

# SAVOIR-VIVRE WOBEK OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

## MÓWIĄC O OSOBACH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ UŻYWAJ OKREŚLEŃ

**Osoba poruszająca się na  
wózku**

**Osoba z dysfunkcją wzroku**

**Osoba niska**

**Osoba głucha**

**Osoba słabo słyszająca**

**Osoba niewidoma**



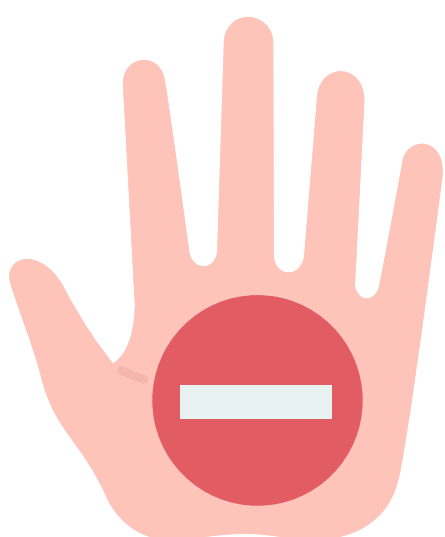
**W kontakcie z osobą z  
niepełnosprawnością  
używaj form  
grzecznościowych i  
zwrotów identycznych jak  
w przypadku każdej  
odbywanej rozmowy.**



**Jeżeli chcesz pomóc osobie  
z niepełnosprawnością w  
wykonaniu jakiejś  
czynności, zapytaj czy i w  
jaki sposób możesz to  
zrobić.**

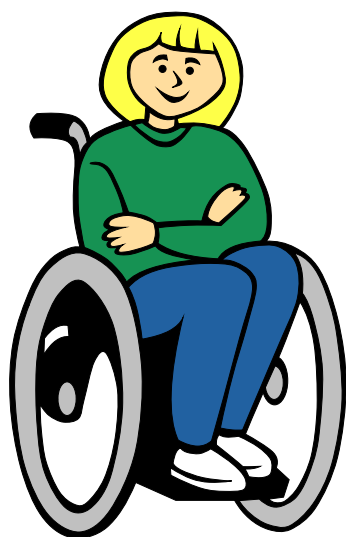


# SAVOIR-VIVRE WOBEC OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ RUCHOWĄ



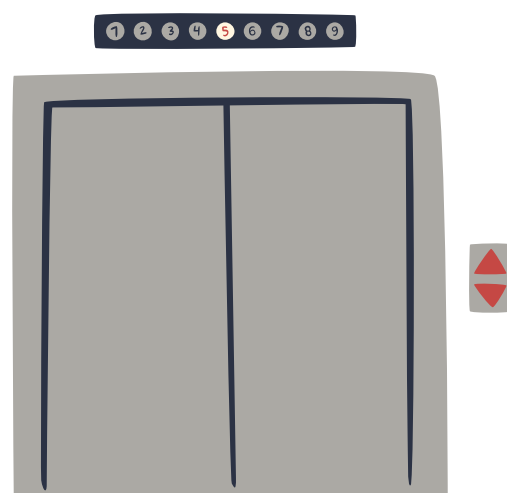
Wózek inwalidzki jak i sprzęt pomagający w poruszaniu się, jest własnością i częścią prywatnej przestrzeni osoby z niepełnosprawnością ruchową. Nie dotykaj go ani nie przestawiaj bez wyraźnej zgody właściciela!

Nie musisz znać się na obsłudze wózka, aby skutecznie pomóc osobie z niepełnosprawnością. Gdy poprosisz o wskazówki, z pewnością dowiesz się co należy zrobić.



Nie nachylaj się nad osobą poruszającą się na wózku - z pewnością nie będzie to dla niej komfortowe.

Ustąp osobie z niepełnosprawnością miejsca w windzie. Dla osoby z niepełnosprawnością ruchową nie ma alternatywnego sposobu na dostanie się na wyższe piętro.



Zajmując miejsca siedzące w przestrzeni publicznej, zwróć uwagę na pozostawienie miejsca znajdującego się z brzegu, wokół którego dostępna jest wolna przestrzeń - będzie to miejsce najbardziej dostępne dla osoby mającej trudności z poruszaniem się.

Jeżeli masz możliwość, usiądź naprzeciwko osoby poruszającej się na wózku. Dzięki temu osoba ta nie będzie musiała patrzeć cały czas w górę, aby utrzymać kontakt wzrokowy w trakcie rozmowy.

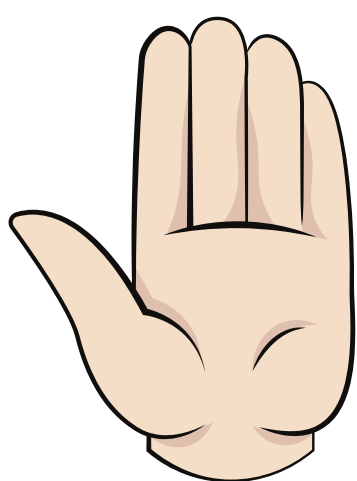


# SAVOIR-VIVRE WOBEC OSÓB Z DYSFUNKCJĄ NARZĄDU SŁUCHU



Mów w naturalny sposób, chyba że zostaniesz poproszony o podniesienie tonu. Zazwyczaj osoby z dysfunkcją narządu słuchu posługują się aparatem słuchowym, dzięki czemu odbierają dźwięki w takim samym tonie jak osoby słyszące.

Rozmawiając z osobą z dysfunkcją słuchu nie zasłaniaj ust, nie odwracaj głowy, utrzymuj kontakt wzrokowy i staraj się gestykulować. Często uzupełnieniem i potwierdzeniem informacji jakie przekazujesz jest ruch warg i gesty jakie wykonujesz.



Jeżeli osoba, do której kierujesz swoją wypowiedź nie reaguje, pomachaj delikatnie dłonią lub lekko dotknij jej ramienia aby zwrócić na siebie jej uwagę. Jeżeli nie jesteś zrozumiany, zapisz na kartce informację, którą chcesz przekazać - postaraj się zrobić to w krótkiej formie.

Osoby niesłyszące i niedosłyszące posługują się językiem migowym - jego gramatyka jest całkowicie różna od gramatyki języka polskiego, którym się posługujesz, co przekłada się również na sposób konstruowania wypowiedzi.



Jeśli prowadzisz rozmowę w większej w grupie, w której znajduje się również osoba niesłysząca lub niedosłysząca, postaraj się aby nie mówić jednocześnie z innymi osobami. Dwa głosy lub więcej naraz mogą powodować niezrozumienie żadnej z przekazywanych informacji co może powodować dyskomfort.

# SAVOIR-VIVRE WOBEC OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU

Podchodząc do osoby niewidomej i chcąc podjąć kontakt, dotknij delikatnie jej ramienia i przedstaw się.



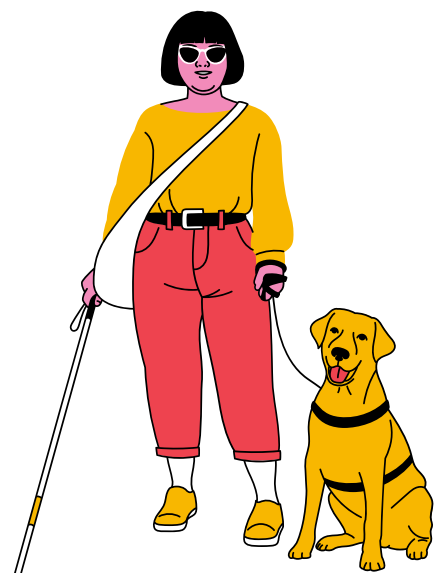
Jeśli chcesz pomóc osobie niewidomej lub niedowidzącej w przemieszczaniu się, zapytaj jaka forma pomocy będzie dla niej najlepsza. Osoba z dysfunkcją wzroku może trzymać się Twojego barku lub przedramienia.

Zaoferuj swoją pomoc przy odczytaniu informacji zamieszczonych tylko w formie pisemnej.



Nie bój się używać powszechnie stosowanych zwrotów tj. "do widzenia", "zobacz" itp. Osoby niewidome również ich używają.

Nie rozprasza psa przewodnika w jego pracy. Towarzysząc na spacerze nie idź obok zwierzęcia, a od drugiego strony osoby niewidomej. Funkcja przewodnika jest bardzo odpowiedzialnym zadaniem. Rozproszenie może doprowadzić nawet do wypadku.



Ostrzegając osobę niewidomą lub niedowidzącą przed zagrożeniem, np. podczas przemieszczania się, pamiętaj by dokładnie powiedzieć jakie niebezpieczeństwo stoi na jej drodze oraz gdzie się znajduje. Posługuj się nazwami kierunków - "z prawej/lewej strony" .

# SAVOIR-VIVRE WOBEC OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI/ZABURZENIAMI FUNKCJI POZNAWCZYCH



Jeżeli podejrzewasz, że w Twoim otoczeniu znajduje się osoba z zaburzeniami psychicznymi/zaburzeniami funkcji poznawczych, nie traktuj jej odmiennie. Podejmuj zwyczajowe interakcje i rozmowy.

Staraj się przekazywać jasne komunikaty dotyczące twoich odczuć lub intencji. Niektóre osoby mają bowiem trudności z rozpoznawaniem wysyłanych sygnałów niewerbalnych, odczytywaniem sarkazmu czy ironii.



Nie krytykuj! Jeżeli jakieś komunikaty lub zachowania są dla Ciebie nieakceptowalne lub budzą Twój niepokój - powiedz o swoich odczuciach rozmówcy wprost.

Osobie, która zмага się z lękiem, nie staraj się tłumaczyć, że jest on irracjonalny. Jeżeli czujesz się na to gotowy, zapytaj czy i w jaki sposób możesz pomóc jej przejść przez sytuację lękową.



Poszerzaj swoją wiedzę na temat zaburzeń psychicznych i zaburzeń funkcji poznawczych. Dzięki temu będziesz lepiej rozumieć Twoje otoczenie, co ułatwi także funkcjonowanie osobom dotkniętym tymi zaburzeniami.