

KAKO POMOĆI SLIJEPOJ OSOBI DA BUDE SAMOSTALNA?

Zagreb, svibanj 2015.



KAKO POMOĆI SLIJEPOJ OSOBI DA BUDE SAMOSTALNA?

**Drugo prošireno
i dopunjeno izdanje**

Izdavač:

Hrvatski savez slijepih

Pripremile:

Karmen Nenadić, prof. def.

Lovorka Horvačić, dipl. soc. radnik

Demonstratorice

i stručne savjetnice:

Andreja Veljača, dipl. iur.

Vinka Hrgovčić-Cvetko, prof. def.

Fotografirale:

Ana Vrbanić, prof. psih.

Lovorka Horvačić, dipl. soc. radnik

Lektura:

dr.sc. Ivančica Banković-Mandić

Naslovna stranica:

Kristina Slunjski Rajak

Naklada:

2500 primjeraka

Tisk:

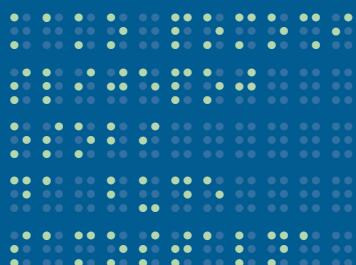
Printer Grupa d.o.o.

Zagreb, svibanj 2015.

Tisak vodiča omogućio:
dm-drogerie markt d.o.o.

ISBN 978-953-7225-08-7

CIP zapis dostupan u računalnom
katalogu Nacionalne i sveučilišne
knjižnice u Zagrebu pod brojem
6164121.



?

PREDGOVOR

Brošura je namijenjena videćim asistentima slijepih osoba koji pomažu slijepima u različitim situacijama u kojima je pomoć videće osobe neophodna.

Cilj brošure je veća socijalna integracija slijepih osoba u širu socijalnu zajednicu i povećanje kompetencija osoba koje pružaju usluge videćih asistenata slijepim osobama.

Brošura je besplatna i može koristiti svima koji se u svom radu susreću sa slijepim i slabovidnim osobama te svima koji se na bilo koji način susreću sa slijepim osobama. Želja nam je ovom brošurom dati podršku i pomoći potencijalnim videćim asistentima u prevladavanju komunikacijskih i pristupnih tehnika prema osobama s oštećenjem vida.

U brošuri smo nastojali dati korisne savjete kako pristupiti slijepoj osobi, kako je voditi, kako joj olakšati svakodnevne aktivnosti, a da pri tome slijede osobe budu aktivni članovi zajednice

SADRŽAJ

PREDGOVOR

1. PRISTUP SLIJEPOJ OSOBI	3
2. KRETANJE S VIDEĆIM VODIČEM	5
PROLAZAK KROZ USKI PROSTOR	6
ROTACIJA	7
PROLAZAK KROZ VRATA	8
ULAZAK I IZLAZAK IZ DIZALA	10
KRETANJE STEPENICAMA	11
KRETANJE POMIČNIM STEPENICAMA	12
KORIŠTENJE PRIJEVOZNIH SREDSTAVA	13
SJEDANJE	15
3. ŠTO MOŽE UČINITI VIDEĆI PRATITELJ KAKO BI OLAKŠAO ORIJENTACIJU I KRETANJE SLIJEPE OSOBE	19
4. ZAŠТИTNE TEHNIKE	20
DONJA ZAŠТИTNA TEHNIKA	20
GORNJA ZAŠTIITNA TEHNIKA	20
TRAŽENJE IZGUBLJENIH PREDMETA	21
5. KRETANJE UZ POMOĆ DUGOG BIJELOG ŠTAPA	22
DIJAGONALNA TEHNIKA	22
DODIRNA TEHNIKA	23
6. VIDEĆI ASISTENT U SVAKODNEVNIM SITUACIJAMA	24
7. ULOGA VIDEĆEG PRATITELJA U SITUACIJAMA KOMUNIKACIJE SA SLUŽBENIM OSOBAMA	25
8. KOMUNIKACIJA SA SLIJEPOM/SLABOVIDNOM OSOBOM	27
9. ORGANIZACIJA ŽIVOTNOG PROSTORA	31
10. SVAKODNEVNE VJEŠTINE	32
OBLAČENJE	32
OSOBNA HIGIJENA	33
POSPREMANJE STAMBENOG PROSTORA	33
KONZUMIRANJE I PRIPREMANJE HRANE	34
SOCIJALIZACIJSKE VJEŠTINE	36
PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA	36
PRAKTIČNI SAVJETI	37
11. DODATAK: PRILAGODBA PROSTORA ZA ŠTO LAKŠE SNALAŽENJE SLIJEPIH/ SLABOVIDNIH OSOBA	38

1 PRISTUP SLIJEPOJ OSOBI

Ako želimo pomoći slijepoj osobi, a ne znamo kako pomoći, možemo pogriješiti. To će za obje osobe (osobu koja vidi i slijepu osobu) biti veoma neugodno iskustvo.

Da bi se takve neugodne situacije izbjegle, potrebno je slijediti upute koje ćemo objasniti u nastavku.

Najvažnija je stvar u svakoj komunikaciji, pa tako i u pružanju pomoći drugoj osobi, uspostavljanje prvog kontakta. Pristup treba biti prirođen i izravan. Obraćajte se slijepoj osobi, a ne pratnji.



Kada pristupamo slijepoj osobi, najbolje ju je upitati smirenim glasom: "Mogu li vam pomoći?", "Trebate li pomoći?" ili nešto slično.

Ako vas slijepa osoba poznaje, pozdravite je i recite svoje ime. Nikada se nemojte "igrati pogodi tko sam."

Ako dolazite u kontakt sa slijepom osobom kao osoba koja obavlja neku funkciju, onda obavezno recite svoju funkciju (pratitelj, asistent, medicinska sestra, prodavač,...).

Kako bi slijepa osoba bila sigurna da se njoj obraćate, lagano joj dodirnite nadlanicu ili rame.

Ukoliko slijepa osoba odbije našu ponuđenu pomoć, ne trebamo se uvrijediti. Možda će drugi put nekoj slijepoj osobi pomoći biti neophodna.

Ako slijepa osoba prihvati ponuđenu pomoć, stanemo pokraj njezine slobodne ruke. Slijepa osoba će vodičevu ruku uhvatiti odmah iznad laka. Ruka vodiča je savijena u laktu ili opuštena kraj tijela. Ruka slijepе osobe je u tom položaju savijena u laktu i na taj način je slijepa osoba pola koraka iza vodiča. Takav položaj joj omogućava da preko vodičeve ruke osjeti sve važne informacije o kretanju i da ima dovoljno vremena da pravovremeno protumači te informacije.



Ako je slijepa osoba izrazito visoka u odnosu na vodiča, ona svoju ruku stavљa vodiču na rame. Isto tako ako je vodič izrazito visok u odnosu na slijepu osobu, slijepa osoba će vodiča primiti u području zapešća.



Ove modifikacije se ponekad koriste u situacijama kretanja gdje dolazi do visinskih promjena, kao na primjer prilikom kretanja stepenicama i prilikom ulaska ili izlaska iz sredstava javnog prijevoza.



NIKADA nemojte slijepu osobu uhvatiti za ruku ili rame i gurati je ispred sebe.

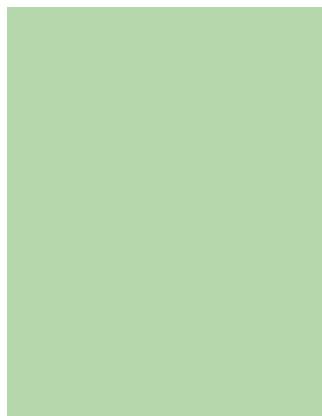
Isto tako nemojte primiti slijepu osobu za ruku i vući ju u željenom smjeru kretanja!

2

KRETANJE S VIDEĆIM VODIČEM

Slijepa osoba je pola koraka iza vodiča i na taj način ima dovoljno vremena da odreagira na sve promjene/prepreke koje se mogu dogoditi. Vodič se kreće normalnom brzinom kao što se i inače kreće, a ako je potrebno, može i potrčati.

Ako to odgovara vodiču i slijepoj osobi, mogu se davati verbalne informacije o preprekama, ali i o zanimljivim detaljima iz okoline kojom se krećete (dućanima, ugostiteljskim objektima i sl.).



PROLAZAK KROZ USKI PROSTOR

U nekim situacijama je neophodno hodati tako da je slijepa osoba iza vodiča (npr. prolazak kroz uski prostor, hodnici, gužva na cesti, vrata, ulazak u prijevozna sredstva i sl.). Tada vodič pomakne ruku iza svojih leđa, a slijepa osoba se pomakne za rukom i hoda iza vodiča.



ROTACIJA

U situacijama kada moramo promijeniti smjer, najvažnije je da je slijepa osoba centar rotacije i ona ostaje na mjestu, dok se pratitelj okreće oko slijepu osobu koju vodi. Nikada nemojte slijepu osobu pustiti da se rotira oko vas jer bi mogla udariti u nešto i tada će to biti neugodno iskustvo za oboje.



PROLAZAK KROZ VRATA

Kako biste slijepoj osobi olakšali prolazak kroz vrata, otvarajte ih rukom vodiljom za koju se slijepa osoba drži jer će i ona na taj način znati na koju se stranu otvaraju vrata.

Ako je moguće, neka slijepa osoba prilikom prolaska svojom slobodnom rukom zatvori vrata.



U slučaju da se radi o vratima koja se sama zatvaraju, a nalaze se na suprotnoj strani od ruke vodilje, upozorite slijepu osobu da ispruži slobodnu ruku i na taj se način zaštiti od udarca vrata.



U mnogim javnim ustanovama koriste se pomicna rotirajuća vrata i u toj situaciji je najbolje koristiti tehniku prolaska kroz uski prostor, s time da "uđete u vrata" odmah kod ruba kako vrata ne bi zahvatila slijepu osobu, a izadete odmah kad se ukaže slobodan prostor kako bi i slijepa osoba imala dovoljno vremena izaći da je rotirajuća vrata ne bi zakvačila.





ULAZAK I IZLAZAK IZ DIZALA

Najjednostavnije je uči tehnikom prolaska kroz uski prostor, a kad se uđe, vodič i slijepa osoba se okrenu licem jedan prema drugome. Kada se želi izaći iz dizala, slijepa osoba primi vodiča i izađu koristeći također tehniku prolaska kroz uski prostor.



KRETANJE STEPENICAMA

Kada se slijepa osoba s vodičem približava stepenicama, vodič je dužan prilaziti pod pravim kutem te opisati stepenice jesu li uzlazne ili silazne (prema gore ili dolje). Slijepa osoba klizne jednom nogom prema naprijed kako bi našla rub stepenice. Vodič se kreće stepenicama, a slijepa osoba ga slijedi pola koraka iza, kako bi bila sigurna od eventualnih neočekivanih situacija. Slijepa osoba percipira kraj stepenica prema kretanju vodičeve ruke prema naprijed, umjesto dotadašnjeg kretanja prema gore ili dolje. Ako postoji rukohvat, slijepa ga osoba može koristiti svojom slobodnom rukom.



KRETANJE POMIČNIM STEPENICAMA

Velik broj slijepih osoba (a i videćih vodiča) osjeća se nesigurno prilikom kretanja pomičnim stepenicama. Da bi vodič slijepoj osobi olakšao kretanje pomičnim stepenicama, može staviti slobodnu ruku slijepoj osobi na rukohvat, te potom zakoračiti na pomične stepenice.

Ako je slijepa osoba nesigurna, vodič joj može reći kada je kraj pomičnih stepenica, a nakon toga se nastavljaju normalno kretati.



KORIŠTENJE PRIJEVOZNIH SREDSTAVA

U sredstvima javnog prijevoza uvijek pričekajte da najprije svi putnici izađu te idite na ulaz kod vozača.

Bez obzira na vrstu gradskog prijevoza, videći vodič uvijek ulazi i silazi prvi. Kontakt između slijepе osobe i vodiča ne smije se prekinuti. Za vrijeme vožnje, ako je moguće, slijepа osoba se može držati za rukohvat. A zbog praktičnih razloga i sigurnosti bolji je položaj bliže vozaču i vratima.



Izuzetno je važno da vodič nikada ne gura slijepu osobu ispred sebe ili na slobodno mjesto za sjedenje. U nekim slučajevima slijepa osoba može staviti ruku na rame vodiča prilikom izlaska ili primiti vodiča za zapešće ruke prilikom ulaska u vozilo, a što je uvjetovano visinom vodiča i vođene osobe.



I prilikom izlaska iz prijevoznog sredstva prvo izlazi vodič, a slijepa ga osoba slijedi.



SJEDANJE



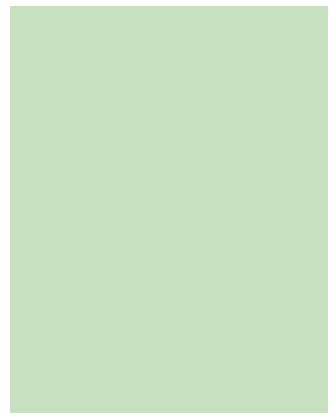
U situaciji kada slijepa osoba želi sjesti, vodič je dužan opisati mjesto, oblik, vrstu i konstrukciju stolice, fotelje ili nekog drugog mjesta na koje će se sjesti. Potom vodič dovodi slijepu osobu u kontakt sa sjedalicom, najčešće polažeći ruku vođene osobe na stražnji rub naslona ili na naslon za ruke.

Ako je riječ o sjedalici koja nema naslon ili o mjestu za sjedenje gdje se ne može prići naslonu, vodič treba dovesti slijepu osobu da ostvari kontakt koljenom ili potkoljenicom s rubom sjedala. Slijepa osoba pretraži rukom sjedalo da "vidi", a zatim se okreće da sjedne.





Prilikom sjedanja za stol također je dobro dati osnovne informacije verbalno, a potom vodič smješta jednu ruku slijepu osobu na naslon stolice, a drugu ruku na rub stola. Potom slijepu osobu izvlači stolicu te istom rukom pretraži sjedalo. Koristeći ruku kojom se naslanja na stol, slijepu osobu se pomiče prema stolu te sjeda.



Kod sjedanja u redove, kao na primjer u kinu ili kazalištu, vodič dovede slijepu osobu do željenog reda i postrance zakorači u red, leđima okrenuti sjedalima kreću se do mjesta za sjedenje.

Prilikom izlaska iz reda važno je da prvo izade vodič, a potom slijepa osoba.



3

ŠTO MOŽE UČINITI VIDEĆI PRATITELJ KAKO BI OLAKŠAO ORIJENTACIJU I KRETANJE SLIJEPE OSOBE

Kada se dolazi u neki prostor, a posebno ako je taj prostor u kojem slijepa osoba nikada prije nije boravila, najvažnije je informirati slijepu osobu o svim važnim detaljima u tom prostoru, predmetima koji bi mogli biti prepreka kao što su kablovi po podu za koje se može zapeti, niski stolići koje se često pomiču, rupe u podu, viseći ormari, otvoreni prozori, staklene površine i sl.

Dobro je slijepoj osobi pokazati prostor u kojem će boraviti. Treba joj pokazati sve što može naći u prostoru, koje su eventualne opasnosti (npr. otvoren prozor ili vrata, ostavljeni predmeti na podu i sl.).

Slijepo osobe za istraživanje prostora koriste tehniku praćenja (zid, namještaj i sl.). Slijepa osoba lagano nadlanicom s malo savijenim prstima slijedi zid, a druga ruka je lagano ispružena pokraj tijela ili se koristi dijagonalna tehnika kretanja s dugim bijelim štapom. Slijepa osoba se na taj način može kretati po svim zatvorenim prostorijama (u stanu, školi, instituciji gdje boravi i sl.).

Za slijepo je osobe bitno da su predmeti uvijek na istom mjestu, a o svakoj promjeni u prostoru treba obavijestiti i slijepu osobu. Ako se u prostoru u kojem svakodnevno boravi slijepa osoba odlučilo uvesti neke promjene, pa se primjerice premjestilo ormari ili neki drugi dio namještaja, osobu s oštećenjem vida obavijestite o tome.

Nikada nemojte zaboraviti da slijepa osoba ne vidi promjene u okolini i da ste vi ta osoba koja čete je upozoriti na njih. Prozor koji se otvara prema unutra i otvorena vrata ormara velika su opasnost za slijepu.

Ako je moguće treba Brailleovim pismom (ako slijepa osoba čita Brailleovo pismo) ili nekom taktilnom oznakom obilježiti/markirati neke značajne točke (vrata sobe, ormarić i sl.)



4 | ZAŠTITNE TEHNIKE

DONJA ZAŠTITNA TEHNIKA

Donja zaštitna tehnika služi slijepoj osobi da bi lakše pronašla neki predmet u razini struka (stolica, stol) ili da bi se zaštitila od udaranja u takve predmete. Osoba drži ruku lagano opuštenu ispred tijela, malo u dijagonali.



Moguće je i istodobno koristiti gornju i donju zaštitnu tehniku; u slučaju kada slijepa osoba nije sigurna što se nalazi u prostoriji kojom se kreće (primjerice je li prozor pokraj stola otvoren).

GORNJA ZAŠTITNA TEHNIKA

Gornja zaštitna tehnika štiti gornji dio tijela i glavu od udaraca. Osoba drži ruku ispruženu dijagonalno ispred lica s podignutom podlakticom.



TRAŽENJE IZGUBLJENIH PREDMETA

Ako osoba ne može čučnuti, važno je da prethodno pronađe predmete u koje bi se mogla udariti prilikom dizanja iz sagnutog položaja kako ne bi došlo do ozljedivanja.

Prilikom traženje izgubljenog predmeta koji nam je netom prije traženja ispaо i proizveo zvuk, taj zvuk može slijepu osobu usmjeriti gdje se predmet nalazi.

Treba obratiti posebnu pažnju na predmete koji se kotrljaju budući da nije uvijek moguće čuti zvuk kotrljanja predmeta.

Traženje izgubljenog predmeta je vještina za koju se isplati uložiti nešto vremena i uvježbatи je uz asistenciju neke videće osobe.



Ne može se reći da postoji pravilo prilikom traženja predmeta koji smo izgubili, ali postoji nekoliko detalja na koje treba обратити pažnju.

Ako se slijepa osoba nalazi u nepoznatom prostoru ili ako u tom prostoru postoje neke prepreke (rub stola, umivaonik, prozor, polica i sl.) u koje bi se mogla udariti, važno je koristiti jednu ruku kao zaštitu, potom osoba čućne, ukoliko joj to zdravstveno stanje omogućava, a drugom rukom se rade kružni pokreti ispred tijela i pomiče se korak naprijed i/ili u stranu i traži izgubljeni predmet.



5

KRETANJE UZ POMOĆ DUGOG BIJELOG ŠTAPA

Slijepi se osobe prilikom kretanja uz pomoć štapa koriste različitim tipovima štapova koje odabiru s obzirom na individualne potrebe.

Kretanje uz pomoć dugog štapa slijepi osobu mogu naučiti od instruktora orijentacije i kretanja u specijaliziranim ustanovama.

DIJAGONALNA TEHNIKA



Dijagonalna tehnika je tehnika koja se koristi prvenstveno u zatvorenim prostorima. Štap se može držati bilo u dominantnoj ili nedominantnoj ruci ovisno s koje nam se strane nalazi zid koji ćemo slijediti. Slijepi osoba drži štap u dijagonalnom položaju ispred tijela i prati podlogu u blizini zida. Ova tehnika omogućava pronalaženje prepreka, detektiranje stepenica i orijentira. Tehnika je pogodna i za upoznavanje i istraživanje prostora.

DODIRNA TEHNIKA



Dodirna tehnika se koristi u kretanju u vanjskom prostoru. Štap se drži u dominantnoj ruci. Štap se stalno pokreće i istražuje prostor ispred slijepе osobe i na taj joj način pokazuje što se ispred nje nalazi. Kada osoba zakorakne desnom nogom, štap je na lijevoj strani i pokazuje joj što će osjetiti lijevom nogom kada će koraknuti, a kada korakne lijevom nogom, štap je na desnoj strani i pokazuje što će biti kada zakorakne desnom nogom.

6

VIDEĆI ASISTENT U SVAKODNEVNIM SITUACIJAMA

Kada se nađete u situaciji da slijepoj ili slabovidnoj osobi morate pokazati neki prostor ili neki predmet, najvažnije je da joj dajete što više verbalnih informacija, a ako je moguće stavite ruku slijepe osobe na predmet koji želite da pogleda ili ako je predmet malih dimenzija, dajte joj ga u ruke da ga pogleda.

Ako slijepoj ili slabovidnoj osobi trebate pomoći prilikom traženja predmeta, na primjer, na stolu, važno je reći da se uvijek moraju davati informacije gdje je predmet u odnosu na slijepu osobu.

Ako slijepa osoba sjedi, primjerice, preko puta videćeg pratitelja, onda kada joj želimo reći gdje se nalazi, primjerice, čaša, reći ćemo joj da je čaša kraj njezine desne ruke.

Isto tako se možemo koristiti zamišljenom idejom sata, pa ćete reći, na primjer, čaša se nalazi na 6 sati od vas.

Na taj način ćemo slijepoj osobi pomoći da sama pronađe predmete iz najbliže okoline bez upotrebe riječi tu je, na stolu je, tamo je i slično.



7

ULOGA VIDEĆEG PRATITELJA U SITUACIJAMA KOMUNIKACIJE SA SLUŽBENIM OSOBAMA

Vrlo često se događa da sa slijepom osobom pratitelj mora otići do lječnika, stomatologa, na određene specijalističke preglede i sl. Isto tako i do pošte i banke gdje se plaćaju računi i vrše ostale papirnato-novčarske transakcije.

U takvim i svim sličnim situacijama videći pratitelj može saznati povjerljive informacije od slijepе osobe. Stoga je važno da budemo svjesni da smo dužni čuvati te informacije i ne zlorabiti ih.

Vrlo često prilikom plaćanja bankovnim karticama slijepa osoba treba pomoći prilikom upisivanja PIN-a ili potpisivanja.

Pomozite joj stavljanjem ruke na uređaj, odnosno dovodenjem njene ruke na mjesto gdje se treba potpisati. Ako slijepu osobu jako dobro poznajete, ona je manje samostalna, a ima povjerenja u vas, možete u njeno ime upisati PIN.

Napomenuli bismo da takva situacija može biti nezgodna i za slijepu osobu i za pratitelja ako dođe do nekih nesporazuma. Obavezno govorite sve što radite te pročitajte što piše na potvrdi koju ste dobili za izvršenu novčarsku transakciju.





U svim gore navedenim situacijama morate biti videći asistent koji će pročitati sve relevantne informacije, a ako postoji neki grafički prikaz ili slika, detaljno opisati što je na tom grafičkom prikazu ili slici prikazano.

Ako se službene osobe obraćaju videćem pratitelju u takvima situacijama, moramo ih ljubazno zamoliti da se obraćaju slijepoj osobi jer ona je tu došla obaviti određeni posao, a pratitelj je samo videća pratnja.



8

KOMUNIKACIJA SA SLIJEPOM/SLABOVIDNOM OSOBOM

Slijepe/slabovidne osobe komuniciraju jednako kao i osobe bez oštećenja vida samo što je na neke komunikacijske elemente potrebno obratiti malo pažnje, a pisane materijale je potrebno prilagoditi za potrebe slijepih/slabovidnih.

Prilikom verbalne komunikacije sa slijepom ili slabovidnom osobom:

- Budite prirodni i izravni.
- Obraćajte se slijepoj osobi direktno, a ne nekome iz njene okoline (član obitelji, pratnja,...).
- Nemojte vikati - osoba koja ima poteškoća s vidom najčešće dobro čuje.
- Slobodno se služite neverbalnom komunikacijom (gesta, mimika), ali budite svjesni da osoba koja ima poteškoća s vidom to neće uvijek uspjeti pratiti, tako da je dobro takve neverbalne znakove popratiti i prikladnim riječima.
- Slobodno koristite riječi u kojima se koristi „vid“, kao na primjer: **vidimo se, dajte pogledajte ovaj model, pročitajte** i sl.
- Okrenite se licem prema slijepoj/slabovidnoj osobi bez obzira što vas ona ne vidi, pa tako svi komuniciramo i osjećat ćete se prirodnije.



- Kada imenujete stvari, budite određeni, npr. vaza se nalazi na polici s vaše lijeve strane
- Izbjegavajte koristiti riječi: **ovdje, tamo, tu, pazi...** To su riječi koje slijepoj osobi ne daju određenu, konkretnu informaciju, već opću koja od slijepe osobe zahtijeva istraživanje.
- Nemojte pokazivati stvari pogledom u smjeru određenog predmeta ili gestikulacijom rukama. Takvo neverbalno pokazivanje uvijek popratite i riječima koje opisuju to što ste pokazali.
- Kada želite da slijepa osoba nešto pogleda, dajte joj taj predmet u ruku; neka ga taktilno pogleda, ako je moguće pomiriše,...



- Ako je nemoguće da se određeni predmet taktilno pogleda jer je zapakiran i nije ga moguće otvoriti, tada ga opišite sa što više konkretnih podataka. Na primjer, recite: ovdje imamo kremicu za lice za suhu kožu, rok trajanja do 30. 9. 2014 godine, sastav je sljedeći,...
- Ponudite se da pročitate napisane informacije, upute i sl.



- Ako predmet koji pokazujete ima taktilne oznake, skrenite pozornost slijepu osobi na to (npr. na telefonima je tipka broj 5 označena točkicom, neki daljinski upravljači imaju točkice na određenim tipkama,...)
- Ako imate proizvode označene Brailleovim pismom za slijepu, usmjerite pažnju slijepu osobu na to.

Sve veći broj informacija u današnje vrijeme stiže i putem pisanih materijala (brošura, letaka,...) ili putem Interneta i e-maila.

Sve te načine informiranja moguće je koristiti i za slijepu i slabovidnu osobu.

Pisane materijale za slijepе moguće je prilagoditi na način da se tiskaju na Brailleovom pismu (brajici). Brajica je točkasto izdignuto pismo za slijepе i moguće je pisani materijal otisnuti u Hrvatskoj knjižnici za slijepе.

Kako se značajan dio slijepih osoba ne koristi brajicom jer su netom izgubili vid, imaju smanjen osjet u jagodicama prstiju ili iz nekog drugog razloga, jedan od načina je da se materijal snimi na audio - mp3 i CD i da ga slijepе osobe poslušaju na svojim audio reproduktorima.

Kako se slabovidne osobe razlikuju po svojim mogućnostima čitanja standardnog tiska, tako ne postoji neko opće pravilo kakav im pisani materijal najviše odgovara, ali ipak možemo reći da većini slabovidnih osoba pomaže ako je:

- tekst veći od standarnog (kada se piše u wordu veličina fonta 16 i veća)
- papir na kojem se tekst ispisuje ne bliješti
- tekst isписан u kontrastnoj boji u odnosu na podlogu po kojoj je isписан (crno/bijela, plavo/žuta,...)
- preporučuje se da se ne koristi velik broj boja te da je podloga uvijek jednobojna zbog lakšeg snalaženja
- poželjno je i da se tekst ispisuje podebljanim slovima.

Ako se slijepa ili slabovidna osoba koristi računalom, najjednostavnije je pisane informacije (ne grafiku) poslati mailom jer će na taj način slijepa/slabovidna osoba moći pročitati informacije koje joj želimo pružiti na svom računalu koje je prilagođeno baš njoj i njenim specifičnim potrebama.

9

ORGANIZACIJA ŽIVOTNOG PROSTORA

Stambeni i radni prostor potrebno je organizirati na način koji će najbolje odgovarati pojedinačnoj osobi. Slijepa osoba treba upoznati svoj prostor, a pri tome se treba koristiti zaštitnim tehnikama kako bi sprječila ozljeđivanje, a videći pratitelj joj može dodatno opisivati što se nalazi u prostoru.

Organizacija radnog prostora: npr. označeni registrator na brajici, police organizirane na način koji najbolje odgovara potrebama slijepih osoba, telefon i računalo uvijek na istom mjestu na stolu.



Sve stvari i predmete u prostoriji treba uvijek vraćati na isto mjesto.

Ulagana vrata ili bilo koja vrata moraju uvijek biti zatvorena ili potpuno otvorena. Poluotvorena vrata znaju biti velika opasnost. Vrata od ormara moraju uvijek biti zatvorena.



OBLAČENJE

Potrebno je upoznati slijepu osobu sa svakim odjevnim predmetom kako bi osoba naučila raspoznavati prednju od stražnje strane, pravu od krive strane i napomenuti koje je boje odjevni predmet. Važno je odjevne predmete označiti kako bi slijepa osoba znala sama izabrati što obući i kako bi znala uskladiti različite odjevne predmete. Također, dobro je napomenuti upute za posebno održavanje ako ih odjevni predmet zahtijeva. Oznake na odjeći trebaju biti s unutarnje strane i slijepi osobe moraju biti upoznate s oznakama.



Dobro je slijepu osobu **diskretno** upozoriti ukoliko joj je odjeća potrgana ili uprljana.

Odjeću treba spremati u ormari uvijek na ista mjesto i istim rasporedom. Nemojte spremati odjeću umjesto slijepu osobu, sama će najbolje znati kako je pospremila svoju odjeću.

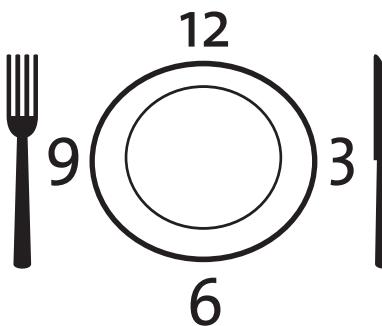
OSOBNA HIGIJENA

Upoznajte slijepu osobu sa sredstvima za njegu tijela, načinima korištenja i rokom trajanja. Također je potrebno sredstva označiti naljepnicom, brajicom ili napomenuti kakvog je oblika bočica kako bi slijepa osoba znala koje sredstvo koristiti. Osobna sredstva za higijenu (npr.: četkica za zube, brijaći aparat, proteza, leće, itd.) treba redovito čistiti i paziti da ne padu ili ne budu izložena bakterijama. Manikiranje, brijanje, češljanje, parfimiranje (na kožu, a ne na odjeću jer ostavlja tragove), mazanje kremom - slijepa osoba treba izvoditi uz stalnu provjeru rukama. Stavljanje paste na četkicu tehnika je koju treba provjeravati prstom, a preporuka je oprati zube prije oblačenja kako bi se izbjegla mogućnost prljanja odjeće.

POSPREMANJE STAMBENOG PROSTORA

Slijepu osobu treba redovito obavještavati o novim sredstvima za čišćenje, načinima upotrebe, mjerama opreza, npr.: korištenje zaštitnih rukavica, kao i rokom trajanja. Čišćenje površina, npr. stola, slijepa osoba obavlja na način da stalno provjerava slobodnom rukom i kreće se od vanjskih rubova prema sredini te od sredine prema dnu. Peglanje slijepa osoba izvodi tako da stalno provjerava što je ispred, poravnava tkaninu, a pri tome pazi da se ne opeče. Pranje posuđa slijepa osoba izvodi tako da se najprije posude razvrsta, prije pranja posude je dobro očistiti papirnatom salvetom od ostataka hrane te pri pranju stalno provjeravati rukom. Pri pranju posuđa treba voditi računa da se glavom ne udari u gornji kuhinjski element. Usisavanje slijepa osoba izvodi tako da ima plan u kojem se smjeru kreće kako ne bi preskočila koji dio površine te je dobro pomesti prije usisavanja kako bi našla eventualno izgubljene stvari. Prašinu treba brisati vlažnom krpom i to tako da se dva puta prođe istu površinu što također vrijedi i za pranje prozora. Sve radnje treba izvoditi uz stalnu provjeru i s vremenom se stekne određena rutina. Slijepim osobama nije moguće vizualno demonstrirati određenu aktivnost već treba omogućiti taktilno upoznavanje aktivnosti.

KONZUMIRANJE I PRIPREMANJE HRANE



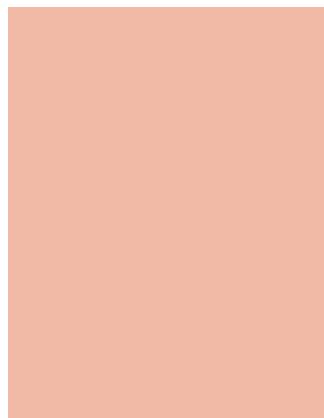
Upoznajte slijepu osobu sa sadržajem na tanjuru po principu orientacije po satu (npr. meso na 6, krumpir na 12, povrće na 9).



Pri konzumaciji hrane potaknuti i ohrabriti slijepu osobu na korištenje pribora za jelo. Paziti da se uzimaju manji komadi hrane. Kod postavljanja stola obratiti pozornost na pravilnu raspodjelu pribora za jelo, sve radnje lagano provjeravati prstima koji klize po stolu. Potrebno je upoznati slijepu osobu s vrstom namirnice, mirisom, okusom, teksturom, rokom trajanja te načinom pripreme. Za lakše snalaženja među namirnicama preporučuje se označiti namirnice na bočicama ili kutijama brajicom ili taktilnim naljepnicama. Također, uvjek treba stavljati namirnice na isto mjesto.



Kod pripremanja obroka slijepa osoba treba biti pažljiva što iziskuje vještina i kontinuirano izvođenje spomenutih radnji. Na štednjaku je potrebno označiti koji je gumb za određeno grijaće tijelo, a posebno za pećnicu kako bi slijepi osobe u svakom trenutku mogle provjeriti je li štednjak uključen, na kojoj je temperaturi ili je isključen. Orientacija na radnim površinama također se izvodi po principu orientacije po satu. U kuhinji se preporučuje korištenje pomagala koje olakšavaju pripremu hrane za kuhanje, npr. aparat za rezanje povrća, gulilica za čišćenje krumpira, mrkve ili jabuka, ribež, cjedilo, pasirka, hvatač pržene hrane, otvarač konzervi, nož koji reže na određenu širinu, govorna kuhinjska vaga, itd.



U kuhinji se preporuča korištenje pomagala koje olakšavaju pripremu hrane za kuhanje



npr. aparat za rezanje povrća, gulilica za čišćenje krumpira, mrkve ili jabuka, ribež, cjedilo, pasirka, hvatač pržene hrane, otvarač konzervi, nož koji reže na određenu širinu, govorna kuhinjska vaga itd.

SOCIJALIZACIJSKE VJEŠTINE

Potaknите slijepu osobu na komunikaciju i druženje s ljudima, na sudjelovanje u različitim događanjima (npr. odlazak u kazalište, kino, koncert, izložbu, odlazak u kupovinu, tržnicu, restoran, bar, itd.). Budite joj asistent u smislu da joj opisujete sve ono što ne može vidjeti. Također, dopustite slijepoj osobi da samostalno donosi odluke o tome što želi raditi i upoznajte slijepu osobu sa svim promjenama koje se događaju u svakodnevnom životu oko nje (npr. moda, frizure, tehnička pomagala, itd.). Verbalno opišite svako okruženje u kojem se slijepa osoba nađe.



PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA

Slijepi mogu provoditi kvalitetno svoje slobodno vrijeme. Podsetite slijepu osobu da postoje društvene igre koje su prilagođene za slijipe i slabovidne osobe (šah, čovječe na ljuti se, domino, mlin, puzzle, monopoli, itd.). Potaknite slijepu osobu na čitanje časopisa i knjiga te korištenje knjižnice za slijipe, praćenje radijskog i televizijskog programa, odlazak u klub za slijipe osobe, sudjelovanje u radu različitih udruga, razvijanje različitih hobija (sport, radioamaterizam, origami, pletenje, zbor, radionice s glinom itd.).

PRAKTIČNI SAVJETI

Osnovne upute i smjernice za sprječavanje padova za višestruko hendikepirane, starije i slabije pokretne osobe s oštećenjem vida:

Pokušajte razumjeti i prihvatići promjene koje se javljaju u životu te prilagoditi dnevne aktivnosti svojim preostalim sposobnostima tako da održite sigurnost na što višoj razini:

- planirajte više vremena za aktivnosti
- prestanite s aktivnostima kada nastupi umor
- krećite se prema potrebi uz pridržavanje ili koristeći pomagala
- ne penjite se na stolice ili ljestve
- ne izlazite (ukoliko je to moguće izbjegći) kada su nepovoljne vremenske prilike kao što je veći snijeg, poledica, jako nevrijeme
- nosite praktičnu odjeću i obuću koja se lako oblači i svlači; odjeća ne smije biti dugačka da se ne "plete" oko nogu; cipele i papuče trebaju biti odgovarajuće veličine, širokih potpetica, gumenih potplata, na vezice ili kopču koje osiguravaju stabilnost stopala.

Konzumirajte lijekove uvijek u isto vrijeme, koristite kutijice za lijekove s brajicom kako biste točno vodili računa da svaki dan popijete lijekove.



DODATAK: PRILAGODBA PROSTORA ZA ŠTO LAKŠE SNALAŽENJE SLIJEPIH/SLABOVIDNIH OSOBA



Kako bi se slijepi i slabovidni osobe što samostalnije kretale unutarnjim i vanjskim prostorom, moguće je učiniti jednostavne prilagodbe koje ujedno ne moraju narušavati estetski izgled prostora već se mogu uklopliti kao jedno novo rješenje.

Te prilagodbe uključuju postavljanje taktilnih i zvučnih signala.

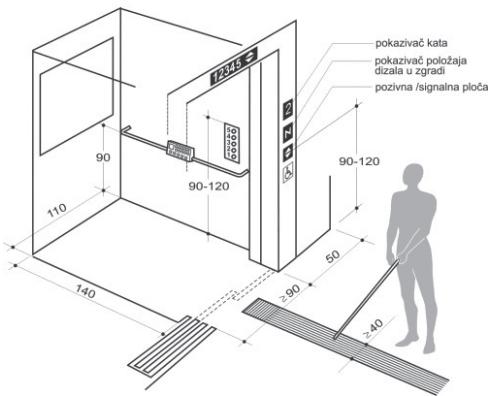
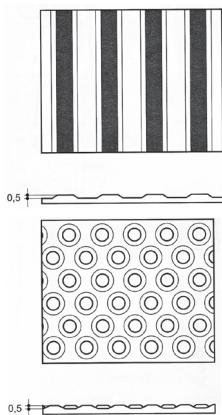
Taktilno signaliziranje se vrši pomoću linija vodilja na podlozi po kojoj se slijepa ili visoko slabovidna osoba kreće i/ili postavljanjem linija vodilja na zidovima.

Linije vodilje na podlozi po kojoj se osoba s oštećenjem vida kreće moraju biti izvedene iz materijala koji je otporan na trošenje, nije klizav, taktilno se razlikuje od podlage/okolnog prostora, kontrastnih boja za slabovidne te jednostavan za održavanje.

„PRAVILNIK O OSIGURANJU PRISTUPAČNOSTI GRAĐEVINA OSOBAMA S INVALIDITETOM I SMANJENE POKRETLJIVOSTI“ u članku 8. kaže da se pristupačna taktilna površina izvodi reljefnom obradom visine do 5 mm tako da ne otežava kretanje invalidskih kolica, da je prepoznatljiva na dodir stopala ili bijelog štapa, da ne zadržava vodu, snijeg i prljavštinu te da se lako održava.

Taktilna crta vođenja, taktilna crta upozorenja i/ili taktilno polje upozorenja obvezno moraju imati karakteristike propisane za taktilnu površinu.

Da bi se osoba s oštećenjem vida što lakše samostalno kretala, potrebno joj je označiti ulaze u građevine i prostorije koje su važne, kao na primjer: ulaz u školu, ulaz u učionicu, stepenice, dizalo, WC i dr.



Taktična linija vodilja na zidovima postavlja se najčešće u hodnicima na visini od 80 do 120 cm. Dobro je da je izvedena u materijalu koji nije iritantan na dodir (drvo, umjetni materijali,...), te da ga se lako održava i da je kontrastnih boja kako bi služio kao orientir i slabovidnjima.

Zvučna signalizacija se izvodi obično na mjestima gdje se kreće veći broj osoba s oštećenjem vida kao što su raskrižja na prometnicama, ustanove i institucije po kojima se kreće veći broj slijepih osoba i sl.



I NE ZABORAVITE
SLIJEPE OSOBE KAO I ONI KOJI VIDE
IMAJU VRLINE I MANE.

BUDITE POMAGAČ ONIMA
KOJI PRIHVAĆAJU POMOĆ.

NE LJUTITE SE NA ONE KOJI NE ŽELE POMOĆ.
BUDITE PODRŠKA ONIMA KOJI PODRŠKU TRAŽE.
PODRŠKA NIJE POTREBNA I NE ŽELE JU
SVE SLIJEPE OSOBE.
NE SAŽALJEVAVTE OSOBU KOJA NE VIDI.



Službeni pokrovitelj:
dm-drogerie markt d.o.o.



**HRVATSKI
SAVEZ
SLIJEPIH**

10000 Zagreb, Draškovićeva 8o, p.p. 736
Tel: 48 12 501, Fax: 48 12 507,
e-mail: hrvatski@savez-slijepih.hr
www.savez-slijepih.hr, OIB: 49466521634
IBAN: HR9323600001101264528

The background of the page features a minimalist abstract design in shades of blue. It consists of several overlapping geometric shapes: a large circle at the top left, a smaller circle below it, and a large triangle at the bottom left. These shapes are defined by thick black outlines and filled with varying shades of blue, creating a sense of depth and layering.

ISBN 978-953-7225-08-7