



SME MEDZI VAMI



**Stretnutie so zrakovo
postihnutým človekom**

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska

OBSAH

Kto je človek so zrakovým postihnutím.....	2
Najčastejšie poruchy a ochorenia oka.....	3
Problémy spojené so zrakovým postihnutím.....	5
Pravidlá komunikácie pri styku s osobou so zrakovým postihnutím.....	6
Techniky sprevádzania.....	10
Kontakt s osobou so zrakovým postihnutím v rôznych situáciách.....	15
Mikroorientácia.....	16
Ďalšie užitočné rady.....	17
Pomoc osobám so zrakovým postihnutím úpravou prostredia.....	20
Tipy na udržanie konverzácie.....	21
Kompenzačné pomôcky pre ľudí so zrakovým postihnutím.....	23
Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska.....	25
Kontaktné údaje	26



Autor ilustrácií: Štefan Dredan



KTO JE ČLOVEK SO ZRAKOVÝM POSTIHNUTÍM

V našej terminológii pod ľuďmi so zrakovým postihnutím rozumieme:

- **nevidiaci** - osoba s úplnou stratou zrakového vnímania, ale tiež osoba, ktorá je schopná vnímať maximálne svetlo, nie je však schopná lokalizovať jeho zdroj
- **prakticky nevidiaci** - človek, ktorý má zachované zvyšky zraku tak, že dokáže vnímať svetlo, obrysy, tvary predmetov, ale nedokáže využívať zrak ani s najlepšou možnou korekciou ako dominantný analyzátor pri práci, orientácii a získavaní informácií
- **slabozraký** - človek, ktorý má aj napriek najlepšej možnej korekcii problémy s vykonávaním zrakovej práce, ale disponuje užitočnými zvyškami zraku, ktoré sa dajú efektívne využiť
- **osoba s poruchami binokulárneho videnia** - ide o osobu, ktorá má narušenú funkčnú rovnováhu a fyziologickú spoluprácu pravého a ľavého oka; zaraďujeme sem škuľavosť a tupozrakosť

Podľa viacerých európskych štatistík má 1,5 - 2 % populácie vážne problémy so zrakom. Z tohto počtu sú viac ako dve tretiny ľudia starší ako 60 rokov.

Hluchoslepota

Za hluchoslepú považujeme osobu, ktorá trpí kombinovaným poškodením zraku a sluchu, zabraňujúcim jej využívať tieto dva zmysly ako primárne zdroje vnímania. S absolútnou hluchotou a slepotou sa stretávame len zriedkavo, vo väčšine prípadov ide o kombináciu nedoslýchavosti a ťažkej slabozrakosti.

NAJČASTEJŠIE PORUCHY A OCHORENIA OKA

Katarakta - sivý zákal

je ochorenie šošovky, ktoré zväčša postihuje starších ľudí. Zdravá šošovka je priehľadná, postupne však stráca svoju priehľadnosť. Spôsobuje neostré videnie, ktoré sa postupným zakalovaním šošovky zhoršuje do takej miery, že človek je schopný rozlíšiť iba svetlo a tmu. Kataraktu je možné liečiť chirurgicky vybratím zakalenej šošovky. Odstránená šošovka sa nahrádza okuliarmi alebo voperovaním umelej šošovky. Prognóza ochorenia je dobrá.

Vekom podmienená degenerácia makuly

je ochorenie sietnice objavujúce sa najmä u starších ľudí. Vznikom škvŕn a degeneratívnych zmien v mieste najostrejšieho videnia tzv. žltej škvŕny na sietnici prichádza k strate centrálného videnia. Takíto ľudia prestávajú vidieť detaily, napr. tváre osôb, nevedia čítať bežnú čiernotlač.

Diabetická retinopatia

je ochorenie sietnice spôsobené diabetom - cukrovkou. Oslobujú sa krvné cievy vyživujúce sietnicu, ktoré praskajú a rozvetvujú sa. Tým vytvárajú degeneratívne ložiská, ktoré vedú k poruchám videnia - výpadkom zorného poľa. Spôsobuje tzv. kolísavé videnie, ktoré je dôsledkom zmien stavu hladiny cukru v krvi.

Glaukóm - zelený zákal

je ochorenie spôsobené zvýšeným vnútroočným tlakom, ktorý deštruktívne pôsobí na sietnicu. Postihuje väčšinou ľudí po 40-tke. Spôsobuje zníženú zrakovú ostrosť, poruchy zorného poľa až stratu zraku. Liečba je zameraná na stabilizovanie vnútroočného tlaku.



Pigmentová degenerácia sietnice

je dedičné ochorenie sietnice. Prvým príznakom je tzv. vlčia tma (zlé videnie za šera). Na sietnici sa vytvárajú pigmentové tmavé ložiská, ktoré sa šíria z periferie k centru. Stav sa prejaví okolo puberty a postupne sa rozvíja. Spôsobuje zúženie zorného poľa až na tzv. tunelové videnie, pričom zraková ostrosť väčšinou neklesá. Je to progresívne ochorenie, ktoré môže viesť až k strate zraku.

Usherov syndróm

je vrodené ochorenie sluchu, ktoré je sprevádzané pigmentovou degeneráciou sietnice.

**PROBLÉMY SPOJENÉ SO ZRAKOVÝM POSTIHNUTÍM**

- problémy so samostatným pohybom a orientáciou predovšetkým v neznámom prostredí
- problémy s vykonávaním činností v domácnosti (varenie, upratovanie, nakupovanie a pod.)
- problémy so získavaním informácií

Na to, aby ľudia so zrakovým postihnutím mohli čítať bežnú tlač, potrebujú nákladné a technicky náročné pomôcky. Mnohí si musia potrebné texty nechať upravovať do zväčšeného písma alebo prepisovať do Braillovoho písma čitateľného hmatom, niekedy býva východiskom len predčítavanie vidiacou osobou.

Zvláštnosti v poznávacom procese

Nedostatočný zrak musia nahradiť iné zmysly, najčastejšie hmat a sluch, ale aj čuch, polohový analyzátor a chuť, ktorých činnosť si vidiaci človek v bežných situáciách ani neuvedomuje.

Psychické problémy (psychická záťaž v období po strate zraku, pocity menejcennosti a pod.). Ich intenzita a dĺžka trvania závisí od každého človeka, jeho osobnosti a od prostredia a podmienok, v ktorých žije.



PRAVIDLÁ KOMUNIKÁCIE PRI STYKU S OSOBOU SO ZRAKOVÝM POSTIHNUTÍM

Ak chcete človeka so zrakovým postihnutím pozdraviť, povedať alebo ponúknuť mu niečo, oslovte ho menom, ak ho viete, aby vedel, že vaše slová patrili jemu. Keď jeho meno nepoznáte, ľahko sa ho dotknite, aby vedel, že sa obraciate na neho.

Slepota nie je nákazlivá. Nebojte sa podať nevidiacemu človeku ruku alebo sa ho dotknúť.

Predstavte sa pri stretnutí s človekom so zrakovým postihnutím. Nemusí vás spoznať podľa hlasu. Napr.: „Dobrý deň, pán XY, ja som Z.“

Ak sa rozprávate s nevidiacou osobou, tvár majte otočenú k nej. Hoci vás nevidí, vníma vás sluchom.

Pri rozhovore so slabozrakou osobou by svetlo malo dopadať skôr na vašu tvár. Priame svetlo by ho nemalo oslňovať.



„Takú veľkú rybu som chytil.“

Keď ide nevidiaci so sprievodcom, neobracajte sa s otázkami na sprievodcu, ak sa niečo chcete spýtať priamo človeka so zrakovým postihnutím.

Nepoužívajte slová ako „tu“ a „tam“ - takéto vyjadrenia neposkytujú človeku so zrakovým postihnutím dostatočné informácie. Vyjadrite sa presne, napr.: „Pred vami je stolička.“

Bez zábran používajte slová ako „vidieť, pozrieť sa“. Pre osobu so zrakovým postihnutím znamenajú to isté ako „všimnúť si“, „dotknúť sa“, „ohmatať si“. Človeku so zrakovým postihnutím môžete povedať bez akejkoľvek zábrany: „Chcete si to pozrieť?“, pričom mu predmet podáte do ruky. Takisto môžete používať slová ako „nevidiaci, slepota“ a názvy farieb.

Nespoliehajte sa na gestá. Takisto nemajú pre nevidiaceho žiadnu hodnotu. Kývnutie hlavou, gesto rukou či úsmev



nahradte slovami alebo jemným dotykom. Potrasením rukou pri pozdrave môžete nahradiť priateľský úsmev.

Vždy spoločníkovi so zrakovým postihnutím oznámte, keď ho opúšťate. Predídete tomu, že sa bude rozprávať s prázdnu stoličkou. Rovnako ho upozornite, keď sa vrátite späť. Ak to neurobíte, môže sa stať, že váš spoločník mlčky sedí v domnienke, že ste sa ešte nevrátili.

Nebojte sa taktne upozorniť na určitý problém, o ktorom človek so zrakovým postihnutím nevie. Pokiaľ vidíte, že váš spoločník so zrakovým postihnutím má po dobrom obede kravatu od omáčky, nemlčte, povedzte mu to. Je to informácia určená len pre neho, veď mu záleží na tom, ako vyzerá.



„Môžem Vám nejako pomôcť?“

Ak idete s osobou so zrakovým postihnutím, nadbytočné hovorenie môže pôsobiť nevhodne. Všimnite si, či požaduje o osobách, okolí, predmetoch presný alebo len stručný opis.

V neznámom prostredí dávajte nevidiacemu dostatok informácií o tom, čo sa deje a kde sa nachádza. Len tak môže sledovať svoju cestu bez pocitu neistoty a napätia. Treba však tiež vedieť kedy a koľko.

Upozornite človeka so zrakovým postihnutím na zmeny a mimoriadne veci, napr.: „Na tomto rohu je nový obchod s oblečením.“

Ponechajte človeku so zrakovým postihnutím možnosť samostatne sa rozhodnúť, napr. v reštaurácii mu prečítajte celý ponukový lístok.

Ak osobe so zrakovým postihnutím pomôžete niečo odložiť, presne ju informujte, kde ste jej čo dali. Ak jej napr. zavesíte kabát na vešiak, povedzte: „Váš kabát visí na prvom vešiaku pri dverách.“

Je netaktné šepkať v prítomnosti človeka so zrakovým postihnutím, lebo väčšinou počuje a vníma veľmi pozorne, čo sa okolo neho deje. Rovnako je neslušné rozprávať sa posunkami.

Skôr než niečo urobíte pre človeka so zrakovým postihnutím, opýtajte sa, či potrebuje vašu pomoc. Rešpektujte jeho slobodu.



TECHNIKY SPREVÁDZANIA

Nadviazanie kontaktu

Kontakt nadviažite jemným dotykom svojej ruky o ruku sprevádzaného. Nezabudnite však, že pred dotykom musí byť verbálne oslovenie - pozdrav a predstavenie sa.

Úchop a pozícia

- Sprevádzaný sa vás uchopí sám, stačí mu povedať: „Chyťte sa ma, pôjdeme...“
- Nevidiacej osobe vždy ponúknite svoj lakeť. Nikdy ju neuchopíte za lakeť vy a netlačte ju pred sebou.
- Človek so zrakovým postihnutím sa vás môže pridržovať pod lakťom alebo nad lakťom (hlavne staršie osoby, ktoré vo vás majú aj fyzickú oporu).
- Sprievodca drží svoju ruku zohnutú v lakti.
- Vždy chodte pol kroka pred sprevádzaným.
- Človek so zrakovým postihnutím by mal ísť vždy po bezpečnejšej strane chodníka (t.j. ďalej od cesty, od vyčnievajúcich prekážok a pod.)
- Trasu môžete komentovať, napr.: „Teraz ideme doľava“, no človek cíti pohyb a automaticky vás nasleduje.



„No pod!“

Zmena strany

Používa sa všade tam, kde je táto zmena nevyhnutná, napr. pri schodoch, pri prechode cez dvere a pod.

- Sprievodca založí svoju ruku, ktorej sa nevidiaci drží, za chrbát smerom k druhej, na ktorú sa má sprevádzaný presunúť.
- Človek so zrakovým postihnutím sa prechytí bez straty kontaktu so sprievodcom a spoľahlivo prejde na druhú stranu.

Prechod zúženým priestorom

Táto technika sa používa všade tam, kde sa nezmestia dvaja ľudia vedľa seba, napr. v úzkej chodbe, pri vstupe do výťahu.

- Sprievodca zasunie svoj lakeť, ktorého sa drží človek so zrakovým postihnutím, dozadu za chrbát. Takto stojí osoba so zrakovým postihnutím bezpečne v zákryte za sprievodcom.

Prechod cez dvere

- Človek so zrakovým postihnutím by mal byť na tej strane, kde sú závesy - pánty dverí.
- Ak to tak nie je, zmeňte stranu.
- Oznamte, že prechádzate cez dvere.
- Sprievodca otvára dvere svojou voľnou rukou.
- Potom chytí kľučku druhou rukou - tou, za ktorú sa ho drží človek so zrakovým postihnutím.
- Nevidiaca osoba potom prejde svojou voľnou rukou po sprievodcovej ruke na kľučku.
- Sprievodca vchádza do dverí vždy ako prvý, dvere pridržava už len nevidiaci, ktorý keď prejde, dvere aj zatvára.
- Nezabudnite, že sprevádzaný nemôže niesť zodpovednosť za ľudí, ktorí vstupujú do dverí za ním.





Schody a iné nerovnosti

- Stačí spomaliť a povedať: „Pozor, schod (alebo schody) idú hore (alebo dole).“
- Nie je potrebné, ak ide o väčší počet schodov, aby ste ich počítali.
- Pred posledným schodom schodiska nevidiaceho upozorníme, že je to posledný schod - slovne alebo miernym zastavením.
- Nevidiaceho je lepšie previesť na stranu, kde je zábradlie, aby mal väčšiu oporu.
- Ak ide o pohyblivé schody, informujte ho o nich.

USÁDZANIE

Stolička v priestore

Privedte človeka so zrakovým postihnutím k stoličke, položte mu ruku na operadlo a oznámte mu, o aký druh nábytku ide (kreslo, stolička, lavica). Takáto informácia človeku so zrakovým postihnutím plne postačuje.

Stoličky v rade

(napr. na prednáškach, v divadle)

Prvý vchádza aj vychádza sprievodca. V rade kráčajú bokom tvárou k sediacim, až kým prídu k svojmu miestu, kde sprievodca zastaví.

V dopravných prostriedkoch

- Ak nastupuje osoba so zrakovým postihnutím sama, je dobré ju upozorniť, kedy môže nastúpiť.
- Pri nastupovaní aj vystupovaní nevidiaceho stačí priviesť k dverám a ruku mu položiť na držadlo.
- Ak nastupujete a vystupujete spolu, ide sprievodca vždy prvý.
- Informujte osobu so zrakovým postihnutím, či sú schody vysoké alebo nízke.
- Ak chcete osobe so zrakovým postihnutím ukázať prázdne sedadlo, položte jej ruku na rukoväť sedadla a povedzte: „Sedadlo je vpravo od vás.“
- Človeku so zrakovým postihnutím by ste mali v dopravných prostriedkoch ponúknuť miesto na sedenie, ale konečné rozhodnutie, či si sadne alebo nie, ponechajte na ňom. Nasilu ho neusádzajte.
- Počas jazdy informujte osobu so zrakovým postihnutím o tom, kde sa práve nachádzate.

Nastupovanie do auta

Stačí, ak nevidiaceho privediete k otvoreným dverám auta a položíte mu ruku na ich vrchnú hranu. To je celá pomoc, ktorú od vás očakáva.



NEZABUDNITE:

- Nie každý človek so zrakovým postihnutím musí bezchybne ovládať techniky sprevádzania alebo s nimi súhlasiť.
- Niektorí ľudia so zrakovým postihnutím majú vytvorený svoj vlastný štýl.
- Techniky sprevádzania sa líšia aj tým, aké sú ďalšie fyzické schopnosti sprevádzaného.
- Aj keď budete sprevádzať iným spôsobom, pamätajte si, že najdôležitejšia je bezpečnosť ľudí so zrakovým postihnutím.
- V úlohe sprievodcu nerozprávajte a nerozhodujte za sprevádzaného.
- Ak sprevádzate človeka so zrakovým postihnutím a potrebujete niekam odbehnúť, nechajte ho stáť na bezpečnom mieste a nikdy nie v prázdnom priestore. Postavte ho blízko steny, plotu, zábradlia, k lavičke a pod. Dbajte na to, aby nestál tak, ako keby sa pozeral do okna súkromného bytu, do dverí WC alebo na iné nevhodné miesto tak, aby nezavadzal iným chodcom alebo zásobovacím vozidlám.
- Ak sa blížite k významnejšej nerovnosti alebo zmene povrchu terénu, napr. k rozbitému chodníku, vopred sprevádzaného upozornite.
- Nemusíte sa vyhýbať schodom, nevynášajte sprevádzaného do autobusu. Človek so zrakovým postihnutím nemusí mať zároveň aj telesné postihnutie.

KONTAKT S OSOBOU SO ZRAKOVÝM POSTIHNUTÍM V RÔZNYCH SITUÁCIÁCH

Ak si všimnete na ulici alebo kdekoľvek inde nevidiaceho človeka, ktorý sa zdá byť dezorientovaný, neváhajte a ponúknite mu svoju pomoc. Môžete reagovať ihneď a nevtieravo, napr.: „Idem na stanicu, môžem vás kúsok odprevadiť?“

Pri prechode cez cestu

- Ponúknite osobe so zrakovým postihnutím svoju pomoc, najmä ak ide o neozvučenú križovatku.
- Ak vašu pomoc prijme, odprevadte ju až na druhý chodník.
- Ak sa vám zdá, že nevie, kde sa presne nachádza, opíšte jej okolie.

Pri nákupe

- Ak pomôžete človeku so zrakovým postihnutím vstúpiť do obchodu, odprevadte ho až k predavačovi.
- Ak máte viac času, môžete mu pomôcť s nákupom.
- Ak vám povie, ktorý konkrétny tovar chce kúpiť, stačí, ak mu ho pomôžete nájsť.
- Ak presne nevie, čo chce kúpiť, oboznámte ho v stručnosti s tým, čo v obchode je. Pri záujme o konkrétny tovar mu potom popíšete bližšie, aké tu majú druhy a ceny tovaru.

Pri platení

- Keď vám človek so zrakovým postihnutím odovzdá pri platení bankovku do ruky, zopakujte nahlas, akú bankovku vám dal, hoci to obvykle vie. Omyl však nie je vylúčený.
- Ak dávate peniaze nevidiacemu vy, odrátajte mu ich do ruky.



Na toalete

Pomoc na tomto mieste závisí od samostatnosti a želania človeka so zrakovým postihnutím aj od kvality zariadenia. Ak ste rovnakého pohlavia, môžete vstúpiť s ním. V opačnom prípade počkajte, kým niekto pôjde dnu alebo požiadajte personál, aby mu pomohol zorientovať sa. Skúsenejší nevidiaci sa často zorientuje aj sám, vždy rešpektujte jeho vôľu. Stačí mu podať informácie o tom, či je WC čisté, kde je toaletný papier, umývadlo, mydlo a sušič na ruky.

MIKROORIENTÁCIA**Podpisovanie**

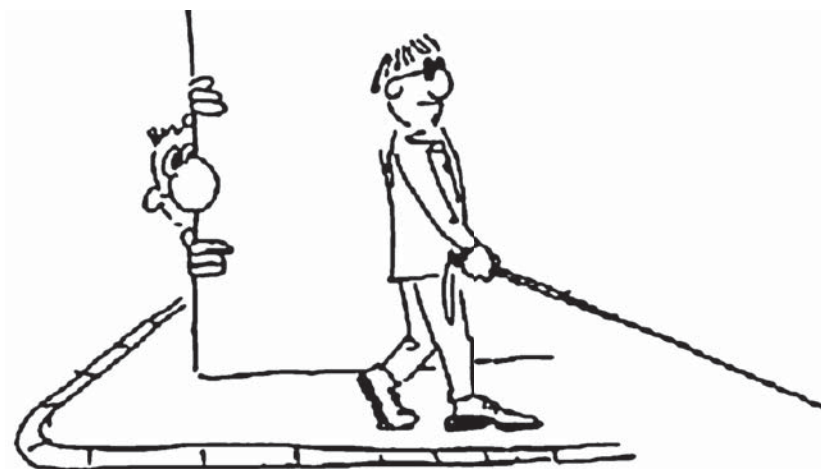
- Položte ukazovák osoby so zrakovým postihnutím na miesto, kam sa má podpísať a povedzte: „Podpíšte sa od ukazováka doprava.“
- Najvhodnejšie je obyčajné guľôčkové pero.
- Čínske a plniace perá nie sú pre ľudí so zrakovým postihnutím veľmi vhodné, pretože si musia správne natočiť hrot.
- Niektorí ľudia so zrakovým postihnutím používajú šablónu, ktorú im priložíte na miesto, kam sa majú podpísať.

Popis jedla na tanieri

• Nevidiacej osobe popíšte rozloženie jedla na tanieri podľa hodinového ciferníka, ktorý predstavuje tanier, napr. mäso je na šestke, zemiaky od deviatky po dvanástku, šalát je na trojke.

**ĎALŠIE UŽITOČNÉ RADY****Nehrajte úlohu anjela strážneho**

Niektorí ľudia sa človeku so zrakovým postihnutím prilepia na päty, aby mohli v nebezpečnej situácii zasiahnuť, pričom si myslia, že človek so zrakovým postihnutím si nič nevšimne. Všetky zmysly nevidiaceho (hlavne vonku) sú veľmi ostrážité a často si uvedomuje, že má za sebou „anjela strážneho“, čo ho môže rušiť a znervózňovať.

**Neľutujte ľudí so zrakovým postihnutím**

Viac ako ľútosť potrebujú pomoc a najmä dostatok príležitostí, aby sa mohli prejaviť.

Predčítanie

Je to chýlostivá záležitosť, ak ide o osobnú korešpondenciu, úradné listiny alebo finančné doklady. Pri predčítaní takýchto listín je potrebná taktnosť a mlčanlivosť.

- Nikdy neotvárajte list bez výslovného súhlasu nevidiaceho.
- Pozrite sa najprv, či je na obálke uvedený odosielateľ (podľa okolností môže nevidiaci poveriť čítaním listu niekoho iného).





- Čítajte pomaly a zreteľne.
- Pri osobnom liste povedzte najprv meno pisateľa.
- Nikdy nečítajte list pre seba dopredu, aby ste nevidiaceho informovali len o jeho obsahu. Vždy čítajte úplný text. Inak postupujte len vtedy, ak vás o to nevidiaci výslovne požiada.
- Myslíte na to, že čítate v jeho zastúpení.
- Pri predčítaní novín a časopisov nie je podstatné to, čo sa vám zdá zaujímavé, dôležité a zábavné. Čítajte všetky nadpisy a váš nevidiaci priateľ si sám vyberie, čo ho zaujíma.
- Neprerušujte svoje čítanie zvolaniami alebo komentármi, ruší to a váš poslucháč môže mať celkom iný postoj k textu ako vy. Nie ste vykladačom textu, len sprostredkovateľom informácie.
- O obsahu čítaného textu môžete s človekom so zrakovým postihnutím, samozrejme, diskutovať, ak má o to záujem. Ak však od vás chce len pomôcť oboznámiť sa s textom, nevnucujte mu svoj názor.

Poriadok

Pre ľudí so zrakovým postihnutím je dodržiavanie poriadku veľmi významné. Ak chceme podporiť ich nezávislosť, každá vec musí mať svoje miesto a musí sa naň vždy vrátiť.

- Odložte preto všetko tam, odkiaľ ste to zobrali.
- Dbajte, aby boli všetky dvere buď celkom otvorené alebo zatvorené.
- Dvere na skrini a zásuvky musia byť vždy celkom zatvorené.
- V ceste, ktorou pravidelne prechádza človek so zrakovým postihnutím, nenechávajte žiadne predmety.

Presnosť

Dbajte, aby ste boli pri stretnutiach a návštevách s človekom so zrakovým postihnutím vždy presný. Čakanie spôsobuje neistotu. Minúty sa zdajú byť nekonečné, keď niekto nevidí a nevie, prečo jeho sprievodca alebo hosť mešká.

Vždy si presne dohovorte miesto stretnutia. Presvedčite sa, že obaja hovoríte skutočne o tom istom mieste. Ulica má dva začiatky aj dva konce, ale ktorý je ten, na ktorom ste sa dohovorili?



POMOC OSOBÁM SO ZRAKOVÝM POSTIHNUTÍM ÚPRAVOU PROSTREDIA

- použitím správneho typu písma (bezpätkové, normálne) a jeho dostatočným zväčšením na informačných zariadeniach
- zlepšením osvetlenia - dostatočne intenzívne a rozptýlené osvetlenie
- využívaním farebného kontrastu - svetlé objekty na tmavom pozadí a opačne, napr. biely tanier na tmavomodrej podložke alebo tmavé dvere na bielej stene; vhodné kontrasty sú žltá - tmavomodrá, biela - čierna, červená - biela
- označovaním schodov, zábradlí, dverí a pevných prekážok výraznou farbou, kontrastnou voči okoliu
- označovaním presklených stien a dverí dostatočne veľkými farebne kontrastnými nálepkami
- odstraňovaním prekážok (napr. kvetináčov, reklamných tabúl) z frekventovaných priestorov
- akustickou signalizáciou (ozvučením semaforov alebo vchodov do budov pomocou akustických majákov)
- inštaláciou reliéfnych povrchov, pomocou ktorých sa dá dlhou bielou palicou alebo nášľapom zorientovať v priestore:
 1. vodiace línie, ktoré uľahčujú orientáciu v priestore (napr. špeciálne dlaždice alebo pás koberca)
 2. varovné pásy, ktoré vystríhajú pred vstupom do nebezpečného priestoru, akým sú schody alebo znížené okraje chodníkov
 3. signálne pásy, ktoré upozorňujú na blízkosť priechodu, dôležitej budovy alebo zástavky MHD



TIPY NA UDRŽANIE KONVERZÁCIE

Najmä so staršími ľuďmi so zrakovým postihnutím a osamelými ľuďmi pri rôznych stretnutiach, pri návštevách doma alebo v nemocnici.



Každý človek nemusí byť zhovorčivý. To sa týka aj ľudí so zrakovým postihnutím, ktorí majú situáciu zhoršenú tým, že nemôžu rozpoznať úsmev na vašej tvári alebo priateľské gesto, ktorým bežne dávate najavo očakávanie rozhovoru. Ponúkame vám zopár typov, ako medzi vami a vaším spoločníkom preklenúť ticho:

- povzbudzujte druhú osobu, aby hovorila o sebe (o svojej práci, záujmoch, nápadoch, koníčkoch a názoroch)
- rozmýšľajte o zaujímavých veciach, ktoré sa vám stali a premyslite si o nich v duchu krátky príbeh
- zaujímajte sa o nejakého koníčka a snažte sa dozvedieť o ňom čo najviac
- rozprávajte o novinkách vo svete a o aktuálnom dianí, snažte sa byť informovaný o najnovších udalostiach
- vyberte si literárnu tému, ktorú obaja poznáte a hovorte o nej
- obmieňajte obsah konverzácie, ale zároveň sa snažte držať tém, v ktorých ste „doma“



UMENIE POČÚVAŤ

Najmä osamelí ľudia so zrakovým postihnutím toho majú veľa na srdci. Dôležitou súčasťou komunikácie je naučiť sa počúvať.

- Počúvajte svojho partnera, nehovorte len vy.
- Neprerušujte ho, neskáče mu do reči. Ak považujete za vhodné prerušiť dlhý monológ partnera, počkajte na prestávku v jeho reči.
- Nechajte mu dostatok priestoru na vyslovenie svojho názoru a na kladenie otázok.
- Nevymáhajte odpoveď alebo názor, ak cítite, že váš partner to nechce alebo mu to je nepríjemné.
- Snažte sa predísť ostrým polemikám, radšej zmeňte tému. To však neznamená, že musíte akceptovať názor vášho partnera.
- Názory svojho spoločníka neodsudzujte. Snažte sa ho pochopiť, aby ste neuzavreli cestu k otvorenej komunikácii.
- Ak chcete navodiť hlbší rozhovor, snažte sa vytvoriť atmosféru dôvery aj tým, že sa budete rozprávať, aby vás nepočuli iné osoby.
- Dodržiavanie týchto zásad môžete vyžadovať aj od svojho partnera so zrakovým postihnutím.



KOMPENZAČNÉ POMÔCKY PRE ĽUDÍ SO ZRAKOVÝM POSTIHNUTÍM

Sú to pomôcky a zariadenia, ktoré nahrádzajú, dopĺňajú a podporujú chýbajúce alebo oslabené zrakové funkcie. Znamená to, že kompenzujú dôsledky straty alebo poškodenia zraku, zvyšujú samostatnosť a nezávislosť ľudí so zrakovým postihnutím. Tieto pomôcky sú určené pre osoby, ktorým bežné okuliare nezabezpečujú uspokojivú korekciu ich zrakovej poruchy.

Existujú optické a elektronické pomôcky posilňujúce zostatkové zrakové funkcie, ďalej rôzne pomôcky založené na využívaní hmatu alebo sluchu, používajú sa aj bežné výrobky bez akejkoľvek úpravy alebo s jednoduchými úpravami, ako je doplnenie reliéfnej stupnice. Pomôcok je veľké množstvo a sú medzi nimi úzko špecializované i veľmi univerzálne zariadenia. Je to zapríčinené tým, že zatiaľ neexistuje žiadna univerzálnejšia funkčná náhrada zraku, ktorý je hlavným prostriedkom na získavanie informácií. Preto sú konkrétne pomôcky určené skôr na kompenzáciu dôsledkov poškodenia alebo straty zraku pri určitých činnostiach a nie na kompenzáciu samotnej zrakovej nedostatočnosti.

Sú to najmä:

- optické lupy a teleskopy
- elektronické čítacie lupy
- biele slepecké palice
- špeciálne upravené počítače s hlasovým výstupom, so zväčšeným zobrazovaním, prípadne hmatovým displejom



„A kde je monitor?“



- magnetofóny, diktafóny, digitálne záznamníky hlasu
- zvukové majáky
- mechanický písací stroj na Braillovo písmo

Braillovo písmo je slepecké písmo, ktorého každý znak je predstavovaný bunkou so šiestimi pozíciami usporiadanými v dvoch stĺpcoch a troch riadkoch. V každej z týchto šiestich pozícií sa môže nachádzať reliéfny bod, čím sa dá vytvoriť až 64 rôznych kombinácií vrátane medzery. Tieto kombinácie predstavujú písmená, číslice, interpunkčné a matematické znamienka.

Rôzne pomôcky v domácnosti:

- hovoriace osobné a kuchynské váhy, teplomery a kalkulačky
- hovoriace hodinky a hodinky s reliéfnym ciferníkom, budíky a minútniky
- indikátory hladiny a svetla s akustickou signalizáciou
- slepecké ihly a navliekače, špeciálny krajčírsky meter s reliéfnymi značkami
- dávkovače na lieky a potraviny
- hračky, ozvučené lopty, šachy, domino, karty, puzzle

Vodiaci pes

Jednou z kompenzačných pomôcok v oblasti orientácie a mobility je aj vodiaci pes, ktorého výcvik realizuje Výcviková škola pre vodiace a asistenčné psy. Vodiaci pes je špeciálne vycvičený pre potreby človeka so zrakovým postihnutím, ktorému poskytuje nezávislosť od vidiacich sprievodcov a zaisťuje mu bezpečný a samostatný pohyb. Hlavnou úlohou vodiaceho psa je bezpečne viesť svojho pána, upozorniť ho na prekážky a nájst a označiť napr. schody, dvere či okraje vozovky. Svojho pána sprevádza vodiaci pes pri návštevách nemocníc, nákupoch v obchodoch či v reštauráciách. V dopravných prostriedkoch má vyhradené miesto za vodičom. Počas práce nosí biely kožený postroj.



ÚNIA NEVIDIACICH A SLABOZRAKÝCH SLOVENSKA

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska je občianske združenie založené 7. apríla 1990. Jej členmi sú nevidiaci a slabozrakí ľudia, ich príbuzní, rodičia detí so zrakovým postihnutím, ich priatelia i podporovatelia a odborníci pracujúci v oblasti zrakového postihnutia.

Poslaním ÚNSS je podpora a obhajoba uplatňovania práv ľudí so zrakovým postihnutím, zvyšovanie kvality ich života, ich príprava na integrovaný život, vytváranie podmienok pre ich plnú účasť na živote spoločnosti, poskytovanie sociálnych služieb vrátane špecializovaného sociálneho poradenstva a sociálnej rehabilitácie.

Štruktúru ÚNSS tvoria základné organizácie, krajské rady a ústredná rada. Profesionálne je jej činnosť zabezpečovaná úradom ÚNSS a krajskými strediskami, ktoré poskytujú sociálne služby nielen členom ÚNSS, ale všetkým záujemcom so zrakovým postihnutím.



KONTAKTNÉ ÚDAJE

Úrad ÚNSS

Sekulská 1
842 50 Bratislava
tel.: 02/69 20 34 20
fax: 02/69 20 34 47
e-mail: unss@unss.sk
www.unss.sk

IBAN: SK31 0200 0000 0070 0033 6032 VS: 663
IČO: 00683876
DIČ: 2020804731

Krajské stredisko ÚNSS, Bratislava

Web: www.bratislava.unss.sk
e-mail: unss.bratislava@unss.sk
Telefón: 02/69 20 34 42

Krajské stredisko ÚNSS, Košice

Web: www.kosice.unss.sk
e-mail: unss.kosice@unss.sk
Telefón: 055/632 47 15

Krajské stredisko ÚNSS, Banská Bystrica

Web: www.bystrica.unss.sk
e-mail: unss.bystrica@unss.sk
Telefón: 048/413 42 01

Krajské stredisko ÚNSS, Nitra

Web: www.nitra.unss.sk
e-mail: unss.nitra@unss.sk
Telefón: 037/741 81 15

Krajské stredisko ÚNSS, Trenčín

Web: www.trencin.unss.sk
e-mail: unss.trencin@unss.sk
Telefón: 032/652 33 13

Krajské stredisko ÚNSS, Trnava

Web: www.trnava.unss.sk
e-mail: unss.trnava@unss.sk
Telefón: 033/551 27 06

Krajské stredisko ÚNSS, Prešov

Web: www.presov.unss.sk
e-mail: unss.presov@unss.sk
Telefón: 051/772 44 21

Krajské stredisko ÚNSS, Žilina

Web: www.zilina.unss.sk
e-mail: unss.zilina@unss.sk
Telefón: 041/565 23 69

Výcviková škola pre vodiace a asistenčné psy

Web: www.vodiapipes.sk
e-mail: info@vodiapipes.sk
Telefón: 02/69 20 34 31

Tyflocomp, s. r. o.

Web: www.tyflocomp.sk
e-mail: tyflocomp@tyflocomp.sk
Telefón: 02/60 42 12 50

Rehabilitačné stredisko pre zrakovo postihnutých

Web: www.rszp.sk
e-mail: rszp@rszp.sk
Telefón: 053/416 64 11



**Slovenská knižnica pre nevidiacich Mateja Hrebendu
v Levoči**

Web: www.skn.sk

e-mail: skn@skn.sk

Telefón: 053/245 10 01

Spojená škola internátna v Levoči

Web: www.skola.nevidiaci.sk

e-mail: skola@nevidiaci.sk

Telefón: 053/451 23 95

Spojená škola internátna v Bratislave

Web: www.bee.sk

e-mail: riaditel@bee.sk

Telefón: 02/65 42 57 22

OSLOVILA VÁS NAŠA MISIA? POMÔŽTE NÁM V NAPLŇANÍ NÁŠHO POSLANIA

Spolupracovníci, priaznivci, donori, priatelia, dobrovoľníci sú pre nás mimoriadne dôležití. Sú neoceniteľným prvkom v naplňaní poslania ÚNSS, dávajú našej práci ďalší rozmer a hĺbku. Každá pomoc je pre nás potvrdením správnosti cesty, po ktorej kráčame. Podporíte nás aj tým, že porozumiete nášmu poslaniu a potrebám ľudí so zrakovým postihnutím a toto porozumenie budete šíriť ďalej.

Pomôcť nám môžete, ak:

- nás podporíte príspevkom do verejnej zbierky Biela pastelka alebo Štvornohé oči,
- nám venujete 2 % zo svojich daní,
- sa stanete naším dobrovoľníkom,
- sa stanete individuálnym darcom podporujúcim naše programy.

Číslo účtu: **IBAN: SK31 0200 0000 0070 0033 6032**

Viac informácií o možnostiach podpory na **www.unss.sk**

Ďakujeme, že nás vidíte





Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska

Sekulská 1
842 50 Bratislava
tel.: 02/69 20 34 20
fax: 02/69 20 34 47
e-mail: unss@unss.sk
www.unss.sk

Brožúra zodpovedá zásadám jasnej tlače.



Erasmus+

Táto publikácia vznikla vďaka projektu Aktivizácia mládeže - dlhodobá ambícia (Youth Activation - Long Term Ambition), ktorý je spolufinancovaný Európskou úniou v rámci programu Erasmus +

Za obsah tohto dokumentu je zodpovedná výlučne Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska. Vydané v roku 2016.