



## Porzucić stereotypy

2024-06-03

**W czerwcu ruszamy z kolejnym etapem kampanii społecznej „Różni, ale Równi. Zobacz człowieka”. Tym razem skupiamy się na problematyce osób z niepełnosprawnością ruchową.**

Kim są osoby z niepełnosprawnością ruchu? Pierwsze co przychodzi na myśl to osoby poruszające się wózkach. Bardzo ważne jest, aby nie ograniczać się tylko do tej grupy, gdyż mogą to być osoby poruszające się o kulach, balkoniku, osoby po amputacji kończyny górnej lub dolnej czy osoby chodzące niestandardowo.

- Przede wszystkim w tej kampanii jest bardzo ważne: jak pomóc drugiej osobie, która jest osobą z niepełnosprawnością? To ta osoba tak naprawdę wie najlepiej czego oczekuje, jakiej pomocy oczekuje i w jaki sposób zrobić to prawidłowo - zaznacza Rafał Pawłowski (prezes Fundacji Brak Barrier).

### **Oto kilka zasad pomocnych w kontaktach z osobami z niepełnosprawnością ruchową:**

**Warto wiedzieć, że pomoc powinna być adekwatna do rodzaju niepełnosprawności**, gdyż tylko wtedy jest bezpieczna i skuteczna. Najczęściej **OzN doskonale wie, kiedy i w jakim zakresie potrzebuje pomocy, dlatego zawsze należy ją o to zapytać i posłuchać jej zdania**. Inaczej możemy nawet zrobić osobie poruszającej się na wózku krzywdę lub zniszczyć sprzęt.

**Jeżeli powie, że nie potrzebuje pomocy, należy to uszanować. Nie należy pomagać na siłę. Dla wielu niepełnosprawnych możliwość samodzielnego korzystania z wózka to część ich niezależności**. Nie staraj się na siłę pomagać. Jeśli spacerujecie razem, to bez wyraźnej prośby nie pchaj wózka.

Jeżeli coś nawet zajmie trochę więcej czasu osobie z niepełnosprawnością, należy pamiętać, że szybciej nie zawsze znaczy lepiej.

**Osoby z niepełnosprawnością ruchową mogą w niektórych sytuacjach potrzebować więcej czasu, żeby coś zrobić. Bądź cierpliwy i wyrozumiały**. Wyrażenie spokoju i zrozumienia w stosunku do osoby z niepełnosprawnością to miły gest świadczący o Twojej kulturze osobistej.

### **Nie traktuj osoby niepełnosprawnej przedmiotowo**

Ważne, by traktować osobę niepełnosprawną podmiotowo, a nie przedmiotowo. Pamiętaj, by w kontakcie z taką osobą nie używać sformułowań typu "Czy Pana wózek tutaj wjedzie?" - ponieważ wózek sam nie wjeżdża. Zawsze na pierwszym miejscu jest człowiek. Jesteśmy ludźmi a nie sprzętami.

**Używanie naturalnych zwrotów** - do osoby poruszającej się na wózku można powiedzieć „chodźmy”, czy „podejdz”. Osoby na wózku należy traktować normalnie, czyli tak jak osoby chodzące. Wtedy burzymy między sobą bariery komunikacyjne i łamiemy stereotypowe myślenie. W końcu osoba na wózku to nie sam wózek a jedynie jego pomoc w prawidłowym



funkcjonowaniu.

**Szanuj przestrzeń osobistą osoby na wózku - Nie dotykaj wózka bez pozwolenia.**

Dla osoby niepełnosprawnej, która na co dzień korzysta z wózka, jest to jej środek transportu, ale również bardzo osobista rzecz. Z tego względu traktuj wózek jako osobistą rzecz.

**Nie proś osoby korzystającej z wózka o podtrzymanie rzeczy.**

Powinniśmy pamiętać, aby nie kłaść na kolana osoby na wózku rzeczy takich jak torebka lub inne rzeczy. Położenie ich nawet na krótką chwilę może uniemożliwić danej osobie sprawne poruszanie się lub uzyskanie balansu. **Wózka nie należy traktować jako wózka na dokumenty, płaszcze itp.** Obarczenie osoby na wózku dodatkowym „bagażem” utrudnia jej swobodne poruszanie się i stanowi dyskomfort. Wózek nie jest sprzętem, który pełni funkcję stolika czy wieszaka

**Osoba z niepełnosprawnością ruchu może mieć też niepełnosprawność rąk, więc podniesienie ich wysoko może stanowić problem.**

Jeżeli osoba z niepełnosprawnością rąk wyciąga do nas rękę na powitanie, należy ją ucisnąć. Dłoń może być zaciśnięta w pięść, z brakiem możliwości poruszaniem palcami lub nadgarstkiem.

W przypadku wysokich lad, wyjdź z za niej, zaproponuj podkładkę i podaj ją do ręki. Osoby z niepełnosprawnością dłoni mogą mieć problem z wykonywaniem czynności, które wymagają sprawności manualnej. Czasem niemożliwe będzie podpisanie się czytelnie.

**Podczas rozmowy należy utrzymywać kontakt wzrokowy z rozmówcą.** podczas długich rozmów może zacząć doskwierać różnica wysokości pomiędzy rozmówcami. Dla wygody, ale również i szacunku należy usiąść, aby wzrok znalazł się na podobnej wysokości. Nie powinno pochylać się i kucać w trakcie konwersacji. Może to zostać odebrane jako niemiłe zachowanie. Może być też tak, że nie będzie możliwości, by osoba pełnosprawna usiadła na krześle. Wówczas należy odejść dwa kroki od osoby na wózku, by ta nie musiała zadzierać głowy i patrzeć w górę przez dłuższy czas, ponieważ może być to męczące.

**Jeżeli wspólnie się przemieszczacie, zwróć uwagę, by dostosować tempo przemieszczania się do tempa osoby z niepełnosprawnością ruchową** - Jeżeli taka jest potrzeba - zatrzymaj się, poczekaj chwilę. Jest to pomocne szczególnie gdy prowadzicie rozmowę w trakcie ruchu.

**Osoby chodzące o kulach mogą mieć zaburzoną równowagę, nie chwytajmy ich pod rękę** - Osoby z niepełnosprawnością ruchową, poruszające się przy pomocy laski lub kul, są szczególnie narażone na upadki.