

O zrakovém postižení

a zrakově postižených



obr. 1a Normální vidění



obr. 1b Těžká vada refrakce

Kdo je zrakově postižený?

Když na ulici potkáte člověka s bílou holí, obvykle Vám to nedá a chcete mu pomoci. Pokud zrovna spěcháte, pravděpodobně se mu vyhnete. Ať už jste někdy nevidomému pomáhali, nebo se mu raději vyhnuli, věřte, že existuje spousta mýtů a předsudků a z neznalosti je možné i ublížit, byť nechtěně. Pojďme si tedy o zrakovém postižení a zrakově postižených lidech povídat.

Pod pojmem „slepota“ si každý z nás, snad kromě očních lékařů, speciálních pedagogů a některých dalších odborníků, kteří se zrakově postiženými pracují, představí úplnou tmu a člověka s bílou holí. Ale těch, kteří vůbec

nevidí (trpí tzv. amaurózou), je asi jen 12 % ze všech těžce zrakově postižených. Ve většině případů u lidí s těžkým zrakovým postižením nejde o „nevidění“, ale spíše o vidění snížené nebo poškozené. Je poměrně obtížné si představit, jak např. vidí slabozraký. Slabozrakost je definována jako nezvratný pokles zrakové ostrosti o více než 50 %.

Jak poznat, že slabozraký vidí jen z poloviny tak dobře jako člověk bez zrakové vady? Zrakově postiženého člověka můžete i nemusíte poznat. Ne každý nosí tmavé brýle nebo brýle s mnoha dioptriemi. Ne každý, přestože by měl, nosí bílou hůl. Přitom existují bílé hole nejen pro nevidomé k orientaci v terénu a prostoru, ale i „elegantní“ signalizační bílé hole pro jinak zrakově postižené, které jsou krátké a obvykle spíše naznačují, že majitel této hole špatně vidí. „Označkovat“ se však jako zrakově postižený je poměrně velký problém, většinou si tedy bílou hůl berou tito lidé až tehdy, když skutečně začínají mít vážné problémy s orientací. Jak tedy poznáme, že člověk špatně vidí?

1. Čtení a prohlížení předmětů – postižený si je dává velmi blízko k očím nebo se k nim nápadně přiblíží, aby je rozpoznal nebo text přečetl.

2. Zdravení a reakce na setkání, ať už verbální nebo neverbální (pohled na Vás, úsměv, pokynutí, pozdrav). Těchto reakcí se od těžce zrakově postiženého nedočkáte a budete jej možná považovat za hulváta, který neumí ani pozdravit.

3. Další rysy: nejistá chůze, tápání. Jako by tento člověk nevěděl, kde je – zrakově postižený, který má ještě zachován zbytek zraku, potřebuje určité kontrastní body ve svém okolí, podle kterých se orientuje. Pokud však uvidíte na ulici samotného nevidomého s bílou holí, věřte, že tuto trasu má podrobně naučenou.

Škála zrakových postižení je velmi rozmanitá. Důsledkem zrakové vady může být například tzv. **trubicové vidění**, neboli ztráta periferního vidění. Co je to periferní vidění?

Jistě se Vám často stane, že se díváte na určité místo a najednou Vás „něco“ vyruší a Vy se ohlédnete. Oko zaznamenalo změnu nebo pohyb ve Vašem zorném úhlu, i když jste se tím směrem přímo neřítali. Lidé se zrakovým postižením, které má za následek ztrátu periferního vidění, vlastně nemohou vnímat i nepřímo okolí toho, na co se právě dívají. Jedná se o velmi vážnou zrakovou vadu, která znesnadňuje především orientaci v prostoru, hledání předmětů a míst v prostoru. Při čtení postižený s trubicovým viděním obtížně drží linii řádků, chybí mu přehled o tom, co se nachází v okolí předmětu nebo místa, na které se právě dívá, velmi obtížně hledá v prostoru předměty nebo je to pro něj téměř nemožné.

Tak trochu opačným problémem je **výpadek centrálního vidění**. Takto postižený člověk vlastně nevidí na to, na co se právě chce podívat, své okolí tedy vnímá velmi neostře, vidí rozostřené obrazy. Přestože se může ještě relativně dobře orientovat, nevidí na detaily, na čtení potřebuje „pořádné“ silnou lupu. Při těžších formách tohoto postižení mnohdy jen tuší, že jde o psaný text, ale fakticky jej už nepřečte, nerozpozná, a to ani při nastavení zvětšení a vhodných kontrastních barev písma a podkladu. Nepozná vás na ulici, protože rozliší jen siluetu vaší postavy, ale do obličeje vám nevidí.

V tomto momentě obvykle, když studentům na exkurzi u nás přibližují důsledky těžkých zrakových vad a nabízím možnost vyzkoušet si tzv. simulační brýle, pokládám jim otázku: „Při které z těchto dvou situací, které jsem Vám právě popsala, bude postižený pravděpodobně nosit bílou hůl?“

Škálu zrakových postižení je možné doplnit nejrůznějšími vadami, které způsobují, že postižený vidí jen určitým malým prostorem v zorném poli nebo má proměnlivé vidění, ovlivněné svým momentálním stavem nebo dané různými světelnými podmínkami. Můžeme tedy hovořit o tzv. šerosleposti, kdy postižený vidí špatně nebo vůbec, pokud

Tímto článkem zahajujeme sérii na téma zrakově postižení a vše s ním související.

je nedostatek světla. Opačným případem je světloplachost, kdy postižený nevidí při příliš velkém přísunu světla, na které zdravé oko umí reagovat.

Jediná celostátně působící organizace, sdružující velmi početnou základnu zrakově

postižených a poskytující ucelený komplex služeb pro zrakově postižené, se jmenuje Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých (SONS). Na webových stránkách tohoto občanského sdružení můžete najít spoustu užitečných informací o zrakových

vadách. V textu nazvaném „Kdo je zrakově postižený“ se např. seznámíte s tím, jak se určuje míra zrakového postižení. Na tuto informaci pak navazuje rozdělení zrakového postižení podle WHO (Světová zdravotnická organizace) do pěti kategorií. Podle tabulky symptomů můžete určit, s jakou zrakovou vadou se daný symptom pojí. Nakonec se můžete podrobně seznámit s jednotlivými zrakovými vadami, zjistit, jakými se projevují symptomy a jak se léčí nebo jak se kompenzuje způsobená nedostatečnost. U některých zrakových vad je uveden i odhad počtu lidí, kteří uvedenou vadou trpí. V budoucnu se na stránkách objeví i obrazové ukázky simulující jednotlivá zraková postižení.

Odkazy na zdroje:

<http://www.sons.cz/kdojezp.php> – Kdo je zrakově postižený

<http://www.sons.cz/klasifikace.php> – Klasifikace zrakového postižení podle WHO

<http://www.sons.cz/comije.php> – Špatně vidím, co mi je

<http://www.brailnet.cz/sons/docs/zrak/> – Zrakové vady

Jak mohu pomoci?

Nyní už víme, že zrakově postižení není pouze synonymem slepoty a že lidé s různými očními vadami mohou jinak vidět a jinak vnímat. Fakt, že zrakově postižený něco uvidí a něco ne, by tedy neměl vyvolávat pochybnosti, ale pochopení. Náš mozek má totiž velkou schopnost dotvářet si z naší vizuální paměti ve své mysli „obrazy“ skutečnosti. Tato schopnost mozku pak velmi ztěžuje život lidem, kteří postupně přicházejí o zrak a pro které je postupné ubývání schopnosti vidět a rozlišovat skutečnost od představy velice krušné. Nejsou totiž schopni rozlišit, zdali si to jejich mozek „domyslel“ nebo zdali ještě vidí skutečnost.

Prvním pravidlem při kontaktu s člověkem, který špatně vidí, je neočekávat iniciativu od něj, ale sami se ozvat a **představit se**, chce-li to či pokud to situace vyžaduje. A to i přesto, že jsme ve společenském žebříčku zdánlivě výše postaveni než zrakově postižený. Nesmíme zapomínat, že jen po hlase nás zrakově postižený nemusí poznat, takže představit se jménem patří ke každodennímu kontaktu se zrakově postiženým. ▶

Vál mírný jižní větrík.

Štěpán se zastavil před záhonem žlutých kosatců a na chvíli jako by zapomněl žvýkat. Potom silně přimhouřenýma očima přelétl dům s verandou a celou zahradu.

Vypadal jako někdo, kdo se k něčemu chystá, ale nejdřív potřebuje mít jasný přehled o celkové situaci.

První předmět, který Štěpán podle všeho bezpečně rozeznal, protože na něm utkvěl nehnutým pohledem, byla otcova pravá noha, která trčela vzhůru ze skládacího lehátka a byla celá v sádře.

Otec sám byl do lehátka zabořen v poloze, která vnucovala otázku, jakým způsobem a zda vůbec z něho ten člověk kdy vstane.

Toto zjištění Štěpána viditelně uklidnilo.

Trávník dokola lehátka byl poset listy papíru. Papíry byly srovnány do úhledných hromádek. Aby hromádky neuletěly, byly zatíženy — vzato ve směru hodinových ručiček — jedním technickým slovníkem, pěti skleníkovými okurkami, dvěma bá-

obr. 2a Normální vidění

Vál mírný jižní větrík.

Štěpán se zastavil před záhonem žlutých kosatců a na chvíli jako by zapomněl žvýkat. Potom silně přimhouřenýma očima přelétl dům s verandou a celou zahradu.

Vypadal jako někdo, kdo se k něčemu chystá, ale nejdřív potřebuje mít jasný přehled o celkové situaci.

První předmět, který Štěpán podle všeho bezpečně rozeznal, protože na něm utkvěl nehnutým pohledem, byla otcova pravá noha, která trčela vzhůru ze skládacího lehátka a byla celá v sádře.

Otec sám byl do lehátka zabořen v poloze, která vnucovala otázku, jakým způsobem a zda vůbec z něho ten člověk kdy vstane.

Toto zjištění Štěpána viditelně uklidnilo.

Trávník dokola lehátka byl poset listy papíru. Papíry byly srovnány do úhledných hromádek. Aby hromádky neuletěly, byly zatíženy — vzato ve směru hodinových ručiček — jedním technickým slovníkem, pěti skleníkovými okurkami, dvěma bá-

obr. 2b Slabozrakost

Druhým pravidlem kontaktu s člověkem, který špatně vidí, je **nahradit slovně to, co nemůže vidět, a to popisem nebo alespoň upozorněním**. Přitom je třeba vyvarovat se slovních spojení, která pro zrakově postiženého nemají příliš velký význam, např. „pozor“ (zrakově postižený neví, zda se má zastavit nebo má uhnout, případně zrychlit apod.). Nedostává-li se nám slov a hrozí-li bezprostředně nebezpečí, raději jej rukou zadržme, nebo rychle zasáhneme, i když to pro zrakově postiženého nebude nic příjemného, neboť neví, co se děje. Máme-li však čas, dejme si záležet na výběru vhodných a přesně určitých

Role průvodce je často doprovázena jevem, kdy se druzí lidé při kontaktu s nevidomým obracejí na vás místo na nevidomého. Chybějící očí kontakt k tomu přímo svádí. Neumíme se totiž dívat do očí nevidomému. Je správné, když průvodce taktně zareaguje, aby **kontakt s nevidomým probíhal přímo** a ne přes něj.

Také při ostatních způsobech pomoci občas máme tendenci nepomáhat, ale **provést úkon za nevidomého, což je špatně**. Samotný život s nevidomým znamená určitou disciplínu, řád a pořádek. **Důležité je nespěchat**, což je v dnešní poměrně hektické době dost problematické. Přemísťování věcí bez vědomí nevidomého je pro něj velmi nepříjemné. Každá věc v okolí nevidomého, se kterou může manipulovat, by měla mít své dostupné a trvalé místo. Platí to mimo jiné i o objemnějších věcech, např. o nábytku, který by se měl nacházet vždy v očekávané poloze – židle by měly být zasunuty, dvířka od skříní, skříněk či zásuvek zavřeny, dveře by nikdy neměly být otevřeny jen na půl.

Především je však třeba mít vždy na mysli fakt, že bez možnosti kontrolovat vše za pomoci zraku trvá všechno několikanásobně déle, než když vidíme. Zrakově postiženému je potřeba dát prostor, aby mnohé z činností dělal sám nebo s dopomocí. Pokud za něj vše uděláme, moc mu tím nepomůžeme.

Nyní bych ráda přidala osobní zážitek: velkou školou pro mne byla účast v soutěži v prostorové orientaci a samostatném pohybu nevidomých. Soutěž se jmenuje tyflomobil. S použitím klapky na očích jsem podle slovního popisu trasy, nahraného na diktafonu, absolvovala „poslepu“ danou trasu. Byl to zážitek na celý život. A když jsem se nedávno zúčastnila historicky prvního koncertu ve tmě u nás, uvědomila jsem si další tíživé aspekty zrakového postižení.

Závěrem další podnětné odkazy na zdroje:
<http://www.sons.cz/myty.php> – Některé mýty o zrakově postižených

http://www.sons.cz/desatero_k.php – Desatero pro kontakt s nevidomým

http://www.sons.cz/desatero_p.php – Desatero pro kontakt s nevidomým, kterého vede vodící pes

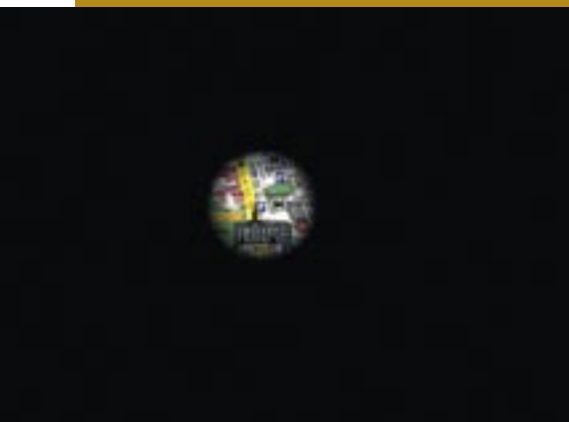
<http://www.sons.cz/netak/> – Ne tak, ale tak – příručka správného kontaktu s nevidomým a slabozrakým

http://www.sons.cz/desatero_n.php – Desatero pro lidi procházející krizí nezaměstnanosti

RNDr. Hana Bubeničková
 ředitelka společnosti TyfloCentrum Brno,
 o.p.s. (www.tyflocentrum-bm.cz),
 vedoucí Metodického centra informatiky
 SONS (www.sons.cz/inform)



obr. 3a Normální vidění



obr. 3b Trubicové vidění

cích termínů. Slova „tam“ a „tady“ s případnou gestikulací také nepatří do slovníku zrakově postiženého. Při popisu musíme být pokud možno přesní, ale struční. Komunikace s člověkem, který špatně vidí, vyžaduje věcnost, přesnost, konkrétnost a stručnost.

V kontaktu s nevidomým se často stáváte průvodcem. **Doprovázení nevidomého** má svá pravidla. Při jejich dodržení se stává tato pomoc pro obě strany příjemnou a přirozenou činností. Zmiňovaná pravidla se vztahují k takovým úkonům, jako je vedení nevidomého, chůze po schodech, procházení zúženým prostorem, např. dveřmi. Pamatují také na to, jakým způsobem ukázat nevidomému místo k sezení atd.