

WIDZIMY NIE TYLKO OCZAMI

Poradnik dla osób
zagrożonych utratą widzenia



„Widzimy nie tylko oczami” – stworzenie modelu koordynowanego wsparcia dla osób tracących wzrok w ich środowisku lokalnym. Projekt pilotażowy dla Wschodniego Mazowsza realizowany przez Instytut Tyflogiczny PZN. Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Poradnik został przygotowany przez zespół ekspertów Instytutu Tyflogicznego Polskiego Związku Niewidomych w ramach projektu pilotażowego dla Wschodniego Mazowsza „Widzimy nie tylko oczami”.

Poradnik opracował zespół:

- Małgorzata Pacholec – współautor, redaktor merytoryczny
- Joanna Rodzewicz – współautor
- Rafał Kanarek – współautor

Redakcja językowa i korekta:

Monika Zalewska

Realizacja: B-Water

Projekt graficzny, skład i łamanie: Mirosław Kowalski

Druk: Arkuszowa Drukarnia Offsetowa Sp. z o.o.

Poradnik dostępny jest na stronie: www.widzimy.pzn.org.pl.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie części lub całości treści zawartych w publikacji w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I

Warszawa, 2020

ISBN 978-83-934505-3-4

Spis treści

1.	Wstęp	3
2.	Jakie emocje mogą Ci towarzyszyć, gdy coraz słabiej widzisz?	4
3.	Jak może pomóc psycholog?	5
4.	Grupy wsparcia – czy to dobre rozwiązanie?	6
5.	Osoby z dysfunkcjami wzroku – definicje	6
6.	Jak widzą osoby słabowidzące?	7
7.	Rehabilitacja osób z dysfunkcjami narządu wzroku – co to jest?	9
8.	Centralna Przychodnia Rehabilitacyjno-Lecznicza Polskiego Związku Niewidomych – w czym może pomóc?	10
9.	Jak wygląda nauka czynności życia codziennego? ..	11
10.	Jak wygląda szkolenie z orientacji przestrzennej? ..	12
11.	Czy osoba z całkowitą lub częściową utratą wzroku może poruszać się samodzielnie?	12
12.	Jak dobrać białą laskę?	13
13.	Komu może pomóc pies przewodnik?	15
14.	Jakie pomoce ułatwiają codzienne czynności?	15
15.	Jak dostosować mieszkanie, aby można było lepiej w nim funkcjonować?	16
16.	Czy można czytać, kiedy się nie widzi?	18
17.	Książki dla osób niewidomych i słabowidzących	20

18. Czasopisma dla osób z dysfunkcjami wzroku	20
19. Dlaczego warto nauczyć się brajla?	21
20. W jaki sposób osoby niewidome i słabowidzące mogą korzystać ze smartfona?	21
21. Dlaczego warto posiadać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?	24
22. Jak uzyskać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?	25
23. Jakie wsparcie można uzyskać w Polskim Związku Niewidomych?	26
24. Szkolenia i aktywny wypoczynek dla osób z dysfunkcjami wzroku	26
25. Instytucje pomagające osobom z niepełnosprawnościami	27
26. Pokonaj wstyd!	28
27. Nie poddawaj się!	31

1. Wstęp

Mimo rozwoju medycyny, wciąż istnieje wiele nieuleczalnych schorzeń, które powodują częściową, a czasem całkowitą utratę wzroku. Choroby oczu zazwyczaj pojawiają się niespodziewanie i całkowicie zmieniają życie, zarówno osób nimi dotkniętych, jak i ich bliskich.

W największym stopniu dotyczą osób dorosłych, szczególnie starszych, które utratę widzenia przeżywają, jako nieszczęście odbierające im sens życia i poczucie wartości. W Polsce nie stworzono dotąd instytucjonalnego wsparcia dla takich osób, dlatego wiele z nich musiało zrezygnować z dotychczasowych aktywności i stało się zależnymi od innych.

Wiemy, że tak nie musi być. Są bowiem specjaliści, którzy potrafią pomóc osobom słabowidzącym, a nawet niewidomym, w zachowaniu samodzielności. Wiedzą, jak je zmotywować do wysiłku, aby nauczyły się nowych sposobów wykonywania codziennych czynności, a także jaki sprzęt czy urządzenia mogą im to ułatwić.

Poradnik ten napisaliśmy z myślą o osobach, które doświadczają utraty widzenia i nie wiedzą, jakie wsparcie mogą otrzymać, ani gdzie szukać pomocy. Jest to zbiór odpowiedzi na pytania, które mogą być wskazówkami rozpoczynającymi proces pozytywnych zmian. Zachęcamy do skorzystania z naszych koleżeńskich porad, tym bardziej cennych, bo będących rezultatem osobistych doświadczeń osób dotkniętych dysfunkcjami wzroku.

Małgorzata Pacholec
Dyrektor Instytutu Tyflologicznego
Polskiego Związku Niewidomych

2. Jakie emocje mogą Ci towarzyszyć, gdy coraz słabiej widzisz?

Blisko 80% informacji o otaczającym świecie dociera do nas poprzez zmysł wzroku. Jest on wykorzystywany do wykonywania prawie wszystkich codziennych czynności. Dlatego, kiedy Twój wzrok się pogarsza i coraz słabiej widzisz, traktujesz to jako wielkie nieszczęście, a nawet możesz przeżywać traumę z tego powodu. Obawiasz się, że całe Twoje dotychczasowe życie zmieni się na gorsze. Możesz odczuwać negatywne emocje, jak lęk, złość czy wstyd.

Być może towarzyszą Ci niepokojące myśli i pytania:

- Boję się, że nie będę mógł dalej pracować. Z czego utrzymam rodzinę?
- Jak będę poruszał się po ulicy?
- Jak poradzę sobie z zakupami, gotowaniem, opieką nad dziećmi?

Lęk może blokować Cię przed podejmowaniem wyzwań i aktywności.

Możesz odczuwać też **złość**, bo nikt nie umie Ci pomóc, poparzyłeś się lub uderzyłeś, nie możesz już prowadzić samochodu albo jeździć rowerem.

Może towarzyszyć Ci również **wstyd**, bo nie możesz już samodzielnie czytać, nie rozpoznajesz ludzi na ulicy, nie potrafisz skontrolować swojego wyglądu, nie wiesz, co masz na talerzu i trudno Ci zjeść posiłek bez pobrudzenia się.

Przeżycia takie są destrukcyjne i mogą sprawiać, że będziesz unikał kontaktów z ludźmi, zamkniesz się w swoich „czterech

ścianach”. Zbyt długie trwanie w takiej sytuacji, może spowodować, że staniesz się całkowicie zależny od innych. Frustracja, rozgoryczenie, smutek, przygnębienie, bierność – mogą zatruć życie nie tylko Tobie, ale również Twoim bliskim. Dlatego **warto poszukać pomocy i wsparcia wśród osób, które straciły wzrok i poradziły sobie z tym problemem.**

3. Jak może pomóc psycholog?

Utrata wzroku, częściowa lub całkowita, jest zawsze przeżywana jako strata, którą można porównać do żałoby. Aby ją przeżyć, potrzeba czasu na wypłakanie żalu i wypowiedzenie wszystkich lęków i obaw. Potrzeba też kogoś, kto potrafi wysłuchać i właściwie pokierować procesem osvajania trudnej sytuacji. Taką właśnie osobą jest psycholog.

Być może bliscy nie potrafią Cię wysłuchać i wczuć się w Twoje emocje. Sytuacja ich przerasta, nie wiedzą, jak się zachować, co powiedzieć, aby Cię nie urazić i nie zranić. **Psycholog rozumie towarzyszące Ci emocje. Może pomóc w złagodzeniu lęków i pokazać nowe możliwości i perspektywy.** A wypowiedzenie swoich żalów i niepokojów pomoże



Ci oswoić się z nową sytuacją. Akceptacja straty jest konieczna, aby zrobić krok do przodu.

Psycholog potrafi wskazać mocne strony, zmotywować do działania i nauki nowych umiejętności, które pozwolą znowu poczuć się samodzielnym i niezależnym. Pomoże też szukać sojuszników. To specjalista, który wie, jak przeprowadzić nas przez ten trudny czas życia.

4. Grupy wsparcia – czy to dobre rozwiązanie?

Warto być poszukał ludzi z problemami podobnymi do Twoich rozumiejących, z jakimi trudnościami się zmagasz. To właśnie oni mogą odgrywać rolę grupy wsparcia. Podzielą się swoim doświadczeniem, podpowiedzą rozwiązania, nauczą, jak wykonywać codzienne czynności. Pokażą, że można nadal pracować, spotykać się ze znajomymi, uprawiać sport, a nawet podróżować. Przekonają, że mimo utraty wzroku, można być aktywnym, samodzielnym i szczęśliwym.

Gdzie szukać takich osób? W organizacjach pozarządowych, np. w Polskim Związku Niewidomych. Można tu nie tylko poznać nowych znajomych, ale także wziąć udział w różnego rodzaju szkoleniach, spotkaniach i wyjazdach. To właśnie stowarzyszenia i fundacje realizują projekty, których celem jest aktywizacja osób niewidomych i słabowidzących.

5. Osoby z dysfunkcjami wzroku – definicje

Osoby z dysfunkcjami wzroku to takie, które z powodu różnych schorzeń czy wypadków częściowo lub całkowicie utraciły widzenie.

Osoby niewidome to takie, które urodziły się niewidome lub utraciły wzrok we wczesnym dzieciństwie i nie mają zachowanych w pamięci żadnych pojęć wzrokowych.

Osoby ociemniałe to takie, które utraciły wzrok po 5 roku życia i mają wspomnienia wzrokowe, do których można się odnieść, opisując im obiekty, krajobrazy czy czyjś wygląd.

Największą grupę osób z dysfunkcjami wzroku stanowią **słabowidzący** w różnym stopniu: od lekkiego poprzez umiarkowany aż do znacznego.



6. Jak widzą osoby słabowidzące?

Słabe widzenie może być spowodowane wadami lub schorzeniami wzroku.

Wady wzroku to: krótkowzroczność, dalekowzroczność i astygmatyzm. W większości przypadków ich leczenie wiąże się z koniecznością noszenia okularów lub soczewek kontaktowych. Natomiast schorzeń wzroku jest bardzo dużo i nie da się ich skorygować za pomocą okularów. Zazwyczaj upośledzają ostrość lub pole widzenia albo oba te parametry łącznie. To, jak widzi dana osoba, zależy od rodzaju i zaawansowania choroby.

Osoby, które utraciły ostrość widzenia (np. z powodu zaćmy czy zaniku nerwów wzrokowych) widzą jak przez zaparowaną szybę. Dostrzegają tylko rozmyte zarysy przedmiotów, bez szczegółów.



Ubytek centralnego pola widzenia (pojawiający się w takich schorzeniach, jak zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD), cukrzycowy obrzęk plamki (DME), zespół Stargardta) powoduje, że osoby nim dotknięte nie mogą czytać, nie widzą numerów autobusów, nie rozpoznają twarzy, ale widzą przedmioty znajdujące się obok lub tuż pod nogami.



Zawężone pole widzenia (występujące w takim schorzeniu, jak zwyrodnienie barwnikowe siatkówki) sprawia, że widzi się jak przez lunetę lub dziurkę od klucza. Można zobaczyć nawet bardzo drobne szczegóły, ale nie można ogarnąć wzrokiem dużych obiektów ani tego, co jest z boku i pod nogami.

Pole wysepkowe (pojawiające się np. w retinopatii cukrzycowej) to ubytki w różnych częściach pola widzenia powodujące, że widzi się tylko fragmenty obiektów.

Wielu schorzeniom może towarzyszyć także światłowstręt, ślepotą zmierzchowa lub zaburzenie widzenia barw.

Osoby słabowidzące mogą uzyskać pomoc, konsultując się z instruktorem usprawniania widzenia w Centralnej Przychodni Rehabilitacyjno-Leczniczej PZN.

Więcej informacji dostępnych jest na stronie:

www.przychodniapzn.pl.

7. Rehabilitacja osób z dysfunkcjami narządu wzroku – co to jest?

Rehabilitacja osób z dysfunkcjami narządu wzroku jest uzupełnieniem leczenia okulistycznego. Dostosowywana jest do potrzeb danej osoby, czyli „szyta na miarę”. Jest to nauka nowych sposobów wykonywania różnych czynności, przy wykorzystaniu wszystkich zmysłów. **Rehabilitacja pomoże Ci lepiej funkcjonować, nawet w przypadku, gdy proces leczenia nie przynosi poprawy.** Jej celem jest adaptacja do nowej sytuacji życiowej.

Rehabilitacja podstawowa obejmuje:

- konsultację psychologiczną;
- naukę wykonywania codziennych czynności;
- naukę samodzielnego, skutecznego i bezpiecznego poruszania się, w tym z białą laską;
- poradnictwo w zakresie adaptacji otoczenia do Twoich potrzeb i korzystania ze specjalnych pomocy;
- dobór pomocy optycznych i nieoptycznych oraz naukę efektywnego wykorzystywania resztek wzroku;
- naukę alternatywnych technik komunikacji z wykorzystaniem nowoczesnych technologii komputerowych oraz pisma brajla.

8. Centralna Przychodnia Rehabilitacyjno-Lecznicza Polskiego Związku Niewidomych – w czym może pomóc?

Centralna Przychodnia Rehabilitacyjno-Lecznicza Polskiego Związku Niewidomych (CPRL) mieści się w Warszawie i **jest jedyną w Polsce placówką kompleksowo zajmującą się leczeniem i rehabilitacją osób z dysfunkcjami wzroku**. Świadczone są w niej usługi bezpłatne – refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ), jak i komercyjne. Przyjmują tu okuliści i specjaliści rehabilitacji: instruktorzy usprawniania widzenia, orientacji przestrzennej, nauki bezwzrokowych technik wykonywania codziennych czynności.

Doświadczeni specjaliści pomagają dobrać pomoce optyczne, jak: lupy zwykłe i elektroniczne, lunety, okulary lornet-

kowe lub z filtrami medycznymi, jak też sprzęt ułatwiający codzienne funkcjonowanie. Można też tu dobrać białe laski. Na część z tych pomocy można uzyskać dofinansowanie ze środków NFZ lub Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

W przychodni prowadzone są także konsultacje psychologiczne oraz psychoterapia. Opieką obejmowane są zarówno osoby z dysfunkcjami wzroku, jak i ich rodziny. W placówce znajdują się gabinety wyposażone w specjalistyczny sprzęt medyczny oraz rehabilitacyjny. Aby skorzystać ze świadczeń prowadzonych w CPLR bezpłatnie – refundowanych ze środków NFZ, należy uzyskać skierowanie wystawione przez lekarza okulistę, neurologa lub lekarza rehabilitacji realizującego umowę z NFZ.

Więcej informacji dostępnych jest na stronie:
www.przychodniapzn.pl lub pod numerem telefonu:
22 635 67 33.

9. Jak wygląda nauka codziennych czynności?

Celem tych zajęć jest zwiększenie sprawności osoby z dysfunkcjami wzroku w wykonywaniu codziennych czynności, przy użyciu technik bezwzrokowych albo z wykorzystaniem resztek wzroku. Umiejętności te pozwolą zapewnić większą samodzielność i bezpieczeństwo.

Zakres zajęć ustalany jest indywidualnie, w zależności od potrzeb i preferencji danej osoby. Zajęcia mogą obejmować m.in.: higienę osobistą, ubieranie się, jedzenie, gotowanie, sprzątanie, naprawy domowe, posługiwanie się sprzętem

domowym, szycie, rozróżnianie pieniędzy, oznaczanie przedmiotów, podawanie leków. Mogą to być spotkania indywidualne lub grupowe.

10. Jak wygląda szkolenie z orientacji przestrzennej?

To nauka bezpiecznego, samodzielnego i efektywnego poruszania się w przestrzeni przy pomocy przewodnika, z wykorzystaniem białej laski lub psa przewodnika.

W czasie szkolenia nauczysz się technik ochronnych oraz sprawdzających otoczenie. Poznasz też konkretne trasy, po których będziesz mógł poruszać się samodzielnie. Nauka technik chodzenia z białą laską może być prowadzona w dowolnym miejscu. Ale nauka konkretnych tras odbywa się w rzeczywistej przestrzeni, np. w miejscu Twojego zamieszkania. Szkolenie dostosowywane jest do Twoich potrzeb i możliwości.

11. Czy osoba z całkowitą lub częściową utratą wzroku może poruszać się samodzielnie?

Są sposoby, aby każdy, kto ma poważne problemy z widzeniem, mógł nadal poruszać się samodzielnie i bezpiecznie, nawet w nieznannej okolicy. Aby się tego nauczyć, trzeba odbyć szkolenie z instruktorem orientacji przestrzennej. Specjalista, oceniając możliwości widzenia na odległość, dobierze właściwą metodę i pomoce oraz nauczy, jak się nimi posługiwać.

Niektórym osobom słabowidzącym wystarczy instruktaż z posługiwania się aplikacjami nawigacyjnymi w smartfonie,

aby nie zgubić się i trafić do celu. Innym posłużą odpowiednie pomoce optyczne, np. luneta, po to, by mogli widzieć numery nadjeżdżających autobusów. Dla innych te pomoce mogą być niewystarczające. Wtedy proponowana jest biała laska, jako najlepsza pomoc zapewniająca samodzielność w poruszaniu się zarówno osobom słabowidzącym, jak i całkowicie niewidomym. Pomaga ona ominąć przeszkody, znaleźć przejście, podążać wzdłuż krawędzi chodnika czy peronu.

Biała laska jest też sygnałem dla otoczenia, że osoba poruszająca się z nią ma poważne problemy z widzeniem i może potrzebować pomocy. Można korzystać też z lasek składanych – mieszczących się w torebce, plecaku czy kieszeni. Taką laskę warto mieć zawsze przy sobie na wypadek trudnych sytuacji, jak:

- mgła, mrok, ulewa, śnieżyca;
- wsiadanie czy wysiadanie z pociągu lub autobusu;
- przechodzenie przez ruchliwą ulicę;
- badanie nieznanego terenu.

12. Jak dobrać białą laskę?



Jest duży wybór białych lasek. Mogą one być zrobione z wielu materiałów, mieć różną długość, grubość i ciężar. Dobra się je do wzrostu i do sytuacji, w jakich mają być pomocne. Osoby, które mają zamiar chodzić samodzielnie z białą laską, a ich widzenie jest w znacznym stopniu ograniczone, powinny mieć dobraną długą laskę, sięgającą nieco powyżej mostka. Taka laska zapewnia możliwość wcześniejszego wyczucia przeszkody.

Osoby słabowidzące, które posługują się laską tylko sporadycznie, w trudnych sytuacjach, mogą korzystać z krótszej, składanej laski sygnalizacyjnej. Do lasek montowane są różne końcówki – stałe i obrotowe. Zarówno dobór laski, jak i końcówki zależy od preferencji użytkownika.



Biała laska jest traktowana jako wyrób medyczny i na jej zakup przysługuje, raz na pół roku, dofinansowanie z NFZ.

Zlecenie na białą laskę wystawia lekarz okulista albo lekarz rodzinny podstawowej opieki zdrowotnej. Można ją zakupić w sklepach ze sprzętem rehabilitacyjnym lub w Centralnej Przychodni Rehabilitacyjno-Leczniczej PZN.

13. Komu może pomóc pies przewodnik?

To nieprawda, że pies przewodnik potrafi zaprowadzić osobę niewidomą wszędzie, gdzie ona potrzebuje i wystarczy mu tylko wydać komendę. Pies, zanim zostanie przewodnikiem, odbywa długie szkolenie. Uczy się bezpiecznie prowadzić osobę niewidomą, wskazywać jej drzwi, miejsce w autobusie lub przejście dla pieszych. Jednak nie zna wszystkich tras, po których chciałby poruszać się jego pan.

Kandydat na właściciela psa przewodnika powinien być osobą dobrze zrehabilitowaną i samodzielną. Musi też zdać egzamin oraz zagwarantować psu odpowiednie warunki i opiekę medyczną.

14. Jakie pomoce ułatwiają codzienne czynności?

Istnieje coraz więcej urządzeń i pomocy przeznaczonych specjalnie dla osób niewidomych i słabowidzących. Nie są one jednak powszechnie dostępne. Informacje, gdzie ich szukać, umieszczone są na stronach internetowych organizacji pozarządowych, w tym Polskiego Związku Niewidomych (www.pzn.org.pl) oraz Centralnej Przychodni Rehabilitacyjno-Leczniczej PZN w Warszawie (www.przychodniapzn.pl).

Niektóre pomoce, jak np.: **okulary lupowe lub lornetkowe do prac manualnych i oglądania TV**, są refundowane przez NFZ – w całości lub w części. Inne przykłady urządzeń oraz drobnych pomocy, które pomagają osobom z dysfunkcjami wzroku w samodzielnym wykonywaniu codziennych czynności to: **specjalne oprzyrządowanie i oprogramowanie**

komputera, lupy zwykłe i elektroniczne, powiększalniki TV, czytniki książek mówionych, lampy, testery kolorów, wagi „mówiące”, zegarki brajlowskie i „mówiące”, urządzenia nawigacyjne, białe laski.

W kuchni warto mieć **czujnik poziomu cieczy**, który dźwiękiem poinformuje, kiedy szklanka jest pełna. Osoby słabosłyszące mogą kupić taki czujnik z dodatkową funkcją wibracji. Do gotowania przydadzą się **specjalne miarki** do odmierzania ilości produktów, a także **minutnik lub zegarek** z taką funkcją. Do segregowania przypraw czy innych produktów, pomocne będą **pojemniki, pudełka i naczynia o różnym kształcie**, które można opisać brajlem.

W segregowaniu prania czy wyborze ubrań pomoże „mówiący” **tester kolorów**. To niewielkich rozmiarów urządzenie „powie”, jakiego koloru jest ubranie. Do szycia przydatne są specjalne **zatraskowe igły i centymetry brajlowskie**.

Niektóre urządzenia, jak pralki, kuchenki, żelazka czy zmywarki można łatwo przystosować do bezwzrokowej obsługi naklejając wypukłe oznaczenia. Muszą to być jednak urządzenia z przyciskami lub pokrętkami. Warto o nie pytać sprzedawców.

W dbaniu o zdrowie mogą być pomocne takie urządzenia, jak: „mówiący” **termometr**, „mówiący” **ciśnieniomierz**, „mówiąca” **waga łazienkowa** czy też „mówiący” **glukometr**.

15. Jak dostosować mieszkanie, aby można było lepiej w nim funkcjonować?

Mieszkanie można dostosować do swoich potrzeb poprawiając takie parametry, jak oświetlenie i kontrast, a także po-

rządząc ciągi komunikacyjne i stosując dotykowe oznaczenia przedmiotów.

Oświetlenie

Dla osób słabowidzących bardzo ważne jest odpowiednie oświetlenie. Warto zaopatrzyć się w dodatkowe źródła światła z regulowanym kątem nachylenia, szczególnie w miejscu pracy. Oświetlona powierzchnia powinna być matowa, aby nie dawała efektu odbłasku. Jeśli schorzeniu towarzyszy światłowstręt, warto pomyśleć o regulacji natężenia światła, np. poprzez montaż rolet.

Kontrast

Utrata widzenia wiąże się ze spadkiem ostrości widzenia i możliwości rozróżniania kolorów, co utrudnia rozpoznawanie przedmiotów, obiektów, wykonywanie precyzyjnych czynności. W tej sytuacji może pomóc stosowanie wyraźnych kontrastów.

Warto zatem:

- oznaczyć kontrastową taśmą niebezpieczne miejsca, jak: framugi, stopnie schodów, ostre krawędzie, gniazdka elektryczne;
- mieć różnie skontrastowane zestawy naczyń i obrusów – lepiej wtedy widać, np. jasne kubki i talerze na ciemnym tle.

Ciągi komunikacyjne

Osoby mające ograniczone pole widzenia często ulegają różnym wypadkom – potykają się o pozostawione przed-

mioty, uderzają o krawędzie wystających mebli, itp. Dlatego warto uporządkować przestrzeń tak, aby ciągi komunikacyjne były wolne od przeszkód.

Oznaczenia dotykowe

Zastosowanie dotykowych oznaczeń może pomóc w wykonywaniu precyzyjnych czynności, szczególnie w kuchni.

A oto kilka przykładów:

- produkty sypkie przechowuj w pojemnikach o różnym kształcie i fakturze;
- naklej wypukłe punkty, np. na urządzenia czy pojemniki kuchenne, aby łatwiej było je obsługiwać czy rozróżniać;
- stosuj napisy brajlowskie, np. na pojemnikach z przyprawami.

Na koniec warto pamiętać o tym, że utrzymywanie porządku i odkładanie rzeczy na miejsce to podstawowa zasada. Jej przestrzeganie przez wszystkich domowników zmniejszy liczbę niepowodzeń w wykonywaniu codziennych czynności przez osobę z dysfunkcjami wzroku.

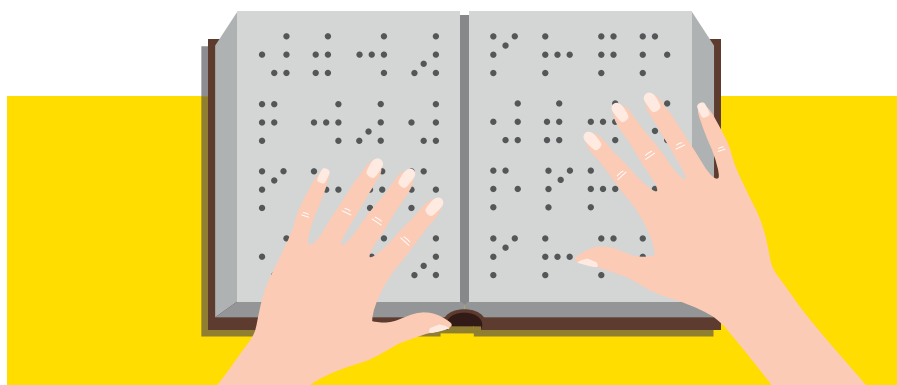
16. Czy można czytać, kiedy się nie widzi?

Osoby, które nie widzą już zwykłego druku, mogą nadal czytać, choć nieco inaczej niż wcześniej, czyli:

- słuchać audiobooków;
- przeczytać tekst na komputerze przy pomocy mowy syntetycznej;
- czytać brajlem.

Audiobooki to książki nagrane przez profesjonalnych lektorów. Kupuje się je w księgarniach stacjonarnych lub internetowych albo wypożycza w bibliotekach. Do ich odtwarzania można wykorzystać odtwarzacz plików MP3, komputer, smartfon lub specjalnie zaprojektowane urządzenia do czytania książek mówionych.

Mowa syntetyczna to specjalny program pozwalający na odczytywanie zawartości ekranu komputera. Dzięki niej, nawet osoby całkowicie niewidome, mogą nie tylko czytać, ale również samodzielnie pisać i poszukiwać informacji w Internecie. Z Internetu można pobrać i zainstalować darmowy program NVDA udźwiękwiający klawiaturę.



Brajl to wypukłe pismo oparte na sześciopunkcie. Wymyślił je Ludwik Braille, który był osobą niewidomą. **Zapewnia ono całkowitą samodzielność w czytaniu i pisaniu.** Choć zostało wymyślone ponad 200 lat temu, do dziś posługują się nim niewidomi na całym świecie. Mimo że pismo punktowe może wydawać się trudne, to warto się go nauczyć. Brajlem oznakowane są wszystkie lekarstwa, a kiedy zna się to pismo można odczytywać nazwy leków bez pomocy innych. Napisy

brajlowskie można także spotkać w różnych budynkach użyteczności publicznej, gdzie są stosowane do oznaczania, np. numerów pokoi, opisów pomieszczeń i obiektów.

17. Książki dla osób niewidomych i słabowidzących

Książki dla osób z dysfunkcjami wzroku **można wypożyczać bezpłatnie w Dziale Zbiorów dla Niewidomych w Warszawie**. Jednostka ta jest częścią państwowej biblioteki Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Czytelnicy mogą wybierać spośród literatury pięknej, publikacji popularnonaukowych, poradników, książek obcojęzycznych oraz czasopism. Publikacje można wypożyczać w różnych formatach: brajl, książki mówione (audiobooki) na kasetach lub płytach CD oraz ebooki. Z internetowej wypożyczalni można pobierać książki w wersji elektronicznej, bez wychodzenia z domu. Więcej informacji dostępnych jest na stronie: www.dzdn.pl.

Audiobooki można również wypożyczać w bibliotekach publicznych. O adresy tych jednostek należy się dowiadywać w swojej dzielnicy, czy gminie. Ebooki i audiobooki można też kupić w księgarniach i sklepach internetowych.

18. Czasopisma dla osób z dysfunkcjami wzroku

Polski Związek Niewidomych od lat wydaje bezpłatne czasopisma. Są one nieocenionym wsparciem dla osób z dysfunkcjami wzroku. Adresowane są do dzieci, młodzieży, dorosłych i wydawane w trzech wersjach: brajlu, druku powiększonym oraz w formie elektronicznej.

W czasopismach tych można znaleźć m.in.: reportaże przedstawiające realia życia osób z dysfunkcjami wzroku, artykuły dotyczące rehabilitacji społecznej i zawodowej oraz materiały opisujące najnowsze rozwiązania techniczne. Na ich łamach poruszane są również trudne kwestie społeczne czy psychologiczne, jak i tematy lżejsze, jak muzyka, literatura czy podróże. Dzięki tak różnorodnej ofercie, każdy może znaleźć coś dla siebie.

Osobom dorosłym polecamy magazyn społeczny „Pochodnia” i biuletyn informacyjny. Informacje o prenumeracie umieszczone są na stronie: www.pzn.org.pl, w dziale „Czasopisma”.

19. Dlaczego warto nauczyć się brajla?

Nauka brajla to dobre rozwiązanie dla osób, które nie mogą czytać zwykłego druku. Można tę umiejętność zdobyć w kilka godzin, natomiast biegłe czytanie i pisanie wymaga praktyki. Znajomość brajla pomoże przy odczytywaniu m.in. nazwy leków na opakowaniach. Przyda się też do oznaczania pojemników z różnymi produktami, zapisania PIN-ów, numerów telefonów czy adresów. Można również czytać publikacje i czasopiśma wydawane w brajlu.

20. W jaki sposób osoby niewidome i słabowidzące mogą korzystać ze smartfona?

Osoby niewidome lub słabowidzące mogą z łatwością korzystać ze smartfona. Pomagają w tym specjalne programy odczytujące mową syntetyczną tekst wyświetlany na ekranie. Dla urządzeń z systemem iOS jest to program VoiceOver, a dla

urządzeń z systemem Android – TalkBack. Są one bezpłatne i znajdują się w standardowym wyposażeniu smartfona. Uruchomienie programów udźwiękowiających czasem wymaga pomocy osoby widzącej.

Aby sprawnie korzystać ze wszystkich aplikacji znajdujących się w smartfonie przy pomocy mowy syntetycznej, trzeba nauczyć się specjalnych gestów, które zastępują różne komendy. W nauce gestów i nawigowania po smartfonie może pomóc tyfłoinformatyk, czyli specjalista technik komputerowych dla osób z dysfunkcjami wzroku. Szkolenia tyfłoinformatyczne organizują, zazwyczaj bezpłatnie, różne stowarzyszenia i fundacje, w tym Polski Związek Niewidomych.

Po opanowaniu bezwzrokowej obsługi smartfona można zainstalować dodatkowe aplikacje, które sprawią, że będzie można, np.:

- rozpoznawać banknoty;
- planować trasę swojej podróży po mieście;
- sprawdzić bieżącą lokalizację, adres;
- śledzić trasę uzyskując informacje o nazwach ulic, skrzyżowaniach i mijanych obiektach;
- rozróżniać kolory;
- rozmawiać za pomocą rozmów video i zdalnie otrzymywać pomoc;
- korzystać z rozkładów jazdy komunikacji miejskiej, pociągów i autobusów;
- dokonywać różnych zakupów i płatności;



- sprawdzać nazwy produktów i informacje zawarte w kodach kreskowych lub kodach QR;
- oglądać filmy z audiodeskrypcją;
- wyszukiwać informacje w Internecie;
- słuchać audiobooków i czytać czasopisma.

Osoba słabowidząca może wykorzystać smartfon do sprawniejszego odczytywania tekstu poprzez jego powiększenie, nasilenie kontrastu, zmianę kolorów lub ich odwrócenie. Można też zainstalować aplikację „lupa” pozwalającą na przekształcenie smartfona w kieszonkowy, elektroniczny powiększalnik. Każdy smartfon można ustawić według własnych preferencji.

21. Dlaczego warto posiadać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?

Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności stwierdza, że osoba jest niepełnosprawna z tytułu określonej dysfunkcji.

Tylko osoby z orzeczoną niepełnosprawnością mogą korzystać z różnego rodzaju ulg, przywilejów, wsparcia i pomocy finansowanej ze środków publicznych, w tym z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, jak:

- ulgi komunikacyjne w transporcie zbiorowym;
- przywileje pracownicze, np.: skrócony czas pracy, dodatkowy urlop wypoczynkowy, dofinansowanie do wynagrodzenia lub stanowiska pracy;
- udział w różnych szkoleniach, wydarzeniach i projektach realizowanych przez organizacje pozarządowe;
- dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego (również dla opiekuna);
- dofinansowanie do zakupu specjalistycznych pomocy, sprzętu komputerowego, oprogramowania, urządzeń pomagających w przełamywaniu barier komunikacyjnych, technicznych i architektonicznych z programów realizowanych przez Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie;
- dofinansowanie do uzyskania wykształcenia na poziomie policealnym lub wyższym na wszystkich rodzajach i poziomach studiów, w tym na studiach zagranicznych;
- dodatkowych przywilejów w opiece zdrowotnej, np. dostęp do lekarzy specjalistów bez skierowania i bez oczekiwania w kolejce.

Osoba z ważnym orzeczeniem otrzymuje legitymację osoby niepełnosprawnej. Ten dokument, przypominający rozmiarem dowód osobisty, uprawnia do korzystania z bezpłatnych lub ulgowych przejazdów.

Osoba, która posiada orzeczenie o stopniu niepełnosprawności z tytułu uszkodzenia narządu wzroku o symbolu 04-O w stopniu znacznym lub umiarkowanym może zapisać się do Polskiego Związku Niewidomych.

22. Jak uzyskać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?

Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności to dokument wydawany na stałe lub okresowo, stwierdzający niepełnosprawność danej osoby. Jest on wydawany na wniosek zainteresowanego przez **Powiatowe Zespoły ds. Orzekania o Niepełnosprawności**. Osoby powyżej 16 roku życia otrzymują orzeczenie z jednym z trzech stopni: znacznym, umiarkowanym lub lekkim.

Formularz wypełnia zainteresowany oraz lekarz. Do wniosku warto dołączyć dokumentację medyczną, a także inne istotne dokumenty, które mogą mieć wpływ na decyzję komisji. Jeśli wniosek przejdzie weryfikację formalną, to znaczy, że dokumenty są kompletne i wyznaczany jest termin stawienia się na komisję.

23. Jakie wsparcie można uzyskać w Polskim Związku Niewidomych?

Polski Związek Niewidomych (PZN) to największa w Polsce organizacja działająca na rzecz osób niewidomych i słabowidzących. Dzięki sieciowej strukturze jest **obecna w każdym województwie i powiecie**. Niesie ona wszechstronną pomoc osobom z dysfunkcjami wzroku oraz ich bliskim. Jest stowarzyszeniem, dzięki któremu można osiągnąć samodzielność, aktywność oraz zrealizować potrzeby społeczne i zawodowe.

W kołach i okręgach PZN można dowiedzieć się o możliwych rozwiązaniach i sposobach wsparcia dla osób z dysfunkcjami wzroku. Tam też organizowane są różnego rodzaju szkolenia rehabilitacyjne, m.in.: z orientacji przestrzennej, nauki brajla, bezwzrokowych technik komputerowych, wykonywania czynności codziennych. Co równie ważne, można tam poznać osoby zmagające się z tym samym problemem. Podpowiedzą one różne sposoby radzenia sobie w codziennym życiu i podzielą się swoimi doświadczeniami. W kołach można wspólnie spędzać czas podczas spotkań i wycieczek.

PZN pełni również rolę rzecznika osób niewidomych, dąży do poprawy ich sytuacji życiowej, a także zmian w prawie zapewniających lepszy dostęp do rehabilitacji.

Więcej informacji dostępnych jest na stronie: www.pzn.org.pl.

24. Szkolenia i aktywny wypoczynek dla osób z dysfunkcjami wzroku

Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia „Homer” w Bydgoszczy jest ogólnopolską placówką organizującą dwutygodniowe

szkolenia dla osób z dysfunkcjami wzroku z zakresu rehabilitacji podstawowej. Ich celem jest nauczenie technik ułatwiających samodzielne funkcjonowanie. Odbywają się tu zajęcia, m.in.: z orientacji przestrzennej, samoobsługi i czynności dnia codziennego, a także z posługiwania się sprzętem domowym, jak również z zakresu nowoczesnych technik komunikacji cyfrowej (Internet, smartfon). Szkolenia adresowane są do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności o symbolu 04-O w stopniu znacznym lub umiarkowanym.

PZN posiada też placówki, w których organizowane są turnusy rehabilitacyjno-wypoczynkowe: w górach ośrodek „Nestor” w Muszynie, a nad morzem ośrodek „Klimczok” w Ustroniu Morskim. Do tych miejsc można udać się, aby zregenerować siły, aktywnie wypocząć, a także spotkać ludzi mających podobne problemy. PZN posiada także ośrodek sanatoryjny „Eden” w Ciechocinku.

Wszystkie placówki posiadają udogodnienia dla osób niewidomych i słabowidzących oraz wykwalifikowaną, pomocną kadre.

25. Instytucje pomagające osobom z niepełnosprawnościami

Osoby z niepełnosprawnościami nie są pozostawione same sobie. W Polsce, dzięki obowiązującej ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych z dnia 27 sierpnia 1997 r. (z późn. zm.), państwo jest zobowiązane do udzielania pomocy takim grupom. **Główną instytucją finansującą działania wspierające osoby z niepełnosprawnościami jest Państwowy Fundusz Rehabi-**

litacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON). Dofinansowuje on działania prowadzone przez samorządy i organizacje pozarządowe. W każdym powiecie działają Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, gdzie można ubiegać się o dofinansowanie ze środków PFRON, np. turnusów, szkoleń czy zakupu sprzętu rehabilitacyjnego.

Samorządy finansują działania na rzecz osób z niepełnościami, również z własnych budżetów, m.in. ten poradnik powstał dzięki środkom z budżetu Województwa Mazowieckiego.

26. Pokonaj wstyd!

W moim życiu zawodowym niemal codziennie spotykam dorosłe osoby, które tracą wzrok z powodu różnych schorzeń. Zgłaszają się do nas w poczuciu klęski i beznadziei, a Polski Związek Niewidomych jest dla nich miejscem, w którym szukają zrozumienia i wsparcia.

Gdy przedstawiamy im propozycje podjęcia nauki bezwzrokowych technik ułatwiających codzienne funkcjonowanie, zazwyczaj na początku natrafiamy na psychiczny opór przed rozpoczęciem procesu takiej specjalnej rehabilitacji. Osobom tym bardzo trudno zaakceptować nową sytuację i pogodzić się z myślą, że należą już do środowiska osób słabowidzących albo co gorsza – niewidomych.

Zastanawiając się nad przyczynami takiej postawy, doszłam do wniosku, że to, co blokuje osoby słabowidzące i utrudnia im podjęcie rehabilitacji, to poczucie wstydu. Ja sama jestem przykładem takiej osoby, która przez wiele lat wstydziła się słabowidzenia. Dziś wiem, że było to uczu-

cie irracjonalne, wpędzające mnie w różne deprymujące sytuacje.

Już w dzieciństwie miałam problemy ze wzrokiem i choć lekarze od razu postawili prawidłową diagnozę, nigdy otwarcie nie poinformowali moich rodziców o tym, że choroba ma podłoże genetyczne, jest nieuleczalna, postępująca i prowadzi do stopniowej utraty widzenia.

Rodzice tracili zatem czas, pieniądze, a także nadzieję, w ciągłej pogoni za cudowną kuracją, która poprawi wzrok ich córeczce. Widząc wielkie rozczarowanie, ból i rozpacz na twarzy mojej matki po kolejnych wizytach u okulistów, nauczyłam się ukrywać swoje problemy, aby jej nie martwić. Oszukiwałam lekarzy, bo na pamięć znałam tablicę Snellena do badania ostrości wzroku i mówiłam, że widzę litery czy cyfry, choć ich nie widziałam.

O moich problemach rodzice ze znajomymi mówili przyciszonego głosem, starając się, abym nie słyszała – w ten sposób powoli nabierałam przekonania, że słabe widzenie jest nieszczęściem, którego trzeba się wstydzić. Dlatego, za wszelką cenę, starałam się ukrywać moje trudności przed rówieśnikami. Gdy oni grali w piłkę na plaży, ja mówiłam, że wolę się opalać. Na spotkania do kawiarni przychodziłam zawsze wcześniej, by nie zwracać na siebie uwagi nieporadnym rozglądaniem się za umówioną osobą. Chodziłam na wagar w pochmurne dni, by nie narazić się na ośmieszenie przed kolegami, gdy nauczyciel poprosi mnie o przeczytanie fragmentu tekstu, a ja będę dukać, bo słabiej widziałam w gorszym świetle.

Gdy byłam już dorosła, za nic nie chciałam wziąć do ręki białej laski, choć z powodu mojej choroby wieczorem stałam się ślepa jak kret i nie mogłam już sama poruszać się po ulicach. Nosiłam ze sobą długi parasol, aby wyczuwać nim podłoże, bojąc się krawężników i schodów.

Stopniowo straciłam też i resztkę widzenia. Nie dało się już tego ukryć. Dopiero wtedy trafiłam do Polskiego Związku Niewidomych, oczywiście w poczuciu przegranej. Jednak, ku memu zaskoczeniu, spotkałam tu ludzi niewidomych, którzy zaimponowali mi swoją wiedzą, samodzielnością, kompetencjami.

Zanim przyszłam do PZN myślałam, że słabowidzenie usuwa mnie z życia towarzyskiego i zawodowego. A tymczasem, odkąd zaufałam mądrzejszym ode mnie i podjęłam decyzję o rozpoczęciu rehabilitacji, moje życie i samopoczucie zmieniło się diametralnie. Przede wszystkim uwierzyłam w to, że miarą mojej wartości nie jest dobry wzrok, i że mimo słabowidzenia nie mam się czego wstydzić. Dziś jestem odporniejsza na różnego rodzaju wpadki i porażki. Paradoksalnie, choć dziś już nic nie widzę, to lepiej się czuję. Potrafię każdemu otwarcie mówić o moich problemach z widzeniem i prosić o pomoc.

Nie da się zaprzeczyć, że utrata widzenia to wielka strata powodująca całkowitą zmianę dotychczasowego życia. Dla niektórych to ogromna trauma, po której trudno jest się podźwignąć. Ale nie musi tak być.

Moje wieloletnie doświadczenie w pracy z ludźmi pokazuje, że, oprócz żalu po stracie, to wstyd najczęściej jest przyczyną złego samopoczucia, samotności, izolacji i bez-

radności. O ile trudno jest przywrócić sprawność wzroku, o tyle wstyd można pokonać, a wtedy wszystko zmienia się na lepsze.

Małgorzata Pacholec

27. Nie poddawaj się!

Gdy tracisz wzrok pamiętaj, że to nie koniec świata! Mimo że uważasz, że zawalił Ci się świat, to przy odrobinie dobrej woli możesz nauczyć się funkcjonować w nowej rzeczywistości. Pamiętaj, że nie jesteś sam, a wiele osób chętnie Ci pomoże. Mimo że nie będziesz widzieć, to wciąż możesz być dobrym i kochającym mężem, ojcem, wciąż możesz wykonywać swój zawód, kiedy np. opanujesz bezwzrokową obsługę komputera. Jeśli Twój zawód wymagał korzystania ze wzroku, możesz się przekwalifikować. Gdy będziesz znów pracować, osiągniesz niezależność. Nie widząc możesz również studiować, bo wiele uczelni chętnie udzieli Ci niezbędnej pomocy. Możesz też realizować swoje życiowe pasje lub nauczyć się czegoś nowego, na co wcześniej nie miałeś czasu. Dlatego chcę Ci powiedzieć, że utrata widzenia nie musi oznaczać beznadziei. Może być początkiem czegoś nowego. Brak wzroku nie oznacza wyroku skazującego na nicość.

Chcę się z Tobą podzielić kilkoma informacjami o sobie. Też nie widzę, i choć wiele osób myśli, że to koniec świata, ja im mówię coś zupełnie innego. Mimo braku wzroku pracuję, rozwijam się, staram się żyć pełnią życia, a rodzina, którą założyłem, pomaga mi w tym.

Nasze społeczeństwo coraz bardziej otwiera się na nasze potrzeby. Ludzie wiedzą, jak pomagać, a kultura i sztuka

stają się coraz bardziej dostępne. Mimo że nie mam dobrego wzroku, mogę obejrzeć film, pójść do kina lub teatru, albo spotkać się ze znajomymi, również widzącymi. Mogę również w miarę samodzielnie głosować i mieć wpływ na to, kto w moim imieniu będzie stanowił prawo.

Dlatego głowa do góry! Nie poddawaj się! Zamiast płakać – działaj i walcz o godne życie dla siebie i innych. Naprawdę warto!

Rafał Kanarek



ISBN 978-83-934505-3-4