Daniel Giełda
Fundacja Pomocy, Rozwoju i Edukacji Drzazga

Małgorzata Giełda
Uniwersytet Wrocławski

Zajęcia w wodzie dla osób z niepełnosprawnością i ich znaczenie – własne obserwacje

1. Wstęp

Osoba zdrowa raczej nie myśli o ograniczeniach dnia codziennego, które mogą wynikać z niepełnosprawności. Może jednak ona dotknąć każdego z nas bez względu na wiek, wykształcenie, pochodzenie czy status społeczny. Dopiero wówczas to, co było dla osoby zdrowej odległe, niewidoczne, a nawet niezrozumiałe staje się jej codziennością. Niepełnosprawność może bowiem rodzić wiele ograniczeń w organizacji i prowadzeniu codziennego życia.

Projekt integracyjny „Pływajmy razem", realizowany w 2015 r. przez Fundację Pomocy, Rozwoju i Edukacji Drzazga dzięki dofinansowaniu przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, polegał na organizacji cyklicznych zajęć basenowych dla osób z niepełnosprawnością. Prowadzone zajęcia miały charakter rehabilitacyjny oraz rekreacyjny. Beneficjentami projektu były dzieci z niepełnosprawnością, które na co dzień zwykle są pozbawione możliwości uczestniczenia w zajęciach w wodzie. W zakresie integracji brały w nim także udział pełnosprawne dzieci oraz dzieci zagrożone wykluczeniem społecznym ze względu na ich sytuację życiową. Główne cele projektu dotyczyły:

– przełamania stereotypowego myślenia[1] o osobach z niepełnosprawnością jako takich, które nie są w stanie przezwyciężyć barier wynikających z niepełnosprawności poprzez ich aktywizację sportową,
– pobudzenia lub podtrzymania aktywności społecznej dzieci z niepełnosprawnością,
– podniesienia poczucia własnej wartości,
– wspierania ich niezależności i zaradności osobistej,
– rehabilitacji osób z niepełnosprawnością,
– nabywania, rozwijania i podtrzymywania umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania dzieci.

W ramach projektu zostały także przeprowadzone ćwiczenia z instruktorami i wolontariuszami polegające na symulacji bycia przez nich osobą z niepełnosprawnością wzrokową, czyli osobą niewidomą lub osobą słabowidzącą. Symulacja miała na celu rozbudzenie empatii w zakresie odczuwania świata przez osoby z tym rodzajem niepełnosprawności.

2. Ograniczenia wynikające z niepełnosprawności

Przed osobą z niepełnosprawnością pojawia się wiele barier utrudniających jej funkcjonowanie i rozwój. Ograniczenia będące skutkiem niepełnosprawności mogą dotyczyć wielu sfer życia, np.: możliwości uprawiania turystyki, podjęcia lub wykonywania pracy, uczęszczania na zajęcia na basenie czy także dostępu do obiektów użyteczności publicznej lub możliwości uczestnictwa w życiu najbliższych oraz dalszych społeczności, do których osoba z niepełnosprawnością należy lub powinna należeć. Już sama niepełnosprawność traktowana jako rozpoznane i określone medycznie ogranicze-

[1] Jednym ze stereotypów jest to, że osoby niewidome lub słabowidzące nie mogą pływać, ponieważ nic nie widzą i tracą orientację w zbiorniku wodnym. Kolejny stereotyp dotyczy osób z niepełnosprawnością ruchową. Pokutuje przekonanie, że osoba jeżdżąca na wózku inwalidzkim jest pozbawiona możliwości pływania i nurkowania, ponieważ nie posiada sprawnych kończyn dolnych.

nie fizyczne lub psychiczne narzuca ograniczenia w tych zakresach, ale można także wskazać na bardziej szczegółową klasyfikację barier. Rozpatrując to zagadnienie całościowo, trzeba również zwrócić uwagę na przeszkody natury organizacyjnej, technicznej, ekonomicznej, a także społecznej.

Osoba z niepełnosprawnością, zwłaszcza taką, która znacznie zawęża jej zdolności poznawcze lub ruchowe, natrafia na szereg trudności, które są obce osobom sprawnym, już przy organizowaniu swoich codziennych, często rutynowych zajęć. Bariery organizacyjne są jeszcze bardziej znaczące i widoczne w sytuacji, kiedy osoba z niepełnosprawnością chce wyjść poza rutynę i uczestniczyć w niecodziennym dla niej wydarzeniu lub podjąć się nowego wyzwania. Należy zaznaczyć, że bariery organizacyjne nie są generowane tylko przez niepełnosprawność tej osoby, często są od niej niezależne (np. brak możliwości zorganizowania transportu osoby z niepełnosprawnością do pracy z powodu niedostosowanych środków komunikacji publicznej). Co więcej, nakłady organizacyjne w sytuacji osoby z niepełnosprawnością są znacznie bardziej absorbujące i większe niż w przypadku osób sprawnych. Osoby niepełnosprawne często nie korzystają z usług oferowanych przez różne podmioty z powodu braku czasu na realizację danego pomysłu. Na przykład wyjście na basen dla osoby z niepełnosprawnością jest większym przedsięwzięciem pod względem organizacyjnym niż dla osoby sprawnej. Bardzo często osobie z niepełnosprawnością musi także towarzyszyć na basenie opiekun, który pomoże jej pokonać bariery na basenie i da dodatkowe wsparcie psychiczne.

Bezpośrednio związane z ograniczeniami organizacyjnymi są bariery techniczne dotyczące niedostosowania infrastruktury do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Już urządzenie bezpośredniego otoczenia, jakim jest miejsce zamieszkania osoby z niepełnosprawnością, nastręcza wielu trudności i czasami jest niemożliwe do zrealizowania w pożądanym zakresie (wąski przedpokój, małe pomieszczenie mieszkalne, brak dostępu do Internetu, brak łazienki, wąskie drzwi, brak windy). Dalsze otoczenie, w którym prze-

bywa osoba z niepełnosprawnością (blok, osiedle, ulica, miasto), także niejednokrotnie nie spełnia warunków, które umożliwiałyby jej samodzielne i właściwe funkcjonowanie. Brak podjazdów, wysokie krawężniki, komunikacja publiczna, z której samodzielnie nie może skorzystać osoba z niepełnosprawnością, to tylko nieliczne przykłady barier w codziennym życiu takich osób. Ustawodawstwo powszechnie obowiązujące formułuje pewne rozwiązania tej sytuacji, zwłaszcza w zakresie architektonicznym[2], które mają umożliwiać osobom z niepełnosprawnością codzienne funkcjonowanie na równi z osobami sprawnymi. W niektórych pragmatykach zawodowych[3] znajdują się także parytety zatrudnienia osób z niepełnosprawnością. Wspomniane regulacje prawne dotyczą głównie podmiotów publicznych.

Ekonomiczne ograniczenia osób z niepełnosprawnością są często głównym powodem ich wykluczenia ze społeczeństwa. Brak możliwości podjęcia pracy, brak środków finansowych na zrealizowanie usługi opieki, usługi pomocy wykonywania codziennych zajęć, rehabilitacji lub edukacji powodują, że osoba z niepełnosprawnością często pozostaje w domu bez szansy na poprawę swojego losu i samorealizację[4]. Na tej płaszczyźnie pojawia się paradoks, ponieważ bariery ekonomiczne mogą także ograniczać możliwości podjęcia pracy zarobkowej, a jak słusznie zauważa Tadeusz Majewski „Praca zawodowa stanowi dla osób niepełnosprawnych przede wszystkim źródło utrzymania, co daje im poczucie niezależności ekonomicznej. Bez niej osoba niepełnosprawna skazana jest na ekonomiczne uzależnienie od

[2] Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, t.j. Dz. U. z 2011 r., Nr 127, poz. 721 z późn. zm.

[3] Ustawa z dnia 16 września 1982 roku o pracownikach urzędów państwowych, t.j. Dz. U. z 2013 r., poz. 269 ze zm., ustawa z dnia 21 listopada 2008 r. o pracownikach samorządowych, t.j. Dz. U. z 2014 r., poz. 1202 z późn. zm..

[4] Na ten temat pisze M. Gajewska, *Ubóstwo i wykluczenie społeczne osób niepełnosprawnych*, [w:] A. Grzędzińska, K. Majdzińska (red.), *Ubóstwo i wykluczenie. Wymiar ekonomiczny, społeczny i polityczny*, Warszawa 2010, s. 375 i n.

innych osób lub na korzystanie ze świadczeń społecznych (zasiłek dla bezrobotnych, renta socjalna, renta z tytułu niezdolności do pracy)”[5].

Bariery społeczne, chyba najtrudniejsze do wyeliminowania, związane są z silnym wpływem uprzedzeń oraz stereotypami powodującymi dyskryminację osób z niepełnosprawnością. Pojęcie osoby niepełnosprawnej związane jest z negatywnymi cechami określającymi taką osobę, m. in. jako: niesamodzielną, nieposiadającą wykształcenia, roszczeniową lub reprezentującą zbyt wycofaną postawę, mającą trudności w komunikacji z innymi[6]. Ponadto bardzo często widoczna niepełnosprawność wywołuje u osób sprawnych złe wrażenia estetyczne, co przyczynia się do wykluczenia osób z niepełnosprawnością z życia społecznego. Taka postawa powoduje, że ich potencjał jest niedostrzegany, natomiast podnoszone są ograniczenia wynikające z niepełnosprawności[7].

3. Zajęcia w wodzie dla osób niepełnosprawnych oraz ich znaczenie

Zajęcia prowadzone w wodzie wpływają bardzo korzystnie na organizm człowieka. W warunkach środowiska wodnego rehabilitacja osób z niepełnosprawnością, a nawet samo uprawianie pływania, „pomaga całemu ciału nauczenia się nowych technik zręcznościowych, kształtujących określone cechy motoryczne”[8]. Ponadto „w przeciwieństwie do innych dyscyplin sportowych pływanie angażuje do pracy prawie wszystkie grupy mięśniowe

[5] T. Majewski, *Praca zawodowa – ważny wyznacznik jakości życia osób niepełnosprawnych (polityka Unii Europejskiej wobec zatrudnienia osób niepełnosprawnych)*, [w:] Z. Palak (red.), *Jakość życia osób niepełnosprawnych i nieprzystosowanych społecznie*, Lublin 2006, s. 51.

[6] Z tego względu w opracowaniu tym używane jest pojęcie osoby z niepełnosprawnością, które nie powoduje skojarzeń z negatywnymi określeniami.

[7] *Ibidem*, s. 379.

[8] D. Kowalski, *Wpływ pływania na rozwój i stan zdolności motorycznych u młodzieży gimnazjalnej*, Poznań–Bydgoszcz 2014, s. 50.

w sposób dynamiczny. Dzięki temu jest treningiem wydolnościowym, gibkościowym, koordynacyjnym”[9]. Podkreślając znaczenie środowiska wodnego w rozwoju i rehabilitacji, uwypukla się jego niezwykle pozytywny wpływ już na organizm niemowląt. Damian Kowalski zaznacza: „Badania wykazały, że nawet u niemowląt uczestniczących w zajęciach na pływalni dostrzega się mniej problemów w rozwijaniu koordynacji ruchowej, również są bardziej odporne na infekcje, wcześniej zaczynają raczkować i chodzić. Lepiej rozwijają się pod względem psychicznym, jak i motorycznym oraz sensomotorycznym”[10]. Warto także podkreślić, iż w przedmiotowej literaturze akcentuje się, że „wszystkie dostępne formy zajęć sportowych i rekreacyjnych, w których osoby niepełnosprawne mogą uczestniczyć, stwarzają korzystne sytuacje nie tylko dla zwalczania przez nie swego kalectwa, ale również dla kompensowania braków zarówno w swoich oczach, jak i oczach środowiska, w którym przebywają”[11].

Rekreacja, pływanie i rehabilitacja w wodzie wpływają także na zwiększenie adaptacji społecznej osób z niepełnosprawnością. Możliwość uczestniczenia przez osoby z dysfunkcją w zajęciach prowadzonych w środowisku wodnym na tych samych zasadach, co osoby sprawne (często wraz z nimi) podnosi znacznie ich samoocenę i powoduje wzmożenie wysiłku w zakresie rozwoju społecznego.

Z podanych wyżej powodów oraz dlatego, że osoby z niepełnosprawnością ze względów ekonomicznych lub organizacyjnych często mają bardzo utrudniony dostęp do takich obiektów jak basen Fundacja Pomocy, Rozwoju i Edukacji Drzazga wyszła z inicjatywą zorganizowania integracyjnych i cyklicznych zajęć w wodzie dla dzieci. Co tydzień osiemnaścioro dzieci z niepełnosprawnością oraz dzieci sprawnych, w tym dzieci pochodzących ze

[9] *Ibidem.*

[10] *Ibidem.*

[11] Z. Żukowska, *Ja – zdrowie – ruch. Poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli,* Warszawa 2000, s. 72.

środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym, brało udział w zajęciach rekreacyjnych połączonych z rehabilitacją.

Początkowy niepokój, a nawet strach, dzieci z niepełnosprawnością przed nowym otoczeniem, nowymi osobami i wyzwaniami został szybko pokonany. Zajęcia w wodzie pozwoliły im rozluźnić się, zrelaksować i otworzyć na nowe wyzwania. Bariery na powierzchni odczuwane na co dzień przez dzieci z niepełnosprawnością, zwłaszcza ruchową, znikają po zanurzeniu się w wodzie. Dotyczy to przede wszystkim dzieci z porażeniem kończyn lub porażeniem mózgowym. Dzięki pływaniu osoby z tego rodzaju niepełnosprawnością są w stanie wykonywać w wodzie ćwiczenia, które na lądzie przychodzą im z wielkim trudem lub ich wykonanie jest wręcz niemożliwe. Innym przykładem są dzieci „z ograniczoną ruchomością stawów spowodowaną bólem i napięciem mięśniowym. Podczas pływania nie odczuwają one bólu, a stan ogólny znacznie się poprawia”[12]. W literaturze naukowej podnosi się, że rekreacja w wodzie oraz pływanie są dyscypliną zalecaną przede wszystkim dla osób z niepełnosprawnością wzrokową, ruchową oraz umysłową[13].

W trakcie projektu zajęcia na basenie prowadzone były m. in. na podstawie metody Halliwicka[14] oraz w oparciu o intuicję instruktorów i ich doświadczenie.

---

[12] A. Chmielewicz, R. Muszkieta, W. Żukow, M. Napierała, *Sport, turystyka i rekreacja osób niepełnosprawnych*, [w:] R. Muszkieta, M. Klimczyk, W. Żukow, M. Napierała, E. Prystupa (red.), *Selected aspects of the didactics of physical education, sport and tourism. (Wybrane zagadnienia dydaktyki wychowania fizycznego, sportu i turystyki)*, Poznań–Warszawa 2012, s. 96.

[13] *Ibidem*, s. 95.

[14] Jedna z najpopularniejszych obecnie koncepcji prowadzenia zajęć w środowisku wodnym opiera się na 6 zasadach: dążenie do osiągnięcia dobrego samopoczucia w wodzie, a dopiero potem nauczenie się stylów pływackich, asysta instruktora przy osobie pływającej do momentu osiągnięcia przez nią niezależności, poszczególne etapy nauki są ułożone logicznie, a tempo nauki pływania jest dostosowane do potrzeb pływaka, pomoce wypornościowe nie są używane, ćwiczenia przebiegają w grupach, dając motywację, podczas zajęć używane są imiona. Na temat Metody Halliwick'a powstały opracowania naukowe: K. Weber-Nowakowska, E. Żyżniewska-Banaszk, M. Gębska, *Nowe metody fizjoterapii. Koncepcja Halliwick jako forma usprawniania w środowisku wodnym*,

Znaczenie zajęć w wodzie dla osób z niepełnosprawnością jest bardzo duże. Do najważniejszych korzyści zaobserwowanych podczas realizacji projektu należy zaliczyć:

– korzyści osiągane pod względem fizycznym,
– korzyści osiągane pod względem psychicznym,
– korzyści osiągane pod względem społecznym[15].

W pierwszej grupie korzyści trzeba wskazać przede wszystkim na ogólną poprawę sprawności ruchowej u dzieci oraz wzmocnienie układu mięśniowego i ruchomości aparatu kostno-stawowego. W zakresie korzyści psychicznych w pierwszej kolejności należy wymienić przełamanie barier mentalnych dotyczących kontaktu dzieci sprawnych z ich niepełnosprawnymi rówieśnikami. Atmosfera odprężenia i zabawy dawała dzieciom komfort i poczucie bezpieczeństwa, co w rezultacie spowodowało, zwłaszcza u dzieci z niepełnosprawnością, podwyższoną samoocenę, mniejszą nerwowość i większą wiarę we własne możliwości. Korzyści społeczne dotyczyły natomiast osiągnięcia celu integracyjnego podczas realizacji projektu. Po przełamaniu ograniczeń mentalnych dzieci pełnosprawne, w tym wolontariusze, wraz z dziećmi z niepełnosprawnością wspólnie bawiły się i pomagały sobie na basenie, zawiązały się znajomości. Dzieci z niepełnosprawnością otworzyły swój świat dla dzieci sprawnych, natomiast te drugie wyrażały swój podziw dla niepełnosprawnych rówieśników i dostrzegły trudności, z jakimi przychodzi się im mierzyć każdego dnia.

„Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej" 2011, nr 57, s. 43; S. J. Grosse, *The Halliwick method: water freedom for individuals with disabilities*, Milwaukee 2001; D.W. Kinnaird and B. E. Becker, *Contemporary aquatic therapy and pain management*, [w:] J. F. Audette, A. Baley (red.), *Integrative pain medicine. The science and practice of complementary and alternative medicine in pain management*, Boston 2004, s. 298 i n.

[15] I. Gedl-Pieprzyca, *Pływanie młodzieży z upośledzonym narządem wzroku,* „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne" 2003, nr 10, s. 16 i n.

4. Symulacja niepełnosprawności wzrokowej na basenie

Podczas realizacji projektu przeprowadzono symulację mającą na celu przybliżenie osobom sprawnym świata, w którym żyją osoby z niepełnosprawnością wzrokową oraz uzmysłowienie ograniczeń, z jakimi takie osoby się spotykają korzystając z basenu i barier, jakie muszą pokonywać w takiej sytuacji. Symulacji zostali poddani instruktorzy prowadzący zajęcia z dziećmi niepełnosprawnymi w ramach projektu, w którym brały także udział osoby niewidome lub słabowidzące. Uczestnicy pozorowania zostali podzieleni na pary, w których naprzemiennie jedna osoba odgrywała rolę osoby z niepełnosprawnością, a druga jej opiekuna (asystenta). Zamiana ról miała na celu umożliwienie zrozumienia sytuacji osób niewidomych lub słabowidzących przebywających na basenie z dwóch stron, czyli z punktu widzenia samej osoby z niepełnosprawnością oraz jej asystenta. Odgrywający rolę osób z niepełnosprawnością mieli zasłonięte szczelnie oczy i symulowali osoby całkiem niewidome. Do zadań osób wcielających się w role opiekunów należało troszczenie się o osoby z niepełnosprawnością od momentu wejścia przez nie na basen do momentu wyjścia z niego. Asystenci, zachowując kontakt fizyczny z podopiecznymi oraz opisując ustnie otoczenie, wprowadzali ich do szatni, pomagali się przebrać, wskazywali prysznic i toaletę, następnie prowadzili na basen, pomagali wejść do wody oraz pływali wraz z nimi.

Pozorując osobę z niepełnosprawnością, uczestnicy symulacji mówili przede wszystkim o lęku przed nieznaną przestrzenią oraz reakcji na ich niepełnosprawność osób sprawnych. Podkreślali również większą siłę odgłosów docierających do nich z otoczenia, która powodowała ich dezorientację oraz strach i zagubienie, a także bardzo rozbudzoną empatię, która wzrastała wraz z kolejnymi napotykanymi ograniczeniami i barierami. Osoby odgrywające niepełnosprawnych stwierdziły nawet, że w momencie stresu i niemożności poradzenia sobie na basenie miały ochotę wyjść z niego i nie kontynuować zajęć i tylko pomoc asystenta powstrzymała je przed tym. Natomiast ci, którzy

wcielali się w rolę asystenta, identyfikowali się z osobami niewidzącymi lub słabowidzącymi, odczuwając również te same niedogodności, dyskomfort i strach. Dodatkowo docenili wysiłek opiekunów, czas, jaki ci poświęcają swoim podopiecznym, oraz cierpliwość, którą im okazują.

5. Wnioski

Zajęcia w wodzie (rekreacja, pływanie, rehabilitacja) dla osób z niepełnosprawnością to działania złożone i wymagające dużego doświadczenia oraz odpowiedniego przygotowania wolontariuszy, instruktorów oraz opiekunów. Zamierzone efekty są możliwe do osiągnięcia tylko wtedy, kiedy osoba z niepełnosprawnością ma zapewnione bezpieczeństwo na basenie, może liczyć na pomoc innych oraz nie czuje się wyobcowana lub napiętnowana z powodu swojej dysfunkcji. Sprzyja temu prowadzenie zajęć i realizowanie ćwiczeń w formie zabawy i relaksu w wodzie, wówczas łatwiej przełamać psychiczne bariery oraz nawiązać właściwy kontakt z drugą osobą.

Prowadzący zajęcia powinni przede wszystkim zwracać uwagę na umiejętności i możliwości pływaka, a nie na jego niepełnosprawność i pod tym kątem dostosowywać poszczególne zabawy lub ćwiczenia w wodzie. Tempo pracy również powinno być dopasowane do możliwości osoby z niepełnosprawnością biorącej udział w zajęciach w wodzie.

W celu pełnego wykorzystania potencjału relaksacyjnego i rehabilitacyjnego, jaki dają zajęcia w wodzie osobom z niepełnosprawnością, na każdym basenie powinny być osoby przeszkolone (np. ratownik) w zakresie udzielania pomocy w korzystaniu z basenu. Zamiennie funkcję tę mogą także wykonywać osoby będące opiekunami lub asystentami osób z niepełnosprawnością.

Znaczenie zajęć w wodzie dla osób z niepełnosprawnością jest bardzo duże. Niestety zajęcia w wodzie, na basenie lub w akwenach otwartych (jeziora, rzeki) są słabo rozpowszechnione. Powszechnie panuje przekonanie, że osoba niepełnosprawna, zwłaszcza niewidoma lub słabowidząca, nie jest

w stanie korzystać z zajęć w wodzie właśnie ze względu na niepełnosprawność, która będzie ją w znaczącym stopniu ograniczać. Przeprowadzona symulacja oraz doświadczenie płynące z realizacji projektu wskazują, że tak nie jest. Wystarczy przeszkolony ratownik lub opiekun, aby osoba z każdym rodzajem niepełnosprawności mogła na równi z osobami sprawnymi korzystać z rekreacji wodnej, uczyć się pływać lub rehabilitować w wodzie, zwłaszcza że oprócz wymiernych korzyści w zakresie rehabilitacji zajęcia w wodzie przynoszą także korzyści psychiczne oraz społeczne.

Literatura

Chmielewicz A., Muszkieta R., Żukow W., Napierała M., *Sport, turystyka i rekreacja osób niepełnosprawnych*, [w:] R. Muszkieta, M. Klimczyk, W. Żukow, M. Napierała, E. Prystupa (red.), *Selected aspects of the didactics of physical education, sport and tourism. (Wybrane zagadnienia dydaktyki wychowania fizycznego, sportu i turystyki)*, Poznań–Warszawa 2012.

Gajewska M., *Ubóstwo i wykluczenie społeczne osób niepełnosprawnych*, [w:] A. Grzędzińska, K. Majdzińska (red.), *Ubóstwo i wykluczenie. Wymiar ekonomiczny, społeczny i polityczny*, Warszawa 2010.

Gedl-Pieprzyca I., *Pływanie młodzieży z upośledzonym narządem wzroku*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne" 2003, nr 10.

Grosse S. J., *The Halliwick method: water freedom for individuals with disabilities*, Milwaukee 2001.

Kinnaird D. W., Becker B. E., *Contemporary aquatic therapy and pain management*, [w:] J. F Audette, A. Baley (red.), *Integrative pain medicine. The science and practice of complementary and alternative medicine in pain management*, Boston 2004.

Kowalski D., *Wpływ pływania na rozwój i stan zdolności motorycznych u młodzieży gimnazjalnej*, Poznań–Bydgoszcz 2014.

Majewski T., *Praca zawodowa – ważny wyznacznik jakości życia osób niepełnosprawnych (polityka Unii Europejskiej wobec zatrudnienia osób niepełnosprawnych)*,

[w:] Z. Palak (red.), *Jakość życia osób niepełnosprawnych i nieprzystosowanych społecznie*, Lublin 2006.

Weber-Nowakowska K., Żyżniewska-Banaszk E., Gębska M., *Nowe metody fizjoterapii. Koncepcja Halliwick jako forma usprawniania w środowisku wodnym*, „Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej" 2011, nr 57.

Żukowska Z., *Ja – zdrowie – ruch. Poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli*, Warszawa 2000.