

Personas ar redzes traucējumiem un neredzīgas personas

Redzes traucējumi

Redzes traucējumus iedala divās grupās: stipri redzes bojājumi (aklums) un vāja redze. Cilvēki ar stipriem redzes bojājumiem bieži ir atkarīgi no Braila raksta (Braille), datora ar ekrānu-lasošajām programmām un baltā spieķa. Savukārt vājredzīgajiem ir tā saucamā orientējošā redze. Ar stipru briļļu vai reizēm pat palielināmā stikla palīdzību šie cilvēki spēj lasīt un orientēties apkārtējā vidē.

Redzes traucējumi ierobežo cilvēka spēju orientēties vidē, iegūt informāciju, veidot sociālus kontaktus, tādēļ videi jābūt izveidotai tā, lai stimulētu kopību ar citiem sabiedrības locekļiem. Šādam cilvēkam, nonākot jaunā vidē, jāļauj priekšmetus aptaustīt, jo tieši tauste šajā gadījumā aizvieto redzi. Tā veidojas izpratne par priekšmetu formu, īpašībām, atrašanās vietu, funkcionālo pielietojumu. Šāda indivīda patstāvība nepalielinās, ja bieži tiek mainīta dzīves vieta vai pārkārtotas mēbeles, jo cilvēks pierod un iegaumē jau pastāvošo kārtību un viss jaunais jāapgūst atkārtoti.

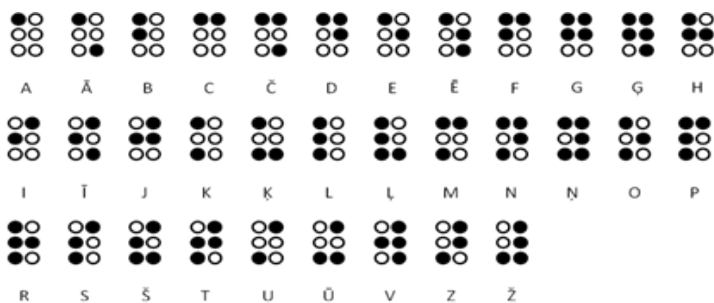
Pavadonis

Kad cilvēkiem ar redzes bojājumiem nepieciešams pavadonis, viņam jāsatver pavadoņa augšdelms virs elkoņa locītavas un jāseko pavadonim pussoli aiz tā. Vajadzētu atcerēties, ka vairumam invalīdu ar redzes bojājumiem ir normāla dzirde. Tāpēc vienmēr runājiet ar viņiem tieši, nevis ar viņu pavadoniem.

Trokšņi

Liela nozīme ir arī skaņai. Daudzi cilvēki ar redzes traucējumiem atpazīst telpas pēc skaņām, ko saklusa un kas atkārtojas, piemēram, soļu troksnis, baltā spieķa klauzinašana, roku plaukšķināšana, pirkstu bungošana, dažādi īsi izsauceņi utt.. Telpas akustika atkarīga no tās lieluma, formas un priekšmetiem, kas tajā izvietoti. Trokšņi nav vēlamās skaņas un tāpēc no tiem vēlams izvairīties. Telpa, kurā skaņa ilgi atbalsojas, apgrūtina runas uztveri un pasliktina dzirdes spēju noteikt dažādus kavēkļus ceļā.

Braila raksts



Praktiski ieteikumi darbam ar personām ar redzes traucējumiem vai neredzīgām personām

Atcerieties, ka jūsu palīdzība var būt vajadzīga ne tikai pilnīgi neredzīgam, bet arī vājredzīgam cilvēkam - piemēram, naktī vai viņam nepazīstamā vietā. Tāpēc vārds «neredzīgs» daudzviet attiecināts gan uz pilnīgi neredzīgiem, gan vājredzīgiem cilvēkiem.

❖ Vienmēr vispirms pajautājiet, vai jūsu palīdzība ir vajadzīga!

- ❖ Lai neredzīgs cilvēks varētu orientēties apkārtējā vidē, viņam nepieciešami precīzi norādījumi. Nebūs jēgas, ja māsiet ar roku vajadzīgajā virzienā vai sacīsit: «Tas ir tur, tajā pusē!» Labāk saktiet, piemēram: «Jūsu priekšā ir soliņš» vai «Vienu metru pa labi no jums atrodas. . .»
- ❖ Noteikti informējiet neredzīgo cilvēku, ka aizejat, citādi viņam pēc brīža nāksies konstatēt, ka turpina sarunu ar tukšu vietu. Ticiet - tas nebūt nav patīkams atklājums.
- ❖ Nepaaugstiniet balsi, sarunājoties ar neredzīgo. «Neredzīgs» parasti nav sinonīms vārdam «kurls». Ja tomēr cilvēkam ir arī dzirdes traucējumi, lai pievērstu uzmanību, viegli pieskarities viņa rokai, runājiet skaidri un lēni. Nekliedziet! Ja cilvēks dzird labāk ar vienu ausi, pavadiet viņu no tās puses. Ja mutiska saziņa nav iespējama, varbūt cilvēks saprot ziņas, ko rakstāt viņa rokā: ar rādītājpirkstu rakstiet viņa plaukstā lielos burtus. Tas gan iet lēni, bet varbūt izdosies saprasties.
- ❖ Sarunā ar neredzīgo dažreiz cilvēki apzināti izvairās lietot vārdus «redzēt, skatīties, neredzīgs». Neredzīgie lieto un uztver vārdu «redzēt», lai ar to izteiktu savu «redzēšanas» veidu - proti, just, sataustīt u.tml. Bet nebūtu vēlams sarunās lietot vārdu «**akls**» - daudziem tas izsauc negatīvas emocijas.
- ❖ Uzrunājot neredzīgo, ja vien jūsu balss viņam nav labi pazīstama, nosauciet savu vārdu un īsi paskaidrojiet, kas jūs esat. Neredzīgais grib zināt, ar ko viņš runā. Neredzīgam cilvēkam nepatīk, ja ap viņu klusi staigā nepazīstami cilvēki. Uz ielas, transportlīdzekļu troksnī, istabā, kur ir paklāji vai spēlē mūzika, kafejnīcā, pūlī u.tml. neredzīgajam ir grūti aptvert, vai viņam blakus atrodas viņa sarunu biedrs. Tāpēc vēlreiz atgādinām - arvien brīdiniet neredzīgo par savu aiziešanu vai atnākšanu.
- ❖ Ja neredzīgs ir kāds jūsu darba kolēģis vai ģimenes loceklis, tad atcerieties, ka ierastā situācijā neredzīgs cilvēks droši pārvietojas, atrod vajadzīgās vietas un priekšmetus, var sevi aprūpēt. Tādēļ neizjauciet ierasto lietu kārtību, nepārvietojiet mēbeles bez neredzīgā ziņas, neatstājiet viņam ceļā kādus priekšmetus – neveidojiet papildus šķēršļus.

Latvia-Lithuania Cross Border Cooperation Programme 2007-2013
Project **LLIV-322 MY SOCIAL RESPONSIBILITY-My Response**

- ❖ Bieži neredzīgam cilvēkam nepieciešams lasīt priekšā. Kas attiecas uz laikrakstu un žurnālu lasīšanu, tad nav svarīgi, kas jums personīgi liekas interesants un aktuāls. Jums jānolasa visi virsraksti, un cilvēks pats izlems, ko viņš vēlas dzirdēt. Ievērojiet arī privātās sarakstes konfidencialitāti, ja tiek lūgts nolasīt vēstuli.
- ❖ Dažreiz cilvēki nezina, kā brīdināt savu partneri par ietves apmali. Vienkārši - kad tuvojaties apmalei, pasakiet, vai tā ir «ietve uz augšu» vai «ietve uz leju». Pirms nokāpt no apmales vai uzkāpt uz tās, palēniniet gaitu, un partneris pēc jūsu kustībām to sapratīs un attiecīgi reaģēs. Tāpat, jārikojas kad tuvojaties pakāpieniem vai slīpumam.
- ❖ Iekāpjot automašīnā, uzlieciet vadošo roku uz durvju roktura un pasakiet partnerim, vai mašīnas priekšgals ir pa labi vai pa kreisi. Tad neredzīgais, sekojot jūsu rokai, ar satvēriena roku atradīs rokturi, bet ar otru roku tikmēr - jumtu. Tad neredzīgs cilvēks varēs atvērt mašīnas durvis un iekāpt. Ja vēlaties vispirms durvis atvērt, tad pasakiet, kad tās ir vaļā, un uzlieciet vadošo roku uz mašīnas jumta, lai viņš varētu šādi noorientēties. Tad ar otru roku neredzīgais sataustīs sēdekli un apsēdīsies, pats arī aizverot durvis. Kad ceļojums galā, palīdziet partnerim atvērt durvis un izkāpt no mašīnas.
- ❖ Iekāpjot sabiedriskajā transportlīdzeklī un izkāpjot no tā, pavadonis vienmēr iet pirmais. Noteikti brīdiniet savu partneri par kāpšļa augstumu! Neredzīgam cilvēkam vēlams piedāvāt apsēsties (vienkārši uzlieciet viņa roku uz brīvā sēdekļa atzveltnes), jo, transportlīdzeklī strauji bremzējot, viņš ne vienmēr spēs atrast atbalstu.

Ja cilvēks ir vājredzīgs, ikdienas soli var atvieglot tādi šķietami vienkārši paņēmieni kā:

- ❖ pareiza apgaismojuma izvēle;
- ❖ kontrastkrāsu izmantošana (balta krūzīte ar kafiju uz tumša galdauta ir labāk saskatāma nekā stikla glāzē ieliets piens uz baltas pamatnes);
- ❖ piemērota stipruma lupa lasīšanai;
- ❖ cilvēkam pierastās lietu kārtības ievērošana;
- ❖ tā sauktā «paraksta karte» - trafarets, kas parakstoties neļaus pildspalvai aizslīdēt no vajadzīgās rindiņas (Kartona gabaliņā izgriezts neliels taisnstūris).
- ❖ lasīšanu atvieglojoša tumša papīra sloksnīte, ko novieto zem rindiņas un virza lejup ar katru jaunu rindu, vai arī kartona sloksnītē izgriezts lodziņš vienas rindiņas augstumā - tā tiks novērsts arī gaismas atspulgs uz glancēta papīra un pastiprināts burtu kontrasts.

Neskaidrību gadījumā ar papildus jautājumiem Jūs mierīgi varat griezties Liepājas Neredzīgo biedrībā. Ar organizāciju var sazināties pa telefoniem 63431535, 26544442 vai pa e-pastu info@redzigaismu.lv. Papildus informāciju var iegūt mājas lapā www.redzigaismu.lv.