

## publikácia "Sme medzi vami"

© Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska 2001

Ilustrácie: Mgr. Štefan Dredan

Finančne podporil British Know How Fund

---

### Obsah:

1. [Kto je zrakovo postihnutý človek](#)
2. [Najčastejšie poruchy a ochorenia oka](#)
  - a) [Problémy spojené so zrakovým postihnutím](#)
3. [Pravidlá komunikácie pri styku so ZP osobou](#)
4. [Techniky sprevádzania](#)
5. [Kontakt so ZP osobou v rôznych situáciách](#)
  - a) [Mikroorientácia](#)
  - b) [Ďalšie užitočné rady](#)
6. [Typy na udržanie konverzácie](#)
7. [Umenie počúvať](#)
8. [Únia nevidiacich a slabozrakých slovenska](#)
9. [Kompenzačné pomôcky pre ZP ľudí](#)
10. [Kontaktné adresy](#)

### Kto je zrakovo postihnutý človek

V našej terminológii pod zrakovo postihnutými (ďalej len ZP) osobami sú zahrnuté osoby:

- **nevidiace**

osoby, ktoré sú schopné zrakom vnímať maximálne svetlo, avšak nie sú schopné lokalizovať jeho zdroj.

- **prakticky nevidiace**

slabozraké

osoby, ktoré napriek korekčným šošovkám, majú problémy s vykonávaním zrakovej práce. Takéto osoby majú vážne poškodený zrak, ale disponujú jeho užitočnými zvyškami, ktoré sa dajú efektívne využiť.

- **binokulárne chybné**

osoby s poruchou funkčnej rovnováhy a fyziologickej spolupráce pravého a ľavého oka, tzv. porucha videnia oboma očami. Zaradujeme sem škuľavosť a tupozrakosť.

1,5 - 2% populácie má vážne problémy so zrakom. Z tohto počtu je viac ako dve tretiny ľudí nad 60 rokov.

### **Hluchoslepota**

Za hluchoslepeho človeka považujeme osobu, ktorá trpí kombinovaným poškodením zraku a sluchu, zabraňujúcim jej využívať tieto dva zmysly ako primárne zdroje vnímania. S absolútnou hluchotou a slepotou sa stretávame len zriedkavo, vo väčšine prípadov ide o kombináciu nedoslýchavosti a ťažkej slabozrakosti.

### **Najčastejšie poruchy a ochorenia oka**

- **Katarakta - sivý zákal**

je ochorenie šošovky, ktoré zväčša postihuje starších ľudí. Zdravá šošovka je priehľadná, postupne však stráca svoju priehľadnosť. Spôsobuje neostré videnie, ktoré sa postupným zakaľovaním šošovky zhoršuje do takej miery, že chorý je schopný rozlíšiť iba svetlo a tmu. Kataraktu je možné liečiť chirurgicky vybratím zakalenej šošovky. Odstránená šošovka sa nahrádza okuliarami alebo voperovaním umelej šošovky. Prognóza ochorenia je dobrá.

- **Makulárna degenerácia sietnice**

je to ochorenie sietnice objavujúce sa najmä u starších ľudí. Vznikom škvrn a degeneratívnych zmien v mieste najostrejšieho videnia tzv. žltej škvrny na sietnici dochádza k strate centrálného videnia. Takíto ľudia prestávajú vidieť detaily napr. tváre osôb, nevedia čítať bežnú čiernotlač.

- **Diabetická retinopatia**

je ochorenie sietnice, spôsobené diabetom - cukrovkou. Oslabujú sa krvné cievy vyživujúce sietnicu, ktoré praskajú a rozvetvujú sa. Tým vytvárajú degeneratívne ložiská, ktoré vedú k poruchám videnia - výpadkom zorného poľa. Spôsobuje tzv. kolísavé videnie, ktoré je dôsledkom zmien stavu hladiny cukru v krvi.

- **Glaukóm - zelený zákal**

je ochorenie spôsobené zvýšeným vnútroočným tlakom, ktorý deštruktívne pôsobí na sietnicu. Postihuje väčšinou ľudí po 40-tke. Spôsobuje zníženú zrakovú ostrosť, poruchy zorného poľa až stratu zraku. Liečba je zameraná na stabilizovanie vnútroočného tlaku.

- **Pigmentová degenerácia sietnice**

je dedičné ochorenie sietnice. Prvým príznakom je tzv. vlčia tma (zlé videnie za šera). Na sietnici sa vytvárajú pigmentové tmavé ložiská, ktoré sa šíria z periférie k centru. Stav sa prejaví okolo puberty a postupne sa rozvíja. Spôsobuje zúženie zorného poľa až na tzv. tunelové videnie, pričom zraková ostrosť väčšinou neklesá. Je to progresívne ochorenie, ktoré môže viesť až k strate zraku.

- **Usherov syndróm**

je vrodené ochorenie sluchu, ktoré je sprevádzané pigmentovou degeneráciou sietnice.



### Problémy spojené so zrakovým postihnutím

- problémy so samostatným pohybom a orientáciou (predovšetkým v neznámom prostredí)
- problémy so získavaním informácií (na to, aby ZP ľudia mohli čítať bežnú tlač potrebujú nákladné a technicky náročné pomôcky. Mnohí si musia potrebné texty nechať upravovať do zväčšeného písma alebo prepisovať do tzv. bodového písma čitateľného hmatom, niekedy býva východiskom len predčítavanie vidiacom osobou)
- problémy s vykonávaním činností v domácnosti (varenie, upratovanie, nakupovanie a pod.)
- zvláštnosti v poznávacom procese (nedostatočný zrak musia nahradiť iné zmysly, najčastejšie hmat a sluch, ale aj čuch, polohový analyzátor a chuť, ktorých činnosť si vidiaci človek v bežných situáciách ani neuvedomuje)
- psychické problémy (psychická záťaž v období po strate zraku, pocity menejcennosti a pod.). Ich intenzita a dĺžka trvania závisí od každého človeka, jeho osobnosti a od prostredia a podmienok, v ktorých žije.



## Pravidlá komunikácie pri styku so ZP osobou

1. Ak chcete ZP človeka pozdraviť, povedať mu niečo, ponúknuť, oslovte ho menom, ak ho viete, aby vedel, že vaše slová patrili jemu. Keď jeho meno nepoznáte ľahko sa ho dotknite, aby vedel, že sa obraciate na neho.
2. Slepota nie je nákazlivá. Nebojte sa podať nevidiacemu človeku ruku alebo sa ho dotknúť.



3. Predstavte sa pri stretnutí so ZP človekom. Nemusí vás spoznať podľa hlasu. Napr.: "Dobrý deň, pán XY, ja som Z."
4. Ak sa rozprávate s nevidiacou osobou tvár majte otočenú k nej. Hoci vás nevidí, ale vníma vás sluchom.
5. Pri rozhovore so slabozrakou osobou, svetlo by malo dopadať skôr na vašu tvár. Priame svetlo by ho nemalo oslňovať.
6. Keď ide ZP človek so sprievodcom, neobracajte sa s otázkami na sprievodcu, pokiaľ sa niečo chcete spýtať ZP osoby.
7. Nepoužívajte slová ako "Tu" a "Tam" - takéto vyjadrenia neposkytujú ZP človeku dostatočné informácie. Vyjadrite sa presne, napr.: "Pred vami, vľavo je stolička."
8. Bez zábran používajte slová ako "vidieť, pozrieť sa". Pre ZP človeka znamenajú to isté ako "všimnúť si", "dotknúť sa", "ohmatať si". ZP osobe môžete povedať bez akejkoľvek zábrany : "Chcete si to pozrieť?", pričom mu predmet podáte do ruky.
9. Takisto môžete používať slová ako "nevidiaci, slepota" a názvy farieb.
10. Nespoliehajte sa na gestá. Takisto nemajú pre ZP človeka žiadnu hodnotu. Kývnutie hlavou, gesto rukou, úsmev nahradte slovami alebo jemným dotykom. Potrasením rukou pri pozdrave môžete nahradiť priateľský úsmev.



„Takú veľkú rybu som chytil.“

11. Vždy ZP spoločníkovi oznámte, keď ho opúšťate. Predídete tomu, že sa bude rozprávať s prázdnu stoličkou. Rovnako ho upozornite, keď sa vrátite späť. Ak to neurobíte, môže sa stať, že Váš spoločník mlčky sedí v domnienke, že ste sa ešte nevrátili.
12. Nebojte sa taktne upozorniť na určitý problém, o ktorom ZP človek nevie. Pokiaľ vidíte, že váš ZP spoločník má po dobrom obede kravatu od omáčky, nemlčte, povedzte mu to. Je to informácia určená len pre neho, veď mu záleží na tom ako vyzerá.
13. Ak idete so ZP osobou nadbytočné hovorenie môže pôsobiť nevhodne. Všimnite si, či požaduje o osobách, okolí, predmetoch presný alebo len stručný opis.
14. V neznámom prostredí dávajte ZP človeku dostatok informácií o tom, čo sa deje a kde sa nachádza. Len tak môže sledovať svoju cestu bez pocitu neistoty a napätia. Treba však tiež vedieť kedy a koľko.
15. Upozornite ZP človeka na zmeny, mimoriadne veci ako napr.: "Na tomto rohu je nový obchod s oblečením."
16. Ponechajte ZP človeku možnosť samostatne sa rozhodnúť. Napr. v reštaurácii mu prečítajte celý ponukový lístok.
17. Ak ZP osobe pomôžete niečo odložiť presne ju informujte, kde ste jej čo dali. Ak jej napr. zavesíte kabát na vešiak povedzte: "Váš kabát visí na prvom vešiaku pri dverách."
18. Je netaktné šepkať v prítomnosti ZP človeka, lebo väčšinou počuje a vníma veľmi pozorne, čo sa okolo neho deje. Rovnako je neslušné rozprávať sa posunkami.
19. Skôr než niečo urobíte pre ZP človeka, opýtajte sa či potrebuje vašu pomoc. Rešpektujte jeho slobodu.



## Techniky sprevádzania

### Nadviazanie kontaktu

- Kontakt nadviažte jemným dotykom svojej ruky o ruku sprevádzaného.
- Nezabudnite však, že pred dotykom musí byť verbálne oslovenie - pozdrav a predstavenie sa.

### Úchop a pozícia

- Sprevádzaný sa vás uchopí sám, stačí mu povedať: "Chyťte sa ma, pôjdeme..."
- ZP osobe vždy ponúknite svoj lakeť. Nikdy ju neuchopíte za lakeť vy a netlačte ju pred sebou.
- ZP človek sa vás môže pridržiavať pod lakťom alebo nad lakťom (hlavne staršie osoby, ktoré majú vo vás aj fyzickú oporu).
- Sprievodca drží svoju ruku zohnutú v lakti.
- Vždy chodte 1/2 kroka pred ním.
- ZP človek by mal ísť vždy po bezpečnejšej strane chodníka (t.j. ďalej od cesty, od vyčnievajúcich prekážok a pod.)
- Trasu môžete komentovať napr.: "Teraz ideme doľava", no človek cíti pohyb a automaticky vás nasleduje.

### Zmena strany

Používa sa všade tam, kde je táto zmena nevyhnutná, napr. pri schodoch, pri prechode cez dvere a pod.

- Sprievodca založí svoju ruku (ktorej sa drží ZP) za chrbát, smerom k druhej, na ktorú sa má sprevádzaný presunúť.
- ZP človek sa prechytí bez straty kontaktu so sprievodcom a spoľahlivo prejde na druhú stranu.

### Prechod zúženým priestorom

Táto technika sa používa všade tam, kde sa nezmestia dvaja ľudia vedľa seba, napr. v úzkej chodbe, pri vstupe do výťahu.

- Sprievodca zasunie svoj lakeť, ktorého sa drží ZP človek, dozadu za chrbát. Takto ZP osoba stojí bezpečne v zákryte, za sprievodcom.



### Prechod cez dvere

- ZP človek by mal byť na tej strane, kde sú závesy - pánty dverí.
- Ak to tak nie je - zmeňte stranu.
- Oznámte, že prechádzate cez dvere.
- Sprievodca otvára dvere svojou voľnou rukou.
- Potom chytí kľučku druhou rukou - tou, za ktorú sa ho drží ZP človek.
- ZP osoba prejde svojou voľnou rukou po sprievodcovej ruke na kľučku.
- Sprievodca vchádza do dverí vždy ako prvý, dvere pridržiava už len ZP, ktorý keď prejde, dvere aj zatvára.
- Nezabudnite, že sprevádzaný nemôže niesť zodpovednosť za ľudí, ktorí vstupujú do dverí za ním.

### Schody a iné nerovnosti

- Stačí spomaliť a povedať: "Pozor schod alebo schody (idú hore alebo dolu)."
- Nie je potrebné, ak ide o väčší počet schodov, aby ste ich počítali.
- Pred posledným schodom schodišťa ho upozorníme, že je to posledný schod, a to slovnou alebo miernym zastavením.
- Nevidiaceho je lepšie previesť na stranu, kde je zábradlie, aby mal väčšiu oporu.

- Ak ide o pohyblivé schody - informujte ho.



### **Usádzanie**

#### Stolička v priestore

- Privedte ZP človeka k stoličke a položte mu ruku na operadlo a oznámte mu o aký druh nábytku ide (kreslo, stolička, lavica). Takáto informácia ZP človeku plne postačuje.



#### **Stoličky v rade**

(napr. na prednáškach, v divadle)

- Prvý vchádza aj vychádza sprievodca.
- V rade kráčajú bokom tvárou k sediacim, až kým prídu k svojmu miestu, kde sprievodca zastaví.

#### **V dopravných prostriedkoch**

- Ak nastupuje ZP človek sám, je dobré ho upozorniť, kedy môže nastúpiť.
- Pri nastupovaní aj vystupovaní nevidiaceho stačí priviesť k dverám, ruku mu položiť na držadlo.





- Ak nastupujete a vystupujete spolu, ide sprievodca vždy prvý.
- Informujte ZP osobu, či sú schody vysoké alebo nízke.
- Ak chcete ZP osobe ukázať prázdne sedadlo, položte jej ruku na rukoväť sedadla a povedzte: "Sedadlo je vpravo od vás."
- ZP človeku by ste mali v dopravných prostriedkoch ponúknuť miesto na sedenie, ale konečné rozhodnutie, či si sadne alebo nie ponechajte na ňom. Nasilu ho neusádzajte.
- Počas jazdy informujte ZP osobu o tom, kde sa práve nachádzate.

### **Nastupovanie do auta**

Stačí ak nevidiaceho privediete k otvoreným dverám auta a položíte mu ruku na ich vrchnú hranu. To je celá pomoc, ktorú od vás očakáva.

### **Nezabudnite:**

- Každý ZP človek nemusí bezchybne ovládať techniky sprevádzania alebo nemusí s nimi súhlasiť.
- Niektorí ZP ľudia majú vytvorený svoj vlastný štýl.
- Techniky sprevádzania sa líšia aj tým, aké sú ďalšie fyzické schopnosti sprevádzaného.
- Aj keď budete sprevádzať iným spôsobom, pamätajte, že najdôležitejšia je bezpečnosť ZP ľudí.
- V úlohe sprievodcu nerozprávajte a nerozhodujte za sprevádzaného.
- Ak sprevádzate ZP človeka a potrebujete niekam odbehnúť, nechajte ho stáť na bezpečnom mieste a nikdy nie v prázdnom priestore. Postavte ho blízko steny, plotu, zábradlia, k lavičke a pod. Dbajte na to, aby nestál tak, ako keby sa pozeral do okna súkromného bytu, do dverí WC alebo na iné nevhodné miesto tak, aby nezavadzal iným chodcom alebo zásobovacím vozidlám.

- Ak sa blížite k významnejšej nerovnosti alebo zmene povrchu terénu, napr. rozbitý chodník, vopred sprevádzaného upozornite.
- Nemusíte sa vyhýbať schodom, nevynášajte sprevádzaného do autobusu. ZP človek nemusí byť aj telesne postihnutý.

### **Kontakt so ZP osobou v rôznych situáciách**

Ak si všimnete na ulici alebo kdekoľvek inde nevidiaceho človeka, ktorý sa zdá byť dezorientovaný, neváhajte a ponúknite mu svoju pomoc. Môžete reagovať ihneď a nevtieravo, napr.: "Idem na stanicu, môžem vás na kúsok odprevadiť?"

### **Pri prechode cez cestu**

- Ponúknite ZP osobe svoju pomoc, hlavne ak ide o neozvučenú križovatku.
- Ak vašu pomoc prijme, odprevadzte ju až na druhý chodník.
- Ak sa vám zdá, že nevie, kde sa presne nachádza, opíšte jej okolie.

### **Pri nákupe**

- Ak pomôžete ZP človeku vstúpiť do obchodu, odprevadzte ho až k predavačovi.
- Ak máte viac času, môžete mu pomôcť s nákupom.
- Ak vám povie konkrétny tovar, ktorý chce kúpiť, stačí ak mu ho pomôžete nájsť.
- Ak presne nevie, čo chce kúpiť, oboznámte ho v stručnosti s tým, čo v obchode je. Pri záujme o konkrétny tovar mu potom popíšte bližšie, aké tu majú druhy a ceny konkrétneho tovaru.



### **Pri platení**

- Keď vám ZP človek odovzdá pri platení bankovku do ruky, zopakujte nahlas akú bankovku vám dal, hoci to obvykle vie. Omyl však nie je vylúčený.
- Ak dávate peniaze vy ZP človeku, odrátajte mu ich do ruky.

## Na toalete

- Pomoc na tomto mieste závisí od samostatnosti a želania ZP človeka ako aj od kvality zariadenia. Ak ste rovnakého pohlavia, tak môžete vstúpiť s ním. V opačnom prípade počkajte, kým niekto pôjde dnu alebo požiadajte personál, aby mu pomohli zorientovať sa. Skúsenejší ZP človek sa často zorientuje aj sám, vždy rešpektujte jeho vôľu.
- Stačí mu podať informácie o tom, či je WC čisté, kde je toaletný papier, umývadlo, mydlo, sušič na ruky.



## Mikroorientácia

### Podpisovanie

- Položte ukazovák ZP osoby na miesto, kam sa má podpísať a povedzte: "Podpíšte sa od ukazováka doprava."
- Najvhodnejšie je obyčajné guličkové pero.
- Čínske pero a plniace pero nie je veľmi vhodné pre ZP ľudí, pretože si musia správne natočiť hrot.
- Niektorí ZP ľudia používajú šablónu, ktorú im priložíte na miesto, kam sa majú podpísať.

### Popis jedla na tanieri

- ZP osobe popíšte rozloženia jedla na tanieri podľa hodinového ciferníka, ktorý predstavuje tanier. Napr.: mäso je na šestke, zemiaky od deviatky po dvanástku, šalát je na trojke.



### Ďalšie užitočné rady

#### Nehrajte úlohu "anjela strážneho".

Niektorí ľudia sa ZP človeku "prilepia na päty", aby mohli v nebezpečnej situácii zasiahnuť, pričom si myslia, že ZP človek si nič nevšimne. Všetky zmysly nevidiaceho (hlavne vonku) sú veľmi ostrážité a často si uvedomuje, že má za sebou "anjela strážneho", čo ho môže rušiť a znervózňovať.



#### Neľutujte ZP ľudí.

Viac ako ľútosť potrebujú pomoc a najmä dostatok príležitostí, aby sa mohli prejavíť.

#### Predčítanie.

Je to chýlostivá záležitosť ak ide o osobnú korešpondenciu, úradné listiny alebo finančné doklady. Pri predčítaní takýchto listín je potrebná taktnosť a mlčanlivosť.

- Nikdy neotvárajte list bez výslovného súhlasu nevidiaceho.
- Pozrite sa najprv, či je na obálke uvedený odosielateľ (podľa okolností môže nevidiaci poveriť čítaním listu niekoho iného).
- Čítajte pomaly a zreteľne.
- Pri osobnom liste povedzte najprv meno pisateľa.
- Nikdy nečítajte list pre seba dopredu, aby ste nevidiaceho informovali len o jeho obsahu. Vždy čítajte jeho úplný text. Inak postupujte len vtedy, ak vás o to nevidiaci výslovne požiada
- Myslíte na to, že čítate v jeho zastúpení.

- Pri predčítaní novín a časopisov nie je podstatné čo sa vám zdá zaujímavé, dôležité a zábavné. Čítajte všetky nadpisy a váš nevidiaci priateľ si sám vyberie, čo ho zaujíma.
- Neprerušujte svoje čítanie zvolaniami alebo komentármi, ruší to a váš poslucháč môže mať celkom iný postoj k textu ako máte vy. Nie ste vykladačom textu, ale len sprostredkovateľom informácie.
- obsahu čítaného textu môžete so ZP človekom samozrejme diskutovať, ak má o to záujem. Ak však od vás chce len pomôcť oboznámiť sa s textom, nevnučujte mu svoj názor.



### Poriadok.

- Pre ZP ľudí je dodržiavanie poriadku veľmi významné. Ak chceme podporiť ich nezávislosť, každá vec musí mať svoje určité miesto a musí sa tam vždy vrátiť.
- Odložte preto všetko tam, odkiaľ ste to zobrali.
- Dbajte, aby boli všetky dvere buď celkom otvorené alebo zatvorené.
- Dvere na skrini a zásuvky musia byť vždy celkom zatvorené.
- V ceste, kde pravidelne prechádza ZP človek nenechávajte žiadne predmety.



### Presnosť.

- Dbajte o to, aby ste boli pri stretnutiach a návštevách so ZP človekom vždy presný. Čakanie spôsobuje neistotu, minúty sa zdajú byť nekonečné, keď niekto nevidí a nevie, prečo jeho sprievodca alebo hosť mešká.
- Vždy si presne dohovorte miesto stretnutia. Presvedčite sa, že obaja hovoríte skutočne o tom istom mieste. Ulica má dva začiatky aj dva konce, ale ktorý je ten, na ktorom ste sa dohodli?



### **Pomoc ZP osobám úpravou prostredia**

- zväčšením objektov - napr. väčší typ a hrúbka písma
- zlepšením osvetlenia - dostatočne intenzívne a rozptýlené osvetlenie
- využívaním kontrastu - svetlé objekty na tmavom pozadí a opačne, napr. biely tanier na modrej podložke
- používaním čistých a jasných farieb - t.j. jasná červená, žltá, modrá, nepoužívaním lomených a pastelových farieb
- označovaním schodov, splývavých zábradlí, dverí výraznou farbou, páskou
- odstraňovaním odleskov (mramorových podláh, skiel na stole, vitrín)
- odstraňovaním prekážok (napr. kvetináčov) z frekventovaných priestorov
- budovaním vodiacich línií pre nevidiacich (napr. behúň ako vodiaca línia v reštaurácii)
- inštaláciou signálnych pásov (pás dlaždíc s reliéfnym vzorom, ktorý je zistiteľný hmatom dlhou bielou palicou a nášľapom)
- akustickou signalizáciou (ozvučením semaforov, vchodov do budov)

### **TYPY na udržanie konverzácie**

(najmä so staršími ZP a osamelými ľuďmi pri stretnutiach v kluboch, pri návštevách doma alebo v nemocnici)

Každý človek nemusí byť zhovorčivý. To sa týka aj ZP ľudí, ktorí majú situáciu zhoršenú ešte tým, že nemôžu rozpoznať úsmev na vašej tvári alebo priateľské gesto, ktorým bežne dávate najavo očakávanie rozhovoru. Ponúkame vám zopár typov ako preklenúť ticho medzi vami a vaším spoločníkom.

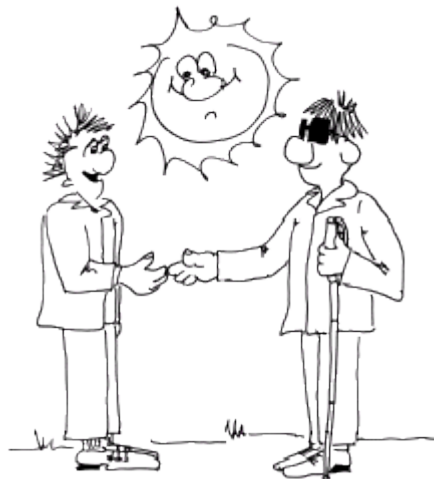
- Povzbudzujte druhú osobu, aby hovorila o sebe (o svojej práci, záujmoch, nápadoch, koníčkoch a názoroch).

- Rozmýšľajte o zaujímavých veciach, ktoré sa vám stali a premyslite si v duchu o nich krátky príbeh.
- Zaujímajte sa o nejakého koníčka a snažte sa dozvedieť o ňom čo najviac.
- Rozprávajte o novinkách vo svete a o aktuálnom dianí. Snažte sa byť informovaný o najnovších udalostiach.
- Vyberte si literárnu tému, ktorú obaja poznáte, hovorte o nej.
- Obmieňajte obsah konverzácie, ale zároveň sa snažte držať tém, v ktorých ste "doma".

### **Umenie počúvať**

Hlavne osamelí ZP ľudia majú toho veľa na srdci. Dôležitou súčasťou komunikácie je naučiť sa počúvať.

- Počúvajte svojho partnera, nehovorte len vy.
- Neprerušujte ho, neskáčte mu do reči. Ak považujete za vhodné prerušiť dlhý monológ partnera, počkajte na prestávku v jeho reči.
- Nechajte mu dostatok priestoru na vyslovenie svojho názoru a na kladenie otázok.
- Nevymáhajte odpoveď alebo názor ak cítite, že váš partner to nechce alebo je mu to nepríjemné.
- Snažte sa predísť ostrým polemikám, radšej zmeňte tému. To však neznamená, že musíte akceptovať názor vášho partnera.
- Názory svojho spoločníka neodsudzujte. Snažte sa ho pochopiť, aby ste neuzavreli cestu k otvorenej komunikácii.
- Ak chcete navodiť hlbší rozhovor snažte sa vytvoriť atmosféru dôvery aj tým, že sa budete rozprávať, aby vás nepočuli iné osoby.
- Dodržiavanie týchto zásad môžete vyžadovať aj od svojho ZP partnera.



## **Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska**

ÚNSS je občianske združenie založené 7. apríla 1990. Jej členmi sú nevidiaci a slabozrakí občania, ich príbuzní, rodičia ZP detí, ich priatelia i podporovatelia a odborníci pracujúci v oblasti slabozrakosti a slepoty. V súčasnosti má viac ako 8 000 členov.

Hlavným cieľom ÚNSS je zvyšovať kvalitu života ZP ľudí; pripravovať ich na integrovaný život; umožňovať im zúčastňovať sa na vytváraní podmienok pre ich plnú účasť na živote spoločnosti; poskytovať a vykonávať špecializované sociálne služby, sociálne poradenstvo a sociálnu prevenciu; obhajovať ich záujmy.

Jej štruktúru tvoria na jednej strane základné organizácie a krajské rady, na strane druhej krajské strediská. Obe štruktúry zastrešuje Ústredná rada a Úrad ÚNSS. ÚNSS vytvára priestor pre spolkovú činnosť svojich členov. Sociálne služby, poradenstvo a prevenciu vrátane sociálnej rehabilitácie poskytuje nielen členom ÚNSS, ale všetkým ZP ľuďom prostredníctvom krajských stredísk.

### **Sociálne služby**

- sprievodcovská služba
- predčitateľská služba
- prepis literatúry do Braillovho písma, zväčšeného písma, do elektronickej formy, nahrávanie na kazety, výroba reliéfnych obrázkov.

### **Sociálne poradenstvo**

- sociálne právo
- pracovné právo
- ZP deti a ich rodiny
- vzdelávanie
- zamestnávanie
- optimálne využívanie zvyškov zraku
- optimálny výber kompenzačných pomôcok

### **Sociálna prevencia a sociálna rehabilitácia**

- výcvik zručností pre každodenný život (varenie, pranie, údržba domácnosti, ručné práce, ...)
- samostatný pohyb a priestorová orientácia (mobilita s dlhou palicou, mobilita s vodiacim psom, techniky sprevádzania)
- výučba čítania a písania slepeckým Braillovým písmom
- výcvik na používanie špeciálnej výpočtovej techniky



- výcvik používania špeciálnych lúp a teleskopov, optimálne osvetlenie a usporiadanie pracovného miesta
- výcvik práce s pomôckami od kazetového magnetofónu, cez televízne zväčšovacie lupy až po hovoriace počítače
- organizovanie integrovaných letných táborov pre ZP i vidiace deti a mládež zamerané na sociálnu integráciu, rozvoj zručností pre každodenný život, rozvoj sociálnych a komunikatívnych zručností podporujúcich ich sociálne začleňovanie
- organizovanie kultúrnych, športových, rekreačných aktivít

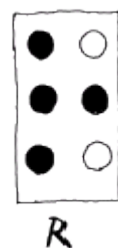
### Kompenzačné pomôcky pre ZP ľudí

Pomôcky a zariadenia, ktoré nahrádzajú, dopĺňajú a podporujú chýbajúce alebo oslabené zrakové funkcie. Znamená to, že kompenzujú dôsledky straty alebo poškodenia zraku, zvyšujú samostatnosť a nezávislosť zrakovo ZP ľudí. Tieto pomôcky sú určené pre ľudí, ktorým bežné okuliare nezabezpečujú uspokojivú korekciu ich zrakovej chyby.

Existujú optické a elektronické pomôcky posilňujúce zostatkové zrakové funkcie, existujú pomôcky založené na využívaní hmatu alebo sluchu, používajú sa aj bežné výrobky bez akejkoľvek úpravy alebo s jednoduchými úpravami, ako je doplnenie reliéfnej stupnice. Pomôcok je veľké množstvo a sú medzi nimi úzko špecializované i veľmi univerzálne zariadenia. Je to zapríčinené tým, že zatiaľ neexistuje žiadna univerzálnejšia funkčná náhrada zraku, ktorý je hlavným prostriedkom na získavanie informácií. Preto sú konkrétne pomôcky určené skôr na kompenzáciu dôsledkov poškodenia alebo straty zraku pri určitých činnostiach, a nie na kompenzáciu samotnej zrakovej nedostatočnosti.

### Sú to najmä:

- optické lupy a teleskopy
- televízne lupy
- biele slepecké palice
- mechanický písací stroj na Braillovo písmo. Braillovo písmo je slepecké reliéfne bodové písmo, ktorého každý znak je predstavovaný bunkou so šiestimi pozíciami usporiadanými v dvoch stĺpcoch a troch riadkoch. V každej z týchto šiestich pozícií sa môže nachádzať reliéfny bod, čím sa dá vytvoriť až 64 rôznych kombinácií vrátane medzery. Tieto kombinácie predstavujú písmená, číslice, interpunkčné a matematické znamienka.



- špeciálne zápisníky pre nevidiacich s braillovsou alebo štandardnou klávesnicou a s hlasovým alebo hmatovým výstupom ako je Braille'n Speak, Braille Lite, Aria, ...
- špeciálne upravené počítače s hlasovým alebo hmatovým výstupom alebo so zväčšeným zobrazovaním
- magnetofóny, diktafóny, digitálne záznamníky hlasu
- zvukové majáky
- rôzne pomôcky v domácnosti:
  - hovoriace osobné a kuchynské váhy, teplomery a kalkulačky
  - hovoriace hodinky a hodinky s reliéfnym ciferníkom, budíky a minútniky
  - indikátory hladiny a svetla s akustickou signalizáciou
  - slepecké ihly a navliekače, špeciálny krajčírsky meter s reliéfnymi značkami
  - dávkovače na lieky a potraviny
  - hračky, ozvučené lopty, šachy, domino, karty, puzzle
- špeciálnou pomôckou alebo skôr pomocníkom je vodiaci pes. Najčastejšie sa používa labradorský alebo zlatý retriever, menej často nemecký ovčiak. Výchova a výcvik trvá 1,5 roka a zabezpečuje ho ÚNSS. Na Slovensku pracuje viac ako 50 takýchto psov. Hlavnou úlohou vodiaceho psa je bezpečne viesť svojho pána, upozorniť ho na prekážky a nájsť dôležité miesta, ako sú schody, dvere, okraje vozovky. Pes sa riadi povelmi svojho pána, ktorý musí aspoň približne poznať trasu svojej cesty. Vodiaci pes má služobný preukaz so svojimi právami. Nemusí nosiť košík, aby mohol podať spadnuté predmety. Má povolený vstup do obchodov (okrem samoobslužných priestorov s potravinami), do nemocníc, škôl a iných verejných miest, v dopravných prostriedkoch má vyhradené miesto za vodičom.

Distribúciu kompenzačných pomôcok zabezpečuje Tyflocomp, s.r.o. Na nákup pomôcok je možné získať príspevok na základe Zákona o sociálnej pomoci a niektoré pomôcky je možné získať na lekársky predpis.



„A kde je MONITOR?“

### **Kontaktné adresy**

#### **Úrad ÚNSS**

Sekulská 1, 842 50 Bratislava

Tel.: (02)-6542 0796, Fax: (02)-6542 0842

e-mail: unss@unss.sk

Ak nás chcete finančne podporiť: č. účtu: 7000336032/0200, variabilný symbol: 160010

#### **Tyflocomp, s.r.o.**

Sekulská 1, 842 50 Bratislava

Tel.: (02)-6542 0796, Fax: (02)-6542 0842

e-mail: tyflocomp@unss.sk

#### **Adresy krajských stredísk ÚNSS:**

- **Banská Bystrica**

KS ÚNSS, Internátna 10, 974 01 Banská Bystrica

Tel./Fax: (048)-4134 201

e-mail: unss.bystrica@unss.sk

- **Bratislava**

KS ÚNSS, Sekulská 1, 842 50 Bratislava

Tel.: (02)-6542 0798, Fax.: (02)-6542 0842

e-mail: unss.bratislava@unss.sk

- **Košice**

KS ÚNSS, Zádielská 1, 040 00 Košice

Tel./Fax: (055)-6320 772

e-mail: unss.kosice@unss.sk

- **Nitra**

KS ÚNSS, Hollého 8, 949 01 Nitra

Tel.: (037)-7418 115

e-mail: unss.nitra@unss.sk

- **Prešov**

KS ÚNSS, Masarykova 16, 080 01 Prešov

Tel./Fax: (051)-7724 421

e-mail: unss.presov@unss.sk

- **Trenčín**

KS ÚNSS, Keramoprojekt a.s., Dolný Šianec, 911 01 Trenčín

Tel./Fax: (032)-6577 282

e-mail: unss.trencin@unss.sk

- **Trnava**

KS ÚNSS, Kollárova 24, 917 01 Trnava

Tel./Fax: (033)-551 2706

e-mail: unss.trnava@unss.sk

- **Žilina**

KS ÚNSS, Karpatská 10, 010 08 Žilina

Tel.: (041)-5652 369

e-mail: unss.zilina@unss.sk

- **Stredisko sociálnej starostlivosti, Martin**

B. Bullu 13, 036 01 Martin

Tel.: (043)-4281 909

Zdroj: <http://www.unss.sk/sk/menu/projekty/publikacie/sme-medzi-vami.htm>