O zrakovém postižení a zrakově postižených

Kompenzace trvale poškozeného zraku má velmi mnoho podob. Nejzávažnějším symptomem zrakové vady je snížená schopnost vidění. Tento pokles vidění je nejčastěji způsoben tzv. refrakčními vadami. Patří mezi ně krátkozrakost a dalekozrakost, které se kompenzují dioptrickými brýlemi. Ale člověk, který nosí běžné dioptrické brýle, se určitě nepovažuje za zrakově postiženého.

obr. 1 Ruční lupa Compact

Když už brýle nestačí

Za zrakově postiženého se člověk začne považovat až ve chvíli, kdy mu toto postižení významně ztěžuje život. Při provádění každodenních činností si musí vypomáhat nejrůznějšími speciálními pomůckami a speciálními postupy. Tyto speciální pomůcky nemusí být zrovna laciné, nejsou k dostání v běžném obchodě, speciální postupy a dovednosti lze získat jen ve specializovaných centrech. Těžce zrakově postižený si musí zvyknout na jiný a poměrně časově náročný způsob života. V tomto díle se zaměříme na **optické pomůcky pro slabozraké**, budeme se věnovat tématu **mobilita nevidomých**.

Slabozrakost

U slabozrakého člověka hrají velmi důležitou roli optické pomůcky a vhodné osvětlení. **Pomůcky pro slabozraké** můžeme rozdělit na optické pomůcky a na speciální optoelektronické pomůcky (pomůcky těžké optiky).

Optické pomůcky jsou k dostání v prodejnách oční optiky. Jedná se o běžné lupy do ruky s maximálně dvacetinásobným zvětšením, případně s osvětlením. Do této skupiny patří také dalekohledové a monokulární systémy. Slabozrakému je proplácí na doporučení očního lékaře a po schválení revizním lékařem zdravotní pojišťovny. Těžce slabozrakému však tyto optické pomůcky nemusí stačit (zvětšení max. 80 dioptrií).

Těžce slabozrací lidé pak ke kompenzaci svého postižení potřebují tzv. **speciální optoelektronické pomůcky**. Jedná se o pomůcky, které se skládají z kamery, zobrazovací a řídicí jednotky, jež tvoří uzavřený televizní okruh. Proto se nazývají **kamerové televizní lupy.** Běžný televizor může plnit funkci zobrazovací jednotky, ale dnes už jsou televizory cenově srovnatelné s monitory a často se jako zobrazovací jednotky používají spíše monitory, protože poskytují podstatně kvalitnější obraz. Slabozrací lidé mají dnes k dispozici velký výběr kamerových lup: černobílé nebo barevné, stolní nebo přenosné, ručně vedené nebo s možností použití pohyblivého křížového stolu, který s možností aretace horizontálního nebo vertikálního směru umožňuje rovnoměrně vedený posun. Některé kamerové lupy umožňují prohlížení trojrozměrných předmětů a provádění jednoduchých úkonů, vyžadujících jemnou motoriku. Příspěvek na kamerové televizní lupy poskytují těžce slabozrakým odbory sociálních věcí pověřených úřadů podle trvalého bydliště žadatele.

Při výběru konkrétního typu optické pomůcky velmi záleží nejen na stupni zrakového postižení, ale i na způsobu a účelu nejčastějšího používání. Slabozrací lidé využívají tyto pomůcky především k získávání a zpracování informací, tj. především ke čtení a psaní textů nebo při každodenních úkonech v domácnosti. **Před vlastním pořízením pomůcky** je nesmírně důležité **individuální odzkoušení.** Výběr a odzkoušení vhodné optické pomůcky se provádí na specializovaném pracovišti **Tyfloservisu**, které slabozraký navštíví. V odůvodněných případech mohou odborníci provést odzkoušení u klienta doma. Začíná se nejprve zkoušením optických pomůcek, a pokud jsou ke kompenzaci nedostatečné, přistupuje se ke zkoušení kamerové televizní lupy. Při používání optických pomůcek hraje důležitou roli vhodné osvětlení. Více informací o uvedené tematice najdete na těchto webových stránkách:

www.sons.cz/opt-pom.php
www.sons.cz/tezka-opt.php
www.tyfloservis.cz/osvetleni-a-slabozrakost.php
www.sons.cz/optiky.php

Slepota

Nevidomí a prakticky nevidomí lidé to mají s kompenzací zrakové nedostatečnosti podstatně horší. Na zrak se již nelze spolehnout vůbec nebo jen velmi omezeně, a proto je třeba používat tzv. **alternativní způsoby získávání informací z okolí**. Znamená to spoléhat se na jiné smysly než jen na zrak. Jedná se především o **sluch a hmat**. Existuje celá řada kompenzačních pomůcek s hlasovým nebo hmatovým výstupem, které do jisté míry kompenzují zrakovou nedostatečnost. Jejich velkou nevýhodou je ve většině případů omezené použití jen pro určitý druh činnosti. Nevidomí lidé proto používají k nejrůznějším každodenním činnostem celou řadu pomůcek, z nichž některé jsou technicky poměrně náročné.

Pomůcky pro nevidomé můžeme členit na elektronické a mechanické, s hlasovým nebo hmatovým výstupem, jednoduché nebo náročné na obsluhu. Podstatný je účel, ke kterému nevidomí pomůcky používají. Stejně jako slabozrací potřebují nevidomí číst, psát, získávat informace a zpracovávat je, potřebují je ke každodenním úkonům. U nevidomých osob jsou navíc nutností i **pomůcky pro orientaci a mobilitu**, kterým se nyní budeme věnovat.

Kompenzace zrakového postižení – 1. část

Bílá hůl – prodloužená ruka nevidomého

Základní a zatím zcela jedinečnou pomůckou umožňující orientaci a mobilitu nevidomých lidí zůstává **bílá hůl.** Díky ní nevidomý dostatečně včas zaregistruje překážku, pozná změnu povrchu nebo nerovnost terénu. Hůl umožňuje nevidomým společně se **speciálními technikami chůze bez kontroly zrakem** samostatný pohyb a orientaci na trasách, po kterých se „naučili chodit". Česká republika se může pochlubit tuzemskou výrobou těchto holí na světové úrovni. **Bíle hole firmy Svárovský** používají nevidomí nejen v České republice, ale v téměř všech zemích Evropské unie, nejvíce v Německu, Francii, Polsku, Itálii, na Slovensku, v Rakousku, Holandsku či Řecku. V číselníku zdravotních pomůcek se bílé hole vyskytují v mnoha modifikacích podle potřeb klienta. Existují **orientační bílé hole pro nevidomé**, ale také **signalizační bílé hole pro jinak zrakově postižené.** Jejich účelem je nejen upozornit okolí na fakt, že držitel má vážné zrakově postižení, ale např. posloužit v interiéru částečně k orientaci. Oba základní typy holí se vyrábějí v podobě holí neskládacích, skládacích, teleskopických i kombinovaných. Ukázkové sady bílých holí firmy Svárovský najdete snad na každém odborném pracovišti Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých – SONS (Střediska integračních aktivit), i na odborných pracovištích, které organizace SONS založila (krajská střediska sociálních služeb TyfloCentra a krajská pracoviště Tyfloservisu).

Samostatně se pohybovat a přemísťovat je pro nevidomého velmi náročné. Mnozí se to nikdy nenaučí. Samotný výcvik této dovednosti se co do délky počítá na měsíce, ba i roky. Chůze poslepu vyžaduje velké soustředění a neustálou kontrolu místa, kde jsem. Např. i v dopravním prostředku, kdy vidící obvykle „vypínají" pozornost a myslí na kdeco, musí nevidomý bedlivě sledovat a přesně vědět, kde se právě nachází. Přes obtížnost této každodenní činnosti, pro nás „vidoucí" naprosto banální, znamená zvládnutí této dovednosti obrovský krok k samostatnosti a naprosto potřebnou dovednost pro případné pracovní uplatnění.

Kurz prostorové orientace a samostatného pohybu (POSP) je jedním z klíčových kurzů tzv. základní sociální rehabilitace. Tento kurz v celostátním měřítku zajišťuje terénní formou obecně prospěšná společnost Tyfloservis a pobytovou formou Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko Dědina. Tyfloservis má svá odborná pracoviště ve všech krajských městech. Nevidomý, který zvládl samostatný pohyb a orientaci, však „umí" chodit pouze na naučených trasách, na jemu neznámé místo potřebuje doprovod nebo podrobný popis. Popis trasy pro nevidomého má svá specifická pravidla. V České republice se pořádají soutěže v POSP **(tyflomobil)**, v nichž se soutěží ve zvládnutí neznámé trasy bez kontroly zrakem podle slovního popisu. V Brně se tyto soutěže pořádají pravidelně každý rok.

Mnoho nevidomých, zejména těch, kteří o zrak přišli později či až v seniorském věku, je však odkázáno na **průvodcovskou službu.** O tuto službu je možné požádat na každém odborném pracovišti Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých (Střediska integračních aktivit), a také v TyfloCentrech, krajských odborných pracovištích, která SONS založila.

Zajímavé odkazy k tématu naleznete na níže uvedených webových stránkách:

www.svarovsky.cz
www.tyfloservis.cz
www.dedina.cz
www.sons.cz/pruvodcovske-sluzby.php
www.tyflocentrum-bm.cz/tyflobrno

Nenápadné drobnosti, které pomáhají ke snadnější mobilitě

K samostatnému pohybu nevidomých osob po ulicích našich měst napomáhá i **bezbariérová úprava prostředí.** Bezbariérovost prostředí z pohledu zrakově postižených není tak snadno pochopitelná jako bezbariérovost prostředí pro vozíčkáře. Přesto existuje poměrně propracovaný systém, který definuje prostředí z pohledu zrakově postižených jako bezbariérové a který se podařilo zakotvit v legislativě. Stavební zákony a vyhlášky obsahují povinné vybavení a úpravy nových staveb nebo staveb po rekonstrukci. Jedná se o:

– architektonické prvky: vodicí linie a signalizační pásy,

– technická zařízení: akustické a hlasové majáčky, hlásiče, které se aktivují **vysílačem**, (zrakově postižený si jej může zakoupit nebo pořídit za příspěvek odboru sociálních věcí podle místa bydliště), ozvučené a speciálně označené prvky, např. ve výtazích,

– zpřístupněné informační systémy (např. informační systémy v MHD, automatické informační panely s jízdními řády, bankomaty a jiné).

obr. 2 Hmatově a akusticky označený přechod (na sloupu semaforu je umístěn majáček)

Pro slabozraké je potřebné vsazování kontrastních prvků, které je možné postřehnout i silně poškozeným zrakem. Současná úroveň bezbariérovosti prostředí z hlediska zrakově postižených je výsledkem dlouhodobého legislativního procesu a cílené diagnostické a konzultační činnosti na ústřední i regionální úrovni. Touto činností se zabývá Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých prostřednictvím svého odborného pracoviště, **Metodického centra pro odstraňování architektonických bariér,** a řada konzultantů pro tuto činnost v regionech z regionálních pracovišť SONS nebo z krajských TyfloCenter.

Odkaz k tématu naleznete na:
www.sons.cz/bariery

Živí pomocníci nevidomých při samostatném pohybu

K bezpečnosti a zvýšení účinnosti mobility nevidomých významně přispívá i **vodicí pes.** Nemůže na cestě sice rozhodovat za nevidomého, ale rozhodně zvyšuje bezpečnost, urychlí a zklidní samotnou cestu. Pes se neumí rozhodnout, zda ještě s pánem stihnou přejít silnici před projíždějícím autem, ale před přechodem správně vycvičený pes zastaví a čeká na pokyn svého pána.

vodicí pes

Vodicí pes významně přispívá k bezpečnosti a účinnosti mobility nevidomých.

obr. 3 Středisko výcviku vodicích psů SONS (SVVP)

Umí vyhledat v prostoru schodiště, výtah, umí obejít překážku na cestě, svého pána nenavede do neoznačeného výkopu, obejde s ním zaparkované auto či jinou překážku, zrychluje chůzi po rovných úsecích, kdy se nevidomý alespoň na chvíli nemusí plně soustředit na část cesty. Celý proces přípravy na „používání" vodicího psa se skládá nejen ze samotné přípravy a výcviku psa, ale také z přípravy budoucího majitele vodicího psa. Je potřeba si uvědomit, že ne každý nevidomý může mít vodicího psa a ne každý nevidomý je dostatečně připraven na přijetí vodicího psa. Nutnou podmínkou pro získání vodicího psa je zvládání POSP bez vodicího psa, nesmí existovat ani překážky zdravotní či jiné. **Vodicí pes má cestu usnadnit a učinit ji bezpečnější, nemůže nahrazovat to, co nevidomý při POSP nezvládá.** Nevidomý majitel vodicího psa musí dodržovat určitou disciplínu, aby správně vycvičený pes sloužil svému účelu. Vodicí pes musí přesně vědět, kdy je „ve službě" a kdy má „volno".

V naší republice existuje celá řada cvičitelů vodicích psů. Největší školou vodicích psů u nás je **Středisko výcviku vodicích psů** (SVVP) **Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých**. SVVP je jediným zařízením v ČR, které získalo členství v **Mezinárodní federaci škol vodicích psů.** Ze členství v této prestižní organizaci především vyplývá celá řada povinností při dodržování přísných kritérií výcviku vodicích psů a služeb s tím souvisejících. Středisko SVVP v celorepublikovém měřítku připravuje převážnou většinu všech vodicích psů u nás. Jeho nesporná výhodou oproti soukromým cvičitelům je velké množství psů ve výcviku a s tím související velká variabilita při hledání optimální dvojice vodicí pes a jeho pán. Středisko mívá ve výcviku v průměru kolem 20 psů současně. SVVP má jako jediné v ČR svůj vlastní chov vodicích psů. Velká pozornost je kladena na péči o klienta v přípravě na převzetí vodicího psa, při jeho předávání a následně celému společnému životu nevidomého se psem. Řešení případných problémů v začátcích společného života člověka a jeho čtyřnohého průvodce je součástí předávání vycvičeného psa a zárukou pro klienty, že se vodicí pes v novém prostředí správně zapracuje.

Nejčastějším omezením mnohých soukromých cvičitelů vodicích psů je zaměření se jen na vlastní výcvik psů bez dostatečného zajištění všech ostatních náležitostí, ovlivňujících tak významnou změnu, jako je příchod vodicího psa do rodiny a jeho život v ní. Soukromí cvičitelé mnohdy podceňují samotnou přípravu budoucího majitele vodicího psa i následný servis. Vyřazení psa pro nevhodné vlastnosti si mnohdy nemohou dovolit. Soukromí cvičitelé mají obvykle malý potenciál pro výběr vhodné dvojice vodicí pes – nevidomý majitel.

Vodicí pes je účinným pomocníkem jen tehdy, je-li dobře vybrán a cvičen a současně i jeho budoucí pán – nevidomý člověk – je poučen a veden ke správnému zacházení s vodicím psem.

Odkaz k tématu: *www.vodicipsi.cz*

RNDr. Hana Bubeníčková
ředitelka společnosti TyfloCentrum Brno, o.p.s. (www.tyflocentrum-bm.cz),
vedoucí Metodického centra informatiky SONS (www.sons.cz/inform)

obr. 4 Nevidomý klient s vodicím psem