



„Twoje prawa, Twoja siła”

Garnuszek Równych Szans – kompedium praw i porad

Poznaj swoje prawa i naucz się je egzekwować –
ta broszura pomoże Ci zrozumieć, jakie masz uprawnienia,
gdzie szukać wsparcia i jak zgłaszać bariery.



Zadanie publiczne „Garnuszek Równych Szans – aktywizacja zawodowa i społeczna osób niepełnosprawnych” współfinansowane ze środków PFRON będących w dyspozycji Województwa Lubuskiego.

Twoje prawa – Konstytucja i Konwencja ONZ

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej

- Artykuł 32 mówi, że wszyscy obywatele są równi wobec prawa. Oznacza to, że urząd, szkoła czy instytucja powinny traktować osoby z niepełnosprawnościami tak samo jak wszystkich innych – nie wolno nikogo dyskryminować ani pomijać tylko dlatego, że ma trudności zdrowotne czy ruchowe.
- Artykuł 68 gwarantuje każdemu prawo do opieki zdrowotnej. W praktyce oznacza to, że osoba z niepełnosprawnością ma tak samo łatwy dostęp do lekarza, szpitala czy badań, jak inni obywatele, i powinna otrzymać potrzebne leczenie bez dodatkowych przeszkód.
- Artykuł 69 zobowiązuje państwo do udzielania pomocy w zdobyciu pracy i aktywnego udziału w życiu społecznym. To znaczy, że urząd pracy, gmina czy inne instytucje powinny wspierać osoby z niepełnosprawnościami w znalezieniu zatrudnienia, uczestnictwie w wydarzeniach i podejmowaniu własnych inicjatyw.
- Ustawa o równym traktowaniu oraz ustawa o rehabilitacji nakazują instytucjom usuwać bariery – zarówno architektoniczne, jak i informacyjne – aby osoby z niepełnosprawnościami mogły samodzielnie żyć, poruszać się i korzystać z usług.

Konwencja ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami

- Prawo do wyboru i autonomii oznacza, że każda osoba z niepełnosprawnością ma prawo decydować o swoim życiu – gdzie mieszka, jak się uczy, jak pracuje i z kim utrzymuje kontakt. Nikt nie może podejmować tych decyzji za nią bez jej zgody.
- Zakaz dyskryminacji przypomina, że żadne działania lub przepisy nie mogą wykluczać osób z niepełnosprawnościami z edukacji, pracy, kultury czy życia społecznego. Państwo ma obowiązek tworzyć równe szanse dla wszystkich.
- Dostępność znaczy, że budynki, transport, strony internetowe, dokumenty i usługi muszą być tak zaprojektowane, aby mogły z nich korzystać również osoby poruszające się na wózku, niewidome, niesłyszące czy mające inne szczególne potrzeby. To obejmuje np. podjazdy, windy, napisy do filmów czy tłumacza języka migowego.
- Równość kobiet i mężczyzn podkreśla, że kobiety z niepełnosprawnościami mają takie same prawa i możliwości jak mężczyźni – zarówno w edukacji, pracy, jak i życiu prywatnym.
- Prawo dzieci do pełnego uczestnictwa oznacza, że dzieci z niepełnosprawnościami mają takie same prawa jak ich rówieśnicy. Powinny mieć dostęp do nauki, zabawy i opieki w sposób dostosowany do ich potrzeb, a dorośli powinni je wspierać i szanować ich zdanie.

Karta Praw Osób z Niepełnosprawnościami

1. Dostęp do towarów i usług

Każda osoba z niepełnosprawnością ma prawo korzystać z produktów, usług i sprzętów potrzebnych do codziennego życia – od zakupów, przez transport, po obsługę w urzędach.

2. Prawo do opieki zdrowotnej

Należy zapewnić swobodny dostęp do lekarzy, badań, rehabilitacji i leczenia. Nikt nie może odmówić opieki ze względu na niepełnosprawność.

3. Kompleksowa rehabilitacja

Obejmuje zarówno leczenie, jak i wsparcie psychologiczne, fizjoterapię i naukę samodzielności, dzięki której osoby z niepełnosprawnościami mogą rozwijać swoje umiejętności.

4. Edukacja na równych prawach

Dzieci i dorośli z niepełnosprawnościami mają prawo do nauki razem z innymi uczniami lub w szkołach specjalnych, z dostosowanymi materiałami i wsparciem.

5. Pomoc w wyborze zawodu

Osoby z niepełnosprawnościami mogą korzystać z poradnictwa zawodowego, kursów i szkoleń, które pomagają znaleźć pracę odpowiednią do ich możliwości.

6. Prawo do pracy i doradztwa

Pracodawcy powinni tworzyć stanowiska pracy dostosowane do potrzeb pracowników z niepełnosprawnościami, a instytucje publiczne oferować specjalistyczne doradztwo i pośrednictwo.

7. Zabezpieczenie społeczne i ulgi

Obejmuje świadczenia pieniężne, zniżki podatkowe i inne formy wsparcia, które pomagają w codziennym funkcjonowaniu.

8. Życie bez barier

Przestrzeń publiczna, budynki, transport i mieszkania powinny być dostosowane, tak aby poruszanie się było łatwe i bezpieczne.

9. Prawo do przedstawicielstwa

Osoby z niepełnosprawnościami mają prawo być konsultowane przy tworzeniu nowych przepisów i decyzji, które ich dotyczą, oraz działać w organizacjach reprezentujących ich interesy.

10. Udział w kulturze, sporcie i turystyce

Każdy powinien móc korzystać z kin, muzeów, zajęć sportowych i wycieczek – instytucje mają obowiązek zapewnić dostępność wydarzeń i obiektów.

„Poradnik PFRON – czy wiesz, że...?”

Czy wiesz, że możesz otrzymać wsparcie zdrowotne?

PFRON dofinansowuje wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne nie tylko dla osób z niepełnosprawnościami, ale także dla ich opiekunów. Można również uzyskać zwrot części kosztów zakupu leków, środków pomocniczych i sprzętu ortopedycznego oraz rehabilitacyjnego (np. wózki, protezy, koncentratory tlenu).

Czy wiesz, że możesz starać się o pieniądze na naukę i pracę?

Fundusz pokrywa część kosztów studiów, kursów i szkoleń, a także egzaminów na prawo jazdy dla osób z umiarkowanym lub lekkim stopniem niepełnosprawności. Osoby planujące własny biznes mogą otrzymać bezzwrotną dotację na rozpoczęcie działalności gospodarczej. PFRON refunduje też część składek ZUS dla osób prowadzących działalność gospodarczą i zatrudnionych w zakładach pracy chronionej.

Czy wiesz, że możesz zlikwidować bariery w domu i samochodzie?

Jeśli Twoje mieszkanie nie jest dostosowane do Twoich potrzeb, PFRON pomoże w sfinansowaniu przebudowy łazienki, budowy podjazdu czy instalacji windy schodowej. Fundusz dofinansowuje także zakup urządzeń wspomagających mobilność (np. skuter elektryczny) oraz dostosowanie samochodu do potrzeb kierowcy lub pasażera z dysfunkcją narządu ruchu.

Czy wiesz, że możesz wypożyczyć technologie wspomagające?

PFRON prowadzi programy, w ramach których można bezpłatnie wypożyczyć specjalistyczny sprzęt: komputery z oprogramowaniem czytnikowym, brajlowskie monitory i klawiatury, powiększalniki, sprzęt do komunikacji alternatywnej. To pozwala przetestować rozwiązania przed zakupem.

Czy wiesz, że są programy mieszkaniowe i mobilnościowe?

Istnieją programy wspieranego mieszkalnictwa, które pomagają znaleźć i wynająć mieszkanie dostosowane do potrzeb osoby z niepełnosprawnością. Program „Samodzielność–Aktywność–Mobilność” pomaga uzyskać samochód lub dopłatę do zakupu pojazdu, a także zapewnia wsparcie w codziennym poruszaniu się.

Gdzie szukać informacji i jak złożyć wniosek?

Szczegółowe informacje o wszystkich programach znajdziesz na stronie www.pfron.org.pl. Wnioski składa się elektronicznie przez System Obsługi Wsparcia (sow.pfron.org.pl) lub w powiatowym centrum pomocy rodzinie (PCPR) albo ośrodku pomocy społecznej. Aby ubiegać się o dofinansowanie, potrzebny jest aktualny stopień niepełnosprawności i dokumenty potwierdzające poniesione koszty (np. faktury, zaświadczenia od lekarza).

Twoje prawa w pracy

Praca to nie tylko obowiązek – to także prawo do rozwoju i niezależności. Osoby z niepełnosprawnościami mają szczególne uprawnienia, które chronią ich zdrowie i zapewniają równe traktowanie. Poniżej znajdziesz kluczowe zasady opisane w przystępny sposób.

Ile godzin możesz pracować?

Standardowy wymiar czasu pracy dla pracownika z orzeczeniem o niepełnosprawności to 8 godzin dziennie i 40 godzin tygodniowo. Jeśli posiadasz umiarkowany lub znaczny stopień niepełnosprawności, Twój tydzień pracy może być krótszy – 7 godzin dziennie i 35 godzin tygodniowo. To oznacza o godzinę mniej pracy każdego dnia i dodatkowy czas na odpoczynek.

Pora nocna i nadgodziny – czy musisz zostawać?

Pracodawca nie powinien zlecać Ci pracy w porze nocnej ani nadgodzin. Wyjątek stanowią tylko stanowiska związane z pilnowaniem mienia lub sytuacji, gdy sam poprosisz o pracę poza standardowym czasem i posiadasz zgodę lekarza. Prawo dba o to, aby Twoje zdrowie nie ucierpiało przez nienormowany czas pracy.

Dodatkowa przerwa w ciągu dnia

Poza zwykłą przerwą na posiłek osobom ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności przysługuje 15-minutowa przerwa na gimnastykę lub odpoczynek. Warto wykorzystać ten czas na rozciąganie, krótkie ćwiczenia oddechowe albo po prostu chwilę relaksu.

Twoje prawa w pracy

Dodatkowy urlop – więcej czasu na regenerację

Po roku pracy w nowym miejscu masz prawo do 10 dodatkowych dni urlopu w roku. To świetna okazja, aby zadbać o zdrowie, uczestniczyć w turnusie rehabilitacyjnym lub spędzić czas z bliskimi bez utraty wynagrodzenia.

Płatne zwolnienie na rehabilitację i leczenie

Możesz wykorzystać do 21 dni płatnego zwolnienia w ciągu roku na udział w turnusie rehabilitacyjnym lub załatwienie niezbędnych badań, zabiegów czy naprawy sprzętu ortopedycznego. Dzięki temu nie musisz wybierać między pracą a troską o zdrowie.

Kto płaci za badania?

Wszystkie badania profilaktyczne, które musisz wykonać, aby podjąć lub kontynuować pracę, finansuje Twój pracodawca. Nie ponosisz tych kosztów z własnej kieszeni.

Pamiętaj o racjonalnych usprawnieniach

Jeśli potrzebujesz dostosowania miejsca pracy – na przykład regulowanego biurka, przeniesienia stanowiska na parter, specjalistycznego oprogramowania czy zmian w organizacji pracy – masz prawo o to poprosić. Pracodawca powinien je zapewnić, o ile nie stanowi to dla firmy nadmiernego obciążenia. Rozmawiaj otwarcie o swoich potrzebach – to pierwszy krok do komfortowej i bezpiecznej pracy.

Jak zgłaszać bariery i korzystać z prawa do dostępności?

Każda osoba z niepełnosprawnością ma prawo żądać, aby urząd lub instytucja publiczna zapewniły jej dostępność.

Podstawą jest ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Krok 1. Przygotuj wniosek o zapewnienie dostępności.

We wniosku wpisz:

- swoje imię, nazwisko i dane kontaktowe,
- nazwę instytucji, w której występuje bariera,
- krótki opis bariery (np. brak podjazdu, zbyt wąskie drzwi, brak tłumacza PJM),
- propozycję rozwiązania (np. zamontowanie poręczy, zapewnienie tłumacza, dostarczenie dokumentu w wersji elektronicznej).

Krok 2. Złóż wniosek.

Wniosek możesz złożyć:

- osobiście w kancelarii urzędu,
- listownie pocztą,
- elektronicznie – np. jako e-mail z załącznikiem (PDF, JPG).

Krok 3. Oczekuj odpowiedzi.

- Urząd powinien odpowiedzieć w ciągu 14 dni.
- Jeżeli nie może zapewnić dostępności wnioskowanej, musi zaproponować rozwiązanie alternatywne.

Krok 4. Co jeśli urząd odmówi?

- Możesz wnieść skargę do Prezesa Zarządu PFRON lub do sądu administracyjnego.

■ W skrócie:

- Masz prawo żądać usunięcia barier.
- Składasz prosty wniosek – pisemnie lub e-mailem.
- Urząd ma 14 dni na reakcję.
- Jeśli odmówi, masz prawo do skargi.

Przydatne kontakty

Rzecznik Praw Obywatelskich (RPO) – infolinia 800 676 676

(pon. 10:00–18:00, wt.–pt. 8:00–16:00),

al. Solidarności 77, 00-090 Warszawa

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

(PFRON) – infolinia 22 50 55 600,

al. Jana Pawła II 13, 00-828 Warszawa

Ośrodek Pomocy Społecznej w Kozuchowie

ul. 1 Maja 40, 67-120 Kozuchów, tel. 68 355 33 76,

e-mail: ops@kozuchow.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej w Małomicach

ul. Żagańska 38, 67-320 Małomice

tel.: 68 376 50 02

e-mail: opsmalomice@op.pl

Spółdzielnia Socjalna „Gorący Garnuszek”

ul. Anny Haller 1, 67-120 Kozuchów, tel. 792 958 343,

e-mail: ssgoracygarnuszek@wp.pl.



Lubuskie
Warto zachodu



ROPS

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
w Zielonej Górze



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
GORĄCY GARNUSZEK



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Publikacja powstała dzięki pracy uczestników warsztatów projektu „Garnuszek Równych Szans...”. To oni wskazali najważniejsze problemy i współtworzyli treści, aby broszura odpowiadała realnym potrzebom osób z niepełnosprawnościami.

Materiał informacyjny. Nie stanowi porady prawnej. W indywidualnych sprawach skonsultuj się z PCPR, OPS lub prawnikiem.