

PŘÍRODOVĚDECKÁ FAKULTA UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI
KATEDRA OPTIKY

PROSTOROVÁ ORIENTACE ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

Bakalářská práce

Vypracovala: Petra Panicová

Vedoucí bakalářské práce: Bc. Lenka Musilová

Obor: 5345R008 Optometrie

Studijní rok: 2009/2010

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci na téma: Prostorová orientace zrakově postižených, jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucí bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce.

V dne.....

Petra Panicová

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí práce Bc. Lence Musilové Dis. za věcné rady a připomínky a Mgr. Veronice Růžičkové Ph.D. za cenné informace z oblasti prostorové orientace nevidomých a za studijní materiály a podklady pro bakalářskou práci.

Obsah

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD | 4 |
| 1 ROZDĚLENÍ, ROZSAH A PŘÍČINY ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ | 5 |
| 1.1 DEFINICE SLABOZRAKOSTI | 5 |
| 1.2 DEFINICE NEVIDOMOSTI | 5 |
| 1.3 ROZSAH ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ | 6 |
| 1.4 PŘÍČINY ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ | 6 |
| 2 POSTUP PŘI PÉČI O ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ..... | 8 |
| 2.1 URČENÍ DIAGNÓZY..... | 8 |
| 2.2 URČENÍ REHABILITAČNÍHO POSTUPU A CÍLE | 8 |
| 2.3 VOLBA POMŮCEK | 9 |
| 3 POMŮCKY PRO OSOBY SLABOZRAKÉ A NEVIDOMÉ..... | 11 |
| 3.1 POMŮCKY SLOUŽÍCÍ K POHYBU A ORIENTACI | 11 |
| 3.1.1 <i>Bílá hůl</i> | 11 |
| 3.1.2 <i>Vodící pes</i> | 12 |
| 3.2 POMŮCKY NA ČTENÍ..... | 16 |
| 3.3 POMŮCKY VHODNÉ DO ŠKOLY..... | 18 |
| 3.4 POMŮCKY DENNÍ POTŘEBY | 19 |
| 3.5 HRY..... | 22 |
| 4 VÝVOJ A NÁCVIK PROSTOROVÉ ORIENTACE..... | 24 |
| 4.1 VÝVOJ PROSTOROVÉ ORIENTACE | 24 |
| 4.2 NÁCVIK PROSTOROVÉ ORIENTACE | 25 |
| 5 VÝUKA PROSTOROVÉ ORIENTACE | 27 |
| TECHNIKA DLOUHÉ HOLE | 27 |
| ZÁSADY VÝCHOVY PROSTOROVÉ ORIENTACE..... | 29 |
| 5.1 VÝUKA DĚTÍ | 30 |
| 5.2 OSOBY POZDĚJI OSLEPLÉ | 30 |
| 6 SPRÁVNÝ KONTAKT S NEVIDOMOU A SLABOZRAKOU OSOBOU..... | 32 |
| 7 ORGANIZACE PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ | 34 |
| 8 PRAKTICKÁ ČÁST | 35 |
| 8.1 VYHODNOCOVÁNÍ DOTAZNÍKŮ..... | 35 |
| 8.2 NÁZOR ZE STRANY NEVIDOMÝCH | 39 |
| ZÁVĚR..... | 41 |
| POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE | 42 |

Úvod

Většinu informací z našeho okolí vnímáme a vyhodnocujeme pomocí zraku. Ne všichni mají to štěstí, že vidí. Někteří jsou nevidomí od narození, jiní o zrak přišli v průběhu života nebo mají velmi omezené vidění. Všichni lidé se s tímto omezením musí naučit žít. Z tohoto důvodu byly zřízeny různé organizace a projekty, aby pomohli nevidomým a slabozrakým lidem zařadit se do běžného života. Důležité v tomto směru je také lidská solidarita. Lidé by se měli naučit pomáhat nevidomým a slabozrakým osobám a dodávat jim optimismus. Ne nad nimi plakat a projevovat pocity lítosti a soucitu.

Práce je zaměřená na problematiku zrakově postižených. Přiblížení jejich každodenního života, ale také ukázka pomůcek, které potřebují k plnohodnotnému žití. Jsou zde popsány různé pomůcky pro život, ale také prostředky k lepšímu pohybu a orientaci v terénu.

Cílem této práce je zjistit, co o nevidomých ví široká veřejnost. Jaké mají představy o jejich životě a zda jim umí pomoci, když se s nimi setkají na ulici. Také zde zazní, jaké mají názory a zkušenosti na pomoc od svého okolí osoby se zrakovým postižením.

Touto cestou bych chtěla rozšířit informace o této problematice a budu ráda, pokud se tak podaří. Byly vytvořeny dotazníky, kde jsem se ptala široké veřejnosti, zda pomáhají nevidomým a co si myslí o jejich životě. K dotazníkům byly dávány brožurky o tom, jak správně pomáhat nevidomým. Doufám, že se veřejnost přestane bát pomáhat nevidomým a budou si jistější při poskytování pomoci a zároveň, že i nevidomí ocení, když dostanou perfektní pomoc.

Pro vytvoření si představy o pravdě, je vytvořen dotazník i pro nevidomé. Otázky jsou zaměřeny na jejich život, na pohyb a orientaci v prostoru a na to, jakou mají zkušenosti s pomocí od kolemjdoucích.

Porovnáním těchto dvou dotazníků si může člověk udělat představu o tom, zda lidé umí pomáhat a jestli je jejich pomoc vždy na místě.

1 Rozdělení, rozsah a příčiny zrakového postižení

Každá země si sama vymezí kategorie postižení zraku, které souvisejí s procesem vzdělávání, legislativou, volbou povolání, způsobilostí k výkonu určitých činností a oblastí sociálního zabezpečení.

Pokud je zraková ostrost na lepším oku s optimální korekcí menší jak 6/18 je to z hlediska sociálně-zdravotnického definováno jako ztráta zraku. WHO dělí zrakové postižení, podle míry poklesu visu, do dvou kategorií. Na slabozrakost a nevidomost.[4,5]

1.1 Definice slabozrakosti

Zraková ostrost na lepším oku s nejlepší možnou korekcí nižší než 6/18 (0,3) a rovná nebo lepší než 3/60 (0,05) nám definuje slabozrakost. Co se týče omezení zorného pole, jde o interval od 2 do 10 stupňů. Slabozrakost můžeme rozdělit i podle praktického hlediska na lehkou – do 6/60 (včetně) a těžkou – pod 6/60 do 3/60 (včetně).[4,5]

1.2 Definice nevidomosti

Zraková ostrost na lepším oku s nejlepší možnou korekcí nižší než 3/60 (0,05) nám definuje nevidomost. O nevidomosti může mluvit i při omezení zorného pole pod 10 stupňů.

Nevidomost můžeme dále rozdělit na:

Praktickou nevidomost:

- Centrální zraková ostrost od 3/60 do 1/60 včetně.
- Zorné pole menší než 10 stupňů, avšak větší než 5 stupňů kolem centrální fixace. Zorné pole myslíme binokulární.

Skutečnou nevidomost:

- Centrální zraková ostrost nižší jak 1/60 – světlocit.
- Zorné pole binokulárně 5 stupňů a méně i bez porušení centrální fixace.

Plnou slepotu:

- Ztráta světlocitu, ale i světlocit s chybnou světelnou projekcí. [4,5]

Toto rozdělení je určené spíše pro lékařské účely. Existují i další způsoby jak rozdělit zrakové vady. Kritéria jsou: věk, doba vzniku zrakové vady, typu postižení a další.

1.3 Rozsah zrakového postižení

Poslední údaje WHO nám ukazují, že na světě žije 37 milionů slepých a 124 milionů slabozrakých lidí. Mezi tato čísla nepatří ti, jejichž zraková vada je způsobena refrakčními vadami. Z toho vyplývá, že počet lidí se zrakovým postižením je podstatně vyšší.

Na věku populace je závislá i míra zrakového postižení. Osoby starší 50 let představují v populaci 19 %, avšak mezi slepými je to 82 % osob.

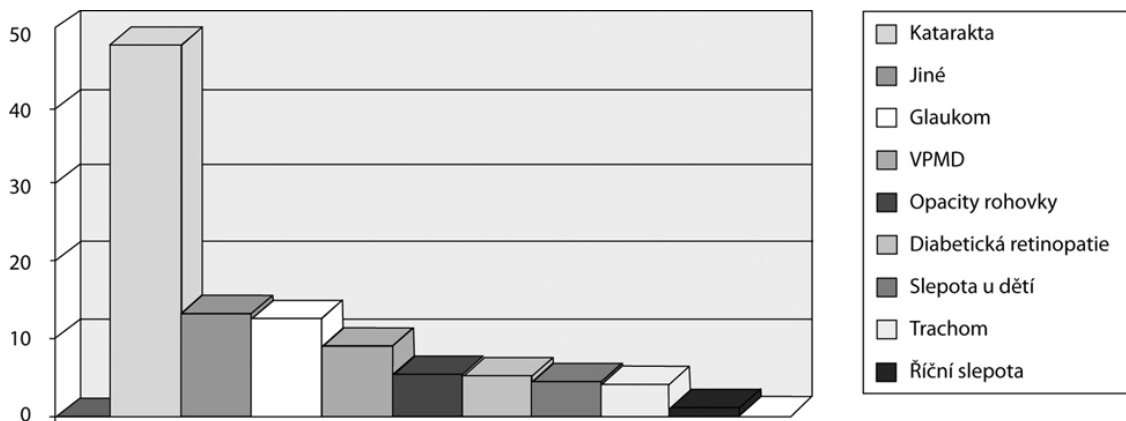
Rozsah zrakového postižení je celosvětově větší u žen než u mužů a to i když zohledníme rozdílné délky života a tím i rozdíl počtu žen a mužů v jednotlivých kategoriích. V kategorii slepoty připadají dvě ženy na jednoho muže se stejným zrakovým postižením. Když srovnáme celkový počet slepých mužů a žen, tak žena zaujímají 65 %. Tento fakt je způsoben několika vlivy. Zdravotní péče je v mnoha zemích hrazena přímo pacienty a mnoho rodin ve finanční tísní upřednostňují léčbu otce – živitele rodiny. Mnohým ženám se tedy nedostane informací o možnostech lékařské péče a možnostech léčby očních onemocnění. Tento fakt je převážně spojován s kataraktou, která je spojována se stárnutím. Proto se v méně ekonomicky rozvinutých zemích s nízkou úrovní vzdělání staří lidé nesnaží vyhledat lékařskou pomoc.

Na základě prevalence zrakového postižení ve světě na počátku devadesátých let WHO provedlo propočty a spolu s předpokládaným demografickým vývojem podle OSN předpovídají, že počet zrakově postižených se do roku 2010 zdvojnásobí. Tento negativní vývoj, který by vedl k 76 milionům slepých osob, by se dal ovlivnit a zmírnit podstatnými změnami v způsobu poskytování zdravotní péče a zlepšením socioekonomického vývoje. [5]

1.4 Příčiny zrakového postižení

Katarakta (47,8 %) patří celosvětově mezi hlavní příčiny slepoty následována glaukomem (12,3 %), věkem podmíněnou makulární degenerací (8,7 %), opacitami rohovky jako následek různých onemocnění (5,1 %), diabetickou retinopatií (4,8 %),

různým onemocnění u dětí (3,9 %), trachomem (3,6 %), říční slepotou (0,8 %) a dalšími očními postiženími (13,0 %), která mohou být spojena s genetickým vývojem, degenerativními procesy, traumaty nebo jinými příčinami (obr. 1).



Obr. 1 Příčiny slepoty ve světě (v procentech). [5]

Slepotě ve většině případů lze předejít léčbou. Můžeme vyléčit nebo alespoň zmírnit kataraktu, glaukom, opacity rohovky, diabetickou retinopatii, trachom, říční slepotu, některé příčiny slepoty dětí apod. Podle výskytu na jednotlivých kontinentech a na závislosti typu očního onemocnění lze předejít až 75 % případů slepoty.

Evropskou unii můžeme pro naše potřeby rozdělit na ekonomicky méně a více vyspělou. Ve vyspělých zemích je hlavní příčinou slepoty věkem podmíněná makulární degenerace (50 %), následovaná glaukomem (18 %), diabetickou retinopatií (17 %) a kataraktou (5 %). V méně vyspělých zemích se tento stav poněkud liší. Na prvním místě je katarakta (32 %), následovaná glaukomem (15,5 %), diabetickou retinopatií (15 %) a věkem podmíněnou makulární degenerací (15 %). Vyskytuje se tu ovšem i vysoké procento slepých dětí, až 6,9 % z celkového počtu slepých osob v zemi, zatímco ve vyspělých zemích je to průměrně 2,4 %.

Hlavní příčinou slepoty celosvětově zůstává katarakta, i když se dá úspěšně léčit a operace v některých zemích může být provedena i za 25 dolarů. Více jak 17 milionů lidí ztratilo zrak právě díky kataraktě. Z toho vyplývá, že tato operace je stále nedostupná v méně rozvojových zemích. Ale i přes to podle Světové banky patří operace k nejvíce ekonomicky efektivním léčebným zákrokům, ale i nejčastějším chirurgickým zákrokům.[5]

2 Postup při péči o zrakově postižené

Je potřeba z hlediska sociálního a léčebného, zachovávat určitý postup při péči o zrakově postiženého pacienta.

2.1 Určení diagnózy

Úkolem odborného očního lékaře je včas a správně diagnostikovat příčinu a míru postižení a stanovit prognózu onemocnění. Je důležité, aby ošetřující lékař co nejdříve a s nejvyšším taktem obeznámil pacienta o výsledcích. Dále je důležité, aby lékař podal vyčerpávající informace, pacientovi i jeho rodině, týkající se onemocnění i možnostech rehabilitace.

2.2 Určení rehabilitačního postupu a cíle

Důležitým faktorem pro určení rehabilitačního postupu je věk, ve kterém byla zjištěna zraková porucha. Cílem rehabilitace je zachovat popřípadě rozvinout funkce zraku (pomocí speciální stimulace nebo zrakových pomůcek) a zároveň zdokonalovat hmat a sluch. V zásadě platí, že čím dříve se začne s rehabilitací, tím lépe, a obzvláště u dětí toto pravidlo platí dvojnásob.

Pokud se na zrakovou poruchu u dítěte přijde již v raném věku, je doporučené kontaktovat střediska pro zrakově postižené. Vyškolení pracovníci seznámí rodiče s principy zrakové rehabilitace a pomohou tím tak zlepšit komunikaci mezi dítětem a rodičem.

Děti se zrakovým postižením mohou navštěvovat tyto školy: mateřské školy (pro zrakově postižené, nevidomé), základní školy (pro slabozraké, se zbytky zraku, nevidomé), zvláštní školy (pro slabozraké, nevidomé). Dále pak střední školy jako gymnázia nebo obchodní akademie pro zrakově postiženou mládež. Mohou ovšem navštěvovat i učební obory jako strojní mechanik, čalouník, knihař, masér a pro absolventy zvláštní školy kartáčník. [4]

Rodiče rozhodují o tom, zda děti budou navštěvovat speciální školy. Jednotlivé případy vyžadují individuální přístup. Speciální školy nejsou striktně rozděleny hranicí visu.

Tyfloservis, Tyflocentrum a pobytové středisko Dědina, pečují o mladistvé (od 15 let) a dospělé, u nichž se vada objevila později. Vyučují prostorovou orientaci,

nacvičují činnosti nezbytné k samostatnému životu, čtení a psaní Braillova písma atd. Nabízejí i rekvalifikační kurzy: manipulant telefonní ústředny, dispečer, masér, psaní na stroji, obsluha PC a elektronických kompenzačních systémů. [4]

2.3 Volba pomůcek

Jsou čtyři způsoby jak pomoci zrakově postiženým ve výběru vhodné pomůcky. Orientačním bodem při výběru může být zraková ostrost lepšího oka do dálky.

2.3.1 Redukce pracovní vzdálenosti

Pro čtení knižního a novinového tisku obvykle stačí vizus 0,4 – 0,5. Vizus 0,5 - 0,6 je dostatečný pro sledování televize. V těchto případech stačí zredukovat pracovní vzdálenost.

2.3.2 Speciální optické pomůcky

Tyto pomůcky jsou užitečné pro pacienty s visem pod 0,4 až do 0,1 včetně. Pozorovaný objekt se zvětší za současného zmenšení zorného pole a při práci do blízka je třeba redukovat pracovní vzdálenost. Zvětšení, které pomůcka udává, nám vyjadřuje účinnost. Ke speciálním pomůckám řadíme lupy, hyperokulární skla (použití na práci do blízka) a dalekohledové systémy (práce do dálky i do blízka).

Praxe nám ukázala, že pomůcky se zvětšením 4krát a více jsou vhodné pro zrakově postižené. Zvětšení až 10 krát (resp. 15krát či 20 krát se sporným praktickým efektem) najdeme u lup. Zvětšení 4krát až do zvětšení 12krát používáme u hyperokulárních skel. Maximální zvětšení dosáhneme u Galileiho dalekohledového systému 8krát a u Keplerova 10krát.

Pomůcka pro určení potřebného zvětšení (Z) je rovnice:

$$Z = \frac{0,4}{\text{vizus lepšího oka}}$$

Refrakce oka je pro určení typu pomůcky rovněž důležitá. S lupami a hyperokulárními skly si často vystačíme u emetropů a hypermetropů (včetně afakie). Dalekohledové brýle jsou z optického hlediska vhodnější u myopů, v tomto případě lze zohlednit i astigmatickou korekci.

Pacient si optickou pomůcku vybírá sám, na základě vyzkoušení si, jak mu která pomůcka vyhovuje. Předpis tedy vyžaduje určitou zkušenost. Možnost vyzkoušení pomůcky nenajdeme v ordinacích, ale jen ve vybraných lokalitách.

2.3.3 Elektronické pomůcky

Pokud klesne vizus pod 0,1 až do 0,006 může se přemýšlet nad elektronickou pomůckou. Jde především o televizní čtecí lupy (kamera a monitor), která umožní zvětšení až 25krát. [4]

2.3.4 Pomůcky pro nevidomé

Dotykový a akustický systém zbývá pro komunikaci, pokud je vizus nižší než 0,006.

Hlavním zdrojem informací tady často bývá bodové (Braillovo) písmo. Šest bodů, které jsou podle pravidel obměňovány, nám dají svou kombinací zvýrazněné a nezvýrazněné body, které představují písmena, číslice, znaky ale třeba i noty.

S postupem moderních technologií se začaly využívat počítače s hlasovým nebo hmatovým výstupem. Pomocí scanneru a speciálního softwaru si nevidomí může dokonce přečíst i černotisk.

3 Pomůcky pro osoby slabozraké a nevidomé

V dnešní vyspělé době přicházejí výrobci s nejdokonalejší technikou, která slabozrakým a nevidomým pomáhá při každodenních činnostech. Ať to jsou lupy, které dokáží zvětšit text až 57krát, programy do počítačů, co dokáží přečíst text a dokonce ho i hlasově reprodukovat, čidla hlídající hladinku vody v hrnku, přístroje rozpoznávající barvy a mnoho dalších. Veškeré přístroje a pomůcky by se daly rozdělit do několika kategorií.

3.1 Pomůcky sloužící k pohybu a orientaci

Pohyb v prostoru představuje mnohdy velké nebezpečí. Ulice jsou plné výmolů, nečekaných schodů, ale také cedulí a značek. Pro nevidomého by mohlo být životu nebezpečné se po takové ulici projít. Proto se už po několik desítek let lidé snaží vymyslet a vylepšovat pomůcky, které slouží k pohybu v prostoru. Jsou to jak hole, tak například i speciálně vycvičení vodící psi.

3.1.1 Bílá hůl

Její historie sahá až do starého Egypta, kde je hůl zobrazovaná jako schopnost kráčet v temnotách. Další zmínku můžeme najít v antice. Básník Teiresias byl oslepen bohyní Athénou, za to že ji viděl nahou. Darovala mu však berli, se kterou se pohyboval jako by viděl.

Od té doby mnoho zmínek o bílé holi nemáme. Až po roce 1910, kdy se začíná rozvíjet doprava, se rozvíjí myšlenka jak "označit" nevidomé. Zkoušejí se různě barevné praporky. Ty se však neosvědčily. Proto přijde na řadu hůl. V prvopočátcích to byla jen vycházková hůl natřená na bílo. Zmínky můžeme najít ve francouzské historii. Byl proveden i experiment s černou holí. Ta však byla nevyhovující, protože ji motoristé špatně vnímali.

V roce 1944 byly nemocnice plné nově osleplých vojáků. To vedlo k zamyšlení se nad danou situací. Vznikla technika dlouhé hole (viz. str. 17) a také se dohodla pravidla o tom, jak dlouhá má být hůl (kolmo k zemi postavená hůl, od země až do poloviny hrudní kosti). [8]

3.1.2 Vodící pes

Pes je nejlepší přítel člověka. Tuto větu zná i malé dítě. U nevidomých lidí platí dvojnásob. Nevidomí se mohou pohybovat s holí, avšak se psem je tento pohyb ještě bezpečnější. Pes jim nahrazuje oči. Vidí schody nebo různé překážky a dokáže včas varovat svého pána. Než se však vycvičený pes dostane ke svému pánovi, musí oba dva podstoupit speciální výcvik.

Historie

První pokusy o výcvik vodících psů na našem území probíhali v letech 1922-1924. Avšak díky tehdejší politické situaci projekt neměl úspěch. Tím, že se k nám nedostávali informace z Evropy, byl výcvik složitý a zakladatelé vycházeli ze svých zkušeností a chyb. Museli začít úplně od nuly.

První, dodnes fungující organizace - Klub držitelů vodících psů, vznikla roku 1985. Tento klub dodnes pořádá letní soustředění se zajímavými soutěžemi.

Česká unie nevidomých a slabozrakých vznikla roku 1989. A v roce 1991 vzniklo v této organizaci oddělení výcviku vodících psů, které se v roce 1994 stala členem Mezinárodní federace škol výcviku vodících psů pro nevidomé. Poprvé se v tomto středisku setkáváme s předvýchovou štěňat v rodinách. Vzor si organizace vzala ze zahraničí. [9]

Výběr psa

Jako nejvhodnější plemena se v praxi osvědčili: labrador, zlatý retrívr, německý ovčák a například i královský pudl. Bylo vyšlechtěno i speciální plemeno pro alergiky. Labradoodle je kříženec labradora a pudla. Všechny výše uvedená plemena mají celkovou charakteristiku povahy velmi kladnou. Jsou to psi hodní, klidní, hraví, učenliví a mají i přijatelnou velikost vzrůstu.

Na štěňata jsou kladeny různé nároky. Rodiče štěňat se spojí právě za tím účelem, že potomci budou vodícími psi. Proto se hledí jaké vlastnosti a povahové rysy mají budoucí rodiče. Spojením nejlepších jedinců vznikají nejlepší štěňata.

Štěně musí být zdravé, musí mít průkaz původu a také projde výběrovým testem, který rozhodne o jeho budoucím povolání. [10,11]



Obr. 2. Fotografie labradoodla. [14]

Výchova štěněte

V dnešní době se upřednostňuje tzv. předvýchova štěněte. Štěně je v osmi týdnech svěřeno vychovateli a u něj zůstává až do jednoho roku života. Vychovatel je dobrovolník, který se do předvýchovy nabídl. Jeho poslání je vychovat ze štěněte psa, který se nebude bát jezdit hromadnou dopravou a nebude se bát lidí. Musí se naučit základním pravidlům soužití s člověkem. Nesmí například brát jídlo z talíře nebo spát s člověkem v posteli.

Štěně musí být vychováváno v bytě nikoli venku v kotci. Vychovateli jsou stále k dispozici zaměstnanci škol a středisek pro výcvik vodících psů, kterým mohou zavolat, kdykoli potřebují radu, co se týče výchovy.



Obr. 3 Štěňata ve vestách upozorňujících, že se z nich stanou vodící psy. [15]

Každých šest týdnů (nebo 14 dní – podle typu střediska) se pořádají víkendové srazy, kde se vychovatelé schází a ukazují, co všechno jejich pejsek umí. Na výchovu štěňate organizace přispívají měsíčně částkou 1000,-Kč a 15kg granulovaného krmení. [10,11]

Výcvik psa

Do výcviku se pes dostává v jednom roce života. Učí se jezdit hromadnou dopravou, na eskalátorech, nebo jak se chovat v čekárně u lékaře, v kavárně, v divadle, v obchodním domě, zkrátka všude tam, kde se bude každodenně pohybovat i jeho budoucí nevidomý pán. Vrcholnou prací psů je vyhodnotit a samostatně rozhodnout v situacích, kdy nevidomému překáží v cestě zaparkovaná auta nebo reklamní cedule na chodnících.

V průběhu výcviku jsou však velmi pečlivě sledovány vlastnosti a povahové rysy psa. Pokud nemá pes dostatečné sebevědomí nebo ho práce nebaví, není vhodný na to, aby se stal vodícím psem. V takovém případě je pes nabídnut do rodiny převychovatelů a stávají se domácími mazlíčky. Nebo jsou nabízeny rodinám s postiženými dětmi, které dochází do canisterapeutických skupin.

Příprava budoucích majitelů

Každý žadatel prochází speciálním tří-denním kurzem, kde se dozví, co život se psem obnáší a co může od psa očekávat. Žadatelům jsou ukázána všechna psí plemena, ze kterých si může vybrat pomocníka. Je také možné se projít se psy různých vlastností a povah, a člověk si pak může vybrat tu vlastnost psa, která mu nejvíce vyhovuje.

Instruktor navštíví klientův byt a poradí kde například umístit psí pelíšek nebo kde v místě bydliště psa vyvenčit a pomůže najít i nejbližšího veterináře.

Předání psa klientovi

Pes i žadatel si musí „padnout do oka“. Předávání psa poté probíhá ve středisku výcviku a pod dohledem instruktora. Obvykle toto první sblížení trvá týden. Zde se učí majitel komunikovat se svým novým přítelem a pomocníkem. Učí se jak psa správně obléci do postroje nebo jak ho správně učesat či nakrmit. Pokud zvládnou první část úspěšně, tak se mohou vrátit domů. Zde se pod dohledem instruktora učí společně trasy, které budou běžně využívat.

Pes není na svého pána zvyklý. Je tedy možné, že ze začátku jejich soužití mohou nastat problémy, kdy pes nebude poslouchat. Pro tyto případy je instruktor vždy na telefonu a je připraven poradit co si v takové situaci počít. Když se však nevidomý i pes sladí, je to dvojce na celý život. [10,11]

Jak o psa požádat

Podle vyhlášky Ministerstva práce a sociálních věcí, je vodící pes pro nevidomé, kompenzační pomůckou. Sociální úřady s rozšířenou působností hradí pořizovací cenu psa v 100 % výši. O psa může požádat občan ČR, který je z důvodu zrakového postižení držitelem průkazu ZTP/P (mimořádné výhody třetího stupně). O příspěvek se žádá v místě trvalého bydliště na sociálním odboru. Cena vodícího psa se pohybuje kolem 190 000,-Kč.

Postup pro získání je následující: žadatel musí navštívit kurz výcviku vodících psů, s potvrzením o absolvování kurzu zajde na příslušný úřad a zažádá o kompenzační pomůcku (psa). Pracovník úřadu dostane rozpis ceny psa a také se musí zúčastnit závěrečné zkoušky výcviku. Poté může být pes předán. [10]

3.2 Pomůcky na čtení

Pomůcky na čtení by se ještě daly rozdělit na kategorie podle vlastností a funkcí, které člověk potřebuje. Je velký rozdíl mezi tím, zda chceme číst jen doma anebo si člověk rád přečte noviny na cestě do práce nebo nápisy na etiketách produktů v obchodě. Přeci jenom je velký váhový a rozměrový rozdíl mezi lupami kapesními a stolními kamerovými.

Stolní kamerové lupy

Předloha se položí pod kamerovou lupu, která obraz zvětší a přenese ho na monitor. Forma předlohy vůbec nerozhoduje. Je jedno, zda jde o text, grafiku, mapu či cokoli jiného. Pod kamerou se nachází pohyblivý stolek, který usnadňuje čtení a poskytuje i dostatečný prostor pod kamerou pro psaní, kreslení či luštění křížovek.

V dnešní době je mnoho typů. Některé už mají automatické zaostřování a zvětšení. Nebo se používají tlačítka například na úpravu jasu a kontrastu. Výrobci často nabízejí plno produktů k dokoupení. Jedná se třeba o světelné ukazovátko, vodící linky nebo nožní spínač pro přepínání obrazu mezi kamerou a počítačem nebo přídavný modul s automatickým zaostřováním.

Vyrábějí se v mnoha provedeních: černobílý systém, barevný systém, různé typy monitorů. Zvětšení bývá nastavitelné na 2,2 až 55krát. [13]

Kapesní kamerová lupa

Můžeme jí používat jak na čtení na dálku tak i na blízko. Postižený si může přečíst knihu nebo časopis, ale i názvy ulic nebo velké informační tabule na nádražích. Předměty se dají vyfotit a uložit do paměti pro případné pozdější použití. Kamera může nasnímat až 100 stránek formátu A4. Lupu je možné připojit k externímu monitoru či počítači.

Kamera je vybavená autofokusem a zvětšení je možné 3-42krát na dálku, 3-12krát nablízko.[13]

Program pro zvětšování a ozvučení skenovaných či kamerových předloh

Program zvětšuje předlohy nasnímané skenerem, kamerou nebo uložené v souboru a zobrazuje je ve stylu televizní lupy. Speciální program dokáže v předloze rozpoznat text a ten pak poslat do hlasového výstupu. Člověk si může poslechnout skenovanou knížku nebo noviny. Požadavky pro tento program hlavně jsou: osobní

počítač, paměť RAM 512MB, výkonná grafická a zvuková karta, skener, operační systém Windows XP nebo vyšší.

Vlastnosti programu jsou: zvětšení až 9krát, zvětšuje grafiku, digitalizovaný text i video z USB kamery; lze číst pohybem myši, automatickým posunem; podporuje opisování naskenovaných textů; v předloze dokáže rozpoznat text a ten pak přečíst syntetickým hlasem. [13]

Jednoduchý zvětšovací program

Program zvětšuje obrazovku počítače. Lze upravit zvýraznění kurzoru, nastavit vyhlazování písma, přepnout způsob zvětšování obrazovky či upravit její barevné schéma.

Zvětšení obrazovky je 1-36krát, zvětšuje grafiku i text. Vnímání obrazovky lze zlepšit volbou vhodného barevného schématu.

Odečítač a zvětšovač do mobilu

Program do mobilních telefonů, pomocí něhož mohou takový telefon používat i nevidomí nebo slabozrací lidé. Program dokáže zvětšit obrazovku mobilního telefonu a zároveň syntetickým hlasem text na obrazovce číst. Zrakově postiženým uživatelům jsou tedy přístupné všechny základní funkce mobilního telefonu např. telefonní seznam, volací číslo, SMS zprávy, nápověda atd.

K vlastnostem patří zvětšení obrazovky, které je možné 1-16krát, český hlasový výstup s nastavitelnou hlasitostí a rychlostí řeči, automatické přečtení volacího čísla a došlé textové zprávy. [13]

Přístroj pro poslech tištěného textu

Tištěná předloha (kniha, časopis) se vloží do skeneru v horní části přístroje, systém text automaticky rozpozná a přečte. Připojení k počítači není nutné. Přístroj rozpoznává a čte ve více jazycích. Zpracovaný text se může uložit na externí disk nebo do interní paměti. Přístroj se ovládá velmi jednoduše pomocí tlačítek, která jsou barevně označena a zřetelně zvýrazněna bodovým písmem.

Tento přístroj je vhodný zejména pro nevidomé uživatele, kterým přijde ovládání počítače příliš komplikované a kteří by rádi využívali rozpoznávací program a počítačový hlas.

3.3 Pomůcky vhodné do školy

Slabozraké děti, které chodí do speciální školy, by se bez těchto pomůcek asi těžko obešly. Jde o pomůcky, které dokážou přiblížit a zvětšit tabuli, nebo jde o pomůcky zapisovací či rýsovací.

Operativní a výkonná USB lupa

Zvětšený obraz předlohy sledujeme ve video okně na monitoru počítače díky skládací kamerové lupě, která se dá připojit do USB.

Kamera je speciální v tom, že nám umožňuje pozorovat jak psací stůl, tak i tabuli pomocí natáčení snímáče vybaveného autofokusem. Do lupy lze uložit až 3 nastavení různých poloh. Přejít mezi dálkou a blížkem je velmi rychlý.

Pod lupou se dá číst i psát. Pohodlné čtení je zajištěno pomocí možnosti nastavení různých kontrastů a výběrem různých barev popředí a pozadí. Lupa se ovládá tlačítky nebo klávesnicí počítače. Zvětšení je možné 1,7-57krát a 18krát optický zoom.
[13]

Sady rýsovací a měřicí

Sady obsahují pravítko, trojúhelník, úhloměr, skládací metr, posuvné měřítko. Vše je opatřeno hmatnými značkami a stupnicemi.



Obr. 4 Skládací metr a posuvné měřítko opatřené bodovými výstupky. V pozadí můžeme vidět vodováhu.



Obr. 5 Kružítka, pravítka a trojúhelníky na rýsování. Opatřené hmatovými výstupy.

3.4 Pomůcky denní potřeby

Do této skupiny pomůcek patří přístroje, o kterých nemáme skoro ani ponětí, protože díky tomu, že vidíme svět kolem nás, je nepotřebujeme. Vidíme, zda je den či noc, zda nám nad hlavou svítí žárovka, jakou barvu má naše oblečení, kolik je hodin nebo jestli už máme zalitý plný hrnek čaje. Pro nás jsou to věci běžné a samozřejmé, ale pro nevidomého člověka to může představovat problém.

Indikátor hladiny

Speciální závěsná pomůcka, která se zavěšuje na okraj nádoby, do které se nalívá voda. Čidla na konci akusticky oznámí, až se potopí do vody. Pro kombinované zrakově-sluchové postižení je indikátor vybaven i vibracemi.



Obr. 6 Indikátory hladiny

Indikátor světla

Indikátor pomocí hlubokých a pomalých nebo vysokých a rychlých tónů ukazuje na množství světla v místnosti.

Colortest

Přístroj se přiloží na požadovaný předmět, aktivuje se a hlasový výstup nám oznámí, jakou máme před sebou barvu.

Hodinky

Hodinky jsou dvojího druhu. Jedny s hlasovým výstupem a druhé klasicky ručičkové. Ty mají odklápěcí skličko a nevidomí si hodiny „čte“ pomocí značek na ciferníku.



Obr. 7 Náramkové hodinky s hmatovými výstupy

Dymo kleště

Slouží ke zhotovení nalepovacích štítků v bodovém písmu, např. pro popis kazet, CD, skleniček či pořízení orientačních značek. Jednotlivé znaky se volí otáčením číselníku a stiskem rukojeti se vyrazí do dymo pásky. Polohy číselníku jsou označeny bodovým písmem nebo latinkou.



Obr. 8 Dymo kleště



Obr. 9 Detailní pohled na číselník dymo kleští

Pichtův psací stroj

Psací stroj zapisuje text v bodovém písmu na brailský papír. Stroj má široký válec se zpátečkou a rychloposuvem, brailskou klávesnici v obouručním nebo jednoručním provedení. Silné gumové podložky mají protiskluzný účinek a znatelně tlumí hluk. Speciální distanční kroužky dovolují navinout již popsaný papír zpět, aniž se text na válci zamačká.

3.5 Hry

Hadi a žebříky

Rodinná desková hra určená pro 2 a více hráčů. Princip hry spočívá na hodech kostkou a posouvání hrací figurky po jednotlivých polích. Herní prvky na desce jsou vizuální i hmatné, takže hru mohou spolu hrát vidomí i nevidomí.

Člověče, nezlob se

Jde o klasickou deskovou hru, tak jak jí zná snad každý. Pravidla jsou úplně stejná, jak je známe. Barvy se rozeznávají pomocí různě zakončených figurek (jinak seříznuté konce). Kostka je větší a jsou na ní hmatové body, které znázorňují hodnotu.



Obr. 10 Hra člověče, nezlob se

Showdown

Je to hra pro 2 hráče, která vznikla z klasického ping pongu. Ozvučený míček se pomocí dřevěných pálek posílá po stole. Cílem je trefit míček do protihráčovy branky.

Uprostřed stolu je umístěna středová deska. Do té se nesmí hráči trefit – míček se musí pohybovat jen pod ní.



Obr. 11 Hra showdown. Hráči drží v ruce páčky, uprostřed je středová deska, které se nesmí dotknout míček.

4 Vývoj a nácvik prostorové orientace

Prostorová orientace zrakově postižených je náročná a vyžaduje maximální soustředění. Slabozrací a nevidomí se musí naučit pohybovat v prostoru tak, aby bezpečně trefili tam, kam mají namířeno.

Aby se mohli sami pohybovat, musejí navštěvovat kurzy, kde je pohybu naučí.

4.1 Vývoj prostorové orientace

V naší zemi byla výuka prostorové orientace a samostatného pohybu zrakově postižených dlouhou dobu opomíjena.

Na počátku 70. let byly uspořádány, pro nově osleplé, 2 prázdninové dvouměsíční kurzy. Součástí kurzů byla i výuka prostorové orientace založená pouze na zkušenostech zúčastněných pedagogů (bez znalosti odborné literatury a s krátkou holí). Kurzy uspořádal pan Miroslav Vosoba, ředitel učiliště pro zrakově postiženou mládež. Podnětem bylo to, že se u nás nevyučuje chůze se slepeckou holí. Začal tedy shromažďovat informace, které čerpal ze zahraničí. Následně s těmito kusými informacemi začal vyučovat nácvik techniky dlouhé hole.

Dr. Čálek v roce 1976 vedl docházkový kurz a tím zahájil výuku Prostorové orientace a samostatného pohybu pro později osleplé. V kurzu bylo 15 lidí, avšak výuka byla velmi komplikovaná, protože neexistovali dlouhé hole a pomocníci byli pouze průvodci zrakově postižených. Avšak celkové zkušenosti z kurzu byly velmi pozitivní. Proto se v roce 1977 na pražské škole pro nevidomé zavedl kroužek dopravní výchovy, který obsahoval základy prostorové orientace.

Výuka Prostorové orientace a samostatného pohybu zrakově postižených, hlavně potřebnost výuky a smysluplnost techniky dlouhé hole, se podařila obhájit v roce 1978. Realizace této výuky byla však do roku 1989 znemožňována.

Dr. Čálek roku 1983 podal žádost na ministerstvo školství, o uznání nové vyučovací metody. Ta však byla posouzena až roku 1993 s kladným výsledkem. Na základě tohoto rozhodnutí byl pověřen MŠMT k proškolení odborníků vedoucích prostorovou orientaci a samostatný pohyb i k dohlížení na jejich činnosti. Uspokojivé a kladné výsledky vedly ke vzniku nové profese „instruktor prostorové orientace zrakově postižených“, která byla i s kvalifikačními požadavky a způsobem odměňování, zahrnuta do katalogu prací.

Na všechny školy pro zrakově postižené v ČR je výchova prostorové orientace zaváděna od školního roku 1993/94. Výuku provádějí na jednotlivých pracovištích vyškolení instruktoři podle schválené metodiky. Současně se tato práce zahrnuje do činnosti vychovatelů. MŠMT vydalo obecná pravidla a osnovy učebního předmětu „prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených“. S platností od 1. 9. 1998. Výchova prostorové orientace a samostatného pohybu zahrnutá do povinného obsahu výchovně vzdělávací péče zrakově postižených, je základní systémový krok, který je v Evropě zatím zcela jedinečný.[6]

4.2 Návuk prostorové orientace

Pro úspěšné zvládnutí prostorové orientace a samostatného pohybu si zrakově postižený člověk musí osvojit řadu dovedností a návyků. Mimo to se naskytuje i celá řada dalších problémů, které se člověk musí naučit - rozvoj kompenzačních smyslů, formování emocionální sféry, vedení k reálnému sebevědomí a sebehodnocení, hledání reálných perspektiv a možnosti jejich dosažení.

Toto všechno je nad rámec návuku prostorové orientace. Otázky se vynořují automaticky v průběhu výuky. A právě proto musí být instruktor připraven odpovídat na velmi složité otázky a čelit krizím a pocitům beznaděje. Musí odhalit jádro problému a zvolit nejvhodnější způsob řešení.

Výuka prostorové orientace a samostatného pohybu dětí lze rozdělit do dvou skupin:

- 1) Přemísťování v prostoru – dopravní a tělesná výchova.

Tělesná výchova vytváří správný a harmonický rozvoj funkcí dítěte. Zahrnujeme sem především správné držení těla, správné pohybové návyky, správnou koordinaci jednotlivých svalových skupin a v neposlední řadě i samotnou motivaci k pohybu. Základní pravidla a nařízení, která musí dodržovat při pohybu v silničním provozu, se žáci učí v dopravní výchově.

- 2) Rozvíjení představ o reálném prostoru a jeho řešení a chápání abstraktních jevů – výtvarná výchova, pracovní vyučování atd.

Rozvíjení představy o prostoru se učí ve výtvarné výchově. Děti mají na základě názorného zobrazení prvků poznat a pochopit strukturu prostoru.

V pracovním vyučování se pracuje s trojrozměrnými tvary a to pomáhá zdokonalení prostorové představivosti.

Vidící člověk koná pohyby bezděčně. Naproti tomu nevidomý koná pohyb cílený a uvědoměný a musí se na něj plně soustředit. Ať už je v neznámém prostředí, anebo i doma. Vše může být složitější, pokud nevidomý nemá dostatečné dovednosti návyky.

Nově osleplí lidé se chtějí především zbavit strachu z prostoru, z neznáma. Ale také se stát soběstačným, aby nebyli závislí na pomoci ostatních. [6]

5 Výuka prostorové orientace

Pomocí zraku analyzujeme až 90 % toho co se děje kolem nás. Jeden z největších problémů při ztrátě zraku je ztráta orientace v prostoru. Nevidomý člověk najednou nevidí záchytné body, podle nichž se řídil, když viděl. Musí se tedy naučit vnímat jiné záchytné body, které ho dovedou do cíle. Je to dlouhé a náročné cvičení, ale pokud člověk vytrvá, tak mu je odměnou to, že může sám zajet do školy a zpět aniž by ztratil orientaci anebo mu někdo při cestě pomáhal a radil.

Výuku se může rozdělit do dvou kategorií. Na ty, jež jsou nevidomí nebo slabozrací již od malinka a na ty co přišli o zrak v průběhu života. Obě dvě skupiny však spojuje technika dlouhé hole, bez níž se lidé těžko orientují, a kterou je dobré umět.

Technika dlouhé hole

Průzkumy ukázaly, že tato technika je vyhovující díky dostatečné ochraně před překážkami a díky snadnému vyhledání orientačních bodů a znaků znakového charakteru.

Definice techniky dlouhé hole podle Wienera: „Cílevědomé a poučené užívání bílé hole přesně stanoveného poměru její délky k postavě; takové užívání hole, které poskytuje zrakově postiženému plnou bezpečnost i subjektivní jistotu při dodržování základních fyziologických i estetických pravidel pohybu.“ [6]

Délka hole je v různých zdrojích definována odlišně. Většinou se ale udává, že by měla být dlouhá od země do poloviny hrudníku. Avšak u nás se spíše osvědčila délka od země ke spodnímu okraji hrudní kosti. Pokud by měla hůl jinou velikost, může ztratit funkci a obtížně se s ní manipuluje.



Obr. 12 Různé typy holí. Hole červeno-bíle pruhované jsou určeny k označení kombinovaného (sluch – zrak) postižení.

Hlavní funkce slepecké hole:

- 1) Funkce ochranná, bezpečnostní – poskytnutí ochrany před případnou překážkou a poskytnutí dostatečného času k reakci.
- 2) Funkce orientační – vyhledávání orientačních bodů, které mají znakový charakter.
- 3) Funkce informativní, označující – upozornění pro kolemjdoucí a řidiče, že jde těžce zrakově postižený člověk, a že je nutno brát na něj ohled. [6]

Aby hůl nepřekážela a nehrozilo nebezpečí úrazu, je nezbytné naučit se s ní správně manipulovat a pohybovat. Základní postoj vypadá tak, že člověk stojí rovně a ruku, ve které má hůl má ohnutou asi ve výšce pasu. Nejčastějším typem držení hole je tužkovité. Hůl se drží stejně jako propiska. Co se týče pohybu s holí, známe 3 techniky:

- Kluzná
Používá se především u začátečníků nebo při vyhledávání překážek. Princip je v tom, že nevidomý klouže holí po podložce a tím kopíruje terén. Správná šířka oblouku by měla být na šířku ramen.
- Kyvadlová
Hůl také opisuje oblouk, avšak není celou dobu na podložce. Podložky se dotýká jen na počátku a konci oblouku.
- Diagonální
Použití především při chůzi po schodech. Ať nahoru nebo dolů. Hůl vykrývá celou plochu těla. [6]

Zásady výchovy prostorové orientace

Výchova prostorové orientace by se měla řídit těmito zásadami:

- 1) Zásada cílevědomého, účelného a nenápadného prolínání výchovy všemi činnostmi zrakově postiženého
Při dodržování této zásady je zaručena vysoká úroveň motivace. Výchova se poté nestává suchým vstřebáváním informací, ale cílevědomým nacvičováním každodenních činností. Formou hry se vše dělá lépe, a pokud jsou v průběhu vidět i úspěchy, je to nejlepší motivace.
- 2) Zásada bdělé pozornosti
Při každodenním pohybu je pro nevidomé důležitá bdělost a pozornost. Pokud by se stalo, že se nevidomý ztratí anebo se setká s nějakou složitou překážkou, je důležité, aby si zachoval bdělost a soustředěnost. Pro vyřešení takové situace stres a panika nepomáhá.
- 3) Zásada kompenzační funkce ostatních smyslů
Díky tomu, že člověk přijde o zrak, je donucen si tuto ztrátu kompenzovat tím, že více zapojí ostatní smysly.

Sluch – nevidomý se učí rozeznávat různé zvuky, podle nichž se mohou orientovat.

Hmat – především práce s holí a hmatová práce nohou (rozeznávání terénu). Bílá hůl včas upozorňuje na překážku

Čich – k určení např. místností, obchodů podle charakteristických vůní (pachů). Dále rozeznávání teplot – průvany v ulicích, vnímání směru slunečního záření.

4) Zásada postupného zvyšování náročnosti

Výchova by měla být postupná. Od nejlehčích úkonů po ty složitější. Každý těžší stupeň by neměl být procvičován, pokud člověk nezvládne předchozí lehčí cíle. Tím, že jsou vidět výsledky je zajištěna i motivace a pozitivní přístup. [6]

5.1 Výuka dětí

Důležité je včasné rozpoznání zrakové vady a následné přeorganizování života. Rodiče by měli byt či dům upravit tak, aby dítě mělo kolem sebe hodně prostoru. Dítě se už v raném věku naučí používat sluch a řídit se jím. Na dítě by se mělo hodně mluvit a popisovat mu věci co zrovna slyší. Taky by se mělo nechat, ať se co nejvíce pohybuje samo. Věci v jeho pokoji by se neměly přemisťovat, aniž by o tom dítě nevědělo. Hračky si musí uklízet samo. Dítě za svými vrstevníky může zaostávat, ale správným vedením a výchovou může být na stejné úrovni jako ostatní.

V předškolním věku by se dítě mělo stýkat se svými vrstevníky, aby se naučilo komunikovat a pohybovat se mezi lidmi. Také by se nemělo zdráhat hrát různé kolektivní hry, které rozvíjí jeho osobnost.

Děti školou povinné, jsou zařazeni do speciálních škol pro studenty se zrakovým postižením. Mimo jiné se zde vyučuje i pohyb a orientace v prostoru. Nejdříve se učí pohyb bez hole a později se přejde k nácvičku dlouhé hole. Náročnost výuky se neustále zvyšuje. Učí se i různé trasy nebo například orientaci na mapě. [7]

5.2 Osoby později osleplé

Prostorová orientace a představivost u těchto osob jsou plně vyvinuty. Avšak při ztrátě zraku je zapotřebí, aby se v těchto dovednostech neustále zdokonalovali. Mnoho

lidí však odmítá dlouhodobý nácvik pohybu v prostoru a chtějí pouze naučit několik tras. Měli by si uvědomit, že tento nácvik je pro ně důležitý a že i malé dítě si tím vším muselo projít.

Později osleplí lidé si tedy musí v relativně krátkém období osvojit základy prostorové orientace, techniku dlouhé hole a musí se také naučit více využívat dalších smyslů než jen zraku. Je důležité brát na vědomí i psychiku člověka. Někteří lidé mohou trpět stresem a depresemi z toho, že se bojí pohybu v prostoru, že nechtějí být na obtíž a chtějí se pohybovat bez pomoci. A i samotný fakt, že přišli o zrak, jim mnoho optimismu nedodá. Musí se s tím naučit žít a je dobré když je budou lidé v jejich blízkosti podporovat, povzbuzovat a dodávat jim pozitivní energii. [7]

Výchova prostorové orientace je propracovaný plán, který umožní nevidomým a slabozrakým zařadit se do běžného života. Každý člověk nechce být závislí na osobách v jejich okolí a touží po tom být soběstačný. Berme je jako jakéhokoliv člověka a neprojevujme jim lítost a soucit. Tyto pocity jim nepomohou. Dodávejme jim energii a povzbuzení.

6 Správný kontakt s nevidomou a slabozrakou osobou

Každý z nás už někdy potkal na ulici člověka s holí. V některých vzbuzuje soucit, někteří uhýbají očima a snaží se ho nevnímat. Někdo by chtěl nějak pomoci, ale nenajde odhodlání nevidomého oslovit. Avšak je i skupina lidí, kteří odhodlání najdou a snaží se pomoci.

Samotná pomoc ale nespočívá v tom „čapnout“ nevidomého za rukáv a táhnutím ho převézt přes přechod. Aby se z pomoci nestala trapná situace a aby byla pomoc spíše příjemné setkání, je potřeba se řídit určitými pravidly.

1) Jak vést nevidomého

Nevidomého můžeme potkat kdekoliv. Pokud mu chceme pomoci, musíme se nejprve zeptat, jestli o naši pomoc stojí. Nemůžeme ho chytit za ruku a táhnout kam chceme my. Pokud naší nabídku přijme tak mu nabídneme rámě, aby se mohl chytit. Nevidomý chodí krok za námi, aby vnímal náš pohyb a mohl tak včas zareagovat například na schody.

Změny směru nemusíme hlásit. Tím, že pomalu zahneme, nevidomý pozná, že se mění směr.

Při průchodu dveřmi jde průvodce první, přičemž ruku, za kterou se nevidomý drží, přejde za záda. Tím se udrží spojení a oba se vejdou do dveří v zástupu.

2) Přejíždění ulice

Opět platí pravidlo, že se ptáme, zda chce dotyčný pomoci. Pokud odpoví, že ano, tak se zeptáme, kam jde. Poté ho necháme chytit se lokte a můžeme jít.

3) Používání dopravních prostředků

V první řadě je důležité uvědomit si, že nevidomý umí používat dopravní prostředky. Naše pomoc tedy spočívá spíše v tom pomoci mu do dveří a posléze najít místo k sezení (pokud si chce sednout).

K ukázení židle nebo madla můžeme použít 2 způsoby. První je, že chytíme jeho volnou ruku a položíme jí na madlo. Nebo druhá možnost

je, že ruku, za kterou se nás nevidomý drží, položíme na opěradlo nebo madlo.

Při vystupování nebo nastupování chodí průvodce vždy první, Přičemž může komentovat, jak jsou schody vysoké.

4) Nakupování

V mnohých obchodech by měla fungovat služba pro nevidomé. Kdy se volný pracovník plně věnuje nevidomému zákazníkovi. Pokud ale budete v nakupování pomáhat sami, tak se ptáme, co si člověk chce koupit. Někdy se jde pro určitou věc, jindy je za potřebí si vybrat z nabídky. V tomto případě popisujeme výrobky, jakou mají barvu, tvar, materiál, velikost a jak jsou kvalitní. Můžeme je nabídnout i do ruky, aby si člověk udělal lepší představu.

5) Odcházení

Je důležité, aby člověk když odchází z místnosti, kde je i nevidomý, dal jasně najevo, že odchází a že se tam již nebude nacházet. Mohla by se stát nepříjemná situace, že člověk odejde z místnosti, nevidomý to nepostřehne a bude pořád povídat příběh, i když už není komu.

6) Užívání toalety

V první řadě je důležité překonat rozpaky. Jsou-li doprovod a nevidomý stejného pohlaví, je to jednoduché. Vejde se společně do místnosti a popíše se, co se kde nachází. Sdělí se, zda jde o kabinku nebo pisoár. V kabince se ukáže na papír a splachovadlo. Člověk může zkontrolovat i čistotu zařízení. Poté se pomáhá najít umyvadlo, mýdlo a něco na osušení rukou.

Pokud je nevidomý jiného pohlaví, může se situace vyřešit dvěma způsoby. Za prvé se požádá personál o pomoc, anebo za druhé se nevidomý může vzít na toaletu opačného pohlaví. Vždyť je nevidomý. Při vchodu na toalety by se mohlo hlasitě upozornit o nastalé situaci. [12]

7 Organizace pro zrakově postižené

SONS – sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých

Tato organizace zjednodušeně řečeno učí žít ve tmě. Poskytují informace, odstraňují bariéry, pomáhají najít zaměstnání, provozují různé kluby. Pracují po celé České republice pro všechny, kteří jejich pomoc potřebují. Spolupracují s obecně prospěšnými společnostmi, které vytvořili. Jejich nabídka se tak rozšiřuje o další služby. [1]

Tyfloservis

Jejich cílem je naučit zrakově postiženého staršího patnácti let věcem, aby mohl sám a v plné míře uspokojit své základní potřeby, aby si udržoval přiměřené sebevědomí a aby dokázal rozpoznat své schopnosti a popřípadě dokázal požádat o pomoc. Dále Tyfloservis pomáhá informovat lidi, odstraňovat architektonické i mezilidské bariéry. A v neposlední řadě podporují převzetí odpovědnosti za vlastní život. Podporují aktivitu a samostatnost ale také zájem o druhé, toleranci a umění pomoci. [2]

Tyflocentrum

Je to především centrum výuky a ukázky počítačů a technického vybavení. Je to místo kam poprvé přijde slabozraký člověk. Funguje zde poradenství o zrakových postiženích i o nabízených službách.

Mimo počítačů Tyflocentrum zaučuje a procvičuje například i vaření, stolování, nakupování nebo práce v domácnosti. Podporují i sportovní a kulturní aktivity. Ale také pomáhají při vyplňování formulářů nebo vyřizování korespondence. [3]

Středisko výcviku vodících psů (SVVP)

Středisko je součástí Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých. Jejich hlavním cílem je výcvik vodících psů, příprava a zaškolení budoucího majitele psa a nakonec pomoc v začátcích společného života nevidomého a jeho psího pomocníka. Toto středisko má sídlo v Praze – Jinonicích.

8 Praktická část

Abychom lépe zjistili poměry mezi tím, co je o problematice nevidomých rozšířeno mezi širokou veřejností a tím, jak to vypadá ve skutečnosti, je zapotřebí zeptat se na názor obou stran. Byly vytvořeny dotazníky jak pro širokou veřejnost tak pro nevidomé. (příloha 1 a 2)

Široké veřejnosti byly pokládány otázky, co se týkaly života nevidomých. Zejména zda jim pomáhají, zda znají nějaké organizace pro nevidomé, jestli si myslí, že některá tvrzení co se říkají, jsou pravdivá, ale také otázky týkající se praktického života.

Abychom pomohli šířit do povědomí lidí, jak správně pomoci nevidomým, byla ke každému dotazníku dána brožurka (příloha 3), jak správně pomoci nevidomému, kterou vydal Tyfloservis.

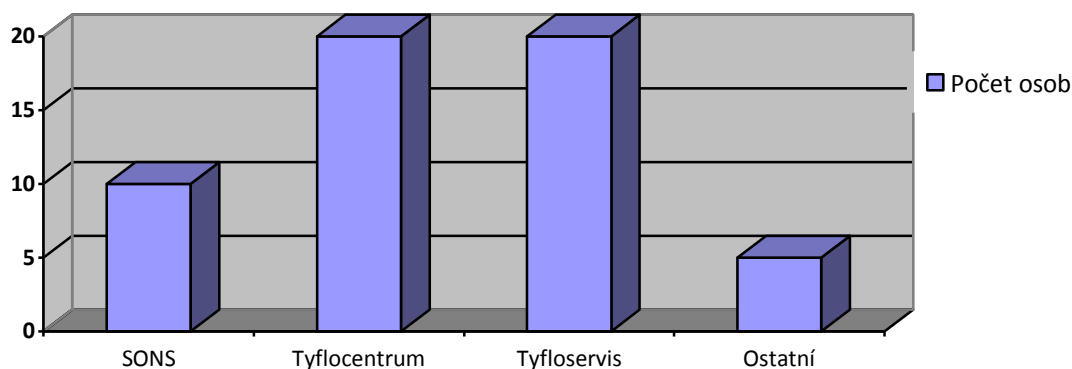
Nevidomým pak byly položeny otázky týkající se prostorové orientace, ale také otázky, které se budou porovnávat s odpověďmi veřejnosti.

8.1 Vyhodnocování dotazníků

Dotazník byl předložen 37 ženám a 18 mužům. Průměrný věk tvořil 30,67 let, přičemž nejmladšímu dotazovanému bylo 16 let a nejstaršímu 64 let.

Nejvíce bylo zastoupeno lidí, jejichž dosažené vzdělání bylo středoškolské s maturitou (celkem 37). Studentů bylo celkem 32, z toho 19 bylo studenty optometrie.

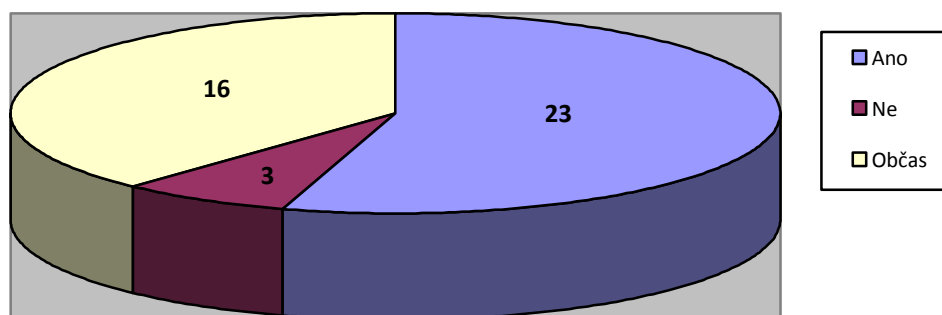
Mezi organizace, o nichž veřejnost někdy slyšela patří Tyfloservis a Tyflocentrum. Ve sloupci ostatních je zahrnuta například Světluška, Bílá pastelka, anebo názvy organizací, jež si lidé vymysleli. Ale i tyto vymyšlené názvy ukazují, že lidé vědí, že existuje například i nácvik prostorové orientace pro nevidomé.



Graf 1 Znalost organizací mezi širokou veřejností

Pouze 13 lidí ze všech dotazovaných nepotká nevidomého ani jednou za měsíc. Avšak kdyby ho potkali, tak by pomohli.

Z těch, co nevidomého potkají, tak je to nejčastěji 1-4x do měsíce. Z celkového počtu 42 osob co se setkají s nevidomým, se jen 23 snaží aktivně pomoci.

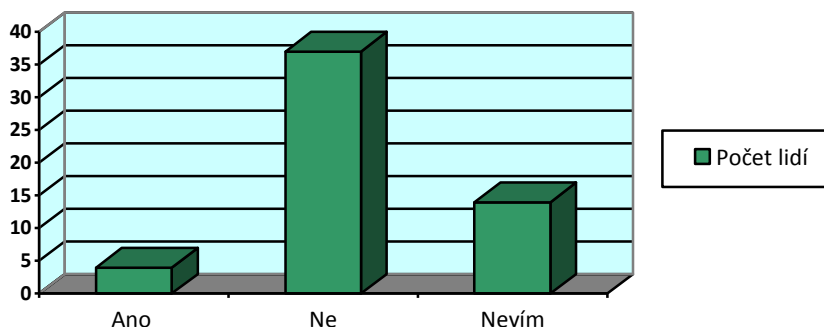


Graf 2 Kolik lidí se snaží pomoci nevidomým osobám

Pokud lidé nabídnou nevidomému pomoc, tak ten jí většinou přijme. 14 dotazovaných odpovědělo, že pomoc je přijatá, 25 lidí, že je jejich pomoc přijatá jen někdy a zápornou odpověď, že nevidomý nepřijme jejich pomoc, nevedl nikdo.

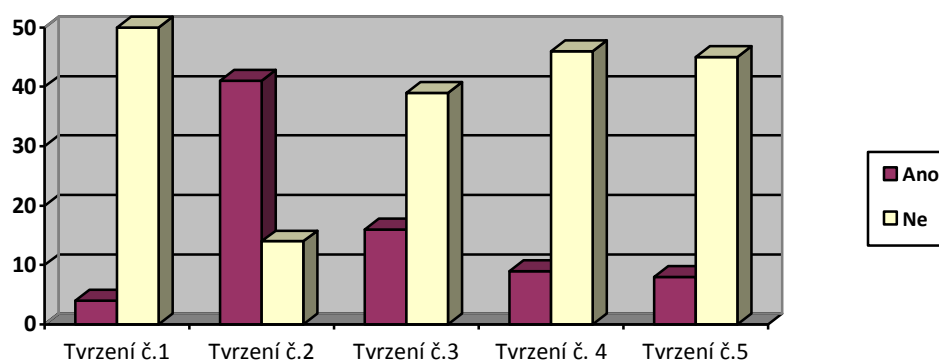
Ti co nevidomému nepomáhají, dále odpověděli, že nemají čas (1 odpověď) nebo neví jak pomoci (3 odpovědi). Jedna odpověď byla, že nepomáhá z důvodu špatné předchozí zkušenosti, protože byl několikrát odmítnutý.

S tímto souvisí i další otázka, na kterou měli dotazovaní odpovědět. A to, zda si myslí, že je veřejnost dostatečně informovaná o problematice nevidomých.



Graf 3 Myslíte si, že je veřejnost dostatečně informovaná o problematice nevidomých?

Co se týče části, v níž nás zajímalo, co si lidé myslí o určitých tvrzeních, byly odpovědi více či méně jednoznačné. Platilo zde pravidlo: napsané tvrzení – Ano je pravdivé, Ne – není pravdivé.



Graf 4 Výsledky otázek týkajících se tvrzení

Tvrzení číslo 1: Všichni co mají hůl, vůbec nic nevidí. Z výsledků můžeme vyvodit, že lidé tuší, že existují jak nevidomí, tak slabozrací a že obě tyto skupiny jsou označeny holí.

Tvrzení číslo 2: Mají nevidomí lépe vyvinuté ostatní smysly. U těchto výsledků je znát, že si veřejnost myslí, že nevidomí mají od narození lépe vyvinuté ostatní smysly. To ale není pravda. Je fakt, že mnozí nevidomí nejspíš budou slyšet líp než kdokoliv z nás, ale je to dáno pouze tím, že se musí soustředit na jiné možnosti vnímání

než zrak. Proto se více soustředí na vše ostatní a tím si ostatní smysly i více procvičí a vypilují.

Tvrzení číslo 3: Nevidomí mají šestý smysl pro vnímání překážek. Tady platí v podstatě to samé jako u předešlého případu. Žádný šestý smysl nemají. Jen dlouhodobý cvik, zkušenosti a vynikající práce s holí je zachrání před nárazem do překážky.

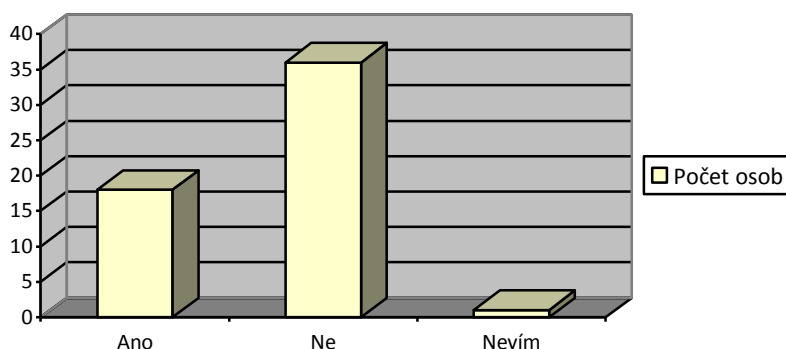
Tvrzení číslo 4: Nevidomému je jedno co má na sobě a jakou to má barvu. Nevidí se. Asi bychom mohli upřesnit odpovědi. Lidé sice často odpovídali, že tvrzení není pravdivé. Nevidomým osobám asi záleží na tom, co mají na sobě, ale většina dotazovaných nemělo představu o tom, jak takovou situaci řeší. Například o kalorimetru mnozí slyšeli poprvé.

Tvrzení číslo 5: Vidí všichni nevidomí tmu? U této otázky je potřeba vnímat zda jde o nevidomého nebo slabozrakého. To asi mnohým dotazovaným nedošlo. Byla zde položena i doplňující dobrovolná otázka a to: Co si myslíte, že vidí? Nejčastější odpověď byla, že vidí stíny, obrysy, světlo, že vidí rozmazaně, anebo zde zazněl i názor, že vidí bílou tmu.

V poslední části byly položeny otázky zaměřené na to, zda mají dotazovaní nějaké povědomí o tom, jak vypadá běžný život nevidomého.

U první otázky, zda si umí nevidomý zalít horký čaj, byly celkem jednoznačné odpovědi. Ano - 41 odpovědí, ne – 3 odpovědi. Ovšem větší váhání bylo u otázky, zda si umí nevidomí uvařit. Zde máme 12 odpovědí, že ne a zbytek si myslí, že ano.

Asi nečekaná otázka byla, zda chodí nevidomí na výstavy obrazů. Poměrně hodně lidí odpovědělo ano. Avšak přiznali, že si to nedokáží představit.



Graf 5 Chodí nevidomí na výstavy obrazů?

Poslední otázka dotazníku se týkala toho, zda si myslí, že nevidomí rodiče mohou vychovávat děti. Až na jednu odpověď všichni zaškrtnli, že ano.

8.2 Názor ze strany nevidomých

V rámci vyvozování závěrů v této práci je důležitý i pohled ze strany nevidomých. Jak oni vnímají pomoc od kolemjdoucích. Dotazník je přiložen v příloze (příloha 2).

To, zda si nechávají pomoc, je individuální. Pokud si nechají pomoc tak třeba z důvodu, že pospíchají, nebo jsou v prostředí, které moc neznají. Důvod k odmítnutí pomoci může být například ten, že nevidomí cítí, že ho pomoc spíše brzdí, než aby mu pomohla, nebo se chce prostě jen v klidu projít a další důvod může být i ten, že si člověk poprvé prochází nově naučenou trasu a chce sám sebe ujistit, že jí zvládne v pořádku projít.

Někteří lidé nevidomým pomáhají perfektně a z některých jde cítit, že neví jak na to. Jejich pomoci by se dala vytknout strohá komunikace, špatné vodění, prosazování vlastních představ. Někteří se snaží pomoci, i když prostředí moc neznají nebo sami spěchají. Jedna dotázaná odpověděla, že jí vadí: „Hloupé a vyzvídavé otázky k moji osobě či rodině, netaktní přístup, přílišnou obavu, občasné tykání, pláč, nadřazené chování, stesky na téma, že oni by slepotu nezvládali, nepřirozené vychvalování.“

Na čem se snad všichni shodují, jak nevidomí, tak veřejnost, že je malá informovanost o této problematice.

Zajímavá byla i otázka, zda chodí na výstavy obrazů. Odpověď zněla, že ano. Ale byla nezajímavá, vyčerpávající a nic neříkající. Člověk je pak zahlcen spousty informace a má problém si pak vybavit něco konkrétního.

Co se týče oblečení tak se nevidomí řídí podle hmatového vjemu a podle toho jaký mají pocit z toho, když si to oblečení zkusí. Pokud si nejsou jistí, tak požádají o pomoc někoho známého nebo prodavačku. Oblečení na svoje děti vybírají s osobou, která vidí, aby se ujistili, že oblečení sedí tak, jak má.

Do kurzů prostorové orientace chodili všichni, ať byli nevidomí od narození nebo přišli o zrak v průběhu života. Na otázku, kolik umí tras, se mi dostalo odpovědí 5-10 ale i nesčetně mnoho a nedokáží to spočítat. Trasu se člověk může naučit za dvacet minut, ale i za týden. Záleží na náročnosti terénu a délce trasy.

Zdali je město dobře přizpůsobeno nevidomým jsem dostala různé odpovědi. Pokud bylo dobře přizpůsobené, tak největší přínos byl shledán v ozvučení semaforů a tramvají a zastávek a vybudování vodících linií. V případě, kdy město nebylo dobře přizpůsobeno, si lidé stěžovali na úzké chodníky plné parkujících automobilů, chybějící chodníky. Nevidomí by uvítali vznik více pěších zón a větší kontrolu policie nad špatně zaparkovanými automobily.

Závěr

Pomůcek pro zrakově postižené, je v dnešní době na trhu nepřehledné množství. Každý člověk si může vybrat tu pomůcku, která mu nejvíce vyhovuje, a se kterou se mu dobře pracuje. Za těmito účely je tu Tyfloservis. Lidé si do tohoto centra přicházejí vyzkoušet nejrůznější typy lup a jiných pomůcek a učí se je naplno využívat.

Zrakově postižení lidé se musí naučit dobře se orientovat a pohybovat v prostoru. Docházejí proto do kurzů, kde jim pomohou zvládnout různé techniky chůze, ale také je naučí trasy, které běžně potřebují pro svůj život.

V dnešním moderním světě s přístupem na internet a s možností vyhledávání nejrůznějších dotazů, není dostatek informací o prostorové orientaci a celkově o nevidomých. Existuje celá řada příruček a brožůrek, týkajících se správné pomoci, ale i informací o nevidomých, ale mezi širokou veřejností se nedostanou. A to je příčinou toho, že lidé často nevědí jak správně pomáhat a nevidomí z tohoto důvodu raději pomoc ani nepřijmou.

Základem všeho je komunikace. Pokud se kolemjdoucí setká s nevidomým a chce mu pomoci, tak je důležité znát pár pravidel. Zeptat se zda pomoc potřebuje nebo kam potřebuje jít. Neví-li jak pomoci, ale rád by tak učinil, není nic jednoduššího, než se nevidomého zeptat, jak může pomoci. Chce-li nevidomý pomoc přijmout, tak rád poučí pomocníka, co dělat a jaká pomoc se od něj očekává.

Určitě by více pomohla i mediální podpora. Lidé neznají moc organizací, co pomáhá nevidomým, ale za to převážná většina sleduje pravidelně televizní pořady. Myslím, že hlavní cesta k podávání informací by měla být právě přes mediální prostředky. V poslední době se začínají objevovat letáky v tramvajích odkazujících na internetové stránky zabývající se pomoci nevidomým.

Doufám, že jsem alespoň touto prací přispěla k větší informovanosti. Každý, kdo vyplnil dotazník, dostal brožurku o tom jak správně pomáhat. Jsou zde vtipnou formou simulovány různé situace, při kterých se můžeme setkat s těmi, kteří by mohli naši pomoc potřebovat. Tím, že je brožurka napsaná zajímavou formou, se dá předpokládat, že se stane předmětem mnoha diskuzí ať mezi přáteli, anebo v kruhu rodinném. A tyto informace se tak ponesou dál a napomůžou větší informovanosti a vzdělanosti dalších lidí.

Použitá literatura a zdroje

- [1] <http://www.sons.cz/index.php>
- [2] <http://www.tyfloservis.cz/zakladni-udaje.php>
- [3] <http://www.tyflocentrum.cz/poslani.php>
- [4] Hanuš Kraus a kolektiv, Kompendium očního lékařství, Grada Publishing, Praha 1997, ISBN 80-7169-079-1
- [5] Pavel Kuchynka a kolektiv, Oční lékařství, Grada Publishing, Praha 2007, ISBN 978-80-247-1163-8
- [6] Pavel Wiener, Prostorová orientace zrakově postižených, Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy Praha 1998
- [7] Dita Finková, Libuše Ludíková, Veronika Růžičková, Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením, ISBN 978-80-244-1857-5
- [8] <http://www.svarovsky.cz/historie.php>
- [9] http://kdvp.brailnet.cz/index.php?src=histor_cr
- [10] <http://www.vodicipsi.cz/index.htm>
- [11] <http://www.vycvikvodcichpsu.cz/cs/>
- [12] Ne tak, ale tak , Herman van Dyck, Tyfloservis ISBN 978-80-239-9312-7
- [13] Katalog firmy Spektra v.d.n., Zátěšská 915/1, Praha 4

Obrázky

- [14] <http://www.vycvikvodcichpsu.cz/cs/vodici-psi/plemena-psu.php#labradoodle>
- [15] <http://www.vodicipsi.cz/foto/stenata/index.htm>

Příloha 1

Dotazník – Prostorová orientace zrakově postižených

Dostává se Vám k rukám dotazník, který bude součástí mé bakalářské práce na téma Prostorová orientace zrakově postižených. Cílem tohoto dotazníku je zjistit, jak je široká veřejnost obeznámena s touto problematikou. Také bych Vás touto formou chtěla seznámit se světem slabozrakých a nevidomých. Je dobré vědět o jejich životě a o tom jak jim pomoci když se s nimi setkáte na ulici.

Pokyny:

Dotazník je zcela anonymní – nemusíte se pod něj podepisovat. Pokud v kolonce povolání napíšete, že jste student, prosím připište i to jestli studujete optiku nebo optometrii. U ostatních studentů se obor psát nemusí.

Věk:.....

Pohlaví: žena muž

Dosažené vzdělání základní

 středoškolské - maturita

 odborné učiliště – výuční list

 vyšší odborná škola

 vysoko školské

Povolání:

student optiky nebo optometrie

 optik

 optometrista

1) Jaké znáte organizace, co pomáhají nevidomým?

- SONS
- Tyfloservis
- Tyflocentrum

Jiné (napíšte).....

2) Kolikrát do měsíce se setkáte s nevidomým?

vůbec ne

1 – 4x

5 – 10x

více než 10x

3) Snažíte se nevidomému pomoci?

ano

ne

občas

3a) Pokud ne, proč?

nemám čas

nevím jak pomoci

mám z toho člověka divný pocit

špatná zkušenost z předchozí pomoci (několikeré odmítnutí, negativní přístup)

3b) Pokud ano, přijme Vaši pomoc?

ano

ne

někdy

4) Myslíte si, že je veřejnost dostatečně informovaná o problematice nevidomých?

ano

ne

nevím

O životě nevidomých a nevidomých se povídají různé fámy. Cílem této části je zjistit co si lidé o těchto tvrzeních myslí.

TVRZENÍ:

1) Všichni co mají hůl, vůbec nic nevidí.

ano

ne

2) Mají lépe vyvinuté ostatní smysly.

ano

ne

3) Nevidomí mají šestý smysl pro vnímání překážek

ano

ne

4) Nevidomému je jedno co má na sobě a jakou to má barvu. Nevidí se.

ano

ne

5) Vidí všichni nevidomí tmu?

ano

ne

Co si myslíte že vidí? (nepovinné).....

V této části se zaměřuji na jejich život. Dokážete si představit jak nevidomí a slabozrací žijí?

ZE ŽIVOTA

1) Umí si sami zalít horký čaj?

ano

ne

2) Umí si sami uvařit?

ano

ne

3) Chodí na výstavy obrazů?

ano

ne

4) Mohou nevidomí rodiče vychovávat děti?

ano

ne

Příloha 2

Dotazník pro zrakově postižené

Dostává se Vám do ruky dotazník, který bude součástí mé bakalářské práce na téma: „Prostorová orientace zrakově postižených.“ Mým cílem je zjistit, co o dané problematice ví široká veřejnost a zda umí pomáhat zrakově postiženým. V rámci výzkumu je důležité zjistit názor a zkušenosti i z Vaší strany. Dotazník bude dán do kontrastu s dotazníkem pro širokou veřejnost a na jejich základě vyvozeny závěry.

Věk:

Pohlaví:

1) Snaží se Vám lidé pomáhat?

Ano

Ne

Někdy

2) Přijmete jejich pomoc?

Ano

Ne

• Pokud ne, proč?

3) Vědí jak Vám správně pomoci?

4) Co byste vytkli jejich pomoci?

5) Myslíte, že je veřejnost dostatečně seznámena s problematikou nevidomých?

Ano

Ne

Nevím

6) Byl/a jste někdy na výstavě obrazů?

Ano

Ne

• Pokud ano – jaké to pro vás bylo?

- 7) Jak a podle čeho si vybíráte oblečení v obchodě a pak následně doma?
- 8) Jste nevidomý/á od narození?
- Ano
- Ne
- 9) Navštěvoval/a jste kurzy prostorové orientace?
- Ano
- Ne
- Stále navštěvuji
- Pokud Ne, proč?
- 10) Kolik umíte tras?
- 11) Jak dlouho se učíte jednu trasu?
- 12) Je město, ve kterém bydlíte, dostatečně vybaveno a přizpůsobeno pro pohyb a orientaci nevidomých?
- Ano
- Ne
- 13) V čem vidíte největší přínos, co se týče přizpůsobení města?
- Co by se dalo vytknout?
 - Co byste uvítal/a?

Následující otázky jsou osobnějšího charakteru. Pokud bude dotazník zasílán e-mailem, nebudou zařazeny do seznamu otázek. V opačném případě (při osobním setkání) bude zvaženo dle dané situace, zda tyto otázky budou položeny či nikoli.

- A) *Když byste měl/a popsat co vidíte, jak byste to popsal?*
- B) *Co je příčinou Vaší nevidomosti?*

Příloha 3

Příloha 3 je brožurka, která je nalepená na zadní straně této práce.