

Manuál pomoci nevidomým



 **OKAMŽIK**

Manuál pomoci nevidomým



 **OKAMŽIK**

Vydání této publikace finančně podpořila:

Nadace O₂

Okamžik © 2015

Ilustrace Pavla Vaňková © 2015

ISBN 978-80-86932-41-5

Obsah

Komu je tento manuál určen.....	4
1 Kdo jsou lidé s těžkým zrakovým postižením.....	5
2 Jak komplikuje ztráta zraku lidem život.....	6
3 Opravník omylů o nevidomých.....	7
4 Opravník omylů o vidících.....	10
5 Jednoduchá a příjemná komunikace s nevidomým.....	12
6 Překážky při samostatném pohybu nevidomých.....	14
7 Praktické a bezpečné doprovázení nevidomého.....	16
8 Na co může při doprovázení dbát nevidomý sám.....	19
9 Nevidomý a vodící pes.....	20
10 Nevidomý a bílá hůl.....	22
11 Malý slovníček pojmů z prostředí nevidomých.....	24
12 Největší dobrovolnický projekt pro nevidomé.....	27
13 Příklad profesionální přípravy a podpory dobrovolníka.....	29
14 Jak dobrovolníci pomáhají nevidomým.....	31
15 Možná úskalí ve spolupráci dobrovolníka a klienta.....	33
16 Co může pomáhání přinášet dobrovolníkovi.....	35

Komu je tento manuál určen

Cílem našeho manuálu je poskytnout praktické a přehledně zpracované informace každému, kdo pomáhá nevidomým a jinak těžce zrakově postiženým lidem. Text jsme rozdělili do kapitol, ve kterých jsou heslovité výčty doporučení a návodné kroky tak, aby manuál sloužil svému čtenáři jako návod a inspirace pro různé situace. Dobrovolníkům našeho dobrovolnického centra tento materiál přidáváme jako shrnutí k tématům probíraným na výcviku i jako doplnění o náměty, které se do výcviku nevešly. Dobrovolnickým centrům a jejich dobrovolníkům poskytujeme kus know-how z patnáctiletého fungování našeho dobrovolnického projektu, který je v tomto směru nejdéle fungující a největší v ČR. A všem pomáhajícím lidem nabízíme nejen rady, návody a doporučení, ale také náměty na zamyšlení a podněty k vyzkoušení různých postupů.

V jednotlivých kapitolách také uvádíme internetové odkazy a užitečné publikace včetně těch, které si můžete stáhnout na našich stránkách **www.okamzik.cz**.

1

Kdo jsou lidé s těžkým zrakovým postižením

Tato publikace je zaměřena na pomoc lidem, kteří ji z důvodu vážného oslabení nebo ztráty zraku potřebují. Tedy na ty, kterým ani nejsilnější brýle nepomohou odstranit vážné komplikace v běžném životě, např. při samostatné chůzi nebo péči o sebe a o rodinu. Půjde o lidi nevidomé, prakticky nevidomé a silně slabozraké.

Naprostá většina textů však bude hovořit o nevidomých lidech, pro zkrácení jen o nevidomých. Je to proto, že chceme dosáhnout stručnosti textu, a také proto, že úplná ztráta zraku je nejtěžší stupeň zrakového postižení. Při ní přestávají sloužit běžné mechanismy umožňující člověku fungovat ve světě, který je založen převážně na vizuálních vjemych. Nevidomí lidé si musí osvojit zcela nové postupy pro zvládání každodenního života a i s jejich pomocí jim zůstává značná část životní reality odepřena.

Nyní si pro začátek zkuste představit, co se skrývá za jednotlivými stupni zrakového postižení:

- ▶ **Nevidomí lidé** skutečně většinou nevidí vůbec nic, někteří rozeznávají světlo od tmy nebo mají klamné zrakové vjemy, které jim ale nic o okolním světě nevypovídají.
- ▶ **Prakticky nevidomí lidé** s určitou mírou nejistoty rozeznávají na vzdálenost menší než 1 metr ty předměty, které zdravé oko rozezná na vzdálenost 60 metrů. Řada prakticky nevidomých lidí má další omezení zraku (světloplachost, poruchy barvocitu, zúžené zorné pole aj.).
- ▶ **Silně slabozrací lidé** rozeznávají na vzdálenost 1–3 metry předměty, které zdravé oko rozeznává na vzdálenost 60 metrů. Často bývá vidění silně slabozrakého člověka ještě více komplikováno např. úzkým zorným polem.

Zajímá-li vás téma více, v publikaci M. Michálka a J. Vondráčkové „**Praktická pomoc lidem ztrácejícím zrak**“ (Okamžik, 2014) najdete upravené fotografie zobrazující některé druhy zrakových vad.

2

Jak komplikuje ztráta zraku lidem život

Zkuste si na tuto otázku odpovědět sami pomocí následující krátké hry s vlastní představivostí.

Zavřete oči, soustředte mysl a představujte si, co vše by byl problém ve vašem běžném dni, pokud byste neviděli. Proberte situaci po situaci, ráno, dopoledne, odpoledne, večer, mezitím si oči otevřete a napište, co vás napadlo.

Co byste tedy nemohli dělat nebo museli dělat jinak, kdybyste neviděli? Pokud vám představitost nebude chtít sloužit, zamyslete se nad následujícími situacemi a pojmenujte problémy, které by beze zraku nastaly:

ráno: osobní hygiena a úprava vzhledu, oblékání, snídane, orientace v bytě

dopoledne a odpoledne: cestování a pohyb venku, zaměstnání, studium, jídlo, kontakt s druhými lidmi

večer: koníčky, společenský a rodinný život

v průběhu celého dne: orientace v čase, přístup k informacím, péče o děti a rodinu, péče o domácí zvířata, údržba a úklid bytu nebo domu

Svůj soupis oblastí, které byste nemohli dělat nebo museli dělat jinak, považujte za pomůcku pro pochopení, co všechno může ztráta zraku ovlivňovat a v čem konkrétně můžete pomáhat. Kontakt s nevidomými lidmi vám umožní tyto představy upřesnit.

Více se také dozvíte v naší brožuře „**Nahlédnutí do života beze zraku**“ (Okamžik, 2007) a na našich stránkách **www.nevidomimezinami.cz**.

3

Opravník omylů o nevidomých

Následující text chce přispět k odstraňování mylných představ a předsudků o životě a světě nevidomých lidí.

OMYL: Člověk je buď vidící a pak vidí vše jako ostatní, anebo je nevidomý (slepý) a pak nevidí vůbec nic. Kdo používá bílou hůl, ten nic nevidí, je tedy nevidomý.

SKUTEČNOST: Většina těžce zrakově postižených lidí má určité omezené vidění. Úplnou slepotou (někdy se uvádí též nevidomostí) je postižena jen malá část z nich. Přitom i lidé se zbytky zraku při samostatném pohybu někdy potřebují bílou hůl. Naopak někteří nevidomí v doprovodu průvodce bílou hůl nepoužívají.

OMYL: Ve společnosti nevidomého by se nemělo mluvit o barvách a jiných zrakových vjemech. Je třeba se důsledně vyhýbat slovu „slepota“ a obrátům „podívej se“, „uvidíme se“ apod.

SKUTEČNOST: I nevidomí běžně používají výrazy spojené s vizuálními vjemy. Mluvíte proto přirozeně, nadměrná snaha nedotknout se postiženého může ve skutečnosti komplikovat komunikaci.

OMYL: Nevidomí lidé mají zvláštní schopnosti, např. šestý smysl, hudební sluch a nadání poznat z hlasu povahu člověka.

SKUTEČNOST: Nevidomost nezaručuje žádné zvláštní schopnosti. Může však být silným podnětem ke cvičení jiných smyslů a různých dovedností, které mohou budit dojem zvláštního nadání.

OMYL: Každý nevidomý si rád prohlíží věci hmatem a je vděčen za podrobné popisy čehokoliv.

SKUTEČNOST: Důležité je domluvit se s nevidomým na tom, co chce prozkoumat hmatem a co mu máte popisovat. Nadměrné množství hmatových informací nebo slovních popisů může nevidomého obtěžovat.

OMYL: Slepota způsobuje úplnou závislost na ostatních lidech. Proto je nevidomý vždy vděčný za každou pomoc.

SKUTEČNOST: Mnoho nevidomých usiluje o maximální nezávislost. Řadu činností vykonávají ve velké míře samostatně. Nevyžádaná a nevhodně poskytnutá pomoc může vyvolat nepříznivou reakci.

OMYL: Nevidomý není schopen sledovat, co se kolem něho děje. Proto je možné se o něm v jeho přítomnosti bavit ve 3. osobě („Co on, potřebuje něco?“).

SKUTEČNOST: Někdy nevidomý jen s obtížemi rozliší, co se kolem v rušném prostředí děje. Přesto je vždy na místě hovořit s ním a nikoliv o něm jako o nesvéprávném jedinci.

OMYL: Nevidomí žijí mimo „vizuální kulturu“. Nesledují televizi, doma nemají obrazy a fotografie a nezajímají se o ně.

SKUTEČNOST: Někdy je to naopak. Mnozí nevidomí sledují televizi, v níž roste počet komentovaných filmů, někteří mají fotografie své rodiny, jiní se dokonce zajímají o výtvarné umění.

OMYL: Nevidomí lidé se nezajímají o svůj vzhled, není nutné je upozornit na znečištění nebo jiné nedostatky oděvu.

SKUTEČNOST: Ani nevidomí obvykle nechtějí odpuzovat okolí špinavým nebo jinak nevhodným oděvem. Nejspíš budou rádi, že je na závažnější nedostatky taktně upozorníte.

OMYL: Nevidomí lidé nemohou pracovat.

SKUTEČNOST: Někteří nevidomí lidé pracují v tradičních i nových profesích (např. pracovník call centra, učitel hudby). Pro zaměstnání dalších nevidomých je zapotřebí odborné pomoci a především dobré vůle zaměstnavatelů.

OMYL: Schopný nevidomý nepotřebuje žádnou pomoc.

SKUTEČNOST: Každý nevidomý někdy potřebuje pomoc, i když rozdíl mezi jednotlivci jsou veliké.

OMYL: Dobrovolníka hledají jen málo samostatní a málo aktivní nevidomí.

SKUTEČNOST: V jednotlivém případě tomu tak může být, ale praxe ukazuje, že už samo vyhledání a navázání spolupráce s dobrovolníkem předpokládá určitou míru samostatnosti a aktivity. Dobrovolníka často hledají i velmi samostatní a aktivní nevidomí lidé, kteří chtějí získat nové možnosti seberealizace a posunout dále hranice svých možností.



4

Opravník omylů o vidících

Do našeho manuálu zařazujeme i „zrcadlový“ text k předchozímu. Může posloužit k lepšímu pochopení mezi nevidomým a vidícím člověkem. Je to ovšem jen namátkový výčet možných mylných představ a předsudků, které nemusí vůbec nastat.

OMYL: Všichni vidící lidé jsou dobře informováni o specifických potřebách i možnostech nevidomých.

SKUTEČNOST: Lidé mají o možnostech a schopnostech nevidomých zkreslené představy. Někteří si myslí, že nevidomí zvládají vše a nepotřebují nic, a jiní si mohou myslet, že je to naopak. Je zapotřebí otevřeně komunikovat.

OMYL: Každý vidí bílou hůl a pochopí, že dotyčný je nevidomý.

SKUTEČNOST: Mnoho vidících v běžném denním spěchu příliš nevnímá své okolí, takže je ani bílá hůl dostatečně neupozorňuje, že potkávají nevidomého člověka.

OMYL: Oční lékaři, zdravotní sestry, sociální pracovníci, pedagogové nebo sami lidé se zrakovým postižením jsou zárukou dobrého přístupu k nevidomým lidem.

SKUTEČNOST: Žádné takové záruky neexistují. Mnoho odborníků z oblastí souvisejících s problematikou zrakového postižení nikdy neprošlo zaškolením v kontaktu a komunikaci s nevidomými.

OMYL: Každého vidícího člověka napadne oznámit nevidomému číslo příjíždějícího autobusu.

SKUTEČNOST: Napadnout ho to nemusí, proto je vhodné o informaci požádat.

OMYL: Žádné vidící lidi nezajímá svět nevidomých.

SKUTEČNOST: Někoho svět nevidomých vůbec nezajímá, jiní se rádi něco dozvědí o životě beze zraku.

OMYL: Lidé, kteří nevidomému nenabídnou pomoc, trpí nedostatkem empatie a pomáhají postiženým prostě nechtějí.

SKUTEČNOST: Někteří lidé chtějí pomoci, ale nevědí jak a ostych jim brání zeptat se. Jiní mají špatnou zkušenost s dřívějším odmítnutím nabídnuté pomoci. A další jsou zatíženi vlastními starostmi, takže opravdu pomoci nechtějí, protože momentálně nemohou.

OMYL: Lidé, kteří nabídnou nevidomému pomoc, to dělají se sebezapřením a je jim to nepříjemné.

SKUTEČNOST: Pro některé vidící je rozhovor a prokázaná pomoc nevidomému příjemným obohacením každodenního života.

OMYL: Nevidomý člověk nemůže vidícímu v ničem pomoci, nemá mu co nabídnout.

SKUTEČNOST: Někdy je nejcennější pomocí ochota naslouchat a říct nějaké vlídné slovo. To může potřebovat i poskytovat vidící i nevidomý.

OMYL: Všichni vidící lidé vědí, že nemají nevidomému při chůzi sahat na bílou hůl.

SKUTEČNOST: Mnozí to nevědí. Zareagují intuitivně, aniž by tušili, že tím nevidomému komplikují práci s bílou hůlí.

OMYL: Když nevidomému člověku někdo nabídne pomoc s doprovodem, určitě mu rád pomůže i s nákupem.

SKUTEČNOST: Lidé nabízejí pomoc tak, jak mohou a chtějí. To nebrání nevidomému se jasně a srozumitelně zeptat, neměl by však pomáhajícím člověkem manipulovat vyvoláváním pocitů viny v případech, že pomoc odmítne.

5

Jednoduchá a příjemná komunikace s nevidomým

Nejste si jisti, jestli máte na něco dbát při komunikaci s nevidomým člověkem? Zažili jste pocity rozpaků z takové komunikace? Nevíte, jak se s nevidomým domluvit v různých situacích? Chcete předejít trapasům? Nabízíme vám několik postřehů a doporučení.

1. Jednejte s nevidomým vždy jako **rovný s rovným** a bude se vám lépe komunikovat, protože se bude dobře komunikovat i jemu.
2. Zachovávejte obecná **pravidla slušného chování** a vyhnete se nebezpečí, že nevidomý bude reagovat podrážděně.
3. Nikdy **nepoužívejte výraz „slepec“**. Slovo „slepý“ nahraďte humánnějším výrazem „nevidomý“. Např. výraz „slepecká hůl“ může u rodiče nevidomého dítěte vyvolat silné emoce, zatímco „bílá hůl pro nevidomé“ je označení zcela přijatelné.
4. Zcela nevidomý člověk nevnímá neverbální komunikaci, nemůže reagovat na gesta a mimiku. Proto **svá gesta popište** (např. „podávám ti ruku“).
5. **Při setkání se známým nevidomým se představte**, nehrajte hru: „Hádej, kdo tě zdraví.“ Může to být nepříjemné nevidomému a trapné pro oba.
6. Nejednejte a **nemluvte za nevidomého**, pokud se na tom předem nedohodnete nebo pokud to není opravdu nutné.
7. **Nezahrnujte nevidomého lítostí** kvůli jeho situaci. Možná je v danou chvíli spokojenější než mnozí vidící lidé. Obvykle nikdo nechce být litován.
8. **Pokud mluvíte s člověkem, který nedávno ztratil zrak, pak platí „přísnější pravidla“**. Pozor na vizuální výrazy, asi by ho mohlo zranit nevinné „uvidíme se zítra“. U lidí delší dobu nevidomých není potřeba se vyhýbat pojmům spojených s viděním a nevidomostí, mohlo by to komplikovat váš rozhovor.
9. Orientaci v hlasech přítomných lidí můžete nevidomému usnadnit tím, že **přítomné představíte**. Pokud na něj někdo mluví a on to nepozná, postačí jemný dotyk a upozornění.

10. Při komunikaci ve skupině hraje důležitou roli **zrakový kontakt**, takže je nevidomý částečně vyloučen. Domluvte se s ním, jak by mohla komunikace probíhat, aby se do ní mohl svobodně zapojit.
11. **V restauraci** řekněte nevidomému, kdo s vámi sedí u stolu, co je před ním, aby např. nesrazil kytku nebo svíčku. Popište mu, co má na talíři (např. nahoře, vlevo). Slabozrakého upozorněte na průhledné nádoby (např. džbán), nemusel by ho rozpoznat.
12. Slovní **určování stran je nutno přizpůsobit nevidomému**, co je pro něj zleva či zprava. Stojíte-li proti němu, bude to naopak („sklenici máš po tvou pravé ruce“).
13. **Pokud** od nevidomého **odcházíte, řekněte mu to**, aby nemluvil do prázdna nebo k cizím lidem.
14. Přirozené zvolání „**pozor**“ neprodleně **doplňte** sdělením, co se děje a co má nevidomý udělat. Jinak možná jen vyvoláte neklid či paniku.
15. Pokud jde o **nebezpečí úrazu** nebo dokonce o život, jde zdvořilost stranou a **věcná komunikace** může hrát klíčovou roli. Nevidomý nemusí bleskově pochopit situaci a může zareagovat i neadekvátně.



6

Překážky při samostatném pohybu nevidomých

Co nevidomým lidem komplikuje samostatnou chůzi s bílou holí? Nemůžeme zde vyjmenovat vše. Pro snadnější představu jsme bariéry a problémy rozdělili do následujících skupin. Zamyslete se, na co jsme zapomněli. A jak to s bariérami vypadá ve vašem okolí?

1. S jakými bariérami se nevidomí musí vypořádávat:

- ▶ architektonické bariéry (nepřehledné parky, rozlehlá náměstí, křivolaké uličky, zúžené chodníky, nepravidelnosti staveb, výtahy páternoster, točitá schodiště, rampy bez zábradlí, podhledy apod.)
- ▶ překážky na ulici (nečekaně zaparkovaná auta, tabule a schránky umístěné ve výšce nad pasem, větve a trubky v prostoru, korby nákladních vozidel, vyčnívající parapety a ven otevřená okna, plachty stánků, visící madla v autobusu apod.)
- ▶ špatně zabezpečené výkopy, nestabilní můstky, nečekané obrubníky, schody, eskalátory, přechod z nástupiště do vozu metra a vlaku, nepoužívané schody na vnější straně tramvaje

2. Situace, které komplikují nevidomému chůzi:

- ▶ technické hluky (houkající sanitka, kompresory a vrtačky, hluk dopravy apod.)
- ▶ rychle se pohybující lidé (běžci, skateboardisté, cyklista na chodníku, turista na vozítku segway apod.)
- ▶ nestandardní a kalamitní situace (auta couvající na chodníku, oprava chodníku, dopravní nehoda, výprava školáků nebo turistů, požár, povodeň apod.)
- ▶ selhání pomáhající techniky a poruchy pomůcek (nefunkčnost zvukových majáků na křižovatce nebo nad vchodem do budovy, chybná hlášení stanic v MHD, zlomení bílé hole při střetu s běžícím chodcem)
- ▶ obtěžování nesoudnými (např. opilými) lidmi, rozjařenými dětmi nebo psy
- ▶ situace nerozpoznatelné beze zraku (osoba na štaflích, ruka kuřáka s cigaretou, ležící pes, letící vos a apod.)

- ▶ stres samotného nevidomého vyvolaný složitou situací nebo nevhodnou pomocí (např. taháním za límec, nárazem do jiného chodce)

3. Co způsobuje počasí, tedy déšť, sníh, mráz, silný vítr:

- ▶ Špatné počasí oslabuje pozornost lidí, kteří by nevidomému jindy pomohli, snižuje schopnosti nevidomého vnímat překážky a možnosti jejich zvládnání a vytváří nové bariéry.
- ▶ Déšť snižuje orientaci sluchem a přitom zvyšuje hlučnost dopravy, zhoršuje manipulaci bílou holí. Louže komplikují pohyb, neboť nevidomý neví, kudy je obejít.
- ▶ Sníh brání vnímání povrchu chodidly, bílá hůl se zachytává ve sněhu, mizí některé cesty, jeho odhrnutím vznikají nečekané bariéry, jsou prohrabány jen některé trasy. Řidiči ve sněhu mohou snadněji přehlédnout bílou hůl. Není rozeznatelný přechod z chodníku do vozovky, začátky schodišť apod. Změněny jsou zvuky, chybí zvuková odezva bílé hole.
- ▶ Mráz nutí nevidomého použít obuv se silnou podrážkou a rukavice, obojí omezuje využití hmatu. Čepice přes uši zhoršuje orientaci sluchem.
- ▶ Silný vítr „bere“ hůl a přehlušuje zvuky okolí důležité pro orientaci.

7

Praktické a bezpečné doprovázení nevidomého

1. Pokud jde nevidomý člověk sám po ulici, pravděpodobně jde po trase, kterou zná. Pomoc nabídněte, pokud si viditelně není jist, hledá kolem sebe holí apod. **Pomoc** určitě poskytněte v případě, kdy mu **hrozí bezprostřední nebezpečí**, např. když je těsně před ním výkop neohrazený zábranami nebo když k němu couvá na chodníku automobil.
2. Nejde-li o naléhavou situaci, pak **pomoc nabízejte, ale nevnucujte**. Nechytejte nevidomého za hůl, za rukáv nebo jinou část oděvu, mohlo by ho to vyvést z míry.
3. Nevidomého **nejdříve oslovte**, v nepřehledné situaci se ho můžete současně s oslovením lehce dotknout (např. na předloktí, paži nebo na rameni), aby rozpoznal, že mluvíte s ním. Zároveň mu to usnadní vyhledat vaši paži, které se při doprovázení přidrží.
4. Před doprovázením se s nevidomým domluvte o tom, jak co zvládá a **co od vás potřebuje**. Domluvte se také o cíli a trase cesty, neboť nevidomý nemusí mít představu o náročnosti a délce doprovodu. Když si s něčím nevíte rady, **zeptajte se ho**, nejspíš podobnou situaci řešil už mnohokrát.
5. Nejčastěji doprovázení probíhá tak, že se nevidomý **přidrzuje vaší ruky nad loktem**, vy máte svou ruku lehce ohnutou a nevidomý kráčí půlkrok až krok za vámi, aby mohl přirozeně reagovat na změny vaší chůze. Pokud byste paži drželi pevně až křečovitě u těla, bránilo by to přirozenému odečítání vašeho pohybu, které kromě slovního popisu nevidomému pomáhá.
6. **Doprovázení doplňte slovním popisem** tam, kde dochází k nějaké větší změně terénu, jakou jsou obrubníky, schody, větve stromů, zúžené prostory (např. turnikety, průchod lešením). Nevidomého se zeptejte, co mu máte při společné chůzi ohlásit, aby se cítil bezpečně. Obvykle není zapotřebí upozorňovat na běžná odbočení, mírné svahy nebo drobné nerovnosti.
7. **Domluvte se s nevidomým o rychlosti vaší chůze**. Měla by se řídit pomalejším z vás obou a měla by být přizpůsobena terénu. Zpomalte, pokud musíte kličkovat mezi lidmi nebo překážkami, zrychlit můžete na volné a bezpečné cestě.

- 8. Nevidomý by měl jít na bezpečnější straně.** Pokud žádné nebezpečí nehrozí, nechte volbu strany na něm. Jestliže si změnu strany vyžadují okolnosti, např. úzký chodník vedoucí podél rušné vozovky, požádejte ho, aby si za vámi přešel na druhou stranu. Nevidomý se přitom může lehce rukou dotýkat vašich zad, abyste se nerozdělili.
- 9.** Pokud budete procházet **zúženým prostorem**, řekněte to předem a zpomalte. Zasuňte za sebe ruku, které se nevidomý přidržuje. Nevidomý se za vás zařadí a bude podle ní držet směr. Neohlížejte se k němu, mohl by směr ztratit. Konec zúženého prostoru oznamte. Při větším zúžení může jít nevidomý za vámi a přidržovat se vašeho ramene. Je-li prostor ještě užší, vyžaduje si chůzi bokem (krok sun krok), na což upozorněte nevidomého předem.
- 10.** Na **obrubníky a schody** upozorněte předem, řekněte, jestli vedou nahoru nebo dolů. Přistupujte k nim kolmo, zpomalte nebo se před nimi krátce zastavte. Konec schodiště oznamte. Na zábradlí upozorněte, ale nenuťte nevidomého držet se ho, není-li k tomu nějaký mimořádný důvod.
- 11.** Na **eskalátor** zavčas upozorněte, řekněte směr (nahoru/dolů), zpomalte nebo se krátce zastavte a dohodněte se, jak budete postupovat. Některé dvojice nastupují a jedou společně vedle sebe – nevidomý se přidržuje vidícího. Jiní nevidomí potřebují, abyste je rukou navedli k pohyblivému madlu, pak nastoupí a jedou sami. Konec eskalátoru oznamte.
- 12. Před nástupem do tramvaje, autobusu, vozu metra nebo vlaku** se jednoznačně domluvte, co od vás nevidomý potřebuje. Popište, jak vypadá nástupní prostor (šířka dveří, schody nebo plošina, kde je bezpečné madlo). Některý nevidomý pak potřebuje jen ukázat madlo nebo jiný prvek vozu a nastupuje sám. Jiný se vás bude co nejdéle přidržovat za paži nebo lehkým dotykem na zádech, aby neztratil směr. Může mu pomoci např. batoh na vašich zádech. Po nástupu ukažte nevidomému madlo, aby se bezpečně držel. Procházení autobusem nebo tramvají bez přidržování kvůli volnému místu může být nebezpečné. Při nástupu do vozu metra nebo vlaku může nevidomý bílou holí vyhledat prostor mezi vozem a nástupištěm, aby ho sám bezpečně překročil.
- 13. Madla a opěradla sedadel** vyhledává nevidomý tak, že rukou, kterou se vás přidržuje, sjede po vaší ruce k hledanému madlu či opěradlu a usedá sám. Pokud je místo k sezení čelně před ním, popište situaci a doprovodte ho těsně před něj. Má-li bílou hůl, lehce si sedadlo najde.

- 14.** Upozorníte nevidomého, že budete **procházet dveřmi**. Nevidomý by měl být na straně, na které jsou uchyceny v pantech. Volnou rukou dveře otevřete a druhou rukou, za kterou se vás nevidomý přidržuje, položte na kliku dveří z druhé strany. Nevidomý převezme kliku a dveře za vámi zavře. Procházejte plynule a neotáčejte se za nevidomým, ztratil by směr. V případě točitých dveří do nich opět vstupujete vy první a nevidomý jde po širší straně.
- 15. Při nástupu do automobilu** pomozte nevidomému nalézt rukou kliku dveří nebo horní hranu dveří, popř. hranu střechy nade dveřmi. Nevidomý si pak sám nahmatá sedadlo a výšku střechy a samostatně nastoupí.
- 16. Dohodněte se, zda a kdy bude nevidomý používat bílou hůl.** Ta informuje okolí, že její držitel nevidí, beze slov vysvětluje různé drobné kolize, umožňuje nevidomému hlídat prostor na své straně a řešit některé situace. Nevidomého za bílou hůl nikdy nechtejte, pokud se s ním na tom nedomluvíte, např. abyste mu s ní ťukli o hledané sedadlo.



8

Na co může při doprovázení dbát nevidomý sám

Následující návrhy mohou posloužit pro vyjasnění rolí obou stran a tím přispět ke zjednodušení pohybu a vyšší bezpečnosti dvojice.

- 1.** Nevidomý by měl předem upozornit svého průvodce na situace, které mu dělají problémy, na co má průvodce dávat pozor a co mu máte hlásit. Zeptejte se ho na to.
- 2.** Nevidomý by měl zavčas a přesně popsat vše podstatné o trase, na které ho bude průvodce doprovázet a co je s doprovodem spojeno.
- 3.** Každý nevidomý může zvýšit bezpečnost své chůze a pohybu dvojice tím, že bude i při doprovázení mít bílou hůl v ruce. Bude tak pro okolí patrné, že nevidí a případné drobné kolize budou kolemjdoucími správně chápány.
- 4.** Nevidomý si bílou holí může chránit svou stranu, tedy může s holí i bez zvláštního pohybu zachytávat překážky. Při pohybu po schodech nebo v zúženém prostoru se může pomocí hole lépe zorientovat.
- 5.** Nevidomý člověk by neměl svého průvodce příliš zaměstnávat nadbytečnou komunikací, a to zejména ve složitějších situacích jako je nástup do dopravních prostředků, absolvování schodišť apod. Nevidomý by měl přispět k tomu, aby se průvodce mohl plně soustředit na svůj odpovědný úkol, kterým je bezpečnost celé dvojice.
- 6.** Pokud průvodce nějakou situaci nezvládne a nedojde-li k nějaké podstatné nepřijemnosti, měl by nevidomý tolerovat drobná nedopatření. Přispívat k pohodě při doprovázení je i příspěvkem k větší bezpečnosti dvojice.

9

Nevidomý a vodící pes

- 1.** Vodící pes je především cenným pomocníkem nevidomého při chůzi bez průvodce. Pes může mít postroj s reflexními pruhy a s nápisem „vodící pes“. V málo frekventovaném prostředí nebo při chůzi v noci dává nevidomému pocit bezpečí. I když to není jeho hlavní úkol, mnohým nevidomým obohacuje život o radost z domácího zvířete. Pokud se ale změní na domácího mazlíčka, nebude dobře svého pána doprovázet. Vodícího psa mají jen někteří nevidomí, záleží na mnoha osobních, rodinných, pracovních a jiných okolnostech.
- 2.** Základem přípravy vodících psů je nákladný profesionální výcvik, který stojí cca 250 000 Kč. Nejprve vybraná štěňata procházejí předvýchovou v rodinách dobrovolníků, kde si zvykají na celodenní život v bytě mezi lidmi. Následuje odborný výcvik zpravidla v délce trvání 6–8 měsíců. Po kontrolách zdravotního stavu a závěrečných zkouškách je pes předán svému uživateli, se kterým se seznamuje již během výcviku. Předávání psa probíhá pod vedením instruktora v prostředí klienta a jeho součástí je odzkoušení doprovázení.
- 3.** Vodící pes by měl zvládnout bezpečné vedení svého pána venku i v interiéru, vyhne se obvyklým překážkám, jako jsou zaparkovaná auta, výkopy, ale i větve stromů nebo jiné výše umístěné překážky. Zastaví se u prvního i posledního schodu schodiště, u obrubníku. Na pokyn vyhledá přechod, dveře domu, volné místo k sezení apod. Některý pes dokáže podávat předměty, např. upadlé klíče nebo mobilní telefon. Vodící pes ale nerozezná barvy na semaforu, nevyhodnotí, kdy je čas přecházet, nevyhledá vchod či prodejnu, pokud tam pravidelně se svým pánem nedochází. Pes v průběhu své služby u nevidomého rozvíjí některé dovednosti a jiné možná ztrácí. Záleží na intenzitě doprovázení, potřebách nevidomého i jeho schopnosti psa dále vychovávat.
- 4.** Pokud jdete společně s nevidomým a vodícím psem, domluvte se, jaká má být vaše role. Pokud nevidomého povede pes, pak vy během chůze s předstihem poskytnete slovní informace, které nevidomý využije při zadávání pokynů svému psovi. Pokud budete nevidomého doprovázet vy, přidrží se vás obvyklým způsobem za paži a psa na vodítku povede „na volno“. Musíte víc dávat pozor, protože ve třech zaberete více místa.

5. Při nástupech a výstupech v MHD se domluvte předem, postup bude individuální podle zvyklostí a potřeb nevidomého a jeho psa. Možná nevidomému jen předem popíšete prostor nástupu, počet schodů, kde je madlo apod., a pak vše zařídí vodicí pes. Nevidomí často nastupují do vozů MHD předními dveřmi, protože řidič je má nadohled a může přizpůsobit zavírání dveří a rozjezd potřebám nevidomého. V některých tramvajích je pro nevidomé s vodicím psem vyhrazeno k sezení místo za kabinou řidiče.
6. Jak se chovat k vodicímu psovi? Dohodněte se předem, jestli vůbec a kdy můžete psa volat, hladit, krmit ho nebo si s ním nějak hrát. Odmítnutí si neberte osobně a plně ho respektujte. Pokud někdo bez vědomí nevidomého jakkoliv kontaktuje jeho psa, řekněte to nevidomému. Jakékoliv vyrušení vodicího psa může být při doprovázení velmi nebezpečné. Někteří dobrovolníci pomáhají nevidomým tím, že je doprovázejí při venčení psa, kdy pes pro nevidomého nepracuje a není na vodítku.
7. Kam může vodicí pes? To je citlivá otázka a řešil ji i ombudsman. Nevidomému s vodicím psem by v podstatě měl být umožněn vstup do všech prostor s výjimkou specializovaných oddělení v nemocničních zařízeních a s výjimkou prostoru krytého bazénu. Pokud by však vodicí pes v samoobsluze očíhával regál s houskami, asi by se to nikomu nelíbilo. Nevidomý odpovídá za jednání svého vodicího psa, a proto ho bezodkladně upozorněte, když pes obtěžuje nebo nějak škodí svému okolí. Ve společnosti by pes měl být u svého pána a neměl by obtěžovat ostatní přítomné. Pokud tomu tak není, požádejte nevidomého, aby si psa přivolal a dohlédl na něj.



1. Kde se vlastně bílá hůl vzala?

Odedávna nevidomí lidé používali různé hole k prodloužení hmatu ruky a tedy k osahání si terénu před sebou a ochraně před překážkami. Přijetí bílé barvy hole jako označení pro nevidomé se datuje přibližně do roku 1930 do Francie. Rozšířilo se po 2. světové válce.

2. Je bílá hůl spolehlivým znakem lidí, kteří nic nevidí?

Není. Například lidé s trubicovým viděním zbytek svého zraku sledují malou část prostoru přímo před sebou, ale nevidí pod nohy, takže používají bílou hůl.

3. Jaké druhy bílých holí existují?

Pro bezpečný samostatný pohyb slouží orientační neboli dlouhá hůl (jednodílná, skládací nebo teleskopická), která umožňuje kontrolovat si při chůzi prostor před nohou. Může být vyrobena z různých materiálů a může mít zabudovanou vysílačku pro spuštění zvukových majáků. Signalizační hůl je kratší, méně odolná a slouží k upozornění okolí na fakt, že její majitel nevidí. Opěrná bílá hůl pomáhá lidem s postižením zraku a pohybového aparátu, je tedy krátká a robustní. Bílá hůl s širokými červenými pruhy je určena lidem, kteří mají závažné postižení zraku i sluchu, tedy hluchoslepým.

4. Stačí jen vzít hůl a jít?

Chůzi s bílou holí vyučují odborní instruktoři. Naučí nevidomého pohybovat se dostatečně rychle a přitom bezpečně a přijatelně esteticky. Dovednost samostatné chůze s bílou holí vyžaduje značné úsilí a trénink, proto ji ovládá jen část nevidomých.

5. Co bílá hůl nevidomému umožňuje a co už ne?

Pravidelným kyvadlovým pohybem zleva doprava kontroluje povrch před chodcem, vykryvává prostor před právě vykračující nohou. Chrání oblast od pasu dolů, nechrání oblast nad pasem a nemapuje širší okolí. Lépe zachytává změny terénu trčící nahoru (obrubník nahoru) než změny pod povrch (obrubník dolů). Efektivní používání hole znesnadňuje silný vítr, sníh, déšť nebo rukavice.

6. Je vztah mezi nevidomým a holí bezbolestný?

Intenzivní používání bílé hole může způsobovat přetížení některých partií, vychýlení ramene a páteře, bolesti zápěstí, rukou, ramene či zad. Použití bílé hole může být pro nevidomého člověka traumatizující kvůli pocitu stigmatizace. Někteří nevidomí raději hůl nepoužívají a chodí jen s průvodcem.

7. Má nevidomý hůl sklidit, když jde s průvodcem? A co v interiéru?

Někteří nevidomí si rádi od hole odpočinou a bezpečnost pohybu nechají na průvodci, jiní si ji ponechají, aby usnadnili jeho roli. V interiéru je užívání hole opět velmi individuální, doma nevidomí s holí nechodí, zatímco ve veřejných budovách hůl nejspíše neodloží.

8. Co je pro bílou hůl škodlivé a nebezpečné?

Vše, o co se může zachytit, např. sníh, křoví, plot nebo vodítko natažené mezi psem a jeho pánem. Může to být i člověk, který v dobrém úmyslu chytne nevidomého za hůl v okamžiku, kdy ji velmi potřebuje, např. před schody nebo nástupem do vozu MHD. Hůl mohou poškodit zavírající se dveře MHD, neopatrný chodec nebo jezdec na segway.

Více se můžete dozvědět v publikacích:

Michálek, M.: Jaké to je (fejeton v: **„Tady stojíte dost blbě“**, Okamžik, 2014)

Nerková, D.: Gorila (povídka v: **„Každý běží svou milí“**, Okamžik, 2004)

Svárovský, M., Macháček, P.: **„Bílé hole“** (Tyfloservis, o. p. s., 2010)

Malý slovníček pojmů z prostředí nevidomých

akreditovaný dobrovolnický program – Ministerstvo vnitra uděluje organizacím akreditaci v oblasti dobrovolnické služby podle platného zákona, na základě které mohou žádat o státní dotaci na vymezené činnosti

audiokniha (zvuková kniha) – kniha načtená a šířená např. ve formátu MP3 vhodná pro nevidomé, je to důležitý prostředek při vyrovnávání se s handicapem zejména v prvních obdobích po ztrátě zraku

bílá hůl – slouží k samostatnému pohybu lidem se zrakovým (případně kombinovaným) postižením, dává najevo lidem v okolí, že její držitel má zrakový handicap

Braillovo bodové písmo pro nevidomé – hmatově vnímatelné písmo založené na kombinaci obsazených a neobsazených pozic pro hmatné body

červenobílá hůl – určena hluchoslepým lidem s kombinovaným postižením zraku a sluchu

dobrovolnická služba – aktivity, při nichž dobrovolník poskytuje ve svém volném čase, ze svobodné vůle a bez nároku na odměnu pomoc spoluobčanům a společnosti obecně, je definována zákonem č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě ve znění pozdějších předpisů

dobrovolnické centrum – nejčastěji při neziskové organizaci, odborně vede a koordinuje práci dobrovolníků

dobrovolník – člověk zdarma pomáhající potřebným lidem a organizacím a přitom přijímající odpovědnost a závazky s touto pomocí spojené, práce dobrovolníka přináší prospěch oběma stranám – tomu, komu pomáhá, i samotnému dobrovolníkovi

hapestetika – estetika založená na vnímání hmatem, nejznámější jsou hapestetické výstavy pro nevidomé a hapestetické stezky čili části výstavních expozic určené k prohlídce hmatem nevidomými

hluchoslepota – kombinované postižení dané různým stupněm souběžného poškození zraku a sluchu

kompenzační pomůcky – pomáhají překonat handicap využitím zbytku zraku nebo jiného smyslu tak, aby byla kompenzována ztráta nebo oslabení zraku

Jsou určeny lidem nevidomým (pomůcky ozvučené nebo hmatově označené) i lidem slabozrakým či se zbytky zraku (pomůcky využívající zejména vizuální zvětšení a dostatečný kontrast). Pomáhají lidem se zrakovým postižením v různých oblastech každodenního života.

odstraňování informačního deficitu – zpřístupňování informací běžně dostupných zrakem

Zrakem získáváme až 90 % informací. Patří sem např. nácvik čtení a psaní Braillova bodového písma pro nevidomé, výuka práce s PC, práce s kompenzačními pomůckami pro čtení a psaní atd.

Okamžik – nezisková organizace, která podporuje plnohodnotný a samostatný život lidí se zrakovým postižením a propojuje ho se světem lidí bez postižení prostřednictvím sociálních služeb, dobrovolnických, vzdělávacích, kulturních a osvětových aktivit

orientační body a linie – holí rozeznatelné prvky sloužící k orientaci a bezpečnému pohybu nevidomého (sloup, strom, zeď domu, obrubník chodníku, tři souběžné drážky na podlaze či chodníku atd.)

praktická slepota – stav zraku, jenž je schopen rozeznat v nejlepším případě na 1 metr to, co zdravé oko vidí na vzdálenost 60 metrů, vedle toho může být vidění zúženo např. do velmi úzkého zorného pole v rozsahu několika stupňů

prostorová orientace a samostatný pohyb (POSP), lidově zkráceně „prostorovka“ – profesionálně vedený nácvik dovedností samostatného pohybu v interiéru (doma, v práci, ve škole) i exteriéru (venku, chůze s bílou holí, průvodcem nebo vodicím psem)

průkazy OZP (TP, ZTP a ZTP/P) a jejich výhody – opravňují k určitým výhodám přispívajícím ke kompenzaci zdravotního postižení podle jeho stupně

Jedná se zejména o vyhrazené místo k sezení v dopravních prostředcích, slevy nebo bezplatnou dopravu pro zrakově postiženého, průvodce nebo vodicího psa a osvobození od některých správních poplatků. Držitelé průkazu OZP mohou získat slevy ze vstupného na kulturní a sportovní akce, u mobilních operátorů apod.

registrace sociální služby – oprávnění poskytovat sociální služby dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů

sebeobsluha – nácvik postupů pro zvládnání péče o sebe, rodinu, domácnost

Zahrnuje široké spektrum dovedností podle potřeb nevidomého, zejména osobní hygienu a vzhled, péči o děti, vaření, úklid, zájmové aktivity aj.

signální a varovné pásy – pruhy speciálních dlaždic nahmatatelné bílou holí nebo chodidlem označující v chodníku vstup do budovy, přechod nebo začátek zastávky MHD

těžká slabozrakost – stav zraku, jenž je schopen i s brýlemi vidět na 1 až 3 metry to, co zdravé oko spolehlivě rozliší na 60 metrů, případně vidí o něco lépe, ale ve zmenšeném zorném poli

tyflografika – hmatem vnímatelná grafika pro lidi se zrakovým postižením (hmatové obrázky, mapy apod.)

tyflos – řecky nevidomý nebo slepý

úplná slepota – ztráta zraku, při které může člověk maximálně rozeznávat světlo od tmy (zachování světlocitu), ale nedokáže určit, odkud světlo přichází, kde je jeho zdroj (chybná projekce)



12

Největší dobrovolnický projekt pro nevidomé

Pojďte s námi nahlédnout do historie našeho dobrovolnického projektu:

Myšlenka zaměřená na pomoc dobrovolníků dospělým lidem se zrakovým postižením vedla v roce 2000 k založení občanského sdružení Okamžik, v němž bylo téma dobrovolnictví od počátku jednou z hlavních aktivit. Dobrovolnický projekt Okamžiku byl první dobrovolnický projekt v České republice zaměřený na pomoc profesionálně vedených dobrovolníků nevidomým a jinak těžce zrakově postiženým lidem a v roce 2004 mezi prvními získal akreditaci Ministerstva vnitra dle zákona o dobrovolnické službě. Od roku 2007 je práce dobrovolníků součástí registrované služby dle zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách jako sociálně aktivizační služby.

Přispěli jsme k rozvoji dobrovolnictví např. vystoupením na dobrovolnických konferencích v Kroměříži a působením v Koalici dobrovolnických iniciativ při Národním dobrovolnickém centru Hestia. V roce 2011 jsme se v rámci Evropského roku dobrovolnictví účastnili několika konferencí různých pořadatelů a diskusních „kulatých stolů“ pořádaných asociací SKOK. Zapojili jsme se do speciálních pracovních skupin při MPSV a MZ ČR. Angažovali jsme se v zájmu uznání práce dobrovolníků jako oprávněné součásti sociálních služeb, např. formou vystoupení na konferencích nebo připomínkováním zákona o sociálních službách.

Naši dobrovolníci byli již šestkrát oceněni za dobrovolnické angažmá cenou Křesadlo „pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci“ (v letech 2002, 2003, 2006, 2008, 2011 a 2012) za kraj Praha.

Naše dobrovolnické centrum tedy funguje patnáctý rok, speciální dovednosti si v něm osvojilo a hlavně v něm nevidomým lidem pomáhalo více než 600 dobrovolníků. Aktuálně v září 2015 je u nás aktivně zapojeno 148 dobrovolníků, kteří pomáhají srovnatelnému počtu nevidomých a jinak těžce zrakově postižených klientů.

Zásady pro dobré fungování dobrovolnického projektu:

- ▶ stálá propagace dobrovolnického projektu
- ▶ přesně definované postavení dobrovolníka a srozumitelná náplň jeho činnosti
- ▶ pečlivý výběr a příprava dobrovolníků
- ▶ průběžně aktualizovaná kvalitní metodika projektu
- ▶ pravidelná práce s dobrovolníky, jejich podpora (supervize) a ocenění
- ▶ podpora pracovníků/koordinátorů, kteří jsou v každodenním kontaktu s dobrovolníky a klienty
- ▶ jeho stabilní finanční zajištění

Více k tématu si můžete přečíst:

Michálek, M.: *„Nebojte se pomoci nevidomým“* (Okamžik, 2005)

Michálek, M., Vojtíšek, P.: *„Profily pomoci“* (vydáno u příležitosti Evropského roku dobrovolnictví, Okamžik, 2011)

„Dobrovolníci mění svět“ (vydáno u příležitosti Evropského roku dobrovolnictví, Národní institut dětí a mládeže MŠMT, 2011)

„Obvyční lidé dělají neobvyčejné věci“ (Národní dobrovolnické centrum Hestia, 2005)

13

Příklad profesionální přípravy a podpory dobrovolníka

Zájemce o dobrovolnictví v našem projektu musí být trestně bezúhonný a starší 18 let. Prochází u nás přípravou a snažíme se ho vybavit všemi potřebnými informacemi, aby tuto činnost mohl vykonávat co nejlépe. Zde uvádíme výčet toho, co vše musí zájemce absolvovat a jak se může dále zapojit a angažovat.

1. Úvodní schůzka se zájemcem před jeho vlastním zapojením

Schůzka slouží k podrobnějšímu seznámení zájemce s projektem, ke zjištění jeho věcné a časové nabídky a okolností potřebných k jeho vhodnému zařazení do projektu a event. konkrétní spolupracující dvojice s nevidomým klientem.

2. Výcvik včetně praktického nácviku

Na výcviku objasňujeme vybrané pojmy spojené s prostředím lidí se zrakovým postižením, uvádíme obecné zásady komunikace s nimi nebo ukazujeme vybrané kompenzační pomůcky. Klíčovou částí je praktický nácvik technik doprovázení v interiéru i exteriéru. Nedílnou součástí výcviku je i část zaměřená na motivaci, hranice v pomáhání, vyjasnění rolí a dalších aspektů dobrovolnictví a práce s nevidomými.

3. Zkušební doprovod s nevidomým lektorem

Zkušební doprovod umožní zájemci si v praxi vyzkoušet získané dovednosti. Úspěšně zvládnutý doprovod je pro nás zároveň informací, že se zájemce může zapojit do programu.

4. Závěrečná schůzka spojená s podpisem smlouvy

Poslední krok k tomu, aby se ze zájemce stal dobrovolník, je absolvování závěrečné schůzky, na níž zhodnotíme průběh přípravy a podepisujeme smlouvu o výkonu dlouhodobé dobrovolnické služby. Součástí smlouvy je i etický kodex, který je závazný pro dobrovolníky i klienty.

5. Pojištění dobrovolníků

Všichni aktuálně zapojení dobrovolníci jsou pojištěni pro případ odpovědnosti za škodu způsobenou jiné osobě úrazem, nemocí, poškozením, zničením nebo pohřešování věci a pro případ úrazu, kdy je pojištěn život nebo zdraví dobrovolníka.

6. Pravidelná komunikace a hodnocení práce dobrovolníků

S dobrovolníky zapojenými do projektu pravidelně komunikujeme a monitorujeme jejich dobrovolnické angažmá. V případě nespokojenosti nebo problému s klientem jsme připraveni situaci ihned řešit.

7. Supervize dobrovolníků

Supervize slouží dobrovolníkům ke sdílení dobré praxe, výměně zkušeností a ke společnému a odborně vedenému hledání řešení problémů vznikajících při spolupráci s klienty. Přispívá ke zkvalitnění spolupráce s nimi, u některých dobrovolníků napomůže k delšímu setrvání v projektu.

8. Další akce pořádané dobrovolnickým centrem

Vzdělávací akce pro již zapojené dobrovolníky vychází z vyjádřených potřeb dobrovolníků (např. komunikační dovednosti v obtížných situacích). Každý rok pořádáme komunitní letní a vánoční setkání dobrovolníků a klientů s kulturním programem i dostatečným prostorem pro vzájemnou komunikaci.

9. Ocenění dobrovolníků

Každý rok na vánočním setkání dobrovolníků a klientů oceňujeme vybrané dobrovolníky za jejich dobrovolnické angažmá. S tím je spojeno předání Pamětního listu Okamžiku a malého dárku.

10. Nominace na cenu Křesadlo

Z aktivních dobrovolníků obvykle každý rok navrhujeme 1 dobrovolníka na cenu Křesadlo („cena pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci“) udělovanou v Praze Národním dobrovolnickým centrem Hestia.

11. Slevy na publikace

Okamžik vydal již 55 publikací tematicky nebo autorsky spojených se zdravotním postižením. Dobrovolníkům na ně poskytujeme slevu, popř. je využíváme jako součást dárků při ocenění.

14

Jak dobrovolníci pomáhají nevidomým

Možná jste přečetli téměř celý manuál, ale stejně si nedovedete představit, v čem konkrétně naši dobrovolníci pomáhají nevidomým. Zde uvádíme přehled těch nejčastějších i méně častých činností:

- ▶ doprovody na různá místa (do školy a ze školy, k lékaři, na nákup, na úřad)
- ▶ společné návštěvy kulturních akcí (kino, divadlo, koncert, výstavy apod.)
- ▶ procházky po městě i v přírodě
- ▶ pomoc s přečtením a přetříděním korespondence nebo pracovních věcí
- ▶ pomoc s vyplňováním dokumentů
- ▶ pomoc při práci na počítači
- ▶ vyhledávání historických zpráv a dokumentů
- ▶ pátrání v archivech
- ▶ pomoc s označováním a tříděním věcí
- ▶ sportovní aktivity (běhání, tandemové kolo, lezení, plavání, turistika, kuželky, posilovna apod.)
- ▶ pomoc nevidomým rodičům s dítětem (návštěvy hřišť a dětských center, výtvarné činnosti, předčítání z knih)
- ▶ posezení a popovídání
- ▶ společné vaření nebo pečení
- ▶ předčítání z knih, novin nebo časopisů
- ▶ pomoc při venčení psa
- ▶ pomoc s ručními pracemi (šití, pletení, barvení keramiky, třídění korálků, výběr barev apod.)
- ▶ společné hraní na hudební nástroj a zpívání

Určitě bychom mezi aktivitami našich dvojic narazili ještě na další činnosti, které nejsou obsaženy v tomto výčtu. Věřte, že někteří nevidomí lidé jsou aktivnější než lidé bez zrakového handicapu a podnikají věci, které by možná nikoho ani nenapadly.



15

Možná úskalí ve spolupráci dobrovolníka a klienta

Aby byl dobrovolník v dobrovolnickém programu spokojený a jeho spolupráce s klientem dobře fungovala, měl by si umět nastavit a následně „hlídat“ svoje hranice v nabídnuté pomoci. Je to samozřejmě neméně důležité i pro klienty. Jedině tak může být jejich spolupráce opravdu dobře sladěná, pro klienta přínosná a v ideálním případě i pro obě strany partnerská a obohacující.

V čem takové hranice mohou spočívat a kde se mohou skrývat případná úskalí a problémy? Přinášíme k zamyšlení pár oblastí a témat, se kterými jsme se v průběhu letitého fungování našeho dobrovolnického programu setkali:

- 1.** Ochota dobrovolníka přijmout pravidla a mantinely dobrovolnického programu, která jsou daná legislativním zakotvením (např. registrace sociální služby a akreditace dobrovolnického projektu), historií a zkušenostmi projektu. To vše dobrovolník poznává na úvodní schůzce, následném školení i účasti na dalších akcích dobrovolnického centra. Seznamuje se tak s cíli a s „duchem“ celého dobrovolnického programu. Pokud je pro zájemce o dobrovolnictví program těžko akceptovatelný, neměl by do něj vstupovat.
- 2.** Ochota domluvit se s klientem na obsahu a podmínkách vzájemné spolupráce, a to v rámci pravidel daných dobrovolnickým centrem, a tuto dohodu dodržovat.
- 3.** Připravenost na možné problémy plynoucí ze spolupráce dvou lidí. Někdy si dvojice dobrovolník / nevidomý „nesedne“, nerozumí si, nastávají nedorozumění či spory. Dobrovolník by měl umět problém rozpoznat, komunikovat o něm např. s pracovníkem či supervizorem. Občas se některý klient pokusí manipulovat dobrovolníkem, aby mu poskytl víc podpory, než je ochoten. Proti takové manipulaci je třeba se vymezit.
- 4.** Ochota pomáhat bez očekávání finanční nebo jiné odměny včetně silných projevů vděčnosti klienta. Podle zákona o dobrovolnické službě je dobrovolnictví činnost vykonávaná ve volném čase a bez nároku na odměnu. Dobrovolník by také měl zvážit, co pro něj může být dostatečným oceněním.

5. Důraz na partnerství a vzájemnou rovnost vztahu dobrovolník/nevidomý. Motivace k dobrovolnictví dána názorem „půjdu pomáhat někomu, kdo je na tom hůře než já, nabídnu mu něco ze svého času, abych někomu dokázal, jak jsem hodný, a sám sobě, jak jsem dobrý člověk,“ není tím nejlepším krokem k rovnocennému vztahu s nevidomým klientem.
6. Realistický pohled na své možnosti. Důležité je nebrat na sebe vyšší závazky, než je zvládnutelné. Dobré je zamyslet se, co od pomáhání a dobrovolnictví očekávám, co do něj chci přinášet, a jestli je obojí reálné. Nevelká, ale nezanedbatelná část nových dobrovolníků brzy zjistí, že jim pro dobrovolnickou činnost chybí potřebný čas.
7. Zachování důvěrnosti a mlčenlivosti o osobních záležitostech. Dobrovolník se často při společném setkávání může dostat k velmi citlivým informacím z osobního života klienta a je na něm, aby tyto informace nesdělil nikomu dalšímu, např. jiným klientům a dobrovolníkům, pokud se s nimi setkává.
8. Respekt k soukromí druhého, k jeho názorům, postojům a životnímu stylu a také k jeho časovým možnostem. Neočekávat, že ten, komu je poskytována pomoc, musí přejímat názory pomáhajícího.
9. Znat své místo při pomáhání. Dobrovolník by neměl řešit neřešitelné. Neměl by zasahovat tam, kde jeho role končí, kde je např. místo pro práci pracovníka dané organizace nebo jinou sociální službu. Dobrovolník by měl respektovat klientovo právo na samostatné rozhodování.
10. Důraz na bezpečnost při společných aktivitách. Dobrovolník musí vždy pamatovat na to, že je zrakem nevidomého a nese tak větší zodpovědnost za bezpečí celé dvojice. Dobrovolník by se neměl nechat „vyhecovat“ k společnému podnikání čehokoliv, co považuje za nebezpečné, riskantní, nepříjemné a pro něj nepřijatelné.

16

Co může pomáhání přinášet dobrovolníkovi

Mohlo by se zdát, že nabídnutá pomoc je prospěšná pouze pro nevidomého člověka, který ji potřebuje. Ve skutečnosti pomáhání přináší řadu pozitiv i pomáhajícímu dobrovolníkovi. Čím vším je obohacen dobrovolník, který pomáhá?

- ▶ seznámí se se světem lidí, kteří žijí beze zraku
- ▶ osvojí si správné techniky doprovázení a dokáže nabídnout bezpečnou pomoc
- ▶ získá nové vědomosti a zážitky spojené s pomáháním, dobrovolnictvím a neziskovou organizací
- ▶ rozšíří si komunikační dovednosti s různými lidmi v různých situacích
- ▶ získá dobrý pocit z pomáhání
- ▶ smysluplně využije volný čas pro někoho, kdo pomoc opravdu potřebuje
- ▶ obohatí svůj život o nové aktivity a zájmy
- ▶ najde protiváhu ke svému zaměstnání
- ▶ získá praxi pro budoucí povolání
- ▶ někteří z dobrovolníků získají mezi klienty a jinými dobrovolníky nové přátele

**Přejeme vám hodně radosti
z pomáhání lidem se zrakovým postižením!
váš Okamžik**

Manuál pomoci nevidomým

Autoři: Mgr. Petra Hošová
Bc. Marie Hůrková
Ing. Miroslav Michálek

Ilustrace: Mgr. Pavla Vaňková

Vydal: Okamžik
Na Strži 1683/40, 140 00 Praha 4
jako svou 56. publikaci

Odpovědný redaktor: Mgr. Marie Matějů

Grafická úprava: Pavla Víšková

Tisk: Tiskárna Kaliba, spol. s r. o.

1. vydání
Praha 2015

ISBN 978-80-86932-41-5



www.okamzik.cz

www.nevidomimezinami.cz

