

**OSOBA NIEPEŁNOSPRAWNA  
AKTYWNYM UCZESTNIKIEM  
ŻYCIA DOMOWEGO**

*czyli droga do zaangażowania się  
w prowadzenie gospodarstwa  
domowego*



Czy można zacząć żyć od nowa? Uwierzyć, że tragedia nie jest końcem a początkiem drogi? Dzięki idei Aktywnej Rehabilitacji staje się to realne!

W 1988 roku powstała Fundacja Aktywnej Rehabilitacji. Jej celem jest pomoc osobom z trwałymi uszkodzeniami rdzenia kręgowego poruszającym się na wózkach inwalidzkich w powrocie do aktywnego życia, nauki i pracy.

Tragedia dotyka najczęściej ludzi młodych, w pełni sił, stojących u progu życia. Niełatwo im się pogodzić z myślą, że spędzą je na wózku inwalidzkim.

Podstawą kompleksowego programu realizowanego przez Fundację są obozy szkoleniowe. Prowadzą je instruktorzy na wózkach, którzy stanowią doskonałe wzorce osobowe dla swoich podopiecznych. Pomagają im w odzyskaniu siły i wiary we własne możliwości. Ważną rolę w drodze do samodzielności pełnią zajęcia rehabilitacyjno-sportowe z takich dyscyplin, jak: technika jazdy na wózku, trening ogólnousprawniający, pływanie, tenis stołowy, łucznictwo. Fundacja upowszechniła także nowe dyscypliny sportu w naszym kraju: tenis ziemny, szermierkę, rugby na wózkach oraz nurkowanie. Kolejnymi elementami programu FAR są szkolenia specjalistyczne – kursy komputerowe dające osobom niepełnosprawnym podstawy do przyszłej nauki i pracy, kursy prawa jazdy oraz szkolenia dla personelu medycznego i służb pomocniczych.

Różnorodne formy działalności Fundacji skutecznie wypełniają lukę między szpitalem a domem, umożliwiając szybszy powrót do czynnego życia.

#### KONTAKT:

ul. Inspektowa 1, 02-711 Warszawa

tel./fax: 22 651 88 02, 22 651 88 03, 22 858 26 39, 22 642 22 91

e-mail: [info@far.org.pl](mailto:info@far.org.pl), [www.far.org.pl](http://www.far.org.pl)

#### OPRACOWANIE:

Robert Jagodziński – Instruktor FAR

Rysunek na okładce:

Małgorzata Doborzyńska – Instruktor FAR

Projekt realizowany dzięki wsparciu finansowemu  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



## **SPIS TREŚCI:**

Wstęp.....	4
Trudne początki – postawy, które przeszkadzają nam być aktywnymi.....	5
Nasza droga do zaangażowania się w prowadzenie gospodarstwa domowego.....	8
Coś na początek – pranie i prasowanie.....	11
W naszej kuchni, czyli świadome gotowanie.....	11
Urządzenia wspomagające naszą efektywność w gospodarstwie domowym.....	16
Co zrobić, jeśli niepełnosprawność nie pozwala nam być samodzielnyimi?.....	20
Zamiast podsumowania.....	25

## Wstęp

Droga do zaangażowania się w wykonywanie wszelkich prac w naszych mieszkaniach zaczyna się w świadomości, od przeformułowania naszych dotychczasowych postaw, sugerujących niemożliwość podjęcia się takich zadań z uwagi na ograniczenia ruchowe. Dlatego pragniemy temat naszego pełnego uczestnictwa w domowym życiu określić bardzo szeroko i powiedzieć nie tylko o praktycznych wskazówkach dotyczących wykonywania czynności, takich jak gotowanie, sprzątanie czy prasowanie, ale również wskazać na znaczenie świadomości siebie samego i kształtowania relacji z domownikami. Zanim rozpoczniesz lekturę, zastanów się nad następującymi kwestiami:

*Temat do przemyśleń:*

*Czy uważasz, że w związku ze swoją niepełnosprawnością nie możesz lub nie powinieneś wykonywać żadnych lub niektórych czynności w gospodarstwie domowym, takich jak gotowanie, sprzątanie, pranie, prasowanie?*

*Co, pomimo chęci, utrudnia Ci podejmowanie się zadań związanych z utrzymaniem mieszkania? Czy przeszkody te wynikają z ograniczeń wywołanych niepełnosprawnością, z braku świadomości własnych umiejętności i możliwości, czy też z małej przestrzeni, złego wyposażenia mieszkania i braku pomocy oraz urządzeń wspomagających?*

*Jak wygląda Twoje życie w domu? Czy podejmujesz się wykonywania choćby prostych prac? Jak przedstawia się podział obowiązków w Twoim mieszkaniu? Czy są takie, w których masz swój udział lub takie, które należą wyłącznie do Ciebie?*

*Czy Twoim zdaniem podejmowanie się różnych zadań w gospodarstwie domowym może mieć dodatkowe korzyści, poza tymi oczywistymi, związanymi ze sprawnym funkcjonowaniem nas samych i naszych rodzin?*

Zapraszamy do lektury zapewniając, że na wszystkie te pytania znajdziesz odpowiedź. A dodatkowo – wiele inspiracji, praktycznych wskazówek i informacji, które będą stanowiły dla Ciebie ogromne wsparcie w dążeniu do samodzielności i pomogą uczynić Twoje codzienne życie łatwiejszym.

## Trudne początki – postawy, które przeszkadzają nam być aktywnymi

W pierwszym okresie naszych zmagania z niepełnosprawnością dom czy mieszkanie są równie mocno obiektem tęsknoty, co obawa. Długi pobyt w szpitalu, oznaczający poddanie się odmiennemu trybowi życia, pozbawia nas dotychczasowych zajęć, z których czerpaliśmy radość, ale również zwalnia od wielu obowiązków, jakie na nas spoczywały. Leczenie i rehabilitacja wymagają stosowania się do pewnych reguł związanych nie tylko z koniecznością przestrzegania procedur medycznych, lecz także z modelem życia pacjenta. Poważny obraz niepełnosprawności oznaczający znaczne ograniczenia w funkcjonowaniu oraz utrzymująca się przez cały ten czas zależność od personelu sprawującego nad nami opiekę sprawiają, że opanowuje nas przekonanie o życiowej niezaradności i nieumiejętności wykonywania nawet najprostszych czynności. Otrzymujemy pomoc, a nawet jesteśmy wyręczani w czynnościach higienicznych i toaletowych, przy ubieraniu się, przygotowaniu i spożywaniu posiłków. Nie interesują nas też czynności porządkowe, pranie czy gotowanie.

Dni spędzone w placówkach medycznych, w świecie, który wcześniej był nam obcy, a teraz na długo stał się jedyną rzeczywistością, powodują, że w jakiś niezrozumiały sposób, już po powrocie do domu, w naszych mieszkaniach i w otoczeniu rodziny nie czujemy się wcale komfortowo. Wpadamy w pułapkę czegoś, co możemy określić jako „osobowość szpitalna”. Jest to specyficzna nowa tożsamość oznaczająca, że lepiej czujemy się w placówce medycznej niż we własnym mieszkaniu. Szpital jest miejscem, w którym pełnimy ściśle wyznaczoną rolę, gdzie każdy nasz dzień jest zorganizowany, a my podejmujemy się wszystkich działań w poczuciu ich sensu. Dzień rozpoczyna się pobudką, mierzaniem temperatury i ciśnienia krwi, następnie pojawiają się czynności toaletowe, śniadanie oraz zabiegi rehabilitacyjne. To, co początkowo przeszkadza i odbiera chęć do działania, staje się dla nas później jedyną rzeczywistością jaką rozumiemy.

Z powrotem do domu wiąże się głębokie doświadczenie wszystkiego, co utraciliśmy. Jawnie okazuje się, że nie możemy w najbliższym sobie otoczeniu żyć tak jak dawniej, wykonywać pewnych czynności i wypełniać dawnych obowiązków. Do tego „syndrom wyuczonej bezradności” wyrażający się w stwierdzeniu „z niczym sobie nie poradzę, nie umiem podjąć nawet najprostszej czynności, przecież wszystko za mnie robią inni, jestem w końcu osobą niepełnosprawną” osłabia nasze poczucie wartości i skłania nas do unikania wszelkich wyzwań i podejmowania się jakichkolwiek zadań.

W ponownym zakorzenieniu się w domowym życiu pomaga z pewnością upływ czasu. Liczą się postępy, jakie osiągamy w procesie usprawniania (wykonywanie najpierw prostych, a później coraz bardziej złożonych zadań) oraz naturalnie dokonujący się proces psychicznej adaptacji do niepełnosprawności.

Tematem często podejmowanym w kontekście osób niepełnosprawnych jest stereotypowe postrzeganie osób wyróżniających się wyglądem, sposobem poruszania i mniejszą sprawnością. Czujemy duży dyskomfort, gdy inni odnoszą się do nas z politowaniem albo nadmierną troską, nie dostrzegając w nas pomysłowych, energicznych i pełnych pasji osób. Na miarę swoich możliwości staramy się biernie i aktywnie przeciwstawiać stereotypom oraz powodować, by nas jak najmniej dotyczyły.

Podobnie stereotyp każe nam w tradycyjny sposób postrzegać role, jakie pełnią poszczególne osoby w rodzinie, a co za tym idzie – obowiązki, jakich się podejmujemy w gospodarstwie domowym. Stereotypowa wizja rodziny i podziału zadań w gospodarstwie domowym umiejscawia kobiety w roli osób wykonujących w domu wszystkie czynności, takie jak gotowanie, sprząatanie, pranie, i inne prace porządkowe. Kobietom przypisywany jest także obowiązek opieki nad dziećmi. Dla mężczyzn w takim ujęciu podziału ról zarezerwowana jest funkcja osoby odpowiedzialnej za zabezpieczenie materialne rodziny, a więc zarabianie pieniędzy i załatwianie różnego rodzaju spraw oraz podejmowanie strategicznych z punktu widzenia sytuacji rodziny decyzji. W gospodarstwie domowym mężczyzna pełni standardowo jedynie funkcje pomocnicze. Często brak wolnego czasu jest tylko wygodnym alibi pozwalającym uniknąć niechcianych zajęć. Przedstawiona wizja to oczywiście bardzo uproszczony schemat rodziny, od którego na szczęście coraz częściej odchodzimy. Niestety, wiele osób, nie posiadając żadnych innych wzorców, często w ten schemat popada.

Żyjąc z niepełnosprawnością, która oznacza duże ograniczenie w codziennym funkcjonowaniu, w tym zwłaszcza konieczność poruszania się na wózku, możemy z jeszcze większą siłą wpaść w pułapkę stereotypu. Do postrzegania nas jako niesamodzielnych, uzależnionych od pomocy innych i skazanych na bierność we własnych czterech ścianach, dołącza nasza domniemana niezaradność w wypełnianiu codziennych obowiązków, wzmacniając stereotypowy wizerunek osoby niepełnosprawnej.

Opis nas jako osób, które nie są w stanie sprostać nawet najprostszym wyzwaniom pojawia się w odpowiedzi na pytania:

- Czy niepełnosprawny mężczyzna będzie umiał zapewnić środki finansowe na utrzymanie swojej rodziny?
- Czy w różnych, szczególnie nieoczekiwanych, sytuacjach będzie potrafił zapewnić swoim najbliższym bezpieczeństwo?
- Czy podoba zwykłym zadaniom, jakie spoczywają na mężczyźnie w gospodarstwie domowym, takim jak wykonywanie drobnych napraw, wymiana zużytych przedmiotów lub części wyposażenia (np. żarówka)?
- Czy skutecznie załatwi różnego rodzaju sprawy w urzędach i instytucjach, czy będzie potrafił dochodzić swoich praw oraz egzekwować od innych ich przestrzeganie?

- Czy niepełnosprawna kobieta poradzi sobie z prowadzeniem gospodarstwa domowego, a więc z wykonywaniem czynności, takich jak gotowanie, sprzątanie, pranie, prasowanie i dbanie o estetykę i wygląd mieszkania oraz robienie zakupów?
- Czy poddała obowiązkom związanym z opieką nad dziećmi i ich wychowaniem?

Podkreśliły raz jeszcze, że z negatywnych odpowiedzi na te pytania wyłania się jedynie uproszczony, często nieprawdziwy i jednocześnie krzywdzący obraz osoby niepełnosprawnej, ale w domyśle takie odpowiedzi i obawy często się pojawiają. Dobrym przykładem jest tutaj z troskaniem rodziców, których dzieci wiążą się z osobami niepełnosprawnymi, lub które wraz ze swoimi partnerami życiowymi przechodzą przez trudne doświadczenie nabycia niepełnosprawności. Źródła obaw rodziców wynikają właśnie z próby odpowiedzi na zaprezentowane pytania i przekładają się na trudne relacje z niepełnosprawnymi partnerami własnych dzieci. Potrzeba włożyć dużo pracy, by zdobyć nowe kompetencje poszerzające naszą niezależność i zbudować dobre relacje z rodziną naszych partnerów.

Najlepszym sposobem uniknięcia sytuacji, w której stajemy się ofiarami czarno – białego postrzegania świata, jest pełne zaangażowanie się w proces przezwyciężania skutków niepełnosprawności. Jeśli nie chcemy być postrzegani i traktowani tak, jak sugerują stereotypy odnoszące się do osób niepełnosprawnych oraz te zakładające określony podział ról w rodzinie, powinniśmy z jednej strony dbać o wszechstronny rozwój swojego potencjału, a z drugiej strony nie powinniśmy we własnych domach przywiązywać się do zadań tradycyjnie przypisanych kobiecie czy mężczyźnie.

Podejście do własnej roli w domu, wyrażające się w optymalnym zaangażowaniu, wyraźnie określa nasze pozornie proste obowiązki jako część procesu usprawniania, i to w wymiarze fizycznym oraz psychospołecznym. Warto więc przemodelować swoje myślenie i zaangażować się we wszystko, co dzieje się w naszych mieszkaniach i w naszej rodzinie. Przykładem może być żonaty mężczyzna, który w wyniku wypadku zmuszony jest poruszać się na wózku. Do tej pory pracował od rana do wieczora, a jego żona zajmowała się domem i wychowaniem dzieci. Po wypadku ciężko mu się odnaleźć w nowej sytuacji. Zostaje niemal wykluczony z życia rodziny. Pomóc może jedynie przeorganizowanie – nowy podział obowiązków i zadań wszystkich członków rodziny. Mężczyzna powinien zaangażować się w prowadzenie gospodarstwa domowego i opiekę nad dziećmi, a jego żona może wtedy poświęcić się pracy zarobkowej.

Zamiana ról lub przynajmniej zmiana dotychczasowych proporcji w wykonywaniu zadań, może dokonać się pod pewnymi warunkami i nie musi oznaczać trwałego porządku. Podstawowym warunkiem jest zdobycie przez osobę niepełnosprawną pewnego poziomu ogólnej sprawności i samodzielności w codziennym życiu, pozwalającego na wykonywanie prostych prac. W przypadku żony naszego przykładowego bohatera, podjęcie pracy po długim czasie małej aktywności zawodowej lub jej braku wydawać się może wielkim osiągnięciem, najwięcej jednak

zależy tu od własnej inicjatywy i pomysłowości. Po osiągnięciu etapu, w którym możliwe będzie podjęcie pracy przez osobę niepełnosprawną, mąż i żona nie muszą wracać do stanu sprzed wypadku, ale mogą podzielić się na partnerskich zasadach wszystkimi zadaniami.

Naszym celem od samego początku życia z niepełnosprawnością powinien być powrót do wcześniejszej aktywności i obowiązków jakie wypełnialiśmy. Naturalnie, dużo zależy od naszych starań i tego, jak pokierujemy swoim losem. Musimy brać również pod uwagę rzeczywiste następstwa niepełnosprawności. Pełne zaangażowanie w cały proces usprawniania, wykorzystanie wszystkich możliwości do podwyższenia własnej niezależności, w tym również udział w programie FAR, oraz pełna świadomość własnych celów z ogromnym prawdopodobieństwem gwarantują nam sukces. Wejście w pełnienie ról, których do tej pory nie wypełnialiśmy, może nam jedynie pomóc powrócić do wcześniejszych zadań. Jeśli mężczyzna weźmie na siebie ciężar przygotowania dzieci do szkoły, ugotowania obiadu, a do tego posprząta mieszkanie, to znacznie odciąży swoją pełnosprawną partnerkę pochłoniętą pracą oraz licznymi obowiązkami związanymi z wspólnym życiem z osobą niepełnosprawną. Nieco inaczej prezentuje się sytuacja w przypadku niepełnosprawnej partnerki pełnosprawnego partnera. Dobrze, jeśli mężczyzna, poza dotychczasowymi obowiązkami, zaangażuje się dodatkowo w pomoc kobiecie w jej obowiązkach.

Odejdźcie od stereotypowych ról, wspomaganie się oraz wzajemne uzupełnianie we wszystkich czynnościach i zadaniach dotyczących domu czy rodziny pomagają znacznie efektywniej prowadzić własny proces ograniczania następstw niepełnosprawności i harmonijnie wejść z powrotem w pełnienie zwykłych ról społecznych (np. praca).

## **Nasza droga do zaangażowania się w prowadzenie gospodarstwa domowego**

Z pewnością udział w programie FAR jest szansą na spojrzenie na samego siebie z innej perspektywy oraz zdobycie wiedzy, umiejętności i doświadczenia niezbędnego do uporania się z wymaganiami, jakie w sferze psychospołecznej i fizycznej stawia przed nami niepełnosprawność. Spotkania z instruktorem oraz udział w warsztacie bądź obozie motywują do pełnego zaangażowania się w działania zmierzające do ograniczenia roli niepełnosprawności w naszym życiu. Udział w wielu zajęciach, będących okazją do zwiększania naszego potencjału i skonfrontowania własnych umiejętności z tym, co potrafią inni uczestnicy oraz osoby z kadry, może wpłynąć nie tylko na zdobycie określonych umiejętności, ale również pewności siebie i chęci do wykonywania rozmaitych czynności, które wcześniej wydawały się poza naszym zasięgiem.

Zwykle spożywanie posiłków może przybrać w trakcie warsztatu i obozu formę zajęć,



na których poznajemy i doskonalimy różne sposoby radzenia sobie z przygotowaniem posiłku, obsługą sztućców i spożywaniem już gotowych potraw. Okazuje się, że o naszej skuteczności w przygotowaniu i spożywaniu posiłków decydują nawet najdrobniejsze szczegóły, a konkretnych metod radzenia sobie w tej sferze jest tyle, ile osób, którym udało się osiągnąć samodzielność. Nie ma bowiem ogólnie obowiązujących kanonów w dziedzinie czynności samoobsługowych. Podczas obozu możemy poznać wszystkie metody, jakie wypracowali sobie inni mogący pochwalić się samodzielnością uczestnicy i osoby z kadry, które mają już ogromne doświadczenie w życiu z niepełnosprawnością.

Właściwy wybór i dopasowanie wózka, zaadaptowanie się do niego oraz doskonalenie elementów techniki jazdy daje nam niezbędną swobodę do podejmowania się różnych, coraz bardziej wymagających i skomplikowanych zadań. Zdobywając niezbędną wiedzę i umiejętności potrafimy sprawnie funkcjonować i tak planować swoje otoczenie, by nam sprzyjało w codziennych czynnościach. Wózek z dużym kątem pochylenia siedziska zapewnić nam może lepszą, bardziej stabilną pozycję, ale spowoduje, że będziemy siedzieć znacznie niżej, a więc przestrzeń, w jakiej możemy operować rękoma znacznie się zmniejszy. Ma to z pewnością znaczenie podczas wykonywania wszelkich prac domowych. Musimy dokonać najlepszego wyboru i ustalić, co będzie dla nas najkorzystniejsze.

Trudów życia z niepełnosprawnością doświadczamy nie podejmując się nawet żadnych zadań. Obniżona ogólna sprawność, mniejsza wydolność oddechowo-krążeniowa powodują, że często odczuwamy dyskomfort, a nawet złe samopoczucie. Zadaniem wymagającym sporego wydatku energetycznego i znacznej ilości czasu są zwykłe czynności samoobsługowe, a więc zmiana pozycji i przesiadanie się, ubieranie oraz toaleta. Wykonywanie jakichkolwiek zadań w gospodarstwie domowym wydaje się zupełnie poza naszym zasięgiem. Dlatego tak ważna jest codzienna aktywność fizyczna podczas warsztatu i na obozie. W jej kontynuowaniu, już w warunkach domowych, pozwalają ćwiczenia prezentowane na poszczególnych treningach, a zwłaszcza na treningu kondycyjno-siłowym. Ogólna sprawność przekłada się na szybsze sukcesy w samoobsłudze i pozwala w pełniejszy sposób zaangażować się w wypełnianie obowiązków domowych.

Obóz jest okazją do wypróbowania swoich zdolności w zajęciach, które są ściśle związane z wykonywaniem prac w gospodarstwie domowym. Pod okiem i przy wsparciu kadry możemy sprawdzić się w wielu czynnościach, których w nowej sytuacji nie wykonywaliśmy, a może nawet nigdy wcześniej nie mieliśmy okazji ich wykonywać. Dodatkową zaletą zajęć jest ich grupowy charakter, dzięki czemu mamy szansę na skorzystanie z doświadczeń nie tylko instruktorów, ale także innych uczestników. Ucząc się odpowiednio aranżować przestrzeń mieszkalną oraz wykonywać wszelkie czynności porządkowe, możemy się przekonać, że niewiele jest zadań, które rzeczywiście leżą poza naszymi możliwościami. Praca w zespole polegająca na

rzetelnej ocenie tego, co jest do zrobienia, zaplanowaniu działań, podzieleniu ról oraz faktycznej pracy i późniejszej ocenie tego, co udało się wykonać, uczy dyscypliny i organizacji pracy. Doświadczenia zdobyte w ten sposób możemy przenieść bezpośrednio do naszych domów, dzięki czemu pocujemy się równoprawnymi partnerami wszystkich domowników. Przestaniemy czuć się osobami oczekującymi tylko pomocy i unikającymi podejmowania wszelkich obowiązków.

Przejęcie na siebie części obowiązków związanych z utrzymaniem domu i prowadzeniem gospodarstwa domowego nie musi być tylko przykrym obowiązkiem. Bez względu na to, czy założyliśmy rodzinę, wychowujemy dzieci, czy też mieszkamy razem z rodzicami bądź samodzielnie, wykonywanie zadań takich jak gotowanie, sprzątanie i wszelkie czynności porządkowe ma niepodważalną wartość i to w różnych wymiarach:

- pozwala na utrzymanie się w dobrej formie psychofizycznej i zwiększanie ogólnej sprawności;
- buduje nasz harmonogram dnia, likwidując znużenie i poczucie pustki, szczególnie gdy w początkowym okresie funkcjonowania z niepełnosprawnością nie mamy żadnych innych zajęć i obowiązków;
- może stać się elementem więziotwórczym w naszej rodzinie, wpływać na budowanie lepszych relacji z naszymi bliskimi, dla których będziemy pomocnymi partnerami, i z którymi będziemy spędzać czas realizując wspólne zadania;
- podnosi i wzmacnia poczucie własnej wartości dzięki przekonaniu się o możliwości wpływania na swoje otoczenie, byciu wsparciem dla bliskich, doświadczeniu swojego potencjału i umiejętności;
- pozwala na zdobycie umiejętności niezbędnych do wykonywania pracy zawodowej, gdzie liczy się samodyscyplina, planowanie, organizacja pracy i poczucie obowiązku.

## Coś na początek – pranie i prasowanie

Pranie wydaje się dużo łatwiejszą czynnością niż prasowanie, ponieważ wyręcza nas tutaj niemal w całości urządzenie. Naszym zadaniem jest przygotowanie ubrań, ich odpowiednia segregacja i włożenie do pralki oraz umieszczenie w aplikatorach urządzenia proszku do prania i płynu do płukania. Najistotniejszy zatem jest odpowiedni wybór pralki i takie jej umiejscowienie, które zapewni nam pełny dostęp.

Zdecydowanie lepsze dla nas są pralki z możliwością wkładania prania z przodu urządzenia. Ładowane od góry mogą przysparzać nam trudności nie tyle przy umieszczaniu w nich ubrań, ile podczas wyjmowania, gdy trzeba sięgać na samo dno bębna. Przed zakupem pralki powinniśmy sprawdzić, jakiej siły należy użyć do operowania pokrętłami oraz z jak dużą łatwością wysuwają się aplikatory przeznaczone do środków piorących, i czy jest do nich dostęp z pozycji wózka. Jeśli korzystamy z pralki, która już znajduje się w naszym mieszkaniu, być może wystarczy tylko dobrze ją ustawić, a w razie potrzeby zaopatrzyć się w specjalny uchwyt do obsługi pokręteł.

Pozostaje jeszcze rozwieszenie prania. Stawiane na podłodze suszarki, zapewniające dostęp do nich z każdej strony, pozwalają nawet osobom o znacznych ograniczeniach ruchowych na swobodne rozwieszenie prania.

Jeśli chcemy wykonywać czynność taką jak prasowanie, powinniśmy w pierwszej kolejności pomyśleć o odpowiednim miejscu, w którym możemy podjąć się tego zadania. Istotną kwestią jest także sprzęt, z jakiego będziemy korzystać. Najlepsza jest deska do prasowania zapewniająca możliwość regulacji, tak byśmy mogli dopasować jej wysokość do naszej pozycji w wózku. Dodatkowo unikajmy desek wąskich. Deska powinna mieć odpowiednią szerokość, by zapewnić nam wygodne podparcie, co jest szczególnie ważne w przypadku osób o słabszej stabilizacji.

Duży wybór sprzętu AGD zapewnia nam możliwość zaopatrzenia się w żelazko o małej wadze i wyprofilowanym uchwycie, które zapewni pełny komfort osobom z porażeniami w obrębie kończyn górnych. Teraz pozostaje już tylko odpowiednia liczba prób, najlepiej popartych instruktażem osoby z dużym doświadczeniem w prasowaniu, i poznanie szczegółów technicznych tej czynności.

## W naszej kuchni, czyli świadome gotowanie

Samodzielność we własnej kuchni oznacza podejmowanie się zajęć, takich jak gotowanie, przygotowanie posiłków oraz utrzymanie w czystości urządzeń, naczyń i wszelkich przyborów kuchennych. Gotowanie to jednak nie tylko techniczna zdolność operowania urządzeniami i narzędziami w celu przetwarzania i obróbki produktów. Równie istotna jest świadomość zasad prawidłowego odżywiania, i to w odniesieniu do niepełnosprawności i specyficznych potrzeb, jakie ona narzuca.

Techniczna strona gotowania wymaga od nas uzyskania odpowiedniego poziomu niezależności w samoobsłudze i określonej sprawności ogólnej, oraz zaadaptowania przestrzeni kuchennej do sposobu naszego poruszania się i do ograniczonych możliwości ruchowych. Odpowiednia przestrzeń manewrowa dla wózka, obniżone i dostępne blaty kuchenne, urządzenia AGD ergonomiczne i łatwe w obsłudze, a także wszystkie przybory, przyprawy i produkty znajdujące się w zasięgu ręki gwarantują sukces w kulinarnych poczynaniach. Nie będziemy jednak dobrymi gospodarzami we własnej kuchni, jeśli nie zdobędziemy wiedzy dotyczącej tego, jak się odżywiać – czyli jakie grupy produktów powinny dominować w naszej kuchni oraz jakie zwyczaje żywieniowe sprzyjają utrzymaniu się w dobrym zdrowiu i dobrej ogólnej kondycji.

Skutki złej diety dotyczą wszystkich, niezależnie od stopnia sprawności. Jednak osoby jeżdżące na wózkach są dużo bardziej narażone na nadwagę spowodowaną niewłaściwym odżywianiem. Należy podkreślić, że otyłość utrudnia codzienne funkcjonowanie. Zdarzały się przypadki, kiedy to znaczna nadwaga była jedyną przeszkodą do uzyskania pełnej samodzielności w czynnościach samoobsługowych. W jaki sposób zatem powinniśmy się odżywiać i jakich zasad przestrzegać?

Trzeba pamiętać o podstawowej zasadzie mówiącej „Jemy po to, by żyć, a nie żyjemy po to, by jeść”. Oznacza to, że powinniśmy dostosować ilość i rodzaj spożywanego pożywienia do indywidualnych predyspozycji, stylu życia oraz ogólnej kondycji fizycznej.

Najczęściej popełniane błędy przy odżywianiu się, to:

- dostarczanie naszemu organizmowi zbyt małej lub zbyt dużej ilości pokarmu,
- nadmiar jednych, a niedobór innych składników żywieniowych,
- spożywanie niewłaściwych produktów.

W naszym kraju 40 % osób żyje z nadwagą, której przyczyną jest najczęściej spożywanie zbyt dużej ilości pokarmów i nie zachowywanie proporcji żywieniowych pomiędzy poszczególnymi grupami składników. Odchudzanie możemy zatem rozumieć jako sytuację, w której spalamy więcej energii, niż jej przyjmujemy w pożywieniu. Każdy rodzaj pożywienia posiada swoją wartość energetyczną mierzoną w kaloriach, a w zależności od wieku i trybu życia nasz organizm wykazuje określone zapotrzebowanie na pokarm o określonej wartości energetycznej. Poniżej w tabeli znajdziesz informacje dotyczące wartości zapotrzebowania energetycznego w zależności od płci, wieku oraz rodzaju wykonywanej pracy.

Grupy ludności oraz rodzaj obciążenia pracą	Energia ogółem [kcal]
Młodzież męska 16-20 lat	3200-3700
Młodzież żeńska 16-20 lat	2500-2700
Mężczyźni 21-64 lat praca lekka	2400-2600
Mężczyźni 21-64 lat praca umiarkowana	2800-3200
Mężczyźni 21-64 lat praca ciężka	3500-4000
Mężczyźni 21-64 lat praca bardzo ciężka	4000-4500
Kobiety 21-59 lat praca lekka	2100-2300
Kobiety 21-59 lat praca umiarkowana	2400-2800
Kobiety 21-59 lat praca ciężka	2900-3200
Kobiety 60-75 lat	2200

Tabela 1: Zapotrzebowanie energetyczne w poszczególnych grupach ludzi

Sytuacja osób poruszających się na wózku inwalidzkim przedstawia się nieco inaczej, niż wskazują na to informacje zawarte w powyższej tabeli. Zakładając, że prowadzimy umiarkowany tryb życia, nie uprawiamy sportu i nie oddajemy się zbyt intensywnie różnym formom aktywności fizycznej, to nasze zapotrzebowanie energetyczne wynosi 1500 kcal.

Podkreślaliśmy już, jak ważne jest dla nas zachowanie właściwych proporcji pomiędzy produktami żywnościowymi z poszczególnych grup. Proporcje te w bardzo obrazowy sposób prezentuje tzw. piramida żywieniowa. Jej podstawę stanowią produkty, na jakich powinna opierać się nasza dieta, a na samym wierzchołku znajdują się produkty, których w naszej kuchni musimy posiadać jak najmniej. I tak, najważniejszymi składnikami naszej diety powinny być produkty z pełnego przemiału i tłuszcze roślinne, w dalszej kolejności warzywa i owoce, za nimi orzechy i rośliny strączkowe, następnie ryby, drób i jajka, potem nabiał lub suplementy białka, a na samym końcu czerwone mięso i słodczyce. Zobaczmy, jakie konkretne artykuły znajdujące się w poszczególnych grupach w piramidzie żywnościowej mamy do dyspozycji przy komponowaniu naszych posiłków:

**Produkty z pełnego przemiału** – bogate w makro i mikrośladniki, zawierają błonnik pokarmowy oraz witaminy z grupy B, są to: nieluskany ryż, grube kasze (jęczmienna, jaglana, gryczana, pęczak), płatki owsiane, płatki jęczmienne, prażona kukurydza, otręby, pieczywo z pełnoziarnistej mąki z dodatkiem całych ziaren zbóż.

**Warzywa** – najlepsze są surowe lub gotowane na parze, zwiększają objętość pokarmu i możemy je spożywać bez ograniczeń, ponieważ są niskokaloryczne. Ponadto są

najbogatszym naturalnym źródłem witamin i składników mineralnych. Polecane są zwłaszcza te koloru ciemnozielonego, jak sałata, brokuły, szpinak i kapusta oraz pomarańczowego, czyli marchew, dynia, kukurydza, a także strączkowe: fasola, soja, soczewica i groch.

**Owoce** – najlepiej spożywać je w postaci surowej, są bogate w witaminy, zwłaszcza w witaminę C, minerały, karoten oraz błonnik pokarmowy. Powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na jabłka, gruszki, porzeczki, morele, śliwki, brzoskwinie, melony i cytrusy.

**Bakalie** – czyli suszone owoce, nasiona, pestki oraz orzechy. Zawierają niemal wszystkie witaminy, minerały i duże ilości błonnika. Suszone owoce mają dużo potasu i witaminy A, a orzechy, pestki i nasiona bogate są w nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę E, magnez, cynk,

**Przetwory mleczne** – powinniśmy je spożywać codziennie. Ich niedobór w organizmie, a co za tym idzie niedostateczna ilość wapnia i białka, którego są źródłem, prowadzi do odwapnienia kości i osteoporozy, na które jesteśmy szczególnie narażeni w związku z rozległymi porażeniami mięśni i mniejszą mobilnością. W naszej diecie powinny się znaleźć jogurty, kefir, sery żółte, twarogi oraz desery i lody mleczne, które poza białkiem i wapniem zawierają witaminy A, D3, witaminy z grupy B, w tym witaminę B12, niezbędną do właściwego funkcjonowania naszego układu nerwowego i odpornościowego.

**Drób, ryby i jaja** – w chudych odmianach mięsa znajdują się znaczne ilości białka, przy jednoczesnej niewielkiej zawartości tłuszczu i węglowodanów. Najpopularniejsze i najłatwiej dostępne jest mięso kurczaka i indyka. Ryby to przede wszystkim bogate źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 i witaminy A. Zalecane są szczególnie tłuste ryby morskie, takie jak tuńczyk, halibut i łosoś. W jajach znajdziemy głównie witaminę D, stanowiącą podstawę do budowy mocnych i zdrowych kości oraz zębów

Szczyt piramidy tworzą wszystkie produkty żywnościowe, bez których z powodzeniem możemy się obejść z korzyścią dla naszego zdrowia i dobrej kondycji. Znajdują się tutaj czerwone, tłuste mięso i wędliny, tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, oleje, wypieki z białej oczyszczonej mąki, kluski, naleśniki, słodczyce i alkohol.

Uzupełnieniem naszej piramidy i składnikiem diety, bez którego (i to w odpowiedniej ilości) niemożliwe byłoby nie tylko zachowanie dobrej sylwetki, kondycji i zdrowia, ale po prostu życie, jest woda. Nasz organizm składa się w 60-70 % z wody, która jest rozpuszczalnikiem i nośnikiem substancji odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Woda ponadto reguluje temperaturę ciała, ciśnienie tętnicze i usuwa zbędne produkty przemiany materii. Zapotrzebowanie naszego organizmu na płyny to 2–3 l dziennie, w tym udział wody mineralnej powinien wynosić 1,5 l.

Podsumowując rozważania o tym, jakie produkty żywnościowe powinny najczęściej i w jak największej ilości gościć w naszej kuchni, przytoczyć możemy jeszcze kilka zasad zdrowego odżywiania się. Stosowanie się to tych zasad jest niezwykle ważne w przypadku osób z niepełnosprawnością ruchową, porażeniami mięśni i mniejszą zdolnością przemieszczania się. Z pewnością jesteśmy bardziej wrażliwi na niewłaściwy styl życia, nieodpowiednią dietę i brak aktywności fizycznej. Narażeni jesteśmy zwłaszcza na otyłość, problemy trawienne, odwapnienia kości, zaburzenia krążenia i mniejszą wydolność organizmu. Starajmy się zatem, by przynajmniej część z tych zasad na stałe zagościła w naszym dziennym rozkładzie zajęć.

Oto najważniejsze z nich:

- codziennie do swojej diety wybieraj produkty zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego;
- codziennie spożywaj produkty zbożowe oraz warzywa i owoce, nawet trzy razy dziennie sięgaj po przetwory mleczne, najlepiej biały ser i jogurty o obniżonej zawartości tłuszczu;
- jedz regularnie co najmniej trzy posiłki dziennie, a każdy dzień zaczynaj od śniadania;
- jedzenie mięsa i jego przetworów ogranicz do dwóch lub trzech razy w tygodniu, wybierając chude mięsa, a w pozostałe dni przygotuj dania zawierające ryby i rośliny strączkowe;
- zdecydowanie ogranicz spożywanie soli kuchennej. Jej zawartość w przetwarzanych produktach jest i tak bardzo duża. Przyzwyczaj się do niedosalania potraw: jedna płaska łyżeczka soli, którą i tak zazwyczaj codziennie stosujemy w naszej kuchni powinna w zupełności wystarczyć;
- staraj się unikać spożywania cukru i słodczy, które z powodzeniem zastąpić możesz węglowodanami zawartymi w owocach; zamiast słodczy jedz zatem owoce i warzywa;
- ogranicz w swojej diecie obecność tłuszczu, a tłuszcze zwierzęce zastępuj tymi pochodzenia roślinnego, np. olejami lub oliwą z oliwek;
- unikaj spożywania wszelkich produktów zawierających sztuczne barwniki, konserwanty i inne syntetyczne dodatki oraz tzw. ulepszacze.

Na koniec jeszcze raz wyraźnie podkreślmy, że świadome i prawidłowe odżywianie się powinno być częścią zdrowego trybu życia, na który składa się wolność od używek oraz codzienna porcja ruchu. O wartości codziennej aktywności i wysiłku fizycznego nie trzeba nikogo przekonywać. Tym, co sprawia trudność, jest często brak motywacji oraz poszukiwanie wszelkiego rodzaju alibi (jak brak czasu, odpowiedniego sprzętu etc.), pozwalającego nam tłumaczyć swoją bierność, a nadto dodatkowo czuć się z tym dobrze. Pamiętajmy, że to, co na początku wydaje się niechcianym obowiązkiem,

z czasem staje się przyzwyczajeniem, bez którego nie możemy się obejść. Skuteczna jest oczywiście strategia małych kroków. Warto rozpocząć od niewielkiej ilości prostych ćwiczeń lub nawet krótkiego spaceru.

W związku z tym, że rzeczywistą podstawą naszego stylu życia powinna być aktywność fizyczna, program FAR opiera się na sporcie i różnych formach rekreacji oraz aktywności ruchowej. Możesz uczestniczyć na wielu zajęciach wchodzących w skład harmonogramu obozu bądź warsztatu AR.

Wszelkie uwagi o konieczności unikania używek traktujemy często jako nudne moralizatorstwo, twierdząc, że korzystanie z używek jest dowodem naszej wolności. Potraktujmy jednak możliwość ograniczenia używek także za przejaw wolności, tym bardziej, że argumenty o ich niekorzystnym wpływie na nasze zdrowie są niepodważalne. Optymalne podejście oznacza tutaj całkowitą rezygnację z palenia tytoniu, włącznie z unikaniem przebywania w miejscach, gdzie obecny jest dym tytoniowy, a także racjonalny stosunek do spożywania alkoholu.

## **Urządzenia wspomagające naszą efektywność w gospodarstwie domowym**

Poziom samodzielności, jaki możemy osiągnąć w naszej pracy nad przezwyciężeniem niepełnosprawności, jest sprawą bardzo indywidualną i zależy tak samo od obrazu naszej niepełnosprawności, jak i od zaangażowania i motywacji, jaką wykazujemy w podejmowanych działaniach. Droga do optymalnej niezależności prowadzi od nauki zmiany pozycji w łóżku i przesiadania się, poprzez umiejętność samodzielnego poruszania na wózku, dbania o higienę i wygląd, ubierania się, aż do czynności związanych z funkcjonowaniem w mieszkaniu, takich jak gotowanie i przyrządzenie posiłków oraz czynności porządkowe.

We wszystkich sferach aktywności jesteśmy skuteczni dzięki temu, czego zdołaliśmy się nauczyć, oraz dzięki wiedzy i doświadczeniu jakie zgromadziliśmy. Oprócz naszego osobistego potencjału równie istotna jest zdolność korzystania ze wsparcia, którego źródłem mogą być inni ludzie oraz urządzenia, przedmioty i przybory, służące osobom o obniżonej sprawności. To właśnie dlatego na zajęciach w trakcie obozu lub warsztatu uczymy się nie tylko technik samodzielnego radzenia sobie w codziennym życiu, ale także poznajemy zasady prawidłowego instruowania osób, które pragną nieść nam pomoc.

Potrzeba pomocy może zrodzić się w wielu sytuacjach. Nawet jeśli dysponujemy doskonałymi umiejętnościami w technice jazdy, nie dostaniemy się samodzielnie do pociągu lub urzędu zlokalizowanego w zabytkowym, nieprzystosowanym budynku. Wsparcie okazuje się też często niezbędne w czynnościach podejmowanych przez nas w gospodarstwie domowym. Jeśli nie chcemy być wyręczani, a jedynie wspomagani, to



powinniśmy okazywać otwartość na innych oraz zdolność do precyzyjnego i zrozumiałego instruowania.

W dziedzinie urządzeń i przyborów służących sprawniejszemu funkcjonowaniu osób z niepełnosprawnością dokonał się ostatnio duży postęp. Istnieje szeroka gama produktów, które wspomagają naszą samodzielność nie tylko w przemieszczaniu się, ale również w wykonywaniu rozmaitych prac w gospodarstwie domowym i w codziennym funkcjonowaniu. Przyjrzyjmy się niektórym przyrządom i ich zastosowaniu.

**Kubek Tasty** – plastikowy i ergonomiczny, przystosowany dla osób o mniejszych możliwościach ruchowych i trudności z chwytaniem oraz o osłabionej koordynacji. Posiada szerokie uchwyty po obu stronach ułatwiające trzymanie oraz specjalne zamknięcie, które zabezpiecza przed rozlaniem się zawartości. Dodatkowo wyprofilowany ustnik pozwala na komfortowe korzystanie z kubka.



**Kubek – bulionówka** – wykonany z plastiku, specjalnie profilowany, posiada uchwyty na palce po obu stronach, co pozwala na bezpieczne i pewne trzymanie nawet przez osoby o znacznych ograniczeniach ruchowych. Posiada częściowo zasłoniętą górę, co zabezpiecza przed rozlewaniem zawartości.



**Uchwyt na kubek** – przeznaczony jest dla osób o znacznie osłabionej funkcji chwytania, z zaburzeniami czucia oraz koordynacji. Uchwyt umożliwia łapanie kubka lub innego naczynia z obu stron, pozwala także na przełożenie przez uszka całych dłoni, co znacznie poprawia możliwość manipulowania naczyniem. Posiada plastikową, elastyczną konstrukcję pozwalającą na dobre dopasowanie się do kubków o różnych rozmiarach.

**Uniwersalna deska z przystawkami** – jej konstrukcja oparta jest na zwykłej, bardzo trwałej desce do krojenia o wymiarach 50 x 30 cm. Może być pomocna w wykonywaniu wielu czynności kuchennych: zaopatrzona w zestaw przystawek umożliwia krojenie, siekanie, tarcie wielu produktów o zróżnicowanych rozmiarach i poziomie twardości.



Trwała podstawa, sposób mocowania oraz ergonomiczny kształt części roboczych służy osobom z niepełnosprawnością ruchową i porażeniami w obrębie kończyn górnych.



**Deska z narożnikiem** – ma odpowiedni rozmiar i konstrukcję zapewniającą stabilne ułożenie jej na stole. Jej podwyższone w jednym z narożników krawędzie (w kształcie litery L) umożliwiają wygodne umieszczenie kromki chleba i smarowanie jej nawet jedną ręką lub oburącz, w przypadku osłabienia siły mięśniowej w obrębie kończyn górnych, a co za tym idzie ograniczenia zdolności manualnych.

Produkowane są deski z podwyższonym narożnikiem z lewej lub z prawej strony. Deski posiadają ponadto chropowatą powierzchnię zabezpieczającą przed ześlizgiwaniem się potraw.

**Otwieracze do słoików oraz otwieracze do kartonów** – to urządzenia pozwalające na swobodne otwieranie słoików o różnej średnicy bez konieczności dysponowania dużą siłą fizyczną oraz dobrym chwytem. Istnieją otwieracze do słoików o wysokich pokrywkach, działające poprzez podważanie pokrywy w czasie przesuwania się wzdłuż jej obwodu oraz nakładane na pokrywkę i zwiększające ramię działania siły. Otwieracze do kartonów są niezwykle przydatne dla osób niepełnosprawnych o ograniczonych zdolnościach manualnych, ponieważ zamknięcia kartonów są często słabo dostępne i zaopatrzone w małe zakrętki.

**Ruchome podstawki do czajnika** – to niezwykle przydatny przyrząd, pomagający w obsłudze czajników o różnych rozmiarach i konstrukcji. Składa się z metalowej podkładki pod czajnik, ruchomej ramki z hakiem, oraz elastycznej opaski służącej do przytrzymania czajnika i umożliwiającej nalewanie jego zawartości do naczyń o zróżnicowanej wysokości i średnicy. Podstawka idealnie nadaje się dla osób niepełnosprawnych o mniejszych możliwościach ruchowych i słabej stabilizacji.



**Uchwyty na sztućce** – przeznaczone dla wszystkich osób z porażeniami w obrębie kończyn górnych i znacznymi trudnościami w chwytaniu przedmiotów. Produkowane są uchwyty zapinane na rzep oraz o specjalnie zaokrąglonym profilu, ułatwiającym trzymanie widelców, łyżek i noży. Uchwyty można dopasować do indywidualnych wymiarów dłoni. Dostępne są również takie, które dzięki odpowiednim regulacjom umożliwiają trzymanie nie tylko sztućców, ale także narzędzi, grzebienia i innych sprzętów, jakich używamy w gospodarstwie domowym.

**Tuby** – spełniają taką samą rolę jak uchwyty. Pozwalają osobom o znacznych deficytach ruchowych w obrębie kończyn górnych (zwłaszcza dłoni) na swobodne

chwytywanie, trzymanie oraz operowanie różnymi przyborami codziennego użytku, takimi jak sztućce, grzebień, maszynka do golenia, szczoteczka do zębów, długopis. Wykonane są z pianki zapewniającej dobrą przyczepność i komfortowy uchwyt. Tuby dostępne są w różnych wymiarach o długości 1 m i średnicy odpowiednio 6, 9 lub 12 mm. Możemy oczywiście dostosować długość tuby do naszych indywidualnych potrzeb.

**Kuchenne podkładki** – są to specjalne maty pokryte antypoślizgową powłoką. Najlepiej już na etapie planowania aranżacji i wyposażenia kuchni pomyśleć o naszych potrzebach wynikających z niepełnosprawności i zaopatrzyć się w blaty kuchenne wykonane z materiału zapewniającego odpowiednią przyczepność, co pozwoli nam na wykonywanie prac kuchennych w komfortowych warunkach. Jeśli jednak nie pamiętaliśmy o tym lub z różnych powodów nie mieliśmy wpływu na wystrój kuchni, możemy pokryć blaty i stół takimi matami, które dają się przyciąć do wymaganych rozmiarów.

**Chwytnak pick-up** – to kolejne urządzenie przeznaczone dla osób z niepełnosprawnością ruchową i trudnościami w chwytaniu oraz manipulowaniu przedmiotami. Znacznie zwiększa naszą przestrzeń manipulacyjną, pozwalając na sięganie, chwytanie i podnoszenie przedmiotów znajdujących się na różnej wysokości i w różnej odległości. Dostępny jest z dodatkowym wyposażeniem (np. odmienne rodzaje końcówek, ergonomiczne kształty spustu i rączek) oraz w różnych długościach (S-34 cm, M-60 cm i L-75 cm).



**Chwytniki** – o różnej konstrukcji i z możliwością wyboru dodatkowego wyposażenia, ułatwiają podnoszenie i manipulowanie przedmiotami, nawet na znaczną odległość. Ich niewielki ciężar, ergonomiczne kształty, wyposażenie takie, jak specjalne spusty uruchamiane przy użyciu minimalnej siły oraz wyprofilowane rączki z rzepami sprawiają, że idealnie nadają się nawet dla osób z porażeniem czterokończynowym.

Możemy zaopatrzyć się w chwytniki wykonane z ultralekkiego aluminium, których składane szczęki chwytne pokryte są antypoślizgowym materiałem (po rozłożeniu mogą mieć długość nawet 95 cm) lub takie, które na zakończeniach posiadają specjalne przysawki ułatwiające chwytanie i manipulowanie przedmiotami o różnej budowie.

**Uchwyt uniwersalny** – posiada ergonomiczny kształt pozwalający na używanie go przez osoby z niepełnosprawnością i dysfunkcjami kończyn górnych. Ma szeroką możliwość regulacji, co sprawia, że możemy dzięki niemu sprawnie obsługiwać kuchenkę gazową i elektryczną, zmywarkę, pralkę lub inne urządzenia sterowane przy pomocy pokręteł. Dodatkowo umożliwia on otwieranie i zamykanie zamka w drzwiach.



**Chwytnik do gorących talerzy** – dzięki niemu możemy swobodnie i bezpiecznie podnosić lub przenosić nawet bardzo gorące naczynia (np. talerz po wyjęciu z mikrofalówki lub z piekarnika). Jego uchwyt (zaprojektowany z myślą o osobach posiadających deficyty ruchowe w obrębie dłoni) pozwala na obsługiwanie chwytaka nie tylko dłonią, ale i przedramieniem.

**Ochrona kuchenna na garnki** – ma zastosowanie również w przypadku rondla oraz patelni. Dzięki temu przyrządowi garnek znajduje się na stałe w pożądanej pozycji, nie zmieniając swojego miejsca przy mieszaniu potraw, w sytuacji gdy ograniczenia sprawności powodują, że czynność tę musimy wykonywać tylko jedną ręką. Urządzenie wykonane jest z odpornego na działanie temperatury materiału i ma postać ramki, w której umieszcza się garnek.

## **Co zrobić, jeśli niepełnosprawność nie pozwala nam być samodzielnymi?**

Niepełnosprawność przybiera czasami tak znaczny i poważny obraz, zwłaszcza w początkowym etapie, że nie jesteśmy w stanie, nawet przy dużym wsparciu rodziny, podołać wymaganiom, jakie przed nami stawia. Zakłóceniu ulega wtedy funkcjonowanie całej rodziny, która zaangażowana jest w dawne obowiązki, a dodatkowo musi przejąć na siebie opiekę nad osobą niepełnosprawną. Dzieje się tak, gdy niepełnosprawność wiąże się z bardzo dużymi ograniczeniami i komplikacjami pojawiającymi się w procesie leczenia i usprawniania. Z pewnością najtrudniejszy jest tutaj początkowy okres. Formalnie stan pacjenta po operacji, rekonwalescencji i rehabilitacji medycznej jest już ustabilizowany. Jednak niski poziom ogólnej sprawności i wydolności, brak samodzielności i pojawiające się na przykład częste infekcje powodują, że osoba taka wymaga pomocy we wszystkich czynnościach życia codziennego.

Niepełnosprawność zawsze generuje dodatkowe koszty utrzymania. Członkowie rodzin, partnerzy czy rodzice, poza opieką i prowadzeniem domu, muszą także pracować po to, by zabezpieczyć potrzeby wynikające z niepełnosprawności oraz utrzymania rodziny. Pamiętajmy, że rodzina znajdująca się w tak trudnej sytuacji może skorzystać z wielu form wsparcia, w tym materialnego, finansowego i osobowego świadczonego przez różne instytucje. Z pomocy takiej korzystać możemy pod warunkiem spełniania pewnych kryteriów, wśród których najważniejszym jest kryterium dochodowe, jednak fakt niepełnosprawności stanowi pewien wyjątek, zawsze brany pod uwagę przy aplikowaniu o pomoc.

Ubieganie się o wsparcie nie świadczy o braku naszej życiowej zaradności i nie powinno wywoływać w nas poczucia dyskomfortu. System wsparcia powinniśmy traktować jako środek prowadzący nas do późniejszego uzyskania niezależności. Pewnym zagrożeniem jest uzależnienie się od otrzymywanych dóbr i nieuzasadnione porzucenie własnej aktywności i starań zmierzających do przezwyciężenia następstw niepełnosprawności. Postawa wyrażająca się w stwierdzeniach „należy mi się bardziej niż innym”, „jest, więc trzeba korzystać i brać to co dają”, „przecież jestem osobą niepełnosprawną i nie mogę nic robić”, pojawia się często z biegiem czasu, gdy nie podejmując żadnych starań zaczynamy tłumaczyć własną bierność i apatię.

Podsumowując: chociaż korzystanie z usług opiekuńczych kierowanych do osób znajdujących się w wyjątkowo trudnej sytuacji wydawać się może niezgodne z duchem Aktywnej Rehabilitacji, jednak czasami jest koniecznością, wywołaną naszym stanem i warunkami, w jakich się znajdujemy. Pamiętać powinniśmy o tym, by wszelkiemu wsparciu jakie otrzymujemy, wyznaczyć odpowiednie miejsce w naszym codziennym życiu, tak by nie ograniczało ono codziennego dążenia do samodzielności.

Usługi opiekuńcze świadczone są przez placówki pomocy społecznej. Obejmują najczęściej usługi pielęgnacyjne, gospodarcze oraz działania zmierzające do podtrzymania kondycji psychofizycznej osoby objętej opieką. Usługi pielęgnacyjne dotyczą wszelkiej pomocy w czynnościach samoobsługowych związanej ze stanem zdrowia oraz poziomem samodzielności, który może być znacznie ograniczony w wyniku niepełnosprawności. Wśród nich wyróżnić możemy:

- pomoc w przemieszczaniu się, zmianie pozycji ciała w łóżku w ramach profilaktyki przeciwoleżynowej, w przesiadaniu się na wózek oraz w poruszaniu się po mieszkaniu;
- pomoc przy czynnościach higienicznych i toaletowych, przy myciu się, kąpieli, obsłudze zaopatrzenia urologicznego i higienicznego;
- pomoc przy czynnościach samoobsługowych, takich jak ubieranie się, ścielenie łóżka, spożywanie posiłków;
- pomoc w korzystaniu z usług medycznych i w przestrzeganiu zaleceń lekarzy, czyli zgłaszanie wizyt lekarskich i pomoc w trakcie tych wizyt, podawanie leków.

Podtrzymanie kondycji psychofizycznej oznacza wszystkie działania zmierzające do zorganizowania czasu podopiecznego w taki sposób, by zapewnić mu dobre samopoczucie, rozwój zainteresowań oraz nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów z innymi ludźmi. Polegać może na przykład na zorganizowaniu wyjścia na spacer, do kina, czy też na zaaranżowaniu spotkania podopiecznego z innymi osobami o podobnych potrzebach. Najważniejsze jednak w perspektywie poruszanych przez nas zagadnień są usługi określane jako gospodarcze, które obejmują bardzo szeroki wachlarz czynności, takich jak:

- dbanie o utrzymanie czystości w miejscu zamieszkania podopiecznego, czyli sprzątanie, odkurzanie, zmywanie podłóg, mycie okien, pranie;
- czynności związane z ogrzewaniem pomieszczeń, włącznie z przynoszeniem opału i paleniem w piecu, jeśli zachodzi taka potrzeba;
- dokonywanie niezbędnych zakupów, artykułów pierwszej potrzeby, artykułów spożywczych, leków oraz innych związanych z naszymi potrzebami;
- przygotowanie posiłków, gotowanie, włącznie z przestrzeganiem zaleceń odnośnie do diety jaką musimy stosować;
- wszystkie czynności dotyczące administrowania miejscem zamieszkania, a więc uiszczanie opłat za energię elektryczną, wodę, gaz, wywóz nieczystości i inne usługi, odbieranie i nadawanie przesyłek, a także wszelkie wizyty w urzędach i kontakt z instytucjami, oczywiście zgodnie z zachowaniem obowiązujących zasad prawnych.

Przedstawiony zakres pomocy nie zawsze stanowi odzwierciedlenie naszych rzeczywistych potrzeb, dlatego mamy prawo zwrócić się do opiekuna o wsparcie w innych czynnościach zabezpieczających potrzeby wynikające z niepełnosprawności, stanu zdrowia w jakim się znajdujemy i ograniczeń jakimi podlegamy. Do korzystania z usług opiekuńczych nie uprawnia nas sama niepełnosprawność. Możemy otrzymać taką pomoc w następujących sytuacjach:

- Jesteśmy osobami samotnymi i z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn, w naszym przypadku z powodu znacznej niepełnosprawności, wymagamy pomocy innych osób, jednak takiej pomocy faktycznie nie mamy.
- Co prawda zamieszkujemy z rodziną, ale z różnych przyczyn nie może nam ona zapewnić pomocy w codziennym funkcjonowaniu.

Pierwszym krokiem, jaki musimy wykonać, by otrzymać pomoc w formie usług opiekuńczych, jest udanie się do Ośrodka Pomocy Społecznej właściwego dla naszego miejsca zamieszkania. Składamy tam odpowiedni wniosek o przyznanie tego rodzaju wsparcia. Do wniosku dołączamy zaświadczenie o wysokości naszych dochodów lub dochodów wszystkich członków rodziny z wyliczeniem dochodu przypadającego na jedną osobę. W ciągu 14 dni od daty złożenia wniosku odwiedza nas pracownik ośrodka w celu przeprowadzenia wywiadu środowiskowego. Wywiad ma za zadanie ustalenie naszego rzeczywistego stanu psychofizycznego wynikającego z niepełnosprawności oraz sytuacji osobistej, rodzinnej i materialnej. Pracownik może również zadawać pytania członkom rodziny, po to by ustalić w jakim stopniu mogą nam pomóc. W sprawach bardzo pilnych, w których niezwykle ważny jest czas podjęcia interwencji, i to zarówno w przypadku pomocy społecznej, jak i w przypadku wsparcia udzielanego przez Powiatowe lub Miejskie Centrum Pomocy Rodzinie, wywiad przeprowadzany jest w terminie dwóch dni od daty otrzymania wniosku. Zakres zagadnień, jakie mogą pojawić się w pytaniach w trakcie wywiadu, dotyczy najczęściej:

- źródeł utrzymania, osiąganych dochodów, charakteru tych dochodów (czy są stałe, czy okresowe);
- posiadanych oszczędności, nieruchomości, samochodu:
- wsparcia, jakiego udziela nam najbliższa rodzina; tego, jaki charakter ma to wsparcie i czy jest regularne;
- wydatków związanych z istniejącymi potrzebami związanymi z niepełnosprawnością, jak zakup leków, środków higienicznych, zaopatrzenia urologicznego, przedmiotów ortopedycznych, rehabilitacja, wizyty u specjalistów; wydatków nie przypisanych ściśle do niepełnosprawności, czyli zakup artykułów spożywczych, ubrań, opału i wydatków na utrzymanie mieszkania.

Celem wywiadu środowiskowego jest ustalenie przyczyn powodujących, że nie możemy liczyć na pomoc najbliższych lub wyznaczenie zakresu wsparcia, jakiego może nam udzielić rodzina. Wynik wywiadu wskazuje precyzyjnie – w jakim stopniu i w jakim wymiarze czasu rodzina powinna udzielać nam pomocy, oraz na ile najbliżsi mogą współuczestniczyć w kosztach świadczonej nam pomocy.

Na podstawie wszystkich informacji zgromadzonych podczas wywiadu pracownik socjalny analizuje naszą sytuację i potrzeby z niej wynikające oraz ustala niezbędny zakres pomocy, czas i formę w jakiej będzie przeprowadzana. Pamiętajmy, że jesteśmy zobowiązani do poinformowania organu, który przyznał nam świadczenie, o każdej zmianie w sytuacji osobistej, materialnej lub dochodowej, która stanowi podstawę do udzielenia nam wsparcia. Jeśli korzystamy z pomocy w sposób stały, wywiad środowiskowy mający na celu aktualizację danych przeprowadzany jest nie rzadziej niż co sześć miesięcy.

Poziom naszego uczestnictwa w kosztach świadczonych nam usług zależy od kilku kwestii. Szczegółowe warunki przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze ustala rada gminy, która podejmuje również decyzję o zasadach, na jakich następuje częściowe lub całkowite zwolnienie od opłat oraz o trybie pobierania opłat. W związku z tym opłaty za takie same lub podobne usługi opiekuńcze mogą być zupełnie różne w poszczególnych gminach, a informacje o ich wysokościach uzyskamy w Ośrodku Pomocy Społecznej w swoim miejscu zamieszkania. Odpłatność za usługi opiekuńcze zależeć zatem będzie od:

- naszego miejsca zamieszkania i decyzji podejmowanych w tym zakresie przez władze samorządowe,
- dochodów, jakie osiągamy i naszego statusu materialnego,
- sytuacji, w jakiej się znajdujemy; w naszym przypadku wyjątkowo ciężka niepełnosprawność i potrzeby jakie stwarza mogą być uzasadnieniem dla częściowego lub całkowitego zwolnienia z opłat;
- zakresu i rodzaju świadczonych usług.

Wydatki na usługi opiekuńcze przyznane pod warunkiem ich zwrotu, kiedy nie ma podstaw do całkowitego zwolnienia nas z ponoszenia kosztów pomocy, podlegają zwrotowi w całości lub w części, jeśli dochód na osobę w rodzinie przekracza kwotę kryterium dochodowego. Nie jesteśmy zobowiązani do zwrotu wydatków związanych ze świadczeniem nam pomocy, jeśli dochód naszego gospodarstwa domowego nie przekracza kryterium dochodowego.

Przy tej okazji warto jeszcze wspomnieć o specjalistycznych usługach opiekuńczych skierowanych do osób niepełnosprawnych. Nie dotyczą one co prawda naszego funkcjonowania w gospodarstwie domowym i wykonywania czynności związanych z prowadzeniem domu, jednak mogą mieć znaczący wpływ na podniesienie naszego komfortu. Nasza dobra kondycja psychofizyczna przekłada się z kolei na samodzielność w codziennych zadaniach. Usługi specjalistyczne świadczone są przez osoby z odpowiednim, profesjonalnym przygotowaniem zawodowym, wśród których znajdują się psychologowie, rehabilitanci, pielęgniarki, masażyści. W zakres tych usług wchodzić może:

- rehabilitacja, czyli czynności zmierzające do utrzymania zachowanych funkcji oraz do zastąpienia funkcji utraconych w następstwie niepełnosprawności, prowadzona według zaleceń lekarza lub specjalisty z zakresu rehabilitacji medycznej lub fizjoterapii;
- pielęgnacja rozumiana jako wspomaganie procesu leczenia i rehabilitacji, w znaczeniu ułatwienia dostępu do świadczeń zdrowotnych, pomoc w użyciu środków pomocniczych i materiałów medycznych;
- kształtowanie umiejętności zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i umiejętności funkcjonowania w społeczeństwie, a więc prowadzenie treningów samoobsługi i umiejętności społecznych, asystowanie i wspieranie w codziennych czynnościach życiowych (samoobsługa, dbałość o higienę osobistą, organizowanie czasu wolnego, czynności związane z utrzymaniem mieszkania);
- interwencje i wsparcie rodziny w sytuacjach trudnych i kryzysowych, obejmujące poradnictwo specjalistyczne, sesje terapeutyczne, wsparcie psychologiczne oraz interwencje kryzysowe;
- wspieranie i pomoc w uzyskaniu zatrudnienia i pomoc w gospodarowaniu pieniędzmi.

Usługi specjalistyczne mają zatem bardzo szeroki zakres. Pozwalają na podnoszenie poziomu sprawności i zdobywanie umiejętności bezpośrednio przekładających się na naszą niezależność, i to w różnych wymiarach: fizycznym, psychospołecznym, materialnym i finansowym. Usługi opiekuńcze natomiast polegają na udzielaniu nam pomocy w wykonywaniu czynności związanych z życiem z niepełnosprawnością i prowadzeniem gospodarstwa domowego.



## Zamiast podsumowania

W związku z tym, że czynności wykonywane w kuchni traktujemy ze szczególną troską, a samo gotowanie ma dla nas ogromne znaczenie, w ramach powtórzenia i utrwalenia naszej wiedzy przypomnijmy sobie, co powinniśmy zrobić, by samodzielnie i efektywnie poruszać się i pracować w naszej kuchni. Najważniejsze kwestie to:

- odpowiednie zaplanowanie przestrzeni kuchennej, z uwzględnieniem miejsca manewrowego dla wózka, możliwości podjazdu do blatów, swobodnego sięgania po naczynia, przybory i urządzenia kuchenne;
- wybór sprzętu oraz urządzeń i przyborów kuchennych najbardziej praktycznych z punktu widzenia naszych ograniczeń wywołanych niepełnosprawnością;
- zaopatrzenie się w chwytaki, specjalne rękawice i inne pomoce ułatwiające radzenie sobie w czynnościach kulinarnych;
- zwrócenie uwagi podczas zakupów produktów i artykułów spożywczych na to, jak są zapakowane, jaką mają wielkość i konsystencję, co decyduje o tym, czy będziemy mogli samodzielnie je otworzyć, wyjąć z opakowań i z nich skorzystać.