



Biela pastelka v septembri zaplavila ulice

Cieľ je rovnaký, len cesta býva iná

Pozvanie na piatok 21. septembra – hlavný zbierkový deň verejnej zbierky – sme písali bielou pastelkou. Na zelený, ružový a modrý hárok, na červený a fialový útržok. Pozvanie do pestrofarebnej každodennosti so zrakovým postihnutím. Prijali ste?

Čakali sme na vás v krajských a niekoľkých okresných mestách. Našimi veľvyslancami boli aj tisícky dobrovoľníkov

Pokračovanie na 12. strane

O nás

Dušičky s novembrovou

nostalgiou sú za nami, Vianoce s ich ligotom na dosah.

Pre mnohých dva rôzne svety.

Ten pred nami plný svetla, radosti a nádeje.

Pre iných však

svet bez zmeny, šedivý a prázdny. Žijú s nami, často na miestach plných života a hojnosti, cítia sa však sami. Osamelí ľudia. Na okraji záujmu a pozornosti.



Smutní, sklamaní, bez nádeje, radosti, sociálne vylúčení. Iní ako my.

Iní ako ideál z časopisu.

Tvárame sa, že neexistujú. Nevidíme ich, nepočujeme ich tiché volanie. Nechceme? Je to tak ľahšie. Sme zahltení prúdom informácií,

zaslepení svetlami počítačov a smartfónov. Sme pohrúžení do seba, zamestnaní sebou, svojím svetom, už nevnímame potreby a volanie iných.

Sociálna a emocionálna samota je však bolestivou a rastúcou realitou našej doby. Svedčia o tom vysoké čísla samovrážd a pokusov o ne, a to často len pre nezaujímajúce okolia.

Realita bez ohľadu na vek a sociálny status.

A čo je ešte horšie, vraj to nikoho nezaujímá.

Sme všetci sociálne

necitliví, slepí a hluchí?

Našťastie, nie.

Veď, Biela pastelka aj tento rok nakreslila jasnú líniu našej spolupatričnosti a nádeje.

Mária Nádaždyová

Spoznajte jasnú tlač

Zásady jasnej tlače precízne definujú metódy sprístupňovania tlačených textových informácií ľuďom so zrakovým postihnutím.

Ich dodržiavanie je však prospešné aj pre širokú verejnosť – pre seniorov či ľudí, ktorí potrebujú v texte rýchlo nájsť požadovanú informáciu.

Základné parametre

jasnej tlače:

- **papier** nesmie presvitať a lesknúť sa,
- **kontrast** medzi textom a podkladom by mal byť čo najvyšší,
- **písmo** – používajú sa bezpätkové typy v reze normálny a v minimálnej veľkosti 12,
- **vzhľad a rozmiestnenie textu** – ideálne je zarovnanie doľava a rovnaké medzery medzi slovami.



vydáva Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska, Sekulská 1, 842 50 Bratislava, IČO: 00683876, www.unss.sk • Redakčná rada: Mgr. Patrik Herman, Silvester Lavrík, RNDr. Branislav Mamojka, CSc., PhDr. Mária Nádaždyová, Mgr. Halka Tytykalová, MUDr. Erika Vodrážková, MPH • Redakcia: Mgr. Dušana Blašková, Mgr. Ivana Potočňáková, Josef Zbranek, kontakt 02/69 20 34 20 • Jazyková korektúra: Mgr. Michaela Hajduková • Grafika a polygrafická príprava: SASIDA production, s. r. o. • Tlač: Petit Press, a. s. • Redakcia si vyhradzuje právo na úpravu a krátenie príspevkov • EV 5586/17 • ISSN: 2585-9285



S FINANČNOU PODPOROU
MINISTERSTVA KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Samospráva a mimovládka môžu hovoriť spoločnou rečou

Cez živé laboratórium k stratégii

Keď verejná správa a mimovládna organizácia spoja sily, dejú sa veľké veci. V súčasnosti sa dejú v Nitre. Práve tam našla Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska odvážneho partnera pripraveného spolupracovať. Národný projekt Podpora partnerstva a dialógu v oblasti participatívnej tvorby verejných politík tvorí dvanásť pilotných projektov. Náš je jedným z nich. Cieľom je zvýšiť zapojenie verejnosti do politického života.

Skúsme to bez bariér

Prístupnosť je jednou z priorit ÚNSS. Architektonická, informačná, prístupnosť v oblasti dopravy či služieb – záleží nám na tom, aby ľudia

so zrakovým či iným druhom postihnutia mohli žiť plnohodnotne. S Nitrou už druhý rok pracujeme na návrhu stratégie prístupného mesta. Tvoríme ju tak, aby ju v bu-

dúcnosti mohli využiť aj ďalšie mestá. Únia garantuje prístupnosť, úlohou samosprávy je zapojiť obyvateľov. Práve oni vedia, čo ich v meste trápi, čo by radi zmenili.

Podíme sa rozprávať

Workshopy zamerané na bezbariérovosť v doprave, verejnom priestore, občianskej vybavenosti, informovanosti a komunikácii stáli na začiatku projektu. Do práce sa zapojili aj študenti Strednej odbornej školy stavebnej v Nitre. Budúci stavebníci sa vybrali do ulíc mesta, mapovali štyri trasy z pohľadu fyzickej prístupnosti a spolu s odborníkmi z ÚNSS vypracovali audit. V plnom nasadení pracujú tri odborné tímy zložené zo zamestnancov MsÚ, poslancov, pracovníkov mestských inštitúcií, odborníkov na jednotlivé druhy zdravotného postihnutia a expertov z ÚNSS. Nosným pilierom projektu je komunikácia s občanmi. Zapojilo sa materské centrum Klokanček, seniori, organizácie ľudí s telesným, mentálnym, sluchovým a zrakovým postihnutím i laická verejnosť. Výsledkom bude stratégia prístupnosti, ktorú v polovici budúceho roku dostanú na stôl mestskí poslanci. Po jej schválení sa v Nitre môžu pustiť do práce – manuál budú mať v rukách. ▶



Heslo znie: univerzálne navrhovanie

Za každým projektom stoja ľudia, za týmto dve dámy. Obom sme položili takmer rovnaké otázky.



Martina Hrozenská pracuje na MsÚ v Nitre od roku 2017, v súčasnosti na odbore sociálnych služieb.

Venuje sa projektovému manažmentu a komunitnému plánovaniu sociálnych služieb. V projekte má pozíciu odbornej garantky za verejnú správu.

Prečo je dôležité, aby slovenské mesto malo stratégiu prístupnosti?

Mesto, ktoré rozumie potrebám všetkých skupín obyvateľov a návštevníkov, sa snaží pracovať na rezervách v oblasti prístupnosti. Ako návod mu slúži práve stratégia prístupnosti pre všetkých, ktorá spomínané potreby zohľadňuje. Ide aj o tvorbu sociálnej politiky a ochranu zraniteľných skupín. Prístupnosť je zároveň jeden

z kľúčových ukazovateľov kvality života obyvateľov.

Je náročné zapojiť do projektu občanov?

Náročné je hľadať formy a spôsoby, ktoré človeka oslovia a vtiahnu do témy. Ľudia sa stávajú apaticí, skeptickí, málo sa zaujímajú o dianie okolo seba. Niektorí berú tému prístupnosti zjednodušene, optikou architektonických bariér a ľudí s poruchami mobility. Do nášho projektu sa zapájajú inštitúcie, ktoré sa profesionálne venujú prístupnosti a ľudia, ktorých sa téma bytostne dotýka.

Čo možno usúdiť na základe doterajších výstupov – je Nitra prístupným mestom? Ak nie, kde má najväčšie rezervy?

Napriek tomu, že Nitra získala ocenenie Oskar bez bariér 2009, stále sú rezervy, na ktorých je možné pracovať. Identifikovali ich samotní občania vo verejnej diskusii. Mesto sa usiluje podnety v najbližšom čase riešiť. Niektoré riešenia sa predlžujú tým, že nemáme vlastnícke ani užívateľské právo k dotknutým nehnuteľnostiam. Rezervy sú aj v samotnom projektovaní budov a verejných priestranstiev, neuplatňuje sa princíp univerzálneho navrhovania. Človek so špeci-

fickými potrebami sa tak stáva vylúčený zo spoločenského diania. Je to však strata pre obe strany.

Čo vás tento projekt učí o ľuďoch so zdravotným znevýhodnením?

Projekt mi rozširuje obzor osobného i profesionálneho vnímania ľudí so zdravotným znevýhodnením. Ich prístup k životu a k aktivitám, ktoré robia v záujme odstraňovania bariér a väčšej akceptácie ľudí navzájom, je inšpiratívny.



Michaela Hajduková pracuje v ÚNSS v Centre technických a informačných služieb. Má na starosti prístupnosť informácií. Je odborným garantom projektu Stratégia prístupnosti pre všetkých za mimovládnu organizáciu.

Prečo je dôležité, aby slovenské mesto malo stratégiu prístupnosti?

Je to priam nevyhnutné. V Európe i vo svete sa v súčasnosti na prístupnosť kladie oveľa väčší dôraz ako v minu-



losti. A v zahraničí je jej úroveň oveľa vyššia ako u nás. Svedčí o tom aj súťaž Access City (Prístupné mesto), ktorú každoročne vyhlasuje Európska komisia s Európskym fórom zdravotného postihnutia a úroveň prístupnosti jej víťazov.

Je náročné zapojiť do projektu ľudí so zdravotným postihnutím?

Nie je to náročné. Ľudia so zdravotným postihnutím, ako aj iní ľudia s rovnakými ra-

dosťami i starosťami vytvárajú zoskupenia. Tieto skupiny riešia na stretnutiach svoje bežné problémy a prístupnosť je jedným z najmarkantnejších. Len uvítali možnosť hovoriť o tejto problematike na verejnosti.

Čo možno usúdiť na základe doterajších výstupov?

Je Nitra prístupným mestom?

Nitra sa o prístupnosť usiluje. Je tu niekoľko ľudí, ktorí v tejto oblasti robia veľa a sú

otvorení novým myšlienkam. Aby sa však stala prístupným mestom v duchu mtódy univerzálneho navrhovania, je ešte potrebné prejsť dlhú cestu, ktorá bude občas trnistá. Verím, že s nasadením a odhodlanosťou bude výsledok pozitívny.

Čo vás tento projekt učí o samospráve?

Veľa. Ako človek z tretieho sektora hľadám najkratšiu a najefektívnejšiu cestu na dosiahnutie cieľa. Samospráva rieši veci inak. Všetko je formalizovanejšie, niektoré veci sa „nedajú“, lebo nezapadajú do šablóny. Občan často nemá možnosť ovplyvniť prebiehajúce procesy. Výsledkom je, že mlčí, neverí, že jeho hlas má v procese komunálnej politiky význam.

Národný projekt rieši práve občiansku apatiu. Hovoriac spoločnou rečou v živom laboratóriu veríme, že sa podarí ukázať občanom, aké dôležité je vyjadriť názor. Len tak môžeme začať meniť veci.

Ivana Potočnáková

Foto: archív M. H. a ÚNSS

**Projekt podporil
Úrad splnomocnenca
vlády pre rozvoj
občianskej
spoločnosti.**

Aké sú Vianoce v rodine troch nevidiacich ľudí?

Vidieť raz zlaté prasiatko

„Štedrú večeru vyrábame spoločne. Kedysi som varila tri druhy polievok: kapustnicu, šošovicovú a hríbovú. Zredukovala som ich na dve, kapustnica vypadla. Spôsobom manufaktúry robíme dva druhy šalátov. Základ je zemiakový, jeden je so zeleninou a majonézou, druhý – o čosi zdravší – s jogurtom. Naším rekordom je 11,5 kg šalátu! Jeme ho potom celý týždeň,“ vysvetľuje s pobavením Iveta Zbranková (58). Nevidiaca Nitrianka spolu so svojimi prakticky nevidiacimi chlapmi, manželom Josefom (62) a synom Petrom (31), sa už nemôžu dočkať tohtoročných sviatkov.

Josef zo Zlína

Mal 25 rokov a v moravskej metropole sa stal predsedom miestnej organizácie nevidiacich. „Akčný pán predseda, oddaný slepeckej otázke, si ma vybral ako nástupcu,“ spomína Josef Zbranek. Absolvent ekonomickej školy pre mládež s poruchami zraku v Prahe, školou pripravený na povolanie pisára na kancelárskom stroji alebo telefonického spojovateľa, začal pracovať v rodnom Zlíne ako expedient v Družstve invalidov.

Len u nás a v Číne

S plavovlasou lvetkou to medzi nimi zaiskrilo na mládežníckej rekreácii Zväzu invalidov v Podlesí pri Mariánskych Láznach. Zúčastnili sa na ňom mládežníci

z celého Československa.

Pri riešení budúceho domova uvažovali prakticky. Pre manželku – masérku v tom čase nebolo v Zlíne voľné miesto rehabilitačného pracovníka. V Nitre bola nielen práca,

ale aj voľný byt po rodičoch. Rozhodnuté. V roku 1984 mladá rodina zakotvila pod Zoborom. Josef sa stal skladníkom v pekárňach a hneď aj členom tamojšieho Zväzu invalidov. „Model Zväzu invalidov sa nám nepáčil, taký bol iba v Československu a údajne v Číne,“ spomínajú Zbrankovci. V jednej organizácii, ktorá mala štyri sekcie – pre vnútorne, telesne, sluchovo a zrakovu postihnutých ľudí – to nemohlo dobre fungovať. Takáto organizácia nemohla úspešne riešiť rozdielne problémy jednotlivých postihnutí. „Na okrese



Josef to s deťmi vie. Cez zážitky sa usiluje vypestovať v nich vzťah k únii.



Kreatívec, improvizátor. Na galavečere Braillovskej olympiády budúcim hercom z VŠMU s boxom od vajčiek a golfovými loptičkami vysvetľoval princíp Braillovo písma.

sedel jeden tajomník, ktorý riešil požiadavky ľudí so všetkými postihnutiami. My, nevidiaci, sme uňho vybavili iba bielu palicu, hodinky a slepecký písací stroj. Všade inde mali slepci svoj vlastný zväz!" Až po revolúcii v 1989 sa začal pohyb, ktorý vykvasil do vzniku samostatnej organizácie nevidiacich a slabozrakých.

Vítazný boj

„V nitrianskej organizácii ma prijali veľmi dobre. Po revolúcii som začal hovoriť po slovensky," pokračuje Josef Zbranek. Chcel, aby mu ľudia na schôdzach rozumeli. Bol spoluúčastníkom boja za samostatný zväz. Boj slovenských ľudí so zrakovým postihnutím mal víťazný finiš – 7. apríla 1990 vznikla Únia

nevidiacich a slabozrakých Slovenska. Ako zmenila predchádzajúci stav? „Zásadne," rezolútne dôvodí súčasný predseda Základnej organizácie ÚNSS v Nitre. „Organizácia, ktorá by obhajovala naše záujmy, bola nevyhnutná. Ľudí sme si vychovávali za pochodu. V roku 1992, keď vznikol inštitút verejnoprospešných prác, sme začali poskytovať sociálne služby. V tom čase neboli žiadne vzdelanostné ani odborné kritériá. Ľudí sme sami učili, ako sprevádzať nevidiaceho, poskytovať asistenciu, vybavovať sociálne príspevky. Na prelome tisícročia sme začali budovať krajské strediská a systém profesionálnych služieb." Vo svojich začiatkoch bola únia založená na spolkovej činnosti. Dnes má 63 základných organizácií a 8 krajských stredísk na výkon profesionálnych sociálnych služieb. Jej hlavné poslanie je zamerané na poskytovanie sociálnych služieb individuálnym klientom.

Jasný rukopis

Josef Zbranek sa stal nielen členom, ale aj zamestnancom ÚNSS. Má v nej niekoľko „detí" – aktivít s tradíciou, ktoré s neklesajúcim nasadením organizuje a propaguje. Braillovska olympiáda, Dni Mateja Hrebendu, interný

časopis Dúha či nezisková organizácia SINA. Všetky nesú jeho nezameniteľný rukopis. Projekty ako Hovoriaci web, medzinárodná súťaž kresleného humoru Videnie nevidenia i videnia, Memoriál Zlatky Bielicekej či NATO charity bazar – Blind friendly interior by bez neho nevznikli. Nitrianska komunita nevidiacich je najaktívnejšou v krajine.

Pomoc bola nablízku

Silu kolektívneho ducha pocítila rodina tohto roku v jeseni. „Kleplo ma, v nemocnici si ma podržali vyše mesiaca," odhaľuje svoj typický zmysel pre humor Josef. Infarkt na malom mozgu, s ním spojená porucha stability a reči. Na lôžku však nezostal sám. Pomoc bola nablízku. Vo vlastnej základnej organizácii. „Sestra Janky Hrnčárovej, Laco Fúska a Oľga Držíková ma chodili umývať a holiť." Manželka Ivetka dopĺňa: „To sú kamaráti, naozajstní kamaráti! Úžasná partia. V takýchto situáciách spoznáš ľudí, ktorí nesklamú. Navzájom sa potrebujeme." Pacient pokračuje v pracovnej neschopnosti, absolvoval kúpele. Pohybuje sa s kolieskovým chodítkom, po 43 rokoch prestal fajčiť. Najlepšia rehabilitácia je praktický život. ▶

Povolená polygamia

Únia je neodmysliteľnou súčasťou života Zbrankovcov. Na otázku, či Ivetka nežiarli na druhú dôležitú dámu v manželovom živote, bez zaváhania odpovie: „Je to lepšia manželka ako ja! Nefrfla, nenadáva, neháda sa. Boli časy, keď som žiarila. Ale už nežiarim, povýšila som to na vyššiu úroveň – kupujem si voňavku značky Harem.“ S touto úžasnou polygamiou sú u Zbrankovcov absolútne vyrovnaní. Josef je obom svojim láskam celoživotne verný!

Ešte to „dám“

Santa Klausovia na nás z výkladov vyskakujú už od októbra, Džingl bells v ničom nezaostávajú. „Veľmi ma hnevá komercia dnešnej doby,“ rozhorčí sa o príprave na Vianoce Ivetka. „Avšak, už po Dušičkách pomaly prichádzajú Vianoce aj ku mne. Po troškách upratujem, po jednom kupujem darčeky. Vnútorne aj ekonomicky sa pripravujem na sviatky.“ Nevidiaca pani domu sama umýva okná. Miluje pocit čistoty. „Dokazujem si, že hoci som zrakáč a starnem, ešte to dám.“ Aj stromček zdobí sama, chlapi podávajú ozdoby. Až vo finále je manželovi dovolené rozmiestniť sviečky. Z trojice má najsilnejšie zvyšky zraku. „Mám svoj sen,“

kvitne pri téme Vianoc Ivetka. „Čakám, že raz nám stromček tak excelentne spadne, že všetky ozdoby sa rozbijú. A ja si budem môcť kúpiť celkom nové! Krásnu kolekciu ručne vyrobených ozdôb a háčkované zvončeky.“

O ten sa snažím aj na Vianoce.“ Aký nezabudnuteľný darček sama dostala? Vyzrazil jej dych: „Na gymnáziu sme boli partia kamarátok, ktoré sme o sebe vedeli všetko. Mala som zelený zákal na očiach a brala som lieky na odvodnenie. Boli aj



Ivetka (v strede), masérka Fakultnej nemocnice v Nitre, nosí domov diplomy a ocenenia z recitačných aj autorských súťaží.

Bumerangový efekt

Už v novembri má nachystané darčeky pre 20 ľudí. Iveta Zbranková je darčkový špecialista: „Prežívam to ako dieťa. Keď „padlo“ tajomstvo o Ježiškovi, bolo to pre mňa veľké sklamanie a dodnes tak trochu stále je. Robí mi obrovskú radosť obdarúvať ľudí. Je to moja vnútorná potreba. Keď som na dovolenke, som schopná napísať 130 ľuďom esemesku. Je to moja forma šťastia, taká úchylka. Má to bumerangový efekt.

chvíle, ktoré som doslova presedela na toalete. Moje milé kamarátky si dali námahu a ručne pomaľovali asi 10 metrov toaletného papiera! Bola som nesmierne dojatá. Dodnes ho opatrujem.“

Ryby len bez kostí

Manžel Josef má rád experimenty. K Štedrej večeri nakúpi niekoľko druhov vykostených rýb, osobne ich vysmaží. „Je niekoľko nevidiacich, ktorí dokážu bez ujmy na zdraví a živote jesť nevycosteného



Vianočné zvončeky

Dostal som od tety Rebeky
prekrásne
vianočné zvončeky.
Darček si užijem pekne sám,
riadne sa cez sviatky
nacengám!

Z tvorivého pera J. Zbranka

Peter študoval na Univerzite Konštantína Filozofa a Poľnohospodárskej univerzite v Nitre. Pracuje v Lužiankach vo Výskumnom ústave živočíšnej výroby. Po rodičoch zdedil nadanie. Ako sami vravia: po otcovi talent, po mame výdrž. Má aj slobodné povolanie, je úspešný muzikant.

kapra. Nechápem ako?!"
K pečeni si lvetka cestu
nenašla, sladké maškrtky má
na starosti osobná asistentka.
Oblátky, oriešky, ovocie, med
na stole takisto nechýbajú.
„Snažím sa celý deň nejest'
a hoci som nevidiaca, stále
verím, že raz uvidím zlaté
prasiatko!" nádejá sa šéfka
kuchyne. „Po štedrej večeri
ideme k stromčeku a tešíme sa
z toho, čo tam nájdeme. Ja
idem aj na polnočnú – stráviť
večeru a nasat' atmosféru.
Chlapi sa doma vytešujú
zo starých rozprávok."

Máš bujnú fantáziu

Medzi lvetkine záľuby patrí
recitovanie a kreatívne písanie.
Skadiaľ prichádza múza?
„Mám všeličím zanesenú dušu
a sem-tam to z nej potrebuje
von. Už 21 rokov nevidím
a stále mávam veľmi živé
a farebné sny. Pýtala som sa

pána doktora u nás na neuro-
lógii, čím to môže byť. Asi máš
bujnú fantáziu, znela odpoveď.
Veľa čítam, na maximum
využívam služby Slovenskej
knihnice pre nevidiacich
Mateja Hrebendu v Levoči."
Najradšej siaha po detektív-
kach, histórii a klasike.
Oblubuje aj Janu Pronskú
a jej historickú romancu.
Josef je neúnavný organizá-
tor, hudobník a autor stoviek
aforizmov. Jeho country kape-
la Domovina zabáva už 18 ro-
kov. Po infarkte nie je spokoj-
ný so svojou intonáciou, zdá
sa, že stratil sluch na jedno
ucho. No pevne verí, že sa
opäť vráti na pódia vo wester-
novom klobúku a so sadou
harmoník posadených
„prokuratě nízko".

Praktické bezmocnosti

Rodina troch nevidiacich si
dokáže pripraviť krásne a vo-

ňavé Vianoce, sú však veci,
ktorých sa musí zrieknuť.
„Nemôžeme ísť spolu na
kúpalisko – nevieme nájsť
deku, stratíme sa v bazéne,"
zamyslí sa Josef Zbranek. „Na
ples mesta, kam sme dostali
pozvanie, musel tiež ísť
s nami tretí človek." lvetka
to vidí skôr cez praktické
bezmocnosti: „Po byte lieta
mucha alebo komár a ja s tým
nemôžem nič urobiť. Nemô-
žeme si nijako pomôcť, nikto
z nás ho nevidí. Je to nesku-
točná bezmocnosť." Rodičia-
bojovníci vychovali syna
Petra. „Podaril sa. Je z neho
slušný a dobrý človek. Keď už
bolo jasné, že Peťo je zrakovo
postihnutý, veľmi som sa bá-
la, že sa stratí vo svete. Dnes
je jasné, že skôr sa stratím ja!"
smeje sa hrdá mama.

Tri silné osobnosti tvoria
pevný rodinný trojlístok. Na
Vianoce budú doma spolu.
Ako každý rok. Lebo Vianoce
rovná sa domov.

Ivana Potočnáková

Foto: autorka

Na ceste ku koncentrácii a tvorivosti

Pamäť v hlavnej úlohe

Jednou zo sociálnych služieb, ktoré poskytuje Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska, je tréning pamäti. V bratislavskom krajskom stredisku s ním začali vlani na jeseň. Klienti so zrakovým postihnutím tréningy už dlho žiadali. Impulzom na otvorenie prvého cyklu bol príchod certifikovaného inštruktora tréningov do radov zamestnancov ÚNSS.

Žiadne školské lavice

Tréning pamäti máva spravidla 16 účastníkov rozdelených do dvoch skupín, ktoré sa stretávajú dvakrát v mesiaci. Stretnutie trvá 90 minút. Prvá tretina patrí jednoduchej rozcvičke, ktorá má stimulovať krvný obeh, prekviť mozog a naštartovať ho na ďalšiu aktivitu. Súčasťou rozcvičky sú relaxačné cvičenia a jednoduché masáže. Ďalšiu časť stretnutia tvorí

riešenie úloh podľa prípravnej témy. Tréning nesmie pripomínať školské vyučovanie. Patrí k nemu uvoľnenosť aj smiech. Optimálne je, aby si účastníci odniesli aj niečo do svojho bežného života.

Pre lepšie pamäťové procesy

Certifikovaným inštruktorom KS ÚNSS v Bratislave je sociálny poradca Tomáš Bako. Je absolventom prvého modulu akreditovaného vzdelávania Kognitívna aktivizácia seniorov v Centre Memory. Pred príchodom do ÚNSS pracoval so seniormi. „Práca s nevidiacimi je špecifická. Kým pri senioroch bez zrakového postihnutia môže-



Pri práci v skupine nie je núdza o humorné chvíle.



zrakom – tým, ktorí nemajú žiadne zrakové skúsenosti, aj tým, ktorým zrak oslabil počas života.

-ipo-

Foto: Petr Ostružiar

Úvod tréningu patrí nenáročnej rozcvičke a masážam.

me využívať zrakové úlohy aj prípravu účastníkov formou písania, pri ľuďoch so zrakovým postihnutím musíme túto formu úloh obmedziť, približuje metódu Tomáš Bako. Účastníci tréningu odpovedajú na otázky inštruktora priamo, bez väčšej prípravy. Riešia úlohy zamerané na dlhodobú aj krátkodobú pamäť, koncentráciu, kreativitu aj iné spôsoby zapamätania.

Podnety pre mozog

Veľkým pomocníkom pri tréningu sú vizualizácia a mnemotechnické pomôcky.

Precvičuje sa aj logické myslenie. „Ľudia so zrakovým postihnutím sú nútení využívať namiesto zraku iné zmysly,“ zamýšľa sa T. Bako.

„Sú nútení vo väčšej miere využívať pamäť. Mozog preto treba neustále trénovať, vzdelávať a dávať mu dostatok podnetov. Tréningy pamäti im pomáhajú udržať a zlepšiť pamäťové procesy.“ Pri tréningoch postupujú podľa metódy nemeckej psychologičky Sonji Bernard. Ako prvá vytvorila tréning pamäti pre zrakovo postihnutých ľudí. Je prístupný všetkým ľuďom s poškodeným

Dve jednoduché cvičenia na koncentráciu podľa Sonji Bernard

1. Keď počúvate v rozhlase či televízii správy, skúste ich zároveň v duchu alebo nahlas hovoriť. Je to dobré cvičenie na koncentráciu – musíte zároveň hovoriť aj počúvať.

2. Zapamätajte si päť najdôležitejších správ. Hneď po skončení programu si ich zopakujte a večer pred spaním sa o to pokúste ešte raz. Pre lepšiu pamäť je dôležité heslo:

„Opakovať, opakovať, opakovať!“

Ako účastníci vnímajú tréningy?

Napriek veku sa na tréningu pamäti ešte dačo priučím. Vždy sa teším na spoločnosť a zábavnú formu tréningu!

Jarka (63)

Tréningy mi veľa dávajú. Už len ísť naň ma núti k určitej

Dagmar (53)

zodpovednosti. Prekonala som operáciu mozgu, učiť sa novým veciam je pre mňa dôležité. Rozcvička býva zameraná aj na jemnú motoriku. Ale najdôležitejší je pre mňa kontakt s ľuďmi.

Na tréning pamäti chodím, aby som viac nezabúdala. Rada som v kolektíve a dozviem sa niečo, čo ma obohatí.

Terka (68)

Biela pastelka v septembri zaplavila ulice

Ciel' je rovnaký, len cesta býva iná

Dokončenie z 1. strany

s pokladničkami v rukách. Pozvánok sme rozoslali neúrekom, na všetky svetové strany. Vstupenkou bola túžba prežiť aspoň okamih zo života nevidiaceho či slabozrakého človeka. Dozvedieť sa, ako ľudia s poruchou zraku vlastne vidia, že taká biela palica musí splniť riadne množstvo kritérií, aby si vyslúžila titul kompenzačná pomôcka, čo môže a čo naopak nemôže vodiaci pes, ale aj to, že Braillovo písmo umožňuje popri písmenách zapísať aj interpunkčné znamienka, matematické či chemické vzorce, dokonca noty. Jednoducho, že je to plne funkčný systém, ktorý by obstál v skúške s ktorýmkoľvek kultúrnym písmom. Už nie je tajomstvom, či a ako sa nevidiacim sníva, ako športujú, varia, pečú, žehli, ako zvládnu starostlivosť o svoje ratolesti. Že schody nie sú pre nevidiacich bariérou, ale napríklad ani to, čo znamená

spojenie prístupná internetová stránka.

Pomohli ste pomáhať

„Teším sa, že vás v piatok 21. septembra priviedla medzi nás zvedavosť. Pevne verím, že sme vám dali všetky odpovede o živote so zrakovým postihnutím, ktoré ste doteraz márne hľadali,“ povedala riaditeľka ÚNSS Tatiana Winterová.

„Cestu k samostatnosti a nezávislosti nevidiacich a slabozrakých vydláždil každý z vás. Nielen ten, kto do našej verejnej zbierky prispel, ale predovšetkým ten, kto pochopil, že nevidiaci a slabozrakí majú ten istý cieľ, len cesta k nemu býva iná. Na dofinancovanie našich služieb ste nám prispeli sumou 152 876,10 €. Ďakujem, že ste prijali naše



Bratislavský informačný stánok Bielej pastelky.

pozvanie a pomohli nám aj naďalej pomáhať.”

Opastelkované Slovensko

Informačné stánky, ktoré si ÚNSS počas hlavného zbierkového dňa Bielej pastelky 2018 rozložila v desiatich mestách, prilákali stovky zvedavcov. Košickou Hlavnou sa niesli hudba, spev a tanec. Postarali sa o to DJ, ľudové tance a bigband v podaní študentov z Konzervatória Jozefa Adamoviča, Ladislav Ballay vymenil gitaru za heligonku a všetkých potešil populárnymi piesňami. Konzervatórium Timonova poslalo reprezen-

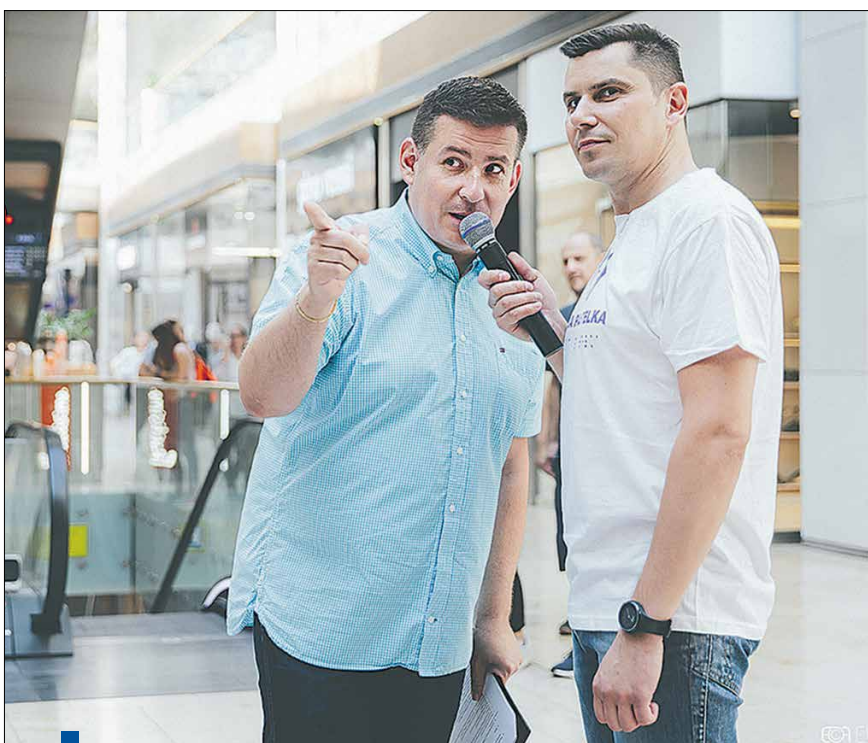


**Zmeranie vnútroočného tlaku v obchodnom centre?
Pre Bielu pastelku žiaden problém!**

tovať jazzovú skupinu a popoludní sa predstavili speváčky z Centra voľného času. V prešovskej knižnici P. O. Hviezdoslava na niekoľko

hodín rozšírili fond o publikácie pre ľudí so zrakovým postihnutím, takže aj v Braillovom písme a s reliéfnymi obrázkami. Mali ste vidieť, koľko ľudí sa pristavilo! Najväčší úspech zožala kniha Majster Pavol z Levoče, ktorú vydala Slovenská knižnica pre nevidiacich Mateja Hrebendu pri príležitosti päťstého výročia ukončenia prác na hlavnom oltári v Chráme sv. Jakuba v Levoči.

V Žiline to žilo krásou a zdravím – pracovníčky spoločnosti Dermacol všetkým ženám poradili a na počkanie ich skrášlili. Zdravotníci pomocou prístrojov s hlasovým výstupom kontrolovali hladinu cukru v krvi a krvný tlak. Banská Bystrica zažiarila umením – informačné stánky lemovali najkrajšie snímky z fotografickej súťaže Cesta ▶



Naši moderátori Patrik a Dodo nešetrili slovami ani dobrou náladou – do stánku prilákali mnoho ľudí.

svetla. Okrem toho mohli návštevníci prehodiť slovkodve so zlatým olympionikom Matejom Tóthom, ktorý v drese Bielej pastelky kráčaľ ako ambasádor pred dvoma rokmi. Mohli aj odovzdať nepoužívané okuliare, ktoré vďaka Lions Clubu pomôžu ľuďom v krajinách tretieho sveta.

Vábničky Herman a Kurilák

Všetkých, ktorí sa ocitli v OC Eurovea v Bratislave, vábili silou svojich osobností a moderátorskou zručnosťou

Patrik Herman a Dodo Kurilák. Pozývali na ukážky výcviku vodiacich psov, koncert Miriam Kaiser, maľovanie deťom na tvár a súťaže s našou tohtoročnou ambasádorkou Adelou Vinczeovou. Klapky na oči a pod'ho! Skúsiť indikátor hladiny, odhad vzdialenosti a hmotnosti, aj slalom s bielou palicou pomedzi veľmi funkčne prekážajúce členky ÚNSS.

A aby ste si boli načistom, ako ste na tom s očami vy, ponúkli sme vám bezplatné a bezbolestné merania zrakových parametrov, ktorých

výsledok bol známy ihneď. Vďaka spoločnosti Novartis mali všetci dospelí možnosť nechať si skontrolovať stav sietnice a zmerať vnútroočný tlak. Carl Zeiss skúmal ostrosť videnia v Trnave a naši pracovníci zas zisťovali, či sa u vašich škôľkarov nerozvíja tupozrakosť, škuľavosť, astigmatizmus či iná očná porucha. Do budúročného pastelkovania, priatelia!

Dušana Blašková

Foto: Eva Amzlerová, Mišiak a archív UNSS



Záujem o skríningové vyšetrenie zraku bol aj v Žiline.



Trochu tradične, a predsa trochu inak, si našu ambasádorku vychutnali Sabína Sopková a Lucia Sabadková z Piaristického gymnázia Jozefa Braneckého v Trenčíne, ktoré sa stali víťazkami motivačnej súťaže pre dobrovoľníkov. V pondelok, 15. októbra, sa zúčastnili na nakrúcaní talkshow Trochu inak v Slovenskom národnom divadle a Adelu Vinczeovú si osobne užili aj po ňom.



Ukážky práce vodiaceho psa patria k sprievodnému programu hlavného zbierkového dňa.

AJ VĎAKA VAŠIM 2%

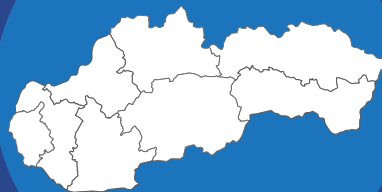
sme **3112** nevidiacim a slabozrakým



pomohli na ceste k samostatnosti

sme sociálnu pomoc poskytovali v

8 krajoch



65 mestách

sme venovali **4600+** hodín



odstraňovaniu architektonických a informačných bariér

naši členovia pripravili **600** podujatí



pre nevidiacich a slabozrakých

TO NEVIDÍME AŽ TAK ČIERNO!

Údaje o prijímateľovi

Obchodné meno (názov): Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska

Právna forma: občianske združenie

IČO: 00683876

Sídlo: Sekulská 672/1, 842 50 Bratislava



AJ VĎAKA VAŠIM 2%

Ľudí so zrakovým postihnutím sme naučili chodiť s bielou palicou, bezpečne vykonávať rôzne domáce práce, písať a čítať Braillovo písmo, používať počítač či smartfón s čítačom obrazovky a kompenzačné pomôcky.

Nácviky prebiehali pod vedením vyškolených inštruktorov sociálnej rehabilitácie na základe starostlivo pripraveného individuálneho plánu presne šitého na mieru klienta.

S klientmi sme pracovali prevažne individuálne - buď ambulantne (na našich pracoviskách) alebo v teréne (v domácom prostredí človeka so zrakovým postihnutím). Snažili sme sa o to, aby boli služby dostupné všetkým a nepresiahli vzdialenosť 30 km.

Skupinové formy pomoci sme využívali pri vyrovnávaní sa s postihnutím, motivácii k ďalšej aktivite a pri zvládaní sociálno-komunikačných zručností.

Posudzovali sme projekty pre územné a stavebné konanie. Zúčastňovali sme sa na kolaudáciách. Projektantom sme pomáhali odbornými konzultáciami pri navrhovaní bezbariérového prostredia. V oblasti informačných technológií sme sa venovali prístupnosti aplikácií, mobilných telefónov a webových stránok. Poskytovali sme poradenstvo farmaceutickým firmám pri popisovaní liekov Braillovým písmom.

Základné organizácie ÚNSS majú za sebou množstvo vzdelávacích, športových, relaxačných a turistických aktivít.

Nasávali a ponúkali informácie – zúčastňovali sa na prednáškach, usporiadali viacero prezentácií o každodennosti so zrakovým postihnutím určených širokej verejnosti.

Absolvovali poznávacie zájazdy u nás aj za hranicami, navštívili kultúrne inštitúcie, kde si aj ľudia so zrakovým postihnutím prídu na svoje, dokonca splavili rieku Hron.

TO NEVIDÍME AŽ TAK ČIERNO!

ĎAKUJEME!



www.unss.sk

S vhodnou lupou ide čítanie ľahšie

Kvalita života je pojem, ktorý sa v ostatnom čase skloňuje vo viacerých pádoch. Nahlas sa o nej hovorí aj v súvislosti so životom ľudí so zrakovým postihnutím. Pri strate alebo poškodení zraku ju vo veľkej miere pomôžu zvýšiť optické či kompenzačné pomôcky. Jednou z nich je lupa. O práci so slabozrakým klientom pri výbere vhodného typu a zácviaku práce s ňou hovoríme s Evou Metonovou, sociálnou poradkyňou, inštruktorkou sociálnej rehabilitácie z Krajského strediska ÚNSS v Bratislave.

Pri výbere pomôcok je nevyhnutné dobre poznať klienta a typ jeho zrakového postihnutia. Čo je pri tejto práci najťažšie?

Potrebné je poznať aj ďalšie chronické ochorenia, ktorými klient trpí a ich spoločné funkčné dôsledky. Najdôležitejšie je však pýtať sa, aká je potreba klienta, čo chce riešiť ako prvé, aké sú jeho primárne potreby. Stáva sa, že klient príde s predstavou, že mu dáme nejaké silné zázračné okuliare a on bude môcť čítať tak ako predtým. Vtedy ho musíme motivovať a ukázať, že sa to dá aj s lupou. Len je potrebné si na ňu zvyknúť a naučiť sa s ňou čítať.

Ako prebieha prvé stretnutie s klientom? Vie už, aká je jeho predstava o pomôcke, ktorú by chcel získať?

Na prvom stretnutí sa snažíme počúvať. Prinesie si aktu-



Pre klienta je dôležité aj sebazpoznávanie.

álnu správu od očného lekára a začíname dôvodmi, ktoré ho priviedli do únie. Nie je jednoduché prísť požiadať o pomoc do organizácie, ktorá má v názve slovo nevidiaci. Niektorým klientom trvá aj tri roky, kým sa odhodlajú kontaktovať úniu, otvoriť sa pomoci a stať sa jej klientmi. Ľudia nemajú predstavu, aké pomôcky

a možnosti služieb existujú. Zväčša však vedia, v ktorej oblasti potrebujú pomôcť. Nasleduje rozhovor o tom, čo už prichádzajúci klient vie o svojom zrakovom fungovaní. V prevažnej väčšine majú uložených veľmi málo podstatných prvkov. O farbe svetla, ktoré pomáha, zvyčajne netušia. Spravidla vedia, že písme- ná napísané fixkou vidia lepšie, ale koncept kontrastu je pre nich veľká neznáma.

Sprevádzame ich aj sebazpoznávaním – vo vzťahu k sebe a svojmu zraku, ale aj k uvedomeniu si svojich potrieb. Tie sa vzťahujú na okolie. Je nesmierne dôležité naučiť sa komunikovať so svojím okolím o tom, ako a koľko vidím a akú pomoc potrebujem. **Kolko stretnutí s klientom sa uskutoční, kým dokáže**

s lupou pracovať samostatne?

Je to veľmi individuálne, neexistuje žiaden vzorec. Na výber pomôcky väčšine klientov stačí jedno stretnutie, ktoré zvyčajne trvá 1,5 hodiny. Niektorí klienti prichádzajú na ďalšie stretnutia. Majú záujem o poradenstvo k optickým či iným kompenzačným pomôckam alebo o ďalšie služby únie. Malá časť klientov pokračuje v nácviiku excentrickej fixácie, v ktorej sa ako stredisko snažíme odborne zlepšiť.

Na vytvorenie predstavy – aká je cena lupy? Hradí ju celý klient?

Ceny sú rôzne. Sú lupy, ktoré sú hradené poisťovňou, a iné, ktoré poisťovňa neuhrádza. Optické lupy začínajú byť hradené poisťovňou od zväčšenia 4x. Lupy so zväčšením 2–3x stoja asi 15 €, malé vreckové lupy 8 €. Pri elektronických prenosných lupách sa už hýbeme v stovkách eur, pri elektronických stolových lupách dokonca v tisíckach eur.

Zhovárala sa: Ivana

Potočnáková, foto: Tomáš Bako

Kadiaľ vedie cesta k lupe

Pri pomôckach hradených poisťovňou na základe odporúčania únie predpíše lupu lekár a zabezpečí ju očná optika. Lupu, ktorá nie je hradená poisťovňou, si klient môže kúpiť v predajni Tyflocomp priamo v budove ÚNSS. Na elektronickú lupu môže prispieť úrad práce, vyba-venie trvá asi tri mesiace.

B. Mamojka rozšíril unikátnu zbierku

Viazanka ako dar

Nie je veľa vecí, ktoré patria k mužom tak verne, ako viazanka. Práve kravaty sa stali predmetom zberateľskej vášne Anny Šimkuličovej z Humenného.

„Začala som ich zbierať pred 10 rokmi,“ predstavuje svoju pýchu zberateľka. „Prezident Michal Kováč mi daroval kravatu, ktorú mal uviazanú na prvej oficiálnej návšteve vo Vatikáne. Ivan Gašparovič tú, ktorú mal na sebe pri návšteve OSN.“ Prezidentskú podmnožinu dopĺňajú kúsky od Rudolfa Schustera, Andreja Kisku, Václava Klauza, Arpáda Goncza, Pála Sólyoma a Pála Schmitta. Ďalšie pochádzajú od ministrov, diplomatov, spisovate-

ľov, výtvarníkov, spevákov a hudobníkov, športovcov či novinárov. Zo Slovenska i zo zahraničia.

Anna Šimkuličová je novinárka. Ako dôchodkyňa je členkou Klubu redaktorov firemných a regionálnych médií Slovenského syndikátu novinárov. Na vlnajšom celoslovenskom stretnutí klubu v Bratislave sa jej zbierka rozrástla o ďalší kus – venoval jej ho zakladateľ a predseda ÚNSS Branislav Mamojka.

-ipo-, foto: M. Šimkulič



Služobná cesta zabránila B. Mamojkovi odovzdať viazanku osobne. Touto úlohou splnomocnil svojho podpredsedu Josefa Zbranka (v strede) a organizátorku stretnutia Ivanu Potočňakovú. Dojatá zberateľka Anna Šimkuličová (vľavo) kravatu s potešením prijala.

Vodiči si pohoršili štatistiku

Bezpečne s bielou palicou

Už 9. ročník osvetovej akcie Deň bielej palice sa uskutočnil v pondelok 15. októbra. Širokú verejnosť sme vychovávali, ako správne reagovať na bielu palicu. Na cestách aj na uliciach.

Bločky na pokuty schované

Prvá línia akcie bola zameraná na osvetu v oblasti dopravných bariér. Oporou nám bol zákon o cestnej premávke 8/2009 Z. z., ktorý chodcov so zrakovým postihnutím špeciálne vymedzuje ako tých, voči ktorým je vodič povinný dbať na zvýšenú opatrnosť. Cieľom bolo obmedziť trúbenie a upozornenia svetlami či posunkami.

Celkom 60 priechodov pre chodcov v 51 slovenských mestách obsadili na dve hodiny figurant – nevidiaci, ktorý bielu palicu používa denne a zapisovateľ – dobrovoľník, ktorý okoloídúcim motoristom udeľoval červené a čierne body. Vo vzdialenosti 100 až 150 m od tejto skupinky stála ďalšia, v tmavozelených uniformách Policajného zboru SR.

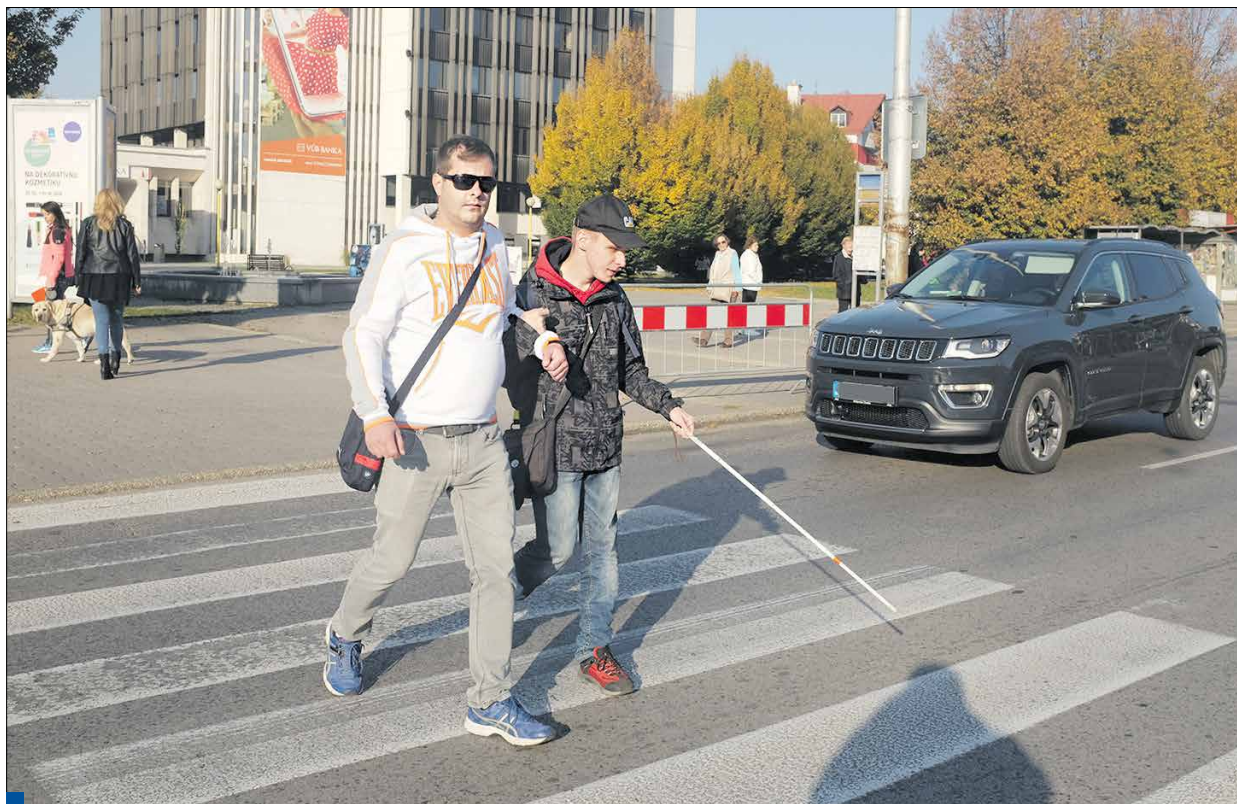
Letáky a osviežovače vzduchu do auta v rukách, bločky na pokuty schované. Oproti vlašajšku sa motoristi na našich cestách zhoršili. V minulom roku svietilo pri celoslovenskom výsledku 18,3 %, tohto roku je to až 21,1 %.



Vojst' na vozovku v plnej premávke nie je jednoduché.



Vodiči dostávali leták a za rešpektovanie pravidiel aj osviežovač do auta.



Figuranti obsadili na dve hodiny 60 priechodov pre chodcov v 51 mestách.

Parkovanie na vodiacich líniách

Druhá línia dňa bola zameraná na osvetu v oblasti architektonických bariér. Oporou nám bola vyhláška č. 532/2002 Z. z., ktorá upravuje vzdialenosť prekážok umiestnených od reliéfnych orientačných prvkov – umelých vodiacich línií, varovných a signálnych pásov. Podľa vyhlášky do nich minimálne 800 mm na obe strany od ich okraja nesmie nič zasahovať.

V spolupráci s bratislavskou mestskou políciou sme v užšom centre metropoly

štyri hodiny kontrolovali prístupnosť verejných priestranstiev pre ľudí so zrakovým postihnutím. Iba dostatok informácií o možnostiach, schopnostiach a spôsoboch mobility nevidiacich a slabozrakých totiž môže pomôcť pri tvorbe úprav, ktoré im pohyb v priestore uľahčia. Vo vymedzenom časovom úseku sme identifikovali 25 vozidiel, ktoré parkovali na umelých vodiacich líniách. Policajti vodičov poučili a odovzdali im informačný leták. Zväčša však šlo o vozidlá zásobovania, ktoré vzhľadom na viaceré faktory v mnohých

prípadoch nemali inú možnosť parkovania.

Dušana Blašková

Foto: archív UNSS

Štatistika krajov (percento zosobňuje vodičov, ktorí nerešpektovali literu zákona a nevidiacemu na priechode nedali prednosť):

Banskobystrický	12,2 %
Žilinský	13,5 %
Trnavský	15,5 %
Trenčiansky	17,4 %
Nitriansky	18,4 %
Prešovský	27,7 %
Bratislavský	29,7 %
Košický	30,1 %

Zdravé oči už v škôlke odštartovali ďalší školský rok

Stačí pohľad na „smajlíka“

Prvý rok ich bolo 10-tisíc, druhý rok už 15-tisíc a v tomto roku si ÚNSS a o. z. BILLA ľuďom dali za cieľ skontrolovať zrak až 20-tisíc škôlkárom po celom Slovensku. Osvedčený partner únii pomáha vycestovať za deťmi až do škôlok a pozrieť sa im nie na zúbok, ale doslova „na očko“.

Ak nemajú svoj deň

Hlavnou myšlienkou programu je meranie zrakových parametrov detí v materských školách a odhaľovanie zrakových porúch. Hoci orientačne sa zrak detí vyšetruje na preventívnych prehliadkach u pediatra, stále zostáva časť detí, u ktorých sa chyby nezachytia. „Keď pediater počas preventívnej prehliadky zistí odchýlku od normy, pošle dieťa k oftalmológovi na odborné vyšetrenie. Táto spolupráca je osvedčená a funguje. No stane sa, prevažne u detí vo veku do 4 rokov, že niektoré nespolupracujú, vyšetrenie vnímajú ako nepríjemné alebo nemajú práve svoj deň. Tu je vynikajúcim riešením práve takéto skríningové vyšetrenie,“ vysvetľuje MUDr. Beáta Bušányová, PhD., MBA, odborná garantka projektu Zdravé oči už v škôlke. Ani rodič si doma nemusí všimnúť, že jeho ratolest má poruchu videnia. Dieťa sa zhoršenému

stavu videnia dokáže prispôbiť a ani netuší, že dobre nevidí alebo vidí „inak“.

Každý siedmy môže mať poruchu zraku

V predchádzajúcom školskom roku odborní pracovníci ÚNSS skontrolovali zrak 15 072 deťom v 313 mater-

ských školách. Merania autorefraktometrom sú rýchle, bezbolestné a hlavne v známom prostredí škôlky. Prístroj sa podobá na väčší fotoaparát, dieťa skontroluje na diaľku, zo vzdialenosti jedného metra. Stačí sa pozrieť na „smajlíka“ na displeji a prístroj v priebehu niekoľkých sekúnd zmeria hodnoty. Vyškolený pracovník z nich vyhodnotí, či je obraz, ktorý dieťa vidí, v poriadku. „Deti dostanú po meraní certifikát. V prípade odchýlky rodič môže priamo navštíviť



Meranie autorefraktometrom je bezbolestné, bezdotykové a trvá len niekoľko sekúnd.

detského očnému lekárovi. Vlni sme takto vydali odporúčania 2098 škôlkarom, čo je 14 % z celkového počtu zmeraných detí," hovorí Ing. Tatiana Winterová, riaditeľka ÚNSS. Tohtoročnou novinkou pri meraní je použitie špeciálnych testov – optotypov. Pomocou nich sa urobí doplnkové vyšetrenie u detí, ktorým prístroj nameral odchýlku. Kontroluje sa nimi ostrosť zraku a stereovidenie.

Meriame aj vzdelávame

Registrácia do ročníka 2018–2019 projektu Zdravé oči už v škôlke bola spustená symbolicky na Svetový deň bielej palice, 15. októbra, na stránke

www.zdraveocivskolke.sk.

„S úniou spolupracujeme na viacerých spoločensky zodpovedných projektoch už viac ako 10 rokov. Program Zdravé oči už v škôlke podporujeme tretí rok. Dali sme si za cieľ v každom ročníku zvyšovať počty zmeraných detí. Sám mám dcéru, ktorá meraním prešla a vidím, aké je to prínosné," dopĺňa Ing. Tomáš Staňo, predseda predstavenstva o. z. BILLA ľuďom a finančný riaditeľ BILLA Slovensko. BILLA tento rok doplnila certifikát o meraní o zoznam potravín prospešných pre zrak.

-red-

Foto: archív ÚNSS



Rodičia často nedokážu u svojich detí rozpoznať začínajúce zrkové problémy. Netušia, že môžu mať predispozície na rozvoj rôznych porúch zraku. Tie časom môžu výrazne negatívne ovplyvniť ich život. Pritom práve včasná diagnostika je pre korekciu či úplné vyliečenie porúch kľúčová.

Projekt vítajú aj rodičia

Paťko sa nikdy nestožoval, že by zle videl. Občas síce stál blízko pri televízore, ale nepokladali sme to za problém. Preto ma prekvapilo, keď mu prístroj nameral na jednom očku štyri a na druhom tri dioptrie. Následná návšteva oftalmologičky potvrdila astigmatizmus a dnes si Paťko bez obmedzení užíva čítanie a písanie pri domácich úlohách aj na vyučovaní v škole. S okuliarmi sa tak zžil, že si v nich líhal do postielky. Som naozaj nesmierne šťastná, že sa našiel niekto, o kom sme dovtedy ani len netušili a nezištne pomohol môjmu dieťaťu i tisíckam ďalších.

Martina, mama školáka Paťka

Ako otec troch synov sa snažím o to, aby som pri ich výchove nič nezanedbal. Týka sa to aj zdravia a prevencie. Som rád, že toto meranie je bezbolestné a rýchle, to sa pri deťoch naozaj hodí. Držím úniu palce a želám jej, aby mohla skontrolovať zrak všetkým slovenským škôlkarom.

Matej Beňuš, strieborný olympijský medailista vo vodnom slalome, otec 5-ročného Simona

Program Zdravé oči už v škôlke si už získal dôveru rodičov a materských škôl, podporu významného partnera aj uznanie lekárov. O zraku detí v predškolskom veku hovoríme s odbornou garantkou programu MUDr. Beátou Bušányovou, PhD., MBA, primárkou Kliniky detskej oftalmológie Národného ústavu detských chorôb v Bratislave.



Beáta Bušányová (vľavo) s riaditeľkou ÚNSS Tatianou Wintorovou na tlačovke k otvoreniu nového ročníka programu.

Odborná garantka o častých poruchách zraku detí

Pozor na „digitálnu“ únavu očí

V čom vidíte najväčší význam preventívnych skríningových meraní zraku deťom v materských školách?

Dieťa je vyšetrené v známom prostredí – v škôlke, v kolektíve detí. Skríningové vyšetrenie je rýchle, neinvazívne, nebolestivé. Nie je potrebná vysoká miera spolupráce vyšetřovaného dieťaťa – taká, ako pri vyšetrení zraku u pediatra alebo oftalmológa. Odpadá nutnosť návštevy ambulancie

alebo zdravotníckeho zariadenia, kde dieťa môže pociťovať stres a strach z bielych plášťov. Vyšetrenie umožňuje zachytiť na preventívnych detských prehliadkach nezistené alebo novovzniknuté zrakové poruchy. Preventívne prehliadky s vyšetrením zrakovkej ostrosti zabezpečujú detskí lekári, avšak nemusia odhaliť problém so zrakom, ak dieťa nerozumie alebo nespupracuje, čo je vo vekovej kategórii u detí do 5 rokov bežné.

Aké sú najčastejšie refrakčné poruchy zraku detí?

Najčastejším dôvodom zníženia zrakovkej ostrosti u detí sú refrakčné chyby: ďalekozrakosť, krátkozrakosť, astigmatismus, anizometropia – vysoký rozdiel refrakcie medzi pravým a ľavým okom. Refrakcia sa v priebehu života fyziologicky mení. V 6. mesiaci veku dieťaťa dosahuje fyziologická refrakcia očí hodnotu okolo +3,5 dpt, medzi prvým a tretím rokom dieťaťa je hodnota do +2,50 dpt. Ak dieťa neškúli, nie je potrebná korekcia, lebo akomodácia schopnosť detského oka je v predškolskom veku veľká. 80 % detí do 6 rokov má ďalekozrakosť, ale iba asi

10 % týchto detí potrebuje korekciu refrakčnej chyby. Krátkozrakosť vzniká najmä medzi 6. až 9. rokom a výraznejšie rastie počas adolescencie, kedy je prevalencia do 20 %. Astigmatizmus je relatívne častý u malých detí, ale prevalencia klesá počas prvých rokov života. Ak nie je refrakčná chyba správne korigovaná predovšetkým v predškolskom veku, vedie k vzniku tupozrakosti (amblyopie) alebo môže byť príčinou škúlenia. Amblyopia je funkčné postihnutie centrálného zrakového vnímania. Ak sa neodhalí včas – v predškolskom veku, je postihnutie nezvratné.

Čo najviac vplýva na to, že vysoké percento detí môže už v predškolskom veku mať problém so zrakom?

Ide prevažne o vrodené či získané poruchy?

U predškolských detí ide v prevažnej miere o vrodené poruchy. Dôležitú úlohu pri vzniku refrakčných chýb má dedičnosť.

Môže mať negatívny dopad na zrak dieťaťa aj nadmerný čas strávený za počítačom či so smartfónom?

Nadmerným používaním mobilných telefónov, tabletov a počítačov sa u predškolákov a žiakov základných

škôl objavuje takzvaná „falošná krátkozrakosť“ – spazmus očných svalov, ktorý vzniká pri dlhšej námahe pri zaoštrovaní na niekoľko centimetrov. Dochádza k tzv. digitálnej únave očí, deti môžu mať rozmazané alebo dvojité videnie, bolesti hlavy, častejšie zápal spojoviek a môžu viac sližiť. Tieto prístroje tiež vyžarujú modré svetlo, ktoré aktivuje na sietnici oka receptory citlivé na svetlo. Modré svetlo negatívne ovplyvňuje biologický rytmus človeka. Narušuje sa pravidelný denný cyklus, lebo deti používajú zariadenia v priebehu celého dňa a často aj pred spánkom. Spánok je povrchný, nedochádza k dostatočnej regenerácii organizmu. Deti sa budia unavené a majú zníženú pozornosť. Zásadná je dĺžka používania elektroniky. Nemala by presahovať 30 až 40 minút. Intenzívna námaha do blízka je jedna z príčin vzniku ľahšieho stupňa krátkozrakosti.

Ako je možné chrániť zrak dieťaťa, čo môže pre to urobiť rodič?

Odporučila by som včasnú očnú prehliadku u detí, ktorých rodičia trpia na nejakú zrakovú poruchu. Nepodceňovať používanie okuliarov, ak ich má dieťa

predpísané. Zdravá výživa takisto prospieva očiam. Ochrana očí pred UV žiarením slnečnými okuliarmi s UV filtrom. Napokon redukovanie času, ktorý deti trávia používaním mobilov a počítačov.

Čo má urobiť rodič, ak v škôlke dostane potvrdenie o meraní s pozitívnym výsledkom?

Ak je výsledok pozitívny, malo by nasledovať monokulárne vyšetrenie zrakovej ostrosti u detského lekára. Ak sa zistí zníženie zrakovej ostrosti alebo iné odchýlky, detský lekár odporučí návštevu u očného lekára. Vyšetrenie v škôlke je skriningové, výsledok nemusí zodpovedať skutočnému refrakčnému stavu oka. Objektívnu refrakciu diagnostikuje zásadne očný lekár, vždy v cykloplégii. Cykloplégia je vyradenie vplyvu akomodácie oka pomocou očných kvapiek, krátkodobo je vyradená schopnosť zaoštriť na blízko (akomodácia), čím sa eliminuje riziko namerania nesprávnej dioptrickej hodnoty. Keďže akomodačná schopnosť očí detí je veľká, meranie hodnoty dioptrií bez cykloplégie by bolo nepresné.

Ivana Potočnáková

Foto: archív ÚNSS

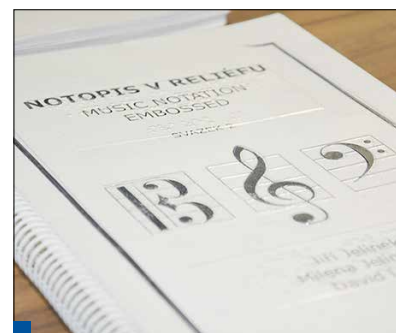


Konferencia ako darček pre tvorcu bodového písma.

cia o sprístupňovaní kultúry nevidiacim a slabozrakým s názvom Braillovo písmo – jeho význam v 21. storočí a jeho budúcnosť.

Písmo vo všetkých pádoch

Téma zamestnala 24. a 25. októbra v Bratislave necelú stovku ľudí so zrakovým postihnutím, predovšetkým používateľov bodového písma, zamestnancov vzdelávacích a kultúrnych inštitú-



Reliéfny notopis využívajú predovšetkým nevidiaci učitelia hudby.

Únia pripravila ďalšiu konferenciu o kultúre

Ako je dôležité mať Brailla

Okrem čítania literatúry a časopisov sa s ním v každodennom živote stretávame častejšie, ako by sa mohlo zdať. Nájdeme ho na škatulkách liekov, vo výťahoch aj na zábradliach. V kultúrnych inštitúciách sprostredkúva popisky k exponátom či označenie sedadiel. Jeho využitie je stále širšie a aj človeku, ktorý si vie prečítať len zopár písmen, môže ohromne pomôcť pri orientácii.

K sviečkam na torte

Obrovský dosah, ktorý má vynález reliéfného písma na životy nevidiacich na celom svete, si o čosi intenzívnejšie uvedomujeme vždy začiatkom roka. Štvrtý január, deň narodenia Louisa Brailla, vyhlásila v roku 2001 Svetová únia nevidiacich (WBU) za Svetový Braillov deň. Budúci rok bude na Braillovej narode- ninovej torte presne 210 sviečok. Jedným z prvých darčkov od ÚNSS bola 7. konferen-

cií, odborníkov na aplikácie Braillovoho písma v spojení s informačnými a komunikačnými technológiami i tých, ktorí ho využívajú na označovanie v každodennej praxi. Program konferencie bol zameraný na literatúru v Braillovom písme i v alternatívnych formátoch, predstavil aj moderné webové a mobilné aplikácie, ktoré nevidiacim a slabozrakým sprístupňujú textové materiály. Vyzdvihol dôležitosť



Organizovanie konferencií o sprístupňovaní kultúry nevidiacim sa v ÚNSS stalo tradíciou.

implementácie Marakéšskej zmluvy, ktorá otvára dvere k informáciám a vzdelaniu ľuďom s postihnutím zraku aj poruchami čítania. Spolu s odborníkmi sme hľadali odpoveď na otázku, ako pomáha Braillovo písmo a reliéfná grafika pri sprístupňovaní kultúrnych hodnôt, inštitúcií a verejných priestranstiev. Priblížili sme knižničné služby, význam braillovskeho notopisu, pojem braillovskej gramotnosti, výučbu Braillovoho písma detí aj dospelých a pozreli sme sa aj na to, ako možno zvyšovať motiváciu učiť sa Braillovo písmo.

Gramotnosť nevidiacich

O vytvorenie systémov, ktoré by nevidiacim umožňovali komunikovať prostredníctvom písaného slova, teda

písať aj čítať a dorozumieť sa tak nielen navzájom, ale aj s ľuďmi bez zrkového postihnutia, sa pokúšali viacerí. Zväčša šlo o rôzne transkripcie latinky. Spočiatku sa nevidiaci učili čítať ryté, tesané alebo vyrezávané písmo prstami, nahmatať línie vzniknuté po zaschnutí hustého atramentu. Akékoľvek spracovanie latinky však bolo pre nevidiacich na čítanie príliš náročné, písanie predstavovalo ešte väčší problém.

Dôležitým medzníkom v histórii slepeckého písma bolo zistenie, že kým pre zrak sú dôležité línie, pre hmat sú to body. Prvé bodové písmo, ktoré mohli nevidiaci nielen čítať, ale pomocou špeciálnej šablóny aj písať, vytvoril Charles Barbier de la Serre v roku 1815. Tvorilo ho 12 bo-

dov – po šiestich v dvoch stĺpcoch. Jeho veľkou nevýhodou bolo, že sa nedalo obsiahnuť bruškom jedného prsta. A práve úpravou Barbierovho systému sa začal zaoberať Louis Braille. Braillovo písmo má dodnes svoj trvalý a nezastupiteľný význam. Ani takmer 200 rokov po jeho vzniku sa tento geniálny nástroj komunikácie nedostáva do úzadia. Obava, že technológie, akými sú e-knihy, zvukové knihy a čítače obrazovky, ho môžu nahradiť, je neopodstatnená.

Dušana Blašková
Foto: archív UNSS

Realizácia konferencie



S FINANČNOU PODPOROU
MINISTERSTVA KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Pomáha na ceste k samostatnosti

Oči môžu mať aj štyri nohy

Vodiaci pes je nenahraditeľným pomocníkom človeka, ktorého osud pripravil o zrak. Dokáže ho bezpečne zaviesť do zamestnania, do obchodu, k lekárovi, na úradu – všade tam, kam dnešný človek chodiť musí a kam zdravý získa sám. Vodiaci pes nahrádza oči, ktoré nielen dovedú, ale nájdú hľadanú vec, upozornia na nebezpečenstvo, sú verným priateľom.

Nespadne z neba

Takýto pes však nespadne z neba, je potrebné ho vychovať a vycvičiť. Výchovná škola pre vodiace a asistenčné psy

robí komplexný výchovný program. Zahŕňa vlastný chov, výchovu, výcvik, odovzdanie klientovi aj tyfloknologický servis. Únia nevidiacich a sla-

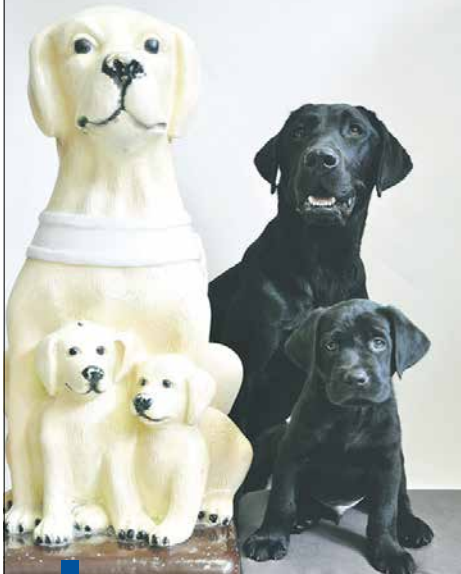
bozrakých Slovenska ďalej pracuje s nevidiacim žiadateľom o vodiaceho psa – učí ho priestorovú orientáciu a samostatný pohyb. Ich zvládnutie je základným predpokladom na používanie vodiaceho psa ako kompenzačnej pomôcky.

Kde nájdete pokladnice

Finančná náročnosť programu je vysoká. Príspevky, ktoré klientom so zrakovým postihnutím poskytujú úrady práce sociálnych vecí a rodiny na zakúpenie vodiaceho psa, ani zďaleka nepokryjú všetky náklady spojené s realizáciou programu školy. Preto ÚNSS ako jednu zo svojich aktivít



Vďaka pomoci verejnosti a šikovnosti vodiacich psov môžu ľudia so zrakovým postihnutím urobiť ďalší krok na ceste k samostatnosti.



Laminátová maketa vodiaceho psa s dvoma šteniatkami má tri otvory – do ktoréhokoľvek z nich možno prispieť a podporiť tak výchovu a výcvik živých vodiacich psov.

na dofinancovanie výchovy a výcviku vodiacich psov od roku 2004 organizuje verejnú zbierku Štvornohé oči. Na verejných miestach po celej krajine sú rozmiestnené pokladnice – makety vodiacich psov, do ktorých môžu záujemcovia prispievať.

Partnerom verejnej zbierky je spoločnosť Billa, aj preto je veľká väčšina z 85 pokladníc umiestnená v jej predajniach. Prehľad miest možno nájsť na www.unss.sk v sekcii Ako nám pomôcť/Verejné zbierky.

Petr Ostružiar

Foto: archív ÚNSS



**Ďakujeme,
že nás vidíte**

Dotkli sa života nevidiacich

Medzi partnerov ÚNSS patrí aj spoločnosť Dr. Max. V uplynulých rokoch sa finančnou pomocou i podpornými aktivitami spolupodieľala na naplňaní nášho poslania.

Najčerstvejším počínom je zážitkový workshop, na ktorom sa zúčastnili zamestnanci spoločnosti. Zástupcovia topmanažmentu, špecialistka marketingu či ľudských zdrojov, obchodná manažérka, zástupca IT oddelenia aj ich kolegovia priamo z lekární na krátky OKAmih zažili, aké je to byť nevidiacim.

Hoci išlo o zážitkový workshop, primárnym cieľom nebola zábava. Zážitkové momenty, ktorými ľudí z firmy sprevádzali naši kolegovia z ÚNSS, vychádzali pre vodiaceho človeka z bežných a jednoduchých úkonov. Celý workshop snímala kamera. Výsledok o vzájomnom pokuse priblížiť sa a porozumieť Dr. Max i únia zdieľali na svojich sociálnych sieťach prostredníctvom videa s názvom Dotkli sme sa života nevidiacich.

-red-

Foto: Dr. Max



Akej farby je viazanka? Tester farieb je neoceniteľným pomocníkom.

Únia pripravuje pobyty pre nevidiacich a slabozrakých

O živote s cukrovkou

Čo je diabetes mellitus? Aký má priebeh a vplyv na organizmus? Aké sú dôsledky jeho dlhodobého pôsobenia na zrak? To boli nosné témy prednášok, ktorým sa na prelome júla a augusta v hotelovom komplexe Bonums v Beluškých Slatinách venovali pracovníčky ÚNSS v rámci rekondičného pobytu diabetikov so zrakovým postihnutím.

Na pobyte sa zúčastnilo štrnásť osôb – sedem so zra-

kovým postihnutím a sedem rodinných príslušníkov

a osobných asistentov. Teória sa dotýkala diagnóz ako diabetická retinopatia, nefropatia a polyneuropatia, prax dávkovania a podávania inzulínu, návčiku merania glykémie s ozvučeným glukomerom. Účastníci mali možnosť ochutnať niektoré diabeticke produkty v rámci diabetickej diéty, naučili sa počítať sacharidové jednotky, aj zostaviť jedálniček a udržiavať zdravý životný štýl.



Lektorka Lotka Strončeková predstavuje účastníkom špeciálne topánky pre diabetikov.

Ako hodnotia pobyt účastníci?

Som nesmierne vďačná, že sme sa s manželom mohli zúčastniť na Diakurze. Nielenže sme boli v krásnej prírode, ale užili sme si aj úžasnú lektorku. Pani Strončeková, volali sme ju Lotka, nám odovzdala nové a zaujímavé informácie prospešné pre všetkých diabetikov. Srdečná vďaka!

Mirakovci

Veľká vďaka Únii nevidiacich, že nám umožnila tento pobyt. Nadchla nás krásna príroda. Naša pani Milotka Strončeková na prednáškach vysvetlila, ako zvládnuť túto chorobu. Zrozumiteľne a ochotne vysvetľovala, radila, pomáhala. Patrí jej veľká vďaka. Ďakujeme aj Andrejke Remenárovej a Zuzke Morávkovej za podporu a pomoc. Účastníci boli milí, príjemní. Budeme vďačne a s láskou spomínať.

Tonka a Vierka Kusnové

Bolo to poučné a príjemné. Veľa vecí sme sa o diabete dozvedeli a vyjasnili. Zoznámili sme sa s ľuďmi rovnakého osudu a upokojili sa, že s touto chorobou nie sme sami. Vedúci a prednášajúci boli milí a profesionálni. Odchádzame múdrejší, spokojní a oddýchnutí. Ďakujeme.

Laci a Gabi Jankovci



Na výžive záleží! Sociálna poradkyňa Andrea Remenárová vysvetľuje rozdiel medzi bežnými a diasušienkami.

Pomoc rodinám

Krajské stredisko ÚNSS v Banskej Bystrici už po tretíkrát zorganizovalo rekondičný pobyt pre deti so zrakovým postihnutím a ich rodinných príslušníkov. Jeho zámerom bolo pomôcť najbližším príbuzným ľudí so stratou zraku prijať postihnutie a vyrovať sa s jeho dôsledkami. Zároveň docieľiť, aby čo najmenej ovplyvňovalo spolužitie v rodine a prispelo k adaptácii medzi rovesníkmi. Pobyt sa uskutočnil v októbri, dvaja naši lektori sa venovali piatim rodinám.

Mladí na ceste k samostatnosti

V novembri absolvovalo v Tajove štrnásť nevidiacich a slabozrakých mladých ľudí viacero kvalitných workshopov na tému nezávislého života a sebarozvoja s profesionálnymi lektormi. Venovali sa neformálnym diskusiám so zaujímavými živými i virtuálnymi hosťami, vymieňali si skúsenosti s inšpiratívnymi rovesníkmi z celého Slovenska. Všetko pod hlavičkou celoslovenského rekondičného pobytu s názvom Nezávislý život: Ako na to?

Dušana Blašková
Foto: archív ÚNSS

Pobyty sa uskutočnili pod záštitou



Ako vidia ľudia s poruchami zraku

Sivý 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



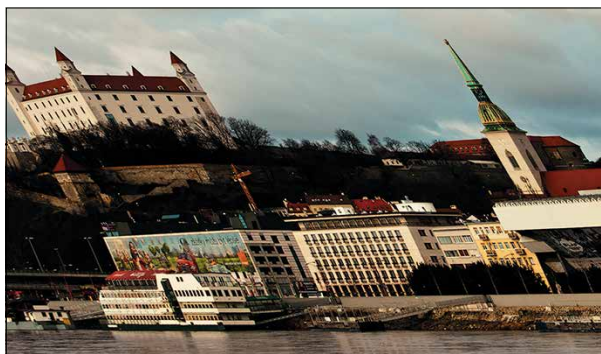
Ochorenie postihuje strednú časť sietnice, tzv. žltú škvrnu. Vedie k strate centrálného videnia, periférne zostáva zvyčajne zachované, ale je zvlnené.

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, ktoré spôsobuje skreslené videnie.