

## Život v hmle – o problematike slabozrakosti

**NEZABUDNITE!**  
Tešíme sa na Vás  
20. 9. po celom  
Slovensku  
počas zbierky  
**BIELA PASTELKA**

**Vidia i nevidia. Často sú to fragmenty obrazov, časť zorného poľa, akoby ste sa na svet dívali hľadáčikom ďalekohľadu. Väčšina z nás si myslí, že si nasadia okuliare a všetko je v poriadku.**

**Problematika slabozrakosti je však oveľa komplikovanejšia a výskyt ochorení, ktoré zrak zhoršujú, čoraz bohatší. Aké sú možnosti pomoci pre slabozrakých? Viac sa dočítate na strane 7.**

# Biela pastelka pomáha už 18 rokov

Keď sa začalo písať nové milénium, mala ÚNSS dobudované základné portfólio špecializovaných sociálnych služieb pre nevidiacich a slabozrakých občanov. Následne pred ňou stála úloha, ako tieto služby udržať a rozvíjať. Najvhodnejším riešením sa nám javilo zorganizovať verejnú zbierku. Namiesto vlastných námetov sme sa rozhodli prevziať koncept zbierky Bílá pastelka, ktorá už za sebou mala prvé úspešné roky v Českej republike.

Kolegovia zo Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých v ČR boli veľmi ústretoví a odovzdali nám kompletné know-how, za čo sme im veľmi vďační.



„Myslíte si, že takú veľkú zbierku zorganizujete za taký krátky čas?“ zazneli pochybovačné hlasy, keď sme sa pustili do príprav. My sme sa však nenechali znechutiť a ku Dňu bielej palice, 15. októbra 2002, aj keď s poriadnou dávkou stresov, sme 1. ročník zbierky úspešne zorganizovali. Hrubý výnos sa zastavil tesne pod hranicou jedného milióna korún.

Ako išli roky, slovenská Biela pastelka začala žiť vlastným životom. Učila sa, rástla, rozvíjala... Spojila sa s osob-

nostami zvučných mien, ako sú Michal Handzuš, Matej Tóth, Marek Hamšík, Marián Geišberg či súčasná ambasádorka Adela Vinczeová. Napísala mnoho príbehov, v ktorých sa písalo o lepšom i samostatnejšom živote nevidiacich i slabozrakých, vzájomnom pochopení, búraní neviditeľných bariér medzi vidiacimi a nevidiacimi... Právom sa stala jednou z desiatich naj dôveryhodnejších zbierok.

Dnes je Pastelka plnoletá slečna s iskrou v oku a úsmevom na tvári. A ja si neželám nič viac a nič menej, ako to, aby ju mali ľudia naďalej radi a pomáhali nám písať krajšie príbehy pre ľudí nevidiacich a slabozrakých...

Ďakujeme!

**Josef Zbrank**  
prvý koordinátor verejnej zbierky Biela pastelka

## 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.



V utorok 14. mája si Ondrej Rosík prevzal Prémium Literárneho fondu za novinársku tvorbu za rok 2018 v kategórii Rozhlas, časť Publicistika. O výročnú cenu, ktorú vyhlasuje výbor Sekcie pre žurnalistiku a novinársku fotografiu Literárneho fondu, sa uchádzalo celkovo 134 súťažiacich s 296 príspevkami z oblasti spravodajstva, publicistiky a novinárskej fotografie. O priazeň poroty sa uchádzal tromi príspevkami: reláciou Literárna kaviareň, v ktorej sa so Zlaticou Rusovou, členkou literárneho klubu v Banskej Bystrici, zhováral o téme rómskeho holokaustu v jej tvorbe, Svetlo nádeje so svedčou Ivany Kulichovej zo Žiliny, ktorá sa ako slobodná matka starala o svoju dcéru so zdravotným postihnutím, a rubrikou Byť šťastnou rodinou dnes. V nej hostil manželov Benkovcov z Brezna, ktorí na túry do prírody chodia so svojim imobilným synom.

## Ako chutí žurnalistika

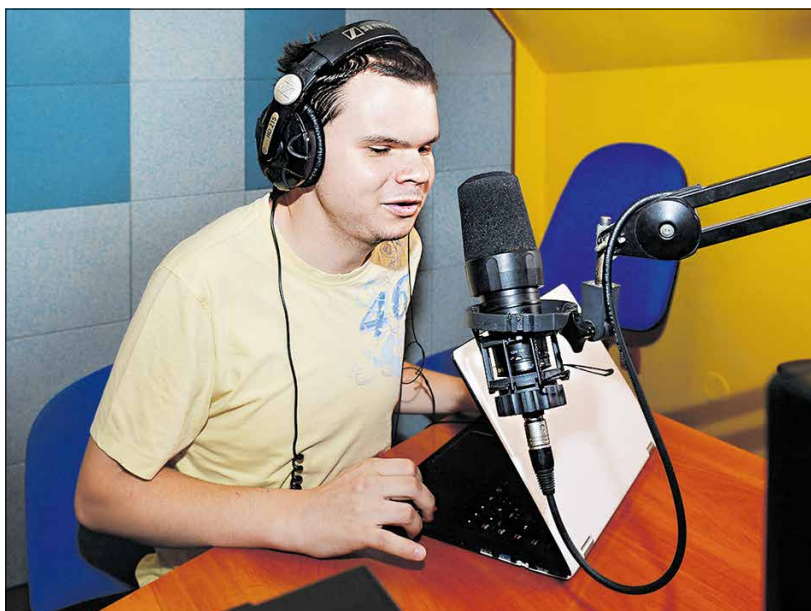
**Rádio ho fascinovalo už od detstva. Celé hodiny dokázal la-diť rozhlasové stanice a počúvať ich. Rozobral ale len jedno, keď sa ľudí v ňom pokúšal nahmatať lyžičkou. Dnes už Ondrej Rosík presne vie, kde sa schovávajú a čo tam robia.**

Prvý školský rozhlas pomáhal rozbiehať ešte na Spojenej internátnej škole pre nevidiacich v Levoči. Vysielanie trvalo desať minút a pripravovala ho spoločne v podstate celá trieda. Plnili ho informáciami o aktuálnych udalostiach školy, rôznymi novinkami a zaujímavosťami z diania mimo jej múrov, blahoželali k narodeninám. Spočiatku šlo všetko naživo, až neskôr siahli po technike. Aby bolo vysielanie plynulejšie, začali príspevky nahrávať na magnetofónové kazety. Strihať sa to, pravdaže, nedalo, každá chyba preto znamenala jediné – všetko odznova.

Štúdium na gymnáziu v Banskej Bystrici si takisto spríjemňoval chvíľami venovanými školskému rozhlasu,

pod prstami texty písané Braillovým písmom, za technikou učiteľ. Vysielanie naživo postupne vystriedalo vysielanie „z konzervy“.

„Čaru počítačov som podľahol veľmi rýchlo,“ vyznal sa mi Ondrej Rosík. „Fascinovalo ma, že si celé vysielanie ▶





Ondrej sa opakovane ocitá na prvých priečkach súťaží, ktoré organizuje Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska. Nemožno nespomenúť celo-slovenskú prehliadku recitátorov a literárnych tvorcov so zrakovým postihnutím s názvom Dni Mateja Hrebendu, kde vždy boduje s recitáciou prozaických textov, či Braillovskú olympiádu.



môžem pripraviť v počítači. Chodil som s diktafónom medzi ľuďmi, viedol s nimi rozhovory, doma som k tomu už len nahral komentár, celé to postrihal, pridal hudbu a efekty, zmixoval a výsledok sa už len pustil."

### **V rozhlase sa cítim ako ryba vo vode**

Prvý dotyk s profesionálnym rozhlasom zažil v Detskej rozhlasovej družine Rádia

Regina Stred. „Stretávali sme sa vždy v nedeľu po vysielaní a chodili sme spoločne nahrávať. Spomínam si na reportáž o hasičoch alebo z detského integračného tábora pre nevidiacich. To boli príspevky do relácie Halabala, ale mali sme aj špeciálny vstup počas Medzinárodného dňa detí, a to z nemocnice. Trvalo to s prestávkami asi 4 roky a skončilo sa to v roku mojej maturity – už som mal osem-

násť a asi to tak malo byť, ved' mi už tie šatočky detskej družiny boli malé." Na Katolíckej univerzite v Ružomberku, kde Ondrej študoval, okúsil všetky chute žurnalistiky. Musel sa zapojiť aj do tvorby školského časopisu a televíznych novín. Ako však sám priznáva, nič z toho ho tak neuchvátilo.

„Na rozhlase ma už od detstva fascinoval ten zvuk, možnosť nahráť ruch, aktuál-



„Na klavíri som začal hrať ako malý chlapec. Stará mama mi kúpila elektrický klavír pre deti. Rodičia vtedy skonštatovali, že hluku je doma dosť a vraj, na čo mi to dáva. Ja som si ale aj tak vybrnkával jednoduché melódie, napríklad zvučky z reklám, ktoré som sa naučil podľa sluchu. Učiť sa hrať na klavíri som začal od druhej triedy. Vtedy si pani učiteľka Grichová všimla, že mám absolútny sluch, teda dokážem pomenovať tón, ktorý počujem. Hrával som rôzne cvičenia a skladby z nôt, ale najviac ma aj tak bavilo učiť sa pesničky podľa sluchu. Toto som využíval aj neskôr, napríklad v speváckom mládežníckom zbore v rodnom Jasení. Kým ostatní hľadali akordy, ja som mal všetko v hlave.“

ne dianie, čo sa v plnej miere v písanej podobe zachytiť vlastne ani nedá. Ja ale oveľa radšej rozprávam, ako píšem,“ dodáva s úsmevom. „Televíziu som zavrhol, pretože ma to presahuje. Viem si spraviť scenár, nahráť komentáre a rozhovor s respondentom, ale konečný výsledok aj tak posúdiť nedokážem.“ Voľba preto bola jasná. A hneď prvý mail do Rádia Lumen odštartoval spoluprácu, ktorá trvá

už od roku 2011. Dnes je Ondrej Rosík jeho neodmysliteľným hlasom a prácu si naplno užíva. „Do mesiaca pripravujem štyri relácie o rodine, výchove detí či problémoch v manželstve, štyri pre mladých a dve o literatúre. Vždy sa nájdu aj nejaké kratšie rubriky o cestovaní, rozhovory s manželskými párami a svedectvá ľudí, ktorí majú čo povedať k viere. Samozrejme, venujem sa aj

nevidiacim a ich životu. Nie- len preto, že sa v tejto problematike vyznám, ale aj preto, že o tom ľudia málo vedia. Sú však aj témy, po ktorých nesiaham,“ dodáva jedným dychom. „Nebaví ma napríklad robiť politické témy, z oblasti poľnohospodárstva by som asi tiež nič rozumné nevedel urobiť,“ priznáva.

### Vlastná cesta

Práca v Rádiu Lumen, pochopiteľne, priniesla nárast počtu príspevkov a celkovo viac práce. Najprv všetko písať do počítača a potom to prepisovať či tlačiť do Braillovho písma by bolo priveľmi úmorné a zdĺhavé, preto si Ondrej začal hľadať spôsob, ako to vyriešiť čo najefektívnejšie. Podarilo sa. „Naučil som sa čítať priamo z počítača. Je to bežný stroj, aký si môže kúpiť ktokoľvek, ale má v sebe čítač obrazovky – softvér navyše, ktorý mi povie, kde sa na obrazovke nachádzam, prečíta mi súbory, umožní pohybovať sa po internete a podobne. Myšku nepoužívam vôbec, vystačím si s klávesovými skratkami, s tými sa dá zvládnuť všetko. Jednoducho si spomalím syntézu reči, skrátim riadky a potom už len šípkami posúvam text a do mikrofónu opakujem to, čo počujem v slúchadle. Dnes si už trúfam ▶

čítať rovno do vysielania dokonca aj cudzie texty.”

Počas vysielania má Ondrej Rosík dvoje slúchadla: jedným uchom vníma softvér – počas piesní na želanie príde do redakcie asi stovka SMS správ, ktoré treba priebežne triediť, upraviť a prečítať – druhým zasa ľudí.

### **Respondent sa pýta, moderátor odpovedá**

„Myslím si, že málokto z poslucháčov vie, že som nevidiaci,” odpovedá mi na otázku, či je mu slepota pri práci prekážkou. „Nezatajujem to, ale ani to nepovažujem za dôležité. V rozhlase je všetko postavené na slove, aj vizuálne veci treba popísať, pretože obraz sa z éteru jednoducho šíriť nedá. Pri dohadovaní tém a termínov sa o tom takisto nezmieňujem. Hostia to zistia až pri osobnom stretnutí, keď ideme nahrávať rozhovor. A takmer vždy si na úvod roly vymeníme – respondent sa pýta a moderátor odpovedá. Kladú mi také normálne otázky, povedal by som: či a ako sa mi sníva, prečo nemám psa a podobne. Pre mňa je potom oveľa jednoduchšie začať nahrávať, lebo prirodzene sa potom aj ja pýtam a oni odpovedajú.”

Najväčšie obmedzenie vo svojej práci vníma asi pri cestovaní. Redakčné auto si z po-

chopiteľných dôvodov požičať nemôže, rozhlasové príspevky ho však často zavedú do pre neho neznámych miest a musí si poradiť sám – dopredu si naštudovať trasu, pýtať sa ľudí, spoľahnúť sa na asistenciu dopravných spoločností. Čas strávený vo vlakoch a autobusoch sa ale snaží využiť naplno: „Kompenzujem to tak, že na cestách nahratý materiál strihám. Toto napríklad redaktor-šofér nedokáže.”

### **Ondrejove písacky a navrávačky**

„Pamätám si, ako som dostal svoj prvý písací stroj na Braillovo písmo,” zdôveruje sa mi so svojimi spomienkami na časy, keď začali vznikať prvé texty. „Naši si vtedy mysleli, že každú bodku treba napísať zvlášť – vyraziť jednu, vrátiť sa, potom ďalšiu, znovu sa vrátiť a takto prácne doslova vyskladať každé jedno písmeno. Až keď mi konečne uverili, že stroj zvládne značiť naraz aj všetkých šesť bodiek a ten drahý zázrak nepokazím, keď na ňom budem hrať ako na klavíri, nechali mi ho celé leto.”

A tak sa pustil do podrobných záznamov. O tom, čo robil, s kým a o čom sa zhováral, čo preberali tetky v kuchyni, ujkovia na dvore. Neskôr z takéhoto tempa ubral, hoci písanie úplne neopustil ani dnes. Počas stredoškolských liet, keď sa učil programovať, založil svoj vlastný blog Slepota – pol života, kúpil si doménu ondrosik.sk, kde uverejňuje články o a pre nevidiacich, nedávno sa stal členom redakcie Blindrevue, elektronického časopisu ÚNSS, ktorý sa venuje prístupnosti IT pre ľudí so zrakovým postihnutím.

„Mňa už dlho baví testovať rôzne programy, funkcie a ka-dečo, čo súvisí s počítačmi. Vždy, keď ma niečo osloví, mám chuť o tom napísať. Najprv som to písal len tak, na webové fórum ÚNSS, tu mám ale väčší priestor, články sú dostupné pre všetkých, píšem samostatne a v takej intenzite, ako mi to vyhovuje,” uzatvára.

**Autorka: Dušana Blašková**

**Foto: archív OR, ÚNSS,**

**Ivana Potočárová**

**a Ján Miškovič Mišiak**

**Ondrej Rosík pravidelne prispieva do časopisov Prameň a Mladosť, ktoré vydáva Slovenská knižnica pre nevidiacich Mateja Hrebendu v Levoči, občas príde ponuka nahráť niekoľko viet do filmového dokumentu, nedávno dokončil nahrávanie audioknihy.**

# Život v hmle – o problematike slabozrakosti

Pokračovanie zo strany 1

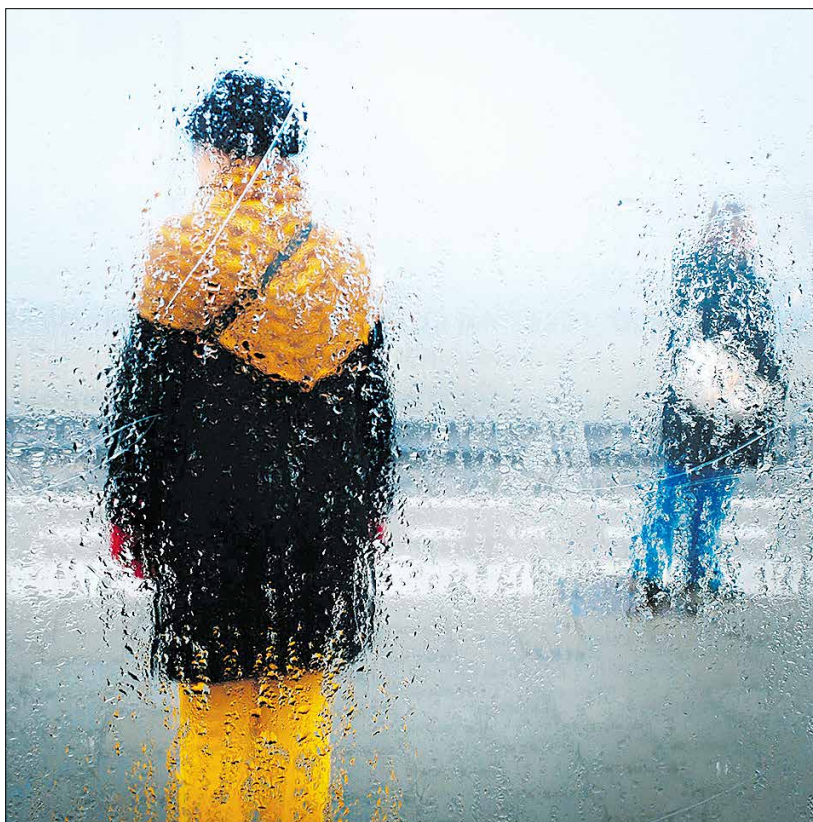
Byť v akejsi sivej zóne zraku je náročné na prijatie. Napriek tomu, že sa situácia môže zdať bezvýchodisková, riešenia sú. Áno, nikto vám zrak nevráti, ale sú techniky, pomôcky a spôsoby, ako maximalizovať využitie jeho zvyškov. Práve na to sú odborníkmi naši pracovníci

v krajských strediskách Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska (ÚNSS).

O tom, aké mýty panujú v súvislosti so slabozrakosťou medzi verejnosťou i o tom, aké sú možnosti riešenia tohto stavu, som sa pozhovárala s Mgr. Dagmar Filadelfiovou, vedúcou Krajského strediska ÚNSS v Banskej Bystrici.

**Väčšina populácie má dojem, že slabozraký len slabšie vidí, stačia silnejšie okuliare a je po probléme...**

Áno, bežne sa stretávam s názormi laickej verejnosti, že ten, kto nosí okuliare a je krátkozraký, je zároveň slabozrakým. To nie je pravda. Takým veľmi zjednodušeným vysvetlením slabozrakosti je, že človek nevidí dobre ani vtedy, keď si nasadí okuliare. Pri mnohých ochoreniach zraku dioptrické okuliare absolútne nepomáhajú, takže takýto človek, paradoxne, ani okuliare nosiť nemusí a vám sa môže zdať, že vidí úplne normálne...



**Slabozrakosť – je stav poklesu zrakovej ostrosti na 1/3 a menej normy na lepšie vidiacom oku bez možnosti korekcie okuliarmi. Za ľahký stupeň slabozrakosti je v oftalmológii považovaný pokles zrakovej ostrosti (odb. vízus) od 6/18 do 6/24, stredný je od 6/36 do 6/60 a ťažký je menej ako 6/60 do 3/60. Zvyčajne ide o následky chorobných zrakových procesov, resp. vrodené zrakové ochorenia. Uvedené kritérium slabozrakosti sa používa aj v rámci posudkovej činnosti na stanovenie ťažkého zdravotného postihnutia a priznania invalidity.**

## **V skutočnosti je to presne naopak. V čom je „zradnosť“ slabozrakosti?**

Z môjho pohľadu možno v tom, že keď sa povie „nevidiaci“, predpokladá sa, že tento človek nevidí nič. Nevidiaceho človeka môže okolie identifikovať jednoduchšie, napríklad vďaka slepeckej palici, vodiacemu psovi alebo osobe, ktorá ho sprevádza. Pri človeku so slabozrakosťou ani nemusíme vedieť, že má problémy so zrakom, nemusí byť označený bielou slepeckou palicou, dokonca, nemusí mať ani okuliare. Často ide o nebadané funkčné dôsledky, ktoré slabozraký má a spôsobujú, že nerozozná nerovnosti povrchu, ak nie sú označené kontrastne, preleje vodu v sklenenom pohári, nedokáže čítať drobnú tlač bez lupy, nevšimne si presklenú plochu, ak nie je označená, neskoro zbadá prichádzajúce auto... A potom sú to aj tie vážnejšie problémy, keď je zrková ostrosť značne obmedzená. Taký človek vidí napríklad len do vzdialenosti dvoch metrov, aj to nekvalitne, môže mať zúžené zorné pole, vidieť len polovicu obrazu, mať sledovaný objekt rôzne zdeformovaný. To, pochopiteľne, prináša týmto ľuďom mnoho problémov v bežnom živote, ale od toho

sme tu aj my, aby sme im pomohli.

## **V čom všetkom pomáhajú krajské strediská ÚNSS slabozrakým klientom?**

Na to, aby slabozraký človek dokázal fungovať čonajsamostatnejšie, vplýva mnoho faktorov. Jedným z nich je závažnosť zrakovej diagnózy, či je stav dlhodobonemenný, alebo je predpoklad progresie, čo sa, samozrejme, odráža aj na psychikom rozpoložení klienta. Veľmi dôležitá je podpora rodiny, ich očakávania a postoje, do akej miery sú najbližší ochranárski, alebo dajú svojmu blízkeu dostatočný priestor nebyť odkázaným na vidiace osoby a naučiť sa spoliehať sám na seba. V takomto prípade môžu nami poskytované nácviky priestorovej orientácie a samostatného pohybu, sebaobslužných činností, sociálno-komunikačných zručností výrazne pomôcť slabozrakému byť samostatným. Veľkou pomocou pre slabozrakých sú optické a kompenzačné pomôcky. V dnešnej dobe je v ponuke široká škála optických a elektronických lúp, s ktorými dokážu čítať bežnú tlač. Technologický progres umožňuje používať počítače, mobilné telefóny so zväčše-

ním alebo hlasovým výstupom, používajú v nich rôzne aplikácie, ktoré im pomáhajú napr. orientovať sa, rozoznávať farby, identifikovať predmety a tak ďalej.

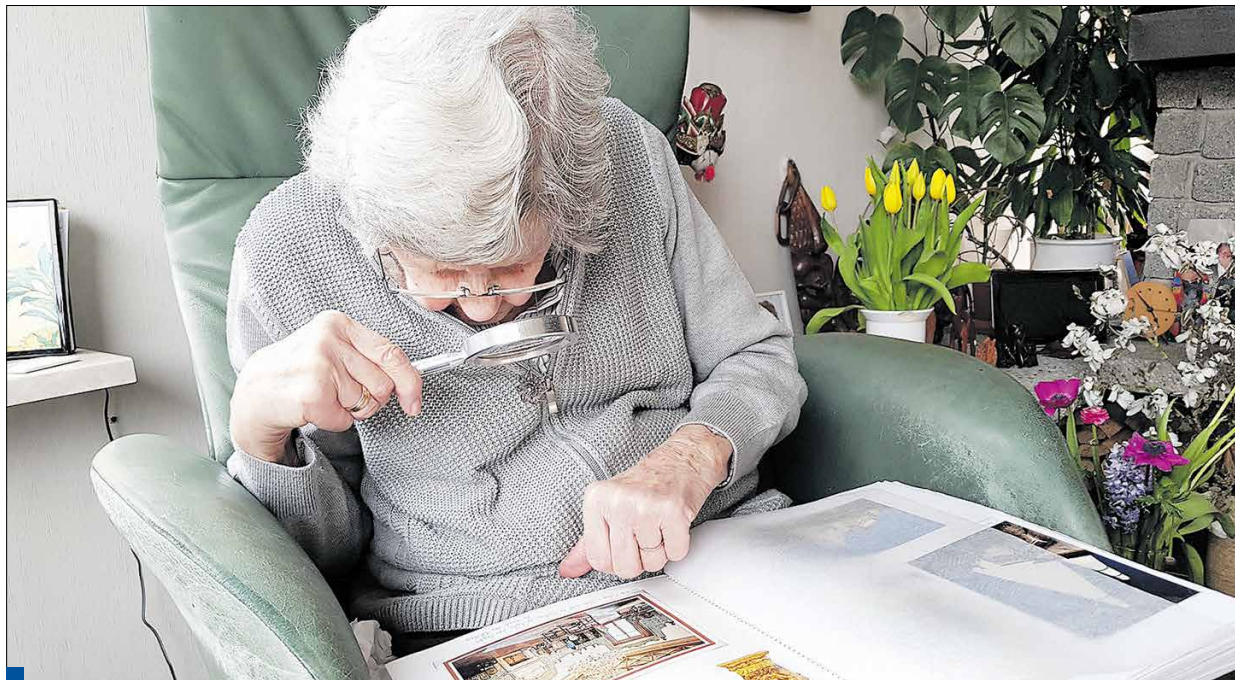
## **Priblížme čitateľom, čo znamená nácvik orientácie či sabaobsluhy.**

Ak človek dobre nevidí, alebo nevidí vôbec, je dôležité, aby sa naučil orientovať vo svojom okolí. V interiéri i exteriéri. A práve to klienta naučíme. Ako sa pohybovať po ulici, zvládnuť trasu do obchodu, do práce, k rodine... Môže sa stať, že sa klient presťahuje a potrebuje „ovládnúť“ svoj nový priestor v byte. Ani hygiena, napríklad také holenie či strihanie nechtov, nie je jednoduchá, ak dobre nevidíte. Spoločne zvládneme aj starostlivosť o domácnosť – pranie, žehlenie, upratovanie... Cieľom je čo najsamostatnejší a najnezávislejší jedinec.

## **A čo komunikačné zručnosti?**

V tomto prípade ide o komunikáciu klienta s okolím vo vzťahu k jeho zrakovému postihnutiu. S klientmi si prechádzame, ako sa zaradiť do spoločnosti, ako vystupovať na verejnosti, ako si hľadať zamestnanie, v prípade vekovo mladších klientov rozoberáme aj nadväzovanie vzájomnej komunikácie s ro-





Práve seniori sú skupinou najviac ohrozenou slabozrakosťou. Pomoc nájdú aj v krajských strediskách ÚNSS.

vesníkmi. Komunikačné zručnosti bývajú často súčasťou skupinových či pobytových rehabilitácií.

**Niektorí slabozrakí používajú na orientáciu po ulici bielu palicu. Viem, že ju neprijímajú ľahko, hoci im môže výrazne pomôcť...**

Biela palica je jedna z pomôcok, ktorú prijímajú ťažko nielen slabozrakí, ale aj nevidiaci. Mnohí slabozrakí sa budú radšej spoliehať na svoje zvyšky zraku a nevidiaci na svojho sprievodcu, ako by si mali pomôcť bielou palicou. Počas dlhoročnej práce so zrakovo postihnutými som prišla na mnoho dôvodov, prečo palicu odmietajú.

Jeden z tých najčastejších je ten, že biela slepecká palica plní aj označujúcu funkciu, ktorá identifikuje nevidiaceho voči okoliu a vyrovná sa tým, že všetci poznajú moje postihnutie, je veľmi ťažké. Zároveň môžu mať pocit väčšej zraniteľnosti alebo ľahšieho odcudzenia osobných vecí. A nakoniec aj „imidž“ môže byť vážnym dôvodom... Avšak ten, kto raz príde na výhody bielej slepeckej palice, ju už z ruky nepustí...

**V krajských strediskách ÚNSS, kde sa venujete klientom, učíte slabozrakých hľadať najostrejší bod videnia – z môjho laického pohľadu, znamená**

**to maximalizovať využitie zvyškov zraku?**

Presne tak. Zrak prináša maximum informácií v minimálnom čase, má medzi zmyslami prioritné postavenie, a preto sa snažíme u slabozrakých rozvíjať zrakové vnímanie aj keby išlo o minimálne zvyšky zraku. Na rozvíjanie zrakových funkcií využívame nácvik zrakovej práce pri zníženej zrakovej ostrosti, nácvik tzv. excentrickej fixácie, nácvik zrakovej práce pri poruchách zorného poľa pri jeho zúžení alebo výpadkoch. Používanými metódami sú lokalizácia, fixácia, rýchla orientácia na ploche, sledovanie línie, vyhľadávanie, mapovanie celku. ▶

**Tiež som sa dočítala, že niekedy môže slabozraký pozeráť akoby bokom, čo sa môže nezalému veci javiť ako nespoločenské, nevychované, a pritom sa len díva spôsobom, aký mu dovoľuje jeho zrak...**

Tento spôsob pozerania sa odborné nazýva excentrické videnie a môže byť veľkým prínosom pre zrakové vnímanie. Využívajú ho slabozrakí, ktorí majú vypadnuté centrálné videnie – centrálny skotóm, alebo veľké výpadky v zornom poli, napr. pri hemianopsii (výpadku polovice zorného poľa).

**Aké pomôcky môžu uľahčiť slabozrakým život?**

Dnešná moderná doba prináša množstvo pozitív aj pre ľudí so zrakovým postihnutím. Existujú pomôcky, ktoré im pomáhajú pri orientácii, ako napríklad spomínané biele slepecké palice, jestvujú aj tzv. identifikátory prekážok, pomôcky na sebaobsľuhu, ako napr. hovoriaca kuchynská váha, ihly pre nevidiacich, indikátor hladiny alebo farieb, hodinky hmatové alebo s hlasovým výstupom, pomôcky na čítanie a získavanie informácií, ako sú optické a elektronické lupy, počítače a mobily so zväčšovacím programom alebo čítačom obrazovky a mnohé iné...

**V prípade niektorých ochorení klient vie, že sa**

**môže jedného dňa zobudiť a prísť o zrak definitívne... V čom spočíva vaša práca v takýchto prípadoch?**

Je to veľmi individuálne. Máme klientov, ktorí strácajú zrak postupne a každý z nich môže reagovať na situáciu inak. Pamätám si na klienta, ktorý potreboval dlhšiu fázu vyrovnávania sa so stratou zraku, ktorá prišla takpovediac zo dňa na deň. Táto fáza mu trvala tri roky. Odmietal psychológa, naše služby aj život bez zraku. Najprv sme komunikovali iba s jeho najbližšími príbuznými, ktorých k nám posielal čoraz častejšie, a po troch rokoch prišiel sám. Intenzívne sme s ním pracovali asi dva roky. Dokázal používať viacero pomôcok a mierne odbremeniť rodinu. Pre mňa však bolo najväčším zadosťučinením, keď sa začal smiať, žartovať a vymýšľať zlepšováky pre nevidiacich.

**V ÚNSS pôsobíš už niekoľko rokov, stretla si množstvo ľudí. Kto ti najviac zarezonoval v pamäti?**

Zaujímavých a výnimočných klientov, ktorých osudy či prístup k životu ma chytili za srdce, bolo naozaj veľa. Napríklad otec, ktorý je nevidiaci a napriek tomu pracuje, stará sa o rodinu a vie im pripraviť vynikajúci nedeľný obed. Nevidiaci rodičia, ktorí sami vychovávajú svoje deti...

Nevidiaca slečna, ktorej cieľom bolo študovať a potom sa zamestnať, napriek tomu, že nemala podporu rodiny. Ťažko slabozraká staršia pani, ktorá mi nedávno povedala: „Po dvoch rokoch vidím na čítanie, to je zázrak a vy ste čarodejka!“

**Čo by mala verejnosť vedieť o slabozrakosti?**

Identifikovať slabozrakého človeka je naozaj ťažké, ak však poznáte slabozrakých alebo nevidiacich vo svojom okolí a vidíte, že potrebujú pomoc, nebojte sa ich osloviť. Na čo by som však zvlášť rada upozornila, je fakt, na ktorý sa často zabúda – ťažkosti so zrakom prichádzajú prevažne s vekom a práve seniori sú skupinou ohrozenou slabozrakosťou. Buďte pozorní k problémom so zrakom u svojich rodičov a starých rodičov, neberte ich na ľahkú váhu a nebojte sa vyhľadať odbornú pomoc. Pokojne sa obráťte na krajské strediská Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska. Napriek tomu, že staroba prináša problémy so zrakom, neznamená to, že s mnohými nevieme pomôcť. Niekedy stačí vhodná optická pomôcka a starý otec či babička majú opäť radosť z čítania či SMS-kovania...

Pripravila: Eliška Fričovská

Foto: pixabay.com

# Jamie Oliver z Únie

**O Martinovi som po prvýkrát počula ako o lektorovi kurzov varenia, ktoré sú organizované pre klientov Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska v Bratislave. Kolegovia hovorili o jeho nadšení pre kuchárske remeslo, ktorému sa však pre zrakové postihnutie nemôže venovať profesionálne, a tak získal možnosť odovzdávať svoje skúsenosti práve tu. Milý mladý muž, ktorému škrt cez životný rozpočet urobila diagnóza Usherov syndróm.**

„Zrak sa mi začal zhoršovať pred dva a pol rokom. V tom čase som pracoval v nemocnici. Odrazu som začal narážať do stolov, do ľudí, alebo som si na ulici nevšimol postavu predou mnou. Pochopiteľne som do nej narazil a už sa trúsili poznámky typu opitý, nadrogovaný, slepý... Rozhodol som sa to riešiť,“ začína svoje rozprávanie Martin Kostický. V tom čase ešte netušil, že zistiť pravú podstatu problému nebude jednoduché a jemu sa od základov zmení celý život...

Vystriedal niekoľko odborníkov, kým prišiel konečný verdikt – Usherov syndróm. Ide o geneticky podmienené ochorenie sietnice, pri ktorom dochádza k jej postupnému poškodeniu, býva spojené

i s poruchou sluchu. Odkiaľ sa vzalo v Martinovej rodine, netuší... Doteraz u nich nikto nemal so zrakom vážnejší problém. Po stanovení diagnózy musel s pravdou von pred blízkymi aj na pracovisku. „Rodičia i priatelia to prežívali veľmi ťažko. Nevedeli si predstaviť, čo so mnou bude... Poplakali sme si, ale postupne sme situáciu prijali,“

**„Bol by som veľmi rád, keby bolo viac kurzov varenia. Fast foody a polotovary nie sú cesta, ale je dôležité, aby nevidiaci získali vo varení cvik a možnosť učiť sa.“**



priznáva. Žiaľ, profesionálne varenie musel zavesiť na klinec. „Musel som skončiť, pretože som bol – ľudovo povedané – nebezpečný. Mohol som ohroziť nielen seba, ale aj iných. Som však bývalému zamestnávateľovi vďačný, pretože ma nevyhodili zo dňa deň, ale mohol som tam ešte nejaký čas zotrvať a postupne si dať všetko do poriadku,“ spomína Martin.

## Zdravší začiatok

Na otázku, ako vlastne momentálne vidí, otvorene hovorí: „Nevidím do strán a centrálné videnie nemám také ostré ako kedysi. Ale

orientovať sa dokážem, hoci v tme a šere je to horšie, ale napríklad mobil či počítač čítam bez lupy. Pravdaže, občas sa stane, že do niekoho narazím, nevšímam si odsunutú stoličku či stôl, ale neberiem to tragicky. Je to, jednoducho, tak..." dodáva vyrovnané. Po stanovení diagnózy musel ísť mladý muž v tých najlepších rokoch na plný invalidný dôchodok. Napriek tomu, že jeho diagnóza ani prognóza nie sú jednoduché, nehodlal sa ľutovať. A to mu osud dával zabráť. K ochoreniu očí sa pridala aj rozvod. „Moje okolie ma nenechalo klesnúť na duchu. Rodičia, priatelia, spolužiaci i bývalí kolegovia ma doslova nakopli do nového života. Vedel som, že sa nemôžem ľutovať a musím zabojsť," vyznáva sa Martin. Na začiatok sa rozhodol ozdraviť svoj životný štýl. Stal sa z neho certifikovaný nadšenec Nordic walking, teda severskej chôdze. Denne prejde minimálne sedem kilometrov a ručička na váhe klesla o dvadsať kilogramov. Niekedy sa na svoje obľúbené trasy vyberie sám, inokedy s otcom.

Martin je tiež hrdým otcom osemročnej dcéry Natálky. Keďže patrí k rozvedeným otcom, snaží sa naplno využiť každú spoločnú chvíľu. O svojom zdravotnom

stave jej nič netajú. Zrak im občas sabotuje spoločné chvíle, ale rozhodne si ich nenechajú skaziť. „Sú hry, pri ktorých si razom uvedomím svoje obmedzenie, napríklad keď hráme tenis, pretože nevidím dobre na loptičku. Vždy si však nájdeme aktivity, ktoré spoločne zvládame, a ja sa z toho teším. Rád by som časom Natálku zobral do Únie, aby spoznala aj iných ľudí so zrakovým postihnutím, dozvedela sa, čo im pomáha, ako fungujú... Keďže som dobrovoľníkom zbierky Biela pastelka, potešilo by ma, ak by sa k nám pridala," hovorí odhodlane.

### S bielou palicou

Keď sa Martin dozvedel, že existuje Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska, rozhodol sa ju navštíviť. Skúsil kurz efektívnej komunikácie, rád navštevuje tréning pamäti. „Spoznal som tu nielen úžasných profesionálov, ale najmä ľudí, ktorí majú, rovnako ako ja, problém so zrakom. Vzajomne si pomáhame, radíme, vymieňame skúsenosti," priznáva Martin nadšene. Dnes ho na ulici môžete stretnúť s bielou palicou. Aj o jej výhodách mu povedali sociálni pracovníci z Krajského strediska ÚNSS v Bratislave. „Dlho som sám v sebe riešil,

či chodiť alebo nechodiť s bielou palicou, predsa len, priťahuje aj neželanú pozornosť, ale keďže som neustále do niekoho narážal, musel počúvať hlúpe poznámky, povedal som si, že to skúsim. Teraz už bez nej na ulicu ani nejdem. Pravdaže, stalo sa mi, že som prišiel do autobusu, palicu som si zložil, okuliare dal na čelo a začal si čítať časopis. Odrazu počujem dve babičky, ako sa rozprávajú o tom, že sa robím, že som nevidiaci. Čo sa dá robiť, veľa ľudí si myslí, že biela palica patrí do rúk len nevidiacim, ale nápomocná je aj pre slabozrakých," vysvetľuje mi s úsmevom.

### Raz kuchár, navždy kuchár

Pracovníci Krajského strediska v Bratislave si všimli, že Martin mal „kucharinu" rád, chýba mu, a tak mu ponúkli možnosť spolulektorovať kurzy varenia. Snaží sa klientom priblížiť rôzne tipy a triky, ktoré im uľahčia varenie. „Vždy premýšľam, ako by sa príprava jedla dala zjednodušiť, aký zvoliť postup, aby si ľudia neublížili. Napríklad mäsové guľky, ktoré by vidiaci osmažil na oleji, je pre nevidiacich a slabozrakých bezpečnejšie pripraviť v rúre. Namiesto váženia sme pri príprave bábovky použili

hrnčeky..." Pod Martinovým vedením sa Únia rozvoňala množstvom chutných jedál, v lete sa, dokonca, grilovalo... Jednoducho, nič nie je nemožné, ak viete, ako na to. „Bol by som veľmi rád, keby bolo viac kurzov varenia. Fast foody a polotovary nie sú cesta, ale je dôležité, aby nevidiaci získali cvik a možnosť učiť sa. Myslím si, že aj toto je problematika, o ktorej sa má verejne hovoriť," dodáva zanietená Jamie Oliver z Únie.

### Budúcnosť

Ak sa Martina opýtam, ako si predstavuje svoju budúcnosť, nemyslí len na seba. Želal by si, aby bolo čoraz viac vecí prístupných pre nevidiacich a slabozrakých, aby Biela pastelka i ÚNSS naďalej pokračovali a ľudia pochopili, že medzi nimi žijú aj nevidiaci a slabozrakí. A z tých osobných želaní? „Bol by som rád, aby sa mi nezhoršoval zrak a ostalo to aspoň tak, ako to je. A aby sa dcérke podarilo vyštudovať vysokú školu a mala dobrý

štart do života..." Veľmi ti želám, Martin, nech sa ti to splní.

### Martinovo vyznanie

Veľké ďakujem patrí mojej rodine, priateľom a hlavne mojej 8-ročnej dcére Natálke, ktorá mi pomáha, ako vie, a ja som jej za to nesmierne vďačný. Nesmiem zabudnúť ani na kolektív Krajského strediska ÚNSS v Bratislave, ktorý je úžasný. A, pravdaže, ani na svojich priateľov z Únie.

Pripravila: Eliška Fričovská

Foto: Tomáš Bako



### Vyskúšajte recept:

## Úžasná šošovicová polievka podľa Martina

### Suroviny:

250 g červenej šošovice, 2 mrkvy, 2 strúčiky cesnaku, 1 cibuľa, štipku mletého čierneho korenia, strúhaného zázvoru, karí korenia, soli, 900 ml vody a 3 lyžice oleja

### Postup:

Na oleji osmažíme cibuľu, pridáme nakrájanú mrkvu, cesnak a umytú šošovicu. Pomiešame, zalejeme vodou a dochutíme. Varíme domäkka. Ak chcete polievku krémovú, môžete ju na záver rozmixovať, zjemniť troškou masla a lyžicou kyslej smotany.

# Zhoršené videnie neznamená vždy len to, že potrebujete silnejšie okuliare!

Všimli ste si v poslednom čase, že sa váš zrak zhoršil? Príčiny môžu byť rôzne – od nevyhovujúcich okuliarov až po mnohé závažné očné ochorenia, ktoré si vyžadujú rýchlu liečbu.



Často sa stáva, že človek si sám nevšimne, že horšie vidí na jedno oko, niekedy sa dokonca až v očnej ambulancii zistí, že naň nevidí vôbec. Niektoré očné ochorenia sa na začiatku nemusia prejavovať zhoršením zraku, to ale neznamená, že nie sú. Preto je dôležité najmä u starších a ľudí s vrodenou predispozíciou na očné ochorenia pravidelné samovyšetovanie a striedavé zakrývanie ľavého a pravého oka – na tzv. Amslerovej mriežke a, samozrejme, pravidelné očné kontroly, aby sa prípadné závažné očné ochorenie odhalilo čo najskôr a percento úspešnosti liečby mohlo byť čo najvyššie.

Odborná literatúra uvádza, že na svete je okolo 45 miliónov slepých ľudí a 150 miliónov slabozrakých.

Medzi najčastejšie príčiny slepoty patrí: sivý zákal – tzv. katarakta, zelený zákal – glaukóm, vekom podmienená makulárna degenerácia – ochorenie žltej škvrny, diabetická retinopatia, trachóm – infekčné ochorenie očí rozšírené najmä v rozvojových krajinách, či oklúzie – uzávery sietnicových ciev.

## **Sivý zákal katarakta, prirodzený proces starnutia očí**

Ide o bežné očné ochorenie, pri ktorom dochádza k zakaleniu normálne čirej očnej šošovky. Zakalenie spôsobí zníženú priehľadnosť šošovky a bráni priechodu svetelných lúčov na sietnicu, takže videnie je zastrené, akoby prekryté sivým závojom. Operácia, keď sa očná šošovka nahradí umelou, je najčastejšou na svete.

## **Zelený zákal – glaukóm**

Toto očné ochorenie sa vyvinie v dôsledku zvýšeného vnútroočného tlaku. Tento tlak spôsobuje poškodenie optického nervu a to vedie k zhoršovaniu zorného poľa. Pacientov, ktorí trpia touto chorobou, môže trápiť ostrá bolesť oka a hlavy. K príznakom patrí aj zhoršené videnie. Ak sa tento problém podcení, existuje hrozba slepoty.

Medzi rizikové skupiny patria ľudia nad 40 rokov. Pozor by si mali dať aj diabetici a jedinci, ktorí sú pod neustálym stresom. Aj dedičnosť je jedným z faktorov vzniku zeleného zákalu. Liečba glaukómu závisí od typu tohto ochorenia, buď pomocou medikamentov, laserom alebo operáciou.

## Vekom podmienená degenerácia makuly (VPDM)

Je progresívne ochorenie, ktoré postihuje strednú časť sietnice – makulu, tzv. žltú škvrnu (miesto najostrejšieho videnia). Človeku ostane síce periférne obrysové videnie, ale uprostred vidí len tmavú machuľu, stratí schopnosť písať, čítať a rozlišovať detaily. Vznik tohto ochorenia podmieňujú viaceré faktory, okrem veku napríklad dedičná predispozícia, pohlavie, rasa, slnečné UV žiarenie, fajčenie, alkohol, obezita, stres a s tým spojené viaceré metabolické ochorenia, ako sú cukrovka, vysoký krvný tlak, cholesterol...

VPDM má dve formy, suchú (85 %) a vlhkú (15 %), ktorá zodpovedá za väčšinu prípadov straty zraku. Súvisí s rastom patologických no-

vých ciev pod makulou, ktoré sú krehké a prepúšťajú tekutinu a krv, tak vzniká na sietnici zakrvácanie a opuch v centre, ktoré v krátkom čase vedie k zhoršeniu videnia, metamorfopsii (zmeny na Amslerovej mriežke). Ak sa ochorenie nelieči, dochádza k rastu tzv. neovaskulárnej membrány, zhoršovaniu opuchu, tvorbe zjazvených tkanív, zničeniu makuly a praktickej slepote v priebehu 6 až 12 mesiacov. Preto je veľmi dôležitá včasná diagnostika a liečba. Moderná liečba spočíva v podávaní antirastových látok priamo do oka.

### Otestujte sa na Amslerovej mriežke (str. 16)

Ak používate okuliare na čítanie, určite si ich nasadte a zakryte si jedno oko. Druhým sa pozerajte na bod v strede mriežky a po celý čas

majte oko zaostrené. Pozerajte sa stále priamo len na centrálny bod. Všetky čiary by mali zostať rovné a štvorčky by mali mať rovnakú veľkosť. Otestujte si každé oko zvlášť. Sledujte, či niektorá časť mriežky zmizne, je pokrivená, odfarbená alebo na nej vidíte iné zmeny. V prípade akýchkoľvek zmien čo najskôr kontaktujte svojho lekára.

### Diabetická retinopatia

Ochorenie sietnice oka, ktoré postihuje cca 40 % diabetikov, v závislosti od dĺžky trvania diabetu. Strata zraku spôsobená diabetickou retinopatiou nebolí, ale trvale postupuje. Často je diabetická retinopatia prehliadaná až do pokročilého štádia ochorenia. V čase, keď je vhodné zasiahnuť, pacient spravidla nemá subjektívne ťažkosti, hoci už môže mať postihnutú sietnicu. Pacienti udávajú, že vidia rozmazane a pokrivené, vidia škvrny pred očami, farby majú vyblednuté. Pri liečbe tohto ochorenia je rozhodujúca dobrá spolupráca pacienta s lekárom – samokontrola videnia, zdravé stravovanie a pravidelné kontroly u očnému lekárovi aspoň 1-krát do roka.

Pri vyšetrení sú prvými príznakmi ochorenia tzv. mikroaneuryzmy (poškodenie krvných vlásočnic), následne



drobné krvácania a ďalšie zmeny, ktoré môžu byť sprevádzané edémom makuly zhoršujúcim zrakovú ostrosť. Ten vzniká v dôsledku dlhodobu vysokej hladiny cukru v krvi a následným zvýšením hladiny rastových faktorov a poškodením vnútornej výstelky ciev.

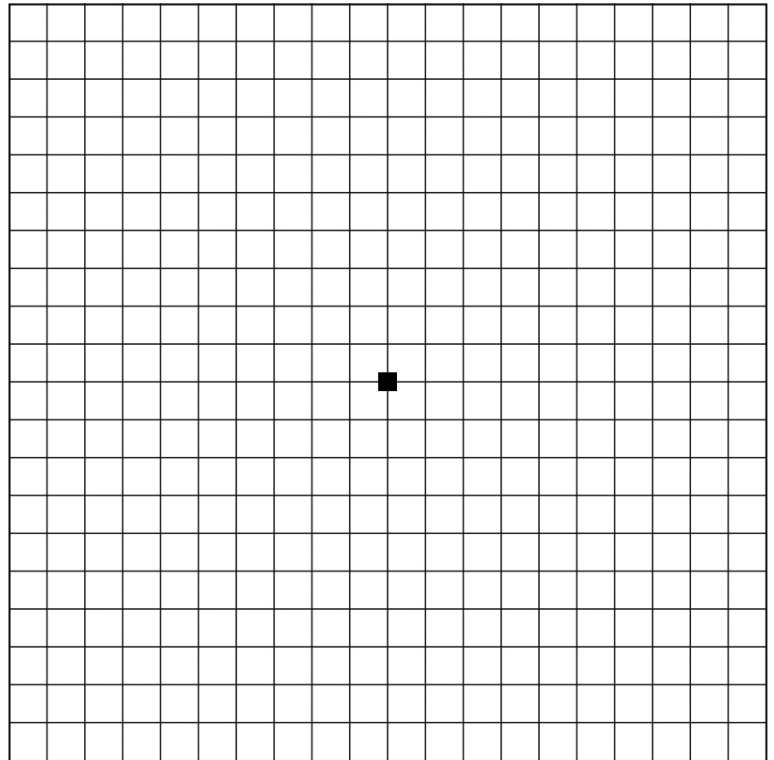
### Oklúzie (uzávery) sietnicových ciev

Oklúzie sietnicových ciev sú stavy, ktoré poškodzujú zrak tým, že blokujú tok krvi zo aj do sietnice v zadnej časti oka. Takisto bývajú spojené s edémom makuly a sú časťou príčinou straty zraku predovšetkým u pacientov nad 65 rokov.

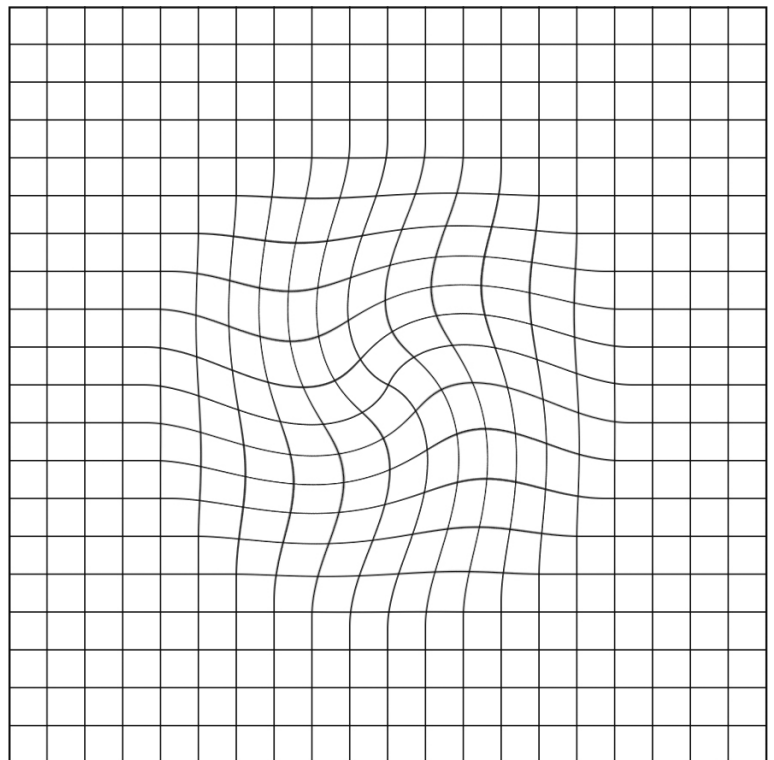
### Dôležitá je prevencia a spolupráca

Kým v minulosti bolo úspechom oddialenie zhoršenia videnia, či stabilizácia stavu, v súčasnosti už dokážeme zlepšiť zrakové funkcie a potenciálne zvrátiť progresiu mnohých ochorení. Pacient nemusí prísť o zrak. Pre úspešnú liečbu je však dôležité, aby lekára vyhľadal včas a potom s ním úzko spolupracoval a dodržiaval jeho odporúčania.

MUDr. Eva Piovarčiová  
Nemocnica Sv. Michala, a. s.,  
Bratislava



Zdravé oko



Počiatočná VPMD



Adela Vinczeová:

# „Spoločnosť by mala stratiť predsudky.“

Milá, bezprostredná, profesionálna a, čo je pre nás veľmi dôležité, s otvoreným srdcom pre pochopenie problémov nevidiacich a slabozrakých ľudí. Aj to je dôvod, prečo sme veľmi radi, že prijala našu ponuku, aby sa stala ambasádkou verejnej zbierky BIELA PASTELKA na „dobu neurčitú“ – ADELA VINCZEOVÁ.

**Čo rozhodlo, že si prijala našu ponuku byť ambasádkou Bielej pastelky aj naďalej?**

Skôr nič nerozhodlo, aby som ňou už nebola... (smiech) Páči sa mi myšlienka Bielej pastelky i ľudia, ktorí sa na jej organizácii podieľajú. Veľmi príjemným zážitkom bol pre mňa samotný zbierkový deň, keď som v bratislavskej Eurovee spolu s Dodom Kurilákom moderovala pastelkový event. Myslím si, že naša vzájomná spolupráca má potenciál rozvíjať sa aj ďalej... Bola by som veľmi rada, ak by sme spoločne urobili ešte veľa dobrých vecí zameraných na pomoc nevidiacim a slabozrakým ľuďom.

**Ak sa povie „zrakáč“, pretože tak sa medzi sebou**

Aj Adela (budete sa s ňou môcť vidieť na pastelkovom evente v Bratislave) verí, že bielymi pastelkami spoločne napíšeme ďalšie krásne príbehy v živote nevidiacich a slabozrakých. Pridáte sa?

**nevidiaci či slabozrakí nazývajú, kto ti v myslí najviac zarezonuje...?**

Asi Juraj Práger, nevidiaci, ktorý vystúpil na Mont Blanc. Ale nie sú to len medializovaní ľudia. Veľmi na mňa zapôsobilo, keď som počas zbierkového dňa stretla pána, ktorý nevidí a rád varí. Pre mnohých prekvapivá kombi-



nácia – nevidiaci a varenie. Porozprával mi, ako si poradí s krájaním zeleniny, mäsa, s celým procesom varenia... Pozvanie do mojej rozhlasovej relácie prijala z Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska Tímea Hóková (vedúca Oddelenia sociálnych služieb ÚNSS, pozn. red.) a bola som v úžase ▶

z toho, keď rozprávala o tom, ako rada cestuje, ako rada vníma iné krajiny cez zvuky, vône, chuť, celkovú atmosféru, ktorá sa dá nasávať aj bez zrakového vnemu. Fascinuje ma, ako títo ľudia dokážu normálne fungovať. Kde my híkame, akoby to bolo niečo výnimočné, pre nich je to úplne bežná každodennosť, ktorú zvládajú absolútne perfektne. To je pre mňa to isté, ako vyliezť na Mont Blanc. A tiež sa mi páči ich nadhľad a zmysel pre humor, aspoň u „zrakáčov“, s ktorými som sa stretla, to tak určite bolo.

**K tým rozhodne patrí aj Ján Miškovič Mišiak, fotograf majúci 108 dioptrií, ktorý aj tohto roku fotil tvoje fotky k propagačným materiálom Bielej pastelky... Nevšedná spolupráca?**

Mišiak je predovšetkým úžasný človek, naozaj veľmi dobre fotí, napokon, tiež som si ho pozvala aj do relácie Trochu inak, aby sme mohli ľuďom priblížiť jeho tvorbu. Je s ním naozaj skvelá zábava, príjemná atmosféra a veľmi oceňujem aj svižnosť fotenia. Pri svojej profesii sa fotím často a niekedy mám dojem, že niektoré fotebné súbory sú zbytočne dlhé. To u Mišiaka nehrozí. Naopak, sú to príjemné chvíle.

**Mala si možnosť okúsiť život nevidiaceho na jeden deň, vďaka Pastelke si spoznala ľudí z Únie, takže problematika zrakovo postihnutých ti nie je vzdialená. V čom vnímaš najväčší problém v našej spoločnosti? Čo by sa malo zmeniť?**

Z môjho pohľadu je to o zmene nastavenia spoločnosti, aby ľudia nevnímali nevidiacich ako tých, ktorí môžu vykonávať len istý typ povolání. To nie je pravda,

**„Krivdy sa nedejú, my len nevnímame, prečo sme si ich pritiahli do života.“**

pretože dnes sú medzi nimi úspešní novinári, právnici... Môžu sa plnohodnotne venovať rôznym profesiám, a to by si mali uvedomiť aj zamestnávateľia a otvoriť sa každému šikovnému človeku, bez ohľadu na jeho postihnutie.

**Ako ambasádorka Bielej pastelky nám venuješ veľa svojho voľného času, energie, dokonca si sa ujala aj motivačnej súťaže pre zbierkujúcich študentov – je pre teba v živote dôležité dávať, podeliť sa, pomáhať?**

Človek vždy hľadá v sebe aj zámer, prečo to robí. Vždy si dávam kontrolnú previerku svojho vnútra a ak dávam preto, lebo je to čisté, tak som s tým OK. Ak dávam, lebo ma potom niekto pochváli, aké mám dobré srdiečko, tak si to radšej premyslím. Konkrétne toto však nevnímam ako nejaké mimoriadne dávanie. Ide skôr o prirodzené súznenie s nejakou skupinou ľudí a ich projektom. Okrem toho sa dosť učím aj prijímať. Aby som mohla vedieť aj naozaj dávať.

**Vieš povedať aj nie? Pretože ľudí, ktorí o tvoju „tvár“ a podporu majú záujem, je dosť... Ale človek si musí vyhradiť aj čas pre seba, blízkych... Je náročné odmietnuť, povedať nie? Čo preváži misky váh tým či oným smerom?**

Veľmi často hovorím nie a mala by som ešte viac. Stále sa dokážem ocitnúť v nejakých motaniciach, z ktorých potom niet cesty von. Ale učím sa to. Najťažšie chápam odmietnutie, keď odmietnem niečo zdánlivo drobné a nenáročné. Problém je ale v tom, že keby som na všetko hovorila áno, tak mám z drobných nenáročných akcií a projektíkov či kavičiek zaplnený celý život. Takže musím odstri-

hávať už aj malé ponuky. A najprísnejšia som pri ponukách na zbytočné stretnutia na kávu, aby sme „predebatovali zaujímavú ponuku“. Verím tomu, že existuje máločo, čo sa nedá vybaviť mailom alebo cez telefón.

**Ak by si nemoderovala a neživila sa prácou so slovom, vedela by si si predstaviť napríklad prácu v pomáhajúcich profesiách – k akému smeru ťa to láka?**

**„Myslím si, že každý, kto robí akékoľvek povolanie s radosťou, pomáha spoločnosti viac ako na celý svet nahnevaný aktivista.“**

Veľmi nerozlišujem pomáhajúce a nepomáhajúce profesie. Tým, že robím ľuďom dobrú náladu, alebo tým, že im predstavím zaujímavého inšpiratívneho hosťa, im pomáham tiež. Takže to nerada paušalizujem. Okrem toho si myslím, že každý, kto robí akékoľvek povolanie s radosťou, pomáha spoločnosti viac ako na celý svet nahnevaný aktivista.

**Pastelkovým heslom je, že je dôležité, ak sa máme o koho oprieť. O koho sa môžeš v ťažkých chvíľach oprieť ty?**



Adela s malou šampiónkou v taekwondo – Dominikou Kuchtovou.

Samozrejme, sú to tí najbližší... Vždy, keď som smutná, alebo keď mám pocit, že mi život niečo nedopraje, alebo zažívam nejakú krivdu, uvedomím si, že je to v akejsi božej dokonalosti, ktorá má niečo naučiť a už sa neviem ďalej ľutovať. Takže tí, o ktorých sa opieram, ma, našťastie, aj z tejto ilúzie vedia dostať a za to som vďačná. Lebo krivdy sa nedejú, my len nevnímame, prečo sme si ich pritiahli do života.

**Môžeme sa na teba tešiť aj v hlavný pastelkový deň?**

Určite áno. Viem, že tento ročník bude špeciálny, pretože Biela pastelka oslavuje 18. narodeniny a podujatie bude spojené s koncertom známych hviezd – určite sa môžete tešiť na Fragile, Opaka a Veroniku Strapkovú, Simu Martausovú i Korben Dallas. Verím, že sa spoločne uvidíme na námestí pred bratislavskou Euroveou 20. septembra.

**Ďakujem za rozhovor.**

Zhovárala sa: Eliška Fričovská  
Foto: Ján Miškovič Mišiak

# Mobilné „appky“ pre nevidiacich

**Mobilný telefón sa stal každodennou súčasťou nášho života. Už dávno nie je určený len na telefonovanie. Zdieľame prostredníctvom neho svoje postrehy, získavame informácie, riešime pracovné úlohy, sledujeme filmy i seriály... Môžu však tieto vychytávky využívať aj nevidiaci? Pravdaže, prečítajte si o niekoľkých zaujímavých a užitočných aplikáciách, ktoré boli vyvinuté špeciálne pre nich. Dokážu toho skutočne veľa.**

Pri absencii zraku je nevyhnutné spoľahnúť sa na iné zmysly. Pri používaní telefónu je to sluch. Telefóny totiž disponujú nielen obrazovým, ale aj zvukovým výstupom. Naň sa spoliehajú nevidiaci a využívajú ho aj aplikácie vyvinuté priamo pre nich.

## **Ako to vlastne funguje?**

Nevidiaci človek používa štandardný smartfón s Androidom alebo IOS, na ktorom má nepretržite spustenú asistenčnú aplikáciu. Tá mu sprostredkuje, čo je zobrazované na obrazovke mobilu. Navyše upravuje reakciu na dotyk používateľa tak, aby nedochádzalo k spúšťaniu aplikácií pri každom dotyku obrazovky.

## **Áké aplikácie môžu využívať nevidiaci?**

Určite sa v ich telefóne nachádza asistenčná aplikácia. Pre Android je to najčastejšie

TalkBack a pre IOS je to VoiceOver. Sú podmienkou na to, aby nevidiaci človek mohol so smartfónom vôbec pracovať. Ďalšie aplikácie si vyberá podľa svojich osobných preferencií a ich cieľom je spríjemniť a uľahčiť si život.

Envision AI či Seeing AI sú aplikácie, vďaka ktorým dokáže nevidiaci rozoznávať predmety či text. Stačí kamerou v telefóne nasnímať daný text alebo objekt, aplikácia ho zosníma a odošle na vyhodnotenie na server prevádzkovateľa služby. Tam sa už naň pozrie umelá inteligencia a oznámi výsledok.

Existujú však aj aplikácie, ktoré dokážu text upraviť na zvukovú nahrávku. Takáto aplikácia využíva syntetický hlas na to, aby zo štandardného textu, napríklad textovej knihy, vyrobila zvukovú nahrávku. Tú si následne prehrá-

va používateľ v hudobnom prehrávači.

Ďalšou hojne využívanou aplikáciou alebo skôr skupinou aplikácií sú tie, ktoré dokážu pretransformovať ofotografovaný text na štandardný textový súbor. Asistenčné aplikácie totiž nedokážu z fotografie vybrať text a hlasom ho nevidiacemu prečítať. A tak je potrebné takýto obrázok najskôr previesť na štandardný text, s ktorým si už asistenčná aplikácia poradí.

## **Navigácia v exteriéri**

V telefóne nevidiaceho používateľa nájdeme aj aplikácie na navigáciu v exteriéri. Nejde však o štandardné aplikácie, ktoré využívajú vidiaci. Navigačná aplikácia pre nevidiacich je zameraná na navigáciu chodcov a na poskytovanie informácií, ktoré nevidiacemu uľahčujú orientáciu pri pohybe ulicami miest. Tieto špecializované aplikácie však vyžadujú aj špecializované údaje, ktoré je pre aplikáciu náročné získať. A tak sa dajú tieto aplikácie využívať iba v niektorých mestách. Čiastočne sa dajú využiť aj funkcie štandardných navigačných aplikácií, napríklad prostredníctvom Google Maps si nevidiaci pozrie body na trase, ktorú plánuje prekonať. Avšak samotná orientácia



v uliciach je už o používaní bielej palice a skúsenostiach.

### Externé oči pre nevidiacich

Jednou zo špecializovaných aplikácií pre pomoc nevidiacim ľuďom je Be My Eyes. Aplikácia spojí nevidiaceho človeka s vidiacim dobrovoľníkom. Dobrovoľník vidí na svojom telefóne obraz snímaný kamerou telefónu nevidiaceho. Týmto spôsobom mu môže pomôcť s popisom snímaného obrazu, pri orientácii v priestore alebo pri riešení rôznych iných situácií.

### Usmieva sa, je smutný, nahnevany?

Aj toto môže nevidiacim prezradiť mobilná aplikácia. Stačí mať stiahnutú aplikáciu s názvom Facing Emotions, namieriť telefón na osobu, s ktorou sa nevidiaci zhovára, a mobil mu do ucha našepká,

akú emóciu dotýčny práve prežíva. Za vývojom aplikácie je značka Huawei a na [www.unss.sk](http://www.unss.sk) si môžete prečítať recenziu, ktorú pripravili nevidiaci zo Slovenska. Aktuálne Facing Emotions rozoznáva sedem emócií – hnev, strach, znechutenie, šťastie, smútok, prekvapenie i opovrhnutie. Varšavský dizajnér Janek Kochanski vytvoril držiak na mobil vytláčený na 3D tlačiarňu, ktorý pomáha zrakovo postihnutým s vodiacimi psami používať mobil hands-free.

### Cash Reader rozoznáva bankovky

Cash Reader je aplikácia vyvinutá českou spoločnosťou Hayaku, s. r. o., ktorá v súčasnosti dokáže rozoznať bankovky rôznych svetových mien, i tých menej známych. Stačí nasmerovať fotoaparát telefónu na bankovku a apli-

kácia oznámi jej hodnotu. Dokonca si poradí aj s otočnými bankovkami či so zakrytým číslom označujúcim nominálnu hodnotu. V hlučnom prostredí mobil hodnotu bankovky zavibruje. V prípade zlých svetelných podmienok aplikácia automaticky zapne blesk fotoaparátu.

Nevidiaci „smartfónisti“ používajú aj celý rad štandardných aplikácií, ktoré vedú splniť ich náročné požiadavky a sú prístupné pre spoluprácu s asistenčným softvérom. Sú to napríklad aplikácie pre sociálne siete, multimediálne prehrávače, sledovanie podcastov, diktafóny a rôzne ďalšie. Záleží od záujmov, požiadaviek či zručností používateľa. A čo je snáď najdôležitejšie – aj od prístupnosti danej aplikácie.

**Autor: Ján Podolinský**  
**Použité foto: Huawei**

# Ak chcem byť úspešný, musím byť vzdelaný

**Dôležitou súčasťou Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska sú jednotlivé základné organizácie, ktoré združujú našich členov a tiež organizujú mnoho zaujímavých podujatí. Nás zaujal projekt Ak chcem byť úspešný, musím byť vzdelaný, pod ktorý sa podpísal výbor základnej organizácie Čadca.**

Na dvojdňovom podujatí sa spoločne stretli rodičia, deti so zrakovým postihnutím i renomovaní tyflopédi z Centra špeciálno-pedagogického poradenstva Spojenej školy internátnej v Levoči (CŠPP SŠI) Štefan Dredan a Jozef Hlubovič. Zástupkyňou školy bežného typu bola Jana Kadášová, špeciálna pedagogička zo ZŠ v Starej Bystrici, v ktorej majú skúsenosť s integráciou nevidiacej žiačky.

## Ako sa rozhodnúť?

Odborníci veľmi podrobne rozobrali problematiku zrakového postihnutia v rámci školského systému (vrátane špeciálno-pedagogickej diagnostiky a kompenzácií).

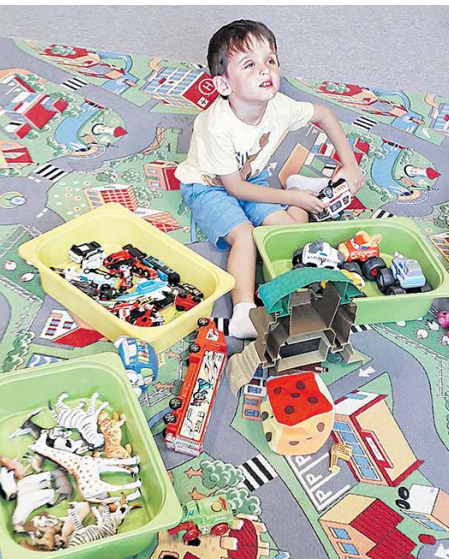
„Rodičia sa vďaka našim hosťom dozvedeli krok po kroku všetko, čo by mali s dieťaťom priebežne absolvovať, teda všetko, čo im pomôže pri rozhodovaní o optimálnom spôsobe vzdelávania svojho

nevidiaceho či slabozrakého potomka. Priblížili im plusy aj mínusy inkluzívneho vzdelávania i vzdelávania na špeciálnych školách pre deti so zrakovým postihnutím. Žiadnu alternatívu nepreferovali, voľbu nechali na rodičoch,“ zdôraznila predsedníčka ZO Čadca Lýdia Oravcová.

Mamičky sa na prednáške dozvedeli aj o nových spôsoboch práce s deťmi so zrakovým postihnutím.

„Pán Dredan kládol dôraz na to, aby si rodičia pozorne všimli detaily, ktoré sú charakteristickým prejavom postupnej straty zraku. Dieťa totiž dokáže do určitej miery kompenzovať zhoršenie





videnia (jednak pružnosťou šošovky, jednak zapojením ostatných zmyslov), takže si rodičia zmenu nevšimnú včas. Následné zhoršenie prospechu je potom zväčša pripisované nedostatočnej príprave na vyučovanie. Na súvislosť s progredujúcim ochorením očí sa príde až neskôr," približuje tajomník ZO Čadca Peter Halada. „Mimoriadne zaujali aj slová Jozefa Hluboviča, ktorý sa venoval spôsobu výučby predmetov, v ktorých je prijímanie informácií a ich praktická aplikácia pre nevidiacich a slabozrakých náročnejšia. Prítomní sa dozvedeli napríklad o možnostiach využitia moderných editorov pri výučbe matematiky.“

Medzi rodičmi a špecialistami z ČŠPP SŠI sa napokon rozprúdila živá diskusia. Hlavnými témami boli psychotesty, ktorými musia deti prejsť

pred nástupom do školy, spôsoby klasifikácie pri integrovanom vzdelávaní, záväzky, ktoré na seba vzdelávacia inštitúcia berie, keď do svojich lavíc posadí nevidiaceho či slabozrakého žiaka, ale aj to, ako je to v takomto prípade so zabezpečením optických a kompenzačných pomôcok.

### Príklad z praxe

Zaujímavý pohľad na inkluzívne vzdelávanie priamo z praxe priniesla špeciálna pedagogička zo ZŠ v Starej Bystrici. „Jana Kadášová sa s nami podelila so svojou konkrétnou skúsenosťou s dievčatkou so zrakovým postihnutím. Spomínala najrôznejšie techniky – modelovanie z plastelíny, vystrihovanie, zväčšovacie programy, ktorými rozjasňovala nejasnosti až po prerod žiačky s podpriemernými výsledkami na žiačku s veľmi

dobrym prospechom,“ doplnil Peter Halada.

### Obojstranná spokojnosť

„Všetko bolo perfektné. Vyšlo nám počasie, ubytovanie, strava, výlety po okolí aj prednášky boli skvelé. Veľmi zaujímavá a užitočná bola prednáška a následná diskusia s pedagógmi z Levoče, s mamičkami aj pani Oravcovou. Poskytli nám veľmi aktuálne informácie o vzdelávaní, pomôckach, možnostiach, ako čo najlepšie pomôcť svojmu dieťaťu doma i v škole. Veľmi sa tešíme na REPETE,“ ďakuje Petra Škorvánková z Oščadnice, mama sedemročnej slabozrakej Lenky.

Veríme, že podobne vydatrených a prínosných projektov sa našim základným organizáciám podarí zorganizovať ešte mnoho.

Pripravila: redakcia  
Foto: archív ZO Čadca

# Pre nás nevyhnutné, pre vás užitočné

**Aby zdravotné postihnutie nebolo obmedzením či neobdaj prekážkou robiť všetko, po čom srdce píská, je nevyhnutné prostredie prispôbiť. Prax ukázala, že mnohé z vecí, ktoré boli prioritne pripravované pre komfort nevidiacich a slabozrakých, priniesli mnoho benefitov aj pre ľudí vidiacich. Ukážeme vám aspoň niektoré z nich.**

## Audioknihy či QR kódy

Audioknihy sú dnes príjemným spoločníkom na cestách či pri domácich prácach všetkým, hoci prvou cieľovou skupinou boli práve nevidiaci, slabozrakí a ľudia s poruchami čítania alebo mobilitou horných končatín.

QR kódy, audiosprievodcov v múzeách, modely či repliky exponátov, ale aj celých významných architektonických

pamiatok ocení každý z nás, a nevidiaci vďaka nim získajú presnejšiu predstavu o Eiffelovej veži, Tower Bridge či Soche slobody. Ruku na srdce, trúfli by ste si popísať im ich?

## Komfortné cestovanie

Vidíte, nie vždy to musia byť veľké zásahy. Ozvučené semaforey pomôžu komukoľvek z vás – stačí len, keď vás na chvíľu oslepí slnko, prípadne

sa zatúláte myšlienkami podstatne ďalej než na druhú stranu vozovky.

Znížený obrubník iste padne vhod rodičom s kočíkom, ale aj starším či mladším, napríklad ak ich zdobí sadra. Ak je, navyše, farebne zvýraznený, je záchranou pre každého v hmle či večernom šere.

Hlásenie zastávok v akomkoľvek tátošovi na kolesách si nevedia vynachváliť napríklad aj turisti. Výrazný kontrast nápisov na informačných tabuliach na železničných či autobusových staniach určite spríjemňuje čítanie pri hľadaní vhodného spoja do cieľa cesty.

**Pripravili:**

**Dušana Blašková  
a Michaela Hajduková**



**Audioknihy boli pôvodne pripravované pre nevidiacich, ale rovnako radi ich využívajú aj vidiaci.  
Foto: pixabay.com**



# Život je krajší, keď sa v ňom máte o koho oprieť!

## BIELA PASTELKA 2019



Únia nevidiacich a slabozrakých  
Slovenska

*Adela*

**BIELA PASTELKA**  
2019

**POMÔŽTE NEVIDIACIM  
A SLABOZRAKÝM**

V ULICIACH SLOVENSKÝCH MIEST

**20. SEPTEMBRA**

**SMS V HODNOTE 2 € MÔŽETE  
ZASLAŤ NA ČÍSLO 820 UŽ TERAZ!**

PRISPIEŤ JE MOŽNÉ AJ NA ČÍSLO ÚČTU  
**SK23 1111 0000 0014 3025 8006**

**[www.bielapastelka.sk](http://www.bielapastelka.sk)**

**Adela Vinczeová**  
ambasádorka

MEDIÁLNI PARTNERI

rtv:

TA3

m  
NEWS & MEDIA

REGION  
PRESS

QEX

lit  
media  
wall  
marketing

Pravda

ŽENY  
VÝKAZ, SK

rádio  
umen

zión5

CREOS

BRATISLAVA  
F&T

MOBILNÍ PARTNERI

orange

T

O<sub>2</sub>

PARTNERI

NOVARTIS

APPROMISEO

VRBATA

DrMax

DHL

ZSR

MODEL

UniCredit Bank

D

BRATISLAVA

2011

HUAWEI



napríklad zopár menších hračiek, dajte ich na stôl, nechajte dieťa, nech si ich chvíľu popozera, potom si zakryje oči a jednu odoberte. Spozná, ktorá zmizla?

### Hrajte sa v prírode

Nemusí to byť nič zložité – hádžte na cieľ, hľadajte určitý typ kvietkov, môžete triediť kamene. Čerstvý vzduch a zeleň prospejú všetkým.

### Kedy spozornieť?

Návštevu očného lekára neodkladajte, ak ste si všimli, že:

- dieťa vie len pomaly alebo vôbec nevie rozoznať predmety v diaľke;
- kladie si knihy alebo hračky veľmi blízko pred oči;
- sťažuje sa na bolesti hlavy, pálenie očí;
- nedokáže sa dlho koncentrovať pri hre do blízka, je rýchlo unavený;
- často žmurká alebo drží hlavu šikmo;
- oči má začervenané a slzia;
- dieťa má problém s koordináciou po línii ruka – oko, často siahne vedľa, potkýna sa;
- ak má dieťa predispozíciu na vznik očných ochorení, neotáľajte s preventívnym očným vyšetrením.

# Chráňte zrak vašich najmenších

**Až 80 percent všetkých informácií prijímame zrakom. Žiaľ, štatistiky sú neúprosné, zrak sa zhoršuje nielen dospelaj populácii, ale okuliare potrebuje čoraz viac detí. Preto je dôležité chrániť detský zrak, nepodceňovať akýkoľvek varovný signál a myslieť preventívne.**

## Kontrolujte zrak hravou formou

Deti nevedia, čo znamená dobre vidieť. Ich oko dokáže vyrovnáť očné poruchy až do 4–5 dioptrií bez toho, aby ste to spozorovali. Navyše – zlé videnie nebolí... Preto je dôležité zrak kontrolovať, najlepšie hravou formou. Čo môžete skúsiť?

Zahrajte sa napríklad na pirátov, prekryte dieťaťu raz jedno, potom druhé oko

a zistíte, či vidí rovnako dobre oboma očami, či rozoznáva detaily, farby...

Ak dieťa pozná čísla, pýtajte sa ho, aká električka práve prichádza, akú ŠPZ má auto na ceste, v hračkárstve musí nájsť konkrétny typ hračky z určitej vzdialenosti.

Okrem klasického pexesa (ktoré cibí nielen zrak, ale aj pamäť a pozornosť) sa môžete zahrať s čímkol'vek, čo máte poruke. Vyberte

## Zdravé oči už v škôlke

To je názov programu, ktorý pre slovenských škôlkárov realizuje Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska v spolupráci s OZ BILLA ľuďom. Jeho cieľom je chrániť oči našich najmenších a najmä včas odhaľovať prípadné nedostatky. Detské oko sa najmarkantnejšie vyvíja v období od troch do šiestich rokov. Ak sa práve v tomto období príde na nejakú zrakovú chybu, správne zvolenou liečbou sa môže jej progres zastaviť, či dokonca zvrátiť.

Odborne vyškolení pracovníci ÚNSS merajú zrakové parametre u detí prístrojom Plusoptix. Meranie je bezbolestné, rýchle, obe oči sa zmerajú naraz.

Sleduje sa až 5 parametrov:

- optická mohutnosť očí,
- zakrivenie rohovky,
- ďaleko- a krátkozrakosť,
- nerovnakosť zreničiek.

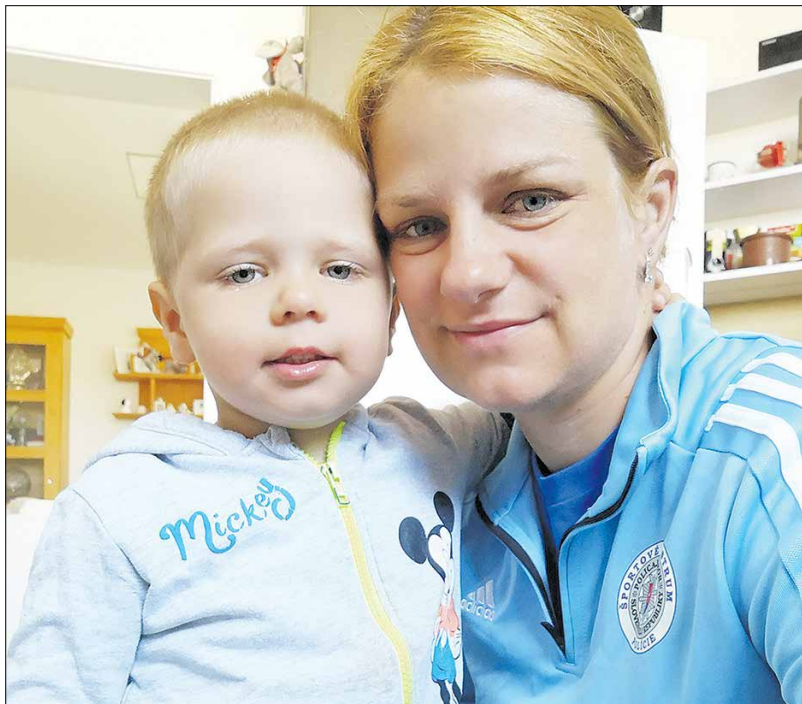
Výsledok merania zapíše odborný pracovník ÚNSS do potvrdenia pre rodiča. Ak je nameraná nejaká odchýlka, potvrdenie zároveň slúži ako podklad k návšteve oftalmológa. Meranie je bezplatné, informácie o prihlásení vašej škôlky získate na

[www.zdraveocivskolke.sk](http://www.zdraveocivskolke.sk).

Pripravila: redakcia

Foto: pixabay.com

## „Výsledky merania nás zaskočili.“



### Zuzana Reháková Štefečeková, slovenská športová strelkyňa, olympijská medailistka a mama 3-ročného synčeka:

„Som veľmi rada, že Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska robí preventívne merania deťom v materských školách. Ako športovkyňa a dnes už aj ako mama viem, aké sú zdravie a zrak dôležité. Sama som mala možnosť toto meranie s mojím 3-ročným synom absolvovať a, žiaľ, nebolo všetko až také pozitívne, ako sme očakávali. Máme za sebou kontrolné vyšetrenie u očnej lekárky a o pár mesiacov si ho znovu zopakujeme. Veľmi sa mi páči, že dieťa pri meraní neprežíva žiaden stres, ako to býva u bežných lekárov (myslím si, že už čakareň na deti nepôsobí priaznivo), že „veselý“ prístroj v tvare smejka príde za ním priamo do škôlky spolu so super tetami (pracovníčkami ÚNSS), do ich prirodzeného prostredia, kde môžu absolvovať bezbolestné vyšetrenie, ktoré často odhalí skryté chyby oka, ktoré nám dieťa samo nepopíše. A včasná diagnostika zraku je to najpodstatnejšie, nakoľko niektoré očné chyby možno napraviť len v detskom veku, neskôr sú už nezvratné.“

# Nebojte sa pomôcť nevidiacim pri nakupovaní

**Stalo sa vám už, že ste v obchode stretli nevidiaceho alebo človeka s okuliarmi so silnými dioptriami, ktorý po predajni akosi čudne blúdil? Možno do niečoho narazil a vám napadlo, že zrejme dobre nevidí... Máte dve možnosti – nechať to tak a dúfať, že si ho personál**



**všimne, alebo mu pomôcť. Bránili vám vo vykročení k danému človeku obavy z toho, že neviete, čo urobiť a ako by vašu pomoc prijal? Nie je to také zložité...**

## Krok za krokom

Ak si všimnete, že do obchodu vošiel nevidiaci (má bielu palicu, môže/nemusi mať tmavé okuliare, príp. ho sprevádza vodiaci pes) alebo slabozraký, neostýchajte sa ho osloviť. Podíďte k nemu, oslovte ho a zľahka sa ho dotknite rukou. Ponúknite mu lakeť na sprevádzanie, pokojne to môžete komentovať: „Dobrý deň, ja tu tiež nakupujem, ale ak máte záujem, rád vám pomôžem a môžeme nakupovať spolu. Nech sa páči, chyťte sa ma za lakeť.“

Chodte krok pred nevidiacim. Takto vás vie bez problémov nasledovať. Vy nevidiaceho za ruku neťahajte. Nie je malé dieťa a navyše tým, že sa vás drží, dokáže „vycítiť“ aj to, že chcete meniť smer chôdze. Ak je pred vami prekážka, jednoducho ju opíšte

– napríklad: „Pred nami je debnička, musíme ju obísť.“ Alebo dotyčného poproste, aby chvíľu počkal, že ju presuniete.

V prípade, že má nevidiaci vodiaceho psa, dbajte na to, aby bolo po pravej strane dost' miesta aj preň.

## Pri nakupovaní

Opýtajte sa, či hľadá niečo konkrétne (možno má presnú predstavu) alebo popisujte, kde sa nachádzate a čo vidíte: „Sme práve pri pečive, majú niekoľko druhov chleba...“ Môžete tiež vymenovať, čo je v akcii alebo čo sa vám z tovaru pozdáva, či naopak: „Viete čo, šalát je už trochu zvädnutý, ale rukola vyzerá čerstvo!“

Pokiaľ nevidiaci povie len všeobecne, že by chcel jogurt, vymenujte mu, aké druhy či značky majú na výber. Ak sa nevie rozhodnúť, skúste sa pozrieť na obal a prečítajte mu zloženie.



**Nebojte sa nevidiaceho v obchode osloviť.**



**Želá si nevidiaci jogurt? Vymenujte mu, aké druhy majú a výber nechajte na ňom.**

Pokiaľ niečo nie je tam, kde ste zvyknutí, pokojne to povedzte. „Hm, tu mala byť drogéria, ale nie je. Musíme ju pohľadať. Ale sú tu konzervy, nepotrebuje nič.“

Svoju predstavu danému človeku nevnučajte, ani vám by sa to asi nepáčilo, no ak máte s určitým produktom pozitívnu skúsenosť, povedzte ju. Rozhodnutie kúpiť či nekúpiť je už len na ňom.

### **Pomôcť môžete nevidiacemu aj pri platení**

Odveďte ho k pokladni a pomôžte mu pri vykladaní tovaru na pás. Platbu v hotovosti či kartou už nechajte na pokladníka a zákazníka. Nápo-  
mocní však môžete byť pri na-

kladaní tovaru do tašky či od-  
prevadení pred predajňu. Tam  
už si nevidiaci opäť poradi.

### **Čo ak vašu pomoc odmietne?**

Nič sa nedeje, určite to však neberte štýlom, tak nabudúce sa na to „vykašlem“. Niektorí slabozrakí sa dokážu v obchode zorientovať, ale možno vašu pomoc ocenia pri čítaní zloženia tovaru, pri jeho odvážení, alebo ak sú bezradní, pretože v predajni premiestnili jednotlivé

produkty a nevedia ich nájsť na zvyčajnom mieste.

### **Predsa máte pocit, že neviete, čo v určitej situácii urobiť?**

Niekedy stačí použiť vlastnú intuíciu a takt – jednoducho sa opýtajte, čo alebo ako máte spraviť. Nevidiaci vám to bez problémov povie a nasmeruje vás tak, aby to bolo preň prospešné a komfortné.

Pripravila: redakcia  
Zdroj foto: Daša Šimeková  
a pixabay.com

**Viete, že...? Spoločnosť BILLA špeciálne školí personál supermarketov tak, aby vedel byť nápomocný pri nakupovaní nevidiacim a slabozrakým klientom.**



# Chytení v sociálnej sieti

**Prácou či chvíľami oddychu a zábavy sa v súčasnosti takmer každému z nás vinie vlákenko takejto siete. A ani ľudia so zrakovým postihnutím nie sú výnimkou, hoci prvé slovo, ktoré sa vám v tejto súvislosti možno tisne na jazyk, je „nepredstaviteľné“, druhé „nereálne“.**

Pravda je ale taká, že nie vždy máte vôbec šancu zistiť, že si četujete s človekom, ktorý nevidí, alebo si čítate jeho post. Ak to ale viete a chcete človeku so zrakovým postihnutím na druhej strane poskytnúť informačne nasýtené správy, pri ktorých nebude potrebovať žiadne dodatočné vysvetlivky a zároveň prispieť k tomu, že sociálne siete budú pre neho oveľa prívetivejšie, prístupnejšie a v poslednom rade sa chcete stať citlivejším voči svojmu okoliu, máme pre vás niekoľko tipov a trikov ako na to.

## Prečo používať alternatívne popisy obrázkov?

Facebook, Twitter či Instagram sa dnes možno aj vďaka vám tešia veľkej obľube, ale

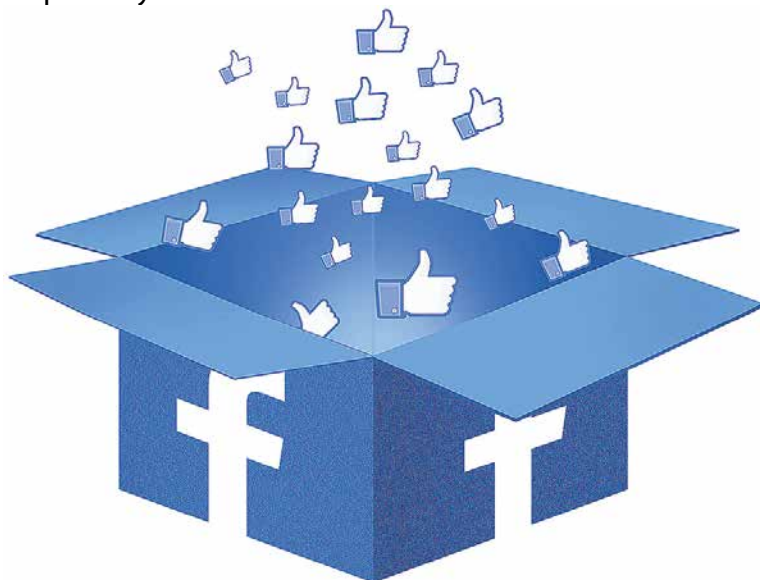
skúste sa v týchto internetových službách popozerať po možnosti pridávať k postovaným fotografiám takzvané alternatívne texty. Pýtate sa prečo? Ak k nim pridáte popis, čítač obrazovky, ktorý nevidiaci človek pri práci s počítačom používa, ho prečíta a ponúkne mu rovnakú informáciu ako komukoľvek bez poruchy zraku. Pociť z ob-

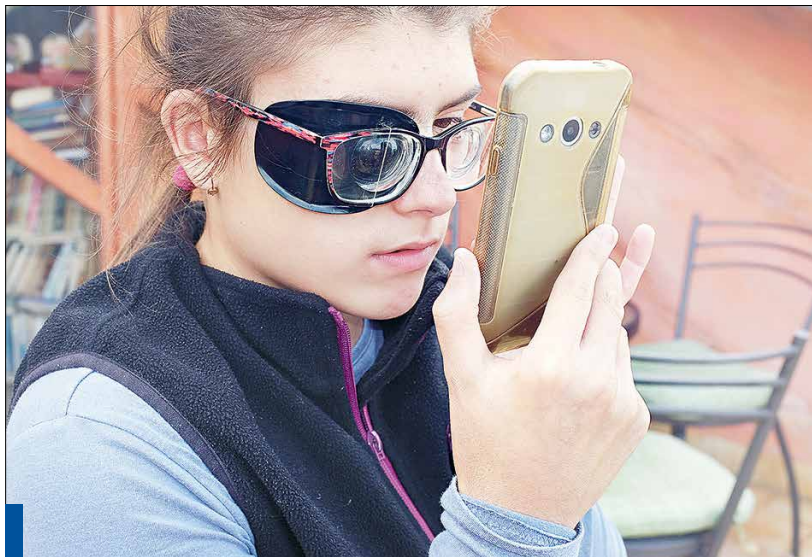
rázka, resp. emóciu v ňom ukrytú, môžete ovplyvniť spôsobom, akým ho opíšete. Napríklad namiesto vety: „Pavol hrá basketbal“, ju môžete napísať takto: „Pavol triafa loptu priamo do basketbalového koša a diváci šalejú!“

Návod, ako k obrázkom umiestňovať alternatívne texty, nájdete v pomocníčkovi každej sociálnej siete.

## # hešteg pre nevidiacich

Niekedy na sociálnej sieti pasujú do zámku len kľúčové slová. Ak pred alebo za slovo alebo viacero slov bez me-





**Postujte tak, aby boli vaše príspevky prístupné.**



dzier pridáme znak # (tzv. hešteg), vytvoríme reťazec, ktorý možno vyhľadávať. Napríklad pri reťazci #bielapastelka je všetkým jasné, o aké informácie máme záujem. A ako urobiť reťazce so znakom # tak, aby boli prístupné aj pre ľudí so zrakovým postihnutím? Jednoducho: znak vždy uvádzajte na úplnom začiatku alebo konci slovného spojenia či vety, ktorú chcete zdôrazniť. Pre facebookových či instagramových priateľov, ktorí sú, povedzme, slabozrakí, bude vhodné použiť na začiatku každého slova veľké písmeno. Takže napríkladnietakto #, ale #UrcitePisteTakto.

### Videa sa nebojte

Videa sa pri komunikácii s človekom so zrakovým postihnutím báť nemusíte. Nie je to nevhodné. Jeho sprístupnenie dosiahneme takisto bez námahy: audiokomentárom. Či už chcete kamarátom ukázať žartovný kúsok svojho psíka, alebo návod na výrobu nejakého zlepšováka, jednoducho opisujte, čo sa vo videu deje. Pre milovníkov sociálnych sietí, ktorí obraz nemôžu plnohodnotne sledovať zra-

kom, je to priam nevyhnutné. Mimochodom, pri takom návode je audiokomentár veľmi užitočný aj pre vidiaceho – nemusí ani len očkom zavadiť o monitor a môže sa plne sústrediť na výrobu onoho zlepšováka.

Vždy, keď hovoríte s alebo o človeku s postihnutím, pamätajte, že dôležitý je človek, nie jeho postihnutie. Siahnite preto radšej po výrazoch, z ktorých je to zrejmé, napríklad namiesto slovného spojenia „nevidiaca žena“ použijete „žena, ktorá nevidí“. Alebo miesto WC pre hendikepovaných použijete „bezbariérové WC“. Rovnako je vhodnejšie napísať „ľudia bez postihnutia“ ako „ľudia zdraví/normálni či bežní“. Na prvý pohľad je to len drobná zámena slovíčok, ale spôsobí veľkú vec:

**pozornosť venujete danému človeku, respektíve samotnému predmetu, nezameriate ju na postihnutie a obmedzenia z neho vyplývajúce.**

Pripravili: Dušana Blašková  
a Michaela Hajduková

Foto: Silvia Henesová  
a pixabay.com

Zdroj:

<http://www.fredshead.info>

**Tak čo? Zapamätali ste si niektoré z tipov? Skúste si ich prebehnúť ešte raz a keď si ich zautomatizujete, stanú sa z vás inkluzívni používatelia ako vyšíť a vaše posty si medzi ľuďmi so zrakovým postihnutím rýchlo získajú popularitu. Tak smelo do postovania, priatelia!**



**ZÁLEŽÍ  
NÁM**  
na pacientoch



**Chcete sa dozvedieť  
viac o vašich očiach?**



**[www.mojeoko.sk](http://www.mojeoko.sk)**



**NOVARTIS**

Novartis Slovakia s.r.o., Žižkova 22B, 811 02 Bratislava,  
Tel.: +421 2 5070 6111, [www.novartis.sk](http://www.novartis.sk)