



Nazywam się Iwona Lis. Powołałam Fundację Forani, której celem jest pomoc w powrocie do życia po wypadku.

Ja potrzebowałam na to 5 lat. Przeszłam 8 operacji. Mam poskładaną operacyjnie miednicę, nogi i rękę. Mam za sobą długie leczenie i mozolną rehabilitację. Dziś dzielę się swoim doświadczeniem

i w praktyce pomagam innym skutecznie radzić sobie z rzeczywistością powypadkową.

Iwona Lis

Fundacja Forani wspiera osoby poszkodowane w wypadkach, udzielając informacji dotyczących leczenia, rehabilitacji i powrotu do siebie.

Jak wskazują badania, w Polsce poszkodowany w wypadku drogowym z reguły nie wie, gdzie uzyskać informacje o przysługujących mu prawach i pomocy.

Ofiara wypadku drogowego zbyt rzadko jest informowana o instytucjach rządowych, samorządowych czy pozarządowych, które zajmują się pomocą takim osobom. Często jest pozostawiona sama sobie i tylko od inicjatywy jej lub jej rodziny zależy, jaką otrzyma pomoc. Niestety, instytucje, które mają bezpośredni kontakt z poszkodowanym i jego rodziną, nie potrafią wskazać odpowiednich organizacji, w których ofiara wypadku drogowego lub jej rodzina mogłaby uzyskać fachową pomoc prawną, psychologiczną i materialną.

Cytat za Narodowym Programem Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego na lata 2013-2020 (dokument przyjęty przez Krajową Radę Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego w dniu 20.06.2013 r.)

Czy wiesz, że możesz się konsultować w sprawie leczenia?

Czy znasz swoje prawa jako pacjent?

Czy wiesz, w jaki sposób i gdzie możesz odbyć rehabilitację?

Czy wiesz, jakie dokumenty należy gromadzić po wypadku?

Czy wiesz, jakie świadczenia przysługują Ci po wypadku?

Czy masz świadomość, jak stan psychiczny wpływa na Twoje ciało?

Pomożemy Ci odpowiedzieć na powyższe pytania. Skontaktuj się z nami. Wspólnie zbudujemy Twój indywidualny plan działania po wypadku. Infolinia dla osób po wypadkach komunikacyjnych, przy pracy, w domu i innych



22 102 16 16

Koszt za połączenie lokalne zgodny z taryfą Operatora

www.fundacjaforani.org, wypadek@fundacjaforani.org

Projekt dofinansowany ze środków

Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich



**FUNDUSZ INICJATYW
OBYWATELSKICH**

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Fundacja Forani
Razem po wypadku



Infolinia dla osób po wypadkach komunikacyjnych, przy pracy, w domu i innych



22 102 16 16

Koszt za połączenie lokalne zgodny z taryfą Operatora

1 LECZENIE

Pamiętaj, że po wypadku możesz się konsultować w kilku miejscach. W Polsce są specjalistyczne kliniki, z pomocy których możesz skorzystać. Pomożemy Ci znaleźć odpowiednie miejsce. Ważne, żebyś znał swoje prawa jako pacjent.

2 REHABILITACJA

Po leczeniu szpitalnym skorzystaj z rehabilitacji. Załatwianie spraw formalnych wymaga czasu, dlatego warto zająć się tym jeszcze na etapie leczenia szpitalnego. Podpowiemy Ci, jak zorganizować rehabilitację.

3 POWRÓT DO SIEBIE

Po wypadku musisz odnaleźć siebie na nowo. Możesz zmienić zawód, podwyższać kwalifikacje, podjąć naukę, a także odkrywać nowe pasje. Wskażemy Ci adresy ośrodków zajmujących się aktywizacją zawodową oraz edukacją.

Gromadzenie wszelkiej dokumentacji

Załącz teczkę i zbieraj wszystkie poświadczenia usług z których korzystałeś: wypisy ze szpitali, opłaty za konsultacje, badania, rachunki za leki, sprzęt rehabilitacyjny, dojazdy do szpitali itp.

Pamiętaj!

Twój stan psychiczny decyduje o tym, jak szybko i w jakim stopniu wrócisz do siebie.

Jeśli odczuwasz ciągły lęk, niepokój, zmęczenie, smutek, bezradność, masz problemy z koncentracją, pamięcią, problemy ze snem oraz masz koszmary senne, a objawy utrzymują się przez minimum jeden miesiąc możesz wymagać pomocy specjalistów. To można leczyć. **Zgłoś się do nas. Wskażemy Ci odpowiednie miejsce diagnostyki i terapii.**

WSKAZÓWKI DLA CIEBIE

Wypadek to trudny moment w życiu. Pomoc możesz otrzymać od psychologa, bliskich ale też od samego siebie.

- Mów otwarcie o swoich odczuciach i potrzebach. Ty najlepiej wiesz, co przeżywasz. Poproś bliską Ci osobę, żeby była przy Tobie, jeśli tego właśnie potrzebujesz.
- Płacz, jeśli czujesz taką potrzebę. Płacz działa kojąco. Nigdy nie hamuj takich emocji, jeśli czujesz je w sobie.
- Opowiadaj bliskim i przyjaciołom o tym, co się stało tak często i tak długo, jak potrzebujesz.
- Zajmij głowę jakimś zajęciem, które lubisz. To pomaga.

WSKAZÓWKI DLA BLISKICH

- Po prostu bądź – sama obecność przyjaciół i bliskich osób pomaga. Nie przejmuj się, że nie wiesz, co powiedzieć. Ważne, że jesteś.
- Słuchaj uważnie i nie przerywaj – poprzez opowiadanie o wypadku osoba radzi sobie z trudnymi przeżyciami.
- Nie udzielaj dobrych rad – to może złościć i utrudniać kontakt. Nie obwiniaj, nie pouczaj... poczucie winy nic nie zmienia.
- Pozwól płakać – płacz pomaga. Tłumienie emocji tylko nasili napięcie. Jeśli widzisz, że osoba tłumi w sobie płacz, zachęcaj ją do płaczu.
- Pokaż nowe możliwości – zainteresuj jakimś zajęciem bądź pasją (mogą to być krzyżówki, sudoku, internet, haftowanie, książki, rysowanie itp).