

**POWIATOWY PROGRAM POMOCY
OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM
NA LATA 2011-2020
POWIATU KĘTRZYŃSKIEGO**

Kętrzyn 2011r.

SPIS TREŚCI

- I. Wstęp
- II. Miejsce realizacji programu
- III. Uczestnicy programu
- IV. Cel główny programu
- V. Cele szczegółowe programu
- VI. Działania na rzecz osób niepełnosprawnych
- VII. Profilaktyka i oświata zdrowotna osób niepełnosprawnych
- VIII. Leczenie i pomoc terapeutyczna oraz rehabilitacja osób niepełnosprawnych
- IX. Wczesna interwencja i przeciwdziałanie sytuacjom kryzysowym związanym z powstaniem niepełnosprawności oraz wspieranie osób niepełnosprawnych i ich rodzin
- X. Oświata i kształcenie osób niepełnosprawnych
- XI. Poradnictwo, szkolenie zawodowe, aktywizacja zawodowa, zatrudnienie i przeciwdziałanie skutkom bezrobocia osób niepełnosprawnych
- XII. Integracja społeczna i środowisko życia codziennego osób niepełnosprawnych
- XIII. Przewidywane efekty programu
- XIV. Zakończenie

I. WSTĘP

Definicja niepełnosprawności została opracowana przez Światową Organizację w 1980 roku i opublikowana w „Międzynarodowej klasyfikacji uszkodzeń, upośledzeń i niepełnosprawności”. Według tej definicji „niepełnosprawność oznacza wszelkie uszkodzenia lub braki – wynikające z uszkodzenia – zdolności wykonywania jakiejś czynności w sposób bądź w zakresie uważanym za normalny dla człowieka”.

W prawie polskim pojęcie „osoba niepełnosprawna” zostało zdefiniowane dopiero w ustawie z dnia 9 maja 1991 roku o zatrudnieniu i rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych i zastąpiło używane od wielu lat określenie „inwalida”. Jednakże definicja ta nie zadowalała wielu środowisk i w 1996 roku opracowano nową definicję, która również nie została zaakceptowana. Najnowsza jest definicja zastosowana w ustawie z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Według tej definicji niepełnosprawnymi są osoby, których stan fizyczny, psychiczny i umysłowy trwale bądź okresowo ogranicza lub uniemożliwia wypełnianie ról społecznych, a w szczególności ogranicza zdolności do wykonywania pracy zawodowej, jeżeli uzyskały orzeczenie o zakwalifikowaniu do jednego z trzech stopni niepełnosprawności albo orzeczenie o całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy, a jeśli nie ukończyły 16 roku życia orzeczenie o niepełnosprawności.

W populacji niepełnosprawnych znajduje się wiele osób, które doświadczają barier i dyskryminacji. Osoby te narażone są na większe ryzyko wykluczenia i ogólnie rzecz biorąc mniej uczestniczą w życiu społecznym. Powinno się im zapewnić równy dostęp do opieki zdrowotnej, rehabilitacji, edukacji, zatrudnienia i integracji społecznej poprzez dostęp do środków transportu, obiektów budowlanych, informacji i komunikacji oraz udział w życiu publicznym i kulturalnym.

Szczególne potrzeby dotyczą niepełnosprawnych dzieci i ich rodzin. Wsparcie dla nich ukierunkowane powinno być na umożliwienie tym dzieciom włączenia się w nurt życia lokalnego oraz życia i działania lokalnej społeczności dziecięcej. Dzieci niepełnosprawne powinny uzyskać takie wykształcenie, które najszerzej wzbogaci ich życie i wykorzysta w maksymalnym stopniu ich możliwości, zdolności i umiejętności.

Powiatowy program pomocy osobom niepełnosprawnym ma na celu wyznaczenie podstawowych kierunków działań na rzecz osób niepełnosprawnych.

Program ma charakter otwarty, dopuszczający włączenie nowych obszarów działań, z uwagi na zmieniające się warunki, potrzeby i oczekiwania osób niepełnosprawnych.

Polityka społeczna prowadzona wobec osób niepełnosprawnych zmierza do coraz pełniejszej ich integracji ze środowiskiem. Ogólnymi założeniami współczesnej polityki społecznej w odniesieniu do osób niepełnosprawnych jest prawo do niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia oraz do korzystania na zasadzie równości z praw i obowiązków ustanowionych dla ogółu obywateli bez względu na rodzaj, przyczynę i stopień niepełnosprawności.

II. MIEJSCE REALIZACJI PROGRAMU

Podmiotem odpowiedzialnym za realizację programu jest Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kętrzynie.

Miejscem realizacji programu pomocy osobom niepełnosprawnym jest teren Powiatu Kętrzyńskiego, w tym tereny po byłych państwowych gospodarstwach rolnych.

III. UCZESTNICZY PROGRAMU

1. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kętrzynie – jako koordynator programu
2. Osoby niepełnosprawne
3. Społeczna Powiatowa Rada ds. Osób Niepełnosprawnych
4. Powiatowy Urząd Pracy
5. Starostwo Powiatowe w Kętrzynie
6. Inne podmioty administracji publicznej działające na terenie Powiatu Kętrzyńskiego
7. Organizacje pozarządowe działające na rzecz osób niepełnosprawnych
8. Służba zdrowia
9. Dyrektorzy szkół, pedagodzy szkolni
10. Media lokalne
11. Kościoły i związki wyznaniowe
12. Warsztaty Terapii Zajęciowej

13. Placówki Kultury i Sportu

14. Powiatowa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna

IV. CEL GŁÓWNY PROGRAMU

Głównym celem programu jest zapewnienie osobom niepełnosprawnym podstawowych warunków do samodzielnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym oraz udzielenie niezbędnej pomocy osobom niepełnosprawnym, w taki sposób, aby stawały się bardziej samodzielne i lepiej przygotowane do sytuacji społeczno – gospodarczej.

V. CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU

1. Poprawa jakości życia osób niepełnosprawnych.
2. Zwiększenie samodzielności funkcjonowania osób niepełnosprawnych.
3. Zwiększenie możliwości uczestnictwa osób niepełnosprawnych w życiu społecznym.
4. Zwiększenie aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych.
5. Zwiększenie dostępności oferty rehabilitacyjnej dla osób niepełnosprawnych.
6. Zmniejszenie skutków niepełnosprawności.

VI. DZIAŁANIA NA RZECZ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

W zrealizowaniu powyższych celów zostaną podjęte następujące działania:

1. Profilaktyka i oświata zdrowotna.
2. Pomoc terapeutyczna, poradnictwo socjalne, prawne i psychologiczne.
3. Wczesna interwencja i przeciwdziałanie sytuacjom kryzysowym związanym z powstaniem niepełnosprawności oraz wspieranie osób niepełnosprawnych oraz ich rodzin.
4. Oświata i kształcenie w zakresie rozumienia różnych rodzajów niepełnosprawności, kształtowania postaw wobec osób niepełnosprawnych
5. Poradnictwo, szkolenie zawodowe, aktywizacja zawodowa, zatrudnienie i przeciwdziałanie skutkom bezrobocia osób niepełnosprawnych.
6. Integracja społeczna i środowiskowa życia codziennego.

VII. PROFILAKTYKA I OŚWIATA ZDROWOTNA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Działania profilaktyczne powinny pomagać w rozwijaniu umiejętności podejmowania racjonalnych decyzji dotyczących własnego zdrowia, promować zdrowy tryb życia oraz wskazywać na ryzyko związane z trybem prowadzonego życia.

Zadania:

1. Inicjowanie działań w zakresie promowania zdrowego stylu życia.
2. Organizowanie działań mających na celu zapobieganie niepełnosprawności w miejscu pracy, szkole, gospodarstwie domowym itd.,
3. Zbieranie i opracowywanie informacji na temat przyczyn powstawania niepełnosprawności.

Sposób realizacji zadania:

1. Tworzenie lokalnych programów oświaty zdrowotnej promujących zdrowy styl życia
2. Wykłady, prelekcje, szkolenia dotyczące zdrowego trybu życia, stosowania profilaktyki
3. Organizowanie konkursów na temat zdrowego stylu życia.
4. Informowanie o przyczynach niepełnosprawności wynikających z zaniedbań zdrowotnych i braku wyobraźni np. wypadki drogowe.
5. Prowadzenie szkoleń z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

VIII. LECZENIE I POMOC TERAPEUTYCZNA, REHABILITACJA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Wczesne działania terapeutyczne mogą znacznie ograniczyć skutki upośledzenia lub niepełnosprawności poprzez odzyskanie fizycznej i innej funkcjonalnej sprawności w drodze rehabilitacji medycznej i umożliwienie dalszego naturalnego rozwoju oraz zlikwidowanie lub ograniczenie potrzeby pielęgnacji.

Celem rehabilitacji jest przywrócenie możliwie wielu utraconych sprawności tak, aby osoba niepełnosprawna miała szansę na prowadzenie godnego życia. Im wcześniej rozpoczęta rehabilitacja tym większe szanse na normalne funkcjonowanie niepełnosprawnych w społeczeństwie.

Zadania:

1. Tworzenie świetlic terapeutycznych.
2. Propagowanie gimnastyki korekcyjnej i objęcie nią jak największej ilości dzieci z wadami postawy.
3. Utworzenie na terenie powiatu wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego i rozpropagowanie jego działalności.
4. Wspieranie tworzenia i funkcjonowania oddziałów rehabilitacyjnych działających w jednostkach organizacyjnych na terenie powiatu.
5. Wspieranie tworzenia ośrodków i punktów rehabilitacyjnych dla mieszkańców powiatu.
6. Promowanie rehabilitacji poprzez uczestnictwo w turnusach rehabilitacyjnych.

Sposób realizacji zadania :

1. Udostępnienie bazy danych o ośrodkach wczasowych, sanatoriach przystosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych.
2. Inicjowanie likwidacji barier w obiektach służących leczeniu i rehabilitacji z udziałem gmin i innych podmiotów władających obiektami.
3. Inicjowanie utworzenia świetlic socjoterapeutycznych.
4. Stworzenie możliwości udziału w kompleksowej rehabilitacji w miejscu zamieszkania.

5. Modernizacja i poszerzenie bazy rehabilitacyjnej Domu Pomocy Społecznej w Kętrzynie.
6. Utworzenie dziennego domu pobytu dla osób starszych.
7. Utworzenie domów pomocy społecznej dla osób przewlekle psychicznie chorych oraz niepełnosprawnych intelektualnie.

IX. Wczesna interwencja i przeciwdziałanie sytuacjom kryzysowym związanym z powstaniem niepełnosprawności oraz wspieranie osób niepełnosprawnych oraz ich rodzin

Niepełnosprawność, zwłaszcza jeśli pojawia się nagle, rodzi rozległe i często dramatyczne skutki, zarówno dla osoby niepełnosprawnej jak i jej rodziny. Skutki te mogą okazać się trwałe jeśli osoba niepełnosprawna i jej bliscy nie uzyskają profesjonalnej pomocy w rozwiązywaniu licznych sytuacji kryzysowych pojawiających się na tym etapie.

Osoba niepełnosprawna i jej rodzina powinna mieć zapewnione poczucie bezpieczeństwa oraz zapewnienie wsparcia ze strony specjalistów z różnych dziedzin w celu eliminacji poczucia marginalizacji.

Powinni mieć zapewnioną ochronę socjalną, ekonomiczną i prawną aby uniknąć lub zminimalizować skutki sytuacji trudnych, przeciwdziałać marginalizacji lub dyskryminacji osób niepełnosprawnych, zagwarantować im równość szans do rozwijania autonomii, samodzielności ekonomicznej i integracji społecznej, zagwarantować bezpieczeństwo ekonomiczne i socjalne poprzez zapewnienie minimum środków egzystencji i systemu ochrony socjalnej.

Zadania:

1. Tworzenie na szczeblu powiatowym wsparcia, dziennych domów pomocy społecznej, domów pomocy społecznej dla osób przewlekle psychicznie chorych oraz niepełnosprawnych intelektualnie.
2. Utworzenie świetlic terapeutycznych i innych form instytucjonalnych działających na rzecz osób niepełnosprawnych.
3. Zainicjowanie utworzenia grup wsparcia dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin.

4. Szkolenie pracowników pomocy społecznej w sprawach dotyczących problemów dotyczących niepełnosprawności.
5. Tworzenie ośrodków terapii dla członków rodzin osób niepełnosprawnych.
6. Poradnictwo prawne i psychologiczno – terapeutyczne dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin.
7. Integracja osób niepełnosprawnych.
8. Tworzenie mieszkań chronionych dla osób niepełnosprawnych.
9. Tworzenie osłony socjalnej z wykorzystaniem przepisów ustawy o pomocy społecznej dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin.

Sposób realizacji zadań:

1. Aktywizowanie samorządów i podmiotów niepublicznych w zakresie tworzenia dziennych domów pomocy społecznej, świetlic terapeutycznych, domów pomocy społecznej dla osób przewlekle psychicznie chorych oraz niepełnosprawnych intelektualnie.
2. Aktywizowanie wolontariatu w działaniach na rzecz osób niepełnosprawnych.
3. Opracowanie broszur i informatorów o przysługujących uprawnieniach osobom niepełnosprawnym.
4. Prowadzenie informacji nt. pomocy osobom i rodzinom dotkniętym niepełnosprawnością lub długotrwałą chorobą tj. procedury umieszczania w zakładach opiekuńczych, domach pomocy społecznej, specjalistycznych ośrodkach, opieka paliatywna, opieka środowiskowa, dofinansowanie, zakup wypożyczenie sprzętu rehabilitacyjnego, medycznego, itp.
5. Stworzenie warunków organizacjom pozarządowym i inicjowanie ich działań w kierunku tworzenia różnych form pomocy i opieki nad osobami niepełnosprawnymi
6. Stworzenie systemu pomocy osobom starszym i niepełnosprawnym w ich środowisku zamieszkania - asystent osoby niepełnosprawnej.

X. OŚWIATA I KSZTAŁCENIE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Wszystkie osoby niepełnosprawne niezależnie od charakteru i stopnia niepełnosprawności mają prawo do bezpłatnej oświaty i kształcenia zgodnego z ich preferencjami i możliwościami. Oświata powinna umożliwić osobom niepełnosprawnym osiągnięcie możliwie jak najwyższego poziomu własnego rozwoju, zdobycie motywacji do nauki, akceptację własnej niepełnosprawności oraz zdobycie umiejętności niezbędnych w przezwyciężaniu barier jakie napotykamy w życiu.

Zadania:

1. Likwidacja barier architektonicznych i transportowych ograniczających dostęp do placówek oświaty oraz poruszanie się na ich terenie.
2. Promowanie funkcjonowania oraz tworzenie klas i szkół integracyjnych.
3. Stwarzanie warunków możliwości kontynuowania nauki dla uczniów szkoły specjalnej.
4. Zapewnienie możliwości realizacji specjalnych potrzeb edukacyjnych dla dzieci z wadami: słuchu, mowy, wzroku, zaburzeniami rozwoju ruchowego i rozwoju psychicznego.
5. Umożliwienie dorosłym niepełnosprawnym zdobycie wykształcenia i przekwalifikowania się umożliwiającego podjęcie pracy poprzez uczestnictwo w warsztatach min: w warsztatach terapii zajęciowej.
6. Prowadzenie działań mających na celu integrację wśród dzieci i młodzieży poprzez organizowanie różnego rodzaju imprez kulturalnych, okolicznościowych, festynów.
7. Utworzenie bazy rehabilitacyjnej dla dzieci niepełnosprawnych w szczególności od 0 do 3 lat.

Sposób realizacji zadań:

1. Inicjowanie likwidacji barier w obiektach służących leczeniu i rehabilitacji w placówkach oświaty.
2. Przygotowanie niezbędnej kadry do pracy z dziećmi i młodzieżą niepełnosprawną.
3. Pomoc w pozyskaniu środków umożliwiających tworzenie klas integracyjnych w szkołach.

XI. PORADNICTWO, SZKOLENIE ZAWODOWE, AKTYWIZACJA ZAWODOWA, ZATRUDNIENIE I PRZECIWDZIAŁANIE SKUTKOM BEZROBOCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Osoby niepełnosprawne powinny mieć możliwość skorzystania z oceny ich zdolności, które: są niezbędne do zbadania możliwości i osiągnięcia postępu, pozwolą dokonać wyboru dotyczącego potencjalnego zajęcia, będą stanowić podstawę dla programu rehabilitacji i integracji, mogą pomóc im znaleźć odpowiednie zatrudnienie lub powrót do poprzedniego zawodu. Osoby niepełnosprawne, których zdolność do zatrudnienia jest ograniczona lub z powodu ciężkiego poszkodowania okresowo lub stale nie są w stanie podjąć pracy w normalnym środowisku pracy powinny znaleźć zatrudnienie w środowisku chronionym.

Zadania:

1. Diagnoza bezrobocia wśród osób niepełnosprawnych w powiecie kętrzyńskim.
2. Działania poszerzające oferty szkoleniowe dla osób niepełnosprawnych dostosowane do wymogów rynku pracy.
3. Podnoszenie kwalifikacji osób niepełnosprawnych.
4. Wspieranie zatrudnienia osób niepełnosprawnych.
5. Pomoc w rozpoczęciu działalności gospodarczej przez osoby niepełnosprawne.
6. Informowanie pracodawców o możliwości zatrudnienia osób niepełnosprawnych.

Sposób realizacji zadania:

1. Monitorowanie rejestracji osób niepełnosprawnych poszukujących pracy.
2. Tworzenie nowych stanowisk pracy dla osób niepełnosprawnych.
3. Informowanie pracodawców o preferencjach w zakresie tworzenia miejsc pracy dla osób niepełnosprawnych.
4. Informowanie na temat możliwości uzyskania dotacji na rozpoczęcie działalności gospodarczej ze środków PFRON.

XII. INTEGRACJA SPOŁECZNA I ŚRODOWISKO ŻYCIA CODZIENNEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Wszelkie działania w tej dziedzinie powinny promować autonomię osób niepełnosprawnych, ich samodzielność ekonomiczną i jak najlepszą integrację społeczną. W ramach działań adresowanych zarówno do indywidualnego odbiorcy jak i do zbiorowości, należy umożliwić osobom niepełnosprawnym: kontynuowanie lub rozpoczęcie samodzielnego życia, prowadzenie w miarę normalnego i pełnego życia społecznego, korzystanie z warunków, usług i urządzeń, które gwarantują samodzielność fizyczną i psychiczną, dostępność do budynków użyteczności publicznej, budynków mieszkalnych, obiektów kultury i sportu.

Zadania:

1. Likwidacja barier komunikacyjnych i transportowych.
2. Likwidacja barier architektonicznych w mieszkaniach osób niepełnosprawnych.
3. Wspieranie inicjatyw związanych z organizowaniem imprez rekreacyjnych, sportowych, kulturalnych osób niepełnosprawnych.
4. Podejmowanie działań na rzecz rozwoju informacji dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin, możliwości korzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego i ortopedycznego.
5. Wspieranie inicjatyw na rzecz tworzenia świetlic i klubów środowiskowych dla osób niepełnosprawnych w środowisku lokalnym.
6. Upowszechnianie znaczenia organizacji pozarządowych w badaniu i zaspakajaniu potrzeb osób niepełnosprawnych, wspieranie ich inicjatyw.

Sposób realizacji zadań:

1. Informowanie osób niepełnosprawnych, ich rodzin oraz organizacji działających na rzecz osób niepełnosprawnych o możliwości korzystania ze środków PFRON w celu likwidacji barier architektonicznych, technicznych i w komunikowaniu się.
2. Podjęcie starań o zakup z udziałem PFRON środków transportu do przewozu osób niepełnosprawnych dla instytucji zajmujących się osobami niepełnosprawnymi.

3. Opracowanie i wdrażanie projektów współfinansowanych z PO KL i innych źródeł związanych z podnoszeniem jakości życia osób niepełnosprawnych,
4. Inicjowanie likwidacji barier architektonicznych w obiektach kultury, sportu, rekreacji z udziałem gmin i innych podmiotów władających obiektami,
5. Organizowanie wycieczek, pikników olimpiad sportowych, festynów z udziałem osób niepełnosprawnych.
6. Partnerstwo sektora publicznego z organizacjami pozarządowymi w podejmowaniu inicjatyw na rzecz poprawy warunków życia osób niepełnosprawnych i zapobiegania ich wykluczeniu społecznemu.

XIII. PRZEWIDYWANE EFEKTY PROGRAMU

1. W zakresie poradnictwa zawodowego:
 - możliwość skorzystania przez osoby niepełnosprawne z wyboru dróg aktywizacji zawodowej, szkoleń i przekwalifikowań zawodowych.
2. W zakresie pośrednictwa pracy:
 - możliwość zatrudnienia osoby niepełnosprawnej w normalnym środowisku pracy bądź w zakładach pracy chronionej.
3. W zakresie szkolenia osób niepełnosprawnych:
 - pomoc osobom niepełnosprawnym w otrzymaniu, podtrzymaniu lub odzyskaniu zatrudnienia.
4. W zakresie dofinansowania przystosowania stanowisk pracy do potrzeb osób niepełnosprawnych:
 - możliwość przystosowania stanowisk pracy do potrzeb osób niepełnosprawnych.
5. W zakresie udzielenia dotacji na działalność gospodarczą osobom niepełnosprawnym:
 - możliwość podjęcia działalności gospodarczej a tym samym uzyskanie środków do niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia.
6. W zakresie tworzenia domów pomocy społecznej, domów dziennego pobytu, świetlic socjoterapeutycznych i terapeutycznych:
 - budowanie sieci wsparcia społecznego, przygotowanie do życia w społeczeństwie i funkcjonowania w środowisku,

- integracja ze środowiskami lokalnymi.
7. W zakresie dofinansowania uczestnictwa osób niepełnosprawnych w turnusach rehabilitacyjnych:
- poprawa sprawności fizycznej i psychicznej, umiejętności radzenia sobie ze stresem spowodowanym niepełnosprawnością.
8. W zakresie dofinansowania zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze oraz likwidacji barier architektonicznych, transportowych, w komunikowaniu się i technicznych:
- poprawa warunków życia dla osób niepełnosprawnych, umożliwienie im pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, kulturalnym oraz rekreacyjnym.
9. W zakresie pomocy rodzinom posiadającym niepełnosprawne dzieci:
- rozeznanie potrzeb rodzin, w których przebywają niepełnosprawne dzieci, przy współpracy samorządów gminnych,
 - pośredniczenie pomiędzy tymi rodzinami i organizacjami pozarządowymi oraz innymi instytucjami w celu udzielenia pomocy.

XIV. ZAKOŃCZENIE

Realizacja sformułowanych w Programie pomocy osobom niepełnosprawnym celów i zadań, winna przynieść konkretne efekty i pozwolić na rozwiązanie podstawowych problemów osób niepełnosprawnych zamieszkałych na terenie powiatu kętrzyńskiego.

Pozytywne efekty będą możliwe do osiągnięcia pod warunkiem zaangażowania się i aktywnego uczestnictwa w realizacji podejmowanych przedsięwzięć – zarówno samorządów gminnych i powiatu, jak i organizacji pozarządowych i innych jednostek związanych z realizacją przyjętych celów.

Realizacja założonych celów będzie możliwa przy pełnym wykorzystaniu lokalnych możliwości oraz ich finansowym wsparciu z zewnątrz. Istotną rolę odgrywać będzie także aktywność społeczna i rozwój wolontariatu.