

DESÁTERO PŘI KONTAKTU SE SLABOZRÁKÝM ČLOVĚKEM

V naší zemi žije kolem 150 000 slabozrakých lidí. Zrak mají oslabený v různé míře a různým způsobem. Obtíže mívají při některých každodenních činnostech, v zaměstnání nebo při komunikaci s lidmi. K lepšímu porozumění jejich situaci mohou přispět následující body:

1. Zraková vada je někdy nápadná, jindy si jí nemusíme ani všimnout. Ne vždy platí, že čím více dioptrií člověk má, tím hůř vidí. Některým slabozrakým dioptrické brýle nepomáhají.

2. Někteří jsou citlivější na silné osvětlení, mluvíme o světloplachosti, což je možné řešit nošením tmavých brýlí, použitím méně intenzivního osvětlení v místnosti nebo zatemněním oken. Jiným se výrazně zhorší vidění při nízké intenzitě osvětlení, mluvíme o šerosleposti, což se řeší silnějším osvětlením. Buďme pozornější, když slabozraký vychází na sluncem zalitou ulici nebo když vstupuje do špatně osvětleného domu či obchodu.

3. Přizpůsobení na změnu osvětlení může slabozrakým trvat velmi dlouho. Mohou se takzvané rozkoukávat i hodinu tam, kde se zdravé oko adaptuje během několika vteřin.

4. Výjimečně se můžeme setkat s člověkem, který vůbec nerozlišuje barvy, vidí černobíle. Častá je ale porucha rozlišování některých barev. Nebojme se upozornit slabozrakého na případné omyly.

5. Snížená zraková ostrost a omezení zorného pole způsobují slabozrakým mnoho praktických obtíží. Člověk se zúženým zorným polem má ztíženou schopnost orientace v prostoru, při svém pohybu užívá bílou hůl. Někdy, při zachované zrakové ostrosti, může číst i běžný text. Při nízké zrakové ostrosti bývají problémy se čtením, rozlišováním drobných předmětů a s poznáváním lidí.

6. V dobře známém prostoru se slabozraký pohybuje zpravidla bez potíží a bezpečně. V novém neznámém prostředí může mít ale velké potíže při orientaci a může potřebovat naši pomoc.

7. Nedivme se, když slabozraký člověk, v době přechodného zhoršení podmínek pro vidění, užívá postupů a pomůcek typických pro nevidomé: tmavé brýle, bílou hůl...

8. Umožněme slabozrakým přistoupit blíž k informačním tabulím, ke zboží v obchodě a k dalším prohlíženým předmětům. Vhodné je, mohou-li si věci vzít do ruky. Počítejme s tím, že pro vnímání zrakově potřebují více času. Používají při tom různé pomůcky: speciální brýle, lupy, dalekohledy...

9. Odstraňujeme architektonické a informační bariéry. Vyvarujeme se nesprávného osvětlení, možných odlesků, nerovnoměrného rozptýlení světla. Dáváme přednost velkému tiskacímu písmu bez zbytečných okras před písmem psacím. Využívejme kontrastu: černý fix na bílém papíře, žlutá hrana na tmavém schodu... Jasně čitelná by měla být také vyobrazení označující WC, sprchy atp.

10. Nečekejme na to, až nás slabozrací požádají o pomoc. Tu nabízejme sami. Pozdravme raději jako první, přestože to nemusí odpovídat etiketě. Přečtěme jim špatně čitelný text. Upozorníme včas na věci, kterých si nemusejí ani všimnout. Potíže slabozrakých lidí jsou do značné míry individuální, neostýchejme se jich přímo zeptat, s čím bychom mohli pomoci.

© PhDr. Josef Cerha, Tyfloservis, o.p.s., 2007



Rehabilitace nevidomých a slabozrakých je zajišťována také díky sbírce BÍLÁ PASTELKA. Podpořit dobrou věc už nemůže být snadnější. Odesláním dárcovské SMS ve tvaru DMS PASTELKA na číslo 87777 přispějete na služby pro nevidomé. DĚKUJEME.

Za Vaši SMS zaplatíte 30 Kč. Příjemce Vaší pomoci obdrží 27 Kč. V případě úspěšného doručení dárcovské SMS obdržíte potvrzovací zprávu.