

7/2025 LISTOPAD

Widzialni

z Fundacją Avalon

Zdrowy tryb życia

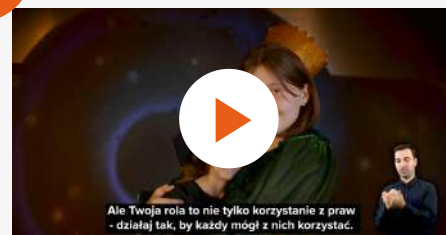
Cisi zabójcy: jak otyłość, stres i cukier stworzyły epidemię XXI wieku

Aktywizacja OZN

Kiedy asystencja osobista będzie „na 5”?

Dostępność

Wolontariat: gdy zaangażowanie zamienia się w działanie



Zobacz spot kampanii
„Moje prawa! Moja sprawczość!”

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

Listopad dla wielu z nas jest miesiącem zadumy. Może przybierać różne formy - od wspomniania bliskich, przez świętowanie odzyskania przez Polskę niepodległości, aż po andrzejkowe próby zajrzenia w przyszłość.

W najnowszym numerze **Widzialnych z Fundacją Avalon** przedstawiamy historie osób z niepełnosprawnościami, które pokazują, że niepełnosprawność to tylko jedna z ich cech, a oni sami każdego dnia starają się żyć pełnią życia. **Poznajcie Pawła, Michała i Joannę.**

Poruszamy również bardzo ważny temat **ryнку pracy - doświadczeń osób z niepełnosprawnościami, możliwości uzyskania wsparcia w Fundacji Avalon** oraz zapraszamy na **III Kongres Inclu(vi)sion**. Uczestnicy wydarzenia będą mogli rozwiązać swoje wątpliwości, wziąć udział w Wirtualnych Targach Pracy i **być może znaleźć zatrudnienie.**

W bieżącym numerze dużo piszemy także o **zdrowiu i profilaktyce chorób - cukrzycy, przewlekłych chorób nerek czy udarów.** Nie zabrakło tematów poświęconych seksualności osób z niepełnosprawnościami i przedstawiamy również naszą **najnowszą kampanię skierowaną do dzieci: „Moje prawa to ważna sprawa!”.**

Na koniec **zapraszamy do zabawy w andrzejkowe wróżby** oraz podpowiadamy, **jak zrobić coś dobrego przy okazji Black Friday.** Znajdziecie tu także nasze życzenia z okazji 3 grudnia - **Międzynarodowego Dnia Osób z Niepełnosprawnościami** - oraz **zaproszenie do konkursu, który z tej okazji przygotowujemy.**

Każdy tekst w tym wydaniu powstał z myślą o realizacji misji biuletynu i Fundacji Avalon - **by świat stawał się coraz lepszym miejscem dla osób z niepełnosprawnościami.** Wierzmy, że to kolejny krok w stronę tej misji.

Widzialni z Fundacją Avalon to przede wszystkim Wy, drodzy Czytelnicy. Bez Waszego zaangażowania, komentarzy i dzielenia się przemyśleniami biuletyn byłby znacznie uboższy. Dziękujemy za Wasz dotychczasowy wkład i liczymy, że nadal będziecie wspierać nas swoimi uwagami.

Życzymy miłej lektury!

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Redakcja

Redaktorka naczelna:

Helena Szczuka-Kalenský

Zespół redakcyjny:

Agnieszka Gałązka, Agnieszka Surma,
Agnieszka Szablikowska-Trusewicz,
Aleksandra Tatko, Alicja Długołęcka,
Bogumiła Siedlecka-Goślicka, Jakub
Rafalski, Justyna Rumik-Witun, Kamil
Czerwiński, Karolina Ciwantuch, Karolina
Murawska, Katarzyna Szustak, Kinga
Danielczyk, Konrad Słowik, Magda
Bartniczak, Małgorzata Gluzińska, Maria
Wachowicz, Martyna Gołębiewska, Maryna
Shymon, Monika Stefko, Olga Godzwa,
Oskar Pągowski, Szczepan Rybiński, Żaneta
Krysiak

Korekta:

Aleksandra Szewela

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 6/2025 PAŹDZIERNIK

W tym wydaniu m.in.:

- jesienna moda dla OzN - styl i wygoda bez barier;
- najnowsze informacje dotyczące ustawy o asystencji osobistej;
- Movember - jak dbać o siebie i zachęcać innych do badań.



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.



Wstęp

List od redakcji
Kim jesteśmy
Pomarańczowy Telefon Wsparcia

Aktywizacja OzN

„Wchodzę na ring każdego dnia”
Kiedy asystencja osobista
będzie „na 5”?
Fakty i mity o świadczeniu wspierającym
Rekrutacja do projektu Szansa
Na Nowy Start
Dlaczego nie zostanę saperem
Ewolucja, nie rewolucja
3 Kongres Inclu(vi)sion

Rehabilitacja i fizjoterapia

Udar mózgu - jak rehabilitacja pomaga
wrócić do życia
Wspólna misja w rehabilitacji dzieci
Zmiana terapeuty - czy warto wyjść
poza strefę komfortu?

Sport OzN

Wózek to nowe nogi
Joanna Mazur - wyboista droga
do sukcesu

Zdrowy tryb życia

Przewlekła choroba nerek
Zdrowe nawyki żywieniowe
Cisi zabójcy
Rozmowa, która pomaga

Seksualność #włączamywiedzę #wylączamytabu

Rozwój psychoseksualny
a niepełnosprawność
Kobiecość a niepełnosprawność
Fakty i mity o seksualności OzN

Dostępność

02 Czy wolontariat jest dla wszystkich? 63
05 Wolontariat w Fundacji Avalon 66
06 Savoir-vivre wobec osób
z niepełnosprawnościami 69
Wystawa fotografii kampanii
"Niepełnosprawność nie mówi
jacy jesteście" 71

Poradnik

15 Poradnik dla osób pracujących z dziećmi
w trakcie diagnozy lub po uzyskaniu
orzeczenia o niepełnosprawności 72
17

Rodzicielstwo i dziecko z niepełnosprawnością

22 Kampania, która oddaje głos dzieciom 80
Twoja wiedza ma znaczenie - opowieść
mamy dziecka z niepełnosprawnością 82
Rozmowa z Teatrem Lalek Guliwer
o kampanii "Moje prawa!
Moja sprawczość!" 89
29 Emocje u nastolatków
z niepełnosprawnościami 93

Podcast

31 Jak marketing, sztuka i inicjatywy społeczne
kształtują postawy? 95
35

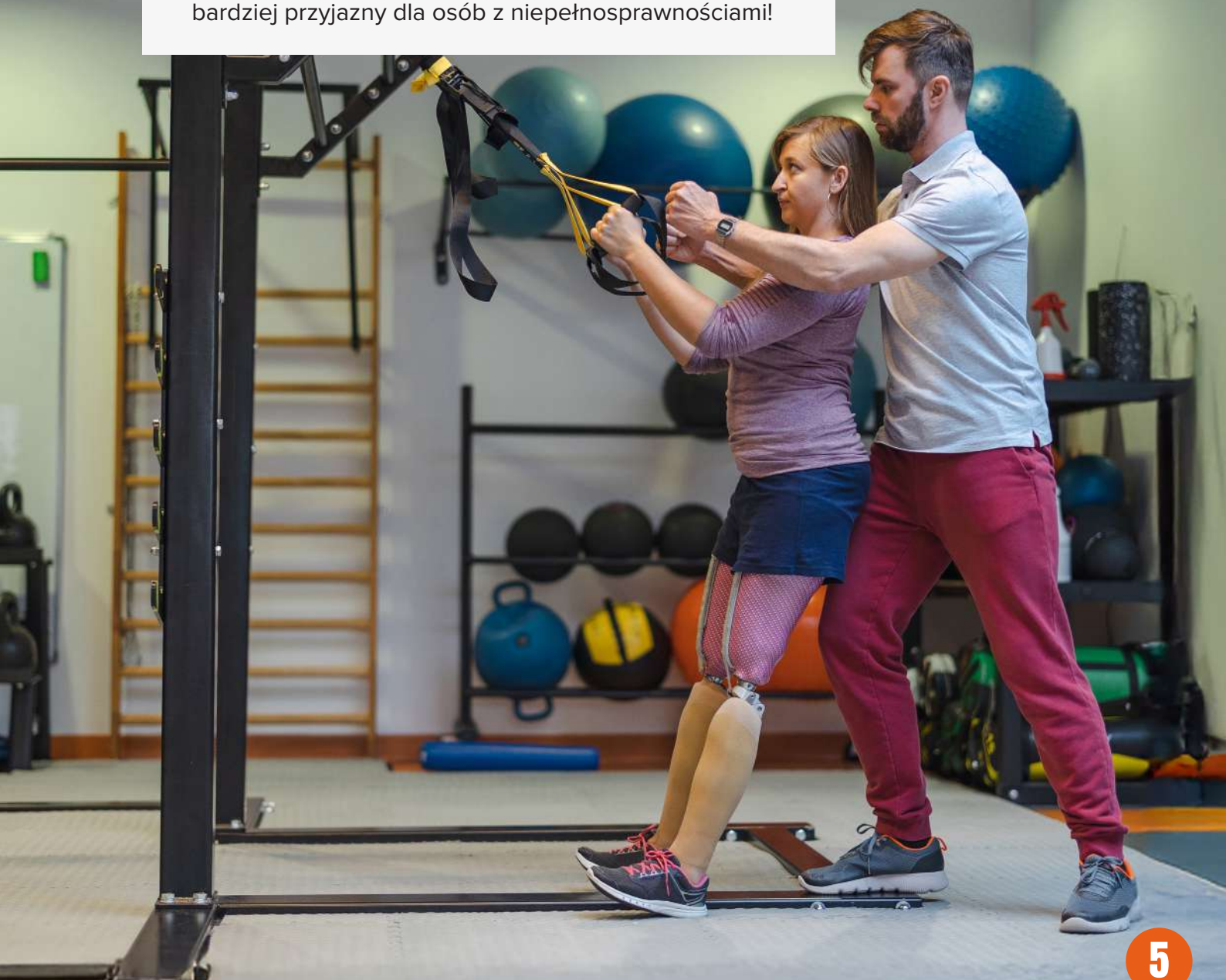
Styl życia

37 Quiz andrzejkowy 96
40 Międzynarodowy Dzień Osób
z Niepełnosprawnościami 99
45 Nie zapomnij zrobić czegoś dobrego
przy zakupach 101
49 Wystawa "Spójrz do wnętrza siebie" 102

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



Potrzebujesz wsparcia?

Masz pytanie związane z niepełnosprawnością?

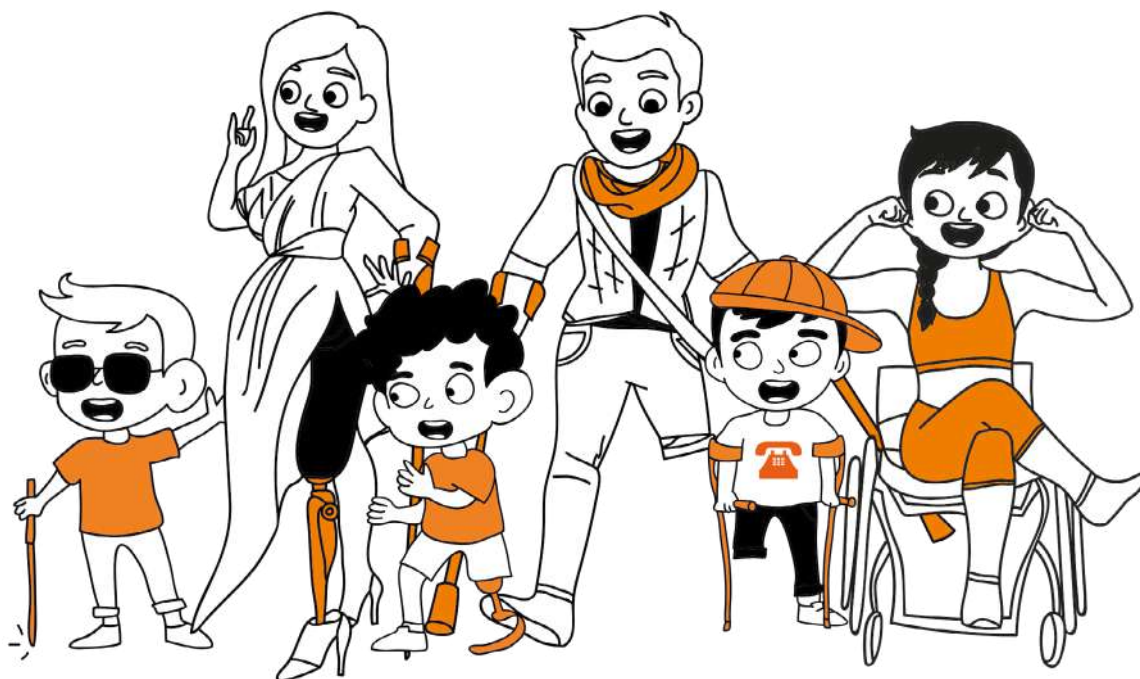
Skorzystaj z bezpłatnych porad dla osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i bliskich. Zadzwoń lub napisz do naszych specjalistów: specjalistki ds. osób z niepełnosprawnościami, prawniczki, psychologa, specjalisty ds. medycznych, pedagoga, seksuolożki i doradczyni zawodowej.

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

„Wchodzę na ring każdego dnia”

**historia Pawła, który wygrał
walkę o samodzielność**



Justyna Rumik-Witun -
specjalistka, Fundacja Avalon

Każda wielka zmiana zaczyna się od odważnej decyzji. Decyzji, by poprosić o pomoc, by uwierzyć, że niemożliwe jest do osiągnięcia i by postawić jeden mały krok w kierunku lepszego życia. Od decyzji zaczyna się też wiele historii podopiecznych takich organizacji jak Fundacja Avalon. Czasami za decyzją stoi potrzeba odzyskania sprawności, innym razem utrzymania niezależności lub po prostu - życia tak, jak każdy z nas chce żyć, pełnią możliwości, bez barier i ograniczeń.



Paweł Sowa to podopieczny Fundacji Avalon - bohater tego artykułu, który podjął decyzję oraz miał cel, motywację i ogromną wolę walki. Tak jak wiele osób z niepełnosprawnościami, czuł jednak, że stoi przed wysokim murem - nie wiedział, od czego zacząć skuteczne zbieranie środków. Potrzebował nie tylko wiary, ale i konkretnych narzędzi, sprawdzonych wskazówek oraz realnego planu działania.

Dziś Paweł jeździ na nowym, idealnie dopasowanym do jego potrzeb wózku elektrycznym i regularnie korzysta z rehabilitacji. Jego historia stała się żywym dowodem na to, że czasami wystarczy zacząć.

Urodzony wojownik

„Wchodzę na ring każdego dnia” - tymi prostymi, a zarazem pełnymi mocy słowami Paweł opisuje swoje życie. Urodził się z dziecięcym porażeniem mózgowym i od zawsze porusza się na wózku. Mimo to nigdy nie przestał walczyć o swoją samodzielność. Kocha podróże komunikacją miejską, bezpośredni kontakt z ludźmi i niezależność, którą z takim trudem wypracował przez lata.

Jednak ta niezależność zaczęła być zagrożona. Jego wysłużony wózek odmawiał posłuszeństwa, a miesięczne koszty specjalistycznej rehabilitacji, niezbędnej do utrzymania sprawności, przekraczały jego możliwości finansowe.

Stanął przed ogromnym wyzwaniem potrzebował 18 500 zł na nowy, niezawodny wózek oraz około 1000 zł miesięcznie na kontynuację rehabilitacji. To była kwota, której sam nie mógł udźwignąć. Ale Paweł to wojownik. A wojownicy się nie poddają.

Profesjonalne wsparcie, które otworzyło drogę do zmian

Choć Paweł miał swoje subkonto (narzędzie do zbierania środków finansowych) od dawna, brakowało mu wiedzy, jak skutecznie ruszyć ze zbiórką. Wtedy podjął decyzję, która okazała się kluczowa - zgłosił się na bezpłatną konsultację z zespołem fundraisingu indywidualnego Fundacji Avalon.

To jedno spotkanie przyniosło wiele zmian. Okazało się, że nie musi być sam ze swoimi wątpliwościami.

Podczas konsultacji specjaliści od apelowania wspólnie z Pawłem precyzyjnie zdefiniowali cel i kwotę zbiórki. Stworzyli również szczegółowy plan działania - począwszy od angażującego apelu o wsparcie, poprzez strategię w mediach społecznościowych, aż po korespondencję do potencjalnych darczyńców.

Paweł wyszedł z tego spotkania nie tylko z gotowym planem, ale przede wszystkim z poczuciem, że zyskał partnerów w swojej walce. Zrozumiał, że ma za sobą zespół ekspertów, który krok po kroku będzie go wspierał w osiągnięciu celu.



Dzięki wskazówkom naszych specjalistów Paweł stworzył apel, który trafiał prosto do serc. Jego słowa: „Jestem wojownikiem, nie poddaję się i walczę każdego dnia. Ale teraz potrzebuję wsparcia. Pomóż mi dalej walczyć, być niezależnym i nie rezygnować z marzeń.” - stały się sercem całej kampanii.

Paweł, uzbrojony w wiedzę i narzędzia, działał z niezwykłą determinacją. Regularnie aktualizował zbórkę, odpowiadał darczyńcom i promował swoją sprawę. A Fundacja Avalon była przy nim na każdym etapie, wspierając, doradzając i wierząc w sukces.

Wsparcie, które zmieniło codzienność

Po kilku tygodniach konsekwentnych działań wydarzyło się coś, co przerosło najśmielsze oczekiwania. Jedna z firm, do których dzięki naszym wspólnym staraniom dotarła historia Pawła, zdecydowała się przekazać darowiznę, która w całości pokryła koszt wymarzonego wózka!

To był moment triumfu. Moment, w którym wiara, wysiłek i profesjonalne wsparcie przyniosły namacalny efekt. Paweł mógł wreszcie kupić swój lekki, zwrotny i niezawodny wózek elektryczny. Ulga, radość i wdzięczność były ogromne. A ponieważ główny cel został osiągnięty w tak spektakularny sposób, wszystkie kolejne, indywidualne wpłaty od ludzi dobrej woli, trafiły na fundusz rehabilitacji Pawła, która pomaga mu utrzymać sprawność i samodzielność na co dzień.

Paweł podzielił się z nami swoją wdzięcznością: „Wasze wsparcie, każda wpłata, każde dobre słowo, znaczy dla mnie ogromnie dużo. Dziękuję, że jesteście i pomagacie mi walczyć o lepsze jutro”.

Twoja historia może być następna!

Historia Pawła to nie tylko inspirująca opowieść. To namacalny dowód na to, że zmiany są możliwe ale nie przyjdą same - wymagają decyzji po naszej stronie.

Opowieść Pawła pokazuje, że:

- Warto korzystać ze wsparcia specjalistów - bo wiedza i doświadczenie otwierają drzwi, które wydają się zamknięte.
- Warto próbować - nawet jeśli na początku brakuje Ci odwagi lub wiary w sukces.

- Warto wziąć sprawę w swoje ręce - aktywnie angażując się w proces.
- Warto działać - bo każde działanie, nawet małe, przybliży Cię do celu.

Nie pozwól, by wątpliwości zatrzymały Cię w drodze do spełnienia marzeń. Jesteśmy po to, aby pomóc.



Jeśli masz subkonto, ale nie wiesz, jak ruszyć z apelowaniem o wsparcie - zrób ten pierwszy, najważniejszy krok. Tak jak zrobił to Paweł.



Umów bezpłatną konsultację z naszymi specjalistami od apelowania. Napisz do nas: apelowanie@fundacjaavalon.pl

Czekamy właśnie na Ciebie. Twoja walka o lepsze życie jest naszą wspólną sprawą. Razem możemy więcej. Razem osiągniemy Twój cel.

Kiedy asystencja osobista będzie „na 5”?

Pierwsze czytanie ustawy w Sejmie już za nami - teraz czas na poprawki!



Agnieszka Szablikowska-Trusewicz - specjalistka, Fundacja Avalon

W piątek, 21 listopada 2025 roku, w Sejmie odbyło się pierwsze czytanie projektów ustawy o asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami. To moment przełomowy: po wielu latach starań temat ustawowej asystencji został wreszcie formalnie otwarty na sali plenarnej. Jednocześnie środowisko osób z niepełnosprawnościami i organizacje społeczne, w tym Fundacja Avalon, podkreślają, że ustawa musi zostać dopracowana tak, aby zapewniała realne, a nie pozorne wsparcie.



„Bez pomocy męża nie byłoby mnie dziś w Sejmie”

W tej dyskusji najważniejszy jest głos osób, których ta ustawa dotyczy bezpośrednio. Podczas piątkowego posiedzenia wybrzmiały osobiste świadectwa, które oddają sens tej ustawy:

„Ja tak naprawdę nie byłabym tu dzisiaj, gdyby mój mąż nie ubrał mnie rano i nie pomógłby mi w toalecie i wejść do wózka” - zwraca uwagę Bogumiła Siedlecka-Goślicka.

To zdanie opisuje codzienność tysięcy osób w Polsce - gdy podstawowe czynności, wyjście z domu czy udział w życiu społecznym zależą wyłącznie od dostępności bliskich. Asystencja osobista ma to zmieniać. Zobacz krótką relację z tego dnia w naszej rolce na Instagramie - usłyszysz głos środowiska i zobaczysz, jak wyglądał piątek 21.11 w Sejmie.

Dlaczego asystencja osobista jest potrzebna?

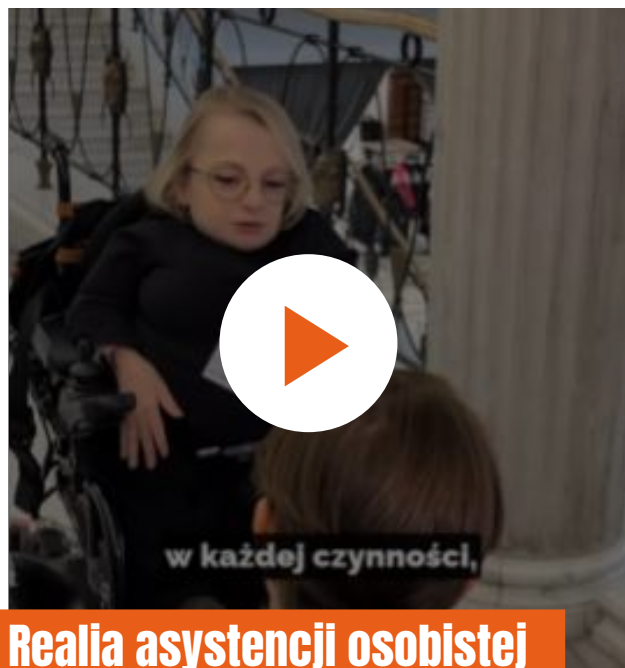
Asystencja osobista to wsparcie, które pozwala osobie z niepełnosprawnością decydować o swoim życiu i działać samodzielnie: uczyć się, pracować, wychodzić z domu, załatwiać sprawy urzędowe, być częścią społeczności. Dziś w Polsce takie wsparcie działa głównie jako samorządowe programy czasowe, bez pewności ciągłości. Ustawa ma stworzyć stały, ogólnopolski system, dostępny niezależnie od miejsca zamieszkania i od tego, czy w danym roku program zostanie przedłużony.

#AsystencjaNa5 – społeczny ruch, który walczy o dobrą ustawę

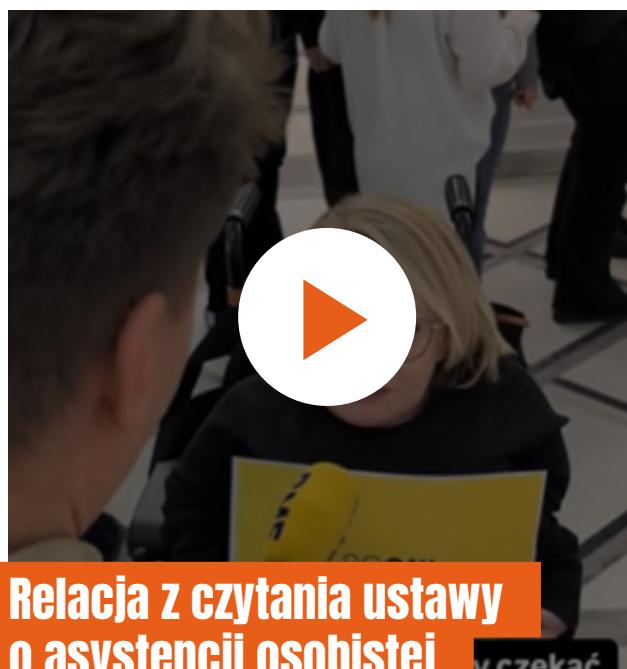
Dlatego tak ważna jest inicjatywa **#AsystencjaNa5**. To społeczny ruch współtworzony przez osoby z niepełnosprawnościami, asystentów, koordynatorów oraz organizacje działające

w praktyce w obszarze asystencji. Ich wspólnym celem jest jedno: żeby ustawa była „na 5” - czyli naprawdę działała w życiu, a nie tylko dobrze wyglądała w dokumentach.

W ramach ruchu **#AsystencjaNa5** powstała strona internetowa, na której zebrano konkretne propozycje poprawek do projektu rządowego. Co ważne, pakiet poprawek został już rozesłany posłom i posłankom, aby mogli pracować nad nimi na etapie komisji i dalszych czytań. Strona społeczna



Realia asystencji osobistej



Relacja z czytania ustawy o asystencji osobistej

liczy na pełne zrozumienie tematu i realną współpracę przy tworzeniu prawa, które ma służyć obywatelom.

Najważniejsze postulaty **#AsystencjaNa5** to:

- 1. Swoboda wyboru asystenta** - osoba z niepełnosprawnością powinna móc decydować, kto ją wspiera - chodzi o zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.
- 2. Możliwość przenoszenia godzin między miesiącami** - bo potrzeby w życiu nie są równe „co do tygodnia”. To daje każdemu szansę „żyć jak inni”.
- 3. Godna, waloryzowana stawka dla asystentów** - bez tego system nie będzie stabilny, stawka asystentów musi wzrastać wraz z kosztami życia tak, aby zapewnić stabilność i profesjonalizm w tym zawodzie.
- 4. Silne zaplecze systemu:** - koordynacja wsparcia, szkolenia dla asystentów, procedury wsparcia w trudnych sytuacjach.
- 5. Szerszy dostęp do asystencji** - obniżenie progu wejścia do 70 punktów z obecnie proponowanych 80 punktów, gdyż wiele osób z realnymi, codziennymi potrzebami wypadnie z systemu tylko dlatego, że „nie zmieści się” w liczbie. Ta zmiana ma sprawić, że pomoc trafi do większej grupy osób, zanim sytuacja stanie się skrajnie trudna.

Strona społeczna podkreśla, że te poprawki nie zwiększają uzgodnionych kosztów ustawy, a w większości przywracają rozwiązania wypracowane wcześniej wspólnie z ekspertami i praktykami.

Zobacz więcej informacji na [stronie inicjatywy #AsystencjaNa5](#).

Co wydarzyło się 21 listopada w Sejmie?

Sejm zajmował się dwoma projektami ustawy: rządowym oraz poselskim przygotowanym przez posłów Polski 2050 i Lewicy. Debata odbywała się przy niemal pustej sali plenarnej, co zostało szeroko skomentowane przez środowisko osób z niepełnosprawnościami. Tym bardziej

dziękujemy wszystkim osobom, które tego dnia były obecne w Sejmie i okazały wsparcie - zarówno po stronie społecznej, jak i wśród posłów i posłanek różnych ugrupowań. To dzięki takim osobom temat ma szansę być traktowany z należytą uwagą.

Po pierwszym czytaniu oba projekty trafiły do Komisji Polityki Społecznej i Rodziny. To tam teraz rozstrzygnie się, czy ustawa będzie realnie wspierać niezależne życie.

Jakie projekty są w grze?

W przestrzeni publicznej funkcjonują trzy projekty dotyczące asystencji osobistej:

- 1. Projekt prezydencki** - złożony wcześniej, ale od dłuższego czasu nie posuwa się do przodu w komisji i w obecnym kształcie nie spełnia kluczowych postulatów środowiska.
- 2. Projekt poselski** - po konsultacjach społecznych, uwzględnia część potrzeb OzN, choć także wymaga korekt.
- 3. Projekt rządowy** - to on ma największą szansę przejść pełną ścieżkę legislacyjną, ale po zmianach na etapie prac rządowych odbiega od uzgodnień ze stroną społeczną.

Status na dziś i co dalej

Na 24 listopada 2025 r. projekty rządowy i poselski znajdują się w Komisji Polityki Społecznej i Rodziny. W kolejnych tygodniach komisja będzie pracować nad zapisami i poprawkami. Następnie ustawa wróci do Sejmu na drugie i trzecie czytanie oraz głosowanie.

To właśnie teraz jest czas, w którym kształt ustawy może zostać urealniony. Dlatego wspólnie z ruchem **#AsystencjaNa5** będziemy konsekwentnie zabiegać o poprawki, które sprawią, że asystencja osobista w Polsce będzie naprawdę „na 5” i zachęcamy wszystkie osoby z niepełnosprawnościami oraz ich sprzymierzeńców do angażowania na rzecz poprawek w ustawie.

Fakty i mity o Świadczeniu Wspierającym

Co warto wiedzieć?



Bogumiła Siedlecka-Goślicka - specjalistka, Fundacja Avalon

Świadczenie wspierające to jedno z najnowszych świadczeń dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami, wprowadzone w Polsce ustawą z 7 lipca 2023 roku. Choć funkcjonuje dopiero od początku 2024 r. budzi duże zainteresowanie i równie dużo pytań. Warto więc oddzielić fakty od mitów i zobaczyć, jak naprawdę działa ten nowy system wsparcia.

Kto i jak może uzyskać wsparcie

Świadczenie adresowane jest do osób pełnoletnich (18+), które posiadają decyzję Wojewódzkiego Zespołu do spraw Orzekania o Niepełnosprawności (WZON) określającą poziom potrzeby wsparcia w skali od 0 do 100 punktów. Prawo do świadczenia przysługuje osobom z wynikiem co najmniej 70 punktów - przy czym wdrażanie odbywa się stopniowo. Procedura nie należy do skomplikowanych, ale wymaga cierpliwości. Najpierw należy złożyć wniosek do WZON, a po otrzymaniu decyzji - elektronicznie złożyć wniosek o świadczenie do ZUS. Po pozytywnej weryfikacji przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych, świadczenie trafia bezpośrednio na konto bankowe wnioskodawcy.

Ile wynosi świadczenie i czy podlega opodatkowaniu?

Wysokość świadczenia zależy od punktacji przyznanej przez WZON - im większa potrzeba wsparcia, tym wyższe świadczenie. Obecnie (po waloryzacji w 2025 r.) maksymalna kwota, przewidziana dla osób z najwyższym poziomem wsparcia (95-100 pkt), wynosi około 4 134 zł miesięcznie.

Co ważne - świadczenie wspierające nie jest opodatkowane ani nie podlega egzekucji komorniczej. Oznacza to, że cała kwota trafia bezpośrednio do osoby uprawnionej. Dodatkowo, można je pobierać równolegle z rentą socjalną.

Liczby, które pokazują skalę wsparcia

Na koniec 2024 r. świadczenie wspierające otrzymywało ok. 78-80 tys. osób, a już na początku 2025 r. liczba ta przekroczyła 120 tys. W ubiegłym roku na wypłaty przeznaczono łącznie około 2,68 mld zł. Najwięcej decyzji dotyczyło osób z najwyższymi poziomami potrzeby wsparcia - między 90 a 100 punktów.

Co wymaga poprawy?

Jak w każdym nowym systemie, również w przypadku świadczenia wspierającego pojawiły się wyzwania. Największym problemem są różnice w podejściu poszczególnych województw oraz długi czas oczekiwania na decyzje WZON. Wątpliwości budzą także zasady łączenia świadczenia z innymi formami wsparcia.

Fakty i mity

Obalamy najczęstsze nieporozumienia

Mit: Świadczenie nie jest przyznawane automatycznie.

Fakt: Świadczenie jest przyznawane na podstawie decyzji WZON.

Mit: Świadczenia nie można łączyć z rentą socjalną.

Fakt: Świadczenie można łączyć z rentą socjalną.

Mit: Wysokość świadczenia zależy od stopnia niepełnosprawności.

Fakt: Wysokość wsparcia zależy wyłącznie od poziomu potrzeby wsparcia.

Mit: Świadczenie zastępuje wszystkie formy wsparcia finansowego.

Fakt: Nowe świadczenie nie zastępuje wszystkich form pomocy finansowej.

Mit: Świadczenie trzeba uwzględnić w PIT.

Fakt: Świadczenie jest zwolnione z podatku PIT.

Mit: Procedura jest szybka.

Fakt: Procedura nie zawsze jest błyskawiczna - czas oczekiwania na decyzję bywa długi.



Fundacja Avalon zachęca osoby z niepełnosprawnościami do śledzenia oficjalnych źródeł informacji i korzystania z bezpłatnego doradztwa. Rzetelna wiedza to najlepszy sposób, by w pełni wykorzystać przysługujące prawa i wsparcie. Skorzystaj z bezpłatnych porad dla osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i bliskich. Zadzwoń lub napisz do naszych specjalistów: telefon: 530 001 130, mail: poradnictwo@fundacjaavalon.pl

Rekrutacja do projektu

Szansa Na Nowy Start



Bogumiła Siedlecka-Gościńska -
specjalistka, Fundacja Avalon

Projekt „Szansa na Nowy Start” Fundacji Avalon to prawdziwa okazja do zmiany życia osób z niepełnosprawnościami, które chcą aktywnie wejść na rynek pracy i poczuć satysfakcję z samodzielności. Ten innowacyjny program, finansowany ze środków miasta stołecznego Warszawa, łączy wsparcie zawodowe, rozwój umiejętności społecznych i cyfrowych oraz inspirujące zajęcia kreatywne, tworząc kompleksową ścieżkę dla tych, którzy marzą o nowym początku zawodowym.



Działania realizowane w projekcie

Co wyróżnia projekt? To indywidualne podejście do każdego beneficjenta - pięć spotkań z doradcą zawodowym pozwala odkryć mocne strony i wyznaczyć osobiste cele rozwojowe. Warsztaty komputerowe w kameralnych grupach dają niezbędne kompetencje cyfrowe, a warsztaty autoprezentacji i komunikacji wzmacniają pewność siebie i umiejętność pokazywania swoich talentów. Do tego dochodzą zajęcia artystyczno-kreatywne, które nie tylko rozwijają wyobraźnię, ale też integrują, budując przestrzeń do nowych znajomości i wsparcia.

Unikalnym elementem jest wsparcie dla rodzin i bliskich, którzy mogą korzystać z konsultacji specjalistycznych dyżurów online oraz telefonicznych, co pomaga im jeszcze lepiej towarzyszyć swoim bliskim na drodze do samodzielności zawodowej i społecznej. To pokazuje, że projekt to nie tylko nauka, ale też społeczność i dbanie o otoczenie osoby z niepełnosprawnością.

Do kogo jest skierowany projekt?

Warto podkreślić, że program jest skierowany do bardzo konkretnej i jednocześnie szerokiej grupy - każda osoba spełniająca poniższe kryteria może być jego uczestnikiem:

- Wiek od 18 roku życia do osiągnięcia wieku emerytalnego - to szansa zarówno dla młodych dorosłych, jak i osób dojrzałych, które pragną zmiany w swoim życiu zawodowym.
- Posiadanie aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub dokumentu równoważnego, także z doświadczeniem choroby psychicznej (w tym przypadku wymagane jest zaświadczenie od lekarza psychiatry o pozostawaniu pod jego opieką, wydane nie wcześniej niż 90 dni przed rozpoczęciem udziału w projekcie).

- Zamieszkanie na terenie Warszawy - to działanie skupione na lokalnej społeczności, odpowiadające na jej realne potrzeby.
- Bycie osobą bezrobotną, nieaktywną zawodowo lub poszukującą pracy, gotową i chętną do wejścia na rynek pracy - projekt wspiera każdego, kto chce wrócić do aktywności i rozpocząć nową ścieżkę zawodową.

Jeśli chcesz dołączyć do tego wyjątkowego grona, **właśnie trwa rekrutacja do III cyklu projektu, który potrwa od grudnia 2025 do maja 2026**. Zajęcia ruszają od stycznia 2026. Nie przegap swojej szansy na nowy start - **zgłoś się już teraz przez formularz online lub skontaktuj się bezpośrednio z Fundacją Avalon**.



Formularz zgłoszeniowy oraz kontakt: [formularz zgłoszeniowy](#),
E-mail: aktywizacjazawodowa@fundacjaavalon.pl, **Telefon:**
574303339

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków miasta stołecznego Warszawa.

Dołącz do projektu, który realnie zmienia życie i dodaje odwagi na nową, zawodową drogę!

Więcej na stronie projektu: [Szansa na Nowy Start](#).

Dlaczego nie zostanę saperem.

0 doświadczeniach zawodowych osoby z niepełnosprawnością



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.

Pierwsze myśli o pracy kiełkowały, kiedy byłem jeszcze na studiach. Starszych od siebie znajomych pytałem: Jak to jest? Zupełnie jakby chodziło o skok ze spadochronem. Ekscytacja mieszała się z obawami. Z jednej strony bałem się, że zostanę wiecznym studentem. Z drugiej etat kojarzył mi się z podjęciem ostatecznej decyzji, po której nie ma odwrotu. W wielu rozmowach słyszałem: Spokojnie, praca sama cię znajdzie. To i tak będzie przypadek. Nie zgadzałem się z takim postawieniem sprawy. Z czasem zrewidowałem swoje poglądy. Przynajmniej częściowo. Chciałem przecież mieć wpływ na to, co będę robił przez resztę życia. Z czasem okazało się, że znajomi mieli rację: zawód wyuczony, a wykonywany to dwie różne rzeczy. Podejrzewam, że większość absolwentów kierunków humanistycznych wie, co mam na myśli... Jednak to, że pierwsza praca była zaskoczeniem, nie znaczy, że przyszła do mnie sama.

Stand-up za biurkiem

W czasie, kiedy zdecydowałem się na pierwsze kroki na rynku pracy, istniały już programy, które pomagały osobom z niepełnosprawnościami znaleźć zatrudnienie. Wiedziałem, że chce pracować z tekstem, a to już jakiś punkt wyjścia. Kiedy udało mi się dostać na staż związany z copywritingiem, szybko zorientowałem się, jak niewiele wiem o pracy od poniedziałku do piątku między 8 a 16.

Kolejne zadania, które miałem wykonać, układały się w wiele znaków zapytania: Jak radzić sobie z dużą ilością bodźców? (Nigdy wcześniej nie pracowałem tak długo w kilkuosobowym zespole). Jak uniknąć

pomyłek? I w końcu: jak radzić sobie z krytyką? Odpowiedzi musiałem znaleźć sam, ucząc się na błędach.

W tym sensie początki w pracy przypominają nieco nieopierzonego stand-upera. Jedynym sposobem na szlifowanie występów jest wyjście na scenę. Ocena publiczności jest poza moją kontrolą. Jedyne co mogę zrobić, to znaleźć patent na to, jak przeciągnąć ich na swoją stronę. Pozbyć się źle przyjętych nawyków i dopracować swoje mocne strony. Praktyka to jedyna droga do najlepszej puenty. Ostatecznie liczy się efekt. Brutalne, ale też sprawiedliwe.

Staż nie zakończył się podpisaniem umowy. Potrzebowałem czasu, żeby to przetrwać.

Dziś oceniam ten epizod za ważne zawodowe doświadczenie lub jak kto woli - lekcję pokory. Odpadłem po naturalnej selekcji. Tak jak wielu młodych ludzi po studiach. Poziom niepełnosprawności nie miał tu nic do rzeczy. Wobec deadline'ów wszyscy jesteśmy równi. A równouprawnienie na otwartym rynku pracy to podstawa.

Życie po NGO

Wspominałem wcześniej, że moja ścieżka zawodowa rzeczywiście była dla mnie zaskoczeniem. Pierwszą pracę, podobnie jak staż, znalazłem dzięki jednej z organizacji pozarządowych. Nie sądziłem, że będę zaczynał w marketingu internetowym. Nigdy nie pomyślałbym, że zdecyduje się na krok, który zamieni się w kilkuletni maraton.

Autorem ogłoszenia był młody przedsiębiorca, który startował ze swoim biznesem. W tamtym czasie byłem jego pierwszym pracownikiem. Dziś byłbym chyba jednym z wielu. Dobrze wiedzieć, że Wojtkowi nieźle się wiedzie. Poświęcał mi dużo czasu i energii. Od niego nauczyłem się najważniejszych rzeczy dotyczących prowadzenia fanpage'a i planowania kampanii reklamowych w mediach społecznościowych. To był długi proces.

Do dziś jestem mu wdzięczny za cierpliwość i czas, jaki poświęcił, żeby nauczyć mnie tego, co przydało mi się w przyszłości.

Kiedy dowiedziałem się, że Fundacja Avalon szuka kogoś z doświadczeniem w mediach społecznościowych - przyznam, że miałem mieszane uczucia. Z jednej strony: perspektywa zatrudnienia w organizacji, którą od kilku lat znałem jako podopieczny - była atrakcyjna. Z drugiej: miałem lekkie obawy przed zmianą otoczenia. Jednak zdecydowałem się odpowiedzieć na ogłoszenie. Jak się okazało, praca w Fundacji była najdłuższym, jak do tej pory, etapem na mojej drodze zawodowej. Siedem lat to szmat czasu. Streszczenie tak długiego okresu w jednym zdaniu nie jest możliwe, ale na pewno w Fundacji nauczyłem się więcej niż na jakiejkolwiek uczelni. Dlatego decyzja o zmianie pracy nie należała do łatwych. Trudno mi określić, jak będzie teraz. Dojrzałem do tego, żeby się przekwalifikować. Rozwijać w innych kierunkach. Ponoć saper tylko raz może podjąć właściwą decyzję. Ja chcę mieć wiele okazji do zmiany i zbierania nowych doświadczeń. Czas pokaże, czy to dobre nastawienie.



Ewolucja, nie rewolucja.

Jak zmienia się rynek pracy osób z niepełnosprawnościami w Polsce?



Aleksandra Tatko - socjolożka, badaczka, doktorka nauk społecznych. Od kilku lat związana z Fundacją Aktywizacja, gdzie zajmuje się badawczo problematyką aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami.

Jeszcze kilka lat temu wielu pracodawców w Polsce nie wyobrażało sobie zatrudnienia osoby z niepełnosprawnością. Dziś sytuacja wygląda inaczej - powoli, ale konsekwentnie, zmienia się podejście do tej grupy pracowników i pracowniczek. Zmiany nie są gwałtowne, lecz systematyczne. Zamiast rewolucji mamy do czynienia z ewolucją, której efekty coraz wyraźniej widać na rynku pracy.

Badanie, które pokazuje przemianę

Raport „Ewolucja czy rewolucja? Rynek pracy osób z niepełnosprawnościami w latach 2019-2024”, przygotowany przez Fundację Aktywizacja, opisuje zmiany w zatrudnianiu osób z niepełnosprawnościami w Polsce w latach 2019-2024 oraz analizuje ich doświadczenia zawodowe, w tym metody szukania pracy, czynniki motywujące i trudności.

W badaniu przeanalizowano wypowiedzi z 11 617 ankiet wypełnionych przez osoby z niepełnosprawnościami, głównie w wieku od 30 do 50 lat. Większość uczestników i uczestniczek miała umiarkowany stopień niepełnosprawności, a najczęściej występujące ograniczenia dotyczyły zdrowia

psychicznego, narządu ruchu i układu nerwowego.

Zastosowano jednocześnie metody ilościowe i jakościowe, od ankiet telefonicznych po wywiady z ekspertami i ekspertkami oraz dyskusje grupowe. Dzięki temu uchwycono zarówno skalę zjawisk, jak i emocje oraz motywacje kryjące się za podejmowanymi decyzjami zawodowymi.

Od pandemii do cyfrowej zmiany

Pandemia COVID-19 była punktem zwrotnym z jednej strony utrudniła znalezienie zatrudnienia, z drugiej - otworzyła drzwi do pracy zdalnej. W ciągu dwóch lat od wybuchu pandemii odsetek osób z niepełnosprawnościami, które mogły pracować w domu, wzrósł kilkukrotnie.

Dla wielu z nich to był pierwszy moment, gdy mogli pogodzić życie zawodowe z leczeniem i rehabilitacją. Praca zdalna stała się symbolem samodzielności i nowego rodzaju elastyczności.

Nie wszyscy jednak mogli skorzystać z tej możliwości, wiele osób wciąż doświadczało tzw. wykluczenia cyfrowego, wynikającego z braku komputera, odpowiedniego sprzętu lub stabilnego dostępu do internetu.

Jak osoby z niepełnosprawnościami szukają pracy?

Dane z raportu pokazują wyraźny trend: coraz więcej osób w poszukiwaniach pracy korzysta z Internetu. Ponad połowa badanych deklaruje, że śledzi ogłoszenia na popularnych portalach pracy, a niemal jedna trzecia korzysta z mediów społecznościowych, by znaleźć zatrudnienie lub skontaktować się z pracodawcą.

Co ciekawe, aż blisko 90% respondentów i respondentek wskazało, że wsparcie organizacji pozarządowych - takich jak Fundacja Aktywizacja było dla nich kluczowe w procesie znalezienia pracy. Dla porównania, z pomocy urzędów pracy skorzystało zaledwie kilkanaście procent ankietowanych.

Tak wypowiedziała się jedna z badanych osób: **„Urząd Pracy nie miał dla mnie żadnej propozycji, ale doradczyni z Fundacji pomógł mi napisać CV i przygotować się do rozmowy. To dzięki niej znalazłam pracę zdalną.”**

Co wciąż stanowi barierę?

Pomimo pozytywnych zmian, bariery wciąż istnieją. Najczęściej wymieniane to niskie płace, brak elastyczności w godzinach pracy i trudności w awansie. Dla wielu osób z niepełnosprawnościami ważna jest także dostępność transportu publicznego. To czynnik, który często decyduje, czy ktoś w ogóle podejmie pracę.

Wielu respondentów i respondentek wskazało, że choć formalnie firmy deklarują otwartość na różnorodność, w praktyce nadal trudno o pełną dostępność miejsc pracy. Co trzecia osoba badana przyznała, że proces rekrutacyjny był stresujący lub nieprzyjazny.

Rola organizacji pozarządowych i współpracy międzysektorowej

Wyniki badania jednoznacznie pokazują, że organizacje pozarządowe odgrywają kluczową rolę w aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami. To one zapewniają wsparcie doradcze, szkoleniowe i emocjonalne.

Fundacja Aktywizacja jako jedna z wiodących instytucji w tym obszarze, pomogła w ostatnich latach tysiącom osób znaleźć zatrudnienie - zarówno w administracji publicznej, jak i w sektorze prywatnym. Współpraca między firmami, urzędami i organizacjami społecznymi przynosi wymierne efekty: stabilne miejsca pracy, większe zrozumienie i wzrost kompetencji po obu stronach.

Nowe technologie otwierają drzwi

Technologia to dziś jeden z głównych sprzymierzeńców w walce z wykluczeniem zawodowym. Aplikacje do komunikacji online, szkolenia e-learningowe czy specjalne oprogramowanie wspomagające pozwalają osobom z niepełnosprawnościami uczestniczyć w rynku pracy na równych zasadach.

Z raportu wynika, że coraz więcej osób uczestniczy w szkoleniach cyfrowych i zdobywa nowe kwalifikacje - najczęściej związane z obsługą komputerów, pracą biurową czy marketingiem internetowym. To właśnie te umiejętności w ostatnich latach najbardziej zwiększyły szanse osób z niepełnosprawnościami na zatrudnienie.

Ewolucja zamiast rewolucji

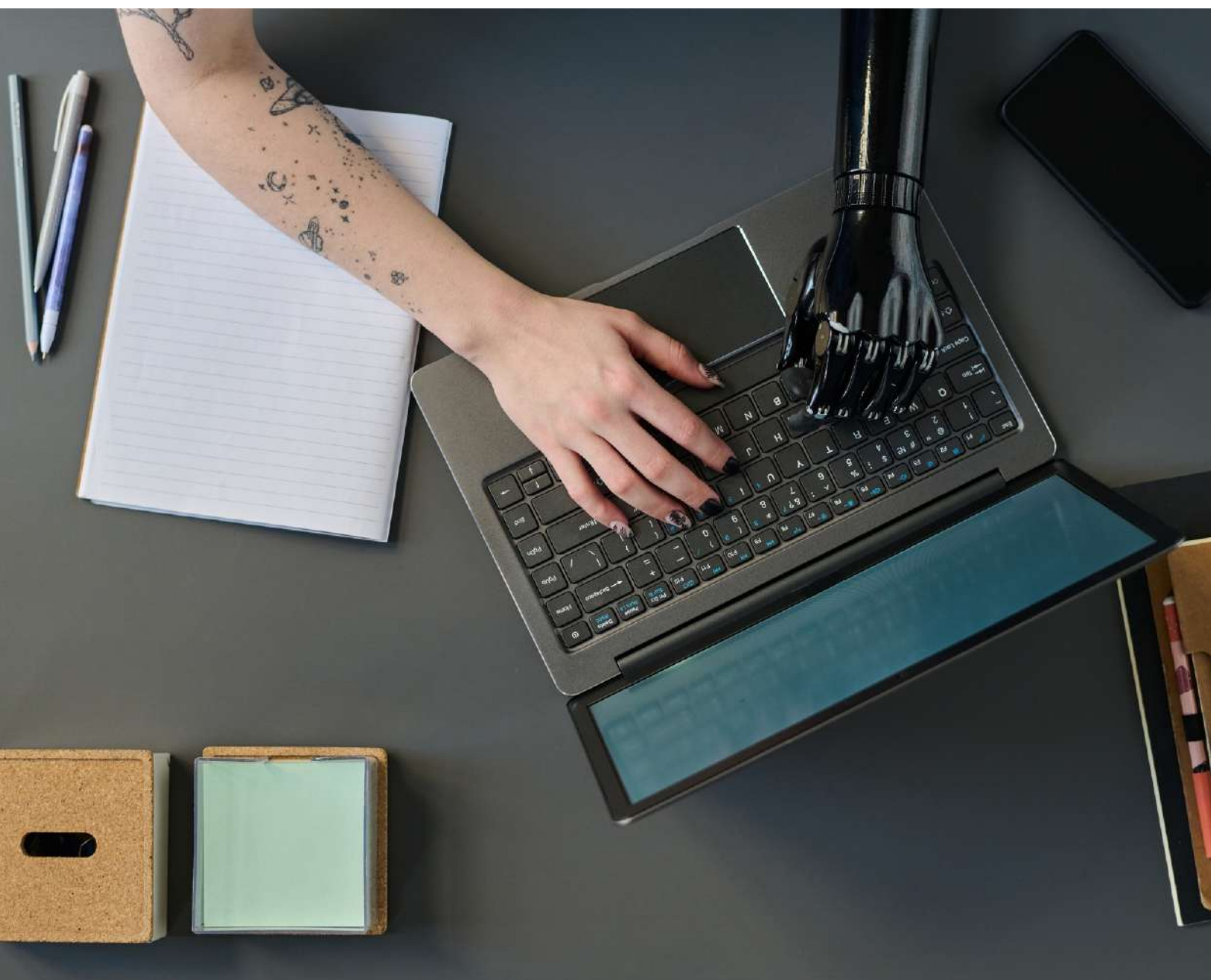
Zmiany zachodzą powoli, ale w dobrym kierunku. Jak wynika z badania odsetek osób z niepełnosprawnościami pracujących zawodowo wzrósł w ostatnich latach o kilkanaście punktów procentowych. Coraz więcej osób deklaruje również zadowolenie z wykonywanej pracy.

To dowód na zmianę mentalności rynku pracy - z traktowania osób z niepełnosprawnościami jako obowiązkowej kategorii pracowników

do postrzegania ich jako cenionych, kompetentnych i lojalnych członków zespołu.

Nowa rzeczywistość, nowe wyzwania

Wciąż konieczne są rozwiązania systemowe. Urzędy pracy powinny być bardziej elastyczne, a kształcenie zawodowe lepiej dopasowane do wymagań współczesnego rynku. Przyszłość rynku pracy leży w współpracy sektora publicznego, prywatnego i społecznego - jego siła tkwi w różnorodności, a nie w jednorodności.



Inspiracja, Rozwój, Szansa na Pracę. III Kongres Inclu(vi)sion i Wirtualne Targi Pracy



Małgorzata Gluzińska -
specjalistka, Fundacja Avalon



Poszukiwanie pracy, rozwój zawodowy i ciągła inspiracja to filary, na których budujemy swoją przyszłość. Jednak dla wielu osób z niepełnosprawnościami droga do pełnego uczestnictwa w życiu zawodowym wciąż bywa wyboista.

Dla każdego, komu bliska jest idea otwartego, nowoczesnego rynku pracy, trzeci grudnia będzie ważną datą w kalendarzu. To właśnie wtedy, w Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami, odbędzie się III Kongres Inclu(vi)sion i towarzyszące mu Wirtualne Targi Pracy.

Fundacja Avalon z dumą po raz kolejny wspiera to wydarzenie, organizowane przez Fundację Aktywizacja, ponieważ wierzymy, że hasło tegorocznej edycji - „Tworzymy rynek (współ)pracy” - wyraża esencję dążenia do otwartego i partnerskiego rynku pracy.



Kongres i targi w jednym

W tym roku Organizatorzy postawili na format, który przekracza granice tradycyjnej konferencji, łącząc inspirującą wiedzę z konkretną akcją. Połączenie Kongresu z Wirtualnymi Targami Pracy to odpowiedź na potrzeby obu stron rynku: pracodawców szukających wartościowych talentów oraz kandydatów pragnących udowodnić swoją wartość.

Droga do rozwoju i pracy dla kandydatów i kandydatek

Dla osób z niepełnosprawnościami szukających zatrudnienia, Targi to unikalna szansa, by przeskoczyć bariery fizyczne i stereotypy. Organizatorzy przygotowali przestrzeń, w której będzie można:

- **Nawiązać bezpośredni kontakt.** W jednym wirtualnym miejscu można będzie spotkać pracodawców, którzy już zadeklarowali gotowość do tworzenia dostępnych i wspierających miejsc pracy.
- **Poznać kulturę organizacyjną.** Porozmawiać z rekruterami, poznać firmy, dla których różnorodność to wartość, a nie tylko hasło. Zdobyć inspirację i wiedzę, by świadomie wybrać kolejny etap rozwoju zawodowego.
- **Odkryć konkretne oferty.** Zamiast wysyłania kolejnych CV „w ciemno”, będzie można nawiązać relacje i zyskać szansę na uzyskanie informacji o konkretnych możliwościach zatrudnienia oraz potencjalnych ścieżkach kariery.

To świetna okazja, by w domowym zaciszu, bez ograniczeń logistycznych, zainwestować w swoją zawodową przyszłość.

Oferta dla Biznesu

Dla kadry zarządzającej, specjalistów HR, liderów NGO i przedstawicieli administracji, w programie Kongresu będzie można znaleźć:

- **Inspirację i Narzędzia.** Gotowe pomysły i modele na to, jak skutecznie budować dostępność w swojej firmie, przykłady dobrych praktyk z różnych branż, które

udowadniają, że włączanie osób z niepełnosprawnościami zwiększa zyski i innowacyjność.

- **Wiedzę na temat roli liderów.** Eksperti skoncentrują się na kluczowej roli kadry zarządzającej w tworzeniu zespołów otwartych na różnorodność.
- **Wyniki badań,** które będą punktem wyjścia do dyskusji o potrzebnych zmianach systemowych.

Razem tworzymy historię

Kongres Inclu(vi)sion to coś więcej niż jednorazowe wydarzenie - to węzeł Partnerstwa Inclu(vi)sion, sieci współpracy, która liczy już ponad 50 aktywnych podmiotów. Przypomnijmy, że druga edycja Kongresu została uhonorowana prestiżowym Brązowym Spinaczem w kategorii „Event społeczny”.

To dowód na to, że nasza wspólna praca ma realny wpływ na zmianę społeczną i jest zauważana w świecie biznesu i komunikacji. W tym roku koncentrujemy się na konkretnych rozwiązaniach, które przekładają się na większą obecność osób z niepełnosprawnościami na rynku pracy.

Spotkajmy się online!

Udział w III Kongresie Inclu(vi)sion jest bezpłatny - wystarczy szybka rejestracja online. Dla kogo jest ten dzień? Dla każdego! Dla osób z niepełnosprawnościami szukających ścieżki zawodowej, dla pracodawców i HR-owców szukających talentów i wiedzy, dla liderów NGO oraz dla przedstawicieli administracji publicznej. Krótko mówiąc: dla wszystkich, którym zależy na świecie równych szans. Fundacja Avalon jako partner wydarzenia, z całego serca zaprasza na III Kongres Inclu(vi)sion! Wykorzystajmy Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami nie tylko do refleksji, ale do realnego, wspólnego działania.



Kliknij [tutaj](#) i zarejestruj się poprzez formularz rejestracyjny

Udar mózgu - jak rehabilitacja pomaga wrócić do życia



Karolina Murawska - fizjoterapeutka Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

Udar mózgu to nagłe zaburzenie czynności mózgu spowodowane przerwaniem dopływu krwi do jego części lub wylewem krwi do tkanek mózgowych. Wyróżnia się dwa główne typy udaru: niedokrwienny i krwotoczny. Udar niedokrwienny stanowi około 80–85% przypadków i jest wynikiem zamknięcia tętnicy doprowadzającej krew do mózgu, natomiast udar krwotoczny jest skutkiem pęknięcia naczynia krwionośnego i wynaczynienia krwi do mózgu lub przestrzeni podpajęczynówkowej. W Polsce co roku dochodzi do około 80 tysięcy nowych przypadków udaru mózgu, a jest on jedną z głównych przyczyn śmierci i niepełnosprawności u dorosłych. Czas reakcji ma ogromne znaczenie - im szybciej pacjent trafi do szpitala i rozpocznie leczenie, tym większe szanse na ograniczenie uszkodzeń mózgu i skuteczną rehabilitację. Szybka diagnoza i rozpoczęcie terapii już w pierwszych godzinach po udarze mogą decydować o jakości życia po wyjściu ze szpitala.

Objawy i skutki udaru

Do najczęstszych objawów udaru należą: nagłe osłabienie lub niedowład jednej połowy ciała, opadnięcie kąćka ust, zaburzenia mowy (afazja), trudności w rozumieniu słów, utrata widzenia w jednym oku lub połowie pola widzenia oraz zaburzenia równowagi. Często objawom towarzyszy silny ból głowy i dezorientacja.

Udar pozostawia różnorodne następstwa neurologiczne - od deficytów ruchowych,

przez zaburzenia poznawcze i emocjonalne, po problemy z pamięcią i koncentracją. Skutki te mogą znacząco ograniczać codzienne funkcjonowanie. Dlatego tak istotna jest wczesna rehabilitacja neurologiczna, która stymuluje neuroplastyczność mózgu i wspiera procesy naprawcze.

Rola rehabilitacji poudarowej

Rehabilitacja jest jednym z najważniejszych elementów leczenia po udarze. Dzięki niej pacjent może odzyskać nie tylko sprawność

ruchową, ale także niezależność w codziennym życiu. Jak podkreślają badania, intensywna i systematyczna rehabilitacja sprzyja reorganizacji połączeń nerwowych w mózgu, czyli tzw. neuroplastyczności.

Proces terapii obejmuje kilka etapów: fazę ostrą (w szpitalu), wczesną (pierwsze tygodnie po udarze) oraz przewlekłą (utrwalanie efektów i dalsze usprawnianie). Współczesne metody rehabilitacji obejmują terapię ruchową, fizjoterapię, terapię zajęciową, logopedię oraz wsparcie psychologiczne. Coraz częściej stosuje się także nowoczesne technologie, takie jak egzoskielety, roboty rehabilitacyjne i wirtualna rzeczywistość, które wspierają aktywację uszkodzonych obszarów mózgu.

Regularność i intensywność terapii mają ogromne znaczenie - pacjenci, którzy uczestniczą w codziennych ćwiczeniach, osiągają znacznie lepsze efekty funkcjonalne i społeczne. Rehabilitacja to proces długotrwały, ale przynosi wymierne korzyści - poprawia samodzielność, jakość życia i zmniejsza ryzyko ponownego udaru.

Profilaktyka udarów - jak zapobiegać

Zapobieganie udarom mózgu jest możliwe dzięki wprowadzeniu zdrowych nawyków i kontroli czynników ryzyka. Do najważniejszych należą: utrzymywanie prawidłowego ciśnienia krwi, poziomu cholesterolu i glukozy, regularna aktywność fizyczna oraz zdrowa dieta bogata w warzywa, owoce i kwasy omega-3. Ważne jest także unikanie palenia tytoniu, ograniczenie spożycia alkoholu i utrzymywanie prawidłowej masy ciała. Edukacja zdrowotna oraz regularne badania profilaktyczne pozwalają wykryć czynniki ryzyka i zapobiec pierwszemu lub kolejnemu udarowi.

Dostęp do rehabilitacji z dofinansowaniem PFRON

Dostęp do rehabilitacji może być ograniczony przez koszty, jednak

w Polsce istnieje możliwość skorzystania z dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON). Programy te wspierają osoby po udarze w zakresie rehabilitacji ruchowej, neurologicznej oraz zaopatrzenia w sprzęt ortopedyczny. Aby uzyskać wsparcie, należy posiadać orzeczenie o niepełnosprawności i złożyć wniosek w lokalnym oddziale PFRON. Fundacja Avalon - Bezpośrednia pomoc niepełnosprawnym mieszcząca się w Warszawie przy ulicy Domaniewskiej 50A oferuje bardzo bogaty program rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami, w tym po udarze mózgu. Program dofinansowany jest ze środków PFRON, dzięki czemu koszt jaki ponosi uczestnik w porównaniu do cen rynkowych jest symboliczny.

W programie poza indywidualną rehabilitacją z wykwalifikowanymi fizjoterapeutami pracującymi na co dzień z osobami z niepełnosprawnością można znaleźć zajęcia, dzięki którym opieka jaką otrzymują uczestnicy jest wielokierunkowa i kompletna, a wśród nich wymienić można: wsparcie psychologiczne, logopedyczne, dietetyczne, dostosowane zajęcia grupowe takie jak: TaiChi, stretching z elementami jogi, zajęcia siłowo-wytrzymałościowe, oddechowa regeneracja z aromaterapią, trening samodzielności i zaradności życiowej, trening kontroli emocji i budowania relacji społecznych, trening kreatywnego i logicznego myślenia.

Można również korzystać z rehabilitacji finansowanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ), który prowadzi programy usprawniania neurologicznego. Dofinansowanie to realna pomoc, która zwiększa dostępność terapii i daje szansę na powrót do aktywności zawodowej i społecznej.

Wnioski

Udar mózgu to jedno z najpoważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesności. Choć może prowadzić do trwałej niepełnosprawności, odpowiednie

leczenie i rehabilitacja dają dużą szansę na poprawę funkcjonowania. Kluczowe są: szybka interwencja medyczna, wczesne rozpoczęcie rehabilitacji i systematyczna praca pod okiem specjalistów.

Rehabilitacja to proces przywracania nie tylko ciała, ale i ducha – odzyskania wiary w siebie, sprawczości i samodzielności. W połączeniu z profilaktyką i wsparciem instytucjonalnym (NFZ, PFRON) stanowi fundament skutecznej walki z konsekwencjami udaru.

Bibliografia

1. Maier M., Rubio Ballester B., Verschure P.F.M.J. Principles of Neurorehabilitation After Stroke Based on Motor Learning and Brain Plasticity Mechanisms. *Frontiers in Systems Neuroscience*
2. Su F., Xu W. Enhancing Brain Plasticity to Promote Stroke Recovery. *Frontiers in Neurology*
3. Wiśniowska-Szurlej A., Leszczak J., Brożonowicz J., Ciapała G., Hernández-Lázaro H., Sozańska A., et al. Effectiveness of a rehabilitation program involving functional proprioceptive stimulation for postural control and motor recovery among stroke patients: a double-blinded, randomized, controlled trial. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*
4. Calabrò R.S., Naro A., Russo M., Bramanti P., Carioti L., Balletta T., et al. Shaping neuroplasticity by using powered exoskeletons in patients with stroke: a randomized clinical trial. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*
5. Ciancarelli I., Morone G., Iosa M., Cerasa A., Calabrò R.S., Tozzi Ciancarelli M.G. Neuronutrition and Its Impact on Post-Stroke Neurorehabilitation: Modulating Plasticity Through Diet. *Nutrients*.
6. PhysioPedia. Neuroplasticity After Stroke. Physio-Pedia.
7. Langhorne P., Bernhardt J., Kwakkel G. Stroke rehabilitation. *Lancet*.
8. Winstein C.J., Stein J., Arena R., Bates B., Cherney L.R., Cramer S.C., et al. Guidelines for Adult Stroke Rehabilitation and Recovery: A Guideline for Healthcare Professionals From the American Heart Association/American Stroke Association. *Stroke*.
9. Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ). Rehabilitacja lecznicza – informacje o świadczeniach. NFZ.gov.pl
10. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON). Programy i zadania PFRON – Programy realizowane obecnie. PFRON.org.pl.



Wspólna misja w rehabilitacji dzieci, bo razem możemy więcej



Olga Godzwa - specjalistka, Fundacja Avalon

Codziennosc wielu rodzin to wyzwania związane z rehabilitacją dzieci, poszukiwanie miejsc, w których można liczyć na profesjonalizm, empatię i zrozumienie. Właśnie dlatego współpraca między organizacjami i placówkami terapeutycznymi jest motywatorem do zmiany. Łącząc siły, możemy zaoferować rodzinom znacznie więcej niż w pojedynkę: szerszy dostęp do wiedzy, nowoczesnych metod terapii oraz sprawdzonych miejsc, gdzie każde dziecko niezależnie od rodzaju niepełnosprawności otrzyma indywidualne wsparcie.



Razem możemy więcej

Wspólne działania, takie jak wzajemne promowanie wartościowych inicjatyw oraz miejsc, sprawiają, że rodzicom łatwiej jest odnaleźć bezpieczne placówki dla swoich dzieci. Tworzymy sieć miejsc przyjaznych dzieciom, gdzie liczy się nie tylko doświadczenie i profesjonalizm, ale także empatia oraz zrozumienie codziennych trosk rodzin. Wspierając się nawzajem i dzieląc rekomendacjami, skuteczniej informujemy rodziców o dostępnych możliwościach rehabilitacji oraz sprawdzonych rozwiązaniach.

Gabinet terapeutyczno-rehabilitacyjny „Leśna Ścieżka”

Jednym z takich miejsc jest gabinet terapeutyczno-rehabilitacyjny „Leśna Ścieżka” w Bielsku-Białej, prowadzony pod egidą Fundacji „Serca dla Maluszka”. Gabinet oferuje możliwość skorzystania z turnusów terapeutycznych dla dzieci z niepełnosprawnościami. To intensywna, kilkudniowa forma pracy terapeutycznej, prowadzona przez zespół specjalistów z wieloletnim doświadczeniem. Do wyboru są różne pakiety turnusów, dostosowane do potrzeb i możliwości dziecka. To nie tylko szansa na realny postęp w rozwoju, ale także czas wytchnienia i odpoczynku dla rodziców.

Zakres terapii obejmuje m.in.:

- terapię SI
- terapię ręki
- fizjoterapię (NDT Bobath, Terapia Vojty, PNF, Zoga movement)
- logopedię i neurologopedię
- innowalk pro
- salę doświadczania świata
- terapię czaszkowo-krzyżową
- elektrostymulację w neurologopedii
- dobór wkładek ortopedycznych IGLI, EMS

Turnusy organizowane są przez cały rok kalendarzowy, a terminy ustalane są indywidualnie z gabinetem. W celu uzyskania szczegółowych informacji na temat oferty, cen i dostępnych terminów, zapraszamy do odwiedzenia strony internetowej gabinetlesnasciezka.pl oraz do bezpośredniego kontaktu:

- e-mail: gabinetlesnasciezka@gmail.com
- telefon: **787-005-806** (pon-pt w godz. 7:30–16:00)

To sprawdzone miejsce, z którego skorzystało już wiele dzieci z całej Polski. Każda rekomendacja, każde polecenie wartościowego miejsca, każda współpraca między organizacjami sprawia, że wsparcie staje się łatwiej dostępne, a codzienne wyzwania łatwiejsze.

**Gabinet terapeutyczno-rehabilitacyjny
„Leśna Ścieżka” ul. Kowalska 89/1,
43-300 Bielsko-Biała**



Zmiana terapeuty - czy warto wyjść poza strefę komfortu?



Karolina Ciwantuch - fizjoterapeutka Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

Jako pacjenci często zadajemy sobie pytanie: „Dlaczego i po co miałbym zmieniać terapeutę, skoro jest dobrze?”. To naturalna reakcja. Przyzwyczajamy się do ludzi, z którymi pracujemy nad swoim zdrowiem. Często słyszymy (lub sami mówimy): „już się zżyliśmy”, „podobają mi się te metody”, „czuję się bezpiecznie i dobrze po zajęciach”. Takie myśli są bardzo pozytywne - budują nasze zaufanie i wzmacniają relację, która w procesie leczenia jest kluczowa. Skoro więc są korzyści i czujemy się zaopiekowani, to po co to psuć? Dlaczego warto rozważyć zmianę, nawet jeśli bardzo lubimy swojego fizjoterapeutę? Okazuje się, że wyjście z tej specyficznej „strefy komfortu” może przynieść nam korzyści, o których wcześniej nawet byśmy nie pomyśleli.

Czy to już rutyna? Czas na rachunek sumienia

Zanim kategorycznie powiemy „nie” zmianom, powinniśmy szczerze odpowiedzieć sobie na kilka pytań dotyczących naszej terapii:

- **Czy efekty, które osiągam,** są nadal tak zadowalające jak na początku, czy może stanąłem w miejscu?
- **Czy przychodzę na zajęcia** z chęcią walki o zdrowie, czy raczej z poczucia obowiązku („bo muszę”)?

- **Czy w mojej rehabilitacji** nie pojawiła się nuda i przewidywalność?

Wielu z nas korzysta z rehabilitacji przez lata. Jest nam ona niezbędna do utrzymania sprawności, walki z bólem, zwiększenia wydolności czy po prostu lepszego radzenia sobie w codziennym życiu. To są nasze cele. Jednak nasze ciało ma niesamowitą zdolność do adaptacji - z czasem przyzwyczajają się do tych samych ćwiczeń i bodźców, przez co przestają one działać tak skutecznie.

Kiedy kończą się pomysły (i to jest w porządku!)

Nasz terapeuta wykorzystuje całą swoją wiedzę, by nam pomóc. Czasami jednak wachlarz jego możliwości, ulubionych technik czy pomysłów po prostu się wyczerpuje. To ludzkie i naturalne. Wówczas może okazać się, że efekty nie są już tak spektakularne. Wkrada się rutyna, a motywacja spada - i u nas, i u prowadzącego.

Pamiętajmy: dla terapeuty najważniejsza jest pomoc pacjentowi, a dla nas - osiągnięcie celu. Czasem, aby ten cel osiągnąć, potrzebna jest nowa energia.

Co zyskujemy dzięki zmianie?

Warto wtedy wspólnie, bez urazy, zastanowić się nad zmianą specjalisty. Korzyści płynące z takiej decyzji mogą być przełomowe dla naszego zdrowia:

- 1. Świeże spojrzenie:** Nowy terapeuta to „czysta karta”. Spojrzy na nasz problem z innej perspektywy, bez uprzedzeń i schematów, które mogły powstać podczas wieloletniej współpracy z poprzednikiem. Może zauważyć detale, które wcześniej umykały.
- 2. Nowe metody i bodźce:** Zmiana terapeuty to szansa na poznanie zupełnie innych technik pracy z ciałem, nowych pozycji ułożeniowych czy sprzętów, których wcześniej nie używaliśmy. To doskonały bodziec dla naszego układu nerwowego.

Może okazać się, że dzięki tej, z pozoru trudnej decyzji, nasze postępy znów ruszą z kopyta. Zmieni się nasze podejście do terapii, wzrośnie świadomość własnego ciała, a efekty przyjdą szybciej.

Koniec z nudą: Nowa osoba to nowe wyzwanie. Zmienia się dynamika zajęć, co często automatycznie zwiększa naszą motywację i zaangażowanie.

Zmiana terapeuty (lub rotacja między specjalistami w jednej placówce) to powszechna i skuteczna metoda na szybką poprawę jakości naszego życia. To ta idea - nasze zdrowie i sprawność - powinna być dla nas drogowskazem. Dlatego nie bójmy się zmian terapeutów ani z nimi nie zwlekajmy. Czasem zmiana ręki prowadzącej to najlepsze, co możemy dla siebie zrobić.



Wózek to nowe nogi

rozmowa z Michałem Żylińskim



Konrad Słowik - specjalista,
Fundacja Avalon



Michał Żyliński jest założycielem klubu sportowego dla osób z niepełnosprawnościami „Zero załamki”. Klub powstał na kanwie jego pasji, ponieważ on sam jest parakolarzem jeżdżącym na handbike'u oraz medalistą Mistrzostw Polski. Od lat zawodowo zajmuje się doradztwem oraz szkoleniami z zakresu zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami. Brał udział w projekcie „Dostępna szkoła”, który powstał, aby pomóc szkołom w likwidacji barier z zakresu dostępności. Poznajcie historię wypadku i tego jak zmienił on życie Michała, by teraz on mógł zmieniać życie innych.

Konrad Słowik: Opowiedz mi, jak doszło do Twojego wypadku?

Michał Żyliński: Mieszkalem od 5 lat w Dubaju, gdzie pracowałem i byłem zawsze osobą aktywną sportowo, moją pasją była siatkówka plażowa, ale hobbistycznie jeździliśmy też ze znajomymi na snowboardzie. W 2016 roku wybraliśmy się do szwajcarskiej mekki snowboardowej – Laax. Był Dzień Kobiet, byliśmy umówieni z naszymi partnerkami na kolację i już mieliśmy niedługo schodzić ze stoku. Mój znajomy stwierdził, że idzie na herbatę, a ja uznałem, że zrobię jeszcze jeden dodatkowy zjazd. Przejechałem cały

snowpark, oglądając tylko przeszkody, na samym końcu znajdowało się tzw. wall ride, które rok wcześniej wielokrotnie pokonywałem pod okiem instruktora we Francji. Zatrzymałem się przed nią, stwierdziłem, że spokojnie sobie na nią najadę. Tego dnia warunki były kiepskie, było wilgotno i mgliście, a zlodowaciały śnieg spowodował, że nabrałem zbyt dużej prędkości. Zamiast przejechać przez przeszkodę, niestety wybiło mnie w górę, straciłem kontrolę nad deską, obróciło mnie tyłem do stoku. Mimo to, że miałem żółwia ochronnego, uderzyłem tam, gdzie on akurat się kończył, w wyniku czego zmiażdżyłem rdzeń kręgowy i straciłem czucie od połowy klatki piersiowej w dół.

Konrad: Jak długo trwała rekonwalescencja?

Michał: Miałem operację i pobyt na intensywnej terapii w Szwajcarii, to trwało 2,5 tygodnia. Na dalszą rehabilitację zostałem przetransportowany czarterem do Polski. W kraju miałem dalszą, właściwą część rehabilitacji. W szpitalu w sumie byłem 9 miesięcy, bo wypadek był w Dzień Kobiet 8 marca, a ja wyszedłem ze szpitala tuż przed świętami, w połowie grudnia.

Konrad: A jak wyglądał proces rehabilitacji?

Michał: Była to dosyć długa i żmudna rehabilitacja ze wzlotami i upadkami. Oczywiście była to trudna sytuacja, nie było mi do śmiechu i nie czułem się pozytywnie, natomiast starałem się jak najszybciej zabrać do roboty. Miałem jasną wizję, że to nie jest koniec świata, okej, będę teraz na wózku, ale na wózku też można się poruszać i funkcjonować. Chciałem jak najszybciej wrócić do aktywności i pełnej samodzielności. Nie przyjmowałem do wiadomości, że mogę być od kogoś uzależniony, że miałbym mieć perspektywę niespełniania swoich marzeń i nierealizowania samego siebie. Moim celem było jak najszybsze dojście do niezależności. W czasie rehabilitacji byłem zawsze otwarty, szukałem i próbowałem różnych rzeczy, które nie były w programie, np. zejście z wózka na podłogę i z powrotem. Kiedy dowiedziałem się o Fundacji FAR (Fundacja Aktywnej Rehabilitacji), chciałem pojechać jak najszybciej na ich obóz, żeby nauczyć się nowych umiejętności, poznać ludzi na wózkach i dowiedzieć się więcej. Pomimo, że nie wszystko od początku mi wychodziło i brakowało mi cierpliwości, to byłem nastawiony na pracę.



Konrad: Nie wszystko Ci wychodziło? To, co mówisz brzmi raczej jak rehabilitacja pełna wzlotów, bez upadków!

Michał: Czułem bezsilność, codziennie chodziłem na rehabilitację, a wieczorem pojawiała się gorączka i pół nieprzespanej nocy. Rano budziłem się wymięty jak dętka, ale zaczynałem od nowa! Lekarze nie wiedzieli, skąd się bierze, zaciskałem zęby, starałem się być szczęśliwy, bo innego wyjścia nie widziałem, po prostu działałem!

Konrad: Powiedz mi coś więcej o Twoim klubie sportowym. Początek hasła „Zero załamki” jest związany właśnie z Twoim wypadkiem.

Michał: Sama idea „Zero załamki” powstała po wypadku, nazwę wymyślili moi znajomi, którzy wiedzieli, że nie mam zamiaru się poddawać. Na początku pod tym hasłem powstała inicjatywa o charakterze charytatywnym, która miała na celu pomóc mi po prostu w porodzeniu sobie z sytuacją, która zmieniła życie o 180 stopni, pojawiło się mnóstwo wyzwań, również tych finansowych. Ona później przekształciła się naturalnie w taką ideę i zapoczątkowała mój fanpage, gdzie dzielę się swoją historią, drogą i wyzwaniem, które podejmuję. Jednocześnie okazała się dużą motywacją i inspiracją dla wielu osób, nie tylko niepełnosprawnych. Później powstał pomysł na założenie klubu i postawienie na sport!

Konrad: A jak Ty się czujesz z faktem, że Twoja historia może być inspiracją czy motywacją do działania? Niektóre osoby nie chcą być w ten sposób postrzegane i przedstawiane, szczególnie w kontekście inspiracji dla osób pełnosprawnych.

Michał: Do mnie trafiało wiele informacji przez fanpage i osobiście, niezależnie, czy to od osób pełnosprawnych, czy z niepełnosprawnościami, że moja postawa jest dla nich motywująca do działania

i inspirująca, i tutaj warto podkreślić, że nie ma jakiegokolwiek znaczenia, czy to są OzN czy nie. Wszyscy jesteśmy ludźmi i przeżywamy różne emocje, sytuacje w życiu, czasami dołączamy się bardzo blahymi i przyziemnymi kwestiami. Wydaje mi się, że moja historia daje inną perspektywę patrzenia na rzeczywistość: na problemy, na wyzwania, pokazuje, że z rzeczami, które są dużo ważniejsze, bardziej ingerujące w Twoją rzeczywistość, też można sobie poradzić. Myślę, że z mojej historii każdy bierze dla siebie to, co chce i odnajduje swoją część.

Konrad: Wróćmy do kolarstwa, dlaczego akurat ta dyscyplina?

Michał: Ja byłem związany ze sportem przed wypadkiem i myślę, że to też miało duże znaczenie dla tego, jaki miałem charakter i jakie miałem podejście do sytuacji po wypadku. Naturalnie dosyć szybko zacząłem się tym sportem interesować, będąc świeżo po wypadku. Bardzo szybko próbowałem nowych rzeczy, czy to na obozach, czy to będąc zaproszonym przez nowych znajomych, chociażby pogranie w rugby na wózkach albo będąc jeszcze przykutym do łóżka miała miejsce Olimpiada, a po niej Paraolimpiada, i tam pierwszy raz oglądałem, co na tym wydarzeniu się dzieje. Kiedy Rafał Wilk zdobywał trzeci złoty medal olimpijski w parakolarstwie, to spodobała mi się perspektywa roweru, dawał dużą niezależność i mobilność i postanowiłem, że też chciałbym tego spróbować. Poczułem bakcyła, podobał mi się wiatr we włosach, godziny spędzone na powietrzu, przemierzanie kilometrów, poznawanie nowych miejsc, no i oczywiście walka ze swoimi słabościami. W szachy też chętnie pogram, ale kolarstwo to sport, który nie wybacza i dużo od Ciebie wymaga, a ja takie lubię, więc handbike został nową pasją. W lutym (niecały rok po wypadku) zamówiłem handbike i zacząłem pracę nad swoją firmą. Jak wyszedłem w grudniu 2016 ze szpitala, to we wrześniu 2017 wziąłem udział w Mistrzostwach Polski, na których

zadebiutowałem i zdobyłem dwa srebrne medale. Teraz startuję, także w zawodach międzynarodowych, takich jak Mistrzostwa Europy czy Puchar Europy.

Konrad: Jak wyglądają Twoje przygotowania do zawodów?

Michał: Pora roku nie ma znaczenia, są różne formy treningów i w zasadzie trenuje się cały rok. Jeżdżę 5-6 razy w tygodniu, jeżeli chodzi o takie typowe dystanse na jednym treningu, to zazwyczaj w granicach 40-60 kilometrów. Dopóki jest sucha szosa, nie ma śniegu, błota, to trenuję na dworze, kiedy warunki są niesprzyjające, to trenuję na trenażerze, tzw. indoor cycling. Trenażer do handbike'u jest dokładnie taki sam, jak dla roweru z pozycją klasyczną. Tygodniowo pokonuję 200-300 kilometrów, przy dobrym zdrowiu czasami jest to powyżej 300 kilometrów, kiedy są treningi tlenowe, które mają budować bazę i wytrzymałość. Ostatni czas był dla mnie trudny, jeżeli chodzi o zdrowie i formę. Pojawiły się kłody pod nogami, zacząłem od infekcji, później COVID-19, więc bardziej walczyłem ze zdrowiem, niż formą. Chociaż pojawiały się sukcesy, medale, to ja nie jestem zadowolony, bo wiem, że stać mnie na więcej. Musiałem zmienić swoje priorytety i zająć się swoim zdrowiem, ale mam nadzieję, że teraz będę mógł zadbać o formę i lepsze wyniki, które będą mnie predysponowały do walki o kwalifikację paraolimpijską.

Konrad: Masz swój rekord prędkości na handbike'u?

Michał: Jeżeli chodzi o osiągnięte czasy, to zależy od stopnia niepełnosprawności, ja mam porażenie czterokończynowe, ale mam sprawny triceps, to jest kategoria dla tych najbardziej uszkodzonych. Nasze prędkości są relatywnie mniejsze, jadąc po płaskim średnia prędkość to ok 23-26 km/h natomiast na wyścigach no to ona skacze w okolice 30 km/h, będąc w dobrej formie. Kolarze, którzy mają do dyspozycji cały tułów, wyciągają średnią ok. 40 km/h,

więc te różnice pomiędzy kategoriami niepełnosprawności są bardzo duże. Maksymalna prędkość jaką rozwinąłem na handbike'u to 80 km/h, będąc na obozie w górach, oczywiście zjeżdżając z górki.

Konrad: A co w zasadzie daje Ci kolarstwo?

Michał: Jazda na rowerze daje mi realizować moją pasję do sportu, z drugiej strony dbam o swoje zdrowie, formę fizyczną, siłę, więc też lepsze samopoczucie i funkcjonowanie na co dzień. Jest też aspekt społeczny, bo poznaję mnóstwo fantastycznych ludzi. Dzięki kolarstwu mogę podróżować, są też wyścigi międzynarodowe. Byłem w Belgii,

Holandii, we Włoszech, na Słowacji czy w Austrii. Ja też uwielbiam rywalizację. Dla mnie kolarstwo jest wielowymiarowe. Wózek to są tylko nowe ramy, nowa rzeczywistość, w której należy się nauczyć poruszać i funkcjonować. Będąc na wózku dalej możesz spełniać swoje pasje i marzenia, być szczęśliwym człowiekiem, tylko musisz odnaleźć swoją drogę. Na nowo zdefiniować rzeczywistość, walczyć o swoje i nie poddawać się przeciwnościom losu, i z takim pozytywnym nastawieniem iść do przodu. Wózek to nowe nogi, a jak się ma te „nogi” to można wiele!



Joanna Mazur - wyboista droga do sukcesu!



Kiedy Joanna Mazur całkiem straciła wzrok miała 13 lat – to sport pomógł jej odzyskać poczucie sensu i dał siłę do walki o lepsze jutro. Zdobyła 11 medali mieszkając w akademiku zupełnie nieprzystosowanym do jej potrzeb.

Złe wieści, powolna utrata wzroku i nowy początek w Krakowie

Joanna Mazur urodziła się w roku 1990 w małopolskim mieście Szczucin. Jako siedmioletka zaczęła tracić wzrok w związku z bardzo rzadką wadą genetyczną: dystrofią plamki żółtej. W wieku 13 lat całkowicie przestała widzieć, co było niewiarygodnie trudne dla dojrzewającej dziewczyny. Niestety nie mogła liczyć na wsparcie rówieśników, dla których stała się obiektem szykanowania. Wszystko się zmieniło, gdy trafiła do szkoły dla niedowidzących i niewidomych w Krakowie, gdzie poznała wiele osób, które całkowicie normalnie funkcjonowały i to one stały się dla Joanny inspiracją do podjęcia aktywności. Początek był trudny, okupiony siniakami oraz upadkami, ponieważ brak wzroku wymagał od Joanny nauki chodzenia od nowa z wykorzystaniem innych zmysłów. Nauczyciel wychowania fizycznego

dostrzegł jej wytrwałość, zaczął ją zabierać na zawody, aby doświadczyła atmosfery i rywalizacji z innymi.

Pasja czy praca - oto jest pytanie!

Joanna połączyła zamiłowanie do sportu z edukacją – jest absolwentką pedagogiki terapeutycznej z rehabilitacją ruchową, ukończyła także szkołę masażu. Początkowo łączyła pracę jako masażystka z treningami, jednak w pewnym momencie musiała podjąć decyzję – sport czy fizjoterapia. Znalezienie szkoleniowca chcącego podjąć współpracę z osobą niewidomą okazało się wyzwaniem, w końcu nawiązała kontakt z Lechem Salamonowiczem, byłym trenerem kadry i niedługo później z przewodnikiem Michałem Stawickim, który jest jej aktualnym trenerem. Bieganie to sport indywidualny, nawet sztafeta, mimo iż jest zespołowa, tak naprawdę stanowi sumę indywidualnych wyników. Bieg z przewodnikiem to dyscyplina dla zgranego duetu, wymaga wzajemnego zaufania, synchronizacji i jasnej komunikacji, co czyni ją w zasadzie sportem drużynowym, gdzie nie ma miejsca na egoizm. W swojej karierze Joanna odniosła wiele sukcesów: złoty medal w biegu na 1500 m, srebrny medal w biegu na 800 m, brązowy medal w biegu na 400 m na

Mistrzostwach Świata 2017 w Londynie, złoty medal w biegu na 1500 m i 400 m, srebrny medal w biegu na 200 m, brązowy medal w biegu na 100 m na Mistrzostwach Europy 2018 w Berlinie, złoty medal w biegu na 1500 m i 400 m na Mistrzostwach Europy 2021 w Bydgoszczy oraz złoty medal w biegu na 200 m, srebrny medal w biegu na 100 m na Mistrzostwach Europy 2016 w Grosseto.

Duża sława i duże problemy finansowe

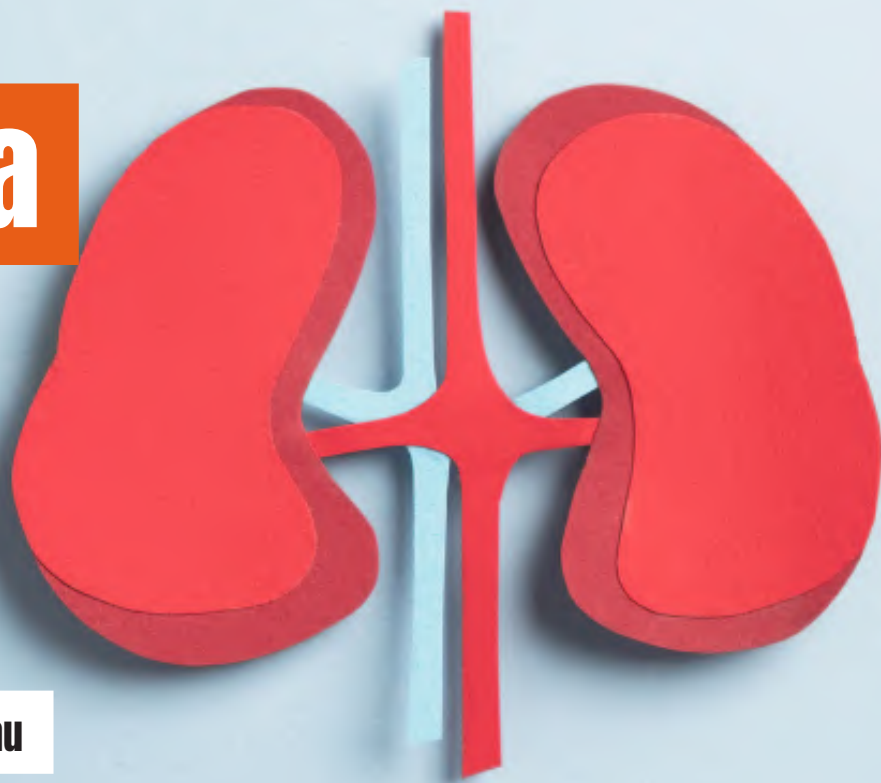
Dużą rozpoznawalność Joannie Mazur przyniósł udział oraz zwycięstwo w popularnym programie Taniec z gwiazdami. W trakcie jego trwania okazało się, że biegaczka ma bardzo złe warunki mieszkaniowe, a odnoszone sukcesy sportowe nie idą w parze z zarobkami umożliwiającymi ich poprawę, w związku z czym zorganizowano dla niej zbiórkę. W 2021 roku wzięła udział w Paraolimpiadzie w Tokio, na której zajęła 4 miejsce, a w 2024 stanęła do walki podczas Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Paryżu - tu też bez medalu, ale po niezwykle ciężkim roku zmagania z depresją, 6 miejsce było dla niej i jej trenera sukcesem!

Joanna nieustannie ciężko trenuje i bierze udział w ogólnopolskich zawodach, jej poczynania można śledzić w mediach społecznościowych i na stronie Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego.

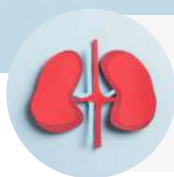
Mimo trudnej sytuacji finansowej nadal jest aktywną biegaczką i stara się walczyć na rzecz sportowców z niepełnosprawnościami oraz pozyskiwać sponsorów, dzięki którym mogłaby pozostać sportsmenką na pełen etat.



Przewlekła choroba nerek



Choroba, która rozwija się po cichu



Agnieszka Gałązka - lekarz, nefrolog

Choroby nerek dotyczą nawet 15 procent społeczeństwa - w Polsce to ponad 4,5 miliona osób. 8 listopada obchodzimy Ogólnopolski Dzień Osób Dializowanych, który przypomina, jak ważna jest świadomość dotycząca przewlekłej choroby nerek, często określanej po prostu jako niewydolność nerek.

Jak chorują nerki?

Niewydolność nerek to stan, w którym narządy te przestają prawidłowo filtrować płyny i usuwać toksyny z organizmu. Może mieć postać ostrego uszkodzenia nerek (ONN) lub **przewlekłej choroby nerek (PChN)**.

Ostra niewydolność nerek pojawia się nagle i często bywa odwracalna. Jej głównymi objawami są szybki wzrost poziomu kreatyniny we krwi oraz zmniejszenie ilości oddawanego moczu do poniżej 500 ml na dobę. **Do najczęstszych przyczyn ONN należą odwodnienie, powikłania po amputacjach i dużych zabiegach operacyjnych, uszkodzenia**

tkanek, działanie niektórych leków - w tym części środków przeciwbólowych.

Przewlekła choroba nerek to długotrwałe, utrzymujące się ponad trzy miesiące uszkodzenie nerek. Może być wykryta dzięki nieprawidłowościom w badaniach krwi, moczu lub w badaniach obrazowych układu moczowego.

Co prowadzi do chorób nerek u dzieci?

Choroby prowadzące do niewydolności nerek występują zarówno u dzieci, jak i u dorosłych, jednak w zależności od wieku ich źródła mogą być inne. U dzieci najczęściej wynikają z chorób genetycznych oraz wad wrodzonych układu moczowego.

Do głównych przyczyn przewlekłej niewydolności nerek należą:

- **wady dróg moczowych** powodujące zastój moczu - ok. 30% przypadków,
- **choroby kłębuszków nerkowych** - ok. 24–25%,
- **hipoplazja** (niedorozwój) lub **dysplazja** (nieprawidłowa budowa) nerek - ok. 11%,
- oraz inne, rzadsze schorzenia.

U dzieci z niepełnosprawnościami jednym z częstszych problemów prowadzących do uszkodzenia nerek jest **refluks pęcherzowo-moczowodowy** - stan, w którym mocz cofa się z pęcherza do moczowodów, a czasem aż do nerek. Przyczyną mogą być **wady wrodzone połączenia moczowodowo-pęcherzowego, nawracające infekcje lub sytuacje, w których w pęcherzu panuje zbyt wysokie ciśnienie.**

Zaburzenia opróżniania pęcherza często występują wtórnie u dzieci z uszkodzeniem rdzenia kręgowego (np. po urazach, w przepuklinie oponowo-rdzeniowej), chorobami neurologicznymi czy wadami układu moczowego - prowadząc do tzw. **pęcherza neurogennego**. Niektóre nieprawidłowości częściej pojawiają się również u osób z zespołami wad wrodzonych, m.in. u dzieci z zespołem Downa. **Objawy mogą być dyskretne: częste zakażenia dróg moczowych, gorączka, ból przy oddawaniu moczu, a u niemowląt także ospałość, słaby apetyt czy niewystarczający przyrost masy ciała.** Choroba rozwija się często podstępnie, a brak leczenia może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych - w tym do spowolnienia wzrostu u dzieci z ciężką postacią niewydolności nerek.

Dlatego tak **ważne jest, aby reagować na sygnały takie jak: nawracające infekcje, moczenie nocne lub dzienne, problemy z oddawaniem moczu czy jego nietrzymanie, szczególnie u dzieci z niepełnosprawnościami, które mogą być bardziej narażone na te zaburzenia.**

Przewlekła niewydolność nerek u dorosłych

U dorosłych przewlekła niewydolność nerek (PChN) może rozwijać się w przebiegu **pierwotnych chorób nerek**, takich jak kłębuszkowe zapalenia nerek czy wrodzone wady nerek, lub **wtórnie** do innych schorzeń, przede wszystkim cukrzycy i nadciśnienia tętniczego. Szacuje się, że PChN dotyczy nawet 10% dorosłej populacji w Polsce.

W około 40–50% przypadków możliwe jest wskazanie głównej przyczyny uszkodzenia nerek - najczęściej jest to cukrzyca, pierwotne i wtórne choroby kłębuszków nerkowych lub wielotorbielowatość nerek. U pozostałych pacjentów przyczyna może pozostawać nieznana, np. z powodu braku wczesnej diagnostyki lub wieloczynnikowego podłoża choroby.

Pierwsze sygnały choroby nerek

PChN rozwija się stopniowo, a na początku często nie daje żadnych objawów. W miarę postępu choroby nerki tracą zdolność do prawidłowego usuwania wody i sodu, co prowadzi do:

- nagromadzenia płynów w organizmie i obrzęków,
- wzrostu ciśnienia krwi,
- obciążenia serca.

Nieprawidłowa praca nerek wpływa też na: niedokrwistość, zaburzenia gospodarki fosforanowo-wapniowej i produkcji witaminy D, co może skutkować nadczynnością przytarczyc i problemami kostnymi.

Ogólne objawy są często niecharakterystyczne i mogą obejmować: osłabienie, zmęczenie, utratę masy ciała, ból w okolicy lędźwiowej, ból przy oddawaniu moczu, częste oddawanie małych ilości moczu, obecność krwi w moczu, obrzęki dłoni i stóp, suchość i bladość skóry. Warto pamiętać, że choroby nerek mogą rozwijać się latami bez wyraźnych sygnałów.

Pierwsze objawy zwykle pojawiają się dopiero wtedy, gdy nerki są już uszkodzone w 50–60%, dlatego niektórzy pacjenci zgłaszają się do lekarza, gdy choroba jest już zaawansowana, a zmiany nieodwracalne.

Diagnostyka przewlekłej choroby nerek

Ze względu na różnorodność przyczyn PChN, nie istnieje jedno badanie pozwalające na jej szybkie rozpoznanie. W diagnostyce stosuje się m.in.:

- badania krwi: oznaczenie stężenia kreatyniny i oszacowanie przesączania kłębuszkowego (eGFR),
- badanie ogólne moczu,
- USG układu moczowego.

Zapobieganie i leczenie

Rozwojowi PChN sprzyjają różne czynniki, dlatego ważne są regularne kontrole nefrologiczne i urologiczne, szczególnie u dzieci i dorosłych w grupach ryzyka (np. z wadami układu moczowego, zaburzeniami odpływu moczu lub po operacjach urologicznych).



W wielu przypadkach zabiegi urologiczne pozwalają przywrócić prawidłowy odpływ moczu i zapobiec nieodwracalnemu uszkodzeniu nerek. U osób z zaburzeniami

opróżniania pęcherza moczowego stosuje się również farmakoterapię i cewnikowanie (samocewnikowanie lub cewnik Foleya).

Ze względu na różnorodność przyczyn PChN, nie istnieje jedno badanie pozwalające na jej szybkie rozpoznanie. W diagnostyce stosuje się m.in.: badania krwi (oznaczenie stężenia kreatyniny i oszacowanie przesączania kłębuszkowego - eGFR), badanie ogólne moczu oraz USG układu moczowego.

We wszystkich stadiach choroby kluczowa jest profilaktyka i zdrowy styl życia, w tym:

- właściwe nawodnienie (1,5-2 litry płynów dziennie),
- regularna aktywność fizyczna,
- ograniczenie soli i cukrów prostych,
- kontrola ciśnienia tętniczego,
- unikanie nawracających infekcji dróg moczowych,
- ograniczenie stosowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych do niezbędnego minimum,
- zakaz palenia tytoniu.

Podsumowanie

Przewlekła choroba nerek może rozwijać się latami bez wyraźnych objawów, dlatego regularne badania krwi, moczu i kontrola urologiczna są kluczowe. W profilaktyce ważne są zdrowy styl życia, prawidłowe nawodnienie, odpowiednia dieta oraz szybka korekcja wad układu moczowego czy zaburzeń odpływu moczu.

Źródła:

1. Myśliwiec, M. (red.) (2017). Wielka Interna. Nefrologia. Warszawa: Medical Tribune.
2. Więcek, A., & Nieszporek, T. (red.) (2019). Choroby nerek. Compendium. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie.

Zdrowe nawyki żywieniowe

Czy waga jest najważniejsza w procesie chudnięcia?



Agnieszka Surma - dietetyczka Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

W gabinecie dietetyka najczęściej pojawiaemy się, gdy już sami nie jesteśmy w stanie poradzić sobie ze zrzuceniem zbędnych kilogramów. Osoby, którym zależy na poprawie samopoczucia, bądź które chciałyby zmienić nawyki żywieniowe to zdecydowanie mniejsza grupa. Wydaje się to dosyć oczywiste, w końcu do lekarza też idziemy dopiero wtedy, gdy coś nam dolega. I tak bardzo często spotykam się z oczekiwaniem podania środka na szybkie i skuteczne chudnięcie. Czy w naszym zdrowiu, zaopiekowaniu się swoim ciałem chodzi tylko o to, żeby szybko schudnąć i mieć piękną sylwetkę? Pomijając już fakt, że popkultura wywiera ogromny nacisk na zgrabne i jędrne ciało. Czy to jednak powinno być naszym priorytetem?



Czynniki mające wpływ na procesy zachodzące w naszym ciele

Nadmierna masa ciała, której chcemy się pozbyć, jest wypadkową wielu czynników. To nie tylko kwestia nadmiaru kalorii w diecie, ale szerzej stanowi objaw tego, co robimy na co dzień. To także skutek różnych naszych działań, które mają negatywny wpływ na zdrowie. I być może zdziwi to wiele osób, ale to jest zdecydowanie więcej niż zdrowe odżywianie. To wypadkowa czynności wykonywanych na co dzień, a które mają ogromny wpływ na wiele procesów fizjologicznych zachodzących w naszym organizmie.

Dlatego też w swoim gabinecie zanim przejdę do tej części wywiadu związanej z odżywianiem, dopytuję się również między innymi o higienę snu, aktywności fizyczne czy sposoby radzenia sobie ze stresem. Dbanie o właściwą jakość snu, codzienny ruch, czas na odpoczynek to zdrowe nawyki, których warto uczyć się od najmłodszych lat. Dla osoby z niepełnosprawnością są to sprawy szczególnie ważne, zarówno myśląc o diecie, rehabilitacji, jak i codziennym funkcjonowaniu. Nieraz pomimo redukcyjnej diety brak jakichkolwiek efektów. Przyczyn takiego stanu jest oczywiście wiele i najczęściej nie jest to jedna rzecz. Nierzadko są to problemy rodzinne, stres w pracy czy regularny deficyt snu. Zaniedbane ciało nie współpracuje. Z jednej strony wkładamy dużo pracy, aby przygotować posiłki, aby trzymać reżim i nie jeść nic spoza diety, ale takimi zachowaniami bojkotujemy cały proces chudnięcia.

Od czego zacząć?

Trzeba pamiętać, że odchudzanie to droga. Droga, na której są sukcesy i na której zdarzają się również potknięcia. Raz masa ciała spada, a innym razem rośnie. Szybkie chudnięcie to tylko mit i chwyt reklamowy dla osób, którym zbliża wesele albo wyjście na plażę. Owszem, zdarzają się spektakularne osiągnięcia, jednak

takie właśnie najczęściej kończą się spektakularnym powrotem dodatkowych kilogramów. Jest kilka powodów, dla których się tak dzieje. Po pierwsze im mniej czasu, a tym samym mniej pracy, włożyliśmy w całe przedsięwzięcie, tym mniej doceniamy ten efekt końcowy. W końcu nie było to takie trudne, możemy to powtórzyć, jak będą zbliżały się wakacje.

Po drugie krótki czas nie pozwala na utrwalenie nawyków, które chcemy w tym procesie wprowadzić na stałe w nasze życie. Szybka redukcja nie jest nastawiona na zmianę stylu życia, czy na zdrowe odżywianie. To tylko kwestia diety i ćwiczeń w pewnym zamkniętym okresie, a potem zazwyczaj powrót do tego, co już znamy. To, co jest moim celem we współpracy z podopiecznymi, to trwałe zmiany, to nie dieta na teraz, to też nie dieta na całe życie - to zmiana myślenia ukierunkowana na zadbanie o siebie w sferze fizycznej, psychicznej, ale i społecznej. Kompleksowe podejście do rehabilitacji osoby z niepełnosprawnością wymaga uwzględnienia wszystkich sfer życia w tym procesie. W taki właśnie sposób WHO opisuje stan zdrowia.

Sen, stres, aktywność

Redukcja masy ciała jest oczywiście celem, ale niekoniecznie tym pierwszym. Tak jak już wspomniałam. Ten proces to droga, na końcu której chcemy mieć prawidłową masę, jednak po drodze mamy tak zwane punkty kontrolne, które są mniejszymi celami, ale właśnie one wyznaczają właściwy kierunek.

Jakie są te nawyki, które mają takie znaczenie?

Po pierwsze to czas i jakość snu. Ani odżywianie, ani nawet regularny sport nie są tak ważne jako to, by zadbać o regularny i dobry sen. Natura nie wyposażyla nas w żadne narzędzia rekompensujące krótki, czy złej jakości sen. Kiedy śpimy w naszym ciele dzieją się ważne procesy jak regeneracja



- ta głównie w czasie NREM, czyli snu głębokiego - ale także reorganizacja w układzie nerwowym, jak przeniesienie informacji z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej. Deficyty snu związane są z większym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, także z nadmierną masą ciała, rozregulowaną gospodarką węglowodanową. Już po kilku źle przespanych nocach u zdrowych osób diagnozowano stan przed cukrzycowy. To są zjawiska, które utrudniają redukcję masy ciała. Dodatkowo samokontrola zachowań jest pogorszona, także utrzymywanie postanowień jest utrudnione, nasza silna wolna przestaje być taka silna. I to nie dlatego, że z nami jest coś nie tak, ale po prostu dlatego, że źle spaliśmy.

W drugiej kolejności wśród nawyków, które mają naprawdę ogromne znaczenie i wciąż wyprzedzają zdrowe żywienie, to regularna aktywność fizyczna. Według badań codzienny ruch jest podstawowym narzędziem profilaktycznym wszelkich chorób, a także śmierci z powodu dowolnej choroby. I wcale nie chodzi tutaj o wyciskanie z siebie siódmych potów siedem razy w tygodniu. Przede wszystkim chodzenie, to najbardziej naturalny dla nas wszystkich ruch. To także wchodzenie po schodach, to zabawa z dziećmi. Oczywiście każdy dodatkowy ruch działa na naszą korzyść. Basen, joga, koszykówka, tenis, czy cokolwiek innego, co sprawia przyjemność. Bo to też ważny aspekt. Zmuszanie się do nielubianych zajęć nie jest dobrym rozwiązaniem. Ani przyjemności, ani pożytku, bo czy będziemy się do tego przykładać?

I jeszcze jeden ważny aspekt naszego życia, zanim przejdę do tego, jak zdrowo się odżywiać.

Stres, a raczej właściwe zarządzanie nim. To bardzo silny czynnik wpływający na metabolizm, na hormony, na wykorzystanie zasobów, witamin, czy minerałów, ale także na kondycję psychiczną, samopoczucie czy po prostu odporność.

I wcale nie chodzi o to, aby w życiu nie mieć stresu. On zawsze był. Każdy z nas go doświadcza i życie polega na tym, by się z trudami mierzyć, a to związane jest ze stresem. Kluczem jednak jest to, aby nie trwał on zbyt długo.

Przewlekłe pobudzenie układu nerwowego wiąże się z wieloma dysfunkcjami naszego organizmu. To mniej sprawny układ immunologiczny, czyli większa podatność na infekcje, ale także większe ryzyko pojawienia się nowotworów. To może wiązać się również z podwyższonym poziomem glukozy we krwi, co zdecydowanie nie sprzyja regulacji masy ciała, a wręcz ma działanie przeciwne. Jeśli tym stresem właściwie nie zarządzymy, to on i tak zmusi nas do zachowań kompensujących, jak na przykład jedzenie na wieczór, czy podjadanie słodczy. Organizm osoby z niepełnosprawnością jest już bardzo często mocno obciążony w wyniku schorzenia, które samo w sobie jest kolejną formą stresu dla takiej osoby.

Jest wiele narzędzi, które nam przychodzą z pomocą. Oprócz wspomnianego już wcześniej ruchu, który ma fantastyczny wpływ na układ nerwowy i pomaga nam lepiej znosić stresory życia codziennego, mamy też **medytację, jogę, tai-chi czy technikę Mindfulness**. To tylko niektóre z nich.

Prawdę powiedziawszy wszystko, co sprawia, że odpoczywamy, zapominamy o problemach, pomaga nam zarządzić tym właśnie stresem.

Dieta - podstawowe zasady zdrowego odżywiania

Po śnie, aktywności fizycznej, odpoczynku i zadbaniu o swoje relacje, przyszedł wreszcie czas na jedzenie. Jakie są właściwie zasady zdrowego odżywiania?

Zacznę od tego, że w pierwszej kolejności nie jest ważne tak bardzo, co jemy, ale kiedy jemy. Wiele osób z niepełnosprawnościami dobrze wie, jak ważne jest skrupulatne zaplanowanie czynności na przestrzeni całego dnia. **To, co nas często pogrąża to wieczorne nadrabianie deficytów kalorycznych.** Kiedy w ciągu dnia zarobieni nie mamy czasu zjeść zaplanowanych posiłków wracamy do domu i nasze ciało samo upomina się o niezbędne kalorie. Po zjedzeniu kolacji nierzadko okazuje się, że to było za mało, więc lodówka nie zamyka się jeszcze przez kolejne 2 godziny. Zdecydowanie nasz organizm funkcjonuje w trybie dzień noc. Także jelita i cały metabolizm również pracuje w takim trybie. To oznacza, że posiłki spożywcze w pierwszej części dnia lepiej będą strawione i zmetabolizowane niż te w porze wieczornej. **Jedzenie przed snem to zdecydowanie zły nawyk.**

Drugim takim jest post nocny, który powinien trwać przynajmniej 12 godzin. To czas, kiedy nasz organizm ma odpocząć i się zregenerować. I dlatego właśnie tym **dobrym nawykiem żywieniowym jest odpowiednio wczesna kolacja i magiczna godzina 18, po której nie powinniśmy jeść.** Oczywiście z przymrużeniem oka. To jest właśnie jedna z charakterystycznych cech tak zwanych stref niebieskich - obszarów, w których żyje najwięcej długowiecznych ludzi.

I ostatnia rzecz, zanim przejdę do tego, jak się zdrowo odżywiać. **Podjadanie** - to taki nowy zwyczaj, który absolutnie nie ma nic wspólnego ze zdrowiem, ani z zasadami zdrowego odżywiania. Nasze procesy fizjologiczne działają dużo lepiej, jeśli przerwy między posiłkami są faktycznymi przerwami od jakiegokolwiek jedzenia. Jelita mają czas, aby oczyścić się z resztek pokarmowych. Glukoza i insulina mają czas, by wrócić do wyjściowego poziomu. **Stałe pobudzanie insuliny skutkuje stanem, w którym nasz organizm ciągle odkłada, a nie zużywa tkankę tłuszczową.**

Zupełnie innym tematem jest to, co kładziemy na talerz i to też będzie miało znaczenie. Mówiąc na czym polega zdrowe odżywianie, stawiamy przede wszystkim na różnorodność. Monotonia nigdy nie jest wskazana. **Ograniczając się wciąż do tych samych produktów, być może nie dostarczamy stale jakiegoś konkretnego składnika żywieniowego. A to może być nawet niebezpieczne.** Zależy nam na wykorzystywaniu całej gamy możliwości, które daje nam natura. A szczególną uwagę przykładamy do warzyw i owoców i ich różnych kolorów. Te są bogactwem nie tylko witamin i mikroelementów, ale składników aktywnych biologicznie, które przynoszą nam całe mnóstwo korzyści.

Także **nie zapominajmy o produktach, z których czerpiemy białko oraz tłuszcze.** Żadnych z nich nie może brakować w naszych dietach. Wszystkie te składniki są niezbędne dla naszego zdrowia i także w kontekście odchudzania. **Jeśli nie zaspokajamy potrzeb naszego organizmu, na pewnym etapie on po prostu nam już**

nic nie odda, a wszelkie próby redukcji masy ciała nie przyniosą efektów. Redukowanie kalorii też powinno być z głową.

Krótko rzecz ujmując higieniczny tryb życia, zdrowe nawyki żywieniowe, wytrwałość i wsparcie profesjonalisty, a w końcu to, co pokaże waga, przyniesie ogromną satysfakcję.

**Na koniec w kilku słowach:
śpij, ruszaj się, odpoczywaj
i odżywiaj się zdrowo!**

Źródło:

„Jak poukładać zdrowie” Agnieszka Surma, Katarzyna Matusz



Cisi zabójcy

Jak otyłość, stres i cukier stworzyły największą epidemię XXI wieku



Oskar Pągowski - specjalista, Fundacja Avalon



Wyobraź sobie, że Twój organizm to tętniące życiem miasto. Wszystko działa w nim jak w zegarku: każdy układ ma swoje zadanie, a tysiące procesów utrzymują Cię przy życiu. Teraz wyobraź sobie, że w tym mieście pojawiają się cisi sabotażyści. Nie robią hałasu, nie włączają syren alarmowych. Działają powoli, podstępnie, latami niszcząc infrastrukturę od środka. A gdy w końcu decydują się na otwarty atak - często jest już za późno na ratunek.



Tak właśnie wygląda współczesna epidemia chorób metabolicznych. W Polsce efekty działania tych „sabotażystów” widać w najbardziej brutalnych statystykach: z powodu powikłań cukrzycy co godzinę ktoś traci nogę lub stopę. To ta choroba od lat jest również jedną z głównych przyczyn utraty wzroku oraz niewydolności nerek.

Te dramatyczne liczby to jednak tylko wierzchołek góry lodowej, pod którym kryje się znacznie szerszy problem. Jeśli odwiedzisz kogoś po zawale serca, rozejrzyj się po sali - co czwarty pacjent walczy o życie, bo jego serce nie wytrzymało w starciu z cukrzycą. Na oddziale neurologicznym, sytuacja wygląda podobnie: co trzecia osoba po udarze ma współistniejącą cukrzycę.

Te dane nie mają straszyć. Mają uświadomić, że **cukrzyca to nie „trochę podwyższony cukier”**. To choroba systemowa, która powoli sabotuje cały organizm, co gorsza rzadko działając w pojedynkę.

Gang cichych zabójców

Prawdziwa epidemia, z którą się mierzymy, to nie jedna choroba, ale tzw. „wielka piątka” schorzeń nabytych, które wzajemnie się napędzają. W Polsce wygląda to następująco:

- Zaburzenia lipidowe (wysoki cholesterol): ok. 20 mln osób
- Nadciśnienie tętnicze: 10-12 mln
- Zaburzenia gospodarki cukrowej: Łącznie ok. 9,1 miliona (cukrzyca + stan przedcukrzycowy)
- Otyłość: ok. 8 mln (nadwagę zaś ma 3 na 5 dorosłych)
- Przewlekła choroba nerek: ponad 4 mln

To nie przypadkowe schorzenia. W medycynie tworzą wspólnie nazwę: zespół metaboliczny. Gdy otyłość brzuszna, wysokie ciśnienie, „zły” cholesterol i podwyższony cukier spotykają się w jednym organizmie, tworzą mieszankę wybuchową prowadzącą prosto do zawałów i udarów.

Mit o genach, prawda o nawykach

W naszej zbiorowej świadomości od lat krąży opinia, że cukrzyca jest chorobą genetyczną i że jeżeli ktoś w naszej rodzinie był chory, to znaczy, że „mamy to w genach”. Czas to jasno powiedzieć: **w zdecydowanej większości przypadków nie mamy**.

Dane są jednoznaczne:

- 90-95% to styl życia
- 5-10% to genetyka lub choroby niezależne od nas (jak cukrzyca typu 1 czy rzadkie wady metaboliczne)

Geny rzadko są wyrokiem. Znacznie częściej są tylko predyspozycją. To nasze codzienne wybory - paliwo kiepskiej jakości (przetworzona dieta), brak regularnego ruchu, przewlekły stres i niedobór snu - pociągają za spust.

Wspólnym mianownikiem i „szefem” tego gangu jest mechanizm, o którym 3/4 Polaków nie ma pojęcia: insulinooporność.

Insulina to hormon produkowany przez naszą trzustkę. **Jej zadaniem jest ograniczać ilość cukru we krwi i utrzymywać go na optymalnym poziomie.** Kiedy poziom cukru latami podwyższany jest za sprawą diety, trzustka pracuje na 500% normy, produkując jej coraz więcej, byle tylko utrzymać cukier w ryzach. Na pewnym etapie komórki przestają reagować na insulinę, a trzustka nie daje już rady.

0 krok do katastrofy

Moment, gdy trzustka zaczyna przegrywać tę walkę, a poziom cukru pierwszy raz wychodzi ponad normę, nazywamy **stanem przedcukrzycowym**. To ostatni sygnał ostrzegawczy i tym samym ostatni moment, by zatrzymać rozwój nieodwracalnej choroby. W Polsce stan przedcukrzycowy ma dziś **ok. 5 milionów osób**.

Co najbardziej niepokojące: szacuje się, że **9 na 10 z nich nie ma o tym pojęcia**. Żyją w przekonaniu, że są zdrowi, podczas gdy ich organizm jest o krok od przepaści.

Dlatego mówimy o „cichej epidemii” - rozwija się latami, bez objawów, a gdy w końcu uderza, robi to nagle i brutalnie.

Wyrok czy wybór?

Czy jesteśmy na to skazani? Zdecydowanie nie. Jesteśmy pierwszym pokoleniem, które ma tak precyzyjną wiedzę o tym, jak zapobiegać chorobom cywilizacyjnym. To nie jest tajemna medycyna - to zwykła codzienność. A sprowadza się do dwóch obszarów: **to, jak żyjemy, i to, czy regularnie się kontrolujemy.**

1. Codzienne nawyki - fundament zdrowia

To nie diety cud ani heroiczne treningi. Najsilniejszym narzędziem, jakie mamy, są **proste, codzienne decyzje.**

Badanie **Diabetes Prevention Program** pokazało, że osoby ze stanem przedcukrzycowym, które:

- zredukowały masę ciała o ok. 7%
- ruszały się minimum 150 minut tygodniowo

zmniejszyły ryzyko rozwoju cukrzycy o 58% - więcej niż dają dostępne leki.

Z kolei badanie **PREDIMED** udowodniło, że wprowadzenie elementów diety śródziemnomorskiej **obniża ryzyko zawałów i udarów o 30%.**

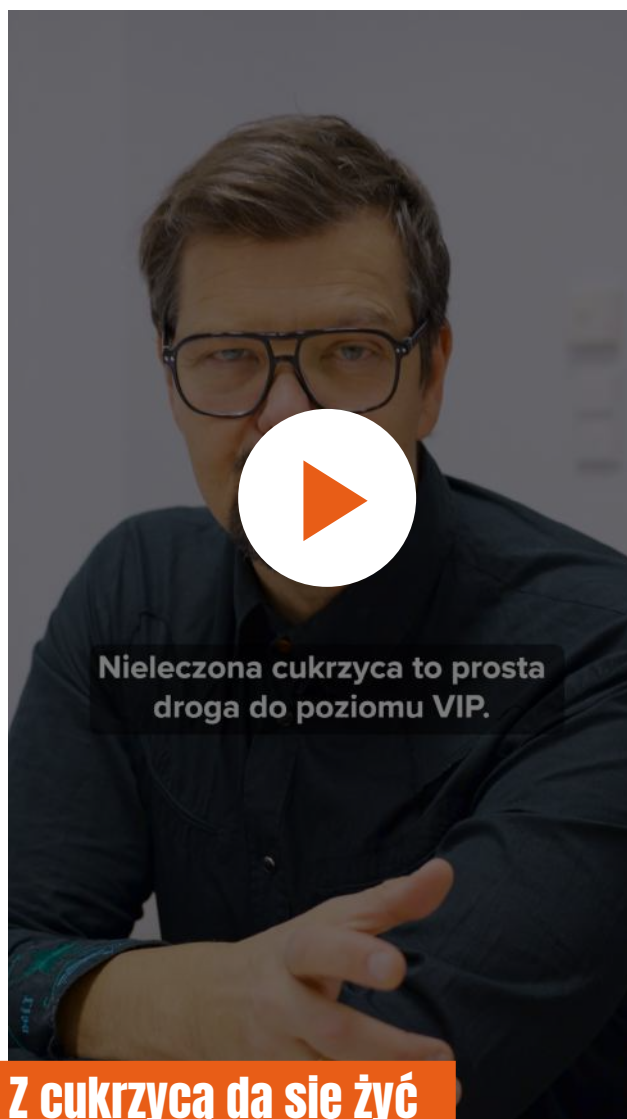
To nie są ekstremalne zmiany. To codzienność skierowana w trochę lepszą stronę.

2. Kontrole zdrowia - zwykła życiowa przezorność

Drugi element to regularne badania. Dokładnie tak, jak sprawdzamy olej w samochodzie albo wymieniamy filtr, zanim zacznie śmierdzieć nam w mieszkaniu. Nie po to, żeby szukać katastrofy - tylko po to, żeby działać, zanim coś się popsuje:

- wczesne wykrycie nadciśnienia i leczenie **zmniejsza ryzyko udaru o 40%**
- usunięcie polipa w jelicie grubym zanim stanie się rakiem **zmniejsza ryzyko zgonu o 60-70%**

Profilaktyka to nie szukanie chorób, a upewnianie się, że pozostajemy zdrowi.



Podsumowanie

Żyjemy w paradoksie: mamy najnowocześniejszą wiedzę i medycynę w historii, a jednocześnie chorujemy na schorzenia, którym w 90% można zapobiec. Te dane nie mają nas straszyć - mają nam przypominać, że pomimo braku wpływu na wiele spraw, nasze nawyki i codzienne decyzje dalej są w naszych rękach i że o naszym zdrowiu nie decydują statystyki, tylko my sami.

Źródła:

- **Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ):** Dane statystyczne dotyczące amputacji kończyn, hospitalizacji z powodu zawałów serca i udarów mózgu oraz kosztów leczenia cukrzycy.
- **Badania epidemiologiczne NATPOL 2011 oraz WOBASZ II:** Dane dotyczące rozpowszechnienia nadciśnienia tętniczego, zaburzeń lipidowych oraz cukrzycy w populacji polskiej.
- **Diabetes Prevention Program Research Group:** Reduction in the Incidence of Type 2 Diabetes with Lifestyle Intervention or Metformin (Wyniki badania DPP dotyczące redukcji ryzyka cukrzycy poprzez zmianę stylu życia).
- Estruch R. et al. (PREDIMED Study): Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet (Wyniki badania dotyczącego wpływu diety śródziemnomorskiej na ryzyko chorób sercowo-naczyniowych).
- **Raport „Polska w stanie przedcukrzycowym”:** Szacunki dotyczące liczby osób ze stanem przedcukrzycowym oraz poziomu świadomości społecznej.
- **Główny Urząd Statystyczny (GUS) / Narodowy Test Zdrowia Polaków:**

Statystyki dotyczące nadwagi i otyłości w Polsce.

- **Polskie Towarzystwo Diabetologiczne (PTD):** Dane dotyczące powikłań cukrzycy (retinopatia, nefropatia).
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC) / International Diabetes Federation (IDF):** Dane dotyczące czynników ryzyka (styl życia vs genetyka) w cukrzycy typu 2.
- **Polskie Towarzystwo Kardiologiczne (PTK) oraz wytyczne onkologiczne:** Dane dotyczące skuteczności leczenia nadciśnienia oraz badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.



Rozmowa, która pomaga

Dołącz do grup wsparcia Fundacji Avalon



Bogumiła Siedlecka-Goślińska - specjalistka, Fundacja Avalon

Czasem wystarczy rozmowa z kimś, kto rozumie co możesz czuć i w jakiej sytuacji jesteś. Właśnie dlatego w Fundacji Avalon prowadzimy grupy wsparcia - bezpieczne przestrzenie, w których osoby z niepełnosprawnościami oraz rodzice i opiekunowie mogą otwarcie mówić o swoich doświadczeniach, emocjach i potrzebach. To miejsce, gdzie można poczuć zrozumienie, znaleźć nowe spojrzenie na codzienne wyzwania i po prostu - nie być samemu. Grupy wsparcia odbywają się cyklicznie i bezpłatnie, prowadzone są przez specjalistów. Każda grupa działa według zasad wzajemnego szacunku i poufności, dzięki czemu uczestnicy mogą swobodnie się wypowiadać i wspólnie szukać sposobów na radzenie sobie z trudnościami.

Grupy wsparcia dla rodziców i opiekunów

Rodzicielstwo to ogromna siła, ale też codzienne wyzwanie, szczególnie gdy dotyczy dzieci i dorosłych z niepełnosprawnościami. Nasza grupa wsparcia dla rodziców i opiekunów to przestrzeń pełna empatii i zrozumienia. Podczas spotkań online można porozmawiać z osobami w podobnej sytuacji, znaleźć chwilę wytchnienia i otrzymać praktyczne wskazówki dotyczące terapii, wychowania czy organizacji codziennego życia.

Rozmawiamy o ważnych i aktualnych tematach, takich jak „Rodzicielstwo

w spektrum - jak wspierać dziecko i dbać o siebie”, czy „Jesteś wystarczająca. Jesteś wystarczający - o łagodności wobec siebie w roli rodzica”. Spotkania te pokazują, że troska o siebie jest równie ważna jak troska o dziecko.

Grupa wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami

Grupa ta to coś więcej niż rozmowy o trudnościach. To przestrzeń do dzielenia się sukcesami, inspiracjami i energią, która pomaga działać. Uczestnicy poruszają tematy bliskie codzienności - od pracy i relacji, po radzenie sobie ze stresem oraz własne prawa i samorozwój.

Niedawno mierzyliśmy się z tematami związanymi ze stresem „Stres pod kontrolą. Jak oswoić stres związany z nowym etapem zawodowym?”, a także rozmawialiśmy o możliwościach zawodowych w ramach "Praca na moich zasadach" z doradczynią zawodową.

Spotkania grupy odbywają się stacjonarnie w siedzibie Fundacji oraz online - zawsze w duchu otwartości i wsparcia.

Dołącz i znajdź swoje miejsce

Przed nami kolejne spotkania grup wsparcia - zarówno dla osób z niepełnosprawnościami, jak i rodziców czy opiekunów. Śledź [kalendarz wydarzeń](#) na stronie Fundacji Avalon.

A jeśli potrzebujesz wsparcia indywidualnego, skontaktuj się z naszymi specjalistami Pomarańczowego Telefonu Wsparcia - czekają, by Ci pomóc.

Zadzwoń pod numer 530 001 130 lub napisz: poradnictwo@fundacjaavalon.pl. Więcej informacji znajdziesz na [naszej stronie](#).



Rzów psychoseksualny a niepełnosprawność



Żaneta Krysiak - kierowniczka Projektu Sekson,
Fundacja Avalon



Rzów psychoseksualny to naturalny proces związany z dojrzewaniem i dorastaniem i dotyczy każdej osoby - przez rzów seksualny przechodzą także dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami. Ten etap w rozwoju dziecka z pewnością wymaga wsparcia przez osobę dorosłą, towarzyszenia w tych zmianach i edukowanie o nich. Rzów psychoseksualny dziecka jest procesem, który ewoluuje wraz z jego rozwojem i trwa aż do osiągnięcia dorosłości. Rzów ten przenika się z innymi emocjonalnym, fizycznym, intelektualnym, społecznym. W rozwoju będą pojawiać się indywidualne różnice, wynikające z danej niepełnosprawności czy choroby. To bardzo ważne, aby rodzic/opiekun wiedział, co będzie się zmieniać w danym okresie na poziomie fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym, aby móc wspierać swoje dziecko.

To jak taki „typowy” rzów psychoseksualny przebiega?

W seksuologii znaleźć można różne klasyfikacje i podział rozwoju psychoseksualnego. Nie oznacza jednak to, że istnieje jedna norma dla każdej osoby i że zmiany, które charakteryzują dany okres rozwojowy pojawią się w tym samym czasie u każdego dziecka. Fazy rozwoju są umowne i warto traktować je jako punkt wyjścia do towarzyszenia dziecku i zauważania tego, co w jego/jej rozwoju się pojawia. Celowo też słowo „typowy” biorę w cudzysłów, bo doświadczenie dojrzewania przebiega bardzo indywidualnie.

0-3 rok życia - faza wczesnego dzieciństwa

Jest to okres całkowitej zależności od opiekunów: relacje skupione są właśnie wokół nich, a szczególnie wokół matki. W tym czasie kształtują się podstawowe kompetencje dziecka: poznawanie świata przez zmysły, wkładanie rzeczy do buzi, dotykanie swoich genitaliów. Już u niemowlaków można zaobserwować dotykanie swoich narządów płciowych, bo zwyczajnie daje im to odczucie przyjemności - skóra w okolicach intymnych jest bardziej wrażliwa i lepiej ukrwiona. Około 2/3 roku życia dzieci stają się świadome swojej płci, odkrywają różnice w budowie chłopców i dziewczyn.

Bardzo ważny jest w tym okresie dotyk i jego rola: przytulanie, czynności pielęgnacyjne, pieszczoty są dla dziecka bardzo istotne. To także często czas treningu czystości - uwaga dziecka poświęcona jest tematom związanym

z sikaniem, kupą, pojawiają się pierwsze komunikaty wokół tego. Bardzo ważna na tym etapie jest normalizacja czynności związanych z robieniem kupy - istotne, aby dziecko nie nabrało przekonania, że jest to coś wstydliviego czy obrzydliwego, co może w konsekwencji wiązać się z negatywnym obrazem siebie, swoich wydzielin i ciała.

4-6 rok życia - faza średniego dzieciństwa

To czas wyjścia dziecka do szerszego świata społecznego, odkrywania istoty płci i seksualności (więcej okazji do eksperymentowania, zróżnicowana ekspresja seksualna, pojawiają się zachowania autoerotyczne, masturbacja dziecięca). Typowym zachowaniem są w tym czasie różnego rodzaju zabawy orientacyjne - tzw. „zabawa w doktora” „zabawa w dom”, podczas których dzieci w podobnym wieku (akceptowalna różnica to ok. 2 lat) pokazują sobie nawzajem miejsca intymne, naśladują zachowania dorosłych, „zakochując się”. Większość zabaw spowodowana jest zwykłą ciekawością i nie muszą być niczym niepokojącym dla rodzica czy opiekuna.

Ok. 4 roku życia pojawia się umiejętność przyjmowania perspektywy drugiej osoby - jest to baza do rozpoznawania własnych i cudzych granic. Około 5 r.ż. pojawia się u dzieci uczucie wstydu, związane z nagością, własnym ciałem i czynnościami pielęgnacyjnymi. To ważne, aby zacząć respektować prywatność dziecka i jego samodzielność. Dziecko w tym czasie zadaje dużo pytań, ale zadowala się prostymi odpowiedziami. To czas obserwowania świata dorosłych i przenoszenia ich zachowań do zabaw. To także etap „brzydkich słów” - powtarzanie zwrotów, które budzą reakcje dorosłych, np. dupa, kupa. W tym czasie dzieci uczą się norm społecznych, poznają koncepcje ról

społecznych. Stereotypy płciowe zaczynają pełnić większą rolę - coś jest chłopięce, coś dziewczęce. Warto w procesie wychowawczym przeciwdziałać temu podziałowi i podkreślać, że zarówno chłopcy, jak i dziewczynki mogą wykonywać podobne czynności, różnie się ubierać czy zachowywać.

7-10 rok życia - faza późnego dzieciństwa

Opisywana jako okres utajenia impulsów seksualnych: spadek zainteresowania seksualnością, pojawienie się wstrętu i wstydu w kontekście tematów związanych z seksualnością. Pojawia się też wstyd przed pytaniem o seksualność rodziców, bo dzieci zaczynają obserwować, że wywołuje to dyskomfort u dorosłych (większe zamknięcie, zawstydzenie, mniejsza otwartość na rozmowy, dlatego kluczowe jest to, co uda się wypracować wcześniej w relacji z dzieckiem). Dużą rolę zaczynają pełnić rówieśnicy, szkoła i funkcjonowanie w grupie rówieśniczej. To czas intensywnego rozwoju społecznego i poznawczego. Obserwuje się silną przynależność z grupą tej samej płci. W tych grupach dzieci mogą dalej eksplorować wspólnie swoje ciała, zachowania, wymieniać się informacjami, obawami czy szukać wspólnie odpowiedzi. Świat dorosłych staje się bardzo ciekawy, pojawia się rywalizacja między dziećmi w tym kto wie więcej o dorosłości i o seksualności.



Wiek wczesnoszkolny to często początek dojrzewania płciowego, czyli aktywizowania się hormonów płciowych, które wpływają m.in. na rozwój narządów płciowych, pojawienie się owłosienia, powiększenia piersi. U dzieci pojawia się coraz większa świadomość ich ciała i chęci prywatności i intymności. Dość często zaczyna towarzyszyć im wstyd. W tym czasie bardzo ważne jest, aby dodatkowo nie zawstydząć dziecka, nie komentować w sposób żartobliwy czy publiczny zmian fizycznych. Wsparcie i cicha obecność, podsuwanie materiałów edukacyjnych o dojrzewaniu i po prostu towarzyszenie dziecku to ważna rola rodzica.

W tym czasie pojawiają się także pierwsze doświadczenia masturbacyjne nakierowane na doświadczenie przyjemności. Na tym etapie bardzo ważne jest, żeby dziecko wiedziało już, że dotykanie swojego penisa/wulwy jest w porządku, ale że ważne jest robienie tego wtedy, kiedy jest się samym w pokoju, kiedy dziecko czuje się bezpiecznie. Mogą pojawiać się pierwsze relacje i „chodzenie ze sobą”, pierwsze doświadczenia zakochania, ale też odrzucenia czy ignorowania. To z pewnością moment wielu emocjonalnych wyzwań dla dziecka.

11-18 rok życia - faza dorastania

Okres nastoletni wiąże się z zaawansowanymi zmianami w sferze fizycznej: widoczne owłosienie, zmiany w budowie ciała, miesiączkowanie. W tym czasie zainteresowanie kontaktami seksualnymi wzrasta. Na tym etapie osoba nastoletnia najczęściej wie już jaką ma orientację psychoseksualną. Doświadcza także pierwszych relacji i kontaktów seksualnych: pocałunki, wzajemne pieszczoty.

W tym czasie dla nastolatka bardzo ważna będzie akceptacja ze strony rodzica, pewność, że rodzic go wspiera, jest dla niego i że może na niego liczyć. To czas, kiedy życie seksualne, towarzyskie czy

koleżeńskie to już sprawa prywatna osoby nastoletniej, a chęć dzielenia się tym będzie znacznie mniejsza.

Jest to faza, którą najtrudniej omówić w kontekście dojrzewania osób z niepełnosprawnościami, bo przebiega ona bardzo indywidualnie i zależeć będzie od samej niepełnosprawności, systemu wsparcia, relacji z osobami rówieśniczymi i rodzicami. To, na co warto być przygotowanym i do czego przygotować też osobę nastoletnią to:

- zmiany w ciele; pierwsza miesiączka, polucje,
- okres dojrzewania płciowego i duża wrażliwość emocjonalna,
- rozwój orientacji psychoseksualnej,
- wzrost potrzeby niezależności i prywatności, stawianie granic,
- rozpoczęcie aktywności seksualnej.

Rozwój psychoseksualny dziecka z niepełnosprawnością fizyczną

W przypadku dzieci z niepełnosprawnością fizyczną przebieg rozwoju seksualnego zasadniczo nie będzie różnić się od rozwoju dziecka bez niepełnosprawności. To co będzie różnicować to doświadczenie to stopień i rozróżnienie na niepełnosprawność wrodzoną a nabytą. Dziecko, które będzie tracić sprawność, będzie dodatkowo mierzyło się z poczuciem straty i brakiem samoakceptacji. Dziecku z niepełnosprawnością fizyczną może być na pewnych etapach rozwoju trudniej, bo będzie rozwijać się w innych okolicznościach i warunkach. Wpływać na ten rozwój będzie także otoczenie i środowisko.

Budowanie pozytywnego obrazu własnego ciała

Dla dzieci z niepełnosprawnościami szczególnie ważna jest przestrzeń na budowanie własnego, pozytywnego obrazu ciała, żeby dziecko nie rozwijało niepotrzebnych lęków, uprzedzeń czy krzywdzących wyobrażeń dotyczących np. tożsamości płciowej czy orientacji

psychoseksualnej. Pokazywanie pozytywnych wzorców innych osób z niepełnosprawnościami będzie bardzo ważnym doświadczeniem - edukowanie o różnorodności ciał, dawanie przykładów, że niepełnosprawność może być widoczna i akceptowana. Dla osób z niepełnosprawnością widoczną, okres dojrzewania może być szczególnie trudny ze względu na presję dotyczącą wyglądu i silną potrzebę dopasowywania się. Dlatego bardzo ważne jest właśnie wspieranie w tym czasie.

Okres wczesnoszkolny - na co trzeba zwrócić uwagę?

W rozwoju psychoseksualnym dziecka z niepełnosprawnością na pewno bardzo ważnym momentem jest okres wczesnoszkolny i faza integracji. To wtedy dla dzieci najważniejsze stają się kategorie: atrakcyjności, przynależności, popularności - wtedy ta integracja się najczęściej rozjeżdża i dochodzi do wykluczenia dziecka z niepełnosprawnością. To wykluczenie może częściej spotykać dziewczynki. U chłopców z niepełnosprawnościami może dodatkowo dochodzić do agresji i przemocy rówieśniczej. Dodatkowo, rodzice często dbają o to, żeby ich dzieci miały kolegów i koleżanki bez niepełnosprawności, nie zauważając, jak ważny jest kontakt z różnorodnymi osobami. To co jest trudną, ale ważną rolą rodzica/opiekuna w tym czasie, to mimo wszystko zachęcanie dziecka do wychodzenia, do brania udziału w różnych aktywnościach - żeby miało ono możliwość zmierzenia się ze wszystkim, co jest typowe dla danego okresu dojrzewania - gry społeczne, flirtowanie, nawiązywanie relacji, mierzenie się z odrzuceniem. Jeśli dziecko nie będzie miało tych doświadczeń, w życiu dorosłym może być mu ciężiej takie doświadczenia zdobywać.

Seksualność dziecka z niepełnosprawnością intelektualną

W przypadku niepełnosprawności intelektualnej - stopień tej

niepełnosprawności będzie wpływał na przebieg rozwoju psychoseksualnego, warunkował formy realizacji potrzeb seksualnych, a także wiązał się z koniecznością dostosowania metod edukacji seksualnej. W tym wypadku na pewno ważne jest uwzględnienie także tego, że u osób z niepełnosprawnością intelektualną inaczej przebiega proces uczenia się. Może być tak, że pomimo przekazania jakiejś wiedzy może nie dojść do zintegrowania jej i przełożenia na konkretne czynności czy umiejętności. Nauka powinna w związku z tym wiązać się z odtwarzaniem i powtarzaniem konkretnych schematów i następujących po sobie czynności, np. jeśli pobrudziłeś/łaś pościel, zdejmij ją z łóżka i zanieś do kosza na pranie. Można wspierać się także piktogramami, które będą odzwierciedlać kolejne kroki danej czynności.

Istnieje związek pomiędzy stopniem intelektualnej niepełnosprawności, rozumieniem norm i zasad społecznych a formami realizacji potrzeb seksualnych. Im głębszy stopień niepełnosprawności, będziemy obserwować większą różnorodność zachowań i aktywności o charakterze seksualnym. Jest to na tyle indywidualne doświadczenie, że ciężko o doprecyzowanie, warto jednak z uważnością obserwować osobę, aby mieć pewność czy aktywności, jakie podejmuje, nie wiążą się z uszkodzeniem ciała czy bólem.

Trudnością w realizowaniu dostosowanej edukacji seksualnej będzie też rozbieżność i brak harmonii w rozwoju biologicznym, poznawczym i emocjonalnym dziecka z niepełnosprawnością intelektualną. Dlatego tak ważna będzie współpraca w tym zakresie rodzica/opiekuna z placówką wspierającą - aby wspólnie dzielić się obserwacjami i wiedzą o dziecku. Brak edukacji seksualnej może utrudniać także rozpoznanie norm i zasad społecznych, a to sprawia, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną często nie potrafią zgodnie

z nimi postępować, przejawem tego może być m.in. masturbacja publiczna czy rozbieranie się w obecności innych. Ważnym aspektem jest też edukacja w obszarze umiejętności społecznych i rozwijanie zachowań dot. nawiązywania relacji – jak kogoś poderwać, jak w sposób nieprzekraczający drugiej osoby sprawić komuś komplement, jak zapytać kogoś czy się ze mną umówi. Konsekwencją tego będzie też przestrzegania granic fizycznych i emocjonalnych w relacji, a także tworzenie trwałych i satysfakcjonujących związków.

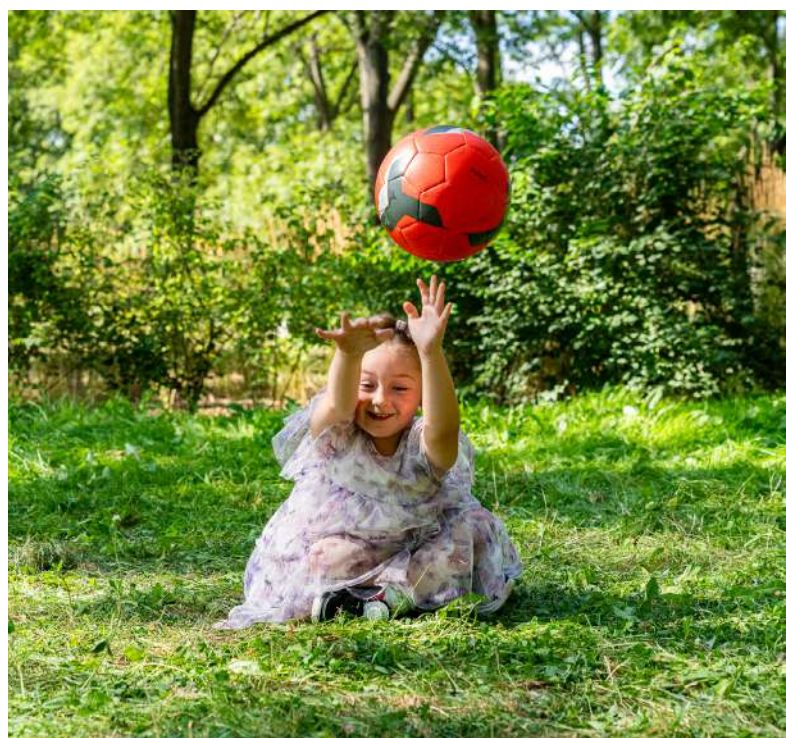
Podsumowanie

Seksualność dziecka z niepełnosprawnością nie powinna budzić lęków czy obaw rodzica. Jest to obszar, który wiąże się z przyjemnością, rozwojem, rozumieniem siebie, samoakceptacją i to ważne, żeby też w ten sposób o seksualności mówić i tak o niej edukować. To akceptująca i wspierająca postawa rodzica jest w kontekście rozwoju psychoseksualnego dziecka kluczowa. To Wy - Rodzice i Opiekunowie dajecie dzieciom narzędzia, które w przyszłości mogą im pomóc w stawianiu granic oraz w sytuacjach trudnych czy przekraczających. Jeśli czujecie, że potrzebujecie w tym obszarze wsparcia - to zupełnie normalne, więc sięgajcie po nie. Konsultacja z seksuologką, psychologiem czy edukatorką seksualną może być bardzo pomocna w przygotowaniu do towarzyszenia dziecku w jego rozwoju psychoseksualnym.

Możliwość takich konsultacji oferujemy także w Fundacji Avalon. Szczegóły na [naszej stronie](#).

Bibliografia:

- Edukacja Bez Tabu. Podręcznik do prowadzenia zajęć z młodzieżą na temat seksualności i relacji międzyludzkich, Carol Hunter-Geboy, Grupa Edukacyjna BezTabu, Gdańsk 2009 r.
- Seksualność w cyklu życia człowieka, pod red. Marii Beisert, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011
- Rozwój seksualny dzieci, Piotrowska, K., Wydawnictwo Natuli, Szczecin 2020.
- Standardy edukacji seksualnej w Europie. Podstawowe zalecenia dla decydentów oraz specjalistów zajmujących się edukacją i zdrowiem, WHO 2010
- Jak wspierać, rozmawiać i być blisko - poradnik dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami, Krysiak Ż., Korona E., Gołąb D., Fundacja Avalon, dostęp: [Jak wspierać, rozmawiać i być blisko - poradnik dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami - Fundacja Avalon](#)



Kobiecość a niepełnosprawność

Jak ją w sobie odkrywać i pielęgnować?



dr n. hum. Alicja Długołęcka - pedagożka, seksuolożka, terapeutka, edukatorka seksualna, wykładowczyni, autorka licznych książek i artykułów



Kobiecość i niepełnosprawność to dwa aspekty tożsamości, które często są postrzegane jako wzajemnie się wykluczające. Jednak rzeczywistość jest zupełnie inna - kobiecość nie zna granic fizycznych czy intelektualnych ograniczeń. Każda kobieta, niezależnie od swojej sprawności, ma prawo do odkrywania i pielęgnowania swojej kobiecości. Niestety, społeczne stereotypy i bariery często utrudniają osobom z niepełnosprawnościami pełną ekspresję ich kobiecej natury. W tym artykule przyjrzymy się temu, jak kobiety z różnymi rodzajami niepełnosprawności mogą odkryć w sobie kobiecość, zaakceptować ją i rozwijać, przełamując społeczne tabu i ograniczenia.

Czym jest kobiecość i jak ją możemy definiować?

W moim osobistym przekonaniu, kobiecość, poza różnymi definicjami mieszczącymi się w mniej lub bardziej tradycyjnym, binarnym modelu płciowości, jest kategorią wolności w wyrażaniu swojej płciowości oraz seksualności i określaniem ich jako kobiece. Kobiecość jest pojęciem bardzo abstrakcyjnym, zanurzonym w historii i kulturze, i jednocześnie na wskroś subiektywnym. Ma być tym, co sprawia, że jest nam dobrze z faktem, że tożsamościowo czujemy i określamy się jako kobiety. Rządzą tym jakieś reguły, ale w dużym zakresie jest to kwestia bardzo osobista, do nieustannego odkrywania, konstruowania, wyrażania. Chociaż to oczywiste, to czuję się w obowiązku dodać, że nie powinniśmy konstruować swojej tożsamości, w tym tożsamości seksualnej, wyłącznie w oparciu o kategorię niepełnosprawności. Niepełnosprawność oczywiście przez część osób może być rozumiana jako ich tożsamość, natomiast w myśleniu o swojej kobiecości ważne będzie wychodzenie poza tę kategorię, żeby móc kobiecość w pełni doświadczać i odkrywać jej różne formy.

Dlaczego nie czuję się kobieco?

Czucie się kobieco wiąże się przede wszystkim z uświadomieniem sobie swojej kobiecości, nazwanie jej. To również rozpoznanie swoich granic i autonomii wewnętrznej w tym obszarze, a w kolejnym kroku uświadomienie potrzeb. I w końcu urealnienie tego, jak mogę tę kobiecość wyrażać, dbać o nią i się z nią rozwijać jako osoba. Oczywiście aspektów z tym związanych jest o wiele więcej, ale proponuję przyjrzenie się właśnie tym.

W przypadku kobiet, których ciało zmieniło się pod wpływem urazu, przebieg faz przystosowania się do nowej życiowej sytuacji może utrudniać budowanie pozytywnego obrazu własnej kobiecości, ponieważ mocowanie się z przeciwnościami losu, rehabilitacja fizyczna, np. poprzez sport

i pokonywanie barier, mieści się bardziej w kulturowym, stereotypowym wzorcu męskości, tzn. postępy w rehabilitacji w pewnym sensie „dodają męskości”, a nie „kobiecości”.



Naruszanie intymnych, cielesnych granic i wrzucanie kategorii „niewidzialności” w miejsce kobiecości stanowią najbardziej bolesne obszary wpływające na poczucie kobiecości. Wciskanie w kulturowy gorset może się również wyrażać w przyjmowanej przez „opiekunów” postawie paternalistycznej (władczo-ojcowskiej) oraz ograniczaniu praw do swobodnego wyrażania i podejmowania autonomicznych decyzji, zwłaszcza tych, które dotyczą seksualności: wyborze partnera/ki seksualnego/ej, wyrażaniu ekspresji płci poprzez ubiór czy zachowanie, korzystaniu z usług seksualnych, a nawet wybieraniu miejsc intymnych spotkań i sposobów spędzania wolnego czasu. Pewnie dlatego wiele kobiet z nienormalnymi ciałami podkreśla potrzebę przyjęcia nonkonformistycznej postawy, swoistej dekonstrukcji kobiecości i poszukiwania indywidualnych rozwiązań, pomysłów na życie i bycie kobietą.

Dostrzegają konieczność rozwijania własnej samodzielności i niezależności, na których można budować poczucie niepowtarzalnej, autentycznej kobiecości.

Kobiecość to dbanie o granice i nauka asertywności

Bardzo istotnym obszarem dla poczucia własnej kobiecości jest zadbanie o poszanowanie granic i autonomię. Wiele kobiet na skutek brutalnego wejścia w rolę pacjentki i „odarcia z intymności” może stracić poczucie własnej kobiecości. Należy zawsze pamiętać, że w szpitalu pacjentka ma prawo żądać parawanu przy przebieraniu się i cewnikowaniu, by przy wykonywaniu czynności intymnych nie było na sali osób obcych, oprócz tych, które są niezbędne. Ponadto rozmowa o dolegliwościach powinna odbywać się bez udziału osób trzecich. Osoby, które na początku pomagają przy czynnościach intymnych, powinny uczestniczyć w nich tylko wtedy, kiedy to jest niezbędne.

Kolejnym ważnym aspektem kobiecości jest znajomość własnego ciała i jego akceptacja. Doświadczenie swojego ciała po urazie może być trudne i bolesne. Podstawą zrozumienia jest refleksja nad tym, co znaczy żyć i doświadczać ciała, którego fragmentów się nie czuje albo nad którym trudno zapanować. Tak, jak ciało może odczuwać ból albo nie odczuwać nic, tak samo jest stworzone do odczuwania przyjemności zmysłowej, również tej erotycznej. Nieodzownym składnikiem kobiecości jest odkrywanie takich miejsc, czyli tzw. mapowanie erotyczne ciała i otwieranie się na różne sposoby doświadczania kobiecości w tym wymiarze. Ograniczenia ruchowe nie pozbawiają w żaden sposób wolności w wyrażaniu swojej płciowości (niebinarna prezencja też jest wyborem). Nienormatywność cielesna może być niezwykle inspirująca w tworzeniu różnorodnych form wyrażania własnej kobiecości.

Jak zmierzyć się ze stereotypami i oczekiwaniami wobec kobiecości?

Poddając refleksji konstrukt kobiecości obowiązujący w naszej kulturze, niepełnosprawność fizyczna zmieniająca to, co normatywne w ciele, może stanowić nie lada emocjonalno-poznawcze wyzwanie. Niestety różne bezsensowne schematy płciowe i mity dotyczące niepełnosprawności są wciąż żywe i obecne. Jednym słowem społeczny klimat nie zawsze sprzyja budowaniu stabilnej samooceny w zakresie poczucia kobiecości. Zakłócenie biegu życia w wyniku trwałego urazu jest brutalnym zderzeniem z wyobrażeniem „osoby niepełnosprawnej”. Często zadają to pytanie osobom po urazach, z czym kojarzyły im się osoby z niepełnosprawnościami przed wypadkiem? To proste ćwiczenie obnaża uwewnętrznione bariery, które się wyłaniają



przy uruchomieniu procesu rekonstrukcji kobiecości. I chociaż niepełnosprawność we współczesnym rozumieniu opartym na Międzynarodowej Klasyfikacji Funkcjonowania, Niepełnosprawności i Zdrowia (ICF) nie jest ograniczeniem fizycznym ani jakąś przypisaną człowiekowi, wewnętrzną cechą osobowości, tylko jej „źródło znajduje się poza człowiekiem” i jest określana na podstawie ograniczeń możliwości uczestnictwa w życiu, to wiele z tych ograniczeń mieści się również w stereotypach płciowych.

Kobiecość osób z widoczną niepełnosprawnością często podlega kompletnie nieuzasadnionej kontroli i swoistemu „ocenzurowaniu” przez otoczenie. W samoocenę mężczyzn silniej uderzają ograniczenia w zakresie sprawności fizycznej i seksualnej, a w kobietę częściej zmiany w ciele wliczane w kulturowo uwarunkowany, wyśrubowany model atrakcyjności fizycznej. Do tego dochodzi ograniczanie, tłumienie lub niedostrzeganie zachowań związanych z ekspresją seksualną i stereotypy związane z pełnieniem ról płciowych, na przykład roli rodziców czy partnerek seksualnych. W rezultacie trauma szpitalna, wygaszenie, a nierzadko całkowita destrukcja poczucia kobiecości połączone z brakiem pozytywnego modelu „kobiecej rehabilitacji” blokuje pacjentki w procesie przystosowania się, szczególnie w budowaniu pozytywnego obrazu samej siebie. Dostosowanie rodzaju wsparcia do potrzeb jest, w moim odczuciu kluczowe w aktywacji procesu przystosowania do zmian.

Równoległą ścieżką jest rozwijanie niezależności mentalnej, która jest niezbędna w budowaniu własnego, niepowtarzalnego konstruktu kobiecości. Na szczęście współczesne czasy ze swoją otwartością na niebinarność i queerową perspektywą sprzyjają wolności w poszukiwaniu swojej drogi.

Jak mówić o swoich potrzebach i fantazjach seksualnych?

Pierwszym krokiem jest odkrywanie swojej zmysłowości. Męczliwość, utrata czucia i kontroli mogą sprawić, że ciało staje się źródłem ambiwalentnych odczuć - pomieszania lęków i dyskomfortu związanego z ograniczeniami własnego ciała z jednej strony, a z drugiej pożądania, zmysłowej przyjemności i rozkoszy. Myślę, że odkrywczą może być perspektywa, w której uznajemy, że zmiany w funkcjonowaniu naszego ciała prowokują do bardziej refleksyjnego i świadomego traktowania go, również w seksualnym wymiarze. Wiąże się to z koniecznością „uczenia się ciała na nowo”, eksperymentowania i szukania różnych środków pomocniczych. Żadne fizyczne ograniczenie (np. przy ciężkich postaciach mózgowego porażenia dziecięcego, zaniku mięśniowym lub tetraplegii) nie pozbawia seksualności - nikt przecież nie ztraca zdolności do odczuwania miłości i pożądania. Każdy może rozwijać nowe strefy erogenne, samodzielnie lub z osobą partnerską. Poza jak najlepszym poznaniem swojego ciała i optymalnych technik wspomagających, równie ważne jest jak najlepsze przygotowanie do wchodzenia w interakcje z innymi ludźmi oraz umiejętność rozmawiania o własnej seksualności z drugą osobą. W sumie to my same jesteśmy swoimi najlepszymi ekspertkami, dlatego zachęcałabym do zbadania własnych reakcji poprzez samomiłość - dotykanie siebie i szukania takiego rodzaju doświadczeń seksualnych, które pozwolą zrozumieć własne potrzeby i odczuwanie przyjemności, zarówno tej cielesnej, jak i emocjonalnej. Swojego ciała najpierw trzeba się nauczyć, żeby czerpać z niego przyjemność, a potem, albo równolegle, możemy trenować komunikację w wyrażaniu potrzeb. Od regulowania lęków i wstydu, wyrażaniu tzw. „komunikatów ja”, po konsensualność w praktyce, wzajemną otwartość i zaufanie.

Podsumowanie

Odkrywanie swojej seksualności jest naturalną konsekwencją poprzednich etapów rekonstruowania swojej kobiecości. To oczywiste, że jako współczesne kobiety, mając równe prawa seksualne, możemy otwarcie wyrażać liberalne poglądy i złożone myślenie o rolach płciowych, interesować się fantazjami seksualnymi i seksem wirtualnym. Bądźmy po prostu otwarcie zainteresowane seksualnością i poszukujmy tego czego potrzebujemy. Temat seksualności oczywiście nie jest wyizolowany od innych sfer życia, dlatego pewność siebie, rozumiana jako znajomość siebie oraz niezależny sposób myślenia, bardzo dobrze wpływają na nasz poziom osobistej seksualnej satysfakcji i możliwość budowania dobrych relacji. Bazą jest nastawienie psychiczne i wyobraźnia erotyczna.

Poniżej znajdziecie odpowiedzi na pytania zadane przez osoby obserwujące Projekt Sekson, których udzieliła Renata Orłowska - pedagożka, pracownica socjalna, edukatorka seksualna, aktywistka i działaczka na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Prowadzi warsztaty, szkolenia, wykłady z zakresu ustanawiania granic w relacjach, przeciwdziałania przemocy, dostępności i asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami, IG: @zaniczka

Jak mówić o swoich potrzebach i fantazjach seksualnych i jak je realizować?

Komunikacja jest fundamentem każdej udanej relacji, zwłaszcza w kwestiach intymnych. Dla mnie i mojego męża kluczowe było stworzenie przestrzeni, w której oboje czujemy się bezpiecznie i komfortowo, dzięki czemu możemy otwarcie mówić o naszych potrzebach. Regularne rozmowy, w których szczerze dzielimy się swoimi pragnieniami są nieocenione. Ważne jest, aby były one pełne wzajemnego szacunku i zrozumienia, bez oceniania czy krytyki. Ustaliliśmy, że każdy ma prawo do swoich fantazji i że wspólnie decydujemy, jak i które z nich chcemy realizować, zawsze szanując granice i komfort drugiej osoby. Eksperymentowanie i wprowadzanie nowości w życie seksualne odbywa się stopniowo, co pomaga nam odkrywać nowe aspekty naszej relacji i wzmacniać nasze więzi.

Jak zbudować zdrowy i kochający związek?

Budowanie zdrowego i kochającego związku to przede wszystkim wspólna praca, ale też niesamowita przygoda, pełna radości, śmiechu i zaangażowania z obu stron. Z mężem dbamy o regularne i szczerze rozmowy, które pomagają nam lepiej się rozumieć i rozwiązywać problemy. Wzajemny szacunek to fundament naszej relacji - zawsze pamiętamy, że jesteśmy partnerami, którzy wspierają się nawzajem, zarówno w dobrych, jak i trudnych chwilach. Czas spędzamy zarówno we dwójkę, jak i z naszymi przyjaciółmi. Oddajemy się aktywnościom, które uwielbiamy, jak chociażby wspólne podróże, podczas których odkrywamy nowe fantastyczne miejsca czy maratony filmowe, gdzie śmiejemy się do łez z głupich i absurdalnych filmów. Jednocześnie szanujemy indywidualną przestrzeń każdego z nas, co pozwala rozwijać własne pasje i zainteresowania - i tak mój mąż uwielbia

np. nowinki technologiczne, gadżety i SI, a ja kocham moje wieczory z książką, z koleżankami czy wypadu na koncerty hip-hopu. Małe gesty, takie jak okazywanie czułości, docenianie i dziękowanie sobie nawzajem, są dla nas niezwykle ważne. To wszystko sprawia, że ta relacja jest pełna bliskości, ciepła i... zdrowej dawki humoru!

Jaka była twoja droga do akceptacji i budowania pewności siebie?

Jako osoba z niepełnosprawnością ruchową, musiałam nauczyć się akceptować swoje ciało i jego ograniczenia. Nie było łatwo, to prawda, ale moja rezyliencja pozwoliła mi stworzyć kobietę, którą teraz jestem. Kluczowym momentem było zrozumienie, że moja wartość jako osoby nie jest definiowana przez moją fizyczność, ale przez to, kim jestem i co mogę zaoferować światu. Wsparcie mojego męża, rodziny i przyjaciół było nieocenione. Zawsze we mnie wierzyli i motywowali do działania, co dodawało i dodaje mi nadal skrzydeł. Moja rodzina i przyjaciele byli jak mały cheerleading team, który zawsze kibicował mi z całych sił, niezależnie od sytuacji. Wspólnie z mężem często śmialiśmy się, że mamy swoje prywatne grupy wsparcia na wyciągnięcie ręki. Korzystałam również z różnych form wsparcia, takich jak terapia, warsztaty rozwojowe i grupy wsparcia. Te doświadczenia pomogły mi wzmocnić pewność siebie i poczucie własnej wartości. Nauczyłam się, że kobiecość to nie tylko wygląd, ale przede wszystkim to, jak czuję się sama ze sobą. Były chwile załamania i łez, krzyków i braku akceptacji tego, że po raz kolejny moja fizyczność mnie ogranicza. Teraz zazwyczaj każdy dzień jest dla mnie okazją do celebracji małych zwycięstw i cieszenia się życiem. Moją kobiecość odkrywam nadal, codziennie ucząc się, że jest ona unikalna i pełna siły, bez względu na niepełnosprawność.

Co najbardziej przeszkadza Ci w budowaniu swojej kobiecości?

Największym wyzwaniem w budowaniu mojej kobiecości były stereotypy i oczekiwania społeczne, które często stawiały niepełnosprawność w negatywnym świetle. Społeczne przekonania, że kobieta z niepełnosprawnością nie może być atrakcyjna czy spełniona seksualnie, były trudne do przezwyciężenia. Jednak nauczyłam się, że to ja definiuję swoją kobiecość i że nie muszę dostosowywać się do norm narzucanych przez innych. Moje poczucie kobiecości pochodzi z mojego wnętrza, poczucia własnej wartości i pewności siebie.

Jak zmierzyć się ze stereotypami i oczekiwaniami wobec kobiet?

Zmierzenie się ze stereotypami i oczekiwaniami wobec kobiet wymagało ode mnie odwagi i determinacji. Przede wszystkim, starałam się edukować siebie i innych na temat niepełnosprawności oraz walczyć z błędnymi przekonaniami poprzez dialog i przykład własnego życia. Ważne było dla mnie, aby nie próbować dostosowywać się do cudzych oczekiwań, ale żyć w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami. Uczyłam się asertywności i wyrażania swojego zdania, co pozwoliło mi stawiać granice i bronić swojego prawa do bycia sobą. Stawiałam na autentyczność i otwartość, co pomogło mi budować relacje oparte na prawdziwym zrozumieniu i akceptacji. Wierzę, że poprzez konsekwentne działania i pozytywne nastawienie mogę wpływać na zmianę postrzegania kobiet z niepełnosprawnościami w społeczeństwie.

Fakty i mity o seksualności osób z niepełnosprawnościami!



Seksualność osób z niepełnosprawnościami wciąż pozostaje tematem pełnym niedomówień i krzywdzących stereotypów. Wiele osób nadal myśli o niej w kategoriach tabu, czegoś, o czym się nie mówi, co „nie dotyczy” osób z niepełnosprawnościami albo czego lepiej unikać z obawy przed niezręcznością. Tymczasem seksualność to naturalna część życia każdego człowieka, niezależnie od sprawności. A stereotypy, które narosły wokół tego tematu, często prowadzą do niezrozumienia, wykluczenia i odbierania prawa do decydowania o własnej intymności.

Działamy na rzecz obalania mitów!

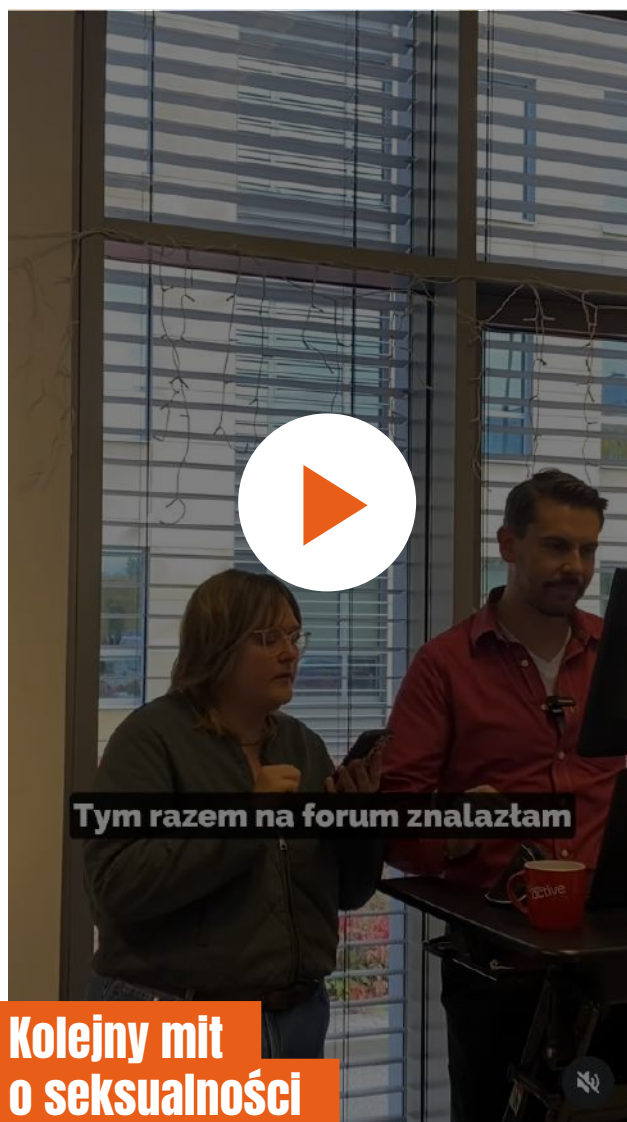
W Fundacji Avalon podejmujemy działania, które mają za zadanie przełamywać tabu i mówić otwarcie o seksualności osób z niepełnosprawnościami. Przygotowaliśmy cykl krótkich filmów „Fakty i mity na temat seksualności osób z niepełnosprawnościami”, w których obalamy najczęściej powtarzane stereotypy i pokazujemy, jak bardzo są one oderwane od rzeczywistości. W dwóch pierwszych rolkach podważamy popularne stereotypy, które z uporem wracają w dyskusjach, mimo że dawno powinny przejść do historii.

Zależy nam na tym, by przekaz trafił do jak największej liczby osób, dlatego:

- mówimy prosto i jasno, bo temat zasługuje na rzetelną wiedzę;
- mówimy z przymrużeniem oka, bo social media i odrobina humoru mają ogromną

moc oswajania trudnych tematów;

- pokazujemy, że o seksualności można mówić zwyczajnie, bez skrupowania, bez sensacji, za to z szacunkiem do każdej osoby.

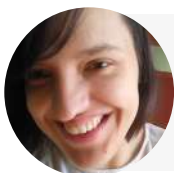


Tym razem na forum znalazłam

Kolejny mit o seksualności



Czy wolontariat jest dla wszystkich?



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

Wolontariat - czyli co?

Według Centrum Wolontariatu „**wolontariat**” jest „świadomą, dobrowolną działalnością podejmowaną na rzecz innych, wykraczającą poza więzy rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie.”

Po zjrzeniu do ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. 2003 Nr 96 poz. 873) okazuje się, że wolontariat można świadczyć także na rzecz m.in. organizacji pozarządowych, kościelnych czy administracji publicznej i jest on pracą wykonywaną bez otrzymywania wynagrodzenia.

Idąc dalej „ten, kto dobrowolnie i świadomie oraz bez wynagrodzenia angażuje się

w pracę na rzecz osób, organizacji pozarządowych, a także rozmaitych instytucji działających w różnych obszarach społecznych” jest wolontariuszem. Jeśli ta definicja do Ciebie pasuje, pamiętaj, że 5. grudnia przypada, wolontariuszu, Twoje święto!

Jestem wolontariuszką!

Do moich doświadczeń wolontariackich należy wspieranie zespołu marketingowego ds. bloga w Fundacji Web-Korki, która wspiera edukację dzieci i młodzieży z domów dziecka oraz podopiecznych rodzin zastępczych. Natomiast będąc w szkole i podczas studiów odwiedzałam przedszkola i opowiadałam w nich o różnorodności i niepełnosprawności,

uczyłam języka angielskiego, tłumaczyłam teksty, organizowałam warsztaty edukacji nieformalnej dla dzieci i młodzieży. Wszystkie te aktywności podejmowałam także poza Polską jako wolontariuszka EKS - Europejskiego Korpusu Społecznego. W tamtym czasie stworzyłam również raport dostępności architektonicznej pewnego portugalskiego miasteczka.

Jestem osobą z niepełnosprawnością!

Jestem osobą z niepełnosprawnością i choć mnie samej nadal zdarza się korzystać z pomocy wolontariuszy, to w określonych warunkach, ja również mogę być stroną pomagającą, nieść dobro, robić coś, co ma sens, trochę spłacać zaciągany przez lata dług, a także lepiej zrozumieć tych, którzy to mi pomagają. Kiedyś myślałam, że z uwagi na znaczną niepełnosprawność, niewiele mogę zrobić na rzecz kogoś innego. Dzięki wolontariatowi okazało się że byłam w błędzie i rozumiałam, że choć sprawność nie pozwala mi sprzątać rzeki z pływających w niej śmieci czy pomagać przy zbiorach w rolniczym przedsiębiorstwie społecznym, to wystarcza jednak, by wspierać w nauce języka, organizować zajęcia dodatkowe albo prowadzić media społecznościowe organizacji pozarządowej czy też pisać różnego typu formy tekstowe. Moje działania nie tylko są skuteczne, ale także przynoszą innym radość. Odczuwam wiele satysfakcji, a dodatkowo cieszy mnie fakt, że w jakimś stopniu role podopiecznego i wolontariusza mogą się odwracać i mieszać.

To wszystko za darmo?

Szczerą odpowiedź brzmi - i tak i nie, bo za pracę jako wolontariuszka nie dostaję pieniędzy, ale nie mogę powiedzieć, że nie dostaję nic. Dzięki temu, co robię, zyskuję bardzo wiele. Moje obecne i przeszłe działania przynoszą mi wiele korzyści.

Oto kilka z nich:

- **Dzieci mnie rozpoznają** - działalność przedszkolną zaczęłam najwcześniej. Bawiłam się z dziećmi, czytałam i książki, opowiadałam o tym, co ważne i zdarzało

się potem, że gdzieś spotkany bardzo młody człowiek, rozpoznał mnie i się uśmiechnął.

- **Mam znajomych w wielu krajach świata** - dzięki wolontariatowi zagranicznemu i międzynarodowym szkoleniom, poznałam wielu ludzi z większości krajów Europy Zachodniej, ale też Egiptu, Jordanii czy Palestyny. Najczęściej oni również pracowali wtedy jako wolontariusze. Zwykle znalazł się czas, żeby opowiedzieć sobie wzajemnie o kraju swojego pochodzenia. Z częścią z nich nadal mam kontakt i czasem uda nam się spotkać na żywo.
- **Poznałam wiele osób zaangażowanych społecznie** - część z nich była dla mnie inspiracją, uczyła czegoś nowego, a innym razem tzw. przypadkowe spotkania owocowały ciekawymi współpracami.
- **Zyskałam wiele niezapomnianych wspomnień i wyjątkowych doświadczeń**, których już nie da się powtórzyć - niech przykładem będą jedno ze Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowy Rok, które przypadły na czas mojego wolontariatu w Portugalii. Spędziłam ten czas razem z innymi wolontariuszami z 7 krajów. Razem obchodziliśmy tam też moje urodziny.
- **Zdobyłam umiejętność pracy w międzynarodowej grupie** - gdy działa się zespołowo, nie zawsze jest łatwo, bo nawet ludzie wychowani w tej samej kulturze mają różne nawyki, zasady postępowania i punkty widzenia, a w grupie składającej się z osób o różnej narodowości niektóre różnice uwydatniają się. Pomagało nam nastawienie na wzajemne zrozumienie, otwartość i bardzo dużo wspólnych rozmów.
- **Lepiej poznałam siebie, stałam się odważniejsza i bardziej pewna w działaniu** - wolontariat często bywa wyzwaniem, otwiera na nowe, uczy elastyczności, szybkiego reagowania i odpowiadania na potrzeby.

- **Spróbowałam swoich sił w wielu pracach** - wolontariat to nie praca, nie trzeba być ekspertem w danej dziedzinie, aby podjąć jakieś działanie. Zawsze obok jest ktoś bardziej doświadczony, kogo można zapytać o radę i poprosić o wsparcie. Dzięki wolontariatowi odkryłam, jaki rodzaj pracy najbardziej mi odpowiada.
- **Uczestniczyłam w unikatowych warsztatach i szkoleniach** - wzięłam udział w wielu ciekawych spotkaniach, których zadaniem było pomóc wolontariuszom lepiej wykonywać ich zadania i podnieść najważniejsze kompetencje. Najczęściej organizują je dla swoich wolontariuszy organizacje pozarządowe, a nie szkoły czy uczelnie.
- **Zdobyłam umiejętności, które wykorzystuję w życiu i pracy** - wiem, jak zarządzać czasem, współpracować, rozmawiać z innymi i dyskutować. To umiejętności potrzebne każdemu.
- **Mieszkałam zagranicą** - swój długoterminowy wolontariat realizowałam w Portugalii. Przez kilka miesięcy mogłam uczyć się nowego języka, zwiedzać kraj inaczej niż turysta, poznawać portugalską kulturę i mentalność od kuchni.

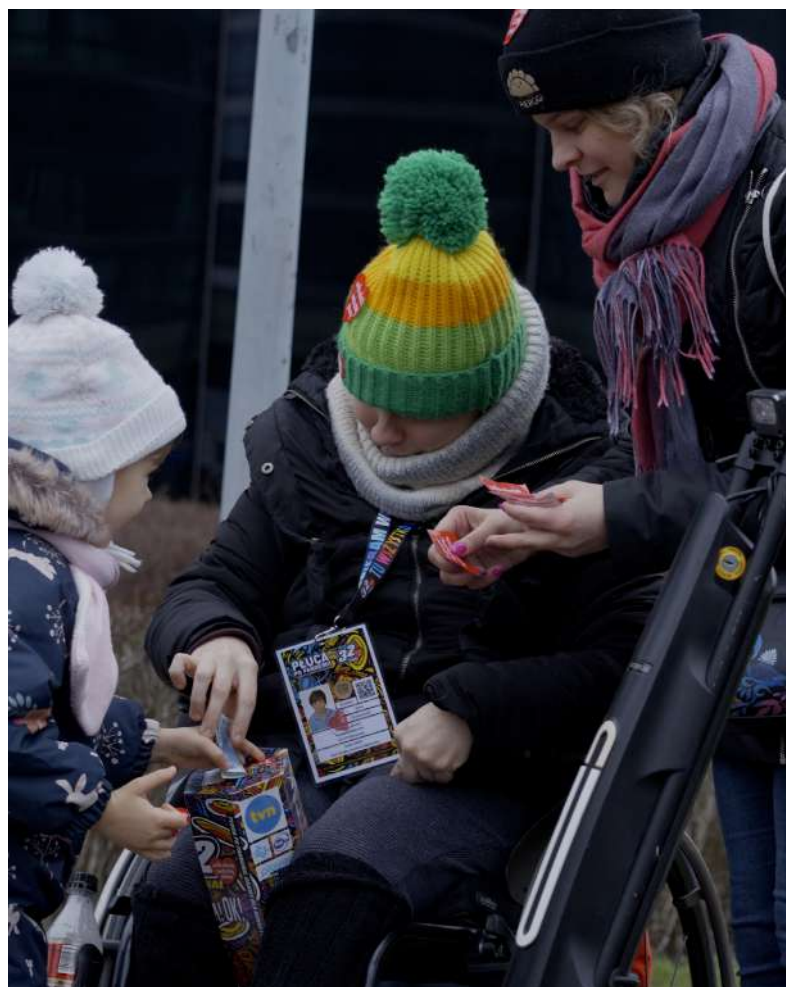
Można pomagać, potrzebując pomocy!

Wciąż niewiele mówi się o wolontariacie osób z niepełnosprawnościami. Widzi się nas jako stronę wyłącznie wymagającą wsparcia, która niewiele może w zamian zaoferować. Oczywiście wiele zależy od specyfiki danej niepełnosprawności, ale jeśli jako przykładem miałabym posłużyć się niepełnosprawnością ruchową, to siedząc na wózku można na przykład uczyć seniorów obsługi komputera, prowadzić klub szachowy, koordynować działania pomocowe skierowane do osób, które doświadczyły klęski żywiołowej, umilać czas pacjentom oddziałów szpitalnych lub mieszkańcom domów pomocy społecznej. To tylko kilka możliwości. W ramach działań Fundacji Avalon,

osoby z niepełnosprawnościami często działają jako wolontariusze, pomagają również podczas finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w zorganizowanym przez Fundację Cool'awym sztabie i ramię w ramię ze sprawnymi zbierają fundusze do kolorowych puszek z serduszkami. Kto wie, być może oni sami, zaraz po narodzinach, po zabiegu, wypadku czy w jeszcze innym momencie życia korzystali kiedyś ze sprzętu zakupionego przez WOŚP? A może na co dzień są podopiecznymi Fundacji Avalon? Warto wspierać dobre inicjatywy i dzielić się dobrem z innymi!

Źródła:

- [Wolontariat - Definicja - ngo.pl](http://ngo.pl)
- [Kim jest wolontariusz - Ogólnopolska Sieć Centrów Wolontariatu](http://www.ogolnopolna-siec-wolontariatu.pl)
- [Wolontariat - Wikipedia, wolna encyklopedia](http://pl.wikipedia.org/wiki/Wolontariat)





Wolontariat

Gdy zaangażowanie zamienia się w działanie



Monika Stelko - specjalistka, Fundacja Avalon

Wolontariat od dawna wpisuje się w funkcjonowanie organizacji pozarządowych. Większość z nas spotkała się kiedyś z tym pojęciem, a wielu choć raz w życiu podjęło się jakiejś formy dobrowolnej pomocy - czy to jako dzieci podczas szkolnych akcji, czy już jako dorośli, angażując się w działania społeczne, pomagając osobom starszym, zwierzętom lub wspierając inicjatywy bliskie ich sercu.



Bo to właśnie tym jest wolontariat - świadomym, dobrowolnym i nieodpłatnym działaniem na rzecz innych osób, społeczności lub organizacji. Wolontariusze wspierają zarówno organizacje pozarządowe, jak i instytucje publiczne oraz lokalne inicjatywy społeczne, nadając im energię i dynamikę. Często mają też realny wpływ na zasięg i skuteczność podejmowanych działań.

Wolontariat w Fundacji Avalon - od czego się zaczęło?

Wolontariat w Fundacji Avalon rozwija się od samego początku działalności Fundacji, angażując zarówno OzN, jak i pełnosprawne, tworząc przestrzeń dla tych, którzy chcą poświęcać swój czas na działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami i przewlekle chorych. Początkowo działalność wolontariatu była ściśle powiązana z projektem Avalon Extreme, który zapoczątkował organizowanie wydarzeń sportowych dla osób z niepełnosprawnościami przez Fundację.

Z upływem lat **wokół Fundacji ukształtował się zespół stałych, zaangażowanych wolontariuszy**, którzy regularnie wspierają powstające projekty i wydarzenia, zarówno cykliczne, jak i jednorazowe.

Jednocześnie przy każdej akcji pojawiają się nowe osoby - część z nich zostaje z nami na dłużej, inni traktują wolontariat jako jednorazową, wartościową przygodę, pozwalającą spróbować czegoś nowego.

Bez względu na to, czy współpraca jest długoterminowa, czy jednorazowa, zawsze cieszy nas zainteresowanie wolontariatem i chęć niesienia pomocy.

Jak wygląda rekrutacja wolontariuszy?

W Fundacji Avalon dużą wagę przykładamy do tego, aby wolontariat był doświadczeniem wartościowym i dopasowanym do możliwości oraz potrzeb wolontariusza.

Dlatego proces rekrutacji rozpoczynamy od rozmowy, która pozwala obu stronom lepiej się poznać.

To moment, w którym kandydat dowiaduje się więcej o Fundacji, a my poznajemy jego, zainteresowania, motywacje i oczekiwania. Chcemy, aby każdy wolontariusz czuł, że jego praca ma sens, a przydzielone zadania rozwijają go i sprawiają satysfakcję.

Wolontariat to wymiana - wolontariusz oddaje swój czas, energię i zaangażowanie, a naszym zadaniem jest stworzenie mu bezpiecznej, przyjaznej i inspirującej przestrzeni do działania i rozwoju.

Jakie działania mogą wspierać wolontariusze Fundacja Avalon?

Wolontariat w Fundacji Avalon ma przede wszystkim charakter akcyjny, co oznacza, że współpracujemy z wolontariuszami głównie przy organizacji wydarzeń. Obecnie stałymi wydarzeniami, w które mogą się zaangażować, są m.in.:

- **Konferencja**

Od 2019 roku Fundacja Avalon organizowała konferencję poświęconą seksualności i rodzicielstwu osób z niepełnosprawnościami. Wolontariusze wspierali jej przebieg - od obsługi uczestników po logistykę samego wydarzenia. W 2026 roku konferencja powraca po rocznej przerwie w nowej formule i z rozszerzoną tematyką.

- **Wheelmaddeggon**

To największy w Polsce ekstremalny wyścig z przeszkodami dla osób z niepełnosprawnościami. Wolontariusze pomagają przy przygotowaniu trasy, obsłudze zawodników oraz wsparciu kibiców, współtworząc jedno z najbardziej energetycznych wydarzeń Fundacji.

- **Półmaraton i Maraton Warszawski**

Podczas tego wydarzenia wolontariusze mają szansę uczestniczyć w masowej imprezie sportowej z zupełnie innej perspektywy - zarówno wspierając działania przy stoiskach edukacyjnych, jak i dopingując biegaczy w strefie kibica. Jest to wydarzenie szczególnie chętnie wybierane przez młodszych

- wolontariuszy, głównie ze względu na możliwość pracy w strefie kibica dla biegaczy uczestniczących w akcji #BiegamDobrze na rzecz Fundacji Avalon.
- **Ekstra Aktywności**
To wyjątkowe, cykliczne wydarzenie, które daje OzN możliwość spróbowania sportów wodnych - od rejsów żaglówką po kajaki.
- **Wsparcie bieżących projektów Fundacji**
Wolontariusze mogą angażować się także w codzienną działalność Fundacji Avalon: przygotowanie wydarzeń, kampanie społeczne, prace biurowe oraz wsparcie podczas zajęć rehabilitacyjnych dla dzieci i dorosłych pacjentów. Tak szeroki zakres zadań pozwala każdemu znaleźć rolę dopasowaną do swoich umiejętności i zainteresowań.

Jak zostać wolontariuszem Fundacji Avalon?

Wolontariat w Fundacji Avalon to nie tylko możliwość niesienia pomocy - to także szansa na rozwój osobisty i zdobycie cennych doświadczeń. **Współpraca z nami pozwala rozwijać praktyczne kompetencje, takie jak organizacja wydarzeń, komunikacja, praca zespołowa czy logistyka,** a jednocześnie zdobywać doświadczenie w funkcjonowaniu organizacji pozarządowej, które może być przydatne w życiu zawodowym.

Wolontariat daje także poczucie sprawczości - uczestnicy widzą realny wpływ swoich działań na życie osób z niepełnosprawnościami oraz umożliwia poznanie inspirujących ludzi i aktywnego środowiska społecznego, co często prowadzi do nowych przyjaźni i ciekawych projektów. Każda chwila spędzona w zespole Fundacji to nie tylko działanie na rzecz innych, ale także udział w wydarzeniach pełnych energii i pasji - od sportowych wyzwań, przez konferencje edukacyjne, po codzienne wsparcie projektów Fundacji. Dzięki temu wolontariat staje się wyjątkową

przygodą, która łączy pomoc z rozwojem i wspólnym działaniem.



Jeśli czujesz, że misja Fundacji Avalon jest Ci bliska lub zainteresowały Cię nasze działania i chciałbyś współtworzyć naszą misję, zgłoś się na wolontariat!

Wystarczy napisać wiadomość na wolontariat@fundacjaavalon.pl, napisać kilka słów o sobie i swoich zainteresowaniach - my na pewno się z Tobą skontaktujemy.

Zachęcamy do zaangażowania się wszystkie osoby, również te z niepełnosprawnościami - wolontariat jest dla każdego.





Savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnościami



Jakub Rafalski - psycholog, Fundacja Avalon

Savoir-vivre to dosłownie **znajomość/sztuka życia** (fr. savoir - wiedzieć, vivre - żyć). Według powszechnie znanych definicji wyrażenie to możemy rozumieć jako: dobre maniery, ogładę, znajomość zwyczajów i form towarzyskich oraz reguł grzeczności funkcjonujących w danej grupie. To także umiejętność postępowania w życiu i radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach. Zasady savoir-vivre'u nie dotyczą wyłącznie nakrywania i podawania do stołu oraz sposobów jedzenia i picia, ale także odnoszą się do sposobu komunikacji, wyglądu czy prezencji.

Język kształtuje rzeczywistość - o komunikacji w kontekście osób z niepełnosprawnościami

O podstawowych zasadach dobrego wychowania można by dywagować w nieskończoność. Choćby ze względu na to, iż savoir-vivre jest uwarunkowany kulturowo, a więc różni się w zależności od regionu świata. Jednakże bez względu na szerokość geograficzną, jedno jest pewne - znajomość zasad savoir-vivre jest jednym z wyznaczników kultury osobistej

człowieka. W tym artykule skupimy się na jednym aspekcie - a mianowicie na **sposobie komunikacji w kontekście osób z niepełnosprawnościami**.

Dlaczego jest to takie istotne? Być może dlatego, że język kształtuje naszą rzeczywistość. To w jaki sposób patrzymy na świat i otaczających nas ludzi zależy od słów, jakimi się posługujemy. Słowa potrafią sprawić radość, pocieszyć, zachwycić, ale również obrazić lub skrzywdzić. Nie zawsze są to celowe działania. Czasami

w sposób nieświadomy używamy pewnych sformułowań, gdyż jesteśmy do nich przyzwyczajeni i nie dostrzegamy w ich stosowaniu niczego nieestosownego. Tkwią w nas tak głęboko, iż nie zwracamy już na nie uwagi, choć często bywają dyskryminujące lub poniżające. Stąd też powinniśmy dbać o to, aby język, którym się posługujemy był w jak najwyższym stopniu **inkluzywny**.

Co właściwie oznacza to stwierdzenie? Według SJP „inkluzywny” to „łączący lub obejmujący jakąś całość, przeznaczony dla wszystkich”. Jest to język, którego powinno się używać, aby nie dyskryminować nikogo. Innymi słowy język inkluzywny jest włączający, równościowy, wolny od wszelkich uprzedzeń, stereotypów i aluzji.

Stosując go traktujemy wszystkich równo, nikogo nie wykluczamy. Język inkluzywny wskazuje również na pewne zasady odnoszące się do osób z niepełnosprawnościami.

Jak mówić by nikogo nie zranić lub nie popełnić gafy?

Warto zapamiętać, iż mówimy bądź piszemy o osobach z niepełnosprawnościami (osoba z niepełnosprawnością ruchową, osoba z niepełnosprawnością intelektualną) zamiast osoby niepełnosprawnej. Jest to bardzo istotne, aby podkreślać indywidualność, a nie stan fizyczny.

W niezbyt dobrym tonie jest używanie zwrotów takich jak: skazany na..., cierpi na..., przykuty do..., dotknięty.... Tego typu sformułowania sugerują bierność i brak kontroli nad swoim życiem. Inwalidztwo, kalectwo, wada, defekt, upośledzenie - te określenia traktują niepełnosprawność, jako coś złego, a takie osoby jako „niepełne” i nieważne.

Nie łączmy niepełnosprawności z ograniczeniem, dlatego też należy unikać powyższych określeń.

Przykłady języka inkluzywnego w kontekście osób z niepełnosprawnościami:

- **zamiast niewidomi** - osoby niewidome;
- **zamiast cierpieć na** - osoba z ... (np. osoba z epilepsją);
- **zamiast autystyk** - osoba z autyzmem;
- **zamiast osoba psychicznie chora** - osoba z doświadczeniem choroby psychicznej, osoba z doświadczeniem zaburzeń zdrowia psychicznego, osoba po doświadczeniu kryzysu psychicznego;
- **zamiast osoba skazana na wózek inwalidzki** - osoba korzystająca z wózka.

Słowa mają wielką moc, dlatego też powinniśmy posługiwać się nimi z większą świadomością. Zwłaszcza jeśli przez naszą ignorancję lub niewiedzę możemy kogoś zranić lub stygmatyzować. Stosując język inkluzywny - kształtujemy rzeczywistość pełną tolerancji, empatii i zrozumienia. Czyż nie takiej rzeczywistości chcemy?



Chcesz wiedzieć więcej na temat savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnościami?

Sprawdź [Poradnik savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnościami](#) przygotowany przez Fundację Avalon!

Źródła:

- Kuryłowicz P. [Jak nie wykluczać, czyli o języku inkluzywnym](#)
- [Słownik inkluzywnego języka](#)
- [Słownik Języka Polskiego](#)
- [Wikipedia - Savoir-vivre](#)



Kampania społeczna „Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteśmy” na 16. TAURON American Film Festival!



Maria Wachowicz - specjalistka, Fundacja Avalon

W dniach 6-11 listopada we Wrocławiu odbył się 16. TAURON American Film Festival. Podczas tego wydarzenia uczestnicy mogli zobaczyć 137 filmów. Aż 35 tytułów było wyświetlanych po raz pierwszy na polskich ekranach, a 17 w czasie festiwalu miało europejskie premiery.

W kinie Nowe Horyzonty, podczas festiwalu, można było obejrzeć **wystawę fotografii** z naszej najnowszej kampanii „Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteśmy”. Fotografie te stanowią autentyczną opowieść o bohaterach kampanii. Nie trzeba znać ich historii, by poczuć emocje obecne w kadrach. W ich oczach można odnaleźć coś swojego - odwagę, wrażliwość, spokój, bunt, radość, melancholię. Bo przecież wszyscy jesteśmy niepowtarzalni, a jednocześnie wszyscy

mamy w sobie coś wspólnego.

Jako Fundacja Avalon jesteśmy niezmiernie wdzięczni organizatorom 16. TAURON American Film Festival za dostrzeżenie naszej kampanii społecznej i umożliwienie zorganizowania wystawy. Doceniamy wasze działania na rzecz dostępności!

W trakcie trwania festiwalu, **niektóre seanse miały audiodeksrypcję oraz możliwość skorzystania z pętli indukcyjnej**. Na pierwszym piętrze, tuż obok wystawy, można było skorzystać ze specjalnej strefy wyciszeń.

Cieszymy się, że coraz więcej inicjatyw kulturalnych uwzględnia potrzeby osób z niepełnosprawnościami.

Informator dla rodzin, które uzyskały diagnozę choroby przewlekłej u dziecka



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

Drodzy Rodzice! Choroba przewlekła lub niepełnosprawność dziecka to doświadczenie, które niesie ze sobą wiele pytań, wyzwań i emocji. W takich momentach szczególnie ważne jest, aby nie być z tym wszystkim samemu. Ta broszura powstała po to, aby dostarczyć Wam rzetelnych, praktycznych i możliwie uporządkowanych informacji, które pomogą odnaleźć się w systemie wsparcia.

Znajdziecie tu przegląd najważniejszych programów dofinansowania oraz wskazówki, gdzie i o co możecie się ubiegać, by uzyskać pomoc finansową czy rzeczową. Zebraliśmy także informacje o refundacjach sprzętu i wyrobów medycznych, możliwościach edukacyjnych dla dzieci ze specjalnymi potrzebami, a także dostępnych formach asystencji osobistej i wsparcia wytchnieniowego dla rodzin.

Broszura zawiera również część poświęconą obszarom, które często budzą w rodzicach wątpliwości – jak angażować dziecko w proces leczenia, jak wspierać jego rozwój psychoseksualny, a także jak komunikować się z dzieckiem niewerbalnym. Mamy nadzieję, że to kompendium będzie dla Was przewodnikiem, który ułatwi podejmowanie decyzji, dodaje pewności i pokazuje, że wsparcie jest dostępne – a Wy macie prawo po nie sięgać.

01. Wsparcie finansowe

Poniżej przedstawiono skrót najważniejszych informacji dotyczących możliwości uzyskania wsparcia finansowego dla dzieci z niepełnosprawnościami oraz ich rodzin. Zawarte zestawienie ma charakter orientacyjny i obejmuje kluczowe programy, świadczenia oraz ulgi, które mogą ułatwić codzienne funkcjonowanie, rehabilitację, edukację i samodzielność. Informacje te stanowią jedynie przegląd dostępnych form wsparcia i nie wyczerpują wszystkich szczegółów, procedur ani aktualnych warunków przyznawania świadczeń.

Dofinansowania i programy wsparcia

Likwidacja barier architektonicznych, technicznych i komunikacyjnych

- **Co:** podjazdy, windy, podnośniki, wózki elektryczne, sprzęt elektroniczny do komunikacji.
- **Dla kogo:** osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności (wszystkie stopnie, zależnie od programu).
- **Jak:** wniosek przez SOW (sow.pfron.org.pl) lub w PCPR.
- **Kwota:** do 95% kosztów, udział własny min. 5%, różne limity.
- **Częstotliwość:** raz w roku (niektóre do 3 lat).

Turnusy rehabilitacyjne

- **Co:** wyjazd z rehabilitacją i wypoczynkiem.
- **Dla kogo:** osoby z orzeczeniem, czasem opiekunowie.
- **Kwota:** 20–30% średniego wynagrodzenia, w trudnej sytuacji do 40%.
- **Jak:** wniosek przez PCPR lub SOW. Lista ośrodków znajdziecie [tutaj](#).

Program „Aktywny Samorząd”

- **Moduł I** – likwidacja barier: transport, sprzęt, wózki, protezy.
- **Moduł II** – edukacja: dofinansowanie nauki osób z umiarkowaną lub znaczną niepełnosprawnością.

Program SAM – Samodzielność, Aktywność, Mobilność

- **Zakup samochodu:** do 300 000 zł (kierowca), do 230 000 zł (pasażer), dofinansowanie 80–85%.
- **Mieszkania:** „Mieszkanie dla Absolwenta” i „Dostępne Mieszkanie” – wsparcie w wynajmie i zakupie mieszkania bez barier.

Wypożyczalnia sprzętu PFRON

- **Co:** wózki, skutery, łóżka, podnośniki, sprzęt rehabilitacyjny.
- **Jak:** wniosek przez wypozyczalnia.pfron.org.pl

Świadczenia pieniężne

- **Świadczenie pielęgnacyjne:** 3 287 zł/mies., dla rodziców dzieci z niepełnosprawnością.
- **Zasiłek pielęgnacyjny:** 215,84 zł/mies., dla dzieci z orzeczeniem.
- **Jednorazowe świadczenie „Za życiem”:** 4 000 zł.
- **Świadczenie wspierające (18+):** 751 – 4 134 zł, przyznawane wg punktów WZON.

- **Zasiłek rodzinny:** od 95 do 135 zł/mies., kryterium dochodowe 764 zł/osoba.
- **Renta socjalna i dodatek dopełniający:** ok. 1 709 zł + 2 610 zł brutto/mies.

Ulgi podatkowe i pozapodatkowe

- **Ulga rehabilitacyjna:** sprzęt, turnusy, adaptacje mieszkań, leki, przewóz psa asystującego.
- **Ulga prorodzinna:** 92,67 zł/mies. na dziecko z orzeczeniem.
- **Ulgi komunikacyjne:** 78–95% dla dzieci i osób niewidomych.
- **Zwolnienie z abonamentu RTV:** dla osób z orzeczeniem znacznym i opiekunów.
- **Karta parkingowa:** dla dzieci z trudnościami w poruszaniu się.

Programy rządowe i lokalne

- **800+:** świadczenie wychowawcze do 18 lat.
- **Dobry Start:** 300 zł na wyprawkę dla dzieci z niepełnosprawnością do 24 lat.
- **Aktywny Rodzic:** wsparcie dla pracujących rodziców dzieci z niepełnosprawnością (1 900 zł/mies. lub 500 zł/2 lata).

Pomoc z MOPS

- **Zasiłek celowy:** leki, żywność, opał.
- **Zasiłek stały:** dla osób niezdolnych do pracy.
- **Usługi opiekuńcze:** pomoc w codziennych czynnościach.
- **Dodatek mieszkaniowy i energetyczny:** dla rodzin spełniających kryteria dochodowe.

02. Wsparcie zdrowotne - wyroby

medyczne i zaopatrzenie ortopedyczne

Sprzęt dla dzieci z niepełnosprawnościami klasyfikowany jest jako wyrób medyczny lub sprzęt rehabilitacyjny. Wyroby medyczne są refundowane przez NFZ i PFRON

w określonych limitach, a sprzęt rehabilitacyjny może być dofinansowany przez PCPR. Wybór odpowiedniego sprzętu powinien być poprzedzony konsultacją lekarską i dobraniem do potrzeb dziecka.

Wyroby medyczne refundowane przez NFZ/PFRON

- **Przedmioty ortopedyczne:** wspomagają leczenie urazów, poprawę ruchomości i zapobiegają pogłębianiu się wad postawy. Przykłady: ortezy i gorsety ortopedyczne, protezy kończyn, wózki inwalidzkie, kule i balkoniki.
- **Środki pomocnicze:** ułatwiają codzienne funkcjonowanie i samodzielność dziecka. Przykłady: pieluchomajtki, cewniki, worki na mocz, produkty stomijne, materace przeciwoślizgowe, aparaty słuchowe, zestawy infuzyjne do pomp insulinowych.
- **Podstawowe zasady refundacji:**
 - Refundacja dla pacjentów niepełnoletnich w ramach limitów NFZ.
 - Rodzic/opiekun może dopłacić do droższego sprzętu.

Sprzęt rehabilitacyjny

Sprzęt rehabilitacyjny nie jest objęty NFZ, ale może być dofinansowany przez PCPR. Jest przeznaczony do prowadzenia ćwiczeń w domu i wspierania samodzielności dziecka. Przykłady: foteliki, łóżka i materace rehabilitacyjne, stół rehabilitacyjny, wałki, kliny, rowery stacjonarne lub trzykołowe, ławki gimnastyczne i zestawy pomocy do terapii ręki (tablice, kolorowe figury, domino).

- **Dofinansowanie PCPR:**
 - do 80% kosztu zakupu, max. 5-krotność przeciętnego wynagrodzenia
 - udział własny min. 20%
 - wnioski przyjmowane przez cały rok
- **Dokumenty potrzebne do wniosku:**
 - aktualne orzeczenie o niepełnosprawności dziecka,
 - oświadczenie o dochodach,
 - oferta lub faktura określająca koszt

sprzętu,
- zalecenie lekarza wskazujące konieczność rehabilitacji w domu.

Orzeczenia uprawniające do dofinansowania

- Osoby do 16 r.ż.: orzeczenie o niepełnosprawności.
- Osoby powyżej 16 r.ż.: orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (lekki, umiarkowany, znaczny).
- Wydawane przez powiatowe/miejskie zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności.

Jak uzyskać zlecenie NFZ na sprzęt medyczny

1. Zlecenie wystawia lekarz specjalista lub inny uprawniony pracownik medyczny (np. pielęgniarka, fizjoterapeuta). Przykłady: okulista – okulary; ortopeda, chirurg, neurolog – protezy, ortezy, wózki; laryngolog – wkładki uszne.
2. Od 1 października 2023 r. zlecenia są elektroniczne (e-zlecenia). Otrzymujesz numer zlecenia, który pozwala na zakup sprzętu w sklepie medycznym współpracującym z NFZ.
3. Okres ważności zlecenia: max. 12 miesięcy przy e-zleceniu; max. 6 miesięcy przy tradycyjnym druku

Jak krok po kroku zakupić sprzęt

1. Uzyskaj zlecenie NFZ od lekarza specjalisty.
2. Wybierz sklep medyczny lub producenta: sprawdź opinie i warunki gwarancyjne, skorzystaj z pokazów/testów sprzętu.
3. Umów się na pomiar lub konsultację – szczególnie ważne przy indywidualnych wózkach i protezach.
4. Dokonaj zakupu, korzystając z e-zlecenia NFZ.

Ważne: niewłaściwie dobrany sprzęt może negatywnie wpływać na zdrowie i rozwój dziecka. Regularnie sprawdzaj stan

techniczny sprzętu.

Dofinansowanie z PFRON

- Jeśli potrzebujesz pokrycia dopłaty do sprzętu, skontaktuj się z PCPR lub MOPR.
- **Warunki:**
 - dokument potwierdzający niepełnosprawność,
 - kryterium dochodowe: max. 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę w rodzinie, 65% w przypadku osoby samotnej.
- **Maksymalne dofinansowanie:**
 - do 100% udziału własnego w limicie NFZ,
 - do 150% limitu NFZ + udział własny, jeśli cena wyższa niż limit.
- **Dokumenty potrzebne do PFRON:**
 - orzeczenie o niepełnosprawności,
 - faktura z wyodrębnioną kwotą NFZ i udziału własnego,
 - kopia zlecenia NFZ.
- **Gdzie składać wniosek:**
 - online przez [System Obsługi Wsparcia \(SOW\)](#)
 - można też złożyć wersję papierową w PCPR.

wyspecjalizowana kadra, terapie na miejscu.

Orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego

Zawiera rodzaj niepełnosprawności i zalecenia. Na jego podstawie placówka tworzy:

- IPET - Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny),
- WOPFU – Wielospecjalistyczna Ocena Poziomu Funkcjonowania Ucznia (aktualizowane co najmniej raz w roku).

Prawa dziecka z orzeczeniem

- nauka w placówce rejonowej,
- dostosowanie wymagań,
- zajęcia rewalidacyjne,
- pomoc nauczyciela wspomagającego/ specjalistów,
- indywidualizacja nauki.

Wsparcie finansowe

- a) Subwencja oświatowa – dodatkowe środki dla placówki na specjalistów, pomoce, zajęcia.
- b) Inne formy – indywidualne nauczanie, WWR, wsparcie z PFRON i samorządów (np. transport, sprzęt).

03. Wsparcie edukacyjne

Po diagnozie / orzeczeniu zgłoś się do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej (PPP) po:

- opinię (np. o potrzebie WWR – Wczesnego Wspomagania Rozwoju),
- lub orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

To dokumenty umożliwiające dodatkowe wsparcie w placówkach.

Rodzaje placówek

- a) Ogólnodostępne – nauka z rówieśnikami, możliwy nauczyciel wspomagający, dodatkowe środki z subwencji.
- b) Integracyjne – mniejsze klasy, dwóch nauczycieli, indywidualne wsparcie.
- c) Specjalne – dostosowane programy,

04. Wsparcie zawodowe dla rodziców

pod kątem dodatkowych dni urlopowych

Rodzice i opiekunowie dzieci z niepełnosprawnościami mają prawo do dodatkowych form wsparcia w miejscu pracy, które ułatwiają godzenie obowiązków zawodowych z opieką.

Dodatkowy urlop – 10 dni opiekuńczych (art. 1881 Kodeksu pracy)

Rodzic posiadający orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności dziecka może skorzystać z 10 dodatkowych dni płatnego zwolnienia w roku kalendarzowym. Urlop ten jest płatny 100%, finansowany

przez pracodawcę.

Zwolnienie z pracy na opiekę nad dzieckiem (art. 188 Kodeksu pracy)

Rodzic dziecka do 14. roku życia – niezależnie od niepełnosprawności – ma prawo do 2 dni lub 16 godzin płatnego zwolnienia rocznie. Dni te można łączyć z innymi formami wsparcia.

Zasiłek opiekuńczy (ZUS)

Rodzic może otrzymać zasiłek opiekuńczy na dziecko z niepełnosprawnością m.in. gdy: choruje i wymaga opieki lub opiekunowie, którzy zwykle sprawują opiekę, nie mogą tego zrobić (np. hospitalizacja drugiego rodzica). Limit wynosi 30 dni w roku (na dziecko powyżej 14 lat – w szczególnych sytuacjach).

Prawo do pracy zdalnej lub hybrydowej

Rodzic dziecka z orzeczeniem o niepełnosprawności lub o potrzebie kształcenia specjalnego może wnioskować o pracę zdalną. Pracodawca ma obowiązek ją uwzględnić, chyba że nie pozwala na to rodzaj pracy (musi to uzasadnić na piśmie).

Zakaz pracy w nocy i delegacji – na wniosek rodzica

Rodzic dziecka z niepełnosprawnością może złożyć wniosek o: niewyznaczanie pracy w godzinach nocnych, zakaz pracy w nadgodzinach, zakaz delegowania poza stałe miejsce pracy. Pracodawca nie może odmówić, chyba że pracownik wyrazi zgodę.

Elastyczna organizacja pracy (art. 1886 Kodeksu pracy)

Rodzic może wnioskować o: indywidualny rozkład czasu pracy, ruchomy czas pracy, skrócony tydzień pracy, system przerywanego czasu pracy, pracę w trybie zadaniowym. Pracodawca powinien rozpatrzyć wniosek, a odmowę uzasadnić.

Ochrona przed wypowiedzeniem umowy

Rodzic korzystający z uprawnień takich jak elastyczna organizacja pracy, praca zdalna czy urlop opiekuńczy jest objęty ochroną zatrudnienia na czas korzystania z danego rozwiązania.

Ulga w opłacaniu składek emerytalnych (ustawa o świadczeniach rodzinnych)

Rodzic, który pobiera świadczenie pielęgnacyjne lub specjalny zasiłek opiekuńczy, ma opłacane przez państwo składki emerytalno-rentowe.

05. Asystencja osobista i opieka

wytnieniowa

Asystencja osobista

Asystent osobisty wspiera dziecko w codziennym funkcjonowaniu – nie wyręcza go, lecz pomaga w większej samodzielności: w przemieszczaniu się, kontaktach społecznych, zajęciach szkolnych i rozwijaniu pasji. Dzięki temu dziecko może aktywnie uczestniczyć w życiu, a rodzice zyskują poczucie bezpieczeństwa i odciążenie.

• Co oferuje?

Pomoc w dotarciu do szkoły i na zajęcia, wsparcie w relacjach z rówieśnikami, towarzyszenie w aktywnościach i drobnych czynnościach dnia codziennego.

• Dla kogo?

Dla dzieci, młodzieży i dorosłych osób z niepełnosprawnościami.

• Gdzie szukać?

MOPS/GOPS, PCPR, organizacje pozarządowe, więcej informacji na: gov.pl/web/rodzina.

• Programy:

„Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” (Fundusz Solidarnościowy) oraz lokalne inicjatywy.



Wsparcie wytchnieniowe

Opieka nad dzieckiem z niepełnosprawnością to ogromne obciążenie fizyczne i emocjonalne, dlatego rodzice potrzebują czasu na odpoczynek i regenerację. Wsparcie wytchnieniowe to czasowa opieka nad dzieckiem, którą przejmuje wykwalifikowana osoba – w domu lub w placówce. Umożliwia to rodzicom załatwienie spraw, wizytę u lekarza lub po prostu chwilę dla siebie, a dziecku zapewnia bezpieczną, dostosowaną do jego potrzeb opiekę.

- **Dla kogo?**

Dla rodzin wychowujących dzieci z niepełnosprawnościami wymagającymi stałej opieki.

- **Gdzie szukać?**

MOPS/GOPS, PCPR, lokalne samorządy, więcej informacji na: gov.pl/web/rodzina.

- **Programy:**

„Opieka wytchnieniowa” (PFRON) oraz lokalne inicjatywy i projekty NGO.

Ważne: Oba rodzaje wsparcia są bezpłatne. Liczba dostępnych godzin zależy od lokalnych programów – warto zgłaszać się wcześniej. Korzystanie z pomocy to nie słabość, lecz świadome dbanie o dobro całej rodziny.

06. Angażowanie dziecka

w proces leczenia

Zaangażowanie opiekunów jest jednym z kluczowych elementów skutecznej terapii dziecka. Nie chodzi o decydowanie za dziecko, lecz o budowanie relacji opartej na współpracy i poczuciu, że wszyscy grają w jednym zespole. Gdy dziecko czuje, że jest partnerem, chętniej uczestniczy w terapii i podejmuje wysiłek, który w dłuższej perspektywie przynosi lepsze efekty. Warto więc wspólnie z dzieckiem ustalać, co jest ważne i jak można osiągać cele.

Fundamentem pracy jest założenie, że dziecko jest kompetentne i zdolne do uczenia się. Traktowanie go jako partnera wymaga także zapewnienia mu skutecznych form komunikacji – niezależnie od tego, czy jest to mowa, gesty, komunikator, czy echolalia. Najważniejsze, aby komunikacja była dla dziecka funkcjonalna i pozwalała mu wyrażać potrzeby, preferencje i emocje.

Kluczowe jest również respektowanie granic dziecka. Jeśli wyraża sprzeciw – słowami czy zachowaniem – warto to uwzględnić, a w sytuacjach koniecznych (np. zabieg medyczny) okazywać empatię i pomagać w regulacji emocji. Dziecko powinno mieć jak najwięcej autonomii: możliwość współtworzenia planu terapii, wybierania aktywności i wskazywania tego, co lubi i czego nie. Im młodsze dziecko, tym bardziej terapia powinna przypominać zabawę, która w naturalny sposób wspiera rozwój.

Ważne jest także monitorowanie poziomu przeciążenia dziecka i dostosowanie warunków terapii do jego potrzeb – czasem wystarczą słuchawki wyciszające, przerwa na jedzenie, a innym razem cała sesja może stać się czasem regulacji, co także jest wartościową formą wsparcia. Najskuteczniejsza terapia to taka, w której dziecko czuje się bezpieczne, wysłuchane i traktowane jak pełnoprawny uczestnik procesu – a dorosły jest przewodnikiem, a nie sędzią.

07. Jak wspierać komunikację

z dzieckiem niewerbalnym -

podstawowe wskazówki dla rodziców

Dziecko, które nie mówi, nadal komunikuje się – tylko w inny sposób. Rozumie, czuje, ma potrzeby i preferencje. Twoją rolą jest zauważać jego sygnały i pomagać innym je zrozumieć.



Najważniejsze zasady:

- Twoje dziecko rozumie więcej, niż mówi. Zwracaj się do niego jak do pełnoprawnego rozmówcy.
- Ma swoje wybory i upodobania. Obserwuj je i przekazuj innym, którzy opiekują się dzieckiem.
- Komunikuje się ciałem, spojrzeniem, gestami, dźwiękami lub systemem komunikacji alternatywnej. Zawsze mów innym, jak dziecko najczęściej wyraża „tak”, „nie”, prośby czy emocje.
- Pytaj otoczenie o współpracę. Poproś nauczycieli, terapeutów lub bliskich, aby zapoznali się z formami komunikacji Twojego dziecka.
- Nie trzeba robić wszystkiego idealnie. Każda próba nawiązania kontaktu jest ważna.

Na co zwracać uwagę?

- **Ciało:** napięcie oznacza trudność lub dyskomfort; rozluźnienie – spokój.
- **Spojrzenie:** pokazuje, co interesuje dziecko; brak kontaktu wzrokowego nie oznacza braku uwagi.
- **Dźwięki:** mogą sygnalizować emocje lub potrzeby – warto wyjaśnić innym ich znaczenie.
- **Gesty:** często są jasnymi komunikatami, np. „tak”, „nie”, „chcę”, „nie chcę”.

Jak ułatwiać komunikację?

- Mów do dziecka wprost, prosto i jasno.
- Daj mu czas na odpowiedź – nie poganiaj.
- Pokazuj to, o czym mówisz (gestem, przedmiotem, obrazkiem).
- Informuj osoby z otoczenia, jak dziecko komunikuje potrzeby i emocje.
- Zapoznaj bliskich z systemem komunikacji alternatywnej, jeśli dziecko go używa.

AAC (Komunikacja alternatywna i Wspomagająca) – najważniejsze informacje dla rodziców:

- AAC to komunikacja wspomagająca: tablice z obrazkami, aplikacje na tabletach, gesty (np. Makaton, PJM).
- To nie jest zastępstwo mowy, ale narzędzie, które daje dziecku głos – traktuj je poważnie.
- Zachęcaj otoczenie, by korzystało z AAC tak samo naturalnie, jak z mowy.

Gdy dziecko komunikuje się za pomocą AAC

- Jeśli rozumiesz symbol lub gest – nazwij go i reaguj.
- Jeśli nie rozumiesz – dopytaj lub poproś o powtórzenie.
- Gdy wybiera symbol, traktuj to tak samo poważnie, jak wypowiedziane słowa.

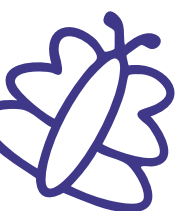
Ważne: Twoje dziecko nie musi mówić, aby być słyszane. Gdy dorośli je obserwują, czekają i odpowiadają na jego komunikaty, stwarzają mu realną możliwość wyrażenia siebie. To największy prezent, jaki możesz mu dać.

08. Wsparcie rodzica w kontekście

dojrzewania i seksualności dziecka

z niepełnosprawnością

Edukacja seksualna dzieci z niepełnosprawnościami jest kluczowa dla ich bezpieczeństwa, poczucia autonomii i samoakceptacji. Obejmuje ciało, dojrzewanie, emocje, relacje, granice, zgodę, zdrowie seksualne oraz prawa i wartości. Powinna zaczynać się wcześniej, być dostosowana do możliwości poznawczych dziecka i prowadzona w ścisłej współpracy z rodzicami. Dzieci uczą się przez obserwację, powtarzanie czynności, praktyczne ćwiczenia oraz materiały obrazkowe lub piktogramy. Podstawowe zasady to: „Twoje ciało należy





do Ciebie”, nauka mówienia „nie” oraz rozpoznawanie sytuacji zagrażających. Ważne jest respektowanie odmowy dziecka w codziennych sytuacjach i pytanie o jego zgodę przy dotyku czy czynnościach intymnych.

Dzieci z niepełnosprawnością intelektualną potrzebują powtarzalnej, praktycznej nauki oraz wsparcia w przekształcaniu wiedzy w codzienne zachowania, np. w zakresie higieny, wyrażania zgody i samodzielności. Dzieci z niepełnosprawnościami ruchowymi doświadczają rozwoju psychoseksualnego podobnie jak ich rówieśnicy, choć czasami potrzebują wsparcia w radzeniu sobie z ograniczeniami fizycznymi, samoakceptacją i zmianami związanymi z ciałem. Dzieci w spektrum autyzmu mogą inaczej odbierać bodźce sensoryczne, normy społeczne i komunikację, co wymaga prostego, jednoznacznego języka i możliwości ćwiczenia interakcji społecznych w bezpiecznych warunkach.

Edukacja seksualna przeciwdziała przemocy, uczy wyznaczania granic, rozwija samodzielność i kompetencje społeczne. Istotne jest także przygotowanie dziecka do kontaktów rówieśniczych, relacji oraz bezpiecznego korzystania z internetu. Rola rodzica polega na otwartej rozmowie, modelowaniu szacunku dla granic i wspieraniu dziecka w odkrywaniu własnej seksualności, przy jednoczesnym dostosowaniu metod do indywidualnych potrzeb wynikających z rodzaju niepełnosprawności.

Podsumowanie:

- **Nie rób tabu z tematu seksualności** – mów o ciele, emocjach i relacjach wprost, używając neutralnych i właściwych nazw (penis, vagina, itp.).
- **Szanuj „nie” dziecka** – nigdy nie zmuszaj do przytulania, całowania czy innych form bliskości.
- **Twoje ciało należy do Ciebie** – powtarzaj tę zasadę regularnie, aby dziecko czuło autonomię i sprawczość.

• Bezpieczeństwo i granice

- Naucz dziecko mówić „nie” i używać prostych komunikatów – np. „Stop”, „Nie podoba mi się”, „Zostaw mnie”.
- Ucz wyrażania zgody i szanowania granic innych osób – zarówno werbalnie, jak i niewerbalnie (gesty, odwracanie się).
- Określ krąg zaufanych osób – wskaż kilka dorosłych, do których dziecko może się zwrócić w sytuacji zagrożenia.

• Edukacja praktyczna

- Dostosuj informacje do wieku i możliwości poznawczych – używaj książek, modeli anatomicznych, piktogramów.
- Powtarzaj i ćwicz schematy – szczególnie w przypadku dzieci z niepełnosprawnością intelektualną.
- Rozwijaj samodzielność – pozwól dziecku podejmować decyzje w czynnościach intymnych i codziennych, np. mycie, ubieranie, higiena.

• Wsparcie w relacjach społecznych

- Ucz norm społecznych i relacji – jak nawiązywać przyjaźnie, zadawać pytania, dawać komplementy, respektować granice.
- Przygotuj dziecko na kontakty rówieśnicze – zachęcaj do zabaw, wyjść i aktywności w grupie zróżnicowanych dzieci.

• Rola rodzica

- Bądź wzorem – pokazuj, jak szanować granice swoje i innych w codziennym życiu.
- Bądź dostępny i cierpliwy – odpowiadaj na pytania dziecka spokojnie, bez oceniania.
- Współpracuj ze specjalistami – psycholog, seksuolog czy terapeuta mogą pomóc w trudnych tematach i dostosowaniu metod edukacji.





Moje prawa! Moja sprawczość!

Kampania, która oddaje głos dzieciom



Maryna Shymon - specjalistka, Fundacja Avalon

Każde dziecko ma prawo do swoich emocji, wyrażania opinii i bycia usłyszonym. Prawo do szacunku, do marzeń, do własnego zdania i do popełniania błędów nie jest jedynie zapisem w konwencji, lecz rzeczywistością, o którą możemy i powinniśmy dbać każdego dnia - w domu, w szkole, w codziennym życiu, od najmłodszych lat.

Każde dziecko ma prawo do swoich emocji, wyrażania opinii i bycia usłyszonym. Prawo do szacunku, do marzeń, do własnego zdania i do popełniania błędów nie jest jedynie zapisem w konwencji, lecz rzeczywistością, o którą możemy i powinniśmy dbać każdego dnia - w domu, w szkole, w codziennym życiu, od najmłodszych lat.

Dzieci na scenie życia

W ramach kampanii powstał spot społeczny „Twoje prawa to ważna sprawa!”, zrealizowany w Teatrze Lalek Guliwer w Warszawie.

“W spocie „Twoje prawa to ważna sprawa” wystąpiła czwórka wyjątkowych, młodych bohaterów - Jagienka, Peter, Janka i Patryk. To właśnie oni, z naturalnością i szczerością, opowiedzieli o tym, co dla nich znaczy prawo do bycia sobą. Ich słowa i emocje stały się sercem całego przekazu - prostym, ale niezwykle poruszającym przypomnieniem, że dzieci nie potrzebują wielkich słów, by mówić o ważnych sprawach. Scena, na której na co dzień toczy się świat wyobraźni, stała się miejscem, gdzie wybrzmiał prawdziwy głos najmłodszych, o szacunku, wolności i prawie do bycia sobą.” - mówi Lusine

Duryan, Kierowniczka Avalon Kids i Centrum Aktywnej Rehabilitacji dla dzieci w Fundacji Avalon.

Konkurs plastyczny - artystyczny przekaz dzieci o swoich prawach i obowiązkach

Integralnym elementem kampanii był ogólnopolski konkurs plastyczny dla uczniów szkół podstawowych. Młodzi artyści, poprzez swoje prace, pokazali, czym są dla nich prawa dziecka - napłynęło ponad 700 zgłoszeń z 200 szkół w całej Polsce. Jury nagrodiło 20 laureatów w dwóch kategoriach wiekowych, doceniając ich talent, wrażliwość i głębię przekazu. Każda szkoła uczestnicząca w projekcie otrzymała tytuł „Szkoły z zasadami” oraz zestaw edukacyjnych materiałów.

Lusine Duryan podkreśla:

„Ten konkurs był dla nas czymś więcej niż tylko artystycznym przedsięwzięciem. To był głos dzieci, szczery, odważny, pełen emocji. W ich pracach nie ma fałszu ani kalkulacji, jest autentyczna potrzeba, by być zauważonym i wysłuchanym. To właśnie one pokazują nam, jak mądre, refleksyjne i empatyczne są dzisiejsze dzieci. Dla mnie to jeden z najpiękniejszych momentów kampanii, by zobaczyć, jak wiele wrażliwości i dobra potrafi wyrazić dziecięca wyobraźnia.”

Materiały edukacyjne dla szkół i rodziców

Kampania „Moje prawa! Moja sprawczość!” obejmuje też praktyczne materiały dydaktyczne: scenariusze zajęć, karty pracy, inspiracje do rozmów z dziećmi w klasie i w domu. Chcemy by rozmowa o prawach dziecka stała się naturalnym, codziennym elementem wychowania. Więcej informacji i materiały można znaleźć do pobrania na stronie Fundacji Avalon.

Spot społeczny w kinach

Spot „Twoje prawa to ważna sprawa!”

będzie emitowany od 7 listopada w wybranych kinach w całej Polsce przed seansami dla dzieci, dzięki czemu najmłodszy i ich rodzice mogą wspólnie zaangażować się w rozmowę o prawach dziecka.

Razem budujemy świat dziecięcych wartości

Projekt „Moje prawa! Moja sprawczość!” jest finansowany ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej w ramach programu pn. „Młodzi obywatele”. To kampania, która ma na celu nie tylko edukację, ale realną zmianę perspektywy: dzieci są pełnoprawnymi uczestnikami życia społecznego, ich głos i sprawczość mają siłę odmieniać świat. Wspierajmy je każdego dnia - słuchając, szanując i dając przestrzeń do wyrażania siebie.



Twoja wiedza ma znaczenie

Opowieść mamy o codzienności, diagnozie i walce o godne życie

dziecka z niepełnosprawnością





Martyna Gołębiewska - specjalistka, Fundacja Avalon

Dorota Górka - mama Julii, dziewczyny z niepełnosprawnością sprzężoną - opowiada o codzienności pełnej wyzwań, miłości i determinacji. W szczerzej rozmowie mówi o trudnej drodze do diagnozy, systemowych lukach, edukacji dopasowanej do realnych potrzeb dziecka oraz o sile, jaką daje wiedza i wspólnota zrozumienia. To opowieść o macierzyństwie, które zmienia spojrzenie na świat - i nadaje mu głębszy sens.

Martyna Gołębiewska: Na początku chciałabym zapytać o Pani rodzinę. Gdyby mogła Pani Was krótko przedstawić i opisać niepełnosprawność Julii.

Dorota Górka: Codziennosc mojej rodziny to opowieść o sile, empatii i niezwyklej lekcji życia, którą każdego dnia otrzymuję. Julia, moja starsza córka, to niezwykle dziewczyna. Pomimo znacznego stopnia niepełnosprawności potrafi czerpać ogromną radość z otaczającego ją świata. Julia ma niepełnosprawność sprzężoną: autyzm, niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym i epilepsję. Kocha zwierzęta. Jej pasją jest taniec i śpiew, które nie tylko są dla niej źródłem szczęścia, ale i sposobem na wyciszenie i relaks. Dzięki zajęciom dodatkowym w szkole ma możliwość funkcjonowania w grupie rówieśniczej i realizacji swoich pasji.

Martynka, moja młodsza córka, choć dopiero stawia pierwsze kroki w dorosłości, już dziś imponuje mi swoją dojrzałością, empatią i wrażliwością. Uczy się w liceum, a jej wielkim marzeniem są studia medyczne. Z pasją czyta książki, gra na pianinie, śpiewa. Obserwując naszą codzienność, zmagania z systemem ochrony zdrowia, edukacji, wsparcia, nauczyła się przyjmować trudności jako lekcje, które **kształtują jej charakter i uczą spojrzenia na świat przez pryzmat drugiego człowieka.**

Moja zawodowa droga w dużej mierze wyrasta z osobistych doświadczeń. Jestem oligofrenopedagogką, ukończyłam pedagogikę szkolną z terapią pedagogiczną,

a obecnie studiuję psychotraumatologię. Moją największą pasją jest psychologia rozwoju dziecka oraz psychotraumatologia, zwłaszcza rola, jaką wczesne doświadczenia odgrywają w kształtowaniu więzi, regulacji emocji i funkcji poznawczych. Fascynuje mnie to, jak krucha, a zarazem niezwykle plastyczna jest psychika dziecka i jak ogromny wpływ na rozwój mają otoczenie i relacje z bliskimi.

Martyna: Czy mogłaby Pani opowiedzieć, w jaki sposób dowiedziała się Pani o niepełnosprawności Julki? Jak przebiegał proces diagnostyczny?

Dorota: Już w pierwszych miesiącach życia mojej córki widziałam, że coś jest inaczej. Nie potrafiłam tego nazwać, ale czułam, że jej rozwój nie przebiega tak, jak u innych dzieci. Nie myślałam wtedy o niepełnosprawności. Bardziej o tym, że może potrzebuje więcej czasu, że każde dziecko jest inne. Słyszałam to zresztą wielokrotnie - od lekarzy, znajomych, nawet rodziny. Uspokajano mnie, że jestem po prostu młodą, przewrażliwioną mamą.

Ciało Julii wysyłało wyraźne sygnały: brak przyrostu wagi, problemy z układem pokarmowym, opóźniony rozwój psychoruchowy. Mimo to spotykałam się z lekceważeniem. Nikt nie chciał połączyć tych objawów w całość. W pewnym momencie miałam wrażenie, że muszę na siłę udowadniać, że moje dziecko naprawdę potrzebuje pomocy. Ale moje słowa nie wystarczały.

Powtarzano mi: „**Każde dziecko rozwija się w swoim tempie, nie wolno porównywać**”. **I ja się z tym zgadzam.** Ale kiedy niepokojące objawy się utrzymują - trzeba szukać przyczyny. I działać, a nie czekać. Kiedy w końcu jeden z lekarzy przyznał, że Julia nie rozwija się prawidłowo, tak naprawdę... nic się nie zmieniło. Dostałam do ręki plik skierowań i zostałam sama. Kolejki do specjalistów sięgały roku. Wychodzisz z gabinetu z niepokojącą informacją i... po prostu zostajesz z nią sama. Dopiero, gdy Julia miała 3,5 roku i trafiła do przedszkola, sprawy nabrały tempa. Panie wychowawczynie od razu zauważyły szereg trudności. Skierowano nas do poradni psychologiczno-pedagogicznej. Pamiętam tę wizytę do dziś - rozmowy, testy, potem diagnoza. Ale najbardziej zapadł mi w pamięć sposób, w jaki mi ją przekazano: chłodno, technicznie, bez cienia empatii. Jakby nikt nie widział, że po drugiej stronie siedzi matka, której właśnie wali się świat. Tego nie da się zapomnieć.

Wtedy zdecydowałam się na powtórny diagnozę - nie z nadzieją, że wynik będzie inny, tylko z nadzieją, że ktoś spojrzy na Julię z wrażliwością. I tak się stało. Drugi specjalista przekazał mi wyniki inaczej: powiedział o mocnych stronach mojej córki, wskazał, z czym świetnie sobie radzi, a co

wymaga wsparcia. Zaznaczył, że diagnoza jest „na tu i teraz”, że wszystko może się zmienić. To jedno zdanie dało mi przestrzeń. Nadzieję. Nie zamknęło nas w szufladzie. W praktyce proces diagnostyczny trwał od urodzenia aż do około 13. roku życia Julii. Nie było jednego miejsca, które objęłoby nas całościowo. Każdy specjalista oceniał tylko swój wycinek rzeczywistości. Dopiero kiedy trafiłyśmy do pani doktor z Wrocławia, poczułam, że ktoś wreszcie spojrzał na Julię jako całość. Przeanalizowała wcześniejsze diagnozy, zleciła kontynuację i podjęła leczenie. Tego właśnie brakowało - spojrzenia całościowego, empatycznego i systemowego.

Martyna: Jakie wyzwania w codziennym życiu napotyka Pani jako mama dziecka z niepełnosprawnością?

Dorota: Bycie mamą dziecka z niepełnosprawnością to doświadczenie, które zmienia wszystko - od stylu życia po hierarchię wartości. Codzienność nabiera innego rytmu. Jest trudna, pełna napięć, ale też uczy pokory, niesie ze sobą siłę i przewartościowanie tego, co naprawdę istotne.

Wyzwań jest wiele. Najczęściej wynikają one z braku systemowego i instytucjonalnego wsparcia. Do tego dochodzi społeczna niewiedza i brak świadomości. A więc nie tylko realne braki w dostępności usług, ale także samotność w obliczu niezrozumienia. Problemem jest dostęp do specjalistów i terapii. Czas oczekiwania na wizytę bywa dramatycznie długi, a poziom opieki pozostawia wiele do życzenia. Każda decyzja, każde działanie wymaga ogromnej czujności i determinacji.

Nawet zwykłe rodzinne życie wymaga ode mnie precyzyjnego planowania i emocjonalnej dostępności, której zasoby bywają na wyczerpaniu. Mam dwie córki - Julię i młodszą Martynkę. Martynka, jak każde dziecko, potrzebuje mamy tylko dla siebie. Staram się, by nigdy nie poczuła się mniej



ważna, pominięta, odstawiona na bok. Ale prawda jest taka, że doba bywa po prostu za krótka. Żyję w stanie permanentnego napięcia, często balansując na granicy sił. Muszę być silna za nas obie - za Julię i za siebie.

Moje życie towarzyskie właściwie zanikło. Ogranicza się dziś do kontaktów z innymi mamami dzieci z niepełnosprawnościami. Tylko one rozumieją, czym jest codzienność w trybie nieustającej gotowości, jak wygląda świat oparty na grafiku rehabilitacji, wizyt lekarskich i starań o najmniejsze postępy. W świecie pełnym wyzwań bezcenne staje się wsparcie, zrozumienie i życzliwość. To one, gdy się pojawiają, stają się źródłem nadziei i siły. Czasami ich brakuje, ale właśnie one pozwalają iść dalej, mimo wszystko.

Martyna: Jakiego wsparcia systemowego najbardziej według Pani brakuje?

Dorota: Największym problemem nie jest dziś brak dobrej woli. Jest nią brak koordynacji. Rodziny, które zmagają się z trudnościami zdrowotnymi czy edukacyjnymi swoich dzieci, często poruszają się po systemie, jak we mgle. Nie wiedzą, od czego zacząć, kto za co odpowiada, gdzie się udać. Każda instytucja mówi co innego. Każda ma swoje procedury, swoje terminy, swoje „okienka”. A w tym wszystkim - zagubiony człowiek.

Dlatego uważam, że w Polsce pilnie potrzebujemy systemowego wsparcia w formie koordynatora - osoby, która od początku do końca przeprowadzi rodzinę przez cały proces. Od diagnozy, przez leczenie, po edukację. Kogoś, kto nie tylko wyjaśni, co trzeba zrobić, ale też - tam, gdzie to możliwe - wyręczy opiekuna w formalnościach. Bo naprawdę nie każdy rodzic ma siłę i wiedzę, by przebrnąć przez ten gąszcz przepisów, wniosków, skierowań. Potrzebujemy również realnego dostępu do specjalistów. Nie za pół roku, nie raz na

rok - tylko tak często, jak tego wymaga stan dziecka. System opieki zdrowotnej powinien działać jak sieć wsparcia, a nie jak mur nie do przeskoczenia.

I wreszcie: szkoły i przedszkola. One nie mogą być tylko przechowalnią - muszą być miejscem realnego wsparcia. To oznacza dostęp do terapii, odpowiednie narzędzia i - co równie ważne - wykwalifikowaną kadrę. Nauczyciel, który nie wie, jak pracować z dzieckiem z zaburzeniami rozwojowymi, jest bezradny. A bezradność nauczyciela to często cierpienie dziecka.

Nie możemy dłużej udawać, że obecny system działa. Bo on działa tylko na papierze. A na papierze, jak wiadomo, wszystko wygląda dobrze.

Martyna: Jakie jest Pani podejście do edukacji Julki, czy są spełniane jej potrzeby i czy w swojej szkole może się rozwijać?

Dorota: Julia obecnie uczęszcza do Zespołu Szkół Specjalnych. Jest uczennicą klasy pierwszej Szkoły Przysposabiającej do Pracy. To miejsce, w którym czuje się szczęśliwa i bezpieczna. Uczy się w grupie rówieśników o podobnym poziomie funkcjonowania oraz zbliżonych niepełnosprawnościach. Dzięki temu nie doświadcza wyśmiewania czy odrzucenia. Relacje w klasie opierają się na wzajemnym wsparciu, bliskości i empatii. Młodzież reaguje na emocje innych - kiedy ktoś płacze, jest pocieszany, a pomoc i zrozumienie są na porządku dziennym.

Na tym etapie edukacji działania skupione są przede wszystkim na rozwijaniu praktycznych umiejętności potrzebnych w codziennym życiu. Uczniowie uczą się m.in. gotowania, sprzątania, robienia zakupów oraz prac ogrodniczych, takich jak plewienie grządek. Dodatkowo, aktywnie uczestniczą w zajęciach dodatkowych, które pozwalają im rozwijać pasje i zainteresowania. Julia szczególnie upodobała sobie zajęcia taneczne -

sprawiają jej one ogromną radość. Uwielbia występować przed publicznością. Realizuje się w ten sposób. Dzięki atmosferze akceptacji i braku oceniania dzieci chętnie angażują się w występy i uczą się radzenia sobie ze stresem, który towarzyszy prezentacjom scenicznym. Julia ma silną potrzebę akceptacji i chęć bycia w grupie. Tu może ją realizować.

Kadra pedagogiczna to wysoko wykwalifikowany zespół specjalistów, doskonale znający specyfikę pracy z młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną. Nauczyciele posiadają nie tylko wiedzę merytoryczną, ale i odpowiednie narzędzia oraz doświadczenie, dzięki czemu potrafią skutecznie wspierać rozwój swoich podopiecznych.

Jedynym zauważalnym mankamentem jest **duża rozpiętość poziomu funkcjonowania uczniów**. W jednej klasie uczą się dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, jak i znacznym. Ta różnica bywa widoczna w codziennych aktywnościach i może stanowić wyzwanie organizacyjne i dydaktyczne.

Dlatego jako rodzic staram się, aby Julia uczęszczała również na zajęcia poza szkołą specjalną - takie, w których ma możliwość kontaktu z rówieśnikami funkcjonującymi w normie rozwojowej. Tego rodzaju integracja pozwala jej obserwować i uczyć się różnych zachowań społecznych w naturalnym środowisku, rozwijać kompetencje komunikacyjne oraz poszerzać horyzonty.

W życiu dorosłym będzie uczestniczyła w różnych sytuacjach. I nie zawsze będzie rozumiana i akceptowana.

Martyna: Jak z Pani doświadczenia przebiega integracja dzieci niepełnosprawnościami i ich rówieśników? Co by Pani zmieniła w tej kwestii?

Dorota: Taka integracja to proces złożony i wielopoziomowy. Aby mogła dobrze funkcjonować, potrzebne są zmiany na wielu płaszczyznach - zarówno w systemie edukacji, jak i w podejściu społecznym do różnorodności.



Aby integracja rzeczywiście spełniała swoją rolę, należy zmierzyć się z uprzedzeniami obecnymi zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci. Zdarza się, że rodzice nie chcą, by ich dziecko spędzało czas z koleżanką czy kolegą z niepełnosprawnością. Obawiają się, że się „zarazi” jej zachowaniem albo będzie je naśladować, zwłaszcza jeśli odbiega ono od przyjętych norm.

Dzieci z niepełnosprawnościami bywają pomijane, nie są zapraszane na urodziny, są wykluczane z zabaw, ignorowane, bo „mogłyby zepsuć obraz idealnej grupy”. To wykluczenie, choć często niewyrażone wprost, jest dla nich bardzo bolesne. Zdarza się również, że wykluczenie ma źródło w decyzjach dorosłych - nauczycieli, którzy świadomie rezygnują z udziału dziecka z niepełnosprawnością w przedstawieniu szkolnym, „bo może krzywo stanie, podskoczy nie wtedy kiedy trzeba”. Taka decyzja, choć często motywowana obawą przed zaburzeniem przebiegu wydarzenia, niesie ze sobą silny komunikat: „Nie jesteś wystarczająco dobry, żeby tu być”. Dlatego tak ważne są kwalifikacje oraz świadomość.

Obserwuję też **poważne braki systemowe**. W szkołach nie ma wystarczającej liczby asystentów, mimo zaleceń w orzeczeniach. Brakuje odpowiednio dostosowanych metod nauczania, terapii dopasowanej do możliwości dziecka, a także wykwalifikowanej kadry, która mogłaby taką terapię prowadzić.

Dzieci nie rodzą się z uprzedzeniami.

One się tego uczą. Dlatego tak ogromna odpowiedzialność spoczywa na dorosłych: nauczycielach, rodzicach, wychowawcach, decydentach. To od nas zależy, czy będą patrzeć na różnorodność jak na zagrożenie, czy jak na wartość. Czasami wystarczą mikrogesty takie jak zaproszenie do zabawy, a czasami zwykła obecność. To nie dzieci muszą nauczyć się pasować do systemu. To system musi nauczyć się odpowiadać na ich potrzeby.

Martyna: Jakie jest Pani podejście do edukacji seksualnej, patrząc przez pryzmat Julii i jej potrzeb, być może pytań, jakie zadaje?

Dorota: Edukacja seksualna to wciąż temat, który w wielu środowiskach budzi opór, lęk i nieudomowienia. Jeszcze trudniej rozmawia się o niej w kontekście dzieci z niepełnosprawnościami. A przecież to właśnie one najbardziej potrzebują jasnych, prostych komunikatów, dostosowanych do ich możliwości, tempa rozwoju, wrażliwości. W ich przypadku pytanie nie powinno brzmieć: „czy rozmawiać o seksualności?” tylko „jak to zrobić?” i „kiedy zacząć?”. Julia zadaje pytania bezpośrednie, konkretne. Nie daje się zbyć. I to dobrze. To ja, jako rodzic, mam obowiązek nie unikać tych rozmów, lecz oswajać ten temat. Odpowiadać spokojnie, prostym językiem.

Pokazywać, że to, co czuje jest ważne. Każdy człowiek niezależnie od sprawności ma prawo do miłości i bliskości. Ma prawo do wiedzy dostosowanej do możliwości poznawczych. Wiedzy, która pozwoli zrozumieć swoje ciało, emocje, relacje z innymi. I co najważniejsze da fundament bezpieczeństwa i sprawczości. Dzieci z niepełnosprawnościami są szczególnie narażone na niezrozumienie sygnałów, granic, sytuacji społecznych. Łatwo mogą paść ofiarą manipulacji, nadużyć, przemocy. Nie dlatego że „są inne” tylko dlatego że nikt ich nie nauczył, czym jest zgoda, intymność, prawo do odmowy.

Dlatego chcę, aby edukacja seksualna była naturalnym elementem wychowania. Częścią codziennego budowania relacji z dzieckiem. Dostosowaną do jego etapu rozwoju, zasobów, sposobu komunikowania się ze światem.

Bo to nie edukacja seksualna jest zagrożeniem. Zagrożeniem jest jej brak.



Martyna: Czy jest coś, czym chciałaby się Pani podzielić z innymi rodzicami dzieci z niepełnosprawnościami?

Dorota: Drogi Rodzicu, Twoja wiedza ma znaczenie! Gdy pojawia się diagnoza, zaczyna się podróż. Czasami spokojna, czasami pełna zakrętów i wątpliwości. Dla rodzica dziecka z niepełnosprawnością to często jedno z największych wyzwań w życiu, bo tu każde słowo lekarza, każdy wynik badania, każdy kolejny krok nabiera ogromnej wagi. Na szczęście medycyna daje dziś rodzicom potężne narzędzia. Badania prenatalne - testy przesiewowe, USG, diagnostyka genetyczna - pozwalają już na wczesnym etapie dostrzec to, co kiedyś było niewidoczne. Dają szansę na przygotowanie się, na zaplanowanie leczenia jeszcze przed narodzinami, a czasem nawet na interwencję w czasie ciąży. To ogromna różnica dla dziecka, lekarzy i rodziców. Ale wiedza medyczna to jedna strona. Drugą stroną jesteś Ty - Rodzic. To Ty, mając dostęp do informacji, możesz świadomie decydować o kolejnych krokach. To Ty masz prawo pytać, szukać odpowiedzi, dopytywać o wszystkie „dlaczego” i „co dalej”. Pamiętaj, żadne pytania nie są zbyt banalne ani trudne, gdy chodzi o zdrowie Twojego dziecka.

- Nie bój się prosić o wyjaśnienia.
- Zapisuj pytania przed wizytami.
- Szukaj drugiej opinii, jeśli czujesz taką potrzebę.
- Nie zostawaj sam, nie zamykaj się.
- Daj sobie przyzwolenie na wyrażanie emocji. One są naturalnym odruchem.
- Masz realny wpływ.

Wiedza daje siłę. Daje możliwości wyboru. Daje poczucie, że robisz dla swojego dziecka wszystko, co możliwe.

Masz prawo pytać. Masz prawo rozumieć. Masz prawo współdecydować. Korzystaj z tego.

Polecamy zapoznanie się z poradnikiem napisanym przez panią Dorotę Górską:
Opowiem Ci moją historię.



Głos dzieci na scenie

rozmowa z Teatrem Lalek Guliwer o kampanii „Moje prawa! Moja sprawczość!”

Głos dziecka. Takie proste słowo, a jednak przez lata traktowane jak coś, co powinno pozostać w cieniu. My w Fundacji Avalon wierzy w coś innego - że głos najmłodszych to siła, która zmienia świat. Kiedy przygotowywaliśmy kampanię „Moje prawa! Moja sprawczość!”, szukaliśmy miejsca, które rozumie tę prawdę intuicyjnie. Znaleźliśmy to na scenie Teatru Lalek Guliwer - miejscu, gdzie dziecko nie musi się ukrywać, gdzie jego słowa brzmią wyraźnie, a jego emocje są uznawane. W poniższej rozmowie z Dyrektorem Teatru Lalek Guliwer Robertem Drobniuchem, Specjalistką ds. Dostępności Julianną Chrzanowską, a także Pauliną Liberadzką - Główną Specjalistką ds. PR i marketingu Fundacji Avalon, omawiamy, dlaczego właśnie teatr jest idealną sceną do tego, by dzieci mogły opowiadać swoją historię.

Paulina Liberadzka: **Dziękujemy, że wpuściliście nas do świata Teatru Guliwer podczas nagrań spotu do kampanii „Moje prawa! Moja sprawczość!”. Co najbardziej ujęło Was w idei tej kampanii i jej przekazie o prawach dzieci?**

Robert Drobniuch: Teatr Guliwer wspiera wszelkie działania, które odwołują się do idei troski o prawa dziecka, ponieważ to właśnie one stanowią fundament tego miejsca. Zależy nam, aby dziecko było traktowane podmiotowo - zarówno w sztuce, jak i w organizacji naszej pracy

oraz w sposobie jej promocji. Dążymy do tego, by ten głos był słyszalny, chcemy docierać z nim do opiekunów i rodziców.

Julianna Chrzanowska: Mnie absolutnie ujęło już samo podjęcie tematu i potraktowania dzieci jako samostanowiących i podmiotowych w odniesieniu do samych siebie i swoich praw.

Paulina: **Współpraca przy tworzeniu spotu była dla nas wyjątkowa, pełna serdeczności i dobrej energii. Jak wspominać ten dzień zdjęciowy i spotkanie naszych zespołów?**

Robert: Bardzo miło wspominać ten dzień. W naszym teatrze spotkało się wiele zaangażowanych, skupionych, ale też serdecznych i otwartych osób. Szczególnie poruszył mnie widok dzieci biorących udział w spocie. Przyszły do teatru z prawdziwą ideą i poczuciem, że uczestniczą w czymś wyjątkowym. I rzeczywiście - kiedy pojawiły się na scenie, było widać, że to dla nich coś naprawdę ważnego.

Julianna: Dla mnie to był jeden z dni, kiedy pojawiłam się w teatrze chyba o najwcześniejszej porze i czułam jakbyśmy prawie otwierali teatr i na ten jeden, wyjątkowy dzień mieli okazję „przejąć” i wypełnić jego przestrzeń.

Paulina: **Teatr Guliwer ma w sobie coś z magii dzieciństwa. Co sprawia, że teatr wciąż potrafi zachwycać i poruszać emocje w tak autentyczny sposób?**

Robert: To, o czym mówisz, leży u samych podstaw teatru. Wierzę, że teatr narodził się z potrzeby dzielenia się emocjami - z pragnienia ekspresji, ale też refleksji. To sztuka, która w naturalny sposób odwołuje się do tego, co nosimy w sobie - do uczuć, myśli, wspomnień, do tego, co często jest zakorzenione głęboko w umyśle i w sercu.

Julianna: Dla mnie, to chyba kwestia możliwości bycia na „tu i teraz”. Teatr wydarza się w nieustającym „tylko teraz” i dzięki temu zawsze jest niepowtarzalny i wyjątkowy.

Paulina: **Teatr to też miejsce rozmowy i odkrywania świata. Jak wspieracie dzieci w tym, by odważnie zadawały pytania, szukały sensu i uczyły się rozumieć siebie poprzez sztukę?**

Robert: To dla nas bardzo ważne zadanie, które stawiamy sobie oraz twórcom, z którymi współpracujemy. Chcemy, aby

nasze spektakle inspirowały dzieci do zadawania pytań, do twórczego działania i refleksji. Zależy nam też, by sztuka kojarzyła się im z poczuciem bezpieczeństwa - z przestrzenią, w której można swobodnie wyrażać siebie i swoje emocje. Staramy się traktować naszych młodych widzów po partnersku, z uważnością na ich wrażliwość, delikatność. Wierzimy, że to właśnie oni w przyszłości będą kształtować nasz świat - dlatego tak ważne jest, by już dziś czuli, że ich głos ma znaczenie.

Julianna: To mi bardzo bliskie tematy i chyba nie istnieje dla mnie jakaś „recepta”, czy pojedynczy sposób, to bardziej według mnie, przypomina ciągłe uzupełnianie i poddawanie ewaluacji skrzynki pełnej przeróżnych narzędzi. Przy tym również czasami najprostsze momenty zauważenia, nazwania, czy pobycia razem.



Paulina: **W Fundacji Avalon mówimy o sile różnorodności, o tym, że każde dziecko, niezależnie od sprawności, ma coś ważnego do powiedzenia, zrobienia. Jak Teatr Guliwer pomaga dzieciom odkrywać, że ich wyjątkowość to siła, a nie ograniczenie?**

Robert: Ważnym elementem naszej działalności są warsztaty, które organizujemy dla młodych widzów. Zależy nam na realizacji projektów, w których dzieci stają się aktywnymi twórcami teatru - mogą współtworzyć i współdecydować o tym, co dzieje się na scenie. Dlatego angażujemy je w proces artystyczny niektórych spektakli. W ten sposób powstała m.in. opera „Szczur i drzewo” czy przedstawienie „Kosmiczny pokój”. O obu tych projektach można przeczytać więcej na naszej stronie internetowej.

Julianna: Mamy też taki spektakl „Orecchio. Brat Pinokia”. Już sam tytuł określa nam bohatera jako kogoś, kogo tożsamość przypisana jest z góry i przez innych - w końcu nie każdy może mieć za brata TEGO PINOKIA?! Bycie rodzeństwem, czy młodszym jak w tej opowieści, czy też starszym, niekiedy stawia wobec nas pewne oczekiwania podczas, gdy nasz bohater dosłownie, i w przenośni, ma niezwykłą umiejętność ... bujania w obłokach i w trakcie spektaklu dzieci razem z nim odnajdują siłę w tej wyjątkowej umiejętności.



Paulina: Teatr Guliwer jest miejscem otwartym i dostępnym. Jak dbacie o to, by każde dziecko, także z niepełnosprawnością, mogło tu przyjść, poczuć się bezpiecznie i po prostu dobrze?

Robert: Przede wszystkim rozmawiamy o tym otwarciu w naszym zespole - to temat, który jest dla nas naprawdę ważny. Mamy szczęście mieć w naszym gronie Koordynatorkę ds. Dostępności, dzięki której regularnie się szkolimy, dzielimy doświadczeniami i pomysłami, a także podejmujemy własne inicjatywy. Jedną z nich jest nasz najnowszy spektakl „Jaśniej!”, który przygotowujemy z myślą o jak najszerzej publiczności - także o osobach niewidomych, głuchych/Głuchych czy z ograniczeniami ruchowymi. Chcemy, by każdy mógł poczuć się w Guliwerze bezpiecznie, swobodnie i po prostu dobrze.

Julianna: Odpowiadając jako koordynatorka dostępności podkreślam, że mamy przeszkolony zespół i reagujemy zależnie od potrzeb i sytuacji. Przy tym, to wierzchołek góry lodowej. Myślę, że przede wszystkim staramy się edukować i dialogować z dziećmi o tym, jak różny jest świat, jak różnie i odmiennie możemy też odbierać teatr - to dzieje się np. podczas krótkich spotkań sensorycznych po spektaklach, gdzie zwracamy uwagę dzieci na wiele warstw przedstawienia, użytych efektów, podjętych tematów. Oczywiście posiadamy również Miejsce Wyciszenia, spektakle przyjazne sensorycznie, przy tym dla mnie chyba takim pękiem z ogromną ilością różnych kluczy jest właśnie sama rozmowa.

Paulina: Czy jest jakaś sztuka z bieżącego repertuaru, która szczególnie porusza, inspiruje lub dotyka współczesnych tematów dziecięcych emocji i odwagi? Co warto dziś zobaczyć w Teatrze Guliwer?

Robert: Myślę, że wiele naszych spektakli porusza tematy dziecięcych emocji i odwagi, ale szczególnie chciałbym wspomnieć o dwóch tytułach. Pierwszy to „Kosmiczny pokój” - spektakl, którego scenariusz i scenografia powstawały we współpracy z dziećmi. To doświadczenie przyniosło fantastyczny efekt na scenie - bez ich pomysłów i zaangażowania ten projekt po prostu nie mógłby się udać. Drugim przykładem jest „Wszystko w Głowie”, spektakl tworzony wspólnie z dziećmi niewidomymi. To spotkanie otworzyło nas na zupełnie nową perspektywę, uruchomiło inny rodzaj wrażliwości i sposób postrzegania świata. Myślę, że podobne odczucia towarzyszą nie tylko twórcom, ale też odbiorcom tego spektaklu.

Julianna: Wszystko! Staramy się, aby nasz repertuar na bieżąco korespondował z Widzami i Widzkami oraz tematami ich dotyczącymi. Oscylujemy z niezwykle różnorodnymi grupami wiekowymi, a odwiedzający nas są w swoich momentach największych zmian rozwojowych, co mamy cały czas na uwadze projektując kolejne działania, czy formy dopasowane do percepcji. Każdy ze spektakli ma potencjał poruszania emocji, czy wzmacniania odwagi bo przecież dla wielu naszych najmłodszych odwiedzających już samo wyjście do teatru jest nowym doświadczeniem i wiąże się z odwagą w poznawaniu nowego.

Paulina: **Sztuka potrafi zmieniać świat po cichu, przez emocje, wzruszenia i historie. Czy uważacie, że teatr może realnie wpływać na to, jak dzieci postrzegają siebie i swoje prawa?**

Robert: Tak, zdecydowanie. Teatr może nie zmienia świata wprost, ale wpływa na człowieka, który później ma wkład w kształtowanie rzeczywistości. Myślę, że w tym tkwi jego największa siła. Znamy wiele historii, kiedy widzowie wychodzili ze spektaklu z zupełnie innym spojrzeniem na siebie, swoje emocje, podejmowane decyzje. Czasem ta zmiana jest subtelna,

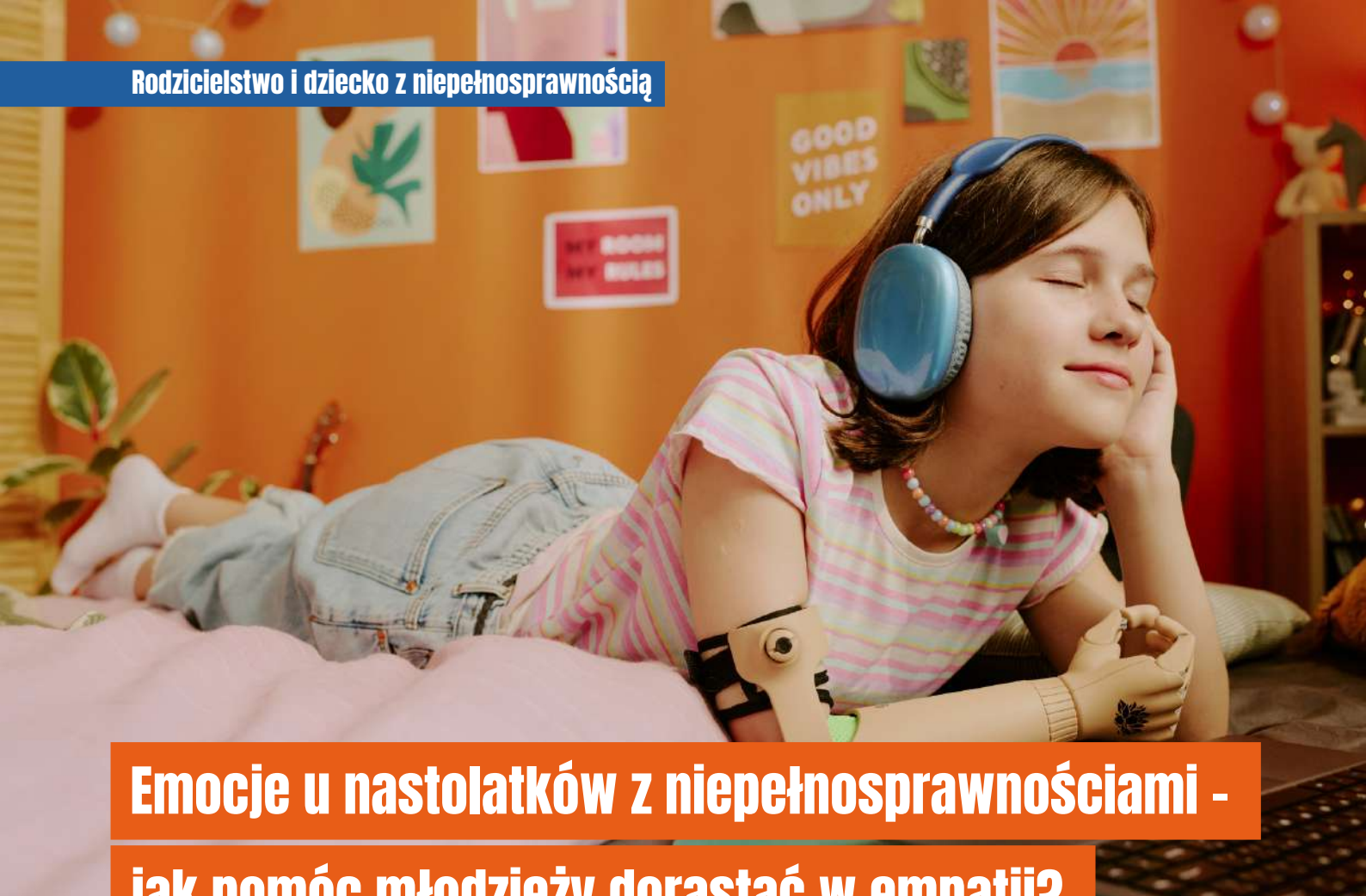
nawet nieuświadomiona, ale teatr potrafi zostawić w człowieku ślad, który z czasem przeradza się w coś ważnego.

Julianna: To zobaczymy, jak przyjęta zostanie kampania. Odnosząc się do tego, co ja osobiście uważam, to chcę wierzyć, że to cel, który przyświeca i stanowi wartość każdego dnia mojej i naszego zespołu pracy w teatrze.

Paulina: **Na zakończenie naszej rozmowy, jakie przesłanie chcielibyście, aby każde dziecko zabrało ze sobą po wizycie w Teatrze Guliwer?**

Robert: Chciałbym, żeby każde dziecko po wizycie w Teatrze Guliwer miało poczucie, że dobrze się u nas czuło - że nas polubiło i że polubiło teatr. Najlepiej, gdy wychodzi z uśmiechem, choć wiadomo, że nie zawsze o to chodzi. Czasem dziecko może się wzruszyć albo nawet przestraszyć - i to też jest w porządku. Każda emocja, każde doświadczenie w teatrze ma wartość.

Julianna: To ja mam może nie przesłanie, a właśnie o takim doświadczeniu i poczuciu, że było tu bezpieczne, mile widziane i zawsze brane pod uwagę i zaproszone!



Emocje u nastolatków z niepełnosprawnościami - jak pomóc młodzieży dorastać w empatii?



Jakub Rafalski - psycholog, Fundacja Avalon

Emocje u nastolatków z niepełnosprawnościami to temat szczególnie ważny, ponieważ dorastanie w obliczu ograniczeń fizycznych lub intelektualnych często wiąże się z dodatkowymi wyzwaniami. Nastolatki doświadczają intensywnych przemian emocjonalnych i społecznych, które mogą być trudniejsze do zrozumienia i wyrażenia, gdy pojawiają się bariery wynikające z niepełnosprawności. Jak pomóc młodym ludziom radzić sobie z emocjami, budować empatię i odnaleźć swoje miejsce w społeczeństwie? W tym artykule omówimy kluczowe zagadnienia związane z rozwojem emocjonalnym młodzieży z niepełnosprawnościami oraz praktyczne sposoby wsparcia.

Jak przebiega rozwój emocjonalny nastolatka?

Rozwój emocjonalny nastolatka jest procesem dynamicznym i pełnym wyzwań. W okresie dojrzewania młodzież zaczyna intensywnie przeżywać emocje, takie jak radość, smutek, złość czy lęk. Hormonalne zmiany, rozwój mózgu oraz presja społeczna wpływają na sposób wyrażania i regulowania uczuć.

Dla nastolatków z niepełnosprawnościami te wyzwania mogą być jeszcze bardziej skomplikowane. Często mierzą się oni z poczuciem odmienności, trudnościami w nawiązywaniu relacji rówieśniczych czy obawami o przyszłość. Wsparcie dorosłych - rodziców, nauczycieli i terapeutów - ma kluczowe znaczenie w tym okresie. Ważne jest, aby młodzież mogła wyrażać swoje emocje w bezpiecznym środowisku i otrzymywała narzędzia do ich zrozumienia.

Niepokojące zachowania nastolatków

Niepokojące zachowania nastolatków mogą być sygnałem, że młoda osoba zmagają się z **trudnościami emocjonalnymi**. W przypadku młodzieży z niepełnosprawnością takie zachowania mogą obejmować:

- wycofywanie się z relacji rówieśniczych,
- agresję słowną lub fizyczną,
- unikanie codziennych obowiązków,
- nagłe zmiany nastroju,
- objawy depresji lub lęku.

Nie każde z tych zachowań oznacza poważny problem, ale warto traktować je jako sygnał do rozmowy i obserwacji. Rodzice i opiekunowie powinni reagować z empatią, unikając krytyki i osądzania. W przypadku nasilających się trudności warto skonsultować się z psychologiem lub terapeutą, aby zrozumieć przyczyny tych zachowań i znaleźć skuteczne metody wsparcia.

Kryzys emocjonalny u nastolatków

Kryzys emocjonalny u nastolatków to zjawisko, które może wystąpić w wyniku nagłych zmian w życiu, takich jak problemy zdrowotne, konflikty rodzinne, trudności szkolne czy odrzucenie przez rówieśników. Dla młodzieży z niepełnosprawnością kryzys może być związany także z akceptacją własnych ograniczeń lub poczuciem niesprawiedliwości wobec wyzwań, które muszą pokonywać.

W czasie kryzysu młody człowiek może czuć się **zagubiony, bezsilny lub przynębiony**. Aby mu pomóc, należy stworzyć przestrzeń do rozmowy, okazać zrozumienie i wspierać go w szukaniu rozwiązań. W niektórych przypadkach warto sięgnąć po pomoc specjalistyczną - terapia indywidualna lub grupowa może pomóc nastolatkowi lepiej zrozumieć swoje uczucia i nauczyć się radzić sobie z trudnymi sytuacjami.

Radzenie sobie z emocjami - ćwiczenia dla młodzieży

Ćwiczenia dla młodzieży mogą pomóc młodym ludziom w rozwijaniu umiejętności regulacji emocji oraz budowaniu odporności psychicznej. Oto kilka przykładów:

- **Prowadzenie dziennika uczuć** - zapisywanie swoich emocji pomaga lepiej je zrozumieć i wyrazić.
- **Techniki oddechowe i relaksacyjne** - ćwiczenia takie jak głębokie oddychanie czy medytacja mogą zredukować napięcie i stres.
- **Trening umiejętności społecznych** - zajęcia grupowe pomagają młodzieży z niepełnosprawnością rozwijać kompetencje interpersonalne i budować relacje.
- **Twórczość jako forma wyrazu** - rysowanie, pisanie czy muzyka to sposoby na wyrażanie emocji i radzenie sobie z trudnymi przeżyciami.

Ćwiczenia te mogą być realizowane zarówno w domu, jak i pod opieką specjalistów, takich jak psychologowie czy terapeuci. Ważne jest, aby były dostosowane do potrzeb i możliwości nastolatka.

Podsumowanie

Emocje u nastolatków z niepełnosprawnością wymagają szczególnej uwagi i zrozumienia. Okres dojrzewania to czas intensywnych przemian, które mogą być trudne dla młodzieży i ich rodzin. **Kluczem do wsparcia jest cierpliwość, empatia oraz dostarczanie odpowiednich narzędzi do radzenia sobie z emocjami.** Pomoc specjalistyczna, tworzenie bezpiecznego środowiska oraz regularna rozmowa o uczuciach mogą znacząco poprawić jakość życia młodych ludzi i ułatwić im przejście przez ten wymagający etap życia.

Siła Kampanii:

Jak marketing, sztuka i inicjatywy społeczne kształtują postawy?

Czy jest jakiś sposób na zmianę postaw społecznych?

W tym odcinku Podcastu Fundacji Avalon porozmawiamy o roli kampanii i inicjatyw społecznych. Czy kampanie społeczne mają szansę zmienić świat i poruszać serca, tak by ich odbiorcy zweryfikowali w jaki sposób postrzegają i traktują osoby z niepełnosprawnościami. Czy sztuka zaangażowana naprawdę może wpływać na postawy społeczne? Jak na odbiorców wpływają takie inicjatywy jak Niewidzialna Wystawa czy wystawa Epoka (nie) Dostępności Fundacji Avalon i Muzeum Narodowego w Krakowie?

O przekazie płynącym z kampanii społecznych, o samorzecznictwie oraz sojusznictwie i o tym jak wyjść z dwóch skrajnych wizerunków OzN - bohatera i ofiary Helena Szczuka-Kalensky rozmawia z Małgorzatą Szumowską, dyrektorką Niewidzialnej Wystawy oraz Arturem

Karwałą Creative Group Head z Agencji Nie Do Ogarnięcia.

Zapraszamy do wysłuchania rozmowy, która poszerza perspektywę i inspiruje do spojrzenia na kampanie społeczne w zupełnie nowy sposób.



Co czeka Cię w przyszłym roku?

Sprawdź nasz Andrzejkowy Quiz!



Kamil Czerwiński - specjalista,
Fundacja Avalon

Andrzejki to jedno z najbardziej wyjątkowych wydarzeń w polskiej tradycji. Obchodzone w nocy z 29 na 30 listopada, przez lata były traktowane jako czas wróżb i poszukiwania odpowiedzi na pytania dotyczące przyszłości. Choć ich dawny, matrymonialny charakter odszedł w zapomnienie, jedno pozostało niezmiennie: to wieczór pełen zabawy, ciekawości i otwartości na spotkanie z drugim człowiekiem.



Najpopularniejsze wróżby, które wciąż zachwycają

Tradycyjne wróżby wciąż mają w sobie niepowtarzalny urok. Najbardziej znane to lanie wosku, ustawianie butów czy losowanie imion zapisanych na kartce. Wosk przelewany przez stary klucz tworzy fantazyjne formy, a ich cień rzucony na ścianę można interpretować według uznania i zastanawiać się, co przyniesie przyszłość. Z kolei wyścig butów w stronę drzwi to gra pełna śmiechu i rywalizacji, której celem jest sprawdzenie, czyj but jako pierwszy dotrze do progu. Według tradycji właściciel lub właścicielka zwycięskiego buta jako pierwszy się ożeni/wyjdzie za mąż. Natomiast w bardziej współczesnej interpretacji może to oznaczać, że ta osoba pierwsza rozpocznie coś nowego, wyruszy w podróż lub będzie miała wyjątkowo aktywny rok.

Dostępność? Andrzejki dostosowane dla każdego

Współczesne Andrzejki warto jednak potraktować szerzej. W Fundacji Avalon stawiamy na dostępność, dlatego przygotowaliśmy kilka pomysłów, które w prosty sposób pozwolą dostosować zabawy do różnych potrzeb:

- Zamiast klasycznego roztopionego wosku wykorzystaj masę plastyczną lub bezpieczny wosk kosmetyczny, a interpretację jego kształtu potraktuj jako przestrzeń do rozmowy o marzeniach i planach.
- Użyj kontrastowych kolorów w dekoracjach, kartach wróżb i rekwizytach, to pozwoli osobom słabowidzącym lepiej rozróżnić elementy.
- Zastąp tradycyjny „wyścig butów” przesuwaniem pionków po planszy lub wyścigiem przedmiotów na stole dostępnych z poziomu wózka.

Andrzejki pozwalają na chwilę zatrzymać się i pomarzyć o przyszłości. To również doskonały moment, by postawić sobie

pytanie: czego pragnę w nadchodzącym roku i jakie działania mogą mnie do tego przybliżyć.

Jak dobrze znasz tradycje andrzejkowe? Rozwiąż quiz

Poprawne odpowiedzi znajdziesz na końcu artykułu.

1. Kiedy, zgodnie z polską tradycją, obchodzona jest Noc Świętego Andrzeja (Andrzejki)?

- a. W nocy z 29 na 30 listopada
- b. W nocy z 13 na 14 lutego
- c. W nocy z 24 na 25 grudnia

2. Jaka jest najbardziej charakterystyczna i powszechnie znana wróżba andrzejkowa, polegająca na przelewaniu gorącej substancji?

- a. Wrózenie z kart
- b. Lanie ołowiu
- c. Lanie wosku

3. Przez co tradycyjnie przelewa się roztopiony wosk, aby rzucić cień symbolizujący przyszłość?

- a. Przez lejek
- b. Przez metalowe ucho klucza
- c. Przez sitko kuchenne

4. Co symbolizuje cień rzucony na ścianę przez zastygły kawałek wosku?

- a. Wspomnienie z minionego roku
- b. Wydarzenia w nadchodzącym roku
- c. Prognozę pogody na zimę

5. Jaka wróżba andrzejkowa polega na ustawianiu przedmiotów jeden za drugim, od ściany do progu drzwi?

- a. Wróżba z monetami
- b. Wróżba z butami
- c. Wróżba z zapałkami

6. Co symbolizuje but, który jako pierwszy przekroczy próg drzwi we wróżbie z butami?

- a. Osobę, która najszybciej wyjdzie za mąż lub się ożeni
- b. Osobę, która najszybciej się wzbogaci
- c. Osobę, która jako ostatnia znajdzie miłość

7. Dla kogo historycznie, w tradycji ludowej, przeznaczone były wróżby andrzejkowe?

- a. Dla wszystkich, niezależnie od płci i stanu cywilnego
- b. Wyłącznie dla niezamężnych dziewcząt
- c. Wyłącznie dla nieżonatych kawalerów

8. Jaka jest tradycyjna nazwa święta będącego męskim odpowiednikiem Andrzejek?

- a. Katarzynki
- b. Mikołajki
- c. Barbórki

9. W jaki sposób tradycyjnie wróży się sobie imię przyszłego wybranka lub wybranki?

- a. Przekłuwając szpilką kartkę z zapisanymi imionami
- b. Licząc płatki maku z makowca
- c. Obserwując dym z komina

10. Jaki ważny okres w kalendarzu liturgicznym, czas wyciszenia i oczekiwania, rozpoczyna się tuż po Andrzejkach?

- a. Wielki Post
- b. Okres Wielkanocny
- c. Adwent

Andrzejki jako święto integracji i dobrej energii

Niezależnie od tego, czy spędzasz Andrzejki na tradycyjnych wróżbach, kreatywnych zabawach, czy w gronie bliskich, pamiętaj,

że to przede wszystkim święto wspólnej zabawy i radości. To moment, który łączy ludzi, daje przestrzeń do uśmiechu i tworzy dobry impuls na zakończenie roku.

Niech ten andrzejkowy wieczór będzie dla Ciebie inspiracją do działań, które mają znaczenie. A jeśli chcesz dodać odrobinę realnej magii tam, gdzie jest najbardziej potrzebna, wesprzyj Fundację Avalon. Razem stwórzmy przyszłość pełną możliwości!

Zobacz, jak wyglądało nasze spotkanie andrzejkowe w Fundacji Avalon:



Poprawne odpowiedzi do quizu:

- 1. a
- 2. c
- 3. b
- 4. b
- 5. b
- 6. a
- 7. b
- 8. a
- 9. a
- 10. c



Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami



Katarzyna Szustak - specjalistka, Fundacja Avalon

3 grudnia to wyjątkowa data - tego dnia obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami**, ustanowiony przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 1992 roku. To moment, w którym przypominamy sobie, że społeczeństwo tworzymy wszyscy, niezależnie od stopnia sprawności. Osoby z niepełnosprawnościami są pełnoprawnymi obywatelami, którzy powinni móc w pełni korzystać ze swoich praw i możliwości.

Obchody Międzynarodowego Dnia Osób z Niepełnosprawnościami w Fundacji Avalon

Co roku przypominamy, jak ważna jest to data. Z tej okazji zorganizowaliśmy już trzy edycje konkursu fotograficznego, w którym mogą brać udział osoby z niepełnosprawnościami oraz wszyscy zainteresowani tematyką różnorodności i włączania.

Tworzymy przestrzeń, w której każdy może pokazać, jak rozumie niepełnosprawność i czym ona dla niego tak naprawdę jest. Ubiegłoroczna edycja, odbywająca się pod hasłem „**Kadry (nie)dostępne**”, okazała się dużym sukcesem - napłynęło wiele znakomitych prac.

Jury konkursu nagrodziło:



I miejsce

Sławomir Sołoducha, „Tęsknota za słońcem”



II miejsce

Bartłomiej Bodzek, „Nie możesz? To cię zaniósę”



III miejsce oraz Nagroda publiczności

Zuzanna Silewicz, „NIEdostępność”

Na stronie [konkursu fotograficznego](#) prezentujemy również prace wyróżnione oraz galerie z poprzednich edycji.

Konkurs w ramach kampanii „Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteśmy”

Tegoroczną edycję konkursu przenieśliśmy do przestrzeni mediów społecznościowych i połączyliśmy z kampanią społeczną „Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteśmy”. Zależy nam na tym, by w tym roku konkurs miał bardziej osobisty charakter i był otwarty dla każdego. Dlatego też stawiamy na kreatywność i nieszablonowe

myślenie, a mniej na profesjonalizm zdjęć.

Zadaniem uczestników będzie wklejenie jednego lub kilku zdjęć pod postem konkursowym oraz uzupełnienie opisu według schematu:

**„Nie jestem tylko ____.
Jestem też ____ i ____.”**

Post konkursowy pojawi się 3 grudnia na Facebooku Fundacji Avalon - koniecznie nas zaobserwuj, by nie przegapić tego wydarzenia!

W tegorocznej kampanii szczególnie mocno podkreślamy, że niepełnosprawność to tylko jedna z cech, która nie definiuje człowieka. Poprzez konkurs chcemy dać osobom z niepełnosprawnościami przestrzeń, by pokazały te cechy, które na co dzień mogą być przysłanianie przez ograniczenia wynikające z niepełnosprawności.

Życzenia z okazji 3 grudnia

Z okazji Międzynarodowego Dnia Osób z Niepełnosprawnościami Fundacja Avalon składa wszystkim osobom z niepełnosprawnościami życzenia świata, w którym:

- niepełnosprawność przestaje być definicją człowieka, a staje się jedną z jego wielu cech,
- prawa są respektowane, a bariery systematycznie likwidowane,
- osoby z niepełnosprawnościami są traktowani jako pełnoprawni partnerzy do dyskusji, nie tylko w temacie niepełnosprawności
- wprowadzane są rozwiązania wspierające niezależne życie, w tym tak potrzebna ustawa o asystencji osobistej.

W Fundacji Avalon aktywnie działamy, by te życzenia jak najszybciej stały się rzeczywistością.

Polujesz na wyprzedażach?

Nie zapomnij zrobić czegoś

dobrego przy okazji!



faniMani.pl



Katarzyna Szustak - specjalistka, Fundacja Avalon

Końcówka listopada kojarzy nam się z wyprzedażowym szaleństwem. Od lat sklepy prześcigają się w wymyślaniu coraz bardziej zaskakujących promocji, dzięki czemu to prawdziwa gratka dla łowców okazji.

Jeśli terenem Twoich łowów są sklepy internetowe, to doskonały moment, by - oprócz korzystania z okazji - wesprzeć wybraną przez siebie organizację charytatywną i jej cele. Wystarczy, że zapoznasz się z możliwościami, jakie oferuje FaniMani.

Czym jest FaniMani?

FaniMani to serwis, który umożliwia kupującym wspieranie organizacji pozarządowych bez ponoszenia dodatkowych kosztów.

To sklepy przekazują część swojego dochodu na cele wybrane przez klientów.

W programie uczestniczy ponad 1800 sklepów, w tym Allegro, Lidl czy Empik, a średnia wartość przekazywanej darowizny wynosi około 2,5%.

Listę wszystkich sklepów - wraz z informacją o wysokości przekazywanej wpłaty - [znajdziesz tutaj](#).

Zainstaluj Przypominajkę!

By nie przegapić okazji do pomagania, wystarczy, że założysz konto w serwisie, wybierzesz organizację, którą chcesz wspierać, i zainstalujesz Przypominajkę (rozszerzenie do przeglądarki) lub pobierzesz aplikację. Dzięki temu zawsze otrzymasz powiadomienie o możliwości przekazania darowizny.

Już na etapie wyników wyszukiwania

narzędzie pokaże Ci, które sklepy biorą udział w programie. Przypominajka pozwala także na aktywowanie darowizny w dowolnym momencie zakupów.

Nie chcesz zakładać konta ani instalować dodatkowych rozszerzeń?

Nie musisz! Wystarczy, że wejdiesz na stronę wybranego sklepu za pośrednictwem linku na FaniMani. Podczas przejścia system poprosi Cię o wybranie organizacji, którą chcesz wesprzeć.

Pamiętaj jednak, by nie opuszczać strony przed sfinalizowaniem zakupu - w przeciwnym razie darowizna nie zostanie przekazana.

Komu możesz pomóc?

W programie bierze udział ponad 12,5 tysiąca organizacji o różnych profilach.

Na stronie [FaniMani](#) możesz wybrać organizację według obszaru działania, rodzaju lub zasięgu geograficznego.

My oczywiście zachęamy do wsparcia Fundacji Avalon oraz jej podopiecznych.

To świetne połączenie Black Friday z Giving Thursday!



Wystawa

„Spójrz do wnętrza Siebie”



Katarzyna Szustak - specjalistka, Fundacja Avalon

Od 21 listopada do 5 grudnia w Jaga Hupało Space of Creation przy ul. Kłopotowskiego 11/7U na warszawskiej Pradze-Północ będzie można zobaczyć wyjątkową wystawę prac Tomasza Jakuba Sysła.

Dla odwiedzających to okazja, by - zgodnie z tytułem ekspozycji - spojrzeć w głąb siebie. Prace artysty zaskakują różnorodnością: od intensywnych, ekspresyjnych form, po bardziej oszczędne, minimalistyczne wypowiedzi. Mimo tej różnorodności można dostrzec spójną linię i wewnętrzną ciągłość, którą Sysło konsekwentnie prowadzi.

Kuratorka wystawy, Barbara Haręza, pisze:

„Na równych prawach spotykają się w niej motywy autobiograficzne i magiczne, zapiski codzienności i ulotności, zarysy figury i natury. Świat realny współlistnieje z wyobrażonym oraz rezonuje ze stanem wewnętrznych przeżyć.”

Kim jest Tomasz Jakub Sysło?

Tomasz Jakub Sysło - urodzony w 1973 roku - to artysta, grafik, malarz, absolwent Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu, a także deejay, influencer, społecznik i specjalista mediów społecznościowych. Tak pisze o swojej twórczości:

„Przetwarzam to, co widzę i co czuję, w sztukę. To, co tworzę, jest komentarzem rzeczywistości zastanej lub wyśnionej. To są czyste emocje, esencja mojego wewnętrznego świata. Wszystko płynie przeze mnie, przez moją duszę i serce. To jest kosmos, wszechświat.”

Zapraszamy do odwiedzenia [wystawy „spójrz do wnętrza Siebie”](#), a także do śledzenia artysty w mediach społecznościowych: [Facebook](#) i [Instagram](#) oraz odwiedzenia jego [strony internetowej](#).

Dziękujemy za przeczytanie naszego biuletynu!

Cieszymy się, że wspólnie z nami odkrywacie różne oblicza tematyki niepełnosprawności – od rozmów o tym, czy wolontariat jest dla wszystkich, przez rozwiewanie wątpliwości dotyczących świadczenia wspierającego, aż po treści budujące świadomość o cukrzycy, zasady savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnościami oraz zapowiedź naszego konkursu z okazji 3 grudnia. **Wasze zaangażowanie sprawia, że nasza praca ma głębszy sens.**

Do zobaczenia!



Zapisz się
na kolejne
biuletyny



Odwiedź
naszą stronę
internetową

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:

