

Klaudia Izabela Majewska

Moje samodzielne mieszkanie

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o samodzielnym mieszkaniu



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2022

ISBN 978-83-65060-83-9

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Rysunki:	Karolina Gadalska-Karwacka, Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Maryna Leszczyc
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800

Klaudia Izabela Majewska

Moje samodzielne mieszkanie

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o samodzielnym mieszkaniu



Warszawa 2022



Spis treści

Samodzielne mieszkanie	3
Sprzątanie	4
W łazience	5
Pranie	6
W sypialni	7
W kuchni	8
Gotowanie	9
Śmieci	10
Dbaj o zdrowie	11
Goście w mieszkaniu	11
Rachunki	12
Zakupy	13
Naprawy	14
Remonty	14
Sprawy w urzędach	15
Ubezpieczenie mieszkania	16
Planowanie czasu wolnego	17
Przed wyjazdem	17
Wsparcie	18
Co umiem?	18



Samodzielne mieszkanie

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną najczęściej mieszkają z rodziną. Czasem mieszkają z osobami wspierającymi. Na przykład w mieszkaniu wspomaganym lub w domu pomocy społecznej.

Wiele osób z niepełnosprawnością może mieszkać samodzielnie.

Przeczytaj tę książkę!

Pomoże Ci zdecydować czy już możesz samodzielnie zamieszkać.

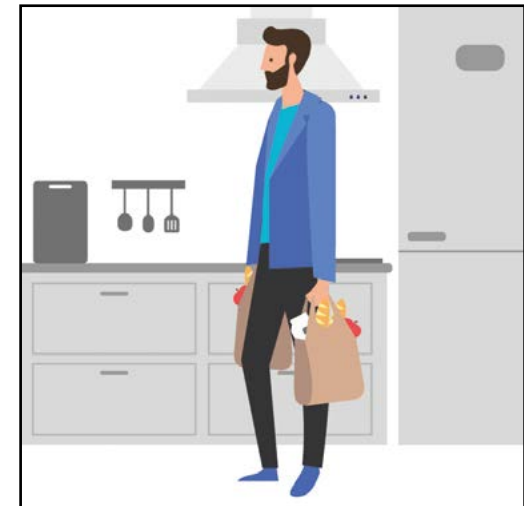


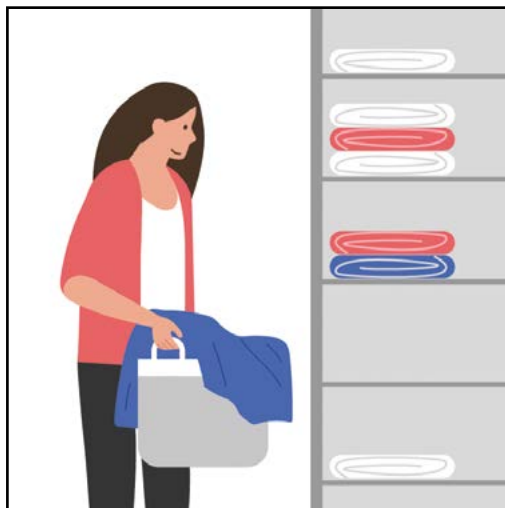
Zanim zamieszkasz samodzielnie powinieneś wiedzieć jakie są obowiązki domowe.

Obowiązki domowe to wszystko co trzeba robić w domu.

Na przykład:

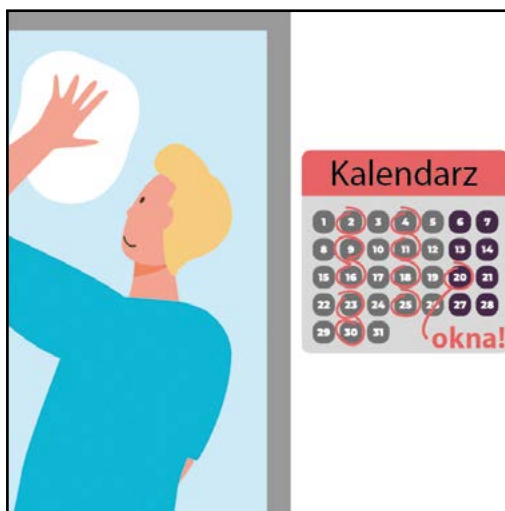
- sprzątanie
- zakupy
- posiłki
- opłacanie rachunków.





Sprzątanie

Mieszkanie trzeba sprzątać.
W czystym mieszkaniu żyje się zdrowo i jest przyjemnie.
Staraj się utrzymywać porządek na co dzień.
Odkładaj rzeczy których użyjesz na swoje miejsce.
Nie będziesz później tracił czasu na szukanie
tego co Ci będzie potrzebne.



Zaplanuj sprzątanie mieszkania.

Na przykład:

- 2 razy w tygodniu umyj dokładnie kuchnię i łazienkę.
- 2 razy w tygodniu odkurz podłogę w całym mieszkaniu.
- 1 raz w tygodniu wytrzyj kurze z mebli.
- 1 raz w tygodniu umyj podłogę.
- 1 raz w miesiącu umyj okna.

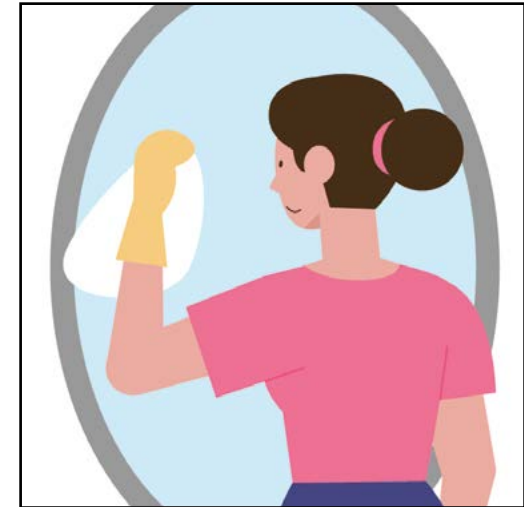
Wpisz sobie te dni do kalendarza na ścianie.



W łazience

Kiedy sprzątasz w łazience pamiętaj o umyciu:

- umywalki i kranów
- lustra
- wanny lub kabiny prysznicowej
- sedesu
- podłogi.



Do sprzątania używaj specjalnych płynów.

Mówi się na nie **detergenty**.

Detergenty dobrze czyszczą ale są szkodliwe dla skóry.

Kiedy używasz detergentów, zakładaj gumowe rękawiczki.

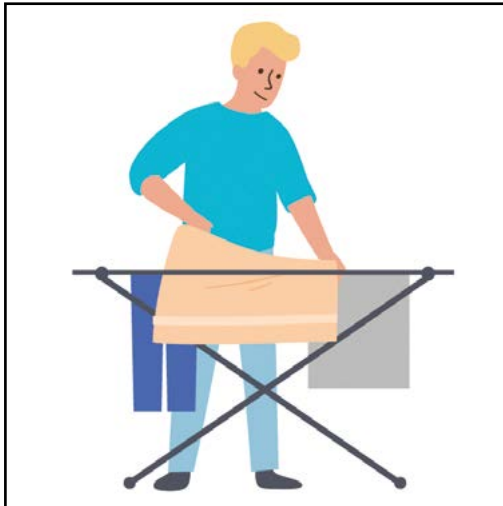
Dbaj o środowisko! Używaj tylko tyle wody ile naprawdę potrzebujesz. Na przykład zakręcaj wodę kiedy myjesz zęby.





Pranie

W swoim mieszkaniu trzeba robić pranie.
Pierze się ubrania, ręczniki, poszwy na pościel.
Podziel rzeczy na jasne i ciemne.
Pierz je osobno. Wtedy nie zmienią koloru.
Koszulki, majtki i skarpetki trzeba prać po każdym dniu.
Spodnie można wyprać 1 raz w tygodniu.

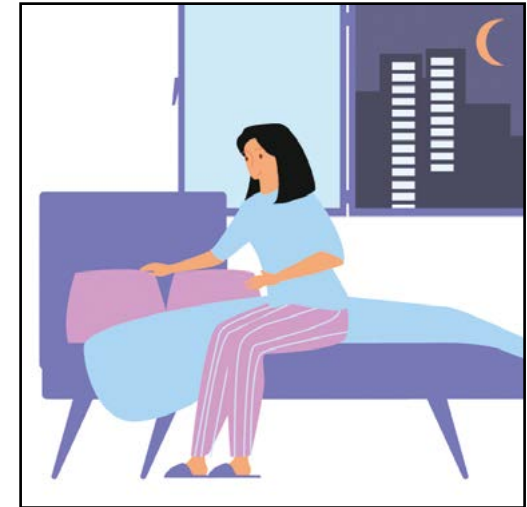


W pralce trzeba wybrać odpowiedni program prania.
To nie jest łatwe!
Czytaj metki przy ubraniach.
Dobierz program do rzeczy które chcesz wyprać.
Na przykład: bawełna, 30 stopni.
Uprane rzeczy rozwieś na suszarce.
Suche ale pogniecione ubrania trzeba wyprasować.



W sypialni

Dbaj o miejsce w którym śpisz.
Sen jest bardzo ważny dla zdrowia i dobrego samopoczucia.
Przed pójściem spać dobrze wywietrz pokój.
Otwórz na chwilę okno, nawet zimą.
Umyj się lub wykąp i załóż czystą piżamę.
Pościel łóżko. Potrzebujesz prześcieradła, kołdry i poduszki.
Kołdra i poduszka powinny być w poszewkach.



Regularnie zmieniaj poszewki i prześcieradło.
To znaczy upierz używane i załóż czyste.
Na przykład raz na 2 tygodnie.
Albo zawsze kiedy są brudne lub brzydko pachną.
Jak wstaniesz rano, pościel łóżko.
Schowaj pościel do pojemnika lub przykryj łóżko kocem.





W kuchni

O czystość w kuchni trzeba dbać szczególnie.
W brudnej kuchni mogą zamieszkać robaki.
Ich pozbycie się jest trudne i może dużo kosztować.
Stół lub blat należy często myć. Nawet kilka razy dziennie.
Pamiętaj o czystej lodówce! Tam przechowujesz jedzenie.
1 raz w tygodniu umyj półki lodówki i szuflady.



Sprawdź w lodówce terminy ważności produktów.
Jeśli termin już upłynął lub produkt wygląda na zepsuty,
wyrzuć go do właściwego pojemnika na śmieci.
Zakręcaj dokładnie słoiki żeby nic się nie wylało i nie zepsuło się.
Na każdej półce przechowuj inne produkty.
Na jednej produkty mleczne. Na innej półce mięso i wędliny.
W szufladach warzywa i owoce.

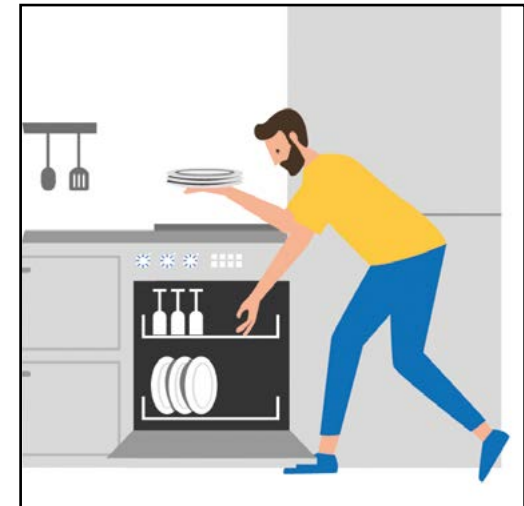


Gotowanie

Codziennie jemy śniadania, obiady i kolacje.
Niektórzy zabierają do pracy drugie śniadanie.
Przygotowanie tych wszystkich posiłków może być trudne.
Skorzystaj ze zdrowych i ciekawych przepisów w internecie.
Jest dużo stron z przepisami.
Na www.youtube.com są filmiki o gotowaniu. Sprawdź!



Potrzebujesz nauczyć się obsługi kuchenki, piekarnika i mikrofalówki.
Kiedy coś gotujesz lub pieczesz, zostań w kuchni.
Przypilnujesz żeby jedzenie się nie przypaliło lub wykipiotało.
Przed przygotowaniem jedzenia, zawsze **umyj ręce!**
Myj warzywa i owoce przed jedzeniem.
Zawsze sprzątaj po posiłkach.
Nie zostawiaj brudnych naczyń, noży czy desek do krojenia.





Śmieci

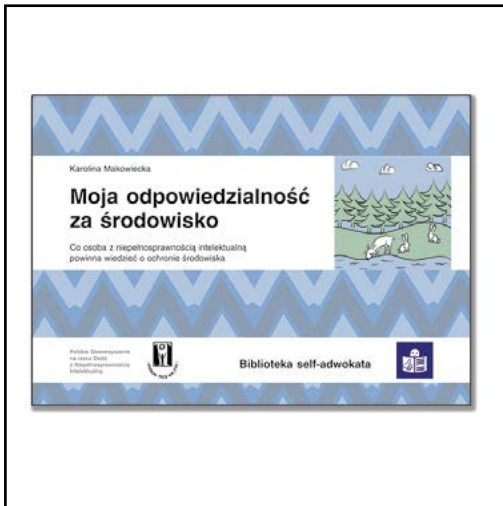
Śmieci trzeba często wynosić z domu do śmietnika.

Najlepiej codziennie lub co 2 dni.

Żeby w domu było zdrowo i ładnie pachniało.

Śmieci trzeba segregować.

Segregacja śmieci to wrzucanie ich do odpowiednich pojemników.



Zazwyczaj w śmietnikach są pojemniki w 5 kolorach:

- **Żółte** – na tworzywa sztuczne i metale.
- **Niebieskie** – na śmieci papierowe.
- **Zielone** – na szkło.
- **Brązowe** – na śmieci bio. Czyli obierki z warzyw lub fusy z kawy.
- **Czarne** – na śmieci zmieszane. Do odpadów zmieszanych wrzucaj na przykład zatłuszczone opakowania czy podpaski.

Przeczytaj książkę **Moja odpowiedzialność za środowisko**.

Tam szczegółowo piszemy jak segregować śmieci.

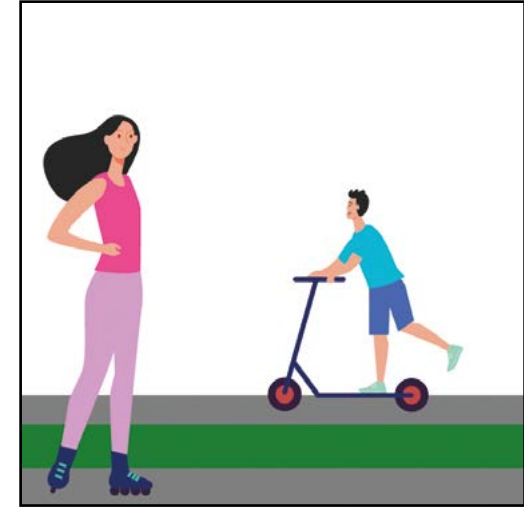


Dbaj o zdrowie

O zdrowie trzeba dbać. Nawet jak dobrze się czujesz.
Obserwuj swoje ciało. Niektórych chorób długo nie widać.

Pamiętaj:

- Idź na wizytę kontrolną do lekarza 1 raz w roku
- Uprawiaj ulubiony sport lub jakąś aktywność.
Na przykład biegi lub jazdę na rowerze.
- Jeśli stale bierzesz leki, zażywaj je regularnie.
Tak jak zalecił lekarz.



Goście w mieszkaniu

W mieszkaniu czasem przyjmujemy gości.
Wpuszczaj do mieszkania tylko te osoby które znasz.
Pamiętaj o ciszy nocnej. Nie słuchajcie głośno muzyki po godzinie 22.
Upředź sąsiadów, jeśli goście zostają dłużej.
Przed przyjściem gości przygotuj coś do jedzenia i picia.





Rachunki

Jak mieszkasz samodzielnie, musisz opłacać rachunki. Na przykład:

- czynsz za mieszkanie
- za prąd
- za gaz
- za wodę
- wywóz śmieci.

To są stałe opłaty. Płaci się je 1 raz w miesiącu.
Za prąd najczęściej płaci się co 2 miesiące.



Pamiętaj!

Nie możesz wydawać więcej pieniędzy niż masz.

Na początku miesiąca musisz zaplanować wydatki.
To znaczy policzyć ile dostaniesz pieniędzy.
I policzyć ile potrzebujesz. Na opłaty, jedzenie i inne rzeczy.

Przeczytaj książkę **Moje wydatki**. Jeśli jej nie masz
znajdź na stronie www.psoni.org.pl w zakładce **Publikacje**.



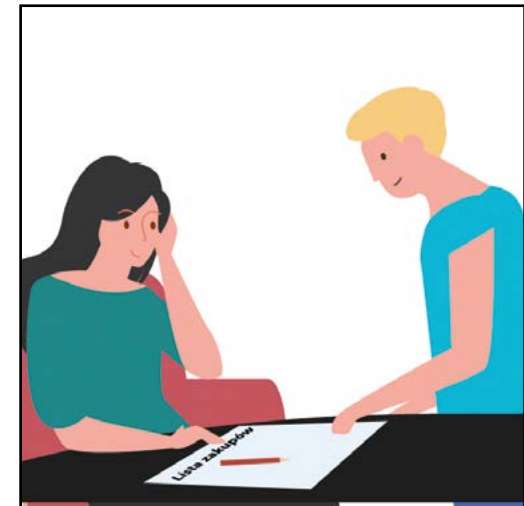
Zakupy

Na zakupy potrzebujesz pieniądze w gotówce lub kartę płatniczą.
Możesz robić zakupy:

- **Spożywcze** czyli kupować jedzenie i napoje.
- **Chemiczne** czyli środki do mycia mieszkania.
Na przykład płyn do mycia szyb, proszek do prania,
płyn do czyszczenia sedesu i papier toaletowy.
- **Odzieżowe** czyli ubrania.



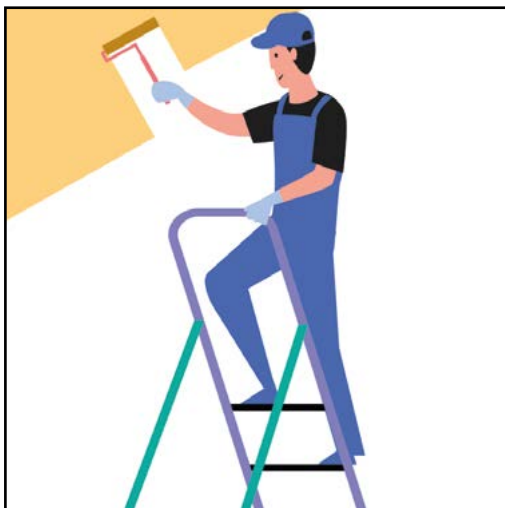
Przed wyjściem do sklepu przygotuj listę zakupów.
Kupuj tylko te rzeczy których potrzebujesz.
Ubrania musisz dobierać do pory roku i pogody.
Czyli jesienią możesz potrzebować płaszcza przeciwdeszczowego.
Produktów do jedzenia kupuj tyle, ile możesz zjeść.
Nie kupuj za dużo żeby nie wyrzucać jedzenia.





Naprawy

Rzeczy w domu czasami się psują lub zużywają. Niektóre proste rzeczy możesz sam naprawić. Na przykład dokręcić uchwyt przy garnku. Czasem rzeczy nie da się już naprawić. Trzeba kupić nową. Na przykład spaloną żarówkę trzeba wymienić na nową.



Remonty

Co kilka lat w mieszkaniu trzeba zrobić remont.

Remont to na przykład:

- malowanie ścian i sufitu
- ułożenie kafelków na ścianie łazienki lub kuchni
- położenie nowej wykładziny na podłodze.

Do remontu najlepiej zatrudnić fachowca lub firmę remontową.

Fachowiec to na przykład malarz.

Jednak takie usługi dość dużo kosztują.

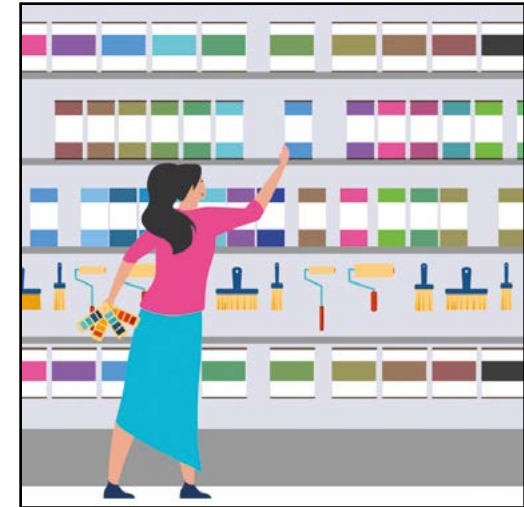


Remont musisz wcześniej dobrze zaplanować.

To znaczy:

- dowiedz się ile może kosztować cały remont
- odkładaj na remont część pieniędzy przez kilka miesięcy
- dowiedz się co Ty musisz kupić przed remontem.

Na przykład różne farby lub wykładzinę.



Sprawy w urzędach

Wiele swoich spraw w urzędach możesz załatwić samodzielnie.

Na przykład:

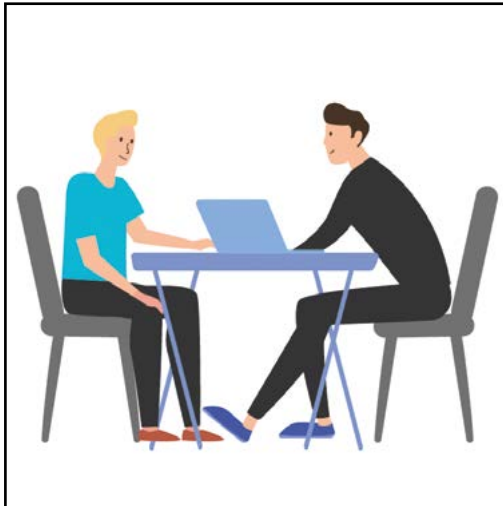
- nowy dowód osobisty
- orzeczenie o niepełnosprawności
- rentę socjalną
- wysłać na pocztę list lub paczkę.





Ubezpieczenie mieszkania

Dobrze jest ubezpieczyć mieszkanie.
Będziesz wtedy spokojniejszy.
Dostaniesz pieniądze na remont, jeśli zdarzy się nieszczęście.
Na przykład pożar, kradzież lub zalanie przez sąsiada.

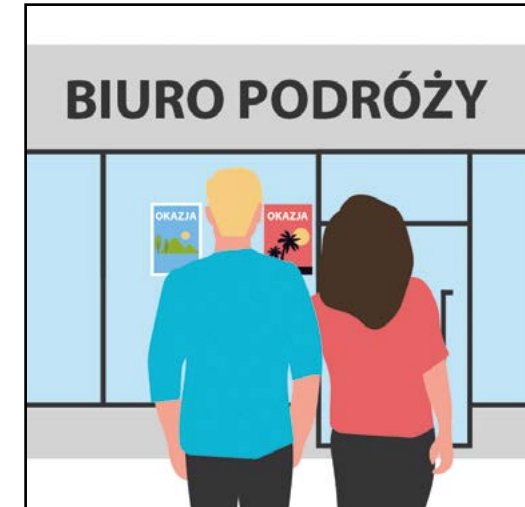


Ubezpieczyć mieszkanie możesz w banku,
na poczcie lub w firmie ubezpieczeniowej.
Za ubezpieczenie trzeba zapłacić.
Zazwyczaj jest to dość dużo pieniędzy.
Mieszkanie ubezpiecza się na 1 rok.
Po roku trzeba znów podpisać dokument ubezpieczenia
i zapłacić za kolejny rok.



Planowanie czasu wolnego

Czas wolny dobrze jest zaplanować wcześniej.
Na wycieczkę w weekend (czytaj łąkend) lub podróż w wakacje będą potrzebne pieniądze. Możesz je już zacząć oszczędzać.
Zaplanuj też jakie rzeczy będziesz musiał spakować.
Co innego zabiera się nad morze a co innego w góry.
Pomyśl czy kupić plecak, torbę lub walizkę.

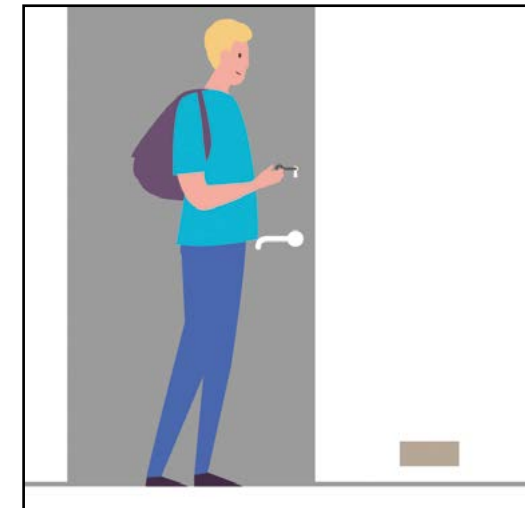


Przed wyjazdem

Czasami opuszczasz mieszkanie na dłużej.
Na przykład kiedy jedziesz na wakacje lub idziesz do szpitala.
Żeby mieszkanie było bezpieczne, sprawdź przed wyjściem:

- czy zamknąłeś wszystkie okna i drzwi balkonowe
- czy zakręciłeś wodę
- czy zgasiłeś światła
- czy odłączyłeś od prądu wszystkie sprzęty.

Po wyjściu z mieszkania upewnij się, że dobrze zamknąłeś drzwi.





Wsparcie

Pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o wsparcie!
Niektóre sprawy w samodzielnym mieszkaniu są trudne.
Staraj się odważnie mówić jakiej pomocy potrzebujesz.
Na przykład sąsiadka może pomóc ci włączyć pralkę.
Kuzyn może naprawić popsuty sprzęt.
Możesz zapłacić odpowiedniej firmie za remont mieszkania.



Co umiem?

Jeśli chcesz samodzielnie zamieszkać, warto żebyś wiedział co już umiesz. I czego potrzebujesz się nauczyć.
Na następnych stronach jest tabela z obowiązkami domowymi.
Zaznacz obok nich to co umiesz.
Wstaw w odpowiednie miejsce znaczek: ✓

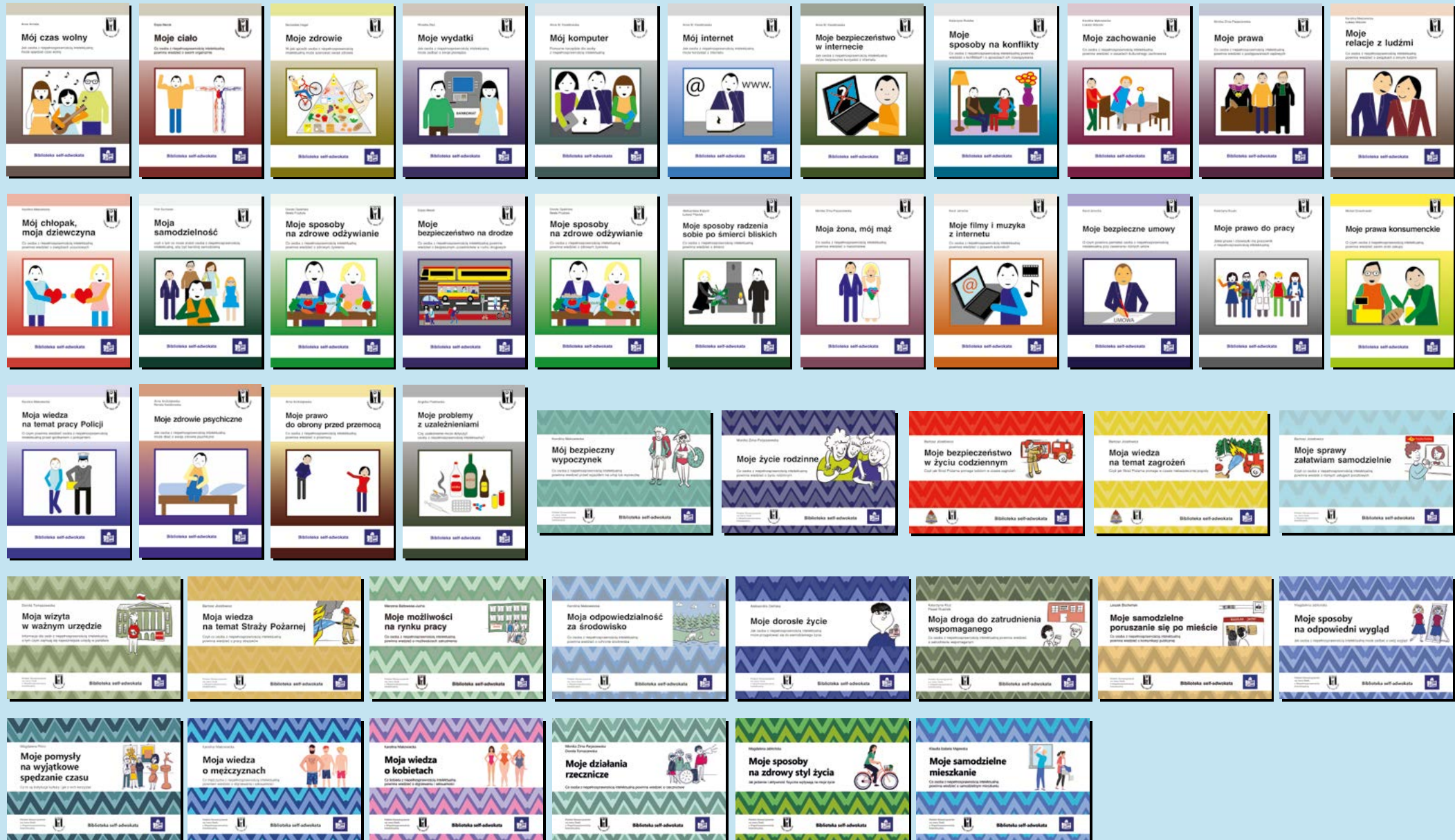


W domu umiem	TAK	W domu umiem	TAK
Umyć blat w kuchni		Obsługiwać kuchenkę	
Umyć stół		Obsługiwać piekarnik	
Umyć lodówkę		Obsługiwać mikrofalówkę	
Sprawdzić terminy ważności na opakowaniach produktów		Kroić chleb	
Umyć wannę lub brodzik		Obrać warzywa	
Umyć lustra		Zrobić kanapki	
Umyć krany, prysznic		Przygotować płatki z mlekiem	
Umyć sedes		Ugotować zupę	
Umyć okna		Upiec mięso	
Umyć podłogi		Ręcznie zmyć naczynia	
Odkurzyć podłogi		Obsługiwać zmywarę	



W domu umiem	TAK	W domu umiem	TAK
Wycierać kurz z mebli		Segregować śmieci	
Podlewać kwiaty		Wyrzucać śmieci	
Dzielić pranie na jasne i ciemne		Napisać listę zakupów	
Obsługiwać pralkę		Robić zakupy	
Rozwiesić pranie na suszarce		Opłacić rachunki	
Prasować		Załatwiać sprawy w urzędach	
Pójść na wizytę do lekarza		Wysłać list na poczcie	
Kupić leki w aptece		Ubezpieczyć mieszkanie	
Planować czas wolny		Naprawiać drobne rzeczy	
Pakować rzeczy na wyjazd		Wymienić żarówki	
Prosić o wsparcie		Planować remont	

W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- ☐ dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- ☐ wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- ☐ 118 Kół terenowych,
- ☐ 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ☐ ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 30 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- ☐ placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- ☐ wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- ☐ chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- ☐ organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- ☐ indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- ☐ wspieranie i pomoc rodzinom,
- ☐ działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- ☐ w tworzeniu nowego prawa,
- ☐ w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- ☐ w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- ☐ w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- ☐ w kształceniu profesjonalnych kadr,
- ☐ w umacnianiu organizacji pozarządowych.