

Savoir – vivre wobec osób z niepełnosprawnością ruchową

PORADNIK



Stowarzyszenie Aktywności
Obywatelskiej Bona Fides

 **BONA FIDES**
STOWARZYSZENIE AKTYWNOŚCI OBYWATELSKIEJ

Spis treści

Wstęp	3
I Życie codzienne	4
II Korzystanie z transportu publicznego	6
III Kontakty na ulicy	8
IV Ogólne wskazówki na każdą sytuację	10
Podsumowanie	11

Wstęp

Niepełnosprawność ruchowa dotyczy milionów osób na całym świecie i może mieć różne formy: od konieczności używania kul lub wózka inwalidzkiego, po ograniczenia w poruszaniu się wynikające z chorób czy urazów. Osoby z niepełnosprawnością ruchową, podobnie jak każdy z nas, pragną być traktowane z szacunkiem, czuć się częścią społeczności oraz korzystać z przestrzeni publicznej i prywatnej na równych prawach. Niestety, wciąż zdarza się, że społeczeństwo nieświadomie tworzy bariery – zarówno architektoniczne, jak i społeczne – które utrudniają codzienne życie osób z niepełnosprawnością.

Savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnością nie polega na nadmiernym upraszczaniu interakcji czy traktowaniu tych osób z przesadną ostrożnością. Przeciwnie – chodzi o przyjęcie postawy pełnej zrozumienia, naturalności i szacunku. Ważne jest, by nasze działania wspierały niezależność osób z niepełnosprawnością, zamiast je ograniczać. Celem tego poradnika jest przybliżenie zasad postępowania w różnych sytuacjach – w domu, na ulicy, w transporcie publicznym czy podczas codziennych interakcji. Chcemy w ten sposób promować społeczną inkluzywność i eliminować błędne stereotypy.

Każda osoba z niepełnosprawnością ruchową ma swoje potrzeby, które mogą różnić się od siebie w zależności od okoliczności. Dlatego jednym z najważniejszych elementów savoir-vivre jest indywidualne podejście, unikanie domysłów oraz otwartość na dialog. Pamiętajmy, że dobre maniery wobec osób z niepełnosprawnością to nie tylko kwestia wrażliwości, ale również wyraz szacunku wobec ich godności i równości.

I Życie codzienne

CO NALEŻY ROBIĆ:

1. Zapytaj o potrzebę pomocy, zanim ją zaoferujesz – nie zakładaj, że osoba jej potrzebuje.

Nie każda osoba z niepełnosprawnością potrzebuje wsparcia.

Pytanie pozwala uniknąć narzucania się.

2. Dostosuj rozmowę do poziomu wzroku – jeśli rozmawiasz z osobą na wózku, usiądź, aby uniknąć „patrzenia z góry”.

Dzięki temu rozmówca poczuje się bardziej komfortowo i szanowany.

3. Utrzymuj naturalny ton – traktuj osobę z niepełnosprawnością tak samo jak każdą inną.

Zbyt oficjalny lub infantylny język może być odbierany jako lekceważenie.

4. Dbaj o dostępność przestrzeni – usuwaj przeszkody z przejść w domach, biurach czy w salach.

Przestrzenie zastawione meblami lub sprzętem mogą być dużym utrudnieniem.

5. Zapewnij odpowiednie miejsce w przestrzeniach publicznych – np. stół, pod który zmieści się wózek.

Odpowiednia przestrzeń to podstawa komfortu w codziennych sytuacjach.

6. Ułatwiał korzystanie z urządzeń domowych – ustaw je na wysokości dostępnej dla osoby na wózku.

Dostosowanie kuchni czy łazienki może znacznie zwiększyć niezależność.

7. Szanuj prywatność – nie dotykaj wózka ani kul bez pozwolenia; są one częścią przestrzeni osobistej.

Tego typu przedmioty są traktowane jako przedłużenie ciała.

8. Angażuj osoby w rozmowę – nie mów o nich w trzeciej osobie, jeśli są obecne.

Ignorowanie obecności osoby z niepełnosprawnością może być wyjątkowo niegrzeczne.

9. Zachęcaj do samodzielności – wspieraj, ale nie wyręczaj.

Nadmierne pomaganie może być odebrane jako brak wiary w zdolności drugiej osoby.

CZEGO UNIKAĆ:

1. Nie zakładaj, że wiesz, czego ktoś potrzebuje – zawsze pytaj.

Dobre intencje bez konsultacji mogą przynieść więcej szkody niż pożytku.

2. Nie ignoruj osoby, rozmawiając z jej asystentem.

Bezpośredni kontakt to oznaka szacunku.

3. Nie zakładaj, że każda osoba na wózku ma problem z poruszaniem rękami.

Każda niepełnosprawność jest inna i wymaga indywidualnego podejścia.

4. Nie przesuwaj wózka bez zgody właściciela.

Takie zachowanie narusza przestrzeń osobistą.

5. Nie blokuj dostępu do urządzeń sanitarnych przystosowanych dla osób z niepełnosprawnościami.

Takie działanie odbiera im możliwość korzystania z podstawowych udogodnień.

6. Nie używaj infantylnego języka, np. „biedaczku”.

Osoba dorosła oczekuje normalnego traktowania.

7. Nie zostawiaj przedmiotów na drodze, która powinna być wolna od przeszkód.

Nawet niewielkie utrudnienia mogą być dużą barierą.

8. Nie oceniaj osoby przez pryzmat jej niepełnosprawności.

Ludzie są czymś więcej niż ich ograniczenia.

2. Korzystanie z transportu publicznego

CO NALEŻY ROBIĆ:

1. Ustępuj miejsca w oznaczonych strefach – miejsca dla osób na wózkach powinny być dostępne.

Zapewnienie przestrzeni osobom z niepełnosprawnością to podstawowy obowiązek.

2. Pomóż w dostaniu się do pojazdu, jeśli osoba o to poprosi.

Wejście do autobusu czy tramwaju może być trudne, szczególnie bez rampy.

3. Informuj o dostępnych rampach lub podjazdach.

Czasem informacja o dostępnych udogodnieniach wystarczy, by ktoś poczuł się pewniej.

4. Upewnij się, że pojazd zatrzymuje się blisko krawężnika.

To szczególnie ważne, by osoby na wózkach mogły bezpiecznie wsiąść.

5. Zasygnalizuj kierowcy, że osoba potrzebuje więcej czasu na wejście.

Dzięki temu uniknie się niepotrzebnego stresu.

6. Zabezpieczaj przestrzeń wokół wózka, aby uniknąć przypadkowego uderzenia.

Wózek musi być stabilny, by podróż była bezpieczna.

7. Zwróć uwagę na komunikaty głosowe i wizualne – mogą być kluczowe dla komfortu pasażerów z niepełnosprawnościami. Wyraźne informacje ułatwiają planowanie podróży.

8. Zachowuj cierpliwość, gdy czas wsiadania wydłuża się.

Pospieszanie osób z niepełnosprawnością jest nieuprzejme.

CZEGO UNIKAĆ:

1. Nie wyrażaj irytacji, gdy wsiadanie lub wysiadanie trwa dłużej.

Osoby z niepełnosprawnością mogą potrzebować więcej czasu – to normalne i nie powinno być powodem frustracji.

2. Nie zajmuj przestrzeni przeznaczonych dla wózków, np. przez bagaże.

Taka przestrzeń jest dla nich kluczowa, a zajmowanie jej zmusza osoby na wózkach do szukania innych rozwiązań.

3. Nie przesuwaj samodzielnie wózka bez zgody osoby.

To naruszenie jej autonomii i może być odebrane jako brak szacunku.

4. Nie traktuj osoby z niepełnosprawnością jako przeszkody.

Każdy pasażer ma prawo do swobodnego korzystania z transportu publicznego.

5. Nie bagatelizuj próśb o pomoc.

Nawet jeśli coś wydaje się drobnostką, dla osoby z niepełnosprawnością może być znaczącym problemem.

6. Nie sugeruj, że osoba na wózku powinna poczekać na kolejny pojazd.

Taki komentarz wyklucza i sugeruje, że nie ma prawa korzystać z transportu w tej chwili.

7. Nie blokuj drzwi w sposób uniemożliwiający bezpieczne wsiadanie.

Blokowanie dostępu do ramp czy przejść może uniemożliwić wejście do pojazdu.

8. Nie narzucaj pomocy, jeśli osoba tego wyraźnie nie chce.

Samodzielność może być dla niej ważnym aspektem życia codziennego.

9. Nie komentuj głośno sytuacji, w których osoba potrzebuje wsparcia.

Tego typu uwagi mogą być zawstydzające.

10. Nie zmuszaj osoby do korzystania z niedostosowanych środków transportu.

Każdy powinien mieć prawo do bezpiecznego i wygodnego przemieszczania się.

3. Kontakty na ulicy

CO NALEŻY ROBIĆ:

1. Zapytaj, czy osoba potrzebuje pomocy przy pokonywaniu przeszkody, np. krawężnika.

Takie pytanie pokazuje gotowość do wsparcia, ale jednocześnie szanuje samodzielność.

2. Dostosuj tempo spaceru do osoby, jeśli towarzyszysz jej w drodze.

Zbyt szybkie tempo może sprawić, że osoba poczuje się pospieszana lub pozostawiona w tyle.

3. Zwracaj uwagę na nierówności terenu i ostrzegaj przed nimi.

Nawet drobne przeszkody mogą być niebezpieczne dla osoby na wózku lub o kulach.

4. Upewnij się, że przejścia są wolne od przeszkód, np. hulajnóg.

Zablokowane chodniki mogą uniemożliwić swobodne poruszanie się.

5. Wskaż windy lub rampy, jeśli są w pobliżu.

Znajomość infrastruktury ułatwia osobom z niepełnosprawnością poruszanie się w mieście.

6. Podaj informację o najkrótszej i najłatwiejszej trasie, jeśli ktoś pyta o drogę.

Uniknięcie schodów czy stromych podjazdów może być kluczowe.

7. Upewnij się, że przejścia dla pieszych są wolne od samochodów blokujących chodnik.

Takie sytuacje są nie tylko irytujące, ale również niebezpieczne.

8. Pomóż w otwieraniu drzwi, jeśli jest to potrzebne.

Często proste gesty, jak otwarcie ciężkich drzwi, są wystarczającą pomocą.

9. Wskaż dostępne miejsca do odpoczynku, jeśli pytająca osoba tego potrzebuje.

Informacja o ławce czy punkcie odpoczynku może być bardzo pomocna.

10. Bądź gotów na dostosowanie swoich planów, by ułatwić drogę.

Czasem niewielka zmiana w trasie może znacząco poprawić komfort osoby z niepełnosprawnością.

CZEGO UNIKAĆ:

1. Nie przechodź na drugą stronę, aby uniknąć kontaktu z osobą na wózku.

Unikanie kontaktu wzrokowego czy fizycznego jest oznaką lekceważenia.

2. Nie ignoruj próśb o pomoc przy pokonywaniu trudności.

Odmowa pomocy może być odbierana jako brak empatii.

3. Nie zasłaniaj ramp czy podjazdów.

Nawet chwilowe blokowanie dostępu może sprawić, że osoba z niepełnosprawnością nie będzie mogła się poruszać.

4. Nie zostawiaj hulajnóg czy rowerów na chodnikach.

Tego typu przedmioty mogą być poważnym utrudnieniem w ruchu.

5. Nie patrz z litością, gdy osoba pokonuje przeszkody samodzielnie.

Szacunek wyraża się w naturalnym podejściu, a nie we współczuciu.

6. Nie komentuj głośno tempa poruszania się.

Uwagi tego typu mogą być bardzo krępujące.

7. Nie zakładaj, że osoba nie zna drogi, tylko dlatego że ma trudności z poruszaniem się.

Niepełnosprawność ruchowa nie oznacza nieznajomości otoczenia.

8. Nie traktuj osoby z niepełnosprawnością jako przeszkody w swoim spacerze.

Każdy ma prawo do korzystania z przestrzeni publicznej.

9. Nie ignoruj potrzeby miejsca na chodniku – trzymaj się prawej strony.

Proste zasady poruszania się pozwalają uniknąć niepotrzebnych kolizji.

10. Nie zostawiaj śmieci czy innych przedmiotów blokujących przejście.

Czyste i wolne od przeszkód chodniki są korzystne dla wszystkich.

4. Ogólne wskazówki na każdą sytuację

CO NALEŻY ROBIĆ:

1. Zawsze kieruj się szacunkiem i empatią.

Twoje podejście jest kluczowe w budowaniu dobrych relacji.

2. Zapytaj, zanim coś zrobisz – inicjatywa jest ważna, ale kluczowa jest zgoda.

Pytanie pokazuje, że szanujesz autonomię drugiej osoby.

3. Traktuj osobę z niepełnosprawnością jak równego partnera w rozmowie i działaniu.

Niepełnosprawność ruchowa nie zmienia wartości człowieka jako partnera do dialogu.

4. Poznaj zasady dostępności i bądź gotów je zastosować.

Znajomość infrastruktury i przepisów to wyraz odpowiedzialności.

5. Słuchaj uważnie potrzeb i sugestii osoby, której chcesz pomóc.

Nikt lepiej nie zna swoich potrzeb niż sama osoba zainteresowana.

6. Korzystaj z inkluzywnego języka, np. „osoba z niepełnosprawnością” zamiast „inwalida”.

Język ma ogromne znaczenie w kształtowaniu postaw.

7. Zachowaj cierpliwość w każdej interakcji.

Pośpiech może być przyczyną frustracji i niepotrzebnych błędów.

8. Pamiętaj, że osoba z niepełnosprawnością ma takie same prawa jak inni.

Dostęp do usług, przestrzeni czy możliwości życiowych to fundamentalne prawo każdego.

9. Zachęcaj do samodzielności, ale wspieraj w miarę potrzeby.

Ważne jest, by nie odbierać osobie możliwości wykazania się samodzielnością.

10. Oferuj pomoc, ale nie narzucaj się – to osoba decyduje, czy jej potrzebuje.

Szanuj prawo do odmowy pomocy.

Podsumowanie

Współczesne społeczeństwo zmierza w stronę większej inkluzywności i równości, ale aby osiągnąć ten cel, każdy z nas musi wnieść swój wkład. W relacjach z osobami z niepełnosprawnością ruchową kluczowe jest wyzbycie się uprzedzeń, unikanie nadmiernej ostrożności czy nadopiekuńczości oraz traktowanie ich na równi z innymi. Szacunek, empatia, świadomość różnorodnych potrzeb oraz umiejętność oferowania pomocy w odpowiedni sposób – to fundamenty właściwego zachowania w każdej sytuacji.

Niniejszy poradnik podkreśla, jak istotne jest otwarte podejście, dialog i gotowość do dostosowania się do potrzeb drugiego człowieka. Unikanie błędnych założeń, szanowanie prywatności i zachowanie naturalności w kontaktach to zasady, które pozwalają budować pozytywne i autentyczne relacje. Osoby z niepełnosprawnością ruchową, podobnie jak wszyscy inni, cenią sobie niezależność, ale jednocześnie doceniają życzliwość i pomoc, kiedy jest ona potrzebna.

Każda codzienna sytuacja – od rozmowy, przez wspólny spacer, aż po korzystanie z transportu publicznego – może być okazją do okazania szacunku i współpracy. Warto pamiętać, że umiejętność dostosowania swojego zachowania do potrzeb drugiego człowieka to nie tylko wyraz dobrych manier, ale również oznaka dojrzałości i zrozumienia wartości różnorodności w społeczeństwie.

Mamy nadzieję, że ten poradnik pomoże Ci w nawiązywaniu bardziej świadomych, pełnych szacunku relacji z osobami z niepełnosprawnością ruchową. Każdy ma prawo do życia w środowisku, które wspiera różnorodność i sprzyja równości. Wspólnie możemy budować świat, w którym bariery – zarówno fizyczne, jak i mentalne – zostaną zredukowane, a osoby z niepełnosprawnością będą czuły się w pełni częścią naszego społeczeństwa.

Poradnik zrealizowano w ramach zadania „Transport zbiorowy w województwie śląskim dostępny dla osób z niepełnosprawnościami” sfinansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030 PROO