

# Jak upravit prostředí pro člověka s vážným poškozením zraku?

Pokud se u vašeho blízkého objevilo vážné poškození zraku, které nelze vyléčit ani upravit brýlemi, pravděpodobně přemýšlíte o tom, že to významně změní jeho život, že nebude moci samostatně vykonávat činnosti, které dříve běžně dělal – číst, uvařit si čaj nebo kamkoliv dojít bez cizí pomoci. I s vážným poškozením zraku však může člověk být poměrně samostatný a nezávislý na pomoci druhých. **Existuje řada kompenzačních pomůcek, které mohou alespoň částečně ztracený zrak nahradit, pomoci může i úprava prostředí domácnosti.** Existují také služby, skrze které může váš blízký získat podporu a pomoc při každodenních činnostech.



## Jak upravit prostředí?

Existuje několik základních pravidel, jak upravit prostředí pro člověka, který má těžké zrakové postižení:

- ▢ **Vytvořte vhodné osvětlení:** Přizpůsobovat se světlu a tmě je pro člověka se zrakovým postižením obtížné. Navíc při některých zrakových vadách světlo vadí, při jiných je ho naopak potřeba co nejvíce. Je to však vždy individuální, proto se snažte zjistit, co vyhovuje vašemu blízkému, a podle toho osvětlení v domácnosti upravte.
- ▢ **Používejte kontrastní označení:** I člověk se zbytky zraku je schopen kontrastní označení vidět, může mu velice pomoci v orientaci, proto se snažte používat kontrastní označení všude, kde je to možné. Kontrastu se dosahuje vhodnou úpravou barev, zejména použitím sytých barev (např. žluté, červené, zelené nebo kontrastu černé a bílé). Vyzkoušejte

se svým blízkým, které barvy vidí hůře a které lépe, a podle toho tvořte barevné kontrasty. Místa i předměty snadno kontrastně označíte např. stužkou, látkou, barevnou fólií nebo nátěrovou barvou. Používejte např. tmavý ubrus pod bílými talíři a kontrastně označené nádoby. Kontrastně označte kliky u dveří, zárubně, skříňky. Snažte se také kontrastně oblékat (zejména v neznámém prostředí), aby vás váš blízký alespoň trochu viděl. Kontrast pomůže i v případě, že váš blízký alespoň částečně vidí texty a psané písmo. Můžete mu tak označit některé předměty, napsat poznámky či vzkazy apod. Pište vše velkými písmeny, nejlépe černým fixem na bílý papír.

- **Nenechávejte nedovřený nábytek a dveře:** Vše, co se otevírá, je potřeba buď zcela zavřít, nebo otevřít. Nenechávejte dveře a skříňky nedovřené – nevidící člověk to nepostřehne a hrozí pak nebezpečí úrazu!
- **Odstraňte koberce:** Mohou překážet a komplikovat pohyb po domácnosti.

## Kde získat podrobnější informace?

- **Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV)** – podrobné informace o příspěvku na zvláštní pomůcku i o dalších dávkách pro seniory a pro osoby se zdravotním postižením: [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz) (sekce Zdravotní postižení/Dávky pro osoby se zdravotním postižením)
- **Úřad práce ČR** – formulář žádosti a podrobné informace o příspěvku na zvláštní pomůcku i o dalších dávkách pro seniory a pro osoby se zdravotním postižením: [portal.mpsv.cz](http://portal.mpsv.cz) (sekce Formuláře/Formuláře sociálních služeb a dávek osobám se zdravotním postižením)
- **Specializovaní prodejci pomůcek pro osoby se zdravotním postižením** – prodejci a prodejny kompenzačních pomůcek, prodejny zdravotnických potřeb

## Jaké jsou vhodné kompenzační pomůcky?

Nabídka pomůcek pro osoby s postižením zraku je velice bohatá a pro každé zrakové omezení lze nějakou vhodnou najít. **Tyto pomůcky mohou vašemu blízkému pomoci, aby získal zpět alespoň část své soběstačnosti a mohl aktivně trávit volný čas.** Zde je pro představu uvedeno několik příkladů:

- **Pohyb venku:** bílá hůl (napomáhá orientaci v prostředí a současně chrání bezpečí člověka, který hůl vidí: snižuje se riziko, že do něj někdo vrazí; kolemjdoucí bývají opatrnější, když procházejí kolem člověka s bílou hůlí), zařízení pro rozpoznání linky MHD, hlasová navigace, asistenční pes (samostatně doprovodí po naučených trasách a současně se stane trvalým společníkem) aj.
- **Osobní péče a domácnost:** hodiny s velkými číslicemi, speciální dávkovače léků, mluvicí pomůcky pro osobní potřebu (teploměr, budík, váha, glukometr, tlakoměr, ...), speciální pomůcky pro vaření, praní prádla, šití aj.
- **Čtení a práce s textem:** speciální lupy (existuje několik stovek různých druhů), čtečky a přehrávače (umí naskenovat tištěný text a přečíst ho), počítače s hlasovým výstupem aj.
- **Technika a komunikace:** telefon s velkými písmeny, telefon s hlasovým výstupem, počítač s hlasovým výstupem, speciální diktafony apod.
- **Pobyt ve společnosti:** podpisová šablona, rozlišovač bankovek, okuláry a monokuláry (zaostřují vidění na blízko a do dálky) aj.

Mnohé z pomůcek hradí zdravotní pojišťovny, jiné (včetně asistenčního psa) lze pořídit z příspěvku na zvláštní pomůcku. Dají se zakoupit ve specializovaných prodejnách nebo v optikách. Podrobnější informace získáte u pracovníků pečovatelské služby nebo v odborných poradnách.

## Jaké služby může člověk se zrakovým postižením využít?

**Pomoc pro osoby se zrakovým postižením zajišťují také speciální sociální služby:**

- **Průvodcovské a předčitatelské služby** – jsou přímo určené pro osoby se zrakovým postižením. Pracovníci průvodcovských služeb např. naučí nevidomého člověka pohybovat se po určitých trasách tak, aby po nich časem mohl chodit sám.
- **Osobní asistence a pečovatelská služba** – pracovníci těchto služeb mohou nevidomého doprovázet všude tam, kam potřebuje (na úřad, k lékaři, na nákup, ...), a mohou mu také pomoci s péčí o domácnost.