

PRAVILA PRISTUPA I VOĐENJA SLIJEPE OSOBE



«MOBILNOST - put do veće samostalnosti i boljeg zdravlja»



Udruga slijepih
Karlovačke županije



PREDGOVOR

Ova brošura nastala je u sklopu provedbe projekta „Mobilnost – put do veće samostalnosti i boljeg zdravlja“ pod pokroviteljstvom Regionalne zaklade za lokalni razvoj „Zamah“. Brošura je izdana za potrebe videćih pratitelja slijepim osobama koji će se na volonterskoj bazi uključiti u provedbu projekta.

Cilj ove brošure je postići veću socijalnu uključenost slijepih osoba u širu društvenu zajednicu, olakšati im mobilnost i svakodnevno kretanje te povećati kompetencije osoba koje pružaju usluge pratitelja slijepim osobama.

Brošura je besplatna i može koristiti svima koji se na bili koji način susreću sa slijepim osobama. Želja nam je ovom brošurom dati podršku i pomoći suradnicima u prevladavanju komunikacijskih i pristupnih tehnika prema osobama s oštećenjem vida.



«MOBILNOST - put do veće samostalnosti i boljeg zdravlja»



PRISTUP SLIJEPOJ OSOBI

Ako želimo pomoći slijepoj osobi, a ne znamo kako, možemo pogriješiti. To će za obje osobe (osobu koja vidi i slijepu osobu) biti veoma neugodno iskustvo.

Da bi se takve neugodne situacije izbjegle, potrebno je samo slijediti par jednostavnih uputa.

Najvažnija stvar u svakoj komunikaciji, pa tako i prilikom pružanja pomoći drugoj osobi, je uspostavljanje prvog kontakta. Pristup treba biti prirođan i izravan.

Obraćajte se slijepoj osobi, a ne pratnji!

Kada pristupamo slijepoj osobi najbolje ju je upitati smirenim glasom:

„Mogu li vam pomoći?“, „Trebate li pomoći?“ ili nešto slično.

Ukoliko slijepa osoba odbije našu ponuđenu pomoć, ne trebamo se uvrijediti. Možda će drugi put nekoj slijepoj osobi pomoći biti neophodna.

Ako slijepa osoba prihvati ponuđenu pomoć, stanemo pokraj njezine slobodne ruke. Slijepa osoba će vodičevu ruku uhvatiti odmah iznad lakta. Ruka vodiča je savijena u laktu ili opuštena kraj tijela. Ruka slikepe osobe je u tom položaju savijena u laktu i na taj način je slijepa osoba pola koraka iza vodiča. Takav položaj joj omogućava da preko vodičeve ruke osjeti sve važne informacije o kretanju i da ima dovoljno vremena da pravovremeno protumači te informacije.



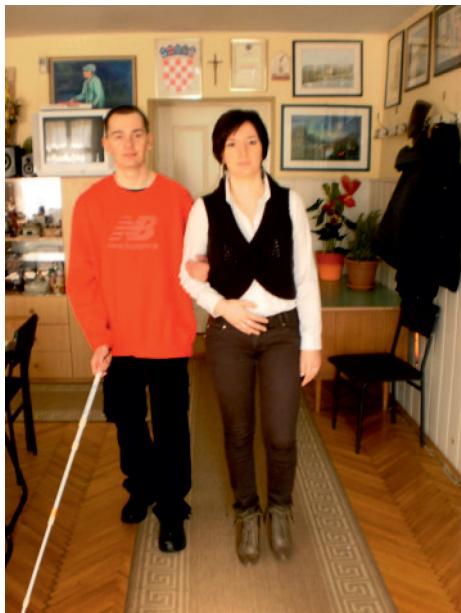
NIKADA nemojte slijepu osobu uhvatiti za ruku ili rame i gurati je ispred sebe!



KRETANJE S VIDEĆIM VODIČEM

Slijepa osoba nalazi se pola koraka iza vodiča i na taj način ima dovoljno vremena da reagira na sve promjene/prepreke koje se mogu dogoditi. Vodič se kreće normalnom brzinom kao što se i inače kreće, a ako je potrebno, može i ubrzati hod.

Ako to odgovara vodiču i slijepoj osobi, mogu se davati verbalne informacije o preprekama, ali i o zanimljivim detaljima iz okoline kojom se krećete (dućanima, ugostiteljskim objektima i sl.).



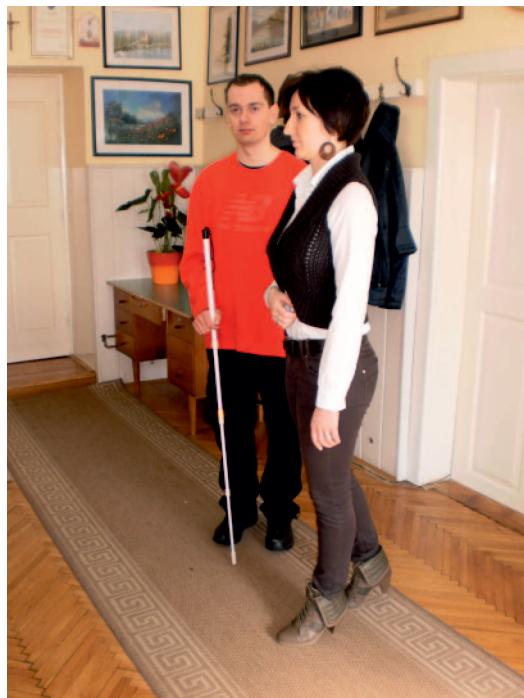
PROLAZAK KROZ USKI PROSTOR

U nekim situacijama je neophodno hodati tako da je slijepa osoba iza vodiča (npr. prolazak kroz uski prostor, hodnici, gužva na cesti, vrata, ulazak u prijevozna sredstva i sl.). Tada vodič pomakne ruku iza svojih leđa, a slijepa osoba se pomakne za rukom i hoda iza vodiča.



ROTACIJA

U situacijama kada moramo promijeniti smjer najvažnije je da je slijepa osoba centar rotacije i ona ostaje na mjestu, dok se pratitelj okreće oko slijepе osobe koju vodi. Nikada nemojte slijepu osobu pustiti da se rotira oko vas jer bi mogla udariti u nešto i tada će to biti neugodno iskustvo za oboje.

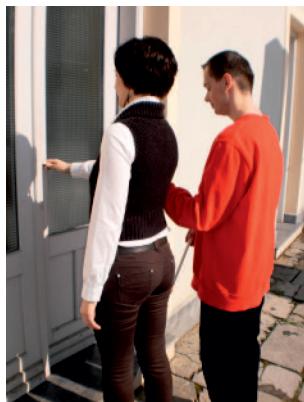


PROLAZAK KROZ VRATA

Kako bi slijepoj osobi olakšali, vrata otvarajte rukom vodiljom za koju se slijepa osoba drži, jer će i ona na taj način znati na koju se stranu otvaraju vrata. Ako je moguće, neka slijepa osoba prilikom prolaska svojom slobodnom rukom zatvori vrata.

U slučaju da se radi o vratima koja se sama zatvaraju, a nalaze se na suprotnoj strani od ruke vodilje, upozorite slijepu osobu da ispruži slobodnu ruku i na taj se način zaštiti od udarca vrata.

U mnogim javnim ustanovama koriste se pomična rotirajuća vrata i u toj situaciji je najbolje koristiti tehniku prolaska kroz uski prostor, s time da «uđete u vrata» odmah kod ruba kako vrata ne bi zahvatila slijepu osobu, a izađete odmah kad se ukaže slobodan prostor.



KRETANJE STEPENICAMA

Kada se slijepa osoba s vodičem približava stepenicama, vodič je dužan prilaziti pod pravim kutom te opisati stepenice da li su uzlazne ili silazne (prema gore ili dolje). Slijepa osoba zakorači jednom nogom prema naprijed kako bi našla rub stepenice. Vodič se kreće stepenicama, a slijepa osoba ga slijedi pola koraka iza, kako bi bila sigurna od eventualnih neočekivanih situacija.

Slijepa osoba percipira kraj stepenica prema kretanju vodičeve ruke prema naprijed, umjesto dotadašnjeg kretanja prema gore ili dolje. Ako postoji rukohvat slijepa ga osoba može koristiti svojom slobodnom rukom.



KORIŠTENJE JAVNOG PRIJEVOZA

U sredstvima javnog prijevoza uvijek pričekajte da najprije svi putnici izađu te idite na ulaz kod vozača.



Bez obzira na vrstu gradskog prijevoza, videći vodič uvijek ulazi i silazi prvi. Kontakt između slike osobe i vodiča ne smije se prekinuti. Za vrijeme vožnje, ako je moguće, slijepa osoba se može držati za rukohvat. A zbog praktičnih razloga i sigurnosti bolji je položaj bliže vozaču i vratima.

Izuzetno je važno da vodič nikada ne gura slijepu osobu ispred sebe ili na slobodno mjesto za sjedenje.

I prilikom izlaska iz prijevoznog sredstva prvo izlazi vodič, a slijepa ga osoba slijedi.



SJEDENJE



U situaciji kada osoba oštećena vida želi sjesti, vodič je dužan opisati mjesto, oblik, vrstu i konstrukciju stolice, klupe ili nekog drugog sjedećeg mjesta. Potom vodič dovodi vođenoga u kontakt sa sjedalicom, najčešće polažeći ruku vođenoga na stražnji rub naslona ili na naslon za ruke.

Ako je riječ o sjedalici koja nema naslon ili o mjestu za sjedanje gdje se ne može priči naslonu, vodič treba navesti vođenoga da ostvari kontakt koljenom ili potkoljenicom s rubom sjedala. Vođeni pretraži rukom sjedalo, a zatim se okreće da sjedne.

Prilikom sjedanja za stol također je dobro dati osnovne informacije verbalno, a potom vodič smješta jednu ruku slijepu osobu na naslon stolice, a drugu ruku na rub stola. Slijepa osoba zatim izvlači stolicu, te istom rukom opipava sjedalo. Koristeći ruku kojom se naslanja na stol, slijepa osoba se pomiče prema stolu, te sjeda.



Kod sjedanja u redove, kao na primjer u kinu ili kazalištu, vodič dovede slijepu osobu do željenog reda i postrance zakorači u red, leđima okrenuti sjedalima kreću se do mjesta za sjedenje.

ŠTO MOŽE UČINITI VIDEĆI PRATITELJ KAKO BI OLAKŠAO ORIJENTACIJU I KRETANJE SLIJEPE OSOBE

Kada se dolazi u neki prostor, a posebno ako u njemu slijepa osoba nikada prije nije boravila, najvažnije ju je informirati o svim važnim detaljima u tom prostoru, predmetima koji bi mogli biti prepreka kao što su kablovi po podu, niski stolići koje se često pomiču, rupe u podu, viseći ormari, otvoreni prozori, staklene površine i sl.

Vrlo je bitno slijepoj osobi pokazati prostor u kojem će boraviti, pokazati joj što sve može naći u prostoru, koje su eventualne opasnosti (npr. otvoren prozor ili vrata, ostavljeni predmeti na podu i sl.).

Za slijepu je osobi bitno da su predmeti uvijek na istom mjestu, a o svakoj promjeni u prostoru potrebno ju je obavijestiti. Ako se u prostoru gdje svakodnevno boravi slijepa osoba odlučilo uvesti neke promjene poput premještanja ili nabavke novog namještaja, osobu s oštećenjem vida obavezno obavijestite o tome. Nikada nemojte zaboraviti da slijepa osoba ne vidi promjene u okolini i da ste vi ti koji ćete je upozoriti na njih. Prozor s unutrašnjim otvaranjem i otvorena vrata ormara/polica velika su opasnost za slijepu.

KOMUNIKACIJA SA SLIJEPOM ILI SLABOVIDNOM OSOBOM

Slijepe ili slabovidne osobe komuniciraju jednako kao i osobe bez oštećenja vida, samo što je na neke komunikacijske elemente potrebno обратiti pozornost, a pisane materijale je potrebno prilagoditi za potrebe slijepih ili slabovidnih.

Prilikom verbalne komunikacije sa slijepom ili slabovidnom osobom:

- Budite prirodni i izravni.
- Obraćajte se slijepoj osobi izravno, a ne njenom pratitelju.
- Nemojte vikati! - osoba koja ima poteškoća s vidom najčešće jako dobro čuje.
- Slobodno se služite neverbalnom komunikacijom (gesta, mimika), ali budite svjesni da osoba koja ima poteškoća s vidom to neće uvijek uspjeti pratiti, tako da je dobro takve neverbalne znakove popratiti i prikladnim riječima.
- Slobodno koristite riječi u kojima se koristi „vid“, kao na primjer: vidimo se, dajte pogledajte ovaj model, pročitajte i sl.
- Ponudite se da pročitate napisane informacije, upute i sl.

- Okrenite se licem prema slijepoj ili slabovidnoj osobi bez obzira što vas ona ne vidi i osjećat ćete se prirodnije.
- Kada imenujete stvari budite određeni, npr. vaza se nalazi na polici s vaše lijeve strane.
- Izbjegavajte koristiti riječi: ovdje, tamo, tu, pazi... To su riječi koje slijepoj osobi ne daju određenu, konkretnu informaciju, već opću koja od slijepe osobe zahtijeva istraživanje i dodatno informiranje.
- Nemojte pokazivati stvari pogledom u smjeru određenog predmeta ili gestikulacijom rukama. Takvo neverbalno pokazivanje uvijek popratite i riječima koje opisuju to što ste pokazali.
- Kada želite da slijepa osoba našto pogleda dajte joj taj predmet u ruku; neka ga taktilno pogleda, ako je moguće pomiriši,...
- Ako je nemoguće da se određeni predmet taktilno pogleda jer je zapakiran i nije ga moguće otvoriti, tada ga opišite sa što više konkretnih podataka.
- Ako predmet koji pokazujete ima taktilne označke skrenite pozornost slijepo osobe na to (npr. na telefonima je tipka broj 5 označena točkicom, neki daljinski upravljači imaju točkice na određenim tipkama,...)
- Ako imate proizvode označene Brailleovim pismom za slijepu usmjerite pažnju slijepu osobi na to.

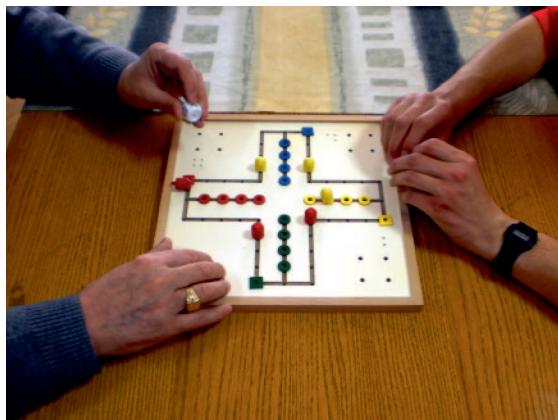
SOCIJALIZACIJSKE VJEŠTINE

Potaknite slijepu osobu na komunikaciju i druženje s ljudima, na sudjelovanje u različitim događanjima (npr. odlazak u kazalište, kino, koncert, izložbu, odlazak u kupovinu, tržnicu, restoran, bar, itd.). Budite joj asistent u smislu da joj opisujete sve ono što ne može vidjeti. Također, dopustite slijepoj osobi da samostalno donosi odluke o tome što želi raditi i upoznajte slijepu osobu sa svim promjenama koje se događaju u svakodnevnom životu oko nje (npr. moda, frizure, tehnička pomagala, itd.). Verbalno opišite svako okruženje u kojem se slijepa osoba nađe.



PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA

Slijepe osobe mogu provoditi kvalitetno svoje slobodno vrijeme. Podsjetite slijepu osobu da postoje društvene igre koje su prilagođene za slijepe i slabovidne osobe (šah, čovječe na ljuti se, domino, mlin, puzzle, monopol, itd.). Potaknite slijepu osobu na čitanje časopisa i knjiga te korištenje knjižnice za slijepe, praćenje radijskog i televizijskog programa, odlazak u klub za slijepe osobe, sudjelovanje u radu različitih udruga, razvijanje različitih hobija (sport, radioamaterizam, pletenje, zbor, radionice s glinom itd.).



I NE ZABORAVITE:

**SLIJEPE OSOBE KAO I ONI KOJI VIDE
IMAJU VRLINE I MANE!**

**BUDITE POMAGAČ ONIMA KOJI
PRIHVAĆAJU POMOĆ!**

**NE LJUTITE SE NA ONE KOJI NE ŽELE
POMOĆ!
BUDITE PODRSKA ONIMA KOJI
PODRŠKU TRAŽE!**

**PODRŠKA NIJE POTREBNA I NE ŽELE JU
SVE SLIJEPE OSOBE!**

**NE SAŽALJEVAJTE OSOBU KOJA NE
VIDI!**

NAPOMENA: Prilikom izrade ove brošure korišten je tekstualni materijal iz brošure Hrvatskog saveza slijepih pod nazivom «KAKO POMOĆI SLIJEPOJ OSOBI DA BUDE SAMOSTALNA».



«MOBILNOST - put do veće samostalnosti i boljeg zdravlja»

