

Nevidia a predsa čítajú, píšú e-maily, cestujú

Môže byť život v tme kvalitný?

Ivana Potočnáková
Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska
manažérka pre fundraising
ivana.potocnakova@unss.sk

„Ideš pekne popri palci, urobíš rez nožom. Posunieš nôž doľava a rez opakuješ.“ Skúsená inštruktorka Dagmar zasväčuje hokejistu Michala Handzuša do krájania cibule „naslepo“. Takmer dvojmetrový športovec zvláda aj náročné oddeľovanie žltka od bielka. Partnerku pri príprave surovín na praženicu mu robí nevidiaca Zuzana zo Zvolena. Študentka sociálnej práce napokon na elektrickom sporáku vajíčka sama usmaží. „Chutia vynikajúco,“ uznanlivo prikyvuje športovec.

Dôstojný a integrovaný život

Už rovné štvrtstoročie pôsobí na „trhu“ mimovládneho sektora organizácia zastupujúca záujmy ľudí so zrakovým postihnutím. Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska je občianske združenie, ktorého základným poslaním je úsilie o dosiahnutie plnohodnotného a dôstojného života ľudí so zrakovým postihnutím. Po dvadsiatich piatich rokoch existencie má viac ako 4 000 členov združených v 65 základných organizáciách. Na ôsmich krajských strediskách poskytuje sociálne služby – špecializované sociálne poradenstvo a sociálnu rehabilitáciu – bezplatne pre všetkých nevidiacich a slabozrakých, ktorí o ne prejavia záujem.

Prvé slepecké spolky

História organizovaného slepeckého hnutia na našom území sa začala na prelome 19. a 20. storočia. Na území bývalého Rakúsko-Uhorska sa zakladali prvé slepecké spolky, na Slovensku sa nevidiaci a slabozrakí od roku 1919 organizovali v Podpornom spolku samostatných slepcov pre Československú republiku. Po roku 1948 boli všetky organizácie zdravotne postihnutých zlúčené do Zväzu invalidov. S výnimkou rokov 1969 – 1974, kedy sa podarilo založiť Československý zväz nevidiacich a slabozrakých, nemohli mať zrakovo postihnutí v bývalom Československu svoju organizáciu. Po zmene politických pomerov v roku 1989 vznikajú iniciatívy na založenie samostatnej organizácie. 7. apríla 1990 vyústili do ustanovujúceho zjazdu Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska (ÚNSS).

Cez sebaobsluhu naspäť do života

Strata alebo vážne oslabenie zraku znamená pre každodenný život človeka obrovskú zmenu. Všetky zautomatizované činnosti z predchádzajúceho obdobia prestávajú razom platiť. Úkony, ktoré človek zvládal mechanicky a spamäti, robil ich podvedome bez premýšľania, odrazu dostávajú nový rozmer. Chýba zraková kontrola. Všetko je zložitejšie, zdĺhavejšie, nebezpečnejšie.

Človek, ktorý stratil zrak v dospelosti, si musí doslova vyšliapať nové chodníčky. Napriek tomu, že všetko je iné a neznáme, môže sa nevidiaci s podporou svojho najbližšieho okolia vrátiť do svojho predchádzajúceho života. ÚNSS mu poskytne kurz sebaobsluhy na krajskom stredisku, ktoré sa nachádza najbližšie k bydlisku

klienta. Po zostavení individuálneho plánu a úvodných stretnutiach s inštruktorom sociálnej rehabilitácie nasleduje výcvik v domácom prostredí klienta.

Nejako to zvládnem

Sebaobsluha. Občas býva odsúvaná na vedľajšiu koľaj, dokonca podceňovaná zo strany nevidiacich aj ich okolia: nejako to predsa zvládnem, vždy bude blízko niekto, kto to za mňa urobí. Realita je pritom iná a mnohé veci sú ťažšie, ako sa javia na prvý pohľad. Zvlášť pre človeka, ktorý stratil zrak v dospelosti, nie je jednoduché prijať rozhodnutie učiť sa sebaobsluhu a takým samozrejmostiam, akými sú krájanie chleba alebo natieranie masla na krajec. S každým malým úspechom sa však človek pomaly približuje k veľkej pyramíde svojej samostatnosti a sebestačnosti. A k vyššej kvalite svojho života s postihnutím.

Cieľom kurzov sebaobsluhy nie je všetko za nevidiaceho urobiť, ale spoločne hľadať techniky a postupy, pomocou ktorých úkony zvládne sám. Hlavnou metou je čo najväčšia miera samostatnosti v oblasti starostlivosti o seba a svoju domácnosť. Pomocníkmi sú ďalšie zmysly: čuch, sluch, hmat, chuť a vytvorenie záchytných bodov v domácom prostredí. Užitočné je aj vyvinutie systému označovania i nový prístup k vlastnej bezpečnosti zo strany nevidiaceho.

Simulovaná slepota

Pri výučbe je dôležité pripraviť človeka na množstvo variantov úkonu, s ktorým sa bude v bežnom dni stretávať. Inštruktor musí postupy činností, ktoré bude človeka so zrakovým postihnutím učiť, najprv sám zvládnuť v podmienkach simulovanej slepoty. Pri výučbe zohráva kľúčovú úlohu druh a stupeň zrakového postihnutia, psychický i fyzický stav klienta, jeho motivácia, rodinné i materiálne zázemie. Dôležitá je aj jeho minulosť – do akej miery robil veci sám, čo všetko zvládal, kým stratil zrak.

Kam som to položil?

Základný kurz sebaobsluhy je zameraný na úpravu prostredia, prípravu jedla, stolovanie a umývanie riadu. Po zoznámení sa s pracovným prostredím – kuchynskou linkou, označením spotrebičov, uložením riadu – nastupuje výučba. Je zameraná na nalievanie a varenie nápojov, krájanie a natieranie chleba, čistenie a krájanie zeleniny, upratanie riadu. Každá lekcia smeruje ku konkrétnemu cieľu.

Človek sa po strate zraku väčšinou vracia späť do svojho bytu a nemá možnosť ihneď ho prispôbiť svojmu zrakovému postihnutiu. Na čo dávať najväčší pozor? Na malé koberčeky a predložky na hladkých plochách, opraviť odlúpnuté linoleum, odstrániť závesné dekorácie či nestavať nízke kusy nábytku do cesty. Ihneď po otvorení treba zatvárať dvierka skríň a zásuviek a každú vec dávať dôsledne na svoje miesto. Nábytok rozmiestniť pozdĺž stien a premyslieť umiestnenia rádia či hodín – sú prirodzeným zvukovým majákom pomáhajúcim v orientácii.

M. Handzuš: „Mám veľkú výhodu.“

V podmienkach simulovanej slepoty si vyskúšal niekoľko úkonov sebaobsluhy aj slovenský reprezentant v ľadovom hokeji a držiteľ Stanley cupu Michal Handzuš. Ako tohtoročný ambasádor verejnej zbierky Biela pastelka, výťažok ktorej slúži na pomoc ľuďom so zrakovým postihnutím, absolvoval spolu s nevidiacou Zuzanou hodinu kurzu varenia. Krájanie cibule, oddeľovanie žltka od bielka, habarkovanie vajička. Spotený dával dolu z očí tmavé klapky: „Rozdiel medzi nami je obrovský: ja si viem celú činnosť predstaviť, lebo praženicu bežne doma robievam. Zuzka ju nikdy nevidela!“

Vyššie stonásobný slovenský reprezentant a 196 cm vysoký center sa bez váhania postavil za tých, ktorí to potrebujú a podporil kampaň Bielej pastelky. „Som krátkozraký, mám dioptrie mínus dva a pol. Keď sa na to prišlo, bol som šiestak na základnej škole. Bol to pre mňa šok, okuliare som nechcel nosiť za nič na svete. Zo spolužiakov nik nevedel, že dobre nevidím. Hanbil som sa. Začal som ich nosiť až ako starší chalan, keď sa mi zrak zhoršil. Prišli kontaktné šošovky, ihneď som po nich siahol. Oči sú nesmierne dôležité a treba ich chrániť. Navyše v súčasnosti to pri športe nie je žiaden problém, na trhu je dostatok kvalitných kontaktných šošoviek, pri športe človeka nijako neobmedzujú,“ uzatvára ambasádor.

Na ceste k samostatnosti

Vyrovnať sa so svojím postihnutím alebo zorientovať sa v sociálnej legislatíve je pre človeka, ktorý nevidí, viac ako náročné. Pomoc v tejto oblasti aj pri výbere kompenzačných a optických pomôcok dostane v ÚNSS. Medzi najžiadanejšie služby patrí nácvik priestorovej orientácie a samostatného pohybu. Nevidiaci sa pod dohľadom inštruktora učí chodiť s bielou palicou a čo najúčelnejšie využívať zvyšky zraku. Špeciálne upravený počítač s audiovýstupom mu umožní online kontakt so svetom. Moderné elektronické zariadenia a čítacie programy sú pre nevidiacich veľkým pomocníkom pri získavaní informácií. Znie to možno neveriteľne, ale aj nevidiaci píše e-maily, čítajú blogy a sú aktívni na sociálnych sieťach.

Bodové písmo – dielo geniálnej intuície

Braillovo písmo - dôležitý nástroj gramotnosti nevidiacich – je napriek expanzii informačno – komunikačných technológií do života ľudí so zrakovým postihnutím stále živé. Je symbolom nevidiacich a súčasne unikátnym prostriedkom na ceste k informovanosti a vzdelaniu. Pre vidiacich je čímsi tajomným až fascinujúcim. Pre niektorých nevidiacich jediným spojením so svetom. Braillov systém bodového písma je dielom geniálnej intuície. Písmo napriek expanzii nových technológií zostáva najdôležitejším atribútom slepeckej gramotnosti.

Pre slabozrakých ľudí, ale aj pre seniorov a čitateľov, ktorí sa rýchlo potrebujú zorientovať v texte, je dôležité dodržiavanie zásad tzv. jasnej tlače. Ide o metódy sprístupňovania tlačených textových informácií ľuďom so zrakovým postihnutím. Medzi základné zásady patria: papier nesmie presvitať a lesknúť sa, kontrast medzi textom a podkladom má byť čo najvyšší, písmo je bezpätkové s veľkosťou minimálne 12 bodov, ideálne je zarovnanie doľava a rovnaké medzery medzi slovami.

Cena prevencie

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska popri svojej hlavnej činnosti orientuje aktivity aj na prevenciu. Jej projekt Zdravé oči už v škôlke je zameraný na jednu z najzraniteľnejších skupín populácie – deti v materských školách. Hlavným cieľom je odhaľovanie zrakových porúch detí vo veku 3 – 6 rokov cez preventívne vyšetrenia. Bezplatné skriningové merania robia priamo v materských školách zrakoví terapeuti ÚNSS bezdotykovo autorefraktometrom, ktorý dokáže s vysokou mierou spoľahlivosti odhaliť existujúce alebo začínajúce vývinové poruchy zraku detí: astigmatizmus, tupozrakosť či škuľavosť. V minulom roku odmerala ÚNSS zrakové parametre 7 606 deťom v 132 materských školách. Takmer pätina všetkých detí dostala na základe analýzy zrakových parametrov odporúčanie na návštevu detského očného lekára.

Odhalili nedostatok v systéme

V apríli ocenili v šiestom ročníku Ceny Nadácie Orange mimovládne organizácie, ktoré prispeli k riešeniu aktuálnych potrieb spoločnosti. O ocenenie sa uchádzalo 101 organizácií. V kategórii sociálna inklúzia získala ÚNSS tretie miesto práve za projekt Zdravé oči už v škôlke. Nadácia ocenila, že odhaľuje závažný nedostatok v systéme zdravotnej prevencie a zároveň v praxi testuje jeho možné riešenie. Skriningový program pokračuje aj v tomto roku a organizácia aktívne hľadá zdroje na nevyhnutné prevádzkové náklady, aby aj v budúcom roku mohla pomáhať odhaľovať zrakové poruchy škôlkarov. Vysoké percento odhalených vývinových porúch - až 17 % - je dostatočným dôkazom, že včasná diagnostika má význam. U detí predškolského veku je podstatne vyššia šanca na zmiernenie či odstránenie porúch zrakových funkcií než u školákov.

Život s diabetickou retinopatiou, glaukómom alebo vekom podmienenou degeneráciou makuly nie je jednoduchý. S podporou okolia a správnu motiváciou samotného nevidiaceho alebo slabozrakého človeka však môže byť život kvalitný. Zostať sedieť v kúte a plakať nad ťažkým osudom nie je tou správnou cestou. Je veľa spôsobov, ako prežiť každý deň naplno. Aj s bielou palicou v ruke.