

## Personas ar kustību traucējumiem

Personas ar kustību traucējumiem vai personas ar fizisko invaliditāti ir cilvēki, kuriem ir būtiskas pārvietošanās problēmas. Šīm pārvietošanās problēmām ir dažādi iemesli: kaulu un muskuļu saslimšanas, neuroloģiskas saslimšanas, u.c.. Tomēr viens no traģiskākajiem iemesliem kā rezultātā cilvēks kļūst pat fizisko invalīdu ir nelaimes gadījumi.

Pēdējos 20 - 30 gados Latvijā mugurkaulu traumu skaits dažādu iemeslu dēļ arvien pieaug. Biežākie traumu iemesli ir transportu līdzekļu avārijas, lēkšana uz galvas seklās ūdenstilpnēs un izkrišana no dzīvojamo namu augšējiem stāviem. Nav paredzams, ka tuvākajos gadu desmitos šo traumu iemesli varētu mazināties, jo transporta plūsma turpina pieaugt, bet satiksmes drošība jūtami atpaliek vai apkārtējās vides piesārņotības dēļ tiek meklētas jaunas ūdenstilpnes, kurās parasti speciālas peldvietas nav ierīkotas. Visbiežāk mugurkaula traumas gūst cilvēki vecumā no 16 līdz 50 gadiem, kas vienlaicīgi ir visaktīvākais posms cilvēka dzīvē.

Otrs ievērojamākais cēlonis invaliditātei, kas raksturojas ar kustību traucējumiem, ir reimatiskās saslimšanas. Ar reimatismu parasti saslimst bērnībā vai pusaudža gados, kas agri rada ne vien sirdskaites un asinsrites traucējumus, bet arī locītavu slimības. Locītavu slimību rašanos var veicināt dažādas infekcijas. Svarīgākās no tām ir tādas ikdienā bieži sastopamas akūtas saslimšanas kā augšējo elpošanas ceļu iekaisumi vai angīna hroniska infekcija, bojāti zobi, hronisks mandeļu iekaisums, kā arī šobrīd sabiedrībā aktuāla problēma - tuberkulozes un seksuāli transmisīvo slimību strauja izplatīšanās.

Bez jau minētajiem pastāv vēl daudzi citi cēloņi, kuri rada kustību traucējumus ar sekojošu invaliditāti, kas savukārt rada dažādus ierobežojumus cilvēka dzīvē.

Cilvēku ar kustību traucējumiem pilnvērtīga dzīve nav iedomājama bez pieejamas vides radīšanas. Dažādu valstu programmās noteikts, ka īpaša uzmanība jāvelta vairākiem svarīgiem faktoriem.

<p><b>Pieejamība</b></p>	<p>Pieejama vide ir pamatnosacījums, lai cilvēks ar invaliditāti varētu justies brīvi un neatkarīgi un bez citu cilvēku palīdzības iekļūt veikalā, skolā, mājās, sabiedriskā transporta, u.c.</p> <p>Pieejama vide nozīmē tādu vidi, kurā cilvēks riteņkrēslā, ar redzes, dzirdes vai citiem traucējumiem vai vienkārši vecs cilvēks var brīvi pārvietoties un nokļūt, kur vēlas. Arī mēs, ikviens, vēlamies būt brīvi un brīvi pārvietoties.</p>
<p><b>Transports</b></p>	<p>Lai nodrošinātu cilvēkiem ar kustību traucējumiem maksimālu neatkarību un izvēles iespējas, svarīgi lai būtu piemēroti sabiedriskā un individuālā transporta līdzekļi. Tiem jāapmierina katra cilvēka individuālās vajadzības.</p>

Latvia-Lithuania Cross Border Cooperation Programme 2007-2013  
 Project **LLIV-322 MY SOCIAL RESPONSIBILITY-My Response**

<p><b>Dzīves apstākļi</b></p>	<p>Cilvēkiem ar kustību traucējumiem ir jābūt spējīgiem dzīvot patstāvīgi, parastās mājās un būt integrētiem sabiedrībā. Tiem, kam ir nepieciešams atbalsts, palīdzība ikdienas dzīvē vai kuriem ir vajadzīga medicīniskā aprūpe, ir tiesības to saņemt savās mājās.</p>
<p><b>Tehniskie līdzekļi</b></p>	<p>Bez tradicionālajām vai medicīniskajām ierīcēm, kas domātas traucējuma kompensācijai vai tā seku likvidēšanai, nepieciešams plašs klāsts palīgierīču ikdienas un profesionālajai darbībai.</p>
<p><b>Sakaru līdzekļi un informācija</b></p>	<p>Lai atbalstītu mērķi maksimāli iesaistīt cilvēkus ar kustību traucējumiem sabiedrības dzīvē, visus sakaru un informācijas līdzekļus vēlams padarīt pieejamus ikvienam. Telefoniem u.c. sakaru līdzekļiem jābūt uzstādītiem tā, lai tie būtu pieejami lietošanai arī cilvēkiem riteņkrēslos. Pieejamības zīmēm jābūt novietotām svarīgākajās vietās, arī tualetēs. Jābūt informācijai, kur griezties pēc palīdzības u.tml. Šīm zīmēm jābūt starptautiskām, ar tulkojumu vairākās valodās. Informācijas pieejamība ir neatkarīgas dzīves priekšnoteikums, tāpēc ir nepieciešami speciāli informācijas centri. Ir jāatbalsta sociālā konsultēšana, sociālie dienesti, sabiedriskās organizācijas, ģimenes palīdzība un paša indivīda piedalīšanās iespējas.</p>
<p><b>Sports</b></p>	<p>Sports un sporta aktivitātes ir jāatzīst par vienu no svarīgākajiem integrācijas faktoriem. Tāpēc ir nepieciešams atbalstīt un paplašināt visa veida sporta aktivitātes, informēt sabiedrību, apmācīt personālu, projektēt piemērotus sporta centrus, sadarboties ar organizācijām, kas ar to nodarbojas. Jāorganizē sporta pasākumi, kuros cilvēki ar kustību traucējumiem varētu piedalīties kopā ar veselajiem cilvēkiem.</p>
<p><b>Brīvais laiks un kultūras aktivitātes</b></p>	<p>Jāatbalsta šo cilvēku aktīvu piedalīšanos visa veida kultūras, sociālajās un politiskajās aktivitātēs, kā arī jādod iespēju tajās piedalīties profesionālā līmenī. Jānovērš strukturālie, tehniskie un fiziskie šķēršļi, kā arī aizspriedumi, kas ierobežo augstāk minēto darbību. Īpaši vajadzētu uzlabot iekļūšanu kinoteātros, teātros, muzejos, mākslas galerijās, tūrisma un atpūtas vietās. Kultūras un atpūtas vietas jāplāno tā, lai tās būtu pieejamas ikvienam. Brīvā laika pavadīšanas, tūrisma un kultūras vietu ceļvežiem ir jāsaturs visdažādākā informācija par apkalpošanas iespējām cilvēkiem ar kustību traucējumiem, ieskaitot transportu, viesnīcas, restorānus, sporta kompleksus u.c.</p>

## Ieteikumi, kas palīdzēs saskarsmē ar cilvēku riteņkrēslā

- ❖ Vienmēr atceries! Galvenais ir cilvēka personība un nevis viņa invaliditāte.
- ❖ Sasveicinoties, izmanto rokas spiedienu, arī tad, ja cilvēkam rokas ir ļoti vājas un viņš tās pats nevar pacelt.
- ❖ Pirms steidzies kādam palīdzēt pārlicinies par tavas palīdzības nepieciešamību, pajautājot pašam cilvēkam.
- ❖ Nekad neatbalsties uz cilvēka riteņkrēsla.
- ❖ Vienmēr vērsies pie cilvēka tieši, nemeklējot starpnieku. Tas, ka cilvēkam ir fiziska invaliditāte, vēl nenozīmē, ka viņš nav spējīgs saprast un sazināties ar citiem.
- ❖ Ja tava saruna ieilgst, labāk ir atrast vietu, kur pašam piesēst, jo, tad ne Tev, ne arī cilvēkam riteņkrēslā nesāpēs kakls (sprands) no neērta stāvokļa.
- ❖ Atceries, ka pret cilvēku ar invaliditāti nevajag izturēties kā pret neaizsargātu un nepatstāvīgu bērnu, kurš pats neko nevar izdarīt!
- ❖ Ja sniedz padomu kā nokļūt līdz kādai konkrētai vietai, vienmēr paturi prātā ceļa attālumu, kā arī to vai tavs ieteiktais maršruts būs pieejams cilvēkam riteņkrēslā (var būt šajā ceļā nebūs uzbrauktuves, kā arī būs citi šķēršļi, kas varētu traucēt nokļūt līdz galamērķim).
- ❖ Neaizliedz bērnam jautāt jautājumus par cilvēku ar invaliditāti un palīgierīcēm, ko viņš izmanto. Atvērta saskarsme palīdzēs pārvarēt nesapratni un mainīt attieksmi pret cilvēkiem ar invaliditāti.
- ❖ Ja cilvēks no riteņkrēsla pārvietojas uz tualeti, gultu vai citu krēslu, atstāj viņa riteņkrēslu sasniedzamā attālumā. Ja tomēr uzskati, ka labāk būtu tos pārvietot uz citu vietu, iepriekš apjautājies par to un brīdini par izmaiņām.
- ❖ Ir ļoti pieņemami lietot tādus izteicienus kā “ejam”, “aiziet”, “paskrienam” saskarsmē ar cilvēku, kurš pārvietojas ar riteņkrēslu, jo tas tikai pauž savu vēlmi doties ceļā un nevis tavu neizpratni, ka fiziski viņš to nevar izdarīt.

Latvia-Lithuania Cross Border Cooperation Programme 2007-2013  
Project **LLIV-322 MY SOCIAL RESPONSIBILITY-My Response**

- ❖ Cilvēki, kuri izmanto riteņkrēslus dažkārt ir spējīgi staigāt – daži var veikt īsas distances ar kāda palīdzību. Riteņkrēsls ir domāts kā palīglīdzeklis, kas palīdz ietaupīt enerģiju un vienlaicīgi būt brīvam savās kustībās.
- ❖ Nedomā, ka cilvēki, kuri pārvietojas ar riteņkrēsla palīdzību ir “slimi”. Riteņkrēsls ir kā adoptācijas veids, kas palīdz kompensēt mobilitātes zaudējumus (*piemēram, cilvēkam pēc muguras traumas, kāju amputācijas, muskuļu distrofijas, bērnu triekas un citos gadījumos*).
- ❖ Pārvērtē savus uzskatus. Lietot riteņkrēslu vēl nav traģēdija. Ja riteņkrēsls ir piemērots un tajā ir ērti, tas cilvēkam dod brīvības sajūtu, kas ļauj būt neatkarīgam un iesaistītam visās aktivitātēs.

Neskaidrību gadījumā ar papildus jautājumiem Jūs mierīgi varat griezties Invalīdu un viņu draugu apvienībā „APEIRONS”. Ar organizāciju var sazināties pa telefonu 67299277 vai pa e-pastu [info@apeirons.lv](mailto:info@apeirons.lv). Papildus informāciju var iegūt mājas lapā [www.apeirons.lv](http://www.apeirons.lv).

