

Nasze społeczeństwo jest niezwykle różnorodne. Sporą grupę obywateli Polski stanowią osoby niepełnosprawne. Coroczne obchody Międzynarodowego Dnia Osób z Niepełnosprawnościami (03.12.) promują zrozumienie problematyki niepełnosprawności oraz dążenie do osiągnięcia pełnego i równego korzystania z praw człowieka. Integracja osób niepełnosprawnych ze społeczeństwem jest obecnie jednym z najważniejszych zadań instytucji państwowych i organizacji społecznych. Osoby niepełnosprawne mają prawo do normalnego życia oraz pracy, dlatego możemy spotkać je na co dzień. Warto wiedzieć, jak należy się zachować w pewnych sytuacjach, aby uniknąć zakłopotania lub – co gorsza – urażenia spotkanej osoby niepełnosprawnej

Musimy pamiętać, osoby niepełnosprawne w sposób szczególny zwracają uwagę na to jak się o nich mówi – wynika to z faktu, że ze względu na swoją chorobę już w pewien sposób odróżniają się od osób sprawnych, więc oczekują od innych mówienia o sobie z szacunkiem. Pewne określenia odbierane są przez nich bardzo negatywnie, wręcz obraźliwie. Ponadto sposób mówienia o osobach niepełnosprawnych jest także wyrazem szacunku do tej grupy społecznej. Jeśli np. powiemy „głuchy” zamiast „niesłyszący” albo „inwalida, kaleka” zamiast „osoba niepełnosprawna” z całą pewnością urazimy tę osobę.

Przebywanie w towarzystwie osób niepełnosprawnych wcale nie musi wiązać się z poczuciem krępacji czy też niezręczności. To, że niepełnosprawność wymaga odpowiedniego traktowania takich osób nie oznacza, że powinniśmy unikać kontaktu z nimi. Wystarczy zapamiętać kilka podstawowych zasad, które nie są wymysłem nikogo, lecz powstały w oparciu o obserwacje osób o różnych rodzajach niepełnosprawności. Inne zachowanie wymagane jest w kontaktach z osobą niewidomą, a inne w rozmowie z osobą słabosłyszącą. Jest jedna podstawowa zasada – nie wolno się śmiać z osób niepełnosprawnych ani wyśmiewać się z nich!!! Wpatrywanie się w osoby o odmiennym wyglądzie stanowi dla nich element piętnowania. Odmienność wszystkich osób niepełnosprawnych jest wynikiem choroby i należy je traktować poważnie i z odpowiednim szacunkiem.

Poszczególne rodzaje niepełnosprawności wymagają od nas innego zachowania, gdyż inne są potrzeby tej osoby. Poniżej przedstawione zostaną wskazówki sposobu zachowania się w stosunku do osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

1) OSOBY Z USZKODZONYM NARZĄDEM WZROKU

- należy zasygnalizować osobom niewidomym swoją obecność bądź opuszczenie pomieszczenia np. poprzez wypowiedzenie swojego imienia lub przekazanie informacji „Już wróciłem” albo „wychodzę do sklepu”
- przy prowadzeniu osoby niewidomej lepiej jest, gdy osoba niewidoma trzyma się czyjś ramienia niż gdy sama jest trzymana pod rękę lub za ramię
- ręce są szczególnie istotne dla osób niewidomych w procesie poruszania się i utrzymania równowagi – trzeba więc pamiętać, aby nie ciągać za nie; można delikatnie poprowadzić rękę osoby niewidomej na jakiś przedmiot lub miejsce
- tłumacząc drogę osobie niewidomej należy stosować odpowiednie zwroty, tak aby były zrozumiałe dla niej, np.
- gdy osoba niewidoma porusza się z psem przewodnikiem należy iść po stronie przeciwnej niż pies
- ostrzegając przed niebezpieczeństwem lub przeszkodą, trzeba stosować konkretne polecenia, gdyż samo słowo „Uwaga” to za mało dla osób niewidomych
- nie należy odmawiać przeczytania jakiegos tekstowi osobie niewidomej lub niedowidzącej; powinno się proponować takim osobom odczytanie pewnych informacji, np. karta dań w restauracji
- nie należy dotykać psa – przewodnika ani laski osoby niewidomej
- nie należy zostawiać osoby niewidomej samej na środku pomieszczenia, lecz przy ścianie lub stole, opisując dodatkowo drogę do wyjścia
- podając osobie niewidomej posiłek, opisz zawartość talerza; niech na talerzu będą jedynie rzeczy do spożycia (żadnych ozdób ani dekoracji)
- jeśli posiadasz pomieszczenie, z którego regularnie korzystają osoby niewidome (np. w miejscu pracy) należy usunąć wszelkie przedmioty z drogi, aby nie stanowiły zagrożenia dla tych osób

2) OSOBY Z USZKODZONYM NARZĄDEM RUCHU (osoby poruszające się na wózku inwalidzkim)

- drzwi i podjazdy w budynku powinny być zawsze otwarte, aby ułatwić dostęp osobom poruszającym się na wózku
- wózek (tak samo jak laska lub pies przewodnik dla osoby niewidomej) stanowi dla osoby poruszającej się na nim element swojej przestrzeni – nie należy więc opierać się na wózku, traktować wózek jak wieszaka (prosząc osobę o potrzymanie płaszcza) lub barku (stawiając szklankę na pulpicie przymocowanym do wózka), pchać ani dotykać wózka
- rozmawiając z osobą poruszającą się na wózku, powinno starać się utrzymywać kontakt wzrokowy na zbliżonym poziomie (np. można usiąść na krzesło zamiast stać)
- pracodawca, który zatrudnia osobę poruszającą się na wózku, powinien umieścić jak najwięcej przedmiotów w zasięgu ich ręki oraz usunąć przedmioty stanowiące przeszkody na drodze takich osób
- udostępnić (np. w swoim zakładzie) toaletę, jeśli toaleta publiczna jest niedostępna dla osób poruszających się na wózku (np. toaleta publiczna znajduje się na piętrze)
- zanim udzielisz jakiegokolwiek pomocy (pchanie wózka, otwarcie drzwi itd.) zapytaj najpierw osobę o to w jaki sposób możesz jej pomóc, aby twoje działania nie zaszkodziły tej osobie
- w celu uniknięcia upadków osób poruszających się przy pomocy kul, należy oznaczyć wszelkie miejsca, na których np. powierzchnia jest mokra lub śliska

3) OSOBY Z USZKODZONYMI NARZĄDAMI SŁUCHU LUB MOWY

- należy zwracać się bezpośrednio do osoby, z którą rozmawiamy, nawet jeśli rozmowie pośredniczy tłumacz języka migowego
- powinno się utrzymywać kontakt wzrokowy podczas rozmowy z osobą niepełnosprawną tym bardziej, że niektóre osoby niesłyszące odczytują z ruchu warg; w związku z tym nie powinno się także zasłaniać ust oraz trzeba mówić z twarzą zwróconą do rozmówcy, żeby umożliwić odczytanie z ruchu warg. Ponadto przed zwróceniem się do osoby niesłyszącej warto upewnić się, że osoba na ciebie patrzy, wykonując np. gest ręką
- z uwagi na to, że niektóre osoby potrafią czytać z ruchu warg, należy mówić wyraźnie (a przy tym nie palić papierosów ani nie rzuć gumy)
- zwracanie się w sposób głośny nie wpłynie na większą skuteczność przekazu w sytuacji, gdy osoba całkowicie nie słyszy lub posługuje się aparatem słuchowym; krzyk jedynie utrudni nieumiejętnie przekazu
- nie wolno podejmować decyzji za osobę niesłyszącą bądź niedosłyszącą – niech każdy decyduje o sobie
- gdy nie zrozumiesz wypowiedzi osoby mającej trudności z mową, należy poprosić o powtórzenie, a jeśli powtórzenie nadal nie pomoże, wystarczyć poprosić o napisanie informacji na kartce; w trakcie rozmowy z taką osobą nie przytakuj, jeśli nie rozumiałeś wypowiedzi, lecz poproś o powtórzenie. Osoby z zaburzeniami mowy są świadome tego, że mówią niewyraźnie i że czasami nie są rozumiane przez rozmówców, dlatego są przyzwyczajone do tego, że muszą powtarzać swoje wypowiedzi – nie stanowi to dla nich problemu

4) OSOBY Z INNYMI RODZAJAMI NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

- **niski wzrost:** umożliwienie dostępu do jak największej ilości przedmiotów; nie należy głaskać po głowie ani w nią całować; ważna jest również postawa podczas rozmowy – tj. kontakt wzrokowy na zbliżonym poziomie
- **porażenie mózgowe:** ze względu na to, że osoby z tym schorzeniem niewyraźnie mówią, należy postępować tak jak w przypadku osób z naruszonym narządem mowy (sposób zachowania został opisany powyżej)
- **epilepsja (padaczka):** ataków padaczki nie można powstrzymać w żaden sposób; podczas ataku należy odsunąć wszelkie przedmioty, o które chory mógłby uderzyć głową; gdy atak się skończy osoby potrzebują odpoczynku i czasu, aby dojść do siebie
- **zespół Tourette'a:** należy przeczekać atak; jakkolwiek próba powstrzymania ataku nie przyniesie pożądanego skutku, wręcz przeciwnie – atak może się nasilić. Trzeba sobie uświadomić, że działania osoby z zespołem Tourette'a są mimowolne i chore nie ma wpływu na to, co się z nim dzieje podczas ataku. Dlatego ze strony innych osób oczekują zrozumienia i akceptacji
- **upośledzenie umysłowe:** tempo wypowiedzi oraz odpowiednie słownictwo powinno być dostosowane do rozmówcy; osoby dotknięte tym schorzeniem na ogół nie potrafią podejmować szybkich decyzji, więc należy okazać cierpliwość w kontaktach z taką osobą; nie należy traktować osób z upośledzeniem umysłowym w sposób protekcyjny ani używać w komunikacji z nimi języka dziecięcego.

W odniesieniu do wszystkich osób – zarówno sprawnych jak i niepełnosprawnych – należy postępować tak, aby nie naruszyć ich godności i traktować z szacunkiem.

Poniżej znajdziecie poradniki i linki do stron:

http://niepelnosprawni.sggw.pl/MPIPS_Savoir_vivre.pdf

http://damy-rade.org/attachments/2999_7B_Pogaduchy_o_niepelnosprawnosci_FOL.pdf

<https://rampa.net.pl/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-niepelnosprawnosci/>

<http://www.lodolamacze.info.pl/>