



Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska Slovak Blind and Partially Sighted Union

Sekulská 1
842 50 Bratislava
Slovenská republika

tel.: +421/2/69 20 34 20
+421/2/69 20 34 21

IČO: 00683876
DIČ: 2020804731

e-mail: unss@unss.sk
web: www.unss.sk

Tlačová správa

V Bratislave
Dátum 16. 9. 2020

Na okamžité
uverejnenie

Vypravuje:
Eliška Fričovská

Telefónne číslo:
0911 496 629

Aj vďaka Bielej pastelke sa môžu nevidiaci a slabozrakí zamestnať, študovať, viesť vlastnú domácnosť, či plnohodnotne tráviť voľný čas

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska (ÚNSS) už tridsať rokov obhajuje práva a záujmy ľudí so zrakovým postihnutím (ZP). Je tiež organizátorom verejnej zbierky Biela pastelka, ktorá takmer dve desaťročia pomáha nevidiacim a slabozrakým. Aj vďaka nej môžu pracovníci krajských stredísk ÚNSS vykonávať sociálne poradenstvo i sociálnu rehabilitáciu a vracajú svojich klientov do života.

Biela pastelka v tieni pandémie

Verejná zbierka Biela pastelka vznikla na základe know how českého modelu Bílá pastelka. Uplynulých 18 ročníkov i fakt, že ju organizácie tretieho sektora zaradili medzi desať najdôveryhodnejších zbierok ukázalo, že ide o kvalitnú zbierku, ktorá plní svoje poslanie. Hlavným zbierkovým dňom 19. ročníka je 18. september 2020. Ten tohtoročný výrazne ovplyvňuje, dokonca priamo ohrozuje, druhá vlna pandémie koronavírusu. „Napriek tomu, že súčasná situácia sa mení každým dňom, pribúdajú okresy v červenej zóne, tam, kde to je čo len trochu možné, budeme v uliciach a veríme, že naši darcovia nás podporia. Pravdaže, členovia zbierkových tímov sú poučení, aby dodržiavali všetky hygienické opatrenia,“ hovorí **Eliška Fričovská**, PR manažérka ÚNSS.

Práve preto, že organizátori počítali aj s prípadnou druhou vlnou, rozhodli sa posilniť online a mobilnú kampaň. „Naše vizuály promujú nielen zbierkový deň, ale od začiatku kampane aj možnosť prispieť prostredníctvom všetkých štyroch mobilných sietí na číslo 820. Rovnako je možné na zbierku prispieť aj online na číslo účtu **SK23 1111 0000 0014 3025 8006** alebo prostredníctvom darovacích brán, ktoré sú k dispozícii na www.bielapastelka.sk. Snažíme sa tiež posilňovať množstvo stacionárnych pokladničiek a hľadáme partnerské firmy, ktoré nám

pomôžu zbierkovať. Aktuálne môžete nájsť naše pokladničky v sieťach predajní CCC či kaderníctvach KLIER po celom Slovensku.“

Keďže Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska tohto roku oslávila 30. výročie, vzniklo promo tričko, na ktorom košický umelec Matej Papík zachytil 30. dôležitých medzníkov v živote organizácie. „Toto tričko má pre nás dôležitý význam. Na jednej strane približuje verejnosti, čo všetko sa nám podarilo za 30 rokov našej existencie dosiahnuť a na strane druhej je jeho charitatívne poslanstvo. Výťažok z predaja bude využitý na pomoc nevidiacim a slabozrakým,“ hovorí E. Fričovská.

Čo všetko sa podporuje vďaka Bielej pastelke?

Použitie finančných prostriedkov zo zbierky je širokospektrálne. Výnos sa využíva na aktivity spojené s obhajobou záujmov ľudí so ZP či presadzovanie legislatívnych zmien v prospech nevidiacich a slabozrakých. Časť finančných prostriedkov z výnosu Bielej pastelky využívajú aj členovia základných organizácií. Avšak za najdôležitejšie s čím pomáha výnos Bielej pastelky považujú v ÚNSS podporu sociálnych služieb – sociálneho poradenstva a sociálnej rehabilitácie, ktoré svojim klientom bezplatne poskytujú krajské strediská.

Pomoc nevidiacim a slabozrakým žiť plnohodnotný život

Ročne pomôžu krajské strediská ÚNSS takmer 3 tisíciam klientov. Vďaka sociálnym pracovníkom ÚNSS klienti opäť vezmú opraty svojho života do rúk. „Naša práca s klientom je komplexná. Pracujeme nielen s ním, ale v prípade potreby aj s celou rodinou. Všetky kroky smerujeme k tomu, aby bol nevidiaci či slabozraký klient schopný viesť čo najsamostatnejší a plnohodnotný život, mohol pracovať a venovať sa svojim záujmom, rodine,“ vysvetľuje **Lenka Patyiová, vedúca Krajského strediska ÚNSS v Trnave.**

V sociálnej práci s klientom sú obsiahnuté všetky jej oblasti – od psychickej podpory a pomoci vyrovnáť sa s postihnutím, cez zvládnutie domácich prác až po používanie počítača či dotykového telefónu. „Aj nevidiaci chce byť informovaný, vyhľadať si informácie v reálnom čase, komunikovať s priateľmi cez sociálne siete, a my mu s tým dokážeme pomôcť.“ Aby neboli klienti izolovaní, je dôležité, aby dokázali opustiť priestor svojho domova, a práve preto ich pracovníci ÚNSS učia pohybovať sa po uliciach s pomocou bielej palice. „Odborne hovoríme o nácviku tzv. priestorovej orientácie a samostatného pohybu. Nácvik chôdze s bielou palicou však nefunguje spôsobom, že sa s ňou klient naučí chodiť a môže ísť do ulíc. Musíme sa učiť jednu trasu za druhou, ak sa niečo zmení, napríklad v doprave, alebo klient zmení bydlisko, učíme sa trasu nanovo. Aj preto naša vzájomná práca nikdy nekončí. Zväčša klienti zvládnu asi päť-šesť trás. Najčastejšie sa učíme trasu do práce, do obchodu, so študentmi do školy, ale aj pohyb v priestoroch školy,“ hovorí L. Patyiová.

Život nevidiacim a slabozrakým uľahčujú aj pomôcky

V súčasnej dobe nevidiacim či slabozrakým dokážu výrazne uľahčiť život mnohé pomôcky. Hovoriace váhy, hodinky i teplomery, indikátory hladiny, ale aj špeciálne lupy. „Naším klientom všetky pomôcky prezentujeme a zaškofujeme ich, aby s nimi vedeli bez problémov fungovať. Ani varenie nie je pre nevidiacich problémom, suroviny im predsa naváži hovoriaca

váha. My im zasa pomôžeme s tým, aby sa naučili ovládať techniku prípravy jedla, ktorá je trochu odlišná od vidiacich ľudí. Spoločne zvládneme i žehlenie či upratovanie,“ dopĺňa vedúca KS v Trnave.

K nevidiacim akosi automaticky patrí Braillovo písmo. Má však zmysel, aby sa ho učil človek, ktorý o zrak prišiel v neskoršom veku? „Braillovo písmo stále patrí k základnej gramotnosti nevidiacich. Je pravda, že človek, ktorý prišiel o zrak neskôr, najmä pri dnešných technológiách, nemá až taký veľký záujem učiť sa ho, ale sem-tam sa nájdu klienti, ktorí sa ho naučia, prípadne zvládnu aspoň základy. Mnohí to berú ako rozšírenie svojich vedomostí a často sa im jeho ovládanie zide napríklad vo výťahu či pri rozlišovaní názvov liekov,“ dopĺňa L. Patyiová široký záber sociálnych služieb pre nevidiacich a slabozrakých klientov.

Spokojný človek = zamestnaný človek

Ak má viesť človek plnohodnotný život, je potrebné, aby mal pocit užitočnosti, zamestnanie. Fakt, že nevidiaci môžu byť len masérmi či košíkármi je mýtus. Žiaľ, ešte stále je veľa zamestnávateľov, ktorí majú pred vytvorením pracovného miesta pre nevidiaceho zbytočný rešpekt. „Nevidiaci či slabozraký zamestnanec nepotrebuje oveľa viac ako iný. Ani vo vzájomnej komunikácii sa netreba obávať, nejde o nič špeciálne – stačí nahradiť nekonkrétne slová konkrétnymi, napríklad nie „tu“ a „tam“, ale po pravej ruke sa nachádza fascikel, dva kroky od teba je stôl a podobne. Najmä zo začiatku, kým sa nevidiaci či slabozraký naučí rozoznať kolegov po hlase, je vhodné mu pri pozdravení sa povedať aj svoje meno, poprípade oddelenie či funkciu, aby si nového kolegu rýchlejšie „zaradil“, hovorí **Tímea Hóková, vedúca Oddelenia sociálnych služieb ÚNSS.**

Čo potrebuje vo svojej kancelárii nevidiaci?

- **Notebook** – bežný notebook so slúchadlami a s nainštalovaným špeciálnym softvérom, ktorý nevidiacemu sprostredkúva informácie z obrazovky pomocou hlasového výstupu a zároveň mu umožňuje ovládať počítač z klávesnice.
- **Skener a OCR softvér** – bežný skener, ktorým si nevidiaci naskenuje text a nechá OCR softvér (*Optical Character Recognition software*) rozpoznať text. Ten následne nainštalovaný softvér prečíta.
- **Dotykový mobil** (smartfón) – bežný dotykový mobil s operačným systémom Android alebo iOS. Má nainštalovaný softvér (čítač obrazovky), vďaka ktorému s ním môže nevidiaci pracovať.
- **Kancelársky organizér**
- **Štandardný tlačенý materiál** (faktúry a pod.) – nevidiaci vie pracovať so štandardným tlačенým materiálom pomocou zariadení popísaných vyššie. Text si naskenuje, nechá ho rozpoznať OCR softvérom a hlasový výstup údaje následne prečíta nahlas.

Kancelária slabozrakého a prakticky nevidiaceho zamestnanca:

- **Notebook** – bežný notebook s nainštalovaným zväčšovacím softvérom
- **Elektronická lupa** – zväčší text

- **Kontrastná podložka so šálkou a organizér výrazne odlišných farieb** – kontrastné farby pomáhajú slabozrakému lepšie rozoznávať objekty
- **Lampa** – svetlo zvyšuje kontrast a výrazne napomáha efektívnej zrakovej práci
- **Fixky na zapisovanie si poznámok** – zlepšujú kontrast zapísaného

Viete, že...?

Na Slovensku má iba 16 % ľudí skúsenosť s kolegom so zdravotným postihnutím. Príčinou sú najmä obavy z nepoznaného. Pritom mať nevidiaceho kolegu môže byť pre jednotlivcov i zamestnávateľa prínosom.

Youtuber Malý Mišo bol 1 Deň nevidiacim

Možnosť vyskúšať si deň v koži nevidiaceho nedávno okúsil aj youtuber Malý Mišo, ktorý je autorom projektu 1 Deň ako... „Počas môjho dňa v koži nevidiaceho som si vyskúšal písanie Braillovoho písma, nakupovanie, chôdzu bielou palicou, ale i prípravu raňajok. Dostal som klapky na oči a asi po pätnástich minútach som prestal vnímať, že mi chýba zrak a začal som viac vnímať zvuk i hmat. Prekvapil ma intenzívny zvuk pri krájaní cibule, zaujímavé bolo aj získanie predstavy o priestore predou mnou len pomocou hmatu. Bol som prekvapený, ako rýchlo sa dokáže mozog adaptovať na novú situáciu. Rozhodne mi Jeden Deň ako... nevidiaci rozšíril obzory, naučil som sa ako správne pomôcť, ako sprevádzať a komunikovať s nevidiacim,“ hovorí Michal Kalman as. Malý Mišo.

Link na video 1 Deň ako... nevidiaci: <https://www.youtube.com/watch?v=OoBrDeG6n6o>

Biela pastelka je verejná zbierka zlepšujúca životy tých, ktorí sa ocitli v neľahkej životnej situácii. Cieľom zbierky je získanie finančných prostriedkov na podporu ľudí so zrakovým postihnutím. Výnos Bielej pastelky je každoročne použitý na poskytovanie sociálneho poradenstva a sociálnej rehabilitácie, teda na financovanie aktivít, ktoré nevidiacim a slabozrakým ľuďom pomáhajú začleniť sa do bežného života. Biela pastelka patrí medzi 10 najväčších zbierok na Slovensku. Počas devätnástročnej histórie sa so zbierkou spojili osobnosti z oblasti umenia či športu. S Bielou pastelkou dlhoročne spolupracoval herec a pesničkár Marián Geišberg, podporili ju i Marek Hamšík, Michal Handzuš, Matej Tóth či súčasná ambasádorka Adela Vinczeová. www.bielapastelka.sk

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska je občianske združenie, ktorého členmi sú nevidiaci a slabozrakí ľudia, ich priaznivci, priatelia a rodičia. V súčasnosti má 3 500 členov združených v 59 základných organizáciách. Svoje služby, poradenstvo a aktivity poskytuje ľuďom so zrakovým postihnutím v každom kraji Slovenska bezplatne. Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska vznikla v roku 1990. www.unss.sk

Kontakt:

Eliška Fričovská, PR manažérka ÚNSS

Tel.: 02/69 20 34 21, 0911 496 629

e-mail: fricovska@unss.sk