



Jak dobrze współpracować z asystentem osobistym?

Poradnik dla Seniorek i Seniorów

Wstęp

Szanowni Państwo,

Sprawność człowieka może być ograniczona z różnych powodów. Niektórzy ludzie rodzą się jako osoby z niepełnosprawnościami lub tracą sprawność we wczesnych latach życia. Inni ulegają chorobom lub wypadkom jako osoby dorosłe. Najwięcej osób spośród nas straciło lub straci sprawność (przynajmniej w części) dlatego, że nasze organizmy się starzeją. Wiele osób jest lub będzie w sytuacji, kiedy przestaniemy sobie radzić z wykonaniem czynności, które kiedyś robiliśmy samodzielnie bez trudu. Potrzebne będzie nam wsparcie innych osób. Nie zawsze możemy albo chcemy korzystać z pomocy rodziny, przyjaciół albo sąsiadów.

Część z Państwa być może korzystała już ze wsparcia wolontariuszy albo z usług opiekuńczych, które świadczą ośrodki pomocy społecznej. **Asystencja osobista** to rodzaj wsparcia, który może być jeszcze Państwu nieznany. Samo słowo „asystent” może raczej kojarzyć się Państwu ze stanowiskiem pracy w biurze albo na uczelni, niż z osobą, która pomaga załatwić sprawę w urzędzie albo zrobić zakupy. Ponieważ asystencja osobista jest coraz bardziej dostępna w Polsce, zachęcam aby dowiedzieć się:

- Na czym ona polega?
- W jaki sposób różni się od innych rodzajów pomocy?
- Co zrobić aby dobrze „dogadywać się” ze swoim asystentem?

Z asystencji osobistej korzystają przede wszystkim osoby z niepełnosprawnościami. Być może wcale nie myślą Państwo o sobie jako o takich osobach, szczególnie jeśli większość



dotychczasowego życia spędzili Państwo bez większych ograniczeń sprawności. W Polsce przez wiele lat niepełnosprawność była kojarzona przede wszystkim z poruszaniem się na wózku albo niepełnosprawnością intelektualną. Od kilku lat coraz więcej mówi się w naszym kraju o różnych przyczynach niepełnosprawności i o zróżnicowanych potrzebach osób, które z nią żyją. Dzieje się tak, między innymi, dzięki **Konwencji ONZ o Prawach Osób z Niepełnosprawnościami**. Polska przyjęła ten dokument w 2005 roku. Wynika z niego, że osoby z niepełnosprawnościami mają wiele praw wynikających z tego, w jakiej sytuacji życiowej się znajdują. Nie jest przy tym ważne, czy posiadają formalne orzeczenie o niepełnosprawności. Konwencja Praw Senierek i Seniorów nie została jeszcze przyjęta. Ani nawet napisana. Ale coraz więcej osób na całym świecie mówi o tym, że taki dokument jest bardzo potrzebny. Niezależnie od tego, jak długo będziemy musieli poczekać na taki dokument, **prawa człowieka są prawami wszystkich ludzi**. Bez względu na ich wiek i inne osobnicze cechy. Bez względu na to, do jakich grup społecznych należą. O tym, jaki wpływ na codzienne życie Senierek i Seniorów mają (albo mogą w przyszłości mieć) prawa człowieka, mogą Państwo przeczytać [tutaj](#).

Tematy, które opisuje ten poradnik nie zostały wybrane przypadkowo. **Fundacja Sowelo** już od 2018 roku zajmuje się świadczeniem usług asystencji osobistej. Przez pierwsze lata robiliśmy to tylko w Poznaniu. Obecnie wsparcie asystentów zapewniamy też osobom mieszkającym również w innych miejscowościach województwa wielkopolskiego. W 2023 roku dzięki pieniądзом przekazanych przez **Samorząd Województwa Wielkopolskiego** mogliśmy je po raz pierwszy zaproponować osobom w wieku senioralnym, które nie mają orzeczenia o niepełnosprawności. Szlagier Haliny Frąckowiak „Bądź gotowy dziś do drogi” dał tytuł projektowi, którego drugą edycję realizujemy w 2024 roku. Tematy i sytuacje opisane w tym poradniku wynikają z doświadczenia osób korzystających z asystencji osobistej, a także ich asystentów. Najpierw jednak postaram się Państwu przybliżyć:

- Czym jest niezależne życie?
- Kto i w jaki sposób działał kiedyś na rzecz niezależnego życia? A kto i jak robi to teraz? Jaki to wszystko ma związek z integracją międzypokoleniową?



- Jak powinno być organizowane i realizowane wsparcie w codziennym życiu dla osób, które go potrzebują – żebyśmy mogli je zgodnie z prawdą nazywać asystencją osobistą?

Kto napisał ten poradnik?

Nazywam się **Łukasz Orylski**

Mieszkam w Poznaniu.

Jestem mężczyzną z niepełnosprawnością ruchową i manualną.

Małe odległości pokonuję o kulach.

Na dłuższych trasach poruszam się na wózku.

Jestem użytkownikiem asystencji osobistej.

W pracy zawodowej zajmuję się organizacją wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami.

Pracuję między innymi w Fundacji Sowelo.

W Fundacji Sowelo zajmuję się:

- Przygotowywaniem projektów asystenckich;
- Wspieraniem użytkowników i ich asystentów podczas współpracy,

Choć nie jestem seniorem (mam 44 lata), w tym poradniku używam zaimka „my”.

Zdecydowałem się na to ponieważ w życiu codziennym potrzebuję wsparcia podobnego do tego, jakie jest niezbędne jego Czytelniczkom i Czytelnikom.

Życzę Państwu dobrej lektury tego poradnika!

Czy niezależne życie oznacza samodzielność?

Samodzielne życie oznacza, że wykonujemy czynności o własnych siłach. Kiedy sił lub sprawności nie starcza, to rezygnujemy z dotychczasowych aktywności. Albo zmieniamy swoje wybory. Na przykład:



- Coraz więcej czasu spędzamy w mieszkaniu, bo wyjście z niego to duży wysiłek;
- Nosimy ubrania, które możemy założyć bez pomocy, a nie takie, które chcemy założyć;
- Rezygnujemy z naszych zainteresowań lub ulubionych zajęć, do których potrzebujemy nawet niewielkiego wsparcia.

Niezależne życie oznacza, że osoba z ograniczoną sprawnością może robić wszystkie ważne dla niej rzeczy bez konieczności ograniczania wyboru lub dostosowania go do braku wsparcia osób trzecich. Osoba z niepełnosprawnością nie czuje długu wdzięczności ani zakłopotania wobec swojego asystenta, bo ten za swoją pracę dostaje wynagrodzenie. Osoba z niepełnosprawnością nie musi dostosowywać się do harmonogramu osoby pomagającej. To osoby potrzebujące wsparcia wybierają, w czym, kiedy i kto będzie im pomagał.

Niezależne życie oznacza też, że każda osoba z ograniczoną sprawnością, niezależnie od tego, jak dużego wsparcia potrzebuje na co dzień **ma prawo mieszkać we własnym mieszkaniu, domu albo na przykład w mieszkaniu osoby, z którą się umówiła na wspólne zamieszkanie. Ruch niezależnego życia**, czyli organizacje, grupy nieformalne i osoby działające w wielu krajach świata na rzecz pełnych praw osób z niepełnosprawnością, sprzeciwia się:

- umieszczaniu osób z niepełnosprawnością w placówkach całodobowej opieki (na przykład w Domach Pomocy Społecznej). **Dlaczego?** Ponieważ osoby tam mieszkające nie mają żadnego albo mają minimalny wpływ na zasady, które tam panują, plan dnia, czy na przykład jadłospis. Nie mogą opuszczać placówki bez zgody ich kierownictwa. Nie mają prawa do prywatności bo na przykład nie mogą posiadać klucza do pomieszczenia, w którym mieszkają oraz muszą dzielić to pomieszczenie, a nawet łazienkę.
- Budowaniu nowych i remontowaniu już istniejących placówek całodobowej opieki. **Dlaczego?** Obecnie na ten cel przeznaczane są miliony euro i złotych. Jeśli nadal tak będzie, system wsparcia osób potrzebujących wsparcia na co dzień oparty na ich pobycie w placówkach, nigdy nie przestanie istnieć. Przeciwnie, będzie się rozwijał. Tymczasem te pieniądze należałoby przeznaczyć na zapewnienie takiej organizacji wsparcia aby nowe



osoby nie musiały trafiać do Domów Pomocy Społecznej. A osoby, które już tam mieszkają, otrzymywały wsparcie odpowiednie do tego, żeby zacząć żyć poza tymi placówkami. Nie każda osoba z niepełnosprawnością może zostać w mieszkaniu lub domu sama, nawet przez krótki czas. Dlatego, z myślą o potrzebach osób wymagających najbardziej intensywnej pomocy na co dzień, powinny powstawać **mieszkania ze wsparciem**. Od Domów Pomocy Społecznej takie mieszkanie różni się między innymi tym, że:

- mieszczą się wśród standardowych, prywatnych mieszkań, których właścicielami albo najemcami są osoby bez niepełnosprawności. A nie w oddaleniu, często bardzo dużym, od innych domów i mieszkań, a także sklepów, urzędów i miejsc, w których można aktywnie spędzać czas wolny;
- każda osoba tam mieszkająca może spędzać dzień tak, jak chce i potrzebuje. Może na przykład wychodzić, gdzie i kiedy chce. Mieszkania ze wsparciem mają część wspólną, rodzaj salonu, w której mieszkańcy spotykają się, kiedy tego chcą;
- każda osoba tam mieszkająca ma swoje całkowicie prywatne pomieszczenie oraz łazienkę na wyłączność. Ma klucz do tego pomieszczenia. Urządza je, tak jak tego potrzebuje i chce.

Przekonanie, że wsparcie dla osób potrzebujących pomocy w codziennych czynnościach powinno być realizowane poza całodobowymi placówkami może połączyć ze sobą osoby z różnych pokoleń, w tym:

- osoby żyjące z niepełnosprawnością od urodzenia lub dzieciństwa. Nie mające albo nie pamiętające życia bez niepełnosprawności;
- osoby, które nabyły niepełnosprawność (w wyniku choroby albo wypadku) jako osoby dorosłe, ale w młodym albo średnim wieku;
- osoby, których ograniczenia sprawności są związane z naturalnymi procesami starzenia się organizmu.



Kim jest asystent osobisty?

Asystent osobisty to osoba, która wspiera osobę z ograniczoną sprawnością w życiu codziennym. Dla wielu z Państwa nie jest jedynym człowiekiem, który pełni taką rolę. Często jesteśmy wspierani przez członków rodziny i inne bliskie osoby. Nieraz także przez wolontariuszy i osoby wykonujące usługi opiekuńcze. Zasady korzystania z pomocy tych osób często różnią się od siebie. To może powodować problemy. Jeszcze większe problemy pojawiają się, kiedy **tak naprawdę nie wiemy, na jakich zasadach korzystamy ze wsparcia innych osób**. Pół biedy, jeśli sytuacja ta dotyczy okazjonalnych przysług, na przykład, gdy wnuczka odbierze przesyłkę z poczty, a sąsiad wykupi receptę w aptece. Gorzej, jeśli ktoś pomaga nam przez dłuższy czas, oczekuje w zamian czegoś, na przykład pieniędzy albo przysług, ale o tym nie mówi. Oczekuje, że osoba otrzymująca pomoc domyśli się, jaka powinna być za nią zapłata. Gdy dochodzi do konfrontacji oczekiwań obu osób pojawiają się rozczarowanie, poczucie wykorzystywania i złość. **Asystencja osobista ma określone ramy**. To znaczy, że asystent osobisty wspiera daną osobę w określonych czynnościach, sytuacjach, miejscach i czasie. Zmiana ram współpracy wymaga nowego porozumienia. Najlepiej, jeśli **zawrzemy je na piśmie w formie kontraktu trójstronnego**. Trzecią stroną kontraktu jest osoba reprezentująca **realizatora asystencji osobistej**, czyli na przykład fundację, czy stowarzyszenie. Pewne zasady korzystania z asystencji osobistej i jej świadczenia są uniwersalne. Na przykład:

- Każdy asystent dostaje wynagrodzenie za swoją pracę. Wynagrodzenie wypłaca asystentom realizator usług. Osoby wspierane nie płacą asystentom za ich pracę;
- Asystent pomaga osobie wspieranej w ramach określonej liczby godzin. Najczęściej przyznana liczba godzin wsparcia nie pozwala zaspokoić wszystkich potrzeb osoby wspieranej dotyczących pomocy w życiu codziennym. Niestety, często ta liczba nie pozwala na zaspokojenie nawet większości potrzeb, o których mowa. Taka sytuacja wynika z ograniczonego budżetu projektu, w ramach którego realizowana jest asystencja osobista.



Nie wynika z decyzji realizatora aby ograniczyć wsparcie dla danej osoby ani też z niewłaściwej analizy potrzeb osoby wspieranej. Ograniczenia,

o których mowa tym bardziej nie wynikają ze złej woli realizatora ani asystenta;

- Asystent pomaga osobie wspieranej przede wszystkim w czynnościach wpisanych do trójstronnego kontraktu. Potrzeby i życie codzienne człowieka są bardziej dynamiczne i różnorodne niż wszelkie zapisy. Dlatego też asystent nie powinien pozostawiać osoby wspieranej bez pomocy w czynności, która jest dla osoby wspieranej ważna i pilna, a nie wpisaliśmy jej do kontraktu. Ale jeśli osoba wspierana potrzebuje systematycznej pomocy w czynnościach nie wpisanych do kontraktu, to ten kontrakt powinien zostać uzupełniony o takie czynności;
- Asystent powinien szanować decyzje, plany i upodobania asystenta. Osoba wspierana ma prawo do błędu. Asystent powinien pomagać osobie wspieranej także w realizacji tych planów, których nie uważa za dobre czy słuszne (o ile realizacja tych planów nie jest sprzeczna z prawem lub zasadami życia społecznego). Osoba wspierana nie może zrzucać na asystenta skutków złych decyzji, które podjęła, a w realizacji których wspierał ją asystent;
- Osoba wspierana i jej asystent powinni przekazywać między sobą instrukcje i informacje. Powinny rozmawiać o tym, co udało się, a czego się nie udało wspólnie zrealizować. Dlaczego pewnych czynności lub planów nie udało się zrealizować. Co można w przyszłości zrobić lepiej, żeby obie osoby były bardziej zadowolone ze współpracy.

Zasady, o których napisałem wcześniej mają wpływ na to, kim powinien być, a kim nie musi albo nie może być asystent osobisty:

- Najważniejsze w byciu dobrym asystentem są: poszanowanie praw i empatia wobec osoby wspieranej oraz gotowość do działania według instrukcji tej osoby;



- Dobry asystent powinien zdawać sobie sprawę, że każda osoba wspierana jest unikalna. Ma inne potrzeby, system wartości, styl życia i temperament. Praca z nią różni się od pracy z innymi osobami wspieranymi. Nawet jeśli są to osoby w podobnym wieku; poruszają się, czy komunikują w zbliżony sposób.
- Bycie dobrym asystentem nie zależy od określonego poziomu ani kierunku wykształcenia. Bycia dobrym asystentem można nauczyć się tylko w praktyce;
- Asystentem osobistym nie może być osoba, od której decyzji zależy sytuacja osoby wspieranej. Nie może być nim osoba, która zapewnia osobie wspieranej mieszkanie albo środki do życia. Nie może być nim osoba, która może ukarać osobę wspieraną za podjęcie decyzji, z którą się nie zgadza.

O czym powinna pamiętać osoba wspierana podczas współpracy z asystentem?

- **Osoba wspierana określa, jakiego wsparcia od asystenta potrzebuje i kiedy oraz w jaki sposób asystent powinien wykonać daną czynność. Osoba wspierana inicjuje ustalenie zasad współpracy oraz przekazuje asystentowi informacje zwrotne na temat jego pracy. Żeby przekazać asystentowi rzetelne instrukcje, trzeba samemu dobrze wiedzieć, w jaki sposób dana czynność powinna być wykonana.**

Korzystając ze wsparcia asystenta nie możemy zakładać, że samemu powinien on wiedzieć, jak nam pomóc w danej czynności lub sytuacji. Im bardziej realistyczne będą nasze oczekiwania, a instrukcje bardziej szczegółowe, tym bardziej zadowoleni będziemy ze wsparcia, którego asystent nam udziela. Na początku współpracy bądźmy przygotowani na to, że pewne informacje będziemy musieli powtórzyć po kilka razy, a potem upewnić się, że asystent je zrozumiał. Wystrzegajmy się sformułowań w rodzaju:

- „Powinien Pan wiedzieć, co trzeba zrobić”;
- „Już raz Ci mówiłem...”;



- „Ma Pani obowiązek wiedzieć, na którym przystanku wysiadamy”.

W instrukcjach, które przekazujemy asystentom, bądźmy tak bardzo precyzyjni, jak potrafimy. Jeśli na przykład prosimy asystenta o podlanie roślin w naszym mieszkaniu, powiedzmy, ile wody potrzebuje każda z nich.

- **Asystent może bardziej lubić pewne czynności, w których nas wspiera od innych. Na przykład może woleć towarzyszyć nam podczas spaceru niż rozwieszać pranie. Ma do tego prawo. Mimo wszystko, nie rezygnujemy z korzystania ze wsparcia asystenta w czynnościach, które nie należą do jego ulubionych. Nie odkładajmy ich też na koniec naszego spotkania z asystentem.**
- **Nie oczekujemy, że asystent będzie sam wynajdywał czynności, w których może nas wesprzeć. Ale na przykład jeśli mamy kłopoty z pamięcią, możemy poprosić asystenta żeby przypominał nam o wzięciu leków lub sygnalizował, jeśli na kolejnym spotkaniu nie prosimy go o zrobienie rzeczy, które zwykle dla nas robi. Na przykład o wyniesienie śmieci. Jeśli jesteśmy osobami niewidomymi albo słabowidzącymi, możemy poprosić asystenta, żeby sygnalizował nam jeśli przedmioty w naszym mieszkaniu są ułożone w sposób niestandardowy, zwłaszcza niebezpieczny dla domowników.**
- **Osoba wspierana powinna na tyle, na ile jest to dla niej możliwe, aktywnie uczestniczyć w wykonaniu czynności, w której pomaga jej asystent. Jeśli ze względu na swoje ograniczenia sprawności osoba wspierana nie może aktywnie zaangażować się w daną czynność, to przynajmniej musi być blisko asystenta, który ją wykonuje.**

Kiedy na przykład osoba wspierana razem z asystentem przygotowuje sałatkę i jest w stanie pokroić warzywa, ale nie może ich obrać – powinna je pokroić. Nie może być tak, że osoba wspierana na przykład ogląda telewizję, a asystent robi sałatkę. Jeśli potrzebujemy żeby asystent wynosił śmieci z naszego mieszkania, zastanówmy się, czy możemy samodzielnie zmieniać worki w koszach.



- **Zdarza się, że asystent spędza w mieszkaniu osoby wspieranej wiele godzin. Oczywiście jest, że osoba wspierana powinna udostępnić mu toaletę. Osoba wspierana powinna przemyśleć, czy będzie dla niej w porządku, jeśli asystent na przykład:**
 - przechowa swoje jedzenie w jej lodówce;
 - sprawdzi swoją pocztę mailową na jej komputerze;
 - odgrzeje posiłek w jej kuchni;
 - poczęstuje się kawą albo herbatą;
 - naładuje swój telefon lub inne urządzenie elektroniczne.

Dobrze jest ustalić takie sprawy na początku współpracy. Jeśli raz asystent poczęstuje się naszą kawą, to naturalne, że będzie oczekiwał, że może to robić także w przyszłości. Jeśli osoba wspierana się na coś nie zgadza – powinna powiedzieć o tym asystentowi wprost.

- **Nie w każdej sytuacji jest potrzebne aby asystent towarzyszył osobie wspieranej. Czekać aż osoba wspierana załatwi jakąś sprawę, bycie „w pogotowiu pod telefonem” to ważna część pracy asystenta. Część, która jest wynagradzana na takich samych zasadach, co bardziej aktywne zaangażowanie asystenta.**

Bywa tak, że osoba wspierana potrzebuje od asystenta wsparcia tylko w dotarciu do jakiegoś miejsca oraz w powrocie z niego. Natomiast w gabinecie lekarskim, przy okienku w urzędzie ani podczas spotkania w kawiarni nie potrzebujemy pomocy. Czasem czujemy się wręcz bardziej komfortowo, gdy asystent nam nie towarzyszy. W takiej sytuacji możemy umówić się z asystentem na ponowne spotkanie o określonej godzinie albo na telefon lub sms. Warto umówić się trochę wcześniej (na przykład dziesięć minut) niż spodziewamy się, że dane spotkanie się zakończy, żeby nie zostać pozostawionymi bez wsparcia.

W jaki sposób asystencja osobista wspiera integrację międzypokoleniową?

- Asystentami Seniorek i Seniorów są zwykle osoby od nich młodsze. Dzięki przebywaniu z osobami, które ich wspierają, mogą poszerzyć swoją wiedzę, czy zdobyć nowe



umiejętności. Warto aby osoby wspierane nie traktowały swoich asystentów jak „przybranych wnuków”. Wiele osób, zwłaszcza młodych, nie lubi rozmawiać z innymi o swoich wyborach życiowych ani prywatnych sprawach. Próby spoufalania się z asystentami, na przykład „jednostronne” zwracanie się do nich po imieniu (zwłaszcza w formie zdrobnienia) często nie będą mile widziane przez asystentów, którzy Państwa wspierają.

- Dzięki wsparciu asystenta osoby wspierane mogą częściej opuszczać swoje mieszkania, realizować swoje potrzeby i aktywnie spędzać czas. Dlatego też częściej spotykają się z osobami w różnym wieku.
- Ruch niezależnego życia, o którym pisałem już nieco na wstępie tego poradnika łączy wiele pokoleń osób z ograniczoną sprawnością. Takie osoby, jak Jamie Bolling, czy też – niestety nieżyjący już – Adolf Ratzka i John Evans zaangażowali się w działania tego ruchu jako osoby dwudziestokilkuletnie. Przez kilkadziesiąt lat byli aktywni w jego ramach. Już jako Seniorzy motywowali osoby ze średniego i młodego pokolenia do walki o prawa osób z niepełnosprawnościami i doradzali, w jaki sposób robić to skutecznie. Wraz z upływem lat zmieniały się potrzeby tych osób dotyczące wsparcia w codziennym życiu (każda z nich korzysta z asystencji osobistej).

W Polsce ruch na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami (inaczej nazywany ruchem samorzecznym albo – z angielska – selfadvokackim) – działa w bardziej zorganizowany sposób dopiero od kilku lat. Podobnego ruchu Seniorek i Seniorów jeszcze w Polsce nie ma. Biorąc jednak pod uwagę wzrastającą liczbę i zróżnicowane potrzeby osób w wieku senioralnym, jego pojawienie się to tylko kwestia czasu. Może ktoś z Państwa weźmie udział w budowaniu takiego ruchu?