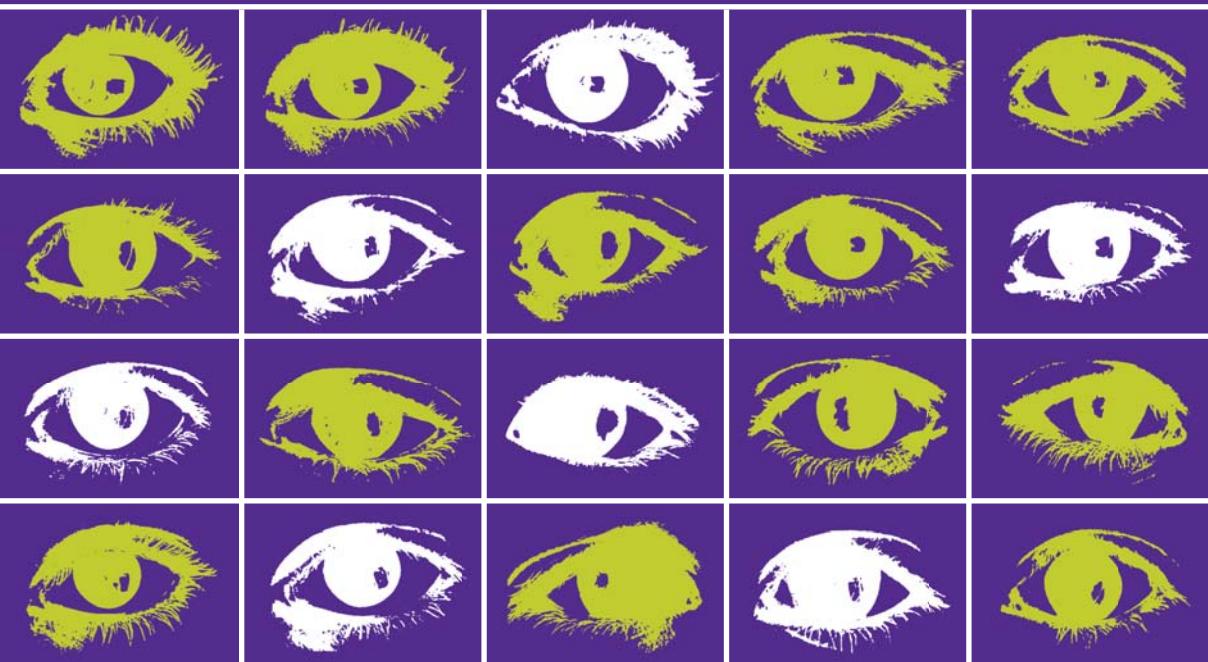


ŽÍT JAKO VY

aneb

ROVNÉ PŘÍLEŽITOSTI PRO NEVIDOMÉ

Zkušenosti, netradiční pohledy, náměty a doporučení



© Okamžik 2016

Text © Miroslav Michálek 2016

Foto © Pavla Víšková, Eliška Rafajová 2016

ISBN 978-80-86932-44-6

ŽÍT JAKO VY

aneb

ROVNÉ PŘÍLEŽITOSTI PRO NEVIDOMÉ

Zkušenosti, netradiční pohledy, náměty a doporučení

Vydání této publikace finančně podpořili:

Ministerstvo zdravotnictví České republiky



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Projekt je realizován s pomocí nadačního příspěvku
Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.



Obsah

Úvodní slovo nevidomého autora	4
1 Možnosti a příležitosti v životě nevidomého člověka	7
2 Rovné příležitosti každý den	12
3 Beze zraku ve vizuální a informační společnosti aneb vzdělávání, zaměstnání a volný čas.....	17
Napsali nám nevidomí	22
4 Rovné příležitosti a komunikace.....	29
5 Rovné příležitosti v rodině a ve společnosti	34
Napsali nám nevidomí	42
6 Rovné příležitosti, zdraví, zdravotnictví a délka života	47
7 Rovné příležitosti, pozitivní energie a radost ze života	52
8 Nerovné cestičky k rovným příležitostem	55
Napsali nám nevidomí	58
Osobní ohlédnutí závěrem.....	60
Nevidomí vzkazují společnosti	62
Přílohy	65
5x ANO a 5x NE k bezpečnému doprovázení nevidomého člověka	65
Mluvte s nevidomým pacientem, klientem, kolegou, cestujícím	67
Zdroje informací.....	69
Poznámka o autorovi	71
Poznámka o vydavateli	71

Úvodní slovo nevidomého autora

To slovo „nevidomého“ jsem dal do nadpisu zcela záměrně, abyste ihned pochopili, proč o tématu píšu. Ještě doplním, že jsem během dětství pomalu ztrácel zrak, v mladé dospělosti jsem o něj přišel úplně, od roku 1993 pracuji v oblasti služeb pro lidi se zrakovým postižením a posledních šestnáct let jsem vedl neziskovou organizaci Okamžik, která do této oblasti přinesla nejednu novou aktivitu. Život mi tedy poskytl nespočet každodenních osobních i pracovních zkušeností potřebných k praktickému i hlubšímu pohledu na rovné příležitosti člověka postupně ztrácejícího zrak a posléze člověka zcela nevidomého. Ihned také ke slovu „nevidomý“ připojuji poznámku, že bude v textu většinou používáno pro celou skupinu lidí s těžkým zrakovým postižením, tedy i pro lidi prakticky nevidomé a těžce slabozraké.

Nejprve bych rád zdůraznil, že slovo „příležitosti“ z podtitulu této publikace vlastně vystihuje jen jednu část problému. Příležitost je užší pojem než možnost a jen částečně se překrývá s pojmem oprávněný nárok. Příležitost v běžném chápání spíše navozuje dojem něčeho mimořádného, něčeho „navíc nad běžné možnosti“. Je jasné, že člověk nevidící nemůže mít stejné možnosti ani příležitosti, jako má člověk vidící. Ztráta zraku přináší nepřekonatelná omezení, ale tato omezení mohou být částečně kompenzována poskytnutím jiných možností a příležitostí. Někdy oslabení nebo ztráta zraku „jen“ znesnadňuje využití běžných životních možností nebo omezují příležitosti. Pak je na místě hledat alternativní řešení, jak tato omezení zmenšit nebo odstranit úplně, jak je co nejvíce „narovnat“ i pro lidi nevidomé a slabozraké.

Právě těmto tématům se věnuje důležitý vládní dokument „Národní plán podpory rovných příležitostí pro osoby se zdravotním postižením“ (dříve „Národní plán vyrovnávání příležitostí pro občany se zdravotním postižením“). Organizace pomáhající znevýhodněným lidem tak mohou už déle než čtvrtstoletí realizovat své prospěšné projekty, včetně šíření praktických informací pro širokou i odbornou veřejnost. My v Okamžiku jsme díky tomuto dokumentu a související grantové podpoře vydali řadu informačních publikací, např. Nebojte se

pomoci nevidomým, Váš nevidomý pacient, Praktická pomoc lidem ztrácejícím zrak a těm, kteří jim pomáhají, Nevidomí rodiče a jejich zkušenosti, ve třech vydáních adresář služeb pro nevidomé. Mnoho informací jsme rozšířili v tisících letáků, na stránkách **www.nevidomimezinami.cz** a na stovkách seminářů ve zdravotních školách i jinde.

Věřím, že jsme tak přispěli k následujícímu vyjádření nevidomé respondentky naší ankety: „V poslední době cítím postupnou, ale výraznou změnu, jak se společnost snaží integrovat nás nevidomé a kompenzovat překážky a rozdíly mezi vidícími a nevidomými vyplývající z našeho handicapu. Doba se vyvíjí, před jen několika málo lety bych možná napsala odpověď mnohem negativnější.“ Není to potěšující?

Ale neznamená to, že té osvěty a vzdělávání už „bylo dost“? Určitě ne! Problémy začleňování lidí s handicapem do běžné společnosti a vyrovnávání jejich příležitostí představují pro obě strany složité a stále se proměňující souhrn námětů a konkrétních úkolů. Přicházejí nové generace dětí a mladých lidí, zdravotně postižených i nepostižených, kteří sami v sobě musí řešit přístup k odlišnosti, otázky lidské solidarity, vstřícnosti a pomoci jiným. Vývoj technologií sice přináší nové možnosti pro překonávání důsledků ztráty zraku, jako jsou „mluvící“ počítače a telefony, ale zároveň vytváří i stále nové a nové bariéry, například orientací na vizuální podobu informací. Do zdravotnických zařízení přicházejí stále noví lékaři a zdravotní sestry, kteří se poprvé setkávají s nevidomým pacientem a možná si s ním nevědí rady. Někdy je to i tak, že někteří odborníci hledají řešení „o nás bez nás“ a přicházejí s koncepcemi, které byly už dávno opuštěny. Jindy politici činí rozhodnutí, která sice prvoplánově vypadají velmi pozitivně, ale při hlubším pohledu se může ukázat, že problémy jsou složitější, než se od „zeleného stolu“ vidícího a rozhodujícího člověka zdá. A tak je pořád co dělat, proto se my, lidé se zrakovým nebo jiným zdravotním postižením, máme pořád proč angažovat.

Co vám tedy v naší publikaci nabízíme? Hlubší a vnitřně „necenzurovaný“ pohled do témat rovných příležitostí lidí se zrakovým postižením i návrhy a doporučení pro jejich „narovnávání“. Jako autor se pokusím pojmenovat oblasti života,

kteřé potřebu vyrovnávání příležitostí vyvolávají. Tato „typologie“ oblastí znevýhodnění v rovných příležitostech nekopíruje strukturu uvedeného vládního dokumentu. Vychází ze souhrnu zkušeností nevidomých lidí a jimi prožívaných faktických problémů, z nichž některé přesahují jakýkoliv programový dokument. Autorský text je proložen výběrem odpovědí devatenácti zrakově postižených respondentů ankety, kterou jsme k tématu uspořádali.

Přílohy na konci publikace přinášejí praktická doporučení nejen pro zdravotnický personál, dobrovolníky v nemocnicích, ale vlastně pro kohokoliv, kdo nám pomáhá.

Děkuji nevidomým respondentům naší ankety, kteří svou zkušenost dali k dispozici čtenářům. Děkuji Mgr. Janě Vondráčkové a Mgr. Vítu Liškovi za spolupráci a cenné připomínky založené na dlouholetých zkušenostech z našeho Poradenského centra pro osoby se zrakovým postižením. Děkuji své manželce za trpělivost s člověkem píšícím na mluvícím počítači, za praktické připomínky k textu i za každodenní pomoc při narovnávání mých příležitostí v běžném životě. Děkuji za tuto mimořádnou příležitost předat vám zkušenosti a za pomoc, kterou poskytujete všem potřebným lidem. Totiž i my, lidé nevidomí a těžce slabozrací, chceme „žít běžný život“, jak to napsala jedna z respondentek naší ankety. Prostě řečeno: chceme žít jako vy!



Miroslav Michálek

1

Možnosti a příležitosti v životě nevidomého člověka

Skutečné problémy lidí se zrakovým postižením mohou unikat představám nepostižených lidí a mohou být i poněkud ukryty pod odbornými pojmy nebo za zjednodušenými interpretacemi médií. Jaká podstatná životní omezení a znevýhodnění tedy člověku způsobuje významné oslabení nebo úplná ztráta zraku? Jak jsou na tom slabozrací, a zejména nevidomí lidé z hlediska možností rozmanitých individuálních životních cest? Do jaké míry je jejich postižení omezuje a modifikuje jejich možnosti rozhodování o svém osudu a jejich příležitosti k naplnění celoživotních ambicí, plánů a přání?

Kdyby někdo dokázal vyčíslit celkový počet reálně existujících profesí a vyčlenit z něj podíl profesí skutečně vykonávaných nevidomými, dospěl by zřejmě k velmi nízkému procentnímu podílu. Nepotkáte nevidomého zahradníka, svářeče, kuchaře, řidiče, pilota. Určitě je mnoho oborů vzdělání, které jsou ze své vizuálně podmíněné podstaty nevidomým zcela logicky nepřístupné. Nevidomý člověk nebude přijat na různé učební a studijní obory vyžadující dobrý zrak, jako je policista, pedagog výtvarné výchovy pro běžné školy nebo chirurg.

Stejně tak by asi nikdo neuměl procentuálně vyjádřit, jak velký či spíše malý počet koníčků neboli hobby je přístupný nevidomým. Umíte si představit nevidomého filatelistu, bibliofila, fotografa, jeskyňáře nebo chovatele pavouků? Možná by šlo alespoň přibližně porovnat možnosti v oblasti sportovního vyžití. Kolik sportovních disciplín, nejen těch olympijských, existuje pro zdravou populaci, kolik z nich mohou za nějakých specifických okolností provozovat nevidomí lidé a kolik speciálních sportů pro zrakově postižené existuje? Při porovnání bychom se nejspíše opět pohybovali v oblasti malých zlomků. Nic na tom nemění fakt, že se zcela výjimečně nějaký nevidomý fotograf, jeskyňář nebo parašutista objeví, jsou to jen výjimky potvrzující pravidlo. Neplatí zde, když může jeden, mohou všichni. Někteří nevidomí jedinci svým mimořádným úsilím

či talentem sice někdy posunou možnosti ostatních o malý kousek dál, nikoliv však v rozsahu, jaký zvládají oni sami většinou při výjimečném úsilí a za mimořádné podpory. Navíc tyto jednotlivé mediálně prezentované případy mohou „zaslepit“ část veřejnosti, která se pak může domnívat, že nevidomí lidé mohou cokoliv a nepotřebují žádnou podporu a pomoc. I s takovýmito negativními dopady pozitivních jevů se můžeme setkat.

Do života nevidomých lidí zasahují ještě další významná omezení. Částečně tabuizovanou nebo prostě nevyslovovanou otázkou je, kolik vidících lidí reálně naváže nebo je ochotno navázat úzký vztah s nevidomým přítelem či partnerem. Jiná (obvykle nepoložená) otázka může znít, kolik rodičů by souhlasilo se sňatkem své jediné dcery s nevidomým mužem. V první chvíli nebo „navenek“ sice většina lidí odpoví, že by to pro ně problém nebyl, ale při hlubším rozhovoru nebo při konfrontaci s realitou to dosti často dopadne naopak. A jiné zásadní téma: Pro mnohé nevidomé i pro širší veřejnost je otázkou, zda mohou nevidomí lidé mít děti a zda se o ně dokáží starat. Přitom se jedná o nej důležitější stránky života utvářející individuální lidský příběh.

Bylo by určitě zajímavé prozkoumat, jak jsou na tom s rovnými příležitostmi lidé od narození nevidomí, jak lidé, kteří ztratí zrak v průběhu života, event. lidé, kteří ztrácejí zrak postupně, a jak ti, kteří prožijí tragédii náhlého oslepnutí. Člověk od narození nevidomý neprožije trauma náhlé ztráty zraku a bude pravděpodobně mnohem lépe zvládat samostatnou chůzi s bílou holí, ale nebude mít životní zkušenosti a zážitky spojené s viděním. Naproti tomu člověk, který náhle ztratí zrak v pozdní dospělosti, bude sice mít v paměti vizuální svět, ale jen stěží se vyrovná s psychickým šokem a nejspíše si už nikdy dostatečně neosvojí dovednosti samostatné chůze s bílou holí a dobrého čtení Braillova písma. A to jsou jen dva zevšeobecnující příklady. Krátce řečeno: každý zrakově postižený je na tom jinak, ale plně rovné příležitosti nemůže mít žádný. Proto je nezbytně nutné neustále vyrovnávat možnosti a příležitosti tak, jak to ekonomická, technická a kulturní vyspělost společnosti umožňují.

Proč je užitečné tyto zdánlivě samozřejmé i nepříliš příjemné skutečnosti vyslovovat? Žijeme ve velmi hektické a možná i velmi povrchní době, která příliš

neřeje drobným projevům solidarity a ohleduplnosti. Navíc ze strany různých politiků či jednotlivců z nejrůznějšího prostředí občas zaznívá, že lidé s postižením ukrajují ze společného krajíce příliš velký díl, že služby pro ně jsou nepřiměřeně nákladné a vzhledem k jejich údajnému zneužívání by se měly omezit.

Potřebu vyrovnaní příležitostí si ale naštěstí uvědomují odpovědní pracovníci institucí, nadací a firem a umožňují realizaci projektů, které odstraňují bariéry, rozšiřují možnosti a příležitosti žít kvalitní život i nám, lidem se zrakovým postižením.

Pozor! To ale neznamená, že nevidomý člověk musí být zákonitě nešťastný. Může prožít smysluplný a šťastný život, jen cest k němu vede mnohem méně než pro člověka nepostiženého. Může se dokonce stát, že ztráta zraku připraví člověku možnosti, které by jinak možná neměl, a přivede ho k překvapivým hodnotám a životnímu naplnění. Z nevidomého chlapce ze zapadlé horské vsíky a z prostředí rodiny, ve které nikdo nemá žádné střední a vyšší vzdělání, se díky jeho odchodu do speciální školy v hlavním městě nakonec může stát počítačový lektor, psychoterapeut nebo hudební virtuóz. Možná by na takovouto životní cestu jako nepostižený nikdy nevešel.

SHRNUTÍ

Nevidomí lidé mají nesrovnatelně méně životních možností a příležitostí oproti lidem zdravotně nepostiženým, ať už jde o vzdělání, zájmy, práci, volbu partnera, místa pobytu a všech základních životních stránek. V různé míře potřebují podporu a pomoc jednotlivců a společnosti. Míra omezení životních možností a příležitostí zrakově postižených lidí by si zasloužila provedení hlubšího vědeckého výzkumu.

NÁVRHY A DOPORUČENÍ

Zamyslete se, jestli by ve vaší firmě či instituci mohl pracovat nevidomý člověk. Pomůckou vám může být publikace „Nevidomí ve vaší firmě“ (viz zdroje informací 1).

Obraťte se na nejbližší dobrovolnické centrum a staňte se dobrovolníkem, který bude nápomocen nevidomému člověku. Možná pracujete v profesi, ve které by rád pracoval také on, možná máte koníčka, který je mu blízký, ale beze zraku se mu nemůže věnovat. Mohl by to být základ pro váš společný volný čas.

Seznamte se více s možnostmi a zájmy lidí se zrakovým postižením prostřednictvím internetu, možná vás to bude inspirovat k novým přístupům a nápadům.

Jako student či pedagog se podílejte na výzkumu dopadů ztráty zraku na životní běh jednotlivce.

Více o tématu

Variace na slepotu a Jak se dívám na život, když nevidím, úvahy v knize Zavřené oči (viz zdroje informací 2)

Autonomně bez auta, fejeton v knize Tady stojíte dost blbě (viz zdroje informací 3)

Lenka Krhutová: Autonomie v kontextu zdravotního postižení (viz zdroje informací 4)



2

Rovné příležitosti každý den

Na rozdíl od první kapitoly nyní nepůjde o celoživotní příběh, o velká rozhodnutí a dlouhodobé stránky života, ale o všední každodenní realitu nevidomého člověka. Má člověk, který téměř nebo vůbec nevidí, ve zcela běžném každodenním životě stejné neboli rovné příležitosti jako jedinec vidící a nepostižený? Jaká omezení mu každý den jeho postižení připravuje? Jak tato omezení překonává, jak dosahuje rovných příležitostí každý den?

Každý den nedobrovolně na překážkové dráze

Jak nevidomý zvládá stovky běžných úkonů potřebných pro všední život? Pro zamyšlení poslouží prosté a zdánlivě banální otázky. Jak si nevidomý sám čistí zuby, umývá se a nezraní se v koupelně? Jak se vyzná beze zraku v oblečení, jak si uvaří snídani či oběd nebo večeři a přitom se neopaří, neporeže a neumaže? Jak servíruje jídlo a jak ho konzumuje, když nevidí na stůl a do talíře? Jak má uspořádány věci a nábytek, aby se doma či jinde vyznal, něco nezničil a nezranil se? Jak se nevidomý dostane do práce, pokud nějakou má, a jak ji může beze zraku zvládat? Jak se dostane za kulturou, sportem, za svými známými nebo do restaurace? Jak to řeší a jak mu mohou jiní lidé pomoci?

Některé běžné věci nevidomý člověk dělat může a jiné prostě dělat nemůže, s částí mu pomohou vidící lidé a další zvládne díky tomu, že si osvojí specifické postupy a bude využívat kompenzační pomůcky. Nevidomý se určitě sám umyje, ale nejspíše si nebude schopen sám přistříhnout vlasy a nevidomá žena se sama nenamaluje. Většina nevidomých si dokáže sama uvařit čaj, možná k tomu využije pomůcku hlásící stoupající hladinu vroucí vody, takže se neopaří, ale jen málokdo z nevidomých dokáže upéci koláč. Možná mu pomohou odborní instruktoři sebeobsluhy zabývající se i kuchyňskými úkony, poradí se

s jinými nevidomými, bude používat vybrané nástroje. I tak ho to bude stát víc času a energie a výsledek bude přece jen o něco nejistější, než je tomu u vidící kuchařky. A ještě dodejme: asi žádný nevidomý se nepustí do precizní práce s nabroušenými kuchyňskými noži při odstraňování kostí a odpadních částí masa.

Nevidomý tedy musí nespočet běžných každodenních činností vykonávat náročnějšími alternativními postupy a musí překonávat množství i nebezpečných překážek. Alternativní postupy a používání kompenzačních pomůcek se musí nejprve naučit, což vyžaduje čas a energii navíc. K tomu si musí pamatovat mnoho věcí, které má vidící neustále „na očích“, a často musí být mnohem více soustředěn třeba kvůli bezpečnosti. Pro představu: vidící při odchodu z bytu zjistí, že nemá klíče. Rychle se tedy zdálky podívá na pár míst, kde by mohly být. Nevidomý člověk ale musí všechna tato místa obejít a ohmatat. Vidící se podívá na stůl ode dveří, nevidomý k němu musí přijít a opatrně ho prohledat hmatem, aby něco nesrazil. Záplavu detailů nutných k ohlídání beze zraku nelze popsat.

Co nevidomým pomáhá zvládat běžný život?

Žádoucí je, aby si osvojili dovednosti chůze s bílou holí. Není to snadná záležitost, vyžaduje speciální nácvik s instruktorem prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých (zkráceně POSP). Udržení dovedností vyžaduje jejich využívání, soustředěnost a trénink. Nevidomý se obvykle naučí zvládat několik svých pravidelných tras. Možnosti jeho samostatného pohybu zvyšuje vodící pes, který může pro něj být přátelskou bytostí i velkou starostí. Pomáhají mnohá technická a architektonická opatření a elektronické pomůcky, jako jsou zvukové hlásiče, navigační systémy využívající mobilní telefony, GPS a profesionální telefonickou podporu. Možností založených na technice stále přibývá, ale vždy platí, že jsou přístupné jen pro omezený počet nevidomých lidí, kteří jsou schopni je využívat. Ani sebedokonalejší systém dálkové navigace nevyřeší situaci, kdy nevidomý jde po své naučené trase, na které je nezajištěný výkop. V této situaci jeho bezpečnost závisí na jeho dovednosti práce s bílou holí a na okolí, třeba na upozornění náhodného kolemjdoucího. Běžné osobní



potřeby, jako je hygiena a oblékání, vaření, úklid, péče o rodinu a drobné domácí práce, to vše nevidomí lidé v různé míře úspěšně zvládají díky odlišným postupům a kompenzačním pomůckám. I zde s nácvikem a výběrem pomůcek pomáhají odborníci – instruktoři sebeobsluhy, např. z Tyfloservisu o. p. s. Někteří nevidomí lidé se naučí vařit a smažit a vyšívát a jiné dovednosti, jiní s obtížemi zvládají hygienu, oblékání a chůzi s doprovodem. Mezi jednotlivci jsou velké rozdíly v úrovni samostatného zvládání běžných životních potřeb. Bez pomoci vidících se ale dlouhodobě nejspíš nikdo neobejde.

SHRNUTÍ

Běžný každodenní život beze zraku vyžaduje mnoho alternativních dovedností, používání kompenzačních pomůcek a pomoc vidících lidí. Dosažení rovných příležitostí vyžaduje úsilí a čas od nevidomého a profesionální a finanční podporu společnosti.

NÁVRHY A DOPORUČENÍ

Zkuste se se zavřenýma nebo zavázanýma očima obléknout, připravit si jednoduchou snídani a sníst ji, pohybovat se po bytě, ven pro jistotu nechoďte. I tak to prohloubí vaši empatii.

Pokud víte o nevidomém, který si neosvojil dovednosti chůze s bílou holí a nemá žádné kompenzační pomůcky, pomozte mu navázat kontakt s některým odborným pracovištěm, jako je Tyfloservis o.p.s. nebo Okamžik, z. ú.

Povzbudte nevidomého, aby se s instruktorem naučil chodit s bílou holí tam, kam by rád chodil sám. Pomozte mu v nabídce kompenzačních pomůcek najít tu, která mu usnadní život.

Více o tématu

Jaké to je? fejeton z knihy Tady stojíte dost blbě (viz zdroje informací 3)

Jiří Mojžíšek: Každý problém má řešení (viz zdroje informací 5)

Co vlastně ti nevidomí dělají? (viz zdroje informací 6)

Nahlédnutí do života beze zraku (viz zdroje informací 7)

Praktická pomoc lidem ztrácejícím zrak a těm, kteří jim pomáhají (viz zdroje informací 8)

3 Beze zraku ve vizuální a informační společnosti aneb vzdělávání, zaměstnání a volný čas

Pojem „vizuální společnost“ sice není běžně používán, ale tady má okamžitou vypovídací schopnost. Zdůrazňuje fakt, že v dnešním světě stále roste význam vizuálně sdělovaných informací. Všude vidíme návodné ikony, zjednodušující vyobrazení a určité informační celky symbolizované logy. Moderní technologie se ubírají směrem využití rychlého spojení zrakové informace a dotykového úkonu. Žijeme prostě ve vizuálním světě. A žijeme v informační společnosti, tedy ze všech stran se na člověka valí množství informací. Jak tomu je s těmi, kteří nemají zrakové vjemy k dispozici?

Informační deficit a chybějící základní informace

Nevidomí lidé jsou podle údajů v učebnicích ochuzeni přibližně o 80 až 90 % informací přicházejících z vnějšího světa do mozku. Některé výzkumy dokonce uvádějí ještě o něco vyšší procento tohoto informačního deficitu. Ale přesná čísla nejsou tak podstatná, protože se jedná nejen o všechny vědomé informace, ale především o obrovské množství informací přijímaných podprahově. Objem informací je možná méně důležitý než jejich mozkiem zpracovaný výběr, který slouží našemu běžnému „fungování“. Mozek vidícího člověka mu díky zraku plynule poskytuje postačující a spolehlivé informace pro bezpečný pohyb a pro jeho praktické jednání a přirozené chování v dané situaci. Nevidomému však zbývající smysly nemohou poskytnout ani zdaleka tolik adekvátních informací. Pochopení problému usnadní následující příklad: Vstoupí-li vidící člověk do místnosti, do jeho mozku okamžitě vniknou tisíce informací o celku a mnoha detailech, z nichž mozek vybere ty opravdu důležité, které si uvědomí. Okamžitě bez jakéhokoliv zvláštního úsilí ví, kudy jít, zda má v cestě nějakou překážku, kdo je přítomen, jak prostředí místnosti vypadá. Avšak vstoupí-li do místnosti nevidomý člověk, do jeho mozku se dostane jen velmi malé množství informací –

sluchových, čichových, hmatových, a možná se dostaví nějaká nejasná intuitivní tušení či pocity. Nevidomý ve stejném okamžiku získá jen nepatrný zlomek informací, a to o prostoru, teplotě a kvalitě vzduchu, zvucích, pokud uvnitř něco zazní, tušení přítomnosti osob apod. Nejenže je těchto informací nesrovnatelně méně, ale navíc výběr těchto informací přístupný vědomému rozhodování neobsahuje informace důležité pro bezpečný pohyb a přirozené jednání. Nevidomý například rozezná, že v místnosti není vyvětráno, ale vzápětí může převrhnout servírovací stůl, který je přímo před ním.

Každý nevidomý, ať chce či nechce, ať si to uvědomuje či neuvědomuje, je ve velkém informačním deficitu, mnoho toho prostě neví a nikdy se nedozví, ačkoliv si to nemusí a ani v plném rozsahu nemůže uvědomovat.

Zpřístupňování informací

Vysoce účinným nástrojem ke snižování informačního deficitu je běžná každodenní komunikace nevidomého s vidícími lidmi, tedy nástrojem sloužícím k získávání informací v nejširším slova smyslu. Úžeji pojatým nástrojem je popisování předmětů a situací, které ovšem musí vycházet z oboustranné dohody co a jak popisovat. Základním nástrojem gramotnosti lidí od narození nevidomých je Braillovo písmo, geniální vynález nevidomého Louise Brailly. Je založeno na kombinaci obsazených a neobsazených pozic hmatem rozeznatelných bodů. Někdy se mu říká „bodové“ nebo „hmatové“ písmo. Kombinace těchto bodů tvoří jednotlivá písmena a znaky a ty pak tvoří hmatem čitelný text. Problémem tohoto písma obvykle není zapamatování si kombinací bodů, ale schopnost čtení hmatem, tedy dlouhodobější udržení pozornosti v prstech a rychlého převodu hmatové informace na pojmy v mozku. Specifickým problémem je náročnost na prostor, běžná kniha vytištěná v Brailleově písmu zabere mnohonásobně víc místa. Novodobými prostředky k odstraňování informačního deficitu jsou všechna ozvučená média, tedy zvukové knihy a časopisy, informační technologie vybavené hlasovým nebo hmatovým výstupem pro nevidomé (tzv. mluvicí počítače, chytré telefony s hlasem, tiskárny Braillova písma aj.).

Od informačních technologií je jen krůček ke vzdělávání a pracovnímu uplatnění. Moderní technologie a podpora školních asistentů pedagoga umožňují začleňování nevidomých dětí do běžných škol a chrání je tak před odloučením od jejich rodiny. Zároveň ale hrozí, že děti začleněné v běžné škole nezískají potřebné speciální dovednosti, které by jim později pomohly začlenit se do života dospělých, zejména do vyššího vzdělávání a zaměstnání. Moderní technologie čas od času významně „uniknou“ svým nevidomým uživatelům, tedy v některých obdobích se jim stávají nedostupné, dokud pro ně nejsou vyvinuty speciální aplikace dle potřeb tohoto handicapu.

Tématu zaměstnávání a zaměstnanosti lidí s handicapem jsou věnovány odborné i popularizující publikace, v minulých dvou desetiletích na něj byla zaměřena řada projektů financovaných z prostředků evropské unie, kromě státních institucí se jím zabývají nadace a nadační fondy. Namísto shrnující studie dalece přesahující možnosti této publikace vám nabízíme zkušenosti našich nevidomých klientů v následujících anketních odpovědích.

SHRNUTÍ

Nevidomí lidé jsou vystaveni velkému informačnímu deficitu, který má přímý negativní dopad na jejich možnosti vzdělávání, zaměstnání a kvalitního využití volného času. Aby měli v maximálně možné míře rovné příležitosti, je zapotřebí neustále podporovat vývoj speciálních technologií, zároveň však nezanedbávat výuku a užívání Brailleova písma. Nejrozumnější vzdělávání, podporované a jiné zaměstnání, zpřístupňování volnočasových aktivit a společenského života významně snižují informační deficit nevidomých.



NÁVRHY A DOPORUČENÍ

Motivujte nevidomého k používání PC, seznamte ho s knihovnami:

www.kdd.cz a www.ktn.cz.

Najděte nevidomému dobrovolníka pro předčítání knih nebo časopisů.

Seznamte se s webem **www.blindfriendly.cz** a zpřístupněte vaše internetové stránky nevidomým.

Více o tématu

Publikace Nevidomý ve vaší firmě (viz zdroje informací 1)

Elektronická publikace Univerzální metodika pořádání vzdělávacích akcí pro osoby se zrakovým postižením (viz zdroje informací 9)



Napsali nám nevidomí

Máte v životě stejné nebo srovnatelné podmínky, možnosti a příležitosti jako vidící lidé? Pokud ano, co vám k tomu napomáhá? Pokud ne, jaká znevýhodnění musíte akceptovat či překonávat? Cítil/a jste se někdy diskriminován/a (byla kvůli handicapu omezena vaše práva)?

„Nemám stejné podmínky. Nemohu je mít, protože jednoduše nevidím to, co ostatní, a svět okolo sebe vnímám jiným, specifickým způsobem. Někdy se stává, že si nerozumím ani s vlastní rodinou, protože naše způsoby vnímání a poznání okolí jsou odlišné a některé zkušenosti se nedají jednoduše popsat slovy. Diskriminaci jsem zažila jako malá na škole – klasický posměch a nadávky. Ale nemohu říci, že bych nějak moc trpěla, nebo že bych v životě byla kvůli svému handicapu nešťastná.“

„Nemám pocit, že bych byla extrémně znevýhodněná, ale určitě se najdou místa, kde by se dalo hovořit o znevýhodněních. Spíše se cítím občas diskriminována mezi zrakově postiženými, kdy se průměrný jedinec nemá šanci prosadit.“

„Slepota je velký handicap, srovnávat vidící a nevidomé je dle mého názoru nemožné, jak z hlediska podmínek, možností tak i příležitostí.“

„Za silně omezující považuji možnosti výběru běžných každodenních aktivit, sociálních kontaktů, studijních oborů a následně celoživotní práce za mzdu, která by nevidomého užívala. Nevidomý má nesrovnatelně méně příležitostí v jakékoliv životní oblasti oproti vidícím. Pokud by se dnešní nevidomý narodil před sto lety, s největší pravděpodobností by velkou část dne proseděl před nuznou chalupou nebo žebрал někde ve velkoměstě, ten nejtalentovanější by byl místním hudebníkem a zpěvákem, dnes v době moderních technologií je svět nevidomých úplně jiný. Diskriminovaná se cítím při jakémkoliv výběru činnosti, kdy musím zvažovat, jak danou činnost se zbytkem zraku zrealizuji.“

„Co se týká osobního života, tak mám vidící partnerku, což považuji za velmi pozitivní, mám aspoň jedny zdravé oči.“

„Měla jsem rovné příležitosti ve vzdělání. Ale nemohu dělat spoustu věcí, které bych dělala chtěla. Nemohu např. sportovat, dělat určité věci v práci. Handicap, ať chceme nebo nechceme, s sebou jistá znevýhodnění přináší. V první řadě jde o časovou náročnost různých činností (od běžných domácích prací přes pracovní činnost až po určité volnočasové aktivity). Další obtíží je, že současná doba snad víc než kdy dříve klade důraz na vizuální informace. Existuje sice více způsobů, jak se k nim dostat, ale naučení se práci s nějakou pomůckou a její používání však vyžaduje velké soustředění, psychickou odolnost a vůli překonávat nejrůznější technické zádrhele. A technika stejně leckdy nefunguje stoprocentně a šikovného asistenta nenahradí.“

Cítil/a jste se někdy diskriminován/a (byla kvůli handicapu omezena vaše práva)?

„Ano, nevzal mě taxikář s vodicím psem.“

„Přímo s diskriminací jsem se tak úplně nepotkala, nicméně s neznalostí či neochotou lidí ano. Např. když jsem si chtěla u jedné nejmenované banky založit účet. Nebo když jsem si chtěla nechat u právníka ověřit podpis.“

„Často se cítím diskriminována u lékaře či na úřadě. Vidící lidé si asi myslí, že když nevidíme, neumíme ani mluvit. Hovoří raději s našimi průvodci než s námi. Velmi mne to ponižuje.“

„Po ztrátě zraku jsem se nesetkal ze strany zaměstnavatele ani mezi spolupracovníky s žádnou diskriminací. Naopak jsem se většinou setkával se vstřícností i ochotou poskytnout mi v nastalé situaci pomoc.“

„Podle svých zkušeností bych proces adaptace a zejména akceptace ztráty zraku charakterizoval jako nutnost 'učit se životu' zcela znovu a hlavně jinak. Dosud jsem se nesetkal s omezením svých práv v důsledku mého zrakového postižení.“

„Mám doposud zkušenost, že vše je o lidech a o komunikaci jednotlivců. V poslední době cítím postupnou, ale výraznou změnu, jak se společnost snaží integrovat nás nevidomé a kompenzovat překážky a rozdíly mezi vidícími a nevidomými vyplývající z našeho handicapu. Doba se vyvíjí určitým směrem a před jen několika málo lety bych možná napsala odpověď mnohem negativnější.“

Mají lidé se zrakovým postižením rovné příležitosti v oblasti vzdělání, kvalitního využití volného času a osobního rozvoje? Co se vám osvědčilo a co by pomohlo?

„Jak v čem. Třeba ve školství máme rovné podmínky. Máme dnes inkluzi, můžeme studovat nejrůznější obory, můžeme na vysoké školy. Otázka pracovního zařazení na otevřeném trhu práce je palčivý problém. Proč jen si zaměstnavatelé myslí, že nebudu odvádět kvalitní práci? Ve volném čase si myslím, že jsou podmínky různé. Záleží na okruhu zájmů. Mě třeba zajímá doprava a cestování, ale těžko si budu cestovat, když nemám průvodce. Zato velký výběr a potenciál náplně volného času vidím ve sportovním nebo uměleckém využití.“

„Minimálně ve městech ano. To, že hůř vidím, pro mě není téma k řešení a žiju v podstatě jako kdokoli jiný. Jen holt vynechávám některé sporty, kde by mě handicap příliš znevýhodnil. Jinak si ale sport, relax a osobní rozvoj dopřávám víc než většina vidících. Skutečně se mi osvědčilo to moc neřešit a hledat způsoby, jak věci dělat, než důvody, proč je dělat nemůžu.“

„Takových omezení je celá řada, chybí zde oborová provázanost, tzn. oční lékař, školy, organizace, které pomáhají zrakově postiženým atd. K tomu, aby mohl člověk se zrakovým postižením trávit volný čas podle svých představ, potřebuje hlavně vidící partáky, ne asistenty, ale dobrovolníky, kteří mají podobné zájmy jako on sám. Pomohlo by, kdyby se veřejnost nebránila osvětě, nechala si vysvětlit, jak má pomáhat a co potřebujeme. Určitě by pomohlo, kdyby byl zájem o osvětové semináře i ze strany veřejné správy a nejen ze strany mateřských a základních škol. Co se týče vzdělávání, tak je to velmi palčivá otázka, protože rodiny, které mají dítě s jakýmkoli handicapem, často preferují integraci, což je

ne vždy šťastná volba vzhledem k tomu, že často školy nebývají připravené toto dítě přijmout.“

„Myslím, že v oblasti vzdělávání zrakově postižených se situace docela zlepšila, mám kolem sebe mladé lidi poměrně úspěšně studující vysoké školy. Jejich uplatnění je pak ale mnohem složitější než u vidícího člověka. Využití volného času je samozřejmě lepší tam, kde jsou organizace nabízející takové služby. Ale to jsou velká města. Pokud člověk bydlí na malém městě, často taková možnost chybí, resp. jde o to, jak daleko je člověk ochotný dojíždět.“

„Zvládnutí Braillova písma čtením i psaním by měla být i v době technických možností samozřejmost. Jen ten, kdo umí číst a psát, je plně gramotný. Navíc doba poskytuje informace i pro nevidomé – popisky na lécích, tlačítka ve výtahu, atd. K čemu by potom byly, kdyby si je nevidomí neuměli přečíst.“

Máte zkušenosti se získáváním pracovního uplatnění? Myslíte si, že lidé se zrakovým postižením mají rovné příležitosti při hledání a udržení pracovního místa? Uveďte svou zkušenost, úspěchy, neúspěchy, obavy, vítězství...

„Je to mizerné, myslím, že se firmy bojí zaměstnávat OZP pracovníky.“

„Rovné podmínky nemáme. Už jsem zmiňovala situaci, kdy mi bylo nepřímo sděleno, že o mne nestojí, protože nevidím. Jindy mi již ani neodpověděli, když se ze životopisu dozvěděli o mém handicapu (a jak jsem tedy asi vystudovala VŠ?!). Zas ale musím vyzdvihnout jednání jiných, kteří se mnou jednali na rovinu a férově. A práci jsem nakonec taky našla, i když se jednalo o velmi specifickou činnost, kterou nemůže vykonávat nikdo, kdo ZP nemá.“

„Rovné příležitosti z principu mít nemohu. Holt se musíme smířit s tím, že nebudeme stíhacími piloty. Jinak jsem ale neměl nikdy problém se uplatnit. Při dokončení střední školy měla většina zdravých spolužáků problém si najít práci. Já byl jediný, kdo si vybíral z pěti nabídek, a to v zásadě jen proto, že jsem o prázdninách místo nicnedělání pracoval. Když člověk chce, hledá způsobu

a s moderní technikou jich máme vážně hodně. Jen je potřeba hledat oblasti, kde se můžu bez problémů uplatnit, ne oblasti, kde mám problém, a tak mohu hodit vinu na někoho jiného, když mi to nevyjde.“

„Postižení zraku je tak silný handicap, že rovných příležitostí při hledání, nebo dokonce udržování pracovního místa není jednoduché dosáhnout, domnívám se, že i ve srovnání s ostatními zdravotními handicapy je špatný zrak při mnoha činnostech ještě více omezující než jiné handicapy.“

„31 let jsem zaměstnaná u jednoho zaměstnavatele. Pomohlo mi k tomu vysokoškolské vzdělání, náhoda, vstřícnost zaměstnavatele, kolegů. Díky za tento dar, to opravdu považuju za velké štěstí.“

„Velmi špatné, se zrakovým postižením je obtížné najít uplatnění, zaměstnavatelé mají jen velmi málo podmínky přizpůsobené zrakově postiženým, přesto jsem celý život pracovala a pracuji i nyní, podařilo se mi zaměstnavatele přesvědčit o tom, že i zrakově postižení mohou odvádět stejně kvalitní práci jako vidící, a vždy jsem si uměla poradit a přizpůsobit si podmínky v práci svému handicapu.“

„Necelé 4 roky jsem zapojena do projektu, kde jsou zaměstnání zrakově postižení – chráněné pracovní místo na Neviditelné výstavě v Praze. 9 let se věnuji hmatovému modelování. Dnes to hodnotím tak, že se mi díky možnosti zapojit se do projektu Hmateliér, povedlo 'odpíchnout se ode dna', kdy jsem několik let zůstávala doma a věnovala se v podstatě jen rodině. Nejprve byl Hmateliér volnočasovou aktivitou, později jsme tam měli tréninkovou práci na dohodu, což bylo určitě velmi motivující. Ale samozřejmě mne velice mrzí, že Hmateliér stále rok za rokem bojuje o přežití.“

„Chtěla jsem dělat to, co jsem vystudovala, tedy práci s jazykem, nejraději překladatelství. Tak jsem se nakonec rozhodla začít pracovat na živnostenský list. Šlo mi o to, aby se zákazník dozvěděl, že nevidím, až teprve poté, co uvidí výsledky mé práce. Prostě, aby ho můj handicap neovlivňoval v rozhodování a nevyvolával v něm různé obavy a sentimenty. To s sebou pochopitelně neslo a stále nese těžší pracovní pozici. Samozřejmě jsou situace, kdy už se nějak

známe a klient moji situaci zná. Zpětně vzato se mi povedlo překládat literaturu, jednou odjet na překladatelský grant do Belgie. Spousta věcí se mi nepodařila – např. práce v kolektivu, pomínu-li práci v Kavárně potmě a v restauraci Pod křídlem noci, kde nevidomí pracovali jako číšníci, průvodci (doprovod hostů ve tmě ke stolu a zpět ven).“

„Rozhodně to není tak, že by lidé se zrakovým postižením měli rovné pracovní příležitosti. To, jak se uplatní, záleží na nich. Uplatnit se je čím dál těžší. Dříve byla povinnost pracovat, tedy i zrakově postiženým byla tato možnost dána. Např. telefonisté nebo učitelé hudby měli místa prakticky zajištěna ještě před absolvováním kurzu nebo školy. Dnes jsou na místa učitelů hudby vypisována výběrová řízení. Nevidomý absolvent konzervatoře bude těžko konkurovat zdravému absolventu AMU. Jsou samozřejmě i takoví, kteří se po absolvování střední nebo vysoké školy dobře uplatní. Ale není jich mnoho. V praxi to vypadá tak, že studují další a další obory, rozšiřují si vzdělání třeba do třiceti let, ale možnost uplatnění je nejistá.“

„Zrakově postižení mají velmi malý okruh možností pracovního uplatnění. Nepomůže ani dnešní elektronická pomoc. Můj první zaměstnavatel mě při sloučení dvou pracovišť propustil a nedal mi nabídku jiné práce, přestože jsem o některé věděla a oznámila mu to. Bylo to zdravotnictví. Můj druhý zaměstnavatel byl ke mně vstřícný a nechal na mě, co zvládnou. Má zkušenosti se zaměstnáváním zdravotně postižených a bylo to znát.“

„Moje zkušenost je prozatím taková, že na nevidomého hudebníka je pohlíženo občas dokonce s větším obdivem. Dokonce se nám s kolegy stalo, že jsme byli upřednostněni před hudebníky stejného druhu, kteří vidí. Možná je to zčásti díky tomu, že lidé touží po senzaci.“



4

Rovné příležitosti a komunikace

Proč je jako čtvrtý tematický okruh k otázkám rovných příležitostí zařazena komunikace? Bez komunikace v nejširším slova smyslu by neexistoval život, bez komunikace řečí by nebyla lidská společnost, bez rovnoprávné komunikace nelze dosáhnout skutečných rovných lidských práv. Rovná práva v komunikaci jsou výzvou pro každého jedince. Ačkoliv ztráta zraku nezpůsobuje v běžné komunikaci zásadní vyčlenění, jako tomu je u ztráty sluchu, přesto zrakové postižení dosti významně brání snadnému a plnému vyrovnání příležitostí v běžné komunikaci a komplikuje ji. Jak?

Bariéry před zahájením komunikace

Nefunkční nebo deformované oči okolí často chápe jako viditelnou odlišnost, která může u vidících lidí vyvolávat nepříjemné pocity a nevidomého tak z komunikace částečně vyčleňovat nebo ji podprahově komplikovat. Pokud má vidící člověk nepříjemný pocit z komunikace s nevidomým, bude užitečné tento pocit v sobě prozkoumat. Pokud je příčinou uvedená situace, už jen „zvědomění“ pocitu jej oslabí. Slepota v minulosti někdy dokonce vedla ke stigmatizaci a nevidomým lidem byly automaticky přičítány negativní vlastnosti. Výjimečně se tak děje i dnes, například těmi lidmi, kteří jsou přesvědčeni, že postižení zraku je trestem z minulého života. V těchto případech nevidomému nezbyvá nic jiného, než komunikaci ukončit. Není příliš reálné, že by dotyčný kvůli jednomu nevidomému člověku změnil svůj světobzor.

Víceméně každý člověk si od druhých lidí drží určitý odstup, označovaný jako osobní prostor, osobní zóna, lidově též „bublina“. Někteří od narození nevidomí lidé tuto pomyslnou „bublinu“ dostatečně nevnímají a přistupují k vidícímu partnerovi do velké blízkosti. Vidící možná poodstoupí, ale nevidomý možná

přistoupí za ním, až z tohoto postupného poodstoupení a přistoupení vzniká jakýsi zdánlivý pomalý taneček. Je to sice jev spíše ojedinělý, ale pokud nastane, může být vidicímu velmi nepříjemný, a proto je zapotřebí o něm věcně mluvit.

Absence neverbální komunikace

Různé průzkumy ukazují, že neverbální komunikace se podílí více než 50 % na veškeré komunikaci. Chybějící a nenahrazovaná neverbální komunikace tak nevidomým znesnadňuje větší díl komunikace, než poskytuje komunikace verbální. Nevidomý nevnímá gesta a mimiku, možná si neuvědomuje i prvky komunikace spojené s jeho vzhledem nebo umístěním zúčastněných osob v prostoru. U lidí od narození nevidomých může v různé míře chybět jejich vlastní mimika i bohatost gestikulace. Pro rovné příležitosti v komunikaci je tedy zapotřebí, aby obě strany vyvíjely určité úsilí překonat zmíněné překážky. Nevidomí lidé se přirozeně i vědomě učí naslouchat a vhodnými způsoby zjišťovat okolnosti, které jim nejsou vzhledem k neverbálnímu kanálu přístupné. Mohou se s pomocí vidících dokonce naučit i určitá gesta a korigovat dojem ze svého vystupování. Vidící partneři se v průběhu komunikace s nevidomým člověkem postupně naučí nahrazovat neverbální komunikaci slovní a předávat informace dostupné jen zrakem, například slovním popisem neverbálních projevů („ted' se usmívám“). Sehraná dvojice může využívat dotyky, kterými lze sdělit, že se děje něco nepříjemného, co nelze hlasitě komentovat apod.

Co absence neverbální komunikace ještě způsobuje? Neschopnost nevidomého přirozeně se zapojit do komunikace mezi neznámými lidmi nebo nevhodné způsoby navazování komunikace z obou stran (tahání za rukáv, mluvení do prostoru bez jasného adresáta, nevhodné dotyky a přehnané výlevy emocí aj.). Nevidomý nemusí správně reagovat na některé momenty v komunikaci, může si špatně interpretovat verbální komunikaci, protože neregistruje doprovodnou neverbální část, např. nemusí rozlišit vážně řečené od nadsázky doprovázené úsměvem. Někdy lze gesta a situace snadno popsat („podávám ti ruku“), jindy pomůže lehký zklidňující dotek.

Popisování předmětů a situací

Popisování je běžnou a důležitou součástí komunikace nevidomého a vidícího člověka. Důležité je předem se dohodnout, co a jak má vidící popisovat, aby popisování „neutonulo“ v množství únavných a nepotřebných detailů. Co je zajímavé pro vidícího, nemusí být zajímavé pro nevidomého. Popisování okolí při doprovázení nevidomého může dokonce rušit jeho soustředění na cestu, a tím být i nebezpečné.

Předměty se obvykle doporučuje popisovat tak, že začnete jejich umístěním a pak postupujete od celku k detailu. Pomoci může připodobnění k věcem, které nevidomý zná. Důležité je poskytnout čas pro otázky, na vstřebání popisu nebo pro možnost ohledání předmětu hmatem. Avšak automatické uchopení ruky nevidomého a následný pokyn, že si má na něco sáhnout, je nevhodné a přitom dosti rozšířené. Je sice většinou projevem dobré vůle, ale zároveň prozrazuje nerovnost v komunikaci. Popisování situací poskytuje rámec pro další komunikaci, pro bezpečný pohyb a přirozené chování. Proto je vhodné např. v restauraci nevidomému popsat, kdo s vámi sedí u stolu, co a jak je umístěno na stole. Upozorněte ho na nestabilní a nebezpečné předměty, jako je hořící svíce, pohár s vínem na vysoké noze apod. K popisu jídla na talíři obvykle postačí běžné směrové informace (nahore, dole, vlevo, vpravo), avšak je zapotřebí se na talíř dívat ze strany nevidomého.

Komunikace zprostředkovaná průvodcem

Jde o komunikaci, při které za nevidomého komunikuje jeho vidící průvodce. V běžné komunikaci by si nevidomý měl své věci řešit sám, ale pokud se zcela svobodně rozhodne a požádá z jakýchkoliv důvodů svého průvodce, např. kvůli rychlosti nebo jednoduché orientaci v okolnostech, aby za něj jednal, a tedy komunikoval, je to pro všechny strany přijatelné. Jinak tomu je, pokud se vidící proti vůli nevidomého ujímá zastupujícího jednání sám. Pak může nevidomý situaci prožívat jako velmi degradující a ponižující. Jednání „o nevidomém bez něj“ je často vyvoláno navázáním zrakového kontaktu mezi vidícími. V praxi to

např. znamená, že zkušený lékař by se neměl při rozhovoru s nevidomým pacientem obracet na jeho průvodce, měl by oslovovat nevidomého a komunikovat s ním.

Komunikace ve skupině

Pokud nevidomý komunikuje ve skupině vidících lidí, opět se dostává do znevýhodněné situace. Vidící si mezi sebou „předávají slovo“ prostřednictvím zrakového kontaktu a gesta, např. pootočením hlavy. Pro plnohodnotné začlenění nevidomého do komunikace je tedy vhodné se na začátku skupinové diskuze dohodnout, jak ošetřit jeho zapojení. Může k tomu sloužit funkce facilitátora, který pomůže nastavit pravidla komunikace a pak pozorně dbá na jejich dodržování. Měl by také nevidomému tlumočit neverbální nebo jiné projevy účastníků („kolega se tváří velmi překvapeně“) a beze zraku nepostřehnutelné okolnosti („vstupuje paní s kávou“). Jestliže jsou součástí skupinové práce také prezentace využívající vizuální prvky, je na skupině, aby nevidomému účastníkovi tyto zpřístupnila popisem a aby dokázala vytěžit i jeho příspěvky do společné rozpravy, třebaže nebudou mít vizuální názornost.

Elektronická komunikace

Mezi nevidomými je hojně rozšířená komunikace na internetových konferencích a prostřednictvím elektronické pošty. Pokud vidící člověk komunikuje s nevidomým tímto způsobem, možná jejich komunikaci prospěje, když si vidící přečte některý zdroj informací o práci nevidomých s počítačem a když toto téma probere se svým nevidomým partnerem.

SHRNUTÍ

Nevidomí lidé jsou v běžné komunikaci významně znevýhodněni. Znakem profesionality zdravotníků a dalších odborníků je umění zvládat partnerskou komunikaci s nevidomými, tedy jednat přímo s nimi jako s rovnoprávními individualitami, umět nahradit neverbální složky komunikace, ošetřit různé situace ve skupině. Partnerská komunikace je každodenní výzvou pro všechny, kdo s nevidomými komunikují, a také pro samotné nevidomé, kteří by si své specifické potřeby měli umět sami „vykomunikovat“.

NÁVRHY A DOPORUČENÍ

Zamyslete se, jestli s nevidomým člověkem jednáte stejně, jako kdyby viděl a jako jednáte s ostatními lidmi. Pokud ne, slouží rozdíly v jednání k usnadnění komunikace nebo jsou jen výsledkem rozpaků a neinformovanosti?

Pokud se s nevidomým člověkem setkáváte, zeptejte se ho někdy na to, co je pro něj v komunikaci nepříjemné nebo problematické.

Více o tématu

Váš nevidomý pacient (viz zdroje informací 11)

Manuál pomoci nevidomým (viz zdroje informací 12)

Text „Vstřícní k nevidomým lidem při komunikaci elektronickou poštou a práci s internetem“ (viz zdroje informací 13)

5

Rovné příležitosti v rodině a ve společnosti

Opět je před námi životně důležité téma. Jak na tom jsou nevidomí lidé s rovnými právy, možnostmi a příležitostmi ve svých rodinách, jak v nejrůznějších skupinách a ve společnosti jako celku?

Nevidomý člověk doma

Nevidět, to znamená být v různé míře zátěží pro okolí. V rodině to může znamenat jak „odsunutí“ postiženého člena rodiny na její okraj, tak naopak nadřazení jeho potřeb nad potřeby ostatních členů rodiny a na jejich úkor, pokud takto vymezíme krajní meze. V praxi bychom se nepochybně setkali s případy, kdy nevidomý žije ve své rodině bez jakýchkoliv rozhodovacích práv, jeho invalidní důchod a jiné dávky jsou spíše zdrojem příjmu rodiny než prostředkem k jeho plnohodnotnému životu. Autor zná z praxe případy, kdy rodina zcela nekompromisně a s využitím závislosti nevidomého na její pomoci „zakázala“ dospělému nevidomému mít vztah s jiným nevidomým člověkem. A naopak – v některých rodinách „se vše točí“ okolo nevidomého člena, rodič či partner nevidomého obětují svou kariéru i koníčky v jeho prospěch.

Snadno zde vznikají závislé vztahy se vším negativním, co se k nim pojí. V ojedinelých (ale ne zanedbatelných) případech se stává, že nadměrná péče rodiny o nevidomé dítě způsobí, že si dítě neosvojí základní dovednosti pro zvládání běžného života. V dospělosti pak může mít problémy i s běžnou chůzí, oblékáním, běžnou komunikací apod. A naopak – v případě některých vidících dětí nevidomých rodičů by se dokonce téměř dalo mluvit o „dětské práci“, pokud se dítě na úkor svých přirozených dětských potřeb stává víceméně stálým asistentem svého nevidícího rodiče. Naštěstí uvedené příklady ukazují spíše extrémní mantinely, mezi kterými se pohybuje realita. O existenci těchto ohrožení je však



zapotřebí vědět, nepřehlížet je a netabuizovat. V případě nutnosti je zapotřebí situace pojmenovat a hledat cesty k jejich odstranění.

Někdy je pro zajištění rovných příležitostí nevidomého zapotřebí odborná sociální event. pedagogická nebo psychologická práce s celou rodinou a dostatečná vůle všech zúčastněných. Pokud nevidomý člověk nebo jeho rodina nechťejí o rovné příležitosti usilovat, odborníci zmohou jen málo.

Rodičovství nevidomých

Díky programu na vyrovnávání příležitostí osob se zdravotním postižením jsme v roce 2015 vydali téměř stostránkovou publikaci „Nevidomí rodiče a jejich zkušenosti“. Proč ji považujeme za průkopnickou a čím se zabývá? Odpoví citace z úvodu: „...pojednává o základním lidském právu – právu na vlastní rodinu. Ještě v druhé polovině dvacátého století někteří odborníci doporučovali nevidomým ženám sterilizaci a zdravým partnerům lidí se zrakovým postižením, aby s postiženým ukončili vztah, aby nepřišlo na svět postižené dítě. Ani v dnešní době nejsme jako lidé se zdravotním postižením zcela ušetřeni takovýchto názorů, i když už jsou odbornou i širší veřejností odmítány.“

Uvedená publikace uvádí nespočet doporučení a návodů pro nevidomé rodiče a dává prostor jejich zkušenostem. Jejím hlavním sdělením je, že lidé s těžkým zrakovým postižením mohou mít i v této oblasti rovné příležitosti, mohou pečovat o své dítě. Zabývá se však jen otázkami spojenými s plánováním rodičovství, s obdobím těhotenství, porodu a péče o dítě do tří let.

Tím ale problémy s rovnými příležitostmi nevidomých rodičů i jejich dětí nekončí. Jak zajistit dítěti pomoc s přípravou do školy? Budou nevidící rodiče dostatečně informováni o prostředí vrstevníků dítěte? Mohou dostatečně dohlížet na dítě na pískovišti nebo později při sportovních aktivitách?

Rovné příležitosti nevidomých seniorů

Možná ještě mnohem méně pozornosti se věnuje tématu těžce zrakově postižených seniorů. Pokud jde o nevidomého seniora, který se se svým handicapem naučil v minulosti žít, pak mu možná zkomplikují život další zdravotní problémy spojené s vyšším věkem, např. zhoršení sluchu jako smyslu kompenzujícího chybějící zrak. Možná také „přestane držet krok“ s technickým vývojem, čili nedokáže si osvojit práci s technicky progresivními kompenzačními pomůckami, jako dnes jsou například chytré telefony vytlačující telefony tlačítkové. Pokud vidící člověk ztratí zrak až v seniorském věku, už si možná dostatečně neosvojí nejen dovednosti chůze s bílou holí, ale i zvládání řady běžných životních úkonů, například jíst příborem, uklidit si své osobní věci, uvařit si čaj. Řadu podnětů k pomoci těmto lidem obsahuje naše publikace „Praktická pomoc lidem ztrácejícím zrak a všem, kteří jim pomáhají“ (viz zdroje informací 8).

Ke společným tématům seniorů patří nedostatek času příbuzných, odcházení přátel, osamělost a nadbytek volného času. Souběh dvou znevýhodnění (zdraví a věk) často vede k odsunu postiženého seniora na okraj rodiny nebo do péče sociálního systému. Ubírá mu řadu běžných možností a příležitostí, a dokonce mu komplikuje i přístup ke zdravotním službám a jejich využívání.

Důsledky závislosti na cizí pomoci

Pomoc nevidomému otevírá nové možnosti, ale závislost na ní nemusí být příjemná. Pomoc klade také na závislou osobu nemalé požadavky, může být poskytována různými způsoby, a to i nekvalitně, přinášet konflikty, být ponižující. V pracovním prostředí mohou nastávat střety rolí, např. když nevidomý nadřízený využívá pomoc vidícího podřízeného, na kterém je do určité míry závislý, ačkoliv ho řídí. S využitím pomoci je spojeno mnoho okolností, které si nevidomý ani jemu pomáhající nemusí uvědomovat. Nevidomý si pomoc musí naplánovat a „vykomunikovat“, počítat s vlastnostmi a zájmy pomáhající osoby, řešit střety rolí při rozhodování. Nemůže jít na pochůzku s průvodcem, kdy chce, ale kdy má čas průvodce. Musí spoléhat na poctivost pomáhajícího při manipulaci

s penězi nebo cennostmi. Tyto okolnosti kladou nároky na obě strany, mohou vést ke konfliktům i k následné pasivitě nevidomého, který pomoc nakonec raději nevyužije, ačkoliv je mu nabízena.

Infantilizace, degradace, vyčleňování do pomyslné komunity nevidomých

I dnes se stává, že někteří lidé jednají s nevidomými jako s dětmi nebo jako s lidmi se sníženou inteligencí. Stává se to i v profesionálním prostředí, například při jednání na úřadech a v zařízeních sociální a zdravotní péče. Také autor této publikace se vícekrát setkal s představou pracovníků jiných organizací, že za něj vše vykonávají jeho vidící kolegové. Jindy tomu bylo naopak – ani profesionální pracovníci nedokázali respektovat specifické potřeby nevidomého kolegy z jiné cílové skupiny. Někteří vidící lidé mají hluboce zakořeněný postoj k zdravotně postiženému člověku jako k nesvéprávnému či občanovi nižší kategorie, což se projevuje například tím, že mu tykají. Mají sklon jednat za nevidomého, jako by se ani v banálních věcech neuměl sám rozhodnout („to bude pro něj nejlepší“, „posadte ho sem“). Ve zdravotnických zařízeních se stále stává, že se lékař obrací na průvodce místo na nevidomého („tak co ho bolí?“). Někteří lidé předpokládají vděčnost nevidomých za jakoukoliv pomoc, jiní si pomocí vystavovanou na odiv chtějí vylepšit svou image.

Pokud se tedy při jednání s nevidomým chcete vyhnout nežádoucím přístupům a stereotypům chování, zkontrolujte svůj postoj k němu. Jednejte s ním jako rovný s rovným. Respektujte také zvláštnosti a odlišnosti spojené s jeho handicapem, jako je absence neverbální komunikace. Pokud si nevíte rady, cítíte pochyby, rozpaky, zeptejte se nevidomého, co potřebuje a jak to máte provést. Poradte se s odborníky, přečtěte si informační letáky a weby. Pomůžete tak k začleňování nevidomého do běžného života, k zlepšení jeho postavení v různých skupinách, kterými jsou i pacienti a uživatelé služeb, návštěvníci kulturních a sportovních akcí nebo událostí místního, společenského a politického života.

Jak bylo výše uvedeno, ztráta zraku znamená ztrátu přirozených sociálních skupin a vazeb. Je přirozené, že někteří nevidomí vyhledávají stejně postižené lidi, protože mezi nimi nalézají okamžité pochopení svých problémů a rovnoprávnou komunikaci. Jiní ale hledají spíše zapojení v běžné nepostižené společnosti, většina asi vítá obojí. Ve vidící veřejnosti však stále přetrvávají představy, že všichni nevidomí lidé jsou nějak spojeni v jeden celek, že mají obdobné lidské vlastnosti, někdy dokonce, že žijí v ústavech a nechtějí se zapojovat do běžného života. Část veřejnosti si nevidomé lidi zařazuje do pomyslné komunity a přiřazuje jim nežádoucí vlastnosti – utrápenost, neschopnost... Instituce někdy vše řeší s jedním zástupcem za všechny zdravotně či zrakově postižené, což pro neorganizovanou většinu anebo pro ostatní organizace nemusí být dobré řešení.

SHRNUTÍ

Rovné příležitosti nevidomých lidí v rodině, různých sociálních skupinách i v celé společnosti představují dlouhodobý problém a úkol pro všechny zúčastněné. Pomoci mohou jednotlivci v rodinách, dobrovolníci v nejrozličnějších zařízeních a organizacích, profesionální pracovníci, organizace a poskytovatelé služeb lidem se zrakovým postižením, úředníci a politici formulující klíčové dokumenty z této oblasti.



NÁVRHY A DOPORUČENÍ

Položte si otázku, jestli by vám byla vámi poskytovaná pomoc příjemná, resp. jak by měla vypadat, aby příjemná byla. Proberte tutéž citlivou otázku s klientem a ve spolupráci s nezávislým externím odborníkem.

Pročtěte si přílohy této publikace obsahující rady a doporučení pro bezpečné doprovázení a komunikaci s nevidomými. Promyslete, co děláte jinak a jak nové informace začlenit do svého přístupu k nevidomým, se kterými se setkáváte.

Vymyslete, jak by se nevidomý mohl třeba i netradičně zapojit do akce, na kterou jste ho dříve nezvali.

Objednejte si seminář o praktické pomoci a bezproblémové komunikaci s nevidomými vedený zkušeným lektorem pro tuto cílovou skupinu.

Více o tématu

Váš nevidomý pacient (viz zdroje informací 11)

Manuál pomoci nevidomým (viz zdroje informací 12)

Nedobrovolně na překážkové dráze (viz zdroje informací 14)

Nevidomí rodiče a jejich zkušenosti (viz zdroje informací 10)



Napsali nám nevidomí

Byl/a jste někdy ve své původní rodině omezován/a pro své zrakové postižení? A naopak, nebyli jiní členové vaší původní rodiny omezováni vaším postižením? Jak jste takovéto problémy řešil/a?

„To ne! Naše rodina se s mým postižením vyrovnala na jedničku a já jsem vždy byla a budu plnohodnotným členem, který má co nabídnout ostatním. Zároveň jsem se i já snažila vycházet vždy maximálně vstříc ostatním, takže jsem občas i odmítla někam jet nebo jít, aby si to užili bez starosti o 'tu slepou'. Ale je fakt, že mladší bratr se někdy cítil být ostrčený a nedoceněný, zvláště ze strany prarodičů, kteří mě nepokrytě protěžovali, což jsem nepokrytě neschvalovala.“

„Toto jsme nikdy neřešili, nikdy jsem omezování necítil. Většinou jsme na to všichni zapomněli, takže jsem se v 11 naučil řídit i auto jako všichni ostatní.“

„Často se stává, že díky handicapu dítěte se rodina rozpadá, v našem případě tomu tak nebylo. Byly na mne kladeny velké nároky, možná i vyšší než na vidící dítě. Hlavně abych dobře vypadala, abych se dobře učila, často mi bylo řečeno, že ze mne nikdy nic nebude, že budu stejně jen uklízet záchody, že nebudu mít ani výuční list. Mám i maturitu, a to jen díky tomu, že jsem podobné řeči pak již neslýchávala.“

„Žiji v rodině s dědičnou oční vadou, tj. s postupně přicházející slepotou během života většinou v dospělosti u několika předchozích generací, jsem tedy se zrakovým handicapem sžítá od dětství. Omezování v rodině při postupném zhoršování zraku jsem nikdy extra silně nepocitovala, ale samozřejmě nastávalo kvůli mé bezpečnosti. Pocit omezení nebo snad strachu jsem si vybudovala během života já, do činností, na které nevidím, se buď nepouštím, nebo je musím předem více promýšlet a hledat na ně pomocníky nebo pomůcky.“

„Své rodiče jsem určitě omezovala. Při studiu jsem musela přečíst velké množství literatury, která ne vždy byla naskenovaná. Bez čtení mých rodičů bych

nevystudovala. Ale je něco za něco – rodiče čtou, já při tom vařím, uklízím. Omezení je určitě i doprovod odněkud někam.“

„Nikdy jsem v rodině omezována nebyla, ani členové mé rodiny, naopak rodiče se snažili, abych se naučila žít jako zdravá a své postižení nevnímala jako omezení, proto jsem také nechodila do školy pro zrakově postižené, ale do normální školy, v celém mém životě se mi to hodilo a žiji jako normální vidící člověk.“

„Zejména moji rodiče se těžko smířovali s mým handicapem. Vážné problémy jsem ovšem začala mít až v dospělosti, což dnes vidím spíše jako výhodu. Ze strany rodičů tam byl velký strach, 'aby se mi něco nestalo'. Nikdo v naší rodině zrakovou vadu neměl, pro ně to bylo něco naprosto nového a sami si s tím nevěděli rady. Na pomoci rodiny jsem určitě závislejší i proto, že žijeme na vesnici.“

„Omezovala mě hlavně hyperprotektivní výchova rodičů živěná obavou, že se mi zhorší zrak, že si ublížím při různých sportovních aktivitách, při běžných činnostech v kuchyni, ve městě v dopravním provozu. Strach a obavy rodičů ještě vzrostly, když jsem přestala v patnácti letech vidět úplně. To už jsem ale již trávila doma jen víkendy a v týdnu byla v internátní škole pro děti se zbytky zraku a později na gymnáziu pro mládež s vadami zraku. Rodičovský dohled byl nahrazen dohledem vychovatelů a změnu k lepšímu to příliš neskýtalo. Moje rodiče omezoval strach a obavy o moji bezpečnost a zdraví a nejspíš i maloměřtácké: 'co tomu řeknou lidé', když tě necháme dělat tu či onu věc, chodit bez doprovodu po městě apod. No, a strach a obavy jsem měla i já, že se nenaučím vše potřebné k samostatnému životu bez rodičů. No, a tak jsme se pohybovali v kruhu a pár let spolu bojovali. Strach a obavy nebyly přístupné nějakému věcnému dialogu.“

„Být v situaci svých rodičů, chovala bych se nejspíš velmi podobně. Situaci jsem se snažila řešit tím, že jsem se učila různé dovednosti potají – měla jsem výhodu, že jsem různé činnosti měla 'odkoukané' a zbývalo jen najít způsob, jak je dělat bez zrakové kontroly, popř. dojít k tomu, že já danou činnost nezvládnou, stojí mě moc energie a nemá cenu ji stůj co stůj dělat bez pomoci

druhého. Paradoxně se mi tedy strach a obavy proměnily v pozitivní potřebu zjistit, co s handicapem zvládnou sama a kde budu potřebovat pomoc druhých.“

Narazil/a jste na nějaká omezení v oblasti hledání a volby partnera/partnerky, v otázkách založení a fungování vlastní rodiny?

„Ano i ne. Měla jsem několik partnerů s postižením i bez. Po posledním vztahu, který trval víc než 3 roky a kdy došlo i na společnou domácnost, v níž jsem měla plná práva i povinnosti, jsem nyní již 3 roky single. Nyní si jen velmi obtížně hledám vhodný protějšek.“

„Omezení určitě existují, zejména v péči o děti, kde je vizuální kontrola nutná a zajišťování bezpečnosti dítěte mnohem náročnější.“

„Vzhledem k tomu, že nemám jen zrakové postižení, ale také epilepsii a oslabenou pravou stranu těla v důsledku dětské mozkové obrny, byla bych pro svého partnera jen přítěží. Z těchto důvodů jsem o manželském svazku ani o založení rodiny nikdy neuvažovala.“

„Ano, tady vidím velké omezení, hlavně z hlediska psychického postoje partnera vůči mně, že mi tak dlouho musí pomáhat, až ho to omrzí a jsem mu pomalu na obtíž. Kdo to se mnou vydržel déle, ten se na mne naopak psychicky upnul, dříve neměl úspěch najít vidomou partnerku, často kvůli svým vlastním handicapům (např. z mé zkušenosti: pro nevzhlednost, sociální problémy, zvláštnosti psychiky nebo psychické poruchy – měla jsem partnera s Aspergerovým syndromem.) Proto se možná cítím bytostně lépe s nevidomým partnerem, protože jsme si rovni a budeme se potýkat s podobnými problémy. Omezení ve fungování rodiny vidím nejvíc v praktických a každodenních činnostech. Mám jisté rezervy v péči o domácnost a to se na rodině nutně odrazí. Ale doufám, že láska a porozumění všechny tyto trable překonají.“

Jak je to podle vašeho názoru s rovností žen a mužů z hlediska nevidomých? Jsou obě pohlaví stejně zastoupena v institucích zdravotně postižených? Vnímáte rozdíly ve vyrovnávání se s handicapem mezi ženami a muži? Myslíte, že zrakové postižení hraje nějakou roli v otázce rovných příležitostí žen a mužů, např. v pracovním uplatnění a společenském životě, a pokud ano, jakou?

„Co se týče vyrovnávání se s handicapem, tak když ztratí zrak během života muž, vyrovnává se s tím hůř než žena, stydí se za bílou hůl, nechce ji nosit, nepřipustí si, že nevidí. Více mužů, protože nechtějí chodit s holí, používá psa. Z hlediska pracovního uplatnění mají komplex z toho, že nedokáží uživit rodinu. Často se stává, že se fixují na vidící partnerku, nahánějí ji tak, že je to až nepříjemné, vyhledávají nadměrně dotyk apod.“

„Vyrovnat se s handicapem dle mé zkušenosti z rodiny i známých nezáleží na pohlaví, ale na povaze handicapovaného, ženy musí řešit jiné potřeby než muži, ale jejich zvládnutí je individuální bez ohledu na pohlaví handicapovaného.“

„Co se týká vyrovnávání se se zrakovým postižením u mužů a žen, domnívám se, že ženy jsou v tomto silnější, muž se kolikrát psychicky zhroutl, pokusil se třeba i o sebevraždu, každý jsme jiný a přistupujeme k tomu jinak, ale řekl bych, že ženy jsou psychicky odolnější.“

„Myslím, že, stejně jako v institucích běžném životě, je i v institucích pro nevidomé víc mužů než žen.“

„Myslím si, že muži i ženy mají stejnou šanci. Spíš jde o znalosti a schopnosti než o pohlaví.“

„Znám tolik rozdílných příběhů z této oblasti a každý je tak jiný, že nemůžu odpovědět na tuto otázku nijak obecněji. Myslím si, že na nás ženách je snáze poznat, když se s něčím potýkáme nebo řešíme závažné problémy než na mužích. A to jak nevidomých, tak vidomých. Muž je povahou bojovník, průrazný a jdoucí si za svým cílem. Proto se např. domnívám, že vnějšímu okolí se může

zdát, že muži, kteří přišli o zrak, se s touto ztrátou vyrovnávají daleko lépe než ženy, ač to vůbec nemusí být pravda. V naší dnešní společnosti mám dojem, že emancipace žen pronikla také k nám nevidomým. Když už jsem se setkala s nějakými omezeními, tak spíše než v práci to bylo ve fungování rodiny.“

6

Rovné příležitosti, zdraví, zdravotnictví a délka života

Nemoci a úrazy vedoucí k oslabení a ztrátě zraku jsou samy o sobě závažnými zdravotními problémy. Svými důsledky však navíc způsobují řadu dalších problémů souvisejících se zdravím a možná i s délkou života.

Zdraví v každodenním životě

Absence zraku omezuje možnosti zdravého pohybu, což někteří nevidomí lidé kompenzují sportovními aktivitami. Přesto je v běžném životě vidícího člověka nesrovnatelně více přirozených a spontánních příležitostí k pohybu. Například vidící dítě radostně pobíhá a skáče, nevidomé dítě se k tomuto musí propracovávat za vydatné cizí podpory. Dospělí vidící lidé se možná rádi kdekoliv a kdykoliv projdou, „protáhnou si kosti“. Pro nevidomého to však znamená práci holí navíc a možná i odrazující nejistotu. Při dlouhodobém pobytu v neznámém prostředí a také při výletech se někteří nevidomí vyhýbají návštěvě toalet a raději zadržují své přirozené potřeby, což určitě nepřispívá k jejich zdraví. Dlouhodobé používání bílé hole může způsobovat bolesti v rameni a nepříznivě ovlivňovat držení celého těla.

Problémy s nákupem a výběrem potravin či přípravou jídla poslepu i nedostatek informací o složení potravin přístupných většinou pouze ve vizuální podobě na obalech zboží mohou vést k jednostranné stravě, k obezitě a jiným obtížím. Nemožnost vizuální kontroly stavu potravin a tekutin mohou způsobit onemocnění (infekce). Nevidomý nemůže zrakem rozeznat plíseň na pečivu, zelenině a ovoci, nezdravé zbarvení masa či uzeniny, drobný hmyz, nežádoucí zakalení nápoje apod.

Také dlouhodobé přetěžování paměti u duševně pracujících nevidomých a zatížení sluchu při každodenní mnohahodinové práci s umělým hlasem počítače mohou mít negativní dopady na sluch a celkové zdraví.

Psychické a jiné problémy

Nedostatek podnětů u lidí od narození nevidomých nebo úzkosti spojené s postupným oslabováním či náhlou ztrátou zraku – to vše může vyvolávat různé psychické problémy až deprese. Celou řadu dalších překážek na cestě ke zdraví a k rovným příležitostem znamenají kombinace různých zdravotních postižení nebo souběh znevýhodnění zdravotního a sociálního (nevidomý bezdomovec). Vzácným problémem v prostředí nevidomých jsou tzv. blindismy, tzn. stereotypy jednání a nutkové pohyby nevidomého (např. kývání horní polovinou těla).

Možnosti využití zdravotní péče

Na zdraví nevidomého člověka mohou mít negativní vliv i další skutečnosti, jako je omezený výběr lékaře a zdravotnického zařízení, nepoučený přístup zdravotnického personálu, v průměru nižší finanční možnosti na úhradu kvalitnější péče, léků, rehabilitace a lázeňské péče.

Absence vizuální kontroly může způsobit zanedbání zdravotních problémů, například kožních chorob a vizuálně se projevujících nemocí. Ztráta zraku může „zesilovat“ dopady jiných zdravotních problémů, například i menší obtíže se sluchem mají pro nevidomého zásadnější důsledky než pro vidícího člověka. Proto by bylo žádoucí věnovat péči o sluch zvýšenou pozornost jak ze strany nevidomého, tak i ze strany jemu poskytovaných zdravotních služeb. Nevidomost může komplikovat i plnohodnotné využití fyzioterapie a rehabilitačního cvičení. Návštěva lékaře, pobyt v nemocnici nebo v lázních mohou být pro nevidomé často složité a problematické, takže je jim věnována samostatná publikace „Váš nevidomý pacient“ (zdroje informací 11).

Nevidomý v krizové situaci

Zcela specifickým problémem pro zdravotníky může být nevidomý pacient v krizové situaci, jako je například ztráta vědomí po úrazu. Pokud má nevidomý vodícího psa, je zapotřebí postarat se i o něj. Nevidomému by také neměla

být odňata jeho bílá hůl, kterou může později postrádat jako základní pomůcku pro svůj samostatný pohyb. Dříve či později bude nejspíš potřebovat mobilní telefon, který je pro něj základní komunikační pomůckou. Jakmile to situace dovolí, je zapotřebí nevidomého podle možností informovat o tom, co se stalo, kde se nachází, kdo je přítomen, kde má své věci, jaké lékařské úkony budou bezprostředně prováděny, aby při nich nedošlo k nějakému nedopatření, jak si přivolá pomoc personálu apod. Samozřejmostí je informovat jeho blízké osoby a možná bude i vhodné poradit se s odborným pracovištěm poskytujícím služby lidem se zrakovým postižením.

Délka života

Obecně je známo, že lidé trávící většinu života na vozíku pro tělesně postižené se v průměru dožívají nižšího věku oproti běžné nepostižené populaci. Jak je tomu s lidmi nevidomými? Se slepotou se pojí úrazy, někdy i smrtelné. Pravděpodobně se ještě nikdo nezabýval tématy, jako je nadváha, přetěžování některých mozkových funkcí, nemocnost a délka života lidí od narození nevidomých, ačkoliv se jedná o závažné problémy. Chybí statisticky ověřitelná data. Jako autor textu ale musím vyjádřit obavu či spíše přesvědčení, že celoživotní nebo mnohaletá nevidomost ve spojení s přetěžováním některých orgánů vede ke kratší průměrné délce života nevidomých.

SHRNUTÍ

Na nevidomost navazuje řada problémů souvisejících se zdravým životem, využíváním zdravotní péče a možná i s délkou života. Lidé se zrakovým postižením proto potřebují systematickou podporu v oblasti sportu a zdravého životního stylu a poučený kvalifikovaný přístup zdravotnického personálu.

NÁVRHY A DOPORUČENÍ

Mnozí nevidomí se rádi zapojují do různých turistických oddílů, někteří by rádi navštěvovali posilovny a fitness centra. Můžete být nějak nápomocni za poradatele či pomáhající dobrovolníky?

Mezi nevidomými si získala oblibu lezecká centra. Pokud některé pravidelně navštěvujete, přizvěte nevidomého jednotlivce, aby tam docházel s vámi. Jak na to v lezeckém centru, to vám a provozovatelům poradí text zařazený v publikaci o pořádání akcí (viz zdroje informací 9).

Pracujete-li ve zdravotnickém zařízení, představte si, jak byste v něm mohli fungovat jako nevidomí lidé. Zeptejte se nevidomého pacienta, co by od vás potřeboval, aby se ve zdravotnickém zařízení cítil jako rovnoprávný občan.

Více o tématu

Váš nevidomý pacient (viz zdroje informací 11)

Praktická pomoc lidem ztrácejícím zrak a všem, kteří jim pomáhají (viz zdroje informací 8)



7

Rovné příležitosti, pozitivní energie a radost ze života

Úsilí o rovné příležitosti v nejrůznějších oblastech života přináší nevidomým lidem různé úkoly, stojí je čas a energii. A přece je tu ještě jedna oblast, která bývá v této souvislosti opomíjena. Všichni lidé si během života mohou svá trápení a znevýhodnění odlehčit tím, že se podívají na stromy, květiny, oblohu, úsměv dítěte, na krásnou ženu či muže, na cokoliv, co jim udělá radost bez ohledu na jejich osobní situaci. Zkrátka – mohou si pouhým pohledem zlepšit náladu, dodat pozitivní energii a jít životem dál. Nevidící je z podílu na nekonečném množství radostí vizuálního světa vyloučen.

Ochuzení o vizuální zdroj pozitivních emocí

Nevidět tedy znamená nejen nedostatek informací, ale také nedostatek pozitivních emocí spojených s příjemnými zrakovými vjemy. Protože zrakem přijímáme asi devadesát procent informací a člověk potřebuje pozitivní zrakové vjemy, nevidomý trpí v tomto ohledu mnohaprocentním nedostatkem pozitivních emocí. Pokud se tedy v učebnicích speciální pedagogiky píše, že nevidomí lidé trpí informačním deficitem, pak by tyto učebnice měly také uvádět, že nevidomí lidé trpí deficitem pozitivních emocí vyvolaných vizuálním vnímáním. Tento deficit si nevidomý člověk nemusí uvědomovat, ale může mu škodit skrytě a dlouhodobě. Může vyvolávat špatnou náladu, pasivitu, rezignaci, někdy i deprese. Stačí představit si pohled na zapadající slunce, což může každý vidící, pokud o to stojí, udělat například při průměrné délce života sedmdesát let, zhruba pětadvacet tisíckrát. Od narození nevidomý člověk si tento pohled ani neumí představit. Nevidomost tedy člověku nejen klade zcela specifické překážky, ale zároveň mu odnímá jeden důležitý, i když určitě ne jediný zdroj energie pro jejich překonávání i pro překonávání všech ostatních překážek společných všem lidem.

Cesty k pozitivní energii

Absence radosti z vizuálních vjemů jistě neznamená, že nevidící lidé jsou automaticky vždy nešťastní a že se nemají z čeho radovat. Člověk od narození nevidící si nejspíš vůbec nemůže představit a uvědomit, o co je ochuzen, nemusí tím tedy nijak trpět. Je ale ochuzen o něco, co mají všichni ostatní nepostižení nebo jinak postižení lidé. Člověk od narození nevidomý tedy nejspíše vůbec nemusí nijak vědomě nahrazovat chybějící pozitivní energii plynoucí z vizuálních vjemů, pokud si ve svém životě najde jiné radosti. Pokud ale člověk ztratí zrak ve věku, kdy si v paměti uchová vizuální svět, je možné, že tímto nedostatkem pozitivní energie bude trpět velmi intenzivně. Ať už je situace jednotlivce jakákoliv, absenci radosti z vizuálního světa je užitečné nahrazovat jinými činnostmi, které přinášejí radost ze života a zvyšují pozitivní energii nevidomého, kterou potřebuje na překonávání každodenních bariér všeho druhu. Je zajímavé, kolik nevidomých lidí našlo zdroj pozitivní energie ve sportech, v hudbě, v různých rukodělných pracích, včetně tvořivých a výtvarných, v turistice, surfování po internetu nebo v poslechu zvukových knih.

SHRNUTÍ

Ztráta zraku ochuzuje člověka o radost z vizuálních vjemů, a tím i o zdroj pozitivní energie plynoucí z přirozené radosti spojené s díváním se. Proto je žádoucí podporovat nejrůznější formy volnočasových aktivit, vzdělávání i koníčků, které obohacují život nevidomého člověka o pozitivní energii jiným způsobem.

NÁVRHY A DOPORUČENÍ

Pomozte nevidomému při hledání a uskutečňování jeho koníčků.

Poohlédněte se po zájmových aktivitách různých organizací.



Více o tématu

Evžen Perout: Arteterapie se zrakově postiženými (viz zdroje informací 15)

Terezie Hradilková, Vladimíra Sýkorová: Dotýkejte se, prosím! (viz zdroje informací 16)

Výtvarné katalogy několika nevidomých tvůrců vydané Okamžikem (viz zdroje informací 17)

www.hmatelier.cz

www.artevide.cz

8

Nerovné cestičky k rovným příležitostem

Zdrobnělina v názvu této kapitoly naznačuje, že zde nebudou popisovány masové jevy, ale některé mírně řečeno diskutabilní způsoby prosazování rovných i nerovných práv a příležitostí. Zdravotníci, jiní lidé z pomáhajících profesí i mnozí další totiž mohou mít zkušenosti s problematickým (obvykle manipulačním) jednáním některých zřakově a jinak zdravotně postižených jednotlivců, a proto se domnívám, že i následující jevy patří do publikace zabývající se rovnými příležitostmi v běžném životě. Naštěstí jednají dále uvedenými způsoby jen jednotlivci. Vztáhnout tyto postupy na celou skupinu by bylo krajně nevhodné a škodlivé. Naopak – o správný výklad rovných příležitostí lidí se zřakovým postižením se významně pozitivně zasloužili především nevidomí jednotlivci a organizace s nimi spjaté.

Citové vydírání handicapem

Jak? Nevidím, tedy trpím, musíš mi pomoci, a to zejména pokud jsi za to placen! Znají to mnozí sociální pracovníci, zdravotníci a lidé stýkající se s člověkem, který se se zdravotním postižením vypořádává pomocí manipulací. Vyvolávání pocitu viny u pomáhající osoby se záměrem přimět ji pomáhat více, než ve skutečnosti má a chce, to není nic výjimečného. Je to těžký problém zejména pro nepoučené na obou stranách. Je těžké odsuzovat manipulujícího člověka, obzvláště pokud si sám neví rady se svými problémy, ale stejně je těžké vypořádat se s manipulacemi. Co s tím? Komunikovat o problému, hlídat si hranice, jít na kurz asertivity, využít supervizi.

Vymlouvání se na postižení

Lidé často mají zakořeněnou představu o „nedotknutelnosti postižených“ lidí, kterým je třeba vše prominout a někteří postižení lidé s tím počítají. Například nevidomí studenti si někdy stěžují na skutečnost, že jiní stejně zdravotně postižení studenti spoléhají spíše na svůj handicap než na vědomosti. Co s tím? Opět – otevřená komunikace a netolerování takového jednání.

Předstírání větší míry postižení

Mezi zrakově postiženými lidmi vyvolává občas rozladění, že se někteří silně slabozrací lidé vydávají za nevidomé. Někdy jde o praktické zjednodušení se záměrem vyhnout se dlouhému označení „osoby se zrakovým postižením“, jak je tomu i v tomto textu, jindy ale jde o záměrný efekt určený okolí. Když se v médiích objeví sportovec, který je nevidomý, zní to lépe, než když se řekne, že je to sportovec slabozraký.

Využívání handicapu k získání převahy a výhod

I mezi zrakově postiženými lidmi platí staré přísloví „mezi slepými jednooký králem“. I lidé nepřiliš schopní mohou využít své nevelké postižení k tomu, aby získali převahu nad lidmi více postiženými. Může například docházet k šikaně zcela nevidomých žáků a studentů jejich méně postiženými spolužáky. Ale i mezi dospělými někdy jedinec získá a užívá si výjimečné postavení nikoliv díky svým schopnostem, ale díky menšímu stupni postižení. Obdobou tohoto chování je, když se za jediné povolané odborníky na otázky pomoci nevidomým prohlašují lidé s tímto postižením, a aniž by k tomu měli potřebné schopnosti a vědomosti, se takto snaží znevýhodnit vidící odborníky.

Oslňování handicapem

V čem spočívá? Některí nevidomí dosáhnou mimořádných úspěchů a pak od okolí očekávají a vynucují si neoprávněné výhody. Je to obecný jev mezi

všemi lidmi, ale toto neoprávněné sebeprosazování se hůře odmítá postiženému člověku než člověku nepostiženému.

SHRNUTÍ

V jednotlivých případech může ze strany nevidomých lidí docházet k neadekvátnímu prosazování rovných příležitostí a k jiným nežádoucím způsobům chování.

Řešením je otevřená komunikace, pojmenovávání problematického jednání a popř. konzultace s odborníky z prostředí pomáhajících profesí. Někdo ovšem bude tyto způsoby jednání tolerovat s ohledem na převažující nerovné příležitosti nevidomého člověka. To už je na každém jednotlivci.



Napsali nám nevidomí

Máte stejné příležitosti (podmínky, možnosti) dbát o své zdraví jako vidící lidé? Jsou vám různé zdravotní služby srovnatelně dostupné? Pokud ne, co by pomohlo?

„Myslím, že tady jsme na tom všichni stejně. Snad jen to jednání některých lékařů a personálu obecně... To je tristní, když vám sestra řekne 'tam se posaďte!'."

„Pomohlo by, kdyby lékaři dávali lékařské zprávy v elektronické podobě, aby si je pacient nemusel skenovat nebo si je nechávat číst někým jiným. Dále pak kdyby například letáky, které jsou umístěny v ordinacích, byly přístupné i nevidomým, stejně tak jako ty, které jsou na ulicích třeba o preventivních prohlídkách. Velmi často se stává, že lékař neví, jak se má k nevidomému chovat, neuvědomí si, že třebaže nevidí, není hloupý. Měl by více vysvětlovat situaci (co bude dělat, co by se stalo kdyby) atd."

„Limitující jsou finance, se zrakovým handicapem musí člověk hodně zvažovat, za co peníze utratí, nevidomý využívá nejvíce služby z veřejného zdravotního pojištění. Dostupnost je vždy problém, nevidomý musí řešit u čehokoliv včetně zdravotní dostupnosti – dopravu, bezpečnost, doprovod nebo samostatnost atd."

„Vidím jako poměrně nepříjemný problém kontrolu expirace léků. Na krabičkách se sice už objevil název a gramáž v braillu, nicméně dobu expirace musí kontrolovat vidící. Výběr např. obvodního lékaře jsem musela udělat s ohledem na místo, kam jsem schopná dojet a dojít i sama bez nutnosti doprovodu. Přístup zdravotníků je opravdu různý, setkala jsem se jak se vstřícností, ale i naopak s neochotou personálu. Doporučit by se určitě dalo, aby už na zdravotních školách byla věnována pozornost jednání s handicapovanými pacienty."

„Jako obtíž vnímám samostatný pohyb nevidomého v budovách zdravotnických zařízení – interiér je často složité členěný. Ne vždy nevidomý může a chce navštěvovat zdravotnické zařízení v doprovodu vidící osoby."

„Snad ano. Ale samozřejmě ti, kteří nepracovali a jsou odkázáni na důchod a příspěvek na péči, mohou mít problém si některé služby pravidelně zajistit a zaplatit. Závisí to i na dostupnosti, zda se tam nevidomý dostane sám, či si musí zajistit a zaplatit průvodce. Potom bych se přimlouvala za přednostní ošetření nebo odbavení, protože každou hodinu čekání tito lidé svým průvodcům platí.“

„Možnosti, jak dbát o své zdraví jsou snad stejné jako u vidících. Ale přístup lékařů není individuální a neberou na zřetel zrakové postižení ve vztahu k dalším onemocněním. Ušní lékař nebere v potaz, že pro zrakově postiženého je správný sluch daleko důležitější než u jiných lidí. Ortoped doporučí více chůze a nebere v potaz, že slepota je omezujícím faktorem. A podobně.“

„Velmi by pomohlo krátké zaškolení lékařů a zdravotníků, jaké chování vůči nevidomým se osvědčilo.“

Osobní ohlédnutí závěrem

Milé čtenářky, milí čtenáři,

možná že vás po přečtení těchto úvah napadne, že těch znevýhodnění a nerovných příležitostí je mnohem víc, než jste tušili. Přitom v některých částech šlo spíše o sběr témat, která by zasloužila samostatná zpracování. Samozřejmě budete potkávat nevidomé lidi, z nichž někteří jsou evidentně spokojeni se svým životem. Znamená to, že to je s nerovnými příležitostmi nějak jinak? Určitě ne. Znamená to naopak, že se v oblasti rovných příležitostí mnohé podařilo a že tito nevidomí nežijí na periferii života. Znamená to také, že život je nesmírně rozmanitý, že veškerá znevýhodnění naštěstí nepůsobí současně a na každého a že po většinu všedního dne se neprojevují nijak dramaticky nebo je nevidomý prostě nevnímá. Navíc k tomu napomáhá otevírání mnohých příležitostí, ke kterému v posledních desetiletích intenzivně dochází, a doufám, že i nadále bude docházet.

Když se ohlédnu zhruba půlstoletí zpět, uvědomuji si, kolik se toho v životě lidí s postižením změnilo. Na základní škole jsem pomalu ztrácel zrak a nikdo si toho nevšímal, nikdo neporadil rodičům, co mají dělat, aby to bylo snadnější pro mne, natož pro ně. Na střední škole pro zrakově postižené jsem byl vlastně v segregované výuce, ale neměnil bych. Postupné ubývání zraku mi totiž umožnilo odejít z malého města do Prahy, kde jsem našel nové příležitosti pro sebe-realizaci. Vystudoval jsem vysokou školu s pomocí magnetofonu a služby načítání skript, což byly zcela nové a nevídané možnosti. Po vysoké škole mi ovšem úředníci poradili, ať zůstanu doma, že pro mne práce není, a dostal jsem invalidní důchod. Díky přátelům jsem naštěstí práci téměř na deset let našel. Nakonec mi ji ale nepomohla udržet ani obří kamerová televizní lupa zabírající celý kancelářský stůl. Stal jsem se domácím dělníkem vyrábějícím kuličky na prádlo. Moje příležitosti se poněkud zmenšily.

Sametová revoluce přinesla i revoluci rovných příležitostí. Rozběhl se dovoz na svou dobu úžasných mluvicích zápisníků s brailskou klávesnicí, které byly dříve zapovězeny jen proto, že je vymyslel český inženýr v emigraci. Organizacím nevidomých se podařilo prosadit ozvučování křižovatek. Nevidomí lidé se státní podporou vybudovali první středisko pro výcvik vodicích psů. V základních školách pro nevidomé se konečně začala vyučovat chůze s bílou holí. Vznikla síť pracovišť, která chůzi s bílou holí a mnohé další dovednosti učí dospělé. Vznikla pracoviště rané péče pro rodiče nevidomých dětí. Starším dětem začali v běžných školách pomáhat asistenti, dospělým nevidomým dobrovolníci. Koho by ještě před patnácti lety napadlo, že budeme dostávat příspěvek na péči? A co technika a odstraňování architektonických bariér? V naší zemi na nevidomé „mluví“ tramvaje a autobusy, existuje navigace využívající mobilní telefony. Ostatně – nějaký čas to vypadalo, že moderní dotykové technologie nás úplně vyřadí z elektronické komunikace, a najednou jsou tady chytré telefony ovladatelné nevidomými. Nevidomí mají dnes ku pomoci dvě celostátní finanční sbírky a každý rok se statisíce televizních diváků mohou seznámit s uměním nevidomých při sledování koncertu pro Světlušku. A tak by se dalo pokračovat. Za posledních padesát let mého života se toho opravdu povedlo mnoho a málokdo z vidících ví, že téměř za vším stáli konkrétní nevidomí lidé. Je to prostě tím, že chceme mít stejné nebo alespoň srovnatelné možnosti a příležitosti jako mají ostatní. Prostě řečeno, je to tím, že chceme žít jako vy!

Miroslav Michálek

Nevidomí vzkazují společnosti

Chtěl/a byste něco vzkázat vidící veřejnosti, pomáhajícím institucím, úředníkům a politikům?

„Vzkázala bych ji jen to jediné: zkuste náš život alespoň jeden měsíc a uvidíte, proč jsou potřeba asistenti a kompenzační pomůcky. Dnes se čeká na pomůcku taky celý rok.“

„Přestože lidé se zrakovým handicapem mnohdy působí nemotorně a nešikovně, občas překáží a někam se cpou, mluví, kde mluvit nemají, usedají na židli do prázdna nebo se obrací na člověka, který vedle nich nestojí ... prostě se pro vidící občas chovají nelogicky, jsou to – stejně jako ostatní lidé – zdraví, myslící a citliví jedinci, kteří ve svém každodenním životě musí ve většině případů překonávat tolik překážek a složitostí, o kterých se vidícím ani nesní. I přes svůj těžký zrakový handicap jsou mnozí nevidomí veselí, vtipní, pilní a pro společnost užiteční.“

„Chtěl bych vzkázat vidící veřejnosti, aby se nebála komunikovat s námi nevidomými, jsme úplně stejní lidé jako oni, rozdíl je jenom ten, že nevidíme. Institucím a úředníkům bych rád vzkázal, aby se možná více zabývali problematikou nevidomých občanů.“

„Aby zlepšili podmínky pro chůzi nevidomých po městě, v menších městech je to velký problém.“

„Za základ rovných příležitostí pro ZP a nevidomé v dnešní době pokládám kompenzaci špatné dopravní obslužnosti. Všechno je ve společnosti organizováno a koncipováno na individuální přemístování autem. To my nemůžeme. Východiskem by bylo dostatečné veřejné financování individuální dopravy pro nás. Ale to by bylo pokládáno za příliš nákladné (příspěvek na dopravu se směšně zminimalizoval) a také vy si určitě myslíte, že to je problém každého zvlášť: ať si na to vydělá, nebo si sežene sponzora či lidumilného souseda, nebo

ať využívá veřejnou dopravu, která je ovšem stále plnější bariér. Také se počítá s obětavou službou ze strany rodiny. Ale co když nevidomý nebo zrakově postižený pár bydlí sám?”

„Předsudky vůči nám jsou historicky konstantní.“

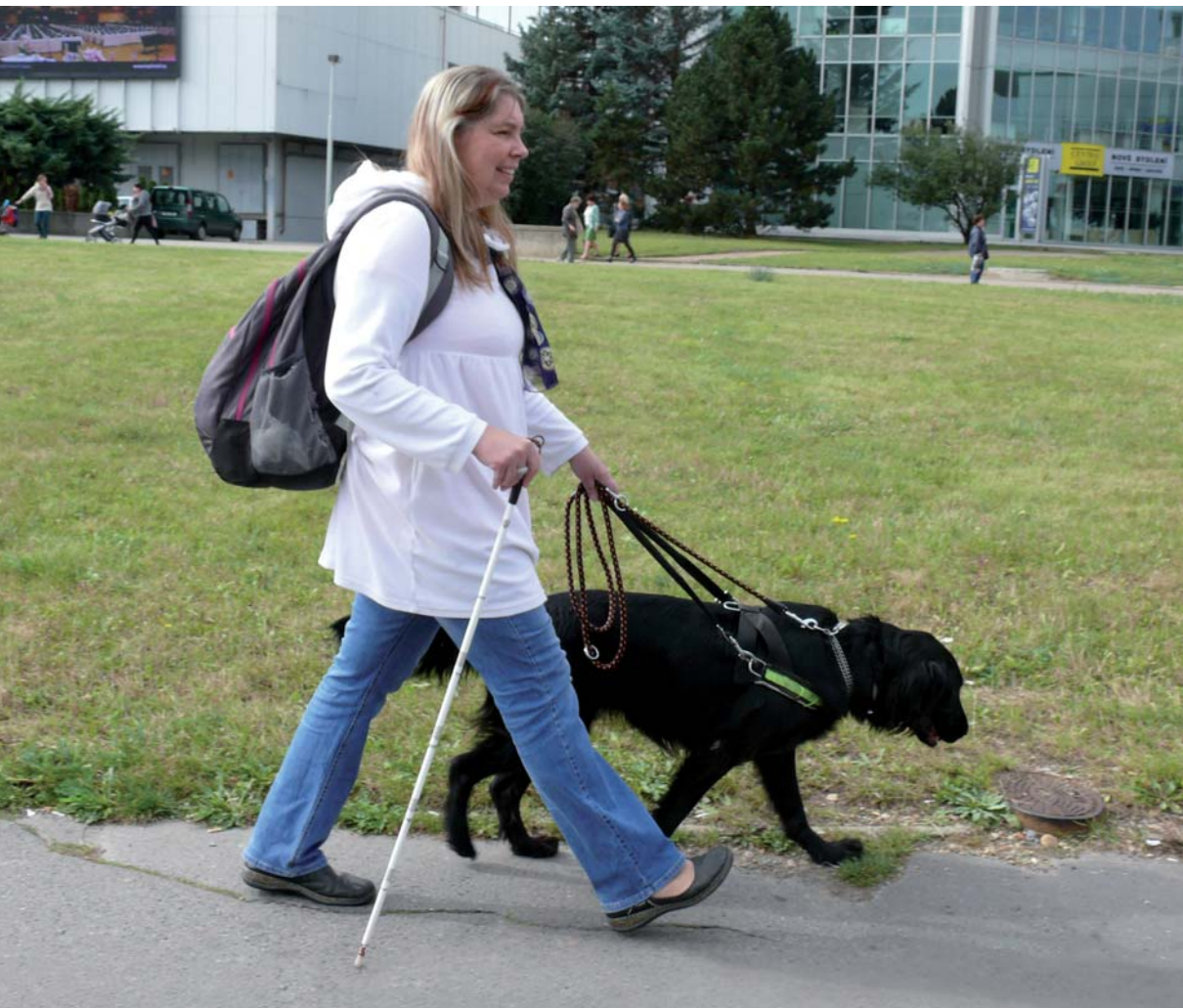
„Zkrátím to pouze na poděkování organizacím, jako je Okamžik, který drží vysokou úroveň služeb pro nevidomé. A zejména chci vyzdvihnout dobrovolnické centrum a poděkovat všem dobrovolníkům, kteří neváhají pomáhat. Přála bych si, aby takových organizací bylo více a to třeba i v menších městech. Praha mi v tomto smyslu přijde i hodně výjimečná. A samozřejmě bych si přála, aby takové organizace měly dostatečné financování a nemusely bojovat o holé přežití pod záplavou hromady papírování.“

„Současná přetechnizovaná společnost nás zahrnuje spoustou vizuálních informací, přístrojů a nástrojů např. v podobě hardware a software. Nejrozumnější změny jsou na denním pořádku. Proto je velmi důležitá přístupnost přístrojů, ovládání různých softwarů a aplikací v chytrých telefonech i v počítačích. A v neposlední řadě zajišťování alternativních řešení pro seniory, handicapované či jen pro lidi méně technicky gramotné.“

„Chtěla bych politikům vzkázat, aby při tvorbě zákonů respektovali připomínky organizací zdravotně postižených. Z absolutní většiny jsou na místě. Ukvapená rozhodnutí, jako je např. to o inkluzivním vzdělávání, mohou do budoucna způsobit problémy. Byla bych ráda, kdyby společnost postižené lidi vnímala jako osoby, které mají svou důstojnost a jsou velkou většinou svéprávné. Tedy aby lékaři nebo úředníci komunikovali s nevidomým a ne jeho průvodcem, aby měli základní pojem o tom, jak např. nevidomého vést na vyšetření, tj. nestrkat ho, apod. Veřejnost by měla vnímat postiženého člověka jako součást společnosti.“

„Aby si politici uvědomili, že zachování pomáhajících institucí je pro nás důležité. Aby úředníci měli větší erudici. Aby pomáhající instituce měly více financí na svůj chod i na delší dobu než jeden rok.“

„Chtěla bych za nás nevidomé především hodně poděkovat všem těm (a není jich málo), kdo se o nás zajímají, kdo s námi komunikují, kdo nám chtějí pomoci, vyrábí pro nás braillové popisky na budovách a lécích, zprovozňují pro nás semaforey, umísťují majáčky, vyrábí blindfriendly weby a mnoho a mnoho dalších věcí, až po ty lidi, kteří se jen setkají s nevidomým v metru nebo na ulici a nabídnou mu pomoc. Už jen to samo totálně smaže veškerá drobná nedorozumění typu, že nás v dobré vůli zvedají ze země, tlačí nás před sebou jako živé štíty nebo nás dovedou někam, kam jsme úplně nechtěli..., protože toho se často vidící lidé bojí nejvíc, že nás něčím popudí nebo naštvou. Vše je o komunikaci. Komunikace a domluva vede vždy k vytouženému cíli.“



Přílohy

5× ANO a 5× NE k bezpečnému doprovázení nevidomého člověka

Předkládáme vám k tomuto tématu jen několik základních informací, neboť podrobněji jsou obsaženy v řadě našich i jiných publikací a letáků. Další instruktážní pokyny jsou např. v publikaci *Manuál pomoci nevidomým* (viz zdroje informací 12).

ANO

1. Určitě nevidomému nabídněte pomoc, když vidíte, že mu hrozí nebezpečí, nebo když bude patrné, že si neví rady (postává na chodníku a holí zkoumá okolí, přešlapuje a neví, kam jít).
2. Nevidomého nejprve oslovte, v hlučném prostředí se lehce dotkněte jeho paže, aby poznal, že mluvíte k němu. Pak mu nabídněte rámě nebo ho vyzvěte, aby se přidržel vaší paže, kterou lehce pokrčenu směrem k němu nastavíte. Přidrží se a bude vás následovat půlkrok za vámi, aby mohl reagovat na změny pohybu.
3. Vždy ved'te nevidomého na bezpečnější straně, o tempu chůze se domluvte. Předem hlase překážky, jako jsou schody, eskalátory, dveře, zúžené prostory (vchody, lešení). Před překážkou zpomalte či zastavte.
4. Pamatujte na to, že jako vidící jdete vždy první, nevidomý reaguje na váš pohyb, který vnímá rukou z vaší paže, podle pokynů se za vás zařadí, holí si nahmatá začátek schodů nebo eskalátoru a plynule vás následuje.
5. Pozor na překážky v prostoru, které nevidomý nezachytí holí (větvě, cedule na noze aj.), na schody, obrubníky a eskalátory, u kterých vždy uveďte směr pohybu (nahoru, dolů). Ptejte se, co při doprovázení od vás potřebuje, jak řešit vzniklé situace. Určitě nejde s bílou holí sám poprvé, poradí vám, jak na to.

1. Nebojte se nevidomému nabídnout pomoc. Zeptejte se, co a jak potřebuje.
2. Nikdy nevidomého nechytejte za bílou hůl, pokud se o tom spolu v konkrétní situaci nedohodnete. Může to pro něj být velmi nebezpečné.
3. Nestrkejte nevidomého před sebou jako skříň, je to nepraktické a nepříjemné. Přidrží se vás a půjde za vámi. Stejně tak ho netahejte za límec, rukáv nebo batoh na zádech.
4. Nikdy nehlaďte a nekrmte vodícího psa bez jednoznačného souhlasu jeho pána. Psa to odvádí od práce, narušuje jeho vztah k pánovi, ohrožuje bezpečnost chůze nevidomého.
5. Při doprovázení nevidomého nespěchejte, snižuje to možnost reagovat na váš pohyb a slovní pokyny. Spěch vytváří stres a zvyšuje nebezpečí chyby a úrazu.

Mluvte s nevidomým pacientem, klientem, kolegou, cestujícím...

Jak? Předkládáme vám výběr doporučení, která jsou prvoplánově určena personálu zdravotnických zařízení, ale mohou být užitečná i pro další osoby. Stačí představit si situaci, vžít se do „kůže“ nevidomého, vybrat doporučení nejvíce se blížíící dané situaci a jeho uplatnění přijde téměř samo.

DOPORUČENÍ

1. Mluvte s nevidomým jako s kýmkoliv jiným, nemusíte na něj křičet, aby vám porozuměl. Nemluvte s dospělým nevidomým jako s dítětem, je to ponižující. Nemusíte se vyhýbat vizuálním pojmům („Uvidíme se zítra.“), pokud ovšem není v situaci člověka krátce po ztrátě zraku.
2. Nikdy nepoužívejte slovo „slepec“, slovo „slepý“ nahrazujte slovem „nevidomý“. Hůl pro nevidomé označujte jako „bílou hůl“ apod. Označení „slepecký“ pokud možno nahrazujte slovy „pro nevidomé“.
3. I když má nevidomý člověk průvodce, jednejte vždy s nevidomým. Pokud bude chtít, sám řekne, že tu či onu záležitost za něj vyřídí vidící průvodce. Nenuťte průvodce jednat za nevidomého, v profesionálním prostředí (v ordinaci, na úřadě) je na pracovnících, aby jednání s nevidomým zvládli sami. Průvodce možná nevidomého doprovází jen na místo určení.
4. Mnoho pacientů se může v ordinaci cítit v nerovném postavení člověka závislého na pomoci lékaře a sestry. Nevidomý je navíc v neznámém prostředí, kde se možná vůbec neorientuje, s doprovodem, který může mít tendenci jednat v rozporu s jeho zájmy, a bez možnosti navázat s vámi ulehčující zrakový kontakt. Berte to v úvahu a dejte nevidomému čas a komunikační prostor, aby se cítil jako rovný s rovným.
5. Pokud máte před sebou vyšetření nebo jiné delší jednání s nevidomým, informujte ho, kdo je přítomen, pomozte mu najít vhodné místo k sezení, umožněte mu odložit si svrchní oděv nebo používat kompenzační pomůcku k zaznamenání informací.

6. Před jakýmkoliv dotekem či zásahem do osobní sféry nevidomého ho s dostatečným předstihem upozorněte (např. „dávám na stůl před vás sklenici s vodou“ nebo „připravte se, za chvíli vám píchnu injekci“).
7. Pokud vyšetření vyžaduje, aby se nevidomý uložil na lůžko nebo vstoupil do zúženého prostoru v rentgenu apod., nejprve zařízení nevidomému popište, pak ho k němu doprovodte tak, že se bude přidržovat vaší paže. Pak ruku, které se přidržuje, položte na bezpečnou část lůžka či zařízení, aby nevidomý mohl díky vaší ruce nalézt hledaný předmět. Umožněte nevidomému osahat si zařízení, zjistit, kterým směrem ulehnout atd. Pamatujte na nečekané pohyby, kterými by mohl něco srazit, upozorněte na předměty a součásti zařízení trčící do bezprostředního okolí atd.
8. Před zahájením úkonu se slovně ubezpečte, že je pro nevidomého vše v pořádku, a že tedy můžete začít. Oznamte mu ukončení úkonu a doprovodte ho k místu s jeho šatstvem a osobními předměty (hůl, taška).
9. Potřebujete-li, aby se nevidomý seznámil s písemným dokumentem, např. s poučeným souhlasem, přečtěte mu celý text a ukažte místo, kam se má podepsat. Podpis může být pro nevidomého docela namáhavý úkon.
10. Pokud lze nevidomému pacientovi s dostatečným předstihem poskytnout informace užitečné pro léčbu či zákrok, pak se domluvte, jestli používá počítač a elektronickou poštu. Doporučení pro komunikaci emailem obsahuje text Vstřícní k nevidomým v elektronické poště a na internetu zveřejněný na stránkách **www.nevidomimezinami.cz**.
11. Citlivou otázkou pro personál i další pacienty může být přítomnost vodícího psa ve zdravotnickém zařízení. Pes je pro nevidomého kompenzační pomůcka pro jeho samostatný pohyb, ale neměl by ohrožovat hygienické a provozní podmínky pro ostatní pacienty a pracovníky. Zároveň pes není bílá hůl, kterou lze odložit v kabině. Domluvte se s nevidomým předem, jak postupovat. Více k tomuto tématu najdete v zákoně č. 372/2011 Sb. o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (§ 30).
12. Stejný zákon řeší i otázky spojené s přítomností a pobytem průvodce nevidomého v zdravotnických zařízeních a lázních.

Zdroje informací

Publikace a články uvedené v textu

- 1) Kavalírová Kateřina: Nevidomý ve vaší firmě, Okamžik 2012
- 2) Michálek Miroslav: Zavřené oči, Okamžik 2007
- 3) Michálek Miroslav: Tady stojíte dost blbě, Okamžik 2014
- 4) Krhutová Lenka: Autonomie v kontextu zdravotního postižení, Ostravská univerzita v Ostravě 2013
- 5) Mojžíšek Jiří: Každý problém má řešení, Okamžik 2007
- 6) Sborník: Co vlastně ti nevidomí dělají? Okamžik 2003
- 7) Nahlédnutí do života beze zraku, Okamžik 2007
- 8) Michálek Miroslav a Vondráčková Jana: Praktická pomoc lidem ztrácejícím zrak a všem, kteří jim pomáhají, Okamžik 2013
- 9) Kavalírová Kateřina: Univerzální metodika pořádání vzdělávacích akcí pro osoby se zrakovým postižením (www.okamzik.cz, 2014)
- 10) Kavalírová Kateřina, Liška Vít, Vondráčková Jana: Nevidomí rodiče a jejich zkušenosti, Okamžik 2015
- 11) Michálek Miroslav, Vojtíšek Petr, Vondráčková Jana: Váš nevidomý pacient, Okamžik 2013
- 12) Hošová Petra, Hůrková Marie, Michálek Miroslav: Manuál pomoci nevidomým, Okamžik 2015
- 13) Michálek Miroslav: Vstřícní k nevidomým lidem při komunikaci elektronickou poštou a práci s internetem (www.nevidomimezinami.cz, 2016)
- 14) Nedobrovolně na překážkové dráze (www.nevidomimezinami.cz, 2016)
- 15) Perout Evžen: Arteterapie se zrakově postiženými, Okamžik 2005
- 16) Hradilková Terezie, Sýkorová Vladimíra: Dotýkejte se, prosím!, Sdružení Hapestetika 1998
- 17) Výtvarné katalogy: např. Křížová cesta rukama nevidomých sochařů (reprezentativní katalog umělecké tvorby 7 nevidomých sochařek), Okamžik 2015; NASLEPO (výtvarný katalog tří nevidomých keramiček Alice Horné, Libuše Petrašové a Jiřiny Holeňové), Okamžik 2011; Božena Přikrylová: Oči v dlaních aneb viděno srdcem (reprezentativní katalog nevidomé sochařky B. Přikrylové), Okamžik 2011.

Další publikace

Adresář poskytovatelů sociálních a jiných služeb pro osoby se zrakovým postižením, Okamžik 2014

Cerha Josef, Langrová Iveta: Špatně vidím (nevidím), můžete mi pomoci?, Tyfloservis 2012

Jesenský Ján a kol.: Prolegomena systému tyflorehabilitace, metodiky tyflorehabilitačních výcviků a přípravy rehabilitačně-edukačních pracovníků tyflopédického spektra, Univerzita Jana Amose Komenského, Praha 2007

Macháček Pavel: Osvětlení a slabozrakost. Jak správně svítit a vytvořit vhodné podmínky pro slabozrakého člověka, Tyfloservis, o.p.s., Praha 2002

Moravcová Dagmar: Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem, Triton 2004

Wiener Pavel, Rucká Renata: Terapie zrakového handicapu, IRZP UK FHS 2006

Wiener Pavel: Prostorová orientace zrakově postižených, IRZP UK FHS 2006

Poznámka o autorovi

Ing. Miroslav Michálek (*1954) vystudoval ekonomii, od roku 1993 vedl centrum pomůcek pro nevidomé a slabozraké a od roku 1997 řídil síť dvaceti pracovišť zaměřených na pracovní uplatnění a volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením. Od roku 2000 byl předsedou a výkonným ředitelem občanského sdružení Okamžik (nyní Okamžik, z. ú.), ve kterém se podílel na všech jeho hlavních činnostech (viz Poznámka o vydavateli).

Jako editor, redaktor, autor předmluvy, části textu nebo kompletního textu se podílel na vydání téměř 50 publikací Okamžiku.

Na základě své zkušenosti postupného ztracení zraku napsal také řadu úsměvných fejetonů a drobných próz shrnutých do tří beletristických knih (Nevídáno 2001, Zavřené oči 2007 a Tady stojíte dost blbě 2014), další knihy obsahují humorně laděnou poezii (např. Naprostá ztráta soudnosti, Ten můj anděl poněkud se zarděl, O ničem a o všem). Za svou poezii o Praze získal jednu z cen v soutěži Nadačního fondu Františka Langera. Popularizační i odborné články publikoval v časopisech (Sociální služby, Sociální péče, Grantis, Zora aj.) a na webových stránkách (www.dobrovolnik.cz, www.nevidomimezinami.cz).

Pracoval ve vrcholných orgánech celostátních organizací (SONS, APOA, SKOK) a v jedné grantové komisi. Kromě uvedených aktivit se věnuje lektorské činnosti v oblasti sociálních služeb a dobrovolnictví.

Poznámka o vydavateli

Okamžik vznikl v roce 2000 jako občanské sdružení s posláním podporovat samostatný a plnohodnotný život lidí se zrakovým postižením a napomáhat jejich začleňování do společnosti. Nyní jako zapsaný ústav poskytuje dospělým lidem se zrakovým postižením registrované sociální služby (odborné sociální poradenství a sociálně aktivizační služby) a pomoc profesionálně vedených dobrovolníků v rámci akreditovaného dobrovolnického programu, který je největším svého druhu v ČR.

Vedle těchto služeb Okamžik dlouhodobě realizuje projekt „Vidět tvýma očima“, zaměřený na doprovody do škol a vizuální pomoc nevidomým dětem, a Hmateliér – ateliér a dílnu hmatového modelování pro nevidomé, který slouží jako výukové, tréninkové a volnočasové pracoviště pro nevidomé řemeslníky, sochaře a další zájemce.

Okamžik vydal 58 publikací tematicky nebo autorsky spojených se zrakovým nebo jiným zdravotním postižením. Devět z nich bylo oceněno Vládním výborem pro zdravotně postižené občany nebo jinými institucemi.

Jako součást kulturních aktivit pořádá Okamžik pravidelně reprezentativní výstavy nevidomých umělců, besedy a vzdělávací semináře pro školy, firmy, zdravotnická zařízení a další instituce i širokou veřejnost.

ŽÍT JAKO VY

aneb

ROVNÉ PŘÍLEŽITOSTI PRO NEVIDOMÉ

Zkušenosti, netradiční pohledy, náměty a doporučení

Autor: Ing. Miroslav Michálek

Vydal: Okamžik, z. ú., Na Strži 1683/40, 140 00 Praha 4, jako svou 59. publikaci

Odpovědný redaktor: Mgr. Marie Matějů

Grafická úprava: Pavla Víšková

Fotografie: Pavla Víšková, Eliška Rafajová

Tisk: Tiskárna Kaliba, spol. s r. o.

1. vydání
Praha 2016

ISBN 978-80-86932-44-6



www.okamzik.cz

www.nevidomimezinami.cz