



INTE  
GRA  
CJA

Savoir-vivre wobec osób  
z niepełnosprawnością

Redakcja: Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha  
Rysunki: Katarzyna Pac-Raszewska  
DTP: Adriana Herbut

Wydawca:



**Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji**

ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa

e-mail: [integracja@integracja.org](mailto:integracja@integracja.org)

tel.: 22 530 65 70

Warszawa, 2016

Publikacja jest bezpłatna

Savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnością by Fundacja Integracja is licensed under a Creative Commons Uznanie autorstwa - Bez utworów zależnych 3.0 Polska License. Permissions beyond the scope of this license may be available at [www.futbolbezbarier.org](http://www.futbolbezbarier.org).

ISBN 978-83-64300-15-8



## Bez zahamowań, spontanicznie!

Oddaję w Wasze ręce publikację, która niesie przesłanie zintegrowania dwóch światów. Do jej stworzenia zaprosiłem kilku przyjaciół z różnymi niepełnosprawnościami, którzy na co dzień mają do czynienia z różnego rodzaju komunikacyjnymi wpadkami czy faux-pas. Świat ludzi sprawnych często nie rozumie, ale też nie wie, na jakie pułapki może trafić w świecie ludzi niepełnosprawnych. Podpowiadamy zatem, jak możecie prosto i łatwo nawiązać aktywny kontakt, a nawet zrobić więcej. Współistnieć lub współdziałać w różnego rodzaju życiowych sytuacjach.

Sam jeżdżąc od 30 lat na wózku, wiem doskonale, jak jest. Zawsze dawało się zauważyć, że wózek „przysparza” wiele kłopotów przy nawiązaniu kontaktu. Jakby wózek był barierą nie do przejścia. Bardzo podobnie dzieje się z osobami niewidzącymi, niestyszącymi czy mającymi inne ograniczenia. Często patrząc na niepełnosprawność, nie widzimy człowieka. Od razu przypomina mi się sytuacja z mojego życia, kiedy to okulistka po przebadaniu moich oczu na supersprzęcie komputerowym, zwróciła się do mojej żony słowami: „Niech pani mu powie, żeby tyle czasu nie pracował przed komputerem”.

Świat się jednak zmienia. Kiedy byłem niedawno w centrum handlowym, podjechał do mnie na rowerku chłopczyk. Przez chwilę oglądał mój wózek i... po chwili spytał: „Dasz pojeździć?”. Zadał to pytanie bez jakichkolwiek zahamowań i uprzedzeń. I takiego postępowania i zachowania życzę wszystkim, którzy się z nami kontaktują. Wolno pytać. Rozmawiać. Komunikować się. Żartować...

**Piotr Pawłowski**

Prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji



Nie głośzcz i nie rozpraszaj psa przewodnika  
– pies pracuje!



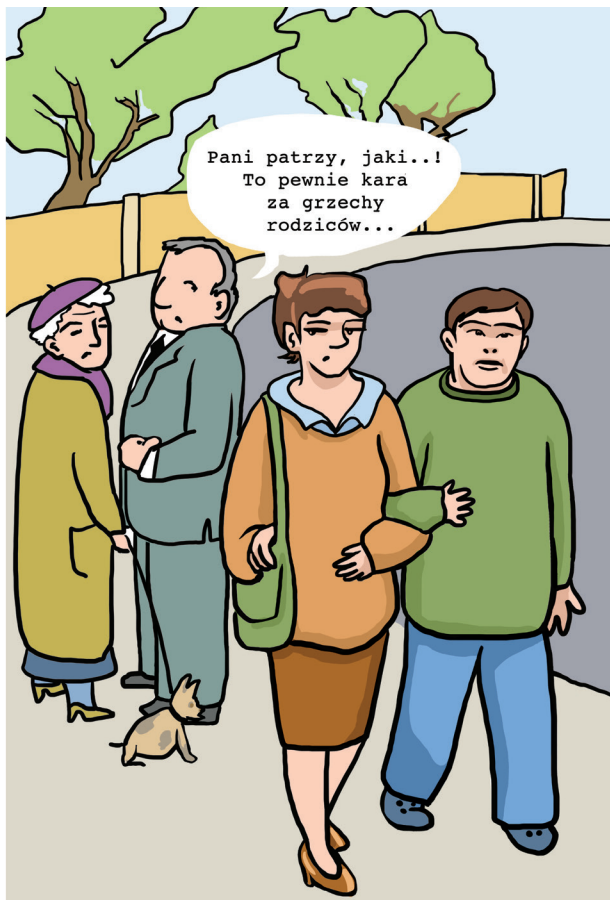
Pamiętaj, że wózek, kule czy laska należą do sfery osobistej osoby z niepełnosprawnością. Nie należy dotykać ich bez pozwolenia właściciela.



Zadbaj o dostępność Twojej strony internetowej  
dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.  
Więcej na [dostepnestrony.pl](http://dostepnestrony.pl)



Szczególnie zimą pamiętaj o odśnieżeniu podjazdów i przejazdów.

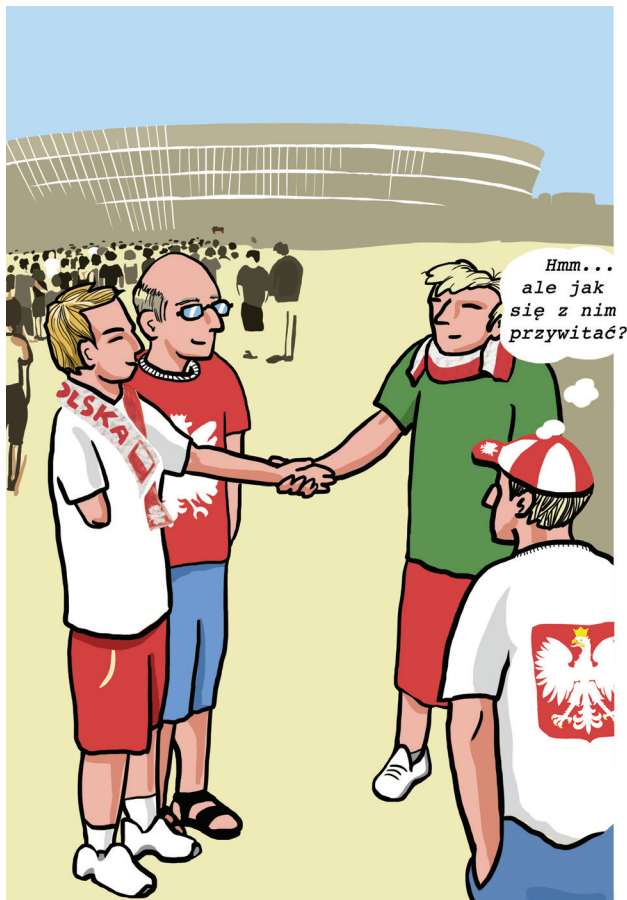


Dziecko z wadami wrodzonymi (np. z zespołem Downa) może przyjść na świat w każdej rodzinie.

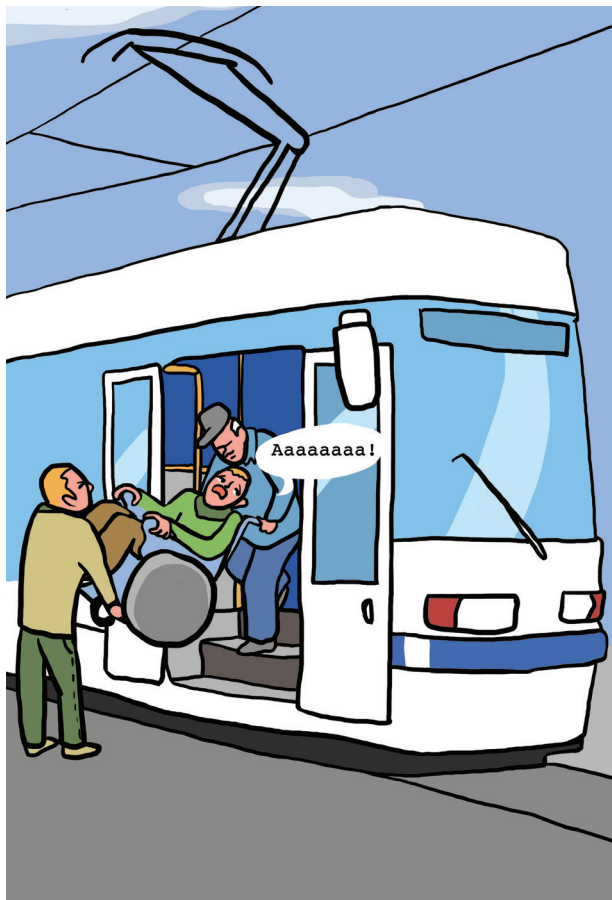




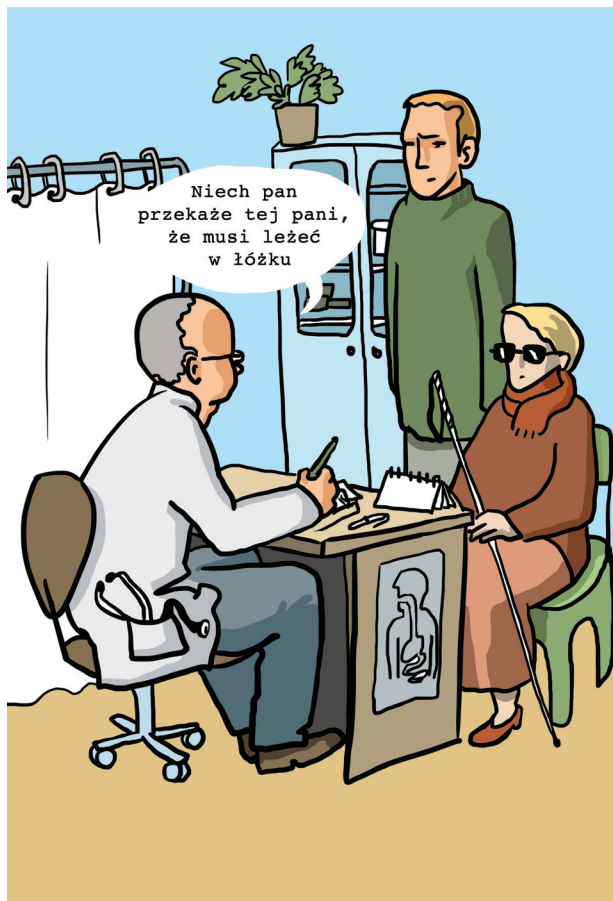
Nie stój nad głową osobie siedzącej na wózku  
– cofnij się dwa kroki lub usiądź.



Witając się z osobą, która ma np. amputowaną rękę,  
śmiało uściśnij jej drugą.



Jeśli chcesz pomóc osobie na wózku wsiąść lub wysiąść np. z tramwaju, najpierw zapytaj ją, jak to zrobić.



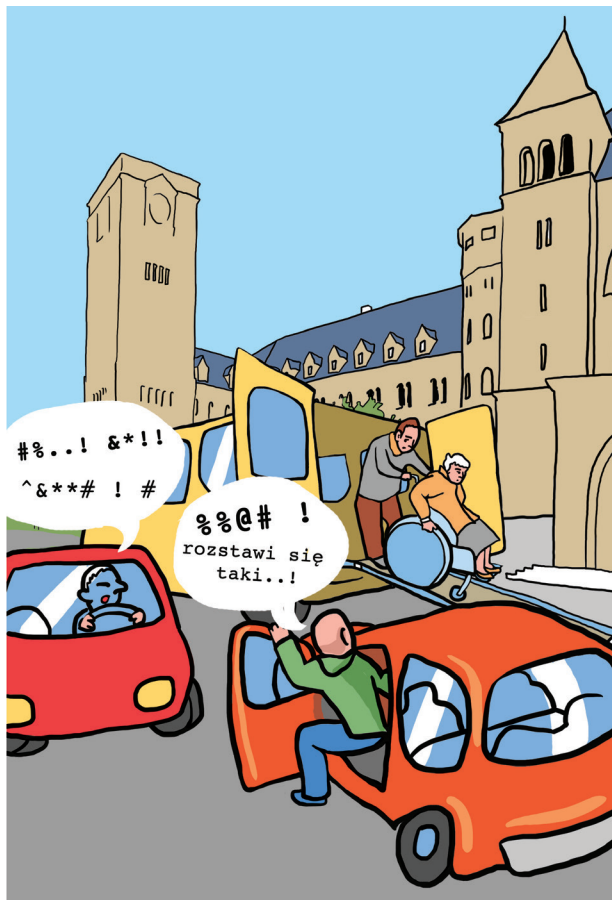
Zwracaj się bezpośrednio do osoby z niepełnosprawnością,  
a nie do osoby towarzyszącej.



Niepełnosprawność nie jest żadną barierą w miłości.



Niektóre osoby z niepełnosprawnością mówią niewyraźnie.  
Jeśli nie rozumiesz, co taka osoba mówi,  
poproś ją o powtórzenie lub zapisanie słów.



Bądź cierpliwy i wyrozumiały  
– osoba z niepełnosprawnością potrzebuje  
niekiedy więcej czasu, aby coś zrobić.



Do osoby z zaburzeniami słuchu mów w naturalnym tempie, bezpośrednio, nie zakrywaj ust i nie krzycz. Kluczowe informacje zapisz na kartce.





Pamiętaj, że miejsca oznaczone kopertą są przeznaczone dla kierowców z niepełnosprawnością. Wymagają oni więcej miejsca przy wsiadaniu i wysiadaniu z auta.



Witając się z osobą niewidomą,  
dotknij ją lekko w ramię i przedstaw się.



Zapytaj, czy możesz pomóc i w jaki sposób.



Podejdz do osoby niewidomej i zaproponuj pomoc.  
Podaj swoje ramie i idz pól kroku przed nią.



Dla osób poruszających się o kulach  
stanie jest bardzo uciążliwe.



Zawsze używaj słów i zwrotów, które funkcjonują w codziennym kontakcie – nie bój się powiedzieć osobie niewidomej „do zobaczenia”.



Tato,  
dlaczego ten pan  
porusza się  
na wózku?

Na pytanie dzieci o niepełnosprawność odpowiadaj w sposób naturalny, np. powiedz, że pan ma chore nogi i nie może chodzić, dlatego porusza się na wózku.



**Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji**

ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa

e-mail: [integracja@integracja.org](mailto:integracja@integracja.org)

tel.: 22 530 65 70

ISBN 978-83-64300-15-8