



**PRAKTICKÁ  
POMOC  
LIDEM  
ZTRÁCEJÍCÍM  
ZRAK**

*a všem, kteří jim pomáhají*

[www.okamzik.cz](http://www.okamzik.cz)  
[www.nevidominezinami.cz](http://www.nevidominezinami.cz)

**Miroslav Michálek, Jana Vondráčková**

**OKAMŽIK**  
SDRUŽENÍ PRO PODPORU  
NEJEN NEVIDOMÝCH

## Poděkování

Děkujeme všem, kdo přispěli ke vzniku této publikace, zejména těm zrakově postiženým lidem, kteří nám poslali své autentické zkušenosti, z nichž jsme některé v textu použili. Děkujeme také našim spolupracovníkům, kteří nám poskytli cenné připomínky k textu.

Vydání této publikace finančně podpořilo  
**Ministerstvo zdravotnictví České republiky**

Projekt je realizován s pomocí nadačního příspěvku  
**„Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška“**



Nadační fond  
Českého rozhlasu



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

# OBSAH

- 1. Úvodní slovo nevidomého spoluautora** **04-07**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Co bych v době ztráty (zhoršení) zraku nejvíce potřeboval
- 2. Pomoc lidem se závažným oslabením zraku** **08-23**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Před čím bych chtěl varovat toho, kdo ztrácí zrak  
Které dovednosti jsem ztratil  
Co bych v době ztráty (zhoršení) zraku nejvíce potřeboval od rodiny
- 3. Pomoc lidem po ztrátě zraku** **24-30**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Jak můj handicap zvládali lidé v mém okolí
- 4. Formy podpory a odborných služeb** **31-35**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Co bych v době ztráty (zhoršení) zraku nejvíce potřeboval od odborníků
- 5. Nejčastěji používané kompenzační pomůcky a jak je získat** **36-37**
- 6. Bezbariérovost prostředí z hlediska osob se zrakovým postižením** **38-40**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Čeho by se měli vyvarovat lidé v okolí
- 7. Oboustranně dobrá komunikace** **41-44**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Co mi nejvíce pomohlo a pomáhá
- 8. Zásady bezpečného doprovázení nevidomých** **45-48**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Jak jsem zvládl oslabení nebo ztrátu zraku

# 1

## ÚVODNÍ SLOVO NEVIDOMÉHO SPOLUAUTORA



O některých věcech se mezi lidmi prostě nemluví. Nemám na mysli mlčenlivost pro zachování důvěrného sdělení či úředního tajemství. Nemluví se o nich, protože nehýbou dějinami ani nepoutají pozornost médií, pokud nejsou spojeny s nějakou senzací, VIP osobností nebo zločinem. Jsou to témata, se kterými si lidé nevědí rady, vyvolávají v nich rozpaky nebo dokonce obavy, a tak se jim vyhýbají. A přece právě tyto věci v jednotlivých lidských příbězích často hrají důležitější roli než témata, která širokou pozornost poutají. Tak tomu možná bylo v roce 2012, kdy tzv. metanolová aféra způsobila oslabení nebo ztrátu zraku více lidem z různých míst naší země. Najednou bylo zřejmé, že náhlá ztráta zraku je specifický problém pro postiženou osobu a její okolí a že lidé postižení touto situací potřebují bezprostředně mnohem více pozornosti a péče, než lidé se slepotou již dlouho žijící a v určité míře s ní vyrovnaní.

Tím mediálně poněkud „zamlčovaným“ tématem tedy není ani slepota, ani nevidomí

lidé. Naopak – před více než dvaceti lety v revolučních dobách jakoby lidé s různým zdravotním postižením vystoupili ze suterénů družstev invalidů na povrch našeho společenského života a stali se zajímavým tématem pro média. Alespoň ti úspěšní, kteří svůj handicap zvládají, se najednou objevili na stránkách časopisů a na televizních obrazovkách. Média ovšem nejraději informují o jejich překvapivých úspěších, výkonech a schopnostech, což vytváří matoucí dojem, že zdravotní postižení vlastně není žádný závažný problém, že stačí jen trochu se snažit a život člověka se zdravotním postižením je stejný jako život kohokoliv jiného. Tento názor může lidem ztrácejícím zrak a jejich blízkým a pomáhajícím osobám dosti zkomplikovat reálný odhad situace. Určitě nechceme ztrátu zraku „démonizovat“, nechceme ji ale ani zlehčovat nebo bagatelizovat, jak to někdy v dobrém úmyslu samotní lidé s postižením dělají.

Jaký zásah do života tedy postupná nebo okamžitá ztráta zraku znamená? A hlavně – jak postupovat, jak podpořit člověka v této situaci, na co si dát pozor? A na koho se obrátit o odbornou pomoc, jaká opatření pro pomoc takto postiženým lidem připravil stát, co podnikají nevládní organizace? Jaké pomůcky pro usnadnění běžného každodenního života jsou k dispozici a kde je získat? Na tyto a na mnohé další otázky se pokusíme stručným způsobem odpovědět v této publikaci.

Abychom téma přiblížili co nejvíce, dáme prostor také lidem, kteří touto zkušeností prošli a kteří byli ochotni své zkušenosti předat dál. Oslovili jsme přibližně 200 nevidomých a jinak těžce zrakově postižených lidí se souborem otázek týkajících se jejich zkušenosti. Se svou kůží na trh se odvážilo jít sice jen 16 z nich, ale o to více jim patří velký dík za ochotu znovu se ponořit ve vzpomínkách do doby, kdy přišli

o zrak. Není totiž zrovna snadné a příjemné pojmenovat problémy, které ztráta zraku způsobuje. Člověk si nemusí ani jejich plný rozsah uvědomovat. Neméně obtížné se s odstupem hodnotí, co mělo být jinak, kdo mohl pomoci více či lépe a jak to vlastně mělo být správně. Děkujeme proto všem, kteří odpovídali, a vás zveme na stránky [www.nevidomimezinami.cz](http://www.nevidomimezinami.cz), kde jejich odpovědi najdete v méně krácené podobě.

Do brožury jsme navíc pro představu zařadili i „virtuální fotografie oslabení zraku“, které zpracoval k tomuto povolání odborník s mnohaletou zkušeností z práce se zrakově postiženými klienty ing. Petr Karásek, vedoucí pracoviště Tyfloservis, o.p.s. v Brně, kterému rovněž velmi děkujeme.

Brožura je rozdělena do dvou částí – v první části mapujeme situaci a možnosti pomoci podle stupně postižení zraku (kapitola 2 o oslabení zraku a kapitola 3 o jeho úplné ztrátě) a v druhé se zaměřujeme na jednotlivé oblasti pomoci (profesionální služby, kompenzační pomůcky, bezbariérové prostředí, oboustranně praktická komunikace a bezpečné doprovázení). Text je ale užitečně přečíst celý, neboť mnohé z námětů a doporučení v části týkající se lidí s oslabeným zrakem určitě a intenzivněji platí i pro osoby zcela nevidící, podobně náměty pro komunikaci uvedené v samostatné kapitole pak vlastně doplňují a shrnují návrhy z předchozích kapitol.

Po vydání tištěné brožury se postaráme ještě o její načtení do zvukové podoby pro ty, kteří číst nemohou, s počítačem ještě zacházet neumí a mají k dispozici přehrávač MP3. Nahrávka bude v katalogu Knihovny a tiskárny pro nevidomé K. E. Macana ([www.ktn.cz](http://www.ktn.cz)).

Cílem následujících textů není předložit učební text pro profesionální sociální pracovníky nebo popsat průběh ztráty zraku

z hlediska lékařského ani podat zasvěcený psychologický výklad důsledků ztráty zraku v naší duši. Brožuru také nezaměřujeme na problematiku ztráty zraku u dětí, neboť se jedná o specifickou cílovou skupinu vyžadující samostatnou publikaci. Pokusíme se předat zkušenosti a poskytnout základní informace pro ty dospělé, kterých se ztráta zraku týká nejvíce – pro samotné jednotlivce vystavené této situaci a pro lidi kolem nich, kteří jim v nové životní situaci pomáhají. Brožura nemůže nahradit profesionální pomoc sociálních pracovníků, ale chce seznámit s možnostmi pomoci. Nenahradí práci psychologa, může však upozornit na některá úskalí pomáhání a v komunikaci. A konečně nemůže nahradit laskavou pomoc lidí kolem člověka prožívajícího drama postupné nebo dokonce okamžité ztráty zraku, může ale předat informace, podněty a některá doporučení, jak situaci zvládnout. Samozřejmě nejlépe by bylo, kdybyste tuto brožuru nikdy nepotřebovali, ale život přináší nelehké situace, a tak doufáme, že bude ku prospěchu všem, kdo ji dostanou do rukou. Vždyť nevidomé lidi potkáváme na ulici a všichni můžeme přispět k tomu, aby mohli žít mezi námi a cítit se dobře. I k tomu chceme naší publikací přispět.

A na závěr ještě osobní poznámka. Již z nadpisu je zřejmé, že autor úvodu je také nevidomý člověk. I já jsem ztrácel zrak, naštěstí postupně v rozpětí více než desítky let. Dnes jako nevidomý pracuji, mám rodinu, splnil jsem si několik životních snů. Ano, i nevidomý člověk může plnohodnotně žít a možná si ve svém životě splní i některé své sny. Ale sám za sebe musím říct, že bez neocenitelné pomoci lidí kolem mne by můj život vypadal úplně jinak a sny by nejspíše zůstaly jen v mé hlavě. Přeji každému, koho odcházení zraku potká,

aby se s novou životní situací dokázal co nejlépe vypořádat. Pomáhajícím lidem přeji, aby vytrvali a tolerovali i občasná lidská selhání, která pomáhání občas přináší.

*Miroslav Michálek  
předseda a výkonný ředitel sdružení Okamžik*



## **ZE ZKUŠENOSTÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH**

### **CO BYCH V DOBĚ ZTRÁTY (ZHORŠENÍ) ZRAKU NEJVÍCE POTŘEBOVAL**

**„Asi partnerský přístup k člověku s postižením – respektování jeho rozhodnutí. Ponechat mu možnost dělat chyby a nést za ně odpovědnost a možnost se z nich poučit.“**

**„Větší pochopení, pomoc s běžnými činnostmi (např. nákup), čas se extrémně zpomalil, víc pochopení od běžných spoluobčanů.“**

**„Kontakt s dalšími podobně postiženými a se svou vadou vyrovnanými lidmi, jejich radu a příklad, jak žít dál.“**

**„Vyšší míru informovanosti laické i odborné veřejnosti jako základní předpoklad pro nalezení pochopení v nejrůznějších situacích.“**

**„Myslím, že se situace týkající se nás handicapovaných určitě zlepšila, ale stále je co vylepšovat a také by bylo fajn, kdyby byla pro handicapované možnost pracovat a být užiteční.“**

**„Obecně je potřeba blízká osoba (alespoň jedna), na kterou se lze spolehnout.“**

**„Informovanost, odbornost, schopnost empatie a efektivní pomoci.“**

**„Praktické rady, co dělat, koho se zeptat, s kým se poradit, kontakty.“**

**„Začlenění do běžného života.“**

**„Svěřit se někomu se stejným problémem je ta nejlepší léčebná a ozdravná metoda. Já jsem tohle nikdy nepoznal, nemohl jsem se ‚porochňat‘ ve všech aspektech, které se najednou rapidně změnilo, a co s tím, nepoznal jsem nikoho podobného, ale vzájemné povzbuzení, svěřeni a rady, jak to či ono překonat, by mi přišly nebyvale vhod. Ne nadarmo se praví, sdílená bolest poloviční bolest.“**

# 2 POMOC LIDEM SE ZÁVAŽNÝM OSLABENÍM ZRAKU

## KOHO MÁME NA MYSLI

V této části se budeme zabývat problémy lidí, kteří mají z nějakého důvodu významně „slabší zrak“, resp. se do situace oslabení zraku postupně dostávají, jsou v této situaci krátce a nejsou na ni připraveni ani oni, ani jejich okolí.

Nemáme na mysli běžný horší zrak, který se snadno kompenzuje brýlemi, po jejichž nasazení dotyčný sedne za volant automobilu a odjede. Mluvíme o lidech, kteří i přes použití brýlí mají vážné problémy se zajišťováním běžných záležitostí – nemohou číst běžný tisk, vidění jim nestačí na orientaci doma nebo na ulici, nemohou vykonávat řadu obvyklých činností, na které byli zvyklí. Pokud tedy dojde z jakýchkoliv důvodů k náhlému oslabení zraku (např. po úrazu), nebo pokud dochází k poměrně rychlému slábnutí zraku (třeba při některé z chorob), nastává řada situací, které je obtížné zvládnout jak pro člověka takto postiženého, tak i pro jeho okolí.

Někdy se dokonce uvádí, že život se zbytkem zraku je složitější než život člověka zcela nevidomého, neboť nevidomý člověk už na svůj zrak nespolehá a zbytek jeho vidění ho tedy nemůže „zklamat“ či „oklamat“. Člověk, který už nevidí vůbec nic, si za čas osvojí dovednosti, které mu umožní jinými postupy a s pomocí pomůcek zvládat řadu běžných úkonů. Člověk postupně, avšak poměrně rychle ztrácející zrak (např. v rozpětí měsíců nebo několika let) je ale vlastně neustále vystavován novým situacím a musí si stále osvojoval nové

postupy a práci s jinými pomůckami. Samozřejmě je však nutno uvést, že každý sebe-menší zbytek zraku může být cenný a může být také využit pro zajišťování běžných každodenních potřeb.

Zkrátka docházíme k jednomu z důležitých poznatků: každá situace, každý příběh ztracení či ztráty zraku je naprosto individuální, má svá lékařská specifika, probíhá u člověka s jinými schopnostmi a dovednostmi a v jiném věku a životní situaci. Jeden z velkých omylů při pomoci lidem ztrácejícím zrak je přistupovat k nim bez ohledu na ně samotné. Vždy musí jít o individuální přístup. Neplatí „zvládl to Franta, zvládneš to taky“.

## NĚKTERÉ POJMY A CO Z NICH VYPLÝVÁ

Jak citlivě pojmenovat skutečnost, že člověk ztrácí nebo už ztratil velkou část svého vidění, svého zraku? V následujícím textu objasníme některé pojmy, které k tomu slouží. Budeme se přitom obracet hlavně na vás, kteří pomáháte, čili na „pomáhající osoby“ (jak budeme dále uvádět), abyste si co nejlépe dokázali představit problémy a způsoby jejich řešení.

Důležitým sdělením pro všechny lidi zainteresované na pomoci určitě je, že na problémy nemusí být nikdo sám. V samostatné kapitole se dočtete o různých typech odborné podpory, kterým říkáme sociální služby a které zabezpečují profesionální sociální pracovníci.

Nejste tedy na problém sami, můžete vyhledat odbornou pomoc. Pro začátek bude ale užitečné seznámit se s některými pojmy, abyste se dobře orientovali, na koho a s čím se obrátit.

Pokud tedy přicházíte do styku s profesionálními sociálními pracovníky, budete se nejspíše setkávat s pojmy odvozenými ze zákonných norem a odborné literatury. Profesionální pojem „osoby se zrakovým postižením“ je odvozen od pojmu „osoby se zdravotním postižením“, který je používán v zákonu o sociálních službách a v celém profesionálním prostředí. Slovníkem zákona řečeno – osoby se zrakovým postižením jsou ti jednotlivci, kteří nevidí nic, nebo jim jejich oslabené vidění způsobuje takové problémy, že kvůli němu potřebují pomoc v podobě „zprostředkování kontaktu se společenským prostředím“ a „při prosazování práv a oprávněných zájmů a obstarávání běžných záležitostí“ (citace z aktuálně platného zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb.).

K těmto běžným potřebám patří získávání informací po ztrátě schopnosti číst běžný tisk, samostatný pohyb doma i venku, každodenní péče o sebe, o rodinu a domácnost, výchova dětí, sebevzdělávání, zaměstnání nebo společenský život.

Pro bližší pochopení možného rozsahu oslabení zraku také pomohou používané pojmy: lidé slabozrací, těžce slabozrací, lidé se zbytky zraku, lidé prakticky (téměř) nevidomí a lidé nevidomí (zcela).

Pro vaši dílčí představu přeložíme do „běžného jazyka“ neboli zjednodušeně a neúplně vyjádříme několik zdravotnických pojmů uznávaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO):

**TĚŽCE SLABÝ ZRAK:** oko (i s brýlemi) vidí na 1 až 3 metry to, co zdravé oko spolehlivě rozliší na 60 metrů, event. vidí o něco lépe, ale ve zmenšeném zorném poli

**PRAKTICKÁ SLEPOTA:** oko vidí v nejlepším případě na 1 metr to, co zdravé oko vidí na vzdálenost 60 metrů (visus 1/60), a vedle toho může být vidění zúženo např. do velmi úzkého zorného pole v rozsahu několika stupňů

**ÚPLNÁ SLEPOTA:** ztráta zraku, při které může člověk maximálně rozeznávat světlo od tmy (zachování světlocitu), avšak nedokáže určit, odkud světlo přichází, kde je jeho zdroj (chybná projekce).



### Zdravé oko

### Centrální skotom

Výpadek v centru zorného pole narušuje detailní zrakovou práci (čtení, psaní, rozeznávání obličejů, nalévání čaje apod.)

Počátek onemocnění je spojen s deformacemi obrazu v centru zorného pole a potřebou vhodného světla. V konečném stadiu se choroba projevuje světloplachostí. Periferní vidění je citlivé na pohyb a umožňuje poměrně dobrou orientaci v prostoru.



### **Trubicové vidění**

Trubicové vidění umožňuje při zachované zrakové ostrosti i čtení novinového textu a vyhledání jemných detailů. Vážně je narušena orientace v prostoru a vytváření celkové představy o věcech kolem nás. Zvýšená je také potřeba světla. Při trubicovém vidění je vhodné využívat orientační hůl.



### **Hemianopsie**

Výpadek poloviny zorného pole zakrývá především překážky, u kterých převažuje výškový rozměr (sloupy, značky), ale také některé menší překážky (lavička, koš). Nebezpečí představují objekty pohybující se ze strany výpadku napříč směrem chůze („tiché automobily“, cyklisté).





### **Slabozrakost**

Snížení zrakové ostrosti narušuje vnímání hloubky prostoru a odhad vzdálenosti mezi pozorovanými objekty. Při těžších stupních slabozrakosti přispívá ke zvýšení kvality vnímání především dostatek vhodného světla a kontrastní citlivost.

Při lehčích stupních slabozrakosti usnadňuje orientaci v prostoru také jeho vhodné barevné uspořádání. Zahlcení velkým množstvím zrakových podnětů však může být pro orientaci stejně nebezpečné jako jejich nedostatek.

### **Katarakta**

Zrakové vnímání narušené zákalem čočky vyžaduje někdy více světla, jindy může být spojeno se světloplachostí. Kvalitu obrazu příznivě ovlivňuje užití výrazných barev a kontrast sledovaných objektů vůči prostředí, ve kterém se nachází (sloup/chodník, text/papír).



### **Astigmatismus**

Nepravidelné zakřivení rohovky, někdy i čočky, způsobuje narušení zrakové ostrosti a deformaci obrazu (deformace délky – tečka se jeví jako čárka; deformace přímých čar – silnice, chodník, hrany domů jsou vnímány jako křivky nejrůznějších tvarů; deformace úhlů – pravý úhel se může jevit jako ostrý nebo naopak tupý). Při prostorovém vnímání může být narušen přesný odhad vzdálenosti a velikostí předmětů.

### **Diabetická retinopatie**

Je komplikované oční onemocnění, pro které je charakteristické dvojité vidění, značná proměnlivost kvality vnímání obrazu v průběhu celé nemoci i v průběhu dne, nepravidelné výpadky v zorném poli, zákaly v přední části oka i výrony krve uvnitř oka. V počátečním stadiu onemocnění se mohou lidé dobře orientovat i číst texty s využitím optických pomůcek. V pokročilejších stadiích onemocnění se zvyšuje potřeba světla a zrakové informace jsou stále více doplňovány informacemi hmatovými a sluchovými.



## ZE ZKUŠENOSTÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

### PŘED ČÍM BYCH CHTĚL VAROVAT TOHO, KDO ZTRÁCÍ ZRAK

„Před sebelítostí, sebestředností a představou, že tohle se zrovna mně nemělo stát.“

„Před rezignací na svou životní situaci a otálením s vyhledáním odborné pomoci.“

„Aby se z toho nezbláznil, aby nerezignoval, aby bojoval, aby to přijal, vzal si vzor z jiných aktivních zrakově postižených, aby věděl, že i bez zraku se dá žít a prožít hezký život, když má kolem sebe fajn lidi.“

„Před svým strachem, který je opravdu – alespoň u mě byl – velký, a to první odhodlání něco začít dělat, aby netrvalo moc dlouho, čas běží hodně rychle.“

„Před iluzemi, že vás všichni budou chápat, že vám všichni budou pomáhat, jak vy budete chtít, před extrémní úplnou závislostí na druhých a snahou vytvořit si z druhých ‚pomocníky‘, ale také před 100% samostatností, která se zrakovým handicapem možná není.“

„Hlavně nenechat nic na pozdější dobu. Stále se učit, orientovat, pamatovat, nenechat se jen tupě vodit a pak sám nebýt schopen pohybu.“

„Musí se naučit brát situaci takovou, jaká je, a proto se trapně nestydět před kamarády či známými za bílou hůl. Pokud s tím mají problém, jednou tvrdě narazí a budou rádi, pokud z toho vyjdou jen s odřenou hlavou, nebo skončením v kolejišti metra či tramvaje. Dále bych chtěl varovat před uzavřením se do ulity, a nepouštěním si nikoho příliš k tělu. Člověk se ztrátou zraku je více než kdokoli jiný závislý na komunikaci, umění se dorozumět, nebo přetvořit ve slova myšlenky, které chce sdílet s ostatními. Úsečnost, mlčenlivost a uzavřenost jsou největší frontoví nepřátelé.“

„Před strachem zkoušet nové věci či věci staronové, které je třeba dělat bez zraku jiným způsobem. Před netrpělivostí – bez zraku trvají některé činnosti déle.“

„Před přehnaným optimismem (to zvládnou) i před rezignací (nic nezvládnou), před nereálnými očekáváními od kohokoliv (kromě profesionálů mi nikdo není nic povinen poskytnout) i před podezíravostí a nedůvěrou k ostatním (nedůvěřivému nebude nikdo důvěřovat, negativnímu nebude nikdo nucovat pozitivitu, podezíravému se lidé raději vyhnou apod.).“

„Před nerealistickým zvyšováním nebo snižováním (popíráním) důsledků svého postižení.“

„Nebráňte se to přijmout. Věnujte se praktickým problémům. Snažte se pořád něco dělat. Před zakoupením kompenzační pomůcky si vyzkoušejte, zda ji opravdu potřebujete. Učte se maximum, pokud ještě trochu vidíte. Nebojte se chodit s holí, není to ostuda, ale úleva a pocit bezpečí. Učte se vnímat okolí jinak než zrakem, v určitém okamžiku to může být jednodušší, než se snažit za každou cenu vše ‚ukoukat‘. Nebojte se navštívit psychologa – je potřeba najít někoho, komu se můžete vypovídat a zanadávat si na okolí bez následků.“

### KTERÉ DOVEDNOSTI JSEM ZTRATIL

„Čist klasický text, dojít si sama kam chci, chodit rychle, nikoho nežádat o pomoc.“

„Fotografování, hra na hudební nástroj z notového zápisu, mám menší samostatnost ve vedení domácnosti.“

„Chybí mi schopnost zrakového vnímání architektury nebo výtvarného umění. Velmi pociťuji ztrátu schopnosti rychlého čtení očima.“

„Špatně jsem nesla ztrátu svých koníčků a radostí, později jsem si uvědomila, že se ‚zhoršuji‘ ve všem, tedy i v mých povinnostech. S tím jsem se nesmířila dodnes. Nejhorší okamžik nastal, když jsem přestala číst. Musela jsem přestat chodit do práce a to jsem cítila jako totální konec.“

„Nemožnost číst, kreslit a malovat, ztráta barev, ztráta očního kontaktu při jednání s lidmi.“

„Ztráta zaměstnání, sociálních kontaktů, postupná redukce běžných činností, postupná závislost na druhých lidech.“

„Nejvíce mne mrzí, že se nemohu věnovat fotografování a filmování, i když s tím stále koketuji bez zpětné oční kontroly.“

„Neschopnost se vyrovnat zdravým lidem, neschopnost vidění na běžný text, papír, PC, problém s orientací v prostoru apod.“

„Uvědomuji si, že šíře a výběr možností různých typů zaměstnání mě poměrně značně omezují.“

„Totální ztráta svobody (nemohu dělat, kdy chci, co chci – čekání, až si na mne někdo udělá čas, z činností, které byly relaxací, se stala úmorná dřina, anebo to už vůbec nejde, pocit závislosti na okolí, existenční nejistota (jak se užívím, když nemůžu pracovat), strach z budoucnosti.“

# PROBLÉMY MOŽNÉ I ZDÁNĹIVĚ NEMOŽNÉ

## A CO S NIMI

Nelze postihnout všechny situace, popsat všechny problémy a sepsat úplný seznam účinných rad. A Źel – na některé problémy nelze najít alternativní řešení, člověk s oslabeným zrakem už nebude řídit automobil nebo vykonávat některé práce vyžadující ostrý zrak. Pak půjde o to, abyste dotyčnému pomohli najít vyrovnaný postoj k situaci.

Předkládáme tedy několik myšlenek, informací a doporučení, jak zvládat důsledky významného oslabení zraku:

### PROBLÉMY PSYCHICKÉ A SOCIÁLNÍ

- Oslabení zraku a omezení s tím spojená mohou narušit sebevědomí a přístup k životu člověka takto zaskočeného. Je proto důležité, aby dotyčný věděl, že pro vás je stále stejnou hodnotnou lidskou bytostí s plným právem na úctu a respekt a že neoddělitelně patří do stejného okruhu blízkých osob, kam patřil dříve. Že ho prostě máte rádi takového, jaký je, bez ohledu na to, jak vidí a jaké činnosti může či nemůže vykonávat.
- Pomáhající lidé z okruhu rodiny a přátel jsou vystaveni novým problémům, na které nejsou připraveni. Jste-li sám zrakově postiženým, berte to v úvahu. Pokud patříte do okruhu pomáhajících osob, všimněte si, jestli nedochází k přetěžování ostatních pomáhajících, a pokud ano, mluvejte o tom. Řešením může být využívání profesionálních sociálních služeb a pomoc dalších institucí. Stát v odůvodněných případech poskytuje lidem se zdravotním postižením jednak invalidní důchod, jednak příspěvek na péči

o osobu závislou na cizí pomoci a další dávky. Příspěvek na péči je určen právě k nákupu těch profesionálních sociálních služeb, které jsou zpoplatněny, jako je např. průvodcovská služba. Jiné sociální služby jsou poskytovány ze zákona zdarma, např. nácvik chůze s bílou holí nebo nácvik sebeobslužných dovedností v domácnosti. Pokud je ve vašem městě dobrovolnické centrum nebo nějaká charitativní organizace, mohly by tyto instituce nabídnout pomoc dalších lidí, kteří právě pomáhání považují za součást svého života.

- Člověk závislý na cizí pomoci se dostává do střetů rolí, například když mu pomáhají děti, které ho mají zároveň respektovat jako dospělého člověka. Pokud takovýto střet nastane, vysvětlete dětem, že oslabený zrak nic nemění na tom, že dotyčný je pro ně stále tím, koho mají respektovat.
- Obdobné problémy ale vznikají i mezi dospělými a někdy rozvracejí manželství, ve kterých se prolíná rovný vztah partnerů s nerovným vztahem mezi pomáhajícím a tím, komu je pomáháno. Takovéto nelehké situace může pomoci vyřešit profesionální psycholog.
- Oslabení nebo postupný proces ztráty zraku vystavují postiženého dlouhodobému stresu a mohou vést k depresivním nebo jiným nežádoucím psychickým stavům. Pokud toto nastane, neobávejte se využít odborných služeb psychologů a psychoterapeutů. V případě potřeby vyhledejte odbornou pomoc a nelitujte peněz do ní vložených, vždyť jde o to základní – překonání důsledků zrakového problému, radost a postoj k životu vůbec.

- Lidé s výrazně oslabeným zrakem často zbytečně přicházejí o zaměstnání i v těch profesích, ve kterých by s pomocí zvětšovacího softwaru na počítači (třeba jen s několika organizačními opatřeními) mohli dále pracovat. Pokud toto hrozí, mohou odborná pracoviště, jako je Poradenské centrum vydavatele této publikace, ale i některá další, poskytnout zaměstnavateli pomoc při zpřístupňování prostředí člověku se zrakovým postižením.
- Obecně při pomoci platí zásady dobré komunikace, zejména oboustranně asertivního vymezení pomoci, kterou od vás dotyčný potřebuje a kterou naopak považuje za nadbytečnou a třeba ponižující nebo omezující. Na druhé straně jde o vymezení vaší nabídky či ochoty, v čem chcete či můžete pomáhat. (viz. kapitola – Oboustranně dobrá komunikace)

### SPECIFICKÉ PROBLÉMY PŘI RŮZNÝCH ZRAKOVÝCH VADÁCH

- Každá zraková vada či choroba má individuální průběh. V některých případech může člověk s těžkým zrakovým postižením mít navíc různou úroveň vidění v různém čase (např. vlivem únavy, jiných zdravotních problémů, stresu, ale také denní doby nebo bez jasných důvodů). Je na člověku se zrakovým postižením, aby o těchto stavech mluvil s lidmi okolo sebe, a je na těchto pomáhajících osobách, aby toto nepovažovali za rozmar, ale za normální projev spojený s oslabením zraku. Zrakově postižený by měl být schopen přizpůsobit denní program svým zrakovým možnostem.
- Pro toho, kdo ztrácí nebo má velmi oslabený zrak, se najednou v jeho vlastním bytě objevují dříve neexistující překážky. Snadno přehlédne drobné předměty nebo předměty přibližně stejné barvy, jako je jejich okolí. Může zakopnout či bolestivě narazit do předmětů, které se

vyskytují mimo jeho zorné pole, např. na zemi. Pomocí je vytvoření a respektování pořádku v umístění a odkládání věcí, využití kontrastních barev k označování předmětů nebo hmatných prvků, které je možno utvářet pomocí speciální pasty (konturpasta).

- U některých zrakových vad se k oslabení zraku připojují tzv. klamné zrakové vjemy. Dotyčný z ničeho nic spatří něco jako stín, což vyhodnotí jako určitý předmět, siluetu člověka, dopravní prostředek apod. Může uhybat „stínům“, uskočit bez viditelného důvodu. Pokud to tak je, povzbudte ho k používání bílé hole. Odborní instruktoři ho naučí, jak s ní relativně spolehlivě a bezpečně poznávat okolí, aniž by vyvolával pozornost nelogicky působícími pohyby.
- Lidé s tzv. trubicovým viděním, tedy velmi úzkým zorným polem, mohou docela dobře vidět malou výseč okolí, a přesto jim může být utajena větší část prostoru kolem nich. To může být velmi nebezpečné, protože pokud se tento člověk při chůzi dívá před sebe, nevidí, co má pod nohama. A pokud se dívá pod nohy, nespasí možná strom nebo chodce před sebou. Opět zde platí, že je načase začít užívat bílou hůl. Ta umožní kontrolovat prostor dole a chodec se může dívat před sebe. Bílá hůl zároveň plní i signalizační funkci pro okolí.
- Lidé se silnou světloplachostí mohou být zcela oslepeni prudkým světlem, kterým pro ně ale může být například pouhý sluneční svit odrážející se na bílém předmětu. Při chůzi na ulici to může být nebezpečný stav, neboť se na chvíli vlastně stávají nevidícími. Pomocí opět může být složená bílá hůl v tašce, kterou v takovém případě na pár minut vyjmou a použijí.
- Obecně lidé s oslabeným zrakem pro svou bezpečnost potřebují dobře viditelné prvky v jejich zorném poli. Mohou jimi být např. kontrastní barvy předmětů a nábytku v domácnosti nebo barevné pruhy ve výši zraku na průhledných dveřích budov.

## NĚKOLIK TIPŮ PRO VYUŽÍVÁNÍ SMYSLŮ

- Pokud trochu vidíte, využijte toto malé vidění pro každodenní život. Můžete například podle světla v okně nebo lustru v místnosti určit správný směr chůze.
- Někdy se podaří „najít místo“ na sítnici, které umožňuje ostřejší vidění. Pak můžete správným umístěním předmětu, dobrým odpovídajícím „nasmícením“ a trpělivým hledáním úhlu a vzdálenosti dosáhnout lepšího vizuálního vjemu. Někteří lidé využili tento zbytek zraku a naučili se používat speciální lupy a po letech najednou získali určitou možnost číst.
- Zkuste využít ostatní smysly. Hmat v rukou vám umožní podle povrchu věci i drobných odlišností rozeznat předměty denní potřeby, částečně třeba i oblečení.
- Chodidlem nohy v domácí obuvi poznáte, kde jste, kde asi bude práh atd. Podobně je tomu venku, třeba na vaší zahradě mohou pro orientaci při chůzi pomoci gumové pásy v místě vyšlapaných cestiček, stanou se vlastně vodicími liniemi pro váš samostatný pohyb.
- Čich je možná ještě spolehlivější pomocník pro rozpoznání kvality a chuti jídla než zrak. Také vám může posloužit při chůzi po ulici, např. prodejna drogerie nebo masa budou čichem rozpoznatelným orientačním bodem při vaší samostatné chůzi.
- Sluch vám může pomoci tak, že podle různých zvuků a hluků se naučíte orientovat v prostoru. Naučíte se vnímat i to, co dříve vaší pozorností unikalo. Zvuky v domě pomohou někdy určit čas nebo odhadnout, co se děje. Při chůzi po chodníku se naučíte jít podél hlučícího proudu okolo jedoucích vozidel.
- Vaši spolubydlící a známí se naučí ukázat vám věci tím, že na ně zatukají, a vy si je podle směru zvuku najdete. Podobně si můžete samostatně nakapat léčivé kapky třeba do kelímku od jogurtu, neboť jsou v něm dobře slyšet.
- Další rady a „vychytávky“ vám poradí odborní instruktoři i nevidomí lidé, kteří je sami využívají.



## ZE ZKUŠENOSTÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

### CO BYCH V DOBĚ ZTRÁTY (ZHORŠENÍ) ZRAKU NEJVÍCE POTŘEBOVAL OD RODINY

„Podporu, pochopení, porozumění.“

„Vcítění se do mé situace a čas se s ní vyrovnat.“

„Realistickou podporu a nezavržení (naštěstí jsem to měl).“

„Neformální zájem o můj život, např. jak se ti daří? Mohli by to někdy myslet vážně a trochu se zajímat. Ačkoliv – přemíra zájmu by mne nejspíš zabila.“

„Lásku, všestrannou podporu, ohleduplnost, laskavé slovo.“

„Důvěru, že situaci společně zvládneme.“

Prostor pro zkoušení toho, co je s handicapem možné dělat a co už ne.“

„Pochopení, pomoc a přizpůsobení se nové situaci.“

„Podporu celé rodiny, nejen matky, a to podporu poučenou.“

„Děti a manžel se snažili dle svých možností (taky se s tím museli srovnat), uvítala bych, kdyby prošli odborným školením – komunikace a doprovázení nevidomého. Od širší rodiny (rodiče, sourozenci) bych potřebovala více zájmu o problematiku a změnu chování. Můj problém úplně ignorovali. Myslím, že strašně podcenili celou situaci a dodnes nepochopili rozsah mého postižení.“

„Menší litování nad mým osudem, kdy mou ztrátou zraku trpěla mamka možná více než já. Je to přirozené, když rodiče vidí potomka v podobném stavu, smutku a beznaději se jistě neubrání. Je jim líto, co prožívá, chtěli by mu pomoci, ale nevědí, jak dál. Tato situace se odehrává na začátcích oslepnutí, ovšem s novou situací se musí obě strany vypořádat stůj co stůj. Mí rodiče mi poskytli cennou výchovu, ze které jsem si odnesl řadu drahocenných zkušeností do dospělosti.“

# 3 POMOC LIDEM PO ZTRÁTĚ ZRAKU

## OKAMŽITÁ ZTRÁTA ZRAKU

**Co když ztráta zraku přijde náhle, bez varování a během několika vteřin změni natrvalo život?**

Každý člověk se s náhlou ztrátou zraku vyrovnává jinak podle své povahy, životní situace, věku, duchovního i duševního založení, svého prostředí a určitě podle toho, jak se vypořádává celoživotně s emocemi a náročnými životními situacemi vůbec.

**Z odborné literatury i z odpozorované reality je možno uvést, že lidé na náhlou ztrátu zraku často reagují zhruba v těchto fázích:**

- psychický šok ze změny jako první silně emocionální reakce na nepříjemnou traumatizující situaci (tady je vhodný čas jen pro pochopení, laskavost, poskytnutí bezpečí, toleranci, nikoliv pro učení se novým postupům)
- období různě velké psychické nerovnováhy projevující se popíráním skutečnosti, odmítáním stavu a řešení, nebo naopak nutkavou potřebou neustále o ztrátě zraku přemýšlet, hledat vysvětlení (zde je prostor pro první podpůrné kroky vedoucí ke zklidnění, nikoliv pro nácvik náročnějších dovedností)
- někdy se dostává do deprese, tedy paralyzující stav smutku, úzkostí, poruch spánku a příjmu jídla apod. (v takovém případě neváhejte vyhledat odbornou pomoc nejlépe u psychiatra)
- proces vyrovnávání se se zdravotním postižením, což je dlouhodobý proces osvojování

si nových dovedností a jiných způsobů, jak se začlenit zpět do života a společnosti (tady začíná a naplno se rozvíjí rehabilitace, znovuuschopňování člověka pro zapojení do běžného života, eventuálně zapojení do organizací lidí s postižením)

Na konci rehabilitačního procesu by měl být člověk se zrakovým postižením schopen samostatně zvládat základní sebeobsahu, prostorovou orientaci a samostatný pohyb ve známém prostředí. Pravděpodobně bude schopen bez výraznějších emočních výkyvů mluvit o zrakovém postižení a bude zvládat základní role (rodič, partner apod.). V ideálním případě bude mít pracovní uplatnění.

Rada pro člověka, který nedávno ztratil zrak, tedy opravdu není jednoduchá. I když se to snadno říká a hůře uskutečňuje, v zásadě platí, že člověk by měl tuto změnu přijmout, a neváhat požádat o pomoc své blízké i odborníky, protože to hodně uleví a ušetří pracné vymýšlení vlastních řešení situací, neboť mnohá řešení už jsou vymyšlena a odzkoušena.

V tom, jak přijmout ztrátu zraku, jak novou situaci akceptovat, může pomoci například psycholog nebo psychoterapeut. Pokud dotyčný „umí“ mluvit o svých problémech a pocitech, měl by toho využít a mluvit s lidmi kolem sebe i s psychologicky vzdělaným odborníkem. Pokud to je pro vás přijatelné, žádejte o pomoc „nahoru“, podle toho, jak kdo věří.

V tom, jak přizpůsobit domácí prostředí, jak správně nevidomému pomáhat a jak si dotyčný může osvojit nové dovednosti užitečné pro zvládnutí života bez zraku, v tom všem

a mnohém dalším pomůže profesionální odborný pracovník. Tím je sociální pracovník nebo speciální pedagog zařízení poskytující služby nevidomým, který zná příslušné postupy, pomůcky, nácvik chůze s bílou holí, nácvik tras apod.

## DŮSLEDKY ZTRÁTY ZRAKU

Okamžitá a úplná ztráta zraku je naprosto zásadní a v mnoha směrech destruktivní změna v životě člověka. Vše, co bylo napsáno o podpoře blízkých lidí v druhé kapitole, platí i zde a v ještě větší intenzitě. Člověk, který okamžitě, náhle, nebo v poměrně krátké době (třeba i několika týdnů) ztratí úplně nebo téměř zcela svůj zrak, je v jedné z nejobtížnějších situací v životě.

**Okamžitá nebo náhlá ztráta zraku totiž přináší nebo může přinést řadu sociálních dopadů:**

- téměř vždy ztráta zaměstnání

- často ztráta mnohých přátel, sociálního prostředí
- někdy i ztráta partnera a rozpad rodiny
- v různé míře ukončení společenských, kulturních, sportovních a jiných volnočasových aktivit
- okamžité zneschopnění v řadě běžných činností (běžný pohyb, a to i ve známém prostředí, čtení a psaní, práce s PC, vaření, péče o děti, údržba domácnosti, technické zabezpečení domu, zahrady, řízení auta atd.)

**Jak to vypadá, když člověk ztratí zrak?**

Můžete si zavázat oči a zkusit si připravit a sníst jednoduché jídlo nebo se projít někde v místnosti, ale pod dohledem vidícího. Můžete navštívit zařízení přibližující život ve tmě („kavárnu potmě“ nebo Neviditelnou výstavu) nebo si na profesionálním pracovišti odzkoušet sadu simulačních brýlí napodobujících vidění při různých zrakových vadách. Přesto to bude jen malé „nahlédnutí“ tam, kde není vidět.

## JEŠTĚ OBJASNĚNÍ NĚKOLIKA POJMŮ

**PROSTOROVÁ ORIENTACE A SAMOSTATNÝ POHYB NEVIDOMÝCH:** zkráceně POSP, lidově „prostorovka“, zahrnuje nácvik dovedností chůze s bílou holí, nácvik tras čili pravidelně využívaných cest, pohyb v interiéru, odhad vzdáleností apod.

**SEBEOBSLUHA:** nácvik alternativních postupů pro zvládnutí péče o sebe, domácnost a rodinu

**ZPŘÍSTUPŇOVÁNÍ INFORMACÍ ANEB ODSTRAŇOVÁNÍ INFORMAČNÍHO DEFICITU:** okruh aktivit řešících problém plynoucí ze skutečnosti, že zrakem přijímáme asi 90% informací, patří sem nácvik čtení a psaní Braillova bodového písma pro nevidomé, výuka práce s PC, práce s kompenzačními pomůckami pro čtení a psaní atd.

**TYFLOS:** řecky nevidomý či slepý

**TYFLOGRAFIKA:** grafika pro nevidomé, čili hmatové obrázky

**BRILLOVO PÍSMO PRO NEVIDOMÉ:** hmatově vnímatelné písmo založené na kombinaci obsazených a neobsazených pozic pro hmatné body

## JAK POMÁHAT LIDEM POSTIŽENÝM NÁHLOU ZTRÁTOU ZRAKU

Co potřebují lidé po ztrátě zraku? Být i přes postižení akceptováni svými blízkými i celou společností, osvojit si specifické dovednosti umožňující naplňovat běžné potřeby alternativními způsoby, mít k dispozici podporu v podobě kompenzačních pomůcek, profesionálních pracovníků, a nestydět se to říct, i v podobě finančních prostředků spojených se vším předchozím.

### **A co potřebuje nevidomý člověk „pro začátek“ od vás, od neprofesionální pomáhající osoby:**

- laskavé pochopení, že je v obtížné situaci, ale nejspíše ne nezadržovanou lítost, ta může strhávat ještě hlouběji do propasti úzkostí
- vědět, že jste s ním, že ho chápete a podporujete ho
- praktickou pomoc v běžných záležitostech doma, než si osvojí nové dovednosti
- cítit se s vámi bezpečně, tedy mít pocit, že vidící průvodce s ním např. nespadne ze schodů
- cítit se jako rovnocenný partner, tedy nemuset se prát o slovo, když vidící lidé začnou projednávat jeho, ale i jiné záležitosti, aniž by mu dávali prostor pro vyjádření

## JAK ZVLÁDNOUT BĚŽNÝ DEN BEZE ZRAKU

Pro představu, že po ztrátě zraku lze dál žít a že lze zvládat problémy, které ztráta zraku přináší, vám popíšeme jeden virtuální den nevidomého člověka. Chceme zároveň ukázat konkrétní problémy, které ztráta způsobuje, a možnosti, jak jsou tyto problémy překonávány.

### **Jak by za čas mohl vypadat jeden den vás, člověka, který ztratil zrak:**

Probudí vás budík pro nevidomé (mluvicí). Svě předměty v koupelně máte uspořádány tak, aby byly hmatem odlišitelné od ostatních (zubní kartáček jiného tvaru), jsou umístěny na dohodnutém místě a vy i rodina toto umístění dodržujete.

Svou obuv a oděv najdete, pokud jste si je před tím dali na stejné k tomu určené místo.

K barevnému sladění oděvu vám pomůže pomůcka (indikátor barev), která nahlas řekne barvu oděvu, k němuž ji přiložíte.

Venkovní teplotu vám řekne mluvící teploměr pro nevidomé.

Čaj si uvaříte pomocí vhodné varné konvice, kterou jste si vybrali nebo kterou vám doporučí instruktor sebeobsluhy, čili instruktor seznámující nevidomé s tím, jak zvládat běžné každodenní potřeby jedince a rodiny.

Horký čaj si nalijete do hrnku tak, že přes okraj hrnku zavěsíte indikátor hladiny, který po doteku stoupající hladiny začne vibrovat nebo zvučet.

Chléb jste si zakoupili krájený nebo jste se s instruktorem sebeobsluhy naučili krájet, namazat ho atd.

V bytě máte uspořádaný nábytek tak, aby netrčel do prostoru, abyste např. nevrazili do samostatně stojící velké vázy, do stolku uprostřed místnosti atd.

S rodinou máte dohodnut určitý pořádek v odkládání věcí, aby pro vás nezůstaly skryté nebo nebyly nebezpečnou překážkou, např. aby nebyl nůž v odkapávači ostřím nahoru.

Před odchodem z domova zkontrolujete pomocí indikátoru světla, jestli ti, kteří odešli před vámi, zhasli.

Jelikož jste už zvládli kurz samostatné chůze s bílou holí s instruktorem a také jste absolvovali nácvik vámi pravidelně procházené trasy na autobusovou zastávku, nebudete mít problém tam bezpečně dojít.

Tlačítkem malé vysílačky pro nevidomé (VPN) spouštíte hlásiče na autobusech tak dlouho, dokud se nezvze číslo vaší linky, přičemž zvuk z reproduktoru vás současně nasměruje k příslušným dveřím vozu.

Stanice v autobusu jsou nahlas oznamovány, držíte se blízko dveří, abyste pak nemusel překonávat tlačenicí cestujících, jízdné neplatíte, jelikož máte průkaz (ZTP/P) opravňující k jízdě zdarma dokonce i s průvodcem, což může být vidící osoba nebo vodící pes.

Po výstupu z autobusu jdete po své naučené trase k centru služeb pro nevidomé, kde se zdokonalujete v práci s počítačem s hlasovým výstupem, už zvládáte psaní e-mailů, takže můžete komunikovat s přáteli.

Uvnitř budovy se pohybujete snadno, protože na zemi jsou nohou hmatatelné pruhy umožňující držet směr, dveře pracoven mají na klíče popisky v Braillově písmu a kromě toho vás s interiérem hned na začátku seznámil instruktor.

V chodbách se při chůzi navíc orientujete pomocí hřbetu ruky a prstů lehce se dotýkajících zdi, podél které se pohybujete.

V poledne navštívíte s pracovníkem restauraci, kde vám popíše jídlo na talíři dohodnutým způsobem a vy si prohlubujete dovednost najíst se beze zraku.

Odpoledne máte dohodnuto plavání v bazénu s doprovodem a přátelskou pomocí dobrovolníka z místního dobrovolnického centra, který je proškolen v doprovázení nevidomých.

Cestou domů ještě s doprovodem navštívíte poštu, kde si vyzvednete doporučenou zásilku.

Na poště použijete šablonu na podpis, tj. plastový výlisek s okénkem, které pracovnice položí tam, kam do okénka máte napsat svůj podpis.

Dobrovolník vás doprovodí na autobus a po vám známé procvičené trase se dostanete domů, nad vstupem do vašeho domu máte umístěn akustický orientační maják, který

vám umožní vchod snadno najít stiskem tlačítka vysílačky.

Doma pohovoříte s rodinou a sledujete televizi, kde je právě dnes pořad, který je komentován pro nevidomé.

Před večeří jste omylem převrhl vázu s květinami, na kterou vás nikdo neupozornil, naštěstí se nic vážného nestalo.

Večer doma čtete digitální knihu na svém novém digitálním čtecím zařízení (počítači s hlasovým výstupem), k jehož získání vám pomohl vyříditi sociální pracovník a který zaplatil úřad práce.

Před usnutím si nastavíte buzení na svém novém mluvčím telefonu, který vám proplatil úřad práce a se kterým jste se naučil zacházet v zařízení pomáhajícím nevidomým.

Před spaním si ještě vezmete své léky z dávkovače léků s označením jednotlivých dnů v Braillově písmu, které se zatím učíte.

Že je toho moc, co se máte naučit a vyříditi? Ale lepší je mít před sebou moc než nic. Samozřejmě se jedná jen o virtuální den. A není to špatný den.

# 11 PODNĚTŮ OD NEVIDOMÉHO PRO NEVIDOMÉ A JIM POMÁHAJÍCÍ OSOBY V OBDOBÍ PO ZTRÁTĚ ZRAKU

---

1. Naučte se přijímat pomoc. Nevidomý autor tohoto textu poznal a rád vyslechl mnoho lidských příběhů od těch, kteří mu náhodou na ulici nabídli pomoc. Mnohokrát možná pomohl pomáhajícím tím, že mu mohli otevřít svou duši. Některým lidem tak dáváme příležitost vykonat dobrý skutek a můžeme jim zlepšit náladu na celý den.
2. Nezabavujte se věcí, které nevidomého člověka dříve těšily, např. s tím, že „to už nebude potřebovat“, „na to neuvidí“ atp. Po překonání smutku a rozzlobení na život se k nim možná vrátí jiným způsobem. Mezi nevidomými byste našli třeba domácí kutily, nadšené zahrádkáře a kuchařky, odborníka na železnice nebo dobrovolného hasiče.
3. Určitě ale projděte byt a případně chalupu či jiné prostory, kde se bude člověk po ztrátě zraku pohybovat. Odstraňte nebo přemístěte věci, o které by mohl zakopnout, strhnout je nebo do nich vrazit, popálit se nebo zranit třeba o ostny kaktusu v těsné blízkosti okenního rámu. Nespoléhejte se na to, že si je pamatuje. Neváhejte k přeuspořádání interiéru přizvat odborníka např. z naší poradny, Tyfloservisu nebo odjinud.
4. Dohodněte se společně, jak zařídit, aby nevidomý věděl o vidících, abyste se nesrazili při chůzi, aby nevidomý věděl, že ostatní odcházejí a on zůstává v místnosti sám, aby nemluvil do prázdna atd.
5. Dávejte si pozor na zraňující slova. Nepoužívejte výraz „slepec“, místo slepý říkejte „nevidomý“. Slovo „slepotá“ je regulérní zdravotnický výraz. Nechce-li nevidomý o těchto věcech mluvit, nenuťte ho.
6. Člověk, který právě ztratil zrak, ztratil tím i mnoho dovedností pro každodenní život, které se naučí zajistit jinak, alternativními způsoby pro nevidomé. V prvním období bude potřebovat mnohem více pomoci, ale postupně se bude stávat samostatnějším.
7. Po nějaké době bude pro nevidomého užitečné zamyslet se nad užíváním bílé hole. Neberte ji jako „ocejchování“, ale jako neocenitelného pomocníka. Jeden nevidomý člověk ji dokonce ve své knize nazýval jako „sestru hůl“. Proč? Umožňuje nám nevidomým rozpoznat, co je před námi. Je jako prodloužená ruka, která ohmatává podlahu, zachytí překážky do výše pasu, našemu okolí oznámí za nás, že když přecházíme vozovku, má auto zastavit, a že nám někdo může nabídnout pomoc. Bílá hůl může svému uživateli do jisté míry vrátit nezávislost.
8. Někteří lidé po ztrátě zraku váhají s tím, zda si mají požádat o průkaz opravňující ke slevám, a dokonce zda mají požádat o invalidní důchod a příspěvek na péči. Berte tyto dávky realisticky jako to, čím můžete vy přispět do rodinného rozpočtu (důchod) a čím můžete zaplatit pomoc druhých (příspěvek na péči – na sociální služby).
9. Někdy se doporučuje brzy se zapojit do hnutí nevidomých, ale v období odmítání reality nebo opakovaného trápení se otázkou „proč“ to může být pro někoho kontraproduktivní. Buďte svým blízkým oporou vy jako jejich blízcí. Možná sami dostanou chuť poznat jiné zrakově postižené a probrat s nimi své zkušenosti.
10. Časem se možná vaše domácnost rozšíří o vodícího psa. Je ale zapotřebí zvážit „plusy a mínusy“. Je neocenitelným pomocníkem při chůzi na ulici, ale na druhou stranu vyžaduje váš čas a vaši péči, kterou nezaplatíte z příspěvku. Bude vám milým společníkem, ale aby dobře sloužil, musíte na něj a někdy i na okolí být i přísní atd. Zároveň vodící pes nenahradí dovednost chůze s bílou holí.
11. Na počátku to zní jako nereálná vize, ale skutečností je, že nevidomí lidé vyrovnání se svým handicapem jsou pro mnoho vidících lidí přitažlivými příklady pro překonávání jejich vlastních (zcela jiných) překážek. Ačkoliv to může nastat po letech tvrdé práce, nechceme tento jev zamlčet, povšimli si ho i psychologové.





## ZE ZKUŠENOSTÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

### JAK MŮJ HANDICAP ZVLÁDALI LIDÉ V MÉM OKOLÍ

„Někdy jsou netrpěliví, někdy lhostejní, ale většinou vstřícní a pomáhající.“

„Když budeme mluvit o tom, co nás trápí a co řešíme, okolí nás brzy nebude poslouchat, protože budeme mluvit pořád a o tomtéž. Pokud si ale nepostěžujeme vůbec, ostatní si myslí, že o nic nejde, že jsme v pohodě a že je všechno v pořádku. Je těžké najít správnou míru, ale my musíme svému okolí připomínat, jak na tom jsme. Lidé žijící ve stejné domácnosti časem něco pochopí a přizpůsobí se.“

„Co musela vytrpět hlavně maminka, to je na zvláštní ocenění, ta mne opravdu ke všemu pustila a trpělivě čekala, až pochopím, kde jsou mé hranice.“

„Rodiče neměli žádnou podporu a chyběly jim informace, venkovské prostředí mělo nevstřícný postoj k handicapu.“

„Myslím, že jsem se zatím setkala s dobrými reakcemi, v rodině vše dobré, jen mamce trvalo, než pochopila, že mi nemůže věci jen ukazovat z dálky a mluvit o nich – třeba ‚Koukni se na ty záclony, kytky...‘ – jako dřív, je třeba si i doma vytvořit nějaký systém a všichni by ho měli dodržovat nebo se snažit.“

„Vlastně jsem nic mimořádného od přátel neočekával a většinou jsme zachovali vztahy, většinou si ovšem neosvojili žádné nové dovednosti, např. poučené doprovázení.“

„V počátcích ztracení zraku, tj. na konci dětského věku, to bylo dosti problematické, pubertální jedinci dovedou být jak velmi empatičtí, tak i velmi tvrdí, později se spolu studenti a spolupracovníci k tématu stavěli většinou věcně a chápajícím.“

„Všichni přátelé mě berou takovou, jaká jsem byla dřív.“

## 4 FORMY PODPORY A ODBORNÝCH SLUŽEB

Stát podporuje zdravotně postižené občany různými způsoby. V první řadě jim pomáhá prostřednictvím legislativy v různých oblastech, např. bezbariérové úpravy, úlevy na dani, průkaz opravňující ke zvláštním výhodám (TP, ZTP, ZTP/P). Dále jednotlivé osoby podporuje finančními dávkami, zejména invalidním důchodem, příspěvkem na péči, příspěvkem na mobilitu (dopravu) a na opatření zvláštních pomůcek. V neposlední řadě stát plně nebo částečně financuje provoz různých zařízení poskytujících sociální služby, speciální vzdělávání atd.

**Invalidní důchod** rozlišuje invaliditu prvního, druhého nebo třetího stupně. Žádosti o důchod sepisují okresní správy sociálního zabezpečení (OSSZ), Pražská správa sociálního zabezpečení (PSSZ) nebo Městská správa sociálního zabezpečení Brno (MSSZ) příslušné podle místa trvalého bydliště oprávněné osoby.

**Příspěvek na péči** je určen osobám, které z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebují pomoc jiné fyzické osoby při zvládnutí základních životních potřeb (1. až 4. stupeň závislosti). Z poskytnutého příspěvku pak tyto osoby hradí pomoc, kterou jim může dle jejich rozhodnutí poskytovat buď osoba blízká, asistent sociální péče, registrovaný poskytovatel sociálních služeb nebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení. Žádost vyřizuje krajská pobočka Úřadu práce ČR.

**Dávky pro osoby se zdravotním postižením** zahrnují příspěvek na mobilitu (dopravu), který je poskytován pravidelně jedenkrát měsíčně, a příspěvek na zvláštní pomůcku, určený k pořízení konkrétní kompenzační pomůcky. Žádosti vyřizují krajské pobočky Úřadu práce ČR.

**Průkaz osoby se zdravotním postižením** opravňuje k určitým výhodám v rozsahu dle konkrétního typu průkazu (TP, ZTP či ZTP/P). Jedná se zejména o vyhrazené místo k sedění v dopravních prostředcích, slevy v dopravě nebo bezplatnou dopravu, slevy na dani z příjmu a osvobození od některých správních poplatků. Nenárokové slevy poskytují také někteří soukromí pořadatelé kulturních a sportovních akcí, mobilní operátoři apod. Žádosti o průkaz vyřizují krajské pobočky Úřadu práce ČR.

Lidem se zrakovým postižením je určena celá škála služeb. V první řadě jsou to registrované sociální služby, které fungují podle zákona č. 108/2006 Sb. Přehled poskytovatelů sociálních služeb najdete v registru poskytovatelů sociálních služeb <http://iregistr.mpsv.cz>. Zde můžete vyhledat poskytovatele podle druhu služby, formy poskytování (pobytová, ambulantní, terénní), cílové skupiny, věkové kategorie a místa působnosti.

#### FORMY POSKYTOVÁNÍ

**Pobytová** – služby jsou spojené s ubytováním v zařízeních sociálních služeb.

**Ambulantní** – za službami osoba dochází do zařízení sociálních služeb a součástí není ubytování.

**Terénní** – služby jsou poskytovány v přirozeném sociálním prostředí (zejména v domácnosti).

#### PLATBY

Zda je registrovaná sociální služba poskytnuta zdarma, nebo za úhradu, je dáno zákonem č. 108/2006 Sb. V případě, kdy se jedná o placenou sociální službu, pro úhradu je stanovena maximální výše vyhláškou č. 505/2006 Sb.

## PŘÍKLADY NĚKTERÝCH SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

### ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Služba zprostředkuje navazující služby, poskytuje poradenství v oblastech orientace v sociálních systémech, práva, psychologie nebo v oblasti vzdělávání. Poskytuje pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

**Služba je poskytována zdarma.**

### PRŮVODCOVSKÉ

#### A PŘEDČITATELSKÉ SLUŽBY

**Forma: terénní nebo ambulantní**

Doprovázení do školy, do zaměstnání, k lékaři apod., pomoc při vyřizování běžných záležitostí, předčítání nebo jiné zprostředkování informací.

**Služba je poskytována za úhradu.**

### OSOBNÍ ASISTENCE

**Forma: terénní**

Služba je poskytována osobám, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení při činnostech, které osoba potřebuje (např. pomoc při osobní hygieně, zajištění stravy a chodu domácnosti, pomoc při obstarávání osobních záležitostí).

**Služba je poskytována za úhradu.**

### PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

**Forma: terénní nebo ambulantní**

Služba je poskytována osobám, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba poskytuje ve vymezeném čase v domácnostech osob a v zařízeních sociálních služeb určité činnosti (např. pomoc při zajištění chodu domácnosti, poskytnutí stravy, pomoc při hygieně).

**Služba je poskytována za úhradu.**

### SOCIÁLNÍ REHABILITACE

**Forma: terénní, ambulantní nebo pobytová**

Nácvik dovedností směřujících k samostatnosti a soběstačnosti. V případě zrakově postižených se jedná zejména o nácvik chůze s bílou holí, péče o domácnost a alternativního získávání informací (Braillovo písmo, ovládání PC s pomocí speciálních programů apod.).

**Služba je poskytována zdarma.**

### SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY

#### PRO SENIORY A OSOBY

#### SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

**Forma: ambulantní nebo terénní**

Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí.

**Služba je poskytována zdarma.**

### PSYCHOLOGICKÁ POMOC

Ztráta nebo oslabení zraku jsou náročné životní situace. Lidé, kteří takovým obdobím procházejí, mohou potřebovat také pomoc psychologickou. Služby psychologů a psychoterapeutů jsou často placené, někteří však mají smlouvy se zdravotními pojišťovnami. Nabízí se také možnost využít telefonickou krizovou pomoc (sociální služba).

**Např. Pražská linka důvěry**

**(s celorepublikovou působností)**

funguje nepřetržitě na telefonu. Linka důvěry navíc funguje také prostřednictvím e-mailu.

**tel.: 222 580 697**

**linka.duvery@csspraha.cz,**

**www.csspraha.cz/linka-duvery.**



## ZE ZKUŠENOSTÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

### CO BYCH V DOBĚ ZTRÁTY (ZHORŠENÍ) ZRAKU NEJVÍCE POTŘEBOVAL OD ODBORNÍKŮ

„Lidskost, větší pochopení, porozumění, podporu.“

„Aby věděli, jak se k nám chovat, jak nás vzít při chůzi, jak nám co podávat a aby se bavili s námi a ne s naším doprovodem.“

„Nejvíce mi chyběla péče v okamžiku sdělení diagnózy. Pokud něco takového lékař sděluje, měl by si najít na pacienta čas a situaci mu vysvětlit. Popřípadě ho předat do péče psychologa či sociální pracovnice. Já se dozvěděla, že mám sítnici ,na hadry‘ mezi dveřmi. Moc příjemné to nebylo.“

„Odbornost, ochotu pomoci a pochopení.“

„Otevřené a příjemné jednání, klient či pacient má právo i na jednoduché (samozřejmě) otázky, celistvé informace a kontakty na úřady i neziskové organizace.“

„Informace o zdravotním stavu podané pravdivě, ale citlivě s ohledem na psychický stav člověka.“

„Pravdu a nezamlžování informací. Poskytnutí kontaktů na organizace poskytující služby a pomoc zrakově postiženým.“

„Více informací o životě nevidomých, o neziskových organizacích, které pomáhají nevidomým. Chyběly mi základní informace o poskytování sociálních dávek, invalidního důchodu a ZTP. Co si člověk nesežene sám, tak nemá. A to nemluví o neochotě úředníků na úřadech a neinformovanosti praktických lékařů při žádostech o ZTP/P a důchodu.“

„Informace nejen o zdravotním stavu, ale i o možnostech fungování člověka s postižením ve společnosti – práce, rodina.“

„Profesionalita v oboru, citlivost ve výrazech.“

# PŘEHLED VYBRANÝCH ORGANIZACÍ POSKYTUJÍCÍCH SLUŽBY LIDEM SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

## OKAMŽIK - SDRUŽENÍ PRO PODPORU NEJEN NEVIDOMÝCH (VYDAVATEL TÉTO PUBLIKACE)

Působnost: především Praha a Středočeský kraj  
Adresa: Na Strži 1683/40, Praha 4, 140 00  
Tel.: 233 371 277, 233 379 196  
E-mail: [okamzik@okamzik.cz](mailto:okamzik@okamzik.cz)  
Web: [www.okamzik.cz](http://www.okamzik.cz)

### Vybrané služby:

- odborné sociální poradenství
- sociálně aktivizační služby – největší dobrovolnické centrum pro zrakově postižené v ČR
- osvětové a vzdělávací semináře pro laickou i odbornou veřejnost
- publikační činnost
- keramická dílna pro nevidomé „Hmateliér“

## SJEDNOCENÁ ORGANIZACE NEVIDOMÝCH A SLABOZRAKÝCH ČR (SONS ČR)

Působnost: celorepubliková se síťi oblastních pracovišť  
Adresa: Krakovská 1695/21, Praha 1, 110 00  
Tel: 221 462 462  
E-mail: [sons@sons.cz](mailto:sons@sons.cz)  
Web: [www.sons.cz](http://www.sons.cz)

### Vybrané služby:

- poradenství
- Tyflokabinet – metodické centrum elektronických kompenzačních pomůcek (poradenství v oblasti počítačových a dalších elektronických pomůcek pro zrakově postižené)
- Knihovna digitálních dokumentů ([www.kdd.cz](http://www.kdd.cz), zpřístupňuje zrakově

- postiženým knihy a časopisy) a digitalizace textů (převod textů do elektronické podoby dle potřeb zrakově postižených)
- prodejna tyflopomůcek (prodej kompenzačních pomůcek)
- vydávání časopisů pro zrakově postižené, zejména měsíčníku Zora
- spolková a zájmová činnost

## TYFLOSERVIS, O.P.S.

Působnost: celorepubliková s ambulantními středisky v krajských městech  
Adresa centra: Krakovská 1695/21, Praha 1, 110 00  
Tel.: 221 462 364  
E-mail: [centrum@tyfloservis.cz](mailto:centrum@tyfloservis.cz)  
Web: [www.tyfloservis.cz](http://www.tyfloservis.cz)

### Vybrané služby:

- rehabilitační kurzy pro zrakově postižené zaměřené na nácvik dovedností, které pomáhají zvýšit samostatnost v každodenním životě
- prostorová orientace a samostatný pohyb (nácvik chůze s bílou holí, bez pomůcek, s průvodcem, výběr vhodných tras)
- sebeobsluha (nácvik vaření, péče o oděvy, osobní hygienu, péče o děti a domácnost atd.)
- čtení a psaní Braillova bodového písma
- seznámení se sortimentem speciálních optických, rehabilitačních, kompenzačních i jiných pomůcek a s možnostmi jejich získání
- proškolení v obsluze vybraných pomůcek

## TYFLOCENTRUM O. P. S.

Jednotlivé obecně prospěšné společnosti jsou samostatné právnické osoby, které fungují nezávisle na sobě, proto se mohou jejich služby lišit.  
Působnost: v jednotlivých krajích  
Web: [www.tyflocentrum.cz](http://www.tyflocentrum.cz)

### Vybrané služby:

- průvodcovské a předčitatelské služby
- sociálně aktivizační služby
- poradenství související se zaměstnáváním zrakově postižených

## POBYTOVÉ REHABILITAČNÍ A REKVALIFIKAČNÍ STŘEDISKO PRO NEVIDOMÉ DĚDINA, O.P.S.

Působnost: středisko v Praze je určeno pro klienty z celé ČR, forma pobytová nebo ambulantní  
Adresa: Šmolíkova 866/1, Praha 6, 161 00  
Tel.: 233 310 040  
E-mail: [dedina@dedina.cz](mailto:dedina@dedina.cz)  
Web: [www.dedina.cz](http://www.dedina.cz)

### Vybrané služby:

- rehabilitační kurzy pro zrakově postižené zaměřené na nácvik dovedností, které pomáhají zvýšit samostatnost v každodenním životě
- prostorová orientace a samostatný pohyb (nácvik chůze s bílou holí, s průvodcem)
- sebeobsluha (péče o osobní hygienu, o domácnost, nácvik vaření atd.)
- čtení a psaní Braillova bodového písma
- kurz základů práce na PC
- rekvalifikační kurzy (příklady oborů: masér, košíkář, ruční tkadlec)

## CENTRUM ZRAKOVÝCH VAD

Zdravotnické zařízením specializované na komplexní péči o zrakově postižené osoby všech věkových kategorií.  
Adresa: FN Motol, V Úvalu 84, Praha 5, 150 06, pavilon č. 16  
Tel.: 224 436 057, 774 436 057  
E-mail: [info@iczv.cz](mailto:info@iczv.cz)  
Web: [www.fnmotol.cz/kliniky-a-oddeleni/spolecna-pracoviste/centrum-zrakovych-vad-czv/](http://www.fnmotol.cz/kliniky-a-oddeleni/spolecna-pracoviste/centrum-zrakovych-vad-czv/)

### Vybrané služby:

- všeobecná oftalmologická ambulantní péče
- vyzkoušení elektronických zvětšovacích kompenzačních pomůcek a nácvik dovedností nutných k efektivnímu využívání optických a elektronických pomůcek
- psychologická diagnostika a psychoterapie
- sociální služby – poradenství
- profesní poradenství – doporučení nejvhodnějšího pracovního uplatnění, zprostředkování kontaktu na rehabilitační a rekvalifikační pracoviště

## KDE MŮŽETE HLEDAT DALŠÍ POMOC

Organizace mívají také dočasné projekty – délka a zaměření jsou dány obvykle grantem, který projekt financuje. Týkají se například vzdělávání nebo podpory zaměstnávání zrakově postižených osob. Informace o aktuálních projektech lze vyhledávat zejména na internetu.  
Možná vám pomůže i organizace, která se nevěnuje přímo zrakově postiženým. Můžete pátrat v místě bydliště po dostupné dobrovolnické pomoci. Také se můžete pokusit domluvit na vyškolení dobrovolníků v problematice zrakového postižení u organizace, která se tímto zabývá.

V roce 2014 plánujeme vydání aktualizovaného Adresáře poskytovatelů služeb pro osoby se zrakovým postižením. Zdaří-li se to, naleznete jeho elektronickou verzi na [www.okamzik.cz](http://www.okamzik.cz).

# 5 NEJČASTĚJI POUŽÍVANÉ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY A JAK JE ZÍSKAT

Kompenzační pomůcky pomáhají lidem se zrakovým postižením v různých oblastech každodenního života, do nichž patří zejména:

- péče o sebe i o domácnost
- prostorová orientace a samostatný pohyb
- získávání informací (včetně vzdělávání a zaměstnání)
- volný čas

Kompenzační pomůcky jsou určeny lidem nevidomým (pomůcky ozvučené nebo hmatově označené) i lidem slabozrakým či se zbytky zraku (pomůcky využívající zejména zvětšení a dostatečný kontrast).

Základní kompenzační pomůckou pro samostatný pohyb je **bílá hůl**. Existují různé typy holí orientačních, signalizačních a opěrných. Až tři bílé hole ročně (dle číselníku VZP) jsou plně hrazené zdravotní pojišťovnou. Předepsat je může praktický lékař nebo oftalmolog. Více o bílých holicích pro nevidomé se můžete dočíst v brožurě M. Svárovský a P. Macháček: Bílé hole (historie, rozdělení, konstrukce, techniky chůze, Tyfloservis o. p. s., 2010).

## JAK ZÍSKAT KOMPENZAČNÍ (ZVLÁŠTNÍ) POMŮCKU

U řady pomůcek lze žádat příspěvek na jejich pořízení na úřadu práce. Podmínky stanoví příslušný právní předpis, v době vydání této publikace to jsou zákon č. 329/2011 Sb., vyhláška 388/2011 Sb.

## PODMÍNKA NÁROKU:

postižení má charakter dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, který trvá či má trvat déle než jeden rok.

## KATEGORIE ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ:

zákon definuje čtyři kategorie těžkého zrakového postižení a vymezuje, které pomůcky lze pro každou z nich získat.

## VÝŠE PŘÍSPĚVKU PODLE CENY ZVLÁŠTNÍ POMŮCKY:

Cena do 24 000 Kč: spoluúčast žadatele je 10 % z ceny, nejméně však 1 000 Kč.

Nárok vzniká pouze v případě, že příjem osoby a osob společně s ní posuzovaných je nižší než osminásobek životního minima (dle zákona č. 110/2006 Sb.).

Cena vyšší než 24 000 Kč: spoluúčast žadatele je 10 % z ceny, nejméně však 1 000 Kč, neprovádí se testování příjmu. Výjimečně lze výši spoluúčasti snížit.

**JAK ŽÁDAT:** vyplnit žádost na tiskopisu předepsaném MPSV a žádost podat na krajské pobočce Úřadu práce ČR.

Můžete také požádat o příspěvek některou z nadací.

Za kompenzační pomůcku považuje zákon také **vodicí psy**. Jejich výcvikem se zabývají specializovaná pracoviště, např. Středisko výcviku vodicích psů SONS ČR ([www.vodicipsi.cz](http://www.vodicipsi.cz)) nebo HELPPES – Centrum výcviku psů pro postižené o.p.s. ([www.helppes.cz](http://www.helppes.cz)).

## NĚKTERÉ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

### Digitální čtecí zařízení s hlasovým výstupem (mluvicí počítač)

Počítačová sestava nebo notebook se skenerem a s příslušným softwarovým vybavením slouží zejména ke zpracování (digitalizaci) textů a jejich následnému čtení. Dále ho však lze využívat stejně jako běžný počítač (internet, e-mail, práce s dokumenty, hudba) - **80 000–120 000 Kč**

### Mobilní telefon s hlasovým výstupem nebo zvětšujícím programem

mobil se speciálním softwarem pro čtení (mluvicí mobil) nebo zvětšení - **5 000–51 000 Kč**

### Indikátor barev

po přiložení rozpoznává barvy včetně barevných odstínů a rozeznává světlo včetně zaměření světelného zdroje - **4 700–19 000 Kč**

### Kapesní elektronická lupa

zobrazí zvětšený obsah na displeji, funkce dle typů – různý stupeň zvětšení, různé barevné režimy apod., **5 000–46 000 Kč**

### Vyhledávač 4 předmětů

bezdrátový radiofrekvenční lokátor pomáhá najít předměty, které jsou označeny čipem, možno označit až 4 předměty - **820 Kč**

### Čtečka hlasových etiket

umožňuje nahrávat na samolepící etikety, umožňuje rozsáhlé popisování předmětů, sbírek hudebních CD, potravin atd., možnost pořídit i etikety prací - **2 600–8 600 Kč**

## KDE JE MOŽNÉ ZAKOUPIT POMŮCKY

### MENŠÍ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Specializované prodejny tyflopomůcek:

- kamenné prodejny v Praze (Krakovská 21, Praha 1) a Olomouci (I. P. Pavlova 69)
- zásilková služba

Informace a katalog – [www.tyflopomucky.cz](http://www.tyflopomucky.cz)

### VPN – dálkový ovladač akustických orientačních majáků, tzv. majáčků

pomůcka pro orientaci v prostoru spouští majáčky pro nevidomé, které označují např. výstupy z metra, vybrané budovy, informují o číslu linky a směru jízdy dopravního prostředku apod., může fungovat jako samostatné zařízení, nebo jako součást bílé hole - **2 600–3 350 Kč**

### Digitální záznamník

různé funkce podle typů, s hlasovým průvodcem i bez něj - **900–7 000 Kč**

### Česky mluvící hodinky

náramkové hodinky nebo přívěsek s českým hlasovým komentářem - **700–2 600 Kč**

### Dymokleště na bodové písmo

pomůcka k označení předmětů pomocí lepicí pásky s Braillovým písmem - **2 700 Kč**

### Drobné pomůcky pro domácnost

držák na cibuli, indikátor vodní hladiny (zvukem upozorní na výšku kapaliny nalévané do nádoby), konturpasta (hmatově označování např. důležitých kláves, spínačů, pračky apod.), navlékač jehel, párovač ponožek (udrží pohromadě páry při praní), rozlišovač klíčů (různé označení – hmatem odlišitelné), půlčik tablet, hmatový zásobník léků apod. - **15–300 Kč**

### Stolní hry

stolní hry upravené do hmatové nebo zvukové podoby - **150–1 000 Kč**

## ELEKTRONICKÉ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Galop spol. s r. o. – [www.galop.cz](http://www.galop.cz)

Spektra, výrobní družstvo nevidomých

– [www.spektra.eu](http://www.spektra.eu)

Více informací o kompenzačních pomůckách také naleznete v naší starší brožurě Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením (Okamžik, 2009). Od doby vydání však došlo ke změnám v legislativě a k vývoji v oblasti elektronických pomůcek.

# 6

## BEZBARIÉROVOST PROSTŘEDÍ Z HLEDISKA OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

### PROCHÁZKA SVĚTEM BARIÉR PRO NEVIDÍCÍHO ČLOVĚKA

Ztráta zraku mění zcela běžné předměty a situace na překážky, které se vidících vůbec netýkají. Pokusíme se popsat vám druhy překážek, které nevidomého na jeho běžné cestě mohou v různé míře pravděpodobnosti potkat:

1. překážky, které lze zachytit bílou holí, např. zdi domů, stojící nebo nespěchající osoby, sloupy elektrického vedení, plechové ploty, telefonní budky a poštovní schránky, pokud jsou zapuštěny po celém svém obvodu kolmo dolů až na chodník
2. pevné nebezpečné překážky trčící do prostoru ve výši pasu a výše (předměty, které nelze holí zachytit, neboť se nacházejí ve větší výšce, než je ruka pracující s bílou holí, např. přízemní okno otevřené do ulice, cedule na sloupku, zpětné zrcátko většího automobilu)
3. nestabilní matoucí překážky v prostoru před chodcem (možná nejsou nebezpečné, ale mohou „vyvést z míry“, např. větve stromů, plachty stánků, madla visící v autobusu)
4. rychle se pohybující nebezpečné předměty a osoby (dopravní prostředky, mladík na kolečkových bruslích, auto couvající na chodníku k prodejně)
5. překážky pod úroveň chodidel špatně zachytitelné holí (jámy všeho druhu, výkopy,

můstky bez dostatečného zajištění zábradlím, obrubníky a schody dolů)

6. plochy nebezpečné pro chodce, kterým se vidící vyhne (např. náledí, rozlité tekutina na hladké ploše, různé krycí desky přes výkopy)
7. hluk, prudký vítr, déšť, sníh a jiné nepříznivé okolnosti (zabraňující vnímání sluchem a práci s bílou holí, navíc v době, kdy jsou kolemjdoucí často méně pozorní a nenabízejí tak často pomoc)
8. architektonické a podobné překážky (např. nezajištěné rampy, nízké podhledy na schodištích, nepřehledný park nebo náměstí, rozkopaný chodník)
9. předměty, které nelze beze zraku identifikovat (např. letící sršeň, muž na štaflích opravující nápis na obchodě, vystrčená ruka kuřáka nebo skupina podivných lidí blízkých se k nevidomému)
10. vnitřní překážky nevidomého chodce (stres, spěch, nepřípravenost na cestu, obavy, panika) snižující pozornost, vyvolávající nesprávné reakce a mylné představy

### PŘÍZPŮSOBENÍ PROSTŘEDÍ DOMÁCNOSTI PRO POTŘEBY ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ OSOBY

#### BEZPEČNÉ USPOŘÁDÁNÍ

- Trasa, na které se nevidomý pohybuje, musí být bez překážek a nebezpečných předmětů (jako je např. nízký nábytek, o který lze snadno zakopnout, květináče, klouzavé koberečky, nestabilní předměty).
- Nábytek je dobré rozmístit zejm. podél stěn.
- Pozor na nebezpečí ve výši hlavy (např. zavěšené květiny či dekorace).

#### STABILNÍ USPOŘÁDÁNÍ

- Každá věc by měla mít své místo, kde ji nevidomý může nalézt. Přemístěný předmět je pro nevidomého předmět ztracený.
- Pokud se uspořádání změní, je nutné nevidomého s novou situací seznámit a dobře ji popsat.

#### CO POMŮŽE V ORIENTACI

- Dobře připevněný a chodidlem nahmatatelný „navádějící“ kobereček, ve větším prostoru běhoun.
- Akustické prvky na neměnném místě (tíkájící hodiny, rádio).

#### DVEŘE A OKNA

- Dveře by měly být vždy zcela zavřené nebo zcela otevřené (aby dosedaly až ke zdi). Pokud budou pootevřené čnit do prostoru, mohou být zdrojem úrazu. Podobné je to s dvířky od skříněk.
- Dvířka u zavěšených skříněk (např. u kuchyňské linky) se musí důsledně zavírat.
- Pozor na otevřená okna – do prostoru trčící otevřené okno může být velmi nebezpečné, nevidomý by ho nezachytil ani holí, pokud by se s ním pohyboval, což v domácím prostředí nebývá zvykem.

#### OZNAČENÍ VĚCÍ

- Pro lepší orientaci si zrakově postižený člověk potřebuje řadu věcí označit tak, aby byly rozeznatelné hmatově nebo zvukově. Tady pomohou popisy v Braillově písmu na speciální lepicí pásce (vytvořené pomocí dymokleští), čtečky čipových kódů, konturpasta, nášivky u textilu apod.
- Spotřebiče je dobré vybírat se zřetelem na možnost jejich dodatečného hmatového označení. Snáze se označují stupnice a kolečka než displeje.

#### OPATŘENÍ PRO OSOBY SLABOZRÁKÉ NEBO SE ZBYTKY ZRAKU

- K orientaci pomůže využití barevných kontrastů (např. světlá zeď a tmavé dveře, nebo kontrastní označení předmětů).
- U nápisů a čísel je pro osoby s oslabeným zrakem vhodná jejich zvětšená podoba (to využívá řada kompenzačních pomůcek).
- Je třeba používat kvalitní osvětlení. Nároky na něj jsou však různé podle konkrétní zrakové vady. K problematice správného osvětlení vydal v roce 2002 Tyfloservis o.p.s. publikaci „Osvětlení a slabozrakost“ a poskytuje v tomto směru také poradenství.

Řadu dalších informací a konkrétních doporučení najdete v publikaci „Na ruce si nevidím“ autorky Olgy Schindlerové, kterou vydal v roce 2007 Okamžik a která je stále k dispozici na jeho pracovišti. Jak konkrétně uspořádat a upravit váš byt, aby byl vstřícnější nevidomému, vám jistě poradí sociální pracovníci zařízení poskytujících služby nevidomým.



## ZE ZKUŠENOSTÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

### ČEHO BY SE MĚLI VYVAROVAT LIDÉ V OKOLÍ

„Podceňování nebo naopak přeceňování schopností člověka s handicapem. Falešného soucitu a litování člověka s postižením. Příliš starostlivého pečovatelského přístupu k člověku s handicapem.“

„Před extrémě typu považovat nevidomého za úplně závislého na okolí, nebo naopak požadovat po nevidomém vše, jako by viděl.“

„Nenechávejte ho izolovaného doma, berte ho do společnosti a buďte jeho prostředníkem v komunikaci s ostatními. Poslouchejte, co vám postižený říká. Snažte se sami získat nějaké informace o problému a navštivte nějakou odbornou poradnu. Naučte se správně komunikovat a vodit nevidomého.“

„Nechránit děti se zrakovým postižením opičí láskou, která je činí nesamostatnými. Rodiče jim musí dát dost prostoru si vše vyzkoušet. Stejně rodinný příslušník musí být nucen k samostatnosti...“

„Přehnaně mu pomáhat, litovat a převzít na sebe všechnu jeho práci, zodpovědnost a kompetence.“

„Dnes občas propagovanému nesoucímu na jedné straně a na druhé straně přehnané demotivující lítosti. Vyhnout se opečovávání, které nevidomého člověka uvězní v nemožnosti, a také se vyhnout mylnému postoji, že vše zvládne sám a nic zvláštního oproti komukoliv jinému nepotřebuje, což je hrubý omyl.“

„Nadměrnému opečovávání a litování. Snažit se komunikovat, pomáhat, ale s cílem naučit člověka věcem, nikoli je za něj udělat. Standardní věta je: ‚Počkej, já to udělám.‘ To je nejhorší výsledek.“

„Lhostejnosti a paradoxně i nabízení bezbřehého komfortu. Jediná zlatá střední cesta je ta pravá.“



## OBOUSTRANNĚ DOBRÁ KOMUNIKACE

### NA CO MÁ PAMATOVAT VIDÍCÍ, KDYŽ MLUVÍ S NEVIDOMÝM

1. Nevidomý člověk nevnímá neverbální komunikaci, nemůže reagovat na gesta a mimiku. Dá se to ale snadno ošetřit – prostě svá gesta popsat („podávám ti ruku“, „teď se usmívám, protože mám radost“, „teď sleduji, co se děje vedle nás“ apod.).
2. Při setkání s vaším známým nevidomým je dobré se představit, rozhodně nehrajte hru „hádej, kdo tě zdraví“. Je to pro nevidomého náročné, neboť poznat z hlasu osobu je mnohem těžší, než ji poznat vizuálně. A může to vést k trapasu a rozpakům.
3. K nevidomému v komunikaci přistupujte jako rovný k rovnému, nemluvte za něj a nerozhodujte za něj, pokud se na tom v odůvodněných případech, např. pro rychlost a jednoduchost, spolu svobodně nedohodnete.
4. Mluvte s nevidomým člověkem přirozeně a nezahrnujte ho přílišnou lítostí nad jeho situací. Předejdete tím těžkopádnosti v komunikaci a zbytečným emocím. Pokud ale komunikujete s člověkem krátce po ztrátě zraku, pak mohou být zmínky o slepotě emocionálně náročné a slova jako „slepčí“ přímo zraňující.
5. Při komunikaci ve skupině můžete nevidomému usnadnit orientaci v hlasech třeba jemným dotykem na jeho paži a poznámkou, že dotyčný se obrací na něj. Podobně může být užitečné seznámit nevidomého s přítomnými nebo se situací v místnosti. Nemá-li nevidomý bílou hůl a není-li pro přítomné jasné, že s vámi je nevidomý člověk, může oznámení typu „kolega je nevidomý, nemůže reagovat na vaši podanou ruku“ odstranit mnohé nepříjemné situace.
6. Popisujte nevidomému člověku jen to, na čem se dohodnete, ať ho „neumoříte“ nadbytečnými informacemi. Při popisu okolí za společné chůze totiž po určité době, která je ovšem velmi individuální, dochází k poklesu pozornosti a popis může být spíše rušivý pro bezpečnost pohybu. Určité omezení popisů samozřejmě neplatí tehdy, pokud je popis potřebný pro vaši společnou bezpečnost, orientaci v situacích atd.

7. Při rautu nebo návštěvě v restauraci popište nevidomému situaci kolem stolu (kdo sedí s vámi) a co je na stole, tedy co se nabízí. Často se stává, že vidící lidé při návštěvě hodují a nevidomý člověk má k dispozici jen to, co nasáhá bezprostředně před sebou.
8. Jídlo na talíři snadno popíšete s uvedením směrů (např. nahoře salát, vpravo maso), musíte ovšem pamatovat, že „vpravo“ a „vlevo“ je obráceně, pokud jste naproti nevidomému. Někdy se k popisu využívá srovnání s ciferníkem klasických hodin („od trojky k šestce máš řízek“). Nezapomeňte na možná nebezpečí na jídelním stole – hořící svíce, kytky ve váze nebo štíhlá vysoká sklenice s vínem mohou být nevidomým snadno sraženy. Pamatujte, že pro slabozrakého člověka může být průhledné nádobí prakticky neviditelné (např. sklenice, džbány).
9. Popisy předmětů obecně nevidomí lidé většinou uvítají postupem od celku k detailu. Vítanou pomocí může (ale nemusí) být možnost předmět prozkoumat hmatem. Hmatové vnímání a s ním spojená představivost budou u různých nevidomých lidí velmi odlišné.
10. Při komunikaci s nevidomým člověkem si dávejte pozor na směrové výrazy („támhle“) spojené s gesty. Nefungují. Podobně popisy vzdáleností nemusí příliš fungovat, ale lidé, kteří viděli, si tuto představivost poměrně zachovávají. Matoucí mohou být informace typu „zleva“ od člověka stojícího naproti nevidomému. Je nutno dodat „vlevo z tvé strany“ nebo podobné upřesnění.
11. Také výkřiky „pozor“ bez vysvětlení, byť mohou být přirozeným projevem vidícího člověka, nejsou příliš dobrou informací. Bez dalšího vysvětlení jen vzbuzují paniku. Řekněte tedy, o čem jde. Možná ono „pozor“ je spojeno spíše s vaší představou a nevidomému nic nehrozí.
12. A naopak – pokud jde zjevně o nebezpečí na zdraví a životu, pak jde zdvořilost stranou, jedněte rychle a nehleďte tolik slova. Výkřik „Nevidomý pane, stůjte, před vámi je výkop“ může zabránit úrazu.

---

## NA CO MÁ PAMATOVAT NEVIDOMÝ, KDYŽ MLUVÍ S VIDÍCÍM

1. Pokud bude nevidomý vstřícný, komunikativní a příjemný, bude na něj vidící nejspíše reagovat podobně. K tomu může přispět i to, když nevidomý dbá o svůj zevnějšek.

2. Pokud je začátek komunikace na nevidomém, pak je praktické, když nevidomý zcela otevřeně a přesně popíše svou potřebu a nebude spoléhat na informovanost nebo domyšlení problému vidícím.
3. Není-li patrné, že mě jako nevidomého někdo vnímá, je nejjednodušší o pozornost jednoznačně a zřetelně (třeba i hlasitě) požádat a zjistit, s kým mohu nadále o své záležitosti jednat.
4. Vidící lidé mohou mít naprosto zkreslené představy o možnostech a schopnostech nevidomého člověka, a to oběma směry. Někteří předpokládají, že nevidomý zvládne téměř vše, a jiní naopak, že vůbec nic. Proto je dobré, aby nevidomý člověk o svých možnostech a potřebách podal informace pravdivě a srozumitelně sám.
5. Nevidomý člověk má právo požádat o informaci a pomoc, lidé okolo něj však nemají povinnost vyhovět mu a někteří skutečně nevyhoví. Místo negativních emocí, nebo dokonce konfliktních reakcí je účelnější požádat někoho dalšího.
6. Jako nevidomí lidé máme právo odmítnout nabízenou nebo nevhodně poskytovanou pomoc. Konečným kritériem přijetí cizí pomoci je naše osobní bezpečnost a pohoda. Raději odmítnout zavčas a slušně než později a rozčileně.
7. Pokud si nevidomý v průběhu doprovázení sklídí bílou hůl, vznikne nová situace, při níž nemusí být patrné, že tělesný kontakt mezi oběma osobami je dán potřebou doprovázení nevidomého. Proto může být vhodné se dotázat, jestli uklizení hole nebude průvodci nepříjemné.
8. Pokud dostatečně nerozumíme situaci, která se nás týká, ptejte se. Pokud cítíme neklid a nejistotu u našeho průvodce, můžeme se na příčinu taktně zeptat. Pokud chceme pochopit druhou stranu, můžeme se pokusit vžít se do její role. Vytvářením prostoru pro otevřenou a vstřícnou komunikaci pomáháme budovat vztah vzájemné důvěry a úcty.
9. Pokud nám nevidomým někdo nabídne pomoc s nákupem potravin, nechtějme po něm rovnou uvařit oběd. Každý nabízí, co může a co chce. Naučme se uvařit sami nebo hledejme pomoc zase někde jinde.
10. I když někdo rád a třeba pravidelně pomáhá nevidomým z nejhlubších osobních pohnutek, neznamená to, že kromě poděkování nemůže být odměněn třeba nějakou maličkostí.



## ZE ZKUŠENOSTÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

### CO MI NEJVÍCE POMOHOLO A POMÁHÁ

**„Fajn lidi, kteří mě berou, pomůžou, poradí, podpoří, popovídají si se mnou a vezmou mě ven na všechny možné aktivity.“**

**„Jednoznačně počítač, který mně multifunkčně nahrazuje věci, které bych bez něj dělat nemohl. Číst knížky či noviny, poslouchat rádio, poznávat nové lidi nejen z řad nevidomých, dozvídat se o nových akcích.“**

**„Úsměv, praktičnost a nevтіravá účast.“**

**„Zůstali mi kamarádi z mládí, mám koníčky, kterým se mohu stále věnovat, na pracovištích nacházím lidi, se kterými se mi dobře spolupracuje. Myslím, že alespoň trochu mám to, čemu se říká smysl života.“**

**„Lidé znalí problematiky se schopnostmi efektivně vypomoci.“**

**„Poznání, že mám sílu to zvládnout a že to musím zvládnout sama. Život budu mít přijatelný a trochu hezký, pokud ho takový budu chtít mít. Naučila jsem se v tom špatném hledat i dobré. A taky vědomí, že vždycky může být i hůř.“**

**„Pomáhá mi to, že jsem dokázala přijmout postižení, celkově jsem se díky alternativnímu životu zklidnila a tím se mohu i lépe soustředit na to, co dělám a mohu dělat.“**

**„Rozhodně ozvučená technika, vodící pes, bílá hůl a komunita stejně znevýhodněných.“**

**„Když se mi daří být sama sebou a nesnažím se přizpůsobit nějaké představě, kterou si o mně stvořil někdo jiný.“**

**„Přijetí faktu, že jsem slabozraký; přijetí toho, že úměrně situaci si říkám o podporu.“**

**„Nejvíce mi pomohla chápat partnerka, aktivní život, smysluplná práce, hlubší lidské zájmy, včetně osobního rozvoje a určitě humor.“**



## ZÁSADY BEZPEČNÉHO DOPROVÁZENÍ NEVIDOMÝCH

### JAK SPRÁVNĚ DOPROVÁZET NEVIDOMÉHO

1. Domluvte se s nevidomým člověkem, do jaké míry pohyb ve dvojici zvládá, jakou formu vaší pomoci potřebuje. Popřípadě se také domluvte i o cíli a trase cesty, neboť nevidomý nemusí mít představu o náročnosti a délce doprovodu. Pokud jste ještě spolu nešli, vyzkoušejte si kousek cesty před složitější trasou.
2. Dohodněte se také o tom, zda bude nevidomý při doprovodu používat bílou hůl. Může to usnadnit pohyb v rušném prostředí frekventované ulice nebo napomoci transparentně řešit různé situace, např. v plném voze MHD nebo v interiéru budovy.
3. Nabídněte nevidomému svou ruku ohnutou v lokti, aby se mohl přidržet vašeho nadloktí nebo paže, anebo zavěsit se do rámě. Zavěšení obvykle upřednostňují ženy, muži se spíše přidržují. Pokud se nevidomý drží průvodce, může hmatem vyčíst informace o pohybu průvodce vedoucího dvojici. Pokud je to naopak, tedy vidící průvodkyně se zavěsí do nevidomého muže, pak je průvodkyně nucena s nevidomým manipulovat a pohyb dvojice je méně spolehlivý a nebezpečnější.
4. Doprovázející jde vždy první a o krok před nevidomým, je to nejbezpečnější a nejpohodlnější způsob pro nevidomého i pro doprovázejícího.
5. Doprovázející dává pozor, zda je prostor dostatečně široký pro chůzi ve dvojici. Pokud

musí dvojice projít zúženým prostorem, doprovázející na tuto situaci slovně upozorní, dá za záda ruku, které se nevidomý přidržuje, a zúženým prostorem procházejí za sebou nejprve průvodce a za ním nevidomý.

6. Nevidomý jde vždy na bezpečnější straně, např. dále od vozovky nebo na širší straně točících schodů atd.
7. Rychlost pohybu dvojice se řídí pomalejším z dvojice, každopádně by neměl být pohyb dvojice tak rychlý, aby to bránilo ohlášení překážek a schopnosti bezpečně na ně reagovat.
8. Před schodištěm nebo jinou překážkou na cestě zastavte nebo zpomalte a popište nevidomému situaci včetně uvedení směru (nahoru nebo dolů). Na schody, obrubníky a podobné překážky jdete vždy kolmo. Pokud se na tom nedohodnete, není třeba hlásit počet schodů.
9. Před nástupem na eskalátor se s nevidomým předem dohodněte, jak postupovat. Základní informací je směr pohybu eskalátoru (nahoru nebo dolů). Některé dvojice nastupují a jedou společně vedle sebe – nevidomý se přidržuje vidícího. Jiné dvojice se naučí některý z postupů, při kterém se nevidomý drží madla sám a není závislý na stabilitě průvodce.
10. Nástup do automobilu řeší nevidomí lidé obvykle tak, že průvodce dá ruku nevidomého buď na kliku dveří, na horní hranu dveří nebo na hranu střechy nade dveřmi automobilu, kam bude nevidomý nastupovat.



Nevidomý si zkontroluje hmatem, kde je sedadlo, dveře, střecha a rám dveří a pak sám bezpečně usedne do vozidla.

11. Nástup do tramvaje, autobusu nebo vozu metra si předem proberte. Průvodce přistupuje k vozu MHD pokud možno kolmo a jde jako první. Nevidomý se přidržuje jeho paže, což umožní navést ruku nevidomého na madlo dveří. Někdy se nevidomý může orientačně dotýkat zad průvodce, aby v zúženém prostoru neztratil směr pohybu. Při nástupu do vozu metra je cenou pomoci bílá hůl, která umožní nevidomému vyhledat nebezpečný prostor mezi nástupištěm a vozem a bezpečně ho překročit. Uvnitř vozu MHD je prioritou bezpečnost a ne pohodlí, čili důležité je navést ruku nevidomého na pevné madlo, aby se mohl držet pevné opory, nikoliv průvodce. Vyhledání volného místa, pokud k tomu není zdravotní důvod, může být nadbytečné a komplikující.

## NA CO MŮŽE PŘI DOPROVÁZENÍ DBÁT NEVIDOMÝ SÁM

1. Nevidomý by měl předem upozornit svého průvodce na situace, které mu dělají problémy, tedy sám si říct, na co má průvodce dávat speciálně pozor. Také v průběhu doprovodu je zapotřebí, aby nevidomý s průvodcem vykomunikoval případné další problémy, aby na to mohl průvodce reagovat.
2. Každý nevidomý člověk může zvýšit bezpečnost své chůze a pohybu dvojicí tím, že bude i při doprovázení mít bílou hůl v ruce. Bude tak pro okolí patrné, že nevidí a případné drobné kolize budou kolemjdoucími správně chápány a hlavně bude dvojice při přecházení vozovky pro řidiče snadno identifikovatelná.
3. Nevidomý s průvodcem si bílou hůl může „vykrývat“ svou stranu, tedy může s hůl i bez zvláštního pohybu zachytávat překážky. Při pohybu po schodech nebo v zúženém prostoru se může pomocí hole lépe zorientovat.
4. Nevidomý člověk by neměl svého průvodce příliš zaměstnávat nadbytečnou komunikací, a to zejména ve složitějších situacích, jako je nástup do dopravních prostředků, absolvování schodišť apod. Nevidomý by měl přispět k tomu, aby se průvodce mohl plně soustředit na svůj odpovědný úkol, kterým je bezpečnost celé dvojice.
5. Pokud průvodce nějakou situaci nezvládne a nedojde-li k nějaké skutečné nepříjemnosti, měl by nevidomý tolerovat drobná nedopatření. Přispívat k pohodě při doprovázení je i příspěvkem k větší bezpečnosti dvojice.



## ZE ZKUŠENOSTÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

### JAK JSEM ZVLÁDL OSLABENÍ NEBO ZTRÁTU ZRAKU

**„Nezbláznila jsem se z toho, tak je to dobrý. Nerezignovala jsem. Jsem ráda, že je to za mnou. Přijala jsem to, smířila jsem se s tím a zvykla jsem si na to jak já, tak i všichni v mém okolí.“**

**„Snažím se být samostatná, ale některé věci se nedají zvládnout, potřebuji pomoci, mám ráda život, a tak se snažím si ho užívat.“**

**„S cizími lidmi vycházím velice dobře, cítím i ochotu pomáhat v případě, když si řeknu, naučila jsem se požádat o pomoc.“**

**„Snažila jsem se být maximálně samostatná, deprimovalo mě se sdružovat ve spolcích pro postižené, nedokázala jsem přijmout postižení hodně dlouho.“**

**„Myslím, že dnes mě již netíží otázka, proč zrovna já mám takovou zrakovou vadu.“**

**„Od malička jsem si všechno musela zařídit sama. Pocit, že najednou nejsem schopná ani jednoduchých a základních činností, mně dováděl k šílenství. Neumím si říci o pomoc, byla jsem zvyklá se o sebe postarat.“**

**„Zásah do plánů v časném mládí nastavil zrcadlo, co je podstatné a co ne. A většina dnů je prostě procházka životem, občas zakopneme, ale skutečná srážka se zdí není na denním pořádku.“**

**„Naučil jsem se žít tak, abych měl radost ze života. A přesto mi slepota komplikuje život každý den a mnohokrát, jen to už většinou neberu jako komplikování, ale jako můj technologický způsob pro absolvování života. Zvládnutí je totiž omyl, zvládnání je přesnější – je to nekončící proces, resp. proces končící až na konci zvládaného.“**

# NĚKTERÉ PUBLIKACE PŘIBLIŽUJÍCÍ TÉMA ŽIVOTA SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM:

---

**P. Francová, J. Jakeš a M. Michálek: Nevidáno**

(eseje a fejetony dvou nevidomých a jednoho hluchoslepého autora, Okamžik 2002)

**Co vlastně ti nevidomí dělají?**

(literární sborník zrakově postižených autorů, Okamžik 2003)

**Každý běží svou milí**

(literární sborník zdravotně postižených autorů, Okamžik 2004)

**M. Michálek: Zavřené oči**

(fejetony a články o životě se slepotou, Okamžik 2007)

**O. Schindlerová: Na ruce si nevidím**

(praktická kniha o pomoci při sebeobsluze nevidomých, Okamžik 2007)

**BROŽURY:**

**M. Michálek: Nebojte se pomoci nevidomým** (Okamžik 2005)

**Nahlédnutí do života beze zraku** (Okamžik 2007)

**J. Mojžíšek: Každý problém má řešení** (Okamžik 2008)

**Adresář poskytovatelů služeb pro osoby se zrakovým postižením** (Okamžik 2008)

**K. Matysková: Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením** (Okamžik 2009)

**M. Michálek, P. Vojtíšek a J. Vondráčková: Váš nevidomý pacient** (Okamžik 2010)

**K. Kavalírová: Nevidomý ve vaší firmě** (Okamžik 2012)

© Okamžik – sdružení pro podporu  
nejen nevidomých, 2013 (text)  
© Ing. Bc. Petr Karásek, 2013  
(fotografie, popisy k fotografiím)

**ISBN 978-80-86932-35-4**

**PRAKTICKÁ POMOC LIDEM ZTRÁCEJÍCÍM ZRAK**

Autoři: *Ing. Miroslav Michálek a Mgr. Jana Vondráčková*

Fotografie a jejich popisy: Ing. Bc. Petr Karásek

**Vydal:**

**Okamžik – sdružení pro podporu nejen nevidomých**

**Na Strži 1683/40, Praha 4, 140 00**

**jako svou 50. publikaci**

**[www.okamzik.cz](http://www.okamzik.cz)**

**[www.nevidomimezinami.cz](http://www.nevidomimezinami.cz)**

Editor: Mgr. Jana Vondráčková

Odpovědný redaktor: Mgr. Marie Matějíř

Grafická úprava: Kateřina Fojtíková

Tisk: Tiskárna Kaliba, spol. s r. o.

1. vydání, 1 500 výtisků

Praha 2013

ISBN 978-80-86932-35-4