

**Kompendium wiedzy dla członków rodzin osób niepełnosprawnych,
opiekunów, kadry i wolontariuszy bezpośrednio zaangażowanych w
proces rehabilitacji zawodowej lub społecznej osób
niepełnosprawnych w ramach projektu pn. "Kompleksowe wsparcie
dla opiekunów osób niepełnosprawnych- NASZA WIEDZA= TWOJA
SIŁA" w ramach umowy o nr DK.4021.38-5/2024**

Tytułem wstępu:

Opieka nad osobami niepełnosprawnymi to niezwykle odpowiedzialne i wymagające zadanie, które wymaga zarówno praktycznych umiejętności, jak i wsparcia psychicznego. Zarówno członkowie rodzin, jak i opiekunowie zawodowi, kadra oraz wolontariusze na co dzień spotykają się z wyzwaniami, które często wykraczają poza standardowe ramy ich dotychczasowych doświadczeń. Dlatego też stworzenie niniejszego kompendium ma na celu dostarczenie kompleksowego wsparcia wszystkim, którzy są zaangażowani w proces rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych.

Publikacja ta powstała na podstawie wniosków z warsztatów dedykowanych podnoszeniu umiejętności pracy z osobami niepełnosprawnymi oraz sprawowaniu nad nimi opieki. Jej głównym celem jest dostarczenie praktycznych narzędzi, wiedzy i wsparcia, które pomogą wszystkim zainteresowanym lepiej radzić sobie z codziennymi obowiązkami i wyzwaniami.

W ramach kompendium znajdują Państwo praktyczne wskazówki dotyczące efektywnej komunikacji, strategii radzenia sobie ze stresem, metod relaksacji, a także omówienie najważniejszych aspektów prawnych związanych z opieką nad osobami niepełnosprawnymi. Dzięki temu będzie ono nie tylko zbiorem przydatnych informacji, ale również inspiracją do budowania lepszego zrozumienia i współpracy między wszystkimi zaangażowanymi stronami.

Niniejsze kompendium jest skierowane do szerokiego grona odbiorców: od rodzin i bliskich osób niepełnosprawnych, przez profesjonalnych opiekunów, po wolontariuszy i pracowników instytucji wspierających. Wierzmy, że dostarczone w nim treści będą przydatnym narzędziem w codziennej pracy oraz że przyczynią się do poprawy jakości życia osób niepełnosprawnych i ich otoczenia.

Zapraszamy do lektury i korzystania z kompendium jako źródła wsparcia, inspiracji i wiedzy. Mamy nadzieję, że jego treść stanie się pomocnym przewodnikiem na drodze do skuteczniejszej opieki oraz budowania trwałych i pozytywnych relacji z osobami niepełnosprawnymi.

Radca Prawny Karolina Lewińska

Psycholog Kamila Figura



Moduł 1: Podnoszenie umiejętności pracy z osobami niepełnosprawnymi

1

Komunikacja

Poznaj efektywne metody komunikacji z osobami niepełnosprawnymi, uwzględniające ich indywidualne potrzeby i specyfikę.

2

Relacje

Naucz się budować i pielęgnować pozytywne relacje oparte na wzajemnym zaufaniu i zrozumieniu.

3

Adaptacja

Zrozumienie specyfiki pracy z różnymi rodzajami niepełnosprawności i zastosowanie odpowiednich metod i technik.



Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PEFRON

Made with Gamma



Skuteczne techniki komunikacji :

- **Aktywne słuchanie i empatia** *Przykład:* W sytuacji, gdy podopieczny odmawia posiłku, opiekun może powiedzieć: „Widzę, że jesteś zdenerwowany. Czy możesz mi powiedzieć, co się dzieje?”, zamiast naciskać na jedzenie.
- **Rozpoznawanie potrzeb podopiecznych** *Przykład:* Używanie prostych pytań, takich jak: „Czy wolisz herbatę czy kawę?”, aby dać podopiecznemu poczucie kontroli nad decyzjami.
- **Komunikacja werbalna i niewerbalna** *Przykład:* Uśmiech i spokojny ton głosu podczas rozmowy z osobą, która jest zaniepokojona.



Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PEFRON

Made with Gamma



Wsparcie w codziennych czynnościach:

- **Techniki pomagania w higienie osobistej** . *Przykład:* Pokazanie podopiecznemu każdego kroku, zanim się go wykona, np. „Teraz podam Ci ręcznik, abys mógł wytrzeć twarz”.
- **Organizacja dnia osoby niepełnosprawnej**. *Przykład:* Tworzenie prostego harmonogramu, np. pora na śniadanie, spacer, czas na relaks.
- **Pomoc w spożywaniu posiłków i poruszaniu się** . *Przykład:* Korzystanie z narzędzi wspomagających, takich jak uchwyty do sztućców dla osób z ograniczoną sprawnością ruchową.



Wsparcie w codziennych czynnościach:

•**Techniki pomagania w higienie osobistej** . *Przykład:* Pokazanie podopiecznemu każdego kroku, zanim się go wykona, np. „Teraz podam Ci ręcznik, abyś mógł wytrzeć twarz”.

•**Organizacja dnia osoby niepełnosprawnej**. *Przykład:* Tworzenie prostego harmonogramu, np. pora na śniadanie, spacer, czas na relaks.

•**Pomoc w spożywaniu posiłków i poruszaniu się** . *Przykład:* Korzystanie z narzędzi wspomagających, takich jak uchwyty do sztućców dla osób z ograniczoną sprawnością ruchową.



Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PEFRON

Made with Gamma



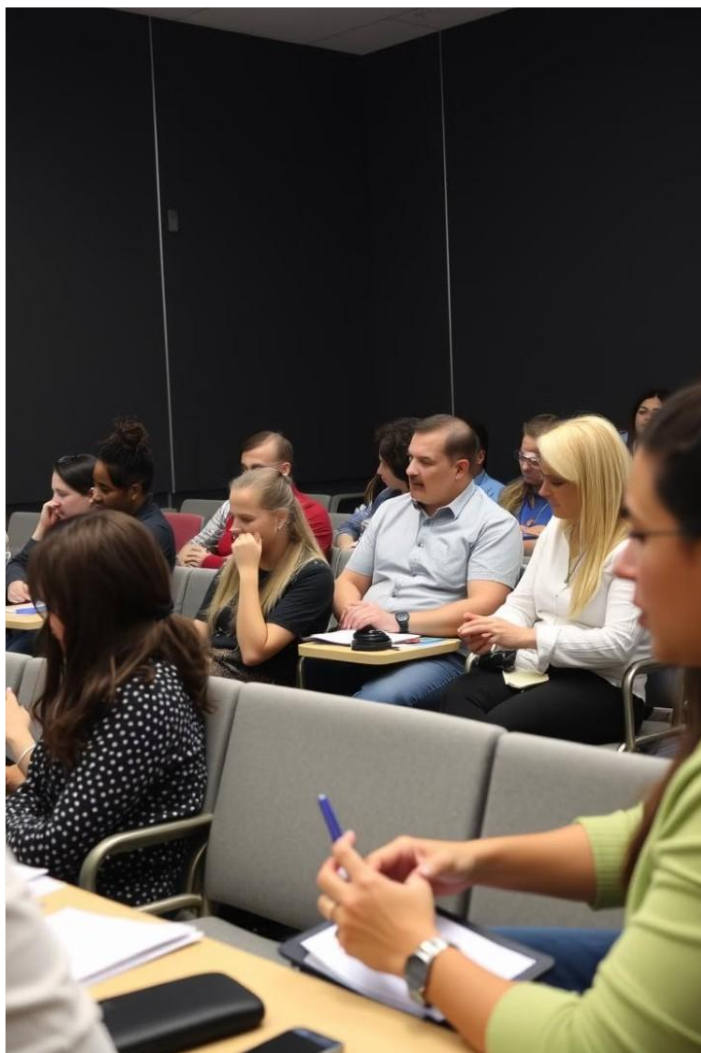
Pomoc w rozwiązywaniu problemów :

- ❖ **Rozwiązywanie konfliktów i napięć.** *Przykład:* Gdy dwaj podopieczni sprzecają się o program telewizyjny, opiekun może zaproponować ustalenie harmonogramu oglądania.
- ❖ **Udzielanie wsparcia emocjonalnego.** *Przykład:* „Rozumiem, że może to być dla Ciebie trudne. Jestem tutaj, aby Ci pomóc.”

Zapewnienie odpowiedniej opieki fizycznej i emocjonalnej:

- ❑ **Techniki budowania poczucia bezpieczeństwa.** *Przykład:* Regularne informowanie podopiecznego, co się będzie działo: „Za chwilę pomoże Ci przenieść do łóżka”.
- ❑ **Wspieranie niezależności podopiecznych w miarę ich możliwości.** *Przykład:* Zachęcanie do samodzielnego ubierania się, nawet jeśli wymaga to więcej czasu.





Metody i techniki pracy z osobami niepełnosprawnymi

Metody komunikacyjne

Techniki wizualizacji, gestykulacja, język migowy, alternatywne systemy komunikacji.

Techniki adaptacji

Modyfikacja środowiska, zastosowanie pomocy technicznych, dobór odpowiednich narzędzi i materiałów.

Techniki motywacyjne

Pozytywne wzmocnienie, nagradzanie, budowanie motywacji poprzez sukcesy i osiągnięcia.



Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PEFRON

Made with Gamma

Budowanie empatii i zrozumienia



Empatia

Umiejętność wczucia się w sytuację drugiej osoby, zrozumienia jej emocji i potrzeb.



Aktywne słuchanie

Uważne i świadome skupienie na tym, co mówi druga osoba, bez oceniania i przerywania.



Akceptacja

Przyjęcie osoby niepełnosprawnej takiej, jaka jest, bez próby zmiany jej.



Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PEFRON





Moduł 2: Wzmocnienie kondycji psychicznej opiekunów

1

Zarządzanie stresem

Nauka technik relaksacyjnych, ćwiczeń oddechowych i mindfulness, które pomogą Ci zredukować napięcie i odzyskać spokój.

2

Budowanie odporności

Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak smutek, złość czy lęk.

3

Wsparcie społeczne

Poznanie możliwości wsparcia społecznego i grup wsparcia dla opiekunów osób niepełnosprawnych.

4

Samoocena

Praca nad budowaniem pozytywnego obrazu siebie, docenianiem własnych zasobów i osiągnięć.



Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PEFRON

Made with Gamma

Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PEFRON

Strategie radzenia sobie ze stresem

1

Identyfikacja

Zrozumienie źródeł stresu w codziennej opiece i rozpoznanie swoich indywidualnych reakcji na stres.

2

Zarządzanie

Nauka technik relaksacyjnych, ćwiczeń oddechowych, wizualizacji, które pomogą Ci szybko złagodzić napięcie.

3

Odporność

Wzmocnienie odporności psychicznej poprzez regularne ćwiczenia fizyczne, zdrowe odżywianie i sen.

4

Wsparcie

Skorzystanie z możliwości wsparcia społecznego, kontakt z innymi opiekunami i grupami wsparcia.

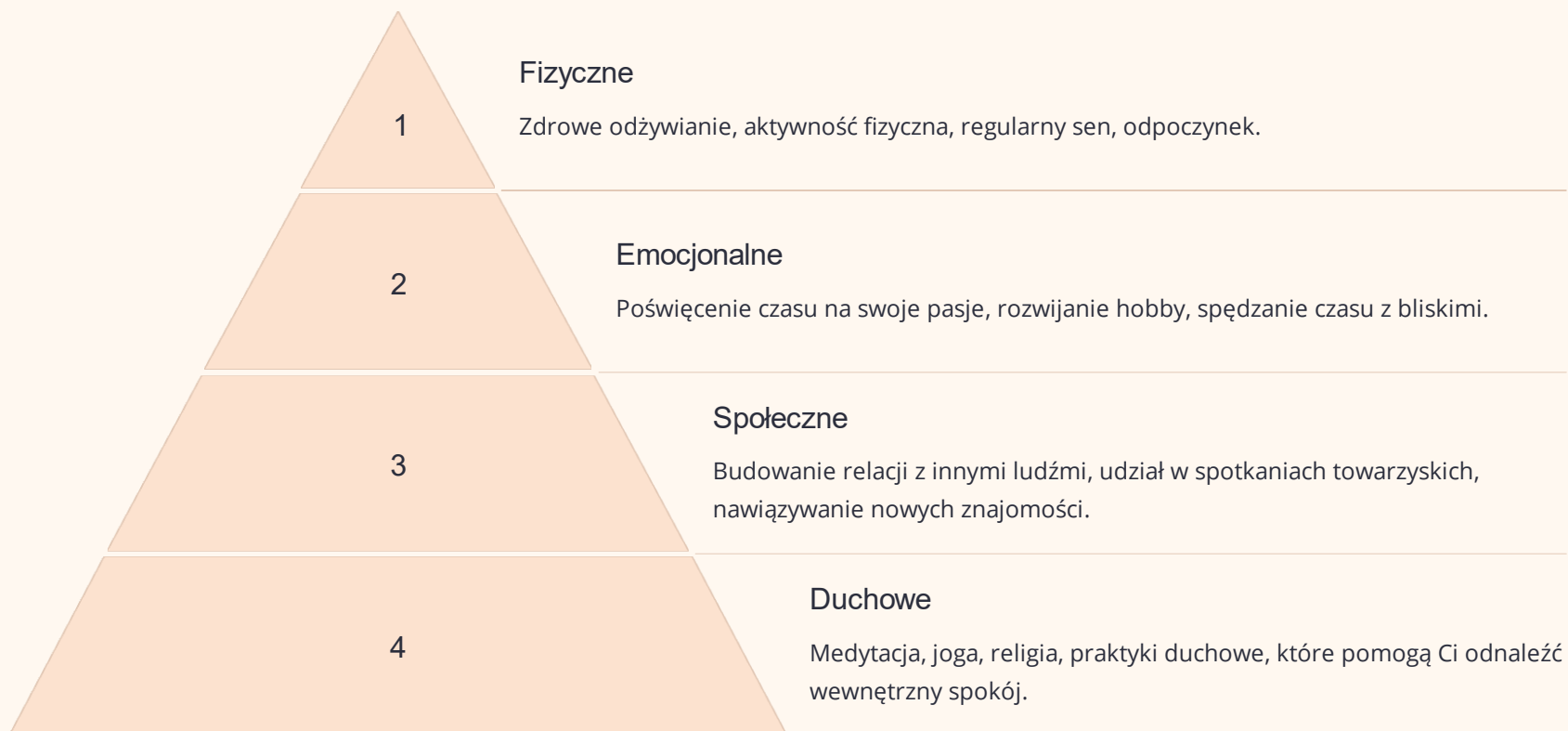


Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PEFRON



Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PEFRON

Dbanie o własne potrzeby



Moduł 3: Elementy wychnieniowe dla opiekunów

1

Techniki relaksacyjne

Ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, masaż, joga, muzyka relaksacyjna.

2

Ćwiczenia uważności

Skupienie się na chwili obecnej, obserwowanie myśli i uczuć bez oceniania.

3

Wsparcie społeczne

Grupy wsparcia, spotkania z innymi opiekunami, wymiana doświadczeń i informacji.

4

Czas dla siebie

Poświęcenie czasu na swoje pasje, hobby, spędzanie czasu z bliskimi, odpoczynek.



Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PEFRON

Made with Gamma



Ćwiczenia relaksacyjne i uważności

1

Głębokie oddychanie

Skupienie się na oddechu, wdychanie i wydychanie powietrza, wizualizowanie.

2

Medytacja

Skupienie uwagi na chwili obecnej, obserwacja myśli i uczuć bez oceniania.

3

Ćwiczenia progresywnej relaksacji mięśni

Napięcie i rozluźnienie poszczególnych grup mięśniowych, odczuwanie różnicy.

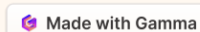
4

Uważność

Skupienie się na chwili obecnej, pełne zaangażowanie w wykonywane czynności, obserwacja zmysłów.



Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PEFRON



Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PEFRON

1. PROBLEMY OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH INTELEKTUALNIE W UJĘCIU PRAWNYM.

Brak dostatecznej sprawności intelektualnej może rodzić negatywne konsekwencje dla człowieka. Trudności w określeniu swojej sytuacji, określaniu skutków podjętych decyzji mogą spowodować, że człowiek złoży oświadczenia (bądź pozostanie bierny) a skutkiem tego będzie trudna sytuacja ekonomiczna, zadłużenie, narażenie na niebezpieczeństwo. Osoby niepełnosprawne intelektualnie mogą również w łatwy sposób paść ofiarą nieuczciwych osób – mówiąc wprost w łatwy sposób mogą stać się ofiarami przestępstwa.

Co warto wiedzieć o zdolności do dokonywania czynności we własnym imieniu?

- **zdolność do czynności prawnych** – to zdolność do dokonywania we własnym imieniu czynności prawnych - przyjmowania i składania oświadczeń woli mających na celu wywołanie, powstania, zmianę lub ustanie stosunku prawnego (zdolność do nabywania praw i zaciągania zobowiązań)
- **pełną zdolność do czynności prawnych** mają osoby fizyczne, które osiągnęły pełnoletniość (ukończyły 18 lat lub uzyskały ją przez zawarcie małżeństwa)
- **ograniczoną zdolność do czynności prawnych** mają osoby, które ukończyły 13 lat oraz osoby ubezwłasnowolnione częściowo
- **brak zdolności do czynności prawnych** występuje u osób fizycznych, które nie ukończyły 13 lat oraz u osób ubezwłasnowolnionych całkowicie

Czym są wadliwe oświadczenia woli?

- ➔ **wady oświadczeń woli** - nieważne jest oświadczenie woli złożone przez osobę, która z jakichkolwiek powodów znajdowała się w stanie wyłączającym świadome albo swobodne powzięcie decyzji i wyrażenie woli. Dotyczy to w szczególności choroby psychicznej, niedorozwoju umysłowego albo innego, chociażby nawet przemijającego, zaburzenia czynności psychicznych. Wyróżniamy następujące oświadczenia woli:
 - **błąd**
 - **oświadczenie woli złożone drugiej stronie za jej zgodą dla pozorów.**
 - **zniekształcenie oświadczenia woli**
 - **podstęp**
 - **groźba**

- ➔ warto pamiętać, że istnieje możliwość uchylenia się od skutków prawnych złożonych wadliwie oświadczeń woli. Instytucję taką przewiduje przepis art. 88 Kodeksu cywilnego, zgodnie z tym przepisem:

Uchylenie się od skutków prawnych oświadczenia woli, które zostało złożone innej osobie pod wpływem błędu lub groźby, następuje przez oświadczenie złożone tej osobie na piśmie.

Uprawnienie do uchylenia się wygasa: w razie błędu - z upływem roku od jego wykrycia, a w razie groźby - z upływem roku od chwili, kiedy stan obawy ustał.

FORMY WSPARCIA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ MAJĄCYCH PEŁNĄ ZDOLNOŚĆ DO CZYNNOŚCI PRAWNEJ

➔ **Kurator dla osoby niepełnosprawnej**

(Kurator nie upoważnienia do reprezentowania osoby; Zgoda kuratora na podjęcie czynności prawnej przez podopiecznego nie jest wymagana)

- Jeżeli pełnoletnia osoba niepełnosprawna potrzebuje wsparcia w prowadzeniu wszelkich spraw, spraw określonego rodzaju albo załatwieniu określonej sprawy, ustanawia się dla niej kuratora. Zakres obowiązków i uprawnień kuratora określa sąd opiekuńczy.
- Kuratorem może zostać ustanowiona osoba pełnoletnia, która wyraziła na to zgodę i której kwalifikacje osobiste uzasadniają przekonanie, że będzie należycie wywiązywała się z powierzonych jej obowiązków kuratora osoby niepełnosprawnej. Osoba niepełnosprawna może wskazać kandydata na kuratora.

➔ **Pełnomocnik**

- Możliwość ustanowienia pełnomocnika, który dokonuje czynności prawnych w imieniu swojego mocodawcy. Pełnomocnictwo może być ogólne (do wszystkich spraw) lub szczególne (do konkretnej sprawy)
- warto w szczególności zwrócić uwagę na to, że w niektórych przypadkach warto ustanowić pełnomocnika do decydowanie o sprawach dotyczących zdrowia!

FORMY WSPARCIA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ MAJĄCYCH OGRANICZONĄ ZDOLNOŚĆ DO CZYNNOŚCI PRAWNEJ (OSÓB UBEZWŁASNOWOLNIONYCH CZĘŚCIOWO)

➔ Art. 16 Kodeksu cywilnego [Ubezważnowolniony częściowo]

§ 1. Osoba pełnoletnia może być ubezwłasnolniona częściowo z powodu choroby psychicznej, niedorozwoju umysłowego albo innego rodzaju zaburzeń psychicznych, w szczególności pijaństwa lub narkomanii, jeżeli stan tej osoby nie uzasadnia ubezwłasnolnienia całkowitego, lecz potrzebna jest pomoc do prowadzenia jej spraw.

§ 2. Dla osoby ubezwłasnolnionej częściowo ustanawia się kuratelę.

➔ Kurator dla osoby ubezwłasnolnionej częściowo

- powołany jest do reprezentowania i do zarządu majątkiem osoby częściowo ubezwłasnolnionej,
- ustanawia go Sąd rodzinny,
- kuratorem może być członek najbliższej rodziny,
- osoba ubezwłasnolniona częściowo sama dokonuje czynności prawnych, jednak ich ważność zależy od zgody kuratora.

FORMY WSPARCIA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ POZBAWIONYCH ZDOLNOŚCI DO CZYNNOŚCI PRAWNEJ (OSÓB UBEZWŁASNOWOLNIONYCH CAŁKOWICIE)

➔ Art. 13 Kodeksu cywilnego [Ubezważnowolniony całkowicie]

§ 1. Osoba, która ukończyła lat trzynaście, może być ubezwłasnolniona całkowicie, jeżeli wskutek choroby psychicznej, niedorozwoju umysłowego albo innego rodzaju zaburzeń psychicznych, w szczególności pijaństwa lub narkomanii, nie jest w stanie kierować swym postępowaniem.

§ 2. Dla ubezwłasnolnionego całkowicie ustanawia się opiekę, chyba że pozostaje on jeszcze pod władzą rodzicielską.

Co warto wiedzieć o ubezwłasnolnieniu całkowitym?

- Przyczyną ubezwłasnolnienia całkowitego może być np.: narkomania, alkoholizm, demencja, stan wegetatywny,

- Ubezważnowolnienie całkowite może być dokonane jedynie poprzez orzeczenie Sądu Okręgowego,
- Osoba ubezważnowolniona całkowicie nie może dokonywać ważnych czynności prawnych,
- Do złożenia wniosku o ubezważnowolnienie uprawniony jest określony w przepisach krąg podmiotów (małżonek osoby, której dotyczy wniosek o ubezważnowolnienie; jej krewni w linii prostej oraz rodzeństwo; jej przedstawiciel ustawowy)
- Przy wszczęciu sprawy o ubezważnowolnienie lub w jej toku Sąd może na wniosek lub z urzędu ustanowić doradcę tymczasowego (gdy ustanowienie doradcy tymczasowego jest konieczne dla ochrony osoby Uczestnika postępowania – osoby, której dotyczyć ma ubezważnowolnienie, lub jej mienia)
- Sąd dla osoby ubezważnowolnionej ustanawia opiekuna prawnego, może być nim członek najbliższej rodziny,
- Opiekun nie musi konsultować swoich decyzji z osobą ubezważnowolnioną, nie musi uzyskać jego zgody

➤ **UMIESZCZENIE W DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ**

Art. 38 ustawy o ochronie zdrowia psychicznego

Osoba, która wskutek choroby psychicznej lub upośledzenia umysłowego nie jest zdolna do zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i nie ma możliwości korzystania z opieki innych osób oraz potrzebuje stałej opieki i pielęgnacji, lecz nie wymaga leczenia szpitalnego, może być za jej zgodą lub zgodą jej przedstawiciela ustawowego przyjęta do domu pomocy społecznej. Przyjęcie do domu pomocy społecznej osoby, o której mowa powyżej, bez jej zgody a za zgodą jej przedstawiciela ustawowego wymaga orzeczenia sądu opiekuńczego o przyjęciu do domu pomocy społecznej.

Z wnioskiem, o którym mowa powyżej może wystąpić również kierownik szpitala psychiatrycznego, jeżeli przebywająca w nim osoba jest niezdolna do samodzielnego zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych, a potrzebuje stałej opieki i pielęgnacji, natomiast nie wymaga dalszego leczenia w tym szpitalu.

Jeżeli osoba wymagająca skierowania do domu pomocy społecznej ze względu na swój stan psychiczny nie jest zdolna do wyrażenia na to zgody, o jej skierowaniu do domu pomocy społecznej orzeka sąd opiekuńczy.

Art. 39 ustawy o ochronie zdrowia psychicznego

Jeżeli osoba, o której mowa w art. 38, lub jej przedstawiciel ustawowy nie wyrażają zgody na przyjęcie jej do domu pomocy społecznej, a brak opieki zagraża życiu tej osoby, organ do spraw

pomocy społecznej może wystąpić do sądu opiekuńczego miejsca zamieszkania tej osoby z wnioskiem o przyjęcie do domu pomocy społecznej bez jej zgody.

Z wnioskiem, może wystąpić również kierownik szpitala psychiatrycznego, jeżeli przebywająca w nim osoba jest niezdolna do samodzielnego zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych, a potrzebuje stałej opieki i pielęgnacji, natomiast nie wymaga dalszego leczenia w tym szpitalu.

Jeżeli osoba wymagająca skierowania do domu pomocy społecznej ze względu na swój stan psychiczny nie jest zdolna do wyrażenia na to zgody, o jej skierowaniu do domu pomocy społecznej orzeka sąd opiekuńczy.

2. ZAGROŻENIA JAKIE MOGĄ SPOTKAĆ OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE (W TYM NIEPEŁNOSPRAWNE INTELEKTUALNIE)

Przykłady przestępstw, których ofiarami mogą stać się osoby niepełnosprawne

- **KRADZIEŻ** (zabór w celu przywłaszczenia czyjejś rzeczy bez zgody)
 - **OSZUSTWO** (doprowadzenie innej osoby do niekorzystnego rozporządzenia własnym lub cudzym mieniem za pomocą wprowadzenia jej w błąd albo wyzyskania błędu lub niezdolności do należytego pojmowania przedsiębranego działania w celu osiągnięcia korzyści majątkowej) – np. zaciąganie umów
 - **FAŁSZERWSTWO** (podrobienie lub przerobienie dokumentu w celu użycia go za autentyczny)
 - **WYKORZYSTYWANIE W PROCEDERACH PRANIA PIENIĘDZY**
 - **WYKORZYSTYWANIE SEKSUALNE** (doprowadzenie innej osoby do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia)
 - **ZNIEWAŻENIE, ZNIESŁAWIENIE** (w tym w środkach masowego przekazu)
 - **ZNĘCANIE SIĘ** (psychiczne, fizyczne)
 - **NARAŻENIE NA NIEBEZPIECZEŃSTWO**
- ➔ Warto zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo korzystania przez osoby niepełnosprawne z sieci internet oraz ochronę przed wyludzeniem danych:
- podawanie danych przez internet lub telefonicznie,

- bezpieczne korzystanie z internetowych rachunków bankowych,
- bezpieczne korzystanie z poczty elektronicznej (podejrzane maile, podejrzane załączniki),
- bezpieczne korzystanie z telefonów komórkowych (aplikacji),
- zgłaszanie kradzieży telefonu komórkowego, komputera,
- metody „na wnuczka” itp.

W jaki sposób złożyć zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa?

- Właściwy organ: POLICJA, PROKURATURA
- Właściwość miejscowa: CZYN ZABRONIONY UWAŻA SIĘ ZA POPEŁNIONY W MIEJSCU, W KTÓRYM SPRAWCA DZIAŁAŁ LUB ZANIECHAŁ DZIAŁANIA, DO KTÓREGO BYŁ OBOWIĄZANY, ALBO GDZIE SKUTEK STANOWIĄCY ZNAMIEŃ CZYNU ZABRONIONEGO NASTĄPIŁ LUB WEDŁUG ZAMIARU SPRAWCY MIAŁ NASTĄPIĆ.
- pisemnie, ustnie do protokołu
- materiał dowodowy (świadczenie, nagrania, wiadomości, wydruki)
- opis zdarzenia

Ochrona osób niepełnosprawnych przed wykorzystywaniem – o czym należy pamiętać:

- ZAKAZ DYSKRYMINACJI
- DOSTĘPNOŚĆ
- POSZANOWANIE GODNOŚCI
- POSZANOWANIE ŚWIADOMOŚCI
- ZWALCZANIE STEREOTYPÓW, UPRZEDZEŃ , SZKODLIWYCH PRAKTYK

3. KRYZYS FINANSOWY – JAK POMÓC ?

- ZADŁUŻENIE JEST CZĘSTYM ZJAWISKIEM WŚRÓD OSÓB NIEPORADNYCH
- WARTO ZAŁATWIAĆ SPRAWY UGODOWO, POLUBOWNIE NA ETAPIE PRZEDSĄDOWYM
 - cel: uniknięcie odsetek i kosztów sądowych oraz kosztów egzekucyjnych

- możliwość eliminacji bezpodstawnych roszczeń
- UWAGA NA WYŁUDZENIA!

➤ NA ETAPIE SĄDOWYM

- szybka reakcja – uwaga na krótkie terminy podejmowania czynności przed Sądem!
- warto być aktywnym w sprawie,
- należy informować Sąd o zmianie adresu zamieszkania,
- możliwość skorzystania z pomocy pełnomocnika z urzędu,
- możliwość uzyskania zwolnienia od kosztów sądowych
- możliwość skorzystania z pomocy świadczonej w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej,
- brak sprzeciwu = zgoda z orzeczeniem → konsekwencje finansowe
- brak odbioru korespondencji z Sądu = skutek doręczenia
- środki odwoławcze: apelacja, zażalenie (zażalenie w sprawie kosztów sądowych), sprzeciw

➤ NA ETAPIE EGZEKUCYJNYM

- umorzenie postępowania egzekucyjnego skutkuje uchYLENIEM dokonanych czynności egzekucyjnych, nie pozbawia jednak wierzyciela możliwości wszczęcia egzekucji po raz kolejny, chyba że jest ona niedopuszczalna z innych przyczyn
- rosną odsetki i koszty egzekucyjne
- możliwość szybkiego podjęcia działania w przypadku gdy wiedza o sprawie powstała na etapie egzekucji
- wniosek o spłatę zadłużenia w ratach za zgodą wierzyciela

➤ PRZYWRÓCENIE TERMINU – jakie przepisy prawa warto znać?

Art. 168 Kodeksu postępowania cywilnego

§ 1 Jeżeli strona nie dokonała w terminie czynności procesowej bez swojej winy, sąd na jej wniosek postanowi przywrócenie terminu.

Art. 169 Kodeksu postępowania cywilnego [Wniosek o przywrócenie terminu]

§ 1. Pismo z wnioskiem o przywrócenie terminu wnosi się do sądu, w którym czynność miała być dokonana, w ciągu tygodnia od czasu ustania przyczyny uchybienia terminu.

§ 2. W piśmie tym należy uprawdopodobnić okoliczności uzasadniające wniosek.

§ 3. Równocześnie z wnioskiem strona powinna dokonać czynności procesowej.

§ 4. Po upływie roku od uchybionego terminu, jego przywrócenie jest dopuszczalne tylko w wypadkach wyjątkowych.

Art. 172 Kodeksu postępowania cywilnego [Skutki zgłoszenia wniosku]

Zgłoszenie wniosku o przywrócenie terminu nie wstrzymuje postępowania w sprawie ani wykonania orzeczenia. Sąd może jednak, stosownie do okoliczności, wstrzymać postępowanie lub wykonanie orzeczenia. W przypadku uwzględnienia wniosku sąd może natychmiast przystąpić do rozpoznania sprawy.

➤ SKARGA O WZNOWIENIE

Art. 401 Kodeksu postępowania cywilnego - Można żądać wznowienia postępowania z powodu nieważności:

1) jeżeli w składzie sądu uczestniczyła osoba nieuprawniona albo jeżeli orzekł sędzia wyłączony z mocy ustawy, a strona przed uprawomocnieniem się wyroku nie mogła domagać się wyłączenia;

2) jeżeli strona nie miała zdolności sądowej lub procesowej albo nie była należycie reprezentowana bądź jeżeli wskutek naruszenia przepisów prawa była pozbawiona możliwości działania; nie można jednak żądać wznowienia, jeżeli przed uprawomocnieniem się wyroku niemożność działania ustała lub brak reprezentacji był podniesiony w drodze zarzutu albo strona potwierdziła dokonane czynności procesowe.

- Można żądać wznowienia postępowania również w wypadku, gdy Trybunał Konstytucyjny orzekł o niezgodności aktu normatywnego z Konstytucją, ratyfikowaną umową międzynarodową lub z ustawą, na podstawie którego zostało wydane orzeczenie.

- Można żądać wznowienia na tej podstawie, że:

1) wyrok został oparty na dokumencie podrobionym lub przerobionym albo na skazującym wyroku karnym, następnie uchylonym;

2) wyrok został uzyskany za pomocą przestępstwa.

- Można również żądać wznowienia w razie późniejszego wykrycia prawomocnego wyroku, dotyczącego tego samego stosunku prawnego, albo wykrycia takich faktów lub środków

dowodowych, które mogłyby mieć wpływ na wynik sprawy, a z których strona nie mogła skorzystać w poprzednim postępowaniu.

- Można żądać wznowienia, jeżeli na treść wyroku miało wpływ postanowienie niekończące postępowania w sprawie, wydane na podstawie aktu normatywnego uznanego przez Trybunał Konstytucyjny za niezgodny z Konstytucją, ratyfikowaną umową międzynarodową lub z ustawą, uchylone lub zmienione zgodnie z art. 416¹ Kodeksu postępowania cywilnego.

- Z powodu przestępstwa można żądać wznowienia jedynie wówczas, gdy czyn został ustalony prawomocnym wyrokiem skazującym, chyba że postępowanie karne nie może być wszczęte lub że zostało umorzone z innych przyczyn niż brak dowodów.

- Termin do wniesienia skargi o wznowienie postępowania: Skargę o wznowienie wnosi się w terminie trzymiesięcznym; termin ten liczy się od dnia, w którym strona dowiedziała się o podstawie wznowienia, a gdy podstawą jest pozbawienie możliwości działania lub brak należytej reprezentacji - od dnia, w którym o wyroku dowiedziała się strona, jej organ lub jej przedstawiciel ustawowy.

- W sytuacji gdy podstawą skargi jest niezgodność z Konstytucją, skargę o wznowienie wnosi się w terminie trzech miesięcy od dnia wejścia w życie orzeczenia Trybunału Konstytucyjnego. Jeżeli w chwili wydania orzeczenia Trybunału Konstytucyjnego orzeczenie, nie było jeszcze prawomocne na skutek wniesienia środka odwoławczego, który został następnie odrzucony, termin biegnie od dnia doręczenia postanowienia o odrzuceniu, a w wypadku wydania go na posiedzeniu jawnym - od dnia ogłoszenia tego postanowienia.

- Po upływie lat dziesięciu od dnia uprawomocnienia się wyroku nie można żądać wznowienia, z wyjątkiem przypadku, gdy strona była pozbawiona możliwości działania lub nie była należycie reprezentowana.

➤ ALIMENTY

UPRAWNIENI:

1) ZSTĘPNI Rodzice obowiązani są do świadczeń alimentacyjnych względem dziecka, które nie jest jeszcze w stanie utrzymać się samodzielnie, chyba że dochody z majątku dziecka wystarczają na pokrycie kosztów jego utrzymania i wychowania

2) WSTĘPNI Niedostatek

3) RODZEŃSTWO Niedostatek, W stosunku do rodzeństwa zobowiązany może uchylić się od świadczeń alimentacyjnych, jeżeli są one połączone z nadmiernym uszczerbkiem dla niego lub dla jego najbliższej rodziny.

4) MAŁŻONEK Obowiązek jednego małżonka do dostarczania środków utrzymania drugiemu małżonkowi po rozwiązaniu lub unieważnieniu małżeństwa albo po orzeczeniu separacji wyprzedza obowiązek alimentacyjny krewnych tego małżonka.

Rodzice mogą uchylić się od świadczeń alimentacyjnych względem dziecka pełnoletniego, jeżeli są one połączone z nadmiernym dla nich uszczerbkiem lub jeżeli dziecko nie dokłada starań w celu uzyskania możliwości samodzielnego utrzymania się → UCHYLENIE OBOWIĄZKU ALIMENTACYJNEGO PRZEZ SĄD!

NIEALIMENTACJA TO PRZESTĘPSTWO PODLEGAJĄCE KARZE POZBAWIENIA WOLNOŚCI!

➤ UPADŁOŚĆ KONSUMENCKA

- dotyczy osób fizycznych nieprowadzących działalności gospodarczej
- przesłanka – niewypłacalność, czyli sytuacja, w której dłużnik utracił zdolność do wykonywania swoich wymagalnych zobowiązań pieniężnych
- trzeba wykazać, że niewypłacalność nie powstała wskutek umyślności lub rażącego niedbalstwa
- cel – zatrzymanie zadłużenia, ugodowa spłata zadłużenia w realnych dla osoby zadłużonej ratach (plan spłaty)
- wyjątkowo! umorzenie zobowiązania upadłego bez planu spłaty
- właściwe sądy rejonowe – wydziały gospodarcze ze względu na miejsce stałego pobytu dłużnika
- opłata 30 zł (ale mogą powstać znaczne koszty syndyka)
- należy zgłosić szczegółowe informacje o wierzycielach oraz wierzytelnościach
- postępowanie długotrwałe
- zobowiązania alimentacyjne nigdy nie ulegają umorzeniu

4. ŚWIADCZENIA DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I ICH OPIEKUNÓW

Od 1 stycznia 2024 r. uległ zmianie system świadczeń dla osób niepełnosprawnych i ich opiekunów!

- wprowadzenie nowego świadczenia – świadczenia wspierającego - kierowanego bezpośrednio do osoby z niepełnosprawnością w wieku po ukończeniu 18 roku życia,

- świadczenie pielęgnacyjne pozostanie dla opiekuna sprawującego opiekę nad osobą w wieku do ukończenia 18. roku życia, legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji (brak możliwości uzyskania świadczenia pielęgnacyjnego przypadku opieki nad osobą pełnoletnią)
- likwidacja specjalnego zasiłku opiekuńczego.

➤ **ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE**

- uprawnione osoby z niepełnosprawnościami w wieku od ukończenia 18 roku życia, które uzyskały decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia,
- poziom potrzeby wsparcia ustala się w formie decyzji przez wojewódzkie zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności,
- wniosek o przyznanie i wypłatę świadczenia, na podstawie ww. decyzji o poziomie potrzeby wsparcia należy złożyć w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych, wnioski o wydanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia można składać bezpośrednio w wojewódzkim zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności, wydającym decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia albo za pośrednictwem powiatowego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności
- w zależności od poziomu potrzeby wsparcia przysługuje w wysokości od 40% wysokości renty socjalnej do maksymalnej wysokości - 220% renty socjalnej (kwota netto)
- niezależne od dochodów

➤ **ZASIŁEK PIELĘGNACYJNY**

- przysługuje niepełnosprawnemu dziecku, osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16. roku życia legitymującej się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności; osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16 roku życia legitymującej się orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeśli niepełnosprawność powstała do ukończenia 21 roku życia; każdemu po ukończeniu 75 roku życia,
- przyznaje MOPS,
- nie przysługuje osobie umieszczonej w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie, nie przysługuje jeśli osoba ma ustalone prawo do dodatku pielęgnacyjnego z ZUS

➤ **DODATEK PIELĘGNACYJNY**

- przysługuje osobie uprawnionej do emerytury albo renty w sytuacji, gdy jest całkowicie niezdolna do pracy i samodzielnej egzystencji albo gdy ukończyła 75 lat,

- prawo do dodatku potwierdza się orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji wydanym przez lekarza orzecznika ZUS lub komisję lekarską ZUS,
- osobom, które ukończyły 75 lat przyznaje się z urzędu,
- nie przyznaje się dodatku pielęgnacyjnego, jeśli osoba przebywa w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym powyżej 2 tygodni w miesiącu.

➤ **RENTA SOCJALNA**

- przysługuje osobie pełnoletniej, wobec której lekarz orzecznik ZUS (komisja lekarska ZUS) stwierdził całkowitą niezdolność do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu, które powstało przed ukończeniem 18 roku życia; w trakcie nauki (także podczas wakacji lub urlopu dziekańskiego): w szkole lub w szkole wyższej – zanim ukończono 25 lat, w trakcie kształcenia w szkole doktorskiej, studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej lub niezdolność do samodzielnej egzystencji,
- przyznaje ZUS
- można ubiegać się o rentę socjalną i jednocześnie być uprawnionym do renty rodzinnej, której wysokość nie przekracza 200% kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy ->prawo do obydwu świadczeń.

➤ **RENTA Z TYTUŁU NIEZDOLNOŚCI DO PRACY**

- dla osób całkowicie niezdolnych do pracy oraz dla osób częściowo niezdolnych do pracy z powodu zdrowia (całkowicie niezdolną do pracy jest osoba, która utraciła zdolność do wykonywania jakiegokolwiek pracy. Częściowo niezdolną do pracy jest osoba, która w znacznym stopniu utraciła zdolność do wykonywania pracy zgodnej z posiadanymi przez nią kwalifikacjami)

➤ **ZASIŁEK STAŁY**

- przysługuje pełnoletniej osobie samotnie gospodarującej lub pełnoletniej osobie pozostającej w rodzinie, niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy, jeżeli jej dochód jest niższy od kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej lub na członka rodziny,
- przyznaje MOPS,
- nie przysługuje w przypadku zbiegu uprawnień do zasiłku stałego i renty socjalnej, świadczenia pielęgnacyjnego, specjalnego zasiłku opiekuńczego, dodatku z tytułu samotnego wychowywania dziecka i utraty prawa do zasiłku dla bezrobotnych na skutek upływu ustawowego okresu jego pobierania lub zasiłku dla opiekuna,

Zakończenie

Niniejsze kompendium zostało stworzone z myślą o wszystkich, którzy na co dzień wspierają osoby niepełnosprawne w ich drodze do niezależności, lepszego funkcjonowania oraz poprawy jakości życia. Mamy nadzieję, że zawarte w nim wskazówki, narzędzia i informacje staną się cennym wsparciem zarówno w codziennych obowiązkach, jak i w budowaniu trwałych relacji opartych na zrozumieniu, empatii i szacunku.

Kompendium powstało w ramach projektu realizowanego dzięki uprzejmości **Marszałka Województwa Opolskiego**. Szczególne podziękowania kierujemy do osób zaangażowanych w jego opracowanie: **radcy prawnego Karoliny Lewińskiej oraz psycholog Kamili Figury**, które swoją wiedzą i doświadczeniem wniósł ogromny wkład w powstanie tej publikacji. Zadanie publiczne jest współfinansowane przez **Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON**.

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do realizacji tego projektu, i mamy nadzieję, że kompendium stanie się ważnym elementem wspierającym proces rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych.

Razem możemy zbudować lepsze i bardziej wspierające środowisko dla każdego.