PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Dom Nie Ma Windy, a Ja Nie Mam Już Siły na Czwarte Piętro

Jak ocenić codzienne bariery w budynku, uzgadniać możliwe dostosowania i planować dostęp do usług oraz pomocy bez czekania, aż schody odetną Cię od zwykłego życia



Max Paradox

Dom Nie Ma Windy, a Ja Nie Mam Już Siły na Czwarte Piętro

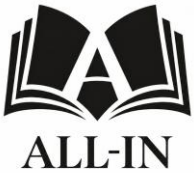
Jak ocenić codzienne bariery w budynku, uzgadniać możliwe dostosowania i planować dostęp do usług oraz pomocy bez czekania, aż schody odetną Cię od zwykłego życia

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 9788384838372

ALL-IN Rafał Płonkowski



SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Kiedy własny dom zaczyna ograniczać twoje życie 10

Rozdział 2 - Mapa przeszkód, czyli dlaczego problem nie zaczyna się na schodach 18

Rozdział 3 - Jakoś sobie radzę, czyli najdroższe kłamstwo mieszkańca czwartego piętra 26

Rozdział 4 - Wspólnota, spółdzielnia i sąsiedzi, czyli kto właściwie może coś zmienić? 35

Rozdział 5 - Nie musisz od razu budować windy, żeby zacząć zmieniać rzeczywistość 44

Rozdział 6 - Rodzina nie jest windą, a sąsiad nie prowadzi całodobowego pogotowia 53

Rozdział 7 - Mniej wypraw, więcej życia, czyli jak przestać organizować dzień pod dyktando schodów 63

Rozdział 8 - Kiedy plan się sypie, czyli bezpieczeństwo nie może zależeć od szczęścia 72

Rozdział 9 - Pismo do administracji, czyli jak zamienić „proszę coś zrobić" w konkretną sprawę 81

Rozdział 10 - Od katalogu do kosztorysu, czyli jak wybrać dostosowanie, które naprawdę działa 90

Rozdział 11 - Nie wszystko musisz załatwiać osobiście, czyli jak sprowadzić usługi bliżej mieszkania 99

Rozdział 12 - Transport od drzwi do drzwi, czyli dlaczego samochód pod blokiem to dopiero połowa sukcesu 108

Rozdział 13 - Ile kosztuje samodzielność, czyli pieniądze, których nie widać na rachunkach za mieszkanie 117

Rozdział 14 - Zostać czy się przeprowadzić, czyli kiedy adres przestaje być najważniejszy 126

Rozdział 15 - Wszyscy mówią, że się nie da, czyli co zrobić, kiedy każde rozwiązanie trafia na ścianę 137

Rozdział 16 - Samotnie, bez pieniędzy i bez zaplecza, czyli co zrobić, kiedy nie ma kogo poprosić 147

Rozdział 17 - Wczoraj dawałem radę, dzisiaj nie mogę wyjść, czyli gdy życie zmienia zasady bez uprzedzenia 158

Rozdział 18 - Raz działa, raz nie działa, czyli jak nie stracić tego, co udało się poprawić 167

Rozdział 19 - Drzwi znów są otwarte, ale czy potrafisz przez nie wyjść? 177

Rozdział 20 - To twoje życie, nie egzamin ze schodów, czyli jak samodzielnie decydować o tym, co dalej 186

INTRO

Stoisz na parterze z siatką zakupów, kluczami w jednej ręce i telefonem w drugiej. Przed tobą cztery piętra. Kiedyś pokonywałeś je bez większego zastanowienia. Dzisiaj patrzysz na schody jak na trasę wyprawy wysokogórskiej, do której nikt nie zapewnił sprzętu, przewodnika ani nawet kanapki na drogę. Na pierwszym piętrze jeszcze udajesz przed sobą, że wszystko jest w porządku. Na drugim zaczynasz negocjować z własnymi kolanami. Na trzecim odkrywasz, że reklamówka z ziemniakami waży mniej więcej tyle, co twoje rozczarowanie architekturą. Czwarte piętro wydaje się odległym państwem, z którym Polska nie ma podpisanej umowy o swobodnym przepływie obywateli. A przecież chcesz tylko wrócić do domu. Nie zdobyć szczytu. Nie ustanowić rekordu. Nie udowodnić światu, że człowiek potrafi przetrwać bez windy. Zwyczajnie wejść do własnego mieszkania, usiąść i zrobić herbatę.

Problem polega na tym, że budynek nie negocjuje. Schody są, gdzie były, stopnie mają tę samą wysokość, a administracja może z dumą poinformować, że klatka schodowa została niedawno odmalowana. Gratulacje. Teraz możesz męczyć się w estetycznych warunkach. Tymczasem twoje możliwości mogły się zmienić. Być może przyczyną jest wiek, choroba, uraz, niepełnosprawność, przewlekłe zmęczenie albo ograniczenie sprawności, które pojawiło się stopniowo. Może nie chodzi nawet o ciebie, lecz o bliską osobę, której coraz trudniej wychodzić z mieszkania. Niezależnie od przyczyny rezultat bywa podobny: miejsce, które miało zapewniać bezpieczeństwo i odpoczynek, zaczyna stawiać warunki. Możesz w nim mieszkać, o ile potrafisz pokonać przeszkody znajdujące się między drzwiami mieszkania a resztą świata.

Najbardziej podstępne jest to, że taka sytuacja rzadko zaczyna się od dramatycznego momentu. Początkowo robisz mniejsze

zakupy. Potem wychodzisz tylko wtedy, kiedy naprawdę musisz. Rezygnujesz z krótkiego spaceru, bo perspektywa powrotu wydaje się bardziej męcząca niż sam spacer. Przekładasz wizytę, odmawiasz spotkania, prosisz kogoś o wniesienie cięższych rzeczy. Każda decyzja wydaje się rozsądna, rozpatrywana osobno. Dopiero po pewnym czasie zauważasz, że twoje życie skurczyło się do rozmiarów mieszkania i kilku starannie zaplanowanych wypraw. Schody nie zamknęły drzwi na klucz. Zrobiły coś skuteczniejszego: sprawiły, że coraz rzadziej masz ochotę je otwierać.

W takich okolicznościach łatwo usłyszeć rady, których autorzy prawdopodobnie mieszkają na parterze. „Trzeba więcej się ruszać", „Może warto ćwiczyć?", „Przecież zawsze jakoś dawałeś radę". Bywa, że odpowiednia aktywność i rehabilitacja pomagają poprawić sprawność, ale nie są uniwersalnym rozwiązaniem każdego ograniczenia. A już szczególnie nie zastępują oceny bezpieczeństwa, możliwości technicznych budynku ani sensownej organizacji codziennej pomocy. Jeśli wejście na czwarte piętro powoduje niepokojące dolegliwości, nasilony ból lub grozi upadkiem, nie jest to konkurs charakteru. Wymaga odpowiedniej oceny, a czasem konsultacji medycznej. Twoja godność nie zależy od liczby stopni, które potrafisz pokonać bez zatrzymywania się.

Właśnie dlatego ta książka nie będzie kolejnym poradnikiem o tym, jak zacisnąć zęby i dzielnie znosić rzeczywistość. Zęby mają wystarczająco dużo obowiązków. Zajmiemy się czymś znacznie bardziej użytecznym: odzyskiwaniem wpływu na codzienne funkcjonowanie w budynku, który nie został zaprojektowany z myślą o zmieniających się potrzebach mieszkańców. Zaczniemy od zrozumienia, gdzie naprawdę powstają bariery. Bo problemem mogą być nie tylko cztery piętra, ale również ciężkie drzwi wejściowe, brak poręczy, śliskie stopnie, słabe oświetlenie, niewygodne spoczniki czy konieczność noszenia zakupów przez kilka kondygnacji. Każda z tych przeszkód ma inną wagę, inne możliwe rozwiązania i inne konsekwencje.

Warto przy tym odróżnić trudność od zagrożenia. Jedna osoba potrzebuje odpoczynku w połowie drogi, inna nie powinna samodzielnie podejmować takiego wysiłku, a jeszcze inna radzi sobie ze schodami, dopóki nie musi nieść dodatkowego ciężaru. Zamiast wrzucać wszystkie te sytuacje do worka z napisem „jakoś sobie poradzimy", nauczysz się opisywać konkretne problemy: kiedy występują, jak często, co je nasila i jakie zadania ograniczają. Taka obserwacja pomaga ustalić priorytety, rozmawiać z odpowiednimi osobami i ocenić, czy proponowane usprawnienie rzeczywiście rozwiązuje problem. Zakup przypadkowego urządzenia tylko dlatego, że w reklamie wyglądało rewolucyjnie, może zakończyć się równie rewolucyjnym uszczupleniem oszczędności.

Pojawia się oczywiście pytanie o sam budynek. Czy można coś zmienić na klatce schodowej? Czy da się poprawić bezpieczeństwo? Kto powinien uczestniczyć w rozmowie o dostosowaniach? Jak przedstawić propozycję, żeby nie została potraktowana jak zamówienie prywatnej windy finansowanej z kieszeni wszystkich sąsiadów? Odpowiedzi zależą między innymi od konstrukcji budynku, sposobu zarządzania nieruchomością, potrzeb mieszkańców i obowiązujących wymagań. Nie wszystko da się zamontować, nie na każdą zmianę wystarczy zgoda jednej osoby i nie każde rozwiązanie reklamowane jako ułatwienie jest bezpieczne. Zamiast magicznych recept potrzebujesz umiejętności zadawania właściwych pytań, zbierania informacji i odróżniania realnej możliwości od obietnicy sprzedawcy, który windę zamontowałby prawdopodobnie nawet na drzewie.

Osobną sprawą są ludzie. Zarządca, wspólnota, spółdzielnia, sąsiedzi, rodzina i osoby świadczące usługi mogą odegrać ważną rolę, ale każdy ma inne możliwości oraz ograniczenia. Rozmowa o dostępności łatwo zamienia się w dyskusję o pieniądzach, odpowiedzialności i tym, kto ma ustąpić miejsca komu. W tej książce przyjrzymy się sposobom przedstawiania potrzeb bez

oskarżania wszystkich dookoła i bez przepraszania za własne ograniczenia. Nauczysz się odróżniać prośbę o przysługę od propozycji konkretnej zmiany, uzgadniać następne kroki i dokumentować ustalenia. Nie każda rozmowa zakończy się sukcesem. Niektórzy ludzie mają wyjątkowy talent do wypowiadania zdania „nie da się", zanim jeszcze dowiedzą się, o co dokładnie chodzi.

Nawet najlepsze rozwiązanie techniczne może jednak wymagać czasu, pieniędzy albo uzgodnień, na które nie masz bezpośredniego wpływu. Dlatego równie ważne będzie zaplanowanie codzienności na obecnych warunkach. Dostawy, pomoc przy zakupach, dostęp do opieki zdrowotnej, wizyty domowe tam, gdzie są dostępne i uzasadnione, transport oraz organizacja niezbędnych spraw mogą zmniejszyć liczbę trudnych wyjść. Nie oznacza to automatycznej rezygnacji z samodzielności. Przeciwnie, dobrze zorganizowane wsparcie potrafi ją chronić. Samodzielność nie wymaga przecież osobistego wniesienia każdej butelki wody na czwarte piętro. Gdyby tak było, za symbol niezależności należałoby uznać człowieka, który samodzielnie przeciąga lodówkę przez klatkę schodową.

Nie będziemy także udawać, że pomoc jest zawsze dostępna, tania i udzielana z uśmiechem. Rodzina ma własne obowiązki, sąsiedzi nie prowadzą całodobowego pogotowia zakupowego, a usługi mogą mieć ograniczony zasięg lub kosztować więcej, niż pozwala budżet. Dlatego potrzebna jest kolejność działań oparta na rzeczywistych możliwościach. Czasem największą poprawę przyniesie drobna zmiana organizacyjna, czasem konieczne okaże się profesjonalne dostosowanie przestrzeni, a w pewnych sytuacjach trzeba będzie uczciwie rozważyć również zmianę miejsca zamieszkania. To trudny temat, ponieważ mieszkanie jest czymś więcej niż adresem. Wiążą się z nim wspomnienia, przyzwyczajenia, poczucie własności i bliskość ludzi. Rozsądna decyzja powinna uwzględniać wszystkie te elementy.

Na początek wystarczy jedno pytanie: z czego rezygnujesz dzisiaj wyłącznie dlatego, że powrót do domu stał się zbyt trudny? Odpowiedź może dotyczyć spaceru, zakupów, spotkania, wizyty lekarskiej albo zwykłego wyjścia po świeże powietrze. Zapisz ją, nawet jeśli wydaje się błaha. To pierwszy konkretny sygnał, że bariera wpływa już na twoją codzienność. Nie musisz od razu wiedzieć, jak ją usunąć. Ważne, żeby przestać traktować każdą kolejną rezygnację jak naturalną cenę mieszkania na piętrze.

Dom powinien być miejscem, do którego można wracać, a nie nagrodą za pomyślnie zdany egzamin kondycyjny. Nie obiecam ci, że po przeczytaniu tej książki w twoim budynku pojawi się winda, wszyscy sąsiedzi podpiszą zgodę, a administrator zacznie odbierać telefon przed pierwszym sygnałem. Obiecam coś skromniejszego i bardziej uczciwego: pokażę ci, jak przestać zostawiać sprawę przypadkowi, rozpoznawać dostępne możliwości i podejmować decyzje odpowiednie do własnej sytuacji. Schody mogą pozostać na swoim miejscu. Nie oznacza to jednak, że całe twoje życie również musi zostać na czwartym piętrze.

Rozdział 1 - Kiedy własny dom zaczyna ograniczać twoje życie

Najpierw odwołujesz jedno spotkanie. Potem drugie. Koleżanka zaprasza cię na kawę, ale odpowiadasz, że ostatnio masz sporo zajęć. Sąsiad proponuje wspólny spacer, więc tłumaczysz, że pogoda niepewna. Do przychodni dzwonisz dopiero wtedy, kiedy naprawdę nie możesz już dłużej odkładać wizyty. Z czasem zaczynasz funkcjonować według niepisanej zasady: jeżeli wyjście nie jest absolutnie konieczne, lepiej zostać w mieszkaniu. Nikt nie ogłosił zakazu opuszczania budynku. Nie pojawiła się żadna tabliczka informacyjna, nie zmieniono zamków ani regulaminu wspólnoty. A jednak twoja codzienność zaczęła przypominać areszt domowy z możliwością warunkowego zwolnienia, pod warunkiem że po powrocie zdołasz wejść po schodach. Najdziwniejsze jest to, że przez długi czas możesz nawet nie zauważać, jak bardzo zmieniły się twoje decyzje.

Człowiek ma niezwykłą zdolność przystosowywania się do niewygody. Początkowo jest to zaleta. Kiedy coś staje się trudniejsze, szukasz sposobów, żeby nadal funkcjonować. Zmieniasz porę zakupów, wybierasz lżejszą torbę, robisz więcej przerw, prosisz znajomego o pomoc. Problem zaczyna się wtedy, gdy wszystkie te dostosowania stopniowo stają się twoim nowym sposobem życia, a ty przestajesz zastanawiać się, czy naprawdę powinno ono tak wyglądać. Zamiast pytać, jak ułatwić sobie wychodzenie, zaczynasz organizować rzeczywistość tak, żeby jak najrzadziej wychodzić. Możesz być z tego nawet dumny. Przecież świetnie sobie radzisz. Wszystko masz przemyślane, niczego nie robisz bez potrzeby, a każde wyjście przypomina logistycznie dopracowaną operację. Gdyby za planowanie codziennych czynności przyznawano stopnie wojskowe, prawdopodobnie

zostałbyś generałem. Szkoda tylko, że dowodzisz operacją pod tytułem „Wyrzucić śmieci i wrócić żywym".

Właśnie tutaj trzeba rozpoznać pierwszą ważną różnicę. Czym innym jest rozsądne gospodarowanie siłami, a czym innym ograniczanie własnego życia dlatego, że otoczenie stało się niedostępne. Każdy człowiek ma dni, kiedy nie chce mu się wychodzić, spotykać z ludźmi ani załatwiać spraw. Nie każde pozostanie w domu oznacza więc problem. Jeśli jednak coraz częściej rezygnujesz z czynności, które nadal chcesz wykonywać, ponieważ obawiasz się drogi powrotnej, warto potraktować to jako sygnał ostrzegawczy. Zwłaszcza gdy zaczynasz przewidywać trudności na wiele godzin przed wyjściem. Samo wyobrażenie sobie schodów może wtedy zmieniać twoje plany. Ostatecznie przestajesz wybierać między różnymi możliwościami, a zaczynasz wybierać między wysiłkiem a rezygnacją.

Nie zawsze przyczyną jest wyłącznie kondycja fizyczna. Ktoś może stosunkowo dobrze poruszać się po płaskiej powierzchni, ale mieć trudności z pokonywaniem stopni. Inna osoba radzi sobie ze schodami rano, natomiast wieczorem, po całym dniu aktywności, potrzebuje znacznie więcej odpoczynku. Jeszcze ktoś potrafi wejść na piętro, lecz obawia się zejścia z powodu problemów z równowagą. U jednej osoby ograniczenia pojawiają się stopniowo, u drugiej następują po operacji, urazie albo okresie choroby. Dlatego stwierdzenie „mam problem ze schodami" opisuje jedynie fragment rzeczywistości. Żeby znaleźć odpowiednie rozwiązania, trzeba zrozumieć, na czym dokładnie ten problem polega i co zmienia w codziennym funkcjonowaniu.

Wyobraź sobie panią Helenę, która mieszka na trzecim piętrze niewielkiego bloku. To przykładowa sytuacja, ale jej mechanizm jest dobrze znany każdemu, kto musiał kiedyś podporządkować dzień ograniczeniom ruchowym. Helena nadal potrafi samodzielnie przygotowywać posiłki, utrzymywać porządek i zajmować się swoimi sprawami. Przy większych zakupach korzysta z pomocy

córki. Początkowo wygląda to jak wygodny podział obowiązków. Z czasem jednak córka zaczyna również odbierać przesyłki, kupować lekarstwa i załatwiać drobne sprawy poza mieszkaniem. Helena coraz rzadziej odwiedza znajomych, ponieważ nie chce prosić nikogo o odprowadzenie jej do domu. Gdy ktoś pyta, jak sobie radzi, odpowiada zgodnie z prawdą: „Dobrze, córka mi pomaga". Tyle że odpowiedź na pytanie o pomoc nie mówi jeszcze, ile samodzielności straciła i jak bardzo jest od tej pomocy zależna.

To ważne, ponieważ ograniczenia związane z budynkiem często pozostają niewidoczne dla otoczenia. Kiedy ktoś spotyka cię w sklepie, widzi człowieka, który normalnie robi zakupy. Nie widzi wcześniejszego odpoczynku, starannego wyboru godziny wyjścia ani zmęczenia po powrocie. Jeśli podczas rodzinnego spotkania zachowujesz dobry humor, bliscy mogą nie wiedzieć, że przez następny dzień będziesz unikać dodatkowego wysiłku. Z ich perspektywy wszystko wygląda całkiem nieźle. Z twojej perspektywy każda aktywność ma ukryty koszt, którego nie widać na rachunku. Można powiedzieć, że mieszkasz w budynku z wyjątkowo drogim abonamentem na wychodzenie. Nie płacisz pieniędzmi, lecz czasem, energią, bólem lub koniecznością reorganizacji całego dnia.

Pierwszym zadaniem jest więc rozpoznanie prawdziwej ceny codziennych barier. Nie musisz prowadzić skomplikowanych pomiarów ani tworzyć dokumentacji godnej komisji badającej awarię elektrowni. Wystarczy przez kilka kolejnych dni zwracać uwagę na sytuacje, w których układ budynku wpływa na twoje zachowanie. Zapisuj nie tylko wyjścia, które udało się zrealizować, ale również te odłożone, skrócone albo całkowicie odwołane. Przy każdym zastanów się, co dokładnie stanęło na przeszkodzie. Czy był to wysiłek podczas wchodzenia? Obawa przed upadkiem? Konieczność niesienia rzeczy? Brak osoby, która mogłaby towarzyszyć ci w drodze? A może niepewność, czy po powrocie wystarczy ci sił, żeby dotrzeć do mieszkania?

Takie zapiski pozwalają zauważyć coś, co łatwo umyka w zwykłej rozmowie. Problem nie musi występować codziennie z taką samą intensywnością. Możesz mieć trzy całkiem dobre dni, jeden trudniejszy i kolejny, w którym wychodzenie okaże się nierealne. Jeśli oceniasz sytuację wyłącznie na podstawie najlepszego dnia, możesz dojść do wniosku, że żadna pomoc nie jest potrzebna. Jeśli oceniasz ją tylko na podstawie najgorszego, możesz uznać, że niczego nie da się już zrobić. Oba wnioski mogą być mylące. Rozsądniejszy obraz powstaje wtedy, kiedy uwzględniasz zmienność możliwości i rzeczywiste wymagania codziennych czynności. Dostępność budynku powinna być oceniana z perspektywy normalnego życia, a nie jednorazowego pokazu sprawności przed komisją złożoną z sąsiada, administratora i kuzyna, który kiedyś trenował lekkoatletykę.

Warto również przyjrzeć się temu, jakie zadania zostały przejęte przez innych. Pomoc bywa niezbędna i nie ma żadnego powodu, żeby się jej wstydzić. Istnieje jednak różnica między wsparciem, które umożliwia ci prowadzenie własnego życia, a sytuacją, w której dostęp do podstawowych spraw zależy całkowicie od czyjegoś kalendarza. Jeżeli możesz wyjść tylko wtedy, kiedy bliska osoba ma wolne popołudnie, twoja niezależność jest ograniczona, nawet jeśli relacje rodzinne układają się doskonale. Dobrze jest więc oddzielić pytanie „czy mam kogoś do pomocy?” od pytania „czy mogę samodzielnie decydować, kiedy i po co wychodzę?”. Pierwsze dotyczy dostępności wsparcia. Drugie dotyczy rzeczywistego wpływu na codzienność.

Szczególnie trudne bywa przyznanie przed samym sobą, że sytuacja się zmieniła. Własne mieszkanie kojarzy się z bezpieczeństwem, a wieloletnie przyzwyczajenia dają poczucie stałości. Jeśli przez kilkanaście lub kilkadziesiąt lat wchodziłeś na czwarte piętro bez problemu, możesz traktować obecne trudności jako coś przejściowego albo osobistą porażkę. Zaczynasz porównywać dzisiejsze możliwości z dawnymi, jakby organizm był

urządzeniem objętym dożywotnią gwarancją producenta. Tymczasem sprawność człowieka może zmieniać się z wielu przyczyn. Nie oznacza to automatycznie utraty niezależności ani konieczności pogodzenia się z każdą przeszkodą. Oznacza natomiast, że rozwiązania odpowiednie dziesięć lat temu niekoniecznie są odpowiednie dzisiaj.

W tym miejscu pojawia się pułapka heroizmu. Skoro wczoraj udało się wejść na piętro, dzisiaj również powinno się udać. Skoro sąsiad w podobnym wieku radzi sobie bez pomocy, ty również musisz. Skoro ktoś powiedział, że schody to doskonałe ćwiczenie, może należy potraktować własną klatkę jako prywatną siłownię. Problem polega na tym, że wysiłek korzystny dla jednej osoby może być nieodpowiedni lub ryzykowny dla drugiej. Szczególnie wtedy, kiedy towarzyszą mu niepokojące objawy, zaburzenia równowagi lub znaczne ograniczenia sprawności. O tym, jaki wysiłek jest bezpieczny i czy potrzebna jest rehabilitacja, powinien w razie wątpliwości pomóc zdecydować odpowiedni specjalista. Schody nie stają się bezpieczniejsze tylko dlatego, że ktoś nazwał je treningiem funkcjonalnym.

Równie niekorzystne może być przeciwne podejście, polegające na całkowitym wycofaniu się z aktywności bez rozważenia dostępnych możliwości. Jeżeli każde wyjście zaczyna wydawać się zagrożeniem, trudno zachować wcześniejsze kontakty, zainteresowania i poczucie sprawczości. Nie chodzi o zmuszanie się do ryzykownego wysiłku, lecz o szukanie bezpiecznych sposobów podtrzymywania potrzebnych aktywności. Czasem rozwiązanie wymaga zmiany organizacji, czasem odpowiedniego wsparcia, a niekiedy przebudowy otoczenia. Najważniejsze jest to, żeby decyzje wynikały z rzeczywistej oceny sytuacji, a nie ze wstydu, strachu albo przekonania, że inni mają gorzej, więc nie wypada narzekać. Dostępność nie jest konkursem na najbardziej dramatyczny przypadek.

Problem budynku bez windy dotyka również osób, które jeszcze nie mają poważnych trudności z poruszaniem się. Wyobraź sobie kogoś opiekującego się bliskim po zabiegu, rodzica przenoszącego dziecko z ograniczoną mobilnością albo osobę wracającą do mieszkania po kontuzji. W każdym przypadku te same schody stawiają inne wymagania. Dlatego warto patrzeć na dostępność szerzej niż przez pryzmat jednego mieszkańca i jego obecnych możliwości. Dostosowanie przestrzeni może zwiększyć bezpieczeństwo wielu osób, choć zakres możliwych zmian zależy od konkretnego budynku. Takie spojrzenie pomaga też podczas rozmów z innymi mieszkańcami. Łatwiej dyskutować o realnych potrzebach i wspólnych korzyściach niż o tym, czy czyjaś trudność zasługuje na wystarczająco poważny wyraz twarzy.

Zanim jednak rozpoczniesz rozmowy o zmianach, warto ustalić, co najbardziej ogranicza twoje życie. Możesz posłużyć się prostym rozróżnieniem. Pierwsza grupa to czynności wykonywane nadal, lecz kosztem znacznego wysiłku lub dodatkowego odpoczynku. Druga obejmuje zadania, które wymagają pomocy albo szczególnych warunków. Trzecia dotyczy aktywności, z których już zrezygnowałeś, mimo że nadal są dla ciebie ważne. Nie trzeba tworzyć obszernej tabeli. Wystarczy przyporządkować kilka konkretnych sytuacji do odpowiedniej grupy. Dzięki temu zobaczysz, czy największym problemem są codzienne obowiązki, okazjonalne wyjścia, czy może stopniowa utrata możliwości uczestniczenia w życiu poza mieszkaniem.

Przy takim rozpoznaniu szczególnie pomocne jest pytanie o przewidywalność. Czy wiesz, kiedy będziesz potrzebować wsparcia? Czy możesz zaplanować wyjście z rozsądnym wyprzedzeniem? Czy trudności pojawiają się nagle? Od tego zależy, jakie rozwiązania mają sens. Osoba, która potrzebuje pomocy przede wszystkim przy regularnych dostawach, ma inne potrzeby niż ktoś, kto obawia się nagłego pogorszenia samopoczucia podczas samotnego pokonywania schodów. W tym drugim przypadku sama

organizacja zakupów nie rozwiązuje istotnego zagrożenia. Konieczne może być ustalenie bezpiecznego sposobu poruszania się, ocena medyczna lub plan uzyskania pomocy w sytuacji, gdy samodzielne wyjście albo powrót staną się niemożliwe.

Warto też porozmawiać z osobami, które znają twoją codzienność, ale nie pozwolić, aby całkowicie zastąpiły twoją ocenę własnych potrzeb. Rodzina może zauważać trudności, których sam nie dostrzegasz, albo przeciwnie, przyzwyczaić się do twoich ograniczeń tak bardzo, że przestanie je kwestionować. Dobrze jest przedstawiać konkretne sytuacje zamiast ogólnych deklaracji. Zdanie „ostatnio gorzej chodzę" może prowadzić do życzliwego, ale mało pomocnego „musisz na siebie uważać". Informacja, że trzykrotnie zrezygnowałeś z wyjścia do apteki, ponieważ obawiałeś się powrotu po schodach, znacznie wyraźniej pokazuje skalę problemu. Konkrety ułatwiają wspólne podejmowanie decyzji. Ogólniki zazwyczaj kończą się troskliwym pokiwaniem głową i propozycją kolejnej herbaty.

Nie wszystkie konsekwencje ograniczonej dostępności można jednak zapisać w kalendarzu. Bywa, że najbardziej dokuczliwa jest utrata spontaniczności. Możliwość wyjścia bez wcześniejszego planowania wydaje się drobiazgiem, dopóki jej nie zabraknie. Człowiek chce czasem po prostu zobaczyć znajomych, zaczerpnąć powietrza albo kupić coś, na co właśnie nabrał ochoty. Kiedy każda taka decyzja wymaga kalkulacji sił, pojawia się poczucie zależności od własnego otoczenia. Nie każdy odczuwa to tak samo, ale warto potraktować również ten aspekt poważnie. Jakość życia nie sprowadza się do możliwości wykonania najbardziej niezbędnych obowiązków. Obejmuje także swobodę dokonywania zwyczajnych, pozornie nieistotnych wyborów.

Na tym etapie nie potrzebujesz jeszcze gotowej listy rozwiązań technicznych, wyceny urządzeń ani zgody wszystkich mieszkańców. Potrzebujesz rzetelnego opisu własnej sytuacji. Spróbuj przez tydzień zaobserwować trzy rzeczy: co możesz

wykonać bezpiecznie i samodzielnie, co wymaga dodatkowego wysiłku lub wsparcia oraz z czego zrezygnowałeś wskutek barier w budynku. Jeśli jakieś działanie wydaje się niebezpieczne, nie podejmuj go tylko po to, żeby uzupełnić zapiski. Korzystaj z dotychczasowych obserwacji. Zwróć uwagę również na to, które czynności najbardziej chciałbyś odzyskać. Nie zawsze będą to te same czynności, które ktoś inny uznałby za najważniejsze. Dla jednej osoby priorytetem będzie dostęp do leczenia, dla drugiej możliwość regularnego spotykania się z przyjaciółmi, a dla trzeciej zwyczajne samodzielne wyjście przed dom.

Najważniejsze odkrycie może okazać się zaskakująco proste: twoje trudności nie zaczynają się dopiero wtedy, kiedy fizycznie nie możesz wejść po schodach. Zaczynają się wcześniej, kiedy schody coraz częściej decydują za ciebie. Jeżeli potrafisz rozpoznać ten moment, możesz zacząć szukać zmian, zanim ograniczenia całkowicie przejmą kontrolę nad codziennością. Nie musisz czekać na dzień, w którym wejście do mieszkania stanie się niemożliwe, żeby uznać problem za wystarczająco ważny. Budynek może mieć swoje ograniczenia konstrukcyjne, finansowe i organizacyjne. Twoje życie nie powinno jednak automatycznie kurczyć się do rozmiarów przestrzeni, do której najłatwiej ci dotrzeć.

Rozdział 2 - Mapa przeszkód, czyli dlaczego problem nie zaczyna się na schodach

Drzwi wejściowe do budynku zamykają się z takim impetem, jakby miały osobistą urazę do każdego, kto próbuje przez nie przejść. Trzeba jednocześnie przekręcić klucz, przytrzymać ciężkie skrzydło, pokonać niewielki próg i uważać, żeby samozamykacz nie zakończył całej operacji przedwcześnie. Dla sprawnej osoby jest to kilkusekundowa niedogodność. Dla kogoś poruszającego się o lasce, z balkonikiem albo mającego ograniczoną siłę rąk może stanowić poważną przeszkodę. Tymczasem wszyscy rozmawiają wyłącznie o braku windy. Administracja tłumaczy, że jej montaż byłby kosztowny, sąsiedzi dyskutują o możliwościach technicznych, a nikt nie zauważa, że niektórzy mieszkańcy mają problem już z dostaniem się do środka. Budynek zdaje się mówić: „Najpierw udowodnij, że zasługujesz na wejście, a dopiero później porozmawiamy o piętrach".

Właśnie dlatego ocena dostępności powinna obejmować całą drogę, nie tylko schody. Człowiek nie teleportuje się przecież z chodnika bezpośrednio na pierwszy stopień klatki schodowej, chociaż przy niektórych projektach architektonicznych można podejrzewać, że autorzy tak właśnie wyobrażali sobie codzienne funkcjonowanie mieszkańców. Zanim dotrzesz do mieszkania, musisz pokonać ciąg kolejnych odcinków: dojście do budynku, wejście, przestrzeń wspólną, schody, spoczniki i drzwi mieszkania. Każdy z tych elementów może stwarzać trudności, a ich połączenie może być bardziej wymagające niż pojedyncza przeszkoda. Dlatego warto potraktować drogę do domu jak trasę, którą trzeba dokładnie poznać, a nie jak jedno wielkie utrudnienie nazwane zbiorczo „czwartym piętrem".

Zacznij od zewnętrznego dojścia do budynku. Zwróć uwagę na nawierzchnię chodnika, jego szerokość, nachylenie i miejsca, w których gromadzi się woda. Sprawdź, czy po drodze występują nierówności, wysokie krawężniki, schodki albo przeszkody utrudniające poruszanie się. Istotna może być także odległość między miejscem, w którym wysiadasz z samochodu, a wejściem do budynku. Dla jednej osoby kilkadziesiąt metrów nie stanowi żadnego wyzwania. Dla drugiej jest to znaczna część dostępnej energii, szczególnie gdy trzeba nieść przedmioty lub poruszać się po nierównej powierzchni. Nie oceniaj tej trasy wyłącznie przy pięknej pogodzie. Jesienny deszcz, zimowe oblodzenie czy słabe oświetlenie potrafią zamienić niewielkie utrudnienia w poważne zagrożenia.

Kolejny punkt to samo wejście. Przyjrzyj się progom, szerokości przejścia, sposobowi otwierania drzwi oraz miejscu potrzebnemu do wykonania tej czynności. Sprawdź, czy domofon i zamek są wygodne w obsłudze dla osoby, która rzeczywiście z nich korzysta. Zdarza się, że przycisk umieszczony jest na takiej wysokości albo w takim miejscu, że dosięgnięcie go wymaga niewygodnego ruchu. Bywa również, że drzwi otwierają się bardzo ciężko, a sprężyna samozamykacza działa z determinacją godną ochroniarza pilnującego wejścia do ekskluzywnego klubu. Nie próbuj samodzielnie rozregulowywać mechanizmów, zwłaszcza gdy pełnią funkcję przeciwpożarową. Zapisz problem i przekaż go zarządcy, który powinien zorganizować odpowiednią ocenę techniczną.

Po wejściu na klatkę schodową zwróć uwagę na przestrzeń potrzebną do swobodnego poruszania się. Czy można bezpiecznie zmienić kierunek? Czy nie wystają elementy wyposażenia? Czy pozostawione przedmioty nie ograniczają szerokości przejścia? Wózek dziecięcy, rower albo szafka ustawiona w niewłaściwym miejscu potrafią być codzienną przeszkodą, a w sytuacji zagrożenia mogą dodatkowo utrudnić ewakuację. Nie oznacza to, że należy rozpocząć sąsiedzką wojnę o każdą wycieraczkę. Trzeba natomiast

odróżniać rzeczywiste zagrożenia od kwestii estetycznych i pamiętać, że drogi komunikacyjne oraz ewakuacyjne muszą spełniać odpowiednie wymagania bezpieczeństwa. Klatka schodowa nie jest magazynem przedmiotów, które nie zmieściły się w mieszkaniach, nawet jeżeli komuś wydaje się to genialnym sposobem na odzyskanie kilku metrów kwadratowych.

Dopiero teraz przychodzi czas na schody. Ich ocena wymaga większej uwagi niż stwierdzenie, że stopni jest dużo. Znaczenie ma wysokość i głębokość stopni, ich równomierność, stan powierzchni oraz możliwość stabilnego postawienia stopy. Nierówności, uszkodzone krawędzie czy śliskie wykończenie mogą zwiększać ryzyko potknięcia. Jeżeli stopnie mają nietypowe wymiary albo podejrzewasz nieprawidłowości konstrukcyjne, ich pomiar i ocenę zgodności z wymaganiami powinien przeprowadzić odpowiednio kompetentny specjalista. Twoim zadaniem nie jest wydawanie technicznych orzeczeń na podstawie miarki znalezionej w kuchennej szufladzie. Chodzi o zauważenie konkretnych cech, które mogą utrudniać korzystanie ze schodów, oraz zebranie informacji potrzebnych do dalszej rozmowy.

Szczególną uwagę poświęć poręczom. Dla wielu osób są one istotnym elementem umożliwiającym utrzymanie stabilności podczas wchodzenia i schodzenia. Sprawdź, czy poręcz znajduje się tam, gdzie jest potrzebna, czy można ją wygodnie uchwycić i czy nie widać uszkodzeń lub oznak niestabilnego mocowania. Nie testuj jej wytrzymałości przez gwałtowne szarpanie czy obciążanie całym ciężarem ciała. Jeśli budzi wątpliwości, zgłoś to zarządcy jako potencjalny problem bezpieczeństwa. Brak odpowiedniej poręczy może być znacznie poważniejszy niż niewygodny kolor ścian. Niestety budynki często dostają nową warstwę farby szybciej niż naprawę elementu, od którego zależy stabilność mieszkańca. Farba wygląda świetnie na zdjęciach z zakończonego remontu. Poręcz znacznie lepiej sprawdza się podczas schodzenia.