

wō te zet

MAGAZYN
OŚRODKÓW
TERAPII
ZAJĘCIOWEJ

NUMER 93



wydawca

Fundacja Inicjatyw Społecznych MILI LUDZIE

redakcja

Marcin Halicki, redaktor naczelny

Zbigniew Strugała, korespondent

Katarzyna Halicka, dziennikarka współpracująca

na okładce

Arkadiusz Marczak, Dary morza (kadr)

korekta

Mirosław Śmieński

projekt

Mirosław Śmieński

skład i druk

Poligrafia KS, poligrafiaks@interia.pl

nakład

2900 egz.

kontakt

„WóTeZet” Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej

redakcja@wotezet.pl, www.wotezet.pl

Projekt „WóTeZet – Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej” jest dofinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

**Archiwalne numery „WóTeZetu”
do pobrania na stronie internetowej**

www.wotezet.pl

Dzień dobry!

Pada śnieg, pada śnieg... Ja się cieszę, a Wy? Przy obecnych zmianach klimatycznych i regularnym ocieplaniu klimatu, każdy dzień z chłodem i mrozem jest naprawdę wyjątkowy.

Oczywiście, zakładam, że przynajmniej część z naszych czytelników i czytelniczek mieszka w regionach naszego kraju, w których śniegu i chłodu jest pod dostatkiem, jednak dla większości nie są to warunki pogodowe, które zazwyczaj oglądamy za oknem.

Jeżeli spojrzycie na okładkę obecnego numeru, to, poza pracą Arkadiusza Marczaka, widnieje na niej numer wydania. Tak, to już 93 numer WóTeZetu. Łatwo policzyć, że jeszcze 7 wydań i dojdziemy do 100 numeru! Wszystko wskazuje na to, że jubileuszowe wydanie naszego czasopisma ukaże się pod koniec 2024 roku, ale już teraz zastanawiamy się nad wyjątkowym wydarzeniem, które uświetniły by ten mały sukces, do którego się zbliżamy. Co Wy na to? Chciałbym żebyśmy ten czas spędzili razem, więc możecie spodziewać się zaproszenia – w takiej lub innej formie. Będziemy o tym informować już niedługo!

W zbliżający się świąteczny, noworoczny czas życzę Wam (także sobie) dużo miłości, pokoju, zdrowia i nieustająco empatii wokół, ale także w nas. Trzymajcie się ciepło.

Marcin Halicki
Redaktor naczelny



NUMER

93

strona 3

Od redakcji

strona 6

Zadbaj o siebie. Ile możesz i chcesz pomieścić?

strona 9

Różni podróżni

strona 12

Ogólnopolski konkurs fotograficzny z okazji 60-lecia działalności Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

strona 16

Wigilia z dobrym Gwiazdorem

strona 20

Dostępna ochrona zdrowia jest możliwa!



Zadbaj o siebie: Ile możesz i chcesz pomieścić?

**Może znasz metaforę naczynia
reprezentującego układ nerwowy
i jego pojemność oraz płynu, który
je wypełnia – to stres i wyzwania
dnia codziennego.**



To ile jesteśmy w stanie unieść zależy od kontekstu, w którym jesteśmy (możemy pomyśleć o tym kontekście jako o pogodzie, ukształtowaniu terenu) i od naszej kondycji w danym momencie. W pełni sił poniesiemy misę pełną wody i specjalnie się nie zmęczymy, możemy nawet czuć satysfakcję z wykonanego zadania, podjętego wyzwania. Ale jeśli pogoda jest wietrzna i deszczowa, teren górzysty (znasz te sytuacje w swoim życiu?) to misa pełna wody może być zbyt ciężka.

Nie wiem jak u Ciebie, ale u mnie niezbyt często pogoda, teren i moje własne zasoby są w 100% idealne. Intensywne emocje, wyzwania w pracy i codziennym życiu, choroby moje lub bliskich mi osób, sytuacja społeczno-polityczna, to wszystko może sprawiać, że dodatkowy stresor/bodziec przeleje wodę w naczyniu ponad miarę. Nawet jeśli to pozornie nic takiego, nadmiar dźwięków, niemiłe spojrzenie czy słowo itp.

Samoregulacja polega więc na tym, by z jednej strony dbać o naszą kondycję, siłę i odporność (między innymi dbając o ciało i jego dobrostan), a z drugiej strony mieć uważność na to ile wody w naszym wiaderku możemy w danym momencie ponieść bez nadużywania się.

Stuart Shanker, twórca metody Self-reg podaje kilka składowych dbania o swoją regulację:

- 1. Zwracam uwagę na sygnały stresu (co mi to robi w ciele np. spinam się? Brzuch boli? Nie mogę spać?) i identyfikujemy je, jako wynik stresu (a nie bycie niegrzeczn_, wredn_, nadwrażliw_);**
- 2. Sprawdzam co jest stresorem, czyli co wywołuje stres (nie zawsze, szczególnie w przypadku stresu przewlekłego jesteśmy w stanie to zrobić, ale warto śledzić na co reagujemy stresem);**
- 3. Ograniczam stresory (jeśli to możliwe. Może stresorem są kolejne oglądane wiadomości czy rozmowy telefoniczne, w których ktoś opowiada Ci w kółko o swoich problemach? Może kolejne zadanie, które bierzesz na siebie? W moim widzeniu tej sprawy nie chodzi o to, by zamykać się na świat i udawać, że trudnych rzeczy nie ma, tylko o to, żeby sprawdzać ile teraz jestem w stanie objąć);**
- 4. Reflektuję i analizuję, wyciągam wnioski na teraz i na przyszłość;**
- 5. Regeneruję się - robię to, co mi służy, pomaga się rozluźnić, wrócić do stanu odpoczynku i trawienia, czyli dbam o dobre działanie brzuszego nerwu błędnego. W tym stanie mogę ładować swoją życiową baterię.**



fot. envato elements

Niedawno podczas wyjazdu z córką obserwowałam w ciele jak zwiększa się moja pojemność na bodźce, kiedy jestem wyregulowana i spokojna. Ładowałam baterie nad jesiennym morzem. Ale przecież niezbyt często mogę pozwolić sobie na relaksujący weekend w miłym otoczeniu. Dlatego codziennie również staram się dbać o tę równowagę i sprawdzać, czy przypadkiem nie nabieram zbyt dużo wody do mojej miski. Jeśli tak – odlewam trochę – czyli ograniczam stresory, nie przyjmuję kolejnych zadań, odpuszczam sobie sprawy, których realizacja w tym momencie nie jest konieczna i regeneruję się. Korzystam z masażu, robię ćwiczenia oddechowe, unikam mediów społecznościowych, praktykuję uważność i medytację, idę na spacer, wytrząsam ciało, zakładam słuchawki i słucham muzyki. A przede wszystkim zauważam i sprawdzam, co ciało do mnie mówi. I nie wartościuję tych sygnałów. To, że wczoraj byłam w stanie unieść więcej wody w wiaderku nie znaczy, że dziś musi być tak samo, a jak nie – to jestem do niczego. Wczoraj było wczoraj, dziś jest dziś. Zmieniła się pogoda, zmienił się kontekst i moja pojemność też mogła się zmienić. A jutro – jutro znów będzie inaczej.

Nie doprowadzajmy się do skraju naszej wytrzymałości i pojemności, bo wyczerpanie czy wybuch nie służą ani nam, ani naszym bliskim (dla których czasem właśnie nabieramy zbyt wiele do naszych naczyń). Dbajmy o siebie z czułością, w tym świąteczno-noworocznym czasie i każdego dnia w roku.

Katarzyna Halicka

Trenerka, autorka, masażystka

Różni podróżni

12 grudnia br. w Warszawie odbyła się Konferencja pt: „Partnerstwo na rzecz dostępnej obsługi różnych podróżnych”. Spotkanie było podsumowaniem kilkuletniego projektu realizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Urząd Transportu Kolejowego oraz Instytut Transportu Samochodowego.



Dorota Habich,
Zastępca Prezesa Zarządu PFRON



Ocena szkoleń z perspektywy czasu

Pracownicy

Ogólna ocena nadal wysoka – średnia nota 4,7

Szczególnie cenne: ćwiczenia dotyczące obsługi osób ze szczególnymi potrzebami, możliwość wymiany doświadczeń, poznanie sposobów postępowania w sytuacjach problemowych, doświadczanie niepełnosprawności

Z wiedzy i umiejętności nabytych na szkoleniu korzysta 76% badanych (jeśli nie, to wyjaśnieniem jest brak lub rzadki kontakt z osobami ze szczególnymi potrzebami)

Powszechna opinia, że tego typu szkolenia należy powtarzać, optymalnie co 2-3 lata

Niemal wszyscy badani poleciłoby udział w podobnym szkoleniu koleżankom i kolegom z pracy.

Kto w pierwszej kolejności powinien odbyć tego typu szkolenie:

- „wszyscy”,
- kadra zarządzająca przedsiębiorstw,
- osoby mające bezpośredni kontakt z osobami ze szczególnymi potrzebami, ,
- osoby nowozatrudnione,
- osoby 40/45+



WYKONANO



**Karol Kłosowski,
Urząd Transportu Kolejowego**



**Marcin Ślęzak,
Instytut Transportu Samochodowego**

fot. PFRON (2)

Projekt „Szkolenia dla pracowników sektora transportu zbiorowego w zakresie potrzeb osób o szczególnych potrzebach, w tym osób z niepełnosprawnościami” był realizowany od lipca 2019 roku do grudnia 2023 roku. Jego głównym zadaniem było wprowadzenie w transporcie publicznym przyjaznych i dopasowanych do potrzeb zasad obsługi osób o szczególnych potrzebach, w tym osób z niepełnosprawnościami.

Adriana Niedoszewska, kierowniczką projektu z ramienia PFRON, przedstawiła efekty realizacji działań. Przede wszystkim w trakcie projektu przeszkolono aż 4764 osoby pracujące na co dzień w obsłudze pasażerskiej w Polsce. To imponujący wynik, zważywszy na trudny okres, w którym projekt był realizowany: najpierw zmierzaliśmy się z pandemią COVID-19, później wybuchła wojna w Ukrainie.

W grupie osób przeszkolonych najczęściej było osób pracujących na kolei (ponad 3700), dużo mniej z transportu miejskiego – prawie 1100 osób. Niestety transport międzymiastowy w kontekście osób przeszkolonych wypadł najmniej okazale – tylko 25 pracowników z tego sektora ukończyło szkolenie.



fot. PFRON (2)

W trakcie konferencji organizatorzy zaprezentowali wypracowane w trakcie projektu standardy obsługi pasażerów ze szczególnymi potrzebami, które już niedługo (w formie drukowanej i elektronicznej) trafią do sektora transportu zbiorowego w Polsce.

Na zakończenie spotkania odbyło się uroczyste podpisanie deklaracji „Partnerstwo na rzecz dostępnej obsługi różnych podróżnych” przez kilkanaście podmiotów z całego kraju, świadczących usługi komunikacji publicznej.

Podsumowując – projekt, w którym miałem przyjemność uczestniczyć jako przedstawiciel organizacji pozarządowych w Grupie Doradczej, okazał się bardzo potrzebny. Przede wszystkim z uwagi na zwiększenie wiedzy na temat podróżnych ze szczególnymi potrzebami, w tym z niepełnosprawnościami, podczas setek godzin szkoleń. Wiedza to jednak nie wszystko. Do faktycznego włączenia osób z niepełnosprawnościami w kontekście świadczenia usług komunikacyjnych niezbędna jest zwykła, ludzka empatia.

Marcin Halicki

Ogólnopolski konkurs fotograficzny z okazji 60-lecia działalności Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

W piątkowe przedpołudnie 24 listopada w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym w Wolbromiu odbyła się uroczystość obchodów 60-lecia działalności PSONI w Polsce.





fol. WTZ w Lgocie Wolbromskiej (2)

Była to okazja do oficjalnego rozstrzygnięcia i ogłoszenia wyników Ogólnopolskiego Konkursu Fotograficznego pt. „Moje życie, mój czas”. Celem konkursu było wprowadzenie osób z niepełnosprawnościami do świata fotografii, aby przez tę formę sztuki mogli wyrazić swoje emocje oraz rozbudzić wyobraźnię do twórczego kreowania rzeczywistości za pomocą żywego obrazu oraz zdjęć. Temat konkursu miał za zadanie pokazać osobę lub grupy osób w aspekcie społecznym i zawodowym w szerokim świetle możliwości, różnorodności oraz kreatywności, jak również ukazanie na zdjęciach szeroko pojętych trudności, które mogą się stawać codziennymi barierami dla osób z niepełnosprawnościami. Subtelna interpretacja tematu dopuszczała każdy punkt widzenia obrazu przedstawionego przez autora.

Rozstrzygnięcie konkursu poprzedziło wystąpienie Przewodniczącej Zarządu Koła PSONI w Wolbromiu pani Urszuli Marcinkowskiej, która zwróciła szczególną uwagę na charakter i historię stowarzyszenia, podkreśliła również obecną ważność misji dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, jaką niesie ogólnopolska organizacja poprzez lokalne Koła PSONI, które w sposób ciągły poszerzają swoją ofertę pomocową.

Tegoroczny konkurs fotograficzny był kontynuacją poprzednich edycji ogłaszanych od 2017 roku, jednakże z racji 60-lecia działalności PSONI przybrał bardziej uroczysty charakter. Do konkursu zgłosiło się 39 ośrodków nadsyłając 70 fotografii o zróżnicowanej tematyce, jednocześnie nie odbiegającej od tematu i regulaminu. Jak ocenia przewodnicząca jury pani Anna Kurczek – „kryteria oceny były różnorodne, staraliśmy się uwzględnić zarówno techniczną jakość fotografii, jak i jej oddziaływanie emocjonalne. Szukaliśmy prac, które pokazały silne, osobiste historie, jak również takie, które swoim przekazem wzbudzały optymizm i uniwersalizm”.



fot. WTZ w Lgocie Wolbromskiej (3)



- 1. Artur Pawłowski
ŚDS w Mielęcinie**
- 2. Elżbieta Pędrakowska
WTZ w Dobrym Mieście**
- 3. Justyna Szczepańska
WTZ w Hrubieszowie**

Podczas uroczystej gali wręczenia nagród i dyplomów uczestnicy biorący udział w wydarzeniu pozytywnie oceniali całość konkursu, od wykonania fotografii, po finał, a ich głosy były podsumowaniem i wyrażeniem swoich myśli. „Dziękuję, że mogłem wziąć udział i wykonać osobiście zdjęcie” – skomentował pan Rafał Józefek odbierając nagrodę. Swoje zdanie wyraził również pan Grzegorz Perek, mówiąc „zrobiłem zdjęcie o miłości, bo miłość jest najważniejsza w moim życiu”. Wypowiedzi uczestników konkursu oraz liczba nadesłanych prac podkreśliły rolę i zasadność wydarzenia, co z pewnością stanowi zielone światło dla organizatorów na kontynuację konkursu w kolejnych latach.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Wojewoda Małopolski – Poseł na Sejm Pan Łukasz Kmita. Patronat medialny objęły Wieści Wolbromskie oraz Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej WóTeZet. Zadanie zrealizowano przy wsparciu finansowym środków PFRON będących w dyspozycji Województwa Małopolskiego.

Serdecznie gratulujemy wszystkim osobom biorącym udział w konkursie. Każda nadesłana praca zasługuje na pochwałę i uznanie, życzymy Wam, by każdy dzień stawał się inspiracją i radością w odkrywaniu nowych horyzontów życiowych. Konkurs ocenili fotograficy: Anna Kurczek, Tadeusz Żurek oraz Tomasz Witecki.

Finał fotograficzny, nie był jedynym wydarzeniem w tym dniu. Wychowankowie wolbromskiego OREW-u wraz z kadrą wprowadzili widownię w bajkowy świat Jana Christiana Andersena prezentując zaproszonym gościom przedstawienie pt: „Słowik”, przepiękna scenografia, narracja, stroje oraz gra aktorska wywarły ogromne wrażenie na publiczności, która nagrodziła występujących gromkimi brawami.

Ważną częścią wydarzenia w ramach obchodów 60-lecia działalności PSONI, było wręczenie pamiątkowych medali „Fideliter et Constanter” nadawanych przez Zarząd Główny Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną w uznaniu za szczególne zasługi za wieloletnią, wytrwałą i wierną pracę dla dobra osób z niepełnosprawnością intelektualną. Medale wręczały: Pani Anna Dziąsko Członek Zarządu Głównego w Warszawie oraz Pani Urszula Marcinkowska Przewodnicząca PSONI Koło w Wolbromiu, a otrzymali je: Pani Iwona Musiałowska – Główna Księgowa PSONI Koło w Wolbromiu, Pan Zbysław Owczarski – Członek Zarządu Głównego w Warszawie, Członek Zarządu PSONI Koło w Wolbromiu, Dyrektor Biura Obsługi Placówek PSONI Koło w Wolbromiu oraz Pan Sebastian Sierka – Kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej PSONI Koło w Wolbromiu.

Uroczyste spotkanie zakończyło się oglądaniem wystawy prac konkursowych, wspólnymi zdjęciami oraz poczęstunkiem. Dziękujemy serdecznie za miło spędzony czas, za wspólne przeżycie ważnego wydarzenia wpisanego w kalendarz Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną. Jesteśmy dumni, że mogliśmy wziąć udział w przygotowaniu części wydarzeń, które weszły w ogólnopolskie obchody 60-lecia działalności stowarzyszenia.

Sebastian Sierka
kierownik WTZ w Lgocie Wolbromskiej





Wigilia z dobrym Gwiazdorem

**Warsztat Terapii Zajęciowej w Czeszewie
21 grudnia 2022 roku zorganizował
spotkanie wigilijne warsztatową w Domu
Kultury przy OSP w Czeszewie.**





fot. WTZ w Czeszewie (3)

Przygotowania do naszej Wigilii trwały już od października, kiedy jeszcze nikt nie myślał o świętach. Pracy było co niemiara! Kilka miesięcy przed tym wydarzeniem rozpoczęło się projektowanie różnych świątecznych ozdób, dekoracji, stroików, drewnianych bombek, reniferów, choinek, szyto materiałowe krasnale, czapeczki, duże bombki, anioły, projektowano i robiono kartki świąteczne, świąteczne świece, mydełka, wianki, i wiele innych pięknych rzeczy związanych z tradycją bożonarodzeniową. Część naszych prac było robionych na zamówienie przez różne instytucje i firmy, ale także osoby prywatne. Sprzedawaliśmy je podczas różnych kiermaszów. W ten sposób zarobione pieniądze przeznaczyliśmy na naszą wspólną Wigilię.

Czas szybko leci, więc ani się obejrzeliśmy a już nadszedł ten piękny dzień warsztatowej Wigilii – 21 grudnia w godzinach popołudniowych wszyscy zjechaliśmy do Domu Kultury, uczestnicy, zaproszeni rodzice/opiekunowie, terapeuci i pracownicy WTZ-tu. Kiedy wszyscy usiedli przy stole i zabłysła pierwsza gwiazdka zaśpiewaliśmy naszą warsztatową świąteczną piosenkę „Józefie stajenki nie szukaj...”

Następnie życzenia złożyła kierowniczką naszego WTZ, Urszula Remisz, która pełniła tę funkcję do końca grudnia 2022 roku.

Spotkanie było jednocześnie pożegnaniem pani Urszuli.



fot. WTZ w Czeszewie

Po oficjalnych życzeniach zabraliśmy się do jedzenia pysznych Wigilijnych potraw! Wśród nich były: barszcz z krokietami, tradycyjny smażony karp, ryba po grecku, ryba w sosie śmietanowym, śledź w śmietanie, pierogi z kapustą i z grzybami, kapusta z grochem i grzybami, ziemniaki i sos grzybowy, chleb i bułki. A na zakończenie było przepyszne ciasto, kawa i herbata.

Nie mogło też zabraknąć dużych paczek dla wszystkich uczestników od dobrego Gwiazdora. A od naszej odchodzącej Kierowniczkii każdy z nas dostał upominek na pamiątkę wspólnie przeżytych chwil, za co serdecznie podziękowaliśmy.

Zbigniew Strugała
uczestnik WTZ Czeszewo

Dostępna ochrona zdrowia jest możliwa!

Temat dostępnej ochrony zdrowia dla osób z różnymi niepełnosprawnościami w naszym kraju pojawia się coraz częściej. Mamy nadzieję, że nasza rozmowa z Izabelą Sopalską-Rybak, prezeską Fundacji Kulawa Warszawa, rzuci trochę więcej światła na ten istotny z pozycji każdej osoby problem. Rozmawialiśmy z Izą przygotowując kolejny odcinek naszego podcastu „Dział Dostępności”.

Marcin Halicki (MH): Cześć Iza!

Izabela Sopalska-Rybak (IS-R): Cześć!

MH: Słuchaj, bardzo dziękuję Ci za znalezienie chwili, żeby pogadać. Super było Cię widzieć ostatnio w Poznaniu na Forum Dostępności. W czym brałaś udział jako przedstawicielka Fundacji Kulawa Warszawa? W jakich panelach dyskusyjnych?

IS-R: Jako reprezentantki naszej Fundacji brałyśmy udział w dwóch panelach: jeden dotyczył dostępności w ochronie zdrowia, a drugi miał ciekawy tytuł: „Czy uniwersalne projektowanie musi być ble?”

MH: Świetny tytuł, naprawdę.

IS-R: Tak, też tak sędzę! I tutaj Katarzyna Cimok brała udział w tym panelu. Ona działa u nas w fundacji, jest też architektką, no i moją prawą ręką w fundacji. Mnie nazywała na tym forum mamą, bo się zachowywałam jak mama dumna ze swojej córeczki. Biegałam wszędzie z telefonem, robiłam zdjęcia i nagrywałam, co robiła.

Ja występowałam w panelu drugiego dnia, gdzie mówiłam o dostępie do ochrony zdrowia, dostępności przede wszystkim do usług ginekologicznych dla kobiet z niepełnosprawnościami, ale nie tylko, bo też o dostępie do takich usług zwykłych dla każdego, które powinny być dostępne, czyli np. do możliwości zważenia się w placówce ochrony zdrowia, ponieważ mamy dwa projekty, które właśnie w tym zakresie działają.

„Dostępna ginekologia” to jest nasz projekt, który prowadzimy od kilku lat. i jest – to już można powiedzieć – nie tylko projekt, ale wręcz cały dział w naszej fundacji, ponieważ w dostępnej ginekologii, która była



fot. archiwum autora

po prostu stroną internetową, wyszukiwarką dostępnych gabinetów ginekologicznych, a nawet, co podkreślę, pierwszą w Polsce wyszukiwarką dostępnych gabinetów ginekologicznych dla kobiet z różnymi niepełnosprawnościami. Z takiej strony internetowej zrobiło nam się dużo, bardzo dużo różnych działań właśnie w tym kontekście, w ogóle dostępu do ochrony zdrowia.

Drugi ten projekt, o którym wspominałam, dotyczy możliwości dostępu do wag, w różnej formie, na różne sposoby, tak żeby każdy mógł się zważyć. Na początku 2023 roku odbyła kampania społeczna, w której chodziło o pokazanie, jak bardzo dużym wyzwaniem jest dla osób z niepełnosprawnością ruchu, ale nie tylko, to, żeby móc się zważyć.

MH: No właśnie, jak wygląda to teraz? Idziesz powiedzieć do lekarza i...

IS-R: Teraz to już wygląda bardzo dobrze, może nie bardzo, ale wygląda dużo lepiej.

MH: A jak byłaś w ciąży, szłaś do lekarza, to jak osoba z niepełnosprawnością ruchową może się zważyć?

IS-R: No to pada pytanie, ile pani waży, a pani mówi w zależności od tego, czy wie, ile waży, czy nie, no to odpowiada w taki sposób. Ja nie wiedziałam, ile ważę, a ponieważ nie mam możliwości na co dzień zważenia się, poruszając się na wózku, nie jestem w stanie zważyć się na wadze łazienkowej, no to zapytałam, nie wiem, znaczy powiedziałam, że nie wiem, ale czy jest jakaś waga tutaj, na której mogłabym się zważyć, no i usłyszałam, że jak nie wiem, ile ważę, to mogę iść do weterynarza lub na wagę dla samochodów i to było rozwiązanie personelu medycznego na fakt, że nie wiem, ile ważę.

Niestety to się zdarzyło, nie powinno się nigdy zdarzyć i to nie była pierwsza sytuacja, tak może powiem, bo mi się zdarzyło już kilkukrotnie, że usłyszałam od lekarzy, że mogę iść do weterynarza, to jest uwłaczające, nie powinno nigdy mieć coś takiego miejsca, a wcześniej też słyszałam tego typu teksty od lekarzy w bardzo różnych miejscach. Bardzo dużo osób mówi, no tak, bo to pewnie publiczna służba zdrowia, nie ma służby zdrowia, tylko ochrona zdrowia, placówka publiczna, więc pewnie dlatego tak usłyszałam. Ale nie do końca tak jest, faktycznie to była publiczna, ale w prywatnej placówce też usłyszałam kiedyś, że mogę iść do weterynarza się zważyć. Tak więc to nie jest kwestia tego, czy to jest prywatna czy publiczna, tylko po prostu jest to kwestia człowieka.

I niestety też nie jest to jedyny tekst, jaki usłyszały osoby z niepełnosprawnością w ruchu, bo tutaj głównie osoby poruszające się na wózku z takimi tekstami się spotykają. Jeżeli jest ktoś chodzący, nawet jeżeli ma zaburzenie równowagi, no to słyszy na przykład „to my panią, pana przytrzymamy”, tak żeby ta osoba nie przewróciła, to też nie jest komfortowe i też się nie powinno zdarzyć. Ale ta osoba jeszcze, jeżeli oczywiście się na to zdecyduje, być może jest w stanie się zważyć. W moim przypadku nie ma takiej możliwości, żeby zważyć się na wadze zwykłej stojącej. Ja po prostu potrzebuję wagi krzesłkowej lub wagi platformowej.

I może się wydawać, że to jest dziwne albo przecież takich wag nie ma. No nie, takie wagi są i to jest najważniejsze, że takie wagi istnieją.

Ja widziałam wielokrotnie jak personel medyczny był zaskoczony tym, że takie wagi istnieją lub jeszcze bardziej zaskoczony personel jest, kiedy mówię o tym, ile kosztuje taka waga, bo może się wydawać, że taka waga kosztuje z 10 tysięcy. I to jest najczęstsza odpowiedź, a taka waga kosztuje, najtańsza, 2 500 złotych, więc to nie jest wcale tak dużo.

Szczególnie kiedy myślimy o budżecie takiej placówki medycznej, to jest to też waga, która używana byłaby oczywiście przez wiele różnych osób. Każdy może użyć takiej wagi, na przykład krzesłkowej, ale nie byłaby wymieniana co rok, tylko by była już to służba na kilka lat.

Więc też warto zwrócić uwagę na to, że to jest koszt, który jest raz na kilka lat, a zmienia całkowicie sytuację osób na przykład niepełnosprawnością ruchu, niekoniecznie poruszających się na wózkach, bo może być też ktoś, kto chodzi o kulach albo ma po prostu zwyczajnie zaburzenia równowagi.

No i znam osoby, kobiety chodzące, które mówiły, że w czasie ciąży czuły się tak źle, że miały problem często z ustaniem dłużej w miejscu, one musiały siadać, robiło im się słabo albo coś w tym stylu. No i w takiej sytuacji waga krzesłkowa jest rozwiązaniem najbardziej bezpiecznym.

CDN.

Rozmawiał Marcin Halicki

Druga część rozmowy ukazuje się w 94 numerze WóTeZetu.

Alicja Popławska, *Mój idol*





Czesław Wytrwał, Kocham podróże - Grecja