

Pomoc klientům se zrakov

Jednou z obtíží pro klienty se zrakovým postižením, a možná i pro pracovníky sociálních služeb zaměřených na jiné cílové skupiny, je nedostatek informací a zkušeností na obou stranách. Pokud je klient vedle svých jiných sociálních znevýhodnění nově zaskočen postupnou, nebo dokonce náhlou ztrátou zraku, pak musí řešit zcela nové problémy. A chybí-li zúčastněným lidem informace o životě beze zraku, může docházet k nedorozuměním, skrytému nárůstu a vrstvení neřešených problémů.

■ **Text: Miroslav Michálek, předseda a výkonný ředitel sdružení Okamžik**

Sám jsem nevidomý a pracuji v sociálních službách pro tuto cílovou skupinu 21 let. Proto bych rád koncentrovaně, stručně a prakticky předal co nejvíce informací, zkušeností a doporučení pro pomoc zrakově postiženým lidem a těm, kteří jim pomáhají. Omezený rozsah textu a potřeba praktičnosti mě přivedly k heslovitým výčtům informací a návodných kroků. Pokud by vás témata zajímala více, pak se obraťte na Poradenské centrum občanského sdružení Okamžik (www.okamzik.cz, www.nevidomimezinami.cz), kde jsou ke stažení brožury *Váš nevidomý pacient a Praktická pomoc lidem ztrácejícím zrak*. V tištěné podobě můžeme kromě nich nabídnout také brožury *Nahlédnutí do života beze zraku* a *Nevidomý ve vaší firmě*. Vše zdarma, poštou na dobírku za cenu poštovného.

➤ Základ pomoci – dobrá komunikace

Dobrá komunikace je nejlepší kompenzační pomůckou. Vidící nemá představu, jak pomoci nevidomému, nevidomý má zkušenosti s řešením situací, které vidící při pomáhání ještě nikdy neřešil. Ptejte se, co a jak nevidomý potřebuje, prostě jak na to. Povzbuďte ho, aby se neostýchal mluvit o tom, co mu nejlépe pomůže. A hlídejte si své hranice, jak pomoci můžete a jak už ne.

Komunikace s člověkem s čerstvým zážitkem ztráty nebo významného oslabení zraku navíc vyžaduje zesílenou empatii, vyhýbání se vizuálním výrazům, jako je „uvidíme se zítra“. To obvykle vůbec neplatí u lidí žijících beze zraku řadu let. U těchto klientů by naopak přílišná jazyková opatrnost mohla vést ke zbytečnému opisování skutečností („ten, který to má jako vy“) a ke znepříjemnění hovoru. Ožehavé je používání slov odvozených od slova „slepota“ – tabu by mělo být slovo „slepec“, slovo „slepý“ nahrazujte slovem „nevidomý“. Ještě před dvaceti lety „slepecká hůl“ je dnes „bílá hůl pro nevidomé“.

Při běžné komunikaci je dobré dát si pozor na směrové výrazy („támhle“), na určování směru vlevo a vpravo stojí-li osoby proti sobě a na paniku vzbuzující výrazy „pozor“ bez následného vysvětlení, oč jde.

➤ Deset podnětů od nevidomého pro nevidomé a jim pomáhající osoby po ztrátě zraku

Pravděpodobně nejobtížnější je situace člověka, který je bezprostředně po náhlé ztrátě zraku. Hrozí apatie, deprese, zlost a mnohé, od čeho pomáhá trpělivost, láska bližních, čas a dobrý psychoterapeut. Pak může přijít čas na další krůčky a kroky.

1. Pomozte nevidomému, aby se naučil přijímat pomoc. Bez pomoci to prostě nejde. Přijímání pomoci pro mnohé lidi není snadné, pomáhající se může setkat s nepříjemnou reakcí toho, komu pomáhá. Pomáhání je dvoustranná záležitost a obě strany by spolu měly o vznikajících problémech mluvit. Klientovi by možná pomohla psychoterapie a pracovníkovi supervize a konzultace s odborníkem na tuto cílovou skupinu.
2. Nezbavujte prostředí zrakově postiženého člověka věcí, které ho dříve těšily, s tím, že „to už nebude potřebovat“, „na to nevidí“ atp. Časem se k nim možná vrátí jiným způsobem. Mezi nevidomými jsou domácí kutilové, zahrádkáři nebo skvělé kuchařky.
3. Určitě ale projděte prostory, kde nevidomý bydlí a kde se pravidelně pohybuje. Odstraňte nebo přemístěte věci, o které by mohl zakopnout, strhnout je nebo do nich vrazit, popálit se nebo zranit. Nespolehejte se na to, že si je pamatuje. Neváhejte k přeuspořádání interiéru přizvat odborníka, např. speciálního pedagoga.
4. Dohodněte se společně s nevidomým, co máte udělat pro to, aby věděl o vidících, abyste se nesrazili při chůzi, aby nevidomý věděl, že ostatní odcházejí a on zůstává v místnosti sám, aby nemluvil do prázdna apod.
5. Člověk, který právě ztratil zrak, ztratil tím i mnoho dovedností pro každodenní život, které se naučí naplňovat alternativními způsoby. Zpočátku bude potřebovat mnohem více pomoci, ale postupně se bude stávat samostatnějším. V tom mu může pomoci například dojíždějící instruktor sebeobsluhy.

6. Po nějaké době bude pro nevidomého užitečné zamyslet se nad užíváním bílé hole. Neberte ji jako „ocechování“, ale jako neocenitelného pomocníka. Jeden nevidomý člověk ji dokonce nazýval „sestrou holí“. Je jako prodloužená ruka, která ohmatává podlahu, zachytí překážky do výše pasu. Signalizuje okolí, že jde nevidící člověk, což je při přecházení vozovky naprosto nezbytné. Bílá hůl do jisté míry nevidomému vrací nezávislost, pokud se s ní pod vedením instruktora naučí dobře zacházet.
7. Existuje mnoho pomůcek využívajících hmat a sluch, které nevidomému nebo slabozrakému člověku usnadní každodenní život. Navštivte jejich prodejnu nebo se s nimi seznámte na internetu či na odborném pracovišti.
8. Někdy se doporučuje brzy se zapojit do hnutí nevidomých, ale v období odmítání reality a opakovaného trápení se otázkou „proč právě já“ to může vést k prohloubení pocitu vyčleněnosti. Buďte svým blízkým při ztrátě zraku oporou vy. Časem možná budou sami chtít naučit se od jiných nevidomých nové dovednosti.
9. Časem se možná vaše domácnost rozšíří o vodícího psa. Je zapotřebí zvážit plusy a minusy. Je neocenitelným pomocníkem při chůzi na ulici, ale vyžaduje váš čas, péči i peníze, které vám příspěvek pokryje jen částečně. Určitě nenahradí dovednost chůze s bílou holí.
10. Život i beze zraku může přinášet mnoho radostí – vůně, zpěv ptáků, pohlázení, ruční práce, každému něco jiného. Pomozte nevidomému najít ty jeho.

➤ Jak bezpečně doprovázet nevidomého člověka

1. Nevidomého oslovte, nabídněte mu pomoc a dohodněte se o její konkrétní podobě.
2. Vidící průvodce jde vždy o krok napřed, nevidomý se přidržuje jeho paže a jde na bezpečnější straně. Tempo určuje pomalejší z dvojice.
3. Před obrubníky, schody, dveřmi, eskalátory a jinými překážkami zastavte a popište je. Přístupujte k nim kolmo.
4. Před nástupem do autobusu nebo tramvaje nevidomému řekněte, zda má před sebou plošinu nebo schody a kde

ým postižením

jsou madla. Nastupujte první a kolmo. Ihned po nástupu pomozte nevidomému najít pevné madlo.

5. Madla, opěradla sedadel a různé předměty nevidomý vyhledává tak, že rukou, kterou se vás přidržuje, sjede po vaší ruce k hledanému předmětu.
6. Nikdy nechtejte nevidomého za bílou hůl. Nekrmte a nehledte jeho vodičího psa, rušili byste ho při práci.
7. Když si při doprovázení člověka, který je již dlouho nevidomý, nevíte s něčím rady, zeptejte se ho, nejspíš podobnou situaci řešil už mnohokrát.

10 užitečných NE při pomoci nevidomému člověku

Na závěr ještě jeden heslovitý text, třeba k opakovanému pročetení, jakýsi kompas pro řešení nejrůznějších situací, ve kterých může pomáhající nechtěně komplikovat situaci nevidomému.

1. Nebojte se mi jako nevidomému pomoci, i když vás jiný nevidomý odmítá. Někdo samostatný pohyb zvládá dobře, jiný ne. V některé situaci je pomoc nadbytečná, jindy naopak nezbytná.

A pro mnohé není snadné říct si o pomoc, obzvláště když nevidí, na koho se obrací.

2. Nepřistupujte ke mně jako k malému dítěti, i když jsem v určité situaci závislý na cizí pomoci. Jsem dospělý člověk se stejnými pocity i právy, jako jsou vaše.
3. Nemusíte na mne mluvit hlasitě, abyste mi dali najevo, že na mne mluvíte. Postačí, když mne oslovíte a dotknete se lehce mé paže.
4. Nemyslete prosím za mne, pokud to nevyžaduje nebezpečná situace. Zeptejte se mne, co a jak potřebuji.
5. Netahejte mě za rukáv a jiné části oděvu, když mi chcete pomoci. Je to nepříjemné a nepraktické. Pomoc mi normálně nabídněte jako cokoliv jiného.
6. Nechtejte mě za bílou hůl, pokud se na tom vysloveně nedohodneme. Je to podobné, jako kdyby vám při chůzi někdo nečekaně zakryl oči.
7. Nechtejte mě za zápěstí nebo předloktí ruky, ve které držím při chůzi svou hůl. Znemohňuji mi to „vidět“ i to málo, co mi hůl může ukázat.
8. Nestrkejte mě před sebou jako skříň.

Raději mi nabídněte svou paži, abych se mohl přidržet, jít krok za vámi a orientovat se podle vašeho pohybu a věcného slovního popisu.

9. Nespěchejte, když mi pomáháte. Spěch znemožňuje pochopení situace, vyvolává stres a znemožňuje dobrou komunikaci a maří vaše dobré úsilí.
10. Nezlobte se na mě, když se opakovaně vyptávám na detaily cesty a když jdu z vašeho hlediska příliš pomalu. Prostě poslepu to je těžší a do mysli mohou nekontrolovaně vstupovat obavy a nejistota. Častější společnou chůzí se to zlepšší.

Možná jste čekali pojednání a ne praktické rady, ale pro mne v roli nevidomého člověka je potřebná právě praktická poučená pomoc. A pokud jste čekali hlubší pohled do života beze zraku, pak vám nabízím přečtení mé třetí knihy o tomto tématu, kterou Okamžik vydal v září 2014 pod názvem „Tady stojíte dost blbě“. Inu – stát „dost blbě“ někde na ulici nebo třeba i v systému sociálních služeb, to je moje občasná role, o které mám potřebu podávat zprávu třeba i tímto psaním. ■■

INZERCE


Tropico

Tropico MÓDA
Pracovní oděvy
Pracovní obuv

Tropické koncentráty
pro přípravu
100% přírodních džusů