



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

Slabozrakosť neznamená, že „len“ horšie vidíte...

Verejnosť sa často mylne domnieva, že byť slabozrakým znamená len o čosi horšie vidieť a problém napravia okuliare. Mnohým slabozrakým však dioptrická korekcia vôbec nepomôže. Zrakové diagnózy ich nelimitujú len v niektorých, ale vo väčšine činností. V bežnom živote nevidia na semafor, na stránku v knihe či počítači, prehliadajú známych na ulici, sklenený pohár na stole, tovar na policiach v obchode, pri chôdzi často narážajú do ľudí, alebo sa nedokážu orientovať v šere...

Aj napriek tomu, že naši klienti často vidia i nevidia, svet majú zastretý, plný neodstrániteľných škvŕn alebo výrazne zúžené či zdeformované zorné pole, vieme ich naučiť maximálne využívať zvyšky zraku a používať pomôcky, vďaka ktorým opäť zvládnu svoju domácnosť, život i prácu.

Pomoc slabozrakým klientom

Ku klientom Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska (ÚNSS) nepatria len nevidiaci, ale aj tzv. slabozrakí klienti. Sú to ľudia s natoľko zníženou ostrosťou videnia, že aj s najlepšou možnou korekciou majú problém s vykonávaním zrakovej práce. Ich schopnosti vizuálneho vnímania sú obmedzené a deformované, zrakom prijímajú zo svojho okolia neúplné a skreslené informácie. Majú síce vážne poškodený zrak, ale disponujú jeho užitočnými zvyškami, ktoré sa dajú efektívne využiť. „Ľudia s najťažšou slabozrakosťou sú klienti tzv. prakticky nevidiaci, sú v akejsi sivej zóne zraku, ani nevidiaci, ani „bežne“ slabozrakí. Môžu vnímať svetlo, obrysy a tvary predmetov, zrakom rozoznávajú prsty rúk tesne pred očami, ale ani s najlepšou možnou korekciou nedokážu využívať zrak ako dominantný zdroj informácií pri práci či orientácii v priestore,“ hovorí **Tomáš Bako, vedúci Krajského strediska ÚNSS v Bratislave.**

Napriek tomu, že život ľudí so zrakovým postihnutím môže byť náročný, výrazne im ho uľahčujú odborní pracovníci Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska. „Našou úlohou je aj v značne poškodenom zrakú hľadať funkčné zvyšky. Napríklad ide o miesto, kde je videnie najostrejšie. Pri výpadkoch centrálného videnia je to niekde v periférii, preto sa môže zdať,

že takýto človek neudrži vizuálny kontakt, ale pozerá sa akoby mimo vás. Aj slabozrakí klienti sa môžu vrátiť k čítaniu kníh či časopisov, iba ich musíme naučiť čítať trochu inak. Potrebujú sa zamerať na bod, ktorý vidia, a do tohto zorného poľa sa im posúvajú texty tak, aby postupne videli začiatok riadka a následne písmená skladali do slov,“ upresňuje Tomáš Bako.

Aj počítač či dotykový mobilný telefón sa musí človek, ktorému život zmenila nepriaznivá zraková diagnóza, naučiť ovládať nanovo. „Každý klient má svoje požiadavky a schopnosti, ktorým sa vždy musím prispôbiť. Dokonca klienti s rovnakou diagnózou môžu mať rôzne poškodené videnie, takže vidia inak, a tým pádom majú aj iné potreby. Niekomu stačí zväčšiť displej, iný na ňom potrebuje zmeniť nastavenú farebnú škálu. S ďalším sa zasa musíme zamerať na čítanie s lupou alebo použiť počítač s hlasovým výstupom. Hľadanie správneho „klúča“ na každého klienta je však veľmi pekná a zaujímavá práca,“ dopĺňa T. Bako.

Kontrasty plné života

Pre slabozrakého klienta sú dôležité kontrasty, ktoré splývavý priestor opäť zvýraznia. „Ako jednu z prvých vecí hovorím klientom o potrebe správneho osvetlenia. Nejde len o to nájsť vhodnú intenzitu, ale aj farbu. Každému klientovi vyhovuje niečo iné, takže vždy spoločne hľadáme, čo mu vyhovuje a čo už nie. Dôležitosť osvetlenia môžem ilustrovať aj na príklade z praxe. Mal som už viacero klientov, ktorí pri skúšaní čítania pri prirodzenom dennom osvetlení nevedeli prečítať nič. Pri zmene osvetlenia však zrazu začali čítať so svojimi okuliarmi. Veľmi dôležitý je tiež kontrast. To znamená, že biely tanier nedáme na biely obrus, ale na farebný, aby klient dokázal rozlíšiť jednotlivé predmety,“ vysvetľuje T. Bako. Kontrasty využívajú klienti aj na nábytku, farebnom označení vypínačov, zvýraznením a oddelením plôch farebným kobercom, prestieraním na stole, či nahradením sklenených pohárov farebnými variantmi. Ide o zdanlivo drobné zmeny, ktoré však dokážu výrazne zlepšiť život. „Ak sa nachádzate v domácnosti nevidiaceho alebo slabozrakého človeka je dôležité, aby ste použité veci dávali tam, odkiaľ ste ich zobrali. Eliminujete tak jeho následné, niekoľko hodinové hľadanie,“ vysvetľuje vedúci Krajského strediska ÚNSS v Bratislave.

Verejná zbierka Biela pastelka pomáha (nielen) slabozrakým klientom

Na to, aby Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska mohla realizovať bezplatné sociálne poradenstvo a sociálnu rehabilitáciu, slúži i výnos z verejnej zbierky Biela pastelka. Aj vďaka nej môže poskytovať svoje služby klientom v každom krajskom meste a v 56 poradenských miestach po celom Slovensku. Aktuálne realizuje ÚNSS už 21. ročník verejnej zbierky Biela pastelka. Vznikla na základe českého modelu Bílá pastelka. Zástupcovia tretieho sektora ju zaradili medzi desať najdôveryhodnejších zbierok na Slovensku. Počtom dobrovoľníkov i zapojených miest patrí medzi najväčšie zbierky v našej krajine. Zbierkovať sa bude v uliciach, v priestoroch základných a stredných škôl, vo vybraných organizáciách i v okolí supermarketov. „Naši dobrovoľníci majú povolenie nachádzať sa aj vo vstupných priestoroch siete predajní LIDL, BILLA a Tesco, takže v ich okolí ich určite stretnete. Spot Bielej pastelky zaznie i v priestoroch vybraných železničných staníc či v predajniach Tesco. Aj touto cestou ďakujeme rôznym organizáciám, firmám, žiakom, študentom, pedagógom a jednotlivcom,

ktorí sa rozhodli šíriť myšlienku Bielej pastelky poskytnutím reklamných plôch alebo dobrovoľníckou pomocou. Bez nich by sme to nezvládli,“ hovorí **Eliška Fričovská, PR manažérka ÚNSS.**

Novinky aktuálneho ročníka

V tomto roku sa Biela pastelka objaví aj na tratiach Tatranskej elektrickej železnice (Poprad – Tatry – Starý Smokovec – Štrbské Pleso a Starý Smokovec – Tatranská Lomnica). „Aj keď ide o našu prvú spoluprácu, verím, že nebude posledná, pretože pomoc a podpora zdravotne postihnutých je dôležitá v každej spoločnosti. Aj my v ZSSK chceme podporiť nevidiacich a slabozrakých ľudí, a preto v našich vlakoch na tratiach tatranských elektrických železníc umožníme verejnú zbierku, ktorá ľuďom so zrakovým postihnutím pomôže začleniť sa do bežného života. Samozrejme, prispieť môže každý ľubovoľnou sumou,“ uviedol **Roman Koreň, predseda predstavenstva a generálny riaditeľ Železničnej spoločnosti Slovensko.**

Biela pastelka aj virtuálne

Ďalšou novinkou 21. ročníka je možnosť získať virtuálnu pastelku prostredníctvom internetovej lekárne. „Dr. Max je hrdým a dlhoročným partnerom i podporovateľom Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska. Zákazníkom internetovej lekárne www.drmax.sk ponúkame počas celého septembra možnosť pridať si k nákupu aj „virtuálne pastelky“ v rôznej nominálnej hodnote, a to 2 €, 5 € alebo 10 €. Po ukončení online zbierky v prostredí nášho e-shopu budú všetky finančné prostriedky vyzbierané od našich zákazníkov darované v plnej výške na konto verejnej zbierky Biela pastelka. Veríme, že ponúkanú možnosť radi využijú, aby to tak bolo, zrealizovali sme veľkorysú podpornú komunikačnú kampaň,“ hovorí **Peter Sedláček, PR manažér Dr. Max.**

Úspešná na TikToku

Aj tohto roku stojí za tvorbou kampane verejnej zbierky Biela pastelka košická agentúra Promiseo. „Opäť sme sa pri tvorbe kreatívy snažili zamerať na niečo, čo vychádza z reálneho života a s čím sa ľudia dokážu stotožniť. Niečo, čo bude zapamätateľné, a zároveň dostatočne silné na komunikáciu. Keď sme si zadefinovali tieto parametre, prišli sme na myšlienku lásky na prvý pohľad. Tú môžeme vidieť v niekoľkých oblastiach nášho života: od narodenia dieťaťa, cez prvú lásku dvoch ľudí, ale aj k domácejmu miláčikovi, pri pohľade na nevestu či pri objavovaní prírodných krás. Nevidiaci a slabozrakí však takúto lásku prežívajú dotykom, sluchom či nádychom,“ hovorí **Andrea Liszkai, kreatívna riaditeľka agentúry Promiseo.** Novinkou, ktorú k Bielej pastelke tohto roku pridali, je vytvorenie aktívneho účtu na sociálnej sieti TikTok. Zamýšľali sme sa nad tým, ako odkomunikovať rôzne situácie zo života nevidiacich a slabozrakých a urobiť osvetu. Ideálnym riešením boli krátke, dynamické videá. A keďže práve TikTok je v súčasnosti veľmi populárna sociálna sieť, na ktorej sa nachádza množstvo Slovákov, voľba bola jasná. Už pri uverejnení prvého videa sa ukázalo, že to bolo dobré rozhodnutie. Ľudia reagovali veľmi pozitívne. Pýtali sa rôzne otázky, chceli vedieť i vidieť viac zo života nevidiacich a slabozrakých,“ konštatuje A. Liszkai. Videá dosiahli 5,4

milióna vzhľadnutí, Biela pastelka má 17 700 sledovateľov a 404-tisíc označení „Páči sa mi to“ pri príspevkoch. Tieto čísla dosiahol kreatívny tím agentúry Promiseo len za dva mesiace.

Biela pastelka šíri svetlo a dobro

Výnimočnou aktivitou tohtoročnej zbierky je venovanie série pohľadníc do spolupracujúcich základných škôl. Zaujímavé snímky sú výsledkom súťaže Cesta svetla, ktorú ÚNSS organizuje už od roku 2004. „Počas lockdownu sme si aj vďaka našim klientom uvedomili, že na Slovensku žije veľa osamelých ľudí. Premýšľali sme, aké to musí byť náročné nemať s nikým kontakt, ani ten virtuálny. Napadlo nám, že by ich možno zahriala na duši aj obyčajná pohľadnica, zopár slov venovaných iba im,“ vysvetľuje pointu ústrednej myšlienky Eliška Fričovská. Pohľadnice obdržali základné školy so zbierkovým materiálom. Žiaci ich môžu vypísať napríklad v rámci vyučovania slovenského jazyka či etickej výchovy. „Veríme, že sa k nám školy pridajú, myšlienka „poslania svetla“ ich osloví a budú chcieť šíriť dobro ďalej. Najmä v tejto náročnej dobe, ktorá praje vzájomnej netolerancii, hrubosti a nerešpektovaniu iných. Možno sa musíme vrátiť k tradíciám, hoci i písaním pohľadníc s milými slovami,“ uzatvára E. Fričovská.

Ako možno prispieť na zbierku Biela pastelka?

- **23. 9. 2022 počas hlavného zbierkového dňa v uliciach miest a obcí po celom Slovensku**
- zaslaním SMS v hodnote 2 € na číslo 820 vo všetkých sieťach
- od 1. do 30. 9. venovaním dobrovoľného príspevku prostredníctvom e-shopu **Dr. Max**
- ľubovoľným príspevkom do stacionárnych pokladničiek umiestnených v kamenných predajniach **BEPON počas celého septembra**
- prevodom na účet **SK23 1111 0000 0014 3025 8006**
- alebo **online darom** prostredníctvom www.bielapastelka.sk.

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 dvadsaťjedenročnej 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 takmer 2 800 členov združených v 52 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