



„Ziemniaki na trzeciej, nuggetsy na szóstej, ogórki na dziewiątej”. Iławscy niewidomi poznali nowe strategie i gadżety [ZDJĘCIA]

data aktualizacji: 2022.12.14



Nowe strategie i urządzenia, pomocne w radzeniu sobie z codziennością, poznali członkowie Polskiego Związku Niewidomych na spotkaniu zorganizowanym w Centrum Aktywności Lokalnej. Uczyli się od prelegenta, ale też od siebie wzajemnie, dzieląc się doświadczeniami i przemyśleniami. Więcej w relacji Doroty Marii Maćko, prezesa iławskiego koła PZN.

7 grudnia od godziny 14:00 do 16:30 w Centrum Aktywności Lokalnej w Iławie odbyło się spotkanie mieszkańców Iławy. Przeprowadziliśmy teoretyczne i praktyczne zajęcia z orientacji przestrzennej i czynności dnia codziennego osób niewidomych i niedowidzących oraz demonstrację sprzętu optometrycznego i rehabilitacyjnego, ułatwiającego codzienne zawodowe i społeczne funkcjonowanie osób niepełnosprawnych.

W czasie prezentacji prelegent z Olsztyna Pan Tomasz Najmowicz z firmy "ALTIX" zaprezentował specjalistyczne pomoce i sprzęt tyflo, ułatwiające życie codzienne osób z niepełnosprawnościami z tytułu wzroku: nowości techniczne i codziennego użytku. Wydarzenie

uatrakcyjnił niewidomy Mikołaj - przybył, poprosił o wskazanie miejsca i - jak niewidomy w nowym pomieszczeniu - nie przemieszczał się, wytłumaczył, że "wczorajsze prezenty dla dzieci i wsparcie dla Ukrainy spowodowały, że podarki są bardzo skromne". Rozdała je wolontariuszka, a Mikołaj zaprosił uczestników spotkania do siebie na rozmowę, zapoznał się z prezentowanymi tyflo pomocami: interesowały go wskaźniki poziomu cieczy, ramki do podpisu i separatory monet czy mówiące zegary i zegarki, lupy i linijki optyczne, elektroniczne notatniki, kieszonkowe teleskopy - urządzenia upraszczające codzienne zadania, od czytania etykiet w sklepach do odczytywania listów z prośbami o prezenty.

Uczestnicy sprawdzali działanie czytaka - elektronicznego, wielofunkcyjnego

powiększalnika. Były też książki z dużym drukiem, mówiące książki, telefony z dużymi przyciskami, duże piloty, udźwiękowione breloki... Część uczestników zainteresowała się sposobami specjalnego, wypukłego bądź kolorystycznego - żółtego oznakowania budynków i budowli, np. na schodach, peronach i w wielu innych miejscach przestrzeni publicznej. Osoby zdrowe z zamkniętymi oczami, po instruktażu, przećwiczyły sposoby przemieszczania się z pomocą białej laski bądź jako przewodnik, z zaangażowaniem i ciekawością uczestniczyli w praktycznej nauce: bycia przewodnikiem dla niewidomego.

Pan Tomasz gładko przeszedł z pomocy tyflo na informacje o nowościach ostatnich lat - wykluczeniu cyfrowym lub podziale cyfrowym (ang. digital divide) - powiedział, że jest **podział społeczeństwa na osoby z dostępem do sieci internetowej i nowoczesnych form komunikacji oraz na osoby bez takich możliwości - dotyczy to nie tylko niewidomych**, głucho-niewidomych, czy osób ze specjalnymi potrzebami, ale też seniorów, bardzo dużej części naszego społeczeństwa, problem na tle innych krajów europejskich nie wygląda różowo.

Beneficjenci dowiedzieli się, że niewidomi jako ostatni kolor widzą żółty. Jak widzą dotykiem i słuchem, jak śnią, Pani Regina dopowiedziała, że uzależnione jest od tego, czy są niewidomi od urodzenia, czy ociemniali.

Prelegent opowiedział o stresie i niepewności osób niewidomych podczas spożywania

posiłków: czy natrafię widelcem w potrawę, czy nie ubrudzę ubrania, czy wszyscy wokół na mnie patrzą? Tu ważna jest informacja z otoczenia, na przykładzie tarczy zegara: "ziemniaki na trzeciej, nuggetsy na szóstej, ogórki na dziewiątej".

Pan Tomek podkreślił, że osoby z wadami wzroku **często mówią, że nie mogą rozpoznać ludzi na ulicy.** Powoduje to zakłopotanie w sytuacjach społecznych, ponieważ nie widzą mimiki i ruchów napotkanej osoby, z tego powodu wolą uniknąć interakcji społecznych. Tu nieodzowne okazuje się wsparcie przyjaciół - aby wytłumaczyli rozmówcy, że nie widzisz uśmiechów, ruchów, gestów, że potrzebna jest informacja słowna, będzie łatwiej, a jednocześnie rozładuje stresującą sytuację.

Największym przykładem bardzo dobrze zrehabilitowanej osoby niewidomej była Pani

Regina. Miłośniczka sportu i aktywnego trybu życia: trenuje bezwzrokowe strzelectwo pneumatyczne i laserowe, kajakarstwo, zdobywa medale na światowych zawodach paraolimpijskich w kręglach, jest propagatorką sportu i doskonałym wzorem do naśladowania, jak aktywnie wypoczywać i zagospodarować wolny czas.

Obecnie wiele ludzi w pracy (i nie tylko) korzysta z komputera, wiele młodych osób

nadmiernie korzysta z ekranów w telefonie, z laptopów, tabletów, telewizorów. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia, około 19 milionów dzieci na całym świecie jest niedowidzących. W Polsce 20% dzieci w wieku przedszkolnym ma nieprawidłowości układu wzrokowego, które wymagają korekcji; jest to narastający problem, tym bardziej że ostatnie lata i okres pandemii zmusił uczniów do udziału w zajęciach szkolnych online. Światowa organizacja zdrowia podaje, że około 284 miliony ludzi żyją z

wadami wzroku lub są całkowicie niewidomi. 90% z nich żyje w krajach o niskich dochodach. Co gorsza, odpowiednie leczenie i profilaktyka wystarczyłyby, aby uniknąć ślepoty u 80% chorych! W Polsce pod tym względem nie jest optymistycznie - prawie 50% społeczeństwa w wieku 16-54 lat nie widzi poprawnie.

Najważniejsza jest profilaktyka chorób oczu. Aby zmniejszyć ryzyko zachorowań, należy zadbać o odpowiednią dietę. Należy przestrzegać kilku prostych zasad: odległość od monitora to minimum 70 cm; nie należy siedzieć przodem do okna; po 30 minutach pracy należy zrobić przerwę i przeznaczyć ją na ćwiczenia oczu, mruganie, patrzenie w dal, spacer; jeśli oczy są wysuszone, należy je nawilżyć kroplami; w czasie przerwy warto przewietrzyć pomieszczenie; światło powinno być rozproszone równomiernie.

Na temat "co robić, by nie tracić wzroku", wywiązała się zagorzała dyskusja, wymianie poglądów i życiowych doświadczeń nie było końca. Dopiero prelegent podsumował: zastosuj bezpośrednie oświetlenie; dbaj, by schody, wszystkie pomieszczenia w domu były odpowiednio oświetlone; używaj kontrastów: np. biały talerz na ciemnym obrusie; używaj ciemnej deski do siekania selera, a jasnej do buraczków; noś okulary z filtrem albo nakładkami, aby uniknąć lśnienia; w pracy: zainstaluj oprogramowanie komputerowe z powiększeniem lub udźwiękowieniem, zastosuj kontrasty lub udźwiękowienie do oznaczania przedmiotów, np. pilota.

Prezeska z Ławy zacytowała ludzi zgłaszających się do PZN, że ważną rolę w czasie zachorowania pełnią osoby najbliższe: rodzina, przyjaciele, sąsiedzi i co ważne (dla mnie - mówi) branżowe organizacje, w których zrzeszają się ludzie z takim samym problemem. Pan Najmowicz podkreślił grubą linią, że osoba, która już ma problem z widzeniem, powinna uaktywnić pozytywne nastawienie i realistycznie stawiać sobie cele, uczyć się nowych umiejętności, zdobyć dystans do siebie samego, zaakceptować swoje ograniczenia oraz poszukać wsparcia u innych, w tym specjalistycznego szkolenia, ewentualnego przekwalifikowania się, a co najważniejsze - nie zamykać się, wyjść do ludzi.

Zaprzyjaźniony z ławskim PZN-em psycholog Pan Marcin z Olsztyna wielokrotnie podkreślał (na spotkaniach z członkami organizacji), jak ważne są psychologiczne oddziaływania na chorobę zwłaszcza nieuleczalną i niekoniecznie raka czy chorób serca, (wzroku również). **Człowieka może "dopaść" depresja.** Świadomość, że występuje ryzyko depresji przy utracie wzroku, wypadku, zaniku nerwu wzrokowego, zwyrodnieniu płamki żółtej, ma podstawowe znaczenie, ponieważ ważne jest jej wczesne wykrycie. Depresja to coś więcej niż tylko zły nastrój, to poważna choroba. Ludzie z depresją mają trudności w funkcjonowaniu na co dzień. Depresja może mieć poważne skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Na spotkaniu próbowaliśmy odpowiedzieć na pytania: **jakie są skutki wykluczenia społecznego, jak ja pracuję, by się tak nie czuć? I jak widzą to inni mieszkańcy Ławy, niezrzeszeni w PZN?** A wszystko po to, by osoba niesprawna, w tym wzrokowo, nie oddzielała się społecznie, nie odczuwała odrzucenia przez grupę; by w konsekwencji nie doprowadzić do izolacji tychże; do przygnębienia, zdarzającego się samookaleczenia czy targnięcia się na życie i/lub nasilenia się agresji i deprecjacji prospołeczności.

Podsumowując: tym spotkaniem w CAL wychodzimy naprzeciw potrzebie uświadamiania, przekazywania wiedzy i dzielenia się doświadczeniami (na przykładzie własnych doznań, spostrzeżeń) ze zdrowym społeczeństwem - o rehabilitacji i prewencji, prowadzeniu zdrowego stylu życia.

Dorota Maria Maćko

Zadanie publiczne pt. „Ograniczenie wykluczenia społecznego osób niewidomych i tracących wzrok”, współfinansowane jest ze środków Gminy Miejskiej Ława.



Publikacja zlecona.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/69498-ziemniaki-na-trzeciej-nuggetsy-na-szostej-ogorki-na-dziewiatej-ilawscy-nie-widomi-poznali-nowe-strategie-i-gadzet-y-zdjecia>