To daje siłę."

Warszawa miastem przyjaznym dla osób z niepełnosprawnością wzroku

Zapytana o to, czy Warszawa jest miastem przyjaznym dla osób niewidomych, Pani Basia nie ma wątpliwości. „Tak, Warszawa jest świetnie przystosowana" - podkreśla. „Szerokie chodniki, pasy, sygnalizacja - to wszystko bardzo ułatwia mi życie. Mam porównanie, bo podróżowałam po świecie. W Indiach, w Tajlandii... można powiedzieć, że Warszawa jest naprawdę zadbana. Nie boję się, że wpadnę w dziurę w chodniku albo że nie będzie przejścia dla pieszych."

Choć często słyszymy, że żyjemy w znieczulonym społeczeństwie, historia Pani Basi przeczy tym opiniom. W świecie pełnym wyzwań, nieprzewidzianych przeszkód, Pani Basia każdego dnia udowadnia, że nawet wtedy można żyć pełnią życia. Jej historia to nie tylko opowieść o codziennych trudnościach, ale przede wszystkim o odwadze, wytrwałości i zaufaniu - zarówno do siebie, jak i do innych. Pani Basia pokazuje, że ograniczenia nie muszą definiować życia, a świat, choć postrzegany inaczej, wciąż może być piękny i pełen sensu. Wystarczy otworzyć się na to, co niewidoczne dla oczu - na życzliwość, empatię i ludzkie ciepło.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

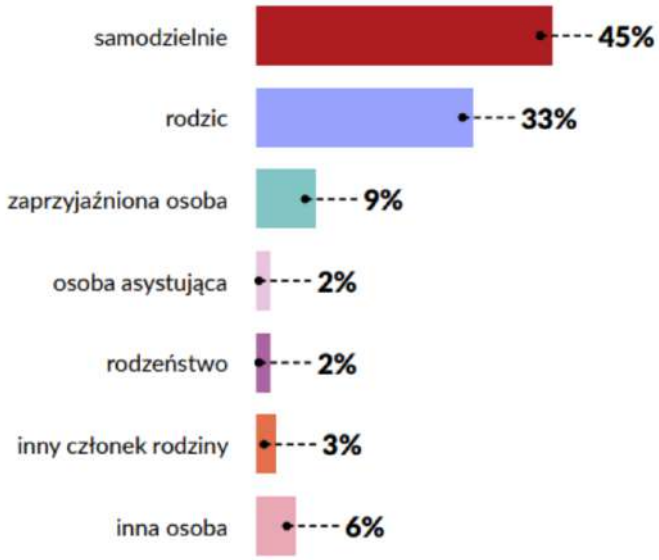
Zdrowie intymne a niepełnosprawność

Utrudniony i niewystarczający dostęp do dostosowanej opieki medycznej sprawia, że kwestia profilaktyki zdrowia intymnego wśród osób z niepełnosprawnościami jest niewystarczająca.

Prawie jedna trzecia (29%) badanych nigdy nie była na profilaktycznej wizycie ginekologicznej lub urologicznej.

Z powodu zależności, lęku, a także braku asystencji i edukacji seksualnej osoby z niepełnosprawnościami, a także ich rodzice i osoby wspierające mogą nie zdawać sobie sprawy z konieczności dbania o zdrowie seksualne i potrzeby regularnych, profilaktycznych wizyt u specjalistów ginekologii czy urologii.

Pytanie do ankietowanych:
Kto poszedł z Tobą na wizytę?
Na pytanie odpowiedziało 576 badanych (N=576), którzy odbyli wizytę ginekologiczną lub urologiczną.



Wykres: Poziomy wykres słupkowy przedstawia odpowiedzi badanych na pytanie o obecność innych osób podczas badania ginekologicznego lub urologicznego. 45% badanych odbyło badanie samodzielnie, a 33% były na badaniu z rodzicem. Zaprzyjaźniona osoba wspierała 9% badanych. Po 2% badanych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych PFRON

odpowiedziało, że było na badaniu z osobą asystującą lub samodzielnie. Inny członek rodziny był obecny u 3%, a 6% wspierały inne osoby.

Czy opieka medyczna jest dostosowana do potrzeb OzN?

Osoby z niepełnosprawnościami wskazują na duże braki w obszarze dostępu do ochrony zdrowia, zaznaczając trudności związane z: brakiem dostępności usług, długim czasem oczekiwania, niedoborem specjalistów/ek z odpowiednią wiedzą oraz brakiem holistycznego podejścia do osoby pacjenckiej. W obszarze seksualności szczególnie dyskryminowaną grupą są kobiety z niepełnosprawnościami, które częściej doświadczają dyskryminacji ze strony lekarzy i lekarek - odmawia się im prawa do antykoncepcji, do posiadania dziecka, pozbawia poczucia intymności i bezpieczeństwa w gabinetach ginekologicznych, bardzo często niedostosowanych zresztą do ich potrzeb. Aby zwiększać otwartość i dostępność placówek medycznych oferujemy szkolenia „Metoda sprawnego działania - Niezbędnik dla osób pracujących z pacjentami i pacjentkami z niepełnosprawnościami", które prowadzą osoby samorzecznicze i eksperckie w zakresie dostępności.

Szkolenia pozwalają przygotować lepiej personel medyczny do przyjęcia pacjentów z niepełnosprawnościami. Bardzo ważne jest także prowadzenie działań i akcji profilaktycznych kierowanych także do osób z niepełnosprawnościami. W tym celu realizujemy m.in. kampanię „Zbadaj się, nie odkładaj" i rozwijamy ogólnopolską wyszukiwarkę dostosowanych placówek medycznych - Mapę Dostępności Fundacji Avalon.

Więcej informacji znajdziesz w broszurze: Seksualność i rodzicielstwo osób z niepełnosprawnościami - to warto wiedzieć!

Masz prawo czuć się dobrze -

o zdrowiu psychicznym, które dotyczy nas wszystkich

Sylwia Wierzbicka - seksuolożka, Fundacja Avalon

Jesienią nasze samopoczucie potrafi się zmieniać - krótsze dni, mniej słońca i więcej czasu spędzanego w domu mogą wpływać na nasz nastrój i energię. To właśnie teraz szczególnie warto zatrzymać się na chwilę i przyjrzeć swojemu dobrostanowi psychicznemu. Obserwowanie siebie, reagowanie na pierwsze sygnały spadku nastroju i sięganie po wsparcie, zanim sytuacja się pogłębi, to ważny element profilaktyki zdrowia psychicznego.

Temat zdrowia psychicznego coraz częściej pojawia się w przestrzeni publicznej - rozmawiamy o depresji, o terapii, o wypaleniu zawodowym czy lęku społecznym. Jednak wciąż wiele osób nie wie, kiedy i dlaczego warto szukać pomocy. Czym właściwie jest profilaktyka zdrowia psychicznego? Jakie znaczenie ma edukacja seksualna w kontekście dobrostanu psychicznego? I dlaczego tak ważne jest, aby mówić o tym niezależnie od płci, wieku czy poziomu sprawności?

Choroby psychiczne nie mają jednej twarzy

Profilaktyka zdrowia psychicznego to wszystkie działania, które mają na celu wspieranie dobrostanu psychicznego i zapobieganie trudnościom psychicznym, zanim się pojawią lub zanim się pogłębią. O psychikę powinniśmy dbać podobnie jak dbamy o ciało. Nie trzeba mieć konkretnej diagnozy czy szerokiej wiedzy, co się z nami dzieje, nie trzeba też „zawalić się" pod ciężarem codzienności, żeby sięgnąć po wsparcie psychologiczne czy psychiatryczne. Zdrowie psychiczne, tak samo jak fizyczne, potrzebuje regularnej troski. Choroby czy zaburzenia zdrowia psychicznego niestety nie wybierają - nie obchodzi ich, ile mamy lat, czy jesteśmy kobietami, mężczyznami, osobami niebinarnymi, czy chodzimy, czy poruszamy się na wózku. Nie powinniśmy też czekać, aż pojawi się coś naprawdę „poważnego" - warto działać wcześniej, kiedy wciąż mamy siłę i zasoby, by zatroszczyć się o siebie. Profilaktyka zdrowia psychicznego może być m.in. codziennym dbaniem o siebie: o sen, o odpoczynek, o relacje, o to, jak mówimy do siebie w głowie. Czasem to codzienne, małe rzeczy chronią nas przed poważniejszymi kryzysami.

Kiedy warto sięgnąć po pomoc?

Nie trzeba dramatycznych okoliczności, żeby umówić się do psychologa, psycholożki czy innej osoby zajmującej się zdrowiem psychicznym. Jeśli czujesz przemęczenie, masz trudności z pamięcią lub/ i koncentracją uwagi, masz kłopoty ze snem lub apetytem, masz poczucie, że wszystko cię przytłacza, coraz mniej rzeczy cię cieszy czy twoje relacje zaczynają się psuć - to mogą być sygnały, żeby poszukać wsparcia. Nawet jeśli uważasz, że „inni mają gorzej" czy myślisz, że „nic się nie stało". Nie musisz mieć też gotowych odpowiedzi, bo czasem wystarczy znaleźć jedynie przestrzeń, by poszukać ich razem z kimś innym.

Edukacja seksualna a zdrowie psychiczne

Choć często postrzegamy edukację seksualną jako coś związanego wyłącznie z fizycznością, to w rzeczywistości jest ona bardzo mocno powiązana z naszym zdrowiem psychicznym. Brak wiedzy o ciele, granicach, zgodzie czy przyjemności może prowadzić do wstydu, lęku, a w niektórych przypadkach nawet traumy. Edukacja seksualna uczy, jak dbać o siebie, jak rozpoznawać swoje potrzeby, jak stawiać granice, jak szanować innych i siebie. To podstawa do budowania bezpiecznych relacji, również z samym, samą sobą.

Dla wielu osób, szczególnie z niepełnosprawnościami, edukacja seksualna jest jedną z niewielu przestrzeni, w której mogą dowiedzieć się, że ich potrzeby są naturalne, że mają prawo do intymności i przyjemności. Brak tej edukacji może z kolei skutkować wykluczeniem z życia społecznego i relacyjnego, utrwalaniem stereotypów, a także narażeniem na przemoc (zarówno fizyczną, jak i psychiczną). Dlatego mówienie o seksualności i emocjonalności nie jest „fanaberią" - to część profilaktyki zdrowia psychicznego. I to bardzo ważna.

Profilaktyka zdrowia psychicznego osób z niepełnosprawnością ruchową

Mówienie o zdrowiu psychicznym w kontekście osób z niepełnosprawnościami

nie powinno ograniczać się wyłącznie do leczenia, rehabilitacji czy opiekowania kryzysów, równie istotna jest profilaktyka i budowanie trwałych zasobów wspierających dobrostan. Osoby z niepełnosprawnościami częściej mogą doświadczać izolacji, przewlekłego stresu, przeciążenia emocjonalnego i społecznej niewidzialności. To efekt życia w systemie, który nie uwzględnia wielu z nas. Profilaktyka zdrowia psychicznego w tym kontekście oznacza więc tworzenie wspierających środowisk, które uwzględniają indywidualne potrzeby m.in. dostępność komunikacyjną, architektoniczną czy cyfrową. Nie chodzi tu o „dostosowanie" kogoś do świata, ale o to, by świat przestał ignorować realne potrzeby OzN, także te emocjonalne, relacyjne i psychiczne.

Jak dbać o zdrowie psychiczne - będąc osobą z niepełnosprawnością (i nie tylko)

Troska o zdrowie psychiczne nie ma jednej, uniwersalnej formy, bo każdy, każda z nas ma inne potrzeby, ograniczenia i zasoby. To, co wspiera jedną osobę, dla innej może być zupełnie niedostępne lub nieefektywne. Dlatego ważne jest, żeby szukać swoich własnych sposobów i rytuałów dbania o dobrostan psychiczny. Dla wielu osób z niepełnosprawnościami ta troska może wymagać większego zaangażowania, np. szukania specjalistów, którzy mają doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami, budowania własnej sieci wsparcia, która nie będzie patrzeć na osobę wyłącznie przez pryzmat niepełnosprawności czy uczenia się stawiania granic, które od lat były przekraczane (np. w gabinetach lekarskich, relacjach z osobami opiekuńczymi). Dbałość o psychikę nie musi być skomplikowana, może zacząć się od zwykłego pytania „Czego dziś potrzebuję?" i dania sobie prawa do odpowiedzi, nawet jeśli brzmi ona: „odpoczynku", „płaczu" albo „milczenia". Warto szukać przestrzeni, które są bezpieczne i akceptujące - czy to grupy wsparcia, społeczności w sieci czy kontaktu z terapeutą, terapeutką. Dla wielu osób pomocne bywa też tworzenie codziennej rutyny, w której jest miejsce na coś, co daje przyjemność albo poczucie wpływu, nawet jeśli to drobna rzecz.

Zdrowie psychiczne prawem, nie przywilejem!

Dbając o zdrowie psychiczne, dbamy o różne aspekty naszego życia: o relacje, o ciało, o pracę. To nie przywilej, a potrzeba i każda osoba zasługuje na to, by się o tę potrzebę zatroszczyć. Bez względu na to, kim jesteś, jak się poruszasz, kogo kochasz, w co wierzysz - Twoje zdrowie psychiczne ma znaczenie.
Troska o zdrowie psychiczne to nie tylko leczenie, ale również profilaktyka -

normalizacja emocji, dostępność wsparcia i język, który nie wyklucza. To przestrzeń, w której można zadbać o siebie, zanim dojdzie do kryzysu. I miejsce, gdzie można wrócić, jeśli już się w tym kryzysie jest. Zdrowie psychiczne to też rozmowy o seksualności, o byciu widzialnym, widzialną, o przyjemności, o godności i o granicach. To szacunek do własnego ciała, ale też do ciał innych. To edukacja, która nie ocenia, ale wspiera. To prawo do miłości, dotyku, relacji - niezależnie od orientacji, tożsamości, wyglądu czy poziomu sprawności.

Jeśli potrzebujesz wsparcia psychologicznego, Fundacja Avalon oferuje bezpłatne konsultacje dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich bliskich. W ramach Pomarańczowego Telefonu Wsparcia możesz skorzystać z pomocy psychologa, który pomoże Ci np. w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi, budowaniu pewności siebie czy zwiększaniu samodzielności w codziennym życiu.

Aby umówić się na konsultację, zadzwoń pod numer 530 001 130 lub napisz na adres psycholog@fundacjaavalon.pl

Masz orzeczenie? Masz prawo!

Przewodnik po ulgach, świadczeniach i programach wsparcia dla OzN

Karolina Kowalczyk - specjalistka, Fundacja Avalon

Bogumiła Siedlecka - Goślicka - specjalistka, Fundacja Avalon

Czy wiesz, że orzeczenie o niepełnosprawności to nie tylko formalny dokument? To Twój klucz do wielu konkretnych form pomocy: ulg podatkowych, dofinansowań, wsparcia w pracy, zniżek w komunikacji i możliwości rehabilitacji. Niezależnie od tego, czy masz lekki, umiarkowany, czy znaczny stopień niepełnosprawności - masz prawo do realnych ułatwień. Ten przewodnik powstał, by pomóc Ci się w nich odnaleźć i w pełni wykorzystać to, co Ci przysługuje.

Dlaczego dziś mówimy o stopniu niepełnosprawności, a nie o grupie inwalidzkiej?

Jeszcze kilkanaście lat temu orzeczenia określały tzw. grupy inwalidzkie. Dziś mówi się o stopniu niepełnosprawności - lekkim, umiarkowanym i znacznym.
To zmiana nie tylko języka, ale i podejścia. Nowy system koncentruje się na potrzebach wsparcia, a nie na stygmatyzowaniu osób. Choć orientacyjnie można uznać, że dawna III grupa to stopień lekki, II - umiarkowany, a I - znaczny, to obecne orzeczenia opisują bardziej precyzyjnie sytuację konkretnej osoby i dają szersze możliwości korzystania z pomocy.

Lekki stopień niepełnosprawności

Osoby z lekkim stopniem niepełnosprawności mogą pracować, ale mają też prawo do określonych udogodnień.

W pracy:

- maksymalny czas pracy: 8 godzin dziennie / 40 godzin tygodniowo,
- zakaz pracy nocnej i w nadgodzinach (chyba że lekarz wyrazi zgodę),
- dodatkowa 15-minutowa przerwa wliczana do czasu pracy.

Pracodawca ma obowiązek dostosować stanowisko do potrzeb pracownika. Co więcej - może uzyskać dofinansowanie do wynagrodzenia z PFRON w wysokości 620 zł miesięcznie.

Ulgi i świadczenia:

- Zasiłek pielęgnacyjny: 215 zł miesięcznie,
- Dofinansowanie do turnusów rehabilitacyjnych,
- Ulga rehabilitacyjna w PIT,
- Ulgi w transporcie publicznym - zależne od przewoźnika (nie ustawowe).

Warto pamiętać, że lekki stopień nie daje prawa do skróconego czasu pracy ani dodatkowego urlopu.

Umiarkowany stopień niepełnosprawności

Umiarkowany stopień oznacza, że osoba wymaga częściowej pomocy w codziennym funkcjonowaniu.

W pracy:

- 7 godzin dziennie / 35 godzin tygodniowo,
- zakaz pracy nocnej i w nadgodzinach,
- dodatkowy urlop 10 dni roboczych rocznie (po roku od uzyskania orzeczenia),
- 15-minutowa przerwa na odpoczynek lub gimnastykę.

Świadczenia:

- Zasiłek pielęgnacyjny: 215 zł,
- Dofinansowanie do wynagrodzenia: 1 550 zł (lub 2 585 zł przy tzw. schorzeniach szczególnych),
- Ulgi komunikacyjne: osoby niewidome mogą korzystać z 37% zniżki w PKP i PKS,
- Ulga rehabilitacyjna w PIT - taka sama jak przy innych stopniach.

Znaczny stopień niepełnosprawności

Znaczny stopień oznacza poważne ograniczenia w samodzielnej egzystencji i prawo do najszerszej ochrony.

W pracy:

- 7 godzin dziennie / 35 godzin tygodniowo,
- dodatkowy urlop 10 dni,
- 15-minutowa przerwa wliczana do czasu pracy,
- 21 dni zwolnienia na turnus rehabilitacyjny lub leczenie,
- pełna ochrona przed zwolnieniem - niepełnosprawność nie może być przyczyną rozwiązania umowy o pracę.

Ulgi i dofinansowania:

- Zasiłek pielęgnacyjny: 215 zł,
- Dofinansowanie do wynagrodzenia: nawet 5 170 zł (w zależności od rodzaju schorzenia),
- Ulgi PKP/PKS: 49% w pociągach osobowych i autobusach zwykłych, 37% w pozostałych; opiekun - 95% zniżki,
- Zwolnienie z abonamentu RTV - obowiązuje od miesiąca po złożeniu dokumentów.

Ulga rehabilitacyjna - odlicz wydatki od podatku

Z ulgi mogą korzystać osoby z orzeczeniem lub ich opiekunowie.
Limit dochodów osoby na utrzymaniu to 22 546,92 zł rocznie.

Co możesz odliczyć:

- **bez limitu:** adaptacja mieszkania, zakup sprzętu rehabilitacyjnego, turnusy, przystosowanie samochodu;
- **z limitem:** leki (nadwyżka ponad 100 zł/mies.), samochód używany do przewozu na zabiegi (2 280 zł rocznie).

Pamiętaj o zasadzie: nie można odliczać wydatków sfinansowanych przez PFRON, NFZ lub inny program finansowany z publicznych pieniędzy.

Likwidacja barier - architektonicznych, technicznych, komunikacyjnych

Każdy z nas chce czuć się niezależnie we własnym domu. Dzięki programom PFRON możesz uzyskać nawet 95% dofinansowania (do 15-krotności przeciętnego wynagrodzenia) na:

- przebudowę łazienki lub podjazd,
- sprzęt ułatwiający komunikację (np. komputer z oprogramowaniem wspomagającym),
- urządzenia techniczne: windy, podnośniki, wózki, łóżka, sprzęt rehabilitacyjny.

Wnioski składa się przez System Obsługi Wsparcia (SOW) lub w PCPR.
Nie mogą z nich korzystać osoby z zaległościami wobec PFRON lub te, które w ciągu ostatnich 3 lat otrzymały już wsparcie na ten sam cel.

Programy wsparcia:

- **Aktywny Samorząd** - likwidacja barier, zakup sprzętu, pomoc w nauce, prawo jazdy, opieka nad dziećmi, kontynuacja rehabilitacji w domu.
- **Program SAM** - dofinansowanie zakupu samochodu: nawet 300 000 zł dla kierowcy i 230 000 zł dla pasażera.
- **Dostępne Mieszkanie** - pomoc w zamianie lokalu na taki, który jest bez barier (do 160 588 zł).
- **Mieszkanie dla Absolwenta** - dofinansowanie kosztów najmu dla osób po ukończeniu szkoły, które rozpoczynają samodzielne życie.
- **Wypożyczalnia sprzętu PFRON** - bezpłatne wypożyczenie wózków, łóżek, podnośników, sprzętów wspomagających komunikację.

Od czego zacząć?

1. Sprawdź ważność, symbol i stopień orzeczenia o niepełnosprawności
2. Określ potrzeby - mieszkanie, sprzęt, praca, rehabilitacja.
3. Zbierz dokumenty - orzeczenie, oświadczenia o dochodach, zaświadczenia lekarskie i wszelkie wymagane.
4. Złóż wniosek w SOW lub w PCPR.

Potrzebujesz pomocy?

Nie musisz znać wszystkich przepisów. Wystarczy, że wiesz, że możesz z nich skorzystać. Specjaliści Pomarańczowego Telefonu Wsparcia Fundacji Avalon, bezpłatnie pomogą Ci sprawdzić, jakie świadczenia Ci przysługują i wyjaśnią wszelkie interesujące kwestie.

Zadzwoń 530 001 130 lub napisz mail poradnictwo@fundacjaavalon.pl

Pamiętaj: Twoje orzeczenie to nie ograniczenie - to dokument, który otwiera drzwi do wsparcia, ulg i niezależności. Każdy stopień niepełnosprawności daje możliwości. Warto je znać, by w pełni z nich korzystać.

Źródła:

- Kryteria oceny wniosków - Dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych
- Uzyskaj dopłatę do zakupu mieszkania bez barier architektonicznych
- Skorzystaj z dofinansowania do turnusu rehabilitacyjnego
- Skorzystaj z dofinansowania do likwidacji barier technicznych
- Skorzystaj z dofinansowania do likwidacji barier w komunikowaniu się
- Program „Aktywny samorząd" w 2025 roku
- Wypożyczalnia technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnością
- Skorzystaj z dofinansowania do likwidacji barier architektonicznych
- SOW System Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON
- Znaczny stopień niepełnosprawności - kompletny przewodnik na 2025 r.
- Ulga rehabilitacyjna za 2025 w 2026 r. - co możemy rozliczyć i w jakich limitach?
- Art. 15. - [Czas pracy osoby niepełnosprawnej] - Rehabilitacja zawodowa i społeczna oraz zatrudnianie osób niepełnosprawnych.
- Abonament RTV 2025. Kto z niepełnosprawnością nie musi płacić? Aktualna lista i dokumenty
- Dofinansowanie PFRON do wynagrodzeń: zasady i stawki w 2025 roku
- Ulgi przy zakupie biletów na przejazdy kolejowe i w komunikacji autobusowej
- Zniżki dla niepełnosprawnych w PKP - jak zaoszczędzić na każdej podróży?
- Lekki stopień niepełnosprawności - przywileje i ulgi 2025 [LISTA]. Jak złożyć wniosek o orzeczenie o niepełnosprawności?
- Art. 19. - [Dodatkowy urlop wypoczynkowy] - Rehabilitacja zawodowa i społeczna oraz zatrudnianie osób niepełnosprawnych.
- Dodatkowy urlop niepełnosprawnego 2025 - komu przysługuje?
- Zniżka na PKP przy stopniu lekkim
- Ulga rehabilitacyjna dla niepełnosprawnych 2025/2026
- Ulga rehabilitacyjna 2024/2025

„Epoka (nie)dostępności” tym razem w Kielcach

fot. Mateusz Wolski | KCK

W piątek, 10 października 2025 roku, w Galerii Sztuki Współczesnej „Winda” w Kieleckim Centrum Kultury odbył się wernisaż wystawy „Epoka (nie)dostępności. Od wykluczenia do świata bez barier”. Ekspozycja, od kilku miesięcy podróżuje po Polsce - zaczęła w Muzeum Narodowym w Krakowie, później odwiedziła Młyny Rothera w Bydgoszczy, a teraz dotarła do Kielc. I bardzo się z tego cieszymy!

Nowy kielecki eksponat

Wystawa nie stoi w miejscu, dosłownie i w przenośni. W każdej kolejnej odsłonie pojawia się coś nowego. W Kielcach dołączył do niej eksponat „Labirynt”, stworzony przez Kieleckie Centrum Kultury. Jest to makieta odwzorowująca skomplikowany układ korytarzy w budynku gmachu Kieleckiego Centrum Kultury. Można nią delikatnie poruszać, przesuwając metalową kulkę i próbując odnaleźć drogę do celu. Brzmi jak zabawa? Niekoniecznie. Instalacja w symboliczny sposób pokazuje, jak trudne

fot. Mateusz Wolski | KCK

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

jest poruszanie się po nieznanej przestrzeni bez odpowiednich oznaczeń dźwiękowych czy wizualnych. To doświadczenie pozwala na chwilę wejść w świat osób z niepełnosprawnością wzroku.

Zapraszamy do odwiedzania ekspozycji

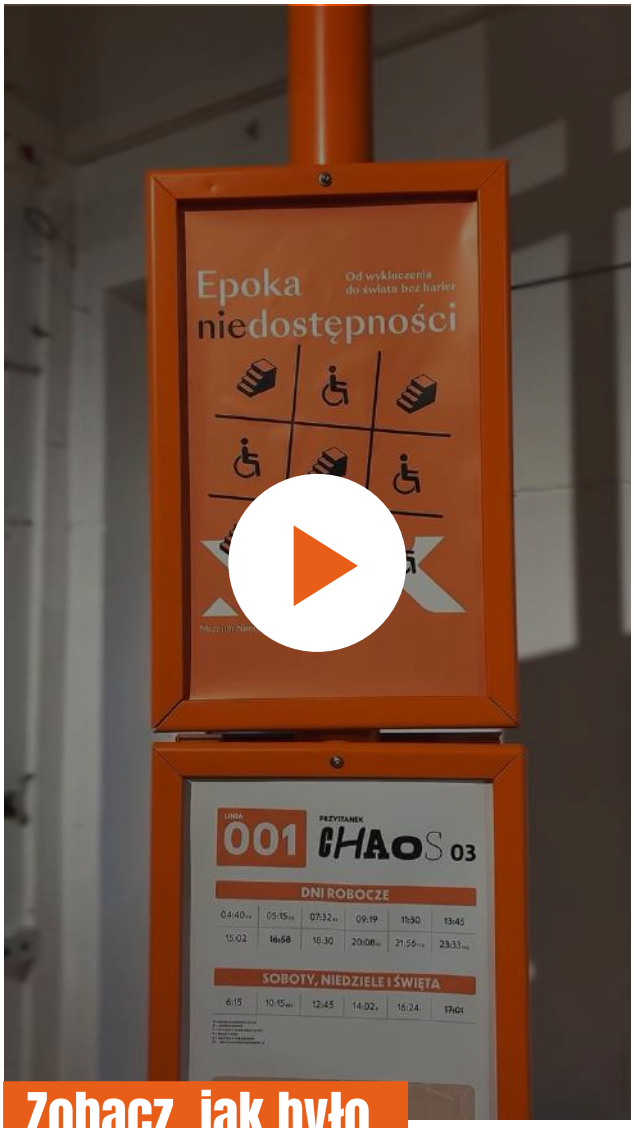
Wystawę można oglądać od 10 października do 14 grudnia 2025 roku w Galerii „Winda" w Kieleckim Centrum Kultury.

Wstęp jest bezpłatny!

Całość została przygotowana z myślą o dostępności - wystawa wyposażona jest w audiodeskrypcję, tabliczki w alfabecie Braille'a oraz ulotkę napisaną prostym językiem.

Zobacz zdjęcia z wernisażu na stronie Kieleckiego Centrum Kultury.

Ekspozycja powstała we współpracy Muzeum Narodowego w Krakowie i Fundacji Avalon w ramach kampanii społecznej „Epoka Dostępności", która zwraca uwagę na bariery, z jakimi mierzą się osoby z niepełnosprawnościami - w przestrzeni publicznej, kulturze i codziennym życiu.



Zobacz, jak było na wernisażu

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Festiwal Kultury bez Barier

W październiku, już po raz trzynasty, Fundacja Kultury bez Barier zorganizowała niezwykłe przedsięwzięcie - Festiwal Kultury bez Barier pod hasłem „Możesz!". Przez sześć dni uczestnicy mogli wziąć udział w dostępnych wydarzeniach kulturalnych w różnych miastach w całej Polsce.

Dostępność w praktyce, nie w teorii

Wyjątkowość Festiwalu polega na tym, że wydarzenia nie koncentrują się na temacie dostępności, lecz są organizowane w taki sposób, by jak najwięcej osób mogło z nich skorzystać. Rozwiązania, które między innymi są stosowane podczas festiwalu to:

- audiodeskrypcja - dźwiękowy opis tego, co dzieje się na scenie czy ekranie;
- miejsca wyciszenia - specjalne przestrzenie, w których można odpocząć od nadmiaru bodźców;
- napisy polskie dla osób niesłyszących - spis wszystkich dźwięków, które pojawiają się w materiale, np. filmie czy spektaklu;
- pętle indukcyjne - urządzenia umożliwiające przekazanie dźwięku z mikrofonu czy systemu nagłośnieniowego bezpośrednio do aparatów słuchowych;
- tłumaczenie na Polski Język Migowy (PJM);
- wydarzenia dostosowane do potrzeb osób w spektrum autyzmu;
- wydarzenia dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Dzięki tym, a także wielu innym rozwiązaniom w wydarzeniach organizowanych w ramach Festiwalu osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnościami mogą doświadczyć kultury w pełni. Uczestnicy mogli też liczyć na wsparcie asystentów-wolontariuszy, którzy pomagali w dotarciu na miejsce, w trakcie wydarzenia i podczas powrotu.

Szeroki przekrój wydarzeń

W tym roku uczestnicy mogli wybierać spośród ponad 180 wydarzeń organizowanych w 25 miastach w Polsce! W programie były:

- spektakle, m.in. „Antygona w Nowym Jorku" w Teatrze im. Wilama Horzycy w Toruniu, „Bowie" w Teatrze Studio im. Stanisława Ignacego Witkiewicza w Warszawie;

- pokazy filmowe, m.in. „O psie, który jeździł koleją 2” - Kino bez barier dla dzieci w Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu, „The Last Showgirl” w Domu Kultury „KADR” w Warszawie;
- warsztaty, m.in. Biosonologia - terapia falą dźwiękową w Instytucie im. Jerzego Grotowskiego we Wrocławiu, Haftu na drewnie w Pracowni Bure Wióry w Wieliczce;
- spacery, m.in. Praga wielu kultur zorganizowany przez Muzeum Warszawy, Miasto o zapachu pomarańczy zorganizowany przez Muzeum Emigracji w Gdyni;
- dyskusje, m.in. Niewidzialny obraz - wielozmysłowa dyskusja w Wojewódzkim Ośrodku Animacji Kulturyw Toruniu;
- wykłady, m.in. Kim byli Powstańcy? w Muzeum Powstania Warszawskiego
- koncerty, m.in. Stan Przejściowy - Robert Więckowski i przyjaciele (Rock’AD’Roll) w Warszawie, Muzyczne opowieści z nadzieją w tle - Koncert Darii Barszczyk z zespołem w Warszawie;
- samodzielne zwiedzanie wystaw w cichych godzinach, m.in. w Muzeum Historii Polski, Centrum Nauki Kopernik.

Takie przedsięwzięcia pokazują, że szeroko rozumianą dostępność można wdrażać w praktyce i na dużą skalę. Polecamy śledzenie kolejnych edycji Festiwalu bez Barier i mocno im kibicujemy!

Strona festiwalu: www.fkbb.pl

Organizatorami Festiwalu są: Fundacja Kultury Bez Barier, Miasto Stołeczne Warszawa, Teatr Ochoty im. Haliny i Jana Machulskich, Mazowiecki Instytut Kultury.

Oprowadzenie w PJM po wystawie „Opowieść o g/Głuchych w komiksie i zinie” w Mazowiecki Instytut Kultury | Fot. Magda Pawluczuk | Źródło: Facebook Festiwal Kultury Bez Barier

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Praktyczny poradnik dla osób pracujących z dziećmi w trakcie diagnozy lub po uzyskaniu orzeczenia o niepełnosprawności

Magdalena Bartniczak - główna specjalistka ds. rehabilitacji dzieci, Fundacja Avalon

Drodzy Rodzice! Choroba przewlekła dziecka to doświadczenie, które zmienia codzienność całej rodziny. Moment diagnozy, lub oczekiwania na nią, często wiąże się z wieloma emocjami: lękiem, zmęczeniem, niepewnością, ale też potrzebą działania i szukania konkretnych rozwiązań. W tym czasie łatwo zagubić się w gąszczu informacji, formalności i procedur, które pojawiają się obok troski o zdrowie dziecka. Niniejsza broszura powstała po to, aby pomóc Ci przejść przez ten trudny etap z większym spokojem i poczuciem, że wiesz co robić. Znajdują się tu praktyczne informacje o dokumentacji, które mogą być potrzebne na etapie diagnozy i po jej uzyskaniu - przy ubieganiu się o świadczenia, dofinansowania czy orzeczenia o niepełnosprawności. W drugiej części znajdują się słowa wsparcia i wskazówki psychologiczne, które mogą pomóc Ci lepiej poradzić sobie z emocjami, jakie pojawiają się w tym czasie. Bo choć przed Wami wiele wyzwań, to nie jesteście sami - są ludzie, instytucje i rozwiązania, które mogą pomóc.

01. Gdzie szukać diagnozy

Podejrzenie / rozpoznanie w okresie prenatalnym (w ciąży)

Gdzie się zgłosić:

- lekarz prowadzący ciążę (ginekolog-położnik) - podstawowe badania, USG i dalsze skierowania; diagnostykę prenatalną organizuje placówka POZ/ poradnia ginekologiczna i szpitale perinatologiczne. Program „Za życiem" zapewnia dostęp do diagnostyki prenatalnej.

Kto może wystawić dokument potwierdzający rozpoznanie prenatalne:

- lekarz ubezpieczenia zdrowotnego / specjalista (np. ginekolog, neonatolog, genetyk) - na ich podstawie można uzyskać zaświadczenie potrzebne m.in. do korzystania ze świadczeń w ramach ustawy „Za życiem".

Co możesz uzyskać na tym etapie:

- dostęp do badań prenatalnych, opieki okołoporodowej w trybie priorytetowym, informacje i koordynację opieki (Program „Za życiem"). Możliwe jest też ubieganie się o jednorazowe świadczenie (opisanej poniżej).

Podejrzenie / rozpoznanie po urodzeniu (diagnoza w trakcie życia dziecka)

Gdzie się zgłosić:

- pediatra/lekarz rodzinny - pierwszy krok, dalsze skierowania do specjalistów (neurolog dziecięcy, genetyk, endokrynolog, kardiolog itd.)
- poradnie specjalistyczne i ośrodki rehabilitacyjne (hospitalizacje, kliniki uniwersyteckie)
- poradnie psychologiczno-pedagogiczne (diagnoza rozwojowa, opinia o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju) - ważna do objęcia programem wczesnej interwencji.

Kto wystawia diagnozy/zaświadczenia:

- lekarze specjaliści (np. genetyk, neurolog, kardiolog, neonatolog) - medyczne zaświadczenia o rozpoznaniu;
- Zespoły orzekające w poradniach psychologiczno-pedagogicznych wydają opinie o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju;
- Powiatowy / Miejski Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności - wydaje orzeczenie o niepełnosprawności (dla dzieci <16 lat: orzeczenie o niepełnosprawności; dla starszych: orzeczenie o stopniu niepełnosprawności). Orzeczenie nie jest tożsame z rozpoznaniem medycznym, ale daje prawo do wielu świadczeń.

02. Co daje diagnoza / do czego będzie potrzebna?

Diagnoza (medyczne zaświadczenie) i/lub orzeczenie o niepełnosprawności umożliwiają m.in.:

- **Program „Za życiem”** - dostęp do wczesnego wspomagania rozwoju, rehabilitacji, pomocy koordynowanej (WOKRO - Wiodący Ośrodek Koordynacyjno-Rehabilitacyjno-Opiekuńczy / OKRO - Ośrodek Koordynacyjno-Rehabilitacyjno-Opiekuńczy) oraz - w przypadku diagnozy prenatalnej/porodowej ciężkiego i nieodwracalnego uszkodzenia - jednorazowe świadczenie 4 000 zł (podstawą do ubiegania się o to świadczenie jest zaświadczenie lekarskie potwierdzające rozpoznanie prenatalne/porodowe).

- **Orzeczenie o niepełnosprawności / stopniu niepełnosprawności** - klucz do wielu uprawnień: dofinansowania PFRON (sprzęt, turnusy, opieka w żłobku/przedszkolu w programach PFRON), prawo do specjalistycznych świadczeń, ulg i zwolnień (np. sprzęt medyczny na zlecenie), a także do wczesnego wspomagania rozwoju i programów lokalnych.

- **Świadczenia i dofinansowania z PFRON** - przykłady: dofinansowanie pobytu dziecka w żłobku/przedszkolu (programy „Aktywny samorząd”/lokalne inicjatywy - np. do 347 zł miesięcznie w niektórych programach), dofinansowanie turnusów rehabilitacyjnych, sprzętu rehabilitacyjnego. Wiele programów uzależnionych jest od ważnego orzeczenia o niepełnosprawności.

- **ZUS - zasiłek opiekuńczy / zwolnienia** - w sytuacji opieki nad chorym dzieckiem możesz mieć prawo do zasiłku opiekuńczego (limity dni w roku: np. maks. 60 dni dla chorego dziecka do 14 lat; szczegóły i formularze ZUS Z-15A/Z-15B). Diagnoza dziecka (zaświadczenie lekarskie) jest potrzebne do potwierdzenia konieczności opieki.

- **Wczesne wspomaganie rozwoju (WWR)** - opinia z poradni psychologiczno-pedagogicznej o potrzebie wczesnego wspomagania pozwala na objęcie dziecka bezpłatnymi zajęciami

specjalistycznymi (logopedia, fizjoterapia, psycholog, itp.) w ramach programów lokalnych i „Za życiem”.

3. Jak i gdzie składać wnioski / dokumenty - praktyczne informacje

- **Jednorazowe świadczenie „Za życiem” 4 000 zł** - wniosek (i wymagane zaświadczenia) składa się do odpowiedniego organu (zgodnie z lokalnymi procedurami; szczegóły i lista dokumentów na stronach Programu „Za życiem” i w gminach). Wymagane jest m.in. zaświadczenie lekarskie potwierdzające rozpoznanie i zaświadczenie, że matka pozostawała pod opieką medyczną od 10. tygodnia ciąży.

- **Orzeczenie o niepełnosprawności dziecka (poniżej 16 lat)** - złóż wniosek w Powiatowym lub Miejskim Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności; dołącz zaświadczenia lekarskie i dokumentację medyczną. Po złożeniu dokumentów otrzymasz termin posiedzenia składu orzekającego. Po orzeczeniu możesz ubiegać się o świadczenia PFRON.

- **ZUS - zasiłek opiekuńczy** - formularze: Z-15A (opieka nad dzieckiem) oraz potwierdzenia płatnika składek (Z-3 itp.), zaświadczenie lekarskie o okresie opieki. Wnioski można składać elektronicznie przez PUE ZUS lub do oddziału ZUS.

- **Dofinansowania PFRON** - wnioski zwykle przez PCPR / MOPS / właściwe instytucje lub bezpośrednio przez PFRON (w zależności od programu). Wymagane: ważne orzeczenie o niepełnosprawności i dokumenty potwierdzające koszty. W związku częsta aktualizacją programów należy śledzić aktualne nabory i programy na stronie PFRON.

4. Prawa pracownicze i ulgi dla rodziców w trakcie diagnozy dziecka

- **Zwolnienie/odpłatne wolne na opiekę nad dzieckiem (art. 188 Kodeksu pracy)** - pracownik wychowujący co najmniej jedno dziecko do ukończenia 14 roku życia ma prawo do 2 dni (lub 16 godzin) zwolnienia od pracy rocznie, z zachowaniem prawa do wynagrodzenia. To prawo może być istotne przy konieczności towarzyszenia dziecku podczas badań/diagnozy.

- **Elastyczna organizacja pracy (art. 188(1) Kodeksu pracy)** - pracownik wychowujący dziecko do lat 8 ma prawo wnioskować o zastosowanie elastycznych form organizacji pracy (m.in. praca zdalna, ruchomy czas pracy) - wniosek należy złożyć co najmniej 21 dni przed planowanym rozpoczęciem. Pracodawca ma obowiązek rozpatrzyć wniosek zgodnie z przepisami. To narzędzie może pomóc w pogodzeniu wizyt diagnostycznych z pracą.

- **Zasiłek opiekuńczy (ZUS)** - jeśli opieka nad chorym dzieckiem jest konieczna (np. po badaniu, w trakcie leczenia), możesz mieć prawo do zasiłku opiekuńczego (limit dni w roku: np. 60 dni dla chorego dziecka do 14 lat). Wymagane dokumenty/zaświadczenia (Z-15A, Z-3 itp.).

Uwaga praktyczna

Prawa te dotyczą zarówno matek, jak i ojców (jeśli są pracownikami). Jeśli masz wątpliwości co do stosowania prawa w Twojej sytuacji (np. zatrudnienie na umowę zlecenie, kilka miejsc pracy) warto skonsultować się z działem kadr w pracy lub z PIP/ZUS.

5. Podsumowanie - krótka lista „co zrobić od razu” - checklista dla rodzica

- Poproś lekarza o pisemne zaświadczenie rozpoznania (specjalista). (Będzie potrzebne do różnych wniosków).
- Skopiuj/zbierz całą dokumentację medyczną (wyniki, wypisy).
- Zorientuj się w lokalnych możliwościach Wczesnego Wspomagania Rozwoju (PPP, WOKRO/OKRO). Zgłoś dziecko - możesz dostać bezpłatne zajęcia specjalistyczne.
- Jeśli rozpoznanie pochodzi z okresu prenatalnego/porodu i spełnia kryteria - sprawdź procedurę ubiegania się o jednorazowe świadczenie „Za życiem” 4 000 zł
- Sprawdź możliwość złożenia wniosku o orzeczenie o niepełnosprawności (jeśli to wskazane) - to klucz do wielu form wsparcia (PFRON, refundacje, turnusy).
- Jeśli potrzebujesz wolnego od pracy na badania/diagnozę: rozważ art. 188 (2 dni / 16 h) oraz wniosek o elastyczną organizację czasu pracy (jeśli dziecko ma poniżej 8 lat).
- Skontaktuj się z lokalną PCPR / MOPS / PFRON (lub sprawdź stronę PFRON) w sprawie programów dofinansowań (turnusy, opieka).

6. Wsparcie psychologiczne dla rodziny dziecka z diagnozą choroby przewlekłej

Wsparcie w ramach systemu publicznego

- **Poradnie psychologiczno-pedagogiczne (PPP)** - oferują bezpłatne konsultacje dla rodziców dzieci, u których występują trudności rozwojowe, emocjonalne lub zdrowotne. W wielu z nich działają także grupy wsparcia.
- **Ośrodki koordynacyjno-rehabilitacyjno-opiekuńcze (OKRO/WOKRO)** - w ramach Programu „Za życiem” rodzice mogą korzystać nie tylko z terapii dla dziecka, ale też z pomocy psychologa rodzinnego.
- **Ośrodki zdrowia psychicznego i centra zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży** - oferują kompleksową pomoc psychologiczną i psychiatryczną bez skierowania.
- **Hospicja i ośrodki wsparcia dla rodzin dzieci przewlekle chorych** - często prowadzą dyżury psychologów, konsultacje dla rodziców i rodzeństwa, grupy wsparcia oraz warsztaty radzenia sobie ze stresem.
- **Organizacje pozarządowe i fundacje, m.in. Fundacja Avalon** - oferują

bezpłatne konsultacje psychologiczne i grupy wsparcia dla rodziców, prowadzą warsztaty wspierające rodziców dzieci przewlekle chorych w mierzeniu się z diagnozą dziecka. Bezpłatne porady dla osób z niepełnosprawnościami i ich bliskich.

Bezpłatne porady dla osób z niepełnosprawnościami i ich bliskich

Kliknij tutaj i wejdź na naszą stronę internetową i skorzystaj z bezpłatnych porad dla osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i bliskich.

Diagnoza choroby u dziecka - niezależnie od tego, czy dotyczy okresu prenatalnego, czy późniejszego etapu życia - jest momentem, który często zmienia życie całej rodziny. Towarzyszy jej nie tylko niepewność o przyszłość, ale też ogrom emocji: szok, lęk, smutek, złość, poczucie winy, żal po utracie dotychczasowych wyobrażeń o zdrowym dzieciństwie. Masz prawo do pytań, przerwy, wsparcia i drugiej opinii. Właśnie dlatego tak ważne jest, by nie zostawać z tym samemu - wsparcie psychologiczne nie jest luksusem, lecz formą troski o siebie i bliskich. Szukaj informacji u specjalistów, korzystaj z programów (Za życiem, WWR, PFRON), i jeśli czujesz, że emocje biorą górę - idź na konsultację do psychologa (dla rodziców też przysługują usługi w ramach programów lokalnych).

Rodzic, który jest w silnym stresie, często koncentruje się wyłącznie na dziecku, zapominając o własnych emocjach i potrzebach. Tymczasem przemęczenie i stres mogą wpływać na decyzje medyczne, relacje z personelem i dzieckiem, niewyrażony żal lub poczucie winy może utrudniać proces adaptacji do nowej sytuacji, a kryzys emocjonalny może przerodzić się w depresję, zaburzenia lękowe czy wypalenie opiekuńcze. Regularny kontakt z psychologiem lub terapeutą pomaga odzyskać równowagę, lepiej rozumieć własne emocje i tworzyć plan działań krok po kroku. To wsparcie pozwala również rodzicom zobaczyć, że nie są sami i że istnieją skuteczne sposoby, by poradzić sobie w nowej rzeczywistości.

Choroba dziecka dotyka nie tylko rodziców - często również rodzeństwo przeżywa silne emocje: zazdrość, złość, lęk, poczucie odrzucenia. Wsparcie psychologiczne dla rodzeństwa pomaga zrozumieć, co się dzieje z bratem/siostrą, znaleźć własny sposób na radzenie sobie z emocjami oraz utrzymać zdrowe relacje w rodzinie.

Warto też pamiętać o partnerze/partnerce - każdy z rodziców reaguje na diagnozę inaczej. Terapia par lub spotkania rodzinne z terapeutą mogą pomóc odbudować komunikację, podzielić obowiązki i znaleźć wspólny język w nowej rzeczywistości.

Podsumowując, w obliczu diagnozy dziecka pozwól sobie na emocje. Masz prawo czuć złość, żal, smutek. To nie znaczy, że się poddajesz - to część procesu adaptacji. Nie szuka winy - choroba dziecka to nie czyjaś wina. Zrozumienie tego pozwala skupić energię na działaniu, nie na obwinianiu. Szukaj grup wsparcia, bo spotkania z innymi rodzicami, którzy przeszli przez podobne doświadczenia, to nieocenione źródło praktycznej i emocjonalnej pomocy. Daj sobie prawo do odpoczynku, z którego można skorzystać w ramach tzw. opieki wytchnieniowej finansowanej przez samorządy i PFRON. Myśl długofalowo, ponieważ przewlekła choroba dziecka to nie tylko medycyna - to proces, który wymaga siły, systematyczności i wsparcia społecznego. Często to właśnie spokój rodzica i poczucie, że nie jest sam, pozwalają dziecku lepiej radzić sobie z terapią. Dlatego warto korzystać ze wszystkich dostępnych form pomocy - psychologicznej, prawnej, finansowej i społecznej.

O rodzicielstwie - krótko i na temat

Rozmowa z Ulą Wujciów

Poznajcie Ulę - kolejną bohaterkę cyklu „O rodzicielstwie - krótko i na temat", która w udzielonym Martynie Gołębiewskiej wywiadzie dzieli się swoim doświadczeniem bycia mamą. **Ula Wujciów** - żona i mama dwójki dzieci. Na co dzień ogarnia dom, rodzinę i prowadzenie Fundacji, a przy tym znajduje czas na tworzenie krótkich filmików na profilu „Druga strona etykiety", gdzie z humorem i luzem pokazuje, że niepełnosprawność nie definiuje człowieka.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Martyna Gołębiewska: Czy możesz nam opowiedzieć o sobie i swojej rodzinie? Jak funkcjonujecie na co dzień? Jak dzielicie się obowiązkami?

Ula Wujciów: Jestem Ula - szczęśliwa posiadaczka niepełnosprawności ruchowej w stopniu znacznym. Wypadek w bardzo wczesnym dzieciństwie spowodował u mnie niedowład prawostronny. Nie bez kozery napisałam o tym, że jestem szczęśliwą posiadaczką niepełnosprawności - ponieważ niepełnosprawność kompletnie mnie nie definiuje i nie stanęła mi na drodze do pełnego, szczęśliwego życia.

Skończyłam studia licencjackie o kierunku pedagogicznym. Uprawiałam sport - strzelectwo. Poznałam cudownego mężczyznę, zakochałam się. Założyliśmy rodzinę. Urodziłam dwójkę dzieci. Założyłam fundację, chcąc wspierać OzN w realizacji pasji, czy też znalezieniu własnej ścieżki. A także pragnąć zmienić świadomość społeczeństwa w sferze OzN.
Tak, jestem szczęśliwa.
Tak - można.

Moja rodzina w zasadzie niczym nie różni się od przeciętnej rodziny. Jest w niej dużo miłości, radości, uśmiechu, smutku, złości, kłótni, przygód i zbyt mało godzin w ciągu doby.

Mąż pracuje na co dzień zawodowo - ma własną firmę wykończeniową. Ja prowadzę fundację, najczęściej z domu. Co za tym idzie, to głównie ja zajmuję się domem, gotowaniem, szoferowaniem dzieciom itp. Ale mąż robi to także, gdy tylko może.

Martyna: W jaki sposób edukowałaś swoje dzieci na temat niepełnosprawności?

Ula: Bardzo naturalnie.
Urodziły się w rodzinie, w której jest niepełnosprawność. Wychowuje je mama z niepełnosprawnością, więc od początku było to dla nich czymś zupełnie normalnym. To one edukują inne dzieci.

Jeśli chodzi o pytania moich dzieci o moją niepełnosprawność - było ich niewiele. Wynikały bardziej z czystej ciekawości, co się stało. Zawsze odpowiadałam szczerze i adekwatnie do ich wieku.

Martyna: Jak twoja niepełnosprawność wpłynęła na twoje doświadczenie macierzyństwa, decyzję o nim i na czas ciąży?

Ula: Kilkanaście lat temu kwestia bycia mamą była dla mnie czystą abstrakcją, nieosiągalnym marzeniem. Jednak wszystko się zmieniło, gdy poznałam męża i z jego pomocą uwierzyłam w siebie. Wspólnie podjęliśmy decyzję o dziecku (oczywiście poprzedzoną badaniami, wizytami lekarskimi, aby sprawdzić czy ewentualna ciąża nie zagrażałaby ani mnie ani dziecku). Nie występowały żadne przeciwskazania, poza porodem naturalnym - z racji niepełnosprawności musiałam urodzić poprzez cesarskie cięcie.

Po podjęciu decyzji o chęci posiadania dziecka, bardzo szybko zaszłam w ciążę. Skłamałabym, gdybym powiedziała, że się nie bałam, czy sobie poradzę. Bardzo się bałam. Jednak wiedziałam, że mam silne oparcie w mężu i że razem pokonamy trudności. Sama ciąża zarówno jedna i druga przebiegły praktycznie bezproblemowo.

Martyna: Jesteś mamą dwójki dzieci. Co było dla Ciebie pomocne w czasie ciąży i czy jakoś specjalnie się do niej przygotowywałaś?

Ula: Ogólnie mogę śmiało powiedzieć, że często nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele możemy osiągnąć, gdy uwierzymy, pokombinujemy, poszukamy własnych rozwiązań i otworzymy się na różne możliwości.
Nie przygotowywałam się do ciąży - szczerze to nie miałam na to czasu, ponieważ los obdarzył mnie dwoma kreskami na teście po pierwszym miesiącu starań.

W czasie ciąży najbardziej pomocne było dla mnie wsparcie męża, bliskich oraz wspaniała opieka lekarza prowadzącego. Wiem, że z prowadzeniem ciąż osób z niepełnosprawnością są w Polsce nadal ogromne problemy. Słyszałam wiele okropnych historii. Ja na szczęście trafiłam na wspaniałego lekarza, który mimo wcześniejszego braku doświadczenia z pacjentkami z niepełnosprawnością - podjął się tego zadania i wykonał je wzorowo.

Pomocne także było ograniczenie czytania w sieci, co można w ciąży, a czego nie, co może się wydarzyć. Kierowałam się wskazówkami lekarza i zdrowym rozsądkiem.

Martyna: Chciałam też dopytać o opiekę ginekologiczną oraz okołoporodową. Jak ona wygląda z twojej perspektywy, czego ci brakowało, co Cię zaskoczyło, a co byś pochwaliła? Czy zechcesz podzielić się swoimi doświadczeniami?

Ula: Tak, jak wspomniałam w poprzednim pytaniu miałam to szczęście, że miałam wspaniałego ginekologa, do którego chodziłam już kilka lat przed ciążą. Kompletnie niczego nie mogę mu zarzucić. Opieka w czasie ciąży była na najwyższym poziomie.
Natomiast zupełnie inne odczucia mam wspominając pobyt na oddziale położniczym. Personel szpitali na oddziałach położniczych oraz noworodkowych kompletnie nie jest przygotowany na mamy z niepełnosprawnością. Czułam się tam jak ufoludek w ciąży. Brak edukacji w tej sferze jest okropny! Po porodzie czułam, jak gdyby nikt nie traktował mnie poważnie. Miałam problem z przystawieniem dziecka do piersi z przyczyn niekoniecznie zależnych ode mnie - po cesarce nie następuje automatycznie produkcja mleka - trzeba ją często pobudzić. Dziecko miało duży problem z ssaniem, nikt nie chciał pomóc, po prostu zaczęto karmić je butelką wychodząc z założenia, że ja nie dam rady karmić piersią. Nikt mnie o nic nie pytał - kierowano się po prostu przypuszczeniami. Jedna jedyna położna poświęciła mi uwagę, czas i pomogła pobudzić laktację i przystawić dziecko do piersi.

Podczas pobytu na oddziale miałam nieustanne wrażenie jakbym była cały czas testowana, czy sobie poradzę jako mama. Ciężko to opisać, ale nie odstępowało mnie poczucie, że jeśli nie udowodnię, że daję sobie radę przy dziecku to stanie się coś złego, że mogą mi je zabrać. Stale mnie obserwowano i wrzucano na głęboką wodę, sprawdzając, czy podołam. Dlatego na drugi dzień po cesarskim cięciu pomimo bólu oraz nieułatwiającej rekonwalescencji spastyki mięśni dawałam z siebie 200 procent i robiłam przy noworodku wszystko bez mrugnięcia okiem i bez proszenia o pomoc. Ja miałam to szczęście, że mogłam udowodnić, że sobie poradzę.... Znam kobiety z niepełnosprawnością, które tego szczęścia nie miały. Ten temat w Polsce wciąż nie jest nadal zaopiekowany.

Martyna: Co najbardziej zaskakuje Cię w rodzicielstwie? Jakbyś mogła opowiedzieć zarówno o najlepszych aspektach bycia mamą, jak i tych trudnych?

Ula: Zaskakuje mnie to, jak dużo możemy odkryć w sobie mocy jako rodzice, mocy, o której wcześniej nie mieliśmy zielonego pojęcia. Mocy do funkcjonowania bez snu. Mocy do organizacji. Mocy do znajdowania rozwiązań, aby sobie dać radę. Mocy do radzenia sobie w sytuacjach podbramkowych. Mocy do odpowiadania na setki pytań: „a dlaczego?" Mocy do radzenia sobie z kryzysem wywołanym źle pokrojonym bananem. Mocy do ukojenia bólu buziakiem. I wiele innych mocy.
Zaskakuje mnie też to, jak mądre są te małe istotki i jak, niestety, strasznie szybko rosną.
Według mnie najlepszym aspektem bycia mamą jest świadomość tego, że dzieci kochają cię bezwarunkowo i nie byłby ich na świecie, gdyby nie Ty.
Natomiast najgorszym to chyba momenty braku cierpliwości i sił. Możemy sobie dokładnie zaplanować, jakimi chcemy być rodzicami, ale życie i tak to zweryfikuje.

Jeśli chodzi o aspekt związany z niepełnosprawnością to, to, że chciałoby się więcej lepiej, normalniej, a niestety nie zawsze się da i często trzeba szukać rozwiązań na okrętkę, nieco innych. Co oczywiście nie oznacza, że tych rozwiązań nie ma.

Martyna: Czy były jakieś książki, filmy lub inne materiały, które pomogły ci przygotować się do roli mamy? Czy chciałabyś się nimi podzielić?

Ula: Jeśli chodzi temat macierzyństwa z niepełnosprawnością to w Polsce dosłownie czarna dziura. Informacji czy porad praktycznie żadnych. Najlepiej to w ogóle o tym nie mówić, bo nie daj Boże więcej kobiet z niepełnosprawnością będzie chciało mieć dzieci - takie miewam czasem wrażenie. Na szczęście powstają kampanie, fundacje wspierające ten temat. Jednak nadal jest tego niezwykle mało.

W przygotowaniach do roli mamy kierowałam się głównie własną intuicją i poradami znajomych mamusiek (oczywiście z rozsądkiem i w małych dawkach, ponieważ ile mam, tyle różnych perspektyw i teorii). Kupiłam kilka poradników, ale szczerze, większości nawet nie przeczytałam.

Z perspektywy czasu wiem, że na tę rolę po prostu nie da się w pełni przygotować. Gdy pojawia się na świecie maleństwo - miłość pokieruje nas odpowiednio.

Martyna: Na swoich profilach w social mediach pokazujesz swoją codzienność, często w zabawny sposób. Przełamujesz też wiele stereotypów dotyczących osób z niepełnosprawnościami. Z jakimi reakcjami się spotykasz? Dlaczego to robisz? W Projekcie Sekson spotykamy się z opiniami, że o seksualności, zwłaszcza osób z niepełnosprawnościami nie powinno się mówić. Jestem ciekawa Twojego podejścia do tematu edukacji seksualnej. Czy rozmawiano z Tobą na ten temat i czy ty rozmawiasz ze swoimi dziećmi?

Ula: Pomysł na te filmiki miałam w głowie od bardzo dawna. Jednak długo brakowało mi odwagi, by zacząć je nagrywać. Zawsze byłam z natury nieśmiała i wycofana. Byłam też przekonana, że to „nie pójdzie", że nikt nie będzie tego oglądał. Właśnie dlatego, że to nadal temat tabu, najlepiej go omijać. Jednak żyjąc w tym tabu wiele lat - miałam tego po prostu dość. Dość tego, że musimy wiecznie społeczeństwu coś udowadniać. Dość tego, że uchodzimy za ufoludki. Dość tych wszechobecnych krzywdzących stereotypów. Dość tego, że w mediach ten temat prawie nie istnieje, a jeśli już mówimy

o niepełnosprawności to pokazujemy ją jako tragedię życiową, lub mówimy, co wypada, a czego nie. A ja chcę po prostu normalności! Chcę śmiać się z niepełnosprawności. Chcę pokazywać, że nie jest ona żadnym wyrokiem i nie przekreśla szczęścia. W swoich filmikach rozprawiam się ze stereotypami tak zwyczajnie, lekko, po ludzku. Z przymrużeniem oka, uśmiechem na ustach. I okazało się, że tego właśnie ludzie potrzebują. Moje filmiki dosłownie w kilka miesięcy dotarły do setek tysięcy osób. A reakcje są takie, że przerosły moje najśmielsze marzenia. Odzywają się do mnie zarówno osoby z niepełnosprawnościami, dziękując, że w końcu ktoś w taki sposób odważył się to pokazać, jak i osoby zdrowe - mówiąc, że daję im siłę, motywację, pokazuję, że można żyć szczęśliwie pomimo przeszkód. To jest coś pięknego. Właśnie dlatego uważam, że aby coś się zmieniło trzeba o tym mówić, mówić i jeszcze raz mówić.

Jeżeli chodzi o seksualności osób z niepełnosprawnościami, to jest to już w ogóle temat hiper tabu. Bo to nieładne, nieeleganckie, trudne, a w ogóle to przecież osób z niepełnosprawnościami to w ogóle nie dotyczy, prawda? Dotyczy w takim samym stopniu jak każdego innego człowieka! Mamy dokładnie takie same potrzeby, pragnienia, marzenia o miłości i bliskości! Omijając te tematy - nigdy nic się nie zmieni w świadomości społeczeństwa. Ze mną nie rozmawiano w dzieciństwie w ogóle o seksualności.
Ja te tematy poruszam ze swoimi dziećmi od małego. Tak, aby było to dla nich naturalne i aby nigdy nie bały się przyjść do mnie po jakąkolwiek poradę, czy po prostu porozmawiać.

Martyna: A z najnowszych wydarzeń, to wzięłaś udział w naszej kampanii Społecznej Fundacji Avalon, dlaczego zdecydowałaś się na to?

Ula: Tak, wzięłam udział w Waszej kampanii i był to dla mnie prawdziwy zaszczyt. Obserwuję Wasze działania od dawna i co tu dużo mówić - uwielbiam Was. Gdy dostałam propozycję i gdy już uwierzyłam, że to nie jest żart, nie wahałam się ani chwili. Sam zamysł tej kampanii jest wspaniały. Ta szyba w przepiękny sposób obrazuje granice, które w dalszym ciągu dzielą społeczeństwo na tych „normalnych i nienormalnych”.
A prawda jest taka, że niepełnosprawność w żadnym stopniu nas nie definiuje. Nie mówi o tym, jacy jesteśmy. Jest po prostu jedną z naszych cech. I ta kampania właśnie to pokazuje.

Martyna: Na koniec, każdego rodzica pytam o jakąś radę, słowa wsparcia dla przyszłych rodziców z niepełnosprawnościami. Takie, które być może sama chciałabyś usłyszeć. Co by to było?

Ula: Uwierz w siebie, bo jesteś w stanie zrobić o wiele więcej niż Ci się wydaje. Sposób znajdzie się na wiele rzeczy, jeśli tylko otworzysz się na możliwości i sam poszukasz innego rozwiązania. Kieruj się własną intuicją, bo naprawdę jest dobra.

Nadopiekuńczość i wtórna niepełnosprawność

Jak wspierać samodzielność dziecka

W relacji między dzieckiem z niepełnosprawnością a rodzicami kluczową rolę odgrywa równowaga między wsparciem a autonomią. Nadopiekuńczość, choć wynika z troski, może prowadzić do wtórnej niepełnosprawności i ograniczać rozwój młodego człowieka. Przedstawiamy praktyczne wskazówki, jak wychować osobę samodzielną i pewną siebie.

Czym jest wtórna niepełnosprawność

Wtórna niepełnosprawność to zjawisko pogłębiania się ograniczeń funkcjonalnych, które nie wynikają bezpośrednio z pierwotnej niepełnosprawności, lecz z braku możliwości rozwoju umiejętności życiowych. Powstaje często w wyniku nadopiekuńczości rodziców i opiekunów.

Jak wyjaśnia Żaneta Krysiak, kierowniczka Projektu Sekson Fundacji Avalon i edukatorka seksualna: „Nadopiekuńczość może wynikać z różnych postaw - potrzeby bycia ważnym, przekonania o lepszej wiedzy na temat potrzeb dziecka, chęci ochrony przed wykluczeniem czy kompensowania niepełnosprawności. W konsekwencji prowadzi to do wyuczonej bezradności i lęku przed samodzielnością.”

Mechanizm powstawania wtórnej niepełnosprawności

Proces ten przebiega stopniowo. Rodzice wyręczają dziecko w codziennych czynnościach, podejmują za nie decyzje, ograniczają kontakty społeczne.
W rezultacie młody człowiek nie rozwija kompetencji niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania. W okresie dorastania problem często się nasila, gdyż naturalna potrzeba autonomii zderza się z wyuczoną bezradnością.

Znaczenie grupy rówieśniczej w rozwoju

Kontakt z rówieśnikami stanowi fundament prawidłowego rozwoju psychospołecznego. Dla nastolatków z niepełnosprawnościami ma szczególne znaczenie, ponieważ umożliwia budowanie tożsamości niezależnej od rodziny.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Konsekwencje izolacji społecznej

Ograniczanie dostępu do grupy rówieśniczej może prowadzić do:

- Trudności w nawiązywaniu relacji w dorosłości
- Zwiększonego lęku społecznego
- Braku umiejętności negocjowania i rozwiązywania konfliktów
- Problemów z wyrażaniem własnych potrzeb
- Niskiej samooceny

Jak wspierać kontakty rówieśnicze

Kluczowym elementem jest nauczenie dziecka samodzielnego proszenia o pomoc. Umiejętność wyrażania swoich potrzeb pozwala na uczestnictwo w aktywnościach rówieśniczych mimo ograniczeń wynikających z niepełnosprawności. Rodzice powinni stopniowo wycofywać się z roli pośrednika w kontaktach społecznych dziecka, pozwalając mu na samodzielne budowanie relacji. Ważne jest zapewnienie kontaktu zarówno z rówieśnikami z niepełnosprawnościami, jak i bez nich. Różnorodność doświadczeń społecznych sprzyja pełniejszemu rozwojowi i lepszemu przygotowaniu do życia w społeczeństwie.

Asertywność jako kompetencja ochronna

Dominika Gołąb, seksuolożka i psycholożka, podkreśla znaczenie asertywności w życiu osób z niepełnosprawnościami: „Asertywność wpływa na ogólną satysfakcję z życia i jest ściśle związana z poczuciem własnej wartości. Dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami stanowi ochronę przed wykorzystaniem i pomaga w budowaniu zdrowych relacji.”

Zasady uczenia asertywności w domu:

- Wyjaśnianie oczekiwań - Granice powinny być jasne, spójne i zrozumiałe dla dziecka. Warto formułować je w sposób pozytywny, wskazując pożądane zachowanie zamiast zakazów.
- Konsekwencja - Stałość w egzekwowaniu ustalonych zasad daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności.
- Dawanie wyboru - Możliwość podejmowania decyzji w określonych ramach rozwija autonomię i odpowiedzialność.
- Komunikaty z perspektywy własnych uczuć - Zamiast oceniać dziecko, warto mówić o własnych emocjach i reakcjach na konkretne zachowania.
- Przestrzeń na dialog - Pozwalanie dziecku na wyrażanie opinii i uczuć buduje wzajemne zrozumienie i szacunek.

Skuteczną metodą nauki są scenki sytuacyjne, podczas których dziecko ćwiczy różne formy reakcji. Ważne jest nauczenie etapów asertywnej odmowy: wyrażenie odmowy, krótkie wyjaśnienie powodu, ewentualne zaproponowanie alternatywy. Wspieranie samodzielności wymaga od rodziców cierpliwości i gotowości do zaakceptowania, że dziecko będzie wykonywać czynności wolniej i popełniać błędy. Każda samodzielnie wykonana czynność, nawet jeśli zajmuje więcej czasu, stanowi inwestycję w przyszłą niezależność. Dawanie dziecku możliwości wyboru, nawet w ograniczonym zakresie, rozwija poczucie sprawczości. Jeśli dziecko ma trudności z wyborem spośród wielu opcji, warto ograniczyć je do dwóch możliwości.

Rozmowy o seksualności i granicach ciała

Emilia Korona, edukatorka seksualna, przypomina: „Niepełnosprawność może wpływać na różne aspekty życia, w tym na rozwój psychoseksualny, ale nie zmienia faktu, że edukacja w tym obszarze powinna dotyczyć każdej osoby.”

Stopniowe wprowadzanie tematów

Rozmowy o seksualności powinny być dostosowane do wieku i poziomu rozwoju dziecka. Rozpoczynają się od

podstawowych pojęć związanych z ciałem i jego funkcjami, stopniowo przechodząc do bardziej złożonych kwestii. Ważne jest wykorzystywanie codziennych sytuacji jako naturalnych okazji do poruszania tych tematów.

Odpowiadanie na pytania

Dzieci zadają różnorodne pytania, które mogą zaskakiwać treścią lub momentem. Jeśli rodzic nie zna odpowiedzi, powinien o tym powiedzieć i wrócić do tematu po przygotowaniu się. Kluczowe jest niezbywanie dziecka i podkreślanie, że zawsze może zwrócić się z pytaniami.

Nauka granic cielesnych

Dla dzieci z niepełnosprawnościami, które często doświadczają dotyku ze strony różnych specjalistów, szczególnie ważna jest nauka granic cielesnych. Pytanie o zgodę na dotyk, nawet w kontekście czynności pielęgnacyjnych, buduje świadomość własnego ciała i prawa do decydowania o nim.

Podsumowanie

Wychowanie dziecka z niepełnosprawnością to proces wymagający świadomego balansowania między wsparciem a dawaniem przestrzeni na samodzielność. Nadopiekuńczość, choć wynika z miłości i troski, może ograniczać rozwój i prowadzić do wtórnej niepełnosprawności.
Kluczowe jest pamiętanie, że celem wychowania jest przygotowanie młodego człowieka do możliwie najbardziej samodzielnego życia. Wymaga to od rodziców cierpliwości, gotowości do akceptacji błędów dziecka oraz własnej pracy nad lękami i obawami.
Każde dziecko, niezależnie od niepełnosprawności, ma prawo do rozwoju, popełniania błędów, budowania relacji i podejmowania własnych decyzji. Rolą rodziców jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do tego rozwoju, przy jednoczesnym stopniowym zwiększaniu autonomii dziecka.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Gry planszowe

Jak wykorzystać do zabawy i terapii z dzieckiem?

Marta Maik - fizjoterapeutka dziecięca, Fundacja Avalon

Gry planszowe kojarzą się z rozrywką i spędzaniem czasu w gronie rodziny czy przyjaciół. Jednak ich rola nie kończy się na zabawie - odpowiednio dobrane gry planszowe mogą stanowić skuteczne narzędzie wspomagające rozwój dziecka oraz być elementem terapii wspierającej różne obszary funkcjonowania malucha.

Dlaczego warto grać z dzieckiem w gry planszowe?

Gry planszowe wspierają nie tylko rozwój intelektualny, ale także społeczny, emocjonalny i motoryczny. Poniżej przedstawiono najważniejsze korzyści:

1. Rozwój poznawczy

- Myślenie logiczne i strategiczne - gry wymagające planowania kilku ruchów do przodu uczą analizy, przewidywania i podejmowania decyzji.
- Pamięć i koncentracja - wiele gier wymaga zapamiętywania zasad, sekwencji czy lokalizacji przedmiotów.
- Nauka liczenia, liter, kolorów, kształtów czy przeciwieństw - edukacyjne gry dla młodszych dzieci rozwijają podstawowe umiejętności szkolne.

2. Rozwój emocjonalny i społeczny

- Budowanie relacji i więzi opiekuna z dzieckiem - wspólnie spędzony czas, obserwacja rozwoju dziecka.
- Umiejętność radzenia sobie z porażką - dzieci uczą się akceptować przegraną, a także wyciągać wnioski z błędów.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

- Współpraca i komunikacja - gry kooperacyjne uczą pracy w zespole, słuchania innych i dzielenia się zadaniami.
- Kształtowanie cierpliwości i samokontroli - oczekiwanie na swoją kolej rozwija zdolność do panowania nad emocjami i impulsywnością.

3. Rozwój motoryczny

- Motoryka mała - manipulowanie pionkami, kartami czy kostkami wspiera precyzję ruchów dłoni i palców.
- Koordynacja wzrokowo-ruchowa - szczególnie w grach z elementami układania, dopasowywania lub rysowania.
- Rozwój dużej motoryki - szczególnie w grach, w których są do wykonania zadania ruchowe lub kalambury.

Gry planszowe coraz częściej wykorzystywane są przez pedagogów, fizjoterapeutów, logopedów, terapeutów zajęciowych i psychologów jako narzędzie wspomagające terapię dzieci z różnymi trudnościami rozwojowymi. Ich zaletą jest to, że angażują dzieci w sposób naturalny i przyjemny.

W terapii mogą służyć między innymi do:

- stymulacji funkcji poznawczych - nauki kolorów, kształtów, przeciwieństw,
- stymulacji sensorycznej - różnicowania dotykowego, słuchowego np. Memory dotykowe czy słuchowe,
- wydłużenia czasu koncentracji uwagi - szczególnie ważne w czasach, w których liczą się szybkie przekazy audiowizualne, którymi jesteśmy bombardowani,
- ćwiczeń małej motoryki podczas np. Terapii Ręki,
- planowania motorycznego w grach wymagających wykonywania zadań ruchowych,
- pracy nad emocjami i relacjami - gry tematyczne pozwalają poruszać ważne kwestie w bezpiecznej formie zabawy,
- treningu umiejętności społecznych - uczą zasad współżycia społecznego, komunikacji i empatii,
- wzmacniania poczucia własnej wartości - dziecko widzi swoje postępy i czuje satysfakcję z osiągnięcia celu.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Jak dobrać gry do wieku i potrzeb dziecka?

Kluczowe znaczenie ma dopasowanie gry do możliwości i zainteresowań dziecka. Inaczej wygląda dobór gry dla przedszkolaka, inaczej dla dziecka z trudnościami w nauce, a jeszcze inaczej dla nastolatka. Na rynku dostępne są gry dla dzieci już od 18 miesiąca życia, górnego limitu nie ma. Dobrze jest trzymać się zasad ustalonych przez producenta, jednak w niektórych przypadkach warto zmodyfikować zasady i dopasować do możliwości dziecka.

- **Dla najmłodszych:** proste zasady, mało elementów, duże grafiki lub duże elementy tak, aby małe rączki mogły nimi spokojnie manipulować, gry oparte na rozpoznawaniu, dopasowywaniu takich samych elementów. Dla młodszych dzieci warto wybrać gry, które są w obszarze zainteresowań dziecka np. ze świnką Peppą czy Psim Patrolem.
- **Dla dzieci szkolnych:** gry strategiczne, logiczne, z rozwiniętą fabułą, rozwijające myślenie przyczynowo-skutkowe, kooperacyjne lub rywalizacyjne, zabierające w różne światy - pobudzające wyobraźnie.
- **Dla dzieci z wyzwaniami rozwojowymi:** warto wybierać gry z prostymi zasadami, większymi elementami, możliwością dostosowania poziomu trudności, wspierające konkretne obszary (np. logopedyczne, emocjonalne, motoryczne).

> Z doświadczenia terapeuty i planszówkomaniaczki uważam, że praktycznie każdą grę można zmodyfikować i dopasować do możliwości dziecka.

Jak wykorzystać gry planszowe w terapii dziecka w domu?

Nie trzeba być terapeutą, by wspierać rozwój dziecka przez gry planszowe. Oto kilka wskazówek dla rodziców i opiekunów:

- Bądź obecny - graj razem z dzieckiem, to czas nawiązywania relacji i obserwacji jego zachowań.
- Wybieraj mądrze - dopasuj grę do celu: rozwój języka, cierpliwości, pamięci, nauki kolorów czy nazywania emocji itp.
- Stosuj gry jako pretekst do rozmowy - np. o emocjach postaci, strategii, sytuacjach społecznych.
- Nie oceniaj, wspieraj - stwarzaj przestrzeń do próbowania, popełniania błędów i wyciągania wniosków.
- Wprowadzaj zasady stopniowo - szczególnie w pracy z młodszymi oraz dziećmi z trudnościami - zbyt wiele reguł może zniechęcić.
- Pokaż, jak zrobić to samemu - pokazuj, ale nie wyręczaj, nie dawaj gotowych rozwiązań, ucz dziecko rozwiązywania problemów.

Przykładowe gry, które wspierają rozwój dziecka:

- Dobble - ćwiczy spostrzegawczość i refleks.
- Wsiąść do Pociągu - wspiera logiczne myślenie, planowanie, naukę geografii.
- Emocje - gra planszowa - pomaga w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji.
- Grzybobranie, Chińczyk, Memory - klasyki, które nadal świetnie działają u młodszych dzieci.
- Jenga, bierki, spadające małpki - świetne gry do ćwiczeń małej motoryki.

Gry planszowe to potężne narzędzie, które - poza rozrywką - może mieć ogromny wpływ na rozwój dziecka. Wspomagają naukę, rozwijają kompetencje społeczne i emocjonalne, a nawet mogą stać się elementem terapii. Kluczem jest świadomy wybór gier i wspólne spędzanie czasu. W świecie zdominowanym przez ekrany warto sięgnąć po planszówkę - to nie tylko świetna zabawa, ale i inwestycja w nowe umiejętności dziecka.

Dostępność to nie przywilej, tylko podstawowe prawo!

Ustawa o zapewnieniu dostępności gwarantuje osobom z niepełnosprawnościami wiele możliwości. Lecz co zrobić w sytuacji, gdy napotykamy barierę w postaci braku tego zapewnienia? W tym odcinku podcastu #WystarczyZacząć rozmawiamy z Kamilem Gąsowskim z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych o procesie skargowym na brak dostępności w przestrzeni publicznej.

- W jaki sposób napisać skargę i do kogo?
- W jakich sytuacjach można wnioskować o zapewnienie dostępności?
- Jakie są poszczególne etapy takiego procesu?
- Ile czasu trwa cały proces?
- Jakie instytucje odpowiadają za sprawdzanie dostępności w przestrzeni publicznej?

Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w naszym najnowszym odcinku. I koniecznie podaj dalej, aby jak najwięcej osób dowiedziało się o możliwości ubiegania się o swoje podstawowe prawa!

POSŁUCHAJ NA Spotify

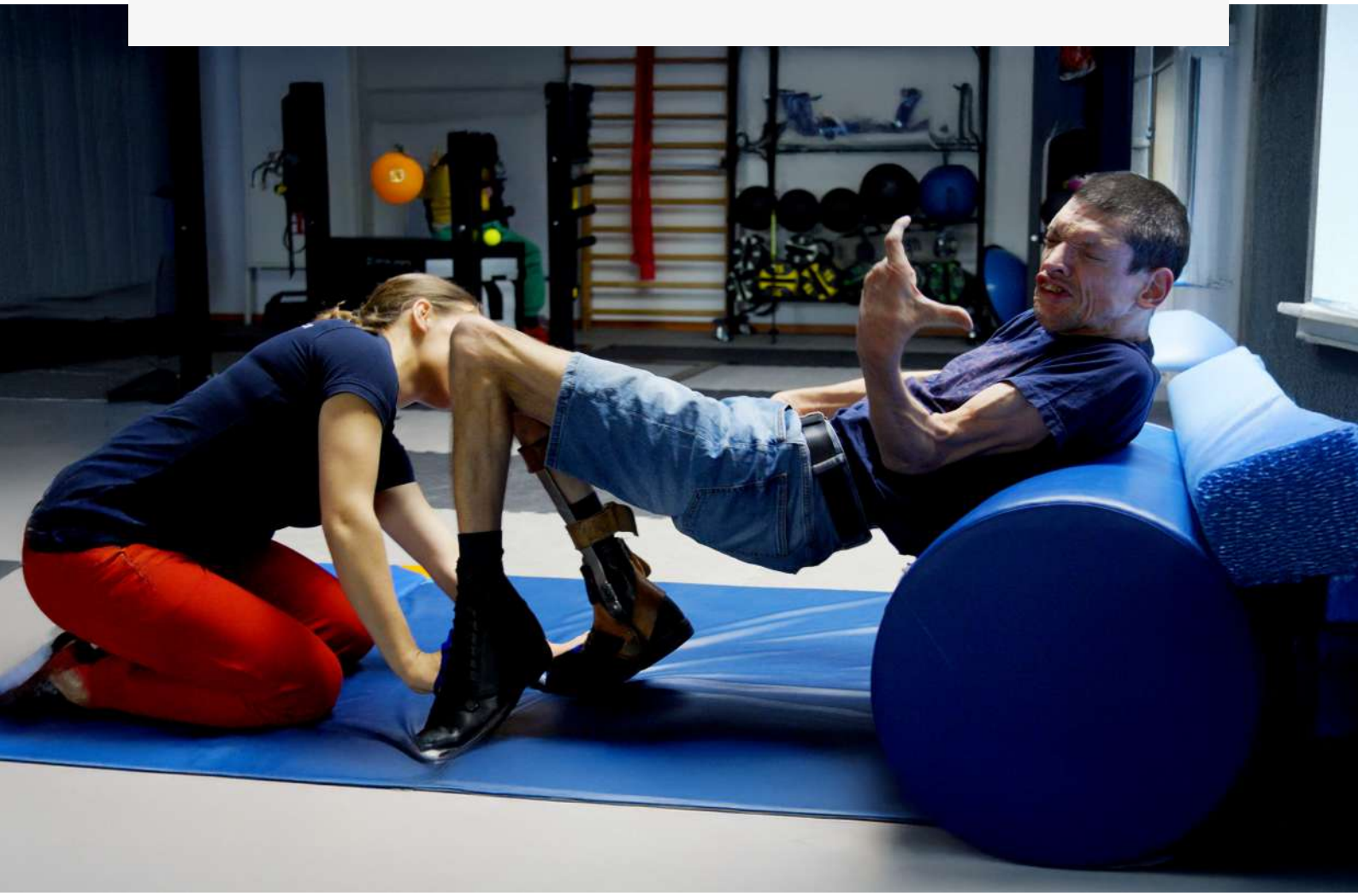
OBEJRZYJ NA YouTube

PRZECZYTAJ TRANSKRYPCJĘ

Dziękujemy za przeczytanie naszego biuletynu!

Każdy tekst to cegiełka w budowaniu świata, w którym każdy może czuć się dostrzeżony, wysłuchany i ważny. **Dziękujemy, że jesteście z nami, że czytacie, komentujecie, dzielicie się swoimi historiami.** To właśnie Wasze głosy nadają sens naszym działaniom. Zachęcamy, byście nadal byli częścią tej wspólnoty - piszcie do nas, dzielcie się swoimi pomysłami, tematami, które Was poruszają. **Razem sprawiamy, że Widzialni stają się coraz bardziej... widzialni.**

Do zobaczenia!



Zapisz się na kolejne biuletyny

Odwiedź naszą stronę internetową

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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