

CZASOPISMO POLSKIEGO STOWARZYSZENIA NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

SPOŁECZEŃSTWO *dla* WSZYSTKICH



NR 3 (81) WRZESIEŃ 2022

ISSN 1506-9877



● POWSTANIE WARSZAWSKIE 1944

● BEZPIECZNI-AKTYWNI-ZDROWI-AMBITNI

● JAK ZOSTAĆ TERAPEUTĄ ZAJĘCIOWYM

Self-advokaci z Gdańska w działaniu


Self-advokaci z PSONI Koło w Gdańsku sami wymyślili, co chcieliby zrobić. Napisać więc wniosek i dostali na niego dofinansowanie. Dzięki temu 25 czerwca 2022 roku mogli zorganizować i poprowadzić **Osiedlowe Warsztaty Sztuki Pożytecznej**.



Na sąsiedzkim pikniku w Parku Przymorze, na samym początku wakacji, sporo się działo. Były warsztaty muzyczne i malarskie, szycia, haftu i papieru czerpanego oraz koncert Małej Motoryki. Gwiazdą koncertu był zespół **Remont Pomp**. Wydarzenie było bezpłatne i skorzystali z niego nie tylko uczestnicy placówek prowadzonych przez PSONI, ale też wielu mieszkańców okolicznych osiedli. Self-advokaci do dzieła. Warto się starać!

Impreza była dofinansowana ze środków Miasta Gdańsk w ramach Gdańskiego Funduszu Sąsiedzkiego.



To jest artykuł wstępny. Piszemy w nim, o czym możesz przeczytać w tym numerze pisma. Artykuły w tekście łatwym do czytania są oznaczone takim symbolem: 

Możesz przeczytać o różnych pomysłach jak wspierać osoby z niepełnosprawnościami w niezależnym życiu. Dowiesz się czym jest budżet osobisty i kim jest Mobilny Doradca Włączenia Społecznego.

Dziennikarze Radia SoVo mówią o tym co im dała praca w radiu. Dlaczego ta praca jest dla nich ważna. Przeczytaj wywiad dziennikarki Radia SoVo o Powstaniu Warszawskim.

Dowiedz się o projekcie BAZA. Osoby z niepełnosprawnościami dostają w nim różną pomoc. Na przykład uczą się jak prowadzić zdrowy tryb życia.

Uczestnicy ZAZ i ŚDS opowiadają o swoich wakacjach. Byli w Grecji i nad polskim morzem. Pooglądaj zdjęcia z wakacji na ostatniej okładce.

Przeczytaj o pani Krystynie Pięcie. Pani Krystyna kocha muzykę. Sama nauczyła się grać na organkach. Gra też na innych instrumentach.

W środku pisma są zagadki i krzyżówka. Rozwiąż je! Możesz wygrać kubek ze swoim imieniem.

Redakcja

Wydawca: Zarząd Główny Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

Adres: 02-639 Warszawa, ul. Głogowa 2B
Tel.: 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax: 22 848-61-62
e@mail: redakcja@psoni.org.pl, www.psoni.org.pl
Konto: PEKAO SA 32 1240 5992 1111 0000 4773 3990
Redaguje: Zespół
Nakład: 3500 egz.

Drodzy Czytelnicy,

wakacje 2022 się skończyły, ale wspomnienia pozostały. Na szczęście znacznie lepsze niż w minionych dwóch latach „covidowych”. Dlatego w tym numerze dzielą się nimi pracownicy ZAZ „Centralna Kuchnia” Koła w Stargardzie, którzy zwiedzali Grecję oraz uczestnicy ŚDS Koła w Ostródzie z pobytu nad Bałtykiem. Relacje przeczytacie na s. 23, a zdjęcia z wypoczynku, które dostaliśmy również z Kół w Lublinie, Głogowie i Świdnicy – dziękujemy! – są do obejrzenia na ostatniej okładce.

O tym, jak ważne są chwile wytchnienia i odpoczynku dla osób, które na co dzień w domach wspierają całodobowo osoby z głęboką niepełnosprawnością, piszą przedstawiciele Kół PSONI z Częstochowy i Rymanowa na s. 5-7. Warto poznać opinie samych zainteresowanych o usłudze wytchnieniowej. A w artykule „Wytchnienie dla rodziców – jak robią to Francuzi” na s. 8-9 znajdziecie Państwo garść ciekawostek o podobnych działaniach realizowanych we Francji w formule wyjazdowej, wypoczynkowej, ze wsparciem.

W tym numerze szczególnie polecamy trzeci i ostatni artykuł z cyklu o „Nowych formach wsparcia” (s. 2-4). Tym razem możemy dowiedzieć się szczegółów o budżecie osobistym i projektowanych działaniach Mobilnego Doradcy Włączenia Społecznego.

Zachęcamy także do przeczytania artykułu „Co mi dało Radio SoVo” (s. 10). Jak ważny był to projekt dla realizacji niezależnego życia, pisze dziennikarka z niepełnosprawnością z Koła w Biskupcu, Milena Andrzejczyk. Polecamy też fragment wywiadu przeprowadzonego w sierpniu przez inną dziennikarkę Radia SoVo, Joannę Hajduk z oddziału radia w Warszawie, w rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego (s. 15).

Zwracamy szczególną uwagę na artykuł „Jak zostać terapeutą zajęciowym” (s. 20-22). Porządkuje i systematyzuje wiedzę o kwalifikacjach i sposobach ich zdobywania, i przedstawia widoki na interesującą przyszłość zawodu terapeuty zajęciowego. Nie mniej ciekawy jest artykuł „Bezpieczni – Aktywni – Zdrowi – Ambitni. BAZA dla tych, co chcą się rozwijać” (s. 18-19). Dotyczy rozpoczętego w kwietniu projektu realizowanego siłami specjalistów Centrów DZWONI i z udziałem ich uczestników. Działania skierowane są na wsparcie osób z niepełnosprawnościami w obszarach, w których ich kompetencje pozazawodowe mogą wzrosnąć i się rozwijać, a efekty tego procesu przyczynią się do większej samodzielności i bardziej niezależnego życia.

Na koniec polecamy artykuł o samorodnym talencie muzycznym Krystyny Pięty z ŚDS Koła PSONI w Kamieniu Pomorskim pt. „Cała jest muzyką” (s. 24). Przyjemnie czyta się o pasji, która nieprzerwanie towarzyszy pani Krystynie przez całe życie i wciąż się rozwija.

Tradycyjnie w tym numerze nie może zabraknąć „Zagadkowych Stron”. Rozwiązujcie zadania i przysyłajcie kartki z odpowiedziami do redakcji!

Życzymy milej lektury i oczywiście do zobaczenia w następnym, grudniowym numerze „Społeczeństwa dla Wszystkich”.

Redakcja

W sprawie umieszczenia ogłoszeń prosimy o kontakt z Redakcją. Materiałów nie zamówionych Redakcja nie zwraca. W przypadku wykorzystania artykułów lub ich fragmentów prosimy o zamieszczenie informacji: „źródło: SPOŁECZEŃSTWO dla WSZYSTKICH, nr 3 (81) WRZESIEŃ 2022”.

	NOWE FORMY WSPARCIA Karolina Makowiecka, Adam Zawisny	2
	GDY WYJŚCIE DO FRYZJERA PRZESTAJE BYĆ LUKSUSEM Agnieszka Gruca	5
	USŁUGA WYTCHNIENIOWA W RYMANOWIE? ZDECYDOWANIE TAK! Mariola Sokółowska	6
	WYTCHNIENIE DLA RODZICÓW – JAK ROBIĄ TO FRANCUZI Lidia Czarkowska	8
	CO MI DAŁO RADIO SOVO? Milena Andrzejczyk	10
	ZAGADKOWE STRONY Piotr Sochański	11
	MOJE PIĘĆDZIESIĄTE URODZINY Tomasz Czuchrowski	15
	W ROCZNICĘ WYBUCHU POWSTANIA WARSZAWSKIEGO Joanna Hajduk	16
	BEZPIECZNI – AKTYWNI – ZDROWI – AMBITNI Marzena Bałtowska-Jucha, Marzena Głaz-Skirzyńska	18
	JAK ZOSTAĆ TERAPEUTĄ ZAJĘCIOWYM? Dominika Trzeciak, Julia Okrasa	21
	WYCZEKIWANA GRECJA Przemysław Momot	23
	LATO MARZEŃ Aneta Lis	23
	CAŁA JEST MUZYKĄ Katarzyna Marks	24



Fot. Archiwum Zarządu Głównego

Na okładce:

Joanna Hajduk, dziennikarka
Radia SoVo i Szymon Niedziela
z Muzeum Powstania Warszawskiego.

Wywiad na stronie 16.



Karolina Makowiecka, Adam Zawisny

Specjaliści w Biurze Zarządu Głównego PSONI

Nowe formy wsparcia

– propozycje – część trzecia

W dwóch ostatnich numerach „Społeczeństwa dla Wszystkich” opisaliśmy nowe formy wsparcia w niezależnym życiu i włączeniu społecznym: usługę asystencji osobistej, asystę prawną, fundusze powiernicze, wsparcie osób ze szczególnymi potrzebami w komunikowaniu się. W tym numerze zapraszamy do lektury kolejnego artykułu z tego cyklu o budżecie osobistym i Mobilnym Doradcy Włączenia Społecznego.

Wszystkie te formy wsparcia są opracowane i testowane w ramach projektu „Aktywni Niepełnosprawni – narzędzia wsparcia samodzielności osób niepełnosprawnych”, który jest realizowany od 1 października 2020 r. przez Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej w partnerstwie z PSONI, Fundacją im. Królowej Polski św. Jadwigi i PFRON. Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego 2014–2020.

Obecnie prowadzony jest pilotaż polegający na testowaniu zmodyfikowanych i nowych form wsparcia. Po jego zakończeniu nastąpi etap modyfikacji testowanych propozycji instrumentów włączenia społecznego osób z niepełnosprawnościami.

Budżet osobisty



Budżet osobisty (BO) to pieniądze, które może dostać osoba z niepełnosprawnością, starsza lub osoba, która bezpośrednio jej wspiera. Dzięki tym środkom będzie ona mogła zapewnić sobie odpowiednią opiekę lub wsparcie dostosowane do swoich potrzeb. Budżet osobisty pozwoli jej w pełni decydować o sobie i swoim życiu.

Osoba z niepełnosprawnością lub starsza samodzielnie może zdecydować, czy z tych pieniędzy chce opłacić usługę asystenta osobistego, czy też potrzebuje np. psa asystującego. Dzięki przyznanym środkom, może zmienić jakość swojego życia.

Kto będzie mógł otrzymać środki w ramach budżetu osobistego?

Budżet osobisty jest przeznaczony dla osób z niepełnosprawnością i starszych, które są obywatelami Polski lub mają prawo stałego pobytu na terytorium RP. Otrzymanie budżetu osobistego nie zależy od płci, wieku, statusu społecznego, pobieranych świadczeń społecznych, posiadanej pracy, miejsca zamieszkania lub ubezwłasnowolnienia.

Osoby ubiegające się o środki w ramach budżetu osobistego muszą przejść proces diagnozy indywidualnych potrzeb, który pozwoli na oszacowanie wysokości przyznanych środków.

Jakie usługi będzie można opłacić ze środków budżetu osobistego?

Ze środków budżetu osobistego można opłacić usługi podstawowe, które powinny być dostępne dla każdego użytkownika BO, jeśli zostały zapisane w jego programie wsparcia oraz usługi dodatkowe.

Usługi podstawowe to:

- Asystencja osobista.
- Sprzęt i technologie asystujące.

- Wsparcie rówieśnicze. Polega na wsparciu użytkownika BO przez osobę z podobną niepełnosprawnością i w podobnej sytuacji życiowej. Osoby świadczące takie wsparcie powinny mieć możliwość wykonywania swojej pracy w ramach działalności gospodarczej lub w ramach współpracy z organizacją pozarządową.

- Mieszkalnictwo. Przyznanie środków budżetu osobistego na cel związany z mieszkalnictwem ma za zadanie ochronę przed koniecznością zamieszkania w instytucjach o charakterze zbiorowym, np. w domu pomocy społecznej.

Ze środków budżetu osobistego mogą być finansowane również inne, dodatkowe usługi. W takim przypadku, osoba starająca się o BO powinna uzasadnić potrzebę takiego wsparcia, oszacować koszty oraz wskazać konkretnego wykonawcę.

Jak będzie wyglądał proces przyznawania środków ?

Pierwszym krokiem do otrzymania BO jest zgłoszenie się osoby zainteresowanej do właściwego terytorialnie powiatowego centrum pomocy rodzinie (PCPR), gdzie wypełni ona ankietę kwalifikacyjną. Następnie pracownik PCPR zweryfikuje, czy kandydat spełnia minimalne kryteria do otrzymania środków BO. Za kryterium minimalne uważa się wskazanie i uzasadnienie przez osobę ubiegającą się o BO przynajmniej jednego zakresu wsparcia wymagającego korzystania przez nią z usługi zewnętrznej. Może to być także zakup odpowiedniego towaru. Brak tego wsparcia powodowałby jej ograniczenie w funkcjonowaniu społecznym na równi z innymi osobami.

Po pozytywnej weryfikacji, zespół do spraw BO organizuje spotkanie konsultacyjne. Spotyka się we wskazanym przez użytkownika miejscu, aby przeprowadzić analizę jego potrzeb. Spotkanie kończy się przygotowaniem planu wsparcia. Następnie pracownicy PCPR dokonują wyceny potrzebnych usług i możliwości zakupu towarów. Mogą określić wysokość przyznanej kwoty, lub w przypadku usługi asystencji osobistej, podać miesięczną liczbę możliwych do wykorzystania przez użytkownika godzin wsparcia. Decyzja administracyjna wydana przez PCPR o przyznaniu lub nieprzyznaniu osobie środków na budżet osobisty, musi nastąpić w przeciągu 14 dni kalendarzowych od zakończenia procesu rozpoznawania potrzeb. Jeśli starający się o BO uzna decyzję za niekorzystną, może się od niej odwołać do Samorządowego Kolegium Odwoławczego, a dalej do sądu administracyjnego.

Budżet osobisty powinien być przyznany na minimum jeden rok, jednak na czas nie dłuższy niż ważność orzeczenia o niepełnosprawności lub jej stopniu. Można ubiegać się o wydłużenie czasu, na który przyznawany jest budżet osobisty. W tym celu trzeba skontaktować się z właściwym terytorialnie PCPR. Jeżeli okres przyznania BO zakończył się, a użytkownik w ciągu 3 miesięcy nie wystąpił o jego przedłużenie, wówczas przy kolejnym ubieganiu się o środki, musi rozpocząć procedurę od początku.

Jak będzie można zarządzać środkami z budżetu osobistego?

Instrument zakłada, że finansowanie budżetu osobistego może pochodzić z połączenia centralnych i samorządowych środków budżetu państwa z założeniem, że środki samorządowe nie mogą być jedynym źródłem finansowania. Byłyby trzy sposoby zarządzania BO.



W pierwszym przypadku środkami z budżetu osobistego może zarządzać **bepośrednio osoba, która go otrzymała**. Wtedy środki są przekazywane na rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy osoby i/lub podstawowy rachunek płatniczy. W wyjątkowych sytuacjach środki przelewane są na konto osoby wskazanej

przez użytkownika BO, np. rodzica nieletniego użytkownika BO lub konto osoby wspierającej użytkownika BO z niepełnosprawnością intelektualną.

W tym przypadku użytkownik BO samodzielnie zarządza wydatkowaniem i rozliczaniem środków. **Musi przy tym pamiętać, że muszą być one wydawane zgodnie z planem wsparcia.** Do zadań użytkownika BO należy także gromadzenie odpowiedniej dokumentacji księgowej oraz przygotowywanie raportów.

Przelew środków nie jest możliwy, gdy użytkownik BO jest pełnomocnikiem właściciela rachunku bankowego. Użytkownik BO nie będzie miał dostępu do środków po śmierci właściciela konta.

Żeby skorzystać z opcji płatności bezpośredniej, użytkownik BO musi ukończyć odpowiednie szkolenie zakończone oceną pozytywną.

Użytkownik BO środkami z budżetu osobistego może zarządzać również pośrednio przy pomocy instytucji wspierającej. Jeśli na danym obszarze nie funkcjonuje tego rodzaju instytucja, jej rolę przejmuje samorząd. Pomimo tego, to użytkownik decyduje, na co są wydawane środki BO. Zarządzanie środkami BO jest regulowane umową, którą podpisuje użytkownik z instytucją wspierającą.

Zarówno użytkownik BO, który otrzymuje środki bezpośrednio na konto, jak i instytucja wspierająca, muszą przygotowywać raporty z wydatkowania BO w trybie miesięcznym, kwartalnym i rocznym.

Przez pierwsze 3 miesiące użytkownik BO jest zobowiązany przygotowywać raporty i rozliczać wydatki w ramach BO. Musi wypełnić odpowiedni formularz oraz załączyć do niego wyciąg z rachunku oraz faktury za wykonanie usługi lub zakup towaru.

Po 3 miesiącach użytkownik może podjąć decyzję, czy chce rozliczać się co miesiąc, co kwartał lub raz w roku.

Jeśli środki trafiają do instytucji wspierającej, jest ona zobowiązana do raportowania i rozliczania BO. To ona ponosi odpowiedzialność za prawidłowe rozliczenie środków.

W sytuacji przekroczenia wydatków przeznaczonych w ramach BO, instytucja wspierająca ma prawo wystawić fakturę użytkownikowi BO na pokrycie wydatków wykraczających poza kwotę BO.

Budżet osobisty jest instrumentem elastycznym, pozwala użytkownikowi przesuwać środki pomiędzy usługami w zakresie co najmniej 10% ich wartości. W indywidualnych przypadkach możliwe jest zwiększenie przesunięcia środków. Ta kwestia musi być jednak zawarta w umowie między użytkownikiem BO a instytucją przyznającą i rozliczającą środki. Użytkownik może zawniekskować o czasowe przesunięcie środków na określony czas. Jest to możliwe w przypadku zdarzeń losowych.

Jeśli środki BO są źle zarządzane, użytkownik może otrzymać upomnienie z możliwością skierowania na dodatkowe szkolenie. Może otrzymać kolejną wypłatę BO pomniejszoną o wartość nieprawidłowo wydanych środków. Może też zwrócić niewłaściwie wydaną kwotę. Nadmierna liczba błędów w zarządzaniu środkami BO może spowodować jego zawieszenie lub odebranie.

Trzecim rozwiązaniem jest możliwość dofinansowania budżetu osobistego ze środków funduszu powierniczego. Ten instrument został opisany w numerze 1 (79) 2022 „Społeczeństwa dla Wszystkich”.

Kto będzie mógł pomóc w przygotowaniu wniosku?

O wsparcie w przygotowaniu wniosku, jak i o pomoc na dalszym etapie procesu ubiegania się o budżet osobisty, osoba starająca się o BO może zwrócić się do pracowników bezpłatnej infolinii przeznaczonej do obsługi informacyjnej BO.

Usługi doradcze świadczone będą również przez podmioty obsługujące BO i będą mogły być płatne.

Mobilny Doradca Włączenia Społecznego



Mobilny Doradca Włączenia Społecznego (MDWS) to kolejny proponowany instrument wsparcia. Jego celem jest włączenie wspieranych osób do życia w społeczności lokalnej.

Mobilnym Doradcą Włączenia Społecznego może być specjalista, który:

- jak najszybciej dotrze do osoby potrzebującej wsparcia
- dowie się, jakie ma ona potrzeby
- wspólnie zaplanuje ścieżkę wsparcia, żeby osoba mogła być włączona w życie społeczności
- sprawdzi, czy plan działań jest realizowany.

W tym instrumencie najważniejszy jest bliski kontakt Mobilnego Doradcy z osobą wspieraną. Będzie jej bowiem doradzał co może zrobić, żeby poprawić jakość swojego życia i żyć niezależnie. Tego rodzaju doradztwo wymaga szerokiej wiedzy i kompetencji osobistych. Dlatego Mobilny Doradca będzie musiał stale podnosić wiedzę i umiejętności.

Dla kogo przeznaczone będzie wsparcie Mobilnego Doradcy?

Działanie Mobilnego Doradcy Włączenia Społecznego skierowane jest do osób potrzebujących wsparcia lub określonej usługi niezależnie od tego, czy posiadają one orzeczenie o niepełnosprawności lub jej stopniu. Z tego instrumentu mogą skorzystać:

- osoby z niepełnosprawnościami w sensie prawnym
- osoby zagrożone niepełnosprawnością lub niepełnosprawne w sensie biologicznym, ale nieposiadające jeszcze orzeczenia
- rodziny, w których na świat przyszło lub ma przyjść dziecko z niepełnosprawnością.

Odbiorcami usług Mobilnego Doradcy mogą być więc osoby z wieloletnią niepełnosprawnością lub te, które chorują przewlekłe i ich rokowania są złe, a także osoby, które nagle doznały urazu w wyniku wypadku. Z usług Mobilnego Doradcy mogą skorzystać również seniorzy. Z uwagi na bardzo zróżnicowaną grupę odbiorców usług, podzielono ich na trzy grupy.

Pierwszą grupą odbiorców są osoby, które doznały urazu, wypadku, choroby lub niepełnosprawności, a wcześniej były aktywne społecznie lub zawodowo.

Drugą grupę stanowią osoby posiadające niepełnosprawność od wielu lat, które otrzymują wsparcie nieadekwatne do potrzeb lub „wypadły z systemu” ze względu na okoliczności społeczne lub wiek.

Trzecią grupą są rodziny z dziećmi z niepełnosprawnością lub nią zagrożonymi oraz rodziny, które spodziewają się dziecka z niepełnosprawnością.

W odniesieniu do tak zróżnicowanych potrzeb osób z wymienionych grup, zaproponowano różne ścieżki wsparcia. ►►



► Pierwsza ścieżka wsparcia

Osoby, które nabyły niepełnosprawność wskutek wypadku lub ciężkiej choroby mają bardzo dużą świadomość utraconej sprawności. Zadaniem MDWS wobec osób z tej grupy jest przede wszystkim pokazanie w jaki sposób, korzystając z dostępnych narzędzi wsparcia, mogą ponownie stać się osobami samodzielnymi. MDWS w trakcie pracy określa potrzeby i ustala indywidualny plan działania na podstawie dokumentu badania potrzeb. Określa on kierunki podejmowanych działań w obszarze: źródła finansowania potrzeb, mobilność, likwidacja barier, aktywizacja zawodowa, aktywizacja społeczna. Przygotowany dokument musi być przedyskutowany z osobą z niepełnosprawnością, a jeśli potrzeba odpowiednio zmodyfikowany i przez nią zaakceptowany.

MDWS analizuje raz na miesiąc indywidualne plany działania każdego odbiorcy usługi i określa, czy proces włączenia społecznego jest realizowany zgodnie z jego założeniami. Doradca, w miarę możliwości, dokonuje korekty planu i motywuje do jego realizacji.

Druga ścieżka wsparcia

Druga ścieżka wsparcia dotyczy osób dorosłych, które mają trwale niepełnosprawność od dzieciństwa. Zazwyczaj są wciąż pod opieką rodziny i wymagają ciągłego wsparcia osób bliskich w zakresie podejmowania decyzji związanych z codziennym funkcjonowaniem. W większości przypadków są to osoby z niepełnosprawnością intelektualną (NI) lub/i sprzężoną. W zależności od przyczyny niepełnosprawności, dotychczasowe wsparcie uzależnione było od możliwości lokalnego systemu ochrony zdrowia i edukacji, a przede wszystkim od aktywności osób wspierających.

Warto zaznaczyć, że bardzo często osoby z tej grupy posiadają już taką diagnozę, wykonaną np. przez zespół specjalistów placówki, do której uczęszczają na co dzień. Zadaniem MDWS jest więc ustalenie, czy osoba z niepełnosprawnością posiada wymaganą diagnozę oraz jej zastosowanie w indywidualnym planie działania.

Trzecia ścieżka wsparcia

Trzecia ścieżka wsparcia dotyczy rodzin, w których rodzi się dziecko z niepełnosprawnością. Bardzo wiele z nich samotnie boryka się z codziennymi zadaniami wychowawczymi i opiekuńczymi. Rodziny te często doświadczają dużych trudności związanych z rehabilitacją, stygmatyzacją w społeczności i urzędniczej obojętności.

MDWS w pracy z tą grupą musi więc posiadać szeroką wiedzę na temat możliwych form wsparcia dziecka i jego rodziny oraz zmieniających się przepisów prawnych. Zarówno w obszarze rehabilitacji i terapii, nauki i edukacji oraz pomocy społecznej, np. w zakresie usługi wytchnieniowej czy asystentury. Musi też pamiętać, że najważniejsze jest, aby jak najszybciej dać dziecku odpowiednie wsparcie i rozpocząć wczesne działania – zarówno specjalistów, jak i przede wszystkim rodziców – pomagające w jego rozwoju.

Kompetencje Mobilnego Doradcy

MDWS poinformuje o możliwościach otrzymania dofinansowań na rehabilitację, wyjaśni możliwość likwidowania barier lub pokieruje do odpowiednich specjalistów. Może również skontaktować z osobami znajdującymi się w podobnej sytuacji życiowej.

W Polsce osoby z niepełnosprawnościami mogą prowadzić niezależne życie.

Rząd powinien dawać osobie pieniądze na potrzebne jej usługi. Na przykład wsparcie asystenta osobistego.

Takie pieniądze to **budżet osobisty**.

Osoba powinna dostać pieniądze na swoje konto. Albo poprosić o pomoc organizację, która wspiera osoby z niepełnosprawnościami.

Osobę z niepełnosprawnością powinien wspierać też **Mobilny Doradca Włączenia Społecznego**. Doradca znajdzie osobę, która potrzebuje wsparcia. Przygotuje dla niej plan działań. Pokaże co zrobić, żeby mogła być bardziej samodzielna.

Rola Mobilnego Doradcy jest kluczowa dla osób, które nie mogą pogodzić się z utratą sprawności i nie widzą możliwości niezależnego życia. Z uwagi na szerokie spektrum odbiorców usługi, MDWS powinien mieć uniwersalną wiedzę i kompetencje na temat różnego rodzaju niepełnosprawności. Poza tym powinien być w stanie zrozumieć sytuację rodzinną i społeczną osób z niepełnosprawnością i ich najbliższych. Posiadana wiedza i umiejętności pozwolą mu na zindywidualizowane podejście do każdego.

Innowacyjność nowego instrumentu, jakim jest Mobilny Doradca, polega na tym, że to on często wyszukuje potrzebujących wsparcia i działa w ich środowisku. Wtedy możliwa jest łatwiejsza i kompleksowa ocena potrzeb w zakresie likwidacji barier oraz relacji panujących w najbliższym otoczeniu rodzinnym, które mogą stanowić czynniki zarówno wspierające, jak i hamujące aktywizację.

Istotną cechą pracy MDWS jest w większości czasu praca poza biurem. Dotyczy to nie tylko poszukiwania beneficjentów pomocy w najbardziej zapomnianych miejscach, oceny ich funkcjonowania w środowisku zamieszkania, ale także budowania relacji samego MDWS z instytucjami i organizacjami, które realizują zadania wobec mieszkańców z niepełnosprawnościami na danym terenie. W ten sposób MDWS buduje bazę kontaktów i wiedzy na temat lokalnego systemu wsparcia, który będzie odgrywał ogromną rolę w procesie realizacji włączenia społecznego. W sposób szczególny dotyczy to terenów wiejskich oraz małych miejscowości. ■

Artykuł powstał na podstawie szczegółowych opisów instrumentów dostępnych na stronie <http://wlaczeniespoleczne.pl/di-fgi-warsztaty>. Zapraszamy do zapoznania się z tekstami źródłowymi dotyczącymi nowych instrumentów wsparcia.



„Aktywni niepełnosprawni – narzędzia wsparcia samodzielności osób niepełnosprawnych”





Agnieszka Gruca

Koordynatorka projektów, PSONI Koło w Częstochowie

Gdy wyjście do fryzjera przestaje być luksusem

Sytuację rodziców osób o głębokim stopniu niepełnosprawności mogą w pełni zrozumieć wyłącznie ci, którzy sami opiekują się osobą z niepełnosprawnością, potrzebującą ciągłej opieki. Życie całkowicie podporządkowane jest potrzebom tej osoby, wymagającej nieustannej uwagi, pielęgnacji i absorbującej pełną uwagę opiekuna. Zwykłe wyjście na zakupy, do lekarza lub urzędu staje się przedsięwzięciem, które trzeba drobiazgowo przemyśleć i zaplanować. Spotkanie z przyjaciółmi czy wyjście do fryzjera jawi się jako nieosiągalny luksus. Może to zmienić możliwość skorzystania z usługi wytchnieniowej.

Rodzice i opiekunowie dzieci z niepełnosprawnością oraz osób dorosłych w Częstochowie mają możliwość skorzystania z pomocy nie do przecenienia. Koło PSONI w tym mieście realizuje bowiem projekt usługi wytchnieniowej dla nich. Jej celem jest zapewnienie najlepszej, kompleksowej opieki dla dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności lub osób dorosłych ze znacznym stopniem niepełnosprawności lub orzeczeniem traktowanym na równi z orzeczeniem o znacznym stopniu, zamieszkałych w Częstochowie. Beneficjentami projektu są członkowie rodzin lub opiekunowie sprawujący nad tymi osobami bezpośrednią opiekę.

Priorytetem jest ich czasowe odciążenie od codziennych obowiązków łączących się ze sprawowaniem opieki, zapewnienie czasu na wypoczynek i regenerację sił oraz chwili wytchnienia od codziennej, trudnej i wyczerpującej opieki nad członkiem rodziny.

– *Wciąż przyzwyczajam się do tego, że nie jestem zmuszona zabierać Agatki wszędzie ze sobą, gdy idę do lekarza, załatwić sprawy urzędowe, zrobić zakupy* – mówi Anna Kukula, która samotnie opiekuje się 37-letnią córką z orzeczeniem o całkowitej niezdolności do samodzielnej egzystencji.

– *Z Agatką coraz trudniej podróżuje się środkami komunikacji publicznej ze względu na jej stan zdrowia, więc tego typu, wydawałoby się, prozaiczne wyjścia, urastają do rangi wypraw. A przecież nie mogę zostawić jej samej w domu. Teraz przychodzi do nas pani Basia, którą córka nazywa „ciocią”, i zajmuje się Agatką, a ja w tym czasie mam szansę np. zadbać o swoje zdrowie. Pani Basia jest osobą, której mogę zaufać, a córka jest rozpromieniona, kiedy ją widzi. Pomaga mi także wtedy, gdy muszę wyjść na rehabilitację. Ten rodzaj pomocy, którą oferuje PSONI, jest czymś znakomitym. Wreszcie czuję, że nie jestem zdana sama na siebie i mogę załatwić odkładane sprawy* – podkreśla pani Anna.

Wiara w godne życie

W bieżącej edycji projektu usługi opieki wytchnieniowej oferowane są dla 7 dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności, 20 osób dorosłych z niepełnosprawnością w stopniu znacznym oraz 33 osób dorosłych z niepełnosprawnością sprzężoną i trudnościami związanymi z mobilnością i komunikacją. W programie przysługuje każdemu łącznie 240 godzin dyżuru wykwalifikowanego opiekuna, który zadba o uczestnika projektu w czasie, gdy rodzic lub opiekun prawny potrzebuje odciążenia. Pomoc jest finansowana w całości ze środków Funduszu Solidarnościowego, co sprawia, że osoby objęte programem za nią nie płacą.

– *Usługę wytchnieniową realizujemy od 2020 r. W poprzednich latach skorzystało z niej łącznie 128 osób. Jako matka nie-*

pełnosprawnego 30-letniego syna, wiem, ile czasu rodzice, najczęściej niestety są to samotne matki, oraz opiekunowie takich osób, muszą poświęcić, często własnym kosztem, na ciągłą troskę i dbałość o swoje dziecko – mówi Beata Mstowska, przewodnicząca Zarządu częstochowskiego Koła PSONI. – *Forma wsparcia w postaci opieki wytchnieniowej to nieoceniona i realna pomoc, która pozwala na przywrócenie wiary w godne życie oraz „naładowanie akumulatorów” do zmagania się z troskami dnia codziennego* – dodaje. Podkreśla, że kwalifikując uczestników do udziału w projekcie, PSONI stara się, aby pomoc dotarła do najbardziej potrzebujących rodziców i opiekunów. – *Dobieramy także odpowiednie osoby świadczące usługę wytchnieniową, ponieważ taka praca wymaga nie tylko odpowiedzialności oraz kwalifikacji, ale predyspozycji i empatii. Cieszy nas to, że wielu opiekunów służy pomocą tym samym rodzinom przez kolejne lata, podbijając ich serca i często zostając ich przyjaciółmi* – mówi Beata Mstowska.



Usługa wytchnieniowa zmienia życie

– *Korzystamy z opieki wytchnieniowej od kiedy częstochowskie Koło PSONI realizuje projekt. To całkowicie zmieniło nasze życie. Mąż nie musi już starać się o urlop, gdy mam termin wizyty u dentysty, lekarza czy potrzebuję coś załatwić. Mogę ustalić harmonogram z panią Moniką, która w tym czasie zaopiekuje się Olą* – wyjaśnia Izabela Tomanek, matka 29-letniej Oli z porażeniem mózgowym i epilepsją. – *Pani Monika jest naszą stałą opiekunką i Ola bardzo się z nią zaprzyjaźniła. Córka wymaga pomocy w zasadzie w każdym aspekcie funkcjonowania i pani Monika potrafi jej to zagwarantować, a ponadto sprawia, że Ola lubi spędzać z nią czas. Dzięki opiece wytchnieniowej, udało nam się ostatnio z mężem po raz pierwszy od niepamiętnych czasów wyjść i zjeść razem kolację. Tylko dlatego, że mieliśmy pewność, że córka zostaje w domu w pełni bezpieczna i zadowolona, pod opieką pani Moniki, która zna jej potrzeby i upodobania* – dodaje pani Izabela.

Opieka wytchnieniowa nie tylko umożliwia załatwienie bieżących spraw, zrobienie zakupów czy zadbanie o zdrowie. Pomoc wykwalifikowanego opiekuna pozwala również na regenerację sił, wypoczynek i wytchnienie od codziennego stresu. Opieka nad osobą z niepełnosprawnością jest bowiem niezwykle obciążająca psychicznie dla pozostałych członków rodziny i wymaga całkowitego przeorganizowania ich życia. Niestety bywa tak, że nie wszystkie rodziny są w stanie przetrwać to wyzwanie. ➤

» – *Ja dopiero uczyć się korzystać z tego czasu, który zapewnia mi opieka wytchnieniowa. Od lat opiekuję się córką sama i nigdy nie miałam chwili na wytchnienie. Wiem, że Agatka ma znakomitą opiekunkę, gdy potrzebuję chwili na regenerację i poratowanie zdrowia. Ukończyłam pedagogikę specjalną, przez lata pracowałam w zawodzie i potrafię to ocenić – wskazuje pani Anna. – Chylę czoła przed realizatorami projektu. Aby uzyskać pomoc, wystarczyło złożenie dokumentów, a panie w PSONI w lot zrozumiały sytuację i realia w jakich funkcjonujemy z córką. Spotkałam się z kompetentnym, uczciwym i empatycznym podejściem. Chciałabym, żeby projekt opieki wytchnieniowej był realizowany w Częstochowie jak najdłużej i był dostępny dla wszystkich, którzy takiej pomocy wymagają. Bo to jest realna pomoc i odciążenie – dodaje.*



Mariola Sokołowska

Oligofrenopedagog OREW Kola PSONI w Rymanowie

Usługa wytchnieniowa w Rymanowie? Zdecydowanie tak!

– *Nie ukrywam, że kiedy usłyszałam o tym projekcie, pierwsza moja myśl była: „nie”. Jak moje dziecko ma zostać w ośrodku na noc, na weekend, bez mamy? Nie poradzi sobie beze mnie, nie da rady. Dzisiaj wiem, że ta decyzja była strzałem w dziesiątkę i absolutnie jej nie żałuję. Nie będę pisała, że zostawienie syna na dobę lub dłużej jest łatwe, bo nie jest, ale warto spróbować. Rodzic zawsze będzie się zastanawiał i martwił, czy wszystko jest w porządku, czy dziecku nie się nie stało. To nieuniknione, ale chociaż człowiek się martwi, to bardzo dużo zyskuje – mówi Adrianna Nowacka, mama Kubusia.*

Jej opinia jest najlepszą rekomendacją, aby skorzystać z projektu „Opieka wytchnieniowa dla członków lub opiekunów osób z niepełnosprawnościami”, który już po raz drugi realizuje OREW w Rymanowie. To rządowy program finansowany z Funduszu Solidarnościowego. Projekt jest adresowany do członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad:

- dzieckiem z orzeczeniem o niepełnosprawności (w szczególności dziećmi od 3. do 16. roku życia) lub
- osobą ze znacznym stopniem niepełnosprawności lub orzeczeniem traktowanym na równi z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności, która ma niepełnosprawność sprzężoną bądź wymaga wysokiego poziomu wsparcia oraz wielodyscyplinarnej pomocy.

Istotą wsparcia w ramach projektu jest zapewnienie opieki osobie niesamodzielnej, dzięki czemu jej opiekun może odpocząć od codziennych obowiązków, załatwić swoje sprawy czy skorzystać z poradnictwa specjalistycznego w zakresie pielęgnacji czy rehabilitacji.

Stała opieka nad dzieckiem lub osobą dorosłą, których niepełnosprawność związana jest ze znacznym ograniczeniem samodzielności, bardzo często oznacza konieczność wsparcia w prawie każdym elemencie codziennego życia. Opiekunowie muszą podporządkować swoje życie opiece nad osobą od nich zależną, co najczęściej oznacza wielkie obciążenie fizyczne i psychiczne. Wiele osób w takiej sytuacji rezygnuje z udziału w życiu społecznym, zawodowym, zaniedbuje własne zdrowie i inne potrzeby oraz całkowicie rezygnuje z indywidualnych aspiracji.

Wytchnienie nie tylko dla rodziców

Z opieki wytchnieniowej korzystają nie tylko rodzice dzieci z niepełnosprawnościami. Pani Wanda opiekuje się od czterech lat 67-letnim mężem, który po udarze leży w łóżku, ma sprawną tylko lewą rękę i wymaga całodziennego pomocy. – *Od kilku miesięcy korzystam z opieki wytchnieniowej realizowanej przez PSONI z Częstochowy. Dowiedziałam się o takiej możliwości od sąsiadki, która z dobrego serca pomagała mi przy codziennych czynnościach. Nie mogę do dzisiaj uwierzyć, że ta pomoc tak pozytywnie wpłynęła na życie moje i męża, który zamartwiał się moim pogarszającym się zdrowiem, także psychicznym, do czego dopiero teraz się przyznał – mówi pani Wanda. – Mam nadzieję, że w kolejnych latach będziemy mogli liczyć nadal na takie wsparcie – dodaje. ■*

Adrianna Nowacka, mama Kubusia

Bez specjalnego entuzjazmu dałam się namówić na udział w projekcie. Dziś bardzo za to dziękuję. Dziękuję za przekonanie mnie i za pracę i opiekę nad Kubusiem. Dzięki opiece wytchnieniowej zyskuję czas dla siebie, żeby sobie przypomnieć, że mama to tylko człowiek, który ma prawo do bycia zmęczoną, do wyspania się, a nawet do „nicnierobienia”. Ale zyskuje się coś jeszcze... Czas dla reszty rodziny: męża, partnera czy pozostałych dzieci. Czas, który można wykorzystać na wiele różnych sposobów, w sumie ten czas ogranicza tylko wyobraźnia. Naszym dzieciom w ośrodku wóś z głowy nie spadnie, a psychicznie i fizycznie rodzice bardzo odpoczywają z korzyścią dla naszych dzieci. A teraz najważniejsze: nie ma słów, którymi można podziękować wszystkim Opiekunom z OREW-u, którzy podjęli się trudu opieki nad moim synkiem. Praca w ośrodku od poniedziałku do piątku to jedno. Natomiast Państwo poświęciliście swój prywatny czas w weekendy, często nie śpiąc po nocach. Zaś nam rodzicom życzyć wiary w to, że w przyszłym roku też taki program będzie, że starczy Dyrekcji oraz Opiekunom sił i chęci, aby się podjąć tego trudnego zadania.

Usługa wytchnieniowa ma za zadanie odciążenie członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnościami poprzez wsparcie ich w codziennych obowiązkach lub zapewnienie czasowego zastępstwa. Dzięki temu osoby zaangażowane na co dzień w sprawowanie opieki dysponują czasem, który mogą przeznaczyć na odpoczynek i regenerację, jak również na załatwienie niezbędnych spraw. Ważną częścią usługi wytchnieniowej jest także wzmocnienie potencjału opiekunów zaangażowanych w codzienne wspomaganie osób z niepełnosprawnościami oraz ograniczenie wpływu wiążących się z tym obciążeń na ich kondycję psychofizyczną.

Usługa wytchnieniowa służy również okresowemu zabezpieczeniu potrzeb osoby z niepełnosprawnością w sytuacji, gdy opiekunowie z różnych powodów nie mogą wykonywać swoich obowiązków.

Elżbieta Janicka, mama Antoniego

Mój syn do 16. roku życia nigdy nie był sam poza domem bez opieki przynajmniej jednego rodzica. Aż ciężko uwierzyć, że nastolatek nie miał takiej możliwości. A jednak dla dzieci z niepełnosprawnością nie ma żadnej oferty spędzania czasu poza domem bez opieki rodziców. Opieka wytchnieniowa mu to umożliwia. Pobyt poza

domem, w gronie rówieśników pod nadzorem wykwalifikowanej kadry, z zaplanowanym i wypełnionym czasem. Dla mnie to duży komfort. Wiem, że on jest w bezpiecznych warunkach, wśród ludzi, którzy go znają i akceptują, dla których ważne są jego potrzeby. Dla mnie jest to czas, który mogę spędzić z młodszymi dziećmi i dać im całą swoją uwagę. Mimo, że to oni są młodszy, kiedy opieki wymaga niepełnosprawny najstarszy syn, oni zawsze w jakiś sposób muszą dostosowywać swój dzień do jego potrzeb. Kiedy syn korzysta z opieki wytchnieniowej, jest to też czas dla mnie. Nie muszę cały czas być skoncentrowana i skupiona na najbardziej wymagającym dziecku. Mimo skończonych 18 lat, syn wymaga ciągłej obecności i pomocy osoby dorosłej. 18 lat takiej ciągłej opieki i czujności jest bardzo wyczerpujące. To tak, jakby przez kilkanaście lat mieć pod opieką wiecznego 4-latkę ze świadomością, że to się nie zmieni. Dzięki dniom kiedy syn przebywa w ośrodku w ramach opieki wytchnieniowej, mogę naładować baterie, mam o wiele więcej energii, zdążyć się za nim stęsknić i wyczerpanie, po prostu po ludzku, odpocząć. Dziękuję za wszystko.

Ideą realizowanego przez nas projektu jest zapewnienie kompleksowego wsparcia osobom z niepełnosprawnościami oraz ich najbliższej rodzinie w codziennym funkcjonowaniu poprzez zapewnienie im usług opiekuńczych. Umożliwia to opiekunom osób z niepełnosprawnościami regenerację sił i odciąża ich w opiece.



Usługa wytchnieniowa daje możliwość rodzicom zajmującym się swoimi dziećmi na chwilę tytułowego „wytchnienia”, co pozwala im na realizację najprostszych ludzkich potrzeb, jak wizyta u lekarza, pójście do kościoła, urzędu, fryzjera, na zakupy czy zwyczajny odpoczynek. Projekt, który realizuje PSONI Koło w Rymanowie, wspiera w trudzie wychowania rodziców, opiekunów, którzy niejednokrotnie są osamotnieni w sprawowaniu opieki nad swoimi dziećmi. Nie zawsze mogą liczyć na pomoc i zrozumienie innych, są zmęczeni, zestresowani, nie radzą sobie z trudnymi zachowaniami swoich dzieci, spotykają się z niezrozumieniem i znieczulicą otoczenia. Prawie połowa opiekunów osób z niepełnosprawnością z naszego Koła jest w wieku emerytalnym, stan ich zdrowia i samopoczucia stale się pogarsza. To oni potrzebują często pomocy i wsparcia. Opieka wytchnieniowa pomaga opiekunom odnaleźć się w tej trudnej dla nich sytuacji. Rodziny posiadające pod opieką osoby z niepełnosprawnościami muszą nauczyć się z tym żyć, przeorganizować swoje funkcjonowanie i codzienne życie oraz obowiązki.

Elżbieta Zima, mama Milenki

Kiedy po raz pierwszy usłyszałam o opiece wytchnieniowej, poczułam wątpliwości, czy to jest dobre dla mojego dziecka? Jak Milenka zniesie rozłąkę? Jak opiekunowie poradzą sobie w nocy? Moje dziecko ma zaburzony rytm dobowy i noce często są bardzo

ciężkie. Pojawiły się też wyrzuty sumienia: „jak ja, matka, mogę oddać córeczkę pod opiekę innych, tylko po to, aby mieć czas dla siebie?”. Trudno było się przetęczyć, zmienić myślenie i spróbować. Okazało się, że Milenka bez problemów pozostaje w ośrodku, otoczona jest opieką wspaniałych ludzi, którzy są fachowcami i profesjonalistami. Pracują na co dzień w OREW, znają jej potrzeby, a ona traktuje ich jak członków swojej rodziny. Najważniejsze jest to, że Milena uczy się funkcjonować w nowym środowisku, adaptuje się do nowych warunków. Dzięki opiece wytchnieniowej mogę poświęcić czas dla moich dzieci, które na co dzień muszą dopasować się do potrzeb siostrzyczki. Do tej pory nie miałam możliwości wspólnego spędzania czasu, tak jak zwykła rodzina nieobciążona niepełnosprawnością dziecka. Cieszę się, że zdecydowałam się na udział w projekcie. Bardzo dziękuję opiekunom, którzy poświęcają swój wolny czas, pozostawiają swoje rodziny i zajmują się naszymi pociechami. Należy im się wielkie uznanie.

Podczas realizacji projektu spotykamy się z bardzo pozytywnymi i przychylnymi opiniami opiekunów, którzy są niezmiernie wdzięczni zarówno nam – opiekunom, jak i Zarządowi Stowarzyszenia za oferowaną pomoc i wsparcie. Każdy z nas podchodzi do dzieci z wielkim sercem, dbamy o ich bezpieczeństwo oraz rozwój zarówno społeczny, jak i intelektualny. Staramy się na czas nieobecności i rozłąki zastąpić mamę, tatę czy babcię.

Renata Ginda, mama Gabrysia

Jestem mamą 9-letniego dziecka z niepełnosprawnością. Synek nie radzi sobie samodzielnie z codziennymi czynnościami. Korzystam z programu opieki wytchnieniowej w OREW. Program daje opiekunom wytchnienie i siłę - takim osobom jak ja - aktywnym zawodowo i przez lata obciążonym obowiązkami związanymi z opieką nad dzieckiem z niepełnosprawnością. Wytchnienie jest szansą na wypoczynek, regenerację, spędzenie czasu poza domem, załatwienie spraw urzędowych, wizytę u lekarza. W tym czasie ktoś odpowiedzialny, odpowiednio przygotowany, znający dziecko i budzący moje zaufanie, przejmuje obowiązki nad moim synkiem. Osoby opiekujące się Gabrysiem wywiązują się z tego wzorowo. Z pasją i zaangażowaniem podchodzą do pracy, są ambitne, prowadzą kreatywne zajęcia. Wykazują duży profesjonalizm, znają potrzeby mojego dziecka i zaspakajają je. Dlatego kieruję do nich podziękowania i wyrazy uznania. Gabrys chętnie uczestniczy w zajęciach, uczy się nowych umiejętności oraz funkcjonowania, bez obecności rodziców poznaje nowych ludzi. Wesoły wraca do domu, a ja nie mam obaw, że coś złego może mu się wydarzyć. ■





Lidia Czarkowska

Wolontariuszka Biura Zarządu Głównego PSONI

Wytchnienie dla rodziców – jak robią to Francuzi

Elodie i Louis Dransart w niewielkim miasteczku Madelaine-sous-Montreuil, we francuskim regionie Hauts-de-France, na Opalowym Wybrzeżu otworzyli pierwszy w tym regionie dom opieki wytchnieniowej dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami – „Les Bobos à la ferme” („Dzieciaki na farmie”).

Sami są rodzicami Andrei z rzadką chorobą neurodegeneracyjną.

– Nasze życie zmieniło się kilka miesięcy po jej urodzeniu, gdy lekarzom udało się postawić diagnozę. Ta sytuacja skłoniła nas do podjęcia radykalnej decyzji. W ciągu jednego miesiąca zostawiliśmy naszą karierę i nasze paryskie życie, które nagle straciło sens w tej codzienności zakwestionowanej przez niepełnosprawność i przerywanej pobytami w szpitalu – mówi Elodie.

Nadzieja na wytchnienie

Nadzieja na stworzenie miejsca wytchnienia od codzienności dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami pchnęła ich do przeprowadzki w ten piękny region Francji, który słynie z takich miast jak Dunkierka, Arras czy Amiens.

Elodie i Louis Dransart kupili zrujnowaną wiejską farmę, którą wyremontowali od podstaw. Z czasem dobudowali kolejne pomieszczenia, w których mogą gościć rodziców osób z niepełnosprawnościami. Tak powstało właśnie „Les Bobos à la ferme”.

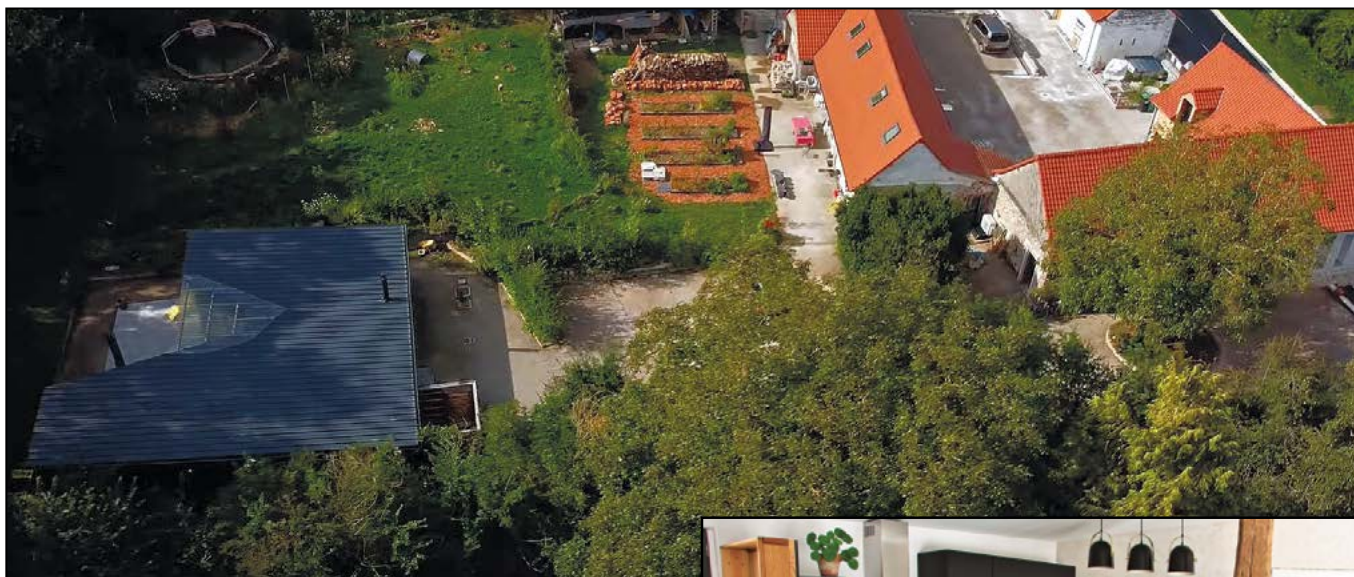
We Francji oferta miejsc, odpowiednio dostosowanych, w których opiekunowie mogą się zregenerować, jest ograniczona. Dom Elodie i Louisa to nie tylko miejsce wytchnienia dla opiekunów, ale jest też przyjazne dla wszystkich, także dla turystów.

– Chcemy, aby to miejsce służyło integracji, by było miejscem odosobnienia dla wszystkich przechodzących tędy turystów i osób z niepełnosprawnościami – mówi.

– Mamy też na uwadze możliwość uczestniczenia w rozwoju naszego lokalnego dziedzictwa, przyczyniając się jednocześnie do zmiany spojrzenia na osoby z niepełnosprawnościami i zaakceptowania różnorodności – dodaje Elodie.

Elodie i Louis Dransart przeprowadzili się do Madelaine-sous-Montreuil w 2016 r. Po wielu miesiącach remontów, w które włączyli się wolontariusze, lokalni rzemieślnicy i przyjaciele, pierwsi goście mogli skorzystać z wypoczynku w lipcu 2019 r.

WIDOK FARMY Z LOTU PTAKA



We Francji prawo do opieki wytchnieniowej zostało ustanowione w 2015 r., ale wciąż jest wiele do zrobienia w tym zakresie. W tym kraju jest 11 mln opiekunów rodzinnych – to wciąż duże wyzwanie, by stworzyć im warunki, gdzie bez wyrzutów sumienia i poczucia winy mogliby zadbać o siebie.

Innowacyjna koncepcja turystyczna

– Wszystko, co wykracza poza „klasyczną” rolę rodzicielstwa, na przykład karmienie dziecka strzykawką, wchodzi w zakres naszej pomocy. Od czasu do czasu musisz być w stanie zawiesić tę rolę lub narazić swoje zdrowie psychiczne i fizyczne na ryzyko – mówi Elodie.





Projekt „Les Bobos à la ferme” został uznany przez radę departamentu Pas-de-Calais i radę regionalną Hauts-de-France za innowację społeczną. Jego organizatorzy otrzymali już liczne nagrody, dzięki którym mogli uzyskać dodatkowe fundusze na dalsze działania. Pomimo bardzo restrykcyjnych wymogów, parze udało się wypełnić wszystkie wymagane standardy dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej oraz uzyskać emblemat „Turystyka i niepełnosprawność”.

Laboratorium Wytchnienia i spotkania niezwykłych rodziców

Dom urządzony jest w prostym stylu skandynawskim, dzięki dużym wykuszom otwarty jest na otaczającą go naturę. Wokół budynku jest trasa krajobrazowa, a ogród jest zaplanowany tak, że mogą go uprawiać osoby na wózkach.

Profesjoniści w dziedzinie zdrowia, wyspecjalizowani edukatorzy, osoby zwane „pracownikami sztafetowymi”, przyjdą zaopiekować się dzieckiem w domu, w miejscu jego stałego zamieszkania, żeby opiekunowie mogli wypocząć na farmie na Opalowym Wybrzeżu.

Elodie i Louis założyli także Stowarzyszenie „Laboratorium Wytchnienia” z certyfikatem rady departamentu. Jego celem jest wspieranie rodziców dzieci z niepełnosprawnościami. Zawiązali także partnerstwo z Agencją Rolną Ubezpieczeń Społecznych i Stowarzyszeniem Bulle d'air Nord-Pas-De-Calais, oferującym domową pomoc zastępczą. Proponuje ono opiekunom usługi zastępcze od 3 godzin do kilku dni, okazjonalnie lub regularnie. Opiekun zostaje zastąpiony podczas jego nieobecności przez profesjonalnego „pracownika zastępczego”, przeszkolonego do wspierania osób w trudnej sytuacji w domu i opłacanego bezpośrednio przez rodzinę, która korzysta z jego usług. Średnio koszt za godzinę to ok. 16 euro, ale istnieją możliwości uzyskania pomocy w zależności od indywidualnej sytuacji.

Elodie i Louis zainicjowali także „Spotkania niezwykłych rodziców” – grupę dyskusyjną, która umożliwia kontakt z pracownikami udzielającymi pomocy opiekunom, aby przełamać ich izolację. Frédérique Lion jest matką Robina, kilkuletniego chłopca z zespołem Downa i od początku uczestniczy w spotkaniach niezwykłych rodziców.

– *To okazja do spotkania rodziców stojących przed takimi samymi problemami, wymieniania się radami, doświadczeniami i uczestniczenia w zajęciach społeczności – mówi. – Dobrze jest wiedzieć, że nie jesteśmy sami. Pozwoliło mi to nawiązać znajomość i zaprzyjaźnić się. Elodie i Louis zmuszają do podziwu, ponieważ włożyli energię i serce w ten uspaniały projekt – dodaje.*

Elodie i Louis organizują także warsztaty np. z jogi, arteterapii, sofrologii (technika relaksacyjna – red.) czy wycieczki przyrodnicze. – *Możemy powiedzieć, że jesteśmy rodzajem gigantycznej próbówki! – mówi Elodie. ■*

Od redakcji: Projekt „Les Bobos à la ferme” wciąż się rozwija. W lipcu 2021 r. Elodie i Louis otworzyli w wyremontowanej starej stodole kolejne pokoje gościnne dla 5 osób, w tym dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej. Więcej o projekcie „Les Bobos à la ferme” można znaleźć na stronie internetowej: <https://lesbobosalaferme.fr/>. Obiekt jest też dostępny np. na www.booking.com, gdzie można sprawdzić dostępność oferty w danym czasie.

Artykuł został opracowany na podstawie tłumaczenia artykułu pt. „Un séjour de répit bucolique pour les aidants” wykonanego przez Lidję Czarkowską, opublikowanego w 146 nr. „Vivre Ensemble” („Życie razem”), wrzesień/październik 2019, wydawanego przez zaprzyjaźnioną organizację UNAPEI.



Dziennikarze Radia SoVo w czerwcu 2022 roku mieli okazję dzielić się swoim doświadczeniem na wspólnych warsztatach w Warszawie. Odpowiadając na pytanie, co im dała praca w radiu, najczęściej podkreślali, że nauczyli się współpracy i zwiększyli swoją samodzielność. Praca w radiu była dla nich nowym doświadczeniem i przysgodą. Radio wprost nazwali „oknem na świat”.



Milena Andrzejczyk
Dziennikarka Radia SoVo w Biskupcu



Co mi dało Radio SoVo?

Udział w projekcie „SoVo - dostępne radio internetowe” wniósł do mojego życia dużo pozytywnej energii. Poznałam dużo ciekawych osób. Zrobiłam na przykład wywiad online z prezeską Zarządu Głównego PSONI panią Moniką Zimą-Parjaszewską na temat godności i obchodów Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną.

Bycie redaktorką Radia SoVo dało mi możliwość dzielenia się informacjami z innymi. Ośmieliłam się rozmawiać z ludźmi spotkanymi na ulicy. Wcześniej myślałam, że ludzie oceniają mnie poprzez pryzmat mojej niepełnosprawności. Przekonałam się że tak nie jest i to jest tylko moje złe myślenie o ludziach wokół mnie. Nauczyłam się tolerować i żyć z moją niepełnosprawnością. A z czasem polubiłam samą siebie.

Przy tworzeniu nowych audycji odważyłam się pisać scenariusze i robię to bardzo chętnie niezależnie od liczby. Nauczyłam się obsługiwać program Audacity. Dzięki tej umiejętności tworzyłam swoje autorskie audycje. Nie da się ukryć że jestem z nich dumna, ale także zaskoczona tym że potrafię nauczyć się czegoś nowego.

W czerwcu miałam okazję uczestniczyć w spotkaniu wszystkich uczestników projektu. Było to podsumowanie projektu Radia SoVo i redaktorzy mieli za zadanie odpowiedzieć na pytanie „Co nam dało Radio SoVo?”.

Wszyscy redaktorzy mówili o tym, że poznali dużo ciekawych ludzi, zdobyli nowych przyjaciół, mają zajęcie przy którym spędzają miło czas, mogą się uczyć czegoś nowego, są pewniejsi siebie i szczęśliwi, że mogą uczestniczyć w życiu społecznym. Jestem przekonana, że każdy coś wyniósł z tego projektu w większym lub mniejszym stopniu.

Była sama radość z tego, że możemy się podzielić informacjami jakie udało nam się zebrać, że słuchacze piszą miłe komentarze. Daje to motywację by wyszukiwać tematy, które interesują mnie, ale i też mogą zainteresować innych.

Mam nadzieję, że projekt nie skończy się wraz z końcem września ponieważ pomaga on w wyjściu niepełnosprawnych osób spoza znanej już im trasy od domu do Warsztatów Terapii Zajęciowej. Pozwala poznawać nowych ludzi, zdobywać nową wiedzę. Można uwierzyć w siebie, poczuć się wartościowym i docenianym człowiekiem.

Mi osobiście Radio SoVo dodało pewności siebie, otworzyłam się na to by poznawać świat i ludzi. Jeszcze dużo muszę się nauczyć ale przecież człowiek uczy się przez całe życie. A udział w projekcie pozwolił mi ruszyć z miejsca i dążyć małymi krokami do tego co chcę osiągnąć w życiu. ■

„SoVo - dostępne radio internetowe” - projekt realizowany w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

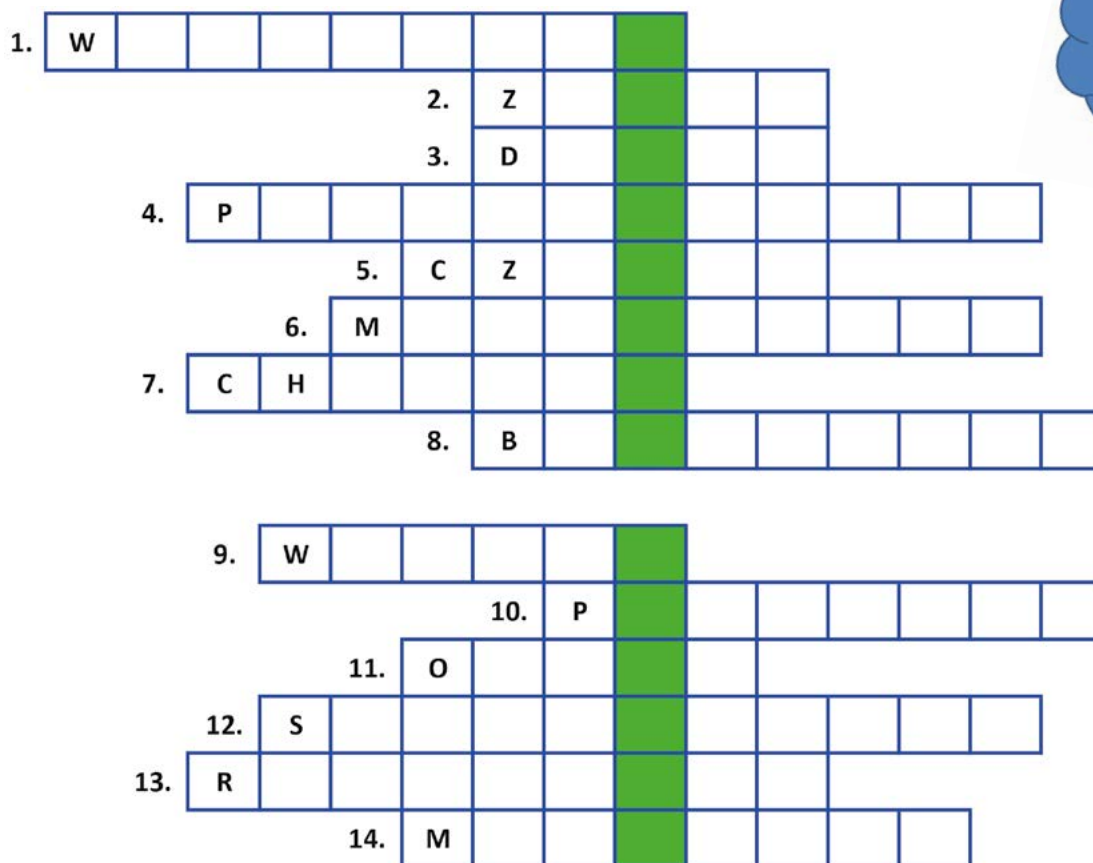




Zagadkowe strony

czyli krzyżówka i ćwiczenia do rozwiązywania

1. Odgadnij hasła i wpisz do krzyżówki.



1. Żołnierz pilnujący czegoś.
2. Nieprzyjemne pieczenie w gardle i przełyku.
3. Może być z żaglem, do prasowania albo do przecięcia.
4. Województwo w Polsce.
5. Kolor pojemnika na odpady zmieszane.
6. Kobiece imię.
7. Miasto na Śląsku.
8. Naczynie do pieczenia.

9. Klub sportowy z Łodzi.
10. „Ona tańczy dla mnie” albo „Kolorowe jarmarki”.
11. Widać go gdy coś się pali.
12. Osoba, która wymyśla rozmowy i to co się dzieje w serialach i filmach.
13. Coś wyjątkowego, wspaniałego, zachwycającego.
14. Trujący grzyb.



autor: Holger Krisp / commons.wikimedia.org

KONKURS

1. Rozwiąż krzyżówkę.
2. Odgadnięte hasło z krzyżówki zapisz na kartce.
3. Kartkę włóż do koperty i wyślij na adres:



Zagadkowy Redaktor Piotr Sochalski
Warsztat Terapii Zajęciowej Zarządu Głównego PSONI
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa

Jedna z osób, która przyśle poprawnie odgadnięte hasło, otrzyma nagrodę!

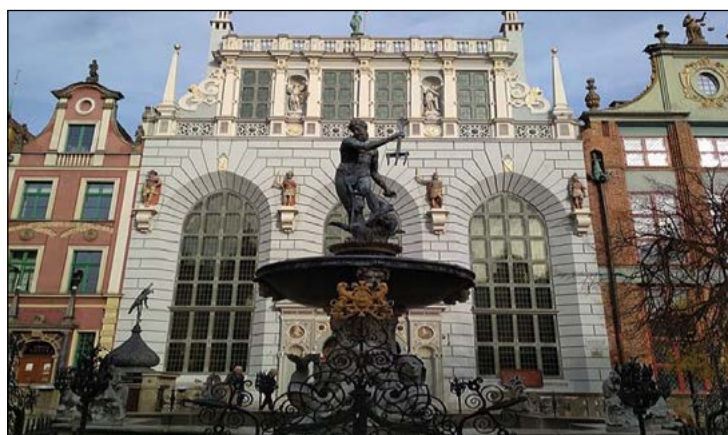


2. Odpowiedz na pytania.

W co gra się taką piłką?
Ile osób liczy drużyna koszykarska?
Jak się nazywa klub koszykarski z Twojego miasta?



autor: Athavan jaffna /commons.wikimedia.org



autor: Tsedn91 /commons.wikimedia.org

Kto jest na pomniku?
Co postać trzyma w ręku?
W jakim mieście stoi ten pomnik?



Jakie zwierzęta są na zdjęciu?
Jakie produkty robi się z mleka?
Jak nazywa się dziecko krowy?



autor: Lewis Clarke /commons.wikimedia.org



autor: Eckhard Henkel /commons.wikimedia.org

Do czego służy stadion?
Po czym biega się na stadionie?
Jakie znasz dyscypliny sportowe?





3. Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.

Antek interesuje się samochodami. Zna wiele marek samochodów z różnych krajów. Najbardziej podobają się Antkowi samochody terenowe. Są to samochody, które mogą łatwo jeździć po górach i bezdrożach. Antek zbiera zdjęcia samochodów terenowych. Zdjęcia samochodów terenowych często są w gazetach motoryzacyjnych. Tata Antka kupuje takie gazety. Antek zbiera też modele samochodów. Lubi nieduże modele metalowe. Antek trzyma te modele na trzech półkach regału. Zbieranie czegoś, na przykład modeli samochodów, to kolekcjonowanie. Antek jest kolekcjonerem, bo sprawia mu to przyjemność.

Pytania:

1. Czym interesuje się Antek?
2. Jakie samochody podobają się Antkowi najbardziej?
3. Czym charakteryzują się samochody terenowe?
4. Gdzie można zobaczyć zdjęcia samochodów terenowych?
5. Co zbiera Antek?
6. Jakie modele samochodów zbiera Antek?
7. Gdzie Antek trzyma modele samochodów?
8. Jak nazywa się osoba zbierająca różne ciekawe przedmioty?

4. Znajdź 9 różnic na obrazkach.



autor: Fduriez /commons.wikimedia.org



autor: Fduriez /commons.wikimedia.org (rysunek zmodyfikowany)

Rozwiązanie do krzyżówki: 1. Wartownik 2. Zgaga 3. Deska 4. Podkarpackie 5. Czarny 6. Matgorzata 7. Chorzów 8. Brytanka 9. Widzew 10. Piosenka 11. Ogień 12. Scenarzysta 13. Rewelacja 14. Muchomor

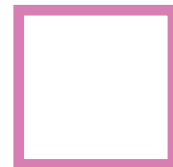


5. Policz i zapisz liczbę.

Ile jest żółwi?



autor: amalavida.tv(Dirección de Información Turística del Ministerio de Turismo del Ecuador)/commons.wikimedia.org



Ile jest razem
bel białych
i niebieskich?



autor: W.carter /commons.wikimedia.org



Jaka będzie
liczba po dodaniu
cyfr znajdujących
się między 3 a 5?



autor: russellstreet/commons.wikimedia.org



6. Przeczytaj 4 kolejne wyrazy.

Skreśl wyraz, który nie pasuje do pozostałych.

- | | | | | |
|----|-----------|-------------------|------------|-------|
| a) | Wioletta | Kacper | Justyna | Ewa |
| b) | wrzesień | marzec | czerwiec | środa |
| c) | truskawka | powidła | marmolada | dżem |
| d) | pilniczek | nożyczki | łom | cażki |
| e) | major | szeregowy | porucznik | czołg |
| f) | kopalnia | rafineria | autostrada | huta |



Tomasz Czuchrowski



Moje pięćdziesiąte urodziny

5 czerwca w naszym Domu w Milanówku odbywały się różne uroczystości.

Była Msza Święta, było przedstawienie z okazji Dnia Matki i Dnia Dziecka, było walne zebranie Zarządu i wybór nowych władz. No i były moje urodziny. Pięćdziesiąte.

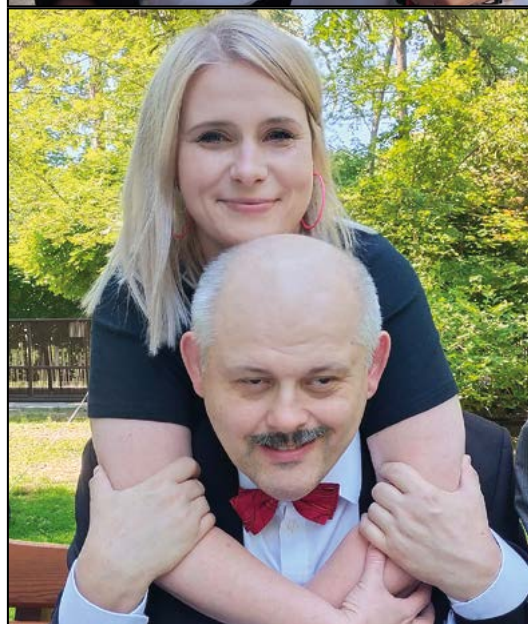
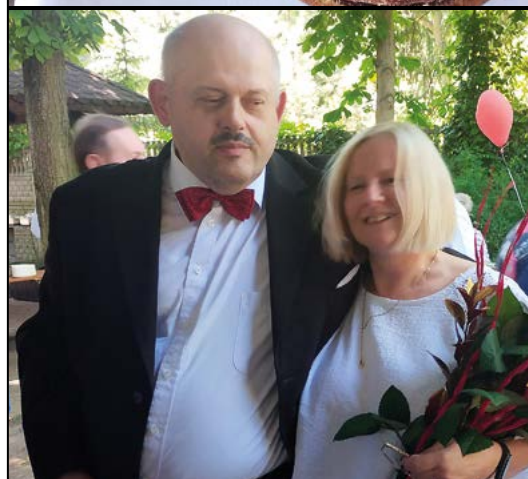
To było spotkanie mieszkańców, rodziców, opiekunów i naszych przyjaciół przy grillu i torcie.

A więc po kolei. Po Mszy przeszliśmy do ogrodu i zaprezentowaliśmy program dla naszych Mam. Ja też występowałem i mówiłem wiersz o tym jak bardzo kocham mamę i jak ona się dla mnie poświęca i staje na głowie, żebym był szczęśliwy. A potem szefowa czyli Karola złożyła mi życzenia w imieniu opiekunów i mieszkańców, najładniejsze i to razem z różami i prezentami. Dziewczyny też mnie uściskały.

A ja też coś fajnego zaplanowałem. Poprosiłem na scenę Monikę - pielęgniarkę, która pracuje już w naszym domu 19 lat i od 19 lat się mną opiekuje. Chciałem jej tak uroczystie podziękować za wszystko co dla mnie robi.

Następnie było zebranie rodziców - ale tak z boku. Oni się naradzali. I zaczął się grill. Poczęstunek był bardzo smaczny. Grażyna, czyli moja mama przywiozła 10 kg tortu, żeby dla wszystkich starczyło.

To była uroczystość na cztery fajerki. Tak się mówi. Wszyscy mi dobrze życzyli, żebym był zdrowy, dobry i szczęśliwy. »



Fot. Archiwum rodzinne autora



» Po imprezie pojechałem z Grażyną i Emilem do domu na dalsze świętowanie, to znaczy następnego dnia. Bo tak naprawdę moje urodziny są 6 czerwca. Puchar lodowy był przepyszny i przeogromny. Ciekawy jestem czy przede mną następne pięćdziesiąt lat? Gdybym był zdrowy to nie byłoby źle. Zwłaszcza że koledzy śpiewali mi „sto lat”.

W ramach prezentu urodzinowego wyjechałem z Grażyną na nad morze. Bardzo się cieszyłem. Od 8 do 14 czerwca byliśmy w Rewie koło Gdańska.



Jeździłem z Saszą na motorze wodnym oraz na łodzi motorowej. Byliśmy też w Nidzicy - nocowaliśmy w domu u Ewy w Napiwodzie. Tam dopiero było wesoło. Ostatnie 2 dni były do niczego. Byłem w szpitalu na badaniach, a było strasznie gorąco.

W lipcu pojechałem na tydzień do Ciechocinka. Grażyna już tęskniła za solanką. ■



Joanna Hajduk
Dziennikarka Radia SoVo w Warszawie



W rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego

Dlaczego wybuchło Powstanie Warszawskie, kto w nim dowodził i co działo się z ludnością cywilną – o to między innymi pyta Szymon Niedziela, pracownika Muzeum Powstania Warszawskiego Joanna Hajduk, dziennikarka Radia SoVo. Zapraszamy do lektury fragmentu wywiadu przeprowadzonego z okazji 78. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego. Całość na stronie Radia SoVo.

Joanna Hajduk: Jakie są przyczyny wybuchu Powstania Warszawskiego?

Szymon Niedziela: Na to pytanie można odpowiedzieć kilkoma zdaniami, i ja tak zrobię, albo opowiadać przez wiele, wiele godzin, bo to jedno z najważniejszych pytań historii Polski XX wieku. Ale powiedzmy sobie tak: Polska miała prawo do wolności, miała prawo do szczęścia. Polacy mieli prawo do szczęścia kiedy odzyskaliśmy niepodległość w 1918 roku, ale w 1939 roku odebrano nam to – Niemcy i Rosjanie, armia niemiecka i Armia Czerwona zabrała nam niepodległość.

Warszawa bardzo ucierpiała, Warszawiaków bardzo prześladowano, straszne rzeczy się działy tu w mieście. Warszawiacy chcieli wolności, chcieli pokazać całej Polsce i całemu światu, że Warszawa będzie niepodległa, będzie wolna, nawet jeżeli my mamy zapłacić wielką cenę krwi. Bo w powstaniu zapłacono wielką cenę krwi.

Tak więc główną przyczyną była chęć wolności i pokazania całej Polsce, że Warszawa będzie



pierwsza, a później cała Polska. Ale zapłacono za to ogromną cenę, co widzimy na przykład na cmentarzu na Powązkach.

JH: Kto dowodził w Powstaniu Warszawskim?

SN: Dowódcą Powstania Warszawskiego był pułkownik Antoni Chruściel Monter. To był dowódca Okręgu Warszawskiego Armii Krajowej, bo Armia Krajowa, najważniejsza organizacja, była tak jakby pokrojona na takie kawałki Polski. No i Warszawa była stolicą właśnie Okręgu Warszawskiego i dowódcą był Antoni Chruściel Monter. Ale on też miał nad sobą dowódcę, to był komendant główny Armii Krajowej Tadeusz Bór-Komorowski. Więc jak pytamy, kto był najważniejszy w powstaniu, to są dwa nazwiska: Antoni Chruściel Monter i Tadeusz Bór-Komorowski.

JH: Od czego się rozpoczęło Powstanie Warszawskie?

SN: Powstanie Warszawskie to godzina W, czyli godzina 17.00. To jest niezwykle moment przeżywany w Warszawie każdego roku, w tym roku też. Kto może, to bardzo zachęcam, żeby przyjść do centrum Warszawy, przy Rondzie Dmowskiego, 1 sierpnia o 17.00. Na minutę zamiera ruch i wtedy upamiętniamy rozpoczęcie powstania. Bowiem Powstanie Warszawskie rozpoczęło się o 17.00 pierwszego sierpnia 1944 roku.

JH: Ilu żołnierzy walczyło w Powstaniu Warszawskim?

SN: Żołnierzy do walki stanęło około 50 tysięcy, czyli można powiedzieć bardzo dużo, bardzo duża armia, ale tu

od razu trzeba dodać - nie każdy miał pełne uzbrojenie. To nie była armia regularna - około 50 tysięcy. Ale trzeba też zaznaczyć, co to znaczy żołnierz w powstaniu? Bo na przykład 14-letni chłopiec czy 13-letnia dziewczyna, która roznosiła listy poczty harcerskiej albo pomagała budować barykadę, albo na przykład była sanitariuszką - opatrywała rany. Była żołnierzem?

No w takim szerokim pojęciu była, więc na to pytanie odpowiadamy następująco: całe miasto walczyło. Bo cierpienie też było walką, więc całe miasto walczyło, ale żołnierzy bezpośrednio idących do walki, to było około 50 tysięcy.

JH: Co działo się z ludnością cywilną w czasie powstania?

SN: Za sprawą Muzeum Powstania Warszawskiego bardzo zwrócono uwagę na to, że Powstanie Warszawskie to jest przede wszystkim ludność cywilna. To są setki tysięcy ludzi, bez których poparcia powstanie w ogóle by nie wybuchło i nie trwałoby dwóch miesięcy. Ale też ludność cywilna najbardziej cierpiała. Co się działo? Ano niestety, to jest najsmutniejszy temat, bo działy się tylko straszne rzeczy. Ludność cywilna bardzo cierpiała, brakowało żywności i brakowało wody, i takich warunków do normalnego życia. Ale też niestety, okupanci byli wyjątkowo okrutni. Dlatego też ludność cywilna tysiącami umierała. Ludność cywilna zapłaciła największą cenę w Powstaniu Warszawskim. ■

Całość wywiadu można odsłuchać na stronie internetowej Radia SoVo:
<https://radiosovo.pl/78-rocznica-wybuchu-powstania-warszawskiego-gotowe/>.



Marzena Bałtowska-Jucha
Koordynatorka projektów w Biurze Zarządu Głównego PSONI



Marzena Głaz-Skirzyńska
Koordynatorka projektów w Biurze Zarządu Głównego PSONI

Bezpieczni – Aktywni – Zdrowi – Ambitni

BAZA dla tych, co chcą się rozwijać

W pilotażowym projekcie „BAZA: Bezpieczni – Aktywni – Zdrowi – Ambitni” weźmie udział 120 osób z niepełnosprawnościami: intelektualną, psychiczną, spektrum autyzmu oraz niepełnosprawnością sprzężoną, w stopniu lekkim, umiarkowanym i znacznym. Na co dzień korzystają one z usług Centrum DZWONI w zakresie aktywizacji zawodowej. Są to głównie osoby aktywne zawodowo, które pozyskały zatrudnienie przy wsparciu trenera pracy wspomaganego, a staż ich pracy wynosi od kilku miesięcy do ponad 10 lat. Stanowią obecnie 72% uczestników projektu. Do udziału w nim włączono również osoby nieaktywne zawodowo, przygotowujące się do podjęcia zatrudnienia przy wsparciu kadry Centrum DZWONI.

„BAZA: Bezpieczni – Aktywni – Zdrowi – Ambitni” – już nazwa projektu zawiera wszystko, do czego dążymy jako specjaliści wspierający osoby z niepełnosprawnościami – klientów Centrów Doradztwa Zawodowego i Wspierania Osób Niepełnosprawnych Intelakualnie (Centra DZWONI). Projekt trwa od 1 czerwca 2022 r. do 31 marca 2023 r.

Wsparcie „szyte na miarę”

Osoby z niepełnosprawnościami, które są uczestnikami procesu aktywizacji zawodowej, zarówno jako pracownicy z otwartego rynku pracy, jak i kandydaci do podjęcia zatrudnienia, dążą do tego samego - do bycia samodzielnym, niezależnym i rozwijania swoich umiejętności. Dzięki temu będą mogli skutecznie radzić sobie z zadaniami i wyzwaniem codziennego życia. Poczucie samodzielności wiąże się z poczuciem własnej wartości, a niezależność – z poczuciem bezpieczeństwa i odpowiedzialnością za swoje życie, zdrowie i czyny.



Funkcjonowanie osoby z niepełnosprawnością nie jest cechą niezmienną i wiąże się z jej środowiskiem. Istotny jest więc stosunek tego środowiska do niej oraz postawa bliskich z jej otoczenia – może być wyřeczająca lub wspierająca. Nasze wieloletnie doświadczenia potwierdzają jak ważne jest, aby wsparcie było dopasowane do indywidualnych zainteresowań i możliwości. Wsparcie „szyte na miarę” może znacząco wpłynąć na poprawę funkcjonowania i jakość życia.

Taki jest też cel działań specjalistów wspierających osoby z niepełnosprawnościami w wejściu i utrzymaniu się na otwartym rynku pracy, z wykorzystaniem zatrudnienia wspomaganego w Centrach DZWONI.

Praca w otwartym środowisku, dostosowana do potrzeb i możliwości osób z niepełnosprawnością, stwarza im szansę pełnego włączenia w życie zawodowe i społeczne. Mogą też zarabiać pieniądze, a co za tym idzie, zwiększa się ich samodzielność. Jednak droga do samodzielności wiąże się z błędami, próbami, ciągłymi pytaniami. To droga rozwoju indywidualnego, której przejście prowadzi do zwiększenia kontroli nad własnym życiem.

Niezależność życiowa każdego człowieka kształtuje się na miarę jego indywidualnych możliwości, wyznaczanych m.in. poprzez szeroko rozumiane kompetencje, czyli połączenie wiedzy, umiejętności i postaw. To one decydują w znacznym stopniu o sposobie i jakości realizacji podejmowanych przez człowieka zadań i ról życiowych. Szczególnie znaczenie mają umiejętności. Jak mówiła Maria Montessori: „Człowiek, który postępuje niezależnie, który angażuje swoje siły w wykonanie zadań, pokonuje sam siebie, doskonali się i rozwija swoje zdolności”.

Stąd pomysł na działanie pod nazwą „BAZA: Bezpieczni – Aktywni – Zdrowi – Ambitni”, które poszerza zakres wsparcia realizowanego w Centrach DZWONI. Ma ono na celu jeszcze pełniejsze włączenie osób z niepełnosprawnością w życie społeczne. Dotychczasowe działania skupiały się na rozwoju zawodowym, ale wiedzieliśmy, że to za mało, że to dopiero początek nowej drogi, na której potrzebne są właściwe drogowskazy, angażujące w pełni osoby z niepełnosprawnościami w ich samodoskonalenie.

Samodzielność i niezależność

Osoby z niepełnosprawnościami, wspierane w drodze do samodzielności przez specjalistów w Centrach DZWONI, podejmują i utrzymują pracę zawodową. Jednak ta zmiana nie warunkuje pełnej samodzielności życiowej. Często właśnie podjęcie zatrudnienia i związane z tym posiadanie własnych środków finansowych powoduje duże trudności w codziennym funkcjonowaniu i naraża te osoby na wiele niebezpiecznych sytuacji. Niekiedy mają one skłonności do ryzykownych zachowań, np. w internecie, narażając się na trudne sytuacje m.in. poprzez zaciągnięcie kredytu. Równocześnie mają dużą potrzebę rozwijania kompetencji cyfrowych czy uczenia się gospodarowania własnymi środkami.

Udział w projekcie pozwoli im poszerzyć granice swojej samodzielności i niezależności. Zaplanowane działania zakładają realizację modułowych warsztatów podnoszących kompetencje osób z niepełnosprawnościami w czterech aspektach:



1. rozwój kompetencji cyfrowych;
2. dbanie o siebie (zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna);
3. niezależność finansowa (zarządzanie własnymi finansami);
4. rozwijanie zainteresowań (zarządzanie czasem wolnym).

Indywidualne potrzeby

Rozpoczynając realizację projektu, zweryfikowaliśmy poziom kompetencji jego uczestników w poszczególnych obszarach. Zależało nam, aby poznać ich subiektywną ocenę posiadanych przez nich umiejętności, które mają rozwijać w trakcie warsztatów. Wyniki ankiet posłużyły specjalistom odpowiedzialnym za przygotowanie Indywidualnych Planów Działania do wnikliwych dyskusji z uczestnikami oraz indywidualnego dostosowania zakresu materiału i pomocy podczas zajęć.

Analizując wstępne deklaracje uczestników zawarte w dotychczas wypełnionych ankietach (N=107), widzimy że:

- aż 80% osób deklaruje, że potrafi samodzielnie korzystać z urządzeń cyfrowych (komputer, tablet, smartfon);
- 72% samodzielnie potrafi korzystać z mediów społecznościowych i komunikatorów internetowych.

Błyskawiczny postęp technologiczny nie daje taryfy ulgowej osobom z niepełnosprawnościami. Nieumiejętność korzystania ze smartfona czy komputera zagraża wykluczeniem. Rzeczywistość cyfrowa jest w tym aspekcie wymagająca, bez względu na profil i umiejętności użytkownika.

Z przeprowadzonej ankiety wynika jednak, że tylko 40% uczestników projektu potrafi zadbać o swoje bezpieczeństwo przy korzystaniu z urządzeń cyfrowych (ustawienie bezpiecznych haseł, blokada niepożądanych treści, etc.). Niewielki odsetek grupy potrafi wykorzystać narzędzia cyfrowe i internet do załatwiania codziennych spraw, np.:

- poszukiwanie pracy w serwisach internetowych (32% osób);
- dokonywanie zakupów w internecie (26% osób);
- korzystanie z aplikacji do planowania podróży (18% osób).

Kamila Szymańska – trenerka pracy w Centrum DZWONI w Jarosławiu, w projekcie pełni m.in. funkcję trenera kompetencji cyfrowych.

Szybki rozwój nowych technologii i przedsięwzięć związanych z cyfryzacją wymagają od nas nabywania nowych umiejętności. Poruszane zagadnienia pozwalają uczestnikom na usystematyzowanie posiadanej wiedzy oraz naukę nowych umiejętności, które są nieodłącznym elementem życia codziennego. Świadome korzystanie z internetu pozwala na oszczędność czasu, chociażby w zakresie bankowości elektronicznej, załatwiania spraw urzędowych czy zakupów internetowych. To dla wielu jest ogromnym ułatwieniem. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości każdy uczestnik może skorzystać z indywidualnego poradnictwa i konsultacji ze specjalistą.

Pani Urszula, uczestniczka projektu

Dzięki projektowi mogłam poznać nowe osoby oraz aktywnie spędzić czas. Uczę się nowych umiejętności, które pomagają mi lepiej funkcjonować na co dzień. Warsztaty są ciekawe, nauczyłam się bezpiecznego korzystania z internetu i poprawiłam hasło na Facebooku, żeby było bezpieczniejsze.

Zarządzanie własnym budżetem

Niezależność ekonomiczna jest dla wielu osób priorytetem w dorosłym życiu. Dla osób z niepełnosprawnościami jest równie ważna. Bo jak tu mówić o niezależnym życiu, jeśli jesteśmy zdani w kwestiach finansowych na innych – rodzinę czy instytucje państwowe. Osoby z niepełnosprawnością, szczególnie z obniżoną percepcją, podejmując pracę zarobkową muszą uczyć się, jak za-

PERSONI realizuje w Centrach DZWONI projekt BAZA.

BAZA to skrót od słów **Bezpieczni, Aktywni, Zdrowi, Ambitni**.

Dzięki projektowi osoby z niepełnosprawnościami dostaną dodatkowe wsparcie.

Będą uczyć się obsługiwać smartfon i komputer. Nauczą się samodzielnie organizować wycieczki, wyjścia do kina i teatru.

Osoby z niepełnosprawnościami nauczą się też jak wydawać pieniądze zarobione w pracy. Nauczą się jak zdrowo się odżywiać.

Projekt BAZA jest po to by osoby z niepełnosprawnościami uczyły się jeszcze większej samodzielności.

zarządzać zarobionymi pieniędzmi. Muszą wiedzieć, jak planować swoje wydatki, jak oszczędzać czy bezpiecznie korzystać z instytucji finansowych. Z naszej ankiety wynika, że:

- 41% osób deklaruje, że potrafi zaplanować swoje miesięczne lub tygodniowe wydatki;
- 27% osób potrafi samodzielnie opłacać rachunki;
- 36% osób potrafi korzystać z konta internetowego i aplikacji bankowych.

Różnorodność zajęć zaplanowanych w projekcie pozwoli poszerzyć umiejętności uczestników w zakresie zarządzania własnym budżetem.

Zadbać o zdrowie

Dbanie o własne zdrowie to kolejny kluczowy aspekt dorosłości. Budujące jest to, że ponad połowa grupy (66% osób) deklaruje, że potrafi samodzielnie przygotować prosty posiłek. Czy to jednak wystarczy? Ważne jest, aby odżywiać się zdrowo. A to już stanowi wyzwanie:

- 41% osób deklaruje, że potrafi wybrać zdrowe produkty do przygotowania posiłku;
- 24% osób wskazało w ankiecie, że codziennie je warzywa i owoce;
- 26% osób włącza te produkty do posiłków rzadziej niż raz w tygodniu.

Poza zdrowym odżywianiem, ważna jest też dbałość o kondycję fizyczną:

- 30% badanych osób deklaruje, że codziennie spaceruje;
- 22% osób robi to rzadziej niż raz w tygodniu.
- 15% respondentów zadeklarowało, że uprawia sport codziennie lub kilka razy w tygodniu.

Liczymy na to, że wspólne gotowanie i zajęcia ruchowe zainspirują uczestników do większej mobilizacji w trosce o własne zdrowie. ►►

► **Magdalena Jabłońska** - psycholog w Centrum DZWONI w Warszawie, w projekcie pełni funkcję specjalisty ds. dietytyki.

Już podczas rozmów wstępnych z uczestnikami okazało się, że ich potrzeby dotyczące wiedzy o zdrowym odżywianiu są bardzo różne. Chcieli dowiedzieć się m.in. jakie kupować produkty korzystne dla zdrowia, jak i czym można zastąpić cukier i produkty fast food w codziennej diecie. Chcieli też dowiedzieć się, jak zgubić zbędne kilogramy, co i ile jeść, gdy mają zdiagnozowaną cukrzycę typu II.

Po zajęciach lub w trakcie konsultacji psychologicznych słyszę:

„Szkoda, że takich zajęć nie było gdy rozpoczęłam pracę w restauracji fast food [...] Jem codziennie tam obiady i teraz mam kilkanaście kilogramów nadwagi, których chcę się pozbyć. Dzięki warsztatom z dietytyki mam większą nadzieję, że dam radę to zrobić”.

„Fajnie, że na zajęciach z dietytyki rozmawiamy o tym, co jemy, co można zmienić, aby posiłki były zdrowe”.

„Nie jem zdrowo i nie miałam ochoty na zmiany [...]. Na warsztatach dowiedziałam się, że jednak takie jedzenie może spowodować, że będę chora. Teraz chcę to zmienić i nauczyć się sama zdrowo gotować”. Ich zainteresowanie nie kończy się na warsztatach - w ciągu tygodnia zapisują co jedzą, jakie wprowadzili zmiany czy ile czasu uprawiali aktywność fizyczną. Proszą także o analizę składu etykiet produktów. Ale co najważniejsze, chcą wprowadzać trwałe zmiany, aby prowadzić zdrowy tryb życia.

Czas wolny

Zapytaliśmy również uczestników o to, w jaki sposób zarządzają swoim czasem wolnym. Większość z nich (73% osób) deklaruje, że potrafi samodzielnie zaplanować swój wolny czas. Trudność sprawiają im takie umiejętności, jak np.:

- samodzielny zakup lub rezerwacja biletów do kina, teatru, muzeum (36% osób potrafi to zrobić samodzielnie);
- wyszukiwanie darmowych wydarzeń kulturalnych lub rozrywkowych w najbliższej okolicy (40% osób potrafi to zrobić samodzielnie).

Ta ostatnia umiejętność jest niezwykle cenna, szczególnie dla tych, którzy posiadają ograniczony budżet i nie zawsze mogą sobie pozwolić na uczestnictwo w płatnych wydarzeniach. Alternatywą jest korzystanie z takich atrakcji, które są dostępne bezpłatnie i nie wykluczają nikogo z powodu braku środków finansowych.

Emilia Bałazy - psycholog w Centrum DZWONI w Bytomiu, w projekcie pełni m.in. funkcję animatora działań społecznych.

Zauważyliśmy, że niektóre z pomysłów pojawiły się podczas warsztatów rozwijania kompetencji cyfrowych. Zainicjowali je sami ich uczestnicy. Podczas poznawania aplikacji do wyznaczania tras podróży, wpadli na pomysł zaplanowania podróży do Krakowa. Dzięki wsparciu trenerki pracy w zaplanowaniu wycieczki, mogli zwiedzić starówkę Krakowa czy odbyć rejs statkiem po Wiśle.

Zamierzamy dalej rozwijać zainteresowania związane z kulturą. Pójdziemy m.in. do teatru, kina i Muzeum Śląskiego. Znajdziemy coś ciekawego dla każdego uczestnika. Często wybieramy dni bezpłatnego zwiedzania, aby pokazać, że mogą oni korzystać z wielu rozrywek, niezależnie od środków. Pan Mariusz, uczestnik projektu był zachwycony udziałem w Memoriale Kamili Skolimowskiej na Stadionie Śląskim. Pani Aneta entuzjastycznie wspomina wyjazd do Krakowa i zwiedzanie smoczej jamy.

Wspólna praca

Minął trzeci miesiąc realizacji działań projektowych. To duże wyzwanie, aby pogodzić harmonogram działań wsparcia w ramach projektów. Ważna też była dyspozycyjność kadry prowadzącej warsztaty - chcieliśmy, aby to właśnie te osoby, które często od lat znają klientów Centrów DZWONI, mogły dalej z nimi pracować nad ich rozwojem indywidualnym. Także dla osób z niepełnosprawnościami, prowadzenie dodatkowych zajęć przez znaną im kadrę, stwarzało poczucie bezpieczeństwa i warunki do wspólnej, efektywnej pracy. To z pewnością udało się w tym pierwszym kwartale realizacji projektu.

Harmonogram działań w projekcie BAZA jest intensywny, wynika to z dużej liczby i różnorodności zajęć, jakie mamy w ofercie. W kolejnych tygodniach zaplanowane są warsztaty praktyczne z zakresu zdrowego odżywiania się oraz warsztaty z zarządzania własnymi finansami.

Mamy nadzieję, że za kilka miesięcy będziemy mogli podzielić się wnioskami z realizacji tego pilotażowego projektu oraz rekomendacjami dla przyszłych działań. Sformułują je sami uczestnicy podczas wywiadów fokusowych zaplanowanych na zakończenie projektu. ■



Projekt „BAZA: Bezpieczni – Aktywni – Zdrowi – Ambitni” jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w oparciu o zawartą umowę zlecenie realizacji zadań na podstawie art. 36 ustawy o rehabilitacji [...] w ramach konkursu pn. „Siegamy po sukces” nr 1/2021.

Studia wyższe, szkoła policealna, kurs czy studia podyplomowe?

Co wybrać, aby pracować jako terapeuta zajęciowy?

O plusach i minusach ścieżek kształcenia w tym zakresie oraz o przyszłości tego zawodu piszą Dominika Trzeciak i Julia Okrasa, absolwentki kierunku Terapia zajęciowa na Wydziale Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

W ostatnich latach w Polsce zawód terapeuty zajęciowego rozwija się w zawrotnym tempie. Wielu z nas ma problemy nie tylko związane z wykonywaniem czynności dnia codziennego wynikające ze szczególnych potrzeb. Wiele osób może doświadczać również tzw. nierównowagi zajęciowej (ang. *occupational imbalance*). Temat równowagi zajęciowej stanowi bardzo ważny aspekt w nowoczesnym ujęciu terapii zajęciowej. Koncepcja ta zakłada, że dobre samopoczucie i zdrowie zależne są od odpowiedniego i celowego rozłożenia czasu na wykonywanie różnego rodzaju zajęć – czynności dnia codziennego, pracę czy czas wolny¹. Zmieniające się na świecie ujęcie terapii zajęciowej jest bodźcem sprzyjającym aktualnym zmianom w tym zakresie w Polsce.

Różne ścieżki kształcenia

W Polsce funkcjonują różne ścieżki kształcenia terapeutów zajęciowych. Sam jego proces powinien być kompleksowy i skierowany na zdobycie praktycznych umiejętności. Tytułem zawodowym terapeuty zajęciowego mogą posługiwać się ci, którzy ukończyli studia wyższe, jak i absolwenci szkół policealnych. Szczegółowe wymagania dotyczące wykształcenia terapeutów zajęciowych zawiera rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu rehabilitacji leczniczej².

Na rynku jest również szeroka oferta kursów, na których świadectwie ukończenia jest termin „instruktor terapii zajęciowej”. Kursy przeznaczone są często dla osób, które nie mają wykształcenia wyższego na kierunku/specjalności Terapia zajęciowa oraz nie ukończyły szkoły policealnej, ale podejmują zadania terapeutów zajęciowych. Zawód „instruktor terapii zajęciowej” formalnie nie istnieje, ale funkcjonuje umownie. W związku z tym, odbycie kursów nie pozwala na zdobycie wymaganych ustawowo kwalifikacji do używania tytułu zawodowego terapeuty zajęciowego.

¹ patrz: Aneta Bac, *Terapia zajęciowa*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2016.

² obwieszczenie Ministra Zdrowia z 23 grudnia 2020 roku w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu rehabilitacji leczniczej z dnia 6 listopada 2013 roku, Dz.U. 2021 poz. 265.



Dominika Trzeciak
Terapeuta zajęciowy, fizjoterapeuta



Julia Okrasa
Terapeuta zajęciowy

Jak zostać terapeutą zajęciowym?

Kształcenie może się także odbywać na studiach podyplomowych. Liczba godzin oraz programy studiów różnią się w zależności od organizatora. Niektóre uczelnie opracowały programy na podstawie europejskich standardów, inne zaś utrwalają podział na ergoterapię, arteterapię i socjoterapię. Studia podyplomowe nie dają jednak wymaganych kwalifikacji, a tylko je podnoszą.

Obecnie studia wyższe lub szkoła policealna i zdany egzamin zawodowy przed Okręgową Komisją Egzaminacyjną są jedynymi drogami kształcenia dającymi uprawnienia do wykonywania zawodu terapeuty zajęciowego.

Najnowsza wiedza oparta na światowych standardach

Bardzo istotne w procesie rozwoju zawodu terapeuty zajęciowego było uruchomienie pierwszych w Polsce studiów licencjackich na kierunku Terapii zajęciowej w 2012 r. w Akademiach Wychowania Fizycznego w Krakowie i Wrocławiu oraz Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. W 2015 r. otworzono również studia magisterskie. Obecnie kształcenie na poziomie uniwersyteckim na kierunku Terapii zajęciowej realizować można na ośmiu uczelniach wyższych.

Programy studiów odpowiadają europejskim trendom. Zostały opracowane na podstawie standardów kształcenia stworzonych przez Światową Federację Terapeutów Zajęciowych (WFOT) oraz Europejską Sieć Terapii Zajęciowej w Szkolnictwie Wyższym (ENOTHE). To stwarza warunki do podjęcia zatrudnienia na całym świecie i przyczynia się do wzmocnienia pozycji zawodu terapeuty zajęciowego.

W Polsce realizowane jest też kształcenie w szkołach policealnych. Program nauczania został zarekomendowany przez Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej (KOWEŻIU), a podstawa programowa ujęta jest w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej³.

Jedną z głównych różnic pomiędzy poszczególnymi ścieżkami kształcenia jest liczba godzin dydaktycznych. Na uczelniach wyższych jest to co najmniej 3000 godz., w tym 2000 z zakresu teorii i technik terapeutycznych. Minimalna liczba godzin kształcenia zawodowego wynosi 430 godz. przeznaczonych na zdobywanie wiedzy wspólnej dla wszystkich zawodów oraz 950 godz. na poznanie kierunkowych umiejętności z zakresu terapii zajęciowej.

Różnice w programach kształcenia

Różnice widoczne są również w samych programach kształcenia. Treści i kolejność programu nauczania na uczelniach wyższych stworzono na podstawie standardów WFOT. W programie, obok anatomii, fizjologii, kinezylogii, psychologii czy patofizjologii, jest wiele przedmiotów kierunkowych. Mają one wyposażać studenta w wiedzę i umiejętności potrzebne do interwencji w różnych grupach, m.in. wśród pacjentów ortopedycznych, neurologicznych, reumatycznych, osób starszych czy z trudnościami w uczeniu się. W programie znajdziemy także przedmioty jak np. adaptowana aktywność fizyczna, protetyka i ortotyka, logopedia, dietetyka czy masaż. Na studiach I stopnia na warszawskim AWF-ie w programie

są takie przedmioty jak: terapia zajęciowa dzieci, osób z niepełnosprawnością z powodu zaburzeń ortopedycznych i reumatologicznych, osób starszych, z trudnościami w uczeniu się, z dysfunkcjami neurologicznymi, terapia zajęciowa w psychiatrii czy terapia zajęciowa w środowisku społecznym. W programie studiów znajdują się także m.in. przedmioty dotyczące adaptowanej aktywności fizycznej, logopedii, dietetyki, masażu, medycyny fizycznej, protezyki i ortotyki. Zaletą studiowania na uczelniach wyższych, które kształcą także przedstawicieli innych zawodów medycznych, jest okazja do nauki współpracy w zespole terapeutycznym już na wczesnym etapie.

Absolwenci studiów licencjackich mają możliwość kontynuacji nauki na studiach magisterskich. Podczas studiów II stopnia realizowane są m. in. przedmioty: anatomia palpacyjna, alternatywne i wspomagające sposoby porozumiewania się oraz diagnostyka funkcjonalna.

Program kształcenia dla szkół policealnych obejmuje m.in. podstawy psychologii i pedagogiki, zarys anatomii, fizjologii, patologii z elementami pierwszej pomocy, podstawy terapii zajęciowej oraz planowanie i organizowanie terapii zajęciowej. Istnieją także wymagania dotyczące zaplecza dydaktycznego m.in. pracownia arteterapii, kulinarna czy gospodarstwa domowego, co sugeruje jakimi technikami i metodami posługiwać się mogą terapeuci wykształceni w tych placówkach.

Ze względu na brak szczegółowych wytycznych co do realizowanych treści, jedynie część placówek w ramach kształcenia zawodowego opiera się na światowych standardach, ucząc m.in. aktualnych modeli terapii zajęciowej czy etapów procesu terapeutycznego. Pozostałe utrwalają rozumienie tradycyjnej terapii zajęciowej jako ergoterapii czy arteterapii.

Na uczelniach wyższych studenci mogą zapoznać się z międzynarodowymi modelami pracy terapeuty zajęciowego, np.: PEO (Person-Environment-Occupation Model), MOHO (Model of Human Occupation), CMOP-E (Canadian Model of Occupational Performance-Engagement) czy KAWA (model rzeka).⁴ Każdy z nich jest szczegółowo omawiany w trakcie studiów licencjackich.

Programy kształcenia przyszłych terapeutów zajęciowych zawierają również inną liczbę godzin przeznaczoną na praktyki zawodowe. Na studiach I i II stopnia przyszli terapeuci odbywają liczne praktyki i zajęcia kliniczne w szpitalach, ośrodkach rehabilitacji, warsztatach terapii zajęciowej czy ośrodkach wczesnej interwencji.

Na warszawskim AWF-ie liczba godzin praktyk na studiach I stopnia to 1000 godz., a na studiach II stopnia 600 godz. Uczelnie wyższe często zawierają umowy z renomowanymi placówkami, co znacznie ułatwia studentom realizację praktyk. W szkołach policealnych wymiar praktyk to ok. 200 godz.

Terapia zajęciowa dla szerszej grupy

Różnicę można zauważyć również w grupach odbiorców terapii zajęciowej. Obecnie najczęściej kojarzona rola terapeuty zajęciowego związana jest z pracą z osobami: z niepełnosprawnością, chorymi lub w starszym wieku. Jednak standardy światowe wskazują na znacznie szerszą grupę odbiorców np. w firmach zajmujących się

³ rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 13 marca 2017 r. w sprawie klasyfikacji zawodów szkolnictwa zawodowego (Dz. U. 2017 poz. 622).

⁴ op. cit. A. Bac.

► tworzeniem sprzętu adaptacyjnego oraz pomocniczego przeznaczonego dla osób, które mają trudności w wykonywaniu czynności dnia codziennego.

Fot. Archiwum PSONI Kato w Jarosławiu



Modele i założenia terapii zajęciowej, według których opracowane są programy uczelni wyższych zakładają wyjście terapii zajęciowej poza warsztaty terapii zajęciowej (WTZ) czy domy pomocy społecznej (DPS) do znacznie szerszego grona odbiorców.

Na przykładzie tegorocznych absolwentów studiów magisterskich AWF w Warszawie, terapeuci zajęciowi znajdują zatrudnienie w WTZ-ach, ale także na oddziałach rehabilitacji neurologicznej i ortopedycznej, w przedszkolach terapeutycznych, na oddziałach psychiatrycznych, w szpitalach i ośrodkach rehabilitacji, przy wyrobieniu zaopatrzenia ortopedycznego, ale także w dziedzinach takich jak hipoterapia czy dogoterapia oraz wielu innych.

Terapeuci zajęciowi, posiadający odpowiednie kompetencje, znajdując zatrudnienie w korporacjach czy centrach technologii wspomagających, mogą współpracować z osobami chorymi przewlekle, uzależnionymi, bezrobotnymi czy zagrożonymi wykluczeniem społecznym z innych powodów.

Ukończenie studiów na uczelni wyższej daje także możliwość zaangażowania się w rozwój zawodu terapeuty zajęciowego poprzez prowadzenie badań, pracę naukową i dydaktyczną.

Mityczne zdolności artystyczne i plastyczne

W polskim środowisku terapii zajęciowej można spotkać się z przekonaniem, że aby zostać terapeutą, należy posiadać zdolności plastyczne i artystyczne. Nic bardziej mylnego. Osoby planujące w przyszłości związać swoją ścieżkę zawodową z arteterapią znajdują oczywiście w programie studiów przedmioty jej poświęcone, jednak nie uznaje się jej raczej za przedmiot wiodący, a po prostu za jedną z metod pracy. Arteterapia jest uznaną metodą, jednak z pewnością nie jest stosowana w każdej z dziedzin terapii i nie należy patrzeć na całą terapię zajęciową przez jej pryzmat. W niektórych dziedzinach terapii zajęciowej zastosowanie terapii sztuką będzie przynosiło wspaniałe rezultaty, a w innych w ogóle nie znajdzie uznania. Stąd też wachlarz narzędzi terapeuty zajęciowego powinien być bardzo szeroki, aby pozwalać na podążanie za beneficjentem i dostosowanie procesu terapii do jego potrzeb i celów. **Obecna definicja terapii zajęciowej kładzie nacisk na indywidualne potrzeby osoby, dobrostan i osiągnięcie satysfakcji życiowej poprzez partycypację w różnych zajęciach, które osoba uznaje za ważne, potrzebne lub chce je wykonywać (WFOT).**

Wymagane kwalifikacje

Obecnie brak jest ustawy o zawodzie terapeuty zajęciowego, nie istnieje więc podział kompetencji dla poszczególnych poziomów wykształcenia. Według rozporządzenia Ministra Zdrowia z 20 lipca

2011 r. w sprawie kwalifikacji wymaganych od pracowników na poszczególnych rodzajach stanowisk pracy w podmiotach leczniczych niebędących przedsiębiorcami⁵ różnicowane są stanowiska pracy względem wymaganych kwalifikacji oraz liczby lat pracy w zawodzie lub innych dodatkowych kwalifikacji. Stanowisko **terapeuty zajęciowego** może objąć osoba, która ukończyła studia licencjackie na kierunku/specjalności Terapia zajęciowa lub absolwent szkoły policealnej, który uzyskał tytuł zawodowy terapeuty. Po trzech latach pracy w zawodzie uzyskuje się stanowisko **starszego terapeuty zajęciowego**. Jednakże w przypadku osób, które ukończyły studia wyższe na kierunku lub specjalności Terapia zajęciowa, odpowiednio po przepracowaniu pięciu lat oraz siedmiu, możliwa jest dalsza zmiana stanowisk na **młodszy asystent terapii zajęciowej** oraz **asystent terapii zajęciowej**. **Starszym asystentem terapii zajęciowej** może zostać osoba ze stopniem naukowym doktora w dziedzinie nauk medycznych lub nauk o zdrowiu.

Na podstawie wskazanego rozporządzenia osoby, które ukończyły uczelnie wyższe, mają możliwość zatrudnienia na każdym z wymienionych stanowisk wraz ze zdobywanym doświadczeniem. Natomiast ci, którzy ukończyli szkołę policealną, uprawnieni są do zatrudnienia na stanowisku terapeuty zajęciowego lub starszego terapeuty zajęciowego.

Zawód terapeuty zajęciowego został uwzględniony w opublikowanym już projekcie ustawy o niektórych zawodach medycznych ze stycznia 2022 r. Projekt ustawy⁶ określa nie tylko warunki i zasady wykonywania zawodu terapeuty zajęciowego, ale mówi również o obowiązku ustawicznego rozwoju.

Przyszłość zawodu terapeuty zajęciowego

Jaka jest zatem przyszłość zawodu terapeuty zajęciowego? Na ten moment prognozy są optymistyczne. W trakcie tegorocznej konferencji „Innowacje w Terapii Zajęciowej”, która odbyła się w maju na poznańskim Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego, często poruszano tematy takie jak: współpraca w zespole interdyscyplinarnym, wzmocnienie pozycji terapeuty zajęciowego w zespole terapeutycznym, profesjonalizacja zawodu czy doskonalenie zawodowe. **Wzmocnienie pozycji zawodu terapeuty zajęciowego na rynku pracy wiąże się z nabywaniem i umacnianiem kompetencji, ciągłym rozwojem i doskonaleniem zawodowym oraz budowaniem poczucia wspólnoty pomiędzy terapeutami.**

Nadal trwa dyskusja o formie kształcenia terapeutów zajęciowych. W prowadzonych pracach nad stworzeniem ustawy o tym zawodzie biorą udział ośrodki dydaktyczne kształcące na poziomie akademickim, praktycy terapii zajęciowej oraz specjaliści ze szkół policealnych. W przyszłości wymogi kształcenia i rozwoju terapeutów zajęciowych mogą ulegać dynamicznym zmianom. Dlatego też kluczowe jest, aby kandydaci do tego zawodu samodzielnie zapoznali się z ofertą studiów wyższych oraz szkół policealnych, a decyzję o ścieżce kształcenia podjęli w oparciu o swoje predyspozycje i przyszłe cele zawodowe. ■

Piśmiennictwo:

1. Bac A.: *Terapia zajęciowa*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2016.
2. Janus E.: *Terapeuci Zajęciowi w Polsce*, Difin, Warszawa, 2018.
3. Misiołek A., Janus E., Kuśnierz M., Bugaj R.: *Współczesna terapia zajęciowa*. PZWL, Warszawa, 2019.
4. https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/ksztalcenie_zawodowe/zawody2-3/cd/terapeuta_zajeciowy_-325907.pdf
5. http://www.koweziu.edu.pl/programy_nauczania/bliki_po_rec/TZ_325907_program_P_po_rec_publ.pdf

⁵ Dz.U. 2011 nr 151 poz. 896

⁶ Numer projektu UD 328, <https://www.gov.pl/web/premier/projekt-ustawy-o-niektorych-zawodach-medycznych2>; <https://legislacja.rcl.gov.pl/docs/2/12355717/12849358/12849359/dokument540421.pdf>



Przemysław Momot

Kierownik ZAZ „Centralna Kuchnia” PSONI Koło w Stargardzie

Wyczekiwana Grecja

Na przełomie czerwca i lipca pracownicy ZAZ „Centralna Kuchnia” ze Stargardu pojechali na wycieczkę do Grecji. To był długo wyczekiwany wyjazd.

Pierwotnie miał on odbyć się w 2020 r. z okazji 20-lecia ZAZ-u. Pandemia pokrzyżowała te plany dwukrotnie. I wreszcie, w 2022 r. udało się! Celem była Paralia na Riwierze Olimpijskiej.

Podróż w komfortowym autokarze, przebiegła bez problemów. Trasa wycieczki prowadziła przez wiele krajów. Jednym z ciekawszych była stolica Serbii – Belgrad. Uczestnicy zwiedzili m.in. Twierdzę Belgradzką i Park Przyjaźni. Mężowie stanu, politycy i osobistości z całego świata, bez względu na poglądy polityczne, zasadzili w nim tę samą roślinę jako symbol pokoju na świecie.



BELGRAD - ZWIEDZANIE MIASTA

Już w samej Paralii urlopowicze lubili spacerować wzdłuż plaży, kąpać się, grać i bawić w wodzie, i oczywiście opalać. To był przecież wymarzony i długo oczekiwany słoneczny urlop! Zwiedzili Świątynię Dionizosa i klasztory na Meteorach, zbudowane na malowniczych skałach. Na własnej skórze doświadczyli, że podróże kształcą. Bo kto nie słyszał o górze Olimp? Zatem ambitnym planem wycieczkowiczów było jej zdobycie, a okazało się, że Olimp to nie góra, tylko rozległy malowniczo położony masyw górski, otoczony morzem i równinami. Jego najwyższy szczyt to góra Mitikas, gdzie dojście zajmuje 6-7 godzin. Cieszyli się więc widokami masywu i spacerami Wąwozem Emipeas do Wodospadów Zeusa i Wanien Afrodyty. Według mitologii greckiej, bogini miała się tam kąpać. Jednak największą atrakcją było zwiedzanie Akropolu i Stadionu Olimpijskiego w Atenach. Udało się również zobaczyć uroczystą zmianę warty przed Grobem Nieznanego Żołnierza. Zachwyciły też Termopile – miejsce sławnej historycznej bitwy, gdzie wojska pod dowództwem bohaterskiego króla Sparty Leonidasa starły się z wojskami perskimi.



WODOSPADY ZEUSA I WANNY AFRODYTY

Ten wyjazd miał też wartość dodaną – był możliwy dzięki środkom gromadzonym na Zakładowym Funduszu Aktywności. Sami uczestnicy na niego zapracowali, co wzmocniło w nich świadomość, że warto pracować, bo to prowadzi do niezależności. ■



Aneta Lis

PSONI Koło w Ostródzie

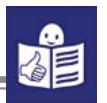
Lato marzeń

W tym roku uczestnicy naszego ŚDS-u odpoczywali w Jantarze, na skraju Parku Krajobrazowego Mierzeja Wiślana.

Ośrodek Wypoczynkowy „Mewa” leży tylko 15 min. pieszo leśną drogą od plaży. Uczestnicy wyjazdu brali udział w warsztatach artystycznych i zajęciach rekreacyjnych. Nie zabrakło spacerów nad morzem i kąpeli słonecznych. Były też wycieczki np. do Stegny, gdzie zwiedziliśmy Muzeum Bursztynu „Bursztynowa Komnata”



czy zabytkowy kościół z końca XII w. Pojechaliśmy także zobaczyć przepok Mierzei Wiślanej. Na integracyjnym grillu były konkursy, tańce i pyszne jedzenie. Szkoda, że tydzień minął tak szybko. Zdążyliśmy jednak naładować baterie i z nową energią wrócić do codziennych zajęć w naszym Domu. ■



Uczestnicy ŚDS w Ostródzie byli na wakacjach w Jantarze nad Morzem Bałtyckim.

Spacerowali, kąpali się i mieli zajęcia na różnych warsztatach artystycznych. Zorganizowali też grilla z pysznym jedzeniem i zabawami. Zwiedzali Muzeum Bursztynu i stary kościół w Stegnie.

Pracownicy ZAZ Centralna Kuchnia w Stargardzie pojechali autokarem na wakacje do Grecji.

Mieszkali nad Morzem Egejskim w Paralii. Kąpali się i opalali. Ale też dużo zwiedzali. Na przykład stolicę Grecji Ateny. Bardzo podobały im się stare klasztory Meteory zbudowane wysoko na ogromnych skałach.

Pracownicy ZAZ mogli pojechać na wakacje dzięki pieniądżom, które sami zarobili.



Katarzyna Marks

Terapeuta w PSONI Koło w Kamieniu Pomorskim

Cała jest muzyką

Wiadomo, że w damskiej torebce można znaleźć niemal wszystko. Ale nie w każdej znajdziemy organki, tak jak u Krystyny Pięty. Na organkach gra od zawsze, sama się nauczyła i nigdy się z nimi nie rozstaje.

Muzykę kocha od zawsze. Dokładnie nie pamięta, kiedy zaczęła grać. Najpierw były organki – ustna harmonijka, a potem akordeon. Ale może zagrać na wszystkim i wszystko. Potrafi nawet grać na dwóch kijekach, uderzając nimi o siebie. Poza organkami i akordeonem, pani Krystyna gra też na gitarze, tamburynie, a od niedawna próbuje swoich sił na ukulele. To prezent od zespołu „Krystyna Pięta i cały świat”, z którym czasem występuje na lokalnych koncertach.

Lepiej zaśpiewam

Na pytanie, kto nauczył ją grać odpowiada zdziwiona. – *Sama się nauczyłam. Rodzice nie mieli czasu, musiałam im pomagać w pracy i opiekować się młodszym rodzeństwem. Zakonnica, która uczyła mnie religii, mówiła moim rodzicom, że powinni mnie wysłać do szkoły muzycznej, ale nie chcieli, bo musiałam pracować, zbierać żywicę* – opowiada pani Krystyna. Dzieciństwo pamięta jako ciągle przeprowadzki z miejsca na miejsce. Urodziła się w Szczecinie Dąbii, a mieszka w Kłodzinie, małej wiosce koło Golezowa. Ukończyła trzy klasy podstawówki. Niechętnie wspomina dzieciństwo. – *Lepiej coś zaśpiewam* – mówi.

Jest energiczna, wesoła, rozśpiewana. Patrząc na nią, trudno uwierzyć, że zbliża się do siedemdziesiątki. Pani Krystyna jest uczestniczką Środowiskowego Domu Samopomocy prowadzonego przez Koło PSONI w Kamieniu Pomorskim.

Pani Krystyna nauczyła się grać ze słuchu, nie zna nut i nie bardzo umie czytać. To jednak nie przeszkadza jej w tworzeniu własnych wierszy i wymyślaniu piosenek. Ci, co ją znają, mówią o niej jako o „nieoszlifowanym diamentcie”. – *Gdybym się uczyła, zostałabym sławną piosenkarką* – mówi. – *Ale i tak jestem muzykantką* – dodaje zaraz. I ma rację. – *Gdyby Krysia skończyła szkołę muzyczną, na pewno zrobiłaby karierę piosenkarki* – mówi jej była nauczycielka. Pani Krystyna wykorzystuje swój talent wszędzie, gdzie tylko może. Swoim śpiewem i granymi melodiami rozwesela każdego, kogo spotka. Cieszy się, gdy inni słuchają, jak gra i śpiewa.

Zawsze z organkami

Na zajęcia do ŚDS przychodzi zawsze z tym małym instrumentem, który ma schowany w torebce i wykorzystuje niemal każdą okazję, by coś zagrać. Wystarczy, że usłyszy melodię, „dostraja” się, by po chwili zagrać ją na organkach, czasami na akordeonie. Najbardziej lubi grać i wyśpiewywać skoczne piosenki typu „Szła dziewczeczka do laseczka” czy „My cyganie”, ale potrafi też zagrać na akordeonie „Barkę”. Prawdopodobnie talent muzyczny pani Krystyna odziedziczyła po mamie, która często grała na akordeonie.

Krystyna Pięta jest niezwykłą osobą, niemal zawsze uśmiechnięta, bardzo uczynna i prostolinijna. Mimo niełatwego życia, do nikogo nie chowa urazy. Nie chce pamiętać tego, co złe. Zamiast tego woli grać i śpiewać. Jest bardzo szczerą. I wciąż spragniona nauki gry na coraz to innych instrumentach. W swoim domu poza akordeonem, gitarą, organkami i ukulele ma jeszcze pianino i keyboard, na których nie do końca jeszcze umie grać, ale chce się

nauczyć. Każdą wolną chwilę poświęca muzyce i wciąż jej brakuje czasu. Można powiedzieć, że najlepszą terapią w jej życiu była i jest muzyka. Dwie rzeczy, które kocha najbardziej na świecie to muzyka i scena. One dają jej poczucie spełnienia i sensu życia.

W filmie i na płycie

O Krystynie Pięcie powstał film dokumentalny pt. „Opowiem całemu światu” w reżyserii Krzysztofa Kuźnickiego, który miał swoją premierę w czerwcu tego roku w Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie. 40-minutowy film opowiada o codzienności pani Krystyny, jej wigorze, talencie i sile. Porusza także trudny wątek choroby nieżyjącego od 4 lat męża pani Krystyny, którym się opiekowała. Podczas premiery filmu wystąpiła także ona sama z zespołem „Krystyna Pięta i cały świat”. Razem występowali już wielokrotnie: w Grodnie, Międzyzdrojach czy Szczecinie na koncercie „Nie siadaj, nie gadaj” w Zamku Książąt Pomorskich. Krystyna Pięta występuje też często na lokalnych imprezach w jej miejscowości organizowanych przez sołtysa. Można ją też usłyszeć na płycie „Tutejsi. Zachowane w pamięci mieszkańców Pomorza Zachodniego”. Krystyna Pięta kocha muzykę, a jej determinacja do rozwijania swojego talentu pokazuje, że bariery nie istnieją, jeśli sami sobie ich nie postawimy. ■

Krystyna Pięta chodzi do ŚDS w Kamieniu Pomorskim.



Sama nauczyła się grać na organkach. Organki to mała harmonijka ustna.

Lubi grać też na innych instrumentach. Na akordeonie, gitarze, tamburynie. Pani Krystyna kocha muzykę.

Mówi o sobie że jest muzykantką.

W torebce zawsze nosi organki.

Najbardziej cieszy się gdy może na nich grać. Lubi też śpiewać.

Pani Krystyna często się uśmiecha.

Chce uczyć się gry na nowych instrumentach. Na przykład na ukulele i keyboardzie (czytaj kibordzie).

Często występuje na koncertach z zespołem. Nawet za granicą.

O Krystynie Pięcie powstał film pod

tytułem **Opowiem całemu światu**.

Jej piosenki zostały też nagrane na płytę.



Krystyna Pięta

– zakochana w muzyce





Wspomnienia z wakacji

