

Egyenlőség

Élet négy keréken és alkotás a fogyatékkal élőkkel



Elfogadás

Vukovics Eszter

vukovicseszter@gmail.com

Janus Pannonius Gimnázium

11.évfolyam

Élet négy keréken és alkotás a fogyatékkal élőkkel

Szokás mondani, ahányan élünk annyiféle dolgot szeretünk, annyi féleképpen lehet megoldani egy feladatot. Sokfélék vagyunk. Mintha a világ egy hatalmas virágoskert lenne, ami telis-tele van különböző, de annál szebb virágokkal. Mindegyik másképp gyönyörű.

Sajnos, van, hogy egy genetikai rendellenesség vagy vírusfertőzés, illetve más probléma miatt viszont egyes emberek élete gyökeresen megváltozik. Ugyanis ezen okokból kifolyólag az ember akár az egyik végtagját elveszítheti, avagy idegrendszert támadó betegség miatt lebénulhat (deréktól, vagy nyaktól lefele (*kvadriplégia/tetraplégia*), de az is előfordulhat, hogy teljes egészében mozgásképes emberről van szó, azonban értelmi fogyatékosággal él. (De szeretném megjegyezni, hogy olyan fogyatékosággal élő ember is létezik, kinek a betegség esetleg külső megjelenésében nyilvánul meg, értem ez alatt, hogy szellemileg ép, végtagjai épek, de például az átlagnál alacsonyabb.) Eme páciensek kerekesszékekben vagy ha súlyosabb esetről van szó ágyban élik mindennapjaikat. Én most a kerekesszékes mozgáskorlátozottokról, a más testi fogyatékosággal élőkéről szeretnék beszélni, illetve két, személyesebbnél személyesebb élmény erejéig kitérnék az értelmileg fogyatékosokra is.

Kerekesszékekben élő mozgáskorlátozottak élete nem egyszerű, függően attól is persze, hogy milyen fokú mozgáskorlátozottokról van szó, mai alkalommal a deréktól felfelé még mozogni képes emberekről szeretnék szót ejteni. Ők bizonyos dolgokra még önállóan képesek, de vannak olyan feladatok (itt gondolok a fürdésre, helyváltoztatásra, napirutin alatt elvégzendő különböző feladatokra), amihez segítségre van szükségük. Ilyenkor jó, ha a család tud segíteni, vagy, ha ez a lehetőség nem áll fent, akkor egy kedves ápoló is szóba jöhet. Továbbá a városokban, középületeknél, bevásárlóközpontoknál, éttermeknél, lényegében mindenhol jó lenne, ha biztosítva lenne mozgáskorlátozottaknak rámpa, és illemhelység is. Azaz nem csak a személyes segítségnyújtás a pótolhatatlan, de az, hogy a közösségi tereken is ez a fajta „segítségadás” is meglegyen, az kulcsfontosságú lenne. Testi fogyatékosággal élőknek is néha elkellhet a segítség olykor, emellett pedig, ha lehetséges, kaphatnak protézist, ami megkönnyítheti az életüket. Ha segítségnyújtás, akkor elfogadás. Nagyon jól tapasztaltam magam is, hogy akár a gyerekek akár a felnőttek közül bárki lehet az, aki viccet, gúnyt űzhet a betegségből. A fiatalabb korú páciensek főként ezt az általános iskolában érezhetik, ha nem eléggé befogadó a közösség, vagyis némely gyerkőc nem tudja, hogy lehet, hogy az illető mozgáskorlátozott (avagy testi - vagy értelmi fogyatékkal élő), de attól ő még tökéletesen olyan teljesértékű ember, mint a százszázalékos mozgásképes embertársai.

Ezek a sérelmek hatalmas lelki sebeket képesek okozni, melyek akár tragikus végződéssel is lezárulhatnak. Ebből adódóan van hatalmas jelentősége annak is, hogy a betegre nem csak a fizika értelemben, de lelkileg is odafigyeljünk. Beszéljünk vele, támogassuk, éreztessük vele, hogy szeretve van, és fontos a szerettei számára. Ezen kívül, ugyan nem szeretem ezt így használni, de most, mégis megteszem, a kerekesszékes mozgáskorlátozottaknak sajnos korlátozott vagy nehezen kivitelezhető lehetőségeik vannak. Akár túrázásról, az utazás nehézségekről, avagy egy-egy sport üzéséről legyen szó. Sőt, sajnos a megfelelő hobbi megtalálását is befolyásolja.

Mindezzel szemben az idő előrehaladtával, a huszonegyedik században már egyre több lehetőséget kínálni, programot próbálnak szervezni a mozgáskorlátozottak, fogyatékkal élők számára is, például a kerekesszékes tánc. Valamint a sportolásra is alkalmuk nyílt, de nem csak szabadidőtöltés szinten, hanem versenyszerűen is. Azon sportokat, melyeket mozgássérültek, vagy más fogyatékkal élők számára találtak ki, parasportoknak nevezzük. Idetartozik például az asztali tenisz, atlétika, boccia, csörgőlabda, íjászat, kerekesszékes kosárlabda rugby, tollaslabda, vívás, látássérült labdarúgás, triatlon, ülőröplabda is, és még néhány. Ezenfelül pedig még jobb, hogy ezeket a parasportokat olimpiai szintre is felemelték, azaz létezik paralimpia. Úgy gondolom, hogy a parasportok lehetősége a mozgássérülteknek nem csak az egészséges testrészek tornáztatásában és napok egyhangúságának megszakításban áll meg csupán, de a páciens örömét lelheti miközben a fent említett sportok közül valamelyiket űzi, sőt megismerheti sorstársait is – ami lehet akár segítheti önmaguk elfogadásában is – egyúttal barátokat talál. Mi több, véleményem szerint az, hogy eme sportágakat versenyszerűen is űzhetik, számomra egyenlőséget jelent, hiszem nincsenek kizárva az alól, hogy egy nap ők is olimpiai bajnokok legyenek, továbbá egyenlő felek között folyik a küzdelem a győzelemért.

Mivel jómagam is pécsi vagyok és a városnak évtizedes hagyománya van a parasportnak, így egy helyi egyesületet, a PTE PEAC Para Boccia szakosztályt szeretném bemutatni. Fontos megjegyezni, hogy Pécsen rendeztek először sérült emberek számára világbajnokságot. A boccia parasport pedig a tudás, a képességek, és a stratégia játéka, amely valószínűleg a francia „petanque” játékból gyökerezik. A játék célja, hogy a színes labdákat (hat darab piros labda, hat darab kék labda) minél közelebb juttatni a céllabdához (egy darab fehér labda). A szakosztályhoz a Para Boccia 2017-ben csatlakozott, előtte több évig önállóan Mozgássérültek Lendület SE-ben működött. A csapat célja, hogy a sport segítségével bebizonyítsák a mozgássérülteknek, hogy ők is képesek ugyanolyan csúcsteljesítményekre, mint ép embertársaik. Emellett önbizalmat, hitet és egy családi közeget nyújt a mozgáskorlátozott parasportolónak.

És talán, amit legfontosabbnak tartok, hogy ebben a nehéz pandémiás időszakban sem hagyják cserben a sportolóikat az edzők.

Számomra a fogyatékoság „csupán” egy betegség, de nem megkülönböztető jel, nem akadály, mindig lehet módot, megoldást találni, hogy ne érezzék azt, hogy ők nem képesek erre arra. Belevonni őket programokba, tevékenységekbe lenne a jó. Segíteni, támogatni szeretném ezeket az embereket, nem pedig kirekeszteni, ahogy sokan, hibásan, teszik. A parasportolók üzenet számomra az, hogy minden rosszban van valami jó, és bármi történjék is mindig szedjük össze magunkat és keressük a pozitívot. Vannak olyan mozgáskorlátozott embertársaim, akik még továbbra is mennek dolgozik, és igénybe veszik a tömegközlekedést, valóra váltják az álmaikat, mert megtanulják kezelni a helyzetüket, véleményem szerint ez egy remek út afelé, hogy ne kirekesszék magukat a közösségből, hanem megmutassák, hogy; „Látod kerekesszékes vagyok, de így is ugyanolyan jól és élménydúsan tudom élni az életem ahogy te teszed”. Tisztelem őket amiatt, hogy nekik sokkal nehezebb az életük a mozgáskorlátozottságuk miatt, de annál jobban és ügyesebben tudják ezt előnyükre kovácsolni a sportolással. A kitartásuk példaértékű. És a rengeteg ember - finoman szólva- undok tekintetét, ha nehezen is, de figyelmen kívül hagyva, jól érzik magukat, és azt csinálják, amit a legjobban szeretnek és élveznek. Ez hatalmas lelki erőről tesz tanúbizonyságot, ami szintén becsülendő. Örülni szoktam annak is, mikor a Facebook-on, látom, hogy kezdeményezéseket indítanak kerekesszékesben élőknek, mozgássérülteknek, legyen szó sportról vagy más elfoglaltságról. Ez is talán, reményeim szerint, annak a jele, hogy társadalmunk az idő előrehaladtával egyre, nem csak el- de befogadó, és patronálóvá válik. És odafigyelünk az apróbb, de igencsak fontos részletekre is. Erre a legtipikusabb példa, mikor mozgássérülteknek fenntartott helyekre, illetéktelenül odaparkol valaki, lustaságból, avagy mert csak „gyorsan” beszalad valahova. Bízom benne, hogy a jövőben, ha fokozatosan is de egyre kevesebb ilyen ember lesz. Mert hiába csak egy parkolóhelyről van szó az egy kerekesszékesnek vagy mozgáskorlátozottnak sokat jelenthet. Ha már a járműveket is bevontam a témába, akkor pozitív értékeléssel nyilatkozom a buszokról, ugyanis, mint azt mindenki tudja, hogy ha mozgássérült személy szeretne felszállni, akkor a sofőrnek a középső ajtó alatti rámpát ki kell nyitnia, továbbá a buszban pedig egy direkt kerekesszékes utasok számára kialakított hely is van a tömegközlekedési eszközön. Tehát a mozgássérültek is akadály nélkül mehetnek busszal hazafelé, miközben egy kedves szomszédal vagy barátal beszélgetnek, azaz a kerekesszék nem szabhat határt az utazás lehetőségeknek sem. Erről pedig egy számomra kedves könyv jutott eszembe, ennél fogva engedjenek meg egy röpke könyvajánlót.

Habár, már bizonyára hallottak Philippe Pozzo di Borgo Éltrevalók című életrajzáról, amiből később a nagyszerű mozifilm is készült. A kvadraplégiával élő üzletember ápolójával, Abdellal, együtt vágnak bele izgalmas kalandokba és boldogítják egymás napjait. Méghozzá annak ellenére, hogy eme súlyos betegséget nem éppen a mindennapi vidám hangulatú lét jellemzi. Nagyon szeretem ezt a könyvet, mert igaz történeten alapul, közelebbről is megismerhettem ezt a kórt, és mert meghatott a két különböző háttérrel rendelkező ember között kialakult szoros kötelék. És főképp azért, mert alátámasztotta a legfontosabb kijelentést, hogy mozgássérültként sem lehetetlen minden, ugyanúgy lehet teljes életet élni. Rendben, nem azt mondom, hogy nem lesznek különbségek, de ezeknek a száma igen csekély is lehet, csak megtalálni a módját, hogy csökkentsük azt. Így sok szeretettel ajánlom ezt a humoros, olykor fájó, megható, de szívmengető könyvet, mindenkinek!

Az első személyes élményem, amit szeretnék Önökkel megosztani az értelmi fogyatékkal élő emberekkel kapcsolatban, még általános iskolás éveimhez fűződik. Alsós koromban, talán negyedikes lehettem, mikor az osztályfőnököm szervezésében a Pécsi Napközi Otthon Alapítvány lakóit látogattuk meg, és a látogatás keretében, közösen kézműveskedtünk, festettünk, rajzoltunk, és kitűzőket gyártottunk. Belepillanthattunk az eddigi munkáinkba is, melyek gyönyörűek voltak, egytől egyig az összes festmény, rajz, sőt még makett látványa is elképesztő volt. Miközben dolgoztunk, beszélgettünk is, kedvesen, tisztán és érthetően tudtunk egymással kommunikálni. Nagyon örültem, hogy megismerhettem őket, láthattam, hogy a képzeletüknek semmi sem szabhat határt, értelmi fogyatékosként ugyanolyan teljes életet tudnak élni, mint az egészséges emberek. Sőt, az egyikük, a pécsi ceruzakoptató néven ismerté vált Orsós György autista művész műveiből még kiállítások is nyíltak.

A második történetem, azért nevezem sokkal személyesebbnek, mert a családomban is él fekvőbeteg fogyatékkal élő mozgáskorlátozott hozzátartozóm, ő otthonban lakik, mert sajnos, annyira leromlott az egészségügyi állapota. Amíg a vírus nem korlátozott minket, minden hónapban meglátogattuk őt. Számomra is öröm, hogy nem csak a szerettemet, de a többi ottlakó beteget is akár egy „Szia!” köszönéssel, vagy „Hogy vagy?” kérdéssel, illetve képeslappal vagy más aprósággal annyira fel tudom őket vidítani. Apró örömök. Lehet, hogy nekünk ezek alapkérdések, és egy kis karkötő „jaj csak egy karkötő”, de nekik egy kedves kérdés, ritka érdeklődés, és egy kis ajándékot, kincset jelenthet számukra. Jól esik nekik, és ez a fontos. Különösképp azért is – ezt szomorúan mondom – mert őket nagyon kevesen látogatják, szinte alig jön egy-egy beteghez látogató. Azonban mikor érkezik valaki, akkor mindig nagy az örövendezés, újdonság erejével hat rájuk.

Száz szónak is egy a vége, segítsünk a mozgáskorlátozottaknak, értelmi fogyatékkal élőknek elérni a céljaikat, beilleszkedni, elfogadni magukat! Próbáljuk bevonni őket programokba, vagy ha nincs olyan esemény, sebjaj, szervezzünk egyet, és vigyünk mosolygást, ezzel fényt az életükbe! Mert jelenlegi biológiai tudásom szerint, egy virágnak szüksége van a napfényre, hogy képes legyen oxigént megkötni, így egészségesen fejlődni és élni.

Felhasznált források:

- 👁 <https://www.mimi.hu/betegseg/hemiplegia.html>
- 👁 <https://hparalimpia.hu/sportagak>
- 👁 <http://www.boccia.lapok.hu/keret.cgi?leiras.html>
- 👁 https://egyetemisport.pte.hu/hir/para_boccia
- 👁 <http://peac.pte.hu/szakosztalyok/boccia>
- 👁 <https://www.baptist.hu/a-pecsi-ceruzakoptato-orsos-gyorgy-kiallitasa/>
- 👁 <http://efeszi.hu/az-alapitvany-celja-feladatai/>