

# Tydzień z niepełnosprawnością - reportaż uczestniczący

Data publikacji: 4.08.2021 18:04

Któż z nas zastanawia się nad tym, z jakimi problemami w codziennym życiu, podczas wykonywania najprostszych, niezbędnych czynności, spotyka się osoba z obniżoną sprawnością? Jasne, że mamy wokół niepełnosprawnych na wózkach, i zdajemy sobie sprawę z tego, że schody są dla nich barierą. Ale nie trzeba mieć widocznej na pierwszy rzut oka niepełnosprawności, by zmierzyć się z problemami, na których istnienie trudno byłoby wpaść, gdyby się tego samemu nie przeżyło.

□

To była chwila nieuwagi. Sekunda, ułamek sekundy, w czasie których z osoby, która jeszcze przed chwilą, przy porannej kawie, snuła dywagacje w internetowej rozmowie z kolegą, jak to nie czuje się samotna i nie przeszkadza jej wracanie do pustego mieszkania, stałam się osobą o bardzo ograniczonej sprawności.

Moment nieuwagi, niefortunny lot zakończony spotkaniem moich pleców z twardym podłożem. Oszołomiona wstałam. Bolało. Poboli i przestanie – pomyślałam. Chodzę. Jest dobrze. No to jeszcze jedna kawka i siadam do komputera. Boli. No trudno, oblałam się, to musi poboleć. Kawka wypita, czas na śniadanko. Chlebek ukrojony. Co na chlebek? W lodowce jest masło, coś do chleba. I tu pojawia się pierwszy problem. Do lodówki trzeba się schylić. A tu się nie da... ból w plecach jest tak paraliżujący, że nie ma mowy o schyleniu się. Co tu począć... no nic, pójdę do PSS na kanapki śledziowe. Do przedpokoju dochodzę normalnie. Ale przy drzwiach czeka już kolejna niespodzianka.

## Tydzień w kapciach

Przecież się nie schylę. Owszem, mogę usiąść. Ale jak usiądę to i tak nie jestem w stanie dostać ręką do stopy, aby zapiąć paski sandałów. Chwila konsternacji. Jak ja wyjdę z domu? No jak to jak? W pantoflach – klapkach. Całe szczęście kilka lat temu jako pantofle kupiłam sobie porządne, skórzane klapki dobrze trzymające się na stopie. Gdybym tak zwykła w domowych pieleszach przemieszczać się w różowych, pluszowych bamboszach z pomponem, to trochę mniej komfortowo czułabym się na ulicy. Niemniej i tak nie pozostawałoby mi nic innego, aniżeli chodzenie w takim właśnie obuwiu. Jakiegokolwiek, które wymaga podczas ubierania spotkania się ręki ze stopą jest dla mnie na najbliższe dni absolutnie niedostępne.

Pantofle, choć porządne, skórzane nie wytrzymały próby czasu, ulic i kilometrów. Stały się jedynym dostępnym dla mnie obuwiem w piątkowy poranek. Piątek to były tylko wyjścia do sklepu. Ale już w sobotę obsługa medialna spaceru z przewodnikiem po Czeskim Cieszynie, później Festiwalu Historii Słowiańskiej na Wzgórzu Zamkowym. Po poniedziałkowej kilkukilometrowej wędrownicy po Frydku i Mistku rozpadły się. Na szczęście był to dzień, w którym córka wróciła z obozu. Była przed następnym wyjazdem raptem pół dnia w domu. Dostała listę zadań do wykonania. Ale wpięrow poprosiłam, by... ubrała mi skarpetki. Muszę iść na miasto, do sklepu obuwniczego kupić sobie nowe klapki, a te zanieść do szewca do naprawy. Ale przecież by kupić buty muszę je przymierzyć. A by przymierzyć muszę mieć skarpety. Tymczasem ubranie sobie skarpet jest dla mnie czynnością absolutnie niewykonalną. Ciekawe co zrobiłabym, gdyby córka akurat nie przyjechała... albo nieszczęsne pantofle rozpadły się już po jej wyjeździe... na szczęście wszystko idealnie zgrało się w czasie, a pantofle były uprzejme rozpaść się w najlepszym momencie. Tak więc ruszam na miasto na poszukiwanie wygodnych butów – kłapek. Zadanie okazuje się wcale nie łatwe przy mojej wąskiej a długiej stopie, na którą trudno znaleźć obuwanie nie sznurowane czy zapinane, a nie spadające zeń. No i jeszcze jakoś normalnie wyglądające, w normalnych kolorach. Na szczęście w którymś z kolejnych sklepów się udaje. Uratowana! Mam w czym chudzić. Stare, rozprute pantofle lądują u szewca.

## Podnieś, wyciągnij, przełoż – lista absurdałnych próśb

Prośba o ubranie skarpet była wisienką na torcie listy próśb do córki. Znalazły się na niej takie pozycje, jak:

- zamieść butelkę, która mi się rozbiła
- wyciągnij kotom mięso z zamrażarki
- sprzątnij kuwety
- wyciągnij ze zmywarki czyste naczynia
- podnieś z podłogi leżącą baterię
- wystaw z łazienki wiadro pełne świeżej wody by koty miały z czego pić
- wylej wiadro z wodą z podmianki w akwarium (zostawione do podlewania roślin doniczkowych)
- wyciągnij włosy z odpływu prysznic

To wszystko były czynności, których nijak nie byłabym w stanie wykonać samodzielnie.

## Menu zdeterminowane niepełnosprawnością

Pierwszym moim poupadkowym posiłkiem były wspomniane kanapki śledziowe kupione w PSS i zjedzone na miejscu, na stojąco, przy tamtejszej ladzie pod oknem. Do domu wróciłam także z zakupioną -mimo tego, że w lodówce leżała kostka i pół - kostką masła. To, że miałam świadomość, że masło w lodówce jest, nijak nie przekładało się na to, bym mogła z niego skorzystać. Schylenie się, by go wyciągnąć było dla mnie nierealne. Tak więc kolejnym posiłkiem były kanapki zrobione już w domu, zjedzone nie pamiętam, czy w kuchni, czy też przy komputerze. Tak czy tak - co najistotniejsze w tym wątku – były to kanapki. Później był jeszcze kawałek pizzy kupiony w okienku i jedzony w marszu itp. Aż tu, będąc na Wzgórzu Zamkowym na drugiej z kolei imprezie, z której robiłam materiał medialny zgłodniałam. Postanowiłam się więc posilić krupniakiem zakupionym na pobliskim stoisku Browaru Cieszyn. Oj jaki to był błąd! Gdy go kupowałam nie przyszło mi do głowy jakiego trudu i ile bólu wymagać będzie skonsumowanie tej prostej potrawy. Z tacką z krupniakiem podążam do stołu. Kładę tackę, wspierając się mocno o stół zmieniam pozycję ze stojącej na siedzącą. Podsuwam sobie tackę z krupniakiem. Kroję kawałek. Po czym spotyka mnie niemiła bardzo niespodzianka. By wsadzić do ust spadający z widelca kawałek krupnioka trzeba się nad talerzem nachylić... Ależ ból! Zjedzenie tego posiłku było nie lada wyzwaniem, okupionym strasznym bólem przy każdym łyku. Kupując krupnioka nie miałam bladego pojęcia, z jakimi problemami przyjdzie mi się zmierzyć, by go spożyć. Gdybym chociaż kupiła kielbasę... tą można by zjeść podnosząc kielbasę do ust, nie musząc schylać ust do talerza. Z krupniakiem się tak nie da. Teraz już wiem, że na najbliższy czas niedostępne są dla mnie wszelkie dania, które trzeba jeść nachylając się nad talerzem. Pozostaje wszystko to, co można zjeść na stojąco, nie zmieniając pozycji.

## Spadło? Będzie leżeć.

Zaraz w pierwszy dzień od mojego upadku nieszczęśliwie spadła mi na podłogę bateria z telefonu (rozpadł się gdy go wyciągałam z kieszeni, pozostałe części zostały w ręce, natomiast bateria upadła na podłogę). Spojrzałam na płaski przedmiot przylegający do kafelek kuchennej posadzki. Zupełnie dla mnie nieosiągalny. Cóż, to jeden z trzech telefonów, które mam (dwa numery prywatne i jeden służbowy), więc trudno. Obejdę się bez prywatnego z czeskim numerem.

Niemniej bywały sytuacje, kiedy spadło coś, co jednak chciałabym mieć z powrotem w swoim posiadaniu. Jak zakrętka z butelki podczas sobotniego spaceru z przewodnikiem. Spadła. A ja zostałam z odkręconą, pełną butelką w ręku tępo spoglądając na trotuar, na którym leżała zakrętka. Nierealne, bym jakimkolwiek sposobem była w stanie jej dosięgnąć. Poprosiłam stojącą obok młodą panią, czy mogłaby mi podać. Popatrzyła jak na idiotkę kompletnie nie rozumiejąc, o co mi chodzi. Na szczęście zrobić materiał z tego wydarzenia przyszła też koleżanka z innej redakcji. Stała nieco dalej. Ale podeszłam i skierowałam do niej swą dziwną prośbę. Z aparatem w jednej ręce, dyktafonem w drugiej, w gorsecie ortopedycznym schowanym pod bluzką nie wyglądałam na osobę niepełnosprawną. No, chyba że umyślowo, skoro proszę starsze od siebie osoby o podniesienie z chodnika zakrętki, zamiast sama się po nią schylić...

Równie niemożliwe, jak podniesienie baterii czy zakrętki, było zamieszczenie butelki, która stłukła się, gdy próbowałam wsadzić mleko do lodówki, jednak nie potrafiłam się schylić, by go tam włożyć. Tego samego dnia, a był to piątek, przejrzałam internet i zakupiłam zmiotkę z szufelką na kijach umożliwiające zamiatanie bez schylania się. „Ciekawe, co będzie szybciej. Przesyłka dojdzie czy moja sprawność wróci” - pomyślałam klikając „zapłać”.

## Miejsca niedostępne, o czym będąc zdrowi nie myślimy

Niedługo po upadku pomyślałam, że warto byłoby stłuczone miejsce nasmarować jakąś maścią na stłuczenia. Kojarzyłam, że takowe znajdują się w domowej apteczce. No tak. Tyle, że na apteczkę przeznaczyłam... dolną szufladę kuchennej szafki. Miejsce dla mnie całkowicie niedostępne. Jest tam na pewno „Altacet”. Ale cóż z tego, że jest, skoro sięgnięcie po niego jest niemożliwe... jest też maść o nazwie „Voltaren”. Też chyba na stłuczenia. Otworzywszy szufladę nogą (którą potrafię podmiesić, jednak niezbyt wysoko, to znaczy nogi do ręki nie podniosę) patrzę z góry na jej zawartość. „Voltaren” w sporej tubie leży na dnie szuflady. Zakrętka tuby jest duża i kanciasta, z wypustkami. Idę do spiżarni po sznurek. Na szczęście wisi sobie na haczyku na dostępnej dla mnie wysokości. Uzbrojona w sznurek z pętłką stoję nad szufladą i oddaję się zabawie znanej mi z festynów szkolnych w młodszych klasach mojej córki. Jest! Tuba złowiona! Można jej zawartością nasmarować obtłuczone miejsca.

Równie niedostępne są dla mnie wszystkie inne miejsca znajdujące się niżej, aniżeli mogę sięgnąć ręką stojąc.

## Potrzeba matką wynalazku

Sznurek z pętłką okazał się skuteczny, choć jego użycie wymagało trochę czasu poświęconego na zabawę zręcznościową rodem z przedszkolnego festynu. Taki dzieciak czy rodzic ze śmiechem łowiący coś na „wędkę” pojęcia nie ma, do czego i jak bardzo umiejętność ta może przydać się w codziennym życiu...

Pomyślałam jednak, że przecież są osoby starsze, schorowane, o obniżonej sprawności, którym schylanie się nastęrcza trudności. Musi być przecież jakieś dla nich rozwiązanie codziennych problemów. Przecież nie jestem jedyną osobą na świecie, która ma problem ze schylaniem się. Z tą myślą udałam się, oczywiście w pantoflach, do sklepu z artykułami medycznymi. Pytam. Jest jeden taki chwytak połączony z łyżką do butów. Łyżka kompletnie dla mnie nieużyteczna, przecież i tak żadnych butów nie dam rady zapiąć, bo nie sięgnę dłonią do stopy. Biorę do ręki chwytak. Sprawdzam. Trochę za krótki kij, wymaga jednak by troszeczkę się schylić. No i strasznie mało precyzyjny. Rezygnuję. Wracam do domu. Ruszam na obchód mieszkania rozglądając się na dostępnym dla mnie – a więc nie wymagającym schylania się – poziomie. Jest! Na balkonie wisi spory, metalowy haczyk. Zawieszony na końcu sznurka pozwala podnosić z ziemi najróżniejsze przedmioty. Byle było o co zahaczyć haczyk i przedmiot już jest dla mnie dostępny! Kabel zasilacza służbowego komputera – jest. Ładowarki przechowywane w dolnej szufladzie – są! Wystarczyło unieść lekko nogę na tyle, by otworzyć stopą szufladę, a ładowarki wyciągnąć haczykiem na sznurku. Tą samą metodą haczyka na sznurku mogę podnieść z podłogi choćby zdejmowane majtki, kłapek, by wyregulować jego wielkość i wiele innych potrzebnych mi przedmiotów, które znajdują się na podłodze. Choć bateria z telefonu czy szkło rozbitej butelki nadal są dla mnie nieosiągalne, to sporo przedmiotów dzięki haczykowi na sznurku stało się dostępnymi. Dostępny jest również sam brzeg górnej pułki w lodówce. A to właśnie tam – na szczęście – leżało pudełko z mięsem dla kotów. Już na drugi dzień podłoga w okolicy misek wygląda strasznie. Jedyną bowiem formą, w jakiej mogę podawać kotom jedzenie, jest w pozycji stojącej rzucanie surowego mielonego mięsa do misek. Najczęściej nie trafiam... Na szczęście kotom jest to zupełnie obojętne, czy jedzą z miski, czy z kafelek.

Herbata, kawa – to wszystko mogę sobie zrobić. Ale mam ochotę na kofolę. Stoi sobie kilka butelek w spiżarni. Na podłodze... patrzę na nie tęsknie, po czym robię sobie kolejną szklankę wody z miodem – na szczęście w momencie wypadku stał nieschowany na kuchennym blacie. Ale po kilku godzinach wracam do rozmyślań o kofoli. Idę do spiżarni uzbrojona w sznurek z zaciskową pętłką. Jest! Kofola w moich rękach. A chwilę później w szklance.

Również umycie nóg, kiedy nie da się ani schylić, ani podnieść nogi na tyle, by sięgnąć dłonią do stopy, nastęrcza pewnych trudności. Albo po prostu wymaga pomyślenia, jak zrobić to inaczej. Sprawa okazuje się dość prosta. Wystarczy rzucić na prysznicową podłogę namydloną gąbkę i przytrzymując ją jedną stopą drugą o nią pocierać. Sparwę ułatwiają uchwyty, których można się przytrzymać, by nie stracić równowagi. Co jednak byłoby, gdybym nadal miała w domu wannę? Cóż, musiałabym udać się z prośbą o możliwość wykąpania się do kogoś dysponującego prysznicem.

## To, czego nie da się nijak

O ile z wieloma codziennymi czynnościami można (no bo i trzeba) sobie poradzić, to jednak oprócz wspomnianych miejsc niedostępnych są jeszcze czynności niedostępne. O ubieraniu butów już było. Wiadomo, że w takim stanie chodzić można tylko w klapkach. Swoją drogą ciekawe, jak można by rozwiązać ten problem zimą... chyba nie można by. Zwłaszcza że nie o same buty chodzi, nie da się w takim stanie ubrać też skarpet. Nie da się też posmarować wysuszonych stóp kremem. Nie wspominając o obciążeniu paznokci. No, ale to ostatnie nie jest czynnością codzienną.

Inną czynnością, zdecydowanie codzienną, okazało się równie nieosiągalne... umycie twarzy. Pod prysznicem – w pozycji stojącej, bez konieczności schylania się – wszystko jest w porządku. Tyle, że ja nie wyobrażam sobie rozpoczęcia dnia bez opłukania twarzy zimną wodą. Tymczasem... nie jestem w stanie nachylić się nijak nad umywalką. Wsparta na niej jedną ręką, stojąc wyprostowana, w drugą dłoń próbuję nabrać trochę wody by ochlapać nią twarz stojąc pionowo. Trudne. I mało skuteczne.

## Zawsze musi być ten pierwszy raz, czyli jak tu skorzystać z WC?

Na koniec zostawiłam temat mało sympatyczny i przyjemny, jednak niezbędny... kwestia toalet dla niepełnosprawnych jest bodaj zagadnieniem jednym z bardziej znanym osobom postronnym, których temat niepełnosprawności bezpośrednio nie dotyczy. A to za sprawą zmieniających się wymogów i standardów, które nakazują w miejscach użyteczności publicznej budować toalety dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Na pierwszy rzut oka widzimy, że takowych jest wszędzie sporo. Niepełnosprawny nie powinien więc mieć problemów z załatwieniem poza domem tej podstawowej potrzeby. Ale czy na pewno? O tym przyszło mi się przekonać osobiście.

Zacznę jednak od domu. Pierwsza po upadku wyprawa do toalety. Łazienka przerobiona na potrzeby niepełnosprawnego, gdy ze szpitala miał wrócić Jot na wózk. Tyle, że gdy odzyskał już fizyczną sprawność, za czym niestety w ślad nie poszło odzyskanie sprawności psychicznej i kontroli nad tym, co czyni – w napadzie szału wyrwał ze ściany jeden z uchwytów przy ubikacji. Staję więc bezradnie przed muszlą i zastanawiam się jakim sposobem mam przyjąć pozycję na niej siedzącą... Z jednej strony jest uchwyt. Ale podparcie się jedną ręką nie wystarczy mi, bym potrafiła przejść ze stania do siedzenia... rozglądam się. Nieopodal stoi plastikowy kosz na brudną bieliznę. Na szczęście bardzo wysoki. W sam raz, by mógł posłużyć za podpórkę do siadania i wstawania. Wystarczy tylko przesunąć go we właściwe miejsce, koło ubikacji. Tak więc korzystanie z toalety w domu opanowane. Uf. Kolejny jeden problem z głowy.

A co w mieście? Przyszło sprawdzić mi już następnego dnia po upadku. Choć zakrętka z butelki została mi szczęśliwie podniesiona przez koleżankę i nie musiałam wypić pół litra płynu naraz, jednak i tak po przechadzce po Czeskim Cieszynie odczuwałam potrzebę opróżnienia pęcherza. Zwłaszcza, że nie szłam do domu, a na kolejne wydarzenie, tym razem na Zamek. Po drodze kawiarnia „Avion”. Wchodzę. Toaleta nie jest dla niepełnosprawnych. Za to jest tak małym i wąskim pomieszczeniem, że trzymając się kaloryfera z jednej, klamki z drugiej strony dają radę usiąść. Jak żyję na tym świecie czterdzieści kilka lat, tak po raz pierwszy w życiu siadam na desce publicznej toalety... oj co ja bym zrobiła, gdyby na naszej szerokości geograficznej popularne było to, co mnie swojego czasu tak zachwyciło – ubikacje typu tureckiego... Dotychczas uważałam je za cudowne rozwiązanie. Zwłaszcza w publicznych toaletach, gdzie nigdy nie siadałam bezpośrednio na deskę...

W kolejnym dniu kolejna toaleta. „Lawasz Bistro” przy Rynku. Mimo serwowania potraw z tej szerokości geograficznej, na której wspomniany przeze mnie patent toalet do wczoraj jeszcze uważany przeze mnie za najidealniejszy jest na porządku dziennym, tutaj też ubikacja w wersji europejskiej. Też nie ma specjalnej infrastruktury dla niepełnosprawnych, ale ma za to murek, o który można wygodnie oprzeć się i dzięki temu tak usiąść, jak i wstać z sedesu.

Ale były też i niemiłe niespodzianki w kwestii korzystania z toalet. Wybieram toaletę z oznaczeniem dla niepełnosprawnych. Wchodzę. Rozglądam się. Przecież tu nie ma się za co złapać, by móc zmienić pozycję ze stojącej na siedzącą i z powrotem... wychodzę. Idę do damskiej. Tam na szczęście pomieszczenie na tyle wąskie, że ściana i klamka wystarczą za uchwyty.

Na szczęście skorzystać z toi toi-a w wersji dla niepełnosprawnych przyszło mi dopiero po ponad tygodniu od upadku. Odzyskałam już wówczas na tyle sprawność, że potrafiłam nie usiąść, a zawisnąć nad plastikowym otworem. Toi toi na szczęście wyposażony był w uchwyty pozwalające na to. Bo bez nich jeszcze nie byłabym w stanie przyjąć takiej pozycji. Pozycji, jaka zdrowemu człowiekowi jawi się jako nie nastroczająca żadnego problemu.

## **Powrót do normalności**

Po ponad tygodniu od nieszczęśliwego upadku powoli coraz więcej czynności zaczyna być dla mnie wykonalnych. Jeszcze boli, ale mogę już kucnąć. Nie podniosę nic ciężkiego, ale sięgnąć potrafię już nawet na dolną półkę lodówki. Mam nadzieję, że ani się obejrzę, a będę mogła już ubrać buty inne, aniżeli klapki.

Nie planowałam reportażu uczestniczącego pod tytułem „Tydzień niepełnosprawnego”. Ale skoro już taka – na szczęście chwilowa – niepełnosprawność stała się moim udziałem, to dzielę się spostrzeżeniami z innymi. Nie życzę nikomu, by miał okazję sprawdzić, jak to jest osobiście. Choć jak sama widzę na własnym przykładzie – każdemu i w każdej chwili może się to zdarzyć. Wystarczy chwila nieuwagi.

(indi)