



Časopis nevidiacich pre vidiacich

KAMih

Ročník 1. • Číslo 1 • Zodpovedá zásadám jasnej tlače • 19. 9. 2012



Sprievodca Zoli Pál a Juraj boli naviazaní na krátkom lane „ako matka s dieťaťom cez pupočnú šnúru“.

Ďurikam, vyššie to už nejde...

Tieto slová znamenali pre Juraja Prágera (28) veľa. Dokázali, že sa nachádza na vrchole najvyššej hory Európy – Mont Blancu, že v ceste za plnením sna nie je zrakové postihnutie prekážkou.

Označenie „vášnivý športovec“ je v prípade Juraja viac než trefné. Lyžuje, súťažne sa venuje cyklistike, kde jazdí na tandemovom bicykli.

Vyskúšal si dokonca aj zoskok padákom. S kamarátmi pochodil slovenské hory a keď pred rokom Pokračovanie na 4. strane

L. DUBOVAN
Viac víťazstiev ako smútkov

Ak chceš žiť, nemôžeš zastať

Naša 11. Biela pastelka

Užitočné pre jedných, nevyhnutné pre druhých

Do nového života sa vrhla s odvahou

Učíme čítať prstami i variť

„Trapasy“ nevidiacich



Ďakujeme, že nás vidíte

Rozum a cit „v zákryte“



Ivana
Potočnáková,
riaditeľka,
Únia nevidiacich
a slabozrakých
Slovenska

Keď pred niekoľkými týždňami odišiel majster slovenskej fotografie Karol Kállay, historik a teoretik Marián Pauer o ňom napísal: pri digitálnej fotografii mu chýbala alchymia fotokomory. Klasická fotografia ho neustále nútila k pozornosti a sebakontrolu, kedy, v ktorom okamihu spustiť spúšť. Aby došlo k zhode myslenia a citu – k tomu okamihu, keď sú rozum a cit v zákryte.

Keď sme pred časom v Únii nevidiacich a slabozrakých Slovenska hľadali názov pre nový časopis, ktorým oslovíme verejnosť, ľudia so zrakovým postihnutím vyberali z desiatky návrhov. Od začiatku bol jasným favoritom a po vyhodnotení aj jednoznačným víťazom OKAmih. Pre poslanstvo, ktoré nesie, pre slovnú hračku, ktorú obsahuje, pre čistotu, ktorú demonštruje. Bez mihnutia oka prichádzame s témou, ktorá pri letmom pohľade budí rešpekt. Stačí na chvíľu si zalistovať a neprimeraná obava bude preč. Z tajomnej postavy v čiernych okuliaroch a s bielou palicou, ktorá stáva každé ráno na autobusovej zastávke, sa môže stať priateľ. Zo súcitu, ktorý nikomu nepomôže, môže vzísť chuť stať sa dobrovoľníkom. Strach prihovoriť sa nevidiacemu na ulici sa môže premeniť na rešpekt k jeho sile vzdorovať nepriazni osudu. Stačí len, aby sa rozum a cit v správnom okamihu dostali do zákrytu. A netreba k tomu ani fotokomoru...

Aby nás prečítali všetci

Časopis nevidiacich pre vidiacich OKAmih vychádza rešpektujúc zásady jasnej tlače. Je to spôsob sprístupňovania tlačenej textu slabozrakým čitateľom, ktorí aktívne využívajú zvyšky zraku.

Zásady jasnej tlače majú širší úžitok – ich dodržiavanie ocenia seniori i ľudia, ktorí sa potrebujú v texte rýchlo zorientovať. Parametre jasnej tlače garantujú, že papier sa neleskne a nepresvitá, kontrast medzi textom a podkladom je čo najvyšší, dôraz je kladený na typ, váhu a veľkosť písma, text je zarovnaný doľava,

medzi slovami sú rovnaké medzery.

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska (ÚNSS) je občianske združenie, ktorého členmi sú ľudia so zrakovým postihnutím, ich príbuzní i priatelia. Má viac ako 4700 členov združených v 68 základných organizáciách na celom Slovensku. Svoje služby – poradenstvo a sociálnu rehabilitáciu – bezplatne poskytuje ľuďom so zrakovým postihnutím ambulantne alebo terénnou formou. Ďalším poslaním je obhajoba práv ľudí so zrakovým postihnutím a vytváranie rovnosti príležitostí. ÚNSS bola založená 7. apríla 1990.

O jasnej tlači sa dočítate aj na strane 11.

LADISLAV DUBOVAN

Viac víťazstiev ako smútkov

„Radili mi, ako sa držať nad vodou, ako žiť. A vôbec – bolo dobré, že som sa stretol s ľuďmi, ktorí majú podobné osudy ako ja,“ spomína na svoje začiatky v Únii nevidiacich a slabozrakých Ladislav Dubovan (54).

Že má problémy s očami, zistil ešte v škole. „Zle som opisoval z tabule, tak ma učiteľka poslala k očnému. Začínal som s dioptriami –11 a –10,“ povie muž, ktorý vyrastal v maličkovej drevnici s piatimi súrodencami, od siedmich rokov bez otca. Po absolvovaní stavebnej priemyslovky v Žiline pracoval v Pozemných stavbách Považská Bystrica. Najskôr ako úkolár a majster, keď bolo treba, robil aj vo výrobe. Lenže zrak sa mu stále zhoršoval. Od roku 1991 mu priznali plný invalidný dôchodok. „Bolo to veľmi ťažké, ved’ som bol plný sily a plánov...“ V osobnom živote sa mu však darilo. V roku 1992 sa oženil. Pravdaže, Ladislav doma v Rajci, kde Dubovanovci, žijú pomáhal najmä s výchovou. Dnes už synovia (18 a 20 rokov), dobrí futbalisti, študujú v matematickom gymnáziu a v Žilinskej univerzite.

Nové obzory

„Koncom 90. rokov za mnou zo Žiliny chodila terénna pracovníčka ÚNSS.



Ladislav Dubovan sa stal aj so zrakovým hendikepom ligovým majstrom.

Pomáhala mi, vysvetľovala, ako sa lepšie pohybovať v domácnosti, ako sa šikovnejšie starať o deti. Odrazu som bol medzi príjemnými ľuďmi, s ktorými sme chodievali na kúpaliská, mávali sme besedy s lekármi, opekačky, boli sme spolu dokonca pri mori.“ Okrem účasti na spoločenských podujatiach, na ktorých organizácii sa podieľa, má veľmi rád šport. Spomína na „újinné“ stretnutie turistov v Bratislave, Trnave, Prešove či Levoči. „A neveril by som, že raz budem ligovým majstrom,“ usmeje sa pri spomienke, ako so svojím tímom vyhral 7-člennú celoslovenskú ligu družstiev v aplikovanom stolnom tenise. „Vlani v Ostrave som bol na turnaji šiesty a v Prahe sa mi podarilo skončiť tiež v prvej desiatke,“ povie s chlapkou hrdosťou.

Pavol Vitko, foto: Erika Kanátová

Ďurikam, vyššie to už nejde...

Dokončenie z 1. strany

vyšiel s tandemovým cyklopartnerom Kostom na Kriváň, v hlave sa začala rodiť myšlienka výstupu na „niečo väčšie“. Voľba padla na Mont Blanc.

Zomlelo sa to zázrakom

Sen sa začínal stávať skutočnosťou rýchlejšie ako čakali – minulý rok v decembri. Kostó pracoval v obchode s outdoorovým vybavením, kde sa spoznal so skúseným horským sprievodcom Zolim Pálom. Vedel, že ten už na Mont Blancu viackrát bol a spýtal sa ho, či by bol ochotný vziať ho tam s kamarátom. Zoli súhlasil, v tom čase ešte netušiac, že tým kamarátom je práve nevidiaci Juraj. Keď sa to dozvedel, najskôr ho to zarazilo, no po krátkom premýšľaní súhlasil. Čo ho k tomu viedlo? „V prvom momente som v tom videl obrovskú výzvu. Na vrchole som stál viackrát, vyšiel som rôznymi trasami. Nejaký vnútorný hlas ma presvedčil, že tento výstup má hlbšie poslanie, že nepôjde len o športový výkon. V horách cítim obrovskú slobodu, čistotu a očistu duše. Naučili ma veľkej pokore. Cítil som, že to isté môžu prežiť aj Juro s Kostom,“ objasňuje horolezec.

Slepá dôvera

K trojici sa pripojil ešte horolezec a kameraman Rašto Hatiar a projekt s názvom Slepá dôvera prešiel od plánov k realizácii. Pred samotným výstupom na Mont Blanc absolvovala skupina

aklimatizačný výstup na taliansky Castor, ktorý má na hrebeni šírku iba 30 cm. Po jeho úspešnom zvládnutí ich čakal vysnívaný Blanc. Juraj priznáva, že čím viac sa výstup blížil, tým to bolo náročnejšie na psychiku. Na jej povzbudení nepridala ani informácia, že na trase, po ktorej plánovali vystúpiť, prednedávnom zomrelo deväť alpinistov.



V deň D štvorica vyrazila o druhej ráno z chaty Cosmique. Cesta viedla medzi hlbokými trhlinami a po strmom zľadovatenom teréne. Zvoliť najbezpečnejšiu trasu bolo takmer nemožné. Na jednom úseku Juraj stratil rovnováhu a padal dva až tri metre, hoci ho Zoli hneď zachytil. „Nebolo mi všetko jedno,“ komentuje situáciu Juraj. Vpred ho hnali myšlienky ▶

na všetkých tých, ktorí mu držali palce na Slovensku a svoju podporu vyjadrovali aj cez známu sociálnu sieť. „Nechcel som ich sklamať,“ hovorí.

Ďurikam, ďalej to nejde

Keď Juraj počul Zoliho vysloviť tieto slová, vedel, že po siedmich hodinách a 40 minútach sú tam. Na vrchole najvyššej hory Európy – Mont Blancu. Bol 23. júl, niekoľko minút pred desiatou. „Chlapci, ďakujem vám“, prvé Jurajove slová na vrchole patrili Zolimiu, Kostovi a Rastovi – partii, bez pomoci a podpory ktorej by na taliansko-francúzskom vrchu asi nestál. Pocit úspechu,

vítazstva a všetky emócie však na Juraja doľahli, až keď sa vrátili späť na chatu. Po dosiahnutí vrcholu mal totiž v mysli ešte náročný zostup dole, vybavovali sa mu všetky zľadovatené cesty, ktorými prešli. „Siahol som naozaj na dno svojich síl. Každý vrel, že som pokoril Mont Blanc, ale to skôr my ľudia musíme pokoriť samých seba, aby sme na horu vyšli,“ myslí si Juraj. „Mojím cieľom bolo dokázať sám sebe, že to dokážem. Chcel som si splniť sen. A tiež aj ukázať druhým, že aj ľudia s hendikepom môžu žiť plnohodnotný život. Sme rovnakí ako vy, len niekedy potrebujeme pomôcť,“ dopĺňa.

Na Gerlach Martinovkou

Po náročnom, no neuveriteľne silnom zážitku si teraz Juraj plánuje chvíľu od európskych veľhôr oddýchnuť. No tie slovenské mu pokoj nedajú. Už v septembri plánuje s tímom zo Slepej dôvery vyjsť na najvyšší vrch Slovenska – na Gerlachovský štít, a to horolezeckou cestou zvanou Martinovka. Zoli by ho rád vzal na svoj obľúbený vrchol Glossglockner. Zdá sa, že medzi ním a Jurajom sa vytvorilo blízke priateľstvo. Také, aké vzniká po spoločnom prekonaní náročných situácií, v ktorých ste odkázaní jeden na druhého. „Som vďačný Pánu Bohu, čo pre mňa robí a za tých ľudí, ktorých mi posielala do cesty. Bez nich by som to nedokázal. Keď sú okolo mňa, tak ani nevnímam, že mám nejaký hendikep,“ uzatvára Juraj a vyjadruje poklonu všetkým, ktorým vďačí za pomoc pri plnení svojho sna.

Katarína Obuchová, foto: Rasto Hatiar



Nevidiaci Juraj Práger dokázal, že aj so zrakovým postihnutím sa dajú robiť divy. Napríklad vyjsť na najvyšší vrchol Európy.

Ak chceš žiť, nemôžeš zastať

„Mal som rok pred päťdesiatkou. Ráno som sa zobudil, otvoril oči a v zornom poli videl tmavé škvrny. Čo to má byť? Šiel som k očnému lekárovi. Neskrýval, že ide o ťažké zrakové postihnutie.“ Príšť o jeden z kľúčových zmyslov z večera do rána. Mýtus alebo reálna hrozba? Igorovi Harušťákovi (54), rodákovi zo Starej Turej, sa ani nesnívalo, že jeho životná skúsenosť raz bude mementom pre tých, ktorí podceňujú varovné signály svojho tela.

Výšetrenia ukázali, že náhle poškodenie sietnice je dôsledkom cukrovky a zmeny sú nezvratné. Do slovníka Igora Harušťáka pribudol nový pojem: diabetická retinopatia. „Chodil som síce ďalej do práce, no každým dňom som videl menej a menej. Dostal som väčší monitor počítača, používal som lupu a maximálnu veľkosť písma. Operácie však nezabrali a v priebehu trištvrte roka som celkom prišiel o zrak,“ spomína na úvodné mesiace s diagnózou. V rodine Harušťákovcov vypukla panika. „Veľmi rýchlo som pochopil, že prichádzam o kariéru. Navyše som splácal veľkú hypotéku za byt. Po ročnej péenke nasledoval odchod do invalidného dôchodku. Nevedel som si predstaviť svoj ďalší život.“

Vyštudovaný stavebný inžinier pracoval v oblasti projektového manažmentu. Práca s číslami, rozpočtami, projektmi a kalkuláciami, dozorovanie i pohyb po stavbe. „Manželka ma najviac podržala. Bojovala možno niekedy aj viac ako ja.“

Do únie ho priviedla práve manželka Iveta. „Hľadala akúkoľvek pomoc, ktorá by ma dostala z depresie po strate zraku. Bol som veľmi utiahnutý, nevidel som zmysel ďalšej existencie. Dotiahla ma sem doslova nasilu. A to bolo moje veľké šťastie.“

Byť nezávislým

Začal s kurzom priestorovej orientácie. Oboznamoval sa s trasami v okolí domu a spôsobom, ako sa s bielou palicou dostať k lekárovi i nastúpiť na električku. Dal si osobný cieľ – naučiť sa pracovať s počítačom so špeciálnym softvérom. „V práci som, samozrejme, s technikou pracoval, avšak keď odrazu na monitor ani klávesnicu nevidíte a myš je vám celkom na nič, všetko je inak,“ porovnáva Igor Harušťák. Vôľa komunikovať bola silná: „Chcel som to zvládnuť bez cudzej pomoci, byť nezávislým.“ Po hodinách kurzu s nadšením rozoslal známym e-mail. Sám. Neopísateľný zážitok. Ten úplne prvý poslal svojej inštruktorky z ÚNSS Dade Nimschovej. Ďalším kurzom sociálnej rehabilitácie bola sebaobsluha. Vedomie, že si opäť vie sám uvariť čaj Igora oslobodzovalo. A potom prišla ponuka – ÚNSS zriadila chránené pracovisko pre prevenciu architektonických a dopravných bariér. Aký bol pocit po dvoch rokoch opäť ráno vstať a ísť do práce? Igor Harušťák hľadá odpoveď na otázku niekoľko sekúnd. Za slzy, ktoré sú svedkom slovnej odmlky, sa nehanbí: „Úžasný, jednoducho úžasný.“

Symbol biedy?

Do práce dochádza sám, je aktívnym používateľom bielej palice. Pomôcku nevidiacich sprevádzajú predsudky. Mnohí ju nechcú používať, považujú to za dehonestujúce. Je pre nich symbolom biedy či neúspechu. Ďalší majú obavy z napadnutia alebo okradnutia, vďaka palici ►



Ani po náhlej strate zraku sa nevzdal. Igor Harušťák dnes pracuje v oddelení prevencie dopravných a architektonických bariér ÚNSS.

sú ľahko rozpoznateľní v dave. „Podľa mňa je biela palica dobrý a spoľahlivý pomocník. Nevedel by som už bez nej existovať,“ hodnotí I. Harušťák. Aj preto býva figurantom celoslovenskej akcie Deň bielej palice. Na desiatkach slovenských priechodov pre chodcov 15. októbra nevidiaci signalizujú vôľu prejsť s bielou palicou a za asistencie polície testujú ostražitosť a disciplinovanosť vodičov. Igor Harušťák má však aj negatívnu osobnú skúsenosť. V tomto roku ho práve na priechode pre chodcov zrazilo auto. Zlomená noha, zošívaná hlava, týždeň v nemocnici a šesť týždňov maródky. Dôkazom je viditeľná hlboká desaťcentimetrová ryha na čele. Pozbierať guráž a opäť vyjsť s bielou palicou do ulíc nebolo jednoduché. „Obavu som pocítil, keď som prvýkrát opäť prechádzal tým

nešťastným priechodom v bratislavskom Ružinove. Ale povedal som si: keď chceš žiť ďalej, nemôžeš zastať. Zostať preľaknutý sedieť doma, kde jedinými spoločníkmi sú kreslo a televízor... Toto už by som nechcel absolvovať! To nie je život!“

Slepý? Chválabohu!

Kde vidí najväčšie rezervy našej krajiny v oblasti architektonických bariér? Igor Harušťák zhŕňa poldruharočné skúsenosti: „Je to problém akceptovania menšiny spoločnosťou. V menších mestách akoby ľudia so zrakovým postihnutím neexistovali. Nechcú ich vidieť. Žiadne vodiace línie či signálne pásy na verejnom priestore. Vraj to ide do peňazí. Pritom ak sa s takouto úpravou, položením reliéfnej dlažby, ktorú predpisuje projektantom vyhláška ministerstva životného prostredia 532/2002 počíta už v štádiu projektu, neprináša žiadne zvýšené náklady.“ Schody spravidla nie sú pre nevidiaceho prekážkou, na neoznačených sa však môže pritrafiť úraz. Raz na nich Igor Harušťák spadol. „Okoloidúca pani na mňa s pohoršením skríkla: „Pane, vy ste opitý!“ „Nie, ja som slepý,“ bránil som svoju česť. „Chválabohu!“ s úľavou mi pomohla na nohy pani.“

Na zdravie nie je čas

O prevencii sa veľa píše, ešte viac hovorí, už menej sa praktizuje. Chodiť na preventívne prehliadky k praktickému lekárovi, kontrolovať krv, nevynechať očnému lekárovi. „Bol som celkom „zažraný“ do práce. Veľmi ma bavila, pracoval som aj cez soboty a nedele. Cítil som sa často unavený, no pripisoval som to vysokému pracovnému nasadeniu. Netušil som, že mám cukrovku. Na zdravie mi nezostával čas. A potom som ho odrazu mal až nadmieru...“

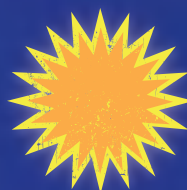
Ivana Potočnáková
foto: autorka



Biela Pastelka

Pomáha

Zbierku podporíte
zaslaním **SMS**
v hodnote **1 €** na číslo
820, príspevkom na
účet číslo
4030016212/3100
alebo v uliciach
26. septembra.



www.bielapastelka.sk



BIELA PASTELKA

 **VOLKSBANK**
SLOVENSKO

 **NOVARTIS**

rtv:
ROZHLAS A TELEVÍZIA
SLOVENSKA

 zbierame pre šťastie
 orange



O₂

 **azet**

ringier
axel springer


la pastelka

a nevidiacim vrátiť sa do života



Únia nevidiacich a slabozrakých
Slovenska

jemné
MELÓDIE

Starmedia Co.

DHL



JCDecaux

VISUALCOM
CREATIVE STUDIO



bigmedia
PREMIUM OUTDOOR

ZĽAVOMAT

n:1
newoneproduction

MODEL



Užitočné pre jedných, nevyhnutné pre druhých

Uvažovali ste niekedy nad opatreniami, ktoré uľahčujú život ľuďom so zrakovým postihnutím? Ak áno, určite ste prišli na to, že ostatných neobmedzujú. Skôr naopak.

Čo je nevyhnutné pre nevidiacich a slabozrakých, je pre ľudí bez postihnutia užitočné. Práve veta Pre nás nevyhnutné, pre vás užitočné sa stala mottom projektu Sme medzi vami, ktorý realizovala ÚNSS. Mal verejnosti ukázať, že opatrenia, napríklad ozvučenie MHD, môžu byť výhodné pre všetkých a mali by byť samozrejmosťou. Nie luxusom, o ktorý žiadajú nevidiaci.

Osveta videom

Jedným z výstupov projektu boli štyri videospoty, v ktorých si zahrali známe tváre. Sekundovali im ľudia so zrakovým postihnutím – nevidiaci aj slabozrakí. Do spolupráce s ÚNSS sa vrhli herci Zuzana Vačková, Juraj Kemka, František Kovár a Michal Hudák. Videá ste mali možnosť sledovať v TV Markíza či TV

Patriot, nájdete ich aj na stránke www.unss.sk alebo www.youtube.com. Tematicky sa venujú problematike architektonických bariér a jasnej tlače.

Stačí málo

Na to, aby sme vyšli v ústrety ľuďom so zrakovým postihnutím, stačí často málo. Viete si predstaviť, že ako turista prídete do neznámeho mesta, nasadnete na električku a bez toho, aby vám hlásila zastávky, sa nechali unášať ulicami? Žiaľ, v mnohých mestách je to pre nevidiacich každodenná realita, keďže nie všetky prostriedky MHD sú ozvučené.

Možnosť orientovať sa v dopravnom prostriedku je pre ľudí, ktorí sa nemôžu oprieť o svoj zrak, nevyhnutnosťou. Tým, ktorí ▶

NEŽITE ŽIVOT PLNÝ TIEŇOV

Vekom podmienená degenerácia makuly (VPDM) sa prejavuje zmenami ako čierne škvrny v zornom poli, deformácia obrazu, nejasné farby a môže vyústiť až do slepoty.

Aby ste svoj život vychutnali do posledného detailu, predídte strate zraku. Ak máte viac ako 50 rokov, absolvujte pravidelné vyšetrenia u očného lekára.

Informujte sa o možnostiach prevencie a prípadných možnostiach liečby ochorenia VPDM.

Viac informácií aj na www.mojeoko.sk



zamyslení či s knihou na kolenách cestujú a nevnímajú svet okolo seba, sa akustické hlásenie zastávok hodí tiež. Podobná situácia nastáva pri ozvučených semaforoch. Kým nevidiaci sa podľa známeho ťukania zorientuje, zistí, či má zelenú a nájde smer, ktorým sa vydať, ľudia bez zrakového postihnutia si zvukom môžu pomôcť, ak do semaforu priamo svieti slnko.

Jasnejšie s jasnou tlačou

Pridrobné písmo na tovare v obchode, v letákoch, faktúrach i zmluvách či v jedálnom lístku v reštaurácii. Okrem toho zlý kontrast, tmavé písmo zasahujúce do tmavého obrázku a písmená, pripomínajúce krasopis našich babičiek. Realita, s ktorou sa stretávame každodenne a rozčuluje každého – slabozrakých i tých s orlím zrakom. Pritom stačí dodržiavať zásady jasnej tlače – jednoduché pravidlá, ktoré zaručia čitateľnosť textu a tým i účinné odovzdanie jeho posolstva. Nejde pritom o nič náročné – zvyknúť si nepoužívať menšie písmo ako 12-bodové, netlačiť text cez fotografie či vzdať sa krikľavých farieb, ťahajúcich oči. Presvedčiť sa o tom môžete aj pri čítaní OKAmihu, ktorý sa zásadami jasnej tlače riadi. Viac o zásadách jasnej tlače nájdete na www.unss.sk v sekcii Projekty – Projekty ÚNSS – Sme medzi vami.

Bariéra – áno či nie?

Túto otázku si často kladú projektanti. Čo je totiž pre ľudí s telesným postihnutím bezbariérové, tvorí, paradoxne, pre ľudí so zrakovým postihnutím bariéru. Príkladom je obrubník znížený na úroveň vozovky. Človek na invalidnom vozíku má uľahčenú cestu, no nevidiaci je stratený. Orientuje sa pomocou bielej palice, ktorá keď nenahmatá obrubník, môže nevidiaceho priviesť na cestu. Iný je problém s označovaním bariér schodov a nerovností. Najmä, ak sú v rovnakom odtieni

ako chodník, môžu spôsobiť potknutie. Túto situáciu poznajú rovnako ľudia vidiaci aj tí s postihnutím zraku.

Simona Šíповá

11. ročník Bielej pastelky



Zbierku podporujú aj známe tváre.

Cieľom zbierky je získanie finančných prostriedkov na podporu ľudí so zrakovým postihnutím, ktorí stratili zrak a snažia sa s touto ťažkou situáciou vyrovnáť. Vyzbierané peniaze budú použité na špecializované sociálne poradenstvo a najmä na realizáciu kurzov, pomocou ktorých nevidiaci a slabozrakí ľudia získavajú zručnosti nevyhnutné pre každodenný život. Ide napríklad o chôdzu s bielou palicou, čítanie a písanie Braillovho písma a sebaobslužné činnosti ako varenie, upratovanie, osobná hygiena či komunikačné zručnosti. Zbierka sa koná pod záštitou Mariána Geišberga.

Simona Šíповá, foto: autorka

Známych osobností sme sa opýtali za vás...

1. Čo bolo dôvodom, pre ktorý ste sa rozhodli podporiť Úniu nevidiacích a slabozrakých Slovenska?
2. Ako vnímate ľudí so zrakovým postihnutím, s ktorými ste sa pri nakrúcaní stretli?
3. Ako vám sadla téma videospotu?

František Kovár

1. Myslím, že moja podpora bola len kvapkou v mori.
2. Vážim si, ako sa dokážu vyrovnáť so svojím problémom, ich prístup k životu. Pri nakrúcaní fúkal vietor, bola neskutočná zima, ale môj nevidiaci partner bol v takej

dobrej kondícii a nálade, že som mal čo robiť, aby som stíhal.

3. Mojou témou boli ozvučené semaforey. Keď prechádzam cez cestu, oceňujem ich zvuk aj ja. Keď som zamyslený, často ma „odštartuje“. Videospot sa mi páčil a som rád, že ma ÚNSS zavolala k tejto spolupráci. ▶



František Kovár nakrúcal videospot spolu s nevidiacim Pavlom Kérim v treskúcej zime.

Juraj Kemka

1. Hlavne musím povedať, že som nemal ani najmenší dôvod nepodporiť ÚNSS. A ak boli videá, ktoré sme nakrútili, zmysluplné a ešte aj vtipné, o to viac ma teší, že som mohol byť súčasťou dobrej veci. Teším sa!
2. Pri nakrúcaní som sa stretol s Marekom Hlinom. Veľmi príjemný a smelý chalan... Strávili sme spolu asi hodinku a pol v Karlovke v záhrade ÚNSS a bol veľmi vtipný. Rozprávali sme sa o divadle, o jeho plánoch a snoch. Chvíľami som mal pocit, že pri jesennom šere vidí lepšie ako ja. Pozdravujem ho. Ak bude potrebovať kolegu do ďalšieho videa, som tu.
3. Moje video bolo o tom, ako kráčam telefonujúc po chodníku a zakopnem o neoznačené schody. To sa mi nestáva iba v sídliskách, ale aj v peších zónach. A to je už viac-menej pravidlo. Nemusím ani slabšie vidieť. Takže, prirodzene, zakopnutie mám nacvičené... Môžem sa tešiť, že mi naše chodníky ponúkajú prekážkové dráhy!

Zuzana Vačková

1. Ak existuje čo i len malá šanca pomôcť, je pre mňa úplne prirodzené, že to urobím. Nielen kvôli ľuďom, ktorí pomoc potrebujú, ale tiež kvôli sebe. Cítim, že človek, ktorý má

to šťastie a nemá či už zdravotné alebo iné problémy, je jeho psou povinnosťou pomôcť, ak môže.

2. Boli veľmi pozitívne naladení, príjemní a usmiati. Keďže som sa už predtým stretla s ľuďmi so zrakovým postihnutím, neprekvapilo ma to, len sa mi potvrdilo, čo som už vedela. Určite to nemajú jednoduché, no je úžasné, koľko optimizmu a pohody v nich je.
3. Mojou témou bola jasná tlač. S čítaním drobných písmen nemám problémy. Mám však skúsenosť, že som svojim rodičom, ktorí nosia okuliare, musela v reštaurácii predčítať jedálny lístok. Určite by sa uľavilo mnohým ľuďom, ktorí nosia okuliare a nerátajú sa medzi zrakovo postihnutých, ak by boli nielen jedálne lístky, ale aj iné tlačoviny prehľadné.

Simona Šípková, foto: autorka

!!AKCIA 1+1 osoba ZDARMA!!
 termíny od 1. 10.–23. 12. 2012
 Týždňový pobyt Exclusiv v Hoteli Jantár Dudince: 6x ubytovanie, 6x plná penzia a 10 procedúr...
A K TOMU EŠTE ZDARMA
 neobmedzený vstup do 25 m dlhého krytého bazéna, fitness, 1x ochutnávka vína, 1x tanečná zábava so živou hudbou, počítač s internetom, WIFI a iné...
 CENA: 300 Eur/osoba a DRUHÁ OSOBA ZDARMA
 Tel.: 045/558 30 61 alebo 0902 244 636
 www.JANTARDUDINCE.sk
 e-mail: rezervacie@jantardudince.sk





Čo oči nevidia, to srdce bolí

Vekom podmienená degenerácia makuly



L.SK.09.2012.0468

Do nového života sa vrhla s odvahou

S vlastnými chybami sa človek dokáže zmieriť, no na prešľapy iných, ktorých následky musíme znášať, sa zabúda ťažko.



Pani Alica z Bratislavy sa dnes len vzdialene podobá pani Alici od Zvolena. Jej život od základu zmenila dcérka Veronika.

„Keď mala tri roky, u lekára sme absolvovali očkovanie. Vakcína však pripravila moju dcéru o zrak,“ domnieva sa matka, ktorá vymenila lukratívne zamestnanie za prácu upratovačky a telefonistky v hlavnom meste.

„Keď Veronika prišla o zrak, situáciu som riešila aj podaním podnetu na Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou. Veronikine zrakové postihnutie ma prinútilo

zmeniť život od základov. Aby nemusela bývať na internáte, presťahovali sme sa do Bratislavy, kde denne dochádza do školy pre nevidiace a slabozraké deti. Svoju prácu som si nastavila tak, aby som s dcérkou mohla tráviť čo najviac času,“ hovorí.

Nový život s mapou v ruke

Do nového života vkročila pani Alica so svojou dcérou sama. „Manžel ma nepodporil, do Bratislavy sa odmietol odsťahovať napriek tomu, že mu tu zamestnávateľ ponúkol

Pani Alica nevníma svoju dcéru ako problém. „Cítim k nej ešte väčšiu lásku a som na ňu nesmierne hrdá. Svojím prístupom k životu a vždy veselou náladou sa od nej všetci môžeme učiť,“ hovorí.



miesto,“ hovorí o neľahkých začiatkoch, keď prvé mesiace v novom meste strávili sami v ubytovni. „Prvá vec, ktorú som si v Bratislave kúpila, bola mapa. Prišli sme sem bez ničoho, len s kuframi. Keď však na to dnes spomínam, akoby ma sem poslal osud. Čoho som sa chytila, to vyšlo.“ Dnes sú manželia v rozvodovom konaní, ktoré sa tiahne viac než rok a pol. Manžel chce totiž Veroniku do striedavej starostlivosti, s čím jej matka nesúhlasí.

„Jej domov je už v Bratislave, tu sa cítime dobre. Má tu zázemie, kamarátov, školu...“ Zdlhavý rozvod je pre pani Alicu aj existenciálnou prekážkou. Žije totiž v podnájme, na ktorý padne takmer celá jej výplata. Žiadosť o nájomný byt od mesta si však môže podať až po rozvode, no nikde nie je napísané, že ho dostane. Pokúša sa o to najmä pre zníženie mesačných nákladov, ktoré sú pre matku s dieťaťom neúnosné.

Sklamanie z kompetentných

Školáčka Veronika sa naučila Braillovo písmo, navštevuje hodiny klavíra a baví ju šach. V septembri sa z nej stala druháčka. „Veronika je plná pozitívnej energie, ktorou ma neustále nabíja. Často spolu chodíme medzi ľuďmi, snažím sa čo najviac ju vťahovať do bežného života,“ hovorí o dievčatku mama, sklamaná z postoja kompetentných, ale aj niektorých príbuzných.

Chce sa starať sama

„Veľmi ma mrzí, že na nevidiace deti na Slovensku má štát iný meter ako na deti bez postihnutia. Nemám nárok na poberanie nijakého príspevku s výnimkou príspevku na kompenzačné pomôcky a 16-eurového ošatného, o ktoré tiež pravdepodobne prideme. Manžel totiž nebol ochotný pre Sociálnu poisťovňu zdokladovať svoj príjem. Štát mi môže poskytnúť len asistenčný

príspevok, no ja nechcem, aby sa o moje dieťa staral niekto cudzí. Po prvé je Veronika k neznámym ľuďom do určitej miery nedôverčivá, po druhé sa chcem o svoju dcéru postarať ja sama,“ hovorí pani Alica. Ešte donedávna mala Veronika svetlocit – dokázala rozoznať svetlo od tmy. Dnes má za sebou aj niekoľko návštev v hyperbarickej komore, kde absolvovala kyslíkovú terapiu. Ide o náročné liečenie, počas ktorého pacient vdychuje počas 40 dní po 2 hodiny 100-percentný čistý medicínsky kyslík v komore, ktorá je pod tlakom. „Svitla nám nádej, že sa jej zrak vráti. Všetci, ktorí nám pomáhali, si odo mňa zaslúžia poďakovanie. Nevieam, či hĺbku vďaka vôbec dokážem vyjadriť. Veronikina diagnóza je atrofia – odumieranie zrakového nervu. Dokonca sa po pár návštevách v komore prejavilo zlepšenie, ako keby sa jej videnie naštartovalo. V komore sa však necítila príjemne, nechcela tam chodiť a manžel ju nakoniec od liečby odhovoril. Chcel ju pred nepríjemnými pocitmi spojenými s liečbou ochrániť,“ spomína pani Alica.

Prinútená zmeniť život

Pani Alica sa svojej dcére snaží čo najviac vychádzať v ústrety. Sama sa začala učiť Braillovo písmo. Rozmýšľala aj nad štúdiom tyflopédie – odboru špeciálnej pedagogiky, ktorý je zameraný na vzdelávanie osôb so zrakovým postihnutím. No zostala nepríjemne zarazená. „Na Slovensku sa tento odbor študovať nedá. Za vzdelaním by som musela cestovať do Brna alebo do Prahy. Je mi ľúto, že spoločnosť tak málo myslí na nevidiacich a slabozrakých. Ja som opustila svoju rodinu, priateľov, vzdala som sa zázemia preto, že moja dcéra so zrakovým postihnutím nemá ani len možnosť štúdia na špeciálnej škole v Banskobystrickom kraji,“ uzatvára.

Simona Šípková
foto: archív pani Alice

Učíme čítať prstami i variť

Za služby, ktoré poskytuje Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska poskytuje postihnutým klientom a ich blízkym sa neplatí.

Zvládať domácnosť i kompenzačné pomôcky, ktoré zlepšia nevidiacim alebo slabozrakým život – s tým všetkým pomáha postihnutým ľuďom ÚNSS. Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR udelilo tomuto občianskemu združeniu akreditáciu na poskytovanie základného i špecializovaného sociálneho poradenstva, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, sociálnu rehabilitáciu, či sprievodcovské a predčitateľské služby i požičiavanie pomôcok.



Pracovníci ÚNSS pomáhajú klientom pri zvládaní sebaobslužných činností, aby boli čo najsamostatnejší. Takou je napríklad i príprava jedál.

Poradenstvo využívajú nielen samotní postihnutí, no aj ich rodiny, priatelia či zamestnávateľa. ÚNSS pomáha pri vyrovnávaní sa s postihnutím, zorientovaní sa v sociálnej legislatíve, výbere kompenzačných a optických pomôcok a tiež v otázkach týkajúcich sa vzdelávania a uplatnenia sa na trhu práce. Pomoc je bezplatná.

Domáce práce zvládajú na jednotku

Služby sú dostupné na celom území Slovenska v sieti krajských stredísk. V stredisku odborní pracovníci pomôžu napríklad s nácvikom priestorovej orientácie a samostatného pohybu. Človek so zrakovým postihnutím sa pod dohľadom naučí chodiť s bielou palicou i so sprievodcom a čo najúčelnejšie využívať zvyšky zraku. Pracovníci únie pomôžu tiež s nácvikom sebaobslužných činností - napríklad s varením a upratovaním. Vďaka tomu si nevidiaci dokážu sami pripraviť jedlo a byť čo najsamostatnejší vo vlastnej domácnosti.

ÚNSS sa venuje aj nácviku práce s kompenzačnými a optickými pomôckami i s technicky náročnými pomôckami. Človek s poškodeným zrakom sa tak naučí pracovať na špeciálne upravenom počítači, správne používať lupu či inú pomôcku.

Cesta k samostatnosti

Dôležitým je tiež nácvik komunikačných zručností. Nevidiaci a slabozrakí sa naučia čítať a písať Braillovo písmo i pracovať s klávesnicou počítača. Všetky služby, ktoré únia poskytuje prevažne individuálnou formou ambulantne na svojich pracoviskách ►



Zvládnuť Braillovo písmo nie je žiadna hračka. Mnohí ho však ovládajú a stíhajú sa tiež zúčastňovať na súťažiach v písaní a čítaní Braillovo písma. Na snímke zo súťaže je nevidiaca redaktorka Želmíra Zemčáková.

alebo doma u klienta, prispievajú k nezávislosti ľudí so zrakovým postihnutím. Ako o službu požiadať? Nejde o žiadny zložitý proces. Stačí, ak sa záujemca ozve osobne,

písomne či telefonicky. Jeho požiadavku vyriešia buď priamo, alebo si s pracovníkom krajského strediska dohodne stretnutie.

-red-

Kontakty na krajské strediská ÚNSS

Bratislava

Sekulská 1
02/69 20 34 42, 0905 47 79 73
www.bratislava.unss.sk

Banská Bystrica

Internátna 10
048/413 42 01, 0905 47 79 75
www.bystrica.unss.sk

Košice

Park obrancov mieru 1
055/632 07 72, 0905 49 06 45
www.kosice.unss.sk

Nitra

Nedbalova 540/17
037/741 81 15, 0905 46 96 49
www.nitra.unss.sk

Trnava

Trhová 2
033/551 27 06, 0905 47 79 72
www.trnava.unss.sk

Trenčín

Jilemnického 2
032/652 33 13, 0905 47 79 71
www.trencin.unss.sk

Prešov

Kollárova 11
051/772 44 21, 0905 47 79 74
www.presov.unss.sk

Žilina

Karpatská 10
041/565 23 69, 0905 47 79 70
www.zilina.unss.sk

„Trapasy“ nevidiacich

Život bez zraku alebo s jeho vážnym poškodením si vyžaduje prekonávanie množstva prekážok pri pohybe a orientácii, pri čítaní a prijímaní informácií i pri prácach v domácnosti. Pri prekonávaní dôsledkov straty alebo poškodenia zraku sa občas človek dostáva do bizarných situácií, ktoré väčšinou pramenia zo zámeny osôb a vecí alebo nesprávneho vyhodnotenia situácie. Ľudia so zrakovým postihnutím takéto situácie nazývajú „slepecké trapasy“.

- Kráčam s bielou palicou po ulici, keď sa terén znenazdajky začne zvyšovať. Pomaly si uvedomujem, že nejdem do kopca, ale vyšiel som na hromadu hlíny. No čo, vracať sa nebudem, nie je vysoká, tak zoskočím. Zoskok je však troška dlhší, ako cesta hore. To už sedím vo výkope a nad sebou počujem zúfaly ženský výkrik: „Samovrah, on do tej jamy skočil, ja som to videla!“
- Ako niektorí aktívni nevidiaci chlapi, aj ja chodím na ryby. Väčšinou s kamarátom. Raz si tak pripravujem návnadu, chytím vlasec – je to akési ťažké! Nie som predsa žiadna padavka. Sily mám dosť, tak sa napriahnem a hodím... „Čo robíš?“ kričí zúfalo kamarát,

ktorý už nestačil zasiahnuť. „Ty si hodil návnadu aj s rádiom...“

- Pred obchodným domom si zaväzujem šnúрку na topánke, môj vidiaci sprievodca mi drží bielu palicu. Prudko sa vystriem z podrepu, ale tak nešťastne, že priateľovi vyrazím palicu z ruky. Ten sa zmôže len na udiveno-nahnevané pfff. To už ale okoloidúci muž podáva môjmu sprievodcovi palicu a plesk! Tá sadla. Samozrejme, na moje ucho a k tomu ešte výchovné poučenie: „Nabudúce dávaj pozor, grázeli!“
- Sedíme s manželkou v hotelovej reštaurácii. Pred nami v strede stola dva tanieriky. Na jednom chlieb, na druhom asi nátierka. „Dáš si predjedlo?“ pýtam sa svojej nevidiacej manželky. „Nie, ďakujem.“ „No ja si dám,“ hovorím a snažím sa kôpku rozotrieť na chlieb. Mäsová hmota však kladie podozrivý odpor. Napokon sa s víťazným uspokojením zahryznem do chleba. To už ale pred nás čašníčka kladie na stôl tanier s teplou večerou a ja s hrôzou zisťujem, že som si na chlieb rozotrel orechový zákusok. Nasleduje už len zúfaly pokus zakryť dielo skazy servítkou s pocitom pštroša strkajúceho hlavu do piesku.

Spracoval Josef Zbrank

Pri prežívaní podobných situácií však ich hrdinom často do smiechu nie je. Mnohému by bolo možné predísť správne poskytnutou pomocou. Zásady správnej pomoci nevidiacim a slabozrakým ľuďom v rôznych životných situáciách by zaplnili knihu, preto uvádzame aspoň tri z nich:

- Keď vediete nevidiaceho človeka, nikdy ho netlačte pred sebou, ale ponúknite mu predlaktie. Je bezpečnejšie, keď sprevádzaný kráča za vami.
- Keď pomáhate nevidiacemu nastúpiť do auta, stačí položiť jeho ruku na hornú hranu dverí pri príslušnom sedadle. Poradí si už sám.
- Keď odkladáte nevidiacemu v miestnosti kabát alebo tašku, presne ho informujte, kam ste predmet položili, aby preň boli dostupné i v prípade vašej neprítomnosti.



ÚNSS

ponúka služby v oblasti

prevencia architektonických a dopravných bariér

Poradenstvo pre odborníkov

pri zapracovávaní debarierizačných požiadaviek do projektov a pri realizácii stavieb a rekonštrukcií

Vedenie seminárov pre odbornú verejnosť a zástupcov úradov,

venované identifikácii architektonických bariér, teoretickým východiskám opatrení na ich odstránenie, spôsobom riešení opatrení a identifikácii najčastejších chýb v riešení debarierizačných opatrení

Metodická činnosť

so zameraním na vytváranie výkladu zákonov týkajúcich sa architektonických bariér, najmä praktického riešenia jednotlivých pravidiel

Sprístupňovanie témy

debarierizácie verejnosti

Aj nevidiaci píšú

Že aj ľudia so zrakovým postihnutím majú blízko k literatúre nielen ako čitatelia, ale tiež ako autori, dokazujú Dni Mateja Hrebendu.

Poslaním podujatia je povzbudiť nevidiacich a slabozrakých autorov a recitátorov nielen o umeleckú literatúru, ale aj o aktívne glosovanie situácie v ich okolí prostredníctvom regionálnych médií. V programe podujatia sú začlenené viaceré workshopy. 16. ročník celonárodnej prehliadky nevidiacich a slabozrakých recitátorov a literárnych tvorcov sa uskutoční 23.–25. novembra v Levoči. -red-

Svetlo kníh

Vieme, nie sme lepší ani horší než iní,
len trochu inakšie vnímame svet,
ale sme všetci deti jednej domoviny,
hádám v nej nebudeme biedu trieť,
veď sa snažíme presne o to ako všetci –
vždy šťastne kráčať spolu plece popri pleci.

Ján Ličko, nevidiaci (úryvok)

Púpavám

uleteli bláznivé hlavy
Ráno bola lúka
len plná
slepých nôh
Vybrala som sa s nimi aj ja
po hmäte
niekam
domov

Alena Doležalová, prakticky nevidiaca

Uvažovali ste niekedy nad tým, čo a ako vidia ľudia so zrakovým hendikepom? Nie vždy ide o čierno-čiernu tmú. Na štyroch príkladoch demonštrujeme, akým spôsobom sa ľudia s rôznymi poruchami dívajú na tú istú vec.

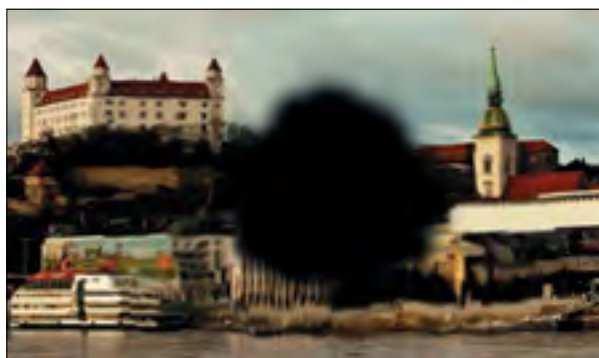
Ako „vidia“ ľudia s poruchami zraku

Šedý zákal – katarakta



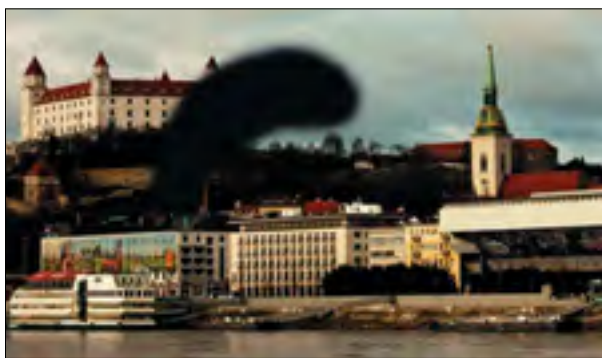
Zakalenie očnej šošovky môžu spôsobiť rôzne príčiny. Videnie je nejasné, zahmlené a rozmazané, v pokročilom štádiu človek pozoruje všetko akoby cez mliečne sklo.

Makulárna degenerácia



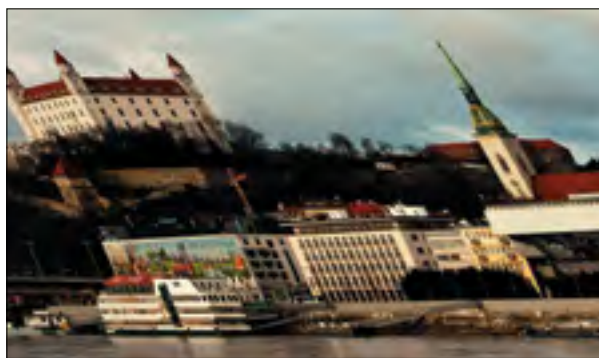
Ochorenie postihuje strednú časť sietnice, tzv. žltú škvrnu. Vedie k strate centrálnemu videnia, periférne zostáva zvyčajne zachované, ale je zvlnené.

Zelený zákal – glaukóm



Toto nezvratné poškodenie zrakového nervu môže viesť bez adekvátnej liečby k strate zraku. Videnie je rozmazané, postupne dochádza k zúženiu zorného poľa, v pokročilom štádiu až do tunelového videnia.

Šikmý astigmatizmus



Je to refrakčná chyba oka, nepravidelné zakrivenie rohovky, ktorá spôsobuje skreslené videnie.

Viac o poruchách zraku na www.unss.sk v sekcii Projekty – Projekty ÚNSS – Sme medzi vami