

Poradnik dla uczestników projektu „Niezależność – lubię to!”

(wersja łatwa do czytania i rozumienia)



O czym mówi ten poradnik?

Część pierwsza

Co to jest asystencja osobista?

Asystencja osobista to sposób wspierania tych osób z niepełnosprawnością, które potrzebują pomocy w codziennym życiu.

Asystent **nie musi** bardzo dużo wiedzieć o życiu osób z niepełnosprawnościami.

Wystarczy, że:

- jest chętny do pracy;
- potrafi porozumieć się z osobą, którą wspiera;
- słucha osoby, której wspiera;
- sam nie jest osobą z taką niepełnosprawnością, że z jej powodu potrzebuje pomocy.



Nie ma szkół ani uczelni, które uczą bycia dobrym asystentem osobistym.

Dla asystentów osobistych wspieranie osób z niepełnosprawnościami jest **pracą, za którą dostają pieniądze.**

Uwaga! Trochę trudniejszy tekst

(Dlatego asystentem osobistym nie jest osoba, która pomaga osobie z niepełnosprawnością dlatego, że:

- kocha albo lubi tę osobę;
- mieszka z tą osobą;
- pracuje w instytucji, w której osoba z niepełnosprawnością mieszka z innymi takimi osobami, których sama nie wybrała; (na przykład w Domu Pomocy Społecznej);
- jest wolontariuszem.

Asystentem osobistym dorosłej osoby z niepełnosprawnością nie może być osoba, która **ma władzę** nad tą osobą.

Mieć władzę, to znaczy móc powiedzieć komuś, co ma robić i ukarać go, jeśli tego nie zrobi.

Często zdarza się tak, że inni ludzie mają władzę nad osobami z niepełnosprawnością chociaż te osoby są już dorosłe.

Dlaczego tak jest?

Bo ma przykład:

- Rodzice opiekują się osobą z niepełnosprawnością od urodzenia i nawet kiedy ta osoba jest już dorosła dalej uważają, że lepiej od niej samej wiedzą, czego ona potrzebuje;
- Osoba ma niepełnosprawność intelektualną. Jest jej trudno zrozumieć różne informacje i podejmować decyzje;
- Osoba nie mówi



albo inne osoby nie rozumieją jej mowy

i nie wiedzą, czego chce.

- Osoba potrzebuje pieniędzy od innych ludzi, na przykład z rodziny, nawet na takie rzeczy jak jedzenie albo ubranie;
- Mieszkanie, w którym żyje osoba z niepełnosprawnością należy do innych osób.

To one płacą rachunki.

I mówią do osoby z niepełnosprawnością

„Dopóki mieszkasz z nami,

musisz robić to, co ci każemy”.

Dla wielu osób z niepełnosprawnością asystent osobisty jest pierwszą osobą, **która je wspiera, ale nie ma nad nimi władzy**).

Część druga

Będę miał asystenta. O czym muszę wiedzieć?

W czym asystent może wesprzeć osobę z niepełnosprawnością?

We wszystkich rzeczach, które ta osoba potrzebuje zrobić,

a nie może ich zrobić samodzielnie

bo jej niepełnosprawność na to nie pozwala.

Czy asystent może pracować tylko w jakichś godzinach, na przykład od 8 do 16?

Nie. Asystent może pracować o każdej porze dnia.

Asystent może pomagać użytkownikowi także w nocy

jeśli użytkownik potrzebuje wsparcia

Na przykład żeby inaczej położyć się, kiedy śpi.

Pamiętajmy! **Asystent nie może pracować bez przerwy dłużej niż przez 12 godzin.**

Uwaga! Trochę trudniejszy tekst

(Czy asystencja osobista to coś nowego?)





Nie. Są na świecie państwa,

W których już od **10, 20** albo nawet **30 lat**

osoby z niepełnosprawnością mogą korzystać z takiego wsparcia.

W Polsce osoby z niepełnosprawnością mogą korzystać z asystencji osobistej od kilku lat.

Na razie asystencja osobista ma w Polsce formę **projektów**.

To znaczy, że władze lokalne, (czyli **samorządy**)

i organizacje pozarządowe

Muszą się co jakiś czas – rok albo kilka miesięcy

starać o pieniądze, na przykład od rządu

żeby zapłacić asystentom za ich pracę

w jakimś mieście albo gminie.

Jeśli jakiś samorząd albo organizacja dostanie te pieniądze

to asystencja w danej miejscowości będzie dostępna.

Jeśli tych pieniędzy nie będzie

to osoby z niepełnosprawnością,

które żyją w danej miejscowości

nie będą mogły korzystać ze wsparcia asystentów.

W Polsce jeszcze nie ma **ustawy o asystencji osobistej**.

Ustawa to dokument opracowany przez władze.

W ustawach opisane jest, jak poszczególne sprawy

powinny być zorganizowane w państwie.

Jeśli ustawa o asystencji osobistej zostanie przyjęta

To użytkownicy będą mogli z niej korzystać przez cały rok.

a władze państwowe i samorządowe będą z góry wiedzieć

ile pieniędzy w danym roku mogą wydać na organizację asystencji osobistej.

Wiele osób z niepełnosprawnościami zaangażowało się w walkę

o przyjęcie ustawy o asystencji osobistej.

Na początku grudnia 2024 roku polski rząd zaczął pracę nad tą ustawą .

Jest duża szansa, że ustawa zacznie działać **od stycznia 2026 roku**).





Czym jest niezależne życie?

Często słyszymy o tym, że osoby z niepełnosprawnością mają prawo do niezależnego życia.

Żyć niezależnie to znaczy decydować samemu o tym, **czego chcemy**

i w jaki sposób chcemy to osiągnąć.

Chodzi o decyzję dotyczące zwykłych, codziennych spraw, na przykład:

- O której godzinie wstać?
- W co się ubrać?
- Co zjeść?

Ale chodzi też o ważne decyzje,

które mają duży wpływ na nasze życie przez wiele lat, na przykład:

- Czy żyć samemu, czy w parze?
- Jaką szkołę wybrać?
- Jaki zawód wybrać?
- Na co wydać pieniądze, które zarobimy?

Kiedy ktoś mówi, że niezależne życie znaczy,

że osoba z niepełnosprawnością powinna robić wszystko sama,

bez wsparcia innych osób,

to nie mówi prawdy.

Kiedy ktoś mówi, że niezależne życie oznacza,

że osoba z niepełnosprawnością musi żyć samotnie,

to nie mówi prawdy.

Kiedy ktoś mówi, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną nie mogą żyć niezależnie,

to nie mówi prawdy.

Asystencja osobista to jest ważnym osób z niepełnosprawnością w niezależnym życiu.

Inne sposoby, to na przykład:

- mieszkalnictwo wspomagane;
- wspierane podejmowanie decyzji).



Część trzecia

Czy każdą pomoc osobie z niepełnosprawnością jest asystencją osobistą?

Nie

Odpowiedź przygotowaliśmy dla nas osoby z różnych państw,
które znajdują się na prawach osób z niepełnosprawnością.

Te osoby pracują w Komitecie **ONZ** do spraw praw osób z niepełnosprawnościami.
(ONZ to Organizacja Narodów Zjednoczonych.

Do tej organizacji należy większość państw na świecie.)

Powiedziały na przykład o tym,

że asystenci powinni mieć dobre pensje za swoją pracę.

Osoby z niepełnosprawnością nie powinny z własnych pieniędzy płacić asystentom za ich pracę.

Osoby z niepełnosprawnością powinny dostawać od państwa pieniądze
żeby móc zapłacić swoim asystentom.

Ile tych pieniędzy osoba z niepełnosprawnością dostanie,
powinno zależeć na przykład od tego:

- w jakich czynnościach potrzebuje wsparcia?,
- jak często potrzebuje wsparcia?
- przez ile godzin w ciągu dnia potrzebuje wsparcia?.
- jakie ma obowiązki?

Uwaga! Trochę trudniejszy tekst

(Jeśli kiedyś każda osoba z niepełnosprawnością będzie mieć
ustaloną tylko dla niej

kwotę pieniędzy od państwa,

którą będzie mogła wydać żeby zapłacić asystentowi za jego pracę.

to będzie znaczyć, że

asystencja osobista jest realizowana w formie budżetu osobistego).

Nie powinno być tak,

że w jakiejś miejscowości asystencją osobistą zajmuje się tylko jeden urząd



albo tylko jedna organizacja.

Osoby z niepełnosprawnością powinny móc wybierać,
z których ofert asystencji osobistej chcą skorzystać.

Są osoby z niepełnosprawnością, które chcą same zatrudniać swoich asystentów.

Powinny mieć taką możliwość.

Osoby z niepełnosprawnością powinny móc same wybrać swoich asystentów.

Osoby z niepełnosprawnościami powinny móc decydować o tym,
kiedy, gdzie i w jaki sposób asystenci ich wspierają.

Osoby z niepełnosprawnościami powinny same
lub z pomocą innych osób, które dobrze znają ich potrzeby,
szkolić swoich asystentów.

Szkolić asystentów to znaczy pokazywać im,
czego potrzebujemy
i w jaki sposób chcemy żeby asystent nam pomagał.

Osoby z niepełnosprawnością powinny móc
przez długi czas korzystać ze wsparcia tych asystentów, których wybrały.

Organizacja albo urząd, który zajmuje się asystencją osobistą w danej miejscowości
nie powinny zmuszać osób z niepełnosprawnością
żeby często zmieniały swoich asystentów.

Część czwarta

Co to znaczy dobrze współpracować ze swoim asystentem?

Asystent nie powinien decydować o tym,
w jaki sposób żyje osoba z niepełnosprawnością.

Asystent nie powinien wybierać zamiast osoby z niepełnosprawnością,
czego chce ta osoba.

Asystent nie powinien mówić osobie z niepełnosprawnością,
co powinna robić, a czego nie.

Asystent nie powinien sprawdzać,



czy osoba z niepełnosprawnością robi to,

co jego zdaniem powinna robić.

Osoba z niepełnosprawnością popełnia w życiu błędy,

tak samo, jak każdy inny człowiek.

Osoba z niepełnosprawnością odczuwa skutki swoich błędów.

Osoba z niepełnosprawnością nie powinna prosić swojego asystenta o robienie rzeczy,

które są groźne dla jego życia albo zdrowia.

Osoba z niepełnosprawnością powinna unikać proszenia swojego asystenta

o zrobienie rzeczy, na który się wcześniej nie umawiali.

Osoba z niepełnosprawnością nie może liczyć na to,

że jej asystent będzie łamał prawo

albo lekceważył zasady zachowania,

jakie obowiązują między ludźmi.

W czym asystent może wesprzeć osobę z niepełnosprawnością?

W zasadzie w każdym działaniu,

które wykonuje osoba z niepełnosprawnością,

a które nie wymaga szczególnych zdolności ani fachowej wiedzy.

Potrzeby i obowiązki osób z niepełnosprawnością są bardzo różne.

Dlatego nie da się napisać jednej listy czynności,

w których asystenci mogą wspomagać osoby z niepełnosprawnością.

Taka lista musiałaby mieć bardzo wiele stron,

a i tak na pewno czegoś by na niej zabrakło.

Niestety, bardzo często osoba z niepełnosprawnością

nie może skorzystać z tylu godzin wsparcia, ilu potrzebuje

Dlatego nieraz musimy wybierać,

pomoc asystenta w jakich sprawach jest dla nas najważniejsza i najpilniejsza.

Sprawy mniej dla nas ważne

i takie, które mogą poczekać odkładamy na później



albo prosimy o pomoc w ich zrobieniu osoby,
które nie są naszymi asystentami.

Część piąta

Gdzie szukać pomocy jeśli wsparcie asystenta nam nie wystarcza?

Pamiętajmy, że część czynności, które pod naszym kierunkiem może zrobić asystent mogą też wykonać inne osoby wspierające osoby z niepełnosprawnościami.

Takie inne wsparcie może nazywać się na przykład:

- opieką wytchnieniową;
- usługami opiekuńczymi;
- opieką całodobową.

Usługi opiekuńcze organizują **ośrodki pomocy społecznej** w miastach i gminach.

Żeby zacząć skorzystać z takich usług trzeba:

- Złożyć wniosek;
- Porozmawiać z pracownikiem socjalnym, który przyjdzie do naszego mieszkania żeby zobaczyć, jak sobie radzimy.

Taka rozmowa nazywa się **wywiadem środowiskowym**;

- Dostać decyzję napisaną przez ośrodek pomocy społecznej.

W tej decyzji będzie napisane, czy możemy korzystać z usług opiekuńczych.

Jeśli tak, to przez ile godzin w tygodniu.

I czy musimy za nie płacić.

Tylko najbiedniejsze osoby mogą korzystać z **usług opiekuńczych za darmo**.

Inne osoby muszą za te usługi samemu płacić.

O tym, ile muszą zapłacić za godzinę takich usług

decyduje ośrodek pomocy społecznej.

Czym opieka wytchnieniowa albo całodobowa różni się od asystencji osobistej?

Dla osoby z niepełnosprawnością niewiele się to różni.

Te dwie formy wsparcia może wykonywać dla nas ta sama osoba,



ale nie równocześnie.

W ramach opieki wytchnieniowej osoba, która nią się zajmuje, może nas wspierać w tych samych sprawach, co asystent osobisty.

Ale dokumentów, które potwierdzają, że opieka się odbyła, nie podpisuje osoba z niepełnosprawnością,

tylko ktoś, kto najczęściej tej osobie pomaga w codziennym życiu.

Na przykład jej rodzic albo opiekun prawny.

Część szósta

O czym powinniśmy pomyśleć żeby dobrze wybrać asystenta dla siebie?

Pomyślmy spokojnie o tym, jaki powinien być asystent, z którym chcemy pracować.

Czy jest dla nas ważne żeby był silny fizycznie albo bardzo sprawny manualnie?

Jak wygląda nasz plan dnia od wstania z łóżka do położenia się spać?

W czym konkretnie potrzebujemy wsparcia?

Jakie cechy albo umiejętności powinien mieć asystent żeby nas dobrze wspierać w tych czynnościach?

Jak ważne dla nas jest to żeby asystent miał dobry wzrok albo słuch?

Czy chcemy żeby naszym asystentem była kobieta czy mężczyzna?

Z osobami w jakim wieku dogadujemy się najlepiej?

Jeśli asystent będzie widział nas nago na przykład pomagając podczas kąpieli to pewnie bardziej komfortowo będziemy się czuć w towarzystwie asystenta tej całej płci.

Jeśli chcemy żeby asystent chodził z nami do kościoła albo innych miejsc gdzie się modlimy, wybierzmy asystenta, który zgodzi się chodzić z nami do takich miejsc.

Niezależnie od tego, czy chodzi tam dla własnych potrzeb.

Jeśli chcemy żeby asystent pomagał nam przygotowywać albo jeść potrawy z mięsa wybierzmy asystenta, któremu widok mięsa nie przeszkadza.



Jeśli do komunikowania się z innymi ludźmi potrzebujemy jakichś urządzeń albo programów, wybierzmy asystenta, który będzie wiedział, jak ich używać.

Możemy też wybrać asystenta chętnego do nauki nowych rzeczy i przeszkolić go w używaniu potrzebnych nam urządzeń albo programów.

W jakich dniach tygodnia najbardziej potrzebujemy wsparcia asystenta?

O jakich porach doby najczęściej będziemy potrzebowali wsparcia asystenta?

Pamiętajmy, że nie każdy asystent będzie chciał pracować w weekendy, w święta albo w nocy.

Część siódma

Jak zacząć współpracę z nowym asystentem (albo z asystentem, którego już znamy, ale w nowym projekcie)?

Najpierw musimy podpisać kontrakt trójstronny

Co to jest kontrakt trójstronny?

Kontrakt trójstronny to dokument, w którym są opisane zasady współpracy między osobą z niepełnosprawnością a jej asystentem.

Kontrakt trójstronny muszą podpisać:

- Użytkownik asystencji osobistej;
- Asystent, który będzie wspierał tego użytkownika;
- Pracownik instytucji albo organizacji, która zatrudnia asystenta.

Na przykład koordynator projektu z Fundacji Sowelo.

Dlaczego kontrakt trójstronny jest pożyteczny?

Bo zaczynamy współpracę z asystentem zaczynamy z różnymi oczekiwaniami.

Inne sprawy mogą być ważne dla użytkownika, a inne dla asystenta.

Dla osoby z niepełnosprawnością może być najważniejsze żeby żyć niezależnie albo zrealizować jakieś od dawna odkładane na później plany.

Dla asystenta może być najważniejsze żeby jak najszybciej zarobić na określony cel



albo żeby pracować tylko w określonych godzinach.

Nawet jeśli nasze cele są inne
możemy i powinniśmy się porozumieć.

W kontrakcie są wypisane prawa osoby z niepełnosprawnością i prawa asystenta.

W kontrakcie są wypisane obowiązki asystenta i obowiązki osoby z niepełnosprawnością.

Ludzie różnią się od siebie nawzajem.

Dlatego kiedy przebywamy z drugim człowiekiem mogą pojawić się nieporozumienia albo konflikty.

Może się tak stać nawet jeśli kochamy tą osobę
albo się z nią przyjaźnimy.

Tym bardziej może się tak stać w kontaktach z naszym asystentem,
którego często na początku nie znamy,

I dla którego wspieranie osoby z niepełnosprawnością jest po prostu pracą.

Jeśli podczas naszej współpracy z asystentem pojawią się trudne sytuacje i tematy,

starajmy się szukać porozumienia.

Może się okazać, że to niemożliwe
i po prostu nie pasujemy do siebie.

Jeśli się tak okaże to będziemy szukać nowego asystenta.

Ale przynajmniej spróbujmy się dogadać z tym asystentem,
z którym pracujemy teraz.

Co może nam w tym pomóc?

Wpiszmy do kontraktu trójstronnego wszystkie informacje,
które podczas współpracy z asystentem mogą okazać się ważne.

Jeśli mamy epilepsję albo alergię, **napiszmy o tym.**

Jeśli jesteśmy osobami nadwrażliwymi na dźwięki albo obrazy, **napiszmy o tym.**

Jeśli w naszym mieszkaniu są zwierzęta, **napiszmy o tym.**

Jeśli chcemy żeby asystent wspierał nas kiedy spędzamy czas z inną osobą,
na przykład naszym dzieckiem albo starszym rodzicem, **napiszmy o tym.**



Z powodu swoich ograniczeń wiele osób z niepełnosprawnością robi codzienne czynności w sposób Inny niż osoby bez niepełnosprawności.

Te sposoby mogą w pierwszej chwili wydawać się dziwne innym osobom, które nas dobrze nie znają. Na przykład naszemu przyszłemu asystentowi.

Bądźmy cierpliwi, kiedy asystent podgląda, w jaki sposób wykonujemy różne czynności.

Bądźmy cierpliwi, kiedy asystent pyta nas „jak mam Ci pomóc?”

Odpowiadajmy na to pytanie, jak potrafimy najlepiej.

Asystent wspiera osoby z niepełnosprawnością nie tylko w ich mieszkaniach.

Jeśli tam, gdzie jesteśmy razem z asystentem, na przykład:

- w naszym miejscu pracy;
- na rehabilitacji;
- w Warsztacie Terapii Zajęciowej;
- w przedszkolu, z którego odbieramy swoje dziecko;
- w miejscu, gdzie spotykamy się z osobami o podobnych zainteresowaniach

trzeba przestrzegać zasad, których asystent może nie znać,

powiedzmy asystentowi, **jakie to są zasady**.

Asystent na pewno będzie potrzebował trochę czasu

żeby dokładnie poznać swoje obowiązki.

Powinien też poznać nasz plan dnia

i plan naszego mieszkania.

Na początku pracy z nami asystenci mogą popełniać błędy.

Bądźmy wyrozumiali dla naszych asystentów.

Ale jeśli błędy asystentów zagrażają naszemu:

- życiu;
- zdrowiu;
- dobremu samopoczuciu.



Powiedzmy o tym asystentom **od razu**.

Jeśli nie potrafimy powiedzieć asystentowi,
co nie pasuje nam w jego pracy

powiedzmy to osobie, której ufamy. Poprośmy ją o pomoc.

Część ósma

Jakie trudne sytuacje mogą się zdarzyć między osobą z niepełnosprawnością, a jej asystentem?

Trudne sytuacje mogą nas spotkać wtedy, kiedy na przykład:

- nie przestrzegamy zasad trójstronnego kontraktu;
- potrzebujemy większej liczby godzin wsparcia asystenta niż możemy wykorzystać w projekcie, w którym bierzemy udział;
- asystent mówi nam, co powinniśmy robić albo próbuję decydować o ważnych dla nas sprawach;
- interesujemy się życiem prywatnym asystenta, a on wcale tego nie chce;
- osoba z niepełnosprawnością zakocha się w swoim asystencie albo odwrotnie;
- asystent nie słucha tego, co do niego mówimy i robi wszystko po swojemu;
- asystent nas poniża albo wyśmiewa;
- nie szanujemy pracy ani czasu swojego asystenta.
Na przykład robimy mu na złość.
- osoby, które na co dzień nas wspierają

i często też mieszkają z nami

(na przykład rodzice albo rodzeństwo)

wydają polecenia asystentowi

albo oceniają jego pracę.

Szczególnie kiedy bez powodu krytykują asystenta.

Nie tylko nam może się nie podobać zachowanie asystenta.



Asystentowi też może się nie podobać nasze zachowanie.

Albo zachowanie naszych bliskich w stosunku do niego.

Co wtedy robić?

- Powiedzmy asystentowi to, co chcemy mu przekazać;
- Wysłuchajmy tego, co asystent chce nam powiedzieć;
- Zastanówmy się wspólnie, co możemy w tej sytuacji zrobić;
- Jeśli nic nie możemy wymyślić, poprośmy o pomoc pracownika urzędu albo organizacji, która zatrudnia asystenta.

Na przykład koordynatora projektu z Fundacji Sowelo.

- Jeśli nie potrafimy powiedzieć asystentowi tego, co chcemy mu przekazać.

Albo nie rozumiemy tego,

co asystent chce nam przekazać

poprośmy o wsparcie zaufaną osobę.

Jeżeli myślimy, że to, jak się zachowuje asystent to jest przemoc

poprośmy o takie wsparcie koniecznie i od razu.

Część dziewiąta

Co jeszcze możemy zrobić, jeśli chcemy żyć bardziej niezależnie? Trzy przykłady.

Przykład 1

Osoba z niepełnosprawnością, w której mieszkaniu coś się zepsuje

może w Poznaniu skorzystać z pomocy tak zwanej „**złotej rączki**”.

„Złota rączka” to fachowiec, który umie naprawić różne przedmioty.

Jeżeli na przykład:

- potrzebujemy zmienić żarówkę;
- podłączyć pralkę;
- zepsuł nam się zamek w drzwiach

możemy zadzwonić do biura Poznań Kontakt pod numer telefonu **61 646 33 44**.



Pracownik biura połączy nas z osobą, która zajmuje się programem „Złota Rączka”.

Za wsparcie fachowca nic nie zapłacimy.

Ale często będziemy musieli poczekać kilka dni zanim do nas przyjdzie.

Przykład 2

Wiele spraw urzędowych, możemy załatwić nie wychodząc z domu.

Potrzebujemy do tego komputera połączony z Internetem.

Na przykład wniosek o nowy dowód osobisty możemy złożyć przy pomocy tak zwanego profilu zaufanego.

Przez Internet możemy też na przykład załatwić sprawę w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych, który wypłaca renty, emerytury i inne świadczenia.

Z kolei przez internetowe konto pacjenta możemy poprosić lekarza rodzinnego o potrzebną nam receptę.

Przykład trzeci

Przeważnie w większych miastach, oczywiście o Poznaniu też, możemy zrobić przez Internet zakupy spożywcze.

Warto o tym pomyśleć, kiedy nie możemy chodzić albo dźwigać, a potrzebujemy kupić dużo różnych rzeczy.

Sklepy internetowe często organizują wniesienie zakupów do mieszkań klientów.

Tak samo, jak robią to kurierzy z różnymi przesyłkami.

Najczęściej żeby zrobić zakupy spożywcze przez Internet musimy założyć konto klienta w jakimś sklepie.

Niektóre sklepy proponują dowieszenie zakupów za darmo, jeśli kupimy wystarczająco dużo rzeczy.