



NIE GRYŻĘ!
Poznamy się?

Zapraszam Cię do spotkania **5 niezwykłych osób**. Każda z nich opowie nam trochę o sobie. O tym, czym zajmuje się na co dzień. O swoich radościach i smutkach. O pasjach i marzeniach. O prozie codziennego dnia.

Przypomni nam także, że każdy człowiek ma jakieś zdolności. Niektóre z nich widać na pierwszy rzut oka, by odkryć inne, należy się nieźle natrudzić.

Bez względu na to, jak bardzo się różnimy, każdy z nas jest **WYJĄTKOWY**.

Ania

Cześć!

Nazywam się Ania. Mam 11 lat i jestem malarką. No, może nie do końca jestem, ale na pewno będę... kiedy dorosnę.

W końcu **uwielbiam malować**. Szczególnie portrety. Mogę to robić bez przerwy i wcale mi się nie nudzi. Kiedy spotykam nowych ludzi, zawsze dużą uwagę zwracam na ich oczy. Na kształt, kolor... a potem, w domu, próbuję je sobie przypomnieć i namalować.

Bardzo lubię siedzieć z dziadkiem na ławce w parku i obserwować spacerowiczów.

KAŻDA LUDZKA TWARZ JEST PRZECIEŻ INNA.

Dzisiaj dla wszystkich moich bliskich oczywiste jest, że potrafię malować i kiedyś będę artystką. Ale nie zawsze tak było.

Kiedy miałam dwie sprawne ręce, lubiłam skakać na skakance i jeździć na rowerze. Uwielbiałam ruch, szczególnie taniec, wszędzie było mnie pełno.



No tak, nie powiedziałam ci jeszcze najważniejszego.

KIEDY MALUJĘ, PĘDZLA NIE PROWADZI DŁOŃ. TRZYMAM GO W USTACH.

Od chwili wypadku wszystko się u mnie zmieniło. W wieku 8 lat, w październikowy, dżdżysty dzień, potrącił mnie samochód. Trafiłam do szpitala, gdzie przeszłam kilka poważnych operacji. W wyniku tego wypadku straciłam obie ręce. Lekarz, który się mną opiekował, powiedział, że to i tak cud, że przeżyłam.

Dzień, w którym wyszłam ze szpitala, to były takie jakby drugie narodziny. Tak mówi moja mama. **Najważniejsze, że żyję.** A tata dodaje, że oboje z mamą będą się mną opiekować.

No, bo **opieki wymagam teraz bardzo dużo.**



Na razie nie potrafię sama się ubrać, zjeść ulubionej zupy ani zapleść sobie warkoczy, ale nie poddaję się. **Codzenie uczę się jak wykonywać różne czynności bez użycia rąk.** Tylko nigdy już nie pogłaszczę miękkiego futra kota Cynamona, choć ten uparcie wskakuje na moje kolana i domaga się pieśczot. Moje życie bardzo się zmieniło.

Któregoś dnia, zaraz po przebudzeniu, zobaczyłam przed łóżkiem dziwny drewniany stojak. Mama wyjaśniła, że to **SZTALUGA** i położyła mi na kołdrze **PALETĘ** oraz **ZESTAW FARB.**

Tak narodziła się moja wielka pasja do malowania. Od rozpoczęcia przygody minęły już 2 lata. Moja ulubiona technika to akwarela.

Tata mówi o mnie, że jestem **MARZYCIELKĄ...** Chyba ma rację. Ale to nic złego mieć dużo marzeń, prawda?

Marzę, aby w przyszłości dużo podróżować i zobaczyć cały świat. Ale najbardziej chciałabym należeć do **Światowego Związku Artystów Malujących Ustami i Nogami.**

Wiele lat temu założył go niepełnosprawny człowiek, który też miał wielkie marzenie. Marzył o **NORMALNOŚCI.** O tym, żeby nikt się nad nim nie litował i nie współczuł

mu, bo nie ma rąk. Nie pragnął niczych pieniędzy, chciał być samodzielny i pracując zarabiać sam na siebie.

ZOSTAŁ PROFESJONALNYM MALARZEM.

Dziś jego Stowarzyszenie przyznaje stypendia dla kilkuset niepełnosprawnych malarzy z całej Europy! Zajmuje się organizacją wystaw w wielu krajach, wydaje albumy, kalendarze oraz widokówki z reprodukcjami wspaniałych prac swoich podopiecznych.



Olek



Jestem Olek i mam 14 lat. Od najmłodszych lat bardzo lubiłem grać w piłkę nożną. Każdego dnia trenowałem ze swoim tatą, nawet kiedy padało. Tata był moim najlepszym trenerem.

Kiedy miałem 10 lat, dostałem się do szkolnej drużyny sportowej. **GRAŁEM W ROLI NAPASTNIKA**, czyli pomagałem drużynie zdobywać kolejne gole i wygrywać mecze. Często graliśmy z drużynami innych szkół.

Trzy lata później, **zaczęło się dziać coś dziwnego...** Ciągle **byłem zmęczony**. Po przyjściu ze szkoły kładłem się do łóżka i **spąłem po kilka godzin**. Nieraz zdarzyło mi się przespać trening... a przecież nigdy wcześniej nie odpuściłem treningu! **Byłem tak słaby**, że rano nie potrafiłem zwlec się z łóżka...

Schudłem 5 kilogramów, bez przerwy chciało mi się pić.

Rodzice, nauczyciele i mój trener zaczęli się niepokoić. Ja nie widziałem w tym niczego dziwnego... po prostu dużo spałem.

W końcu rodzice zaprowadzili mnie do lekarza, gdzie usłyszeliśmy diagnozę: CUKRZYCA I typu.

Wiesz, co to takiego? Ja szczerze mówiąc wiedziałem niewiele... A to jest taka choroba, którą niestety trudno rozpoznać szybko. **KIEDY WYSTĄPIĄ ZAUWAŻALNE OBJAWY, TO ZNACZY, ŻE CUKRZYCA JEST JUŻ ZAAWANSOWANA.**

Cukrzyca ujawnia się dopiero po czasie, kiedy komórki trzustki są mocno wyniszczone, co może doprowadzić do uszkodzenia mózgu, na skutek jego „**NIEDOCUKRZENIA**”.

Wczesne objawy hipoglikemii (niedocukrzenia):

- silne uczucie głodu
- nudności i wymioty
- niepokój
- drażliwość i nerwowość
- osłabienie
- błądność



senność

- zlewne poty
- przyspieszone bicie serca
- umiarkowany wzrost ciśnienia
- rozszerzone źrenice

Objawy ciężkiej hipoglikemii:

- drgawki
- śpiączka
- zaburzenia orientacji
- zaburzenia mowy i koordynacji ruchów
- zaburzenia pamięci
- trudności z kojarzeniem i myśleniem

Teraz, gdy wiemy, jak należy postępować w przypadku tej choroby, moje życie wróciło do normy.

No, może poza kilkoma szczegółami. Mam przy sobie stałe **POMPĘ INSULINOWĄ**. To takie małe urządzenie, które samo oblicza, ile insuliny musi w danej chwili otrzymać mój organizm.



Muszę też oczywiście uważać na to, co jem. Unikam cukru i przetworzonej żywności.

Ale zdrowe jedzenie może być bardzo smaczne, naprawdę! Czy słyszeliście już o czekoladowym **CIEŚCIE Z FASOLI**? Moja mama jest mistrzynią gotowania super jedzenia, a ja bardzo chętnie pomagam jej w kuchni. Razem znajdujemy i wypróbujemy nowe, niezwykle przepisy i uczymy się o prozdrowotnej roli poszczególnych składników.

Poza tym **DALEJ GRAM W PIĘKĘ NOŻNĄ!** Ruch przy cukrzycy jest **bardzo istotny**. Mój lekarz mówi, że terapia cukrzycy jest jak bramka stojąca na czterech słupkach: lekach, diecie, ruchu i edukacji.

Antek

Witajcie. Jestem mamą Antka. Opowiem Wam trochę o moim synu, bo Antek nie mówi zbyt wiele...

Antoś ma 10 lat. Ma także dwie starsze siostry i psa.



MÓJ SYNEK PRAWIE NIE MÓWI, PONIEWAŻ CHORUJE NA AUTYZM.

Kiedy miał kilka miesięcy, zauważyłam, że kiedy biorę go na ręce, on zupełnie na mnie nie patrzy. Mógł bardzo długo leżeć na kocyku nie wykazując żadnego zainteresowania resztą rodziny, ślepo patrzył na ścianę...

Później jego ulubioną zabawką stały się kolorowe obręcze, które godzinami wkładał na drewniany drążek. Kiedy proponowałam mu inną zabawę, zaczynał się bardzo denerwować, krzyczał i tupał nogami ze złości.

Byłam przerażona i dużo płakałam.

WIEDZIAŁAM, ŻE DZIEJE SIĘ COŚ ZŁEGO.

Odwiedzaliśmy wielu specjalistów. W końcu pani psycholog po długiej obserwacji Antka powiedziała nam, że to bez wątpliwości autyzm.

Dzisiaj już wiem, że upodobanie Antka do długiej zabawy jednym przedmiotem to zachowanie stereotypowe. Osoby cierpiące na autyzm bardzo często mają kilka ulubionych czynności, które mogą wykonywać bez końca i nigdy się nimi nie nudzą.

ANTEK POTRZEBUJE TEŻ STAŁEGO PLANU DNIA.

W naszym domu wszystkie czynności następują po sobie w stały, przewidywalny sposób. Daje to mu duże poczucie bezpieczeństwa. Bardzo się denerwuje, kiedy w codziennym trybie coś nieoczekiwane się zmienia, wypadają na przykład jakieś nieoczekiwane odwiedziny. Chłopiec zaczyna wtedy krzyczeć i płakać.

Antek w ogóle dużo krzyczy. Ale nie robi tego, żeby komuś dokuczyć. On po prostu nie potrafi inaczej. Kiedy odwiedzi nas ciocia, której Antek nie pamięta, krzyczy ze strachu. Kiedy próbuje mi pokazać, co chciałby zjeść na obiad, a ja nie rozumiem, krzyczy ze zdenerwowania. Kiedy uda mu się nawlec ulubione korale na sznurek, krzyczy z radości.

Taki już jest.

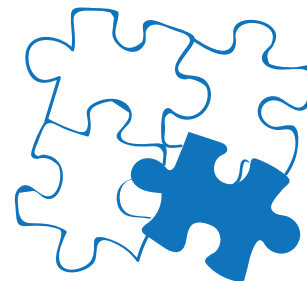
I TAKIEGO GO KOCHAM.

Chociaż przykro nam, gdy w sklepie czy na ulicy Antek zaczyna krzyczeć, a ktoś zwraca nam uwagę, że mamy złe wychowane dziecko...

U ludzi chorujących na autyzm często występuje **nadwrażliwość sensoryczna**. Kiedy kolega w szkole poklepie go po ramieniu, **krzyczy z bólu**. Antoś ma **bardzo wrażliwe ciało**. Zwyczajny **dotyk** sprawia mu często **ból**, dlatego nie pozwala się nikomu dotykać. No, może poza swoim tatą. Uwielbia przybijać mu piątki.



**ZNAK PUZZLA
I KOLOR NIEBIESKI
TO OGÓLNOŚWIATOWE
SYMBOLE AUTYZMU.**



Dźwięki, które dla zdrowego człowieka nie są uciążliwe, dla Antka również bywają bolesne.

Antek chodzi do specjalnej szkoły, w której uczy się różnych nowych czynności. Ma zajęcia z panią logopedą, z którą powoli uczy się wymawiać słowa, a psycholog uczy Antka **ROZPOZNAWAĆ RÓŻNE EMOCJE**. Wcześniej Antek zupełnie nie rozumiał, dlaczego ludzie się uśmiechają, płaczą albo się złością.

Ciesz się nas wszystkie jego postępy!

Jagoda



Hej, jestem Jagoda i mam 15 lat. Latem uwielbiam kąpać się w morzu i wylegiwać na słonecznej plaży.

Podczas porodu wokół mojej szyi owinęła się pępowina i do ciała zaczęło doptywać coraz mniej tlenu. **Doszło do niedotlenienia mózgu.**

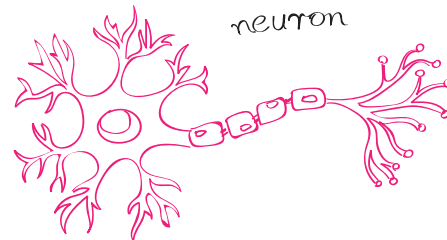
Właśnie dlatego **choruję na epilepsję, czyli na padaczkę.**

To taka choroba, podczas której w moim mózgu czasem „**SZALEJĄ**” NEURONY. Dochodzi do wielu wyładowań bioelektrycznych i w rezultacie tracę świadomość. Potem kom-

pletnie nie wiem, co robiłam przed napadem. Jestem też bardzo śpiąca.

Epilepsja jest nieuleczalna, jednak w niemal 70% przypadków jej napady można kontrolować lekami. Dzięki temu, że je przyjmuję takie napady zdarzają mi się bardzo rzadko, kilka razy w roku.

Co roku jeżdżę do **SANATORIUM**. Podczas ostatniego pobytu poznałam kilka osób, które również chorują na padaczkę, jednak zupełnie inaczej niż ja. To fajne uczucie, pogadać z kimś, kto naprawdę cię rozumie, bo przeżywa to, co ty. Bo wiesz... **Najgorszą rzeczą w tej chorobie jest ciągła niepewność i strach.** Nigdy nie można przewidzieć, kiedy pojawi się kolejny napad. Dlatego właśnie bardzo się boję i niechętnie wychodzę z domu. Nigdy też **nie będę mogła prowadzić samochodu,** gdybym miała napad siedząc za kierownicą, mogłabym doprowadzić do wypadku...



Kiedyś bardzo się bałam, że pewnego dnia napad epilepsji zacznie się w szkole, a znajomi z klasy **zaczną się ze mnie śmiać i będą mnie unikać**. I któregoś dnia rzeczywiście nastąpił atak. To było na matematyce. Tego dnia od rana czułam się dziwnie zmęczona. Na lekcji nie mogłam się skoncentrować, aż w końcu **wszystko się zamazało**.

Ocknęłam się na podłodze. Ponieważ napad trwał dłużej, przyjechała karetka i zabrała mnie do szpitala na obserwację.

Obawiałam się powrotu do szkoły, jednak okazało się, że zupełnie niepotrzebnie. Gdy tylko weszłam do sali, wszyscy do mnie podeszli. Zaczęli pytać, jak się czuję i czy mogą mi w czymś pomóc.

TO BYŁO EKSTRA!

Okazało się, że podczas badań w szpitalu wychowawczynie opowiedziały klasie o mojej epilepsji i teraz bardzo dużo o niej wiedzą.

Dzięki temu, boję się już trochę mniej, chociaż mam nadzieję, że nigdy mi się to nie przytrafi na jakiejś randce

– SPALIŁABYM SIĘ CHYBA POTEM ZE WSTYDU!

Co zrobić, gdy ktoś ma napad?

- jeśli możesz zwołaj kogoś dorosłego na pomoc
- usuń z otoczenia chorego niebezpieczne przedmioty, tak by ochronić go (szczególnie głowę i kręgosłup) przed okaleczeniem
- nie należy podnosić głowy chorego

ZWYKLE NAPAD TRWA KILKA SEKUND – MINUT I MIJA SAM

- po napadzie chory często jest nieprzytomny – upewnij się czy oddycha, jeżeli nie, natychmiast rozpocznij reanimację i wezwij pogotowie ratunkowe
- jeżeli chory odzyska przytomność i potwierdzi, że choruje na padaczkę, nie trzeba wzywać pogotowia ratunkowego.
- jeżeli napad trwa dłużej niż 10 minut kategorycznie należy wezwać fachową pomoc (**numer 999 lub 112**).



wytładohamia
bioelektryczne
w mózgu
(tak je sobie
wyobrażam)

Wojtek

Mam na imię Wojtek i mam 14 lat. Jestem **GŁUCHY**.

Nie słyszę od urodzenia, jednak nie lubię, gdy ktoś mówi o mnie „**GŁUCHONIEMY**”.

To, że nie słyszę, nie oznacza, że nie potrafię mówić. Po prostu nie używam do tego głosu.

Czy wiedziałeś, że na całym świecie używa się około 200–300 odmiennych języków migowych? Do tego ciągle powstają nowe! Służą do komunikacji osób takich, jak ja, Głuchych.

W polskim języku migowym oprócz obu rąk wykorzystuje się także mimikę twarzy.

Osoby niesłyszące bardzo chcą, aby słowo Głusi pisane było z dużej litery. Mają własny język (migowy), historię i kulturę. Tworzą nawet sztukę: np. piękne wiersze! Są więc mniejszością kulturowo-językową. Wielu z nich jest dumnych z tego, kim są!



Za pomocą języka migowego da się wypowiedzieć wszystko! W naszym języku istnieją gesty, by wyrazić każde słowo, które istnieje w językach mówionych. **Z pojedynczych gestów możemy konstruować długie i skomplikowane zdania!**

Może tego nie wiesz, ale też na pewno znasz kilka zwrotów wyrażanych gestami, jak na przykład kciuk uniesiony do góry czy dwa palce ułożone w literę V. Wiesz co one oznaczają? Prawda?

Moi rodzice nauczyli się **MIGAĆ**, czyli **UŻYWAĆ JĘZYKA MIGOWEGO**, kiedy miałem roczek. Ja migać uczę się w szkole. Moja mama śmieje się, że jestem prawdziwym gadułą, bo robię to teraz bardzo często i szybko!

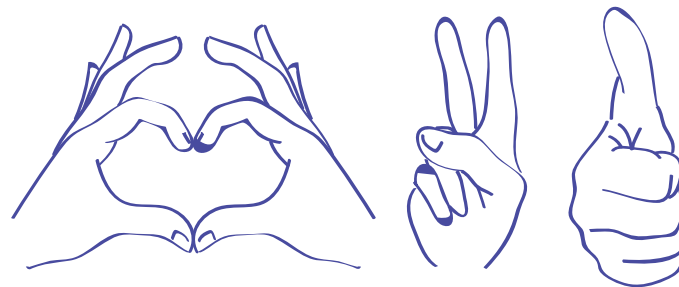
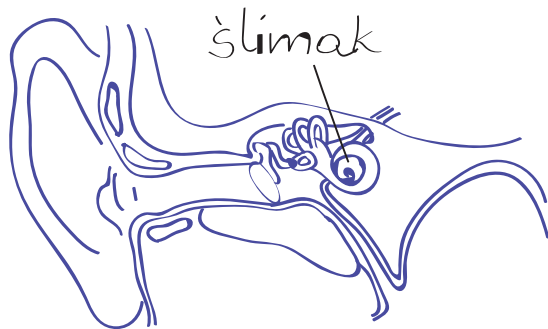
To prawda, że **trudno nam się czasem komunikować z innymi osobami, które normalnie słyszą i mówią, bo zazwyczaj nie znają języka migowego.** Z takimi ludźmi najczęściej porozumiewam się przy pomocy kartki, na której piszę o co mi chodzi. Są też różne **SYSTEMY GRAFICZNE**, które służą do przekazywania informacji za pomocą znaków w postaci obrazków, fotografii, rysunków liniowych i liter. Znaki te ilustrują znaczenia słów zwyczajowo używanych, fraz, zdań bądź zwrotów grzecznościowych.

W szkole mam wiele koleżanek i kolegów niesłyszących lub słabosłyszących, dlatego z rówieśnikami najczęściej po prostu migam.

Zosia, Ala i Kuba noszą aparaty słuchowe.

Kasia i Zbyszek przeszli skomplikowane operacje **ŚLIMAKA** – to taka część ucha wewnętrznego.

Jest też Janek, który jest **GAUCHONIEWIDOMY**. Nie słyszy, nie widzi i nie używa mowy dźwiękowej. Osoby Głuchoniewidome posługują się alfabetem Lorma, który polega na kreśleniu linii lub punktów na dłoni drugiej osoby. Podobno całkiem łatwo jest się go nauczyć, ale ja jak na razie jeszcze go nie opanowałem.



Łączy nas wszystkich jedno: zapał do nauki mowy i terapii słuchu. W dobie nowoczesnych technologii – cyfrowych aparatów słuchowych i implantów – oraz dzięki wczesnej diagnostyce wad słuchu, nawet osoby z głębokim uszkodzeniem słuchu mogą nauczyć się mówić.

Chcemy poznawać świat bez względu na nasze ograniczenia!

Wola, 2018

Wydawca:

Fundacja Puk Puk

43-225 Wola, ul. Wiślana 15

www.fundacjapukpuk.pl

biuro@fundacjapukpuk.pl

Opracowanie: Aleksandra Kołodziejek

Tekst: Zofia Kurasz

Redakcja: Irena Winder

Druk: Tulipus, Bielsko-Biała, www.tulipus.pl

Publikacja „Nie gryzę. Poznamy się?” została wydana przez Fundację Puk Puk i sfinansowana ze środków Urzędu Miasta Tychy w ramach zadania publicznego z zakresu prowadzenia warsztatów edukacyjnych i informacyjnych na temat różnych form niepełnosprawności.

Fundacja : : :
puk puk : : :



TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE