



The International Association of Lions Clubs

DISTRICT 126, CROATIA



POVJERENSTVO ZA SLIJEPE I SLABOVIDNE OSOBE

KRETANJE I KOMUNIKACIJA SA SLIJEPIM I SLABOVIDNIM OSOBAMA

*Pripremile: dr.sc. Marina Carić
dr.sc. Maja Krčum*

SLJEPOĆA I SLABOVIDNOST

Sljepoća je teško oštećenje vida koje podrazumijeva vrlo nisku vidnu oštrinu ili izrazito suženo vidno polje.

Slijepa osoba može imati određeni ostatak vida ili osjet svjetla, a potpuna sljepoća znači odsutnost osjeta svjetla.

Slabovidnost je značajno smanjena sposobnost vida koja otežava svakodnevne aktivnosti, poput čitanja, prepoznavanja osoba i orijentacije u prostoru, čak i uz odgovarajuću korekciju ili liječenje.

Važno: Slijepi i slabovidne osobe nemaju jednake vidne mogućnosti ni jednake potrebe za pomoći.

STEREOTIPI

- Slijepi ljudi imaju bolji sluh.
- Slijepom čovjeku je potrebno jako glasno govoriti jer inače neće znati da se obraćate njemu.
- Većina slijepih ljudi uopće ništa ne vidi.
- Slijepe osobe vide samo crnilo.
- Svi slijepi ljudi čitaju Brajično pismo.
- Kada razgovarate sa slijepom ili slabovidnom osobom ne smijete koristiti figurativni jezik.
- Slijepa osoba broji korake pri kretanju.
- Slijepe osobe ne mogu samostalno živjeti.

NAČINI STJECANJA SLJEPOĆE

3 su načina stjecanja sljepoće:

- Osobe koje su **rođene slijepe** (npr. dijete iz inkubatora): Urođena sljepoća je sljepoća koja je prisutna pri rođenju ili se razvija u vrlo ranoj dobi. Uzroci urođene sljepoće mogu biti različiti, uključujući genetske poremećaje, infekcije tijekom trudnoće, probleme u razvoju oka i druge čimbenike.
- **Postupan gubitak vida** zbog genetskih bolesti ili nekih drugih uzroka, može se javiti iz različitih razloga, ovisno o specifičnom genetskom poremećaju. Neki od najčešćih genetskih poremećaja koji uzrokuju postupni gubitak vida uključuju: Retinitis pigmentosa, Stargardtova bolest, Leberova nasljedna optička neuropatija, Usherov sindrom. Osobe tijekom života postupno gube vid i najčešće dolazi do sljepoće u različitoj dobi i ovisno o samoj dijagnozi.
- **Nagli gubitak vida**, koji se može dogoditi "preko noći," može biti uzrokovan različitim akutnim stanjima koja zahtijevaju hitnu medicinsku intervenciju. Neki od najčešćih uzroka naglog gubitka vida uključuju: Optički neuritis -upala optičkog živca, često povezana s autoimunim bolestima poput multiple skleroze ili neke ozljede oka prilikom nesreće.

Oštećenje vida - zašto je važna pristupačna komunikacija?

- 2,2 mlrd. ljudi ima neki oblik oštećenja vida na blizinu ili daljinu - izvor WHO, 2026.
- 43 mil. slijepih osoba u svijetu - procjena za 2020.
- 295 mil. osoba s umjerenim ili teškim oštećenjem vida - procjena za 2020.
- 1 mlrd. slučajeva oštećenja vida koja su se mogla spriječiti ili još nisu odgovarajuće zbrinuta - izvor WHO, 2026.

Pristupačna komunikacija, razumijevanje i sigurno kretanje važni su za samostalnost, dostojanstvo i ravnopravno sudjelovanje u društvu.

Izvori: Svjetska zdravstvena organizacija, 10. veljače 2026. Svjetska zdravstvena organizacija; IAPB Vision Atlas, procjene za 2020. iapb.org. Brojka od 2,2 milijarde obuhvaća širu skupinu oštećenja vida i ne znači da su sve te osobe slijepe ili teško slabovidne.

Slijepe osobe se kreću na sljedeće načine:

- uz pomoć druge osobe,
- uz pomoć dugog bijelog štapa,
- uz pomoć psa vodiča



Kako pomoći sigurno, jasno i sa poštovanjem ?

Kako pristupiti slijepoj osobi

1. Predstavite se kada prilazite.
2. Obratite se izravno osobi, a ne njezinoj pratnji.
3. Ponudite pomoć, ali ne primajte osobu za ruku bez pitanja.
4. Pitajte: „Želite li pomoć?“ ili „Kako Vam mogu pomoći?“
5. Sasvim je u redu koristiti riječi poput „vidjeti“, „pogledati“ ili „vidimo se“.

Komunikacija

- Treba im govoriti normalnim tonom - sljepoća ne znači da osoba slabije čuje.
- Biti s njima konkretan: umjesto „tamo je stolica“, reći „stolica je metar ispred Vas, malo desno“.
- Treba im reći kada ulazite ili napuštate prostoriju.
- U grupi osobu treba osloviti imenom kada joj se obraća.
- N treba izbjegavati uobičajen razgovor niti pretjerano pomagati.

1. **I KOMUNIKACIJA**
Obratite se izravno i jasno.



 Govorite normalno.

 Dajte jasne i konkretne informacije.

 Koristite odnose smjera (lijevo, desno, ispred, iza).

Kako pravilno voditi slijepu osobu

Osoba u pratnji u pravilu:

- hoda pola koraka ispred slijepa osobe,
- slijepa osoba drži pratitelja za nadlakticu ili iznad lakta,
- ne treba je vući, gurati ni držati za rame,
- treba pravodobno upozoriti na stepenice, rubnik, vrata, uske prolaze i druge prepreke.

Kod uskog prolaza pratitelj pomiče ruku iza leđa, a slijepa osoba se pomiče iza njega.

2.

2. PONUDA POMOĆI

Uvijek pitajte prije nego pomognete.



Ponudite svoju nadlakticu.



Ne hvatajte osobu za ruku i ne vucite je.

3.

KAKO PRAVILNO VODITI

Vi ste pola koraka ispred.



Osoba drži vašu nadlakticu. Vi hodate pola koraka ispred.

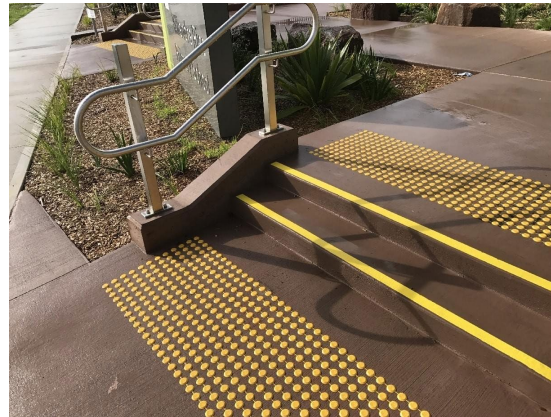


Ne vucite, ne gurajte i ne hodajte prebrzo.

Taktilne trake - sigurno i samostalno kretanje

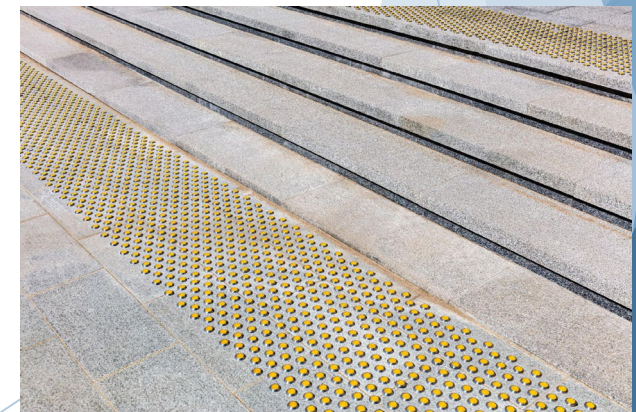


Uzdužne reljefne linije označavaju smjer sigurnog kretanja.



Reljefne točke/kupole upozoravaju na promjenu ili opasnost - npr. stepenice, prijelaz, raskrižje putova ili rub perona.

linije = vodi me



točke = upozori me

Taktilna staza mora ostati potpuno slobodna.

Na nju se ne ostavljaju stolice, torbe, reklamni panoi, kante, bicikli ili druga oprema.

Kada pratimo slijepu osobu, ne trebamo hodati po taktilnoj traci umjesto nje niti je zaklanjati.

Slijepa osoba prvenstveno prepoznaje taktilni reljef štapom ili stopalima, dok kontrastna, često žuta boja pomaže slabovidnim osobama.

Žuta/kontrastna boja omogućuje slabovidnim osobama da lakše uoče put.

Taktilna traka nije ukras - ona je orijentir i put kretanja.



Stepenice, vrata i sjedanje

- Prije stepenica reći im idu li gore ili dolje i zastanite na početku.
- Nije potrebno brojiti svaku stepenicu; korisno je upozoriti kada ste došli do posljednje.
- Kod stolice je najbolje dovesti osobu do nje i staviti njezinu ruku na naslon stolice.
- Nemojte je gurati prema sjedalu.
- Kod vrata recite na koju se stranu otvaraju i omogućite osobi da ih sama pronađe i prođe.

5. STEPENICE, VRATA I SJEDANJE



Upozorite na stepenice i rukohvat.



Recite gdje su vrata i u kojem smjeru se otvaraju.



Dovedite osobu do sjedala i njezinu ruku usmjerite prema naslonu.

Ulazak u automobil

- Potrebno je reći osobi gdje se automobil nalazi i koja su vrata otvorena.
- Dvesti je do otvorenih vrata i pokazati gdje je okvir vrata.
- Omogućiti joj da rukom pronađe rub krova i sjedalo.
- Upozoriti na visinu krova kako ne bi udarila glavom.
- Dopustiti osobi da samostalno sjedne i veže sigurnosni pojas.
- Pri izlasku upozoriti na rubnik, prometnicu i moguće prepreke.

6. ULAZAK U AUTOMOBIL



- ✓ Recite na kojoj su strani vrata i gdje je sjedalo.
- ✓ Neka osoba rukom pronađe krov i sjedalo.
- ✓ Upozorite na visinu krova i rubnik.
- ✗ Ne gurajte osobu u vozilo.

Ne gurajte osobu u automobil i ne povlačite je pri izlasku.

Ulazak u autobus i vlak

- Potrebno je reći osobi broj ili odredište autobusa odnosno vlaka.
- Upozoriti je na prvu stepenicu, visinu ulaza i rukohvat.
- Kod vlaka posebno treba upozoriti na razmak između perona i vozila.
- Omogućiti osobi da se pri ulasku pridržava za rukohvat.
- Pomoći joj pronaći slobodno sjedalo i pokazati naslon.
- Prije izlaska upozoriti na stepenice, rubnik ili razmak do perona.

Ne vucite i ne gurajte osobu pri ulasku i izlasku.



Ulazak/izlazak u brod i trajekt

- Objasniti gdje se nalazi ulaz i kakav je pristup brodu.
- Upozoriti na rampu, njezin nagib, pragove i moguće neravnine.
- Pri ukrcaju i iskrcaju upozoriti na pomicanje plovila.
- Pokazati rukohvate i upozoriti na stepenice i uske prolaze.
- Opisati raspored prostora: sjedala, WC, izlaze i putove kretanja.
- Uputiti osobu na siguran put do mjesta za sjedenje.

8. BROD I TRAJEKT



Upozorite na rampu, nagib i prag.



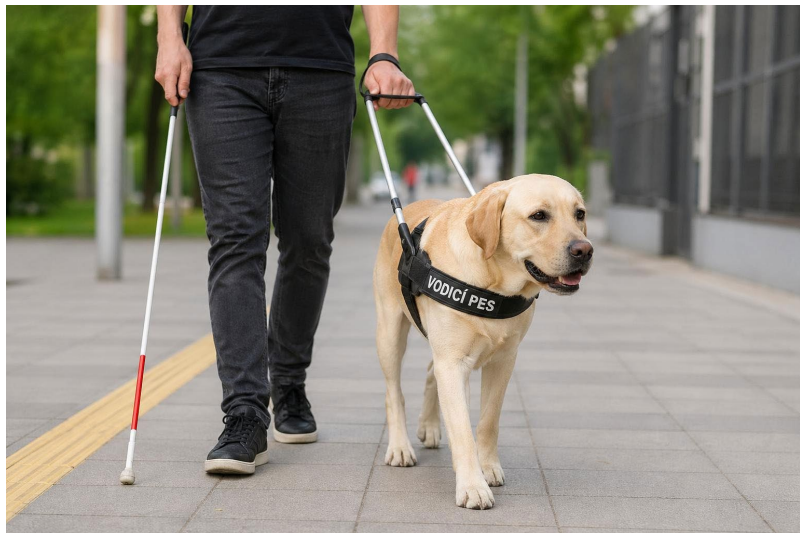
Pokažite rukohvat i stepenice.



Opišite raspored prostora (sjedala, WC, izlaz i dr.).

Ne ostavljajte osobu na nepoznatom mjestu bez obavijesti.

Najavite prepreku - ponudite oslonac - omogućite samostalno kretanje.



Pas vodič i bijeli štap

Bijeli štap je pomagalo za samostalno kretanje - ne treba ga hvatati niti pomicati bez dopuštenja.

Ako osoba koristi psa vodiča, pas je tijekom rada koncentriran na svoj zadatak.

Ne treba ga dozivati, hraniti ili maziti bez dopuštenja vlasnika.

Najvažnije pravilo Ne pretpostavljajte što slijepoj osobi treba.

Korisno je pitati „Mogu li Vam pomoći?”

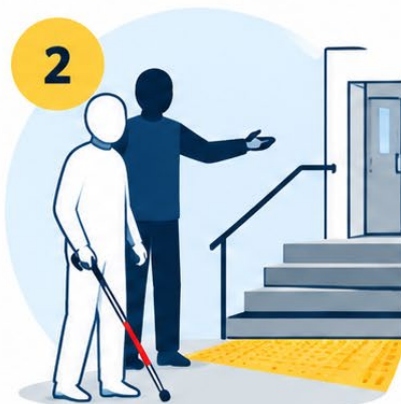
Ponudite svoju nadlakticu kako bi se osoba mogla primiti za nju. Tako se jasnije naglašava pravilan način vođenja.

Za kraj: četiri jednostavna pravila



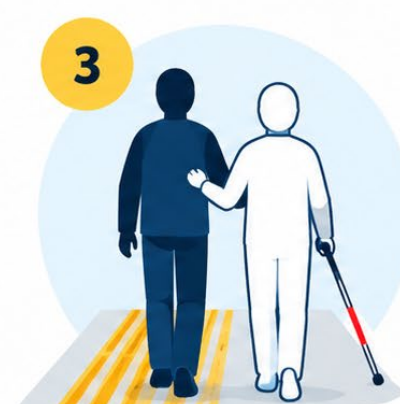
PITAJ

Ne pretpostavljaj kakvu pomoć osoba želi.



OPIŠI

Daj kratke, konkretne informacije o prostoru i pretekama.



VODI

Hodaj malo ispred i dopusti osobi da se drži za tvoju nadlakticu.



NE VUCI

Poštuj samostalnost i osobni prostor.

„Želite li pomoć?” — najjednostavnije je i najbolje pitanje.