



# O zdravotních postiženích



Mít nějaké zdravotní postižení není nic vzácného, podle odhadů ČSÚ žije v České republice **více než milion lidí se zdravotním postižením** (a dle odhadů WHO se celosvětově jedná o přibližně **jednu miliardu lidí**). Odhadem má vzácné onemocnění v ČR **půl milionu lidí** a celosvětově má **vzácné onemocnění přibližně 300 milionů lidí**.

Existuje mnoho **různých druhů postižení** (a i dva lidé se stejnou diagnózou se mohou lišit) – jsou popsány **tisíce diagnóz**. Stále také existují onemocnění, která nejsou pořádně popsána, nemají název anebo třeba nemají žádné jednoznačné diagnostické testy a léčbu. I v dnešní době tedy zdaleka nevíme vše.

Někteří lidé mají “jen” **jedno zdravotní postižení** a jiní jich mají **několik** (u některých onemocnění je to dokonce velmi časté). A fyzické a mentální potíže se nevyklučují a mohou se vyskytovat zároveň – ale také nemusí. **Neměli bychom tedy předpokládat.**

**Mnoho zdravotních postižení je “neviditelných”**. To znamená, že nemůžete pouhým pohledem a pozorováním odhadnout, zda někdo má či nemá zdravotní postižení. Některé lidé navíc **“maskují”** své problémy, aby lépe zapadali do společnosti. To však neznamená, že by je neměli. Některá postižení jsou také **“dynamická”**, což znamená, že se jejich symptomy a intenzita těchto symptomů může v průběhu času měnit.

**Ne každý člověk**, který má nějaké zdravotní postižení, je **včas diagnostikován** (či o své diagnóze třeba nemluví). Na to bychom vždy měli pomyslet, když vidíme někoho, kdo je “jiný” (ať už vzhledově či chováním).

Mnoho postižení existuje na jakémsi **“spekttru”** a zkušenosti každého člověka s postižením jsou tedy trochu **jiné**. Mnohokrát si představujeme, že člověk se sluchovým postižením žije v naprostém tichu, že člověk se zrakovým postižením žije v naprosté tmě či že vozíčkář nemá žádnou schopnost pohybu nohou. Ve skutečnosti ale někteří lidé se sluchovým postižením mohou něco slyšet (např. velmi hlasité zvuky), lidé se zrakovým postižením mohou něco vidět (např. světlo, barvy či rozmazané tvary) a někteří vozíčkáři dokáží hýbat nohama, vstát či do určité míry chodit.

Vozíčkářům, kteří umí do určité míry či za určitých okolností chodit, se v angličtině říká **“ambulatory wheelchair users”**. Své vozíky potřebují jednoduše proto, že se například daný den vydávají na delší cestu, kterou by se svým zdravotním postižením neušli. **Ne všichni vozíčkáři jsou paraplegici či kvadruplegici** – lidé používají vozíky například kvůli chronické bolesti, chronické únavě, častým úrazům, riziku pádů (omdlévání, záchvaty, potíže s balancem a koordinací) a dalším důvodům.

Je důležité si uvědomit, že mnoho věcí, které jste se o zdravotních postiženích naučili například z filmů, seriálů, knížek a dalších médií, je buď v krajních případech úplně nepravdivých anebo mnohdy neúplných a velmi stereotypních. **Vyhleďte si informace o zdravotních postiženích z ověřených zdrojů.**

Lidé se mohou se zdravotním postižením **narodit či jej získat v průběhu života** (např. úrazem, infekční nemocí, stářím – anebo se mohou projevit genetické predispozice). Nikdy tedy nevíte, jestli sami také jednou nebudete potřebovat pomoc, podporu a pochopení od svého okolí...

Žít s postižením **není jednoduché**. Mnoho z potíží, kterým lidé s postižením čelí, je ale **vytvořeno společností** – nedostatečná či chybějící pomoc a podpora pro osoby s postižením, nedostatečná či chybějící bezbariérovost, diskriminace postižených (ableismus), zvýšené riziko zažití násilí – a další.

Pomoc lidem se zdravotním postižením není nespravedlivou výhodou, ale kompenzací potíží, aby situace byla více spravedlivá. Nikdo si své zdravotní postižení **nevybírá** a všichni lidé si zaslouží žít plnohodnotné životy.

Každý člověk se zdravotním postižením je **jiný**. Lidé mohou mít různé životní zkušenosti, názory, preference, zájmy, osobnost, vlastnosti, způsoby, jakými se se svou situací vyrovnávají, vzdělání, schopnosti (např. někdo zvládne studovat/pracovat a někdo ne), rodiny... **Neměli bychom tedy porovnávat.**

Akceptujte, že pravděpodobně **nevíte všechno** o zdravotních postiženích a že ne všemu budete tak úplně rozumět – to ani není potřeba. Důležité je to, abyste jednali se zdravotně postiženými osobami s respektem, slušností a přijetím toho, že lidé se zdravotním postižením toho vědí o své diagnóze více než vy. Neměli bychom se snažit “překřičet” zdravotně postižené osoby, naopak bychom se měli **zastavit a naslouchat**.

# Jak se (ne)chovat k lidem se zdravotním postižením

Pokud máte pocit, že někdo se zdravotním postižením opravdu potřebuje pomoci, **zeptajte se** jich, **zda potřebují pomoc** – stejným způsobem, jakým byste se zeptali kohokoliv jiného. Pokud dotyčný odpoví, že pomoc nepotřebuje, **respektujte** jej – nevyžádaná pomoc není pomoc.

**Nesahejte** na osoby se zdravotním postižením ani na jejich pomůcky **bez dovození**. Je to neslušné, může to být pro dotyčného děsivé – a v krajních případech to může vést i třeba k úrazu.

**Ignorujte asistenční a vodící psy**, ti totiž pracují a potřebují se soustředit.

Nevyužívejte **míst vyhrazených pro osoby se zdravotním postižením**, pokud sami zdravotní postižení nemáte a tato místa nepotřebujete (např. parkovací místa, toalety, šatny a kabinky vyhrazené pro osoby se zdravotním postižením).

**Nestavte se do role “rozhodčího”**, nesud'te, zda někdo má anebo nemá zdravotní postižení a nárok využít místa vyhrazená pro osoby se zdravotními postiženími. Mnoho zdravotních postižení je **“neviditelných”** – a je tak velká pravděpodobnost, že byste nechtěně obtěžovali někoho, kdo má opravdové zdravotní postižení.

**Nepptejte se na příliš osobní otázky**, které jsou v dané situaci **nevhodné** (např. když s dotyčným člověkem nemáte blízký vztah) a nedůležité (důvodem k zeptání je pouhá zvědavost). Jedná se o otázky jako například “Co se vám stalo?” anebo “Proč máte tuhle pomůcku?”.

**Nedávejte nevyžádané rady** (především co se týče zdraví). Je více než pravděpodobné, že si daný člověk přesně tuto radu už mnohokrát vyslechl. Kdyby byla léčba různých chronických stavů tak jednoduchá, že by stačila jedna rada náhodného známého, nikdo by žádné zdravotní postižení neměl. Lidé s dlouhodobým postižením jsou většinou velmi dobře informováni o svých možnostech.

**Věřte lidem se zdravotním postižením**. Oni sami vědí nejlépe, jaké jsou jejich schopnosti a potřeby anebo třeba jaké to je, žít se zdravotním postižením.

**Vyhnete se “vtípkům”**, které souvisejí se zdravotním postižením někoho jiného. Mnohdy bývají urážlivé anebo jednoduše nevhodné. Je také pravděpodobné, že je dotyčný slyšel už mnohokrát a že tedy nejsou nijak originální.

Myslete na to, že lidé se zdravotním postižením **neexistují proto**, aby vás **vzdělávali** a nic vám **nedluží** (např. životní příběh, lékařské zprávy, ukázkou jizev – a tak dále). Někteří lidé s postižením rádi vzdělávají své okolí, ale pro jiné je to třeba tématem, o kterém se nechtějí ani zmiňovat.

Myslete na to, že lidé s postižením **neexistují proto**, abyste se **cítili lépe** ohledně sebe samotných nebo abyste byli **“inspirováni”** jejich pouhou existencí.

**Mějte své psy vycvičené (a na vodítku)**, aby nebyli hrozbou pro asistenční a vodící psy, osoby s pomůckami pro mobilitu, osoby se senzorickými potížemi a alergiemi – a tak dále.

Chovejte se k lidem se zdravotním postižením **se stejným respektem** jako ke komukoliv jinému a mluvte přímo na ně a tak, jak byste mluvili na kohokoliv jiného (pokud nejste požádáni o něco jiného). **Naslouchejte a nevytvářejte si předpoklady** (ať už se jedná o diagnózu, schopnosti, vzdělání či cokoliv jiného).

Zjednodušeně: **nechovejte se k druhým tak, jak byste nechtěli, aby se lidé chovali k vám** – lidé se zdravotním postižením jsou lidé jako vy. Zároveň ale chápejte, že kvůli svému zdravotnímu postižení mají určité limity a čelí specifickým potížím.