



Jak dobrze współpracować z asystentem osobistym?

Poradnik dla Seniorek i Seniorów

Wstęp

Szanowni Państwo,

Zachęcam do lektury poradnika skierowanego do Pań i Panów korzystających ze wsparcia asystentów osobistych w ramach projektu „Bądź gotowy dziś do drogi 3”. Projekt ten jest realizowany przez **Fundację Sowelo**, a został dofinansowany przez **Samorząd Województwa Wielkopolskiego**. To już trzecia edycja projektu. Efektem każdej z nich jest – oprócz bezpośredniej pomocy Uczestnikom w codziennych czynnościach – także materiał poradnikowy przybliżający zasady takiej relacji z asystentem osobistym. Relacji, która pozwala Państwu prowadzić aktywne życie na miarę swoich możliwości, planów i upodobań. Ta współpraca musi opierać się na wzajemnym szacunku i uwzględniać także potrzeby asystentów, na przykład potrzebę odpoczynku w trakcie pracy oraz bycia docenionym. Niektóre wskazówki, które znajdą Państwo w tym materiale mogą być już znane z poradników towarzyszących poprzednim edycjom projektu. Jednak część Państwa nie korzystała wcześniej ze wsparcia, które realizujemy. A jeśli znają już Państwo nasz projekt, to i tak warto przypomnieć sobie niektóre rady i zastanowić się, na ile można je odnieść do sytuacji, które zdarzają się podczas Pani/Pana pracy z asystentem. Aby zachęcić Państwa do uważnego przeczytania naszego poradnika, przygotowaliśmy krzyżówkę, której hasła znajdą Państwo we wskazówkach i informacjach z tego poradnika. Być może w tekście znajdą Państwo także rozwiązanie krzyżówki. Kto wie 😊 ?

W imieniu autora poradnika i całego Zespołu Fundacji Sowelo życzymy Państwu dobrej lektury, pomyślnego rozwiązywania krzyżówki, a przede wszystkim udanej współpracy z asystentem. Przypominamy, że projekt „Bądź gotowy dziś do drogi 3” jest realizowany w tych powiatach





województwa wielkopolskiego, których stolicami są Poznań, Piła i Koło. **Treści prezentowane w poradniku nie są oficjalnym stanowiskiem Samorządu Województwa Wielkopolskiego.**

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,

Działaniem na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami zajmuję się nie tylko podczas pracy etatowej. Jestem członkiem Rady Osób z Niepełnosprawnościami przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Aktywnie działam w Europejskiej Sieci Niezależnego Życia. To międzynarodowa organizacja walcząca o to aby w całej Unii Europejskiej osoby z niepełnosprawnościami mogły korzystać ze wsparcia umożliwiającego godne i niezależne życie – na przykład:





- Asystencji osobistej;
- Mieszkalnictwa ze wsparciem;
- Wspieranego podejmowania decyzji (dotyczy ono przede wszystkim osób z trudnościami poznawczymi, w tym z niepełnosprawnością intelektualną i w spektrum autyzmu).

Jeśli interesują się Państwo tymi tematami i znają język angielski, zachęcam do wizyty na [stronie internetowej organizacji](#) lub [na jej profilu w serwisie YouTube](#).

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 ta, na przykład senior, nie musi odczuwać długu wdzięczności ani zakłopotania wobec swojego asystenta, bo ten za swoją pracę dostaje wynagrodzenie. 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.**





Niezależne życie jest jednym z praw zawartych w Konwencji Organizacji Narodów Zjednoczonych o Prawach Osób z Niepełnosprawnościami. Polska przyjęła ten dokument i zobowiązała się do jego stosowania. Badanie, czy tak faktycznie się dzieje oraz zapewnienie równych praw osób z niepełnosprawnościami należą do obowiązków Rzecznika Praw Obywatelskich. W tym poradniku mówimy o „**osobach z ograniczoną sprawnością**”, ponieważ:

- Większość z Państwa – uczestników projektu – nie posiada formalnego orzeczenia o niepełnosprawności;
- Wspomniana Konwencja nie uzależnia żadnego z praw, do których się odnosi, od posiadania przez osobę, która z niego korzysta, orzeczenia o niepełnosprawności.



Część pierwsza

Asystencja osobista – o co z nią chodzi?

Jakie mylne poglądy możemy usłyszeć albo przeczytać na temat asystencji osobistej?

- Jest znacznie droższa niż pomoc udzielana w placówkach całodobowego pobytu, na przykład w Domach Pomocy Społecznej;
- Żeby być dobrym asystentem osobistym, potrzeba dużo specjalistycznej wiedzy, ukończonych szkoleń i kursów;
- Najlepszymi asystentami dla osób z ograniczoną sprawnością są członkowie ich rodzin. Rodzice, dzieci albo inni krewni najlepiej wiedzą czego potrzeba takim osobom;
- Każdą pomoc, z której osoba z ograniczoną sprawnością może korzystać we własnym domu można nazwać asystencją osobistą;
- Asystencja osobista jest odpowiednią formą wsparcia tylko dla osób dorosłych i w pełni sprawnych intelektualnie;
- Jeśli osoba z ograniczoną sprawnością potrzebuje wsparcia asystenta, to sama powinna płacić za jego pracę.

Jak jest naprawdę?

- Niższe koszty udzielanej pomocy nie mogą być argumentem tłumaczącym umieszczenie kogokolwiek w całodobowej placówce, w której nie ma ona wpływu na to, z kim mieszka i jak spędza czas. Niezależnie od tego, w wielu państwach europejskich, w tym w Polsce, przygotowano odpowiednie wyliczenia. Wynika z nich, że wsparcie, z którego osoba z niepełnosprawnością korzysta we własnym mieszkaniu jest od czterech do dziesięciu razy tańsze



niż w placówce całodobowej. Przejście od pomocy osobom niepełnosprawnym udzielanej w placówkach całodobowego albo całodziennego pobytu nazywa się deinstytucjonalizacja. Jest ona długotrwałym procesem. Wymaga wielu decyzji oraz inwestycji władz państwowych i samorządowych. Warto wiedzieć, że w tej chwili rząd pracuje nad projektem ustawy o bonie senioralnym. To świadczenie o przewidywanej wysokości 2150 złotych, z którego będzie można skorzystać po ukończeniu 75 roku życia – pod warunkiem spełnienia określonego kryterium dochodowego. Pieniądze z bonu będzie można przeznaczyć na zapłacenie osobie, która pomaga seniorowi w realizacji codziennych potrzeb. A także sfinansowanie kosztów transportu seniora do ośrodka pobytu dziennego. Więcej na temat bonu senioralnego mogą Państwo przeczytać [tutaj](#).

- Żaden kurs, szkoła ani nawet studia nie przygotowują w 100% nikogo do rzetelnej pracy jako asystent osobisty. O wiele ważniejsze od formalnego wykształcenia asystenta osobistego są na przykład jego:

-cechy osobowości – na przykład empatia, kreatywność, odporność na stres;

- słuchanie wskazówek osoby z ograniczoną sprawnością, jakiego wsparcia oczekuje i jak asystent powinien pomagać podczas danej czynności;

-rezygnacja z decydowania zamiast osoby wspieranej, co jest dla niej dobre;

- otwartość na nowe, wspólnie doświadczane wyzwania i sytuacje. Od asystenta „z powołania” rzadko usłyszą Państwo słowa „tego nie da się zrobić”.

Warto wiedzieć, że asystencja osobista nie jest rozwiązaniem, które powstało jako teoretyczny pomysł grupy specjalistów, urzędników ani nawet osób z niepełnosprawnościami. U swoich początków była praktyczną odpowiedzią na potrzeby niepełnosprawnych studentów w USA w latach 60. XX wieku. W Europie z asystencji osobistej najwcześniej (bo od lat 70.) korzystano w Szwecji.

- Osoby z ograniczoną sprawnością (tak jak wszyscy inni ludzie) często mają inne potrzeby, plany, „pomysły na siebie”, niż chciałyby tego osoby z rodziny, nawet bliskiej, które na co dzień





pomagają im w codziennym życiu. Ograniczenia sprawności powodują, że często osoba ta nie realizuje swoich decyzji, tylko decyzje opiekuna. Taki stan rzeczy jest kojarzony z sytuacją osób młodych i w średnim wieku. Ale przecież może dotyczyć także seniorów. Korzystanie ze wsparcia asystenta osobistego pozwala realizować własne potrzeby i plany, bez oglądania się na to, co inni powiedzą albo pomyślą.

- Asystencją osobistą możemy zgodnie z prawdą nazwać taką formę pomocy, która:

- umożliwia osobie z ograniczoną sprawnością decydowanie o tym, kto, gdzie, kiedy, w jakim zakresie i w jaki sposób udziela jej wsparcia. Asystentem osobistym nie powinna być osoba odgórnie wyznaczona przez kogokolwiek do takiej pracy – bez akceptacji osoby, którą ma wspierać. Zakres czynności asystenta powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb osoby, którą wspiera. Może obejmować wszelkie czynności, w których potrzebujemy pomocy, od rana do wieczora (w ramach limitu godzin wsparcia przyznanego nam w projekcie). Zarówno czynności konieczne do życia (np. higiena osobista, jedzenie, zakupy), ale i takie, które służą naszej przyjemności, wypoczynkowi albo zdobywaniu wiedzy lub nowych umiejętności. O pomoc w nauczaniu się na przykład obsługi komputera albo smartfonu możemy prosić nie tylko dzieci, czy wnuki, ale także swojego asystenta. Oczywiście, o ile on sam potrafi obsługiwać taki sprzęt;

- jest współpracą „jeden na jeden”. Przez określony, najlepiej stosunkowo długi czas, uczestnik projektu współpracuje z konkretnym asystentem, którego dla siebie wybrała albo zaakceptowała. Asystent osobisty nie może w tym samym czasie i miejscu wspierać kilku osób z niepełnosprawnością ani organizować aktywności dla kilku osób. Taka forma pomocy być może również jest potrzebna w określonych okolicznościach, ale nie powinna być nazywana asystencją osobistą;

- uczestnik projektu (samodzielnie lub z odpowiednim wsparciem) nie tylko wyznacza zadania swojemu asystentowi, ale także kontroluje ich wykonanie zgodne z oczekiwaniami. To on jest odpowiedzialny za przygotowanie planu pracy asystenta na dany dzień lub na przykład tydzień. Możliwie dokładny i realny do wykonania plan jest szczególnie potrzebny, jeśli z powodu ograniczeń projektowych nie mamy do dyspozycji tylu godzin pracy asystenta, ilu byśmy potrzebowali.





- Dążenie do realizowania własnych zamierzeń, pasji i zainteresowań jest ważną cechą ludzkiej natury. Dlatego też asystencja osobista lub porównywalne do niej pod względem zakresu czynności wsparcie w życiu codziennym powinno być dostępne dla osób go potrzebujących, niezależnie od wieku.

Część druga

Współpraca z asystentem osobistym w praktyce

O czym warto pomyśleć szukając dla siebie asystenta osobistego?

- Do wsparcia w jakich czynnościach potrzebuję asystenta? Czy podczas wsparcia w tych czynnościach ważne będą siła fizyczna, sprawność manualna, doświadczenie w obsłudze określonych sprzętów i urządzeń? Czy jestem w stanie samodzielnie wytłumaczyć asystentowi, jak używać takiego sprzętu? Czy potrzebuję asystenta zmotoryzowanego?
- Czy ważne jest dla mnie aby asystentem była osoba tej samej płci, co ja lub/i w zbliżonym wieku? Czy pomoc osoby innej płci w czynnościach higienicznych będzie dla mnie bardzo krępująca? Bo na przykład często spędzam czas z osobami w swoim wieku, a do tego potrzebuję wsparcia?
- W jakie dni tygodnia i o jakiej porze doby będę potrzebował wsparcia asystenta? Czy także w weekendy? Czy rozważany przeze mnie kandydat jest dyspozycyjny wtedy, gdy potrzebuję jego wsparcia?
- Jakie są moje przekonania, styl życia, upodobania? Czy ważne jest dla mnie aby - asystent nawet ich nie podzielając - wspierał mnie na przykład podczas nabożeństw i innych spotkań religijnych, zebrań politycznych, niszowych wydarzeń artystycznych?



- Czy podczas naszej współpracy asystent będzie mnie wspierał w opiece nad dziećmi, wnukami, rodzicami, zwierzętami domowymi? Jeśli tak, w jakich konkretnie czynnościach? Czego oczekuję od asystenta podczas jego kontaktu z takimi osobami?
- Czy planuję często angażować asystenta do wspólnych wyjazdów poza miejsce zamieszkania?
- Czy mam w swoim otoczeniu bliską osobę spoza rodziny, która często wspiera mnie w życiu codziennym, do której mam zaufanie, którą lubię? Może sytuacja życiowa tej osoby (np. studia, praca na niepełny etat) sprawia, że ta osoba będzie zainteresowana współpracą ze mną jako asystent osobisty?

Wyznaczanie granic w relacjach z asystentem

Określenie tego, co akceptujemy w danej relacji, a co nam nie odpowiada, jest potrzebne podczas regularnego kontaktu z każdym człowiekiem. Również z asystentem osobistym, który z powodu wykonywanej pracy staje się uczestnikiem życia osoby z ograniczoną sprawnością – rodzinnego, społecznego, czy zawodowego. Warto już podczas pierwszego kontaktu z asystentem zwrócić jego uwagę na to, jakie jego zachowania są przez nas oczekiwane i pozwolą realizować codzienne aktywności, tak jak chcielibyśmy aby przebiegały. Jeśli asystent ma nam towarzyszyć w czynnościach, które muszą się odbywać o konkretnej godzinie, ważne aby był punktualny. My również dołożymy wszelkich starań żeby być gotowymi na przykład do wyjścia z mieszkania o umówionej z asystentem godzinie (o ile jesteśmy w stanie przygotować się do wyjścia samodzielnie lub z pomocą osoby innej niż asystent).

Warto samemu lub razem z asystentem zastanowić się, na ile oczekujemy od niego pomocy w zrozumieniu sytuacji niezupełnie dla nas jasnych, rady, czy sugestii. Mogą to być zwyczajne sprawy i decyzje, takie jak wybór zamawianego deseru w kawiarni, wystawy, na którą wybierzemy się wspólnie do galerii sztuki, czy też wyboru fasonu części garderoby podczas zakupów w galerii handlowej. Zdecydujemy, czy korzystanie z rady asystenta jest nam potrzebne i czy będzie dla nas dobre. Zachowajmy czujność, jeśli decydujemy się z grzeczności przyjąć jakąś propozycję asystenta, na przykład dotyczącą sposobu spędzania czasu wolnego, która nie do końca nam odpowiada. Taka



sytuacja może się powtarzać. Pamiętajmy o tym, że asystent nie powinien podejmować decyzji za nas, a jedynie wspierać nas w realizowaniu decyzji i planów, które sami podjęliśmy.

Kiedy uczestnik projektu spotyka się z innymi osobami, asystent nie powinien odpowiadać na ich pytania dotyczące tego uczestnika, nawet jeśli te osoby się właśnie do niego zwracają. Asystent powinien przekierować rozmowę na osobę, którą wspiera. Uczestnik projektu powinien omówić ze swoim asystentem możliwe sytuacje, informując go z wyprzedzeniem, jak ma reagować, jeśli ktoś zwróci się do niego zamiast do uczestnika projektu. Jeśli uczestnik projektu ma trudności z mówieniem lub jego mowa jest niezrozumiała, asystent powinien pomóc mu w komunikacji. Asystent robi to, powtarzając słowa uczestnika projektu, aby inne osoby zrozumiały, co chciał powiedzieć. Asystent nie może jednak zmieniać słów wypowiedzianych przez użytkownika. Przygotowany w Słowenii „Poradnik niezależnego życia” przytacza przykład właściwego zachowania asystenta w takich okolicznościach. „„Poszliśmy z asystentką na spacer. Mój sąsiad, który akurat przechodził obok, zwrócił się do asystentki: „Jak on się dzisiaj czuje?”. Asystentka odpowiedziała: „Nie mam pojęcia”.

Przed wydarzeniami takimi jak spotkania, wykłady edukacyjne, wizyty u lekarza lub spotkania towarzyskie itp. ważne jest, aby uczestnik projektu i asystent uzgodnili, czy asystent będzie obecny, czy tylko czeka w pobliżu. Nie jest konieczne, aby osoba z ograniczoną sprawnością i jej asystent spędzali razem cały czas pracy asystenta. Możemy dokładnie określić swoje oczekiwania wobec asystenta mówiąc mu na przykład:

- „Podwieź mnie proszę do miejsca, które ustaliliśmy. Kiedy przyjedzie osoba, z którą mam spotkanie, możesz odjechać”;
- „Moje spotkanie potrwa około godziny, poczekaj proszę gdzieś w pobliżu”;
- „Miej telefon pod ręką, zadzwonię, gdy będę cię potrzebował”.



W czasie oczekiwania asystent może zajmować się własnymi sprawami (na przykład czytać książkę, korzystać z telefonu), ale musi natychmiast reagować na wezwanie uczestnika projektu.. Jeśli asystent za bardzo zaangażuje się w swoje prywatne sprawy i nie zareaguje, gdy osoba z ograniczoną sprawnością będzie go potrzebowała, uczestnik projektu powinien porozmawiać z asystentem i podkreślić niestosowność sytuacji. Warto też uświadomić asystentowi, że plan dnia może ulec pewnym zmianom, gdy na przykład opóźni się wizyta u lekarza lub w urzędzie, a duża kolejka uniemożliwi szybkie zakupy.

Jednym z ważnych ustaleń na początku współpracy z asystentem jest ustalenie sposobu zwracania się do siebie. Ani sposób mówienia per Pani/Pan ani po imieniu nie jest definitywnie lepszy od drugiego. Bardziej nieoficjalny sposób kontaktu może być przyjemniejszy i łatwiejszy kiedy potrzebujemy coś szybko przekazać. Jednak nie każdemu musi odpowiadać, gdy ludzie, zwłaszcza dużo młodszy, mówią do niego po imieniu. Ważne aby obydwo osobom pasowało to, co ustalą i były konsekwentne w przestrzeganiu tej umowy, niezależnie od na przykład nastroju, jaki mamy danego dnia. Bezwzględnie natomiast nie powinniśmy pytać asystenta o szczegóły jego życia prywatnego ani komentować ich. To samo dotyczy komentowania wyglądu asystenta, nawet jeśli przybiera to formę komplementów. Nie każdy komplement jest oczekiwany przez jego adresata.

Może się zdarzyć, że czujemy się nieswojo przekazując asystentowi, że nie do końca jesteśmy zadowoleni ze sposobu, w jaki świadczy nam wsparcie. Na przykład, zamiast trzymać się udzielanych przez instrukcji, robi coś „po swojemu”. Komunikowanie od razu, co i dlaczego chcielibyśmy zmienić wydaje się być lepszym pomysłem niż ukrywanie tego. Może się bowiem zdarzyć, że frustracja narasta i konflikt wybuchnie z siłą, która utrudni odbudowę wzajemnego zaufania na przyszłość. Konstruktwna krytyka oznacza komentowanie i ocenianie wykonanej pracy, a nie osoby, która ją wykonała. Zawsze odnosimy się do zachowania danej osoby, a nie do jej niezmiennych cech. Krytykując, najpierw odnosimy się do zdarzenia, a następnie do tego, jak się czuliśmy, lub alternatywnie do emocji, które doprowadziły do zdarzenia. Na koniec mówimy, co dana osoba mogłaby zrobić inaczej w przyszłości. W razie potrzeby zwiększamy stanowczość krytyki.





Jeśli nie mieszkamy samotnie, postaramy się aby nasi domownicy traktowali asystenta z szacunkiem, stosowali się wobec niego do zasad kultury osobistej oraz nie wydawali mu poleceń. Tą ostatnią sytuację odróżnimy od takiej, w której asystent wspiera nas w wykonaniu czynności, z której pośrednio korzystają inne osoby – na przykład w przygotowaniu posiłku, czy zrobieniu zakupów. To drugie może, a nawet powinno się zdarzać. Asystent ma nas bowiem w założeniu wspierać w pełnieniu ról społecznych (na przykład roli członka rodziny), w taki sposób jak chcielibyśmy to robić.

Style komunikacji

Każda i każdy z nas ma swój unikalny sposób komunikowania się z innymi osobami. Istnieją jednak pewne cechy wspólne, które pozwoliły psychologom wprowadzić pojęcie stylu komunikacji, rozróżnić cztery style i każdemu z nich przypisać najbardziej istotne cechy. Aby uchwycenie różnic między nimi nie było bardzo trudne, rozważmy każdy z tych stylów na podstawie zmyślonej, ale bardzo prawdopodobnej sytuacji. Prosimy asystenta o pomoc w zrobieniu porządków w kuchni. A on nie jest osobą, która lubi cokolwiek porządkować. Dodatkowo, mamy poniedziałek rano, a weekend asystenta był bardzo intensywny towarzysko. Kiedy prosimy asystenta o pomoc w zrobieniu konkretnej czynności, on proponuje abyśmy umówili się na to w innym terminie albo przynajmniej kiedy będzie już po drugim śniadaniu. Jak reagujemy na takie postępowanie asystenta?

Osoba, która posługuje się **pasywno-agresywnym** stylem komunikacji, zgodzi się na propozycje asystenta służące temu aby odwlec w czasie wykonanie czynności, którą nie ma on ochoty się zajmować. Symbolem takiej postawy mogą być słowa „A niech Pani/Panu/Tobie będzie!”. Taka osoba zgodzi się na ofertę asystenta żeby wspólnie zjeść drugie śniadanie. Nie zareaguje także, gdy towarzysząca posiłkowi konwersacja będzie się przedłużała. Gdy w końcu okaże się, że wspólny czas, na który byli tego dnia umówieni z asystentem dobiegł końca, osoba komunikująca się pasywnie, przyjmie ten fakt milcząco, choć w środku będzie się „gotowała” od silnych emocji. Pasywno- agresywny styl komunikacji wybierają najczęściej osoby, które nie akceptują swoich prawdziwych potrzeb i rzadko wyrażają swoje poglądy. Osoby posługujące się takim stylem komunikacji. często sprawiają wrażenie miłych i przyjaznych. Są „zadowolone ze wszystkiego”. Takie



zachowanie jest przyjemne tylko przez pewien czas, ponieważ osoby te często milczą, nie mając odwagi wyrażać własnych myśli i pragnień. Pod powierzchnią często kryje się agresja. Brakuje im energii życiowej, ponieważ całą ją zużywają na bycie pokornymi. Dają się kierować innym. Ponieważ rzadko wyrażają własne uczucia, mają zazwyczaj powierzchowne relacje z innymi ludźmi.

W tej samej sytuacji osoba, której bliski jest **manipulacyjny** styl komunikacji powie płaczącym głosem „Nikt nie rozumie, jak to jest, kiedy chciałoby się zrobić porządki, ale ręce odmawiają posłuszeństwa”. Nie określi wprost, jakiego zachowania oczekuje od asystenta, ale będzie robić wszystko aby ten sam się tego domyślił. Tacy ludzie są gotowi poniżyć się, wywoływać poczucie winy u innych i naciskać, aż osiągną to, czego chcą. Nie ufają ani sobie ani innym. Nadmiernie narzekają. Okazują szacunek innym tylko wtedy, gdy mogą osiągnąć z tego korzyść. Czują się silne i zadowolone przez chwilę, ponieważ obwiniają innych i osiągają swoje cele. W dłuższej perspektywie stają się zależni od innych. Inni ludzie w ich otoczeniu czują się wykorzystywani i wyzyskiwani, dlatego mają tendencję do dystansowania się od nich.

Osoba z ograniczoną sprawnością reprezentująca **agresywny** styl komunikacji, mając trudności z przekonaniem asystenta do oczekiwanej aktywności, zacznie krzyczeć, grozić asystentowi (na przykład natychmiastowym zgłoszeniem sprawy do Fundacji), a nawet obrażać asystenta (na przykład wymawiając mu, że jest leniwy). Osoby komunikujące się w sposób agresywny mogą osiągnąć krótkotrwały sukces, ponieważ są głośne, zabawne i stanowią interesujące towarzystwo. Dzięki temu zazwyczaj osiągają to, czego chcą. Kontrolują swoje życie i życie innych. W dłuższej perspektywie takie osoby wywołują agresję u innych, a same odczuwają poczucie winy, izolację od innych i przekonanie, że mają wielu wrogów. Nie mają prawdziwych przyjaciół i mają wąskie pojęcie o przyjaźni; czują się bezbronne i przestraszone. Często mają poczucie, że tracą kontrolę nad swoim życiem i zaufanie innych.

Na czym będzie zatem polegał pożądaný, **asertywny** styl zachowania, gdy oczekujemy od asystenta pomocy w sprzątnięciu? Uczestnik projektu w odpowiedzi na sugestię asystenta, że musi on zjeść drugie śniadanie zanim wspólnie złączą porządkować kuchnię odpowie „Chciałbym żebyśmy zaczęli pracę najpóźniej za dziesięć minut”. Jeśli asystent będzie próbował przekierować rozmowę na



inne tematy, powie mu, co po kolei chciałby zrobić. Pokaże lub powie, gdzie znajdują się środki chemiczne i ręczniki papierowe. O umówionym wcześniej czasie zacznie robić to, co może wykonać samodzielnie w ramach porządkowania kuchni. Wówczas asystent nie będzie miał innego wyjścia i także przystąpi do pracy. Asertywność opiera się na szacunku do samego siebie, tworzeniu sprawiedliwych relacji, przyjmowaniu osobistej odpowiedzialności oraz świadomości praw własnych i innych osób. Asertywność pozwala wyrażać to, co czujesz, czego potrzebujesz i czego chcesz. Zwiększa pewność siebie bez poniżania innych. Rezultatem asertywnych zachowań nie jest wygrana jednej strony i przegrana drugiej, ale poczucie obu stron, że ich potrzeby i pragnienia zostały wysłuchane i uwzględnione.

Asertywne zachowanie jest umiejętnością społeczną, która umożliwia osobom z ograniczoną sprawnością korzystanie ze swoich praw. Taka osoba uważa swojego asystenta za swoją „prawą rękę”, przedłużenie własnych możliwości. Bardzo ważne jest, aby senior korzystający ze wsparcia zachowywał się profesjonalnie i z szacunkiem wobec swojego asystenta oraz wymagał tego samego od niego. Na początku współpracy warto często sprawdzać, jak przebiega praca asystenta, pytając go, czy instrukcje, które otrzymał są jasne. Osoba wspierana powinna zwracać uwagę na informacje zwrotne od asystenta dotyczące trudności w wykonywaniu niektórych zadań. Widząc znużenie lub stres asystenta, osoba asertywna zareaguje w sposób odpowiedni. Zaproponuje mu chwilę odpoczynku, lub zakomunikuje, że ceni jego pracę i zmienia ona jego życie na lepsze.

Gdzie mogą Państwo szukać dodatkowego wsparcia oraz możliwości aktywnego spędzania czasu?

Przede wszystkim prosimy o śledzenie strony internetowej Fundacji Sowelo, którą mogą Państwo znaleźć [tutaj](#). Fundacja działa aktywnie od 2018 roku. Kluczowym elementem naszej misji jest organizacja wsparcia w codziennym funkcjonowaniu dla osób z ograniczoną sprawnością. Nasza Fundacja stale współpracuje z około 140 asystentami, wspomaganymi przez doświadczonych koordynatorów projektu oraz dyspozytorów usług. Stopniowo rozszerzamy swoją działalność na kolejne regiony Polski. Aby byli Państwo na bieżąco z realizowanymi przez nas projektami, prosimy w górnym pasku na naszej stronie odnaleźć zakładkę „Projekty” i wejść na podstronę, do której ona





poprowadzi. Mamy nadzieję na uzyskanie funduszy, które pozwolą poprowadzić wkrótce kolejną edycję projektu „Bądź gotowy dziś do drogi!”. Póki to nie nastąpi, mogą Państwo szukać wsparcia w naszych innych projektach. Prosimy pamiętać, że część z nich, na przykład kolejne edycje „Nasz asystent, Twoja niezależność”, czy „Pomoc po sąsiedzku” są skierowane do osób z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności lub o niepełnosprawności. Od blisko pół roku Fundacja realizuje też usługi transportowe dla osób z ograniczoną mobilnością na terenie Poznania dużym i wygodnym samochodem marki Ford Custom. Wyposażenie tego pojazdu w windę pozwala na przykład podróżować osobom poruszającym się na wózkach bez potrzeby przesiadki na siedzenie pasażera.

W zaspokojeniu Państwa najważniejszych codziennych potrzeb może Państwu również pomóc korzystanie z usług opiekuńczych. W zależności od dochodu seniora mogą być one darmowe lub odpłatne. Więcej na temat tego wsparcia mogą państwo przeczytać na przykład na [stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pile](#). Jeśli chcą Państwo skorzystać z usług opiekuńczych, prosimy skontaktować się (w zależności od miejsca zamieszkania) Miejskim lub Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej.

Uzupełnieniem Państwa dochodu może stać się zasiłek pielęgnacyjny. Według stanu na listopad 2025 wynosi on 215,84 zł. Przysługuje między innymi osobom, które ukończyły 75 rok życia. Więcej informacji na temat takiej pomocy finansowej znajdują Państwo na poświęconej mu [podstronie serwisu informacyjnego Rzeczypospolitej Polskiej](#).

W wielu wielkopolskich miejscowościach aktywnie działają miejsca, w których seniorzy mogą aktywnie spędzić czas wolny podczas różnych form zorganizowanych zajęć oraz wydarzeń cyklicznych i okazjonalnych. W Poznaniu tego typu wieści publikuje strona internetowa [Centrum Inicjatyw Senioralnych](#). W Pile działa Centrum Aktywności Seniorów, a w Kole- Dzienny Dom Senior+. W Pile działa Uniwersytet Trzeciego Wieku, a w Poznaniu nawet kilka takich placówek, związanych z poszczególnymi „zwykłymi” uniwersytetami (im. Adama Mickiewicza, Ekonomicznym, Artystycznym czy Przyrodniczym). Zazwyczaj UTW oferują zarówno zajęcia popularnonaukowe, jak i ruchowo-manualne, ewentualnie artystyczne.

