Pełnosprawni - jak pomagać niepełnosprawnym

W społeczeństwie, które dąży do równości i inkluzji, pełnosprawni odgrywają kluczową rolę jako sojusznicy niepełnosprawnych. Poprzez wsparcie, współpracę i świadczenie różnorodnych form pomocy, mogą wspomagać niepełnosprawnych w ich codziennym życiu, pracy, edukacji oraz w pełnym uczestnictwie w społeczności. Większość jednak z nas o niepełnosprawności wie niewiele – jakie są jej rodzaje, jakie problemy mają osoby niepełnosprawne, z czym muszą mierzyć się na co dzień. Dlatego w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi czujemy się niepewnie, a nawet niekomfortowo. Mamy tego świadomość, a to jeszcze bardziej nas krępuje.

W naszym kraju żyje około 5,5 mln osób z niepełnosprawnością. To 14 proc. populacji, a zatem co siódmy Polak jest osobą niepełnosprawną. Oczywiście mówimy tutaj o wszystkich rodzajach niepełnosprawności – ruchowej psychicznej, wrodzonej i nabytej, widocznej i niewidocznej czy niepełnosprawności sprzężonej.

Integracja społeczna osób niepełnosprawnych to idea, kierunek przemian oraz sposób organizowania zajęć i rehabilitacji osób niepełnosprawnych wyrażające się w dążeniu do stworzenia tym ludziom możliwości uczestniczenia w normalnym życiu, dostępu do tych wszystkich instytucji i sytuacji społecznych, w których biorą udział pełnosprawni oraz do kształtowania pozytywnego nastawienia i tworzenia więzi psychospołecznych między pełnosprawnymi i niepełnosprawnymi.[1]

Edukacja integracyjna jest kluczem do szeroko rozumianej integracji społecznej. Integracja, podobnie jak nauczanie integracyjne, wymaga wprowadzenia przemyślanych zmian inicjowanych na wielu płaszczyznach Jej istota polega na tworzeniu dzieciom z niepełnosprawnością (w rodzinie, szkole, grupie rówieśniczej, w środowisku lokalnym) takich warunków, by mogły one pomyślnie rozwijać się, bawić, uczyć się i realizować w różnych dziedzinach (takich jak sport, turystyka, zajęcia artystyczne) wspólnie z dziećmi pełnosprawnymi.[2]

---

[1] Maciarz A., (1995) *Dziecko niepełnosprawne.* Podręczny słownik terminów (wyd. 2), Zielona Góra: Verbum, s.33.

[2] Rudek I., (2007) Od niechęci do akceptacji. O wychowaniu dzieci do tolerancji wobec osób niepełnosprawnych Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls"

Pełnosprawni mogą zapewnić niepełnosprawnym wsparcie emocjonalne poprzez empatyczną obecność, słuchanie i wyrażanie zrozumienia. Rozmowy, spotkania grupowe oraz udział w aktywnościach rekreacyjnych są niezwykle ważne dla budowania więzi społecznych i przeciwdziałania izolacji społecznej.

Najczęstszą przyczyną niepełnosprawności są uszkodzenia narządów ruchu, które zwykle są skutkiem wypadków, urazów, zatruć czy chorób. Niemal połowa niepełnosprawnych w naszym kraju to właśnie osoby, które na co dzień muszą radzić sobie z uszkodzeniami kręgosłupa, niedowładem kończyn i innymi niedyspozycjami. W Polsce jest ich ponad dwa miliony. To członkowie naszych rodzin – bliższych i dalszych, znajomi, sąsiedzi, osoby, które widujemy na zakupach i w kościele, koledzy z pracy i dawni przyjaciele z dzieciństwa, ale i często zupełnie obce osoby, które spotykamy w drodze do domu. W wielu przypadkach są to osoby, które poruszają się na wózku inwalidzkim albo nie są w stanie opuścić łóżka. W swoim życiu mierzą się z wieloma barierami i ograniczeniami – architektonicznymi czy komunikacyjnymi, ale i tymi w naszych głowach.

Często bowiem nie wiemy, jak zachować się wobec osoby niepełnosprawnej. Uciekamy wzrokiem, udajemy, że nie widzimy albo nie potrafimy ukryć zainteresowania, nie wiemy, czy wypada nam zapytać o przyczyny niepełnosprawności albo zaproponować pomoc. Tak bardzo nie chcemy sprawić przykrości, że sami czujemy się niepewnie. Wolimy się więc wycofać niż narzucać. Z najróżniejszych przyczyn czujemy się skrępowani, choć – patrząc na to zdroworozsądkowo – nie mamy ku temu powodów. Poza tym mamy tendencję do przekładania cech fizycznych ludzi na ich cechy osobowości. Wielu z nas rezygnuje z propozycji wsparcia z obawy przed popełnieniem jakiejś gafy. Proste pytanie: „Czy mogę panu pomóc?" nikogo jednak nie powinno urazić. Oczywiście może się zdarzyć, że ktoś odrzuci naszą propozycję, ale z pewnością nie z powodu obrazy czy pretensji. Taka osoba może mieć po prostu dużą wprawę w korzystaniu z komunikacji miejskiej. Zaoferowanie wsparcia nic nas jednak nie kosztuje, a dużo gorzej byłoby, gdyby osoba niepełnosprawna przez kilka minut bezskutecznie próbowała dostać się do autobusu obserwowana przez kilkanaście osób, które nie miały śmiałości, by się odezwać i spytać, czy mogą pomóc.

Z kolei w kontakcie z osobami z dysfunkcją słuchu należy pamiętać o usunięciu wszelkiego rodzaju dystraktorów, czyli np. wyłączeniu radia w pomieszczeniu czy przymknięciu okna wychodzącego na ruchliwą ulicę. Warto też pamiętać, że najbardziej komfortowa jest

rozmowa twarzą w twarz – zadbajmy o to, by nasza była dobrze oświetlona i widoczna. Niczym złym nie jest korzystanie z krótkich notatek w formie pisemnej – nie każdy z nas zna przecież język migowy. Ubytek słuchu często związany jest z niewyraźną mową. Jeśli nie rozumiemy rozmówcy, poprośmy o powtórzenie. Nie musimy, a nawet nie powinniśmy udawać, że wszystko jest dla nas zrozumiałe. Nie musimy też krzyczeć, siłę swojego głosu najlepiej ustalić z rozmówcą.

Osoby z dysfunkcją wzroku to nie tylko osoby niewidome. Także w ich przypadku nasza pomoc nie może być nachalna. Zawsze należy ją poprzedzić pytaniem. Podobnie jak i inne niepełnosprawne osoby, osoby niewidome czy słabowidzące same najlepiej wiedzą, jakiego wsparcia potrzebują. Należy pamiętać, by zawsze rozmawiać bezpośrednio z osobą niewidomą, nawet jeśli towarzyszy jej przewodnik. Oczywiście rozmowa z osobą, która nie reaguje na naszą mimikę, jest dla wielu osób początkowo trudna, ale to nie usprawiedliwia ignorowania jej.
Osoba niewidoma może potrzebować naszej pomocy np. dotyczącej numeru nadjeżdżającego autobusu. Jeśli zaoferujemy asystę osobie z taką dysfunkcją, pamiętajmy, że nie możemy jej ciągnąć, ani pchać. Pozwólmy chwycić się w taki sposób, jaki jest dla niej najwygodniejszy.[3]
W wielu sytuacjach codziennego życia niepełnosprawni mogą potrzebować wsparcia fizycznego, na przykład w poruszaniu się po mieście, w dostępie do miejsc publicznych czy w wykonywaniu codziennych czynności domowych. Pełnosprawni mogą pomagać poprzez asystowanie w przemieszczaniu się, korzystaniu z komunikacji publicznej oraz w wykonywaniu prostych prac domowych.

W obszarze edukacji i pracy, pełnosprawni mogą pomagać niepełnosprawnym poprzez dostosowanie środowiska do ich potrzeb, udzielanie dodatkowej pomocy w nauce oraz wspieranie w zdobywaniu umiejętności zawodowych. Mentoring, doradztwo zawodowe oraz tworzenie inkludujących środowisk pracy są kluczowe dla zapewnienia równych szans na rynku pracy.

Wykorzystanie technologii może znacząco ułatwić życie niepełnosprawnym. Pełnosprawni mogą pomagać w konfigurowaniu i korzystaniu z urządzeń wspomagających, aplikacji oraz oprogramowania dostosowanego do różnych rodzajów niepełnosprawności. Zapewnienie dostępu do technologii oraz nauka ich używania może znacząco zwiększyć niezależność i samodzielność niepełnosprawnych. Pełnosprawni mogą działać jako sojusznicy

[3] www.integralia.pl

niepełnosprawnych poprzez aktywne uczestnictwo w działaniach na rzecz wdrażania polityk inkluzyjnych. Popieranie równościowych przepisów prawnych, promowanie świadomości społecznej na temat potrzeb osób niepełnosprawnych są kluczowe dla budowania bardziej inkluzyjnego społeczeństwa.

Podstawowe zasady jak pomagać osobom niepełnosprawnym: **zanim pomożesz zapytaj**. Sam fakt bycia niepełnosprawnym nie oznacza, że dana osoba potrzebuje pomocy.

Jeżeli znajduje się ona w przyjaznym otoczeniu, zwykle sama da sobie świetnie radę. Dorośli niepełnosprawni chcą być traktowani jak niezależni ludzie. Pomoc należy oferować jedynie wówczas, gdy wydaje się, że dana osoba może jej potrzebować. Jeżeli tak jest w istocie, zapytaj zanim zaczniesz jej udzielać.

Bądź taktowny inicjując kontakt fizyczny. Niektóre osoby niepełnosprawne utrzymują równowagę dzięki swoim rękom, dlatego chwytanie ich za nie – nawet w celu udzielenia pomocy – może tę równowagę zakłócić. Unikaj klepania takiej osoby po głowie a także dotykania jej wózka, skutera czy laski. Osoby niepełnosprawne Niepełnosprawni uważają je za część ich przestrzeni osobistej.

Pomyśl zanim coś powiesz. Zawsze zwracaj się bezpośrednio do osoby niepełnosprawnej, nie do jej towarzysza, pomocnika, ani tłumacza języka migowego. Prowadzenie zwykłej rozmowy z osobą niepełnosprawną jest fajne, po prostu zwracaj się do niej jak do każdej innej osoby. Szanuj jej prywatność. Jeżeli będziesz wypytywał ją o jej przypadłość, może się ona poczuć jakbyś sprowadzał ją wyłącznie do jej niepełnosprawności, a nie widział w niej człowieka (jednak wiele osób niepełnosprawnych nie ma nic przeciwko naturalnej ciekawości dzieci i nie krępują się odpowiadać na zadawane przez nie pytania).

Nie rób żadnych założeń. Osoby niepełnosprawne same najlepiej wiedzą co mogą zrobić a czego nie. Nie podejmuj za nie decyzji co do uczestnictwa w jakiejkolwiek czynności. W zależności od sytuacji, wykluczanie osób niepełnosprawnych z jakiegokolwiek działania na podstawie założeń o ich ograniczeniach może stanowić pogwałcenie ich praw.

Reaguj uprzejmie na prośby osób niepełnosprawnych. Jeżeli osoby niepełnosprawne proszą cię o dokonanie pewnych przystosowań w twojej działalności, to nie jest to skarga. Świadczy to o tym, że czują się w twoim lokalu na tyle swobodnie, aby mówić o swoich potrzebach. Jeżeli

twoja reakcja będzie pozytywna, na pewno będą do ciebie wracać i powiedzą swoim znajomym, jak dobrze zostali obsłużeni.[4]

Pełnosprawni mogą pomagać niepełnosprawnym na wiele różnych sposobów, dostosowanych do konkretnych potrzeb i sytuacji życiowej osób niepełnosprawnych. Oto kilka sposobów, jak pełnosprawni mogą świadczyć pomoc:

1. **Wsparcie emocjonalne:** Pozytywne podejście, empatia i gotowość do wysłuchania mogą znacząco wpłynąć na samopoczucie osoby niepełnosprawnej. Bycie wsparciem emocjonalnym, szczególnie w trudnych chwilach, jest niezwykle ważne.
2. **Asystowanie w codziennych czynnościach:** W zależności od rodzaju niepełnosprawności, pełnosprawni mogą pomagać w różnych codziennych czynnościach, takich jak poruszanie się, wykonywanie zakupów, przygotowywanie posiłków czy utrzymanie higieny osobistej.
3. **Dostosowanie środowiska:** Pomoc w dostosowaniu otoczenia do potrzeb osoby niepełnosprawnej może obejmować m.in. instalację podjazdów dla wózków inwalidzkich, dostosowanie mieszkania do potrzeb osób poruszających się na wózkach inwalidzkich czy instalację specjalistycznego sprzętu wspomagającego.
4. **Wsparcie w edukacji:** Pełnosprawni mogą pomagać niepełnosprawnym w zdobywaniu wykształcenia, zapewniając wsparcie w nauce, udzielając dodatkowych lekcji czy pomagając w dostępie do materiałów edukacyjnych dostosowanych do indywidualnych potrzeb.
5. **Znalezienie zatrudnienia:** Pomoc w znalezieniu pracy, doradztwo zawodowe oraz wsparcie w zdobywaniu umiejętności zawodowych są kluczowe dla osób niepełnosprawnych. Pełnosprawni mogą wspierać niepełnosprawnych w poszukiwaniu zatrudnienia oraz promować inkluzję na rynku pracy.
6. **Ułatwianie dostępu do kultury i rekreacji:** Pełnosprawni mogą pomóc osobom niepełnosprawnym w uczestnictwie w różnorodnych aktywnościach kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych, zapewniając transport, asystując podczas wydarzeń czy pomagając w organizacji specjalistycznych zajęć.

[4] Judy Cohen, *Praktyczny poradnik savoir – vivre wobec osób niepełnosprawnych*, Publikacja: United Spinal Association, s. 39.

7. **Promowanie równych szans i praw:** Pełnosprawni mogą działać jako sojusznicy osób niepełnosprawnych, angażując się w działania na rzecz równościowych przepisów prawnych, promując inkluzję społeczną oraz działając na rzecz eliminacji barier architektonicznych, komunikacyjnych i społecznych.
8. **Wspieranie technologicznych rozwiązań:** Pełnosprawni mogą pomóc niepełnosprawnym w korzystaniu z nowoczesnych technologii, takich jak aplikacje wspomagające, urządzenia mobilne czy oprogramowanie dostosowane do różnych rodzajów niepełnosprawności.

Pełnosprawni odgrywają istotną rolę jako sojusznicy niepełnosprawnych, wspierając ich zarówno na poziomie emocjonalnym, fizycznym, edukacyjnym jak i zawodowym. Wzajemna współpraca i wsparcie są kluczowe dla budowania społeczeństwa, w którym każdy człowiek ma szansę na pełne uczestnictwo i rozwój. Promowanie inkluzji społecznej oraz działania na rzecz równych praw i możliwości dla osób niepełnosprawnych są fundamentalne dla budowania bardziej sprawiedliwego i zrównoważonego społeczeństwa.

To często rodzina przekazuje i utrwala silne stereotypy na temat chorób i niepełnosprawności. Powiedzenia typu: „odsuń się od telewizora, bo wzrok stracisz" wiążą fizyczną dysfunkcję z zasłużoną karą. Natomiast stale podkreślana potrzeba atrakcyjności fizycznej, osiągnięcia idealnej kondycji fizycznej i nienagannej figury usztywnia poglądy, że osoba z niepełnosprawnością nie jest w pełni wartościowa. O rzeczywistych przyczynach dysfunkcji często nie rozmawiamy z dziećmi. A do tego wyznajemy zasadę, że na ulicy obok niepełnosprawnego lepiej przejść niezauważenie, bez słowa, a pytania dziecka o to dlaczego taka osoba porusza się na wózku albo przesuwa przed sobą białą laskę, zbywamy milczeniem. Nie trzeba chronić dzieci przed wiedzą, czym jest niepełnosprawność.

Opracował: Marcin Olesiejuk