



ZDROWIE 04

Niepełnosprawność fizyczna i sensoryczna

Jak wygląda życie z niepełnosprawnością fizyczną i sensoryczną, wybrane czynniki ryzyka i co można zrobić, aby im zapobiec.

[Rozpocznij kurs >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Niepełnosprawność fizyczna i sensoryczna

W tym module dowiesz się o niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej, o technikach i strategiach radzenia sobie z tymi zaburzeniami oraz o tym, jak spowolnić ich rozwój lub jemu zapobiec.

Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 | Poznasz pojęcia niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.
- 2 | Dowiesz się jakie jest Skutki niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.
- 3 | Jak zmniejszyć ryzyko niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.
- 4 | Poznasz kluczowe wskazówki i dobre praktyki.
- 5 | Poznasz możliwe usługi wsparcia i kontakty.



Rozdziały

- 1 Czym jest niepełnosprawność fizyczna i sensoryczna?

- 2 Skutki niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej

- 3 Jak zmniejszyć ryzyko niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej

- 4 Kluczowe wskazówki i dobre praktyki



ZDROWIE

MODUŁ 4

ROZDZIAŁ 1

Czym jest niepełnosprawność fizyczna i sensoryczna?

W tym rozdziale poznasz pojęcie i różne rodzaje niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.

Wstęp

„*Niepełnosprawność* jest terminem parasolowym, obejmującym upośledzenia, ograniczenia aktywności i ograniczenia uczestnictwa.

Upośledzenie to problem w funkcjonowaniu lub budowie ciała; ograniczenie aktywności to trudność, jaką napotyka osoba w wykonywaniu zadania lub czynności; natomiast ograniczenie uczestnictwa to problem, jakiego doświadcza osoba w zaangażowaniu w sytuacje życiowe.

Tak więc niepełnosprawność jest zjawiskiem złożonym, odzwierciedlającym interakcję pomiędzy cechami ciała osoby a cechami społeczeństwa, w którym żyje”.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 | Poznasz pojęcie niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.
- 2 | Poznasz różne rodzaje niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.



Niepełnosprawność fizyczna i sensoryczna

Potrzeby sensoryczne mogą polegać na ubytku słuchu i/lub upośledzeniu widzenia. Trudności w przetwarzaniu sensorycznym i **ograniczenia ruchowe** mogą wystąpić z różnych powodów. Mogą być **dziedziczne, wrodzone lub nabyte**:

- **Dziedziczne lub wrodzone**

Osoba z dziedziczną lub wrodzoną niepełnosprawnością fizyczną lub sensoryczną ma tę przypadłość od urodzenia.

- **Nabyte**

Istnieje kilka czynników, które mogą prowadzić do nabytej niepełnosprawności fizycznej lub sensorycznej. Należą do nich ciężkie wypadki, urazy mózgu, infekcje, choroby i skutki uboczne zaburzeń oraz innych problemów medycznych.



Czym jest niepełnosprawność fizyczna?

Niepełnosprawność fizyczna to każde upośledzenie, które ogranicza fizyczną funkcję jednej lub więcej kończyn albo zdolności motoryczne, w tym upośledzenie zmysłów i upośledzenie, które ogranicza inne obszary codziennego życia.

Niepełnosprawność fizyczna może być przejawiana jako posiadanie trudności w jednym lub więcej z następujących obszarów:

- zadania fizyczne i ruchowe;
- niezależny ruch;
- wykonywanie podstawowych funkcji życiowych.



Rodzaje niepełnosprawności fizycznej

Niepełnosprawność fizyczna dzieli się na grupy. Główne grupy niepełnosprawności fizycznej to:

- niepełnosprawność mięśniowo-szkieletowa
- niepełnosprawność nerwowo-mięśniowo-szkieletowa

Do częstych przyczyn niepełnosprawności fizycznej należą:

- dziecięce porażenie mózgowie,
- nabyte uszkodzenie mózgu,
- uraz rdzenia kręgowego,
- padaczka,
- stwardnienie rozsiane.

Są one opisane na kolejnych slajdach!



Rodzaje upośledzeń fizycznych

1**2****3**

Porażenie mózgowe

Dziecięce porażenie mózgowe występuje w młodym wieku dziecięcym i jest grupą niepostępujących zaburzeń, które uszkodzają mózg i powodują upośledzenie zdolności motorycznych. Osoba z dziecięcy porażeniem mózgowym ma zazwyczaj problemy z poruszaniem się i koordynacją, wraz z towarzyszącymi niepełnosprawnościami, takimi jak upośledzenie intelektualne i zaburzenia zachowania.

Rodzaje upośledzeń fizycznych

1

2

3



Nabyte uszkodzenie mózgu

Nabyte urazy mózgu pojawiają się z powodu uszkodzenia mózgu po urodzeniu i mogą być spowodowane przez wiele czynników, w tym udary, urazy głowy, alkohol, narkotyki, niewystarczające dotlenienie lub różne inne choroby, takie jak rak.

Upośledzenie to może utrudniać poruszanie niektórymi częściami ciała. Ponadto, osoby te często zmagają się z codziennymi czynnościami, takimi jak chodzenie do supermarketu.

Rodzaje upośledzeń fizycznych

1

2

3



Uraz rdzenia kręgowego

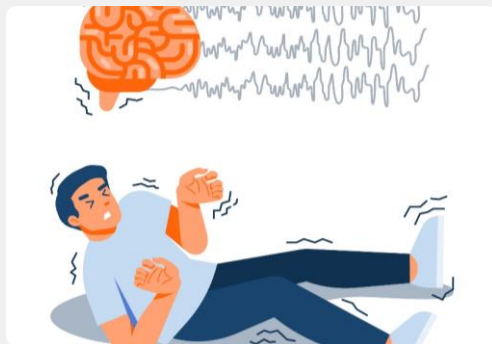
Urazy rdzenia kręgowego mogą powodować całkowite lub częściowe upośledzenie funkcji czuciowych i ruchowych w ciele i kończynach. Uraz rdzenia kręgowego może prowadzić do paraplegii i tetraplegii.

Paraplegia dotyczy kończyn dolnych i powoduje utratę możliwości poruszania się, kontroli jelit i pęcherza. Tetraplegia to paraliż obejmujący ręce i nogi, brzuch i niektóre mięśnie klatki piersiowej. Skutkuje całkowitym upośledzeniem funkcji czuciowych i motorycznych.

Rodzaje upośledzeń fizycznych

4

5



Padaczka

Padaczka inaczej epilepsja to schorzenie neurologiczne, które powoduje, że dana osoba ma tendencję do nawracających napadów. Istnieje wiele rodzajów epilepsji, których stopień nasilenia jest różny i każda osoba doświadcza je inaczej.

Rodzaje upośledzeń fizycznych



Stwardnienie rozsiane

Stwardnienie rozsiane jest chorobą dotykającą mózg i rdzeń kręgowy, powodującą szereg problemów fizycznych, w tym ograniczenia ruchu, czucia i równowagi. Objawy mogą obejmować między innymi zmęczenie, utratę kontroli motorycznej, drętwienie i zaburzenia widzenia.

Stwardnienie rozsiane trwa przez całe życie i może powodować poważną niepełnosprawność. Choć istnieją sposoby leczenia, średnia długość życia osób z stwardnieniem rozsianym jest krótsza.



Czy wiesz, że?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) osobą niepełnosprawną jest każdy, kto ma "problem z funkcjonowaniem lub strukturą ciała, ograniczenie aktywności i trudność w wykonywaniu zadania lub czynności".

Niepełnosprawność sensoryczna

Niepełnosprawność **sensoryczna** to przeszkody wpływające na zmysły jednostki, takie jak słuch, wzrok, dotyk, zapach i smak.

Do głównych przyczyn niepełnosprawności sensorycznej należą wypadki lub urazy, czynniki genetyczne, choroby lub czynniki środowiskowe.



Niepełnosprawność sensoryczna

1**2****3**

Ślepotą i słabe widzenie

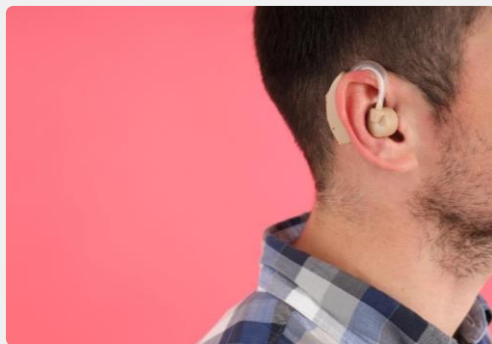
Słabe widzenie jest definiowane przez trwałą utratę wzroku, która nie może być skorygowana za pomocą okularów i w konsekwencji wpływa na codzienne życie dotkniętej nią osoby. Osoba jest uważana za niewidomą, to taka która: nie ma poczucia światła, jej ostrość wzroku przy maksymalnej korekcji okularowej nie przekracza 0,05, jej pole widzenia jest zawężone do maksymalnie 20 stopni.

Niepełnosprawność sensoryczna

1

2

3



Ubytek słuchu i głuchota

Ubytek słuchu może mieć różną skalę, od lekkiego do ciężkiego. Osoby z lekkim lub częściowym ubytkiem słuchu zwykle słyszą normalnie, ale mają trudności w pomieszczeniach o dużym natężeniu dźwięku.

W przypadku utraty słuchu osoba nie słyszy niezależnie od natężenia dźwięku i problemu nie można rozwiązać.

Niepełnosprawność sensoryczna

1

2

3



Głuchoniewidomość

Charakteryzuje się utratą zarówno słuchu, jak i wzroku. Osoby z tą niepełnosprawnością mają trudności w codziennym życiu, ponieważ wymagają pomocy w komunikacji, dostępie i pozyskiwaniu informacji.

Niepełnosprawność sensoryczna

4



Zaburzenia przetwarzania sensorycznego

Zaburzenia przetwarzania sensorycznego to niepełnosprawność, w której osoba ma trudności z odbieraniem i reagowaniem na informacje docierające do organizmu za pośrednictwem zmysłów.

Osoby z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego mają tendencję do błędnego interpretowania informacji sensorycznych, ponieważ albo reagują nadmiernie albo zbyt słabo bądź wcale.



Czy wiesz, że?

Niepełnosprawność lub zaburzenia sensoryczne mogą znacząco wpłynąć na codzienne życie jednostki. Może wymagać ona dodatkowego wsparcia lub doświadczać szeregu ograniczeń w codziennym funkcjonowaniu.

Streszczenie rozdziału

1

Poznałaś/eś ogólne pojęcie niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.

2

Dowiedziałaś/eś się na temat różnych rodzajów niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

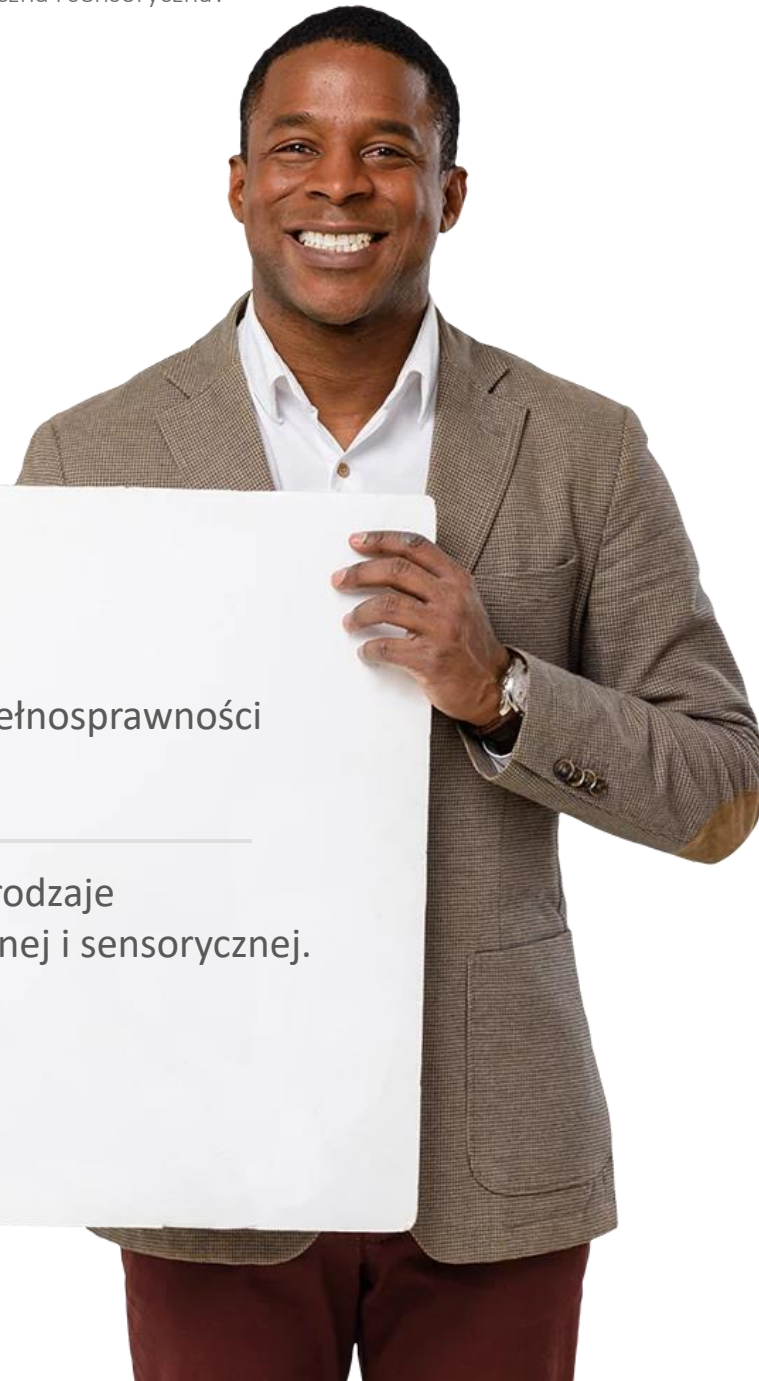
Nabyte umiejętności

1

Znasz ogólne pojęcie niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.

2

Potrafisz wymienić różne rodzaje niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Dalej





ZDROWIE

MODUŁ 4

ROZDZIAŁ 2

Skutki niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej

W tym rozdziale dowiesz się, jak niepełnosprawności fizyczna i sensoryczna mogą wpływać na codzienność osób przez nie dotkniętych, a także ich opiekunów, członków ich rodzin i przyjaciół.

Wstęp

Osoby żyjące z niepełnosprawnością mają trwałą niesprawność, która ogranicza ich zdolność do planowania, zarządzania i koordynowania swoich codziennych potrzeb i działań.

Mogą mieć trudności z poruszaniem się, komunikacją, utrzymywaniem relacji i samodzielnym wykonywaniem czynności.

Problemy te mogą wpływać na zdolność do pełnego uczestnictwa w różnych sferach życia, takich jak praca, edukacja i działalność społeczna.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

1

Poznasz i zrozumiesz, jak niepełnosprawność fizyczna i sensoryczna wpływa na codzienne życie.





Czy wiesz, że?

Upośledzenie fizyczne i trudności w interpretacji informacji sensorycznych mogą wpływać na to, jak się czujemy, myślimy i zachowujemy lub reagujemy.

Bariery w dostępie do opieki zdrowotnej i jej odpowiedniej jakości

Osoby z niepełnosprawnością napotykają szereg barier, gdy próbują skorzystać z opieki zdrowotnej, w tym:

- Piętnowanie oraz myślenie stereotypowe przez osoby świadczące usługi zdrowotne i innych pracowników placówek zdrowia.
- Niektórzy świadczeniodawcy mają ograniczoną wiedzę i zrozumienie na temat praw osób niepełnosprawnych i ich potrzeb zdrowotnych.
- Niektóre placówki służby zdrowia nie posiadają polityki uwzględniającej potrzeby osób niepełnosprawnych.
- Kobiety z niepełnosprawnością napotykają na szczególne bariery w dostępie do usług i informacji z zakresu zdrowia seksualnego i prokreacyjnego.



Bariery w dostępie do opieki zdrowotnej i jej odpowiedniej jakości

- Usługi zdrowotne są często zlokalizowane daleko lub w obszarze nie obsługiwanym przez dostępny dla osób z niepełnosprawnościami transport.
- Niektóre miejsca są niedostępne z uwagi na schody przy wejściu do budynków lub gabinety zlokalizowane na piętrach bez windy.
- Powszechne są toalety, przejścia, drzwi i pomieszczenia, które nie są dostosowane do potrzeb osób poruszających się na wózku lub ciężko się w nich poruszać osobom z niepełnosprawnością ruchową.
- Meble o nieruchomej wysokości, w tym łóżka i krzesła do badań, mogą być niewygodne w użytkowaniu dla osób z niepełnosprawnościami.
- Obiekty służby zdrowia i inne miejsca, w których odbywają się zajęcia, są często słabo oświetlone, nie mają wyraźnego oznakowania lub są rozmieszczone w sposób mylący, co utrudnia orientację.



Bariery w dostępie do opieki zdrowotnej i jej odpowiedniej jakości

- Kluczową barierą w dostępie do usług zdrowotnych dla osób z wadą słuchu jest ograniczona dostępność materiałów pisemnych lub tłumaczy języka migowego w placówkach służby zdrowia.
- Informacje zdrowotne lub recepty mogą nie być dostarczane w dostępnych formatach, w tym w alfabecie Braille'a lub dużym druku, co stanowi barierę dla osób z ubytkiem wzroku.
- Informacje na temat zdrowia mogą być przedstawione w niezrozumiały sposób. Udzielanie informacji o zdrowiu w łatwej do zrozumienia formie – m. in. uwzględniając prosty język czy treści z obrazkami i innymi wizualnymi wskazówkami - może ułatwić ich śledzenie osobom z zaburzeniami funkcji poznawczych.



Streszczenie rozdziału

1

Dowiedziałas/ęś się, jak niepełnosprawności fizyczne i sensoryczne wpływają na codzienne życie.

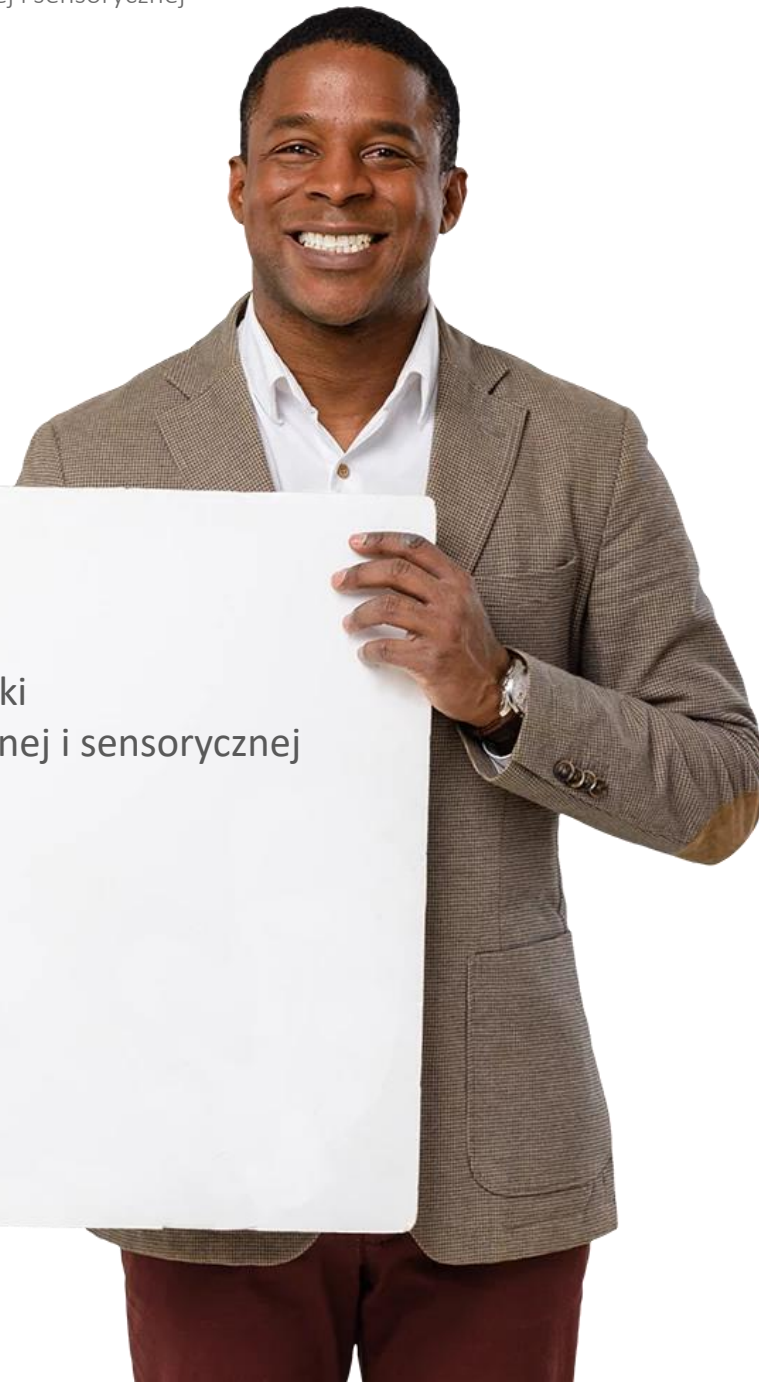
Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

Wiesz jakie mogą być skutki niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej w codziennym życiu.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Dalej





ZDROWIE

MODUŁ 4

ROZDZIAŁ 3

Jak zmniejszyć ryzyko niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej

W tym rozdziale dowiesz się, jak zmniejszyć ryzyko nabycia niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.

Wstęp

Ludzi należy zachęcać i umożliwiać im dbanie o własne zdrowie i samopoczucie. Nie możemy zakładać, że każdy ma osobiste zasoby lub możliwości, aby być pewnym siebie i mieć wiedzę w tym zakresie.

Dostarczanie ludziom informacji i narzędzi do podejmowania pozytywnych wyborów dotyczących stylu życia i dbania o siebie jest podstawowym krokiem do utrzymania dobrego stanu zdrowia i zapobiegania chorobom.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

1

Dowiesz się i zrozumiesz, jak zmniejszyć ryzyko nabycia niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.



Poznaj Toma

Tom jest 70-letnim mężczyzną z lekką niepełnosprawnością poznawczą i fizyczną. Szczególnie utrzymywanie równowagi i długotrwałe stanie sprawiają mu problem. Mieszka z żoną w bloku. W pobliżu znajduje się dom opieki, który dostarcza im posiłki.

Tomowi w wejściu i wyjściu z budynku pomaga sąsiad. Czasem też 17-letni wnuk udziela mu pomocy.

Tom pracował kiedyś w firmie informatycznej, więc jest przyzwyczajony do utrzymywania kontaktu z rodziną poprzez rozmowy online i wiadomości w grupach rodzinnych.

Wnuk Toma także chce pracować w branży związanej z technologią informacyjną. Zauważając i doświadczając ograniczenia ruchowe dziadka, chce pracować w firmie, która skupi się na inteligentnych, cyfrowych i nowoczesnych rozwiązaniach dla domu. Jedną z jego obaw jest to, że Tom upada w ciągu dnia lub nawet w nocy i że może wtedy nie mieć żadnego wsparcia.



Zdrowie i środowisko



Co jest ważne dla Toma?

- Komputer jest dla niego bardzo ważny: przez Internet płaci rachunki, regularnie sprawdza pocztę elektroniczną> Woli zakupy przez Internet.
- Co tydzień chodzi do kościoła i ma kolekcję znaczków.
- Lubi podróżować do miejsc, które są przyjemne i bezpieczne, co pozwala mu nawiązać kontakt z innymi i przestać myśleć o swoich dolegliwościach.
- Chce czuć się bardziej aktywny fizycznie i zmniejszyć ryzyko upadku w ciągu dnia i nocy.
- Chce czuć się bezpiecznie w swoim mieszkaniu i zmniejszyć ryzyka wypadków.



Jakie są przeszkody w jego codziennym życiu?

- On i jego żona są zmęczeni sprzątaniami domu i wykonywaniem codziennych obowiązków wokół domu. Chcieliby inaczej wykorzystać swój czas.
- Jego relacje z pracownikami domu opieki są nieco trudne. Ma pewne problemy ze zrozumieniem określeń i definicji dotyczących zdrowia.

Wspieranie dobrego zdrowia fizycznego

- Ćwicz regularnie;
- Nie pal;
- Wysypiaj się;
- Utrzymuj umysł w dobrej kondycji;
- Unikaj sytuacji stresowych;
- Utrzymuj prawidłową wagę;
- Jedz zdrową dietę.



Dbanie o słuch

Utrata słuchu staje się coraz bardziej powszechna w społeczeństwie, które się starzeje, a młodzi ludzie są narażeni na potencjalnie niebezpieczny poziom hałasu.

Podejmowanie działań mających na celu zachęcenie społeczeństwa do docenienia swojego słuchu i zajęcia się problemem utraty słuchu obejmuje potrzebę jak najwcześniejszego rozpoznania uleczalnego ubytku słuchu, a następnie podjęcia odpowiednich działań.

Zapobieganie przypadkom niepotrzebnej utraty słuchu można osiągnąć poprzez edukację i promocję komunikatów dotyczących zdrowia publicznego.

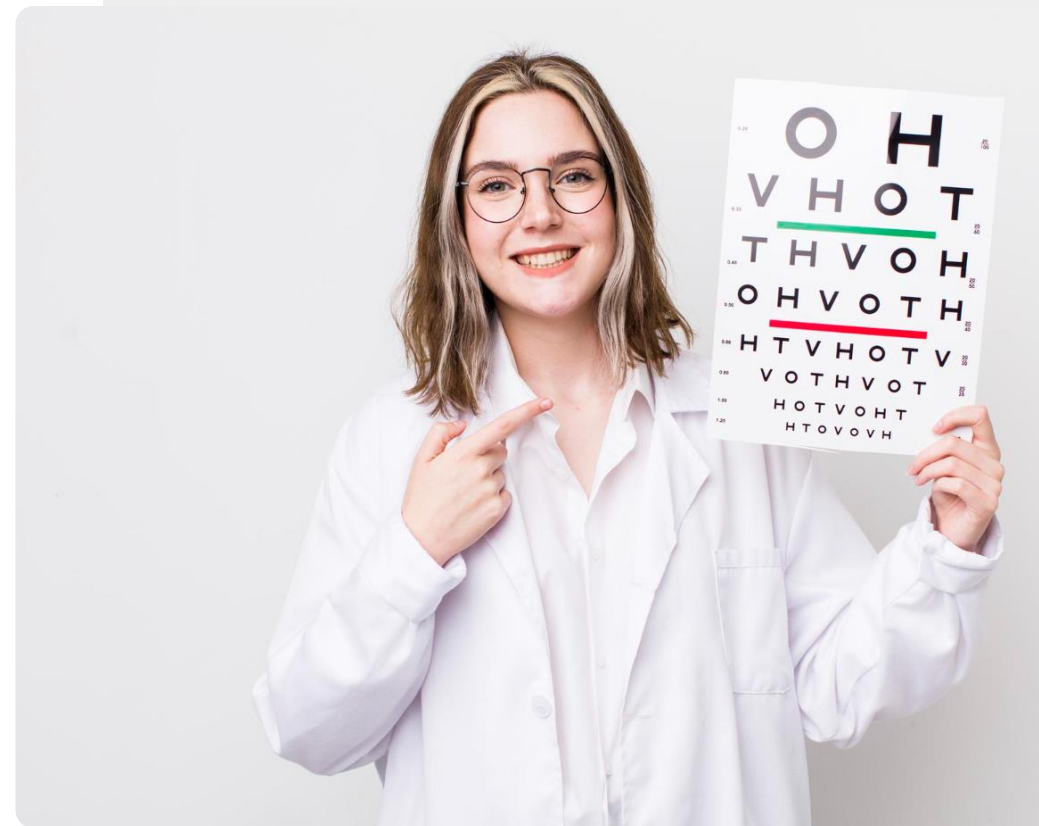
Program uświadamiania społeczeństwa o zagrożeniach wynikających z nadmiernej ekspozycji na hałas o dużym natężeniu i zachęcanie do podjęcia kroków w celu ochrony słuchu może mieć pozytywny wpływ w przyszłości.



Dbanie o wzrok

Każdego dnia możesz podjąć kroki, aby zachować zdrowe oczy. Skorzystaj z podanych wskazówek, by zadbać o oczy i wzrok:

- Chronь swoje oczy przed słońcem, nosząc okulary przeciwsłoneczne;
- Okulary i gogle ochronne są przeznaczone do ochrony oczu podczas wykonywania określonych czynności, takich jak uprawianie sportu, prace budowlane czy naprawy domowe;
- Długotrwałe patrzenie na komputer może zmęczyć oczy. Odpoczywaj, robiąc co 20 minut przerwę i patrząc na coś oddalonego o około 6 metrów przez 20 sekund;
- Jeśli nosisz soczewki kontaktowe, zapobiegaj infekcjom oczu: zawsze myj ręce przed założeniem lub wyjęciem soczewek kontaktowych;
- Zaplanuj i uczęszczaj na regularne badania wzroku i zawsze noś szkła odpowiednie dla Twojej wady.






 **Czy wiesz, że?**

Może nie zauważasz niepełnosprawnych na co dzień, ale według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia **ponad miliard osób posiada niepełnosprawność**. 20% z nich żyje z dużymi trudnościami funkcjonalnymi w codziennym życiu.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



ZDROWIE | **MODUŁ 4** | **ROZDZIAŁ 3** Jak zmniejszyć ryzyko niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej

Jak wiesz, Tom ma pewne dolegliwości fizyczne. Nie wie do końca jak ma sobie poradzić ze swoimi trudnościami w poruszaniu się. Pomóżmy mu i wskażmy, co może robić każdego dnia, aby wspierać swoje zdrowie fizyczne i sensoryczne.

- Nie myć rąk przed założeniem soczewek kontaktowych
- Wysypiać się
- Narażać się na głośny hałas
- Żyć w stresie
- Siedzieć przed komputerem cały dzień
- Regularnie ćwiczyć
- Siedzieć na kanapie cały dzień
- Dbać o zdrowie psychiczne
- chronić oczy przed słońcem
- Unikać stresujących sytuacji

Streszczenie rozdziału

1

Dowiedziałas/ęś się i rozumiesz, jak zmniejszyć ryzyko związane z wystąpieniem wybranych rodzajów niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.

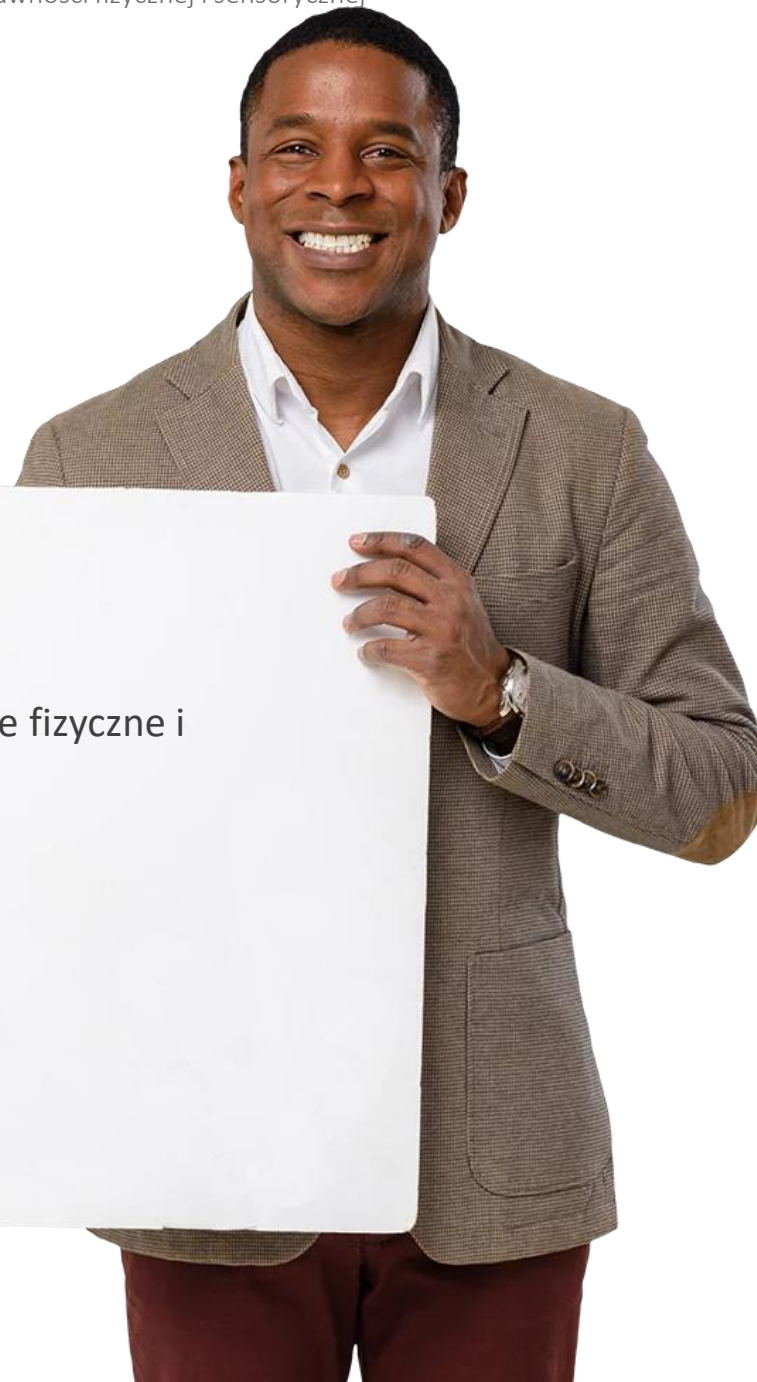
Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

Wiesz jak wspierać zdrowie fizyczne i sensoryczne.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Dalej





ZDROWIE

MODUŁ 4

ROZDZIAŁ 4

Kluczowe wskazówki i dobre praktyki

Ten rozdział przedstawia wskazówki oraz dobre praktyki dotyczące życia z niepełnosprawnością fizyczną i sensoryczną. Dowiesz się również jak pomóc przyjacielowi lub krewnemu, który ma niepełnosprawność fizyczną i sensoryczną.



"Osoby niepełnosprawne mają prawo do dobrych warunków w miejscu pracy, do samodzielnego życia, do równych szans oraz do pełnego uczestnictwa w życiu swojej społeczności. Wszyscy mają prawo do życia bez barier. A naszym obowiązkiem, jako społeczności, jest zapewnienie im pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, na równi z innymi."

Ursula von der Leyen,
Przewodnicząca Komisji Europejskiej



Czy wiesz, że?

Osoby z niepełnosprawnością fizyczną i zaburzeniami sensorycznymi częściej doświadczają problemów związanych z przestępstwami z nienawiści lub prześladowaniami – aż jedna czwarta wszystkich osób niepełnosprawnych twierdzi, że ich doświadczyła.

Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych.
- 2 Inkluzyjna komunikacja, informacja i dostępność.
- 3 Włączenie cyfrowe.
- 4 Włączenie społeczne.
- 5 Kluczowe wskazówki i dobre praktyki.



Konwencja o prawach Osób Niepełnosprawnych

[Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych \(CRPD\)](#) została przyjęta przez Organizację Narodów Zjednoczonych (ONZ) w 2006 roku. Konwencja jest wynikiem wieloletnich prac Organizacji Narodów Zjednoczonych mających na celu zmianę postaw i podejścia do osób z niepełnosprawnościami.

W zamierzeniu jest to instrument praw człowieka o wyraźnym wymiarze rozwoju społecznego. Przyjęto w niej szeroką kategoryzację osób niepełnosprawnych i potwierdzono, że wszystkie osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności muszą korzystać ze wszystkich praw człowieka i podstawowych wolności.



Komunikacja inkluzyjna

Czy wiesz czym jest komunikacja inkluzyjna (włączająca)?

Komunikacja inkluzyjna oznacza dzielenie się informacjami w sposób, który może być zrozumiany przez wszystkich. Język, który wybieramy, jest bardzo ważny dla umożliwienia każdemu poczucia przynależności. Niezależnie od tego, czy zamierzamy, czy nie, słowa, które wybieramy mogą włączać lub wykluczać osoby z naszego otoczenia.

Komunikacja inkluzyjna powinna być pełna szacunku, konkretna i obejmująca wszystkich. Powinna być wolna od słów, zwrotów lub tonów, które odzwierciedlają uprzedzenia, stereotypy lub dyskryminujące poglądy na temat konkretnych osób lub grup.



Jak komunikować się inkluzywnie

- Używaj języka, skupiającego się na osobie, np.: „**osoby** o różnej sprawności”, „**osoba z niepełnosprawnością**” lub „**osoba** żyjąca z niepełnosprawnością” zamiast „**osoba niepełnosprawna**”.
- Jeśli nie jesteś pewien, jak się do kogoś zwrócić, nie wahaj się zapytać tej osoby w jaki sposób to robić.
- Wybierz dzielenie się informacjami o niepełnosprawności promując perspektywę akceptacji, a nie negacji niepełnosprawności.
- Skup się na barierach dostępności lub niepełnosprawności, zamiast na upośledzeniu danej osoby.
- Bądź empatyczny i upewnij się, że twoje wiadomości nie obrażają innych ludzi.





Czy wiesz, że?

Ableizm to systematyczne wykluczanie i uciskanie osób z niepełnosprawnością, często wyrażane i wzmacniane poprzez język.

Ludzie mogą nieświadomie używać określeń wykluczających. Edukacja może być skutecznym sposobem, by tego uniknąć.

Jak zwracać się do osób z niepełnosprawnością:



Tak

- Osoba na wózku inwalidzkim
- Osoba z niepełnosprawnością intelektualną
- Osoby głuche/osoby z upośledzeniem słuchu
- Osoby niewidome/osoby z upośledzeniem wzroku
- Osoba z określonym schorzeniem lub upośledzeniem




Nie

- Niepełnosprawny
- Normalny człowiek
- Upośledzony
- Osoba przykuta do wózka inwalidzkiego
- Osoba sprawna

Kluczowa wskazówka: Mówiąc o osobach niepełnosprawnych, uwzględniaj "niewidzialne" trudności, takie jak trudności w uczeniu się, choroby psychiczne lub przewlekły ból. To że czegoś nie widać, nie znaczy, że tego nie ma.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ZDROWIE** **MODUŁ 4** **ROZDZIAŁ 4** Kluczowe wskazówki i dobre praktyki

Jakich określeń użyjesz, aby być bardziej inkluzywnym (niewykluczającym)?

- Upośledzony
- Osoba z niepełnosprawnością intelektualną
- Osoby niewidome/osoby z niepełnosprawnością wzrokową
- Osoba na wózku inwalidzkim
- Osoba z pewnym schorzeniem lub niepełnosprawnością
- osoba sprawna
- Normalna osoba
- Osoby głuche/osoby z niepełnosprawnością słuchową
- Niepełnosprawni
- Osoba przykuta do wózka inwalidzkiego

Informacja inkluzywna

Podczas komunikowania się online lub poprzez druk, tekst jest Twoim głównym narzędziem, aby upewnić się, że informacje są skutecznie odbierane. Oto kilka kluczowych wskazówek:

- Czcionki muszą być wygodne do czytania, widoczne i proste.
- Rozmiary czcionek muszą być responsywne, co oznacza, że użytkownik powinien mieć możliwość wyboru lepiej pasującego rozmiaru i rodzaju czcionki.
- Używaj tekstu wyrównanego do lewej strony zamiast tekstu wyjustowanego.
- Uwzględnij spacje między akapitami, aby pomóc odbiorcom śledzić wiersze i ogólną ideę tekstu.



Informacja inkluzywna

Alt-text to pisemny opis, który towarzyszy obrazowi. Narzędzia Text-to-speech używają alt-text, aby zapewnić opis obrazu osobom z niepełnosprawnością wzroku. Dobrym przykładem opisu alt text dla zdjęcia po prawej stronie może być: *„Zdjęcie przedstawia dwie kobiety. Jedna z nich używa wózka inwalidzkiego, a druga kuca u jej boku. Są wśród drzew, na trawie”*.

Oto jeszcze kilka kluczowych wskazówek:

- Zaprojektuj alt-text z myślą o osobach nierozpoznających kolorów.
- Zachowaj wysoki kontrast pomiędzy kolorami tła i pierwszego planu.
- Unikaj stereotypów. Jeśli masz stronę internetową, zadбай o jej prosty i kompleksowy układ.



Włączenie cyfrowe

Pomyśl, jak wiele codziennych czynności przeniosło się w ostatnich latach do sieci. Każdego dnia używamy narzędzi cyfrowych do wykonywania szeregu zadań.

Rzeczywiście, cyfryzacja przyniosła nam wiele nowych i ekscytujących możliwości. Jednak nie wszyscy mają do nich równy dostęp. Dla niektórych wspomniane narzędzia nie są jeszcze w pełni dostępne. Innych po prostu nie nauczono umiejętności uczestniczenia w zdigitalizowanym społeczeństwie.

Zgodnie ze [Strategią na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami 2021-2030](#) w 2022 roku Komisja Europejska uruchomi europejskie centrum zasobów (AccessibleEU), aby zwiększyć spójność polityki dostępności i ułatwić dostęp do odpowiedniej wiedzy.



Dostępność i włączenie

Włączanie ma na celu stworzenie uniwersalnego projektu, który będzie odpowiedni dla wszystkich ludzi. Myśląc o rozwiązaniach, twórz uniwersalne wzornictwo, które obejmuje projektowanie produktów i środowisk tak, aby były użyteczne dla każdego, niezależnie od wieku, zdolności czy statusu:

- Projekt powinien być użyteczny dla osób o zróżnicowanych możliwościach.
- Korzystanie z projektu powinno być łatwe do zrozumienia, niezależnie od doświadczenia, wiedzy, znajomości języka czy aktualnego poziomu koncentracji użytkownika.
- Projekt powinien minimalizować ryzyko i niekorzystne konsekwencje przypadkowych lub niezamierzonych działań.



Wskazówki dla osoby opiekującej się osobą z niepełnosprawnością fizyczną i sensoryczną

Opieka nad osobą z niepełnosprawnością fizyczną i sensoryczną może być zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie wymagająca dla obu stron. Poznajmy kilka pomocnych wskazówek!



Bądź cierpliwy

zaoferuj pomoc i nie okazuj zniecierpliwienia. Jeśli dziecko ma wadę wymowy, pozwól mu dokończyć zdanie, aby uniknąć nieporozumień. Możesz również powtórzyć jego słowa, aby sprawdzić czy dobrze zrozumiałeś.



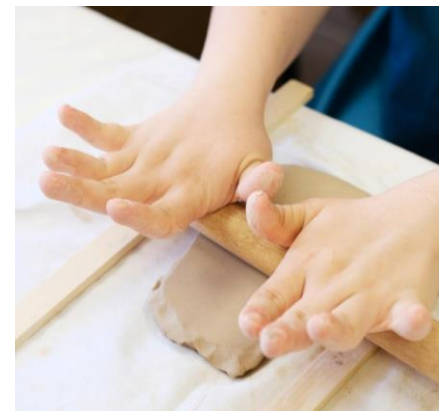
Szanuj psy przewodniki

Psy przewodniki dla osób niepełnosprawnych i psy przewodniki osób niewidomych mogą mieć dostęp do wszystkich miejsc publicznych. Są wyszkolone - uczęszczały do specjalnej szkoły i wiedzą, jak się zachowywać!



Szanuj granice

Nawet jeśli chcesz pomóc, koniecznie zapytaj przed udzieleniem pomocy i uszanuj granice, które wyznaczyła dana osoba.



Świętuj zwycięstwa

Bez względu na to, jak mała jest wygrana, świętuj ją, ponieważ osoba z niepełnosprawnością potrzebuje jak największej motywacji.

Włączenie społeczne i szanse

1**2****3**

Godność i szacunek dla różnic indywidualnych

Wspieraj osoby niepełnosprawne, aby stały się dobrze poinformowane i były specjalistami w zakresie własnych potrzeb. Bardzo ważne jest, aby znały i korzystały ze swoich praw, wyborów i możliwości życiowych.

Włączenie społeczne i szanse

1

2

3



Zdrowie i dobre samopoczucie

Ważne jest wspieranie zdrowia i dobrego samopoczucia oraz maksymalizacja potencjału jednostek, poprzez stały rozwój integracyjnego i skutecznego zakresu wysokiej jakości usług opieki zdrowotnej i społecznej.

Włączenie społeczne i szanse

1

2

3



Równość szans i dostęp do usług oraz obiektów

Istotne jest zachęcanie do włączenia społecznego osób niepełnosprawnych i praca nad rozwiązaniem problemu stygmatyzacji związanej z niepełnosprawnością. Należy m.in. opracować jasne i osiągalne zalecenia, które będą mogły być monitorowane i oceniane.

Włączenie społeczne i szanse

4



Usługi skoncentrowane na rodzinie i osobie

Istotnym działaniem jest zachęcanie do świadczenia usług skoncentrowanych na rodzinie i osobie oraz promowanie niezależnego życia.

Lista przydatnych kontaktów i usług

Oto kilka przydatnych kontaktów! Czy możesz wymienić inne ważne telefony?

- ✓ Telefon Zaufania Dla Osób Dorosłych W Kryzysie Emocjonalnym: 116 123; od poniedziałku do piątku w godz. od 14:00 do 22:00.
- ✓ Infolinia dla osób z niepełnosprawnością: 0 801 108 600 dla połączeń z telefonów stacjonarnych i 22 50 55 670 dla połączeń z telefonów komórkowych; od poniedziałku do piątku, w godz. 9.00 – 15.30.
- ✓ [Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych](#) strona zawierająca informacje na temat praw osób z niepełnosprawnością.
- ✓ Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną: 22 848 82 60, 646 03 14.
- ✓ Niewidzialna Linia - Telefon Zaufania dla Osób Tracących Wzrok: 509767689, 601449364.
- ✓ Telefon wsparcia dla seniorów „Aktywny Senior”: 22 643 64 91; od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-19.00.

Dobra praktyka: klocki LEGO® Braille Bricks

Koncepcja LEGO® Braille Bricks to metodyka zabawy, która uczy brajla dzieci niewidome lub z wadami wzroku.

Każdy klocek w zestawie LEGO® Braille Bricks zachowuje swoją kultową formę i jest w pełni zgodny z systemem LEGO in Play. Jedyną różnicą, w przeciwieństwie do zwykłych klocków LEGO®, jest to, że kolce są ułożone tak, aby odpowiadały liczbom i literom w alfabecie Braille'a.

Klocki posiadają także nadrukowane litery, cyfry i symbole, dzięki czemu mogą być używane jednocześnie przez widzących rówieśników, kolegów z klasy i nauczycieli w sposób sprzyjający współpracy i integracji.





Lista kontrolna kluczowych wskazówek

- Traktuj z godnością każdą osobę z niepełnosprawnością fizyczną i sensoryczną.
- Zachowaj szacunek i umiejętność dostosowania się do różnych sytuacji i potrzeb.
- Jeśli chcesz pomóc, spytaj osobę w potrzebie jakiej pomocy oczekuje.
- Pamiętaj, że udzielenie pomocy lub usług osobie niepełnosprawnej może zająć więcej czasu, aby zapewnić odpowiednie zaspokojenie jej potrzeb.
- Słuchaj uważnie i upewnij się, że druga osoba czuje się komfortowo.

Streszczenie rozdziału

1

Dowiedziałas/ęś się o różnorodności, włączeniu i sprawiedliwości, czyli o Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych

2

Dowiedziałas/ęś się o znaczeniu komunikacji włączającej, informacji i dostępności, a także o włączeniu cyfrowym.

3

Poznałaś/ęś kilka wskazówek i dobrych praktyk dotyczących integracji społecznej oraz możliwości ich wdrożenia.

4

Poznałaś/ęś kilka wskazówek i dobrych praktyk w postępowaniu z osobami z niepełnosprawnością fizyczną i sensoryczną.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

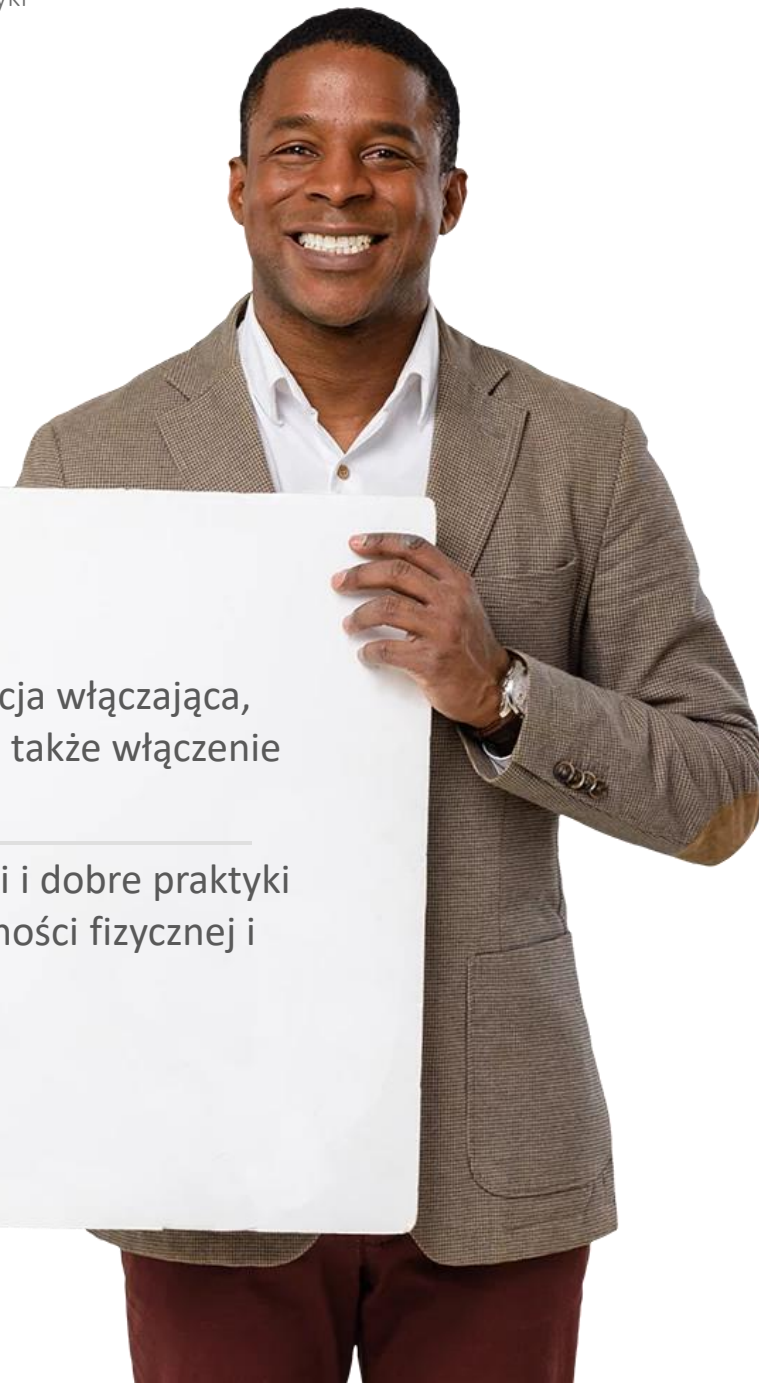
Nabyte umiejętności

1

Wiesz czym jest komunikacja włączająca, informacja i dostępność, a także włączenie cyfrowe.

2

Znasz kluczowe wskazówki i dobre praktyki dotyczące niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Dalej



Podsumowanie modułu

- 1 Czym jest niepełnosprawność fizyczna i sensoryczna?

- 2 Skutki niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.

- 3 Jak zmniejszyć ryzyko niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.

- 4 Kluczowe wskazówki, dobre praktyki, usługi wsparcia i kontakty referencyjne.

Moduł zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten moduł!

Nabyte umiejętności

1

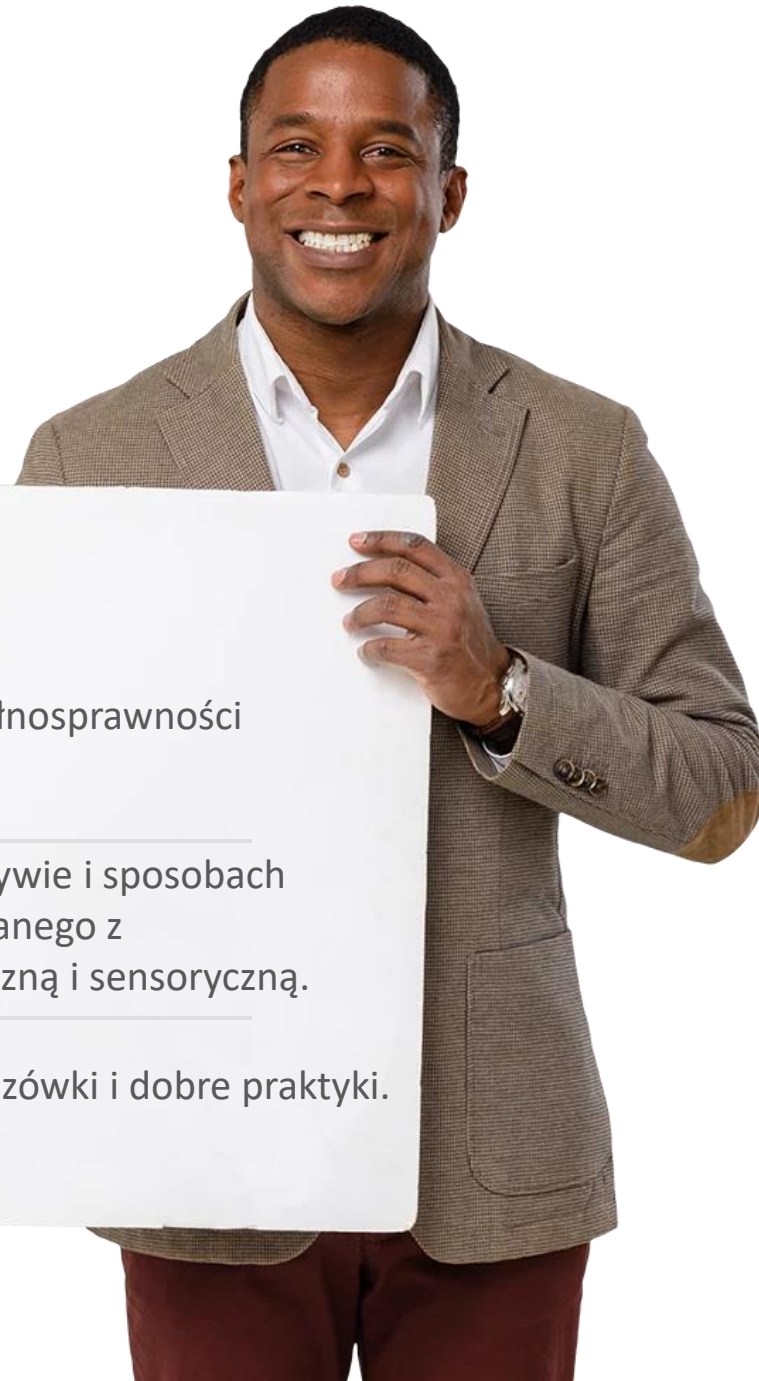
Poznałaś/eś pojęcie niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej.

2

Dowiedziałaś/eś się o wpływie i sposobach zmniejszania ryzyka związanego z niepełnosprawnością fizyczną i sensoryczną.

3

Poznałaś/eś kluczowe wskazówki i dobre praktyki.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten moduł lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków: :

Powtóż

Dalej

