

SÚLYOSAN, HALMOZOTTAN FOGYATÉKOS FELNŐTT SZEMÉLYEK KOMPLEX MOZGÁSFEJLESZTÉSE, MOZGÁSOS KÉPESSÉGEIKNEK SZINTENTARTÁSA II.

Szakmai anyag



Készítette:

Hoschke Orsolya

Némethné Varga Viktória

Tóth Orsolya

A Szakmai anyag létrejöttét az
Értelmi Sérülteket Szolgáló Társadalmi Szervezetek és
Alapítványok Országos Szövetsége (ÉTA)
támogatta



Budapest, 2021

Tartalomjegyzék

	Bevezetés	2
I.	Mozgás a lakásban, házban	3
	1. Étkezés	5
	2. Tisztálkodás.....	8
	3. Hely-helyzetváltoztatás	10
	4. Otthoni szabadidős tevékenységek.....	13
	5. Kontaktok, segédeszköz forgalmazó cégek	14
II.	Mozgás a lakáson kívül	15
	1. A kert.....	22
	2. Az utca.....	23
	3. Park.....	24
	4. Strand/uszoda	25
	5. Integrált játszótér.....	26
	6. Szolgáltató egységek (bolt, gyógyszertár, bevásárló központ, orvos, hivatalok).....	30
	7. Múzeum, művelődési házak	30
	8. Egyéb szabadtéri lehetőség	31
III.	Szülők, segítők támogatása	31
	9. 1.Szabadidő	32
	10. 2. Szülőcsoport működtetése.....	35
	11. 3.Közösségi oldal működtetése	35
	12. 4. Rendszeres szabadidős programok szervezése.....	36
	13. 5. Időszakos programok	38
	14. 6. Plusz információ.....	41
IV.	Hasznos oldalak	42
V.	Felhasznált irodalom	45

Bevezetés

A súlyosan, halmozottan fogyatékos (továbbiakban: SHF) személyek élethosszig tartó támogatást igényelnek az élet minden területén. Így minden életszakaszban rá lesznek utalva az őket körülvevő környezetre. Ez a fajta kiszolgáltatottság igényli a legmagasabb fokú állandó jelenlétet, gondoskodást, fejlesztő tevékenységet – melyek úgyszintén nem múlhatnak el a felnőttkor beköszöntével. Ezért is használjuk esetükben a magas támogatási szükségletű kifejezést.

A mozgás nélkülözhetetlen eleme az élet minden területének, minden percében jelen van és jelen lesz az idő múlásával. Így van ez az SHF felnőtt személyeknél is. Mozgásos aktivitásuk szinten tartása - túl a meglévő képességeken - nagyban függ az őket körülvevő segítő személyek fizikai állapotától, fizikai aktivitásától, a mindennapok mozgásos tevékenységeitől, lehetőségeitől.

Számukra a leginkább motiváló ingerek keresése, átélése a szabadban is lehetséges.

A segítségnyújtás többféle embertől származhat, a lényeg, hogy ez tényleges segítség legyen.

I. Mozgás a lakásban, házban

A súlyosan, halmozottan fogyatékos személyt nevelő családok esetében rendkívül fontos, hogy a lakás/ház megfelelően legyen kialakítva, felszerelve és berendezve, hiszen az érintett személyek elsődleges élettere az otthonuk, itt töltik a legtöbb időt. Nem az a lényeg, hogy rengeteg segédeszközt halmozzanak fel a családok a fogyatékos személy megsegítésére, hanem hogy olyan eszközök álljanak rendelkezésre, melyek valódi segítséget nyújtanak a mindennapos tevékenységek során, praktikusak és elférnek az otthonukban. Tehát a minőségen, és nem a mennyiségen van a hangsúly. A minőségi eszköz esetükben nem kifejezetten a drága eszközöket jelenti, hanem hogy pozitívan hasson a család életminőségére, könnyebbé tegye a mindennapi rutin feladatokat. Fontos még kiemelni, hogy a szintentartás illetve a mozgás-, mozgás megkönnyítése végett, minden önállóan kivitelezett apró mozdulatot, kisebb-nagyobb mozgást be kell építeni az otthoni feladatokba.

Minden esetben figyelembe kell venni, hogy a választott eszköz megfeleljen az alábbi követelményeknek (Kullmann, 2000):

- ❖ **Töltse be az optimális funkciót.** Rengeteg forgalomban levő segédeszközről derül ki a használat során, hogy nem felel meg a felhasználóknak, vagy éppen nem lehet vele az adott tevékenységet kényelmesen, biztonságosan (vagy egyáltalán) kivitelezni. Ilyen esetben segíthetnek a házi megoldások, átalakítások.
- ❖ **Legyen esztétikus.** A megfelelő külalak tompítja az eszköz segédeszköz jellegét. Gondolhatunk a szemüvegre is – ma egy divatos szemüvegkeret az öltözék és a megjelenés kiegészítőjeként is funkcionálhat, még akkor is, ha viselőjének semmi baja a látásával.
- ❖ **Legyen biztonságos a használata.** A felhasználó és a környezet biztonsága egyformán fontos szempont. Egy rosszul tervezett eszköz a használat során a felhasználóban és a környezetében is kárt tehet (pl. élek és becsípődési lehetőségek, instabilitás, rögzítés hibái stb.).
- ❖ **Legyen tartós.** A segédeszközök nagyobb része személyre szabott kivitelű, vagy legalábbis a lehető legnagyobb mértékben kíván megfelelni a felhasználói tulajdonságoknak. Éppen ezért kis sorozatokban, vagy egyedi gyártásban készített termékekről van szó. Az árak (az állami támogatás mellett is) igen magasak, a támogatási rendszer pedig előír egy bizonyos kihordási időt, amely időtartam alatt a

meghibásodás vagy megsemmisülés a felhasználó életminőségét jelentősen befolyásolja.

- ❖ **Legyen egyszerűen kezelhető.** Az eszközök használata, fel- és levétele, tisztítása, karbantartása ne legyen megoldhatatlan feladat a felhasználó vagy segítője számára.
- ❖ **Legyen költségtakarékos.** A felhasznált anyagok, az előállítás módja és technológiája, az eszköz fenntartása indokolatlanul ne járjon magas költségekkel, de vegye figyelembe a fenti követelményeket – tehát ne a minőség, tartósság rovására legyen olcsó az eszköz.

A megfelelő eszköz kiválasztása nem könnyű folyamat, nagy felelősséget jelent. A családok minden esetben konzultáljanak a szakemberekkel, szomato gyógypedagógusokkal, konduktorokkal, gyógytornászokkal, a segédeszközöket gyártó, forgalmazó cégekkel, ortopéd műszerészekkel.

Jó, ha a felhasználó kipróbálja az adott eszközt, mielőtt megvásárolja azt.

A közgyógyellátásra (közgyógy) felírható eszközök listája mellett, <http://sejk.oep.hu/>, az interneten számos olyan magyar cég megtalálható, melyek gyógyászati segédeszközöket forgalmaznak, honlapjukon tájékozódhatunk széles eszközkínálatukról, elérhetőségükről.

Eszközkölcsönzésre, szervízre vagy használt eszközök megvételére is több lehetőség van:

- Guruló Műhely <http://www.gurulo.hu/>
- Magyar Máltai Szeretetszolgálat - Gyógyászati segédeszköz, kórházi ágy kölcsönző és szervíz <https://www.maltai.hu/gyogyeszkozkolcsonzo>
- Új Élet Új Cél Alapítvány <https://korhaziagy-toloszek.hu/>
- Mozgásjavító EGYMI eszközkölcsönző
http://eszkoztar.mozgasjavito.hu/aak_mainpage.php

Az interneten a különböző fórumokhoz, (szülő)csoporthoz való csatlakozás több szempontból is hasznos: terápiák-, eszközök elérhetőségéről, tapasztalatairól lehet tájékozódni, véleményt cserélni, és nem utolsósorban közösségformáló hatása is van, (lelki) támaszt, segítséget nyújt az érintett családok számára. Például a közösségi oldalon működik egy csoport „Vidett” néven, ahol gyógyászati segédeszközök beszerzésében tudnak segítséget kérni, kérdéseket feltenni az érintett családok.

Hasznos lehet külföldi cégek honlapjait is böngészni. Igaz, nem pénztárcakímélők az árak, de ötletforrásként kiválóan bizonyulnak. Például:

<http://www.eurovema.com/en-gb/>

<https://www.performancehealth.com/products/brand/homecraft>

<https://stanleymed.pl/manufacturer/aston/>

Továbbá érdemes figyelemmel kísérni a különböző szakmai konferenciákat, workshopokat e témában. Például a Mozgásjavító Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény és Kollégiumban minden évben sor kerül a „Tárva-Vár” rendezvényre, mely érdekes szakmai programokat, beszélgetéseket kínál, lehetőség van segédeszközzártó cégek katalógusait tanulmányozni, új eszközöket felfedezni, megismerni. Úgy szintén minden évben megrendezésre kerül, mindig más városban, a „Rehabilitációs Vándorgyűlés”, ahol sok tapasztalatot, friss tudást szerezhethetünk.

1. Étkezés

Az étkezések alkalmával fő szempont a kényelem, a lehetőség szerinti legoptimálisabb testhelyzet felvétele, -megtartása, és hogy örömförrásként élje meg az SHF személy az étkezést. Megfelelő mennyiségű időt kell szánni az étkezésre, a napirendbe legyen beépítve többnyire ugyanabba az időszávba, hogy elővételezhetővé váljon. Lehetőség szerint ugyanazon a helyen történjen mindig az étkezés. Ha pépes állagút eszik az érintett, akkor csakis olyan minőségű pépet adjunk, amit mi magunk is megennénk.

Optimális ülő testhelyzet: csípő, térdek 90 fokban, talpak teljes terjedelemben alátámasztva, gerinc fiziológias görbületei alátámasztva.

Az optimális ülő testhelyzet felvételére használjunk különböző párnákat, szivacsokat, ékeket.

2020- ban a Bp. XV. ESZI Fejlesztő Gondozó Központ (FENO) egyéni megrendelés, közösen megalkotott terv alapján készítettett egy széket, mely fix abdukciós ékkel van felszerelve, így könnyítve a comb abdukcióját és megakadályozva a lábkeresztetést. A szék háttámláján,

oldalán lévő rések kiválóak a hevederek rögzítéséhez. Ha az SHF személy lába nem ér le a földre, úgy éket teszünk a talpa alá.



Térd és lábtámasztó párna elérhetősége: <https://www.erteksziget.hu/parnak-labdak-kenyelmi-eszkozok-90/derektamaszok-hatparnak-190/terd-es-labtamaszto-parna-qmed>



Képek forrás: saját. Egyensúlyozó párna elérhetősége:

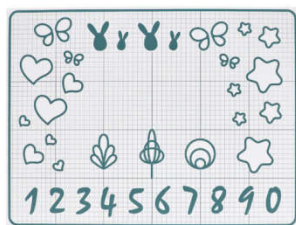
https://gyogyexpressz.com/Egyensulyozo_es_uloparna_33_cm

Talpak alátámasztásához használhatunk megfelelő nagyságú fa/műanyag dobozt is, vagy kisebb babzsákfotelt, akár takarót vagy plédet összehajtva.

Ha önállóan-, ha kisebb-, ha nagyobb külső segítséggel vesz részt az SHF személy az étkezések alkalmával, akkor is megfelelő asztalt, széket/ülőmodult, tányért, poharat, evőeszközt szükséges használni. A tányér alá javasolt csúszásgátló, szilikon alátét, mely kereskedelmi forgalomban is kapható. Olyan speciális tányérokat is be lehet szerezni, amihez eleve rögzíthető egy csúszásgátló alj.

Figyelembe kell venni azt is, hogy az SHF személy mennyire tudja nyitni-csukni a száját (különböző méretű kanalak használata), milyen pohárból tud inni, vagy kanalizni kell-e neki a folyadékot.

Speciális eszközök étkezéshez (a teljesség igénye nélkül)



Kép forrása: <https://www.ikea.com/hu/hu/p/baktradition-suetoalatet-feher-tuerkiz-60480167/>



Képek forrása: saját



Kép forrása: homecraft katalógus



Képek forrása: <https://www.aaksni.hu/>

2. Tisztálkodás

Tisztálkodás alkalmával a kulcsszó a biztonság: az érintett és a segítő biztonsága egyaránt. Fürdetéskor a csúszós, vizes test megfogásához, mozgatásához megfelelő emelési és szállítási technikákat alkalmazzunk, használjunk betegemelő eszközt, amennyiben szükséges. Ez védettséget és további biztonságot nyújt a segítőnek és a fogyatékos személynek is.

Itt is fontos, mint az étkezésnél, hogy az SHF felnőtt örömként, pozitív élményként élje meg a fürdetést, fogmosást, borotválkozást, hajmosást, fésűlködést, körömvágást stb. A fejlesztés lehetősége is benne van ezen tevékenységekben, például a fürdés utáni testápoló használata alkalmas masszázsa, kontraktúrák oldására.

A fogyatékos személy bőre legyen mindig tiszta és száraz, különösen a kontraktúrák hajlatokban, a redőknél, összefekvő felületeknél. A gyulladt, berepedezett bőrrel nehéz, fájdalmas lehet a segédeszköz viselése, illetve a mobilizálás, mozgás is fájdalommal járhat.

Rendkívül fontos a mindennapos és rendszeres tisztálkodás. Nem csupán a komfortérzet miatt vagy esztétikai szempontokat figyelembe véve, hanem általános higiéniai szabályok, illetve megelőzés (dekubitusz, körömgomba, túlzott zsíros/korpás haj elkerülése stb.) céljából.

A tisztálkodás, különösen a fürdetés nagy terhet ró a család részére, ezért fontos, hogy mind az SHF személy, mind a családtag biztonságban érezze magát a tevékenység közben, ne legyen balesetveszélyes a kivitelezése.

Célszerű beszerezni, használni csúszásgátlót, fali kapaszkodót, fürdőkád ülőkét háttámlával/fürdőkád padot/fürdetőágyat, ha van emelőgép ahhoz fürdetőhálót, továbbá hasznos lehet egy felfújható hajmosó tál is. Szilikon úszósapka használata javasolt, ha nem hajmosás napja van.

Mindennapi tisztálkodás során is ki kell használni, ha az SHF felnőtt önállóan, vagy kisebb-nagyobb segítséggel végre tud hajtani bizonyos mozdulatsorokat. Például, fogkefére jobban rá tud fogni, ha teszünk a nyélre egy fogást könnyítő markolatot (mint a speciális kanalak esetében), vagy eleve szélesebb nyelű fogkefét veszünk.

A legideálisabb egy teljesen akadálymentes fürdőszoba lenne, alkalmas segédeszközökkel felszerelve, de ez nem oldható meg minden család esetében. Az állam sem támogatja túl nagy összeggel az akadálymentesítést.

A mozgáskorlátozott személy részére akadálymentes lakás építéséhez vagy vásárlásához, valamint az akadálymentesítés többletköltségeire vissza nem térítendő állami támogatás nyújtható. A támogatás mértéke legfeljebb 300.000 Ft.

Forrás: <http://www.meosz.hu/mozgaskorlatozott-vagyok/lakas-akadalymentesitesi-tamogatas/>



Képek forrása: <https://unizdrav.hu/>



Képek forrása: <https://www.gyogyszatissegedeszkozellatas.hu/>

3. Hely-helyzetváltoztatás

A lakáson/házon belül nem feltétlen beszélünk nagymozgásokról, inkább a mozgáson, helyzetváltoztatásokon van a hangsúly. A segítő fizikai állapotán sok minden múlik, ezért fontos a családtagok fittsége, egészsége. A különböző hely-, helyzetváltoztató mozgásokat segítő eszközöknek a funkciója többek közt a segítő személy védelme, hogy ne terhelje túl magát, továbbá az SHF személy biztonsága, testi épsége is ugyanolyan kulcsfontosságú. A mozgást segítő különféle segédeszközöket ne halmozzuk fel, csak olyan eszközt vegyünk meg, ami valóban szükséges, amit rendszeresen használunk, és el is fér a lakásban/házban, hogy ne vegye el a hasznos teret az otthonból. Ez elég paradox helyzet, mert szükséges a sok szabad tér a biztonságos mozgáshoz, mozgáshoz, de maguk a segédeszközök nem kis méretűek. Ezért tanácsos a beszerzés előtt megnézni az adott eszközt, felmérni, hogy a tárolás, használat hogyan oldható meg az otthonunkban.

Biztonságos tér, vagy akadálymentesítés alatt nem feltétlen kell nagy dolgokra, átalakításokra gondolni. Az otthonunkat úgy érdemes berendezni, hogy:

- a bútorok ne legyenek zsúfoltan,
- ne legyenek küszöbök,
- lehetőleg kerüljük a szőnyeg használatát, vagy kevés szőnyeget tegyünk le,
- szélesebb ajtókeretet alakíttassunk ki,
- kapaszkodókat szerelhetünk a falra.

Helyzetváltoztatás kapcsán a legfontosabb az állandó helyes pozicionálás, és az SHF személy testhelyzetét rendszeresen változtatni (ágyban fekvés, fotelban ülés, széken ülés, kerekesszékekben/ülőmodulban ülés stb.). Szükséges a komfortérzet miatt, a meglévő kontraktúrák enyhítése, oldása, illetve újabbak kialakulásának prevenciója végett, és a dekubitusz megelőzése céljából. Kényelmes testhelyzet felvételéhez használjuk különféle párnákat, szivacsokat, ékeket, melyek helyettesíthetők plédekkel, törölközőkkel. Alvásnál is figyeljünk a helyes pozicionálásra, illetve az éjszaka folyamán a testhelyzet változtatására.

Úgy, mint ülő helyzetben, fekvő testhelyzetben is (háton, hason, oldalt) használhatjuk a térd- és lábtámasztó párnát többféle módon. A párna szétnyitható, a huzat levehető, mosható.



Házilag is lehet készíteni abdukciós éket: polclapokból összeszerelni az éket, amit be kell vonni szivaccsal, puha anyaggal.



Képek forrása: saját

Továbbá jól variálható párnákat szerezhethünk be a helyes pozicionáláshoz:

<https://www.erteksziget.hu/parnak-labdak-kenyelmi-eszkozok-90/derektamaszok-hatparnak-190/oldaltamaszto-parna-betegpozicionalo-parna-1119>



Képek forrása: <https://stanleymed.pl/manufacturer/aston/>

Minden helyzetváltoztatás előtt figyelni kell az esetleges ki-, átmozgatásra. Reggel, ébredés után szükséges egy kisebb átmozgatás, hiszen az izmokat mozgásba kell hozni. Vagy, ha hosszabb ideig ülő helyzetben van az SHF személy, és fel akarjuk őt állítani, előtte célszerű átmozgatni az alsó végtagokat, hogy ne zsibbadjanak el, ne legyenek hirtelen terhelésnek kitéve.

SHF személyek mozgatásához, hely-, helyzetváltoztatásához hasznosnak bizonyult segédeszközök:

- Emelőszerkezetek
- Elektromos ágy
- Csúsztató lepedő: olyan csúszós anyagú erős lepedő, melyen könnyebben mozgatható a személy teste <https://www.erteksziget.hu/betegcsusztato-lepedo-fullel-140x110cm-slide-easy-herdegen>
https://www.youtube.com/watch?v=J_Nc03gCLw8
- Mechanikus átültető és állító eszköz (lefékeezhető): van gurulós, és forgókorong aljú is (be kell forgatni a korongot, hogy a személy átüljön az ágyról a kerekesszékekbe)



Kép forrása: <https://www.apolasoutlet.hu/index.php>



Kép forrása: <https://gyogyszatishop.hu/betegallito-es-mozgato-eszkoz-2238>

A csúsztató lepedőnek egy továbbfejlesztett változata az úgynevezett „Turnd aid” ágy. Az ágy két oldalán van 1-1 rúd, amire távirányító segítségével fel lehet tekerni a lepedőt, így mozgatva az SHF személyt. Magyarországon nem forgalmazzák ezt a típusú ágyat, de ötletnek kiváló.



Képek forrása: Tech Insider UK youtube csatorna

<https://www.youtube.com/watch?v=SpBSadVyPqY>

Ha nem használunk segédeszközt a hely-helyzetváltoztató mozgásokhoz, hanem az SHF személy saját maga hajtja végre a mozgást a lakáson/házon belül, nem baj ha nem tökéletesen kivitelezett a mozgás, mert az önállóság felülír mindent. Ha kúszással, mászással elér egy célt, az neki is örömet szerez, hogy egyedül képes végrehajtani egy cselekvést.

4. Otthoni szabadidős tevékenységek

Otthoni szabadidős tevékenységek közt a relaxáció, pihenés is kínál fejlesztési lehetőségeket.

Zenehallgatás, filmnézés, tévézés közben is fontos a helyes pozicionálás, amit a párnák, szivacsok, ékek használata mellett segíthetünk az ortézisek viselésével is. A kar- és lábsínek használata nem (minden esetben) indokolt egésznap, de egy kifektetés alkalmával hasznos a viselésük.

Relaxáció során változatos ingerekkel stimulálhatjuk az SHF személyeket. Mozcás szempontjából ez nem egy aktív tevékenység, de az érzékelés-észlelés a kognitív funkciók fejlesztéséhez tartozik, az ingerek felfogása a magasabb szintű észlelés alapja.

A hintaszékben, hintákban való ülés/fekvés nemcsak pihentető, hanem ingerli, fejleszt az egyensúlyérzék.

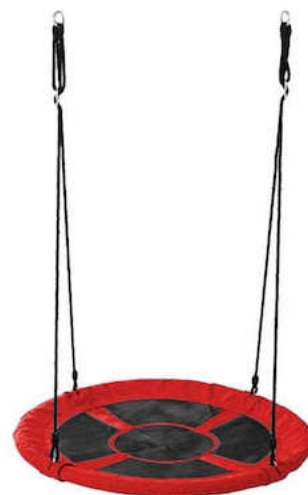


Kép forrása:

<https://www.brendon.hu/amazonas-kid-s-relax-rainbow-hinta-6433801>

Kép forrása:

<https://www.emag.hu/timeless-tools-feszekhinta-110-cm-es-atmerovel-piros-hop1001104-2/pd/DXBX02MBM/>



5. **Kontaktok, segédeszköz forgalmazó cégek** (a teljesség igénye nélkül):

- ❖ Graphinissus Kft: állítószerkezetek, speciális asztalok
- ❖ Otto Bock Hungaria Kft: kerekesszékek
- ❖ Meyra Ortopedia Kft.: emelőszerkezetek, kerekesszékek, mindennapos tevékenységek eszközei (speciális poharak, kanalak...), ápolási eszközök
- ❖ REX-SAN Kft.: Küchall kerekesszékek
- ❖ Hoohenloher Speciálbútor Kft.: speciális asztalok, bútorok
- ❖ Ortetika Kft.: ültetőmodulok
- ❖ Ortobrace Kft.: ortopéd cipők, sínek, járógépek
- ❖ Szécsinox Kft.: hidraulikus szerkezetek – emelők, kádlift, autóba emelő szerkezet

II. Mozgás a lakáson, házon kívül

Minden ember számára az élet alapvető színtere a lakás, ahol a négy fal közötti jól-létezést ideális esetben otthonnak hívhatjuk, - ha a mindennapi élet legelemibb feltételei biztosítottak, akadályok nélkül. De az előző fejezet fényében nyilvánvalóvá válik, hogy ez minden egyes embernek mást és mást jelent, főképp egy SHF mozgásában korlátozott személynek.

Az SHF emberek többsége családban él, így az akadálymentesítés fizikailag már itt is elkezdődik, ami eleve nagy terhet ró a családra, végső esetben lakhelyváltatással jár pl. állapotromlás/liftheány miatt. Pedig a társadalmi életben való részvétel a hétköznapi élet részét hivatott képezni, ami a négy fal közötti kimozdulást jelenti – mindenki számára. De nagyon gyakori, hogy a lakásból való kijutás feltételei sem adottak, nemhogy a lakáson kívüli lehetőségek, mozgásos tevékenységek.

Ennek apropóján a jelenlegi világjárvány jó érzékenyítő hatású tapasztalattal szolgálhatott a karanténban rekedt emberek sokaságának: a bezártság okozta „szorít a tér, és szűkül a tudat” – érzet által a fogyatékos emberek mindennapjai váltak valósággá a többségi társadalom számára. Az izoláció, a „ki-nem-mozdulhatóság”, a kiszámíthatatlan jövő a fogyatékos emberek többségének egy életen átívelő már ismert, mindennapi tapasztalat – már pusztán a fizikai akadályok miatt is. A mindennapi élet részeként egy bevásárlás, ügyintézés vagy szabadidős program is előzetes tervezést, körültekintő logisztikát igényelhet kerekesszékesként, vagy olyanként, aki eltér az átlagtól: atipikus hangokat ad, a megszokottól eltérően viselkedik, kéri környezetéből. A szemléletformáló szociális érzékenyítő programoknak nem véletlenül az egyik állandó eleme, hogy a saját bőrén tapasztalja meg mindenki a kerekesszékes közlekedés nehézségeit, amit egy pár centivel magasabb padka, egy kátyúkkal, göröngyökkel tarkított rossz minőségű járda vagy az a néhány lépcsőfok jelenthet, ami megfosztja a kerekesszékest a célja elérésétől. Ugyan jogszabályi előírás az egyetemes tervezés során a különböző fogyatékossgal élők számára az akadálymentesítés, de valójában még mindig kicsi az a réteg, amelyik komolyan veszi a kivitelezések során. Üdvözítő tapasztalat azt látni, hogy a társasházak, panelek rámpás lejáróit egyre több helyen kiépítik, de sokszor kiderül, hogy a megvalósuláshoz vezető út háttérében a ház egy rászoruló lakójának egyéni követelése és küzdelme áll – és ez általánosan, az élet legtöbb területén is jellemző, hogy az érintetteknek maguknak kell határozott fellépéssel képviselni az érdekeiket. Holott az akadálymentesítés nem csak egy szűk kör igénye, hanem az egész társadalom érdekét is szolgálja, segítséget jelent egy sokkal tágabb körnek is (kismamák, gyerekek, idősek, átmenetileg segédeszközzel közlekedők stb.).

Az akadályozott ember életvitelét nem határozhatja meg környezete, nem befolyásolhatja életminőségét, nem korlátozhatja emberi szabadságát. A 2007. évi XCII. törvény a Fogyatékos személyek jogairól szóló egyezmény értelmében a környezethez való akadálymentes hozzáférés kialakítása és fenntartása szoros összefüggésben van a fogyatékos emberek egyenlő esélyű hozzáféréshez való jogával.

A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény rendelkezik a fogyatékos személyt megillető jogokról. Ennek alapján az alábbi területeken biztosítani kell a fogyatékos személy számára az egyenlő esélyű hozzáférés lehetőségét a következő területeken:

- Környezet
- Kommunikáció
- Közszolgáltatásokhoz való egyenlő esélyű hozzáférés
- Közlekedés
- Támogató szolgálat, segédeszköz

Ebből a felsorolásból is kitűnik, hogy az épített környezet akadálymentesítése a legfőbb alap, de csak egy része az egésznek: hiába a kiépített rámpa, aminek a segítségével be lehet jutni az intézménybe, ha például az önálló életvitelét segítő kutyát nem engedik be az intézmény területére, vagy ha a kommunikációban jelentősen gátolt személy számára a közszolgáltatások igénybevételekor nem teszik lehetővé a tájékozódás és a személyi segítség feltételeit. Tehát a hozzáférésnek nem csak fizikai akadály lehet, ha a szolgáltatásoknak nem válhat aktív részesévé az egyén, az hátrányos megkülönböztetésnek minősül, és emberi méltósága sérül.

A SHF személyeknek és segítőiknek gyakran még körültekintőbben szükséges felmérniük az adott helyszín adottságait, mert nem ritka, hogy az akadálymentesítettnek feltüntetett környezet nem teljeskörű a gyakorlatban: van lift, de nem elég nagy, van rámpa, de túl meredek, a bejutás akadálymentes, de az épület belső kialakítása okoz gondot. Általánosan elmondható, hogy érdemes minden esetben telefonon is részletesen tájékozódni a naprakész információk reményében, nem csak a honlapon leírtakra hagyatkozni.

Magyarországon kiemelt munkát végez az akadálymentesség érdekében az Egyetemes Tervezés Információs és Kutatóközpont. Az Egyetemes Tervezés eszméje (ENSZ-egyezmény alapján itthon 2007. évi XCII. törvény, a Fogyatékos-sággal élő személyek jogairól szóló egyezmény és az ahhoz kapcsolódó Fakultatív Jegyzőkönyv Kihirdetése) egy preventív

gondolkodásmód, tervezési stratégia, amely már a tervezés folyamatának az elején figyelembe veszi a használók képességeinek különbözőségét. Tehát mindenre tervez, hogy bárki számára használhatóak, elérhetőek legyenek a termékek, a környezet, a programok és szolgáltatások. Az egyetemes tervezés 1960-as évektől a mai napig formálódó alapelvei a következők:

1. egyenlő használat
2. rugalmasság
3. egyszerű működtetés
4. könnyen érzékelhető információ
5. tévedés minimalizálása
6. minimális erőfeszítés
7. megfelelő hely és méret biztosítása

Az egyenlő esélyű hozzáférést SHF személyek esetén egyszerre több fogyatékoság megléte is nehezíti, azonban életminőségükben nem a fogyatékoság súlyossága, halmozottsága a legfontosabb tényező: a társadalom kirekesztő magatartásából, az emberek negatív attitűdjéből fakadó korlátok ugyanolyan hangsúlyosak – csak az utóbbi alakítható. Kiszolgáltatottságuk okán a legmagasabb támogatottságot igénylik mind a tárgyi, mind a személyi feltételeket illetően. A valóságban ők sokszor kimaradnak a tervezésből, pedig, ha az egyetemes elvek az ő számukra is kielégítően megvalósulnának a gyakorlatban, akkor az egészen biztos, hogy mindenki másnak is megfelelné.

Máshogy viselkedünk otthon, a megszokott, saját környezetünkben, és máshogy, „ha utcára lépünk”. A biztonságot jelentő komfortzóna elhagyása stresszforrás lehet, és az SHF személyeknél ez még hatványozottabban jelentkezik. Már maga az utazás is rengeteg ingerrel jelent a számukra, a hangok, a fények, az illatok, a hely- és helyzetváltoztatás önmagában rengeteg újdonságot rejt. Amennyire fontos az állandóság, az ismert dolgok megléte, legalább annyira fontos a sok, új ingerrel való találkozás, a kifelé nyitottság megőrzése, ami esély egy rugalmasabb alkalmazkodóképességhez a mindennapokban, és a jövőben – mert semmi sem állandó, csak a változás.

A mozgáskorlátozottság a szűkebb és tágabb környezet megismerésének nehezítettségét is jelenti, ezért a látható, hallható, tapintható világgal való kapcsolat kétféleképpen segíthető: ha mi visszük az egyénhez, vagy ha az egyént visszük oda. A legsokrétűbb élményt az utóbbi nyújtja, ennek szellemében érdemes minden lehetőséget kihasználni, hogy részesei lehessenek ők is, és mindannyian közös élményekkel gazdagodjunk – mert a váratlan helyzetek nem várt

pozitív reakciókat is szülhetnek. Új oldalát ismerhetjük meg egymásnak addig ismeretlen szituációkban.

Bármilyen célja is legyen a kimozdulásnak, ha rövidebb vagy hosszabb időtartamra is szól, nyeresége mindig van. Még ha többlet energiát is igényel egy-egy ilyen program, az hosszabb távon megtérül. Kilépni a monoton hétköznapiokból mindig előremutató, inspiráló, rekreáló hatású. Önmagában a szabadlevegőn tartózkodás, fizikailag a mozgás, még ha csak egy sétáról is van szó, akkor is jelenthet egy mentális felfrissülést a hétköznapiokban. Új helyek megismerése, közös élmények megélése, minden tapasztalatszerzés csak gazdagítja a tulajdonosát. A téli és nyári levegő is jó hatással bír az immunrendszerre, amit ilyen módon is tréningezni, folyamatosan támogatni kell, hogy ellenállóbb legyen a betegségekkel szemben.

Tömegközlekedésről

A SHF személyek számára az utazás megtervezése is megfontolt előregondolkodást igényel, ha a tömegközlekedés jelenti a megoldást személyautó híján. Sajnos ez esetben is jellemző a főváros-központúság, a legnagyobb problémát a távolsági közlekedés akadálymentességének hiánya, valamint az akadálymentes járművek egyenlőtlen eloszlása jelenti. Habár már a budapesti autóbuszok kb. 80%-a alacsonypadlós, ez az arány a villamosok esetében csak 30-40%, és a budapesti villamosmegállók 46%-a felel meg az akadálymentességi előírásoknak. Fogyatékossgal együtt élő ember és egy kísérő 90% kedvezményt kapnak utazáskor, amennyiben van érvényes -kedvezményre jogosító- MÁK kártyája.

Bár attól, hogy minden mindenki számára akadálymentesen elérhető legyen, még messze vagyunk, de a fejlesztések biztatóak. A közlekedési esélyegyenlőségre többirányú törekvés jellemző: alacsonypadlós járművek, liftek, emelő szerkezetek, hangos kijelzők, rögzítő pánt – biztonsági öv, speciális szolgáltatású előre rendelt háztól-házig taxirendszerben működő autóbuszjáratokkal (Budapesten 5 db midibusz, 8-16h).

Amennyiben csoportosan megyünk, egyszerre több kerekesszékkal, úgy figyelembe kell venni, hogy egy BKV buszon maximum 1 kerekesszékes utazhat. Az utazásra szánt időbe érdemes belekalkulálni, hogy az adott vonalon kerekesszékkal meg kell várni az alacsonypadlós járatot. Bár a menetrendben fel van tüntetve az időpontjuk aláhúzással, de a valóságban ez sem mindig jelent garanciát. Egy frekvenciátalabb, népszerűbb útvonalon, főleg csúcsidőben előfordulhat, hogy fel se férünk, vagy a tömegtől vagy mert már eleve foglaltak a kijelölt kerekesszékes helyek, pl. babakocsisok által. Cél, hogy minél szélesebb körben megoldható legyen a mozgást segítő eszközökkel való utazás, így elektromos kerekesszékkal és mopeddel is igénybe

vehetők a BKK járatai.

http://www.meosz.hu/wp-content/uploads/2016/10/mopedek_tenyek-es-tevhitek.pdf

Az aktuális akadálymentesített tömegközlekedési viszonyokról itt lehet tájékozódni:
<https://bkk.hu/utazasi-informaciok/kozossegi-kozlekedes/akadalymentesen/kozlekedes/>

Itt pedig az utazási kedvezményeikről tájékozódhatunk:

<https://bkk.hu/utazasi-informaciok/kozossegi-kozlekedes/akadalymentesen/mozgaskorlatozott/>

A metróállomások csak egy része akadálymentesített:

- M2 - Örs vezér tere, Puskás Ferenc Stadion, Pillangó utca,
- M3 - Kőbánya-Kispest, Újpest-központ, Újpest-városkapu, Gyöngyösi utca, Forgách utca, részben a Göncz Árpád városközpont,
- M4 - teljes hossza akadálymentes (minden állomáson lift üzemel).

A tömegközlekedési eszközök megállóinak megközelítése általában problémamentes, de a kerekesszéket tolnak mindig elővigyázatosnak kell lennie, már csak azért is, mert más szemszögből látja az utat, és a váratlan bökkenők sem ritkák: ami az egyik ember akadálymentesítése, az a másik akadálya: a vakoknak, gyengénlátóknak a járdán kialakított vezetősávokban megakadhat a kerekesszék, utasa kibukhat belőle, és ezek a járdaszegélyen különösen veszélyesek lehetnek – egy heveder szerepe ilyenkor bírhat nagy jelentőséggel, ami utasa biztonságát óvja. A közlekedési eszközökön használjuk a kerekesszék rögzítését szolgáló biztonsági pántot, és győződjünk meg a kocsik lefékezéséről, mert előfordulhatnak hirtelen fékezések, rázkódások utazás közben.

A **BKK Futár**, a BKK online útvonaltervezője tartalmazza az összes fontos információt az akadálymentes tömegközlekedési útvonalakról. Az app nemcsak a leggyorsabb útvonalakat és a menetrendeket mutatja meg, hanem segítségével tájékozódhatunk az alacsony padlós járművek elérhetőségéről is. Nagyon jó kezdeményezés például a Route4U telefonos applikáció, amely az akadálymentes útvonalak tervezéséhez használható, és folyamatosan frissül a felhasználók visszajelzései alapján.

MÁV – közlekedés vonattal

A kerekesszékes mozgáskorlátozottaknak egyénileg és csoportosan (min. 10 főtől) lehetősége van mobil emelővel ellátott speciálisan kialakított kocsit külön bejelentéssel igényelni az utazás megkezdése előtt minimum 48 órával. Az önemelővel fel nem szerelt kocsik megrendelése csak a mobil emelővel ellátott állomások egymás közti viszonylatában lehetséges. További szempont lehet hosszú távolságra tervezve, hogy található-e kerekesszékes mellékhelyiség. **A vasút a kerekesszéket díjfizetés és elszámolás nélkül szállítja, az utasnak megfelelő menetjeggyel kell rendelkeznie.** A mozgáskorlátozott emelővel rendelkező állomásokról, és további hasznos információkról az alábbi oldalon lehet tájékozódni:

<https://www.mavcsoport.hu/mav-start/belfoldi-utazas/mozgaskorlatozottak-szamara-igenyelhető-szolgáltatások>

A budapesti elővárosi forgalomban közlekedő, önemelővel felszerelt vonatokon szolgálatot teljesítő jegyvizsgáló rendelkezik a szerelvényében közlekedő önemelő berendezés kulcsával, de a mozdonyvezetőnél is kell lennie egy kulcsnak. Jegyet lehet venni az ellenőrnél is, de csakis önálló utazás esetén, mert kísérelve már nem jogosult erre a mozgássérült utas. A kedvezményre jogosító iratokat, pl. a MÁK-kártyát (Magyar Államkincstár Hatósági Igazolvány) semmiképp se szabad otthon felejtetni. A szemmel látható fizikai állapot sajnos soha nem elegendő bizonyíték. Alacsonypadlós szerelvény és akadálymentesített állomás együtt állása esetén is előfordulhat, hogy a szerelvény széle és a peron közötti rés akkora lehet, hogy elakadhat benne a kerék átguruláskor.

Indulás előtt

Fontos szempontként merülhet fel a várható időjárásról való tájékozódás, változékony viszonyok esetén itt is érdemes több eshetőségre felkészülten útnak indulni, főképp szabadtéri helyszín választásakor. Csapadék esetén fokozottan vigyázni kell a síkos, csúszós útfelületekre, melyek balesetveszélyesek lehetnek. Érdemes az évszaknak megfelelően rétegesen öltözködni, inkább több, könnyen le és felvehető réteg ajánlott. Erre nyáron is érdemes gondolni, mikor a nagy melegben sok benti helyen túl erősen működik a klímaberendezés (buszon, épületben). A folyamatos hosszú idejű ülőpozíció esetén győződjünk meg róla, hogy hátul nincsenek

felgyűrődve a rétegek. Ügyeljünk arra, hogy a ruhák, vagy táskapántok jól legyenek elrendezve, nehogy beleakadjanak a kerekek küllőibe. Hasznos kiegészítő lehet a speciális kerekesszékes esőköpeny/esőkabát vagy a meleg lábzsák.

(Forrás: saját kép)



Érdemes indulás előtt ellenőrizni a kerekesszék műszaki állapotát, beállításait, főleg a gyorsan kopó részeket: rögzítőfékek, borulásgátló, kar- és lábtámaszok, kerekek gumiabroncsai, keréknyomás ellenőrzése, csapszegek, csavarok meghúzása, elektromos kerekesszék esetén az akkumulátor-töltöttség állapota. A leemelhető elemeket (kartámasz, lábtámasz) sose használjuk emelőfogantyúként, mert ezek rögzített helyzetükből kicsúszhatnak. A kerekesszékes közlekedésnél egyenetlen talajon kiemelt figyelemmel kell eljárni, az elülső kis bolygókerék elakadhatnak egy kisebb mélyedésben is, így előrebukhat a benne ülő. A megfelelő testhelyzet biztosítása és balesetmegelőzési szempontból heveder vagy gát-tájéki rögzítőpánt ajánlott. A lábak talpon tartását, lecsúszásának megelőzését is segíthetjük tépőzáras rögzítéssel. A kerekesszékes segítője hasznos, ha fizikailag és lelkiileg is fel van vértézve megfelelő mértékű rutinnal. Ahogy fizikailag a kerekesszék mozgatásával az akadályok leküzdéséhez (húzás-tolás, emelkedő-lejtő, padkák), úgy pszichésen is edzettnek kell lenni: ha nem a terv szerint alakul az utazás, vagy túl sok a kíváncsi tekintet vagy túl kevés a jószándék. A legnagyobb körültekintéssel megtervezett utazás is járhat váratlan eseményekkel, érdemes számolni vele, hogy nem lehet mindenre felkészülni. Legyen szó az időjárásról, vagy a közlekedésről, vagy egy meghibásodott liftről, mindig legyen „B” terv. Ebben segíthetnek tájékozódni a netes felületek fórumai, vélemények, tapasztalatok, élménybeszámolók.

A mozgáskorlátozottság, érintettség mértékének fényében és a tervezett táv, helyszíni adottságok függvényében érdemes mérlegelni, hogy csak a legszükségesebb cipelnivalókra szorítkozzunk.

Az alábbiakban bemutatásra kerül a lakáson kívüli kimozdulás több helyszíne: milyen lehetőséget nyújtanak, milyen előnyös hatású vonatkozásai vannak, néhány jó példa megemlékezésével.

1. A kert

A kerti tevékenységek megnyugtató, önbizalom-növelő és testileg-szellemileg stimuláló tevékenységek, melyek segítik az SHF személyek fejlődését. A kertben való időtöltés, szemlélődés, friss levegőn tartózkodás pozitívan ható tevékenység. A kertet tudatosan is lehet az SHF személyek sajátosságaihoz alkalmazkodva használni, főként, ha nehezített a nagyobb távolságra való eljutás. Azok, akiket fizikai vagy szellemi állapotuk passzivitásra kényszerít, megélhetik, milyen érzés, ha megfordulnak a szerepek és végre ők gondoskodhatnak valakiről. A kertészkedés nem csupán örömforrást jelent, hanem önbizalmat és céltudatosságot is ad számukra. Közös tevékenykedés lehet a magvetés, falevéleseprés, locsolás, miként egy erkélyen is el lehet ültetni egy illatos, finom tapintású, színes virágot. A természet minden évszakban más arcát mutatja, ez a folyamatos változás is megtapasztalhatóvá, kézzel foghatóvá válik, ha a növények akadálymentesen elérhető közelségben vannak. Megfelelő árnyékolás mellett el lehet időzni: kényelmes szék, pad, hintaágy segítheti az ellazulást, vagy a fűben leterített pokrócon még intenzívebb a természetközelség élménye. A pozíció váltások elősegítik, hogy több helyzetből, szemszögből érzékelhessék az őket körülvevő környezetet. A mobilitás az otthoni környezetben, a tevékenységek részeként is jelentős szereppel bír, de bármilyen segédeszköz esetén legfőbb szempont a biztonság és a megfelelő pozicionálás. Járókeretek esetén például hasznos kiegészítők: billenésgátló, lefékezhető kerekek, esetleg ülőpad, kengyel/medence pelotta, esetleg lábkeresztezést gátló stb.





Képek forrása: http://mozgasjavito.hu/wp-content/uploads/2015/11/huzhato_jarokeretek.pdf

2. Az utca

A rendszeres kimozdulás, séta a szabadlevegőn napi félórán is jótékony hatással bír: a külvilág gazdag ingerekkel szolgálja, hogy táguljon az SHF ember környezete, egyúttal jelenlétük a társadalmi érzékenyítéshez is hozzájárul. Előzetesen tájékozódjunk a terep minőségéről, bizonytalan minőségű útra ne menjünk. Akadályt jelenthet: fagyökér, kátyú, sínek, keskeny járdaszakasz. A KRESZ szabályok a kerekesszékes közlekedés esetén is irányadók, ha esetleg manőverezni szükséges vagy az úttestet vagyunk kénytelenek használni. Zebránál várakozva a kerekesszék mellett álljunk, és ne toljuk a széket közvetlenül a járdapadka legszélére – veszélyesek és félelmetesek lehetnek az elsuhanó autók. Ami gyalogosan kényelmes, az nem biztos, hogy kerekesszékben ülve is az: a macskakő vagy viacolor egyenetlensége kellemetlen rázkódással jár. Lehetőség szerint kerüljük a hirtelen kanyarokat, manővereket – bizonytalanságot, félelmet kelthet az SHF személyben. Szóbeli közléssel elővételezhető legyen mi fog történni, pl. „Zötyögős lesz!”, „Fúj a szél!”. Egyenetlen talajon segítheti a haladást, ha kicsit hátrafele megdöntve toljuk vagy húzzuk a kerekesszéket. Rámpa nélküli járdaszegély esetén ne a rövidebb útvonalat, hanem a biztonságosabbat válasszuk.

Ha a tömegközlekedés nyújtotta kiszolgáltatottságtól megcsömörlöttünk, egyéb alternatívák is fellelhetőek. Léteznek speciálisan átalakított biciklik (pl. a holland Van raam márka): az elején található kerekesszékes ülőmodulban utazhat az SHF személy (ami egy kattintással lecsatolható), míg mi magunk tekerünk és kormányozunk. Ez a hagyományos értelemben vett gyermekszállító utánfutóval ellátott kerékpárok és riksák továbbfejlesztett, speciális változata.



(Fotók: Varga Gábor – <https://www.facebook.com/varga.gaborlaszloszoke>)

A MEOSZ honlapján találhatóak akadálymentes turisztikai lehetőségek Budapesten és környékén:

<http://www.meosz.hu/mozgaskorlatozott-vagyok/akadalymentes-turisztikai-lehetosegek-budapesten-es-kornyeken/>

3. Park, állat- és növénykertek

Megfontolás tárgyát képezi, hogy milyen céllal választunk helyszínt és mennyi időt szeretnénk ott tölteni. Fel kell mérni a megközelítési lehetőségeket: autó esetén van e mozgáskorlátozott parkolóhely, tömegközlekedés esetén milyen akadálymentes útvonalak állnak rendelkezésre, milyen menetidővel kell számolni. A helyszín mennyire járható be kerekesszékkal, tekintettel az út minőségére is. Tervezhetünk étkezést a szabadban, a fűben piknikezve, vagy a helyben található vendéglőben, étteremben eltöltve. Érdeemes tájékozódni, található e akadálymentes mosdó a helyszínen. A mozgás, felfedezés öröme egy-egy ilyen új környezetben még inkább ösztönzőleg hathat és jó lehetőség, ha minden segédeszköz adott hozzá (járókeret, kerekesszék). A szabadtéri sportolásnak, például labdajátékoknak nagyon jó színtere lehet egy zöldövezeti környezet.

- Keszthelyi Festetics-kastély és parkja
- A tatai Öreg-tó és a Fényes Tanösvény
- Martonvásári Brunszvik-kastély és parkja
- Vácrátóti arborétum
- A Szentendrei Skanzen
- A gödöllői Grassalkovich-kastély és az Erzsébet-park
- Pannonhalmi lombkoronasétány
- Szilvásvárad Fátyol-vízesés
- Veresegyházi Medveotthon
- Jeli arborétum
- Szilas-patak
- Városliget

- Orczy-kert
- Kopaszi-gát
- Fóti-tó
- Margitsziget
- Fővárosi Állat- és Növénykert
- Sas-hegyi Látogatóközpont
- Fűvészkert ELTE Botanikus Kert
- Vakok kertje
- Szemlő-hegyi barlang

4. Strand/uszoda

A mozgásszegény életmód és maga a mozgássérült létformára nagyon jó hatással van a víz, mint közeg. A víz fizikai tulajdonságai, a lazítás lehetősége mindenki számára pozitív hatású. Az SHF emberek itt egyéb felhívó jellegű ingerrel is találkozhatnak: akusztikai hatások, fényhatások stb.

Telefonon érdemes tájékozódni a következő szempontok figyelembevételével:

- kerekesszékesek, mozgáskorlátozottak részére akadálymentesség (lift, rámpa, lépcsőjáró lift)
- fogadnak-e inkontinens vendéget (speciális fürdőruha esetén is érdemes rákérdezni)
- medencék víz hőmérséklete
- ne legyen tömeg
- akadálymentes öltözőkabin, zuhanyzó, mosdó
- szükség szerint öltöztetéshez megfelelően kialakított ágy, fekvőfelület
- beemelőszerkezet a medencébe jutáshoz, csúszásgátló burkolat
- belső használatú kerekesszék is kölcsönözhető egyes helyeken
- egyéb szolgáltatások pl. gyógyfürdőkben gyógyászati kezelés is lehetséges

Akadálymentes strandok, fürdőhelyek:

- Aquaworld Budapest
- Dagály Strandfürdő és Uszoda
- Dandár Gyógyfürdő
- Danubius Health Spa Resort Margitsziget és Danubius Health Spa Resort Helia
- Erzsébetligeti Uszoda
- Gellért Gyógyfürdő és Uszoda
- Szt. Lukács Gyógyfürdő és Uszoda

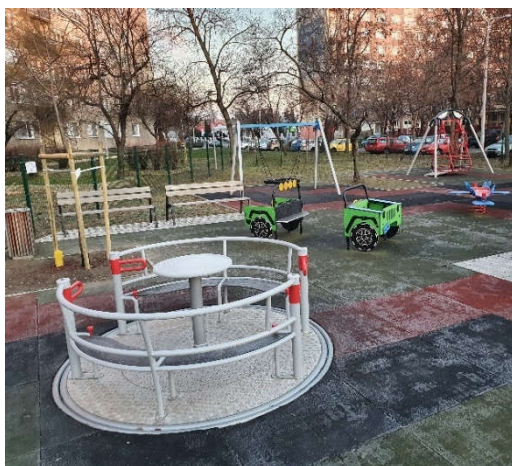
- Rudas Gyógyfürdő és Uszoda
- Széchenyi Gyógyfürdő és Uszoda
- Budaörsi Városi Uszoda, Sportcsarnok és Strand
- Balatonfüzfő és Balatonudvari strandjain is használható akadálymentes hidraulikus vízbeemelő lift

5. Integrált játszótér

A befogadó vagy inkluzív játszóterek létrehozása régóta fennálló igény már itthon is, és az elmúlt években egyre több megvalósuló példa mutatja, hogy ezeket a kezdetben szülői törekvéseket, kezdeményezéseket már a gyártói/forgalmazói oldal is felismeri. A gyerekkor legfőbb színtere a játék, és ennek a játszótér egy olyan helyszíne, ahol a társakkal a közös (játék)élményen keresztül a szociális képességek is fejlődnek. A fogyatékkal élő gyermek a saját megszokott környezetében ugyanolyan normális gyermeknek érzi magát, mint ép társai. Fogyatékosága akkor kap negatív hangsúlyt, amikor emiatt kivonódik játékokból, és nem tud hozzáférni a játéklehetőséghez. Egy befogadó játszótér, amely a fogyatékosággal élő gyermekek igényeinek is megfelel, ahol ép és sérült gyermek együtt játszhat, az elfogadó, nyitott attitűd megalapozója lehet a másság elfogadásában a későbbi életkorban.

Hazánkban egy 2015-ben indított kezdeményezés jelentette az igazi áttörést, mikor a Szerencsejáték Zrt. olyan karácsonyi sorsjegyet bocsátott ki, melynek bevételéből a fogyatékosággal élő személyeket támogatták, és ennek részeként szerepeltek az inkluzív játszóterek létrehozása. A „Játék összeköt” programnak köszönhetően az elmúlt négy évben 13 – hét vidéki és hat budapesti kerületi helyszínen épült teljeskörűen integrált játszótér.

Az integrált játszóterek elsősorban a gyermek korosztályra koncentrálva készülnek arányaikat tekintve, de a felnőtt SHF személyek számára is nagyon jó közösségi élményt tud nyújtani egy ilyen kikapcsolódás. Ennek kiváló példája a XV. kerületi Molnár Viktor utcában található integrált játszótér, amit a XV.kerületi önkormányzat saját forrásból valósított meg. A játszótér a FENO szomszédságába épült, mely intézmény súlyosan, halmozottan sérült fiatal felnőtteket lát el, akiknek így napiszíntén elérhető közelségben van ez a szabadidős program a szabadlevegőn.



(Forrás: Molnár Viktor u., saját fotók)

Az egyetemes tervezés elvei az integrált játszóterek szempontjaiként:

- rugalmas, egyenlő használat (többféle élethelyzetben lévő embereknek- pl. kismamáknak, idősek számára is kényelmi megoldások, melyeket mindenki használhat)
- tapintható játékelemek, érzéki információk, hangos játékelemek, fokozott vizualitás
- akadálymentes közlekedési pontok, eszközök közötti megfelelő távolság
- hozzáférhető játékelmény megfelelő, biztonságos eszközképzéssel, burkolattal, megközelítési felülettel, viszonylag egyenletes terepviszonyok
- egyszerűség, intuíció, zavaró ingerek kiküszöbölése, elvonulási lehetőségek (pl. autizmussal élőknek, kismamáknak)
- kis fizikai erőfeszítést igénylő játékok, az eszközök könnyű kezelhetősége
- változatosság a közlekedő felületek textúrái, színei, méretei tekintetében
- egyéb infrastruktúra közeli elérhetősége (WC, mosdó, pelenkázó, ivókút, párákapu)
- a játszótér helyszíne esetén: jó megközelíthetőség, akadálymentes parkolási lehetőség

- a helyszín adottságaiként kezelt kellő árnyékot adó fákhöz igazodó tervezés (mikroklíma biztosításának és a környezet fenntarthatósága érdekében)
- egyéni igényeknek is megfelelő játékok, ugyanakkor mindenki tudja használni

Befogadó, akadálymentes játszótéri eszközök - néhány példa

- körforgók: melyek kerekesszékekkel is használhatóak
- hinták: kerekesszékes / szülő-gyermek hinta / többszemélyes fészekhinta, mérleghinta
- csúszdák: pl. dombra a fektetett csúszda, amely akadálymentesen megközelíthető, családbarát csúszda (egyszerre többen is használhatják)
- integrált homokozó asztalok / emelvények: pl. kerekesszékekkel is megközelíthető (térdszabad)
- rugós játékok: pl. rugós pillangó
- játszótáblák: tapintható oktató panelek,
- különböző magasságban lévő játékok, amelyekkel manipulálni lehet, - homok, víz, játékpanelek, tereptárgyak, szerepjátékok eszközei, teleszkópok stb.
- hangzó, zenei eszközök, hangállomások: pl. ütős szilofonok függőleges, vagy vízszintes elrendezésben, különböző kialakítású dobok
- kuckók: zártabb tér manipulációs játékokhoz vagy elvonuláshoz
- mozgásfejlesztő eszközök
- kombinált játékelemek: pl. játszóvár, járműjátékok



Képek forrása: <https://jateknap.hu/>

Magyarországi jó példák:

- Szerencsejáték Zrt.: Budapesten hat helyszínen – a III., IV., VIII., XVI, XVIII. és XXI. kerületben –, Debrecen, Kaposvár, Miskolc, Pécs, Sopron, Tiszaföldvár-Homok, Veszprém
- Bp, III. kerületi Csillagház Általános Iskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény belső kertje, melyet megnyitottak a külső látogatók számára is
- Nyíregyháza, Szabadság tér
- Érd, Betonozó utcai játszótér

- Szeged, Gemma Fejlesztő Iskola

Érintett édesanyák egyéni kezdeményezéseként az „Egy sima egy fordított - Egyesület az Inklúzióért” elnevezésű egyesület MagikMe néven indult, játszótéri eszközöket fejlesztett spéciknek és simáknak, jelenleg azon dolgoznak, hogy segítsék a fogyatékkal élő gyerekek, fiatalok és családjaik mozgását a szociális térben, elsősorban a szabadidő közös eltöltésében.

6. Szolgáltató egységek (bolt, gyógyszertár, bevásárló központ, orvos, hivatalok)

A közszolgáltatásokhoz való egyenlő esélyű hozzáférés a szolgáltatást nyújtó szerv jogszabályban rögzített kötelessége. Az ügyfélterekben a taktilis jeleknek a padlón, a kerekesszékekkel közlekedők számára az alacsonyabb, kényelmesebben használható ügyfélpult (térdszabad kialakítás, hogy kerekesszékek alá lehessen gurulni), a könyvek letámaszthatóságának alapvető követelményként kell teljesülnie.

7. Múzeum, művelődési házak

A múzeumi tárlatok felfedezése, megismerése szintén jó alkalmat szolgáltat a kimozdulásra, főként az „integrált tárlatok”, melyek igyekeznek minden fogyatékossgal élő igényét szem előtt tartva, komplexen akadálymentesített körülményeket teremteni: a tárgyakhoz hozzá lehet nyúlni, többféleképpen érzékelhető teszik a kiállításokat. Önmagában a kiállító terem hangulata, az épületek monumentalitása, a világítástechnikai megoldásai is élménnyel érnek fel az SHF személy számára. Előzetes telefonos egyeztetés során tájékozódjunk az egyéni igényeknek megfelelő feltételekről: épületbe való bejutás, az abban való zavartalan közlekedés (rámpa, kapaszkodó, szükség esetén kerekesszék biztosítása, lift, megfelelő szélességű ajtók, vezető sávok, személyi segítség).

Akadálymentesített épületek: Szépművészeti Múzeum, Nemzeti Múzeum, Mese múzeum

Továbbá itt tudunk tájékozódni az aktualitásokról: <http://www.museum.hu/>

8. Egyéb szabadtéri lehetőség

Egyre több a széles nyilvánosságot kiharcoló, társadalmi megmozdulást előmozdító nagyszabású rendezvény, melyek a fogyatékossgal élőkre igyekeznek felhívni a figyelmet. Jellemzően tömegsport jellegű rendezvényekről van szó, melyek közösségeket hoznak létre, kapcsolatokat építenek, hidat építenek a fogyatékossgal élők felé, ezáltal erősítve jelenlétüket a társadalomban, hiszen a mozgás öröme mindenkié.

- A SUHANJ! Alapítvány többek között a jótékonyági futások állandó résztvevője, az ország első akadálymentes edzőtermének létrehozója. <https://suhanj.hu/>
- A Rehab Critical Mass felvonulás a fogyatékkal élő emberek láthatóvá tételén és életminőségének javításán dolgozik <http://rehabcriticalmass.hu/>

III. Szülők, segítők támogatása (rekreáció, konkrét programok)

Az SHF személyek szülei leginkább azt a megoldást választják, hogy családi környezetben nevelik gyermeküket. A szülők számára gyermekük élete ugyanolyan, vagy még nagyobb érték, mint a sajátjuk: vigyáznak egészségére, segítik mindenben, még akkor is ha az idő múlásával ez egyre nagyobb kihívást jelent. Az, hogy a fogyatékos személyek családban éljenek, rendkívüli feladatokat mér, elsősorban a szülők számára, hiszen gyermekeik egy pillanatra sem hagyhatók felügyelet nélkül, így amikor a gyermekotthon tartózkodik legalább egy ember az ő felügyeletével, ellátásával kell, hogy foglalkozzon. Ezért nagyon fontos szerepe van abban, hogy felnőtt SHF gyermeke mozgásos tevékenységeiben részt tudjon venni. Ugyanez vonatkozik azokra a segítőkire is, akik a fogyatékosok nappali ellátásában segítik az SHF személyt, illetve a nyújtott szolgáltatásokon keresztül annak családját.

Az SHF személyeket nevelő családok mindennapos életvitele, napirendje, időbeosztása nagyban eltér a többségi társadalométól. A fogyatékos gyermek jelenléte, a vele való együttélés egyéni megoldásokkal tarkított, sajátos életvitelt jelent, ami minden családnál más és más. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy némileg felborulhat a családi élet, nehezen megoldható a közös hétvégi családi kirándulás, mozi, vendégség, stb. Ez sok év alatt oda vezethet, hogy a családtagok fáradtak, idegesek, feszültek lesznek, elfogynak energiáik. A fizikai energiák az

életkor előrehaladtával normál esetben is fogynak, esetükben még inkább, ami kihat az SHF személyek mindennapos fizikai megsegítésére. Az SHF személyek többségében folyamatos, 0-24 órás felügyeletre/ellátásra/gondozásra szorulnak – sok szülő magára marad: mert egyedülállóként él, a barátok lemorzsolódnak, a családi/rokoni segítség eseti, és ha a napközbeni intézeti ellátás sem elérhető, akkor ezt a feladatot egyszemélyben a szülőnek kell végeznie – így pihenő híján nincs lehetőség feltöltődésre/ az energiák visszatöltésére.

A testi és lelki egészség megtartása a fentnevezett körülmények miatt nehezebb, mégis rendkívül fontos úgy az otthon gondozott SHF személy, mint a segítő környezet számára (család, hivatásos gondozók).

A testi és a lelki egészségünk megtartásáért egyaránt tehetünk. Rajtunk is múlik, részben saját felelősségünk is, hogyan vigyázunk egészségünkre. A lelki egészség nem valami olyan, amit készen kapunk, hanem sokkal inkább valami olyasmi, amit nekünk kell megteremtünk magunkban. Mint ilyen, nem elválasztható testi egészségünktől.

Az „Ép testben ép lélek” mondás azt fejezi ki, hogy a testi és a lelki egészség összefügg egymással. Az egyes tevékenységek, mint a szabadidő eltöltése, az életmód és a rekreáció, annak lehetőségei, alapvetően befolyásolni fogják életminőségünket. Az életminőség hétköznapi értelemben az élettel való elégedettséget vagy elégedetlenséget jelenti, amelynek számos objektív és szubjektív összetevője van.

1. Szabadidő fontosabb jellemzői:

- Az az idő, amikor nem életfontosságú szükségleteket (pl. munka) elégítünk ki és nem is társadalmi kötelezettségeinek teszünk eleget.
- Olyan elfoglaltságokat jelent, amelyek során a pihenésnek, a szórakozásnak, ismereteink fejlesztésének engedjük át magunkat.
- Olyan kényszermentes tevékenységek, amikor saját választásunkat követve próbáljuk önmagunkat kifejezni és kibontakoztatni.
- Az élet viszonylag szuverén szférája, ahol a személy maga választ a tevékenységek lehetőségei közül.
- A szabadidő a sokféleség a monotóniában, a „nem mindennapi” betörése a „mindennapokba”.

A változatos szabadidős programok szervezése, illetve azokon való részvétel kikapcsolódást, feltöltődést jelentek mind a test, mind a lélek számára. Továbbá pozitív élményeket, sikerélményt, a hatékonyság megélését („én ezt is meg tudom csinálni”, „ebben jó vagyok”) nyújthatja, s amennyiben másokkal együtt végzett, közös tevékenységről van szó, úgy a társas támogatottság élményét („ennek a csoportnak vagyok a tagja”, „ide tartozom”, a többiek is így cselekednek”) is biztosítja.

A rekreáció újraalkotást, újratereztést jelent, a szabadidő eltöltés kultúráját. Hétköznapi szóhasználatban üdülést, pihenést, felfrissülést, szabadidős szórakozás, tevékeny pihenést jelent, szűkebb értelemben a mozgásos tevékenységet foglalja magában. Az élet minden területét átfogja, szoros kapcsolatban van a kultúrával, a közművelődéssel, így az egész társadalmat érinti. Minden olyan tevékenység ide tartozik, ami a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldására irányul és a testi-lelki teljesítőképesség és -képesség helyreállítása, fokozása érdekében teszünk.

Fajtái:

- Pihenés (pl.: tétlen pihenés, zenehallgatás, beszélgetés, internetezés, mozi, színház)
- Kreatív szabadidőtöltés (pl.: továbbtanulás, zenélés, barkácsolás, kertészkedés, hímzés, társasági élet, játékok)
- Fizikai rekreáció (kirándulás, nem kötelességszerű fizikai munka). Ezen belül is kiemelkedik a sport rekreáció egyéb értékei miatt: élményt, szórakozást, társaságot is jelent. Reagálni tud az egyéni igényekre, úgy, mint életkor vagy állapot, terhelhetőség (természeti sportok: horgászat, téli sportok, szabadidő sportok: úszás, aerobic)

Még ha számos nehézséggel kell is egy SHF felnőtt személyt nevelő családnak szembenéznie, a fenti lehetőségekről nem feltétlenül kell lemondania.

A jól megtervezett, átgondolt, napi vagy hetirendbe beillesztett tevékenységek segíthetik a mindennapok okozta fáradtság, stresszhelyzetek enyhítését.

Lehetséges stresszkezelési technikák:

- mozgás, sport
- relaxáció (lazítás)
- nevetés, sírás
- beszélgetés (barátokkal, családtagokkal)

- segítségkérés (pl. szülő, orvos, védőnő, pedagógus, pszichológus)
- derű, pozitív életszemlélet (az élet apró örömeinek megtalálása, „innen már csak jobb lehet”)
- alternatívákban, lehetőségekben való gondolkodás (jó, ha van A terv, B terv)
- fontossági sorrend felállítása (túl sok feladat esetén)

Ami segítséget jelenthet a hétköznapiakban:

- érzelmileg pozitív viszonyulásmód
- remény
- hit
- motiváció/célok
- panaszkodás mellőzése
- másokon való segítség
- kommunikáció fenntartása másokkal.

Számos civil szervezet, egyesület vállalta fel a fogyatékosok, köztük az SHF gyermeküket nevelő családok képviselőit, segítségét, érdekvédelmét, érdekérvényesítő képességének javítást, informálását. Céljuk, hogy ezek a családok segítséget kapjanak életük minden területén. (Lásd: hasznos oldalak).

A szolgáltatások, a szakemberek és az intézmények hozzáférhetősége nagyon különböző attól függően, hogy az SHF személyt nevelő család az ország melyik településén vagy akár Budapest melyik kerületében él. A könnyen és magától értetődően elérhető lehetőségek legnagyobb része az SHF személyeket nevelő családok számára nem vagy csak nehezen hozzáférhető. Ezért bírnak nagy jelentőséggel a helyi szerveződések, amik a helyi igények és lehetőségek mentén képesek megtalálni a lehetőségeket.

Ez a cél vezérli a **Gondoskodás Gyermeinkért Alapítványt** (Alapítvány) is, amely konkrét programokkal, pályázati forrásokból valósított meg olyan élményeket, amik az életminőség javítását célzó tevékenységeket foglaltak magukba.

2. Szülőcsoport működtetése

Ahhoz, hogy az egyensúlyt megtaláljuk a lelki és fizikai állapotunk karbantartásához, a mai világban jobban, mint valaha, társakra van szükségünk, ahol kérdéseinket feltehetjük, ahol a másik tapasztalatából tanulhatunk, amikor mi is segíthetünk a mi erősségünkkel vagy tudásunkkal. Az embernek szüksége van a másikra, aki, mint tükör működik. A másikkal való kapcsolatban tudunk jobban magunkra ismerni. Ha tagjai lehetünk egy elfogadó társaságnak akkor hatékony segítségei tudunk lenni egymásnak. Nem utolsó sorban közösen sokféle tevékenységet lehet végezni. Hasonló élethelyzetű sorstársak, hasonló problémák és örömek megosztásának lehetősége, az „Egy csónakban evezünk.” érzése erősíti a közösségi összetartozást. Egy ilyen közösség közös célokat képes megfogalmazni, megoldásokat keresni, összefogni.

Így felmerült az igénye annak, hogy külső támogató segítséget kapjanak a szülők/családok egy olyan folyamat elindításához, amely önszerveződésüket és önérvényesítésüket segíti, erősíti és külső objektív szakemberek által facilitálja.

A szülőcsoport 2014-től működik pályázati forrásból, mentálhigiénés szakemberek közreműködésével SHF személyeket nevelő szülők részére, két hetente rendszerességgel.

Aktív magként szervezi azokat a programokat, amelyek szabadidős kikapcsolódást jelentenek a családok számára. Részben, egész családot érintő program keretében, részben kifejezetten a szülők számára. Folyamatosan monitorozva az igényeket, visszacsatolások beépítésével, felmérésekkel igyekszik aktuális programjait szervezni.



Kép forrása: <https://www.gondozotthon.com/>

3. Közösségi oldal működtetése

Az Alapítvány egyik jól definiált célja, hogy láthatóbbá tegyék magukat, az SHF személyeket, illetve az őket nevelő családokat. Annál többen állnak kitűzött céljaik vagy ügyük mellé, ("Jövőre is Jöhetünk?" kampány) minél megfoghatóbbá válik az SHF élete, átérezhetővé válik

ez az „ismeretlen” – mert a többségi társadalom számára még mindig az. A társadalmi normák, elvárások miatt sokan még a mai napig is szégyellik akár a saját gyermeküket is, mert félnek a tekintetektől, ismerik az emberek negatív reakcióit. A honlap bemutatja azokat a prioritásokat, projekteket, amelyeken a csoport dolgozik.



<https://www.facebook.com/gondoskodas.gyermekeinkert.alapitvany>

<https://www.facebook.com/groups/1629710000586374>

4. Rendszeres szabadidős programok szervezése:

- Családi nap
- Családi karácsony
- Családi kirándulás (Strázsatanya)
- Családi nyaralás.



Kép forrása: <https://www.gondozotthon.com/>

2018 óta szervez az Alapítvány (Balatonfenyves, Balatonmárfafürdő, Kiskunmajsa) olyan családi nyaralásokat, ahol a súlyosan, halmozottan fogyatékos gyermekükkel együtt, közösen a többi családdal, egymást segítve tudtak nyaralni, kikapcsolódni az érintett családok. A nyaralás keretében a szülők mentálhigiénés tréningen vesznek részt és közösségi programok is szerveződnek. Minden évben újabb olyan családok csatlakoznak a programhoz, akiknek eddig sosem volt lehetőségük kimozdulni otthonról. Olyan mentálhigiénés tréningen is részt vesznek, amelytől azt várjuk, hogy a közösség tovább erősödjön, minél jobban tudják gyermekeik és a szülők érdekérvényesítését megvalósítani. Nagyon fontos növelni a szülők önbizalmát, a kirekesztés és elszigetelődés érzésének csökkentését, a szülőtárs segítségének biztosítását, az elképzelt tervek ez általi megvalósítását. A projekt elősegíti a csoport összefogását, egymás megismerését, barátságok kialakulását, így csökkentve az elmagányosodás érzését. A lelkiileg kiegyensúlyozott, bizonyos célokért küzdő szülők életkedve megsokszorozódik, ha úgy érzik, van megoldás a problémáikra, elérhető messzeségben látják a kiutat, ha nincsenek egyedül, vannak mellette, akik meghallgatják, segítik az életét. A fogyatékos személynek és gondozóinak a környezet változása elősegíti a kikapcsolódást, annál inkább, hogy a nem megszokott környezetben, másképp kell ellátni a hozzátartozójukat. Az élmények segítik a családokat a gyermekük ellátásában a továbbiakban is, visszatérve a mindennapi megszokott kerékvágásba. Egy ilyen családi nyaralás szintén jó alkalom egyúttal a társadalom érzékenyítésére, ami az Alapítvány egyik alapvető céljai közt is szerepel. Fontos megemlíteni, hogy a különböző programok célja nemcsak a nagyobb közösség összekovácsolása, hanem a

családé is. Vannak nehezebb napok egy-egy család életében és a testvérek helyzete/szerepe is nagyon változó. Ezek a programok segítséget nyújthatnak az egész család számára a mindennapokban.

5. Időszakos programok:

- Konferenciák szervezése („Életünk értelme” Súlyosan és halmozottan sérült ellátottak helyzete ma Magyarországon 2016.)

A konferenciák célja felhívni a szakemberek, társszakmák képviselőinek, a többségi társadalom, a kívülállók figyelmét a problémákra a súlyosan, halmozottan fogyatékosok emberek életvezetésével kapcsolatban. Például egészségügyi és szociális ellátás témakörében. Szorosabb együttműködés lehetőségének realizálása az oktató, egészségügyi, szakpolitikában dolgozó szakemberekkel.

Párbeszédet kezdeményezni a szakpolitikai döntéshozók és a célcsoport között.

Felhívni a figyelmet erre a többszörösen hátrányos helyzetű, helyzetéből fakadóan gyenge érdekérvényesítő képességű csoportra.

Párbeszéd formájában beazonosítani a szükségleteket, a hiányokat, lehetséges intézkedési területeket.

A szolgáltatások összehangolását célzó szakmai párbeszéd kezdeményezése konkrétan az érintettek-szakpolitikai döntéshozók, családok, civil szervezetek- bevonásával.

Hiánypótlás annak tekintetében, hogy a célcsoport a döntéshozók oldaláról kapjon aktuális, életszerű információkat. Ezáltal a családok mindennapi élete, jövőképe konkrétabb, tervezhetőbb, kiszámíthatóbb legyen.

- Életminőség javító programsorozat szervezése („Helyi szövetségek a családokért”)

Cél az SHF gyermeket nevelő szülők életminőségének javítása. A programok rövidtávú célja a szabadidő rekreációs célú eltöltése, hosszútávon pedig a családok közötti információcsere és kapcsolatépítés, hogy gyermekük ellátásával kapcsolatos krízishelyzetekben ne maradjanak egyedül (előadássorozat: dietetika, gondnokság, érzékenyítés, közös kertészkedés, rekreációs programok: mozi, színház, múzeum, sóbarlang, fürdő, életmód torna, jóga, bowling, kreatív foglalkozások)

- Kapcsolatépítésre fókuszáló programok ("Súlyosan, halmozottan fogyatékosokat gondozó családok és nyugdíjas szervezetek kapcsolata")



Kép forrása: <https://www.gondozotthon.com/>

Az idősök többsége mindent megtesz azért, hogy aktív maradjon, sokáig megőrizve egészségét és önállóságát. A velük közösen szervezett programok motiváló erőként hatnak az SHF családokra a további közösségépítés, a valakikhez tartozás reményében. Az SHF gyermekét nevelő szülőknél és az idősökben kialakulhat a biztonság érzése, hogy krízishelyzetekben ne maradjanak egyedül, legyen kire számítaniuk. Tapasztalat- és információcserével, egymás ellátása tanácsokkal segítheti élethelyzetük megoldandó fázisait. Olyan kapcsolatok alakulhatnak ki főleg az egyedülálló nyugdíjasok és a szülők között, amely megfelelhet nagyszülői kapcsolatnak is. A közös programok, mint színház, mozi, kiállítás, a közös séták, sportprogramok segítenek az idősök és a fogyatékosok szüleinek az egymás megismerésében, a társaság megtalálásában, és elmélyítésében, és ennek köszönhetően a perifériára szorulás érzésének enyhítésében. Az SHF felnőtteket gondozók többsége is az idősebb korosztályhoz tartozik, így tudják, hogy milyen problémákkal, milyen betegségekkel küszködnek az idősök. Előfordulhat, hogy az idősök olyan segítségre szorulnak, amelyet a szülők szívesen felvállalnak. Bevásárolnak, kitakarítanak, elkísérhetik orvoshoz az illetőt, kiváltják a gyógyszereket,

visznek egy tál ételt, vagy esetleg csak „rájuk néznek”, amíg gyermekük a napköziben van. Ezek apró, de fontos segítségek a másoknak.

- „Fél” szabadnap szervezése.



Képek forrása: <https://www.gondozotthon.com/>

Olyan félnapos programok szervezése, ahol a kikapcsolódásé a főszerep, miközben az SHF fiatalok biztonságos kezekben, a nappali ellátást veszik igénybe.

- „Bogácsi tábor” Olyan programok támogatása, amely közvetve vagy közvetlenül segíti az SHF személyt nevelő családtagok kikapcsolódását.



Kép forrása: <https://www.gondozotthon.com/>

Az egy hetes tábor ideje alatt a családok átmeneti segítséget, támogatást, tehermentesítést kapnak a napi 0-24 órás gondozási tevékenységek alól. Ilyenkor van idejük nyaralni, felújítani, orvosi beavatkozásra menni, „énidőzni”.

- Segítők támogatása.

Az Alapítvány akcióterülete a XV. ker. Önk. Egyesített Szociális Intézménye Fejlesztő Gondozó Központja, ahol nappali ellátást vesznek igénybe az alapítvány tagjainak gyermekei. A segítőkkel való együttműködés folyamatos, konstruktív. A segítők fizikai és lelki állapota ugyanúgy befolyásolja az SHF személyek napi gondozásával, ellátásával, fejlesztésével kapcsolatos tevékenységeket, mint a közvetlen családtagoké, szülőké. Keressük azokat a lehetőségeket, amelyek pozitív hatással lehetnek.

- masszázs dolgozóknak
- felvilágosító előadások,
- csapatépítő tréningek szervezése (SZOCIOPOLY - interaktív színházi társasjáték)
- továbbképzések,
- érzékenyítés

6. Plusz információ

- „A Nemzeti Fogytékosságügyi – és Szociálpolitikai Központ (NFSZK) feladata a fogyatékos személyek esélyegyenlőségének, társadalmi integrációjának és komplex(re)habilitációjának elősegítése, a komplex rehabilitációban közreműködők tevékenységének összehangolása.” Szakmai tevékenységeik között számos projekt, kiadvány segíti az SHF személyeket.

<https://fszk.hu/>

- Országsszerte működnek Információs és Koordinációs Pontok (továbbiakban: IKP), jelenleg 22 helyen. A céljuk, hogy hálózati rendszerben -ráépülve a család- és gyermekjóléti központok megyei rendszerére-, naprakész információkkal segítsék a fogyatékos embereket és családjaikat. Az IKP-at az Információs és Koordinációs Központ fogja össze, koordinálja és szakmailag támogatja, amelynek az NFSZK (Nemzeti Fogyatékosügy- és Szociálpolitikai Központ) ad helyet. A hálózati pontokon fogyatékosügy- tanácsadók dolgoznak, akiknek feladata, hogy pontos és releváns információkkal lássák el az érdeklődőket, személyesen, telefonon vagy e-mailben. Többek között együttműködnek a család- és gyermekjóléti központok szakembereivel, kapcsolatot tartanak a család- és gyermekjóléti szolgálatokkal.

<https://fszk.hu/hir/informacios-es-koordinacios-pontok/>

Hasznos oldalak (a teljesség igénye nélkül)

Eszközök, akadálymentesítés

<http://www.eurovema.com/en-gb/>

<https://www.performancehealth.com/products/brand/homecraft>

<https://turnaid.dk/en>

<http://sejk.oep.hu/>

<http://www.gurulo.hu/>

<https://www.maltai.hu/gyogyeszkozok/csonzo>

<https://korhaziagy-toloszek.hu/>

http://eszkoztar.mozgasjavito.hu/aak_mainpage.php

<https://stepsbudapest.com/hu/>

<https://www.aaksni.hu/>

<https://stanleymed.pl/manufacturer/aston/>

<https://www.erteksziget.hu/>

<https://www.gyogyszatiszegedeszkozellatas.hu/>

<https://unizdrav.hu/>

<https://gyogyszati.hu/>

<https://www.apolasoutlet.hu/index.php>

<http://meyrawebshop.hu/>

<https://gyogyexpressz.com/>

<https://www.ikea.com/hu/hu/p/baktradition-suetoalatet-feher-tuerkiz-60480167/>

<http://www.meosz.hu/mozgaskorlatozott-vagyok/lakas-akadalymentesitesi-tamogatas/>

<https://hu.linkedin.com/company/access4you-io> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<https://nfszk.hu/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<https://lepjunkhogylephessenek.hu/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<https://eletkisviraga.com/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<http://eletfacsoport.hu/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<http://kagyemo.blogspot.com/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<https://volgyzugolyhaz.wixsite.com/volgyzugoly> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<http://www.unikornisegyesulet.org/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

Érdekvédelem, jogi tanácsadás, egyéb:

<https://rehabportal.hu/tudastar/intezmenyrendszer/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<https://kezenfogva.hu/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

http://vital.hu/fogyatekosok_erdekvelme (megtekintve: 2021. 01.18.)

<https://www.efiportal.hu/kozossegi-elet/erdekvedelem/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<https://eta-szov.hu/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

Szabadidős tevékenységek SHF családtaggal

<https://mozduljunkki.hu/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<https://oberonalapitvany.com/2015/12/29/feher-paradicsom-klub/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

https://www.facebook.com/vilagterkepkozhasznuegyesulet/?hc_ref=ARQFqS-yYl7jwXvf-xmclFSWfhKyQGm5qTFpA6v2kyaihIBHs0-T5VQ1Remt-u9OTKA (megtekintve: 2021. 01.18.)

<https://nemadomfelkavezo.hu/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<https://www.premiercafe.hu/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<http://www.suhanj.hu/> (megtekintve: 2021. 01.18.)

<https://www.facebook.com/Fellegajt%C3%B3-Nyitogat%C3%B3k-Alap%C3%ADtv%C3%A1ny-T%C3%A1ltos-var%C3%A1zsl%C3%B3-403256979819223/>(megtekintve: 2021. 01.18.)

Felhasznált irodalom:

Bartos A. (2011) A húzható járókeretek használata a járástanítás során. „*TÁR-HÁZ projekt - Mozgásjavító az együttnevelésért.*” Budapest: Mozgásjavító Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény és Kollégium

Bartos É. (2009) *Egyenlő esélyű kulturális-, sport- és szabadidős tevékenységek* (Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közalapítvány, Társadalmi Megújulás Operatív Program 5.4.5 KOM Tudástár Tanulói tananyag.

Kullman L. (2000): Segédeszköz ellátás. In: Huszár Ilona, Kullmann Lajos, Tringer László (szerk.) *A rehabilitáció gyakorlata*. Budapest: Medicina.

Pikó B. (2005): *Lelki egészség a modern társadalomban*. Akadémia Kiadó Zrt.

Múzeumok mindenkinek. Az integrált tárlat kialakításának szempontjai és tapasztalatai. Mindenkinek?! I. A Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közalapítvány és a Szépművészeti Múzeum kiadványa. Budapest, 2008.

http://www.gyula.hu/download.fcgi/3232_0_1_Lelki_egeszseg_kiadvany.pdf (Letöltve: 2021.01.18)

http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/706/1/21-36_Hidvegi.pdf (Letöltve: 2021.01.18)