

NawiGo doprowadzi  
do celu

Krok ku słyszeniu: etapy  
rehabilitacji po wszczepieniu  
implantu ślimakowego

Automatyczny  
ekspres do kawy

# help

jesteśmy razem

nr 104 maj 2024 ISSN 2083-2788

*Aplikacja mobilna NawiGo  
już niebawem trafi do  
użytkowników.*

**URATOWANA SPRAWNOŚĆ  
DZIĘKI TECHNOLOGII  
XXI WIEKU**



# help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

**Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem  
(Fundacja Szansa dla Niewidomych)**

+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: [szansa@szansadlaniewidomych.org](mailto:szansa@szansadlaniewidomych.org)

[www.szansadlaniewidomych.org](http://www.szansadlaniewidomych.org)

**Daj szansę niewidomym! Twoje 1,5% pozwoli  
pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć**



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – jesteśmy razem – miesięcznik, informacje o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” jest dofinansowany ze środków PFRON i ze środków własnych Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

WYDAWCA

**SZANSA CHANCE**  
Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem  
Chance Foundation - We Are Together

  
WYDAWNICTWO  
TRZECIE OKO

[https://www.facebook.com/  
WydawnictwoTrzecieOko/](https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/)

[https://www.facebook.com/  
help.jestesmyrazem/](https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/)

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,  
Ewelina Mirocha, Anna Michnicka

OPRACOWANIE GRAFICZNE  
I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

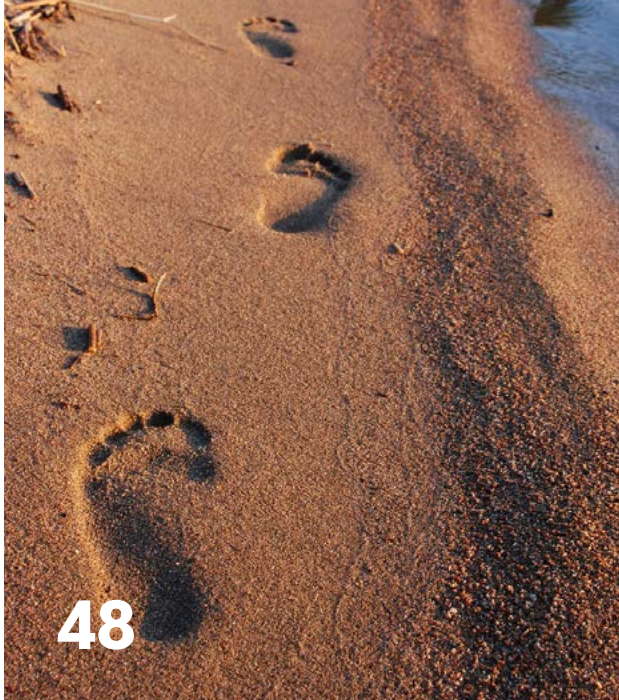
[help@szansadlaniewidomych.org](mailto:help@szansadlaniewidomych.org)

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysyłać na powyższy adres email.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.

Na okładce przedstawiamy zbliżenie na płytę główną komputera oraz mikroprocesor.



## Spis treści

### ■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje \_\_\_\_\_ 4

### ■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA \_\_\_\_\_ 6

Chodź na rower \_\_\_\_\_ 9

### ■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

25 nawyków na lepsze życie \_\_\_\_\_ 11

Arteterapia. Lecząca sztuka dla wszystkich \_\_\_\_\_ 14

Bóle w lędźwiach? A jak silne masz mięśnie core? \_\_\_\_\_ 16

### ■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

NawiGo doprowadzi do celu \_\_\_\_\_ 18

Automatyczny ekspres do kawy \_\_\_\_\_ 22

Skuteczna rehabilitacja osób niewidomych \_\_\_\_\_ 24

Technologia a niewidomi \_\_\_\_\_ 26

Zoom H1essential \_\_\_\_\_ 29

### ■ KIEDY WIDZI SIĘ NIEZWYKLE

Jak dobrać okulary? Poradnik dla tych, którzy je noszą \_\_\_\_\_ 35

### ■ NA HELPOWE OKO

Ciemna dolina \_\_\_\_\_ 37

Łukasz Krasoń o priorytetach wobec osób z niepełnosprawnościami \_\_\_\_\_ 38

Samowystarczalność \_\_\_\_\_ 44

Praca i życie prywatne Pani Marleny \_\_\_\_\_ 46

### ■ JESTEM... NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWY

Krok ku słyszeniu: etapy rehabilitacji po wszczępieniu implantu ślimakowego \_\_\_\_\_ 48

Dziecko z niepełnosprawnością. Aby pokonać bariery \_\_\_\_\_ 51

### ■ PRAWO I ŻYCIE

Szanse na dofinansowanie \_\_\_\_\_ 53

Czasem pomoc jest niezbędna \_\_\_\_\_ 56

### ■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Audiodeskrypcja jako alternatywa dla obrazu \_\_\_\_\_ 58

Znane osobistości niewidome: ich wpływ na społeczeństwo i świat \_\_\_\_\_ 61





# Helpowe refleksje

Uratowana sprawność dzięki technologii XXI wieku

Technologia ma tę cechę, że nieustannie nas zaskakuje. Wielokrotnie wydawało się, że w dziedzinie wspomagania naszych aktywności, zarówno fizycznych, jak i intelektualnych, dokonano się już wszystko, na co mogliśmy liczyć, a zaraz okazywało się, że nic podobnego. I znowu byliśmy zaskoczeni, chociaż zapewne nie mieliśmy uzasadnienia dla takiej postawy. Tyle razy się to powtarzało, że właściwie już powinniśmy być przyzwyczajeni, a jednak nadal się dziwiliśmy. Spotykaliśmy się z kolejnymi rewolucjami technicznymi, czy raczej technologicznymi, i nauczyliśmy się z nich korzystać. Razem z nabywaniem doświadczenia odczuwaliśmy jednak pewne zmęczenie – zapoznawanie się z nowinkami, uczenie się procedur ich użytkowania to rzeczy tak samo cieszące, jak wymagające. Wymagają

skupienia uwagi i uruchomienia komórek, by rozumieć i pamiętać. Skoro zmęczeni, to również domagający się odpoczynku. Może stąd się bierze upodobanie do opinii, że już wszystko za nami, wszystko wymyślono i kolejne wynalazki będą dotyczyły naszych następców, a nie nas samych. I znowu – nic bardziej mylnego! Historycznie doczekaliśmy się diabelskich machin, jadących po torach i ciągnących za sobą liczne wagony, a było to tak spektakularne, że wywoływało bunt robotników oraz skłoniło wybitnego poetę Juliana Tuwima do napisania bardzo zabawnego wiersza pod tytułem „Lokomotywa”. Przyjęliśmy ten wynalazek i już sobie nie wyobrażaliśmy świata bez tego szatana, ale to był jedynie początek stresu dla starszych ludzi, dążących do miłego status quo. Zaraz nadeszły, albo raczej nadjechały samochody, a za nimi samoloty. Były tak wspaniałe, aż przydały się w armiach wszystkich współczesnych wojowników. Nic to, rakiety kosmiczne i wizytacja Księżycy, a potem komputery, smartfony, nawigacja satelitarna, rozpoznawanie obrazu i dźwięku!!!

Współcześnie nie potrafimy sobie wyobrazić życia bez tych rozwiązań. Kiedy zaczęliśmy używać komputerów, również myśleliśmy, że to szczyt osiągnięć, a był to zaledwie początek. Ileż było protestów – komputery miały być wrogiem nad wrogami. Buntowali się nasi przyjaciele z Polskiego Związku Niewidomych. Komputery miały zabrać im pracę i nic nie dawały

zapewnienia, że to nieprawda. Na marginesie – ciekawe, jak teraz się mają ówczalni wrogowie komputeryzacji biblioteki wypożyczającej książki brajlowskie i mówione. Jak już wspomniałem, to był dopiero początek rewolucji informacyjnej. Pojawiały się kolejne i kolejne aplikacje, coraz bogatsze i bardziej pomocne. Powstały bardzo niewielkie urządzenia komputerowe – notatniki, notebooki, a zaraz komórki i smartfony. Teraz każdy wie, że smartfon to mały komputer o mocy znacznie większej niż komputery sprzed 30 lat! Systemy procesorowe i programy decydują o jakości niemal każdego urządzenia. Nie wpadło do głowy osób niezorientowanych, że każdy telewizor, radio, odtwarzacz, pralka, mikrofalówka, kuchenka itd. będą sterowane komputerami, no może bardziej procesorami i specjalistycznym oprogramowaniem.

A teraz – czy znowu powszechnie się uważa, że na razie mamy wszystko, co się da wymyślić? Chyba sytuacja znowu się powtarza i po raz kolejny osąd ten będzie musiał pójść w zapomnienie. Zbliżył się do nas czas zwycięstwa sztucznej inteligencji! Na pewno mnóstwo ludzi jeszcze o tym nie wie, a jeśli tak, już się stresują jak to będzie i co to w praktyce oznacza? Rzeczywiście, jest czego się bać, ale też bez przesady. Jak dotąd świat i nasza cywilizacja skorzystała z postępu, chociaż i ten sąd jest dyskusyjny. Jeśli uprzemy się uważać, że miliony ofiar wojen światowych są wynikiem rozwoju technologicznego, to jest czego się bać, ale jeśli porzucimy takie myślenie i skupimy uwagę na dobrodziejstwach tego rozwoju, to prędzej będziemy zachwyceni niż zmartwieni. To, jak nam pomagają komputery i smartfony, systemy elektroniczne i informatyczne, to absolutna rewelacja. Technologia jest właściwie wszędzie obecna. Trafiła pod zwykłe strzechy. Korzystają z niej nie tylko bogatsi i sprytniejsi, ale wszyscy. Mamy ją w kuchniach, łazienkach, salonach, samochodach, ogrodach, na polach, w miastach i wioskach. Bez technologii nie wyobrażamy sobie życia, ponieważ nie potrafilibyśmy wykonać wielu podstawowych czynności. Bez niej musielibyśmy wrócić do korzeni, a co to właściwie oznacza? Musielibyśmy nauczyć się wykonywania mnóstwa

**“ Kiedy zaczęliśmy używać komputerów, również myśleliśmy, że to szczyt osiągnięć, a był to zaledwie początek. Ileż było protestów – komputery miały być wrogiem nad wrogami. Buntowali się nasi przyjaciele z Polskiego Związku Niewidomych. Komputery miały zabrać im pracę i nic nie dawały zapewnienia, że to nieprawda. Na marginesie – ciekawe, jak teraz się mają ówczalni wrogowie komputeryzacji biblioteki wypożyczającej książki brajlowskie i mówione.**

podstawowych rzeczy i bardziej skomplikowanych czynności, ale co więcej – musielibyśmy wzmocnić się fizycznie. Kto będzie mógł machać kosą podczas żniw? A kto pojedzie autem bez wspomagania hamulców i kierownicy? Kto trafi do celu bez nawigacji lub policzy podatki bez tabeli kalkulacyjnej? Kto przygotuje tekst do druku, kiedy nie będzie miał Worda albo innych aplikacji redagujących?

Na koniec jedno zdanie – czy wyobrażacie sobie rehabilitację niewidomych i słabowidzących, albo innych niepełnosprawnych, bez rozwiązań niwelujących skutki niepełnosprawności? Może właśnie my powinniśmy zaświadczyć o dobrodziejstwach rozwoju technologicznego? To niech dla usprawniania nas rozwija się sztuczna inteligencja, a politycy i prawnicy mają upilnować, by AI działała na rzecz dobra, a nie odwrotnie. Jeśli interesujecie się rozwiązaniami, które dają nam szansę na normalne życie, przeczytajcie artykuły w niniejszym numerze „Helpa – jesteśmy razem”.



## Program dostosowujący miejsca pracy w centrach logistycznych znanego sklepu internetowego

---

Wrocławski oddział amerykańskiego sklepu internetowego, jednego z większych na świecie, wdrożył specjalny program Homer, który zapewnia pracę dla osób niewidomych i słabowidzących. To pierwsza odsłona projektu w Polsce i całej Unii Europejskiej, który daje szansę wielu niepełnosprawnym na zarobek oraz pomaga w przełamywaniu barier społecznych – informuje portal [gazetawroclawska.pl](http://gazetawroclawska.pl).

Większość z ponad 100 tys. osób niewidomych w Polsce nie jest aktywna zawodowo, pracuje jedynie 20 proc. z nich. Działania wrocławskiego oddziału firmy próbują wyjść naprzeciw potrzebom osób z dysfunkcjami wzroku. We centrum

logistycznym w Bielaniach Wrocławskich funkcjonuje program Homer, umożliwiający zatrudnienie osób niewidomych i słabowidzących. Inicjatywa jest realizowana we współpracy z Urzędem Marszałkowskim województwa dolnośląskiego i z Politechniką Wrocławską.

Choć praca w firmie teoretycznie wymaga określonej sprawności fizycznej, okazało się, że przy odpowiednim jej zorganizowaniu osoby niewidome mogą z takim samym powodzeniem wykonywać pracę polegającą na ręcznym sortowaniu paczek, przyjmowaniu towaru czy ich pakowaniu. Udowodnił to właśnie program Homer. Obecnie zakład zatrudnia pięć osób z niepełnosprawnością wzroku, zaś program według planów ma zostać rozszerzony na inne miasta, by osiągnąć w całej Polsce docelową liczbę etatów, szacowaną na 50. Wydawać by się mogło, że to nie tak wiele, ale może inne firmy skorzystają z tego przykładu dostosowań.



**“ Wrocławski oddział amerykańskiego sklepu internetowego, jednego z większych na świecie, wdrożył specjalny program Homer, który zapewnia pracę dla osób niewidomych i słabowidzących. To pierwsza odłona projektu w Polsce i całej Unii Europejskiej, który daje szansę wielu niepełnosprawnym na zarobek oraz pomaga w przelamywaniu barier społecznych**

Poza przystosowanymi stanowiskami pracy, przy podajnikach sprzętu ochronnego pojawił się alfabet Braille«a, a także specjalnie oznakowane drogi, które zaprojektował inżynier z Politechniki Wrocławskiej. Rozwiązania te zostały wstępnie przetestowane przez osobę niewidomą. Do oprogramowania używanego przez osoby niewidome i niedowidzące został ponadto dostosowany formularz rekrutacyjny online.

Firma od 2020 roku wdraża również w swoich centrach logistycznych w Polsce program MigaMY. W jego ramach oferowanych jest 140 miejsc pracy dostosowanych do potrzeb osób niesłyszących i niedosłyszących.

## **Wybory do Parlamentu – niezbędny wyborcy z niepełnosprawnościami**

Wybory do Parlamentu Europejskiego odbędą się 9 czerwca 2024 r. Wyborcy niepełnosprawni i seniorzy muszą jednak wcześniej dopełnić

niezbędnych formalności, jeśli chcą skorzystać z przysługujących im uprawnień – czytamy na portalu *infor.pl*.

27 maja 2024 r. upływa termin zgłoszenia wójtowi, burmistrzowi, prezydentowi miasta zamiaru skorzystania z prawa do transportu do i z lokalu wyborczego w gminie, w której nie funkcjonuje gminny przewóz pasażerski. Do 7 czerwca 2024 r. można natomiast wycofać takie zgłoszenie. Termin zgłoszenia komisarzowi wyborczemu zamiaru głosowania korespondencyjnego upływa także 27 maja. Formalności załatwia się w godzinach pracy delegatury Krajowego Biura Wyborczego.

Jeśli zamierza się głosować za pośrednictwem pełnomocnika, termin złożenia wójtowi, burmistrzowi, prezydentowi miasta wniosku o sporządzenie aktu pełnomocnictwa upływa w dniu 31 maja. Oświadczenie o cofnięciu pełnomocnictwa można złożyć do 7 czerwca lub po upływie tego terminu w obwodowej komisji wyborczej, w dniu głosowania, pod warunkiem, że pełnomocnik jeszcze nie oddał głosu.

Do 6 czerwca można złożyć na ręce wójta, burmistrza, prezydenta miasta wnioski o zmianę miejsca głosowania w obwodzie właściwym dla lokalu przystosowanego do potrzeb osób niepełnosprawnych.



O dotrzymaniu terminu złożenia wszystkich tych wniosków i oświadczeń decyduje data ich otrzymania przez właściwy organ, nie zaś data stempla pocztowego.

Warto wiedzieć, że zgodnie z Kodeksem wyborczym, wyborca niepełnosprawny o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności może głosować korespondencyjnie. Uprawnienie to przysługuje również wyborcy, który w dniu głosowania kończy 60 lat. Podobne kryteria, plus kryteria szersze, uprawniają do głosowania przez pełnomocnika. Tę formę wyklucza jednak przebywanie w zakładzie leczniczym, domu pomocy społecznej, w zakładzie karnym i areszcie śledczym, w domu studenckim, ponadto w obwodach głosowania utworzonych za granicą i na polskich statkach morskich. Głosowanie przez pełnomocnika jest wyłączone także w przypadku uprzedniego zgłoszenia zamiaru głosowania korespondencyjnego.

Wszelkie informacje dotyczące głosowania zamieszcza na swojej stronie internetowej Państwowa Komisja Wyborcza. Podstawę prawną wszystkich podanych wyżej informacji stanowią: Ustawa z dnia 5 stycznia 2011 r. Kodeks wyborczy (Dz. U. z 2023 r., poz. 2408); Postanowienie Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 11 marca 2024 r. w sprawie zarządzenia wyborów posłów do Parlamentu Europejskiego (Dz. U. z 2024 r., poz. 344).

### Ścieżka edukacyjna w warszawskim ZOO m.in. dla osób niewidomych

Czy Warszawski Ogród Zoologiczny jest dostępny dla osób z niepełnosprawnościami? Z myślą o potrzebach tych odbiorców stworzono ścieżkę edukacyjną z rzeźbami zwierząt, które można dotykać i w ten sposób poznawać świat natury. Są tam też dźwiękowe plany przestrzenne z nakładką tyflograficzną, można również zakupić przewodnik w Braille’u – informuje portal [pzn.org.pl](http://pzn.org.pl).

W weekendy, zwłaszcza w te dłuższe, warto skorzystać ze spacerów po warszawskim ogrodzie zoologicznym, który może się poszczycić obecnością 12 tysięcy zwierząt należących do 500 gatunków. Z pewnością trafi się w zoo na piękne rzeźby z brązu, przedstawiające zwierzęta. Rzeźby wyposażone są w tabliczki z opisami w brajlu, do dyspozycji niewidomych zwiedzających są dźwiękowe plany ogrodu. Rzeźby i plany są elementami specjalnej ścieżki edukacyjnej, ułatwiającej zwiedzanie osobom niewidomym i słabowidzącym.

Rzeźby zostały wybrane w drodze ogólnopolskiego konkursu, spośród kilkudziesięciu nadesłanych modeli. Przebieg ścieżki i lokalizacje poszczególnych rzeźb można poznać na stronie: <https://zoo.waw.pl/dostepnosc>. Na tej stronie znajduje się ponadto wiele informacji na temat dostępności architektonicznej i udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami.

Przy wejściach do ogrodu zoologicznego umieszczone są dźwiękowe, tyflograficzne plany informacyjne ułatwiające poruszanie się po jego terenie. Osoby niewidome mogą nabyć w punkcie obsługi klienta przewodnik w brajlu.

Wstęp do zoo dla osób z niepełnosprawnościami, a także dla ich opiekunów lub przewodników jest darmowy. Trzeba jedynie okazać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub odpowiednią legitymację. Istnieje ponadto możliwość wypożyczenia wózka inwalidzkiego na czas wizyty w ogrodzie.







## Chodź na rower

Mateusz Chmielecki

Tak, tytuł artykułu to nie żart. W dniu 18.05.2024 r. odbył się Integracyjny Rajd Tandemowy im. Błogosławionej Matki Elżbiety Róży Czackiej, w którym miałem przyjemność wziąć udział. Rajd był częścią dużego wydarzenia REHA FOR THE BLIND IN POLAND.

Chciałbym jako osoba zaczynająca przygodę z tandemem opisać swoje odczucia. Kto wie, może ktoś, kto z różnych powodów jeszcze nie miał okazji wziąć udziału w tego rodzaju imprezie, zostanie zachęcony i wystartuje w kolejnej edycji.

Dla mnie najtrudniejsze było podjęcie decyzji o udziale w wydarzeniu, zwłaszcza, że nigdy nie miałem okazji poruszać się tego typu środkiem transportu. Z jednej strony niepewność, a z drugiej ciekawość jak to jest. Próbowałem znaleźć jakiegokolwiek informacje w sieci, pytałem znajomych, którzy mieli już do czynienia z tego rodzaju sprzętem. Po rozważeniu wszystkich za i przeciw, podjąłem decyzję – jadę.

Nadszedł ten dzień. Optyzmem napawała pogoda – piękna, słoneczna, ale nie upalna. Dotarłem na ulicę Gałczyńskiego w Warszawie, ponieważ to właśnie tam było miejsce startu. Spotkałem wielu znajomych. Przyszła kolej na rejestrację, a następnie na dobranie odpowiedniego sprzętu i ustalenie szczegółów z osobą prowadzącą tandem. Na tym etapie pojawił się mały stres – kilka minut na naukę zsynchronizowanej jazdy z drugą osobą to niewiele czasu. Już sobie wyobrażam jak komicznie musiało to wyglądać. Mimo pojawiających się trudności udało się opanować tę umiejętność, co pozwoliło na bezpieczny udział w rajdzie.

Byłem bardzo ciekawy jak wygląda przejazd ulicami Warszawy. Po raz pierwszy poruszałem się innym środkiem komunikacji niż samochód, tramwaj czy autobus. Jechałem rowerem i to było niesamowite.

Okazało się, że wszystkie moje obawy były nieuzasadnione. Trasa przejazdu była zabezpieczona lepiej niż niejeden wyścig kolarski. Przez całą drogę eskortowały nas radiowozy, towarzyszyła nam obsługa techniczna, która służyła natychmiastową pomocą w razie awarii tandemu. Byli też ratownicy medyczni oraz samochód, który dowiózł rzeczy do miejsca docelowego.

Bez większych przeszkód pokonaliśmy trasę i około 13.30 dotarliśmy do Lasek, gdzie przewidziany był koniec rajdu, ale nie koniec atrakcji. Po dość długiej trasie kielbaska z grilla, pieczone ziemniaczki i sałatka były jak znalazł. Przy dźwiękach muzyki na żywo odbywały się różne konkursy, w których można było wygrać ciekawe nagrody. Każdy uczestnik otrzymał dyplom oraz upominki od wspierających imprezę firm.

Podobnie jak inni uczestnicy rajdu byłem z siebie bardzo dumny, że mimo tak wielu niewiadomych i sporej dawki stresu wziąłem w nim udział. Bardzo ważne było wsparcie wielu osób i ich cierpliwości do odpowiadania na każde, nawet najbardziej banalne pytanie.

Wiele pozytywnych emocji wzbudza niezwykła atmosfera tego wydarzenia, atmosfera radości, wspólnoty, integracji i przełamywania barier. Należy tu wspomnieć o wolontariuszach, bez których udziału taka impreza nie mogłaby się odbyć.

Tak jak wspomniałem na początku, dla mnie był to pierwszy, ale mam nadzieję, nie ostatni raz, kiedy biorę udział w rajdzie. Można stwierdzić krótko, że zawsze warto próbować nowych rzeczy.

Nie zawsze coś, co wydaje nam się niemożliwe, rzeczywiście takie jest. Powtarzałem sobie, że mój strach czy obawy są tylko w mojej głowie, a rzeczywistość okaże się dużo lepsza, spokojniejsza i weselsza niż wyobrażenie, na przykład o nieszczęśliwym upadku czy nieumiejętności poruszania się w tandemie – i tak właśnie było. Tym artykułem chciałbym zachęcić wszystkich niezdecydowanych do podejmowania nowych wyzwań. Można wybrać się ze swoim opiekunem, wypożyczyć tandem i spróbować swoich sił. Może na początku pojawi się strach, niepewność, ale to zupełnie normalne. Później jest ogromna satysfakcja, że pomimo niepełnosprawności spróbowało się tego rodzaju aktywności.

Takie wydarzenia budzą we mnie i w innych uczestnikach mnóstwo pozytywnych odczuć, a wspomnienia, jak się okazało, te dobre, pozostaną na długo.

Wydarzenie zostało zrealizowane w ramach projektu REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024 – Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich współfinansowanego ze środków PFRON.

## Integracyjny Rajd Tandemowy

Im. Bł. Matki Elżbiety Róży Czackiej



18 maja 2024 r.



LASKI  
TOWARZYSTWO OPIEKI  
NAD OCIEMNIAŁYMI





## 25 nawyków na lepsze życie

Karina Karwan

**Istnieją teorie, według których człowiek jest wyłącznie sumą swoich nawyków, przyzwyczajzeń i odruchów. Na szczęście psychologia temu przeczy – ale tylko do pewnego stopnia. Jaka jest siła nawyku w życiu człowieka i jakie powtarzalne zachowania warto sobie przyswoić? Ile są warte dobre nawyki?**

### **Czym jest nawyk i jak go w sobie wyrobić?**

Nawyk to powtarzalna, półautomatyczna czynność. Według Charlesa Duhigga, autora książki „Siła Nawyku” składa się on z trzech elementów: bodźca, procedury i nagrody. Bodziec wywołuje w nas pewne zachowanie, które mniej lub bardziej świadomie wykonujemy, ponieważ „po drugiej stronie” czeka pewna forma nagrody. Coś mnie rozprasza, więc sprawdzam „fejsa”, bo dzięki temu dostaję gratyfikację w postaci

czerwonych powiadomień. Jestem zmęczony, więc robię sobie kawę, żeby poczuć nową energię. Najskuteczniejszą metodą wpływania na swoje nawyki jest rozpoznawanie bodźców i nagród. Dzięki temu względnie łatwo – głównie przez powtarzanie – można zmienić zachowanie „pomiędzy” tymi dwoma punktami skrajnymi. Na rozproszenie mogę równie dobrze reagować powtórny sprawdzeniem listy „tasków na dziś”, gdzie nagrodą będzie gratyfikacja w postaci uzupełniającej się ładnie listy. Na zmęczenie mogę zareagować spacerem i drzemką, co zaowocuje nową – zdrowszą – energią. Problem leży w posiadaniu złych nawyków. Potrafią one, dosłownie, zrujnować życie człowieka, ponieważ często nie będzie on w ogóle widział tego, jak sam siebie doprowadza do upadku.

Ale jest i druga strona medalu. Nawyki dobre i mądre robią za doskonały „ster” życia. Są niewrażliwe na zmieniający się nastrój. Izolują emocjonalnie i pomagają w trudnych chwilach. Są nie tylko wtedy, gdy nam się „chce”, tylko są zawsze. Po prostu. Działają nawet wtedy, gdy sami już nie mamy pojęcia czy chcemy działać. Dzięki nawykom bardzo łatwo utrzymuje się właściwy kurs. Oto lista dwudziestu pięciu z nich.

“ **Najskuteczniejszą metodą wpływania na swoje nawyki jest rozpoznawanie bodźców i nagród. Dzięki temu względnie łatwo – głównie przez powtarzanie – można zmienić zachowanie „pomiędzy” tymi dwoma punktami skrajnymi.**

### Nawyki podkręcające skuteczność i mądrość w życiu

1. **Ścielenie łóżka:** To jeden z najsłynniejszych „nawyków domino”. Pościelenie łóżka może być kluczowym nawykiem, który pociąga za sobą inne pozytywne działania. Jeśli zaczniesz dzień od tego prostego zadania, może ono wpłynąć na cały poranny protokół, włączając w to ćwiczenia, higienę i inne nawyki.
2. **Wstawanie wcześniej:** Wstawanie rano to nawyk wielu ludzi sukcesu. Ciche, intymne godziny przed świtem są magiczne i produktywne. To wtedy powstały największe dzieła kultury, wynalazki i strategie polityczne.
3. **Bądź na bieżąco:** Codziennie czytaj wiadomości z różnych źródeł, najlepiej z wielu krajów. Poznawaj różne opinie i dowiedz się dlaczego ludzie tak myślą. To pomoże Ci zrozumieć co się dzieje na świecie.
4. **Pracuj spokojnie i rozważnie:** Unikaj multitaskingu. Skup się na jednym zadaniu. To jak światło lub woda – laser jest w stanie coś przeciąć lub przesunąć, podobnie jak skupiona uwaga może przynieść efekty.
5. **Poznawaj inne toki myślenia:** Zrozum argumentację różnych stron w konfliktach

społecznych, politycznych czy gospodarczych. Nawet jeśli nie zgadzasz się z nimi, warto zrozumieć ich punkt widzenia.

6. **Czytaj mądre książki:** Wybieraj książki, które przetrwały próbę czasu. Czytaj dzieła autorów, którzy zmienili historię. To najlepszy sposób, by być mądrym.
7. **Medytuj:** Nawet kilka minut dziennie może wpłynąć na spokój umysłu. Usiądź przy oknie, skoncentruj się na oddechu i pozwól myślom płynąć.
8. **Ruszaj się:** Nawet krótka runda ćwiczeń co dwie godziny pomoże uniknąć bólów kręgosłupa i stawów. Ruch to także forma „oddechu” dla umysłu.
9. **Kwestionuj swoje działania:** Raz na miesiąc zastanów się czy robisz to, co naprawdę chcesz robić. Czy są inne ścieżki? Co możesz zmienić? To pomaga w samorozwoju.
10. **Ograniczaj obowiązki:** Skup się na kilku ważnych rzeczach, zamiast próbować robić wszystko naraz. Mniejsza liczba zobowiązań może prowadzić do bardziej udanego życia.
11. **Decyduj szybko:** Jeśli coś Cię nie interesuje, nie marnuj na to czasu. Lepiej skupić się na tym, co naprawdę Cię pasjonuje.
12. **Metoda sprawdzania pogody:** Codziennie wieczorem przemyśl różne aspekty swojego życia, aby zidentyfikować i rozwiązać ewentualne problemy.

### Nawyki zwiększające poczucie szczęścia

13. **Uwieczniaj wspomnienia:** Robienie zdjęć to prosty sposób na zachowanie wspomnień, szczególnie gdy prowadzenie dziennika wydaje się zbyt trudne.
14. **Podróżuj:** Podróżowanie, nawet do pobliskich miejsc, może poszerzyć horyzonty i przynieść korzyści dla zdrowia psychicznego.



15. **Prowadź dziennik:** Zapisywanie codziennych wydarzeń lub uczuć wdzięczności może pozytywnie wpłynąć na samopoczucie.
16. **Celebrowanie małych sukcesów:** Nadawanie znaczenia małym osiągnięciom może budować poczucie szczęścia i wdzięczności.
17. **Realistyczne marzenia:** Zbyt wielkie cele mogą demotywować. Lepiej ustawić realistyczne cele i cieszyć się małymi krokami do ich osiągnięcia.
18. **Nie skupiaj się na szczęściu:** Zbytne analizowanie własnych emocji może przeszkadzać w cieszeniu się życiem. Lepiej pozwolić sobie na naturalne doświadczanie chwil.

### Nawyki polepszające relacje z innymi ludźmi

19. **Myśl o sytuacjach innych ludzi** – innymi słowy: ucz się empatii. Marek Aureliusz napisał w swoich rozważaniach, że inni ludzie w większości przypadków nie chcą źle, tylko po prostu są zmęczeni, mają własne problemy, zmagają się z własnymi wyzwaniem.
20. **Traktuj ludzi z kredytem zaufania** – o tym często wspomina Robert Cialdini. Jedną z najlepszych metod zjednywania sobie ludzi i – po prostu – posiadania bardzo szczęśliwego życia jest traktowanie ludzi z kredytem zaufania. Traktowanie ludzi dobrze. To w większości przypadków sprawi, że i inni ludzie będą nas tak traktować.
21. **Chodź na randki.** Serio. Nieważne czy jesteś sam od dwóch lat czy też jesteście w związku drugą dekadę. Szczerze mówiąc nie jest też ważne, czy to będzie randka z chłopakiem / dziewczyną / mężem / żoną czy też ze swoim najlepszym przyjacielem lub przyjaciółką. Zadzwoń, umów się, przygotuj WIECZÓR MARZENÍ i potem po prostu miejcie najlepszy czas, jaki tylko da się mieć.



22. **Antycypuj potrzeby bliskich ludzi.** Prawie na pewno znasz swojego partnera / partnerkę, rodziców lub przyjaciół na tyle, że umiesz przewidzieć, z czym mogą mieć problem. I dokładnie to rób. Przewiduj, z czym mogą mieć problem. A potem podejmuj starania, by temu przeciwdziałać. Niech nawet nie muszą prosić. Niech po prostu będzie gotowe.
23. **Bądź uważny.** Nie traktuj swoich związków i relacji na "autopilocie". Interesuj się. Zapamiętuj. Staraj się, by rozumieć.

### 24. Słuchaj. Po prostu.

### Najważniejszy nawyk

25. **Naucz się dyscypliny.** Motywacja – w takim najprostszym rozumieniu „czy akurat mi się chce” – jest słaba. Bardzo słaba. Jest podatna na nastrój, na humor, na warunki zewnętrzne. Nie wierzę w skuteczność czegoś, co jest zależne od tego, czy „mi się chce”. Otóż głupia sprawa jest taka, że mi się prawie nigdy nie chce.

### Bibliografia

[www.andrzejtucholski.pl](http://www.andrzejtucholski.pl) nawyki lepsze życie

# Arteterapia. Lecząca sztuka dla wszystkich

Agnieszka Gałka Walkiewicz

**Określenie „arteterapia” (ang. art therapy) sugeruje, że opiera się ono na dwóch równoważnych zasadach leczniczych: sztuce, lub innymi słowy – twórczości, oraz terapii.**

## Arteterapia

Sądzi się, że osobą po raz pierwszy używającą terminu „arteterapia”, jako określeniu terapii polegającej na zastosowaniu szeroko rozumianej twórczości, był psycholog Adrian Hill. Mniej więcej w tym samym czasie Margaret Naumburg, również psycholog, zastosowała termin arteterapia do opisu pracy artystycznej z szeregiem cierpiących na zaburzenia emocjonalne różnych osób. Podobno pani Margaret prowadziła też arteterapię z osobami niedowidzącymi, które ze względu na swoją chorobę dodatkowo popadały w stany depresyjne. Arteterapia u tych osób polegała na słuchaniu utworów muzycznych, które im się podobały, oraz czytaniu ich ulubionej literatury, co czyniły osoby im asystujące.

## Forma psychoterapii

Brytyjskie Stowarzyszenie Arteterapeutów przyjęło, że arteterapia jest pewnego rodzaju formą psychoterapii. Traktuje ona pewne rodzaje sztuki jako podstawowy sposób komunikacji międzyludzkiej i sposobu „autowrażania” siebie samego. W tym wypadku mówimy o komunikacji osób chorych ze środowiskiem osób zdrowych. We wspierającym osoby niedowzroczne środowisku uczestnik arteterapii może tworzyć krótkie utwory literackie, zapisywane w jego pamięci. Znany był fakt pewnego żołnierza polskiego, który powróciwszy z Bitwy Warszawskiej, na której stracił wzrok, opowiadał swojej żonie jakie widzi obrazy w swojej wyobraźni, co ona



przenosiła na papier. Wszystkie obrazy przez nich namalowane podpisywane były ich dwoma nazwiskami i przez lata stanowiły ich główne źródło utrzymania.

## Co na to amerykańscy psychologowie

Według psychologów amerykańskich arteterapia prowadzona dla osób cierpiących na niedoskonałości wzroku może prowadzić do pozytywnego sposobu postrzegania przez nich samego siebie. Co najważniejsze, wszyscy uczestnicy sesji arteterapii nie muszą posiadać żadnych zdolności artystycznych. Terapeuta rzecz jasna nie koncentruje się ani na wartościach estetycznych wykonywanych przez osobę chorą przedmiotów czy obrazów, ani na ich sposobie rozumienia wszechstronnego pojęcia sztuki. Kluczową rolę w arteterapii odgrywa wzajemna relacja, która zawiązuje się między osobą potrzebującą pomocy a terapeutą. Ta forma terapii w sposób szczególny znajduje swoje ujście w tworzonych pracach artystycznych lub literackich. Udowodnione jest, że osoby z niedowzrocznością, u których stosowano arteterapię literacką, zawsze tworzyły swoje pierwsze wiersze lub fraszki, których bohaterem był ich arteterapeuta.

## Szereg procesów arteterapeutycznych

Amerykańskie Stowarzyszenie Arteterapii zawsze w bardzo szczególny sposób podkreśla,



że arteterapia jest profesją wykorzystującą szereg procesów mających na celu rozbudzenie pasji do różnych rodzajów sztuki, co powoduje uzyskanie pewnego rodzaju „dobrostanu” osób niepełnosprawnych. Arteterapia opiera się na autoekspresji, co wiąże się z możliwościami rozwiązywania problemów i konfliktów, w jakich być może tkwią przez lata. Jak rozumiemy, arteterapia integruje ze sobą różne płaszczyzny ludzkiego rozwoju. Łączy ona rysunek, malarstwo, rzeźbę, literaturę i człowieka niepełnosprawnego.

### **W USA**

W Stanach Zjednoczonych są wprowadzone przeróżne programy arteterapeutyczne dla zróżnicowanych środowisk osób niedowidzących. Mowa jest tutaj o szpitalach, klinikach, centrach odnowy biologicznej czy też klubach seniora. Arteterapeuci są bardzo dobrze wykwalifikowanymi terapeutami. Wymaga się od nich znajomości prowadzenia teorii arteterapii, doradztwa personalnego i psychoterapii, standardów postępowania terapeutycznego, ewaluacji terapii oraz znajomości różnych technik pracy indywidualnej i grupowej.

### **W Europie**

Na Starym Kontynencie tylko w dwóch krajach arteterapeuci mają status zawodu regulowanego. Rozliczne warsztaty i szkolenia podyplomowe terapeutów kierowane są jako forma terapii, rehabilitacji lub edukacji osób niepełnosprawnych.

### **Wyszkoleni terapeuci**

Kompetencje arteterapeutów potwierdzają stowarzyszenia ich zrzeszające. Dla przykładu Polskie Stowarzyszenie Choreoterapii w Poznaniu potwierdza profesjonalne kompetencje choreoterapeutów. Dzięki Stowarzyszeniu Arteterapeutów Polskich „Kajros” terapeuci mogą się znaleźć na europejskiej liście specjalistów pracujących z osobami chorymi.

### **Muzykoterapia dla wszystkich**

Muzykoterapia to rodzaj arteterapii, która ma na celu pomóc w leczeniu właściwie każdej

**“Według psychologów amerykańskich arteterapia prowadzona dla osób cierpiących na niedoskonałości wzroku może prowadzić do pozytywnego sposobu postrzegania przez nich samego siebie. Co najważniejsze, wszyscy uczestnicy sesji arteterapii nie muszą posiadać żadnych zdolności artystycznych.**

jednostki chorobowej. Szczególnie jest ona ulubioną formą terapeutyczną stosowaną u osób niedowidzących. Muzykoterapia jest szczególną metodą pomocy w zaspokojeniu negatywnych emocji u dzieci i młodzieży z niedowzrocznością. Jest też stosowana w profilaktyce społecznej, między innymi w pracy z osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym ze względu na swoją niepełnosprawność.

### **W trakcie terapii**

W starożytnej Grecji termin „terapia” oznaczał nie tylko sposób leczenia, ale troszczenie się i pomaganie komuś słabszemu, niekoniecznie choremu. Słowo to uwypukla w znaczący sposób pozytywny kierunek procesu arteterapeutycznego. Dbałość o należyte korzystanie z arteterapii, nadawanie osobistego znaczenia, podnosi znaczenie niepełnosprawnej jednostki. Terapeuta wciela się w tok rozumowania osoby niepełnosprawnej, by jak najwięcej skorzystała ona z technik przez niego stosowanych. Arteterapia w szerokim rozumieniu daje możliwość osobistego i wysublimowanego wyrażenia przez osobę niepełnosprawną trudnych przeżyć, doświadczeń i niewygaszonych emocji. Obniża ona emocjonalne złe napięcie, konsoliduje charakter osoby niepełnosprawnej z terapeutą i innymi niepełnosprawnymi, także korzystającymi z arteterapii.

# Bóle w lędźwiach? A jak silne masz mięśnie core?

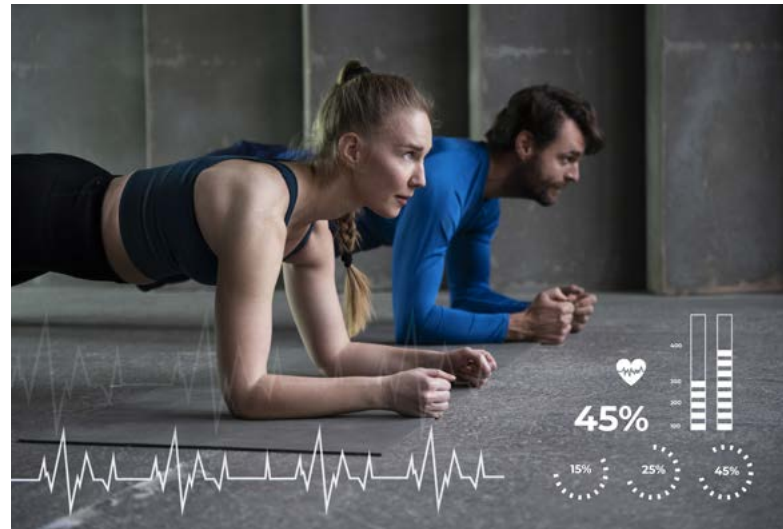
Kamila Wawrzak

## Słowem wstępu...

Ból w odcinku lędźwiowym, jeszcze do niedawna kojarzony głównie z osobami starszymi, coraz częściej pojawia się przed 30-tką. Bez większej przesady można powiedzieć, że większość z nas (zakładając, że przeżyliśmy już ćwierćwiecze) przynajmniej raz w życiu doświadczyła bólu pleców! U młodszych pacjentów bywa, że ból ma podłoże przeciążeniowe, choć nie oznacza to, że nie może wynikać z poważnych chorób. Mam tu na myśli także takie, które nie dotyczą układu ruchu, albo przebycie urazów niekoniecznie związanych z daną okolicą. Dlaczego jest to tak częste zjawisko?

Kręgosłup przyjmuje najwięcej obciążeń w porównaniu z pozostałymi częściami ciała. Najbardziej obciążanym obszarem jest odcinek lędźwiowy. Jeśli próbujesz znaleźć potencjalną przyczynę problemu, warto w pierwszej kolejności odpowiedzieć sobie na pytanie jak wygląda Twój tryb życia. Jeśli jesteś osobą aktywną, upewnij się czy mięśnie mają odpowiedni czas na regenerację. Inaczej sprawa się ma, gdy aktywności fizycznej brakuje, a ten czynnik stanowi najczęstszy załamek przyszłych problemów. Charakterystyka bólu ma duże znaczenie – czy jest to np. ból promieniujący, czy pojawia się nad ranem, albo nasila się po dłuższym siedzeniu. Nad tym tematem można długo się rozwodzić – jest to najprościej rzecz ujmując temat rzeka. Nie będziemy tutaj próbować szukać diagnoz, bo jak pewnie wiesz (mam nadzieję) dowiadujemy się za pomocą artykułów to jak wrózenie z fusów. Znalazienie istoty problemu wymaga sprawdzenia przez specjalistę.

W tym artykule chciałabym skierować Twoją uwagę na nieco inny temat, choć powiązany



– bardzo ważny, skoro mówimy o bólach w odcinku lędźwiowym... mianowicie temat stabilizacji centralnej. Brzmi mądrze i skomplikowanie, ale z pozoru. Tak więc w czym rzecz?

## Twój gorset mięśniowy – mięśnie core

Twoje ciało jest obudowane mięśniami, a każdy mięsień pełni swoją zasadniczą funkcję. Szczególnie duże znaczenie mają tzw. mięśnie core, czyli mięśnie głębokie. Tak jak nazwa sugeruje, są one schowane wewnątrz naszego ciała. Jest ich kilkadziesiąt, a o ważniejszych warto i trzeba wspomnieć. Są to: przepona, mięśnie dna miednicy, mięsień wielodzielny, mięsień poprzeczny brzucha.

Od mięśni głębokich zależy stabilizacja całego ciała, utrzymywanie narządów wewnętrznych, a także... zapobieganie kontuzjom! Bez mocnego centrum nie zbuduje się silnych ramion czy nóg. U osób zdrowych przed wykonaniem ruchu np. nogą, w ułamku sekundy dochodzi najpierw do napięcia odpowiednich mięśni core, a potem



“ **Kręgosłup przyjmuje najwięcej obciążeń w porównaniu z pozostałymi częściami ciała. Najbardziej obciążanym obszarem jest odcinek lędźwiowy. Jeśli próbujesz znaleźć potencjalną przyczynę problemu, warto w pierwszej kolejności odpowiedzieć sobie na pytanie jak wygląda Twój tryb życia.**

napięcia w obrębie mięśni nóg. W przypadku osłabienia mięśni głębokich, ich funkcję przejmują inne mięśnie, nieprzystosowane do tego rodzaju pracy. Skutek? Nadmierne obciążenie oraz pojawienie się dolegliwości bólowych, np. mięśni przykręgosłupowych.

### **Jak wzmocnić mięśnie głębokie?**

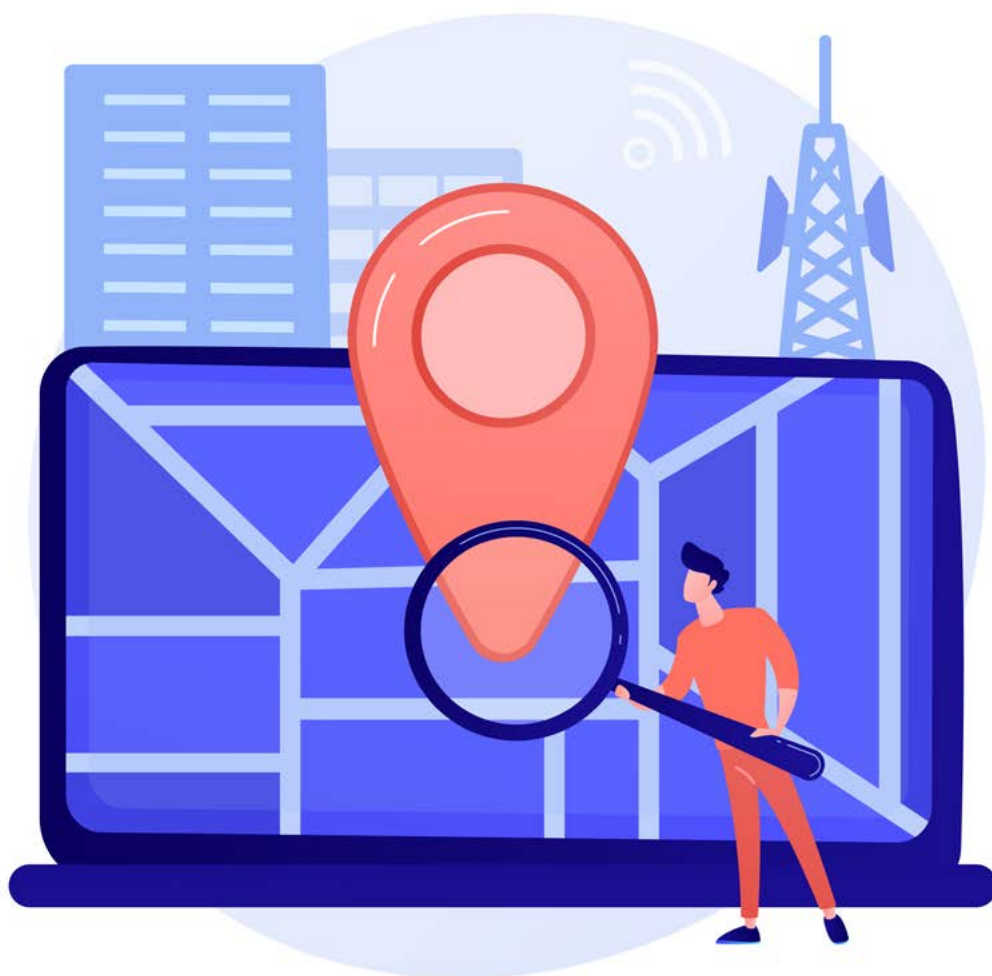
Wyłącznie ćwiczeniami. Naprawdę nie ma innego sposobu – niestety lub na szczęście. Dobra wiadomość jest taka, że na ćwiczenia nigdy nie jest za późno, choć jeśli cierpisz na konkretne schorzenie kręgosłupa, to z pewnością nie możesz robić wszystkiego od razu, ani tym bardziej zabierać się za ćwiczenia trudniejszego kalibru. Wzorcowo wygląda to tak, że jakiegokolwiek ćwiczenia na mięśnie core znajdziesz np. w Internecie, to dobrze by było, gdyby ktoś, kto zna się na rzeczy (fizjoterapeuta, trener bądź inny specjalista w tym temacie) skontrolował czy dane ćwiczenie wykonujesz dobrze. Czy przypadkiem nie robisz sobie dodatkowej krzywdy, zamiast się wspomóc. Czy nie za wcześnie dodajesz obciążenie do ćwiczenia, skoro Twój zakres ruchu w stawie jeszcze powinien zostać wypracowany. Na te i wiele innych pytań trudno odpowiedzieć samodzielnie, jeśli nie posiada się w tej dziedzinie wiedzy. A w końcu zdrowie ma się jedno, szkoda je sponiewierać przez kontuzję, której można było zapobiec. Trening

mięśni głębokich przedstawia się nieco inaczej niż standardowe treningi. Tutaj ma znaczenie praca świadoma nad ciałem, a co za tym idzie – niekoniecznie jest ona szybka i dynamiczna. Szczególnie na początku jest wręcz przeciwnie! Mało tego – praca nad mięśniami głębokimi rozpoczyna się od nauki... prawidłowego oddychania. Nie brzmi to z pewnością górnolotnie ani też skomplikowanie, ale tylko z pozoru. Wszelkobecny stres i brak wzmacniania blokuje prawidłowy oddech, dlatego jesteśmy zmuszeni do uczenia się go, w pewnym sensie od nowa.

W następnych etapach oddech łączy się z pracą izometryczną (tu chodzi najprościej mówiąc o wywołanie napięcia/skurczu) konkretnych mięśni core. Spróbuję to umówić na przykładzie mięśnia poprzecznego brzucha, który okala nasz brzuch w jego głębszej części.

Spróbuj wykonać ćwiczenie: leżąc na plecach zegnij nogi w kolanach, opierając się stopami o podłogę. Ułóż dłonie na podbrzuszu palcami do siebie. Następnie spróbuj delikatnie wciągnąć podbrzusze w stronę kręgosłupa. Dłońmi powinieneś/powinnaś odczuć napięcie wspomnianego mięśnia. Oczywiście to napięcie powinno być utrzymywane przynajmniej kilka sekund w połączeniu ze spokojnym oddechem. To jedno z ćwiczeń polecanych dla osób początkujących. W zależności od siły mięśni głębokich i towarzyszących problemów w kręgosłupie u danej osoby, poziom ćwiczeń jest dostosowywany.

Wspominam o tym wszystkim nie bez powodu – być może Twój styl życia osłabia te jakże ważne mięśnie, od których tak wiele zależy. A stąd już prosta droga do wielu schorzeń, określanych jako cywilizacyjne. Hipokrates mawiał, że lepiej zapobiegać niż leczyć – niech jego słowa, wciąż aktualne, wybrzmiały na koniec jako refleksja. Do jej realizowania potrzebna jest odpowiednia edukacja prozdrowotna, dlatego w siedzibie wrocławskiego Tyflopunktu zorganizowałam w tej tematyce warsztaty. Planuję ich kontynuację, więc zachęcam do obserwowania nas na grupie na Facebooku, gdzie na bieżąco relacjonujemy tego typu wydarzenia!



# NawiGo doprowadzi do celu

Warszawa przyjazna dla  
niewidomych

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem jako partner społeczny uczestniczy w pracach związanych z udoskonaleniem i weryfikacją nowej aplikacji miejskiej – NawiGo. Aplikacja mobilna już niebawem trafi do użytkowników. W niniejszym

artykule pragniemy przybliżyć ideę i funkcje tego innowacyjnego rozwiązania, z którego będą mogli korzystać mieszkańcy i turyści.

Urząd Miasta Stołecznego Warszawy przy współpracy z InnerWeb, Mobile MS i Soniq Soft Software House opracowuje i dąży do udostępnienia aplikacji NawiGo, służącej do mikronawigacji w obiektach i miejscach użyteczności publicznej. Program przeznaczony jest przede wszystkim dla osób niewidomych, słabowidzących oraz osób z ograniczoną mobilnością, które mieszkają w Warszawie lub ją odwiedzają. Aplikacja NawiGo spełnia wymogi WCAG 2.1 na poziomie AA i będzie ją można bezpłatnie pobrać z App Store na urządzenia mobilne z systemem iOS oraz w Sklepie Play na smartfony z zainstalowanym systemem Android. W opracowanie tak złożonej aplikacji zaangażowane było kilkadziesiąt osób - od programistów, przez monterów nadajników nawigacyjnych aż do eksperta ds.



dostępności, którego zadaniem było czuwanie, by program był komunikatywny dla zróżnicowanych użytkowników, w pełni dostępny, jak najbardziej przyjazny i przydatny dla tych, którym ułatwi samodzielne poruszanie się i trafiać do celu „w mieście”.

### **Założenia NawiGo**

NawiGo przyda się mieszkańcom Warszawy podczas załatwiania spraw w urzędach, gdzie mikronawigacja doprowadzi użytkowników do poszczególnych punktów, w których przyjdzie im załatwić różnorodne formalności. Turyści odwiedzający stolicę będą mogli z niej skorzystać podczas przemieszczania się np. metrem. Nawigacja poprowadzi ich do wskazanego punktu. Głównym założeniem aplikacji jest bowiem pomoc użytkownikowi w dotarciu do konkretnych punktów na wszystkich stacjach warszawskiego metra oraz w wielu budynkach użyteczności publicznej na terenie Warszawy, głównie w urzędach dzielnicowych, a także na terenie kilkunastu wybranych gmin województwa mazowieckiego. Mikronawigacja umożliwi samodzielne poruszanie się wzdłuż konkretnych ścieżek na stacjach metra i wewnątrz budynków. W tym celu zamontowano tam pokazną liczbę nadajników nawigacyjnych iBeacon i wykonano tysiące pomiarów.

### **Pierwsze ekrany interface**

Po zainstalowaniu programu i po pierwszym uruchomieniu aplikacji, na ekranie pojawi się informacja powitalna:

„Aplikacja NawiGo wspiera użytkownika w załatwianiu sprawy urzędowej, np. rejestracji pojazdu, zgłoszenia urodzenia dziecka czy wyrobienia dowodu osobistego w wybranym urzędzie. Przekazuje informacje o blisko 1600 obiektach użyteczności publicznej na terenie Warszawy oraz 16 gmin: Czosnów, Góra Kalwaria, Iżabelin, Karczew, Legionowo, Lesznowola, Marki, Milanówek, Nowy Dwór Mazowiecki, Otwock, Pruszków, Radzymin, Stare Babice, Wołomin, Ząbki, Zielonka. Aplikacja poinformuje Cię, gdy znajdziesz się w pobliżu obiektu zarejestrowanego

w aplikacji. Ułatwia poruszanie się po 95 obiektach z zainstalowaną mikronawigacją, w tym po 38 stacjach metra”.

Przechodząc dalej można się zapoznać z regulaminem oraz polityką prywatności i zaakceptować odsłuchane treści. Jest to wymagane by kontynuować pracę z ww. programem. Następnie zostaniemy zapytani o zgodę na wykorzystywanie przez aplikację w naszym smartfonie modułu Bluetooth, dzięki któremu można wykryć zainstalowane Beacons, oraz o zgodę na prawo do weryfikowania naszej pozycji.

Należy wspomnieć, że do pełnego korzystania z wszystkich funkcji NawiGo zezwolenie na obserwowanie naszej lokalizacji jest niezbędne. Można to zapisać w ustawieniach smartfona w sekcji poświęconej prywatności i lokalizacji aplikacji NawiGo. Samouczek przeprowadzi po poszczególnych funkcjonalnościach aplikacji i nauczy z nich korzystać. W razie potrzeby można wrócić do lekcji w zakładce Menu/Samouczek.

### **Główny interfejs NawiGo**

Na głównym ekranie aplikacji, wyświetlanym po otwarciu programu, są widoczne: nagłówek z nazwą aplikacji oraz cztery podstawowe przyciski umożliwiające szybkie dotarcie do najważniejszych funkcji Nawigo: „Metro”, „Obiekty”, „Sprawy” oraz „Ulubione”.

Na dolnym pasku kart, widocznym we wszystkich lokalizacjach programu, znajdują się dodatkowe przyciski: „Start”, „Wyszukaj”, „Mapa”, „Ustawienia” oraz „Menu”.

Aktywowanie przycisku „Start” przenosi na główny ekran NawiGo. „Wyszukaj” pozwala odnaleźć wskazane miejsca, sprawy i ścieżki. „Mapa” pokazuje graficzny plan obiektu, np. stacji metra. W „Ustawieniach” można wybrać język, zaznaczyć zgodę na powiadomienia PUSH, na wysyłanie komunikatów o obiektach/stacjach metra znajdujących się w pobliżu, wybrać parametry nawigacji, dostosować ułatwienia dostępu i sprawdzić wielkość pobranych danych. Ostatni

“ **Urząd Miasta Stołecznego Warszawy przy współpracy z InnerWeb, Mobile MS i Soniq Software House opracowuje i dąży do udostępnienia aplikacji NawiGo, służącej do mikronawigacji w obiektach i miejscach użyteczności publicznej.**

przycisk na dolnym pasku kart „Menu” umożliwia powrót do samouczka i przejście „wzdłuż” niego. Pozwala także na wyświetlenie aktualnych wiadomości, zapoznanie się z informacjami o projekcie, w ramach którego powstaje Nawigo, zapoznanie się z regulaminem oraz pozwala na wyświetlenie danych kontaktowych.

Aktywując „Metro” możemy posortować stacje warszawskiego metra i podzielić je na linie pierwszą i drugą. Aplikacja może wyświetlić wszystkie perony naraz. Wybór „Obiekty” na ekranie głównym Aplikacji prowadzi do informacji o obiektach z kategorii: Kultura, Edukacja, Zdrowie, Sport, Urzędy, Pomoc Społeczna oraz Żłobki. Aktywowanie przycisku „Sprawy” pozwala znaleźć obiekty, w których można załatwić sprawy administracyjne. Ostatni kafelek „Ulubione” umożliwia wyświetlenie wcześniej dodanych tam załatwianych spraw, obiektów i punktów.

### **Metro, Obiekty, Sprawy i Ulubione**

Po aktywowaniu kafelka „Metro” i wybraniu stacji wyświetla się ekran z podstawowymi danymi o stacji: nazwa, godziny otwarcia, informacje o udogodnieniach dla osób z niepełnosprawnościami, dane kontaktowe (telefon, e-mail, strona www), a także krótki i pełny opis stacji. Można znaleźć przycisk umożliwiający dodanie stacji do ulubionych, pobranie danych do użycia offline, dostępne ścieżki i punkty oraz plan wybranej stacji.

Po przejściu do przycisku „Obiekty” wyświetli się ekran z możliwością przefiltrowania dostępnych w aplikacji NawiGo obiektów. Możemy tam wpisać nowe miasto, albo wybrać z wcześniej wypełnionej listy miasto/gminę i dzielnicę w Warszawie oraz kategorię obiektów, na przykład wyposażonych w mikronawigację. Na ekranie pojawią się tylko takie elementy. Po przefiltrowaniu obiektów i wybraniu konkretnego, wyświetli się ekran z wyżej wymienionymi informacjami.

Po wejściu w kafelek „Sprawy” możemy je przefiltrować wybierając miasto/gminę oraz dzielnicę Warszawy, co ułatwi odnalezienie poszukiwanej sprawy.

Ostatni element na głównym ekranie to „Ulubione”. Zawiera wcześniej dopisane dane. Można je przeglądać w trzech kategoriach: „Metro/Obiekty”, „Ścieżki/Sprawy” i „Punkty”.

### **Ścieżki/Sprawy i Punkty**

Czym są Ścieżki, Sprawy oraz Punkty? Punkty to pojedyncze lokalizacje, np. bramki w metrze, zejście na peron, wyjście ze stacji metra, biletomat, tablica informacyjna (tyflograficzna lub zwykła), toaleta, sala obsługi pasażerów i poszczególne stanowiska w urzędzie. Ścieżki dotyczą jedynie stacji warszawskiego metra i pokazują drogi dojazdu na perony. Są oznaczone symbolami geograficznej strony świata. Z kolei sprawy załatwia się we właściwych miejscach, które musi wskazać aplikacja. Chodzi na przykład o uznanie ojcostwa, Kartę Dużej Rodziny, wydanie odpisu aktu stanu cywilnego i uzyskanie jakiegoś zaświadczenia. Zarówno Ścieżki, jak i Sprawy wiążą się z konkretnymi punktami, które możemy odznaczyć (wykreślać, dezaktywować) i pozostawić tylko te, które są dla nas ważne. Po wybraniu Punktu lub Ścieżki/Sprawy (ewentualnej ich modyfikacji), inicjujemy nawigację. W tym celu aktywujemy przycisk „Nawiguj” i ruszamy!

### **Mikronawigacja**

Aby uruchomić nawigację do wybranego punktu, względnie wzdłuż Ścieżki/Sprawy, należy pobrać dane do zastosowania offline. Jest to



dostępne w opisie stacji lub obiektu. Można to wykonać po uruchomieniu nawigacji. Po aktywowaniu przycisku „Nawiguj” usłyszymy komunikat wypowiedziany przez syntezytor mowy: „Poczekaj na ustalenie swojej lokalizacji”.

Zazwyczaj zabiera to kilka sekund. Na ekranie pokazuje się możliwość zmiany trybu komunikatów głosowych lub/i wibracyjnych. Można wybrać tryb nawigowania domyślny lub specjalny, przeznaczony dla osób z ograniczoną mobilnością. Można uruchomić mikronawigację graficzną, przydatną dla osób widzących. Kiedy aplikacja ustali naszą pozycję, wypowiada konkretny komunikat nawigacyjny, np.: „Za 10 metrów skręć w lewo”.

Zadaniem użytkownika jest trzymanie smartfona poziomo przed sobą. Należy powoli obracać się wokół własnej osi, aż wyczujemy specyficzne, długie, przerywane wibracje, wskazujące kierunek, w którym mamy się udać. Ruszamy słuchając komunikatów nawigacyjnych i wyczuwając serie wibracji. Wskazują one kolejne kierunki na naszej trasie. Każdemu komunikatowi nawigacyjnemu towarzyszą wibracje. Jeśli nie usłyszymy frazy, możemy je odsłuchać za pomocą programu udźwiękwiającego smartfon. System odczyta komunikat widoczny na ekranie. Po dojściu do miejsca, gdzie należy skręcić, powinniśmy obrócić się w wyznaczoną stronę i reagować na kolejne serie wibracji. Kiedy zejdziemy z prawidłowej ścieżki, aplikacja da nam o tym znać. Za pomocą takich wskazówek można dojść do wybranego punktu i załatwić sprawę. W związku z fizyką beaconów i transmisji bluetooth należy poruszać się wolniejszym tempem, aby aplikacja poprawnie wykrywała lokalizację użytkownika.

### **Dodatkowe funkcje**

Aplikacja posiada dwie dodatkowe funkcje, które mogą się przydać osobom poruszającym się po terenie Warszawy.

1. NawiGo wysyła powiadomienia o bieżących utrudnieniach na stacjach metra, np. o niedziałającej windzie lub schodach ruchomych.

Informacje te można odczytać aktywując przycisk „Menu” na dolnym pasku kart, a następnie „Wiadomości”.

2. Kiedy aplikacja działa w tle, użytkownik otrzyma powiadomienie, że jest w pobliżu jakiegoś obiektu, znajdującego się w bazie NawiGo. Możemy wtedy rozpocząć nawigację za pomocą domyślnie wybranej aplikacji nawigacyjnej w systemie, która doprowadzi pod budynek lub stację metra. Możemy zapoznać się ze szczegółami o tym obiekcie lub stacji. Możemy rozpocząć mikronawigację do konkretnego punktu lub wejść na Ścieżkę/Sprawę. Do działania tej funkcjonalności jest wymagany ciągły dostęp do lokalizacji.

### **Podsumowanie**

Aplikacja NawiGo po jej wdrożeniu będzie stanowić dużą pomoc w orientacji przestrzennej i poruszaniu się po obiektach użyteczności publicznej oraz na stacjach metra w Warszawie. Program pomoże osobom niewidomym i słabowidzącym w samodzielnym poruszaniu się, szczególnie kiedy nie znamy miejsca lub ścieżki dojścia do niego.

Źródło: „Bez barier. Orientacja przestrzenna i mobilność niewidomych” Wydawnictwo Trzecie Oko Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem; Warszawa 2023.



**projekt współfinansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa**

Projekt „Warszawa przyjazna dla niewidomych” realizuje Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem i współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa.

# Automatyczny ekspres do kawy

Piotr Ziębakowski

Każdego dnia miliony ludzi na całym świecie rozpoczynają swój dzień od filiżanki aromatycznej kawy. Dla wielu z nich rytuał przygotowania tego napoju stał się nieodłączną częścią każdego poranka. Dlatego też wybór odpowiedniego ekspresu jest niezwykle istotny, szczególnie jeśli użytkownikowi zależy na pełnej obsłudze bez konieczności używania wzroku. Siemens EQ 9+ Connect s500 to jedno z najnowszych osiągnięć tego producenta w branży AGD oraz jedno z wielu urządzeń, które można obsłużyć za pomocą smartfona i przy użyciu jednej aplikacji. Jest to jedna z najbardziej wartościowych cech tego modelu, a połączenie z aplikacją daje pełną kontrolę nad urządzeniem. Od dłuższego czasu jestem użytkownikiem tego urządzenia, więc chciałbym podzielić się swoimi spostrzeżeniami w zakresie bezwzrokowej obsługi. Przedtem jednak kilka słów na temat samego urządzenia.

Ekspres posiada wbudowany, ceramiczny młynek do kawy, dzięki któremu ziarna są zawsze świeżo mielone. Grubość mielenia można regulować w systemie pięciostopniowym. Urządzenie zaparza kawę pod wysokim ciśnieniem 19 barów i posiada moc 1500 W. Przed zaparzeniem kawy można podgrzać filiżankę dzięki wbudowanemu podgrzewaczowi.

Ekspres ma standardowo dostępne kawy takie jak: ristretto, espresso doppio, espresso macchiato, cappuccino, latte macchiato, caffè latte, cafe cortado i americano oraz po zainstalowaniu aplikacji z jej poziomu dodatkowo 11 kaw z całego świata (z opisem kraju pochodzenia i sposobu zaparzania). Przy pomocy ekspresu można również przygotować ciepłe mleko, mleczną piankę oraz gorącą wodę do herbaty.

Użytkownik ma możliwość dostosowania intensywności smaku kawy, mocy i ilości mleka bądź mlecznej pianki do swoich indywidualnych preferencji – dzięki trybowi baristaMode, który pozwala na szczegółowe ustawienia napojów. Również pojemność używanych filiżanek, szklanek czy kubków można ustawić według potrzeb.

Siemens EQ 9+ Connect s500 posiada również funkcję personalizacji. Dzięki pamięci dla sześciu profili użytkowników, można stworzyć własne ustawienia i dostosować ekspres do swoich preferencji smakowych. Każda filiżanka kawy będzie zatem idealnie dopasowana niezależnie od tego czy ktoś lubi mocną, czy delikatną kawę (warto wspomnieć o funkcji paroma Double Shot, która obejmuje dwa procesy mielenia i parzenia, i pozwala uzyskać ekstra mocną kawę). Dodatkowo jest możliwość ustawienia preferowanej temperatury dla danego napoju (w zakresie 90-95 stopni), a także w przypadku kawy Cappuccino ustawienia kolejności jej przygotowania (najpierw kawa, potem mleczna pianka lub odwrotnie). Jest tu zatem szeroki wachlarz funkcji do wykorzystania, aby osiągnąć doskonały smak ulubionej kawy. Wspomnę również, że jest możliwość przygotowania dwóch kaw jednocześnie.

Dzięki automatycznemu systemowi czyszczenia, ekspres jest zawsze gotowy do pracy. Duży pojemnik na wodę o pojemności 2,3 litra i pojemnik na ziarna kawy o pojemności 290 gramów sprawiają, że ekspres wymaga mniejszej liczby interwencji użytkownika. To idealne rozwiązanie dla zapracowanych ludzi ceniących wygodę i oszczędność czasu. Ekspres posiada też czujnik Smart Connect, który monitoruje zużycie kawy i powiadamia o konieczności jej dosypania. Czujnik zapełnienia pojemnika na wodę pozwala określić jej poziom i powiadomić użytkownika o potrzebie jej uzupełnienia. Również zapełnienie tacki ociekowej jest sygnalizowana komunikatem, co pozwala nie martwić się o codzienną obsługę.

Teraz trochę o samej aplikacji. Dedykowana aplikacja Home Connect jest w pełni obsługiwana

przez czytniki ekranu na smartfonach. Wszystkie powiadomienia i komunikaty są odczytywane bez problemów na telefonie lub zegarku. Komunikaty z ekspresu pojawiają się w telefonie w formie standardowego powiadomienia, więc szybko i łatwo można je odczytać. Dzięki tej aplikacji można ustawić wszystkie parametry kawy, o których pisałem wcześniej, sprawdzić bądź zmienić ustawienia urządzenia oraz odczytać statystyki. Jest tu również centrum pomocy i możliwość połączenia bezpośrednio z serwisem. Tak więc za pomocą aplikacji dostępna jest pełna zdalna obsługa urządzenia, włącznie z możliwością zdalnego uruchomienia (ekspres połączony jest na stałe z siecią WiFi).

Teraz nieco o wyglądzie zewnętrznym. Ekspres posiada na panelu przednim 9 przycisków ułożonych w jednej linii. Są to fizyczne przyciski, które są namacalne i wydają charakterystyczny dźwięk po naciśnięciu. Poniżej znajduje się pokrętło również z wyczuwalnym kliknięciem podczas przekręcania. Kiedy więc wszystkie parametry ekspresu są właściwie ustawione, nie ma potrzeby uruchamiania aplikacji, aby przygotować ustawione wcześniej rodzaje i parametry kaw dostosowane w profilu użytkownika. Urządzenie można łatwo uruchomić i wybrać kawę z panelu użytkownika po wcześniejszym zapamiętaniu kombinacji klawiszy. Dla przykładu: wystarczy, że uruchomię urządzenie pierwszym przyciskiem, następnie naciśnę drugi przycisk od lewej strony, aby znaleźć się w moim profilu, gdzie jest lista ulubionych napojów. Następnie wykonuję obrót pokrętła w prawo lub w lewo, aby wybrać konkretną kawę, na którą w danym momencie mam ochotę, a na końcu ponownie wcisnąć pokrętło. Wtedy rozpoczyna się proces przygotowania kawy.

Codzienna obsługa ekspresu polega na dolewaniu wody i mleka do pojemnika, które należy trzymać w lodówce, wsypywaniu kawy ziarnistej do odpowiedniego pojemnika oraz wylewaniu skroplin. W zasadzie konstrukcja ekspresu zapewnia prawidłowy montaż jego wyjmowanych części, co bezproblemowo umożliwi obsługę urządzenia przez osoby niewidome.

Jeśli chodzi o czyszczenie i odkamienianie, wszystkie niezbędne informacje znajdują się w aplikacji. Podczas procesu czyszczenia jesteśmy prowadzeni krok po kroku, wykonując polecenia urządzenia. O konieczności uruchomienia programów serwisowych ekspres poinformuje sam wysyłając powiadomienie. Warto zaopatrzyć się w dedykowane tabletki czyszczące i odkamieniające, co znacznie poprawi komfort użytkownika. Jednostka zaparządzająca jest łatwa do wyjęcia jednym kliknięciem i można ją wymyć pod bieżącą wodą (najlepiej raz w tygodniu). Tackę ociekową oraz pojemnik na mleko można myć w zmywarce – kolejne udogodnienie.

Chciałbym zaznaczyć, że pierwsze uruchomienie, podłączenie do WiFi, ustawienie i obycie się ze sprzętem dobrze by było zrobić z pomocą osoby widzącej. Potem można już tylko cieszyć się z dobrodziejstw elektroniki. Oczywiście, jak każdy produkt, Siemens EQ 9+ Connect 5500 posiada także kilka mankamentów. Jednym z nich jest jego cena. Jest to ekspres z wyższej półki, jednak miłośnikom kawy nie poleciłbym niczego innego. Producent oferuje ekspres w różnych konfiguracjach, co pozwala dobrać najbardziej przydatne funkcje, zmienia się też wtedy cena.

Podsumowując, Siemens EQ 9+ Connect 5500 to ekspres ciśnieniowy do kawy, który łączy najnowocześniejsze rozwiązania technologiczne z doskonałym smakiem przygotowanej kawy. Jego zalety, takie jak możliwość zdalnego sterowania, automatyczne czyszczenie czy personalizacja ustawień sprawiają, że jest to doskonały wybór dla każdego miłośnika.





# Skuteczna rehabilitacja osób niewidomych

Klucz do samodzielności i integracji społecznej

Hubert Jankowski

Rehabilitacja osób niewidomych i niedowidzących jest dziedziną, która dynamicznie rozwija się na przestrzeni lat. W przeszłości osoby z zaburzeniami wzroku często były traktowane jako osoby wykluczone społecznie, niepełnowartościowe czy też bez szans na samodzielne funkcjonowanie. Jednakże, dzięki postępom w medycynie, technologii oraz pedagogice specjalnej, obecnie rehabilitacja ta zyskuje na znaczeniu i staje się coraz bardziej dostępna dla wszystkich potrzebujących.

Współczesna rehabilitacja opiera się na nowoczesnych metodach oraz narzędziach, które pozwalają na pełniejsze i bardziej samodzielne funkcjonowanie w społeczeństwie. Zajęcia rehabilitacyjne skoncentrowane są przede wszystkim na rozwijaniu umiejętności adaptacyjnych, umiejętności komunikacyjnych oraz kształtowaniu samodzielności w codziennym życiu. Obecnie ważnym elementem nowoczesnej rehabilitacji osób niewidomych jest wykorzystanie nowoczesnych technologii. Aplikacje mobilne, oprogramowanie komputerowe czy specjalistyczne urządzenia wspierające komunikację, naukę czy mobilność, mogą znacząco ułatwić proces rehabilitacji i zwiększyć szansę na samodzielne funkcjonowanie.

Rehabilitacja nie tylko pomaga w radzeniu sobie z trudnościami związanymi z zaburzeniami wzroku, ale także wspiera rozwój osobisty i integrację społeczną. Dzięki wsparciu specjalistów osoby te są w stanie pokonać swoje ograniczenia i osiągnąć swoje cele życiowe. Wciąż



wiele jest do zrobienia, aby rehabilitacja osób niewidomych i niedowidzących była jeszcze bardziej efektywna i dostępna dla wszystkich. Jednakże, dzięki zaangażowaniu specjalistów oraz wsparciu społecznemu, można z pewnością twierdzić, że dziedzina ta zmierza w dobrym kierunku i przyczynia się do poprawy jakości życia osób z zaburzeniami wzroku.

Rehabilitacja osób niewidomych jest procesem kompleksowym, którego celem jest przywrócenie samodzielności i niezależności. W ramach rehabilitacji niewidomi uczą się korzystać z innych zmysłów oraz technik pomocniczych, które pozwalają im funkcjonować w codziennym życiu.

Podstawowym elementem rehabilitacji jest nauka tzw. umiejętności życiowych, czyli wszystkich czynności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania, takich jak poruszanie się po mieszkaniu, gotowanie czy higiena osobista. Osoby niewidome uczą się czytania i pisania alfabetem Braille«a oraz obsługi urządzeń technologicznych takich jak czytniki ekranowe czy specjalne aplikacje do nawigacji. Rehabilitacja obejmuje także trening orientacji i mobilności, czyli naukę poruszania się po terenie oraz korzystania z publicznych środków transportu. Istotne jest również wsparcie psychologiczne i społeczne, które pomaga radzić sobie z emocjonalnymi skutkami utraty wzroku oraz integrować się społecznie.

Ważnym elementem usprawniania jest także trening zawodowy, który ma na celu przygotować osoby niewidome do podjęcia pracy i samodzielności finansowej. Dzięki odpowiedniemu wsparciu i szkoleniu zawodowemu mogą one osiągnąć sukces zawodowy i prowadzić samodzielne życie.

Rehabilitacja jest więc niezwykle ważnym procesem, który pozwala osobom z dysfunkcją wzroku na pełne i aktywne uczestnictwo w społeczeństwie. Dzięki odpowiedniemu wsparciu i profesjonalnej opiece mogą osiągnąć pełną

samodzielność i realizować swoje cele życiowe. Poniżej wymieniam miejsca, gdzie można uzyskać wsparcie rehabilitacyjne.

1. **Ośrodki rehabilitacji dla niewidomych** – specjalistyczne placówki zajmujące się kompleksową rehabilitacją, oferujące wsparcie w zakresie nauki poruszania się, uczenia się czytania i pisania w alfabecie Braille«a, korzystania z technologii asystujących, a także treningów umiejętności życiowych.
2. **Ośrodki Pomocy Społecznej** – instytucje, które dostarczają wsparcia osobom niepełnosprawnym, w tym niewidomym, poprzez udzielanie pomocy materialnej czy organizowanie różnorodnych form pomocy psychospołecznej.
3. **Szkoły specjalne dla niewidomych** – placówki edukacyjne dedykowane niewidomym, oferujące wsparcie w procesie zdobywania i rozwijania umiejętności oraz w integracji społecznej i zawodowej.
4. **Organizacje pozarządowe** – odgrywają bardzo ważną rolę w społeczeństwie. Działają na rzecz poprawy jakości życia osób niewidomych poprzez wsparcie w procesie adaptacji do sytuacji niepełnosprawności wzrokowej oraz pomagają w osiągnięciu samodzielności i samorealizacji.

Organizacje pozarządowe opierają swoją działalność na m.in. wsparciu psychologicznym, szkoleniach zawodowych, edukacji dotyczącej korzystania z technologii wspomagających oraz organizowanie różnego rodzaju warsztatów i spotkań integracyjnych.

Dzięki pracy organizacji pozarządowych wiele osób z dysfunkcją wzroku ma możliwość rozwoju osobistego, aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym oraz integracji z otoczeniem. Warto więc pamiętać o tych instytucjach i wspierać ich działania, aby umożliwić osobom niewidomym godne i pełne życie.



# Technologia a niewidomi

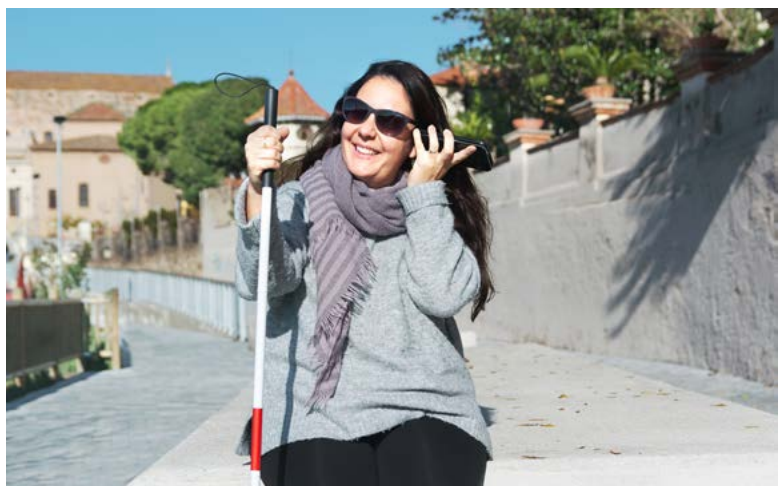
Radostaw Nowicki

Nowoczesne technologie mają ogromny wpływ na funkcjonowanie osób z dysfunkcją wzroku. Zdecydowana ich większość ułatwia życie nam – niewidomym, ale są i takie, które powodują, że piętrzą się przed nami dodatkowe problemy, których mogłoby nie być. Jak to więc jest z tymi technologicznymi zdobyczami ludzkości? Jak w tej gonitwie technologicznej odnajdują się osoby z dysfunkcją wzroku? Czy w niedalekiej przyszłości mogą one liczyć na poprawę komfortu życia, a może nawet na odzyskanie wzroku?

## Technologiczna rewolucja

„Automaty do wszystkiego. Wszystko automatycznie. I oto nagle przytomniejemy w obliczu dylematu: jeśli jeden automat potrafi kopulować z drugim tak sprawnie, zgrabnie i na tyle sposobów, to co jeszcze, u diabła, robią ludzie na tej planecie?” – pisał swego czasu Janusz Zajdel. Chyba nikt z nas nie ma wątpliwości, że technologia coraz bardziej rozpycha się na naszej planecie, a dzięki postępowi cywilizacyjnemu przekraczane są kolejne granice. Ludzie coraz częściej latają w kosmos, w pracy zastępują ich maszyny, roboty wykorzystywane są do precyzyjnych operacji, chipy umożliwiają porozumiewanie się z otoczeniem, a sztuczna inteligencja w najbliższych latach może zrewolucjonizować świat.

Przypuszczam, że nikt z nas nie jest już w stanie wyobrazić sobie funkcjonowania bez komputerów, smartfonów, Internetu czy mediów społecznościowych. Nie mam wątpliwości, że tylko kwestią czasu są kolejne nowinki technologiczne, których obecnie nawet nie jesteśmy sobie w stanie wyobrazić. Pewnie za kilkanaście lat



elektryczne samochody będą stanowiły większość pojazdów na polskich ulicach, dachy większości budynków będą pokryte panelami fotowoltaicznymi, a w wielu procesach czynnik ludzki zostanie zmarginalizowany do minimum. A przecież nasi dziadkowie pamiętają jeszcze czasy ręcznych pralek, czarno-białych ekranów telewizorów czy zegarów z kukułką. Wtedy też mniejsze możliwości miały osoby niewidome. Dopiero postęp cywilizacyjny pozwolił im bardziej wypłynąć na szersze społeczne wody. Ogromne możliwości rozwoju dała im nowoczesna technologia. Dzięki niej mogą korzystać z telefonów, komputerów, portali społecznościowych, a Internet stał się dla nich oknem na świat. Różne aplikacje umożliwiają odczytywanie dokumentów, nawiązywanie nowych znajomości, korzystanie z usług bankowych, obsługiwanie sprzętów gospodarstwa domowego czy przemieszczanie się. Dzięki temu obecnie nie tylko studiują czy są aktywne zawodowo, ale również spełniają się w sporcie, muzyce, tyfloinformatyce czy w mediach społecznościowych, a nawet realizują swoje marzenia. Jednocześnie coraz częściej akcentują swoją obecność w polskim społeczeństwie oraz coraz głośniej domagają się swoich praw, choć nie wszystkie ich postulaty są realizowane.

W sukurs przychodzą regulacje prawne, które coraz częściej wymuszają dostrzeganie potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami, nie tylko na niwie prawa krajowego, ale także, a może przede wszystkim – w unijnych przepisach.



Na pierwszy plan wysuwa się Europejski Akt Dostępności (ang. European Accessibility Act, EAA). To pierwsza tak kompleksowa i horyzontalna regulacja odnosząca się do dostępności w prawie Unii Europejskiej. Wspiera ona realizację Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych oraz uzupełnia krajowy program „Dostępność Plus”. Jej celem jest ułatwienie dostępu do produktów i usług maksymalnie dużej liczbie osób, niezależnie od ich sprawności, ograniczeń czy szczególnych potrzeb, a także zwiększanie świadomości społecznej na temat dostępności produktów i usług.

### Wyświetlacze i panele

Idealny świat to pewnie taki, w którym osoby z niepełnosprawnością mogą na równych prawach z osobami pełnosprawnymi funkcjonować, korzystać ze wszystkich dobrodziejstw ludzkości i spełniać swoje marzenia. Brzmi to trochę jak utopia, bo pewnie nigdy nie pozbędziemy się wszystkich barier wynikających z naszego rodzaju niepełnosprawności i nie przeskoczmy naszych ograniczeń w poszczególnych sytuacjach, ale trzeba dążyć do tego, aby było ich jak najmniej. Niestety, bariery wciąż się pojawiają, a co gorsze – są tworzone przez drugiego człowieka. Wielokrotnie zastanawiałem się nad tym, z czego to wynika i nie znalazłem odpowiedzi na to pytanie. Wszak coraz częściej mówi się o projektowaniu uniwersalnym, którego zasady nijak mają się do wszelkiej maści paneli dotykowych. Być może w pogoni za modą, nowoczesnym designem, nowymi trendami produkowane są sprzęty, których nie jesteśmy w stanie obsłużyć. W tym przypadku technologia ma drugie, mniej przyjazne dla nas dno.

Kto z was chociaż raz nie zetknął się w swoim życiu z panelem dotykowym? Mam wrażenie, że wyrastają one jak grzyby po deszczu. Najwięcej takich rozwiązań stosowanych jest w sprzęcie gospodarstwa domowego, przez co bardzo często osoby niewidome mają problem z fizycznym obsłużeniem płyty indukcyjnej, zmywarki, klimatyzatora czy pralki. Ostatnio z uporem maniaka bezskutecznie szukałem suszarki do ubrań bez panelu dotykowego. Wyświetlacze



i panele dotykowe stały się codziennością również w drobnym AGD, by wspomnieć chociażby automaty do pieczenia chleba, suszarki do owoców i warzyw, frytownice na gorące powietrze, Termomixy i inne tego typu urządzenia. Zastosowane w nich rozwiązania wykluczają nie tylko osoby z dysfunkcją wzroku, ale nawet starsze, które często mają kłopot z nadążeniem za nowoczesnymi technologiami. A przecież rozwiązanie tego problemu jest bardzo proste. Wystarczyłoby w większej liczbie modeli stosować pokrętła skokowe lub guziki do ustawiania parametrów. To znacznie ułatwiłoby korzystanie ze sprzętów domowych osobom niewidomym.

Często panele dotykowe stanowią przeszkodę w dostaniu się do budynku, a następnie do konkretnego mieszkania, bowiem wyposażone w nie są domofony, a także windy, co stanowi duży dyskomfort dla osób niewidomych. Z nietrafionymi rozwiązaniami możemy spotkać się również w bankach, na poczcie, w sklepach i innych miejscach użyteczności publicznej. W wielu kolejkach regulowane są przy pomocy wyświetlacza, ale w części z nich brakuje informacji głosowej, przez co ciężko jest się zorientować, kiedy jest kolej osoby niewidomej i do którego okienka ma podejść. Wyświetlacze pojawiają się również w wielu środkach transportu – tramwajach, autobusach, pociągach, ale i w tym przypadku często brakuje informacji

głosowej dotyczącej chociażby kierunku jazdy, danej linii czy następnego przystanku. To tylko kilka przykładów technologii, która utrudnia nam funkcjonowanie, choć w istocie jest ich dużo więcej.

### **Technologia nas uzdrowi?**

Nie ma wątpliwości, że wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów człowieka. To za jego pośrednictwem ludzki organizm odbiera nawet 80% bodźców zewnętrznych. Trudno więc bez niego funkcjonować. Niestety, jest również jednym z najbardziej skomplikowanych narządów posiadanych przez człowieka, który przy pomocy nerwu wzrokowego połączony jest z mózgiem. Ten swego rodzaju biologiczny przewód elektryczny jest odpowiedzialny za przesyłanie sygnałów z siatkówki oka do mózgu. Następnie mózg interpretuje te sygnały, a w dalszej kolejności przetwarza je na obraz otoczenia. Dzięki nerwowi wzrokowemu widzimy przedmioty, rozróżniamy kolory czy reagujemy na światło. O ile jednak przeszczepy pojedynczych części oka (np. rogówki) nie stanowią już problemu, o tyle wciąż ogromnym wyzwaniem jest dla nich przeszczep całej gałki ocznej wraz z regeneracją i odtworzeniem nerwu wzrokowego.

W maju 2023 roku w Stanach Zjednoczonych przeprowadzono pionierską operację przeszczepu oka (wraz z nerwem wzrokowym, oczodołem i powieką), ale nie zakończyła się sukcesem, bowiem pacjent, którym był 46-letni weteran wojskowy, Aaron James, nie odzyskał wzroku. Być może prace nad odbudowaniem nerwu wzrokowego będą stanowiły tylko jedną z alternatyw dla osób niewidomych. Drugą może być rozwój technologii czytających aktywność mózgu. Ostatnio głośno było o pierwszym w historii pacjencie, któremu wszczepiono neuralink, mikrochip podłączony bezpośrednio do mózgu, który umożliwia sterowanie komputerem przy pomocy myśli. Z kolei na Stanford University przeprowadzono eksperyment z wszczepieniem na powierzchnię mózgu implantu, który odpowiedzialny jest za odczytywanie myśli, zaś za człowieka mówi komputer, umożliwiając w ten sposób porozumiewanie się z innymi

ludźmi. Nad przełomem pracują także naukowcy z Australii i Chin, którzy opracowali system oparty na zakładanym na głowę czepku z elektrodami, który zamienia aktywność mózgu na tekst. Czepki ma odczytywać aktywność elektryczną mózgu, a sygnały są przetwarzane przez sztuczną inteligencję. Takie rozwiązanie ma pomagać w komunikowaniu osobom sparalizowanym i po udarach, ale również może zostać wykorzystane do sterowania sztucznymi kończynami czy robotami. Może więc technologia ta wspomóc także osoby niewidome, ułatwiając im poruszanie się w przestrzeni publicznej i wykrywanie w niej znajdujących się przeszkód. To jednak na razie melodia przyszłości, a my musimy skupić się na tym, co jest tu i teraz.

### **Kilka słów na koniec**

Myślę, że i tak nie mamy co narzekać, bo w porównaniu do niewidomych żyjących 100 czy nawet 50 lat temu nasze życie jest o wiele bardziej ułane różami. Przede wszystkim coraz bardziej dostrzegane są nasze potrzeby, które mają umocowanie w przepisach prawnych, a to daje nadzieję, że w przyszłości powoli będą znikaały bariery, które obecnie utrudniają nam funkcjonowanie. Mimo że mówi się, że nie widzimy przeszkód, to na razie jeszcze zbyt często producenci, instytucje, a nawet ludzka niewiedza dotycząca naszych potrzeb powodują, że są przed nami tworzone bariery, których tak naprawdę być nie powinno. Wszak, jak mawiał Brian Patrick Herbert: „Technologia ma uodziecielską naturę. Zakładamy, że postępy w tej dziedzinie prowadzą zawsze do korzystnych dla ludzi udogodnień. Tymczasem oszukujemy sami siebie”. Nowinki technologiczne są fajne, ale przecież nie zawsze trzeba podążać za aktualnymi trendami stawiając na panele dotykowe oraz wyświetlacze. Warto na moment zatrzymać się w technologicznym wyścigu szczurów, wziąć głęboki oddech i nawet kosztem nowoczesnego designu stworzyć coś na podstawie zasad projektowania uniwersalnego. Wszak najważniejsze jest, aby dany sprzęt czy zastosowane rozwiązanie były nie tylko funkcjonalne, ale również dostępne dla wszystkich odbiorców, w tym także niewidomych i niedowidzących.

# Zoom H1essential

Urządzenie do nagrywania  
dostępne dla osób  
niewidomych

Mateusz Przybyśławski

Producentem rejestratora Zoom H1essential jest firma Zoom Corporation, która ma siedzibę w Tokio, w Japonii. Firma zajmuje się głównie profesjonalnym sprzętem do nagrywania audio i wideo. W ostatnim czasie w ofercie firmy pojawiła się seria rejestratorów Essential. Seria Essential jest dostępna dla osób niewidomych poprzez to, że menu jest czytane mową syntetyczną. Widząc taki opis marketingowy postanowiłem przetestować rejestrator z myślą o tym, że będzie on „długopisem” osób niewidomych. Pomyślałem, że jeśli osoby widzące mają do dyspozycji aparaty fotograficzne, którymi wszystko i wszędzie fotografują, to osoby niewidome może będą miały rejestrator dźwięku do nagrywania numerów telefonów czy adresów, a nawet dźwiękowych pamiętek z wakacji. Zachęcam do przeczytania artykułu i ocenienia czy opisywane urządzenie jest bardziej długopisem czy aparatem fotograficznym. A może znajdują się inne zastosowania?

Urządzenie Zoom H1essential w Internecie występuje również pod nazwą Zoom H1e. Kosztuje około 500 zł. Ma wymiary około: 14 cm x 5,5 cm x 3 cm, więc nie może być „długopisem” dla osoby niewidomej. Trudno wyobrazić sobie chodzenie z prawie 15-centymetrowym długopisem w kieszeni. Ponadto mikrofony (gołe kapsułki) nie są osłonięte, wystają z przodu urządzenia i są skrzyżowane pod kątem 90 stopni. Taka konstrukcja urządzenia jak dla mnie dyskryminuje



je jako „długopis” osoby niewidomej. Długopis musi być zawsze pod ręką. Możemy go strącić z biurka czy stołu, ale zawsze musi być gotowy do użycia. Opisywane urządzenie nie wygląda na super wytrzymałe i podręczne. Mimo mankamentów widzę w nim duży potencjał właśnie dla osób niewidomych.

Z przodu urządzenia są wbudowane mikrofony stereo, kierunkowe, ustawione w stosunku do siebie pod kontem prostym. Mogą nagrywać do 120 decybeli i zarejestrować bardzo głośny dźwięk. Producent pisze, że jest to dźwięk porównywalny do dźwięku, jaki wydaje silnik o wysokich osiągnięciach. Mikrofony są bardzo czułe na wiatr i tzw. spółgłoski wybuchowe. Aby dobrze je wykorzystać, zalecam osłonić je futerkiem lub gąbką.

Z tyłu na krótkiej ścianie nie ma nic. Pod spodem urządzenia znajduje się klapka na baterie – 2 cienkie paluszki. Rejestrator możemy zamocować na statywie i wykorzystać jako mikrofon USB. Pod spodem znajduje się także głośniczek.



Z prawej strony od góry jest wejście mikrofonowe na mały jack, a niżej gniazdo USB C. Pod nim znajduje się przycisk menu, pod którym mamy zaślepkę na gniazdo karty pamięci. Urządzenie obsługuje karty pamięci mikro SD do 1 terabajta.

Na lewym boku urządzenia u góry znajduje się wyjście słuchawkowe na mały jack, a pod nim pokrętło do regulacji głośności. Pod pokrętłem znajduje się suwak włącznika i blokady. Aby włączyć i wyłączyć rejestrator przesuwamy suwak w dół, przytrzymujemy przez chwilę, suwak wraca do pozycji środkowej i urządzenie włącza lub wyłącza się. Aby zablokować rejestrator, przesuwamy suwak w górę. Żeby go odblokować, suwak kierujemy na pozycję środkową. Na samym dole mamy miejsce na przetknięcie smyczy.

U góry umieszczony jest wyświetlacz, a po nim rząd 4 przycisków. Pierwszy przycisk od lewej w trybie menu to wstecz, w trybie standby lub nagrywania przełącza między mono a stereo. Gdy w trybie standby raz wciśniemy przycisk, to dostaniemy jedynie informację jaki tryb wybraliśmy. Gdy szybko naciśniemy 2 razy, to przełączymy między mono i stereo. Drugi przycisk od lewej w trybie menu to strzałka w lewo. W trybie standby lub nagrywania służy do sterowania filtrem częstotliwości. Działa tak samo, czyli wciśnięcie raz to informacja o stanie, a szybkie naciśnięcie zmienia stany. Filtr może być wyłączony, może mieć częstotliwości: 80 Hz, 160 Hz i 240 Hz. Trzeci przycisk w menu to strzałka w prawo. W trybie nagrywania służy do wstawiania znacznika. Ostatni przycisk w trybie menu to ok, czyli zatwierdzanie. Przycisk ten na liście plików służy do usuwania nagrań.


Pod rzędem 4 przycisków mamy 2 przyciski: po lewej stop, po prawej play/pause.

Pod nimi jest okrągły przycisk, służący do nagrywania. Po wciśnięciu przycisku rozpoczyna się nagrywanie i urządzenie wydaje pojedynczy pisk. Nagrywanie kończymy wciskając ten sam okrągły przycisk lub stop. Urządzenie zapisze plik i wyda podwójny pisk. Nagrywanie możemy

także spauzować. Wówczas do nagrania wstawi się znacznik. Jeśli chcemy sprawdzić czy urządzenie nagrywa, jest na to sposób. Jeśli jest w trybie nagrywania i wciśniemy klawisz menu, to rejestrator nie wyda żadnego dźwięku. Jeśli nie nagrywa, to po wciśnięciu menu usłyszymy w jakim trybie jest rejestrator.

Pod przyciskiem nagrywania są przyciski: poprzedni i następny plik. Gdy jesteśmy na liście plików, to po plikach przemieszczać możemy się również strzałkami: prawo, lewo.

Aby zacząć odtwarzać ostatni plik wystarczy wcisnąć przycisk play/pause. Jeśli jesteśmy w trybie odtwarzania, przycisk ok usuwa plik. Przed usunięciem jesteśmy pytani czy na pewno usunąć. Żeby dostać się na listę plików, wystarczy wcisnąć przycisk stop. Gdy jesteśmy na liście plików lub w trybie odtwarzania, to przycisk

 **Urządzenie Zoom H1essential w Internecie występuje również pod nazwą Zoom H1e. Kosztuje około 500 zł. Ma wymiary około: 14 cm x 5,5 cm x 3 cm, więc nie może być „długopisem” dla osoby niewidomej. Trudno wyobrazić sobie chodzenie z prawie 15-centymetrowym długopisem w kieszeni. Ponadto mikrofony (gołe kapsułki) nie są osłonięte, wystają z przodu urządzenia i są skrzyżowane pod kątem 90 stopni. Taka konstrukcja urządzenia jak dla mnie dyskryminuje je jako „długopis” osoby niewidomej.**

wstecz otwiera menu pliku, po którym poruszamy się już normalnie. Menu pliku ma następujące opcje: Kosz, usuwa plik. Normalizuj, czyli wyrównaj głośność. Kolejna opcja to eksport, możemy wyeksportować plik do innego formatu niż 32 bity, w którym plik został nagrany. Następna opcja wstawia znacznik do pliku w miejscu, w którym aktualnie się znajdujemy. Kolejna opcja to szybkość odtwarzania. Funkcja ta jest nieintuicyjna, więc pokrótce ją opiszę. Gdy odtwarzamy plik, zapauzujemy, przyciskiem anuluj możemy dostać się do opcji pliku. Wówczas, jeśli wybierzemy opcję szybkość odtwarzania, to po wznowieniu odtwarzania strzałkami lewo, prawo możemy regulować szybkość odtwarzanego pliku. Ostatnia opcja z podmenu to informacje – nie jest udźwiękowiona. Zdaję sobie sprawę, że opis przycisków i funkcji wydaje się być skomplikowany, ale z doświadczenia mogę powiedzieć, że wcale to takie straszne nie jest. Rejestrator nie ma ekranu dotykowego, dlatego przyciski w jednym trybie zachowują się tak, a w innym inaczej. Gdy włączymy urządzenie, to mamy tryb standby. Gdy wciśniemy nagrywanie, to tryb nagrywania. Gdy dostaniemy się

na listę plików, to poruszamy się w trybie listy plików. Gdy wciśniemy przycisk menu, to znajdziemy się w trybie menu. Szkoda, że będąc na liście plików nie dostajemy informacji głosowej, choćby w postaci podwójnego piknięcia o końcu i początku listy plików.

Urządzenie jest dostarczane bez baterii i bez karty pamięci. Po włączeniu urządzenia rejestrator odzywa się do nas w języku angielskim. Jest kilka języków do wyboru. Nie ma obecnie języka polskiego. Na potrzeby artykułu i dla uproszczenia będę używał języka ojczystego. Po włączeniu urządzenia pojawiają się pierwsze ustawienia konfiguracyjne, które musimy przejść. Opcje wybieramy strzałkami prawo, lewo i zatwierdzamy klawiszem ok. Pierwsze pytanie to: czy chcemy mieć przewodnik głosowy, plus dźwięki systemowe, tylko dźwięki lub brak dźwięków systemowych i przewodnika głosowego. Kolejny krok to ustawienie godziny i daty. Jeśli mamy włożoną kartę pamięci, to zostaniemy zapytani o format karty. W ostatnim kroku wybieramy typ baterii, jakie będziemy używać w urządzeniu. Wszystkie te ustawienia możemy zmienić



### MIKROFON USB

Po podłączeniu do komputera PC, Mac, iOS lub urządzenia z systemem Android za pomocą portu USB-C, H1essential może być używany jako mikrofon USB, jednocześnie nagrywając na kartę SD.

<https://www.zoom-europe.com/pl/podreczne-dyktafony/zoom-h1e>



### WBUDOWANY GŁOŚNIK

Użyj wbudowanego głośnika, aby odsłuchać swoje nagrania w celu szybkiego odniesienia się do nich.



### PAMIĘĆ MASOWA O DUŻEJ POJEMNOŚCI

H1essential obsługuje karty SDXC o pojemności do 1 TB, umożliwiając nagrywanie wielu godzin dźwięku.

z poziomu ustawień rejestratora. Po tej konfiguracji powinien pojawić się Zoom z gotowością do nagrywania. Mnie po konfiguracji wstępnej dźwięk nie pojawiał się. Okazało się, że pokrętko do sterowania głośnością było całkowicie ściszone. Radzę przy pierwszej konfiguracji pokrętko regulacji głośności ustawić na środek, żeby nie rozczarować się, że po konfiguracji stracimy dźwięk. Dziwne było, że podczas konfiguracji był dźwięk, a po zakończeniu konfiguracji przewodnika głosowego zniknął. Po licznych próbach udało mi się skonfigurować rejestrator. Po włączeniu urządzenia mamy dźwięk włączenia i informacje o tym, że jesteśmy w trybie rec standby, czyli trybie gotowości do nagrywania. Dostajemy informacje o tym, ile godzin możemy jeszcze nagrywać na kartę. Urządzenie umie powiedzieć, że maksymalny czas nagrań, jaki pozostał, to 100 godzin. Może nagrywać więcej, ale nie powie więcej niż 100 godzin. Jest to błąd oprogramowania. Przy włączeniu dostajemy informację czy nagrywanie będzie w trybie mono czy stereo, czy filtr jest wyłączony, a jeśli włączony to z jaką częstotliwością. Jest jeszcze informacja o stanie baterii. Gdy w trybie standby wciśniemy menu, to do niego wchodzimy. Gdy ponownie wciśniemy ten klawisz, to opuszczamy menu i wchodzimy w tryb standby.

Menu nie jest trudne, ale trzeba się z nim zaznajomić. Pierwsza pozycja to ustawienia nagrywania, druga to ustawienia powtarzania, trzecia to USB, kolejna to Karta SD, następna to Over Dab, czyli dogrywanie drugiej ścieżki. Są jeszcze ustawienia wyjścia, system i pomoc. Pomoc niestety nie jest udźwiękowiona.

W ustawieniach nagrywania mamy do wyboru następujące opcje: częstotliwość próbkowania. „Nagrywanie Przed”. Gdy opcja jest włączona, urządzenie nagra po włączeniu przycisku nagrywania 2 sekundy wcześniej. Automatyczne nagrywanie. Gdy włączymy funkcję, to urządzenie będzie samoczynnie nagrywać po pojawieniu się dźwięku o określonej głośności. Regulacja głośności, po jakim nagrywanie ma się rozpocząć, jest nieudźwiękowiona. Jesteśmy informowani tylko pikaniem. Mamy na szczęście

**“ Urządzenie jest dostarczane bez baterii i bez karty pamięci. Po włączeniu urządzenia rejestrator odzywa się do nas w języku angielskim. Jest kilka języków do wyboru. Nie ma obecnie języka polskiego. Na potrzeby artykułu i dla uproszczenia będę używał języka ojczystego.**

podwójny pik na maksymalną i minimalną głośność. Kolejna pozycja włącza lub wyłącza dźwięk, który zapisywany jest na początku tworzonych nagrań. Funkcja ta może służyć np. do synchronizacji z kamerą. Kolejna opcja ustawia po jakim czasie nagrywanie ma się rozpocząć od wciśnięcia przycisku nagrywania. Pod opcją opóźnienia nagrywania jest kolejna, podobna, tylko opóźnienie nagrywania jest znacznie dłuższe, nawet do 59 minut. W kolejnej opcji wybieramy sposób nazywania nagrań. Pliki mogą być nazywane po dacie i godzinie lub liczbami – każde kolejne nagranie to większa liczba.

Ustawienia powtarzania. W opcji tej ustawiamy jak ma się zachować odtwarzacz po wciśnięciu „Play”. Mamy do wyboru: powtarzaj 1 plik, powtarzaj całość albo odtwarzaj raz plik, albo raz wszystkie pliki.

USB – w tym menu ustawiamy opcje dotyczące podłączonego mikrofonu lub transferu plików. Mamy do wyboru komputer PC lub Mac, albo urządzenie mobilne. Z transferu plików wyjdziemy wciskając przycisk anuluj. Czynność tę musimy potwierdzić wybierając strzałkami wyjdź. Gdy wybierzemy mikrofon, możemy włączyć bezpośredni odsłuch. Przyciskiem „Play”, wyciszamy i „odciszamy” mikrofon. W ustawieniach mikrofonu wybieramy poziom dźwięku wysyłanego i poziom dźwięku odbieranego.



Ustawienia poziomów nie są udźwiękowione, są tylko 2 piknięcia przy najwyższej i najniższej wartości.

Karta SD – w tym menu możemy sformatować kartę, opróżnić kosz oraz wykonać szybki albo pełny test karty SD.

Ustawienia wyjścia to opcje głośniczka i wyjścia słuchawkowego. W ustawieniach wyjścia wybieramy czy głośnością odtwarzania sterujemy pokrętelem, czy ustawiamy na sztywno strzałkami.

System – tutaj ustawiamy parametry takie jak język, parametry dostępności, ustawienia daty i czasu, ustawienia zasilania, parametry wyświetlacza, wybór baterii. Mamy tu ustawienia dotyczące autowylączenia rejestratora, sprawdzania i aktualizacji oprogramowania sprzętowego. Ostatnia opcja w podmenu system to przywrócenie do ustawień fabrycznych (<https://www.zoom-europe.com/pl/podreczne-dyktafony/zoom-h1e>).

Rejestrator nagrywa do pliku wav. Plik ten zajmuje dużo miejsca w porównaniu np. z rozszerzeniem mp3. Jakość pliku wav jest lepsza w porównaniu z plikiem mp3. Nowością w rejestratorze jest nagrywanie do formatu 32-bit float. Częstotliwość próbkowania mówi o tym, ile próbek dźwiękowych zapisywanych jest na sekundę. Im większa częstotliwość, tym dźwięk lepszej jakości, ale zajmuje więcej miejsca. Głębia bitowa, inaczej dokładność bitowa, mówi o ilości informacji zapisywanych w każdej próbce sygnału dźwiękowego. Im większa dokładność bitowa, tym dźwięk lepszej jakości, ale zajmuje więcej miejsca. Format 32-bitowy zmiennoprzecinkowy jest obecnie jednym z lepszych sposobów zapisu nagrań dźwiękowych. Formatu tego nie da się przesterować. Co za tym idzie, nie musimy ręcznie ustawiać czułości mikrofonu. Możemy bez obaw nagrywać dźwięk, a późniejszą obróbką zająć się na komputerze przy użyciu programów takich jak Audacity, Goldwawe, Reaper. Nagrania warto obrobić na komputerze chociażby po to, żeby

zmniejszyć rozmiar czy znormalizować głośność. Jeśli duży rozmiar i niska głośność nam nie przeszkadzają, to możemy zostawić nagranie w takiej postaci jak zostanie zapisane w rejestratorze. Musimy mieć jednak świadomość, że nagrania takie nie nadają się do publikacji internetowych, gdyż godzina nagrania zajmuje ponad 1 gb i nie wszystkie odtwarzacze radzą sobie z formatem 32-bitowym zmiennoprzecinkowym. Podczas nagrania nie musimy martwić się, że gdy pojawi się głośniejszy dźwięk, to coś się przesteruje. Format 32-bitowy zmiennoprzecinkowy pozwala znacząco wzmocnić ciche dźwięki bez niekorzystnego wzrostu szumu (<https://uptone.pl/studio/lifestyle-studio/32-bit-float-o-co-w-tym-chodzi/>), (<https://www.sony.pl/electronics/support/articles/00165079#Sampling-rate>).

Testując rejestrator miałem nadzieję, że w szybki i prosty sposób będę mógł nagrywać rozmowy z mojego iPhone'a 15. Dużym ułatwieniem było to, że smartfon posiada już USB c. Rejestrator również posiada USB c, więc wystarczyło tylko oba sprzęty spiąć odpowiednim kablem bez żadnych przejściówek i wszystko zaczęło bezproblemowo działać. Nie wiem czy rozwiązanie to zadziała ze starszymi smartfonami. Po licznych testach stwierdzam, że nagrywać się da, choć mogłoby to być trochę prostsze. Jak wiadomo Apple na wszelkie sposoby blokuje nagrywanie rozmów. Tym bardziej jestem zaskoczony, że gdy podepnijemy rejestrator jako mikrofon do telefonu, to da się bezproblemowo nagrywać. Trzeba tylko pamiętać, żeby mówić do mikrofonu zooma. Dźwięk z telefonu, a także rozmówcę będziemy słyszeli w głośniczku urządzenia. Mam nadzieję, że funkcjonalność ta nie zostanie zablokowana. Aby zacząć nagrywanie należy spiąć oba urządzenia odpowiednim kablem. Gdy po raz pierwszy podłączyłem rejestrator do iPhone'a, telefon spytał „Co jest podłączone”, wybrałem zestaw słuchawkowy. Od tej pory, gdy połączę oba urządzenia kablem, dźwięk z telefonu (również mowa) odtwarzany jest na głośniczku rejestratora. U mnie dźwięk jest bardzo cichy. Jeśli to przeszkadza, proponuję podkręcić głośność Voice Over lub zmienić ustawienia mikrofonu w samym rejestratorze.

Aby urządzenie mogło przechwytywać dźwięk z telefonu, musimy je mieć w trybie mikrofonu. U mnie urządzenie zachowuje się lepiej w trybie mac/pc niż w mobilnym. Tryb mikrofonu należy wybrać przed podłączeniem urządzeń. W przeciwnym razie, gdy podłączymy telefon do rejestratora, urządzenie spyta czy ma włączyć tryb mikrofonu, czy transfer danych. Aby zacząć czy zakończyć nagrywanie, wystarczy wcisnąć przycisk nagrywania. Możemy wyciszyć mikrofon przyciskiem Play. Można też nagrywać rozmowę tradycyjnie, czyli bez podłączania kablem. Należy telefon podczas rozmowy przełączyć na głośnik i zacząć nagrywać rozmowę. Jak widać z powyższego opisu rozmowę jak najbardziej nagrać się da, ale jest z tym trochę „zabawy”. Jeśli wiemy, że będziemy nagrywali np. wywiad, możemy wcześniej przygotować się do nagrywania i wszystko przebiegnie bezproblemowo. Problem zaczyna się, gdy musimy nagrać coś znieśnacka, np. zapisać adres czy numer telefonu. Zanim znajdziemy kabelek, podłączymy urządzenia, wybierzemy tryb mikrofonu, minie trochę czasu i nie wiadomo, czy rozmówca na nas będzie jeszcze czekał. Chociaż z drugiej strony czasem poszukanie długopisu też zajmuje sporo czasu.

Niestety odtwarzane na komputerze nagrane pliki są bardzo ciche. Odtwarzałem na odtwarzaczu multimedialnym z Windowsa 10. Żeby plik nadawał się do odtwarzania trzeba znormalizować głośność narzędziem do obróbki dźwięku typu Audacity. Można normalizować głośność z poziomu rejestratora, lecz proces taki jest bardzo wolny. Jeśli chcemy przechowywać czy publikować nagrane pliki, trzeba użyć narzędzia do obróbki dźwięku i zapisać plik np. do formatu mp3, aby zmniejszyć jego rozmiar. W nagranych plikach słychać lekki szum. Szum jest porównywalny z nagraniami ze smartfona, choć smartfon wypada lepiej. Szum można zredukować programami do obróbki dźwięku. Pliki nagrane podczas rozmowy telefonicznej słychać głośno i wyraźnie, nawet bez żadnej obróbki.

Podsumowując stwierdzam, że rejestrator nie jest „długopisem” dla osoby niewidomej.



Urządzenie jest za duże. Cieszy natomiast fakt, że dzięki niemu możemy tworzyć profesjonalne nagrania z rozmów na iPhone. Szkoda, że nie wystarczy tylko podłączyć i nagrywać. Z drugiej strony jest to jedyny znany mi sposób nagrywania rozmów na iPhone, więc mamy jakiś przełom. Dobrze, że menu urządzenia jest udźwiękowione. Wielka szkoda, że udźwiękowanie jest zrobione na samplach, czyli urządzenie „powie” tylko to, co producent zaprogramował. Nie ma mowy o czytaniu nazw plików, rozmiarze pliku czy innych jego właściwościach. Szkoda też, że choć urządzenie sprzedawane jest w Polsce, to nie doczekaliśmy się polskiego menu i polskiego udźwiękowania. Dużym błędem jest to, że na liście plików nie dostajemy informacji o tym, czy jesteśmy na początku czy na końcu listy plików. Wadą jest, że aby odtwarzać nagranie wymagana jest obróbka dźwiękowa na komputerze. Nie jest to nic trudnego, ale trzeba w sobie wyrobić odpowiednie nawyki. Mimo odkrycia kilku niedoskonałości, poleciłbym rejestrator wszystkim, którzy lubią nagrywać dźwięk w dobrej jakości bez ustawiania czułości mikrofonu i innych parametrów. Po włożeniu karty pamięci urządzenie praktycznie jest gotowe do nagrywania.

# Jak dobrać okulary? Poradnik dla tych, którzy je noszą

Izabela Bańska

Okulary to nie tylko narzędzie pomagające w lepszym widzeniu, ale i element stylu. Ważne jest, by oprócz spełniania swojej roli korekcyjnej pasowały do urody osoby, która je nosi, a także były dobrym uzupełnieniem jej stylu. Wybór odpowiednich oprawek może mieć znaczący wpływ na nasz wygląd i samopoczucie. Na co się zdecydować?

Dopasowane okulary to takie, w których wygodnie się chodzi i naturalnie wygląda. Gdy jednak stajemy przed gablotami wypełnionymi przeróżnymi rodzajami oprawek, możemy czuć się przytłoczeni. Bo jak wśród tylu możliwości znaleźć tę, która dla nas będzie odpowiednia? Na szczęście są pewne reguły, które możemy poznać i dzięki nim znacznie ułatwić sobie wybór oraz współpracę z optykiem.

Przed zakupem okularów warto sprawdzić kilka istotnych elementów. Przede wszystkim należy przyjrzeć się swojej twarzy, zwracając uwagę na takie elementy jak jej ogólny kształt, szerokość skroni, kości jarzmowych i żuchwy, wysokość i szerokość nasady nosa oraz kolor skóry, włosów i oczu. Dopiero na tej podstawie można określić, jaki rodzaj okularów będzie pasował konkretnej osobie. Kolejną rzeczą, którą trzeba wiedzieć przed odwiedzeniem optyka jest to, do jakiego celu okulary będą nam służyć. Czy będziemy je nosić na co dzień, czy tylko do czytania lub pracy z komputerem? A może chcemy kupić oprawki do korekcyjnych okularów słonecznych? Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek pomocnych w dopasowaniu oprawek do urody.

## Poznaj kształt swojej twarzy

Istnieją pewne zalecenia, które pomagają dopasować odpowiednie okulary w zależności od



posiadanego kształtu twarzy, a także jej rysów i proporcji. Na początku trzeba więc zorientować się, z jakim właściwie typem twarzy mamy do czynienia. Są to kluczowe informacje, które umożliwią ustalenie, na jaki rodzaj oprawek możemy sobie pozwolić.

## Twarz okrągła

Jej kształt jest najbardziej zbliżony do okręgu. Zwykle chcielibyśmy ją optycznie wysmuklić i wydłużyć. Poleca się dla niej oprawki o szerokości najbardziej zbliżonej do szerokości skroni. Przy tym typie urody dobrze sprawdzą się modele o kanciastych kształtach. Zewnętrzne końce oprawek mogą być lekko uniesione. Należy natomiast unikać kształtów okrągłych. Oprawki nie powinny być zbyt delikatne. Najlepiej będą pasować wyraziste, ciemne kolory.

## Twarz kwadratowa

Wyraziste rysy warto złagodzić. W tej roli dobrze sprawdzą się modele o zaokrąglonym lub owalnym kształcie. Nie powinny one wystawać poza obręb kości policzkowych. Zwykle poleca się oprawki w intensywnych kolorach, które skupią



uwagę na linii oczu, a odwrócić ją od mocnej zuchwy. W tym przypadku należy unikać zbyt kanciastych oprawek.

### **Twarz owalna**

Posiadacze twarzy owalnej mają stosunkowo duże pole manewru. Jeśli chcą złagodzić nieco rysy, mogą zdecydować się na oprawki o zaokrąglonej dolnej części. Jeżeli natomiast woleliby je zaokrąglić, mogą wybierać modele o bardziej kanciastych kształtach.

### **Twarz sercowata**

Jest to twarz, która charakteryzuje się szerokim czołem i wąskim podbródkiem. W tym przypadku wolelibyśmy nieco złagodzić ostro zarysowaną dolną część twarzy. Poleca się więc delikatne oprawki. Należy unikać kształtów kwadratowych. Ciekawą propozycją dla osób o tym typie urody mogą być tzw. kocie oczy.

### **Twarz prostokątna**

Przy tym typie twarzy będziemy dążyć do optycznego jej skrócenia oraz złagodzenia rysów. W tym celu warto sięgnąć po modele owalne lub okrągłe. Ciekawie mogą prezentować się oprawki z mocniejszym górnym obrysem i prawie niewidoczną dolną częścią. Dobrym rozwiązaniem mogą okazać się też tzw. awiatory. Unikać należy oprawek o kanciastych kształtach.

### **Twarz diamentowa**

Ten typ rysów twarzy jest dość rzadki. Wyróżnia się wyrazistymi kośćmi policzkowymi, wąskim czołem i wąskim podbródkiem. Zadaniem oprawek będzie więc złagodzenie kości policzkowych i podkreślenie oczu. Dobrze będą prezentować się oprawki o wyrazistych kształtach i mocniejszych kolorach. Poleca się też modele z lekko uniesionymi w górę kącikami. Lepiej natomiast unikać oprawek prostokątnych.

### **Pamiętaj o proporcjach i wygodzie noszenia**

Należy zawsze mieć na uwadze to, że okulary nie powinny być wyraźnie szersze od najszerszego punktu twarzy, a ich wielkość powinna współgrać z proporcjami buzi. Trzeba upewnić

**“ Dopasowane okulary to takie, w których wygodnie się chodzi i naturalnie wygląda. Gdy jednak stajemy przed gablotami wypełnionymi przeróżnymi rodzajami oprawek, możemy czuć się przytłoczeni.**

się, że oprawki dobrze leżą, nie uciskają nosa ani nie zsuwają się po nim. Noski okularów mają dobrze przylegać do nosa, nie powodując jednak dyskomfortu.

### **Przemysł kolor**

Bywa, że jakiś kolor szczególnie przypadnie nam do gustu. Zanim jednak zdecydujemy się na zakup, trzeba upewnić się, że pasuje on do naszej skóry, oczu i włosów. Oprawki nie powinny zlewać się z kolorytem cery. Warto sięgać po takie, które podkreślą indywidualną urodę i będą harmonijnie z nią współgrały.

Trzeba również sprawdzić, czy dane oprawki pasują do naszego stylu życia i codziennej aktywności. Powinny być możliwie lekkie, wygodne i atrakcyjne, byśmy dobrze się w nich czuli. Okulary mogą być elementem stylu oraz służyć podkreśleniu naszych atutów.

Dobierając okulary trzeba pamiętać przede wszystkim o swoich indywidualnych cechach i preferencjach. Nie warto bezrefleksyjnie podążać za modą czy panującymi trendami, bo niekoniecznie oferują one to, co dla nas jest odpowiednie. Dobrze jest korzystać ze wskazówek optyka, który pomoże znaleźć dobre rozwiązanie. Nie wahajmy się więc zadawać pytań, by zdobyć jak najwięcej informacji potrzebnych do dokonania dobrego wyboru.



Felieton skrajnie subiektywny

## Ciemna dolina

Elżbieta Gutowska-Skowron

**Każdy z nas doświadcza w życiu skrajnie trudnych momentów. Tak trudnych, że wydaje się jakby nie było z nich dobrego wyjścia, jakby nie było nadziei na zmianę. Wydaje się wówczas, że podejmowane na różnych etapach działania nie prowadzą do celu, a raczej ten cel oddalają.**

Jesteśmy niecierpliwi, oczekujemy dobrych zakończeń, jak w grach komputerowych, które możemy dowolnie moderować lub jak w pozytywnych bajkach dla dzieci, gdzie po licznych, czasem dramatycznych przygodach wszystko kończy się frazą „i żyli długo, i szczęśliwie”.

W momentach prób, których doświadczamy, nasz świat dotąd szeroki, uniwersalny i otwarty ściska się do rozmiarów gwiazdy neutronowej, gęstniejącej od emocji, lęków, obaw

i pesymistycznych rozważań dotyczących przyszłości. Ogniskujemy się na tej gęstej masie, momentami nie dostrzegając zupełnie, że obok toczy się normalne życie. A jeśli już je dostrzegamy, to konstatujemy je z goryczą i z żalem, myśląc, że inni są szczęśliwi, śmieją się i z pewnością nie przeżywają momentów prób. A przecież nie jest to prawda.

W tych skrajnie trudnych momentach próbujemy uciszyć rosnące w nas demony i choć czasem się to na chwilę udaje, one wciąż czają się tuż za plecami, by wtargnąć przez przypadkiem uchylone drzwi, w chwili naszej słabości. Każdy z nas też zapewne nieco inaczej przeżywa swoje próby. Jedni muszą się wygadać, inni, jak chore zwierzęta, zaszywają się w najdalszym kącie, w samotności. Jeszcze inni korzystają ze wsparcia rodziny. Ogólna zasada jest jedna – w gruncie rzeczy w cierpieniu jesteśmy samotni, bo nikt nie zrozumie nas tak dobrze, jak my sami rozumiemy siebie. Czy tak jest na pewno? Zaprzeczają temu poniższe słowa, choć często pewnie czytając je myślimy sobie – nie, tu przecież ewidentnie coś zgrzyta. To jakaś sielanka. A życie sielanką nie jest. Warto wczytać się w te słowa z myślą o szerszej i głębszej perspektywie.

*Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego.  
Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.  
Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć:  
orzeźwia moją duszę.  
Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach  
przez wzgląd na swoje imię.  
Chociażbym chodził ciemną doliną,  
zła się nie ulęknę,  
bo Ty jesteś ze mną.  
Twój kij i Twoja laska  
są tym, co mnie pociesza.  
Stół dla mnie zastawiasz  
wobec mych przeciwników;  
namaszczasz mi głowę olejkami;  
mój kielich jest przeobfity.  
Tak, dobroć i łaska pójdą w ślad za mną  
przez wszystkie dni mego życia  
i zamieszkać w domu Pańskim  
po najdłuższe czasy.  
(Psalm 23)*



# Łukasz Krason o priorytetach wobec osób z niepełnosprawnościami

Radostaw Nowicki

*Wchodząc do polityki kilka lat temu, miałem dość machania ręką do telewizora, pohukiwania i pisania postów na Facebooku. Chciałem przejść z trybu obserwatora i opowiadacza świata do trybu człowieka, który może ten świat kreować wspólnie z innymi. Będąc tu, gdzie jestem, mogę to robić. Obecnie mam wpływ na to, jak będzie wyglądało ustawodawstwo w najbardziej newralgicznych kwestiach dla osób z niepełnosprawnościami*

– mówi Łukasz Krason, który przejął funkcję Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych po Pawle Wdówiku.

Łukasz Krason to działacz społeczny, mówca motywacyjny, polityk Polski 2050, a od 2023 roku także sekretarz stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych.



Specjalnie dla Czytelników Helpa opowiedział o najważniejszych wyzwaniach na najbliższe miesiące w kontekście osób z niepełnosprawnościami. Nie zabrakło tematów związanych z ustawą o podniesieniu renty socjalnej do niższej krajowej, ustawą o asystencji osobistej, świadczeniem wspierającym, pułapką rentową czy nowym systemem orzecznictwem.

**Radosław Nowicki: Najpierw kampania na pełnych obrotach, a zaraz potem praca w ministerstwie i w roli Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych. Przyzna pan, że dużo wydarzyło się w ostatnich miesiącach w pana życiu?**

ŁK: Faktycznie, w ostatnim okresie w moim życiu wydarzyło się bardzo dużo, ale trudno mi oprzeć się wrażeniu, że tak naprawdę przez całe życie przygotowywałem się do roli, którą obecnie pełnię. Jeśli miałbym możliwość cofnąć czas i wybrać bardziej lekki tryb życia, to i tak bym go nie wybrał. Oczywiście, że mam mnóstwo obowiązków. Dla osoby z tak dużą niepełnosprawnością jak moja, ograniczenia fizyczne są dużym utrudnieniem, ale warta tego wysiłku jest satysfakcja z pracy, dzięki której będę mógł wpłynąć na lepsze życie osób z niepełnosprawnościami.

**RN: Czyli objęcie funkcji pełnomocnika do spraw osób niepełnosprawnych było dla pana dużym wyróżnieniem?**

ŁK: Tak, ale przede wszystkim zobowiązaniem i odpowiedzialnością. Cieszę się, że przez ostatnie lata ten temat w działaniach Polski 2050 odegrał na tyle kluczową rolę, że podczas tworzenia nowego rządu Koalicja 15 października właśnie nam przekazała ten zakres działań. Zrobię wszystko, aby sprostać tej odpowiedzialności.

**RN: Długo wahał się pan czy zostać twarzą wszystkich zmian proponowanych przez rząd dla osób z niepełnosprawnościami?**

ŁK: Nie wahałem się ani przez chwilę. Sam zabiegałem o to, aby nie pominięto mojej kandydatury. Jestem człowiekiem czynu. Wchodząc do polityki kilka lat temu miałem dość machania ręką do telewizora, pohukiwania i pisania

postów na Facebooku. Chciałem przejść z trybu obserwatora i opowiadacza świata do trybu człowieka, który może ten świat kreować wspólnie z innymi. Będąc tu, gdzie jestem, mogę to robić. Obecnie mam wpływ na to, jak będzie wyglądało ustawodawstwo w najbardziej newralgicznych kwestiach dla osób z niepełnosprawnościami. Przy wsparciu ministerstwa, szeregu ekspertów i po konsultacjach społecznych będę mógł podpisać dokumenty, które realnie sprawią, że za rok, dwa, trzy, osoby z niepełnosprawnościami i ich rodziny będą mogły poczuć, że w naszym kraju żyje się lepiej.

**RN: Wyczytałem, że jedna z pana dewiz jest taka, że polityka jest od załatwiania spraw ludzi. Czyli będzie miał pan teraz pewnego rodzaju sprawczość?**

ŁK: Bez wątpienia polityka jest od załatwiania spraw ludzi. Jednym z tego przykładów jest to, co stało się pod koniec kwietnia, kiedy udało nam się znaleźć 770 milionów złotych na zwiększenie dofinansowań dla pracodawców, aby osoby z niepełnosprawnościami masowo nie traciły miejsc pracy. W ostatnich dwóch latach

**“ Łukasz Krasoń to działacz społeczny, mówca motywacyjny, polityk Polski 2050, a od 2023 roku także sekretarz stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych. Specjalnie dla Czytelników Helpa opowiedział o najważniejszych wyzwaniach na najbliższe miesiące w kontekście osób z niepełnosprawnościami.**

najniższa krajowa pensja wzrosła bardzo wyraźnie, tymczasem poprzedni rządzący zapomnieli o podniesieniu kwot dofinansowań. Udało nam się to naprawić, co nie było łatwe, bo jest wiele dziur budżetowych, które trzeba łątać. Cieszę się, że idziemy do przodu, nawet małymi krokami. Teraz powstaje ustawa o asystencji, która jest jedną z obietnic złożonych przez Koalicję 15 października. Będę też brał udział w tworzeniu nowego systemu orzeczniczego. Jednak nie koncentrujemy się wyłącznie na dużych projektach. Równie ważne są te mniejsze. Pracujemy chociażby nad projektem mającym pomóc tym osobom, które korzystają z koncentratorów tlenu. Wiele osób musi z takiego sprzętu korzystać 18 godzin na dobę, albo i dłużej. Klasyczny koncentrator tlenu zużywa energię elektryczną nawet za więcej niż 200 złotych miesięcznie. Niestety, wiele osób rezygnuje z pełnej terapii na koncentratorze tlenu przez to, że nie stać ich na ponoszenie zwiększonych kosztów rachunków za energię elektryczną. A przecież od lipca wejdą nowe stawki. Nasz program pozwoli na wsparcie tej grupy, liczącej około 30 tysięcy osób, aby nikt z nich nie musiał stawać przed dramatycznym wyborem czy podłączać się do koncentratorów tlenu i mieć na opłacenie rachunków.

**RN: Bez wątpienia spraw do rozwiązania jest mnóstwo. Co dla pana jest priorytetem, najbardziej palącym problemem, nad którym trzeba pochylić się w pierwszej kolejności?**

ŁK: Priorytetem jest ustawa o asystencji oraz nowy system orzecznictwa. Do tego bym dodał coś, co nie jest zmianą systemową, ale mentalną. Zamierzam popracować nad poprawą świadomości społecznej o osobach z niepełnosprawnościami. Chodzi mi o to, aby przejść z modelu opiekuńczego i myślenia o osobach z niepełnosprawnościami jako biorcach systemów socjalnych, co niestety ciągle w wielu miejscach jest widoczne, do modelu, w którym będziemy traktować wsparcie osób z niepełnosprawnościami jako inwestycję, a nawet jako polisę ubezpieczeniową dla wszystkich. Przecież nawet jeśli dziś ktoś jest osobą pełnosprawną, ma pracę i rodzinę, to nie wie jak będzie wyglądało jego życie za kilka lat, może nawet jutro. Dobrze

“ **Jeśli miałbym możliwość cofnąć czas i wybrać bardziej lekki tryb życia, to i tak bym go nie wybrał. Oczywiście, że mam mnóstwo obowiązków. Dla osoby z tak dużą niepełnosprawnością jak moja, ograniczenia fizyczne są dużym utrudnieniem, ale warta tego wysiłku jest satysfakcja z pracy, dzięki której będę mógł wpłynąć na lepsze życie osób z niepełnosprawnościami.**

zaprojektowany system widzi różne potrzeby i potrafi w sposób indywidualny skierować konkretne wsparcie do danej osoby z określoną niepełnosprawnością. W takim systemie ludzie mogą czuć się bezpiecznie. Chodzi o to, aby nie musieli oni podejmować dramatycznych decyzji – czy zająć się chorym dzieckiem, czy pójść do pracy i budować swoją karierę, czy zainwestować w siebie ostatnie pieniądze, czy zapłacić za rehabilitację. To musi wyglądać inaczej.

**RN: Czyli chodzi o to, aby większy nacisk kłaść na usługi niż na transfery socjalne?**

ŁK: Jedno nie wyklucza drugiego. Transfery socjalne są ważne, ale trafiają w pustkę, jeśli nie zagwarantujemy odpowiednich, profesjonalnych usług. Jednak jeszcze raz podkreślę, że kluczowe jest budowanie świadomości społecznej i zrozumienie, że ten temat jest ważny dla nas wszystkich, nie tylko dla osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin. Gdy to zrozumiemy, będzie nam dużo łatwiej zrobić wielkie rzeczy. Co z tego, że napiszemy ustawę o asystencji osobistej, jeśli większość ludzi nie będzie rozumieć co ona im daje i jak na tym skorzystają. A proszę pamiętać, że ta ustawa pochłonie miliony złotych. Musimy dać szansę i możliwość, aby ludzie zrozumieli

**“ Bez wątpienia polityka jest od załatwiania spraw ludzi. Jednym z tego przykładów jest to, co stało się pod koniec kwietnia, kiedy udało nam się znaleźć 770 milionów złotych na zwiększenie dofinansowań dla pracodawców, aby osoby z niepełnosprawnościami masowo nie traciły miejsc pracy. W ostatnich dwóch latach najniższa krajowa pensja wzrosła bardzo wyraźnie, tymczasem poprzedni rządzący zapomnieli o podniesieniu kwot dofinansowań. Udało nam się to naprawić, co nie było łatwe, bo jest wiele dziur budżetowych, które trzeba łątać. Cieszę się, że idziemy do przodu, nawet małymi krokami.**

dłaczego ten wydatek jest bardzo ważny również dla nich. W przeciwnym wypadku będzie niezmiernie trudno zdobyć poparcie społeczne. Podziały między osobami z niepełnosprawnością a pełnosprawnymi będą się pogłębiać. Ani to nie jest nam potrzebne, ani nie przesuwają nas choćby o milimetr w stronę lepszego państwa.

**RN: Skoro wspominał pan o ustawie o asystencji osobistej, to chciałbym zapytać, co pan uważa o projekcie ustawy wniesionym do Sejmu przez prezydenta Andrzeja Dudę?**

ŁK: Kancelaria Prezydenta wykonała swoją pracę i pokazała projekt. Nie zamierzam go krytykować, bo nie o to chodzi. Problem jest taki, że jest on wysoce niewystarczający. To nie tylko moja ocena. W tej kwestii zgadza się ze mną wielu

ekspertów. Jeszcze w poprzedniej rzeczywistości próbowaliśmy to zmieniać podczas konsultacji społecznych, sugerowaliśmy poprawki. Żadne sugestie nie były wtedy brane pod uwagę. Obecnie mamy wpływ, dlatego w ministerstwie trwają prace nad dużo lepszym, bo kompleksowym rozwiązaniem rządowym. Proszę pamiętać, że ustawa o asystencji jest częścią naszej umowy koalicyjnej. Prace nad nią zbliżają się już do finału. Pod koniec kwietnia odbyły się pierwsze, wstępne konsultacje. To było bardzo dobre spotkanie, w którym brały udział różne strony. Byłem zbudowany atmosferą autentycznego zainteresowania tym, co kładziemy na stole. To jest też zupełnie nowa jakość. Zanim projekt ustawy ujrzy światło dzienne, konsultujemy jej zarys ze stroną społeczną, aby tak ważną ustawę przygotować najlepiej, jak to tylko możliwe.

**RN: Czy tworzony przez państwa projekt zakłada odniesienie do świadczenia wspierającego?**

ŁK: Byłoby bardzo trudno przygotować ustawę bez jakiegoś realnego czynnika, który umożliwi w sposób indywidualny określenie potrzeb danej osoby. Stosowanie na przykład stopnia niepełnosprawności może sprawić, że liczba godzin wsparcia będzie zbyt mała. Nawet jeśli zawęzilibyśmy usługę asystencji osobistej tylko do osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, to okazałoby się, że możliwość otrzymania usługi asystenckiej miałoby jednocześnie kilkaset tysięcy osób. To byłoby bardzo problematyczne. Odniesienie do skali poziomu potrzeby wsparcia jest też w projekcie prezydenckim. Szukamy rozwiązań, które pozwolą kierować taką usługę w bardziej zindywidualizowany sposób.

**RN: Czy w samym świadczeniu wspierającym są planowane jakieś zmiany?**

ŁK: W tym momencie mamy blisko 30 tysięcy osób, które już mają decyzję w sprawie świadczenia wspierającego. Od początku zgłaszaliśmy potrzebę poprawienia tej ustawy. Już na etapie jej wprowadzania proponowaliśmy szereg poprawek, które konsekwentnie ignorował rząd Prawa i Sprawiedliwości. Obecnie zbieramy dane analityczne, aby móc wyciągnąć odpowiednie



wnioski. Zestawiamy je z poprawkami, które zgłaszaliśmy już w ubiegłym roku. Spodziewam się, że duża część z nich szybko zostanie wprowadzona, aby to świadczenie trafiało do osób, które go najbardziej potrzebują i aby było ważnym elementem całości systemu.

**RN: A co z podniesieniem wysokości renty socjalnej? Według pana ten postulat jest w ogóle możliwy do zrealizowania? Pojawiło się wiele wątpliwości finansowych i prawnych, które znacząco przystopowały procedowanie projektu tej ustawy.**

ŁK: To nie jest kwestia możliwości czy jej braku. Oczywiście, transfery pieniężne przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami należy proporcjonalnie zwiększać, a podniesienie renty socjalnej jest jedną z opcji. Wróć tu do początku naszej rozmowy – nie chodzi o to, żeby przelać i zapomnieć, a o to, żeby te pieniądze faktycznie, realnie pracowały. Innymi słowy, aby nadać im dłuższy termin ważności, żeby wynikało z nich coś więcej niż wyłącznie – skądinąd oczywista – możliwość zapłacenia za podstawowe produkty czy usługi. Projekt podniesienia renty socjalnej znalazł się w podkomisji również po to, żeby rozwiązać wątpliwości, jakie artykułują wobec niego nie tylko ja, ale także Ministerstwo Finansów czy biuro Rzecznika Praw Obywatelskich. Uważam, że tak powinno funkcjonować

odpowiedzialne państwo, które dostrzega różne punkty widzenia i chce, aby ustawa, która zostanie przedłożona do podpisu panu prezydentowi, była pozbawiona wad. A doświadczenie poprzednich lat uczy, że takie wady zazwyczaj pojawiają się wtedy, gdy projekt procedowany jest pośpiesznie, bez większej refleksji.

**RN: W ministerstwie trwają prace nad oskładkowaniem umów o dzieło. To będzie duży cios dla osób z niepełnosprawnościami, które w ten sposób łatwiej będą mogły przekroczyć limity i będą zmuszone oddawać rentę socjalną lub rodzinną. Według pana to duży problem?**

ŁK: Nie biorę udziału w takich pracach, więc trudno mi wypowiadać się w tym temacie. Dotyka on w ogóle aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnościami. Jest to duże wyzwanie. Powinniśmy o nim myśleć przekrojowo i bardzo szeroko. Chciałbym jako pełnomocnik mocno zbliżyć nas do współczynników, które nakłada na nas Unia Europejska, czyli osiągnąć 40% wskaźnika zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami do 2030 roku. Wiem, że jest to bardzo ambitny cel. Oznacza to, że prawie 150 tysięcy osób z niepełnosprawnościami dodatkowo pojawi się na rynku pracy. Chciałbym rozmawiać o poprawie tej sytuacji, aby aktywność zawodowa była czymś oczywistym w momencie, w którym osoba z niepełnosprawnością jest gotowa i jest w stanie podjąć pracę. Oczywiście mam świadomość, że są też osoby z tak dużą niepełnosprawnością, że ich obecność na otwartym rynku pracy lub rynku wspomaganym może nigdy nie być możliwa do zrealizowania. Warto jednak przekonywać pracodawców, że osoba z niepełnosprawnością może być dobrym, a nie trudnym pracownikiem.

**RN: To zapytam z drugiej strony – czy w takim razie jest szansa na likwidację pułapki rentowej?**

ŁK: Pułapka rentowa poważnie blokuje osoby z niepełnosprawnościami, zniechęca je do podjęcia aktywizacji zawodowej. Dlatego jej likwidacja jest jednym z elementów naszego dokumentu programowego „Pełnoprawni”, który



opublikowaliśmy w kampanii wyborczej. W istocie pułapka rentowa jest reliktem przeszłości i jak najszybciej powinna zostać zlikwidowana. Obecnie analizujemy jak sprawnie pozbyć się jej z naszego systemu prawnego. Czekamy na decyzje polityczne, a potem na moment, w którym będziemy mogli raz na zawsze wymazać ją z systemu.

**RN: W ubiegłym roku podniesiono z 500 do 800 zł wsparcie dla dzieci. Czy rozważany jest podobny ruch względem osób pobierających świadczenie uzupełniające?**

ŁK: W tym momencie takie prace nie są prowadzone w ministerstwie, ale oczywiście analizujemy sytuację wielowymiarowo. Na potrzeby osób z niepełnosprawnościami patrzymy bardzo szeroko. Świadczenie uzupełniające jest tylko jednym z elementów, dzięki któremu możemy poprawić system wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami.

**RN: A co z pracami dotyczącymi zmiany systemu orzecznictwa w Polsce? Jest to największe wyzwanie?**

ŁK: Ostatnio mam wrażenie, że wszystkie wyzwania, przed którymi stoimy, są największe. Orzecznictwo jest jednym z nich. To fundament całego systemu i ono tak naprawdę dotyka każdej osoby z niepełnosprawnością. Musimy bardzo umiejętnie połączyć wiele systemów, które istnieją w obecnym obiegu prawnym. Mamy przecież system wojewódzki, powiatowy, zusowski, krusowski, MSWiA. Trzeba to wszystko zebrać i oprzeć nowy system o przesłanki funkcjonalne. Mam nadzieję, że środki unijne pozwolą nam doprowadzić tę sprawę do końca jeszcze w tej kadencji.

**RN: Wielokrotnie nowy system zapowiadał pana poprzednik. Dużo zrobiono w tym zakresie?**

ŁK: Nie tylko on. Każdy pełnomocnik rządu ogłaszał stworzenie nowego systemu orzeczniczego. Ja mam tę przewagę, że nowy system orzeczniczy został wpisany w naszą umowę koalicyjną. Mamy na niego 500 milionów złotych z Unii Europejskiej. Niestety, ostatnie lata na tym

**“ Byłoby bardzo trudno przygotować ustawę bez jakiegoś realnego czynnika, który umożliwi w sposób indywidualny określenie potrzeb danej osoby. Stosowanie na przykład stopnia niepełnosprawności może sprawić, że liczba godzin wsparcia będzie zbyt mała. Nawet jeśli zawężilibyśmy usługę asystencji osobistej tylko do osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, to okazałoby się, że możliwość otrzymania usługi asystenckiej miałyby jednocześnie kilkaset tysięcy osób.**

polu nie wprowadziły odpowiednich zmian, a te wprowadzone nie dały takich efektów, jakich byśmy sobie życzyli. Poprzedni rząd nie zrobił zbyt dużo w tym zakresie poza wprowadzeniem skali poziomu potrzeby wsparcia. Wykorzystamy to przy tworzeniu nowego systemu.

**RN: To na koniec zapytam, co chciałby pan zrobić do końca roku?**

ŁK: Kluczowa jest dla mnie ustawa o asystencji osobistej. Chciałbym, aby mogła ruszyć na początku przyszłego roku, bo czeka na nią wiele osób z niepełnosprawnościami. Istotne są też małe rzeczy, ot chociażby wspomniana już dopłata do prądu dla osób korzystających z koncentratorów tlenu, ale również abyśmy zaczęli mówić o deinstytucjonalizacji, aby osoby z niepełnosprawnościami były traktowane podmiotowo. Zadań przed nami jest cała masa, ale jestem przekonany, że realne skutki naszych działań będą szybko widoczne.

# Samowystarczalność

Tomasz Matczak



Rehabilitacja to słowo, które niemal natychmiast kojarzy się z szeroko pojętą niepełnosprawnością. Niemalże, bo ma także inne konotacje, jak na przykład przywrócenie komuś niesłusznie oskarżonemu dobrego imienia czy podjęcie działań naprawiających jakieś błędy lub szkody. Nie wiem od kiedy funkcjonuje w języku polskim, ale wiem, że zmieniało swoje znaczenie. Niegdyś kojarzone wyłącznie ze zdrowiem, dziś używane także w kontekście społecznym, kulturalnym czy zawodowym, a ostatnio nawet technologicznym.

Te semantyczne zmiany są wynikiem rozszerzenia zakresu działań rehabilitacyjnych, które rozwijały się na przestrzeni dziejów. Wstydliwa niegdyś i zepchnięta na margines niepełnosprawność zaczęła wychodzić z cienia, co wymagało podjęcia nowych wyzwań i wytyczenia nowych dróg. I bardzo dobrze, bo gdyby nie swojego rodzaju determinacja, pewnie dziś nie byłoby udźwiękowionych komputerów, smartfonów z czytnikami ekranu czy audiodeskrypcji.

To był dość długi, mam nadzieję, że niezbyt nudny, wstęp, a teraz do rzeczy.

Obserwując przeróżne aktywności zrehabilitowanych niewidomych w social mediach, odnoszę wrażenie, iż przynajmniej niektórym pomyliły się bieguny. Wcześniej tego typu działania ograniczały się do edukowania społeczeństwa, które przyzwyczajone dotąd do nieobecności osób z dysfunkcją wzroku w życiu codziennym, wymagało pewnego ukierunkowania i wyjaśnienia różnych kwestii. Prawdziwy bum i pewnego rodzaju moda zaczęły się od Niewidzialnej Wystawy, która powstała w Warszawie w roku 2011, przyciągając tłumy ciekawych świata bez wzroku. Na mapie Polski zaczęły pojawiać się podobne projekty, mające edukacyjne zacięcie.

A później do social mediów trafili niewidomi. Z początku jako zwykli użytkownicy, lecz z biegiem czasu zwiertzyli szansę zaistnienia. Tyle, że „socialmediowe” trendy rządzą się prawami Internetu, a te są nieubłagane. Jedną z naczelnych zasad jest tu bycie kontrowersyjnym, barwnym, głośnym i czasem nawet szokującym, by nie napisać „skandalizującym”. Internet nie znosi szarości.

I tak oto zrehabilitowani niewidomi wpadli w sidła! Otóż przeszli moim zdaniem od edukacji, przez „mentorzenie” do... prób rehabilitowania społeczeństwa w kontekście niepełnosprawności. Z wielu profili słychać głosy, które próbują udowodnić światu, że to on jest niepełnosprawny, a nie my. Nie mam tu na myśli ogółu osób wypowiadających się na ten temat, bo zdarzają się wyważone, mądre, a zarazem ciekawe relacje, ale jednak najbardziej słyszy się te właśnie, kontrowersyjne moim zdaniem, teorie. Gdzie



szukać ich źródła? Myślę, że po części w samych wyrażających opinie, a po części w panujących trendach. I tu wrócę do rehabilitacji. W zamyśle miała ona być, zresztą mam nadzieję, że nadal tak jest, próbą przywrócenia utraconej sprawności lub dostarczenia odpowiednich narzędzi do prawidłowego funkcjonowania. Dlaczego napisałem wcześniej o pomyłonej biegunowości? Otóż dlatego, że to osoba rehabilitowana ma się przystosować do ogółu czy otoczenia, a nie odwrotnie. Oczywiście wymaga to pewnych ustępstw z obu stron. Otoczenie musi zgodzić się na pewne modyfikacje, a osoba rehabilitowana powinna, podkreślam – POWINNA – mieć świadomość swoich ograniczeń. Tymczasem coraz częściej słychać o tym, że ograniczeń nie ma, że tkwią one wyłącznie w głowie i że to są jakieś mity, z którymi trzeba walczyć do ostatniej kropli krwi. Tak oto próbuje się kreować obraz sprawnej niepełnosprawności, która tak naprawdę nie jest niczym innym, jak ogólnie pojęta inność. Nie chodzi mi tu o inność piętnującą i stygmatyzującą, a wyłącznie odróżniającą. Inność wzrostu, koloru włosów czy oczu. Zaczyna się lansować tezę, iż ślepotą, tak, wiem, że to rzeczownik, który uwiera mocno, ale cóż, medycznie ten termin funkcjonuje, czy nam się to podoba, czy nie, a więc lansuje się teorię, że ślepotą jest tylko i wyłącznie coś w rodzaju takiej właśnie inności. Odróżnia, ale tak naprawdę nie przeszkadza. Teoria ta prowadzi do wielu nieporozumień. Skoro bowiem osoba niewidoma tak naprawdę jedynie wyróżnia się brakiem wzroku, to w sumie po co jej pomoc z zewnątrz? Nikt przecież do bruneta czy szatynki nie podchodzi, aby poinformować o numerze nadjeżdżającego autobusu. Nie sądzę, aby piewcy teorii o sprawnej niepełnosprawności chcieli osiągnąć taki właśnie cel.

Czy zatem rehabilitacja nie poszła w tym przypadku za daleko? Nie, sama rehabilitacja na pewno nie. To nie jest jej wina, że niektórzy dali się ponieść fali. Sądzę, że osoba zrehabilitowana powinna mieć świadomość własnych ograniczeń. Wiem, że ograniczenie, podobnie jak wspomniana wcześniej ślepotą, brzmi źle i złowrogo, ale po co owijać w bawełnę

**“ Obserwując przeróżne aktywności zrehabilitowanych niewidomych w social mediach, odnoszę wrażenie, iż przynajmniej niektórym pomyliły się bieguny. Wcześniej tego typu działania ograniczały się do edukowania społeczeństwa, które przyzwyczajone dotąd do nieobecności osób z dysfunkcją wzroku w życiu codziennym, wymagało pewnego ukierunkowania i wyjaśnienia różnych kwestii.**

i koloryzować? Ja tego nie chcę robić, aby nie przeładować tekstu okrągłymi słowami. Świadomość własnej ograniczoności jest moim zdaniem częścią rehabilitacji. To jest umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a nie samowystarczalność. Tymczasem owi piewcy pełnosprawnej niepełnosprawności zdają się mieć chęć zdefiniowania rehabilitacji na nowo. Nie sądzę, aby się to dobrze skończyło, a przynajmniej, jeśli chodzi o ich definicję. Skoro bowiem znaczenie słowa „rehabilitacja” zmieniało się w ciągu minionych lat, to nikt nie powiedział, że ten proces ustał w XXI wieku. Niemniej jednak z mojego punktu widzenia nie jest zasadne dążenie do samowystarczalności ani próby rehabilitacji zwrotnej, czyli działań, które mają na celu nie tyle rehabilitację osoby niepełnosprawnej, co przystosowanie do niej wszystkich innych członków społeczeństwa.

Od lat stoję na stanowisku, iż nie ma rehabilitacji bez granic. Oczywiście trzeba dążyć do jak najpełniejszego zrehabilitowania, ale jednak w pewnych granicach, a granice te wytycza zdrowy rozsądek. W innym przypadku zabrnemy w – nomen omen – ślepy zaułek.

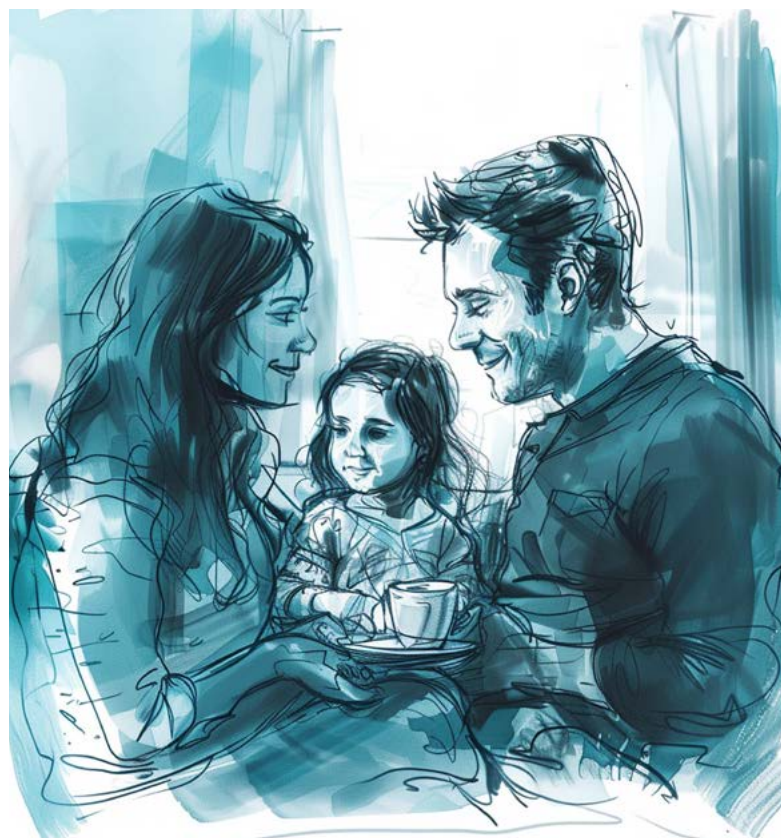
# Praca i życie prywatne Pani Marleny

Krystian Cholewa

Opowiem o niesamowitej kobiecie, której niepełnosprawność towarzyszyła od zawsze, bowiem jej mama zmagала się ze znaczną dysfunkcją ruchową. W poczuciu odpowiedzialności i konieczności przejęcia opieki nad mamą Pani Marlena musiała bardzo szybko dorosnąć. To ona udawała się po zakupy, sprzątała mieszkanie, załatwiała sprawy urzędowe, pomagała mamie w czynnościach dnia codziennego. Pod koniec studiów ekonomicznych sama zaczęła odczuwać problemy z widzeniem, co było wynikiem przewlekłej choroby przebytej w dzieciństwie.

Pani Marlena rozpoczęła walkę o poprawę swojego stanu zdrowia – przeszła kilka skomplikowanych operacji i długą rehabilitację, która na szczęście przyczyniła się do polepszenia pola widzenia w prawym oku. Bohaterka artykułu musiała nauczyć się żyć z dysfunkcją wzroku. Początki były bardzo trudne, musiała zmienić całe swoje dotychczasowe życie. Pani Marlena wiedziała jednak, że nie może się załamać – pomimo trudności i przeszkód musi zaważczyć o siebie, tak jak uczyła ją mama. Trzeba iść do przodu i cieszyć się z tego, co się posiada i co się potrafi wykonać samemu. Nasza bohaterka wie, że są ludzie potrzebujący wsparcia przez 24 godziny na dobę lub całkowicie niewidomi. Ona jednak jest świadoma, że jeszcze może cieszyć się pięknem tego świata.

Pani Marlena rozpoczynając poszukiwania pracy wiedziała, że nie będzie łatwo, musiała wziąć



pod uwagę swoje ograniczenia. Jednak nigdy nie chciała, by jej niepełnosprawność „grała pierwsze skrzypce”. Po długich staraniach związanych z wysyłaniem CV do różnych organizacji i instytucji publicznych, wielu przebytych rozmowach kwalifikacyjnych, zawierających również „głupie i dyskryminujące pytania” ze strony rekrutów, dotyczących jej niepełnosprawności i radzenia sobie w życiu osobistym – w końcu otrzymała wymarzoną pracę w międzynarodowej korporacji, posiadającej nowoczesny budynek w pełni dostosowany do potrzeb pracownika z niepełnosprawnościami (brak barier architektonicznych). Przełożony zobaczył w niej pełnowartościowego pracownika, a nie osobę niepełnosprawną. Dostrzegł w niej duży potencjał. Pani Marlena pracuje w dziale płac. Swoje zadania zawodowe może wykonywać dzięki specjalnemu oprogramowaniu i sprzętowi zakupionemu przez firmę. Jak podkreśla bohaterka artykułu, bardzo dobrze pracuje się jej w tej firmie, jest akceptowana i wspierana przez kolegów, koleżanki z pracy i bezpośredniego przełożonego. Warto dodać, że część załogi zmagала się ze schorzeniami ukrytymi.

Jednak nie samą pracą człowiek żyje. Pani Marlena zawsze marzyła o założeniu rodziny. Zdała sobie sprawę, że może nie być to łatwe z uwagi na sytuację zdrowotną, niemniej jednak postanowiła ubiegać się o adopcję dziecka. W międzyczasie poznała wyjątkowego mężczyznę, który w przeszłości cudem uniknął śmierci, a długi proces rehabilitacyjny sprawił, że inaczej zaczął postrzegać świat oraz ludzi niepełnosprawnych. Po kilku latach znajomości zawarli związek małżeński, nawzajem się wspierając, ale nigdy nie wyręczając. Wspólnie zdecydowali, że będą ubiegać się o przyznanie im dziecka z adopcji.

Po kilku miesiącach trudnych szkoleń, egzaminów i rozmów z pracownikiem socjalnym, udało im się stworzyć pełną rodzinę dla pięcioletniej Amelii. Początki były trudne, jednak dzięki zaangażowaniu rodziny, szczególnie ze strony jej męża, dali radę. Przez krótki okres po zakończeniu procedury adopcyjnej Pani Marlena spędzała wiele czasu z córką, by lepiej ją poznać, przekazać jej wiele miłości i ciepła, których od zawsze jej brakowało. Amelię od najmłodszych lat uczyli empatii i wrażliwości na drugiego człowieka – tego, że niepełnosprawność jest wśród nas i może dotknąć każdego w najmniej oczekiwanym momencie życia. Córka wiedziała, że Pani Marlena zmaga się z dysfunkcją wzroku, ma ograniczone możliwości i potrzebuje pomocy – dla Amelii nie stanowiło to żadnego problemu.

– Niepełnosprawność jednego z rodziców to niesamowita lekcja życia i pokory dla dziecka – podkreśla Pani Marlena. – Amelia już od najmłodszych lat bardzo mnie wspierała, nieraz będąc moimi oczami, a nawet „advokatem”, gdy jej koleżanki nie rozumiały mojej choroby. Dzisiaj Amelia studiuje fizjoterapię (jest na pierwszym roku), chce pomagać ludziom uporać się z niepełnosprawnością, gdyż wie, że tylko intensywna rehabilitacja pod okiem specjalisty może poprawić jakość i komfort życia.

Pani Marlena mówi, że jest szczęśliwą i spełnioną osobą (pomimo przeszkód dnia codziennego)

**“Przełożony zobaczył w niej pełnowartościowego pracownika, a nie osobę niepełnosprawną. Dostrzegł w niej duży potencjał. Pani Marlena pracuje w dziale płac. Swoje zadania zawodowe może wykonywać dzięki specjalnemu oprogramowaniu i sprzętowi zakupionemu przez firmę. Jak podkreśla bohaterka artykułu, bardzo dobrze pracuje się jej w tej firmie, jest akceptowana i wspierana przez kolegów, koleżanki z pracy i bezpośredniego przełożonego.**

i że udało się jej bardzo dużo osiągnąć. Obecnie pracuje zawodowo na pół etatu. Dodaje, że trzeba się cieszyć z tego, co się ma i doceniać to, co posiada się na co dzień. Pani Marlena bardzo dużo zawdzięcza przede wszystkim swojej nieżyjącej już mamie, która pokazała jej, że niepełnosprawność to nie koniec świata („jest trochę trudniej, ale trzeba walczyć”), mężowi, który pokochał ją taką, jaka jest, córce Amelii, będącej jej oparciem w życiu codziennym, a także swojemu przełożonemu, który dał jej szansę rozwoju zawodowego i wspierał w działaniu, nie wątpiąc w jej umiejętności zawodowe.

Dzisiaj osobom z niepełnosprawnościami żyje się znacznie lepiej dzięki udogodnieniom w postaci zarówno likwidacji barier architektonicznych, jak i tych mentalnych. Dlatego nie można żyć stereotypami, ale należy walczyć o siebie, o swoją sprawność i realizować swoje marzenia, nie przejmując się porażkami czy upadkami – one będą zawsze, a my musimy iść naprzód – „nie ma innej recepty na szczęście osób z niepełnosprawnościami”.



# Krok ku słyszeniu: etapy rehabilitacji po wszczepieniu implantu ślimakowego

Aleksandra Dudek



Aleksandra Dudek – Tyflospecjalista w biurze Regionalnym w Katowicach. Użytkowniczka dwóch implantów ślimakowych, co daje unikalne spojrzenie na proces rehabilitacji słuchowej. Artykuł opiera się na doświadczeniu własnym oraz wiedzy fachowej, aby wspierać innych w ich drodze ku słyszeniu za pomocą implantów ślimakowych.

Rozwój technologii medycznych otwiera nowe możliwości dla osób dotkniętych utratą słuchu. Jednym z najbardziej rewolucyjnych postępów jest wprowadzenie implantów ślimakowych,

które przyczyniają się do poprawy jakości życia osób niesłyszących poprzez przywrócenie im zdolności słyszenia.

Implanty ślimakowe są małymi urządzeniami elektronicznymi, które wszczepia się chirurgicznie do ucha wewnętrznego. Działają one poprzez przekształcenie dźwięków z otoczenia na impulsy elektryczne, które będąc przekazywane do nerwu słuchowego, umożliwiają osobom niesłyszącym odbieranie dźwięków i rozumienie mowy.



Wprowadzenie osób niesłyszących do świata dźwięków za sprawą implantu ślimakowego jest dla nich przełomowym momentem. Jednakże, aby w pełni cieszyć się tą nową możliwością, niezbędna jest skuteczna rehabilitacja, która wspiera adaptację do nowego sposobu odbierania dźwięków. Proces ten odbywa się w kilku etapach.

### **Etap 1: Pooperacyjny okres rekonwalescencji**

Po operacji wszczepienia implantu ślimakowego pacjenci przechodzą okres rekonwalescencji, który może trwać kilka tygodni. Jest to bardzo ważny etap, gdyż bez prawidłowo zagojonej rany lub w przypadku powstania powikłań na tym etapie może się okazać, że późniejszy komfort użytkowania implantu ślimakowego stanie się mniejszy lub w skrajnych przypadkach uciążliwy. W tym czasie istotne jest przestrzeganie zaleceń lekarza oraz regularne kontrole w celu monitorowania procesu gojenia się rany pooperacyjnej i ewentualnych powikłań.

*„Pamiętam u siebie na tym etapie, jak dwa dni po operacji, kiedy już rana nie bolała, zjadłam w końcu ciepły posiłek, a po nim wydmuchałam nos. Spowodowało to, że zebrało mi się powietrze wokół magnesu wewnątrz głowy. Skóra głowy wokół magnesu była opuchnięta, a czas oczekiwania na kolejny etap trwał o tydzień dłużej. W tym czasie musiałam jak najszybciej wrócić do skanu sprzed zebrania się powietrza – masowałam skórę głowy, stosowałam przepisane przez lekarza lekarstwa i czekałam aż powietrze całkowicie zejdzie i rana się prawidłowo zagoi. Gdybym nie stosowała się do zaleceń lekarzy podczas gdy zebrało mi się powietrze i nie poczekałabym dłużej z założeniem procesora, mogłoby to spowodować, że przy dmuchaniu nosa regularnie dostawałoby się w to miejsce powietrze, a tworząca się przestrzeń między magnesem a skórą głowy zakłócałaby prawidłowy odbiór dźwięków z procesora.”*

### **Etap 2: Włączenie i dostrojenie implantu**

Po okresie rekonwalescencji następuje moment, w którym zostaje założony procesor, włączony i dostrojony do indywidualnych potrzeb

**“Rozwój technologii medycznych otwiera nowe możliwości dla osób dotkniętych utratą słuchu. Jednym z najbardziej rewolucyjnych postępów jest wprowadzenie implantów ślimakowych, które przyczyniają się do poprawy jakości życia osób niesłyszących poprzez przywrócenie im zdolności słyszenia.**

pacjenta. Podczas tej procedury specjalista audiologii dostosowuje parametry urządzenia tak, aby zapewnić jak najwyższą jakość dźwięku i komfort użytkowania. Początkowo jest ustawiany program „wstępny”, który ma za zadanie systematycznie przygotować mózg do odbierania dźwięków. Głośność jest ustawiana stopniowo za pomocą aplikacji na telefonie lub pilota (w zależności od modelu procesora). Pacjent otrzymuje wskazówki jak należy postępować i kiedy zmienić głośność na większą.

*„Początkowo, będąc na pierwszym czy drugim programie z pięciu, miałam wrażenie, że jest za cicho i chciałam przeskoczyć na kolejny (głośniejszy) program zamiast trzymać się zaleceń audiologa co do długości trwania na niższym programie. Jednak trzymając się wskazówek zauważyłam w tym sens, kiedy wyszłam na głośniejszą ulicę. Wtedy poczułam, że w domu faktycznie było za cicho, ale na zewnątrz, gdy np. przejechała karetka na sygnale, to na tym najniższym programie musiałam zakryć procesor, bo ten dźwięk był dla mnie zbyt głośny. Chodzi o to, aby na poszczególnych niższych poziomach słyszenia przyzwyczaić mózg do wszystkich dźwięków, by później, gdy staną się one głośniejsze, nie stanowiły dyskomfortu. Trzeba się nauczyć od nowa systematycznie je akceptować.”*

“ Początkowo, będąc na pierwszym czy drugim programie z pięciu, miałam wrażenie, że jest za cicho i chciałam przeskoczyć na kolejny (głośniejszy) program zamiast trzymać się zaleceń audiologa co do długości trwania na niższym programie.

### Etap 3: Trening słuchowy

Początkowy okres po włączeniu procesora może być wyzwaniem dla pacjenta, ponieważ musi on na nowo nauczyć się interpretować dźwięki. Dlatego kluczowym elementem rehabilitacji jest trening słuchowy, który ma na celu stopniowe eksponowanie pacjenta na różnorodne dźwięki oraz uczenie się ich rozpoznawania i interpretacji mowy.

*„Na tym etapie otrzymałam w formie elektronicznej materiały od logopedy do samodzielnego ćwiczenia w domu. Na plikach nagrane były różne dźwięki z domu, ulicy czy np. odgłosy zwierząt, po to, aby nauczyć się tych dźwięków i „wyłapywać” je na zewnątrz. W ten sposób łącząc naukę dźwięków w tej formie oraz przebywając poza domem, w pracy, w miejscach publicznych, mogłam coraz szybciej „rozumieć” co słyszę. Z mową wyglądało to tak, że otrzymałam kartkę z różnymi słówkami, które jedna osoba miała wypowiadać, a ja „zgadywać”. Z każdym kolejnym powtórzeniem danego słowa jego „odgadnięcie” stawało się coraz łatwiejsze, aż stało się zrozumiałe.”*

*„Z ludźmi do tej pory mam tak, że aby kogoś dobrze rozumieć bez patrzenia na jego usta, muszę „poznać” jego mowę. Stąd często unikam rozmowy przez telefon od osób, których dobrze nie znam. Choć słyszę to tak jak w przypadku osób niewidomych, jeśli nie znam kontekstu (tła obrazu) to*

*często nie mogę zrozumieć o czym osoba mówi (tak jak osobie niewidomej, opis obrazu zaczynaemy od opisu tła, a nie co na nim się dzieje). Dopiero gdy poznam kontekst rozumiem o czym dana osoba mówi, ale o takich rzeczach wiedzą przeważnie ci, których dobrze znam i koło się zamyka.”*

### Etap 4: Wsparcie emocjonalne

Wprowadzenie implantu ślimakowego może być dla pacjenta zarówno ekscytującym, jak i stresującym doświadczeniem. Dlatego niezwykle istotne jest zapewnienie wsparcia emocjonalnego przez bliskich oraz specjalistów z zakresu rehabilitacji słuchowej. Rozmowy z innymi użytkownikami implantów ślimakowych, udział w grupach wsparcia oraz terapia psychologiczna mogą pomóc pacjentom w radzeniu sobie z emocjami związanymi z procesem adaptacji.

*„... Moim największym wsparciem na tym etapie, oprócz rodziców i męża, była głównie siostra, która miała już za sobą dwie operacje wszczepienia implantów i gdy coś mnie niepokoiło, albo czegoś nie wiedziałam, ona miała na to odpowiedź. Słyszenie, gdy całe życie się nie słyszało, wiąże się też z różnymi emocjami, nie zawsze pozytywnymi, i fakt, że nie jestem sama, jest bardzo mobilizujący i pomaga przejść przez trudne chwile i zwątpienia...”*

### Etap 5: Dalsza praca nad doskonaleniem słuchu

Rehabilitacja po wszczepieniu implantu ślimakowego to proces długotrwały, który wymaga zaangażowania i cierpliwości. Pacjenci kontynuują pracę nad doskonaleniem swoich umiejętności słuchowych poprzez regularne ćwiczenia, wizyty u specjalistów oraz korzystanie z nowych technologii wspomagających słuch (np. pętle indukcyjne).

Podsumowując, rehabilitacja po wszczepieniu implantu ślimakowego jest kluczowym etapem w procesie adaptacji do nowego sposobu słyszenia. Dzięki wsparciu specjalistów oraz bliskich, osoby dotknięte utratą słuchu mają szansę na pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym, odzyskując cenny dar słyszenia.



# Dziecko z niepełnosprawnością. Aby pokonać bariery

Agnieszka Gałka Walkiewicz



Dziecko niepełnosprawne to szczególne wyzwanie dla całej rodziny. Niepełnosprawność fizyczna bądź intelektualna dziecka jest przyczyną licznych ograniczeń w codziennym funkcjonowaniu jego najbliższych. Niepełnosprawność to często konsekwencja urazu okołoporodowego, o czym tak mało mówi się przyszłym matkom.

## Co na to medycyna

Wszystkie rodzaje niepełnosprawności, w tym też niepełnosprawność oczna, skutkują różnego rodzaju ograniczeniami. Dotyczą samodzielnego przemieszczania się czy po prostu zobaczenia

czegoś bardzo ważnego z należytą ostrością. W czasach starożytnych, głównie w Sparcie i Grecji, dzieci z różnymi defektami skazywano na śmierć, bądź zasilały one szeregi bezdomnych żebraków. Często rodzina pozbywała się niepełnosprawnego dziecka, gdyż wychowanie i sprawowanie nad nim opieki było wyzwaniem dla wszystkich jej członków, którzy z reguły należeli do osób wygodnickich.

## Mimo negatywnych emocji

Dzisiaj rzeczywistość jest na tyle inna, że rodzice mimo osobistej tragedii związanej z niepełnosprawnością dziecka, a także pasma negatywnych emocji, zazwyczaj decydują się opiekować nim i pomagać mu na każdym kroku. Wiadomość o niepełnosprawności dziecka niejednokrotnie wyzwała u rodziców niedowierzenie, że akurat im się to przytrafiło. Towarzyszą temu bunt, żal, gniew, smutek i agresja. Człowiek pyta Boga: „Dlaczego to akurat mnie musiało spotkać?”, ma żal do własnego losu i najczęściej do „genów” rodziny współmałżonka. Bardzo trudno pogodzić się z kalectwem własnego dziecka. Rodzina czuje się obciążona taką sytuacją, ale też brakiem zrozumienia ze strony znajomych i dalszej rodziny. Z czasem jednak wszyscy akceptują ten fakt.

## Uśmiech

Niepełnosprawne dziecko potrafi uśmiechać się do matki, czuje zapach jej ciała i reaguje na ton jej głosu. Często niedowidzące dziecko chce spożywać pokarm tylko z rąk matki, do której ma niewymowne wprost zaufanie. Dziecko niedowidzące tylko w otoczeniu najbliższych, najczęściej właśnie matki, naprawdę potrafi cieszyć się życiem. Fakt ten jest pewnego rodzaju napędem do dalszego, w miarę normalnego egzystowania rodziny z niedowidzącym lub

całkowicie niewidzącym dzieckiem. Po czasie „akceptacji” rozpoczyna się współpraca ze strony dalszej rodziny, jej – w miarę możliwości – wsparcie i oczywiste zrozumienie. Wraz z rozwojem cywilizacji i pogłębienia edukacji, zmienia się na dobre stosunek ludzi do dzieci niepełnosprawnych i do ich rodzin. Chore dzieci nie muszą się już ukrywać przed światem. Rodzice ochoczo wychodzą z nimi na ulicę, dzieci uczą się w szkołach specjalnych, potem pracują zawodowo. Kultura ludzka, zajmując dziś wysoki „level”, nie pozwala drwić z niepełnosprawnego dziecka, naśmiewać się z niego oraz wytykać go z powodu takich czy innych ograniczeń.

### **Jak najlepsze warunki rozwoju**

Rodzina, która akceptuje niepełnosprawność dziecka, stara się zorganizować mu najbardziej optymalne warunki życia i rozwoju. Rodzice organizują mu odpowiedniego typu zajęcia terapeutyczne, należytą rehabilitację oraz odpowiednie placówki edukacyjne. Niepełnosprawność dziecka jest też trudna dla samego malucha, gdy na przykład niedowidzące dziecko poznaje zdrowych rówieśników. Tylko należycie

wyedukowane otoczenie dziecka zdopinguje je do pokonywania wszystkich swoich ograniczeń. Rodzice dziecka często unikają kontaktów towarzyskich. Poświęcają się dziecku i cierpią z nim w swoich czterech ścianach. Sytuacja taka najczęściej powoduje depresję rodziców, co źle wpływa na potomka. Wtedy należy zająć się nie tylko niepełnosprawnym dzieckiem, ale i jego rodzicami. Trzeba wówczas szukać wsparcia w stowarzyszeniach niosących stosowną pomoc dziecku i rodzicom. W tego typu placówkach można porozmawiać z osobami, które mają podobne doświadczenia i zasięgnąć informacji jak sprostać wszystkim nurtującym problemom rodziny.

### **Kwestia bytowa rodziny**

Zazwyczaj niepełnosprawność dziecka pogarsza sytuację finansową rodziny. Matka najczęściej rezygnuje z pracy, co dodatkowo uszczupla źródło dochodów. Często też rodzice czują się bezradni, zagubieni i – co dodatkowo stan ten pogłębia – brak początkowych postępów w rozwoju i rehabilitacji dziecka. Dlatego odpowiednie placówki powinny pełnić należytą pieczę nad każdą potrzebującą pomocy rodziną.

“**Wiadomość o niepełnosprawności dziecka niejednokrotnie wyzwała u rodziców niedowierzanie, że akurat im się to przytrafiło. Towarzyszą temu bunt, żal, gniew, smutek i agresja. Człowiek pyta Boga: „Dlaczego to akurat mnie musiało spotkać?”, ma żal do własnego losu i najczęściej do „genów” rodziny współmałżonka. Bardzo trudno pogodzić się z kalectwem własnego dziecka.**



# Szansa na dofinansowanie

Kamila Kliszewska

W pierwszym kwartale 2024 roku województwo lubuskie stało się areną dla wyjątkowej idei, a mianowicie cyklu spotkań dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich rodzin, pod nazwą „Szansa na dofinansowanie”. Pracownicy zielonogórskiego oddziału Altix, w porozumieniu z tyflospecjalistami Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem wypracowali wspólny kierunek – postanowiliśmy rozszerzyć świadomość oraz zwiększyć poziom wiedzy osób z niepełnosprawnościami na temat różnego rodzaju świadczeń oraz dofinansowań, o które mogą wnioskować.

Naszym pierwszym krokiem było stworzenie bazy wszystkich form wsparcia. Okazało się, że jest ich naprawdę sporo. Osoby posiadające orzeczenia o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym mogą wnioskować, w ramach różnego rodzaju programów, o szereg rozwiązań, by poprawić swój komfort życia i funkcjonowania w społeczeństwie. Są to między innymi:

- Świadczenie wspierające – dla dorosłych osób z niepełnosprawnością, które w dużym stopniu są zależne od wsparcia innych, mające na celu częściowe pokrycie wydatków wynikających ze szczególnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami – od 50% do nawet 200% renty socjalnej.
- Świadczenie pielęgnacyjne – 2 988 zł miesięcznie, przysługujące opiekunowi osoby niepełnosprawnej, która nie jest zdolna do samodzielnej egzystencji i wymaga stałej opieki.
- Dodatek pielęgnacyjny – 324,39 zł dla niepełnosprawnego dziecka, osoby niepełnosprawnej



w wieku powyżej 16 roku życia, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz osób, które ukończyły 75 lat.

- Zasiłek pielęgnacyjny – 215,84 zł przyznawane w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji, przysługujące niepełnosprawnemu dziecku, osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16 roku życia, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności, osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16 roku życia legitymującej się orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała do ukończenia 21 roku życia lub osobie, która ukończyła 75 lat.
- Dodatek 500+ dla osób niesamodzielnych – dla tych, którzy ukończyli 18 lat, nie są uprawnieni do emerytury ani renty oraz posiadają ważne orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji.



- Dodatek osłonowy – jednorazowa pomoc finansowa, która ma częściowo zrekompenzować wzrost kosztów energii elektrycznej, cen gazu i żywności, różniąca się w zależności od wielkości gospodarstwa domowego oraz ustalonego kryterium dochodowego i źródła ogrzewania.

Dzięki projektowi „Szansa na dofinansowanie” zainteresowane osoby mogły poznać lub rozszerzyć dotychczasową wiedzę dotyczącą wyżej wymienionych dodatków oraz przede wszystkim porównać je, dopytać o to, gdzie należy złożyć dany wniosek, w jakiej formie można go dostarczyć do lokalnego oddziału Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie czy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Staraliśmy się w jak najbardziej dostępnej formie wytłumaczyć wszystkie zawiłości prawne, które dotyczą danych świadczeń. Dawaliśmy również przestrzeń do wymiany doświadczeń związanych z pozyskiwaniem asystentów dla osoby niewidomej, jakości obsługi świadczeniodawców czy form pomocy

w procesie uzyskania danego świadczenia. Były to niewątpliwie bardzo cenne rozmowy dla nas wszystkich.

Głównym zagadnieniem, na którym się skupiliśmy, był program Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – Aktywny Samorząd oraz pokrewny program Likwidacji Barier. W tym drugim są trzy obszary, w których osoby z niepełnosprawnościami napotykają na problemy: komunikacyjny, techniczny oraz architektoniczny. Bariery w komunikowaniu się to ograniczenia uniemożliwiające lub utrudniające osobie niepełnosprawnej swobodne porozumiewanie się z otoczeniem. W tym zakresie można wnioskować o dofinansowanie do sprzętu, który zniweluje te ograniczenia. Są to między innymi telefony, smartfony czy komputery. Zakres wsparcia sięga 95% wartości sprzętu, a wniosek złożyć może niemal każdy, kto legitymuje się orzeczeniem (poza stopniem lekkim), zadeklaruje pokrycie wkładu własnego oraz nie otrzymał podobnej dotacji w ciągu ostatnich trzech lat. Warunki, które należy spełnić, są więc



dosłownie minimalnymi wymaganiami, tymczasem wsparcie tego typu faktycznie może znacząco poprawić jakość życia.

Bariery techniczne to przeszkody wynikające z braku zastosowania lub niedostosowania przedmiotów lub urządzeń odpowiednich do rodzaju niepełnosprawności. Są to na przykład powiększalniki, lupy elektroniczne czy specjalistyczne programy udźwiękowiające, umożliwiające osobom z dysfunkcją wzroku samodzielne korzystanie chociażby z laptopa. W dzisiejszych czasach jest to niewątpliwa konieczność, by nie pozostawać w wykluczeniu cyfrowym, móc mówić o samodzielności oraz aktywnie się rehabilitować.

Architektoniczne bariery są najbardziej oczywiste i wynikają z niedostosowania budynków i przestrzeni dla osób z niepełnosprawnościami, uniemożliwiają im tym samym samodzielne poruszanie się lub swobodę poruszania się. Wniosek można złożyć na pokrycie kosztów dostosowania łazienki, budowę podjazdu czy montaż windy.

Naszym zadaniem było podanie w skróconej formie wszystkich tych informacji, zaoferowanie kompleksowej pomocy w doborze odpowiedniego sprzętu, znalezieniu oraz uzupełnieniu właściwego wniosku oraz dalsze pokierowanie zainteresowanych. A było ich naprawdę wielu! Okazuje się bowiem, że bardzo dużo osób w wieku emerytalnym sądzi, iż żadne programy PFRON-u ich nie dotyczą, co zupełnie nie jest prawdą i my te mity staraliśmy się obalić.

Aktywny Samorząd to pilotażowy program PFRON-u, którzy cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem wśród ludzi z niepełnosprawnościami w wieku aktywności zawodowej lub opiekunów dzieci i młodzieży szkolnej. Zakłada wsparcie finansowe na zakup elektroniki czy sprzętów specjalistycznych, dofinansowanie do studiów wyższych, pomoc w zakresie zapewnienia opieki nad osobą zależną czy wsparcie dla poszkodowanych w wyniku sytuacji kryzysowych oraz klęsk żywiołowych. Spektrum jest

więc dosyć szerokie. My skupiliśmy się głównie na module pierwszym w obszarze B, który dotyczy dofinansowania do zakupu sprzętu elektronicznego, jego elementów i oprogramowania oraz aktualizacji tegoż i szkoleń z zakresu obsługi nabytego sprzętu. Tego typu wnioski można złożyć poprzez zarejestrowanie się w elektronicznym Systemie Obsługi Wsparcia i przesłanie go w formie uzupełnienia zgłoszenia oraz skanów wymaganych załączników lub klasycznie w formie papierowej w najbliższej placówce PCPR-u, MOPS-u czy MOPR-u. Było sporo osób niewidomych i niedowidzących, które preferują osobistą formę składania tego typu wniosków, mieliśmy więc bardzo dużo pracy przy pomaganiu w wypełnianiu ich oraz doborze urządzeń. Cieszy nas ogromnie zaufanie, jakim zostaliśmy obdarzeni. Liczymy na 100% pozytywnie rozpatrzonych dokumentów oraz korzyści indywidualne i społeczne, jakie przynieść powinno tego typu wsparcie.

Coraz więcej ludzi decyduje się również na pobieranie recept na białą laskę czy okular optyczny, dzięki którym otrzymują nawet całkowite pokrycie kosztów zakupu sprzętów niezbędnych im do codziennego funkcjonowania. W regionie lubuskim jest to głównie wynik naszych działań, co także napawa nas dumą. Największą wartością spotkań z cyklu „Szansa na dofinansowanie” jest jednak możliwość spotkania się w grupie wsparcia, otwarta dyskusja, wymiana doświadczeń oraz otrzymanie fachowego doradztwa. W każdym indywidualnym przypadku staraliśmy się znaleźć rozwiązanie. Dotarliśmy do osób, które nie mogły dotrzeć do nas. Daliśmy im możliwość przetestowania różnych rozwiązań, które oferuje firma Altix. Ale przede wszystkim daliśmy im nadzieję na lepsze jutro.

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy wsparli naszą akcję, umożliwiając nam organizację tych spotkań. Zapraszamy kolejnych zainteresowanych do kierowania swoich kroków w naszym kierunku. Jesteśmy dla Was – Jesteśmy Razem!

# Czasem pomoc jest niezbędna

Mateusz Chmielecki

Życie pełne jest niespodzianek, nie jesteśmy w stanie przewidzieć co czeka nas za chwilę, następnego dnia czy tygodnia. Oczywiście planujemy swoją przyszłość, wyobrażamy ją sobie, cieszymy się, kiedy wszystko nam się udaje, jesteśmy zdrowi, otoczeni ludźmi, z którymi lubimy spędzać czas, którzy nas wspierają. Zdarza się jednak, że coś pójdzie nie tak, że nagle nasza sytuacja zmienia się o 180 stopni, że nie wiemy co dalej, a kłopoty zaczynają przygniatać.

Kiedy dotknie nas trudna sytuacja życiowa, najpierw próbujemy radzić sobie sami, później zaczynamy szukać pomocy wśród znajomych, przyjaciół, rodziny. Jednak czasem to nie wystarczy – co wtedy? Jedną z możliwości jest zwrócenie się o pomoc do specjalnie powołanych instytucji i osób – Ośrodków Pomocy Społecznej i pracowników socjalnych.

Jako absolwent studiów wyższych na kierunku praca socjalna, chciałbym przedstawić usługi OPS, z których możemy skorzystać. Zdaję sobie sprawę, że niezrozumiałe przepisy, niewiedza, a czasem zawstydzenie mogą powodować lęk i niechęć do korzystania z tego rodzaju wsparcia. Mam nadzieję, że ten artykuł rozwieje choć część wątpliwości.

Jakie formy wsparcia może zaproponować OPS? Są to między innymi:

- usługi opiekuńcze
- zasiłki okresowe
- ośrodki wsparcia
- mieszkania chronione
- pomoc w zakresie uzyskania renty, zasiłku pieniężnego czy niezbędnego sprzętu rehabilitacyjnego.



Nie sposób przedstawić wszystkich form w jednym artykule, dlatego skupię się na opisanu zakresu usług opiekuńczych, które nam przysługują w chwili, gdy znajdziemy się w ciężkiej sytuacji życiowej.

Odpowiedzialność za zapewnienie dostępu do usług opiekuńczych ponosi gmina, w ramach zadań własnych obowiązkowych, jednak zakres tych usług może być zróżnicowany, a ustalenie miejsca i okresu, przez jaki mają być świadczone, należy do właściwego dla miejsca zamieszkania OPS.

Do usług opiekuńczych są uprawnione osoby samotne, które z powodu wieku lub choroby wymagają pomocy innych, ale z różnych przyczyn są jej pozbawione. Usługi tego typu mogą być zapewnione także w sytuacji, kiedy rodzina nie jest w stanie zapewnić odpowiedniej opieki.

Zakres usług opiekuńczych jest dość szeroki, obejmuje pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zalecaną przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Szczególnym rodzajem opisywanego świadczenia są specjalistyczne usługi opiekuńcze, które są dostosowane indywidualnie do schorzenia lub niepełnosprawności.



Co zatem obejmują specjalistyczne usługi opiekuńcze? Są to 3 główne punkty:

### 1. Nauka i rozwój umiejętności niezbędnych do samodzielnej egzystencji:

- » kształtowanie umiejętności zaspokajania potrzeb życiowych i umiejętności społecznego funkcjonowania, pobudzanie chęci do aktywności, leczenia, rehabilitacji, prowadzenie treningów samoobsługi oraz umiejętności społecznych, asystowanie w codziennych czynnościach życiowych;
- » interwencje i pomoc w życiu w rodzinie, w szczególności ułatwianie dostępu do edukacji, kształtowanie pozytywnych relacji z bliskimi, współpraca z rodziną;
- » pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, w szczególności uzyskiwanie świadczeń i wypełnianie wniosków;
- » wsparcie w uzyskaniu zatrudnienia w zakresie pomocy w zdobyciu informacji o pracy, kompletowania dokumentów potrzebnych do zatrudnienia, pomoc w przygotowaniu się do rozmowy z pracodawcą oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów psychicznych związanych z brakiem zatrudnienia;
- » specjalistyczne usługi opiekuńcze to także pomoc w gospodarowaniu pieniędzmi.

### 2. Pielęgnacja wspierająca proces leczenia:

- » pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych;
- » pomoc w wykupieniu lekarstw;
- » pomoc w dotarciu do placówek medycznych;
- » pilnowanie terminów wizyt lekarskich oraz systematyczności przyjmowania preparatów medycznych przez podopiecznego;
- » rehabilitacja fizyczna oraz usprawnianie zaburzonych funkcji organizmu, które nie znalazły się w zakresie przepisów ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Jest to między innymi współpraca ze specjalistami z zakresu wsparcia pedagogicznego

“**Kiedy dotknie nas trudna sytuacja życiowa, najpierw próbujemy radzić sobie sami, później zaczynamy szukać pomocy wśród znajomych, przyjaciół, rodziny. Jednak czasem to nie wystarczy – co wtedy?**

i edukacyjno-terapeutycznego zmierzającego do wielostronnej aktywizacji osoby korzystającej ze specjalistycznych usług.

### 3. Pomoc mieszkaniowa:

- » pomoc w uzyskaniu mieszkania, negocjowaniu i wnoszeniu opłat;
- » organizacja drobnych remontów, adaptacji, likwidacji barier architektonicznych;
- » kształtowanie dobrych relacji między sąsiadami a gospodarzem domu.

Jak widać, możliwości jest wiele. Najważniejsze jednak jest to, żeby pamiętać, że nie jesteśmy sami, że w sytuacjach kryzysowych mamy do kogo zwrócić się o pomoc. Pamiętajmy również, że każdy przypadek rozpatrywany jest indywidualnie, a po „drugiej stronie biurka też siedzi człowiek” – nie bójmy się, nie wstydźmy się prosić o pomoc wtedy, kiedy czujemy, że sami sobie nie poradzimy. Nie zawsze będzie to pomoc materialna, czasem wystarczy, że ktoś nas wysłucha, wskaże kierunek działania, ukaże nowe możliwości i perspektywy.

W powyższym artykule wykorzystałem treści zawarte w książce „Pomoc Społeczna” pod redakcją Iwony Sierpowskiej.

Grafika została stworzona przy użyciu AI w aplikacji Copilot.

# Audiodeskrypcja jako alternatywa dla obrazu

Natalia Krzemień

Kultura powinna być dostępna dla wszystkich osób, bez względu na poziom sprawności. Tym samym jej udostępnianie dla masowego odbiorcy powinno być standardem w każdej instytucji kultury oraz placówce kulturalnej.

Osoby z dysfunkcją wzroku chętnie biorą udział w spektaklach teatralnych, projekcjach filmowych, zwiedzają galerie sztuki. Dzięki nowym obrazom mają możliwość permanentnej modyfikacji percepcji otaczającego ich świata. Warto wspomnieć, iż wyjątkowa wystawa – „The Green/Zieleń” Katarzyny Jankowiak – odbyła się niedawno w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie, gdzie tzw. „żywa przyroda” została wkomponowana w przestrzeń sali wystawowej za pomocą projektora wraz z efektami dźwiękowymi (szum drzew, fale morskie).

Arcyważną rolę w odbiorze kultury przez osoby niewidome odgrywa audiodeskrypcja, czyli werbalny opis treści wizualnych przekazywany osobom niewidomym i słabowidzącym. Poprawnie napisana audiodeskrypcja umożliwia odbiorcy z dysfunkcją wzroku „zobaczyć” inscenizację, scenografię, grę aktorską, kostiumy, barwy czy oświetlenie. Tekst audiodeskrypcji w kinie i teatrze jest przekazywany pomiędzy dialogami aktorów. Umiejętnie napisana audiodeskrypcja pozwala na samodzielne zrozumienie oraz właściwe rozszyfrowanie emocji, nie narzucając ich odgórnie. Stwarza przestrzeń na jednoczesne wsłuchanie się w głosy aktorów, muzykę oraz efekty dźwiękowe, nie wypełnia bowiem każdej przerwy w dialogach. Za pomocą odpowiednio dobranych słów można zilustrować dany obraz niezwykle precyzyjnie.



Dorota Ziental, psycholożka i koordynatorka zajęć z osobami niewidomymi oraz autorka bloga [rollpiesprzewodnik.wordpress.com](http://rollpiesprzewodnik.wordpress.com), zwraca szczególną uwagę na problem otwarcia instytucji kultury dla osób z dysfunkcją wzroku, które poruszają się z pomocą psów-przewodników. Na podstawie nowelizacji „Ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych” mają one prawo przebywać wraz ze swoim niewidomym właścicielem we wszystkich budynkach użyteczności publicznej, w tym również w obiektach szeroko pojętej kultury. Sporo osób niewidomych chodzi na wystawy czy do muzeum indywidualnie. Dlatego warto, wychodząc im naprzeciw, zorganizować stałą pomoc przewodnika, który potrafiłby kompetentnie oprowadzić osobę z dysfunkcją wzroku po ekspozycji, oprócz samej audiodeskrypcji<sup>1</sup>.

W muzeach i instytucjach kultury obok audiodeskrypcji coraz częściej umiejscawia się odlewy z brązu – repliki oryginalnych zabytków oraz dzieł sztuki, które osoba niewidoma poznaje poprzez dotyk. Brakujący element stanowią jednak tabliczki w alfabecie Braille’a z krótkim opisem danego obrazu, rzeźby czy instalacji.

<sup>1</sup> Do wprowadzonych udogodnień technologicznych należą aplikacje na smartfony typu Seeing Assistant, które pomagają orientować się w przestrzeni muzeum i salach ekspozycyjnych.

Jak zaznacza wspomniana wcześniej autorka bloga o psach-przewodnikach niezwykle pomost między twórcą a osobą niewidomą stanowi teatr. Jako przykład podaje niezapomnianą wizytę w teatrze lalek „Baj” na warszawskiej Pradze. Po spektaklu „Arszenik” aktorki wraz z lalkami wyszły do uczestników spektaklu zza kulis, aby mogli dotknąć i zwizualizować sobie lalkowych bohaterów opisywanych przez tekst audiodeskrypcji.

Muzeum Miasta Łodzi od kilku lat podejmuje działania w kierunku udostępnienia swoich ekspozycji oraz zbiorów odbiorcom z różnymi potrzebami edukacyjnymi. Z myślą o osobach z różnymi dysfunkcjami oraz pochodzących ze środowisk defaworyzowanych w muzeum powstają między innymi publikacje tyflograficzne, repliki eksponatów czy specjalne pomoce dydaktyczne wspomagające przekazywanie treści edukacyjnych.

W czasie realizacji projektu „Muzeum na wyciągnięcie ręki” podjęto współpracę z Katedrą Historii Sztuki Uniwersytetu Łódzkiego, której efektem było stworzenie deskrypcji (później zapisanych w formie audio) zabytkowych wnętrz Pałacu Rodziny Poznańskich. Celem projektu

było umożliwienie wizualnego odbioru osobom z dysfunkcją wzroku wybranych pomieszczeń pałacowych głównej siedziby Muzeum Miasta Łodzi. Opisy audiodeskrypcyjne, tworzone przez



“**Arcyważną rolę w odbiorze kultury przez osoby niewidome odgrywa audiodeskrypcja, czyli werbalny opis treści wizualnych przekazywany osobom niewidomym i słabowidzącym. Poprawnie napisana audiodeskrypcja umożliwi odbiorcy z dysfunkcją wzroku „zobaczyć” inscenizację, scenografię, grę aktorską, kostiumy, barwy czy oświetlenie.**



studentów, miały szczegółowo omówić architekturę oraz pomieszczenia stanowiące część wystawy stałej, w tym Gabinet Izraela Poznańskiego. Po zakończeniu projektu jedna ze studentek stwierdziła, iż wyzwaniem stało się dla niej zagadnienie: minimum słów i maksimum treści. W rezultacie powstały dobre merytorycznie opisy.

Oto wybrane fragmenty deskrypcji: „Tuż za wejściem do Muzeum Miasta Łodzi usytuowany jest niewielki przedsionek. Na prawo odnajdziesz wejście do kasy, na lewo okienko do portierni. Na wprost znajdują się duże, brązowe, przeszklone drzwi prowadzące do holu. Hol to pomieszczenie duże, przestronne, dwukondygnacyjne. Kształt holu zbliżony jest do prostokąta. Jego główną część stanowi reprezentacyjna klatka schodowa. Galerię holu pierwszego piętra podtrzymują 3 potężne brązowe filary. Oświetlenie holu zapewnia duży świetlik witrażowy na suficie, mimo to hol nie jest pomieszczeniem mocno doświetlonym. Na parterze, do wysokości połowy pierwszego piętra ściany wyłożone są boazerią w kolorze brązu wpadającego w czerwień. Posadzka utrzymana w szarościach. Pośrodku prawej ściany stoi gazowy kominek wykonany z szarego kamienia, ozdobiony roślinno-kwiatowym ornamentem. W dekorację kominka wkomponowano literę P – monogram Izraela Poznańskiego. Jest to swoisty herb właściciela Pałacu, wielokrotnie powtarzający się

w wystroju wnętrza. Nad kominkiem znajduje się obraz namalowany na ceramicznych kafkach. Przedstawia on pejzaż – rzekę i otaczającą ją roślinność (...).”

„Na wprost wejścia, tuż przy oknie, neogotyckie biurko, na którym wyeksponowane zostały akcesoria takie jak: maszyna do pisania, telefon, kałamarz czy suszka do atramentu. Do biurka dostawiono dwa fotele. Pierwszy z nich znajduje się z jego prawej strony, drugi z lewej, usytuowany ukosem. Wykonane z drewna ze skórzaną tapicerką. W obu na wysokości zagłówek znajduje się rzeźbiony rodowy monogram „P”. Podobna sygnatura znajduje się na stojącym w kącie za biurkiem drewnianym zegarze szafkowym. Jego dekoracje to przeszklone drzwiczki i tarcza zwieńczona popiersiem cherubina.”

Wszelkie innowacje technologiczne, jak na przykład wprowadzony w Pałacu Herbsta w Łodzi system lokalizatorów (osoba niewidząca wypożycza taki system, zakłada go na rękę i na nogę, i może poruszać się po muzeum samodzielnie) były jednak mniej cenione niż kontakt z człowiekiem.

Przydatnym miejscem może okazać się „Niewidzialna Wystawa”. Przez około godzinę goście tej wyjątkowej ekspozycji mają szansę wcielić się w rolę osoby niewidomej i z pomocą niewidzącego przewodnika zwiedzić świat absolutnych ciemności. Bo jak pisał Antoine de Saint-Exupéry w „Małym Księciu” – „Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”.



**Tekst audiodeskrypcji w kinie i teatrze jest przekazywany pomiędzy dialogami aktorów. Umiejętnie napisana audiodeskrypcja pozwala na samodzielne zrozumienie oraz właściwe rozszyfrowanie emocji, nie narzucając ich odgórnie.**

#### Źródła:

- D. Ziental, Dotykanie kultury, magazynkontakt.pl [dostęp online: 02.12.2013]
- A. Pawłowska, J. Sowińska-Heim, Audiodeskrypcja dzieł sztuki. Metody. Problemy. Przykłady, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016

# Znane osobistości niewidome: ich wpływ na społeczeństwo i świat

Hubert Jankowski



Osoby niewidome od wieków musiały zmagać się z barierami społecznymi i uprzedzeniami. Jednak wiele znanych osobistości niewidomych udowodniło, że niepełnosprawność wzroku nie jest przeszkodą w osiągnięciu sukcesu i zmianianiu świata.

Jedną z najbardziej inspirujących postaci jest Louis Braille, który jako mały chłopiec stracił wzrok w wyniku wypadku. Pomimo tego niepowodzenia stworzył system pisma dotykowego, który zmienił życie tysięcy ludzi niewidomych na

całym świecie. Braille był pionierem w dziedzinie edukacji osób z niepełnosprawnościami wzroku i jego wpływ jest wciąż obecny w codziennym życiu niewidomych.

Inną znakomitą postacią jest Stevie Wonder, genialny muzyk i kompozytor, który zdobył 25 nagród Grammy. Mimo że urodził się niewidomy, jego talenty muzyczne zyskały mu światową sławę i ogromne uznanie. Jego muzyka inspirowuje i porusza miliony ludzi na całym świecie, a on sam jest aktywnym działaczem społecznym

walczącym o prawa osób niepełnosprawnych. Dzieła te są ujęte w historii muzyki soul i R&B oraz mają ogromne znaczenie w karierze Steve Wondera jako artysty. Jego innowacyjne podejście do muzyki, umiejętność pisania przebojów i znakomity głos sprawiły, że został uznany za jednego z największych muzyków XX wieku.

Jego największe dzieła:

- „Songs in the Key of Life” (1976) – jest to jeden z najbardziej znaczących albumów, który został uznany za arcydzieło muzyki soul. Album zawiera takie przeboje jak „Sir Duke”, „Isn’t She Lovely” i „As”. „Songs in the Key of Life” zdobył wiele nagród, w tym Album of the Year na ceremonii Grammy.
- „Innervisions” (1973) – ten album również uważany jest za jedno z największych dzieł Steve Wondera. Znajdują się na nim przeboje takie jak „Living for the City” i „Higher Ground”. Album zdobył nagrodę Grammy dla najlepszego albumu R&B.
- „Talking Book” (1972) – to kolejne ważne dzieło Wondera, które przyniosło mu ogromny sukces komercyjny, z przebojami „Superstition” i „You Are the Sunshine of My Life”. „Talking Book” zyskał status platynowej płyty.
- „Hotter Than July” (1980) – ten album uznawany jest za jedno z najlepszych dzieł z lat 80. Steve Wonder wykorzystał na nim elementy reggae, funk i pop, a single takie jak „Master Blaster (Jammin’)” i „Happy Birthday” zdobyły uznanie zarówno krytyków, jak i fanów.

Inną znaną niewidomą osobą była Helen Keller, amerykańska pisarka, działaczka polityczna, pierwsza głuchoniewidoma, która otrzymała stopień naukowy. Pomimo swojej niepełnosprawności Keller była niezwykle aktywna społecznie i walczyła o prawa osób niepełnosprawnych oraz prawa kobiet.

Andrea Bocelli – włoski śpiewak operowy i popowy, znany z pięknego tenoru oraz niesamowitej

**Osoby niewidome od wieków musiały zmagać się z barierami społecznymi i uprzedzeniami. Jednak wiele znanych osobistości niewidomych udowodniło, że niepełnosprawność wzroku nie jest przeszkodą w osiągnięciu sukcesu i zmienianiu świata.**

techniki wokalne. Bocelli stracił wzrok w wieku 12 lat w wyniku wypadku podczas gry w piłkę nożną, jednak mimo tego odniósł wielki sukces zarówno na scenie operowej, jak i w muzyce pop. Jego kariera muzyczna rozpoczęła się w latach 90., kiedy zdobył międzynarodową sławę za sprawą swojego niesamowitego głosu i interpretacji klasycznych utworów. Niezwykły talent został szybko zauważony przez słuchaczy i krytyków muzycznych, co pozwoliło mu na wydanie wielu albumów, które zdobyły ogromną popularność na całym świecie. Jego repertuar obejmuje zarówno arie operowe, jak i popularne piosenki, co sprawiło, że Bocelli zdobył sobie szerokie grono fanów nie tylko wśród miłośników muzyki klasycznej, ale również popowej.

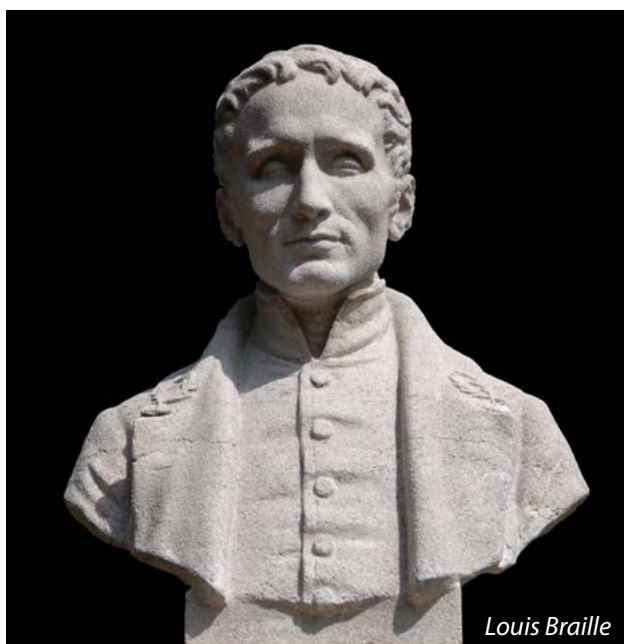
Ray Charles był amerykańskim muzykiem, kompozytorem i wokalistą, który stracił wzrok z powodu jaskry gdy miał 7 lat. Był inspiracją dla wielu osób jako artysta radzący sobie z trudnościami i osiągający sukcesy pomimo niepełnosprawności. Był jednym z najwybitniejszych artystów muzyki soul, blues, R&B i jazz. Ray Charles był także aktywnym działaczem na rzecz praw obywatelskich, wspierając ruch na rzecz równości rasowej i broniąc praw osób niepełnosprawnych. Jego życie i twórczość pozostają wzorem dla wielu artystów dzisiejszych czasów.

Marla Runyan jest amerykańską lekkoatletką, która zdobyła sławę dzięki osiągnięciom w biegu na długich dystansach oraz skoku w dal. Spośród





Helen Keller



Louis Braille



Andrea Bocelli



Stevie Wonder





Marla Runyan



Rahsaan Roland Kirk



Ray Charles



Joanna Mazur



Christine Ha

**“ Ich historie pokazują, że niepełnosprawność wzroku nie jest ograniczeniem, a wręcz może być motywacją do walki o swoje cele i marzenia.**

innych sportowców wyróżnia ją fakt, że jest niewidoma od urodzenia. Pomimo tego ograniczenia Marla nie poddała się i kontynuowała karierę sportową stając się inspiracją dla wielu osób. Jako pierwsza niewidoma sportowczyni w historii, Marla Runyan brała udział w igrzyskach paraolimpijskich oraz zdobyła wiele medali na mistrzostwach świata i w igrzyskach paraolimpijskich. Jednak jej prawdziwe sukcesy przyszły, gdy zdecydowała się rywalizować w konkurencjach dla pełnosprawnych sportowców. W 2000 roku wystąpiła na letnich igrzyskach olimpijskich w Sydney, gdzie zajęła 8. miejsce w biegu na 1500 metrów, będąc jedyną niewidomą uczestniczką w historii tych zawodów. Marla Runyan jest inspirującym przykładem determinacji, siły woli i wytrwałości w dążeniu do celu pomimo przeciwności losu. Jej historia pokazuje, że nie ma rzeczy niemożliwych, jeśli tylko się chce i pracuje na to wystarczająco ciężko.

Rahsaan Roland Kirk był jednym z najbardziej znanych i wpływowych muzyków jazzowych XX wieku. Był osobą niepełnosprawną, co czyni jego osiągnięcia jeszcze bardziej godnymi podziwu. Kirk urodził się z wadą wzroku i stracił widzenie w wieku dwóch lat. Mimo tych trudności nie poddał się. Od wczesnego dzieciństwa interesował się muzyką. Niesamowicie utalentowany, nauczył się grać na wielu instrumentach, w tym na saksofonie, fletni, klarnecie i trąbce. Jego niezwykłe umiejętności pozwalające na grę na kilku instrumentach jednocześnie sprawiły, że stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych muzyków jazzowych swojej epoki. Rahsaan Roland Kirk był nie tylko utalentowanym muzykiem,

ale również działaczem na rzecz osób niepełnosprawnych. Muzyką i działalnością społeczną inspirował do walki z przeciwnościami losu i dążenia do osiągnięcia swoich marzeń.

Christine Ha to niesamowicie inspirująca postać – niewidoma kucharka, która zdobyła sławę dzięki udziałowi w konkursie kulinarnym „MasterChef” w Stanach Zjednoczonych. Ha straciła wzrok w wieku 28 lat z powodu rzadkiej choroby autoimmunologicznej, ale zamiast poddać się, postanowiła sięgnąć po marzenie o zostaniu szefem kuchni. Jej determinacja, pasja i talent sprawiły, że zdołała dotrzeć do finału programu i ostatecznie wygrać cały sezon. Jako niewidoma, Ha musi polegać na swoim wyczuciu smaku, zapachu i dotyku podczas gotowania. Jest mistrzynią w wykorzystywaniu pozostałych zmysłów do tworzenia wyjątkowych potraw, które zachwycają zarówno smakiem, jak i prezentacją.

Joanna Mazur to niewidoma lekkoatletyczka, która zdobyła wiele sukcesów zarówno na arenie krajowej, jak i międzynarodowej. Jest także znana z udziału w popularnym programie „Taniec z Gwiazdami”, w którym pokazała niesamowite umiejętności taneczne pomimo swojej niepełnosprawności. Joanna cierpi na chorobę oczu, która prowadzi do stopniowej utraty wzroku. Mimo tego trudnego wyzwania Joanna nie poddała się i wciąż realizuje marzenia oraz rozwija talenty sportowe.

Wpływ tych i wielu innych znanych osobistości niewidomych na społeczeństwo i świat jest ogromny. Ich historie pokazują, że niepełnosprawność wzroku nie jest ograniczeniem, a wręcz może być motywacją do walki o swoje cele i marzenia. Ich determinacja, talent i odwaga inspirowały innych do przewycięzania trudności i dążenia do osiągnięcia sukcesu. Warto przyjrzeć się bliżej życiu i działalności znanych osobistości niewidomych, aby zrozumieć jak wiele mogą osiągnąć pomimo przeciwności losu. Jesteśmy świadkami prawdziwych bohaterów, którzy zmieniają świat na lepsze i pokazują, że nie ma rzeczy niemożliwych dla tych, którzy mają determinację i wiarę w siebie.





# SZANSA NA WSPARCIE I DOFINANSOWANIE

CYKL SPOTKAŃ DLA OSÓB  
NIEPEŁNOSPRAWNYCH I SENIORÓW  
W LUBUSKIEM

Zapraszamy na wyjątkowe spotkania z naszymi doradcami, specjalistami w dziedzinie odzyskiwania sprawności. Czekamy na osoby z niepełnosprawnością, seniorów i ich bliskich.

Poruszymy wiele ważnych zagadnień, m.in. dotyczące życia codziennego, ułatwień w wykonywaniu czynności w domu i w pracy. Opowiemy o możliwościach pozyskania środków na zakupy i szkolenia, o prawach obywatelskich i o zagadnieniach dotyczących różnych form wsparcia.

Główne tematy spotkania:

**Jak napisać wniosek**

**Gdzie szukać pomocy**

**Rozwiązania pomocne dla każdego**

Organizatorzy spotkania:



## XXII EDYCJA KONFERENCJI

## REHA FOR THE BLIND IN POLAND

## „RAZEM DO SUKCESU”

### SOBOTA I NIEDZIELA – 21-22 WRZEŚNIA – WARSZAWSKIE SPOTKANIE REGIONALNE REHA – PAŁAC KULTURY I NAUKI (PLAC DEFILAD 1, 4 PIĘTRO)

W dniach 21-22 września odbędzie się warszawska/mazowiecka, regionalna Konferencja REHA. W jej ramach zapraszamy m.in. na:

- ▶ Sesję merytoryczną ze spotkaniami i prelekcjami na życzenie naszych podopiecznych
- ▶ Szansa Chess Open 2024 – turniej dla mistrzów, ale też każdego, kto chce się z nimi zmierzyć
- ▶ Szansa Cubing Open Warsaw 2024 – turniej w układaniu kostki Rubika ph. „Turniej mistrzów”
- ▶ do „Open Room” – salonu spotkań pełnego atrakcji
- ▶ do kącika spotkań z mediami
- ▶ do kawiarenki „Smaczności z Szansą”
- ▶ na wystawę rozwiązań zastępujących wzrok innymi zmysłami.

Więcej szczegółów można znaleźć na stronie internetowej: [www.fundacjaszansa.org](http://www.fundacjaszansa.org).

W celu uzyskania dodatkowych informacji można skontaktować się z nami pod adresem [info@chancefortheblind.org](mailto:info@chancefortheblind.org) lub z naszymi biurami regionalnymi.



**ZAPRASZAMY DO WARSZAWY – TAK SAMO SERDECZNIE MIESZKAŃCÓW STOLICY I MAZOWSZA, JAK WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH Z CAŁEGO KRAJU I ŚWIATA.**



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Projekt „REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024 – Wielkie Spotkanie Osób Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich” jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.





## ŚWIATOWE SPOTKANIE NIEWIDOMYCH, SŁABOWIDZĄCYCH I ICH BLISKICH XXII EDYCJA KONFERENCJI REHA FOR THE BLIND IN POLAND



# „Razem do sukcesu”

Czwartek, piątek, sobota i niedziela – 03-06 października –  
spotkanie finalne REHA – Centrum Nauki Kopernik (Wybrzeże  
Kościuszkowskie 20) i Pałac Kultury i Nauki (Plac Defilad 1)



Czekamy na gości i uczestników Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND. W imieniu Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem (wcześniej Szansa dla Niewidomych) zapraszamy na wydarzenie przekraczające dotychczasowe wyobrażenia i wcześniej wyznaczone granice. Znajdą tu coś dla siebie sprawni i mniej sprawni, młodszy i starsi, przedstawiciele różnych społeczności, goście z Polski i różnych krajów, także różnych kontynentów.

W tym roku REHA to dwie odrębne odsłony (łącznie aż 6 konferencyjnych dni), w tym czterodniowe spotkanie ogólnopolskie i dwudniowe warszawskie/mazowieckie – wszystkie dni wypełnione mnóstwem atrakcji.

Od 3 do 6 października odbędzie się spotkanie finalne REHA, podczas którego zaprosimy m.in. na:

- Inaugurację spotkania REHA
- Profesjonalną konferencję „Warsaw vision” ph.: „Miasto przyjazne dla niewidomych”
- Rozstrzygnięcie Konkursu IDOL (etapu ogólnopolskiego i światowego)
- 3 koncerty z cyklu „Mazovia stage”: muzyka klasyczna, jazz i rock
- Prezentacje i prelekcje w 6 tematycznych sesjach tematycznych
- Wystawę technologiczną
- Przedstawienie działalności organizacji OPP i instytucji działających dla osób z dysfunkcją wzroku i innych osób ze specjalnymi potrzebami
- Manifestację „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?”, która odbędzie się pod Sejmem RP
- Mszę poświęconą naszej społeczności
- Liczne turnieje i zawody z nagrodami.

## Zapraszamy do świata dźwięku, dotyku i magnigrafiki!