

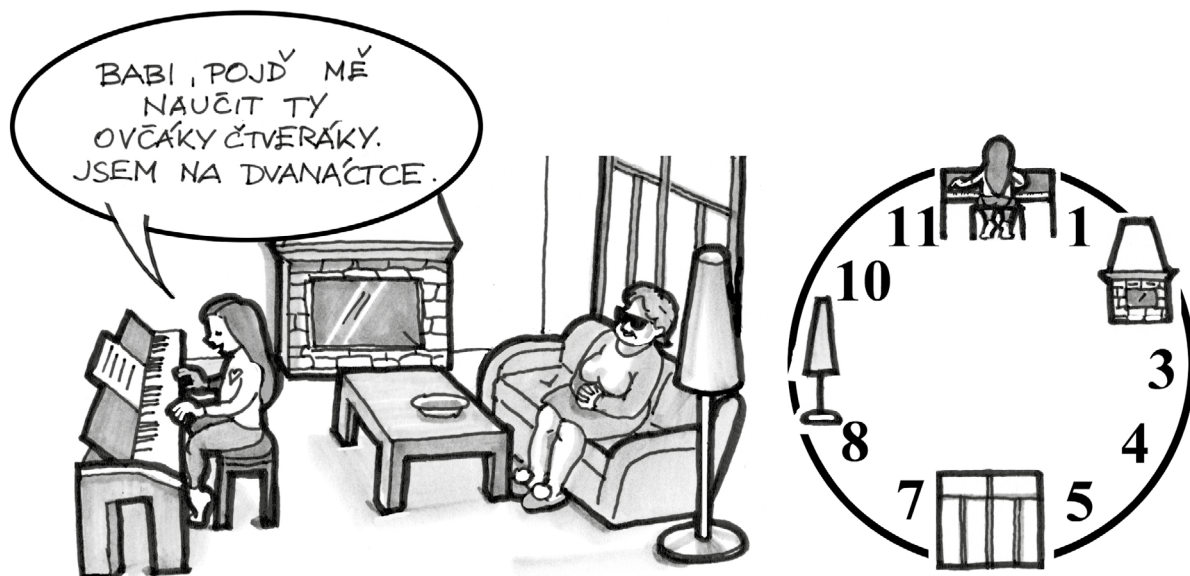
# Jak jednat s člověkem s vážným postižením zraku a jak ho podporovat?

Když člověk přijde o zrak, přijde o důležitý způsob vnímání svého okolí. Orientovat se může pouze sluchem a hmatem. Na to ale dosud nebyl zvyklý. **Velice mu proto jeho situaci ulehčí, pokud s ním jeho okolí bude komunikovat podle několika jednoduchých zásad.** Jejich dodržováním mu velmi pomůžete, aby se v prostředí zorientoval a naučil se ho vnímat i bez použití zraku. Čím větší jistotu váš blízký ve svém prostředí získá, tím méně bude postupně váš popis potřebovat.



## Jak přistupovat k člověku, který špatně vidí?

- ▮ **Nahradte jeho oči:** Popisujte, co se chystáte dělat, pokud svému blízkému s čímkoliv pomáháte, a vždy popisujte vše, co vykonáváte společně.
- ▮ **Upozorňujte ho na vše, co se kolem něho nachází nebo děje:** Upozorňujte na nerovnosti i na předměty, které by mu mohly překážet v cestě. Uveďte jejich přibližnou vzdálenost. Upozorněte ho také na osoby. Pokud nebude mít nevidomý představu o svém okolí, mohl by se zranit!
- ▮ **Upozorňujte ho také na věci, které vydávají zvuky:** Jde zejména o ty, při jejichž spuštění by se mohl leknot (venku – auta, pracovní přístroje, píšťaly, sirény aj., v domácnosti – rádio, vysavač a jiné domácí spotřebiče).
- ▮ **Nedotýkejte se nevidomého člověka bez oslovení:** Před tím, než se nevidícího člověka dotknete, abyste mu něco ukázali, je vždy potřeba ho nejprve oslovit a pak teprve na něj sáhnout. Musí být předem připraven na to, že se ho někdo bude dotýkat nebo že s ním bude manipulovat.
- ▮ **Na všechno se ptejte:** Nebojte se svého blízkého ptát na to, jak mu máte nejlépe pomoci a co mu vyhovuje více a co méně. Vyjádřením zájmu mu pomůžete lépe se s novou situací sžít.
- ▮ **Doprovázejte ohleduplně:** Váš blízký bude na začátku zcela jistě potřebovat doprovod také v prostředí mimo domácnost, protože není zvyklý orientovat se bez pomoci zraku. Pokud ho budete vy nebo někdo jiný doprovázet, dbejte na bezpečnost vás obou. Průvodce nikdy nesmí nevidomého člověka tlačit před sebou, je to velmi nepříjemné i nebezpečné! Průvodce by měl vždy stát vedle nevidomého a jít krok napřed. Nevidící člověk se ho přitom drží za ruku, kterou má průvodce spuštěnou volně podél těla. Při chůzi po schodech by na ně měl průvodce



nejprve upozornit a následně se na prvním schodu musí zastavit, aby měl nevidomý čas se vyrovnat se změnou povrchu. Bez zrakového vjemu není možné změnu povrchu poznat a mohlo by dojít k úrazu!

➤ **Vyhýbejte se slovům „pozor“ a „tam“:** Člověku, který nevidí, musíme jinak než ukazováním vysvětlit, co kde najde, protože pod pojmem „tam“ si nic konkrétního nepředstaví. Stejně tak nesrozumitelné je pro něj slovo „pozor“, pokud přesně nevysvětlíme, před čím ho chceme varovat. **Naopak se nebojte používat slovo „vidět“**, které lidé se zrakovým postižením používají ve smyslu „něco vnímat“.

➤ **Vysvětluje správnými způsoby:** Když potřebujete člověku, který nevidí, cokoli ukázat a vysvětlit mu, kde něco najde (nádoby, jídlo na talíři, oblečení atd.), existují tři základní způsoby, jak to udělat:

**1. Dovést ho k místu a ukázat mu, kde předmět leží** (položít mu na něj ruku).

**2. Použít tzv. orientaci podle hodin:** Jedná se o velice jednoduchý a praktický způsob, který se používá pro orientaci v místnosti, pro rozmístění věcí na stole, jídla na talíři apod. Dotyčným věci popíšete tak, jako by se nacházely v hodinách.

(Orientace v místnosti: např. na 12 je okno, na 8 dveře. Rozmístění jídla na talíři: např. maso je na 6, brambory na 12 atd.)

**3. Ozvučit předmět**, který chcete ukázat (zaklepáním apod.).

➤ **Zdravte nevidomého podáním ruky:** Podání ruky nahrazuje nevidomým osobám oční kontakt. Je to pro ně proto příjemný způsob navázání či ukončení kontaktu s jinými osobami.

➤ **Nikdy neříkejte nevidomému, že se musí se ztrátou zraku vyrovnat:** Jde o jednu z nejhorších osobních ztrát, se kterou se člověk vyrovnává jen velmi

obtížně. Vhodnější je motivovat ho, aby se zrakové omezení pokusil přijmout a pochopil, že i s ním může žít kvalitní život.

➤ **Motivujte nevidomého, aby používal různé kompenzační pomůcky:** Kompenzačních pomůcek, které mohou ztracený zrak alespoň zčásti nahradit, existuje obrovské množství. Pro každého se vždy nějaká vhodná najde. Pokud je nevidomý nechce vyzkoušet nebo tvrdí, že mu nemohou pomoci, znamená to většinou, že nechce hledat cestu, jak své omezení překonat. Vhodné pomůcky mu mohou pomoci samostatně se pohybovat i aktivně trávit volný čas a nalézt tak ztracený nebo i nový smysl života.

## 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** (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** (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