

Sápi Luca

KISOKOS A MOZGÁSSÉRÜLÉSRŐL



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

INCLUSION
TANDEM



A projektben résztvevő szervezetek:



Meisterwerk Mensch

Németország



Holdkő Kulturális Alapítvány

Magyarország

Együttműködő partner:



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

A HELYES SEGÍTÉS ALAPJAI

A mozgássérülés önmagában még nem határozza meg, hogy valaki mennyire tud aktív életet élni. Ez sokkal inkább azon múlik, hogy a környezete mennyire hozzáférhető számára. Gyakran nem a mozgásban korlátozó állapot miatt kerül valaki nehéz helyzetbe, hanem azért, mert az épített környezet (például egy lépcső, egy keskeny ajtó vagy a lift hiánya) nem teszi lehetővé, hogy önállóan közlekedjen vagy részt vegyen a mindennapi életben. Ezért fontos, hogy a társadalom is alkalmazkodjon, és segítsen olyan környezetet teremteni, amelyben mindenki szabadon, egyenlő esélyekkel élheti az életét.

TARTALOMJEGYZÉK

Megnevezés	6
Típusai	6
Szóhasználat	7
Segítségnyújtás	8
Segítségnyújtás adott szituációkban	9
Közlekedésben	
Ajtóknál és épületekben	
Lépcsők és rámpák	
Üzletekben, hivatalokban	
Társas helyzetekben	
Szabadidő, kulturális élet és sport	13

Oktatás és munka 14

Iskolai élet

Munka világa

Családi és párkapcsolati élet 17

MEGNEVEZÉS

A mozgássérülés vagy mozgáskorlátozottság egy gyűjtőfogalom, amely úgynevezett **fiziológiai fogyatékoságot jelent**. Különböző betegségek, balesetek vagy fejlődési rendellenességek más és más formában hatnak a mozgásrendszerre, ezért nehéz egységes kategóriaként kezelni. A mozgás képességét a sérülések kiterjedtsége és súlyossága is nagymértékben befolyásolja – van, aki segédeszköz nélkül, más bottal vagy járókerettel képes közlekedni, de vannak olyan személyek is, akik kerekesszéket használnak.

TÍPUSAI

A mozgássérülésnek több típusa van, amelyek különböző módon befolyásolják az érintettek életét. Előfordulhatnak bénulások, amelyek lehetnek teljesek vagy részlegesek, és érinthetik a test egyik oldalát, alsó vagy felső végtagjait. Az ortopédiai elváltozások, például a gerincferdülés vagy a csípőficam, szintén tartósan megnehezíthetik a mozgást. Egyes embereknél agykárosodás utáni rendellenességek okoznak mozgáskorlátozottságot, például születés körüli oxigénhiány vagy baleset következtében. A mozgássérülések típusai közé tartozik az is, amikor valaki amputáció miatt veszíti el egy vagy több végtagját, illetve amikor valaki végtaghiányos fejlődési rendellenességgel születik.

SZÓHASZNÁLAT

A mozgássérült emberekkel kapcsolatban- épp úgy, mint a többi fogyatékoságtípus esetén- nagyon fontos a megfelelő szóhasználat. Általánosságban elfogadott kifejezések a „mozgássérült ember”, a „mozgáskorlátozott személy” vagy – ha ténylegesen így közlekedik valaki – a „kerekeszékes ember”. A legfontosabb azonban mindig az, hogy a fogyatékoság mellett az **embert** lássuk és említsük: ne pusztán „mozgássérültnek” nevezzük, hanem „mozgássérült férfinak”, „mozgássérült nőnek” vagy „mozgássérült gyermeknek”. Ez segít abban, hogy a mozgássérülést ne kizárólagos meghatározóként kezeljük, hanem úgy, mint egy tulajdonságot a sok közül.

Fontos azt is tudni, hogy vannak személyes preferenciák. Van, aki természetesnek veszi, sőt kifejezetten szereti, és egyszerűen kerekeszékesnek vagy mozgáskorlátozottnak, mozgássérültnek nevezi magát, mások viszont egyáltalán nem használják magukra ezeket a jelzőket.

Ezzel szemben vannak olyan szavak, amelyeket semmiképp sem ildomos használni. A „béna”, a „nyomorék” és a „rokkant” ma már mind pejoratív kifejezések. Régebben valóban ezek voltak ennek az állapotnak a hivatalos vagy köznyelvi megnevezései, ezért találkozhatunk velük régi könyvekben, újságokban, sőt akár orvosi dokumentációban is. Akkoriban még nem feltétlenül hordoztak negatív jelentést, de az idők során megbélyegzővé és sértővé váltak. Éppen ezért ma már kerülni kell a használatukat, és helyettük tiszteletteljes, emberközpontú kifejezéseket érdemes választani.

SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

A mozgássérült embereknek, -épp úgy, mint minden ember számára- az önállóság különösen fontos, ezért a segítségnyújtásnál mindig az első szabály: **előbb szólítsd meg őt, majd kérdezz, csak aztán cselekedj.** Egy váratlan mozdulat, - például ha valakit hirtelen megragadunk, vagy elkezdjük tolni a kerekesszéket - ijesztő és kellemetlen élmény lehet. Sokkal jobb, ha először megszólítjuk az adott személyt majd megkérdezzük: „Segíthetek?” Ha a válasz nem, azt tiszteletben kell tartani. Ha pedig igen, érdemes pontosítani: „Miben tudok segíteni?”, hiszen nem mindegy, hogy ajtót kell kinyitni, buszra kell segíteni felszállni, esetleg kapaszkodóhoz vagy ülőhelyhez kell segíteni az adott személyt.

Sokan gondolják, hogy a segítségnyújtás csak a kerekesszéket használó embereknél fontos, pedig nem minden mozgássérült használ kerekesszéket. Vannak, akik bottal, járókerettel, rollátorral közlekednek, de sokaknál **semmilyen segédeszköz nem árulkodik a mozgássérülésről.** Ilyenkor is előfordulhat, hogy valakinek nehezebbé esik a hosszas állás, szüksége van ülőhelyre, kapaszkodóra, vagy épp meg kell támaszkodnia. Ezeket a szemmel nem látható nehézségeket nevezzük „**láthatatlan fogyatékoságnak**”. Ilyen, például ha valakinek csípőproblémái vannak, protézist visel, ortézissel él, vagy csak nehezebben tartja az egyensúlyát. A tömegközlekedésben ez különösen fontos: lehet, hogy a fogyatékoság nem látszik kívülről, de az adott személy számára létfontosságú, hogy leülhessen, vagy biztonságosan kapaszkodhasson. Ezért ha gyanítjuk, hogy valakinek nehezebbé esik az állás, mindig udvariasan ajánljuk fel

az ülőhelyünket – legfeljebb nemet mond.

A segítség tehát nem azt jelenti, hogy át vesszük az irányítást, hanem azt, hogy **támogatást nyújtunk ott, ahol szükség van rá**. Egy ajtó kinyitása, egy szabad hely megmutatása vagy egy kis figyelmesség sokszor nagyobb segítség, mint hinnénk.

SEGÍTSÉGNYÚJTÁS ADOTT SZITUÁCIÓKBAN

Közlekedésben

A tömegközlekedés a mozgássérült emberek számára gyakran kihívást jelenthet. A segítségnyújtás módja attól is függ, hogy milyen segédeszközt használnak – vagy éppen nem használnak.

Kerekesszék esetén a legnagyobb segítség az, ha biztosítjuk az akadálymentes fel- és leszállást. Rossz megoldás, ha szó nélkül elkezdjük tolni a széket – ez veszélyes és megalázó szituációt eredményezhet. Sokkal helyesebb, ha megszólítjuk az adott személyt és utána megkérdezzük: *„Segíthetek feltolni a rámpán?”* és csak az engedély után cselekszünk.

Járókeret, rolátor, mankó vagy bot használatakor előfordulhat, hogy csak a felszállásnál van rájuk szükség, vagy épp ellenkezőleg, inkább csak a járművön való kapaszkodásban és az egyensúly megtartásában segítenek. A lényeg minden esetben ugyanaz: legyünk türelmesek, kérdezzünk előbb, és ne akarjuk kivenni az adott személy kezéből az eszközt az ő engedélye nélkül. Emellett fontos, hogy hagyjunk elég helyet a

mozgássérült embernek és a segédeszközének. Ha meglökjük a mozgássérült utast, rátaposunk a lábára, vagy kirúgjuk alóla az eszközt, könnyen balesetet okozhatunk. Ezekben a szituációkban jó kérdés lehet: *„Szeretné, ha fognám a járókeretet, amíg felszáll?”* vagy *„Megfoghatom a karját, hogy könnyebb legyen fellépnie?”*

Segédeszközt nem használó, de mozgásában korlátozott emberek esetében előfordulhat, hogy lassabban mozognak, nehezebben lépnek fel a járműre, vagy több időre van szükségük, hogy helyet találjanak és biztonságosan megkapaszkodjanak. Mivel ez sokszor nem látszik kívülről, különösen nagy segítség, ha türelmesek vagyunk, nem siettetjük őket, és udvariasan felajánljuk a segítségünket.

Még egy valamit nagyon fontos megemlíteni: fogadjuk el, ha valaki nem kér a segítségből. Lehet, hogy mozgása lassúnak vagy bizonytalannak, vagy külső szemlélőként egyenesen kockázatosnak tűnik, de ha azt mondja, hogy megoldja egyedül, higgyünk neki. **Mindenki a saját mozgásának a legjobb szakértője**, és a legtöbb esetben már kialakította a maga bevált módszereit. Ha ezekbe beleavatkozunk, könnyen árthatunk, sőt akár balesetet is okozhatunk.

Ajtóknál és épületekben

Az épületek ajtajai sokszor nehezen nyithatók, különösen, ha szűkek vagy nehezek. Ilyenkor a legjobb segítség az, ha kinyitjuk az ajtót, és megvárjuk, amíg a mozgássérült ember a saját tempójában áthalad. Nem helyes, ha valakit szó nélkül megra-

gadunk, vagy a kerekesszéket elkezdjük áthúzni az ajtón, mert ezzel kellemetlen helyzetbe hozzuk. Sokkal tiszteletteljesebb, ha teret adunk neki, és jelezzük, akár szóban, akár gesztussal hogy az ajtót kinyitottuk előtte, és ha kell megtartjuk neki. Ha az épületben van rámpa vagy lift, az is nagy segítség lehet, ha felhívjuk rá a figyelmet, hiszen nem mindig egyértelmű, merre található az akadálymentes út.

Lépcsők és rámpák

A lépcsők gyakran komoly akadályt jelentenek. Ilyenkor udvarias felajánlás lehet, hogy segítünk eljutni a kapaszkodóhoz, vagy szükség esetén megfogjuk a mozgássérült személy karját. Fontos azonban, hogy ezt csak akkor tegyük meg, ha az érintett kéri és iránymutatást ad. Különösen kerekesszék esetében veszélyes lenne engedély nélkül emelgetni, mert nemcsak bizonytalanságot okozhat, hanem akár balesethez is vezethet. Sokkal inkább az a jó támogatás, ha az illető útmutatása szerint segítünk, vagy egyszerűen csak biztosítjuk, hogy mások ne akadályozzák a feljutásban. Rámpánál sokszor az is elegendő, ha türelmesen megvárjuk, amíg felér, és figyelünk arra, hogy zavartalanul haladhasson.

Üzletekben, hivatalokban

A mindennapi ügyintézés és vásárlás során a legapróbb gesztusok is sokat számíthatnak. Segítség lehet például, ha odatolunk

egy széket valakinek, aki hosszabb ideig várakozik, ha megmutatjuk, merre található a lift, vagy ha felajánljuk, hogy levesszük a felső polcon lévő árut. Fontos, hogy mindig közvetlenül a mozgássérült személyhez szóljunk, és ne a kísérőhöz, -ha van-, mert az tiszteletteljesebb és partneribb kommunikációt jelent. Sok kellemetlen helyzet adódik abból, amikor valaki úgy érzi, „kikerülik” őt a beszélgetésben – ezért mindig őt szólítsuk meg.

Társas helyzetekben

A társas helyzetekben a figyelem és az egyenlő bánásmód a legfontosabb. Kerüljük, hogy az érintett személyről beszéljünk, miközben ő is jelen van – ha valamit szeretnénk megtudni, közvetlenül kérdezzük meg tőle. Ha csoportban van, ügyeljünk arra, hogy őt is bevonjuk a közös beszélgetésbe és döntésekbe, így nem érzi magát mellőzöttnek.

Vannak mozgássérült emberek, akiknek a beszédét is érinti az állapotuk, ezért alternatív kommunikációs eszközöket használnak: képeket, hangalapú segédeszközöket vagy akár olyan okoseszközöket, amelyek a kettőt kombinálják. Az ilyen kommunikációs helyzetekben különösen fontos a türelem: várjuk ki, amíg a személy gondolatait megfogalmazza, és ne szakítsuk félbe. Így nemcsak a kommunikáció válik gördülékenyebbé, hanem azt is éreztetjük, hogy valódi partnerként tekintünk rá.

SZABADIDŐ, KULTURÁLIS ÉLET ÉS SPORT

A mozgássérült emberek számára a szabadidős, kulturális és sportprogramok ugyanolyan fontosak, mint bárki másnak, hisz a kikapcsolódás, a közösségi élmény és a feltöltődés lehetőségét jelentik. Sok esetben azonban az akadálymentesség hiánya vagy a környezet figyelmetlensége nehezíti meg, hogy egy koncertet, színházat, mozit, sporteseményt mindenki egyformán látogathasson.

A legnagyobb segítség az, ha előre gondolkodunk. Például amikor közös programot szervezünk, érdemes utánanézni, hogy van-e akadálymentes bejárat, lift vagy mosdó, illetve biztosítanak-e fenntartott helyeket. Mint ahogy már korábban említettük, nem minden mozgássérült ember használ kerekesszéket. Vannak, akik segédeszközökkel vagy azok nélkül közlekednek, és számukra a biztos ülőhely, a kapaszkodó, a mozgássérült illemhely vagy az elegendő tér biztosítása ugyanolyan fontos, mint másnak a rámpa vagy a lift.

Egy színház vagy mozi látogatásnál sokat segíthet, ha segítünk a lépcsőn vagy eligazodni a sorok között, de mindig meg kell kérdeznünk az adott mozgássérült nézőt, hogy hova szeretne ülni, mert nem mi döntjük el helyette. Koncerten és fesztiválon a nagy tömeg miatt különösen fontos a figyelmesség. Ilyenkor érdemes a mozgássérült személy mellett maradni, ügyelni arra, hogy ne lökjék meg, és szükség esetén védő helyzetben segíteni elkerülni a baleseteket. Egy parkban vagy közterüle-

ten nagy könnyebbséget jelenthet egy pihenőhely, pad vagy sima útvonal. Múzeumban és kiállításon pedig sokszor az a segítség, ha tudjuk, merre vezet az akadálymentes útvonal, és ha szükséges, megkérdezzük a személyzettől.

A sport és a mozgásos szabadidős programok esetében különösen fontos, hogy az érintett személy önállóan tudjon érvényesülni. A mozgás örömét akkor élheti meg igazán, ha van lehetősége kipróbálni, gyakorolni és részt venni a játékban saját módján. Nem jó, ha állandóan körbe vesszük és túlzottan óvjuk, mert ezzel éppen az élményt vesszük el tőle. Ugyanakkor előfordulhatnak olyan helyzetek, amikor a hirtelen megjelenő tömeg figyelmetlen és lökdösődés veszi kezdetét. Ilyenkor a mozgássérült személynek és a kísérőjének is érdemes készenlétben lennie, hogy megelőzzék a balesetet.

A legfontosabb mindig az, hogy mindenki **saját maga tudja a legjobban, mire van szüksége**. Fontos, hogy ne csak egyéni, hanem közösségi szinten is odafigyeljünk egymásra. Adjunk teret egymásnak, és csak akkor nyújtsunk segítséget, ha valaki azt kéri. Így a szabadidő, a kultúra és a sport valódi örömet, közösségi élményt és kikapcsolódást jelenthet mindenkinek.

OKTATÁS ÉS MUNKA

Iskolai élet

Az iskola minden gyermek számára a tanulás, a fejlődés és a barátságok helyszíne. A mozgássérült gyerekeknek ugyanolyan

fontos, hogy részt vehessenek az órákon, a közös játékokban és az iskolai programokban, mint bárki másnak. Ehhez azonban szükség van arra, hogy az iskola akadálymentes legyen: könnyen nyitható ajtók, rámpák, liftek, jól megközelíthető mosdók és biztonságos udvar biztosítsák a szabad közlekedést.

Az osztálytársak és a pedagógusok figyelme is sokat számít. Fontos, hogy a gyerekek megtanulják: a mozgássérült társuk ugyanúgy szeret játszani, tanulni és barátkozni, csak néha más módon éri el ugyanazt. Egy kerekesszékes gyerek például nem tud focizni a pályán, de lehet, hogy szívesen vállal kapus szerepet, vagy éppen más játékban vesz részt. Egy bottal közlekedő diáknak jól jöhet, ha a társai nem rohannak előre a lépcsőn, hanem kivárják, míg ő is fel- vagy leér és nem hagyják magára.

Az órákon a tanárok apró figyelmessége is sokat segít. Például, ha valaki lassabban ír, több időt kaphat a feladat befejezésére, vagy ha nehéz a táblához kimenni, a feladatot az asztalánál is megoldhatja. Egyre több digitális eszköz, tabletek és számítógépek segítik a mozgássérült diákokat abban, hogy ugyanazt a tudást megszerezzék, amit a többiek. A lényeg az, hogy minden gyermek megkapja a lehetőséget arra, hogy kibontakoztassa a képességeit, és ne az akadályok határozzák meg a mindennapjait.

Munka világa

Felnőttként a munka jelenti azt a területet, ahol a mozgássérült emberek megmutathatják tudásukat, tapasztalataikat és értékeiket. A megfelelően akadálymentesített munkahely elengedhetetlen ahhoz, hogy teljes értékűen részt vehessenek

a munkavégzésben. Ez jelentheti a rámpák és liftek kialakítását, de akár az ergonomikus munkakörnyezet biztosítását is, például állítható asztallal vagy speciális székkal.

A munkatársak részéről sokszor apróságok jelentenek nagy segítséget. Ha az irodában van elég hely a közlekedéshez, ha a dokumentumokat könnyen elérhető helyen tartják, vagy ha a megbeszéléseknél biztosítanak kényelmes hozzáférést, az mind hozzájárul ahhoz, hogy a mozgássérült munkatárs önállóan tudjon dolgozni.

Az elmúlt években egyre nagyobb szerepet kap a digitális munkavégzés és a rugalmas munkaidő, ami különösen hasznos lehet azok számára, akiknek a közlekedés fárasztóbb vagy nehezebben megoldható. Az online megbeszélések, a távmunka vagy a részmunkaidős lehetőségek mind olyan megoldások, amelyek lehetővé teszik, hogy a mozgássérült emberek a képességeikhez és igényeikhez legjobban illeszkedő módon dolgozhassanak.

A legfontosabb azonban itt is az, hogy az érintett emberre teljes értékű kollégaként tekintsünk. Ne az legyen a kérdés, hogy mi az, amit nem tud megcsinálni, hanem az, hogy miben jó, és hogyan tudja a tudását a legjobban kamatoztatni. Ha így közelítünk a munkához, akkor a mozgássérült emberek ugyanúgy a közösség aktív, értékes tagjai lehetnek, mint bárki más.

CSALÁDI ÉS PÁRKAPCSOLATI ÉLET

A mozgássérült emberek családi és párkapcsolati élete ugyanolyan sokszínű és gazdag lehet, mint bárki másé. Ugyanúgy lehetnek társak, szülők, barátok, akik szeretnek, támogatnak és közösséget építenek maguk körül. Fontos azonban, hogy a környezetük ne tekintsen rájuk kizárólag a sérülésükön keresztül. A mozgássérülés egy tulajdonság az ember életében, de nem határozza meg teljes mértékben, hogy kicsoda és milyen szerepeket tud betölteni a társadalomban.

Sajnos a mindennapokban sok mozgássérült embernek kell szembenéznie tapintatlan, bántó vagy akár megalázó kérdésekkel és kijelentésekkel. Ezek gyakran a környezetükből, ismerősöktől, sőt idegenektől is érkezhetnek, és legtöbbször a testi korlátokban vájkálódnak: azt firtatják, hogy mit nem tud valakinek a teste, mire képtelen. Ez a hozzáállás különösen tinédzserkorban lehet romboló, hiszen éppen akkor alakul ki az énkép és a saját női vagy férfi identitás megélése. A mozgássérülés azonban önmagában nem zárja ki a szexualitást, az intimitás megélését és azt, hogy valaki nőként vagy férfiként teljes értékűnek érezze magát.

A párkapcsolatokban és barátságokban is elengedhetetlen a nyitottság és az egyenlő bánásmód. A mozgássérült ember ugyanúgy vágyik intimitásra, szeretetre, közelségre és társaságra, mint bárki más. A kapcsolat alapja nem a segítő szerep, hanem a kölcsönös tisztelet, a figyelem és a szeretet. Ha a másik fél állandóan „gondozóként” vagy „védelmezőként” van jelen, az

könnyen felboríthatja az egyensúlyt, és eltakarhatja azt, hogy valójában egy egyenrangú kapcsolatról van szó.

A mozgássérült emberek szülőként is helyt tudnak állni. Lehet, hogy bizonyos helyzetekben más megoldásokat választanak, de ugyanúgy képesek szeretetet adni, nevelni és biztonságot nyújtani a gyermekeiknek. A környezet részéről az a legnagyobb segítség, ha nem kérdőjelezi meg a szülői szerepét, hanem támogatják abban, hogy azt a mozgássérült szülő saját módján valósíthassa meg.

Végző soron a családi és párkapcsolati életben ugyanaz a legfontosabb, mint minden más területen: az emberi méltóság tisztelete, a türelem és a partneri hozzáállás. A szeretet, a közelség és a kölcsönös bizalom azok az értékek, amelyek minden kapcsolatot erőssé tesznek – függetlenül attól, hogy valaki mozgássérült vagy sem.

ÖSSZEGZÉS

A mozgássérülés önmagában nem határozza meg, hogy valaki milyen életet élhet. Ez sokkal inkább azon múlik, hogy a társadalom és a környezet mennyire nyitott és hozzáférhető számára. Ha odafigyeléssel, türelemmel és tisztelettel fordulunk egymáshoz, akkor a mozgássérült emberek is önállóan és teljes értékűen részt vehetnek az élet minden területén: a tanulásban, a munkában, a családban, a barátságokban, a szabadidőben és a kultúrában.

A valódi akadályok legtöbbször nem a testben vannak, hanem a környezetben és a szemléletben. Ha ezekre odafigyelünk, ha törekszünk a változtatásra és nyitottságra, akkor természetesé válik, hogy a mozgássérült emberek ugyanolyan értékes és aktív tagjai a közösségnek, mint bárki más.

Az elfogadás, a figyelmesség és az együttműködés mindannyiunk életét gazdagabbá teszi. Amikor mindenki lehetőséget kap arra, hogy kibontakoztassa a képességeit, abból nemcsak az érintettek, hanem az egész társadalom nyer. Egy befogadó világban pedig mindannyian többek lehetünk.

