

marzec
2020

1/2020 (10)

w numerze:

Ułatw To!; Zaburzenia
nerwicowe; Szkolenia
zwiększające dostępność
uczelni dla osób
niepełnosprawnych
na Politechnice Łódzkiej



B&N

aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych



SPIS TREŚCI

- 1** **Zilustruj mi słowem świat**
Karolina Pac
- 3** **Tak pachniały ostatnie dni wakacji...**
Magdalena Małolepsza
- 5** **Ułatw To!**
Michał Krzyżowski
- 7** **Mam stomię. Co dalej?**
Paulina Wesolek, Julita Kuczkowska
- 9** **Szkolenia zwiększające dostępność uczelni dla osób niepełnosprawnych na Politechnice Łódzkiej**
Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz
- 12** **Roczne Spotkanie Podsumowujące w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej**
Jakub Klimczak
- 14** **Zaburzenia nerwicowe**
Antoni Naglik, Adelina Naglik
- 16** **Jak żyć jako dorosłe dziecko niepełnosprawne?**
Katarzyna Maria Król
- 19** **Integracyjna sztanga na Politechnice Łódzkiej**
Marcin Laśkiewicz
- 21** **Też chcesz całego życia? Przyłącz się!**
Anna Duniewicz
- 24** **Sportowiec Roku**
Marcin Laśkiewicz
- 26** **Praktyczny poradnik Savior-vivre wobec osób niepełnosprawnych (c.d.)**



Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowań nadesłanych tekstów. Publikacje nie są stanowiskiem Politechniki Łódzkiej, odzwierciedlają wyłącznie poglądy i opinie autorów tekstów.

WYDAWCA

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
Politechniki Łódzkiej

ADRES REDAKCJI

Politechnika Łódzka
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
90-924 Łódź
ul.Żeromskiego 116 (budynek A30)

ZESPÓŁ REDAKCJI

redaktor naczelna
Joanna Sztobryn- Giercuskiewicz

sekretarz redakcji
Alicja Czyżniak

WSPÓŁPRACA

M. Małolepsza, M. Krzyżowski,
P. Wesolek, J. Kuczkowska, J. Klimczak,
A. Naglik, A. Naglik, K.M. Król, M. Laśkiewicz,
A. Duniewicz

Zdjęcie na okładce: Alicja Czyżniak

REDAKCJA TECHNICZNA

Karolina Pac

SKŁAD I ŁAMANIE

Karolina Pac

PROJEKT GRAFICZNY

Aleksandra Idzikowska

Wydarzenia

Zilustruj mi słowem świat

1



Karolina Pac

Konsultant studencki w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych w PŁ,
psycholog

Już od dłuższego czasu trwają prace nad przystosowaniami dla osób z niepełnosprawnością w Łodzi. Na pierwszy rzut oka można zauważyć charakterystyczne udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością ruchu: specjalistyczne pochylnie dla wózków inwalidzkich przy wejściach do budynków jednostek organizacyjnych miasta, galerii handlowych lub większość wagonów niskopodłogowych w komunikacji miejskiej. Nie jest inaczej w przypadku wobec pozostałych rodzajów niepełnosprawności. Na całej ulicy Piotrkowskiej zostały zamontowane Totupointy – urządzenia lokalizujące oraz informujące, co znajduje się w oznaczonym obiekcie i jak się po nim poruszać. Jest to odpowiedź miasta na potrzeby osób niewidomych. W celu omówienia nowych możliwości dla osób ze schorzeniami wzroku została zorganizowana 13 września 2019 r. konferencja pt. „Łódź - miasto przyjazne dla niewidomych. Zilustruj mi słowem świat”.

Spotkanie z prelegentami

Główna część konferencji opierała się głównie na wskazananiu kompleksowej samodzielności osób niewidomych i słabowidzących. Została także poruszona tematyka przeszkód, które stoją na drodze do osiągnięcia satysfakcjonującej kariery zawodowej. Poszczególnymi informacjami podzielili się następujący prelegenci:

- Prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych – Marek Kalbarczyk,
- Dyrektor Oddziału Łódzkiego PFRON – Władysław Skwarka,
- Rzecznik Osób Niepełnosprawnych przy UMŁ – Katarzyna Tręda-Pisera,
- Dyrektor SOSW nr 6 w Łodzi – Anna Tomaszewska,
- Prezes Koła PZN w Tomaszowie Mazowieckim – Lucyna Góra,
- Stowarzyszenie Niewidomych i Słabowidzących w Kołobrzegu – Tomasz Gołembiewski,
- Studenci Koła Naukowego Inżynierii Biomedycznej – „Mistrz Braille’a. Narzędzie do edukacji osób niewidomych”,

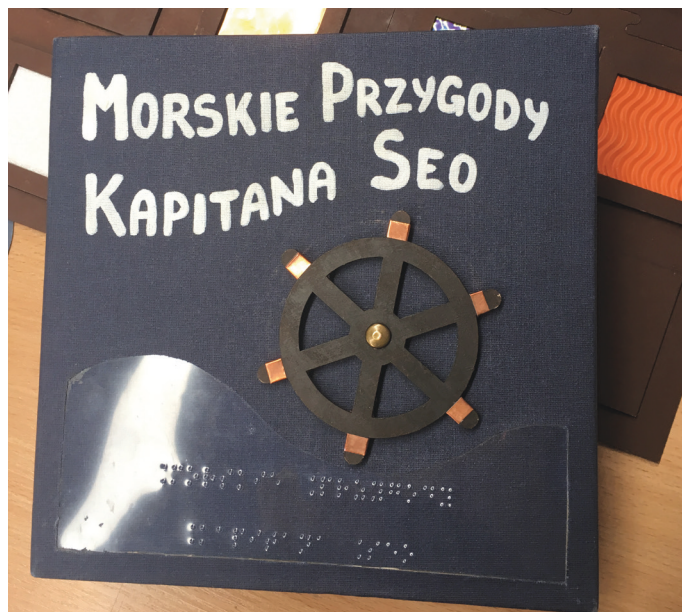


- Miejska Biblioteka Publiczna im. J. Szaniawskiego w Zduńskiej Woli – Lidia Reflandowska – Jagielska.

Oczywiście nie mogło zabraknąć w tym wydarzeniu udziału Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej. Naszą uczelnię reprezentował kierownik BON’u PŁ – dr Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz. Pani doktor przedstawiła informacje o ilości studentów niepełnosprawnych na Politechnice Łódzkiej, z wyszczególnieniem procentowej ilości osób z dysfunkcją wzroku oraz oferty wsparcia dla tych studentów. Jest to m.in.: pomoc materialna, wypożyczalnia sprzętu specjalistycznego, indywidualnie dostosowane materiały edukacyjne, pomoc tutora edukacyjnego oraz specjalistyczne stanowiska komputerowe w Bibliotece Głównej PŁ. Nie ustępując wspomnianej ul. Piotrkowskiej, także na kampusie A uczelni zostały zainstalowane Totupointy. Pani dr Sztobryn-Giercuskiewicz odpowiedziała także na niewypowiedziane pytanie: „Czy osoba niewidoma lub słabowidząca może studiować z powodzeniem na uczelni technicznej?”. Jak najbardziej! Uczelnie w Polsce są obecnie dosyć dobrze przystosowane do kształcenia studentów z różnymi problemami zdrowotnymi.

Wyróżnienie w konkursie IDOL

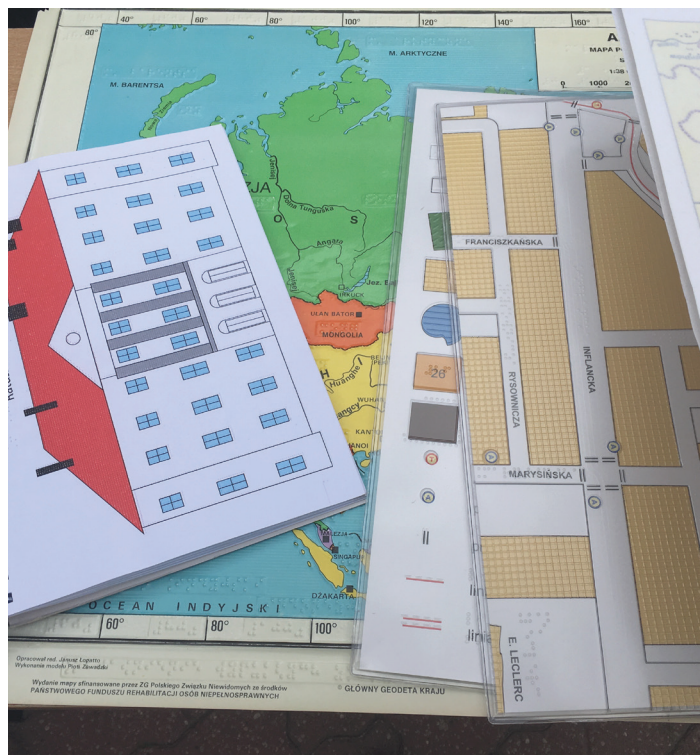
Ostatnie pół godziny konferencji było przeznaczone na ogłoszenie wyników konkursu Fundacji Szansy dla Niewidomych IDOL oraz przekazanie nagród. Konkurs składał się z siedmiu kategorii: idol środowiska, media, urząd otwarty, uczelnia, placówka oświatowa, placówka kultury i firma/instytucja. Jest mi niezmiernie miło poinformować, że wysiłek i praca Biura ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ została doceniona. Politechnika Łódzka zajęła I miejsce w kategorii uczelnia w województwie łódzkim! Oznacza to,



że w całym województwie to nasza uczelnia jest najbardziej przyjazna dla osób niewidomych.

A na koniec trochę zabawy!

Po konferencji wszyscy uczestnicy zostali zaproszeni na Otwarty Piknik Integracyjny, który odbył się na Pasażu Schillera. Piknik był wyposażony w dużą ilość atrakcji takich jak np. jazda na motocyklu, nauka profesjonalnego makijażu, czy warsztaty ceramiki. Nie zabrakło na wydarzeniu rockowego pazura – zespół OKAP rozruszał publiczność swoimi muzycznymi utworami. Na pasażu były także rozstawione stoiska, które oferowały ciekawe materiały edukacyjne dla lub o osobach niewidomych. Moją ciekawość wzbudziły głównie dwa stanowiska przygotowane przez Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 6 im. mjr H. Baranowskiego i Fundację Kołobajki. To niesamowite obserwować jak młodzi ludzie radzą sobie ze szkolną podstawą programową przy pomocy specjalnie przygotowanych materiałów edukacyjnych. Jeszcze większe wrażenie zrobiły na mnie książki z bajkami dla niewidomych dzieci. W treści nie tylko znajduje się tekst napisany w alfabecie Braille’a, ale także odwzorowane są postacie z bajek. Obok tekstu znajduje się postać stworzona z odpowiednich faktur, kształtów i materiałów. Dzięki temu, niewidome dziecko ma możliwość wyobrażenia sobie jak wygląda postać np. wilka. Mam nadzieję, że te możliwości staną się inspiracją do stworzenia kolejnych niesamowitych przedmiotów i metod, które pomogą żyć osobom niewidomym w większym komforcie.



Fot. K. Pac

Tak pachniały ostatnie dni wakacji...

2

Magda Małolepsza

Po zmaganiach z sesją poprawkową i aby naładować baterie przed kolejnym rokiem akademickim, wyjechaliśmy w dniach 21 – 27 września 2019 r. na obóz sportowy do ośrodka Cetniewo we Władysławowie. W czasie wyjazdu towarzyszyły nam panie z Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej – Alicja Czyżniak oraz kierownik biura dr Joanna Sztobryn – Giercuszkiewicz, pani Teresa Biela – Jesionowska - pracownik Centrum Sportu PŁ oraz kierownik Akademickiego Centrum Wsparcia Uniwersytetu Łódzkiego dr Anna Gutowska.

Gdy w Łodzi było deszczowo, my oglądaliśmy piękne wschody słońca

Już w drodze na miejsce naszego wypoczynku snuliśmy plany na jakie wycieczki się udamy, ale przede wszystkim wyjazd miał na celu przypomnieć nam jak ważny jest ruch. Codziennie rano, z udziałem pani Teresy Bieli – Jesionowskiej – pracownika Centrum Sportu PŁ, chodziliśmy na plażę, aby poćwiczyć. Aktywność ruchowa była dostosowana do naszych potrzeb, pani Teresa była bardzo wymagająca, ale również pomocna i życzliwa. Każdy dzień był dobrze rozpoczęty – nie tylko dzięki rozgrzewce, ale również widokom. Polecamy każdemu!

Ruch jest najlepszą formą odpoczynku

Poranny ruch był jednym z wielu sposobów na aktywne spędzenie czasu. Poza tym ćwiczyliśmy z wykorzystaniem sprzętu dostępnego w ośrodku oraz uczestniczyliśmy w aqua aerobiku. Wielu z nas do tej pory korzysta z technik, które poznaliśmy na wyjeździe. W ciągu kilkudniowego wyjazdu pokazano nam, jak ważna jest praca nad sobą, oczywiście dostosowując ćwiczenia do naszych potrzeb. Ponadto codziennie spędzaliśmy godzinę na basenie. Wieczory poświęciliśmy na integrację – zabraliśmy ze sobą kilka gier planszowych, które choć są zapomniane, zapewniały dużo



Fot. J. Sztobryn-Giercuszkiewicz



Fot. J. Szotbryn-Giercuskiewicz

zabawy i śmiechu. Przed snem, ubieraliśmy się grubo, owijaliśmy w koce i wychodziliśmy na spacer brzegiem morza. Mogliśmy pozwolić sobie na taką przyjemność dzięki temu, że ośrodek Cetniewo jest tuż nad morzem i posiada własne zejście na plażę. Kompleks był dostosowany do osób z niepełnosprawnościami. Pokoje duże, łazienki dostosowane do osób na wózkach. Każdy miał dużo przestrzeni dla siebie. Wokół budynków dużo zieleni, a ze stołówki mieliśmy widok na morze. Spędziliśmy w niej dużo czasu, nie tylko ze względu na widoki, ale także różnorodność posiłków. Jedzenie było smaczne, każdy znalazł dietę dla siebie. Zawsze mogliśmy liczyć na pomoc obsługi i pracowników ośrodka.

Poznaliśmy mnóstwo nowych miejsc

Dzięki temu, że we Władysławowie możemy korzystać z komunikacji kolejowej, urządziliśmy sobie wycieczki poza jego obręb. Spędziliśmy dzień na Helu. Odwiedziliśmy fokarium, zobaczyliśmy koniec Polski. Niektórzy z nas pojechali również do Gdańska. Każdego dnia staraliśmy się poznać nowe miejsca. Pomimo naszych niepełnosprawności i różnic między nami, zawarliśmy wiele nowych znajomości, które na pewno długo przetrwają. Mamy nadzieję, że każdego roku będzie okazja na organizację takich wyjazdów. Dzięki nim nabywamy wiele nowych umiejętności i doświadczeń, których nie doznamy przebywając w mieście, w trybie siedzącym.

Magda Malolepsza

studentka II roku analityki chemicznej na PŁ



Fot. A. Czyżniak

Ułatw To!

3

Michał Krzyżowski

„UŁATW TO – poprawa funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami na Uczelniach Technicznych” to pierwsza konferencja poświęcona tematyce obecnego stanu zagospodarowania oraz przystosowania przestrzeni i możliwości kampusów szkół wyższych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Konferencja odbyła się w Warszawie oraz trwała od 8 do 10 listopada 2019 r. Uczestnikami byli studenci i pracownicy związani z tematyką studiowania osób z niepełnosprawnościami na uczelniach technicznych.

Idea konferencji

Ideą projektu było zidentyfikowanie największych utrudnień na danym kampusie okiem studenta z niepełnosprawnością/osoby zaangażowanej w pomoc osobom z niepełnosprawnościami oraz znalezienie rozwiązania i dostosowania go poprzez możliwości samorządu studenckiego/pracowników uczelni do implementacji w rzeczywistości.

Podczas otwarcia konferencji prelekcję gościnną pt. „Jak zmienić uczelnię zgodnie z ideą projektowania uniwersalnego” wygłosił dr hab. inż. arch. Marek Wysocki, prof. nadzw. PG - Dyrektor Centrum Projektowania Uniwersalnego na Politechnice Gdańskiej.

Następnie uczestnicy konferencji wzięli udział w panelu szkoleniowym pt. „Problematyka studiowania osób z niepełnosprawnościami – wprowadzenie do tematu” prowadzonych przez:

- Dariusza Gosk - Dyrektora Agencji Zatrudnienia i Członka Zarządu Fundacji Aktywizacja (panel skierowany do pracowników uczelni),

- dr Joannę Sztobryn-Giercuskiewicz - Pełnomocnik Rektora PŁ ds.

Osób Niepełnosprawnych – (panel skierowany do studentów i przedstawicieli samorządów studenckich).

Drugiego dnia konferencji dr Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz zapoznała uczestników z kwestiami prawnymi dotyczącymi osób z niepełnosprawnościami podczas szkolenia „Prawa przysługujące osobom z niepełnosprawnościami w świetle przepisów”, natomiast mgr Anna Lulek oraz mgr inż. Andrzej Wójtowicz - Konsultanci Biura ds. Osób Niepełnosprawnych AGH zapoznali uczestników z przykładami rozwiązań, które mogą być wdrożone na wielu kampusach w panelu pt. „Wdrażanie ułatwień dla osób z niepełnosprawnościami”.

Po odbytych szkoleniach uczestnicy wzięli udział w części warsztatowej „Projektowanie bez ograniczeń - wypracowanie rozwiązań w odpowiedzi na zidentyfikowane potrzeby” prowadzonej przez Katarzynę Bąk - projektantkę produktów cyfrowych w net-guru. Podczas warsztatów uczestnicy nabyli wiedzę dotyczącą pracy projektowej, skupili się na identyfikacji potrzeb osób z niepełnosprawnościami na konkretnych kampusach i wypracowali rozwiązania jak tym potrzebom zaradzić.

Mierzalny efekt

Efektom końcowym jest 8 projektów. Podejmują one bardzo szerokie spektrum zagadnień i są bardzo różnorodne – z jednej strony wskazują na ułatwienia architektoniczne (projekt przedstawicieli Politechniki Łódzkiej zakłada stworzenie nakładki na mapę Politechniki z informacjami o przeszkodach w budynkach oraz w przestrzeni kampusu lub ich braku, i tym samym dostępności danych miejsc – dodatkowo utworzenie aplikacji mobilnej z taką mapą), wskazują na potrzebę wprowadzenia pewnych rozwiązań na poziomie organizacji (projekt przedstawicieli Akademii Techniczno-Humanistycznej w Bielsku-Białej zakłada szkolenie osób odpowiedzialnych za organizację wydarzeń akademickich w celu ustanowienia pewnego standardu - utworzenie dla organizatorów wydarzeń na uczelni (samorządu, uczelnianych organizacji, jednostek, a także organizatorów juwenaliów) listy zawierającej wszystkie standardy jakie muszą zapewnić osobom niepełnosprawnym, by podczas procesu tworzenia wydarzenia zadbać o każdy aspekt mogący powodować barierę) oraz zwracają uwagę na barierę

psychologiczną (projekt przedstawicieli Akademii Górniczo – Hutniczej zakłada szkolenia, w których samorządowcy będą wcielać się w daną niepełnosprawność np. próba komunikacji bez użycia mowy, próba przemieszczania się z opaską na oczach, próba wykonywania codziennych czynności na wózku inwalidzkim – tak aby osoby pełnosprawne doświadczyły z czym borykają się osoby niepełnosprawne, dodatkowo warsztaty psychologiczne w których psycholog uczy jak indywidualnie podejść do każdego z osobna, z uwzględnieniem jednostki chorobowej).

Współpraca jako klucz do sukcesu

Istotnym aspektem konferencji była wymiana doświadczeń pomiędzy studentami i pracownikami Uczelni z całej Polski.

Jednym z bardzo dobrych przy-

kładów wymiany doświadczeń jest tutaj Politechnika Warszawska, której przedstawiciele zdiagnozowali problem studentów z „niewidoczną” niepełnosprawnością - brak modelu wsparcia dla osób bez orzeczeń o niepełnosprawności oraz brak umiejętności postępowania wśród dydaktyków i studentów wobec osób niepełnosprawnych, przewlekle chorych lub w trudnej sytuacji życiowej, czego na pierwszy rzut oka nie widać. Odpowiedzią na ten problem według nich powinno być stworzenie zrzeszenia osób niepełnosprawnych, które w przyszłości będzie mogło zostać przekształcone w Radę ds. Osób z Niepełnosprawnością, a inspiracją do tego była Rada Studentów z Niepełnosprawnością, która istnieje na Politechnice Łódzkiej.

Konferencja miała na celu wypracowanie relacji pomiędzy różnymi grupami akademickimi – studentami z niepełnosprawnościami, pracowni-

kami zajmującymi się zapewnieniem ich potrzeb oraz samorządami studentami, (które swoimi działaniami mogą zadbać o poprawę funkcjonowania swoich kolegów i koleżanek), a także wymianę doświadczeń oraz wypracowanie konkretnych rozwiązań, które mogą być inspiracją do wdrożenia na Uczelniach.

Mamy nadzieję, że uczestnicy wrócili do swoich miast bogatsi o pewną wiedzę oraz z pakietem nowych pomysłów, jak UŁATWIĆ studiowanie osób z niepełnosprawnościami na polskich Uczelniach.

Michał Krzyżowski

Absolwent Wydziału Architektury Politechniki Gdańskiej, trener budowania relacji i wizerunku w biznesie oraz zastosowania technik kreatywności. Współzałożyciel Fundacji na Dużą Skalę, prezes i założyciel Instytutu Innowacyjnej Nauki.



Fot. M. Wichowska

Mam stomię. Co dalej?

4

Paulina Wesołek

Julita Kuczkowska

Podobno trzeba iść naprzód i nie odwracać się za siebie. Są jednak rzeczy, chwile, sprawy, które zasługują na to, aby o nich powiedzieć i je wspominać. Jednym z takich wydarzeń jest konferencja „Mam stomię. Co dalej?”, która została zorganizowana przez Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej oraz nowo założoną Fundację (Nie)Doskonali.

Organizatorzy

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ jest uczelnianą jednostką wspierającą niepełnosprawnych studentów oraz doktorantów Politechniki Łódzkiej. Większość z naszych Czytelników już to wie. Co więc z Fundacją (Nie)Doskonali?

Fundacja (Nie)Doskonali została założona przez Julitę Kuczkowską oraz Paulinę Wesołek - dwie absolwentki Politechniki Łódzkiej i jednocześnie dwie beneficjentki BON-u PŁ. Fundacja ma na celu szeroko rozumiane wsparcie osób niepełnosprawnych oraz wykluczonych społecznie. Założycielki chcą nieść pomoc nie tylko materialną. Zależy im na aktywizacji zawodowej oraz społecznej osób z problemami. Marzą o tym by osoby prawnie i biologicznie niepełnosprawne odważyły się wyjść z domu, mieć marzenia i je spełniać wbrew wszystkim przeciwnościom losu.

Doświadczony, solidny i rzetelny zespół Biura ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ wraz z nową, pełną pomysłów i zapału Fundacją (Nie)Doskonali połączyli swoje siły by zorganizować w listopadzie 2019 roku wspomnianą wcześniej konferencję „Mam stomię. Co dalej?” skierowaną do osób z wylonioną stomią, osób wobec których prognozuje się konieczność przeprowadzenia zabiegu wylonienia stomii, osób żyjących obok stomików oraz wszystkich innych osób zainteresowanych tą tematyką. Wśród słuchaczy byli m.in. przedstawiciele Łódzkiego Stowarzyszenia Stomików oraz Stowarzyszenia Osób z Nieswoistymi Chorobami Jelit „Łódzcy Zapaleńcy”.

Życie dobrze ze stomią

Stomia to chirurgicznie wytworzone połączenie między przewodem pokarmowym lub moczowym i skórą na brzuchu. Połączenie takie daje możliwość wydalania kału lub moczu poprzez wyloniony organ, jeśli z różnych przyczyn jest to konieczne. W Polsce każdego roku przybywa osób z wylonioną stomią, niestety nie obserwuje się proporcjonalnego wzrostu dostępnej dla osób chorych edukacji z tego zakresu. W związku z powyższym pierwsza część konferencji poświęcona została medycznemu aspektowi stomii. Pierwszym prelegentem był chirurg, doc. Michał Mik, który opowiedział o powikłaniach jakie mogą pojawić się u osób z wylonioną stomią. Pan docent opowiedział nam jakie objawy powinny nas niepokoić, a które wystarczy poddać własnej obserwacji. Natomiast dzięki występowi pielęgniarki mgr Agnieszki Biskup słuchacze uzyskali wiele cennych rad pomagających w przeciwdziałaniu i niwelowaniu zaburzeń skórnych, które dotyczą w mniejszym lub większym stopniu każdego stomika.

Kolejny wspierający nas gość - Dariusz Bochenko z firmy Convatec - udzielił m.in. informacji o możliwości uzyskania zwiększonego limitu na wykorzystywany sprzęt stomijny.



Fot. P. Wesołek i K. Pac



Jak pogodzić się z chorobą?

Druga część naszego spotkania poświęcona została stronie psychicznej walki z chorobą - w tym ze stomią. Julita Kuczowska, trener oraz osoba niepełnosprawna dotknięta schorzeniem będącym chorobą postępującą przeprowadziła słuchaczy przez proces godzenia się ze stratą - stratą zdrowia, stratą niezależności, stratą bliskich, stratą małego skrawka naszego życia, bez którego wydawać by się mogło nie jesteśmy w stanie żyć. Każda z osób będąca na sali po powrocie do domu siedząc w autobusie, będąc na spacerze czy podczas kąpieli mogła zadać sobie pytanie: „W którym miejscu jestem?”. Może dzięki tej konferencji choć jedna osoba uświadomiła sobie, że czas dać krok do przodu.

Na koniec naszego spotkania odbył się panel dyskusyjny z udziałem Joanny Boneckiej – stomiczki, blogerki (blog „Mój przyjaciel Crohn”), twarzy projektu „Lustro”. Asia opowiedziała nam swoją historię, która już od lat dziecięcych była dyktowana tym, co przyniesie choroba, którą nie zawsze da się opanować. Wiele lat regularnej walki mającej na celu uchronić ją przed stomią okazało się niewystarczające. Asia dołączyła do grona stomików i przegrywając tę bitwę wygrała, jak się okazało nowe, lepsze życie.

Wierzmy, że dzięki konferencji nasi słuchacze zdobyli nową wiedzę i praktyczne informacje, które pomogą im w codziennym funkcjonowaniu. Wierzmy, że nasze działanie ma sens i jest ważne. Na koniec wierzymy też, że był to nasz pierwszy krok do współpracy w ramach wsparcia osób niepełnosprawnych.

Paulina Wesołek

Absolwentka Politechniki Łódzkiej, założycielka Fundacji (Nie)Doskonali, aktywny członek Zarządu Stowarzyszenia Pacjenckiego „Łódzcy Zapaleńcy”.

Julita Kuczowska

Absolwentka Politechniki Łódzkiej, założycielka Fundacji (Nie)Doskonali, autorka publikacji i artykułów o niepełnosprawności”.

Szkolenia zwiększające dostępność uczelni dla osób z niepełnosprawnościami na Politechnice Łódzkiej

5



dr Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz
Pełnomocnik Rektora PŁ ds. Osób Niepełnosprawnych,
psycholog, coach, trener umiejętności interpersonalnych

W grudniu 2019 r. Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ podjęło kilka inicjatyw w celu przeszkolenia pracowników PŁ w zakresie zwiększania dostępności uczelni dla osób z niepełnosprawnościami. Szkolenia w trzech obszarach: dostępności architektonicznej, ewakuacji osób z niepełnosprawnościami oraz dostępności cyfrowej stron internetowych przeprowadzone zostały przez ekspertów – specjalistów w wyżej wymienionych dziedzinach. Dzięki warsztatowym formom zajęć uczestnicy mieli okazję nie tylko zdobyć wiedzę, ale poprzez dyskusje i symulacje doskonalić umiejętności praktyczne, potrzebne przy wdrażaniu dostępności instytucjonalnej na uczelni.

Likwidacja barier architektonicznych na uczelni czyli „projektowanie z głową”

Pierwsze z cyklu wspomnianych szkoleń dotyczyło zagadnień tworzenia koncepcji adaptacji budynków i otoczenia uczelni tak, by były one dostępne dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. Warsztat przeprowadzili Andrzej Wójtowicz, Anna Lulek i Anna Wesołowska z Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, którzy od wielu lat pracują nad zwiększaniem dostępności swojej uczelni dla osób z niepełnosprawnościami. W szkoleniu wzięły udział grupy pracowników zajmujących się na co dzień administracją budynków, remontami i inwestycjami na wydziałach PŁ, w tym pracownicy Działu Obsługi Remontów i Inwestycji z pionu kanclerskiego PŁ. Uczestnicy mieli okazję nie tylko zapoznać

się z obowiązującymi przepisami dotyczącymi dostępności architektonicznej budynków użyteczności publicznej oraz dobrymi praktykami w tym zakresie, ale też – podzieleni na mniejsze grupy – samodzielnie przetestować dostępność niektórych budynków uczelni. Przejazd na wózku inwalidzkim kampusem uczelni okazał się nie lada wyzwaniem, podobnie jak skorzystanie z „dostosowanej” toalety dla osób niepełnosprawnych. Równie ciekawe były spacerzy z białą laską i próba obsłużenia z zasłoniętymi oczami windy, która – mimo że wyposażona w panel obsługi dla osób niewidomych zgodnie z obowiązującymi przepisami – okazała się być niedostępna. „Dzięki temu warsztatowi poszerzyła mi się percepcja rzeczywistości. Zrozumiałam, jak w naszym świecie, świecie osób „pełnosprawnych” może być trudno żyć osobie z niepełnosprawnością. Uświadomiłam sobie też, że potrzeby osób z niepełnosprawnościami mogą

być bardzo różne i że jako środowisko uczelniane musimy im wychodzić naprzeciw” – powiedziała uczestniczka szkolenia.

Ewakuacja osób z niepełnosprawnościami – marzenia i rzeczywistość

Tak swój warsztat zatytułowała Małgorzata Perdeus-Białek z Działu ds. Osób z Niepełnosprawnościami UJ, która przeprowadziła szkolenie dla koordynatorów ewakuacji i innych osób tzw. funkcyjnych, odpowiedzialnych za pomoc w sytuacjach kryzysowych na uczelni. Celem szkolenia było zwiększenie wiedzy pracowników PŁ na temat procedur, metod i narzędzi bezpiecznej ewakuacji osób z niepełnosprawnościami. Uczestnicy m.in. poszerzyli wiedzę na temat rodzajów niepełnosprawności i ich konsekwencji w sytuacji zagrożenia pożarowego i konieczności ewakuacji. Zaprezentowany został także przegląd istniejących przepisów w zakresie bezpieczeństwa pożarowego, mających zastosowanie w przypadku osób z niepełnosprawnościami oraz rozwiązania w zakresie bezpieczeństwa (sprzętu i infrastruktury), tworzone w celu zwiększenia bezpieczeństwa osób z niepełnosprawnościami w sytuacji zagrożenia. Jednym z takich rozwiązań są specjalne fotele ewakuacyjne, które w sytuacji pożaru pomagają sprowadzić po schodach osobę mającą trudności z poruszaniem się (np. poruszającą się na wózku inwalidzkim). Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej zakupiło jak dotąd 3 takie fotele ewakuacyjne, w które zostały wyposażone budynki PŁ: Instytut Architektury, Dom Studencki nr I oraz nr VII. W najbliższych latach planowany jest zakup kolejnych sprzętów zwiększających bezpieczeństwo osób z niepełnosprawności do budynków dydaktycznych i administracyjnych, wraz z przeszkoleniem kadry.



Fot. K. Pac



Fot. A. Wójtowicz



Dostępność cyfrowa – konieczne adaptacje stron internetowych i aplikacji mobilnych PL

Ostatnim wydarzeniem realizowanym pod koniec zeszłego roku było szkolenie dotyczące dostępności cyfrowej dla osób z niepełnosprawnościami. Obowiązek dostosowania stron internetowych i aplikacji mobilnych instytucji publicznych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami określa m.in. zeszłoroczna „Ustawa o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych”. Przepisy ustawy określają, że wszystkie serwisy internetowe i aplikacje mobilne jednostek finansowanych z budżetu państwa powinny być dostępne, zaprojektowane zgodnie ze standardami W3C, określonymi w WCAG (Web Content Accessibility Guideline). Obecnie większość stron nie spełnia tych wymogów, lub spełnia je częściowo, co znacząco utrudnia korzystanie z internetu osobom z niepełnosprawnościami, szczególnie osobom niewidomym i słabowidzącym. Ponadto, zamieszczane na tych stronach dokumenty typu pdf powinny być publikowane w formatach dostępnych, a w niedługim czasie również materiały multimedialne (audio, wideo) – z audiodeskrypcją oraz tłumaczeniem na język migowy. O tych wszystkich wymogach oraz o tym, jak wprowadzić je w praktyce na Politechnice Łódzkiej, dowiedzieli się uczestnicy grudniowego szkolenia. Było ono pierwszym z cyklu tego typu szkoleń, przeznaczonych dla twórców, administratorów i redaktorów stron www na PL.



Fot. A. Wójtowicz

Roczne Spotkanie Podsumowujące w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ

6

Jakub Klimczak

Okres świąteczny kojarzy się z padającym śniegiem, kolędami, radosnym nastrojem i rzecz jasna z prezentami. Choć tego pierwszego nie spotkaliśmy nawet długo po Bożym Narodzeniu, to o pozostałe elementy nie było trudno. Tym bardziej, że jak co roku w BON-ie odbyło się Roczne Spotkanie Podsumowujące.

Rozpoczęcie

Dla wielu było to spotkanie inauguracyjne serii spotkań „opłatkowych”. W tym czasie spotykamy się ze znajomymi ze studiów przed wyjazdem w rodzinne strony, wspólnie kolędujemy ze współpracownikami, jednocześnie racząc się przepyszными potrawami. W tym roku spotkanie w małym budyńeczku BON-u pomiędzy gmachami Wydziału Mechanicznego i Wydziału Technologii Materiałowych i Wzornictwa Tekstyliów wypadło 11 grudnia 2019 r., więc faktycznie dosyć wcześnie. Z drugiej strony taka data dawała szansę, że nie wszyscy będą jeszcze pochłonięci przygotowaniami do świąt.

Rozpoczęcie zaplanowane na godzinę 17:00 odbyło

się punktualnie po studencku, zatem kwadrans po czasie, przewodniczący Rady Studentów z Niepełnosprawnością Politechniki Łódzkiej – Piotr Zając, uroczystie przywitał wszystkich zaproszonych gości. Wśród nich znaleźli się przedstawiciele władz uczelni, administracji, jednostek z którymi BON i RSN współpracują oraz oczywiście pracownicy biura, studenci, absolwenci i osoby zaprzyjaźnione. O tym, że to wydarzenie cieszy się poważaniem kierownictwa Politechniki świadczy chociażby obecność takich osób jak Prorektor ds. Studenckich, dr hab. inż. Witold Pawłowski, prof. PŁ, Kanclerz Politechniki Łódzkiej mgr inż. Włodzimierz Fisiak, prof. dr hab. inż. Paweł Strumiłło, czy nasi Koordynatorzy Wydziałowi ds. Osób Niepełnosprawnych.



Fot. K. Pac



Człowiek z sercem

Wyjątkowość tegorocznej wigilii w BONie, jak zaznaczyli niektórzy mówcy, polegała m.in. na kończącej się kadencji na Politechnice Łódzkiej. Zatem w przyszłym roku wszyscy będą równie mile widziani jak obecnie, ale część osób już w nowych rolach, na innych stanowiskach i z innymi obowiązkami. Taka zmiana zapowiada nowe wyzwania, inne podejście do rozwiązywania problemów i współpracy. O nieco innym przebiegu tego corocznego święta stanowi również nowy punkt programu. Po raz pierwszy przyznano nagrody o wdzięcznej nazwie „Człowiek z sercem”. Organizatorzy, chcąc okazać wdzięczność, uhonorowali szczególnie zasłużonych dla środowiska osób z niepełnosprawnościami. Decyzją Rady Studentów z Niepełnosprawnością PŁ przyznano trzy nagrody. W kategorii „Władze Uczelni” Panu dr hab. inż. Witoldowi Pawłowskiemu, prof. PŁ, sprawującemu funkcję Prorektora ds. Studenckich. W kategorii „Nauczyciel Akademicki” Panu dr inż. Piotrowi Urbankowi, na co dzień koordynatorowi wydziałowemu ds. osób niepełnosprawnych z WEEiA. Jako „Pracownik Administracyjny” nagrodzona została Pani mgr inż. Bożena Renc piastująca stanowisko kierownika Sekcji Finansowej Rektoratu Politechniki Łódzkiej. Laureatom serdecznie gratuluję i życzę równie wielkiego serca i zapału do pomagania w przyszłości.

Wspólne biesiadowanie

Po części oficjalnej i zaśpiewaniu tradycyjnej kolędy nadszedł czas na nieoficjalną część spotkania. Dla wielu ab-

solwentów uczelni nierzadko jest to jedyna okazja w roku żeby się spotkać i porozmawiać. Pogawędkom towarzyszył wigilijny bufet. Wśród specjalów można było znaleźć takie tradycyjne dania jak kapusta z grochem, pieczona ryba czy czerwony barszcz z uszkami. Ponieważ zaproszeni goście pozytywnie odpowiedzieli na zaproszenie i przybyli tłumnie półmiski z potrawami pustoszały szybko. W takiej atmosferze przyjemnego gwaru mijał wieczór. Gości stopniowo ubywało, a każdy kto opuszczał towarzystwo wychodził z poczuciem, że bez śniegu za oknem też można odczuć tę niepowtarzalną atmosferę.

Jak już na początku wspominałem święta Bożego Narodzenia kojarzą się również z prezentami. Rada Studentów z Niepełnosprawnościami nie zawiodła również na tej linii. Wszyscy uczestnicy zostali obdarowani paczkami w których mogli się doszukać drobnych upominków i słodkości. Przy takiej pokusie zagrożone zostały postanowienia adwentowe. Jednak wigilia w BON-ie jest tylko raz w roku, nawet jak ktoś się skusił na czekoladkę, to z pewnością doszedł do wniosku, że było warto.

Jakub Klimczak

Absolwent dwóch kierunków na Politechnice Łódzkiej: budownictwo na wydziale BAIS oraz zarządzanie na wydziale ZiIP.



Zaburzenia nerwicowe

7



Antoni Naglik
pedagog, konsultant w Punkcie Informacyjno - Konsultacyjnym
(profilaktyka, poradnictwo z zakresu uzależnień) dla studentów i pracowników PŁ



Adelina Naglik
psycholog w Domu Pomocy Społecznej w Łodzi

W poprzednich numerach poruszałem tematy związane z różnego rodzaju uzależnieniami, z formami terapii uzależnień oraz fazami jego rozwoju. Pisaliśmy również o dialogu motywującym, czyli o formie rozmowy, która ma na celu zmotywować drugą osobę do zmian. W tym numerze chcemy przedstawić zaburzenia nerwicowe.

Charakterystyka zaburzenia

Pojęcie „nerwica” (neurosis) zostało po raz pierwszy użyte w XVIII w. przez szkockiego lekarza Williama Cullena, a następnie zagościło w psychiatrii w celu odróżnienia tych zaburzeń (głównie lękowych) od melancholii (depresji) i psychoz.

Zaburzenia nerwicowe nie są chorobą psychiczną, ponieważ nie występują w nich jakościowe, tylko ilościowe zmiany w funkcjonowaniu psychiki. Oznacza to, że takie same objawy, na które skarży się osoba na nie chorująca, występują także u tych, którzy nie przejawiają zaburzeń nerwicowych. U osób zdrowych pojawiają się jednak bardzo rzadko, zwykle w sytuacjach trudnych, po czym ustępują, nie zakłócając poważnie funkcjonowania systemu nerwowego. Każdy z nas pamięta chwile, w których waliło mu serce, drżały ręce, wybuchał gniewem lub miał ochotę wszystko zostawić i uciec. Jednak osobie chorującej na zaburzenia nerwicowe takie stany zdarzają się często, stanowią jego codzienność.



Fot. Pixabay

Jak powstają zaburzenia nerwicowe?

W każdym zaburzeniu nerwicowym pod powierzchnią aktualnych konfliktów można dojść do konfliktów z pierwszymi reprezentantami świata społecznego – rodziców, opiekunów. Ten pierwszy związek staje się podstawą do formowania się dalszych związków. Późniejsze sytuacje konfliktowe są w pewnym stopniu odbiciem pierwszych konfliktów ze światem społecznym. Jedną z teorii głosi, że osoby te, we wczesnym dzieciństwie nie miały zaspokojonych potrzeb tj: miłości, akceptacji, uznania, rozwijania poczucia własnej wartości, aktywności i samorealizacji. Wszystkie razem zapewniają poczucie bezpieczeństwa, które daje obecność matki. I tak np. pacjenci chorujący na zaburzenie obsesyjno – kompulsyjne wspominają o posiadaniu „zimnych”, mało uczuciowych rodziców.

Objawy somatyczne

Główną przyczyną poszukiwania pomocy przez pacjentów są różne objawy somatyczne, dlatego osoby te często trafiają najpierw do lekarzy rodzinnych, internistów, kardiologów, neurologów czy fizjoterapeutów. Najczęstsze objawy somatyczne w zaburzeniach nerwicowych to:

- napięciowy ból głowy, ból żołądka, serca, kręgosłupa, zawroty głowy, drżenie kończyn, kołatanie serca, nagłe uderzenie gorąca,
- zespoły objawów charakterystyczne dla niektórych chorób czy stanów fizjologicznych (np. urojona ciąża, zaburzenia mowy, zaburzenia równowagi, napady drgawkowe przypominające padaczkę, itd.),
- zaburzenia funkcjonowania organów wewnętrznych porażenia narządów ruchu lub pewnych ich części,
- zaburzenia wzroku, słuchu lub nadmierna wrażliwość na bodźce, trudności z oddychaniem, uczucie ciasnoty w klatce piersiowej,
- zaburzenia seksualne.

Znane osoby z nerwicą

Wiele sławnych ludzi i postaci historycznych, cierpiało na różnego rodzaju fobie. Większość z nich doświadczała popularnych lęków jak większość z nas, niektórzy natomiast bali się rzeczy na prawdę ekstremalnych. Oto kilka przykładów:

- Bolesław Prus, autor „Lalki” był dręczony przez lęk przestrzeni,
- Alfred Hitchcock panicznie bał się ptaków; nigdy w życiu nie dotknął ptasiego pióra. Pewnie dlatego słynne

„Ptaki” w jego reżyserii są pokazane w taki sposób, by ludzie podczas projekcji krzyczeli. Bał się także jajek.

- Adele – strach przed występami publicznymi. Na początku kariery bywała tak zdenerwowana, że musiała przerywać koncerty, by zwymiotować za kulisami.

- George Washington - Tafefobia (lęk przed pochowanym żywcem). Pomimo bohaterskich zasług miał bardzo poważne obawy przed byciem pochowanym żywcem. Zostało to jasno wyrażone na łożu śmierci, w 1799 roku, gdzie jego towarzysze zrealizowali jego ostatnią wolę, polegającą na dwudniowej obserwacji ciała, na wypadek, gdyby jeszcze żył. Lęk przed przedwczesnym pochówkiem, jeszcze za życia (tafefobia) był bardzo popularną fobią ludzi żyjących w XVI i XVII wieku. Wynikało to przede wszystkim z prymitywnej praktyki medycznej, która nie raz myliła się w stwierdzeniu zgonu.

- Napoleon Bonaparte, Adolf Hitler i Juliusz Cezar - Ailurofobia - lęk przed kotami

- Matthew McConaughey - Batofobia - strach przed tunelami

- Kelly Osbourne - Hafefobia - strach przed dotykiem

- Pamela Anderson - Ejsotropofobia - strach przed lustrami

- Nicole Kidman - Mottefobia, Entomofobia - lęk przed motylami, owadami.

- Madonna - Brontofobia - strach przed burzami, piorunami i błyskawicami

- David Beckham - Ataksofobia - strach przed bałaganem, Nozofobia - strach przed byciem chorym.

Jak widać, zaburzenia nerwicowe nie są wcale rzadkim zjawiskiem. Wiele osób boi się przyznać do różnych fobii, ponieważ obawiają się, że zostaną np. wysmiani, albo uznani za niespełna rozumu. Warto skorzystać z pomocy specjalisty – często bez leczenia nerwice mogą trwać bardzo długo i naprawdę uprzykrzyć życie.



Fot. Pixabay

Jak żyć jako dorosłe dziecko niepełnosprawne?

8

Katarzyna Maria Król

Nastąpił kolejny nowy rok 2020. Tak jak zmieniają się dni, lata, tak i nam ich przybywa. Kiedyś byliśmy małymi dziećmi, dziś jesteśmy dorosłymi. Dla naszych bliskich: rodziców, opiekunów, rodziny pozostaniemy zawsze dziećmi. Z niepełnosprawnością niektórzy z nas żyją od urodzenia, inni nabyli ją w ciągu swojego życia. Jednak ciągle jesteśmy dziećmi, tylko tyle, że już dorosłymi, z bagażem nowych doświadczeń: tych dobrych i tych nienajlepszych. Co otrzymaliśmy od swoich bliskich? Czego się nauczyliśmy? Jakie nabyliśmy umiejętności? Czy potrafimy żyć samodzielnie?

Jakie były nasze początki?

Gdy byliśmy mali i dorastaliśmy, nasi bliscy otaczali nas „parasolem ochronnym”. Mimo, że jesteśmy dorosłymi osobami, to rodzice nadal czują się zobowiązani do nieustającej, bezpośredniej opieki nad nami. Niektórzy z nas są całkowicie niezdolni do samodzielnej egzystencji. Zrozumiałe więc, że zawsze ktoś sprawny jest obok aby nam pomóc. Natomiast większość z nas chce być samodzielną i przy niewielkiej, właściwej pomocy jest to możliwe. Często pytamy: dlaczego nasi bliscy nie potrafią zaakceptować faktu, że osoba niepełnosprawna chce pracować, sama mieszkać, stworzyć swoją własną rodzinę? Wielokrotnie czujemy presję, by nie dokonywać żadnych zmian, co powoduje w nas

nie tylko poczucie bezsilności, ale także strachu lub ubezwłasnowolnienia. Narasta w nas bunt, pojawia się depresja, samotność. Nie jesteśmy szczęśliwi, w efekcie końcowym jesteśmy niesamodzielnymi życiowo, bierni. I tak tworzy się błędne koło. Dorosła osoba niepełnosprawna jest przecież tak samo wartościowym człowiekiem jak osoba pełnosprawna. Jak każdy człowiek czujemy potrzebę akceptacji, dowartościowania, miłości oraz satysfakcji z własnych dokonań. Niestety osoba niepełnosprawna jest zazwyczaj postrzegana stereotypowo jako istota niesamodzielną, nieporadną, słabą, wymagająca nieustannej opieki, często roszczeniową i złośliwą. Bywa, że osoby pełnosprawne traktują nas jak duże dziecko, które można pogłaskać po głowie, uzalić się: „oj, jakiś ty biedny, jak cię los skrzywdził lub pokarał?”.



Fot. K. M. Król

Czy nasza codzienność musi tak wyglądać?

Czy musi być tak w rzeczywistości? Czy stereotypy są dominującym obrazem w odbiorze nas, osób niepełnosprawnych? Różnimy się sposobem poruszania, naszymi nogami bywa wózek, podpieramy się kulami, nasza mowa czasami bywa niewyraźna, zachowanie odbiega od ogólnie przyjętych norm. Jak każdy człowiek mamy swoje marzenia, ambicje, chcemy podejmować decyzje samodzielnie, chcemy żyć i kochać. Napotykamy w naszej codzienności różne bariery, które z lepszym czy gorszym skutkiem staramy się pokonywać. Wbrew pozorom, jedną z barier w życiu samodzielnym dorosłego dziecka niepełnosprawnego potrafią być nasi najbliżsi, rodzice, opiekunowie. Trudno im zaakceptować fakt, że chcemy decydować sami, ponosić konsekwencje naszego postępowania. Boją się, czy nasze decyzje będą adekwatne do sytuacji, czy sobie poradzimy, czy nie zostaniemy skrzywdzeni.

I dlatego my, dorosłe dzieci niepełnosprawne pytamy się – jak dalej żyć, gdy czasami brakuje akceptacji, wsparcia ze strony najbliższych w naszym dążeniu do samodzielności? Czy mamy walczyć, obrażać się, czy raczej zrozumieć, poszukać przyczyn nieustająco rozłożonego nad nami rodzicielskiego parasola ochronnego?

Rodzicielstwo osoby niepełnosprawnej – wieczna obawa

Rodzi się dziecko niepełnosprawne. Często bywa, że jego choroba nie jest zdiagnozowana przed rozwiązaniem. Bliscy są w szoku, bo przecież nie tak miało być. Nikodem Sadłowski, autor bloga Rock Daddy i książki pt. „Słowo na A”, tata Maksa, chłopca z autyzmem tak opisał swoje doznania: „Ja byłem załamany, bo to jest przecież moje dziecko. Kocham go nad życie, gdzieś tam wcześniej wyobrażałem sobie, że będę mógł z nim pograć w piłkę, pójść gdzieś jak tata z synem, a nagle okazało się, że to nie będzie możliwe. To było trochę tak, jak przechodzenie przez żałobę: od złości, przez niedowierzanie, później przez pretensje do świata: <<Dlaczego to my?>>, aż po pewnym czasie przyszła akceptacja. U mnie to na szczęście przyszło dosyć szybko i wtedy podjąłem decyzję, że pójdę na studia, żeby wiedzieć jak prawidłowo rozwija się dziecko i przede wszystkim, jak pomóc mojemu synowi”. Nie każdy rodzic ma w sobie jeszcze tyle siły, samozaparcia, by samemu zdobywać wiedzę. Te słowa tylko potwierdzają wyniki badań naukowych, że rodzice dziecka niepełnosprawnego po zdiagnozowaniu



Fot. Pixabay

jego choroby zostają właściwie sami, bez fachowej wiedzy, bez wsparcia psychologicznego, pedagogicznego. Są bezradni, czują się niekompetentni. Działają intuicyjnie, kierując się przy tym strzępkami wskazówek uzyskanych od fachowców. Szukają informacji o dysfunkcji, o możliwościach leczenia, rehabilitacji. Niektórzy, z czasem, stają się specjalistami. Ale dla każdego rodzica najważniejsze jest uzyskanie odpowiedzi: czy i w jaki sposób mogę pomóc swojemu choremu dziecku? Nie jest ważne, czy to małe dziecko czy dorosłe. Niektórym, niestety nie udaje się zaakceptować niepełnosprawności dziecka. Rodzic nie mając odpowiedniego wsparcia, reaguje bezsilnością, rozpaczą lub depresją. Żaden człowiek, a w szczególności rodzic nie jest przygotowany na taką sytuację. Dlatego mam taki szacunek do swoich rodziców. Każde rodzicielstwo to wielki strach. Strach, czy się podoła, czy się nie skrzywdzi dziecka, czy się go dobrze wychowa. U rodziców dzieci niepełnosprawnych ten strach jest silniejszy i nie zmniejsza się, jak dziecko skończy 18 lat. Wprost przeciwnie. To jest wieczna obawa o jego przyszłość. Nie jest łatwo zmagać się z codziennością. Generalnie, w odbiorze społecznym unika się rozmów na temat takiej rodziny. Ogranicza się to często do stwierdzenia, że mają trudno, ale muszą sobie jakoś poradzić. I rodzice, i bliscy na ile mogą, na tyle próbują znaleźć motywację do działania. A co dalej? Co się dzieje z osobą niepełnosprawną w sytuacji, gdy zabraknie rodziców, gdy inni bliscy nie mogą się opiekować? Pozostają DPS-y, które w praktyce są społecznymi gettami. Dlatego tak ważne jest, aby wspomóc rodzinę w nauce samodzielności osoby niepełnosprawnej oraz w stworzeniu takich warunków materialnych, aby dorosłe dziecko niepełnosprawne mogło żyć dalej samodzielnie.

Recepta na życie. Czy jest jakaś?

A czy my, dorośli niepełnosprawni mamy jakieś konstruktywne pomysły na ciąg dalszy naszego życia? Nam często wydaje się, że wiemy jak żyć. Jesteśmy dorośli. Nie potrzebujemy wsparcia, niczyich rad, pouczeń. Tak szczerze mówiąc, to uważamy, że nasi rodzice tylko nas ograniczają. A to nie jest tak, że nasi rodzice nie zdają sobie sprawy z naszych potrzeb. Oni tylko nie bardzo wiedzą, jak możemy je realizować. W większości są to sprawni rodzice, ale przybywa im lat i także wymagają opieki.

Nikt nie dał im recepty, przepisu na bycie dobrym (czy jakimkolwiek) rodzicem. To jak eksperymentalna operacja na otwartym sercu. I to w warunkach ekstremalnych, gdyż od początku do końca to jest wielki strach o nasze życie, bezpieczeństwo, zdrowie i przyszłość. My chcemy być samodzielni niezależni, odważni. Rodzice mogą nas uchronić przed częścią zagrożeń. Jednak nie możemy polegać wyłącznie na wsparciu bliskich, czy przecenianiu własnych możliwości. Pomoc musi być systemowa, nie można w nieskończoność pomijać problemów osób niepełnosprawnych. My nie chcemy żyć na marginesie społeczeństwa, ale bez wsparcia nie tylko rodziców po prostu sobie nie poradzimy.

Art. 71 ust. 1 Konstytucji gwarantuje uwzględnienie dobra rodziny w polityce państwa, jak też szczególną pomoc rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej i społecznej. Tak wyznaczony standard pomocy rodzinie, w której występuje niepełnosprawność wzmocnia norma zawarta w art. 69 Konstytucji. Stanowi ona, że osobom niepełnosprawnym władze publiczne udzielają, zgodnie z ustawą, pomocy w zabezpieczeniu egzystencji, przysposobieniu do pracy oraz komunikacji społecznej.

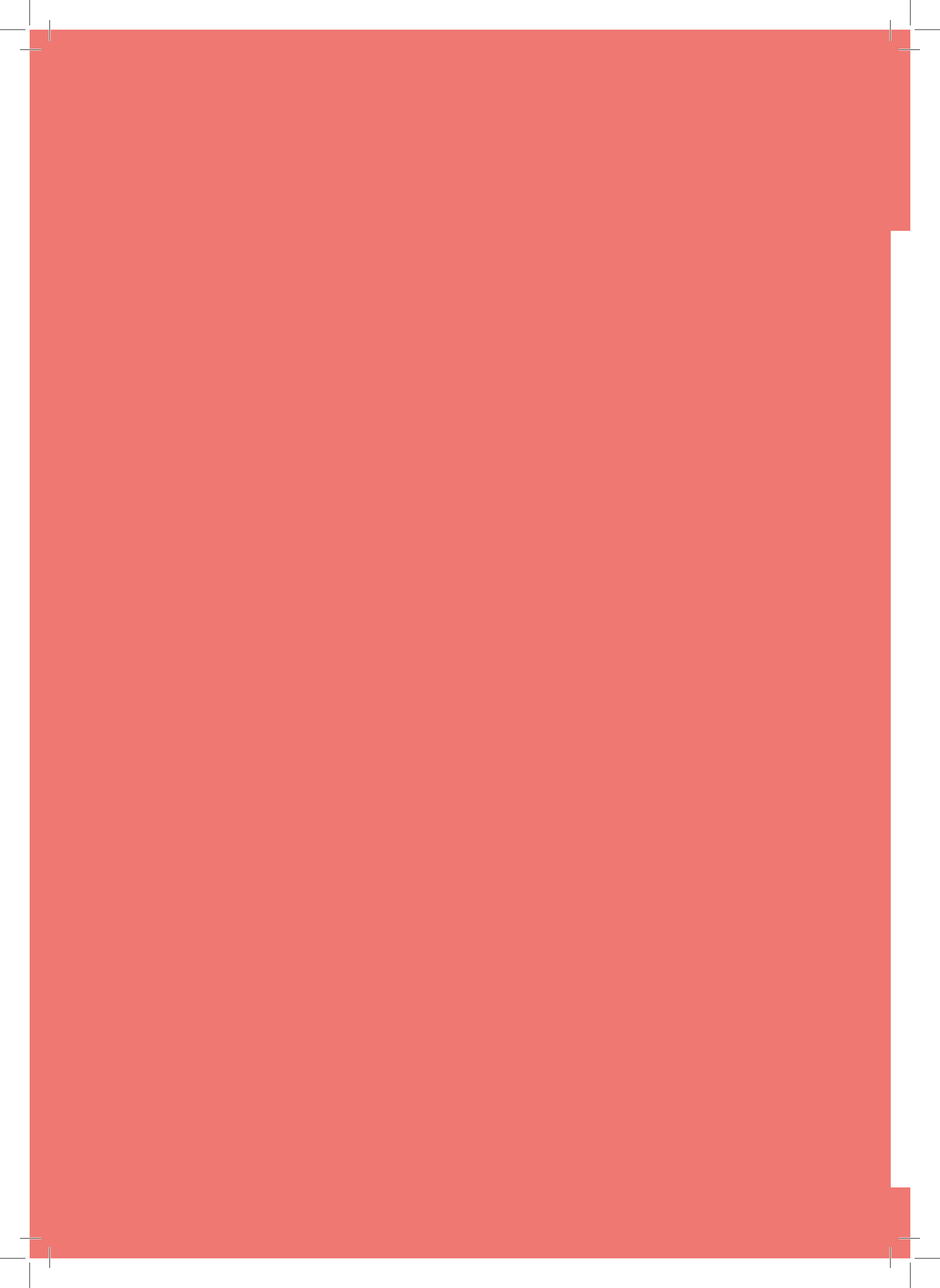
A jaka jest rzeczywistość? Ten temat i pytanie: jak dalej tu żyć? Pozostawiam do rozważań. Może zaowocuje konkretnymi pomysłami, działaniami, które dadzą satysfakcjonujące odpowiedzi, jak radzić sobie z codziennością, z trudnościami, czy barierami. Jak pomóc rodzicom unikać nadmiernego ochraniań czy wyręczania swojego dorosłego dziecka niepełnosprawnego.

Katarzyna Maria Król

Doktorantka socjologii na Uniwersytecie Łódzkim.



Fot. Shutterstock



Nie tylko studia

Integracyjna sztanga na Politechnice Łódzkiej

9



mgr Marcin Laškiewicz
pracownik Centrum Sportu PŁ, wielokrotny mistrz Polski w trójboju siłowym

W dniach 7 - 8 grudnia 2019 r. na pomoście Centrum Sportu PŁ odbył się integracyjny międzynarodowy turniej w klasycznym wyciskaniu sztangi leżąc. W zawodach tych startowali zawodnicy z całej Polski oraz goście z zagranicy. Od początku trwania turnieju tj. od roku 2011 gościliśmy na naszej uczelni zawodników z takich krajów jak: Armenia, Azerbejdżan, Białoruś, Czechy, Finlandia, Łotwa, Ukraina, USA, Węgry oraz Włochy. Najważniejszym punktem zawodów był start osób z niepełnosprawnościami, a było to możliwe dzięki ogromnemu wsparciu Rektora Politechniki Łódzkiej prof. Sławomira Wiaka, który od samego początku istnienia zawodów wspiera inicjatywę sportu tych osób. Na grudniowych zawodach rywalizowało ponad dwudziestu sportowców z niepełnosprawnościami, m.in. paraolimpijczycy, którzy są w trakcie przygotowań do Paraolimpiady Rio 2020. Należy nadmienić z dumą, że są oni z nami od samego początku istnienia turnieju, a traktują starty na naszych zawodach jako sprawdziany przedolimpijskie.

Charakterystyka dyscypliny i wysoka pozycja Polaków na arenie międzynarodowej

Podnoszenie ciężarów, bo tak nazywa się dyscyplina przeznaczona dla osób z niepełnosprawnościami, to jedna z najważniejszych dyscyplin polskiego sportu. Różni się od klasycznego podnoszenia ciężarów przede wszystkim tym, iż zawodnicy nie rywalizują w pozycji stojącej. Osoby ze schorzeniami narządu ruchu, wyciskają sztangę leżąc plecami na ławeczce. Polska w tej dyscyplinie sportu to ścisła czołówka światowa, wielokrotni drużynowi Mistrzowie Europy i Świata. Polscy reprezentanci zdobywali i zdobywają kolejne medale paraolimpijskie. Choćby Ryszard Tomaszewski - zdobywca czterech złotych medali oraz jednego srebrnego medalu w pięciu kolejnych paraolimpiadach, Ryszard Fornalczyk - cztery złote medale, przez 21 lat niepokonany, Ryszard Rogala - srebro i brąz, Justyna Kozdryk - srebro, Krzysztof Owsiany - srebro, Marzena Zięba - srebro oraz kilku innych.

Poziom sportowy tych atletów niejednokrotnie pozwala im na rywalizację z osobami sprawnymi, a są sytuacje gdzie po prostu są silniejsi.

Integracyjna sportowa przyszłość

Profesjonalny start sportowców z niepełnosprawnościami mógł odbyć się dzięki wsparciu BON PŁ, które przekazało dwie specjalistyczne ławki do wyciskania sztangi leżąc.

W oparciu o ten profesjonalny sprzęt możemy na Politechnice Łódzkiej rozszerzyć zajęcia z wychowania fizycznego o sporty siłowe dla naszych studentów z niepełnosprawnościami zarówno na poziomie amatorskim jak i wyczynowym. Stroną merytoryczną tego przedsięwzięcia zajmuje się pracownik Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej mgr Marcin Laśkiewicz - wielokrotny Mistrz Polski w trójboju siłowym i wyciskaniu leżąc oraz wieloletni asystent trenera kadry w tych dyscyplinach sportu. Nasze plany idą dalej i jesteśmy gotowi, by na rocznicę 75 – lecia naszej uczelni zorganizować po raz pierwszy w Polsce mistrzostwa studentów niepełnosprawnych właśnie w wyciskaniu sztangi leżąc, które z czasem mogą przerodzić się w imprezę międzynarodową. Chcemy, aby nasza uczelnia stała się miejscem szkoleń i obozów dla sportowców z niepełnosprawnościami z zakresu sportów siłowych. Politechnika Łódzka ma duży potencjał, aby stać się integracyjną stolicą sportów siłowych.



Fot. M. Laśkiewicz

Też chcesz całego życia? Przyłącz się!

11

Anna Duniewicz

Setki interwencji w sprawach łamania praw osób z niepełnosprawnościami w całej Polsce; kampanie społeczne; działania antydyskryminacyjne, rzecznicze, edukacyjne i kulturalne; mocny głos osób samostanowiących; wydarzenia i imprezy pod patronatem Rzecznika Praw Obywatelskich; nagłaśnianie problemów i propagowanie dobrych praktyk; bezpłatne poradnictwo; coraz większa i prężniejsza grupa wsparcia. Tak już trzeci rok działają społeczniczki, rodzice, osoby z niepełnosprawnościami, eksperci i ekspertki, współtworzące inicjatywę obywatelską „Chcemy całego życia!”. Z pasją, a czasem z zadyszką, bo pomysłów i spraw wciąż przybywa, a skala potrzeb jest ogromna.

„Chcemy całego życia!” – nasze początki

Połączyła nas praca nad centrum niepełnosprawności na IX Ogólnopolskim Kongresie Kobiet w Poznaniu we wrześniu 2017 r. Organizowałam je jako mama „neurowyjątkowego” czterolatka, działająca też na rzecz równouprawnienia płci. 110 lat wcześniej, na Warszawskim Zjeździe Kobiet, młoda Zofia Nałkowska domagała się prawa kobiet do swojej cielesności, do pełni życia. A że współczesna sytuacja osób z niepełnosprawnościami przypomina kondycję „niepełnoprawnych” przedwojennych Polek, hasło „Chcemy całego życia!” stało się mottem naszych kongresowych wydarzeń i późniejszych działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin. Tuż po poznańskim Kongresie zawiązaliśmy inicjatywę obywatelską „Chcemy całego życia!”, aktywną w różnych zakątkach Polski. Odtąd nieustannie podkreślamy, że my także nie chcemy być dłużej niewidzialni i nieobecni. Chcemy współdecydować o sprawach, które nas dotyczą, mieć realny wpływ na rzeczywistość. Chcemy partnerstwa i uczestnictwa. Zamiast współczucia – chcemy mieć prawo do całego życia.

Kampanie, wydarzenia, działania

Jeszcze we wrześniu 2017 r. z impetem ruszyliśmy z petycją w sprawie jednego z kongresowych postulatów – znie-



Fot. M. Awit



Fot. M. Awini

sienia zakazu pracy zarobkowej dla opiekunek i opiekunów pobierających świadczenie pielęgnacyjne. Prawie trzysta tysięcy podpisów pod – bądź co bądź – niszowym apelem, kilkutyśięczna społeczność na Facebooku, poparcie mediów – z takim kapitałem kilka miesięcy później zainicjowaliśmy kampanię o środowiskowe domy samopomocy dla osób z autyzmem i z niepełnosprawnością sprzężoną, które po ukończeniu edukacji wypadają z systemu wsparcia. Kampanię pełną zwrotów akcji, takich jak nagłe usunięcie z projektu rozporządzenia zapisów o domach typu D, przeciwko któremu głośno zaprotestowaliśmy, czy pamiętny list młodego samorzecznika w spektrum Janka Gawrońskiego do minister Rafalskiej. Ostatecznie pod petycją „Nie zamykajmy dorosłych z niepełnosprawnością w czterech ścianach!”, pisaną wspólnie z mamą dorosłego Błażeja z autyzmem, Moniką Cycling, zebraliśmy ponad 100 tysięcy podpisów. 2 kwietnia, w Światowym Dniu Świadomości Autyzmu, przekazaliśmy je wiceministrowi rodziny podczas zgromadzenia na Nowogrodzkiej wraz z grupą osób z autyzmem i z niepełnosprawnościami sprzężonymi, ich rodziców i przyjaciół z całej Polski. Domy typu D – niedoskonałe, ale z trudem wywalczone – znalazły się w rozporządzeniu.

Za nami kolejne duże centrum na X ogólnopolskim Kongresie Kobiet w Łodzi pod patronatem Rzecznika Praw Obywatelskich, udział w obchodach Święta Wolności i Solidarności w Gdańsku w czerwcu 2019 r. dzięki zaangażowaniu „chciejki” Małgorzaty Wokacz-Zaborowskiej, huczne obchody Dni Świadomości Autyzmu we Włocławku (Izabela Piotrowska) i Radomiu (Aneta Stańczyk), popularne wrześniowe Pikniki Rodzinne Małgorzaty Leśnik w Gliwicach pod Patronatem RPO, na które ściągają rodziny osób w spektrum autyzmu z całej Polski, i wiele innych akcji i wydarzeń. Razem z łódzką Fundacją Autism Team prowadzimy warsztaty i szkolenia dla rodziców i nauczycieli z udziałem osób samostanowiących. Działamy rzeczniczo, w zespołach eksperckich i programach antydyskryminacyjnych. Od rana do wieczora pełną parą pracuje pogotowie interwencyjne społeczniczki Sylwii Mądrej, ekspertki „od spraw niemożliwych”, która wspiera osoby z niepełnosprawnościami i ich rodziny, gdy zawiedzie system. O naszych działaniach, wydarzeniach, akcjach i kampaniach piszemy na fanpage’u inicjatywy: www.facebook.com/ChcemyCalegoZycia/. Tam też nagłaśniamy sprawy ważne dla środowiska i przypadki łamania praw osób z niepełnosprawnościami. Wiele z opisywanych przez nas tematów trafia do ogólnopolskich mediów, dzięki czemu sporo trudnych spraw doczekało się szczęśliwego finału.

Co w najbliższych planach w Łodzi?

Jak prowadzić skuteczne interwencje i działać rzeczniczo, spełniając przy tym swoje marzenia, świetnie opowiada czternastoletni Jan Gawroński z autyzmem „i milionem innych zalet”. Janek niedawno założył w Łodzi Klub Świadomej Młodzieży. Comiesięczne spotkania młodych ludzi z pasją odbywają się w Fundacji Lorem przy ul. Lewej 30. Jan serdecznie zaprasza na nie wszystkich, którzy chcą zmieniać świat na lepsze (kontakt: s.madra@autismteam.pl).

28 marca na Regionalnym Kongresie Kobiet w Łodzi organizujemy panel „Niepokonane. Kobiety z niepełnosprawnościami w sporcie” oraz przyjazny sensorycznie kąciak wytchnienia. Udział w kongresie jest bezpłatny, otwarty dla kobiet i mężczyzn. Szczegółowe informacje o tym wydarzeniu już niedługo na naszym portalu społecznościowym.

Tegoroczny Światowy Dzień Świadomości Autyzmu – święto ważne dla wielu „chciejek” i „chciejów” z obszaru spektrum – będziemy obchodzić w Łodzi 4 kwietnia na stadionie ŁKS przy Alei Unii Lubelskiej. Szczegółów jeszcze nie zdradzamy, ale już dziś gorąco wszystkich zapraszamy do kibicowania podczas meczu nie tylko łódzkiej drużynie, ale też ich młodym fanom w spektrum autyzmu.

We wrześniu 2020 r. skończymy trzy lata. Z poczuciem satysfakcji z tego, co wspólnymi siłami już udało się nam osiągnąć i ze świadomością, jak wiele jeszcze przed nami. Jeśli też mocno chcecie całego życia i chcecie zmieniać z nami rzeczywistość, czekamy na Was. Znajdźcie nas na Fejsbuku i portalu www.chcemycalegozycia.pl.



Anna Duniewicz
założycielka inicjatywy obywatelskiej
„Chcemy całego życia!”



Fot. M. Awini

Sportowiec Roku 2019

10



mgr Marcin Łaskiewicz
pracownik Centrum Sportu PŁ, wielokrotny mistrz Polski w trójboju siłowym

Podczas czterdziestej dziewiątej edycji Gali Sportu Dziennika Łódzkiego docenieni zostali nasi studenci z niepełnosprawnościami - sportowcy dyscypliny podnoszenia ciężarów tj. Piotr Zajęc oraz dziennikarz studenckiego radia Żak Politechniki Łódzkiej Adrian Peliszko. W gronie wyróżnionych sportowców znalazł się również Krystian Tuzikowski, przyszły student naszej uczelni. Bardzo nam miło, że inicjatywa sportowa, która gości na naszej uczelni jest doceniana i eksponowana na tak prestiżowych wydarzeniach. Zawodnicy trenują w Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej w grupie sportowej pod okiem trenera trójboju siłowego i podnoszenia ciężarów osób z niepełnosprawnościami – mgr Marcina Łaskiewicza. Przed nami, z okazji 75 -lecia Politechniki Łódzkiej, organizacja integracyjnych zawodów w podnoszeniu ciężarów, które po raz pierwszy w Polsce będą gościć na pomoście polskiej uczelni. Zawody odbędą się 26.04.2020 r. i dołożymy wszelkich starań, aby zagościły na stałe na Politechnice Łódzkiej i tworzyły piękną tradycję sportu osób z niepełnosprawnościami.



Fot. M. Łaskiewicz



Zawody osób z niepełnosprawnościami w podnoszeniu ciężarów

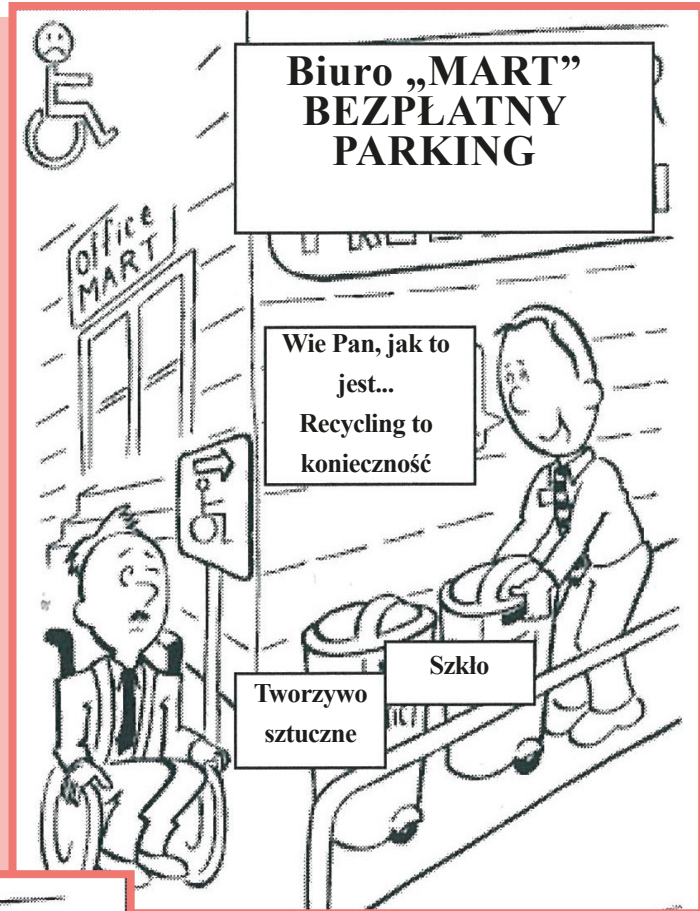
Kiedy? 26.04.2020 r.

Gdzie? Politechnika Łódzka

Wszystkich
zainteresowanych udziałem
w zawodach prosimy o kontakt
z trenerem Marcnem Laśkiewiczem, który
udzieli wszystkich informacji:
e-mail: marcinrajska@wp.pl
tel: 605 627 132



Utrzymuj specjalne
podjazdy wolne od
wszelkich przeszkód



Materiały pochodzą ze strony
www.dsc.kprm.gov.pl

Co - Gdzie - Którędy

Administracja Osiedla Akademickiego PŁ

al. Politechniki 3a
tel.: 42 631 20 19, 42 631 20 27

Stołówka Studencka

Budynek Osiedla Akademickiego
al. Politechniki 3a

Biblioteka PŁ

ul. Wólczańska 223
tel.: 42 631 20 59

Sekcja Rekrutacji PŁ

ul. Radwańska 29 (budynek A13)
tel.: 42 631 29 74, 42 631 20 92



12.03.2020 r. Absolwent Talent Days

20.03.2020 r. VIII Ogólnopolska Konferencja Naukowa Osób Niepełnosprawnych

28.03.2020 r. Kongres Kobiet w Łodzi „Kobiety zmieniają świat poprzez sport”

**Dzieje
się !**

31.03–01.04.2020 r. V Forum Uczelnianych Pełnomocników ds. Osób z Niepełnosprawnościami

01.04. – 07.06.2020 r. Jubileusz 75–lecia Politechniki Łódzkiej

10.04.2020 r. Akademickie Targi Pracy w Łodzi

20–24.04.2020 r. XIII Krakowskie Dni Integracji

26.04.2020 r. Zawody osób z niepełnosprawnościami w podnoszeniu ciężarów na Politechnice Łódzkiej

25–30.05.2020 r. Juwenalia

29.05.2020 r. Coolturalny Festiwal Piwa na Politechnice Łódzkiej

04–05.07.2020 r. Ogólnopolskie Spotkanie Studentów Niepełnosprawnych w Krakowie

09.2020 r. Obóz szkoleniowo – sportowy BON PŁ



Ze względu na sytuację epidemiologiczną w kraju terminy niektórych wydarzeń uległy zmianie. Zainteresowanych zachęcamy do obserwowania naszej strony internetowej i Facebook'a.