

POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH

Radzimy jak,
czyli praktyczne wskazówki
dla niewidomych, słabowidzących
i ich opiekunów

Materiały Tyflogiczne
numer 15

Publikacja dofinansowana
przez Polski Związek Niewidomych
ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych

Warszawa 2006

Przygotowano do druku w redakcji Wydawnictw Tyfioiologicznych PZN
Józef Mendruń (redaktor naczelny), **Halina Guzowska, Elżbieta Oleksiak**

Autorzy tekstów: **Ewa Borecka, Ryszard Dziewa, Piotr Stanisław Król, Grażyna Machura, Małgorzata Pacholec**

Teksty drukowane w rozdziale *Słabowidzącym radzimy* pochodzą z „Biuletynu Informacyjnego” wydawanego przez Polski Związek Niewidomych w latach 1996-2004: Nr 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12 z 2000 roku, Nr 2, 3, 5, 6 z 2001 roku, Nr 4, 9 z 2002 roku, Nr 1, 2, 3, 5, 6 z 2003 roku i Nr 6, 7, 9, 10 z 2004 roku.

Teksty drukowane w rozdziale *Niewidomym radzimy* pochodzą z „Biuletynu Informacyjnego” wydawanego przez Polski Związek Niewidomych w latach 1996-2004: Nr 4, 5, 6, 9 z 2000 roku, Nr 1, 3, 5, 6, 11 z 2001 roku, Nr 2, 5, 8, 11, 12 z 2002 roku, Nr 2, 5, 9, 10, 11 z 2003 roku i Nr 5, 7, 11, 12 z 2004 roku oraz ze strony www.pzn-mazowsze.org.pl

Tłumaczenie tekstu **Hermann van Dycka** *Non cosi... ma cosi:*
Ewa Nicewicz

Tekst tłumaczenia udostępniony dzięki uprzejmości Duszpasterstwa Osób Niewidomych przy Kościele p. w. św. Marcina w Warszawie.

Projekt okładki: **Wiktor Niciak**

Numer ISSN: 0860-1925

Adres redakcji
Redakcja Wydawnictw Tyfioiologicznych
00-216 Warszawa, ul. Konwiktorska 7/9
tel. 0.22 635-52-84

SPIS TREŚCI

Wstęp	8
SŁABOWIDZĄCYM RADZIMY	11
Czynności codzienne	13
<i>Grażyna Machura</i> : Piszemy listy	13
<i>Grażyna Machura</i> : Czytamy zwykły druk	15
<i>Grażyna Machura</i> : Telefonowanie - zapiski	17
<i>Grażyna Machura</i> : Klucze - otwieranie drzwi	21
<i>Grażyna Machura</i> : Pieniądze - zakupy.....	23
<i>Grażyna Machura</i> : Przechowywanie produktów spożywczych	25
<i>Grażyna Machura</i> : Leki - segregowanie i podawanie.....	26
<i>Małgorzata Pacholec</i> : Czy oszczędzać osłabiony wzrok?	29
<i>Piotr Stanisław Król</i> : Nie rezygnować.....	31
Porozmawiajmy o naszym słabym widzeniu	36
<i>Małgorzata Pacholec</i> : Nie jest łatwo zaakceptować ..	36
<i>Piotr Stanisław Król</i> : Bądźmy tolerancyjni i uczmy tolerancji	40

Pomoce optyczne w teorii i w praktyce	43
<i>Małgorzata Pacholec: Szkła optyczne</i>	43
<i>Małgorzata Pacholec: W zmieniającym się oświetleniu</i>	47
<i>Piotr Stanisław Król: Pomoce optyczne: lupy - wiadomości ogólne</i>	49
<i>Piotr Stanisław Król: Pomoce optyczne: rodzaje i charakterystyka soczewek stosowanych w lupach</i> . . .	54
<i>Piotr Stanisław Król: Pomoce optyczne: rodzaje i charakterystyka soczewek stosowanych w lupach oraz metody ich oznaczania</i>	58
<i>Piotr Stanisław Król: Pomoce optyczne: rodzaje i charakterystyka występujących w sprzedaży lup, wyposażenie dodatkowe</i>	62
<i>Piotr Stanisław Król: Pomoce optyczne: różnorodność sprzętu</i>	65
<i>Piotr Stanisław Król: Pomoce optyczne: lupy - najnowsze rozwiązania techniczne</i>	69
W świecie komputerów	75
<i>Piotr Stanisław Król: Komputer - przyjaciel czy wróg? Wpływ na zdrowie fizyczne - ergonomia pracy</i>	75
<i>Piotr Stanisław Król: Komputer - przyjaciel czy wróg? Zadbajmy o wzrok</i>	81
<i>Piotr Stanisław Król: Komputer - przyjaciel czy wróg? Ćwiczenia relaksacyjne</i>	85

NIEWIDOMYM RADZIMY	91
Z przewodnikiem czy bez.....	93
<i>Ryszard Dziewa: Korzystajmy z pomocy</i>	<i>93</i>
<i>Ryszard Dziewa: Współpraca z przewodnikiem</i>	<i>96</i>
<i>Ryszard Dziewa: Czy pies przewodnik?</i>	<i>102</i>
Biała laska - świadomy wybór	107
<i>Ryszard Dziewa: Życiowa decyzja</i>	<i>107</i>
<i>Ewa Borecka: Laska lub język.....</i>	<i>109</i>
<i>Ewa Borecka: Biały niezbędnik niewidomego</i>	<i>111</i>
Czynności codzienne	116
<i>Ryszard Dziewa: Kroić - nie kroić</i>	<i>116</i>
<i>Ryszard Dziewa: Zapraszamy do kuchni</i>	<i>119</i>
<i>Ryszard Dziewa: Nasz ubiór</i>	<i>124</i>
<i>Ewa Borecka: Ach, te kolory</i>	<i>130</i>
Porozmawiajmy o brajlu	133
<i>Ryszard Dziewa: Ach, te listy</i>	<i>133</i>
<i>Ryszard Dziewa: Brajl nie tylko od święta</i>	<i>135</i>
<i>Ewa Borecka: Etykiety, punkciki i inne pomysły</i>	<i>139</i>
Podróże bliższe i dalsze.....	144
<i>Ryszard Dziewa: W miejskiej komunikacji.....</i>	<i>144</i>
<i>Ryszard Dziewa: Umówione spotkania</i>	<i>146</i>

<i>Ryszard Dziewa: W kościele i nie tylko</i>	149
<i>Ewa Borecka: Nie traćmy energii na próżne żale</i>	150
<i>Ewa Borecka: Jak to jest z podróżami?</i>	153
<i>Ewa Borecka: Jeszcze o podróżowaniu</i> pociągami	156
<i>Ewa Borecka: Autobus czerwony</i>	158
<i>Ewa Borecka: Autobus czerwony... a może tramwaj?</i> .	161
<i>Ewa Borecka: Autobusy i tramwaje</i>	163
<i>Ewa Borecka: Autobus i tramwaj raz jeszcze</i>	165
Komputer dla niewidomego	168
<i>Piotr Stanisław Król: Kupujemy komputer,</i> czyli pomoc w wyborze sprzętu i oprogramowania	168
<i>Hermann van Dyck: Nie tak, ale tak.</i> Praktyczne wskazówki: jak poprawnie zachować się w stosunku do osób niewidomych lub słabowidzących	183
Przedmowa	183
Przechodzenie przez jezdnię	184
Korzystanie z komunikacji miejskiej	185
Jak być przewodnikiem osoby niewidomej?	186
Chodnik i schody	187
Niechciany anioł stróż	188

Jak wskazuje się miejsce do siedzenia?	189
Gdzie jest mój płaszcz?	190
Gdzie jest tu a gdzie tam?	191
Żadnego tabu	191
Żadnych zagadek	193
Niewidomi nie są dziećmi.....	194
Jak się pożegnać?.....	195
Jak i kiedy coś opisywać?	196
Robimy zakupy	197
Korzystanie z toalety	198
Jak czytać niewidomemu?	198
Porządek i punktualność	200
Zakończenie	201

Aneksy

Podstawowe informacje o Polskim Związku Niewidomych202
„Komputer dla Homera" i nie tylko - Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych	208
Zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności . .	.212

Wstęp

Rady i wskazówki przeznaczone dla osób niewidomych, słabowidzących i ich opiekunów ostatnio były tematem zaledwie kilku drobnych publikacji wydanych przez Polski Związek Niewidomych. Opracowywaliśmy broszury i ulotki przeznaczone dla różnych odbiorców, w tym chociażby wydrukowaną w tym roku z myślą o potencjalnych pracodawcach osób z uszkodzeniem wzroku. Na łamach czasopism związkowych publikowaliśmy cykle artykułów poświęcone temu zagadnieniu. Zdajemy sobie jednak sprawę z tego, że zapotrzebowanie na poradnictwo w tym zakresie jest coraz większe. Osoby niewidome i słabowidzące chcą być, i są, coraz aktywniejsze. Pracują zawodowo, społecznie, uczestniczą w życiu kulturalnym, sportowym artystycznym, prowadzą z powodzeniem dom, wychowują dzieci. Aby ułatwić im podejmowanie tej aktywności zebraliśmy przeznaczone specjalnie dla nich rady i wskazówki. Dotyczą one różnych dziedzin: życia codziennego, pracy i nauki, ale także... podróży. Bo osoby niewidome po-

trafią, chcą i umieją podróżować. I to sprawia im wielką radość.

Dokonując wyboru tekstów z poradami dla niewidomych i słabowidzących posłużyliśmy się przede wszystkim wydawanym w latach 1997-2004 „Biuletynem Informacyjnym PZN”. Na jego łamach pisali zarówno specjaliści zajmujący się rehabilitacją osób z uszkodzonym narządem wzroku, tyfl o pedagogzy, jak i przede wszystkim sami zainteresowani. I to właśnie ich teksty, które powstawały w oparciu o praktyczną, wykorzystywaną na co dzień wiedzę, wypełniają większość tego wydania „Materiałów Typologicznych”. Swoimi doświadczeniami dzielą się z innymi, zachęcając jednocześnie nie tylko do ich naśladowania, ale i eksperymentowania na własną rękę. Teksty publikowanych artykułów zostały przy współudziale ich autorów zaktualizowane.

Nie zapomnieliśmy także o kolejnej grupie osób, które stykają się z niewidomymi i słabowidzącymi, czyli o przewodnikach. Tych, którzy pełnią tę funkcję na co dzień jako członkowie rodziny, przyjaciele czy znajomi. Tych, którzy przygotowują się do tej roli na studiach, w szkołach zawodowych czy na specjalistycznych kursach. Ale także tych, którzy mogą stać się przewodnikiem nieoczekiwanie i na krótko - chociażby służąc pomocą niewidomemu przechodniowi, któremu trzeba pomoc przejść przez ruchliwą jezdnię. O tym, jak się wtedy zachować pisze również - dzieląc się swoimi

doświadczeniami - osoba niewidoma. Wskazówki Hermanna van Dycka były już tłumaczone na kilka języków i cieszyły się dużym zainteresowaniem.

Całości tego wydania dopełnia aneks, a w nim wykazy adresowe instytucji przydatnych osobom niepełnosprawnym.

Redakcja

*Grażyna Machura, Małgorzata Pacholec,
Piotr Stanisław Król*

SŁABOWIDZĄCYM RADZIMY

CZYNNOŚCI CODZIENNE

Grażyna Machura

Piszemy listy

Czynności dnia codziennego wykonujemy wszyscy bez wyjątku. W największym skrócie są to czynności samoobsługowe. Oprócz tych najbardziej koniecznych są i takie, które czasami dobrze jest umieć wykonywać, np. zrobić makijaż, zacerować spodnie, samodzielnie przygotować przyjęcie urodzinowe.

Dla wielu z nas czynności dnia codziennego nie stanowią żadnego problemu. Niestety, nie zawsze tak jest. Przy głębszym zastanowieniu okazuje się, że każdy z nas, niezależnie od osiągniętego stopnia samodzielności, ma kłopoty z wykonywaniem jakiś prac.

Być może wielu z nas uzna poruszany temat za prze-gadany, szeroko opisany i nie wart dalszej dyskusji. Jednak tak nie jest, osoby słabowidzące nie muszą samodzielnie wszystkiego odkrywać. Spróbujemy podpowiedzieć im rozwiązania, które mogą ułatwić życie.

Problemów jest wiele, wynikają one z różnej sytuacji wzrokowej, kondycji fizycznej, upodobań czy w końcu ciężaru przeżytych lat. Zacznijmy od uporządkowania swoich spraw. Może to będzie okazja do poprawy naszej niełatwej codzienności.

Mam nadzieję, że wszyscy, którzy będą czytali moje rady są dokładnie przebadani przez lekarza okulistę i instruktora widzenia. Wykorzystanie możliwości współczesnej rehabilitacji i okulistyki jest sprawą bardzo ważną. Polski Związek Niewidomych proponuje skorzystanie z pomocy specjalistów z zakresu okulistyki, którzy pracują w Centralnej Przychodni Rehabilitacyjno-Leczniczej PZN w Warszawie. Aby ją uzyskać, wystarczy się do nas zgłosić telefonicznie lub napisać list. Przychodnia mieści się przy ul. Karmelickiej 26, 00-181 Warszawa, tel. 0.22 635 67 02, 635 67 33. Ale być może korespondencja stanowi dla wielu osób problem. Zatrzymajmy się więc przy nim.

Osoby niewidome mogą napisać list w brajlu, przysłać go pocztą elektroniczną lub nagrać korespondencję na kasecie. Osoby słabowidzące, oprócz wyżej wymienionych możliwości, mogą pisać w zwykłym druku. Pomocne może okazać się poliniowanie kartki, pisanie drukowanymi literami, zastosowanie ciemno piszącego pisaka czy wykorzystanie różnego rodzaju pomocy optycznych, np. okularów lupowych. Spróbujmy także skorzystać z odpowiednio przygotowanego szablonu. Na czarnym kartonie, wielkości kartki papieru, wycinamy (ostrym nożykiem lub małymi nożyczkami) otwory o szerokości ok. centymetra w odstępach ok. 3-milimetrowych. Tak przygotowany szablon przyczepiamy spinaczami do gładkiej kartki i w ten sposób, bez oba-

wy, że podczas pisania będziemy wchodzić jedną linijką na drugą, możemy przygotować list czy inne dowolne pismo. Wzorcowe szablony możemy przygotować sobie do wypełniania czeków czy adresowania kopert.

Pamiętajmy również o odpowiednim oświetleniu. Światło nie może nas oślepić. Powinno ono być tak skierowane, żeby oświetlało miejsce, na które patrzymy. Rodzaj oświetlenia dobieramy zgodnie z naszymi indywidualnymi upodobaniami. Zwróćmy jednak uwagę, żeby lampka, która stoi w naszym pobliżu, zbyt się nie nagrzewała, gdyż może to powodować ból głowy.

Grażyna Machura

Czytamy zwykły druk

Jesteśmy skazani na słowo pisane, które dopada nas niezależnie od tego, czy chcemy, czy też nie. Często, akurat gdy jesteśmy sami, trzeba coś koniecznie przeczytać. A to listonosz przyniósł telegram, a to pomieszały się opakowania z lekarstwami, a to trzeba znaleźć numer telefonu. Zakładamy wtedy okulary -jeżeli wystarczają do czytania, to dobrze. Jeśli jednak nie, wówczas musimy sięgnąć po pomoce optyczne. Jest ich cała gama, ale najważniejsze, żeby miały odpowiednie powiększenie. Pozwoli to nam czytać w miarę swo-

bodnie druk najbardziej popularny, umownie nazwijmy go gazetowym.

Lupy są pomocami optycznymi służącymi wyłącznie do czytania. Dają one powiększenie od dwu do dwudziestokrotnego. Jeżeli nie mieliśmy jeszcze do czynienia z lupami, dobrze byłoby poradzić się specjalistów. Pomogą dobrać najodpowiedniejszy rodzaj i o najlepszym dla nas powiększeniu. W Ośrodku Rehabilitacji Wzroku dla Słabowidzących, mieszczącym się we wspomnianej wcześniej Centralnej Przychodni Rehabilitacyjno-Leczniczej PZN w Warszawie, można uzyskać pomoc lekarza okulisty i rehabilitanta widzenia w tym zakresie. Okulista bada nasze oczy i dobiera odpowiednie okulary, natomiast rehabilitant widzenia dobiera lupy i uczy posługiwania się nimi. Uwzględnia przy tym indywidualne możliwości i potrzeby osoby słabowidzącej w zakresie kształtu, wielkości czy sposobu trzymania przyrządu optycznego. Bardzo ważne jest to, żeby lupa była wygodna w użyciu. Dlatego jedni wybierają tylko lupy z rączką, inni wolą lupy na podstawce (nie trzeba wówczas ustawiać odległości lupy od tekstu), inni włożyliby najchętniej okulary z lupą, bo nie lubią niczego trzymać w ręku. Każdej z wymienionych wyżej sytuacji można zaradzić. Możemy zaopatrzyć się w różne pomoce optyczne. Koszty niektórych z nich, np. okularów lupowych oraz niektórych monookularów czy okularów lornetkowych, są całkowicie pokrywane przez

Narodowy Fundusz **Zdrowia**. Na inne dofinansowanie jest limitowane.

Zachęcam wszystkich, którzy mają problemy z odczytywaniem zwykłego druku do sprawdzenia, czy w ich przypadku można dobrać odpowiednią pomoc optyczną. Być może umożliwi to nam powrót do ulubionej książki, czy samodzielnie kontrolowanie przelewów i stanu konta w banku. W jednym i drugim przypadku dobrze być samodzielnym.

Grażyna Machura

Telefonowanie - zapiski

Często podczas rozmowy telefonicznej musimy zanotować numer telefonu, adres, czy jakąś krótką informację. Zastanówmy się nad tymi czynnościami. Telefon, obok komputera, jest obecnie najczęściej wykorzystywany do kontaktów międzyludzkich i do zdobywania niezbędnych informacji, np. o rozkładzie jazdy czy pogodzie. Umiejętność posługiwania się aparatem telefonicznym jest więc konieczna. Czy jest trudna dla osób z uszkodzonym wzrokiem? W wielu sytuacjach tak i jest to jak najbardziej zrozumiałe.

Osobom z degeneracją plamki żółtej, która powoduje brak w różnym stopniu ostrości widzenia centralnego,

trudno jest odczytać cyfry na tarczy telefonu. Czy konieczne jest* widzenie poszczególnych cyfr do wykręcenia numeru? Z pewnością nie. Przecież całkowicie niewidomi czynność tę wykonują samodzielnie. Jeżeli jednak muszą Państwo posługiwać się wzrokiem, to spróbujcie zrobić tak, by te mało czytelne cyfry stały się wyraźne.

Przy posługiwaniu się wzrokiem ważne jest odpowiednie oświetlenie oraz stabilność aparatu telefonicznego. Nie powinien on przesuwac się, postawmy go więc na anty poślizgowej podkładce. Obok powinno być miejsce na notes i długopis, ołówek lub pisak. Teraz najistotniejszy moment - wybieranie numeru telefonu. Metody wykonywania tej czynności różnią się w zależności od rodzaju aparatu. Inaczej należy posługiwać się aparatem tarczowym, a inaczej klawiszowym.

Nie musimy koniecznie zmieniać telefonu, spróbujmy go obłaskawić. Zatrzymajmy się przy aparatach tarczowych. Oczywiście wykorzystujemy dobre oświetlenie i kontrast. Możemy np. na tarczy nakleić wyraźne kolorystycznie (na ciemnej tarczy jasne i odwrotnie) samoprzylepne paski, które będą wskazywały co drugą cyfrę. Jeżeli kontrastowo oznaczymy cyfry 1, 3, 5, 7, 9 to wówczas łatwiej będzie odnajdywać pozostałe. Oznakowanie możemy nakleić dowolnie, np. na wysokości liczb parzystych lub przy dwóch, trzech cyfrach, które najtrudniej odczytać albo najczęściej występują w nu-

merach telefonów, z których korzystamy. Starajmy się, aby oznakowanie było czytelne i łatwo rozpoznawalne wzrokowo. Zamiast samoprzylepnych pasków może być np. kropla lakieru do paznokci (wyczuwalna dotykowo), czy specjalne farby wypukłe (można je kupić, w różnych kolorach, w sklepach dla plastyków).

Teraz kilka propozycji dotyczących aparatów telefonicznych klawiszowych. Jeśli planujemy zmianę aparatu, zwróćmy uwagę, żeby na klawiszach były cyfry powiększone. Gdy pozostajemy przy posiadanym telefonie, sprawdźmy czy nasz aparat ma funkcje zaprogramowania kilku numerów. Jeżeli ma, będziemy mogli wprowadzić numery, np. do lekarza, rodziny, koleżanki. Wówczas ich wybranie będzie polegało na przyciśnięciu tylko jednego, odpowiedniego klawisza.

Sprawne posługiwanie się aparatem może ułatwić np. zaklejenie klawiszy, których nie używamy. Będzie nam łatwiej odczytać cyfry na pozostałych. Pomocne okazać się może kontrastowe lub wypukłe oznaczenie środkowego klawisza z cyfrą 5. (W nowocześniejszych typach aparatów telefonicznych wypukłe oznaczenie jest wprowadzane fabrycznie.) Ułatwi to odnajdywanie pozostałych cyfr.

Nie zrażajmy się pomyłkowo wybranymi numerami, jest to wkalkulowane w naukę, a czasami może wynikać z tego ciekawe doświadczenie, np. zawarcie

miłej znajomości. Zresztą takie pomyłki zdarzają się również osobom, które dobrze widzą.

Gdy już poradzimy sobie z wybieraniem numerów, warto zastanowić się nad możliwościami zapisywania krótkich informacji, które usłyszeliśmy. Zwykle, gdy chcemy to uczynić, okazuje się, że długopis przestał pisać, albo gdzieś się zapodział. Często też brakuje czystej kartki i ostatecznie zapisujemy informację w pośpiechu na skrawku gazety oczywiście z postanowieniem, że natychmiast po odłożeniu słuchawki przepisemy ją do notesu. Tymczasem gazeta gdzieś się zapodzieje, a wraz z nią informacja.

Każdy z nas ma też swoje przyzwyczajenia. Jedni lubią robić zapiski w kalendarzu ściennym, mają je wówczas przed oczami cały miesiąc, inni w notesie, a jeszcze inni na kartkach. Wszystkie sposoby są dobre, jeśli pozwalają łatwo odtworzyć notatki.

Kilka drobiazgów, o których warto pamiętać przy robieniu notatek:

- zapisujemy je ciemnym pismem, drukowanymi literami, które łatwiej odczytać,
- postarajmy się, żeby luźne kartki miały swoje stałe miejsce przechowywania np. w pudełku, w którym bez trudu je odzyskamy,
- ważne informacje pozostawiamy w widocznym miejscu, np. na korkowej tablicy w kuchni, czy przyczepione magnesem do lodówki,

podczas zapisywania wykorzystujemy pomoce optyczne, np. okulary lupowe i wszelkie inne pomoce nieoptyczne takie jak odpowiednie oświetlenie, ważne jest stosowanie kontrastów, tj. ciemnej podkładki na jasnym blacie, wówczas łatwiej jest zlokalizować białą kartkę.

Przedstawiłam kilka propozycji radzenia sobie z telefonami i notatkami, ale każdy może starać się wypracować własne metody i udogodnienia. Ważne jest, żeby się nie załamywać, nie rezygnować i poszukiwać sposobów przezwyciężenia trudności.

Grażyna Machura

Klucze - otwieranie drzwi

Mój dom to moja twierdza - każdy z nas zabezpiecza się przed nieproszonymi gośćmi. W wyniku tego do drzwi mieszkania przybywa kolejny zamek, a w torbie kolejny klucz.

Oprócz kluczy do mieszkania, mamy klucze do skrzynki pocztowej, piwnicy, furtki na działce czy do teczki. Często nie różnią się one wiele między sobą. Dlatego nie zawsze wiemy, którym otwieramy górny zamek, a którym drzwi do piwnicy. Poza tym klucz trzeba jeszcze prawidłowo włożyć do zamka. Najpierw posegregujmy więc klucze na te niezbędne, które uży-

wamy na co dzień i te potrzebne rzadziej. Pierwsze nosimy w torebce czy w kieszeni. Drugie, odpowiednio oznakowane (kolorowym breloczkiem), powinny wisieć w stałym miejscu. Okaże się, że liczba stale noszonych kluczy zmniejszy się do kilku - będzie je więc łatwiej rozróżniać.

Kolorowe breloczki są jednym z udogodnień w rozpoznawaniu kluczy. Zamiast nich mogą być kolorowe gumki recepturki lub wstążki czy spinacze przyczepione do poszczególnych kluczy, a całość spięta breloczkiem na kółku. Dla oznakowania strony, którą wkładamy klucz może posłużyć przyklejony plaster, kropelka lakieru do paznokci lub wspomniana wypukła farba i wiele innych sposobów w zależności od fantazji właściciela. Tak przygotowane klucze łatwiej będzie odróżniać. Dziurkę od klucza lokalizujemy palcem jednej ręki, a drugą wkładamy do niej odpowiednio skierowany klucz. Dobrze jest mieć też latarkę kieszonkową, żeby nie zaskoczyła nas ciemna klatka schodowa. Ta sama sytuacja może nas spotkać przed niedostatecznie oświetloną klatką, gdy będziemy chcieli nacisnąć domofon. Wtedy także latarka na pewno będzie bardzo pomocna, a my szybko pokonamy wszystkie zamki.

W tym przypadku, podobnie jak w wielu innych, ważne jest zastanowienie się nad możliwościami pokonania lub złagodzenia trudności. A to w każdej sytuacji jest możliwe.

Pieniądze - zakupy

Na nasze dobre samopoczucie wpływa między innymi umiejętność rozróżniania pieniędzy. Renty i emerytury słabowidzących są najczęściej niskie. Dlatego ważne jest, żeby dokładnie wiedzieli, ile wyjmują i wkładają do portfela.

Jeżeli zakupy robimy w osiedlowym sklepiku od lat i mamy zaufanie do sprzedających, możemy wyciągnąć portfel i poprosić o wyjęcie odpowiedniej kwoty. Ale po pierwsze, czy mamy zaufanie do każdego sprzedawcy, a po drugie - nie zawsze robimy zakupy w tym samym, osiedlowym sklepie. Musimy więc opracować własną metodę kontrolowania wydatków. Nie powinniśmy przy tym tracić zaufania do sprzedających, ale powinniśmy pomagać im być uczciwymi.

Wybierając się na zakupy, starajmy się w przybliżeniu przewidzieć jaką kwotę wydamy. Banknoty, dla łatwiejszego rozróżnienia, możemy układać odpowiednio nominalami w różnych przegródkach w portfelu, czy w osobnych kopertach, ewentualnie w różnych kieszeniach ubrania.

Najlepiej jest zaopatrzyć się w specjalne przymiary do banknotów. Można je kupić za 10 zł w niektórych sklepach z galanterią i na bazarach. Można je też wykonać we własnym zakresie. Przymiary te są szcze-

gólnie przydatne osobom niewidomym, ale i słabowidzącym - mogą ułatwić rozpoznawanie banknotów.

Bilon wymaga trochę większej pracy przy jego rozróżnianiu. Dla niektórych osób wystarczającym sygnałem rozpoznawczym jest wielkość monet i charakterystyczne wrąbki lub ich brak. Ci, którym to nie wystarczy, powinni szukać innych sposobów. Monety najlepiej jest posegregować w domu, na stole, przy dobrze oświetlonym i odpowiednio kontrastowym tle, a potem włożyć do specjalnych kasetek na bilon. Takie kasetki w kształcie niewielkiego prostokąta można kupić za kilka złotych w sklepiku Zakładu Nagrań i Wydawnictw Związku Niewidomych przy ul. Konwiktorskiej 7/9 w Warszawie, na poczcie lub na bazarze. Jeżeli jednak ktoś woli poszukiwać zastępczych sposobów, chociaż nie są one doskonałe, może wykorzystać małe pudełeczka po lekach wkładając np. do jednego 10 groszy i 1 złoty, do drugiego 20 groszy i 2 złote, a do trzeciego 50 groszy i 5 złotych. Dwa pudełka można odpowiednio oznaczyć - na jedno założyć gumkę recepturkę, drugie np. pomalować lakierem do paznokci (uzyskamy wypukłość i kontrast), a trzecie pozostawić nieoznakowane. Grosze można też trzymać w kieszeni.

Przechowywanie produktów spożywczych

Jak się przekonaliśmy zapewne wielokrotnie, porządek w wielu sytuacjach pozwala nam uniknąć nieporozumień i trudności. Pewnie zdarzyło się Państwu posłodzić herbatę solą zamiast cukrem i nie było to miłe.

Segregowanie produktów spożywczych ułatwia ich przechowywanie i używanie. Jest to kolejna, ważna czynność dnia codziennego. Przykładem kłopotów i konieczności szukania sposobów ich przewycięzania jest właśnie sól i cukier.

Są to produkty najczęściej wykorzystywane w kuchni i przy stole. Dlatego muszą być łatwe do odróżnienia bez konieczności ich każdorazowego próbowania. Nie mogą stać blisko siebie, są tego samego koloru, powinny mieć swoje stałe miejsce na stole i w szafce. Pojemniki, w których są przechowywane, powinny różnić się kolorem i wielkością. Cukierniczka może być ciemnego koloru, np. czarna, wtedy łatwiej po nią sięgniemy.

Z wielu względów bardzo polecam pojemniki do produktów spożywczych. Przede wszystkim łatwiej je oznaczyć znanymi nam już sposobami - recepturką, przyklejoną kolorową taśmą, zawiązaną różnobarwną nitką itp. Produkty w pojemnikach nie rozsypują się tak, jak te przechowywane w papierowych torebkach. Łat-

wiej wówczas utrzymać porządek na półce. Nie musimy przy tym kupować specjalnych pojemników, możemy wykorzystać plastikowe pudełka po innych produktach, np. po kakao czy po kawie.

Zachęcam do korzystania z tych i innych pomysłów ułatwiających codzienne życie. Niech kolejny dzień zacznie się kawą osłodzoną cukrem, a nie solą.

Grażyna Machura

Leki - segregowanie i podawanie

Wszyscy od czasu do czasu mamy do czynienia z lekami. Przy różnorodności stosowanych specyfików często gubimy się, zapominamy o przyjmowaniu niektórych leków, o ich odpowiednim dawkowaniu i porach zażywania.

Niekiedy też zbyt pochopnie sięgamy po leki, zwłaszcza te przeciwbólne. Zastanówmy się, o czym musimy pamiętać, aby nie szkodzić sobie przyjmując nieodpowiednie leki lub nieprawidłowo dawkując te właściwe. Nie leczmy się sami. To zwykle nie jest dobre postępowanie. Przyjmujmy tylko leki zapisane przez lekarza.

Będąc u lekarza specjalisty poprośmy o dokładne wyjaśnienie i zapisanie na kartce, jak należy stosować zalecone medykamenty. Jeśli leczymy się u kilku specjalistów, pamiętajmy o tym, żeby każdemu z nich powiedzieć, jakie inne leki zażywamy. Unikniemy wówczas powtarzania się leków o podobnym działaniu albo wręcz wzajemnie wykluczających się.

Zaopatrzeni w kilka recept nie zapominajmy, że ważne są one miesiąc od daty wystawienia, a w przypadku antybiotyków - tylko siedem dni.

Leki należy przechowywać w ciemnym, chłodnym miejscu, przeważnie w temperaturze pokojowej, a w niektórych przypadkach - w lodówce. Zwykle o takiej konieczności informuje nas farmaceuta. Umieszczajmy je również w miejscu trudno dostępnym dla dzieci, gdyż niekiedy pastylki są podobne do cukierków.

Informację o podawaniu leków (napisaną flamastrem drukowanymi literami) umieśćmy w widocznym miejscu, np. przyczepmy ją magnesem do lodówki. Rozpoznanie leków w listkach ułatwi przechowywanie ich w odpowiednich pojemniczkach, które należy oznaczyć kolorem lub gumką recepturką. Niekiedy też wystarczy zapamiętać kształt pojemniczka.

Dawkę dzienną możemy przygotować w odpowiednich pojemnikach z przegródkami - na dawkę ranną, południową/popołudniową i wieczorną. Takie pojem-

niczki, z trzema lub czterema przegródkami, można kupić w aptekach. Czasem zresztą są one dodawane do większych zakupów bezpłatnie. Syropy możemy dawkować bezpośrednio z butelki. Unikniemy wówczas trudności w odmierzaniu dawki. Ten sposób stosujemy tylko wtedy, gdy z leku korzysta jedna osoba. Krople doustne natomiast możemy podawać kroplomierzem bezpośrednio na język. Łatwiej wówczas odliczyć wskazaną liczbę kropli. Jeżeli musimy rozcieńczyć krople, np. ze względu na intensywny, nieprzyjemny smak, warto wiedzieć, ile kropel mieści się na łyżeczkach różnych rozmiarów. Jeśli krople doustne przelejemy do małego słoika, wówczas ułatwimy sobie nabieranie ich łyżeczką.

W przypadku kropli do oczu musimy pamiętać nie tylko o systematycznym ich zakrapianiu, ale również o podawaniu w odpowiednim miejscu oka. Najlepiej robić to w pozycji leżącej, z głową odchylną do tyłu. Wówczas krople łatwiej jest wpuścić do worka spojówkowego, tj. na środek dolnej odchylonej powieki. Wtedy możemy być pewni, że pozostanie w oku odpowiednia dawka. Jeżeli są to krople jaskrowe, może warto byłoby wcześniej przećwiczyć zakrapianie, np. wykorzystując do tego celu Lacrimal (czyli tzw. sztuczne łzy).

Ważną sprawą jest systematyczność podawania leków, dlatego możemy łączyć ich zażywanie z porą przyjmowania posiłków. Wówczas łatwiej będzie nam o nich

pamiętać. Zresztą niektóre leki powinno zażywać się w trakcie przyjmowania posiłków - takiej informacji powinien nam również udzielić lekarz lub farmaceuta.

Sprawdzajmy również datę ważności leków, niektóre nie mogą być kupowane na zapas.

Mam nadzieję, że moje uwagi pomogą Państwu w radzeniu sobie z lekami, choć wszystkim życzę, żeby nie było to potrzebne.

Małgorzata Pacholec

Czy oszczędzać osłabiony wzrok?

Z doświadczenia wiem, że osoby słabowidzące, które mają poważne problemy z czytaniem zwykłego druku, rzadko korzystają z pomocy optycznych. Wysiętek, który trzeba włożyć w czytanie jest często niewspółmierny do osiągniętych efektów.

Jeżeli osoby te kiedyś widziały lepiej i czytały płynnie, to strata choć części widzenia powoduje frustrację. Przesylabizowanie jakiegoś napisu czy wydrukowanie kilku słów sprawia im trudności i nie daje zadowolenia. Czytają więc coraz rzadziej i w miarę upływu czasu oczy, które nie mają treningu i nie otrzymują odpowiednich bodźców niejako odzwyczajają się od wyuczonej czynności. Wielu z nas traci wzrok stopniowo na skutek po-

stepujących schorzeń. Jest to niezwykle podstępny proces, bo nie "od razu uświadamiamy sobie, że tracimy wzrok. Stopniowa utrata widzenia ułatwia natomiast powolne przyzwyczajanie się do nowej sytuacji. Nie wiadomo kiedy zaczynamy wykonywać większość codziennych czynności automatycznie, bez śledzenia wzrokiem. Stajemy się w ten sposób osobami praktycznie niewidomymi, chociaż stan wzroku kwalifikuje nas jeszcze do słabowidzących.

Pamiętam swoje zdumienie, gdy odkryłam, że od dawna używany przeze mnie czajniczek do herbaty ma kolor zielony, a ja byłam przekonana, że jest brązowy. Uprzytomniłam wtedy sobie, że tak naprawdę nigdy na niego nie patrzyłam. Nie oglądałam go w odpowiednim świetle.

Badania amerykańskie prowadzone w latach sześćdziesiątych dowiodły, że używanie uszkodzonego różnymi chorobami wzroku nie szkodzi. Mało tego, systematyczne trenowanie widzenia przy zastosowaniu pomocy optycznych i nieoptycznych może w dużej mierze poprawić sprawność narządu wzroku. Wiadomo, że w przypadku schorzeń siatkówki, niepracujące i nie poddawane działaniu bodźcowemu światła fotoreceptory obumierają szybciej.

Tak więc warto podjąć wysiłek, warto ćwiczyć widzenie szczególnie wtedy, gdy lekarze nie mogą zastosować skutecznego leczenia.

Próbujmy zatem sami opóźnić proces funkcjonalnego ślepienia dostarczając swym oczom wielu wrażeń wizualnych. Pamiętajmy, że nie powinniśmy oszczędzać słabnącego wzroku - na wszelki wypadek radzę nasze wysiłki skonsultować z lekarzem okulistą. Radzę też skorzystać, jeżeli jest to tylko możliwe, z pomocy instruktora widzenia.

Piotr Stanisław Król

Nie rezygnować

Osoby słabowidzące, choć w ograniczonym stopniu, ale odbierają bodźce wzrokowe. Zakres odbioru bodźców różni się u nich podobnie jak zróżnicowana jest gama chorób i przypadłości, które doprowadziły do ograniczenia widzenia. Istotne jest jak najdłuższe zachowanie posiadanych możliwości widzenia.

Spotykam się czasami z bardzo niepokojącymi stwierdzeniami osób dotkniętych postępującym schorzeniem oczu, w rodzaju: *niczego już się nie da zrobić*, albo: *lekarz powiedział, że za jakiś czas stracę wzrok i nie ma na to rady*. Towarzyszy temu uczucie rezygnacji i zdanie się na nieunikniony los.

Porównałbym takie zachowania do sytuacji mieszkańca domu, w którym odpadają tynki, z pękniętej rury leje się woda, a on siedzi zrezygnowany i powtarza: *bu-*

dowlańcy spaprali robotę, co ja mogę zrobić? W naszych chorych oczach też jakiś budowlaniec (np. zmutowany gen, wpływ zanieczyszczonego środowiska) coś namieszał, ale czy jest to powód, żeby załamywać ręce? Owszem, zgadzam się, są trudności obiektywne, czasami nawet całkiem spore. Czy jednak naprawdę właściwym i rozsądnym rozwiązaniem będzie bezczynność?

Nieustannie namawiam słabowidzących do pracy nad jak najdłuższym zachowaniem cennych resztek widzenia. Metod jest wiele. Pomijam tutaj oczywiście typowo medyczne. Zakładam, że każdy ma stały kontakt z lekarzem. Chodzi mi raczej o styl życia, który powinien wpływać pozytywnie nie tylko na oczy, ale także na cały organizm.

Czytając najnowsze doniesienia ze świata nauki, zwróciłem uwagę, że w ostatnim czasie istotną wagę i znaczenie przywiązuje się do wpływu na nasze zdrowie tego, co jemy i jak jemy. I nie jest to wpływ bynajmniej marginalny. Niebagatelny wpływ na stan zdrowia oczu (siatkówkę, plamkę żółtą, itd.) ma też przemiana materii.

Skupię się na tzw. wolnych rodnikach, które są wielkim zagrożeniem. Wraz z wiekiem maleje w organizmie naturalna osłona antyoksydacyjna. Toksyczne wolne rodniki powodują swoiste spustoszenie w komórkach organizmu. Szczególnie oczy narażone są na działanie

tych niebezpiecznych chemicznych cząsteczek. Bardzo delikatna konstrukcja siatkówki, w tym plamki żółtej odpowiedzialnej za ostre widzenie, narażona jest na nieodwracalną degenerację. Dlatego tak niezwykle ważne znaczenie ma odpowiednie zapewnienie ochrony przed tym niekorzystnym procesem, który w dodatku ulega nasileniu wraz z wiekiem.

Fizjologiczną osłonę oka można zabezpieczyć zapewniając wymianę budulca jej elementów. Podstawą tego budulca są składniki pokarmowe codziennej diety, w tym tzw. antyoksydanty. Najważniejszymi antyoksydantami są trzy witaminy: A, C i E, których działanie wzajemnie się uzupełnia i wzmacnia.

Witamina A, zwłaszcza jej roślinny prekursor beta-karoten, neutralizuje wolne rodniki w tkankach, w których jest małe stężenie tlenu. Należy zwrócić uwagę na fakt, że organizm przetwarza tylko tyle beta-karotenu, ile potrzebuje. Zbyt duża jego koncentracja może być toksyczna, zwłaszcza dla wątroby. Za niebezpieczne uznaje się dziesięciokrotne przekroczenie dawki dziennej. Witamina A ma bardzo korzystny wpływ na wzrok i, jak wykazały ostatnie badania naukowe, może zmniejszyć ryzyko wystąpienia zaćmy o 39 procent.

Witamina E nazywana jest liderem w neutralizacji wolnych rodników. Podobnie jak witamina A jest rozpuszczalna w tłuszczach. Ten antyoksydant chroni przed utlenianiem wielonasycone kwasy tłuszczowe.

Zapewnia to szczelność błon komórek oczu i chroni przed degeneracją wewnątrzkomórkową kod genetyczny. Reagując z wolnymi rodnikami przy dużych stężeniach tlenu w tkankach, doskonale uzupełnia się z witaminą A. Dlatego ważna jest obecność tych dwóch witamin jednocześnie.

Witamina C to antyoksydant działający w środowisku wodnym komórki i w płynach międzykomórkowych. Istotne jest, iż neutralizuje ona wolne niepożądane rodniki powstałe w reakcji z witaminą E. Według naukowców witamina ta ma znaczący wpływ na zmniejszenie ryzyka zachorowania na zaćmę, nawet do 75 procent.

Ważną rolę w procesach antyoksydacyjnych odgrywają także selen, mangan i cynk. Zwłaszcza ten ostatni jest bardzo ważny dla jakości wzroku.

Oczywiście odpowiednie preparaty antyoksydacyjne polskich i zagranicznych firm farmaceutycznych dostępne są we wszystkich aptekach. Gorąco polecam zażywanie ich, szczególnie przez osoby po czterdziestce. Jednak jeszcze bardziej polecam absolutnie wszystkim, bez ograniczeń wiekowych, dietę bogatą w warzywa i owoce. Codziennie powinniśmy spożywać co najmniej 500 g owoców i warzyw czerwono-pomarańczowych, np. marchwi, żółtych, np. bananów oraz zielonych czyli sałaty, natki pietruszki i brokułów. Szczególnie te zielone mają pozytywny wpływ na nasze oczy.

Nasze schorowane oczy potrzebują mądrej i efektywnej pomocy. Sama natura podaje nam ją na tacy. Nie rezygnujemy z niej.

POROZMAWIAJMY O NASZYM SŁABYM WIDZENIU

Małgorzata Pacholec

Nie jest łatwo zaakceptować

Kilkanaście lat temu otrzymałam orzeczenie przyznające mi pierwszą grupę inwalidzką. Byłam zaszokowana - miałam poważne problemy ze wzrokiem, ale nie przypuszczałam, że kwalifikują mnie one do pierwszej grupy. Uważałam, że grupa ta zarezerwowana jest dla osób całkowicie niewidomych. Przez pewien czas wstydziłam się tego orzeczenia. Wydawało mi się, że zostałam napiętnowana.

Miałam trudności z identyfikacją własnej osoby. Na pewno nie byłam osobą niewidomą, ale też nie byłam już w pełni widzącą. Nie dostrzegałam szczegółów i nie czytałam zwykłego druku, po ulicy jednak poruszałam się sprawnie i szybko. Moja sprawność zniknęła, gdy robiło się ciemno, ale nikt nie musiał o tym wiedzieć. Miałam różne sposoby ukrywania swoich problemów wzrokowych. Nie umawiałam się w nieznanym miejscu, ograniczałam samodzielne wyjścia po zmroku, wpadając na przeszkody udawałam roztargnienie.

Wolałam uchodzić za gapę niż przyznać się do niewidzenia.

Kiedyś, gdy niepewnym krokiem wracałam z pracy w zimowe, ciemne popołudnie, ktoś uznał mnie za pijaną. Tymczasem biała laska spoczywała dobrze ukryta na dnie szafy. Dziś wiem, że udawanie widzącej było głupotą i niepotrzebnym narażaniem się na śmieszność, a nawet na niebezpieczeństwo.

Od wielu lat pracuję w Polskim Związku Niewidomych i wiem, że większość osób słabowidzących ma opory przed posługiwaniem się białą laską, która w powszechnym mniemaniu jest atrybutem osoby całkowicie niewidomej. W pewnym sensie trudno się dziwić, że słabowidzący wolą udawać widzących niż niewidomych. Okazuje się, że nie jest to jedynie polski problem. W krajach zachodnich osoby słabowidzące także wstydzą się białej laski.

Wymyślane są zatem inne sposoby informowania otoczenia o niesprawności wzrokowej. W Niemczech ludzie słabowidzący noszą żółte opaski z wyraźnymi czarnymi kropkami. We Francji i Niemczech trwają próby wprowadzenia żółtej laski.

Teraz śmieją mnie takie pomysły. Pamiętam, że przed kilkoma laty kupiłam wielki nieskładany parasol i używałam go zamiast białej laski do wyczuwania podłoża, krawężników i schodów, szczególnie tych prowadzących w dół. Z pewnością wyglądałam głupio niosąc

zamknięty parasol w czasie deszczu albo w słoneczny dzień.

Kilka lat temu zbiegły się w czasie ważne wydarzenia, które zmusiły mnie do dokonania wyboru. Albo zacząć chodzić z białą laską i stanąć się niezależną od ludzi, pory dnia i miejsc, albo zaszyję się w domu i zwańnię. W tym właśnie czasie zmieniłam miejsce zamieszkania i otrzymałam propozycję pracy, do której muszę dojeżdżać metrem. Pewnego dnia, gdy wracałam do domu, oczywiście udając widzącą, z przerażeniem zobaczyłam, że jeden krok dzieli mnie od krawędzi peronu. Tak bardzo się przestraszyłam, że od tego czasu zdecydowałam się zaakceptować białą laskę. Uczucie wstydu znikło niezwykle szybko. Zaczęłam bowiem mieć wiele pozytywnych doświadczeń. Czułam się nareszcie bezpieczna i wzrosła moja samodzielność w docieraniu do potrzebnych miejsc, bez względu na to czy jest ciemno, czy widno. Obecnie moje tempo poruszania się po ulicy jest porównywalne z osobami sprawnymi. A co najważniejsze, niemal codziennie spotykam wielu życzliwych ludzi, którzy spieszą mi z pomocą. Często rozmawiam z nimi, a niektórzy nawet dzielą się ze mną swoimi kłopotami. Nie przeszkadza mi to, bo rozumiem, że czasem łatwiej jest zwierzyć się osobie nieznamym.

Nauczyłam się korzystać z pomocy nieznanym mi osób, ale także grzecznie odmawiać. Czynię tak, gdy

podejrzewam, że pomoc będzie nieporadna, a towarzystwo pomocnika męczące.

Moja choroba wzroku jest niestety postępująca. Z roku na rok widzę mniej, lecz paradoksalnie poprawiło się moje funkcjonowanie w życiu codziennym. Staram się maksymalnie wykorzystywać resztki widzenia, ale rozwijam także techniki pozawzrokowe. Przestałam wstydić się tego, co przynosi mi korzyść.

Dziś szkoda mi straconego w pewnym sensie czasu, kiedy izolowałam się i rezygnowałam z wielu atrakcyjnych imprez, spotkań i wydarzeń.

Jedna z osób od dawna posługujących się białą laską napisała na łamach „Życiu Naprzeciw”, że kto zacznie chodzić z taką laską, po pół roku nie będzie się mógł bez niej obyć. Na pewno jestem tego przykładem.

Na zakończenie pochwalę się tym, co w moim przekonaniu świadczy o przekroczeniu bariery wstydu. Otóż kiedyś sama, z białą laską poszłam do kawiarni. Poprosiłam, żeby kelner przeczytał mi całe menu wraz z cenami. Złożyłam zamówienie, podekscytowałam się atmosferą kawiarni, którą bardzo lubię. Zjadłam coś dobrego i pełna satysfakcji zapłaciłam rachunek. Miałam ochotę pobyć sama z własnymi myślami i udało się.

Mam nadzieję, że z moich doświadczeń skorzystają inni słabowidzący.

Bądźmy tolerancyjni i uczmy tolerancji

Przypominam sobie rozmowę ze znajomą sprzed kilku lat. Otóż wiedząc, że jestem osobą słabowidzącą, zapytała mnie:

- Czy mógłbyś mi dokładnie wyjaśnić, co powinnam, a czego nie powinnam robić, aby przypadkiem nie popełnić jakiegoś nietaktu wobec ciebie.

Muszę przyznać, że byłem zaskoczony i w pierwszym momencie nie bardzo wiedziałem, co właściwie mam odpowiedzieć. Bąknąłem pod nosem - Oczywiście, dobrze... Jednak żadnych konkretnych informacji moja serdeczna znajoma nie otrzymała. Jej słowa utkwiły mi jednak w podświadomości i uporczywie wracały. Po pewnym czasie olśniło mnie. Przecież tak bardzo chcemy, aby otaczające nas środowisko rozumiało nas, akceptowało, wspierało. Ale na litość boską, skąd oni mają tak naprawdę wiedzieć, w jaki sposób to robić! Przecież nikt nie jest jasnowidzem i nie wie jak osoba słabowidzącą wizualnie odbiera świat. Pomyślałem sobie, że wymagając tolerancji i zrozumienia dla siebie, sami także musimy stać się tolerancyjni i pełni zrozumienia dla osób dobrze widzących.

Przy pierwszej nadarzącej się okazji wyjaśniłem więc znajomej, na czym polega moje słabe widzenie. Poinformowałem, że umawianie się wieczorem w nie-

znanych mi okolicach jest dla mnie nie do przyjęcia - umówiona osoba mogłaby się mnie po prostu nie doczekać... Niezauważenie przeze mnie kogoś, kto przechodzi obok, nie wynika z faktu, że z tą osobą nie chcę mieć do czynienia. Przyczyną jest moje zawężone pole widzenia, które jej po prostu nie objęło i nie przekazało odpowiedniego sygnału przez nerw wzrokowy do szarych komórek.

Dokładnie też określiłem, co nie sprawia mi kłopotu, że np. czytam czarny druk, poruszam się w dzień bez poważniejszych ograniczeń, choć już gwałtowna zmiana natężenia światła to dla mnie problem.

Moja znajoma pokiwała głową i powiedziała:

- Wiesz, a ja myślałam, że osoby słabowidzące to takie, które używają grubych okularów do czytania! Dobrze, że mnie oświeciłeś. Teraz będę wiedziała, że gdy przejdziesz na ulicy obok mnie bez słowa, to nie będzie znaczyło, iż już mnie nie lubisz i nie chcesz znać, lecz tylko tyle, że mnie słabo dowidziałeś. Śmialiśmy się serdecznie.

Pomyślałem - tolerancja wymaga wysiłku z obu stron. Chcąc być tolerowanym i zrozumianym, trzeba dać drugiemu człowiekowi szansę zrozumienia naszego problemu. Jeśli tej szansy nie damy, nie dziwmy się, że nasze słabo widzenie odbierane będzie czasem całkiem opacznie. Z przykrością stwierdzimy, że ktoś już się do nas nie odzywa, ktoś się na nas obraził, ktoś

nas wyraźnie unika. Poczujemy się wtedy urażeni, zaczniemy szukać przyczyn takiego zachowania znajomej osoby. A przyczyna może być całkiem prozaiczna - ktoś się do nas uśmiechnął, ukłonił, pomachał na ulicy przyjaźnie ręką, a my przeszliśmy sobie obok bez żadnej reakcji, bo skąd niby miała być, skoro nasz mózg nie dostał sygnałów za pośrednictwem nerwu wzrokowego.

Oczywiście, nie jestem zwolennikiem zmasowanej akcji propagandowej i ogłaszania na prawo i lewo o szczególnym stanie naszego wzroku. Jednak wśród osób, z którymi się spotykamy, na których nam zależy, w rodzinie, wśród znajomych - taka informacja jest ze wszech miar wskazana. Wystarczy tylko odrobina wysiłku z naszej strony, wyjaśnienie na czym polega nasz problem, jak właściwie widzimy, co widzimy i co najważniejsze - czego nie widzimy. Zapewniam, że 99 procent naszych znajomych przyjmie to ze zrozumieniem, a nawet z wdzięcznością. A ten jeden, pozostały procent, zapyta ktoś? No cóż, oprócz osób słabowidzących istnieje jeszcze kategoria ludzi, których nazywam słabo myślący. Jednak to już całkiem inna przypadłość.

POMOCE OPTYCZNE W TEORII I W PRAKTYCE

Małgorzata Pacholec

Szkła optyczne

Oslabienie zdolności widzenia może być spowodowane wadami narządu wzroku i wówczas możliwa jest korekta szklami. Jeżeli natomiast jego przyczyną są różne choroby, które niszczą poszczególne części narządu wzroku, to okulary nie pomagają. Osoby słabowidzące, w zależności od wady wzroku czy rodzaju i stopnia zaawansowania choroby, mają różne możliwości widzenia. Niektórzy widzą jedynie z bliska, inni widzą tylko zarysy dużych przedmiotów bez względu na odległość, jeszcze inni w dzień widzą nieźle lecz o zmierzchu gorzej, a w nocy nie widzą zupełnie. Jest także dość znaczna grupa osób, które bodźce świetlne odbierają częścią siatkówki albo częścią nerwów wzrokowych. Oznacza to, że widzą jedynie fragment obrazu bez względu na odległość oglądanego obiektu. Niektóre z tych osób widzą jakby patrzyły przez rurę albo dziurkę od klucza, inne nie widzą patrząc na wprost, a dostrzegają nawet odległe obiekty znajdujące się na prawo lub

lewo od centrum patrzenia. Spora część osób słabowidzących, oprócz wyżej opisanych ograniczeń widzenia, dodatkowo cierpi na światłowstręt lub oczopląs. Wiele z tych osób ma także trudności z prawidłowym rozpoznawaniem barw. Nie da się w krótkim artykule opisać tego, w jaki sposób widzą osoby z różnymi wadami i schorzeniami narządu wzroku. By pomóc konkretnej osobie, musimy znać przyczynę, która spowodowała osłabienie jej widzenia i jakie są tego praktyczne konsekwencje.

Większość słabowidzących może poprawić parametry widzenia używając pomocy optycznych. Wśród nich najprostszymi są -jak się wydaje - lupy.

Trzeba jednak wiedzieć, że istnieją takie uszkodzenia wzroku, których nie daje się skorygować nawet najnowocześniejszymi układami optycznymi. Dotyczy to głównie schorzeń powodujących poważne uszkodzenie siatkówki lub nerwu wzrokowego. W konsekwencji tych schorzeń pacjent widzi jedynie światło i zarysy dużych przedmiotów.

W ostatnich latach jesteśmy wręcz zasypywani coraz bogatszą ofertą sprzętu rehabilitacyjnego, w tym także lup produkowanych przez znane i nieznane firmy. Coraz trudniej jest zdecydować się na zakup konkretnego artykułu.

Kupując lupę zwykle kierujemy się dwoma wskaźnikami, tj. wielokrotnością powiększenia i ceną. Coraz

częściej zdarza się jednak, że lupy o podobnej mocy mają inne ceny. Warto zatem wzbogacić własną wiedzę na temat lup.

Soczewki, powiększając obraz, niestety zazwyczaj odwzorowują go niedokładnie. Zniekształcenia te nazywamy aberracjami, które polegają na zmianie kształtu, przesunięciu obrazu oraz występowaniu kolorowych obwódok. Patrząc przez soczewkę widzimy wyraźny powiększony obraz jedynie w jej centralnej części. Zasadą jest, że im większa moc lupy, tym mniejsze pole, w którym możemy zobaczyć ostry obraz.

Najczęściej spotykamy lupy sferyczne. Są one najprostsze pod względem technologicznym i powinny być najtańsze. Pamiętajmy jednak, że aberracje w tych lupach są tym większe, im większa jest moc ich powiększenia. Osoby słabowidzące zazwyczaj używają lup o powiększeniu pięciokrotnym i większym. Dlatego używane przez nie lupy powinny mieć lepsze parametry.

W lupie sferycznej o mocy powyżej 5 razy występują duże zniekształcenia na obrzeżach. Lepsza od niej, choć niestety droższa, jest lupa asferyczna, która przy wyższych mocach zachowuje dokładniejsze odwzorowanie obrazu również na obrzeżach. Przykładowo powiększana kratka pozostaje nadal kratką.

Lupę asferyczną łatwo można poznać po specyficznym kształcie. Z jednej strony jest bardzo wypukła, natomiast z drugiej prawie płaska.

Innym rodzajem są lupy aplanatyczne, które składają się niejako z dwóch soczewek płasko-wypukłych zwróconych promieniami krzywizny do siebie. Wyglądają one jak płaska szyba i mogą dawać duże powiększenia; mają bardzo dobrą przejrzystość, a co najważniejsze - widziany obraz jest dokładnym powiększeniem. Warto je polecać osobom mającym ograniczone pole widzenia, szczególnie w obrębie plamki żółtej.

Lupa achromatyczna jest soczewką klejoną, która bardzo dobrze odwzorowuje obraz. Jest pozbawiona aberracji chromatycznej - nie tworzą się kolorowe obwódki wokół krawędzi oglądanego obiektu. Pozwala to na łatwiejszą identyfikację np. liter.

Im większa moc lupy, tym większa jest jej grubość. Grube soczewki pochłaniają światło i powodują zmniejszenie kontrastu oraz wyrazistości obrazu. Dobrze jest zatem, aby grube lupy wyposażone były we własne źródło światła.

Dobrej jakości lupy pokrywane są powłokami antyrefleksyjnymi, co także poprawia jakość obrazu.

Na rynku można kupić bardzo tanie lupy produkowane w Korei, Chinach czy w Rosji. Są to lupy sferyczne, które często nie trzymają parametrów optycznych. Oznacza to, że np. lupa sprzedawana jako pięciokrotna, powiększa cztery razy. Soczewki w tych lupach mają budowę niejednorodną, są w nich np. pęcherze, smugi, zamglenia. Trzeba pogodzić się z faktem, że dobry pro-

dukt najczęściej jest drogi. Gdy kupujemy tanie lupy, może okazać się, że nie są one przydatne. Dodatkowo możemy dojść do błędnego wniosku, że lupa nam nie pomaga.

Małgorzata Pacholec

W zmieniającym się oświetleniu

Zima i jesień nie sprzyjają aktywności słabowidzących. Tęsknimy do długich i widnych dni, spacerów, których nie zakłóca obawa, czy zdążymy wrócić do domu przed zmrokiem. Niestety, jaskrawe słońce może być także przyczyną uciążliwych doznań. W wielu schorzeniach wzroku występuje światłowstręt. Nadwrażliwość ta bywa czasem tak duża, że powoduje łzawienie i ból oczu. Osoby słabowidzące narażone są także na zjawisko olśnienia. Najogólniej polega ono na tym, że fotoreceptory znajdujące się w siatkówce nie nadążają za zmianami oświetlenia i potrzebują dłuższego czasu na dostosowanie się. Jest to niebezpieczne zjawisko. Olśnienie na długie sekundy, a czasem nawet na ponad jedną minutę oślepia. Wówczas wyjście z mroku na jasno oświetloną ulicę jest nieprzyjemne i może być niebezpieczne.

Osoby słabowidzące wchodząc do mrocznego wnętrza potrzebują także dłuższego czasu, aby przyzwycząić wzrok. Wielu z nas ma sposoby radzenia sobie z tymi problemami. Najczęściej stosujemy okulary przeciwsłoneczne. Nie powinny być one nabyte bez pewności, że szkła posiadają filtr UVA i UVB. Filtry te są już standardową ochroną siatkówek i soczewek. Osoby z silnym światłowstrętem powinny nabyć okulary z oprawkami zabudowanymi od góry i z boków. Takie okulary, choć nie są twarzowe, nosi się w krajach podzwrotnikowych.

Wiele osób nie może poradzić sobie ze światłem odbitym np. kiedy śnieg skrzy się w słońcu, słońce odbija się od powierzchni wody, światła samochodów i lamp ulicznych odbijają się w szybach. Z doświadczenia wiem, że jest to okropne uczucie olśnienia i oślepienia aż do bólu oczu. Okazuje się, że tę dolegliwość mogą złagodzić szkła polaryzacyjne. Warto zatem zakupić takie okulary albo same nakładki z filtrem polaryzacyjnym.

Innymi okularami, mało znanymi w Polsce są szkła z filtrami blueblocker. Bardzo przydatny dla osób z silnym światłowstrętem jest filtr o zabarwieniu ciemnoczerwonym. Takie filtry zalecane są dla chorych na zwyrodnienie barwnikowe siatkówki, gdy przebywają na ostrym słońcu. Przydadzą się one także osobom słabo-

widzącym, które wyjeżdżają do Grecji, Tunezji czy Hiszpanii.

Wiadomo, że nadmierne światło szkodzi osobom z zespołem Stargarda. Dlatego ludzie ci bezwzględnie powinni nosić bardzo ciemne okulary.

Osobom słabowidzącym na wiosnę i lato polecam kapelusze z dużymi rondami, czapki z daszkami albo same daszki.

Ważne jest także, aby mieć świadomość własnych możliwości i nie narażać się bez potrzeby. Jeśli przewidujemy sytuację trudną, możemy przygotować się na nią. A gdy zawiodą wszystkie sposoby, to zawsze pozostaje biała laska.

Piotr Stanisław Król

Pomoce optyczne: lupy - wiadomości ogólne

Osoby słabowidzące, nawet z poważnym uszkodzeniem wzroku, mogą w znaczącym stopniu polepszyć jakość widzenia (np. przy czytaniu) dzięki zastosowaniu odpowiednich pomocy optycznych. Oferta jest tak szeroka i zróżnicowana, że czasami trudno zorientować się w asortymencie, a tajemnicze nazwy i określenia nie ułatwiają wyboru. Dla wielu osób słabowidzących odpo-

wiednio dobrana pomoc optyczna jest niezbędna, warto więc bliżej zapoznać się z tą problematyką.

Postanowiłem w kilku odcinkach skupić się na usystematyzowaniu wiedzy dotyczącej powiększających pomocy optycznych, prostszych i systemowych (złożonych) oraz wspomaganych elektronicznie. Na początek przybliżę wiedzę na temat podstaw optyki. Dostyc często spotyka się sytuacje, gdy klient zasypywany jest nazwami i określeniami, które wydają się mu istną czarną dziurą. Kiwa głową z udawanym zrozumieniem i... kupuje pierwszą lepszą lupę. W domu, oprócz odchudzonego portfela, ma poczucie nie do końca udanego zakupu. Pomoc optyczna jest np. za ciężka i niewygodna w użyciu, zniekształca powiększany obraz, a co najgorsze - nie powiększa tak, jak byśmy sobie tego życzyli. Dlatego chyba warto troszeczkę się pomęczyć i zapoznać z poniższymi informacjami. Ułatwi to zadawanie pytań w sklepie optycznym i wybór odpowiedniej lupy.

Podstawowym elementem każdej pomocy optycznej prostej oraz złożonej jest soczewka. Od jakości wykonania i materiału, od zniwelowania w jak największym stopniu wad (aberracji), zależy jakość wyrobu. W tym miejscu muszę z naciskiem zwrócić uwagę na następujący fakt: proces wykonywania elementów optycznych jest bardzo skomplikowany, dlatego tylko markowe i znane firmy oferują najwyższą jakość wyrobów.

Związane jest to np. z utrzymywaniem kosztownych laboratoriów badawczo-rozwojowych, które opracowują coraz lepsze rozwiązania techniczne i technologiczne. A jakość - niestety - kosztuje. Lupa nieznanego producenta, okazjnie kupiona na bazarze za kilka lub kilkanaście złotych, to na ogół optyczny bubel. Trzeba o tym pamiętać.

Wracając do soczewki - jest to bryła wykonana ze szkła lub tworzywa sztucznego (na ogół pleksiglasu), ograniczona dwiema powierzchniami, z których jedna jest przeważnie kulista, a druga kulista lub płaska. W nowoczesnych soczewkach coraz częściej jedna z powierzchni ma kształt asferyczny (czyli nie jest wycinkiem kuli). Warto zapamiętać ten termin, a o charakterystyce soczewek asferycznych będę jeszcze pisał. Zadaniem soczewki jest przekształcanie równoległej wiązki promieni w wiązkę zbieżną i rozbieżną. Stąd wynika podstawowy podział soczewek na:

- skupiające (dodatnie) - na ogół grubsze w środku niż na brzegu,
- rozpraszające (ujemne) - na ogół cieńsze w środku niż na brzegu.

Soczewki mają różne kształty, skupiające (dodatnie) mogą być: dwuwypukłe (sferyczne lub asferyczne), płasko-wypukłe, wypukło-wklęsłe (tzw. meniskowe), natomiast rozpraszające (ujemne) mogą być: dwuwklęsłe, płasko-wklęsłe, wypukło-wklęsłe (meniskowe).

Z układami optycznymi nieodłącznie związany jest pewien problem, mam tu na myśli aberracje (błędy odwzorowywania obrazu). Można powiedzieć, iż nie ma soczewki ani układu optycznego całkowicie pozbawionego wad. Wynika to z fizycznych uwarunkowań materiałów stosowanych w ich produkcji. Nowoczesne technologie wytwarzania soczewek i systemów optycznych pozwalają uzyskiwać produkty, w których aberracje są ograniczane maksymalnie.

Doskonałym układem optycznym, możliwym do osiągnięcia tylko w teorii, określa się taki, który odwzorowuje punkt jako punkt, prostą jako prostą, płaszczyznę jako płaszczyznę. Układy rzeczywiste tworzą obrazy obarczone większymi lub mniejszymi zniekształceniami (aberracjami).

Na zakończenie słów kilka o najbardziej znanych rodzajach błędów występujących w układach optycznych. Znajomość większości ich nazw i charakterystyk z pewnością będzie ułatwieniem w wyborze odpowiedniego produktu.

- **Aberracja chromatyczna** to wada soczewki polegająca na rozsunięciu wzdłuż osi barwnych obrazów punktu. W praktyce powoduje to przebarwienia powiększanego obiektu lub tekstu, szczególnie na obrzeżach. W celu usunięcia tej wady stosuje się układ dwóch soczewek: dodatniej i ujemnej. Nie następuje wtedy rozszczepienie światła. Układ taki

nazywany jest układem achromatycznym (wolnym od aberracji chromatycznej). **Aberracja sferyczna** to przesunięcie promieni światła jednobarwnego pod różnym kątem do osi, wskutek czego, po przejściu przez soczewkę, skupiają się one w różnych punktach osi optycznej. **Koma** - odwzorowywane punkty, odsunięte od osi optycznej, mają środki przesunięte względem siebie. W praktyce takie punkty upodabniają się do przecinka (komy). Wada ta jest współzależna od aberracji sferycznej, im jest ona mniejsza, tym bardziej obraz punktu pozaosiowego przypomina kształt przecinka. Układ, w którym obydwie te wady są skorygowane, nazywamy układem aplana-tycznym.

Astygmatyzm polega na tym, iż punkty przechodzące przez soczewkę poza osią optyczną, mają różne punkty skupienia. Wada ta uniemożliwia dokładne odwzorowanie punktu. Układy wolne od astygmatyzmu nazywane są anastygmatami. **Krzywizna pola** uniemożliwia odwzorowanie ostrego obrazu na płaskim ekranie na całej jego powierzchni.

Dystorsja powoduje zniekształcenie obrazu, wynikające ze zmienności powiększenia dla punktów leżących w różnej odległości od osi optycznej. W praktyce oznacza to, iż np. obraz kwadratu uży-

skuje kształt beczkowaty lub poduszkowaty. Układ optyczny wolny od dystorsji nazywany jest układem ortoskopowym.

We wszystkich układach i przyrządach optycznych dąży się do maksymalnego skorygowania powyższych aberracji. Jest to bardzo trudny i złożony proces technologiczny. Faktem jest jednak, że obecnie lupy i systemy optyczne są coraz doskonalsze. Decyduje o tym, między innymi, stosowanie do ich produkcji lżejszych materiałów (tworzyw sztucznych) i jakość odwzorowywania powiększanego obrazu. Ma to niebagatelne znaczenie np. dla osób starszych, które używają do czytania lup o dużym powiększeniu (cięższych).

Piotr Stanisław Kroi

Pomoce optyczne: rodzaje i charakterystyka soczewek stosowanych w lupach

Przeciętny klient sklepu optycznego bierze do ręki pierwszą lepszą lupę, stwierdza niezaprzeczalny fakt, iż ona - a jakże - powiększa, pogrymasi może troszeczkę na kolor obudowy. Na stwierdzenie uprzejmego personelu, iż jest to np. lupa aplanatyczna z utwardzoną powłoką antyrefleksyjną, pokiwa głową z udawanym

zrozumieniem i zapyta o cenę. Wywołała ona u niego lekki szok i zapewne stwierdzi, że obok na bazarku taką samą sprzedają cztery razy taniej. Usłyszy z pewnością, iż nie taką samą, bo tamta jest na pewno sferyczna, a ta aplanatyczna, a już o utwardzonej powierzchni antyrefleksyjnej to w tamtej w ogóle nie może być mowy. Dalsza dyskusja przebiegać może w różny sposób, a wpływ na nią mieć będzie na pewno stan wytrzymałości nerwowej personelu sklepu optycznego oraz stopień odporności klienta na fakty oczywiste.

Aby uniknąć takich sytuacji, warto poszerzać swoją wiedzę i być klientem świadomym. Choćby może i po to, aby temu optykowi na bazarku wytłumaczyć pojęcie sferyczności optycznej. Gorzej, jeśli trzeba będzie to zrobić po rosyjsku albo białorusku.

Wracam do tematu zasadniczego. Na początek opiszę rodzaje soczewek stosowanych w lupach powiększających. Jeszcze do niedawna najczęściej stosowane były soczewki sferyczne o dwóch powierzchniach kulistych oraz tzw. planosferyczne, gdzie jedna powierzchnia jest kulista, a druga płaska. Występują one w sprzedaży do dziś i są z pewnością stosowane w najtańszych rodzajach lup. Cena jest bez wątpienia ich zaletą (lupę z rączką bez dodatkowego wyposażenia, np. zintegrowanego oświetlenia, można kupić już za kilkadziesiąt złotych). Bardzo często w katalogach firmowych można spotkać się z określeniem tego typu

asortymentu, jako ekonomiczny, czyli inaczej ujmując, taki, który zbyt nie obciąża naszego portfela.

Tego rodzaju soczewki mają jednak istotne wady. W zasadzie zakres powiększenia nie powinien w nich przekraczać 4-,5-krotności. Większy powoduje już bardzo znaczne zniekształcenia brzegowe (aberracja sferyczna). Producenci uatrakcyjnijają ten rodzaj asortymentu dodatkami, np. w lupie sferycznej o powiększeniu 2-krotnym, której wymiar wynosi 120x55 mm, wmontowywana jest w rączce dodatkowa, niewielka lupka planosferyczna o powiększeniu 5-krotnym. Pozwala to na wygodne czytanie większych partii tekstu, a w razie potrzeby - wykorzystywanie silniejszej lupki do powiększenia drobniejszego elementu. Warto też zwrócić uwagę na to, iż im silniejsza jest lupa sferyczna, tym mniejsze są jej wymiary. I tak np. lupa zaledwie o połowę silniejsza od omawianej wyżej (powiększenie 3-krotne) ma średnicę 65 mm, a więc jest prawie dwa razy mniejsza.

W markowych lupach standardem jest pokrywanie soczewek trwałą powierzchnią antystatyczną.

Od kilku lat coraz większą popularnością cieszą się soczewki o powierzchniach asferycznych (gdzie jedna z powierzchni ma kształt niekulisty, czyli nie jest wycinkiem kuli). Specjalne, bardzo precyzyjne wyprofilowanie, które przypomina troszeczkę przekrój opony samochodowej, pozwala wyeliminować w znacznym stop-

niu zniekształcenia w strefach brzegowych, a także zmniejszyć grubość soczewki. Niezwykle istotną sprawą jest możliwość uzyskiwania znacznie większych powiększeń niż w soczewkach sferycznych - do 12,5-krotności - z zachowaniem dobrej jakości odwzorowania na całej powierzchni. Co ciekawe, ceny tych lup nie są znacznie większe od cen lup sferycznych i mieszczą się w granicach 180-350 złotych, w zależności od zakresu powiększenia i wyposażenia dodatkowego.

Gdy już jesteśmy przy omawianiu lup asferycznych muszę zwrócić uwagę na bardzo istotną sprawę. Otóż charakteryzują się one tym, iż optymalną jakość odwzorowania uzyskuje się przy zachowaniu odpowiedniej odległości między okiem a soczewką oraz między soczewką a oglądanym obiektem (np. książką). Dlatego też każda tego typu markowa lupa ma na obudowie podane następujące parametry: wielkość powiększenia/odległość oczu od lupy. Czasami dodawany jest jeszcze jeden parametr- dioptrie.

Jak to wygląda w praktyce? Kupujemy lupę asferyczną o powiększeniu 10-krotnym. Na obudowie odczytujemy parametr: 10/40. Liczba dziesięć to oczywiście zakres powiększenia, natomiast 40 to odległość w milimetrach między oczami a lupą, jaką musimy stosować podczas jej używania. Przy takiej odległości uzyskamy optymalną jakość powiększenia. Warto też zwrócić uwagę na odległość między lupą a obiektem, co w tym

wypadku wynosić będzie 20 milimetrów. Co prawda ta wartość nie jest wyszczególniona na obudowie, ale z pewnością jest podana na opakowaniu lub w załączonej instrukcji. Można też (a nawet należy) zapytać o to optyka.

Dla porównania weźmy lupę asferyczną oznakowaną 5/140. Oczywiście będzie to lupa powiększająca 5 razy, gdzie odległość oko-soczewka powinna wynosić 140 milimetrów. Dla uzupełnienia powiem tylko, że w tym wypadku odległość soczewka-obiekt wynosi 36 milimetrów

Łatwo zauważyć, iż istnieje prawidłowość: im mocniejsza lupa, tym odległości oko-soczewka i soczewka-obiekt ulegają zmniejszeniu.

Piotr Stanisław Król

**Pomoce optyczne:
rodzaje i charakterystyka soczewek
stosowanych w lupach oraz metody
ich oznaczania**

Lupy - zarówno sferyczna, jak i asferyczną (ich nazwy pochodzą w tym wypadku od nazw soczewek) - są tzw. jednosoczewkowymi pomocami optycznymi. Oddrębną kategorię stanowią lupy, w których stosowane są

dwie, a nawet trzy soczewki o różnym kształcie powierzchni.

Jako pierwszą omówię lupę aplanatyczną. Jest to układ soczewek płasko-wypukłych (planosferycznych), ułożonych w bardzo precyzyjny sposób zaokrąglonymi powierzchniami do siebie. Bardzo łatwo je rozpoznać, gdyż taka lupa jest zarówno z jednej, jak i z drugiej strony całkowicie płaska. Podobnie jak ma to miejsce w soczewkach asferycznych, lupa aplanatyczna jest w bardzo znacznym stopniu pozbawiona zniekształceń brzegowych (aberracji sferycznej), a także wady zwanej komą, czyli nieprawidłowego odwzorowywania punktów pozaosiowych w formie przecinka. Wspominałem o tym wcześniej opisując rodzaje błędów soczewkowych.

Lupy tego typu charakteryzują się bardzo wysoką jakością, doskonałymi parametrami optycznymi. Natomiast ich wadą jest grubość i dosyć duży ciężar. Aby w części zniwelować tę drugą niedogodność, w markowych lupach aplanatycznych stosuje się soczewki z tworzywa sztucznego (pleksiglasu). Zakres powiększenia uzyskiwany przy pomocy tego typu lup mieści się w granicach 2,7-4,5 raza, a ich cena waha się od 200 do 260 złotych.

Następny rodzaj pomocy optycznych, składających się z więcej niż jednej soczewki, to lupy stanowiące tzw. układ achromatyczny, czyli pozbawiony aberracji chromatycznej. Przypomnę, że jest to wada powodująca

przebarwienia powiększanego obiektu lub tekstu, szczególnie na jego obrzeżach. W celu zniwelowania tej wady stosuje się układ dwóch soczewek: dodatniej (dwuwypukłej) i ujemnej (płasko-wklęsłej), w wyniku czego nie dochodzi do niepożądanego zjawiska rozszczepienia światła i rozbarwienia. Tego typu układ optyczny nie jest tak bardzo istotny dla osób słabowidzących. Ma głównie zastosowanie w ocenach jakościowych produktów, gdzie nie powinno występować przekłamanie barwne (np. lakiernictwo, włókiennictwo, poligrafia). Łupki tego typu mają na ogół niewielkie, kieszonkowe wymiary i zakres powiększenia do 10 razy. Ich cena mieści się w granicach od 380 do 460 złotych.

Najbardziej złożone są układy trzysoczewkowe, tzw. triplety. Składają się one z dwóch zewnętrznie ułożonych soczewek dodatnich (dwuwypukłych) i jednej, położonej centralnie, soczewki ujemnej (dwuwklęsłej). Lupy tego typu są przeznaczone do bardzo dużych powiększeń, nawet do 20 razy. Mają także zastosowanie w przemyśle, np. w ocenie jakościowej struktury materiałów (blachy, lakiery, włókna itp.).

Podsumowując opis soczewek i układów soczewkowych chciałbym zwrócić uwagę na system oznaczania lup. Dla niezorientowanej osoby może on być pewnego rodzaju pułapką. Na ogół określa się liczbowo zakres powiększenia, czyli ile razy dana lupa powiększa odwzorowywany obraz, np. 2,5x, 4x, 6x. Czasami jednak licz-

ba może być określeniem dioptrii dla danej soczewki lub układu optycznego. Przykładowo, ktoś kupuje okazjnie lupę oznaczoną symbolem 5. Przekonany, iż lupa powiększa pięć razy, ku swojemu zdziwieniu stwierdza, że powiększenie jest znikome dokładnie 1,25 raza! Wyjaśnienie jest proste - liczba 5 oznaczała w tym wypadku dioptrie. Ponieważ ilość dioptrii w stosunku do zakresu powiększenia ma się jak cztery do jednego (mogą wystąpić niewielkie odchylenia w tej proporcji w zależności od rodzaju soczewki), stąd wartość powiększenia 1,25x.

Markowe firmy optyczne zaczęły stosować w niektórych lupach system podwójnego oznakowania: dioptrie/wielokrotność powiększenia.

W lupach asferycznych dodawane jest jeszcze oznakowanie trzeciej wartości - optymalnej odległości oczu od lupy, o czym już wcześniej wspominałem.

**Pomoce optyczne:
rodzaje i charakterystyka występujących w
sprzedaży lup, wyposażenie dodatkowe**

Zajmiemy się teraz wyszczególnieniem i klasyfikacją lup oferowanych aktualnie na rynku, a także wyposażenia dodatkowego.

Największy i najbardziej popularny asortyment stanowią bez wątpienia lupy z rączką. Wyposażone są w różne rodzaje soczewek, począwszy od najprostszyc - sferycznych oraz o wiele doskonalszych - asferycznych i dwusoczewkowych układów aplanatycznych. Zakres powiększenia waha się od 2 do 12 razy (uzależnione jest to oczywiście od rodzaju zastosowanej soczewki lub układu soczewek). Czasami w lupach o mniejszym powiększeniu, 2-4 razy, spotyka się dodatkowo wmontowaną soczewkę o dwukrotnie większym powiększeniu (przeważnie planosferyczną).

Przy wyborze lupy powinno się zwrócić uwagę na jej trwałość i odporność na zarysowania. Markowe lupy mają często dodatkową, utwardzoną warstwę zabezpieczającą oraz właściwości antystatyczne i antyodblaskowe. Ważny jest też ciężar lupy. W wypadku aplanatycznej, która z racji zastosowania układu dwusoczew-

kowego jest cięższa, warto zastanowić się nad wyborem tej z soczewkami z tworzywa sztucznego (pleksiglasu), a nie z o wiele cięższego szkła.

W ostatnim czasie markowe firmy optyczne zaczęły wyposażać lupy z rączką w zintegrowane oświetlenie. Szczególnie powinno ucieszyć to osoby słabowidzące, gdyż oprócz dobrego odwzorowania powiększanego obrazu, bardzo istotne znaczenie ma też jego optymalne oświetlenie. Występują dwa rodzaje zasilania: sieciowe i bateryjne. To pierwsze jest na pewno wygodniejsze w lupach używanych np. tylko w domu. W lupach przenośnych stosowane jest zasilanie bateryjne (typu AA 1,5 V), którego wadą jest z pewnością konieczność wymiany baterii oraz zmniejszające się w trakcie użytkowania natężenie oświetlenia. W najnowszych modelach podświetlanych lup zaczęto stosować w miejsce żarówek, diody emitujące ostre białe światło, tzw. LED (*Light Emitting Diode*). Ich zalety to: pięciokrotne przedłużenie żywotności baterii, praktycznie brak konieczności wymiany diody, stałe natężenie światła, możliwe dzięki specjalnemu elektronicznemu systemowi sterującemu diodą LED. Do potrzeb osoby słabowidzącej możliwe jest dopasowanie przez optyka barwy emitowanego światła przy pomocy specjalnego żółtego filtra. Lupy z systemem LED są o około 20 procent droższe od porównywalnych lup z podświetlaniem tradycyjnym (żarówkowym).

W przypadku podświetlanych lup z zastosowaniem zasilania sieciowego istnieje możliwość regulacji natężenia światła.

W niektórych modelach lup z rączką można spotkać bardzo ciekawe i użyteczne wyposażenie dodatkowe, np. odchylany pasek pomocniczy, który ustawiony wzdłuż środkowej części lupy pomaga w orientacji czytanego tekstu. Gdy nie jest potrzebny, można go po prostu przesunąć poza obszar pola widzenia. Jeszcze ciekawsze jest zastosowanie w miejsce kolorowego paska pomocniczego, dodatkowego, odchylanego liniału soczewkowego. Pomaga on nie tylko w orientacji, ale również dodatkowo powiększa odczytywany tekst. Ponieważ moc soczewek podlega sumowaniu, a więc np. w lupie powiększającej 3 razy, zastosowanie opcjonalnej dodatkowej soczewki liniowej o sile 2 razy, daje sumarycznie powiększenie 5 razy.

Chciałbym jeszcze zwrócić uwagę na bardzo ciekawe rozwiązanie ułatwiające używanie lup z rączką. Przy dłuższym stosowaniu tego typu lupy, np. podczas czytania książki, trzymanie jej w ręku i dopasowywanie optymalnej odległości oczu do soczewki i soczewki do tekstu (istotne w wypadku lup asferycznych) staje się bardzo męczące. Można oczywiście kupić drugą lupę zamocowaną na statywie. Wiąże się to jednak z dodatkowymi kosztami. Doskonałym rozwiązaniem jest zakup giętkiego statywu zaciskowego, dostępnego

w dobrych sklepach optycznych. W bardzo prosty sposób mocuje się go przy pomocy sprężynującego klipsa do blatu stołu czy biurka, a z drugiej strony umieszcza się lupę z rączką. Końcówka statywu wyprofilowana jest w taki sposób, że może być w niej umocowany właściwie każdy rodzaj rączki. Teraz wystarczy dopasować elastyczny statyw w taki sposób, aby odwzorowanie powiększanego obrazu było najlepszej jakości i, mając już obydwie ręce wolne, możemy poświęcić się np. interesującej nas lekturze następnego felietonu. Koszt takiego statywu to 180 złotych.

Ceny lup z rączką są zróżnicowane i wahają się od 70 do 900 złotych. Oczywiście najtańsze są te sferyczne bez podświetlenia, najdroższe to asferyczne i apłanatyczne ze złożonym systemem oświetlającym i z regulacją natężenia światła oraz dodatkowym osprzętem. Asortyment jest bardzo szeroki i zróżnicowany.

Piotr Stanisław Król

Pomoce optyczne: różnorodność sprzętu

W poprzednim odcinku omówiłem lupy z rączką, teraz czas zająć się pozostałymi rodzajami powiększających pomocy optycznych tego typu.

Następną grupę stanowią tzw. lupy stojące. Pod względem rodzajów zastosowanych w nich soczewek,

w zasadzie niczym się one nie różnią od lup z rączką. Są stosunkowo drogie, ze względu na czasami dosyć skomplikowany układ mocujący. W poprzednim odcinku opisywałem o wiele tańsze, alternatywne rozwiązanie w postaci giętkiego zaciskowego statywu w połączeniu z lupami z rączką. Jeśli więc osoba słabowidząca nie musi koniecznie korzystać z lupy stojącej, warto rozważyć bardziej ekonomiczny zakup, który jednocześnie pozwoli na większą elastyczność w zastosowaniu lupy (np. w podróży).

Istnieje duża różnorodność konstrukcji lup stojących. Zasadniczo można jednak rozróżnić dwa ich rodzaje:

- lupy na statywach stałych, wyposażonych w system przegubów pozwalających odpowiednio wyprofilować odległość i kąt soczewki do obiektu,
- lupy na statywach giętkich.

Zastosowane w nich oświetlenie jest zasilane z sieci, gdyż lupy tego rodzaju traktowane są jako stacjonarne. Ceny tego typu asortymentu wahają się od 750 do 3 200 złotych.

Istnieje grupa lup, które określić można jako lupy specjalne, o niekonwencjonalnym kształcie. Do takich należą z pewnością kamienie optyczne, wykonane ze szkła lub tworzywa sztucznego. Ich podstawa ma kształt cylindra zakończonego powierzchnią półkolistą o odpowiednio dopasowanym promieniu. Wysokość cylindra i promień powierzchni półkolistej są tak dopa-

sowane, aby obraz pozbawiony był dystorsji (rodzaj aberracji)*. Charakterystyczną cechą tego typu lupy jest to, iż obiekty przez nią obserwowane są dwukrotnie jaśniejsze od otoczenia.

Kamienie optyczne produkowane są w najprzeróżniejszych formach i kształtach, np. z powierzchnią wykonaną pod kątem pozwalającym obserwować obiekt z ukosa. Zakres powiększenia wynosi od 1,8 do 2,2 raza (tak jest w najnowszych rozwiązaniach, gdzie zastosowano bardzo precyzyjnie wyprofilowaną górną powierzchnię asferyczną).

Do tej grupy można też zaliczyć tzw. linały optyczne, gdzie najbardziej optymalne powiększenie (2 razy) występuje w kierunku prostopadłym do ich osi. Są to bardzo praktyczne pomoce optyczne np. do czytania. Linał kładzie się na czytany obiekcie (książce, gazecie, itp.) i sukcesywnie przesuwa wzdłuż strony. Długości linałów są zróżnicowane, od 120 do 350 milimetrów. Ceny linałów w zależności od ich długości mieszczą się w granicach od 75 do 260 złotych. Natomiast kamienie optyczne można kupić w cenie od 150 do 350 złotych.

Warto wspomnieć, iż występują też lupy ze składanymi rączkami i specjalnymi nóżkami. Zwiększa się przez to ich uniwersalność, gdyż można je stosować jako lupy ręczne i stojące.

* Patrz Piotr Stanisław Król, *Pomoce optyczne: lupy, wiadomości ogólne*, s. 49

Istnieją też modele lup wyposażone w specjalny klips do mocowania na oprawce okularów. Rozwiązanie takie pozwala mieć wolne ręce przy jednoczesnej obserwacji zwiększanego obrazu. Docenią to szczególnie hobbyści i majsterkowicze. Zakres powiększenia wynosi od 1,7 do 7 razy. Cena takiego modelu lupy wynosi ok. 250 złotych.

Bardzo popularne są też tzw. łupki kieszonkowe. Niedogodność w postaci niewielkiej powierzchni odwzorowywanego obrazu rekompensują ich małe wymiary oraz zakres powiększenia, który może sięgać do 20 razy. Ponieważ wykorzystywane są bardzo często w różnych zawodach, gdzie wymagane są: wysoka precyzja, jakość i wierność odwzorowywania, często spotyka się tutaj zastosowanie soczewek achromatycznych i systemów aplanatycznych. Wykorzystuje się w nich różnorodne obudowy: wysuwane z osłon zabezpieczających, z podstawkami z tworzywa sztucznego (stawiane na oglądanym obiekcie), a także typu zegarmistrzowskiego przytrzymywane w okolicach oka). Do celów specjalistycznych wyposażane są też w podziałki pomiarowe.

Dla osób słabowidzących niektóre tego typu łupki też mogą mieć praktyczne zastosowanie, np. w urzędach, jako podręczna pomoc przy zapoznawaniu się z mało czytelnymi drukami, podczas zakupów - przy odczytywaniu drobnych tekstów na etykietach produktów.

Należy pamiętać, że czym mocniejsza lupa, tym mniejsze jest pole widzenia odwzorowywanego obrazu. Ceny łupiek kieszonkowych są zróżnicowane, od 25 do 350 złotych. Zależy to od zakresu powiększenia (3 do 20 razy), rodzaju zastosowanej soczewki lub układu soczewek, rodzaju obudowy itd.

Piotr Stanisław Król

Pomoce optyczne: lupy - najnowsze rozwiązania techniczne

Osoby słabowidzące stawiają bardzo wysokie wymagania firmom optycznym. Firmy te, ze swej strony, starają się w jak największym stopniu usprawnić i ułatwić im codzienne życie. Służyć temu mają nie tylko bardzo precyzyjne lupy oraz systemy optyczne na nich oparte.

Jeden z czołowych producentów wprowadził bardzo ciekawe rozwiązanie, które można by, parafrazując reklamę pasty do zębów, czy też proszku do prania, nazwać w skrócie dwa w jednym. Otóż w obudowie bardzo niewielkich rozmiarów, koegzystują ze sobą dwa układy optyczne: podświetlana systemem LED** lupa powiększająca 3,2 raza oraz jednookularowa lornetka po-

** Patrz Piotr Stanisław Król, *Pomoce optyczne: rodzaje i charakterystyka występujących w sprzedaży lup, wyposażenie dodatkowe*, s. 62

większająca obraz 2,5 raza z odległości ok. 5 metrów. Przez producenta rozwiązanie to nazwane zostało achromatycznym hybrydowym systemem soczewkowym. Nazwa handlowa brzmi natomiast: *Mobilux far*.

Sposób użycia jest bajecznie prosty, przełączanie z jednego systemu na drugi (do bliży lub dali) odbywa się przy pomocy tylko jednego przełącznika włączającego i wyłączającego podświetlanie. Niewielkie rozmiary pozwalają zabierać to urządzenie w podróż. Przy jego pomocy można przeczytać tekst z bliska oraz zorientować się w otoczeniu, np. na dworcu zapoznać się z odległym o kilka metrów rozkładem jazdy. Cena urządzenia wynosi 480 złotych.

Drugim rozwiązaniem jest tzw. wideolupa. Prawdopodobnie część czytelników spotkała się z telewizyjnymi aparatami optycznymi wspomagającymi czytanie. System ten, obok niewątpliwych zalet, ma jedną wadę - jest duży i dość niewygodny w użyciu. Wideolupa oparta została na innym rozwiązaniu, maksymalnej miniaturyzacji, uniwersalności oraz mobilności systemu. Ta pomoc optyczna skierowana jest szczególnie do osób słabowidzących, którym standardowe lupy powiększające nie wystarczają do czytania.

Urządzenie składa się z lupy optycznej oraz małej kamery, co stanowi razem elektroniczny system wspomagający czytanie. Możliwość zastosowania prostego podłączenia przez kabel z wejściem wideo w odbiorniku

telewizyjnym (zgodnym z normą PAL) pozwala na czytanie i oglądanie powiększonych tekstów i ilustracji na ekranie.

Wideolupa jest bardzo łatwa w użyciu. Tylko jeden przełącznik uruchamia kamerę, system oświetlający i bieżący program telewizyjny (dzięki sygnałowi wideo w kamerze). Niewielka, zwarta konstrukcja urządzenia pozwala na wygodne przenoszenie i stosowanie go np. w podróży. W układzie optycznym zastosowano lekką, asferyczną soczewkę o wymiarach 100x50 milimetrów ze specjalnie utwardzoną powłoką. Powiększenie optyczne, przy wykorzystaniu urządzenia jako zwykłej lupy powiększającej, wynosi 3, a powiększenie elektroniczne: od 9 do maksimum 17,5. Należy pamiętać, iż wielkość odwzorowywanego obrazu uzależniona jest od wielkości używanego telewizora. Zależności między zakresem powiększenia a przekątną ekranu TV, gdzie pierwsza liczba to powiększenie, druga to przekątna wyrażona w centymetrach, przedstawiają się w następujący sposób: 9/36 cm, 10,5/42 cm, 14/56 cm, 16,5/66 cm, 17,5/70 cm. Jak z tego widać największe powiększenie uzyskiwane jest przy przekątnej ekranu odbiornika TV wynoszącej 70 centymetrów).

Wideolupa jest lekka i bardzo łatwa w użyciu. Można ją bez problemów zabierać w podróż i używać jako zwykłą lupę powiększającą. Cena urządzenia wynosi 1 750 złotych.

Na koniec kilka słów o konserwacji. Sposób, w jaki będziemy obchodzić się z pomocą optyczną ma istotny wpływ na jej trwałość oraz jakość odwzorowywania powiększanych obrazów. Markowi producenci starają się zabezpieczać swoje produkty w optymalny sposób. Stosują, jak już wspomnieliśmy, np. powłoki utwardzające powierzchnie soczewek, odporne na zarysowania, i środki chemiczne. Wprowadzają też coraz bardziej bezpieczne, kompaktowe obudowy. Nie zwalnia to jednak użytkownika od dbałości o używany sprzęt optyczny. Już sam kurz osadzający się na soczewce potrafi zmniejszyć transparencję (przepuszczalność światła) o kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt procent.

Jakie zatem zabiegi konserwacyjne należy stosować w układach optycznych? Nie są one skomplikowane. Przede wszystkim powinniśmy dbać o czystość soczewek. W żadnym wypadku nie wolno stosować ostrych przedmiotów, rozpuszczalników alkoholowych i organicznych, np. do mycia szyb. Powierzchnią optyczną soczewki nie należy przesuwac po kartce, stole itp. Gdy soczewka jest tylko zakurzona, wystarczy przetrzeć ją miękką ściereczką. Należy raczej unikać powszechnie stosowanej kiedyś irchy. W sklepach optycznych można kupić specjalne ściereczki z włókien mikrofazowych, które bardzo skutecznie usuwają kurz, lekkie zabrudzenia i są bezpieczne dla powierzchni soczewek. Ich cena nie powinna przekraczać 20 złotych. Co jakiś czas

ściereczkę należy wypłukać w wodzie i wysuszyć. Można też ewentualnie stosować czystą, miękką i niepostrzępioną ściereczkę bawełnianą.

Jeśli jednak nasza lupa uległa mocnemu zabrudzeniu (odciski palców, zatłuszczenia itp.) należy przetrzeć powierzchnię soczewki ściereczką zwilżoną wodą o temperaturze ciała i pozostawić do wyschnięcia.

Lupę, której aktualnie nie używamy najlepiej przechowywać w odpowiednim etui. Jest to doskonała ochrona przed kurzem, która uwolni nas od częstego czyszczenia soczewek. Trzeba też pamiętać, iż pozostawianie lupy bez zabezpieczenia w nasłonecznionym miejscu może być przyczyną pożaru.

Jak już wcześniej wspomniałem, w lupach podświetlanych stosowane są dwa rodzaje lampek: zwyczajne żarówki oraz diody typu LED. Żarówki posiadające gwint, należy wkręcać, natomiast diody wsuwamy w odpowiedni otwór. Może to jest oczywiste, ale zdarzały się przypadki uszkodzenia układów podświetlających przez użytkowników, na siłę wciskających żarówki, zamiast je wkręcać. W obydwu rodzajach podświetlania stosowane są baterijki typu AA 1,5 V. Oświetlenie typu LED - o czym też była mowa - pozwala na wydłużanie żywotności baterii do 5 razy w porównaniu z układem wyposażonym w zwykłą żaróweczkę (warto rozważyć zastosowanie zamiast baterii akumulatorów oraz ładowarki). Poza tym LED emituje światło

o stałym, niezmiennym natężeniu. To niewątpliwe zalety. I chociaż cena tego systemu podświetlającego jest wyższa o ok. 20 procent, to z pewnością zamortyzuje się dosyć szybko.

Wysoka jakość lupy powinna być gwarantowana certyfikatem producenta. Trzeba też zwracać uwagę, czy sprzedający załączył gwarancję i instrukcję obsługi.

W ŚWIECIE KOMPUTERÓW

Piotr Stanisław Król

Komputer - przyjaciel czy wróg? Wpływ na zdrowie fizyczne - ergonomia pracy

To trochę prowokacyjne pytanie zmusza do udzielenia alternatywnej odpowiedzi. Bez względu jednak, jaka odpowiedź by nie padła, to czy chcemy tego, czy też nie, jesteśmy w coraz większym stopniu zdani na komputery. Stają się one tak powszechne, że właściwie przestajemy nawet zastanawiać się nad ich wpływem na nasze życie. Po prostu są i już. A w rzeczywistości nie ma tutaj jednoznacznej odpowiedzi. Tak jak jest ze wszystkim, co stworzył *homo sapiens*, to on sam decyduje o roli, przeznaczeniu i wpływie swoich wynalazków na jego egzystencję.

Postaram się omówić problem wpływu komputerów na nasze zdrowie fizyczne. Czy jest to wpływ przyjazny, czy też zagrażający naszemu zdrowiu? Na początek przyjrzyjmy się oddziaływaniu monitora na nasz wzrok. Czy osoby słabowidzące powinny wystrzegać się pracy przy nim?

Na początek chciałbym z naciskiem zaznaczyć, że szkodliwy wpływ pracy przed komputerem na wzrok jest bardzo często wyolbrzymiany. Mało kto wie, że pracując np. przez cały rok przed monitorem komputerowym, jesteśmy narażeni na taką dawkę promieniowania ultrafioletowego (UV), jaka dociera do nas w ciągu godziny przebywania na słońcu! Monitory emitują cztery rodzaje promieniowania, z tego trzy przez tylną jego ścianę, a tylko wspomniane wyżej promieniowanie UV - przez przednią część. Dlatego też należy zwrócić szczególną uwagę na usytuowanie sprzętu komputerowego, np. w pokojach biurowych, gdzie powinna być zachowana bezpieczna odległość między stanowiskami pracy.

Często mitologizowane jest zagrożenie związane z emisją pola elektromagnetycznego. W rzeczywistości jest ono bardzo słabe. Należy tylko pamiętać, że największe jego natężenie notuje się przez pierwsze piętnaście minut pracy monitora. Wniosek nasuwa się więc sam - włączyć komputer i spokojnie pójść np. wypić kawę.

Jeśli jest tak dobrze - słyszę już to pytanie - to dlaczego jest tak źle? Zaczerwienione, łzawiące oczy, pieczenie pod powiekami, migające, rozmyte obrazy, uczucie ucisku na gałki oczne. Wszyscy znamy to uczucie. A do tego dochodzą inne dolegliwości somatyczne, np.: bóle nadgarstków, dokuczliwe napięcie mięśni pleców i barków, ucisk żołądka, drętwienie nóg. Zawinił

komputer? Jeśli nawet, to w jednym procencie. Dziewięćdziesiąt dziewięć procent winy leży, niestety, po naszej stronie.

Przyjrzyjmy się niektórym aspektom związanym z ergonomią pracy przy komputerze.

W jakim otoczeniu pracujemy? ~ Jednym z najgroźniejszych skutków pracy komputera jest jonizacja powietrza. Pole elektromagnetyczne powoduje także polaryzację przestrzeni między monitorem a użytkownikiem. W wyniku tego twarz człowieka przyciąga cząsteczki kurzu, podobnie jak monitor. Skutkuje to podrażnieniami oczu oraz reakcjami alergicznymi. Gdy dodamy do tego dym papierosowy oraz złą cyrkulację powietrza w pomieszczeniu, w którym przebywamy...

W takich warunkach nasze oczy stają się zbyt suche (stąd uczucie pieczenia i piasku pod powiekami). Przyczyną jest zmniejszenie naturalnego wydzielania się łez z gruczołów łzowych. Dłuższe przebywanie w takich warunkach powoduje też zmęczenie i osłabienie koncentracji. W konsekwencji zmniejsza się wydajność pracy lub nauki przy komputerze.

Mówiąc więc o ergonomii pracy przy komputerze, należy przede wszystkim zwrócić uwagę na jego otoczenie, czystość i odpowiedni poziom wilgotności powietrza, a także temperaturę. A palaczy po prostu wystawić za drzwi. Nie zapominajmy o dobroczynnym, oczy-

szczającym wpływie zieleni. Pospolita paprotka to nie tylko ozdoba. To wyśmienity filtr powietrza.

Jak siedzimy?

Różnie, najczęściej źle. Ze wszystkich pozycji właśnie siedząca jest najbardziej niezdrowa. Jest to nasza ulubiona pozycja spoczynkowa, ale i z konieczności pozycja, w której pracujemy przez wiele godzin przy komputerze.

Zapatrzeni w ekran monitora często całkowicie zapominamy o naszym układzie ruchowym, który niby w sztywnych kleszczach, jest unieruchomiony na amen. Przez wiele godzin z pochyloną głową, zgarbionymi plecami, z nienaturalnie uniesionymi dłońmi nad klawiaturą. Skutek? Napięcie i skurcze mięśni pleców i barku, bóle nadgarstków, które prowadzą często do zmian zwyrodnieniowych układu kostnego i nieznośnego, chronicznego bólu. A nasz wzrok? Wpatrzony w jeden punkt, unieruchomione mięśnie oczne, zbyt rzadkie mruganie *N* celu zwilżenia powierzchni gałki ocznej (czasami nie na też i czym w suchym, jak pieprz powietrzu, o czym już wspominałem). Pamiętajmy też o tym, że siedząc w pozycji naszego ulubionego przykurczu, mimowolnie uciskamy na przeponę. Powoduje to z kolei nieprawidłowe oddychanie i słabe dotlenienie całego organizmu, w tym i drogocennych oczu. Czy za wspomniane dolegliwości można winić komputer? Nic bardziej błędnego.

Aby dobrze siedzieć, musimy zaopatrzyć się w prawidłowe krzesło lub fotelik, optymalnie podpierający kręgosłup, z regulacją wysokości, który nie utrudnia ruchu rąk. Każdy użytkownik komputera powinien być wyposażony w tego typu siedzisko. Sposób korzystania z niego to już inna sprawa. Czasami obserwując bliźnich, jakie pozycje przyjmują przed komputerem, dochodzę do wniosku, że brakuje tu tylko stójki na głowie! Widziałem pracującego komputerowca przekrzywionego w niedbalej pozycji w bok i bujającego się na fotelu... z brakującym jednym kółkiem. Zastanawiałem się, co dłużej wytrzyma: nadwyreżony fotel, czy zakrzywiony niczym łuk kręgosłup.

A więc przede wszystkim musimy tak wyregulować fotel, aby obie stopy opierały się swobodnie na podłodze, a dolna część kręgosłupa była lekko wygięta do przodu (służy do tego odpowiednio wyprofilowana podpórka). Żelazna zasada brzmi: górna krawędź monitora powinna znajdować się na wysokości oczu, ewentualnie nieznacznie niżej. Nigdy nie powinniśmy pracować patrząc przez wiele godzin w ekran do góry. Ból kręgosłupowy! Odległość między oczami a monitorem powinna wynosić, co najmniej 50 centymetrów. Jeśli mamy kłopoty z odczytaniem informacji na ekranie, to lepiej odpowiednio je powiększyć niż przybliżać głowę.

Dopasowanie wysokości fotela oraz ustawienie monitora na wprost oczu, pozwoli pracować w odpowiedniej, ergonomicznej pozycji. Ważne jest, aby sylwetka była wyprostowana, bez wykrzywiania kręgosłupa na boki.

Jakie oświetlenie?

Na koniec kilka słów o oświetleniu stanowiska komputerowego. Należy unikać wszelkich kontrastów, tj. zbyt słabego i zbyt mocnego oświetlenia. Musi być ono zrównoważone. Należy tak ustawić położenie monitora i stanowiska pracy, aby unikać refleksów odblaskowych od ekranu. Zamiast oświetlenia neonowego lepiej używać tradycyjnych żarówek, które emitują bardziej naturalne światło. Miejsce pracy należy tak dostosować, aby optymalnie wykorzystywać światło dzienne. Na szczęście, obecnie produkowane monitory wyposażane są w płaskie i antyrefleksyjne powierzchnie lamp kinoskopowych, co znacznie podwyższa komfort pracy.

Komputer - przyjaciel czy wróg? Jak widać, zależy to przede wszystkim od nas samych.

Komputer - przyjaciel czy wróg? Zadbajmy o wzrok

¹ Codzienne, wielogodzinne korzystanie z komputera nie jest obojętne dla zdrowia. Na wiele czynników mamy wpływ i możemy je odpowiednio korygować. Do takich - o czym już wspomniano - należą: dopasowanie odpowiedniego oświetlenia, sposób siedzenia przed monitorem, zadbanie o prawidłową temperaturę, wilgotność i cyrkulację powietrza.

Występują też takie negatywne czynniki, których nie możemy do końca wyeliminować, jak choćby ostatnio opisywany w prasie specjalistycznej, problem emisji związków chemicznych. Badania wykazały, że komputery wydzielają wysoce toksyczne substancje. Związki bromu, stosowane w celu zapobieżenia ich zapłonowi, są uwalniane podczas pracy. Powodują one schorzenia układu rozrodczego oraz problemy neurologiczne. Informacje, iż ich emisja jest znikoma wcale nie są pocieszające. Substancje te kumulują się bowiem w organizmie. Schorzenia mogą się więc pojawić po latach pracy z komputerem. Część takich substancji została już zakazana i od 2005 roku nie są one wykorzystywane przy produkcji komputerów.

Naukowcy nie znaleźli jednak dotychczas skutecznego sposobu na pozbycie się toksycznych związków

emitowanych przez komputery. Czy zatem powinniśmy wpadać w panikę? Nawet gdybyśmy tak zrobili, nie unikniemy styczności z techniką komputerową. Od czasów, kiedy człowiek wyszedł z jaskini, starał się różnymi wynalazkami ułatwiać sobie życie. Obecnie nastał czas ewolucji w rytmie obróbki cyfrowej, ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Zamiast więc wpadać w panikę, po prostu starajmy się w taki sposób korzystać z komputerów, aby jak najmniejszym kosztem w odniesieniu do naszego zdrowia, uzyskiwać z nich jak największe korzyści. Można tak? Owszem, można.

Podczas pracy z komputerem najbardziej narażone są oczy. Wielogodzinna praca z wbitym nieruchomo wzrokiem w jeden punkt znajdujący się blisko, jest czymś całkowicie nienaturalnym w dotychczasowym procesie ewolucyjnym. Przez wiele tysięcy lat człowiek *patrzył* przede wszystkim w dal. Naturalnym polem widzenia była przestrzeń: doliny, łąki, góry, morskie horyzonty itp. W procesie rozwoju zaledwie ułamek procenta stanowi okres patrzenia w świecący ekran monitora. Nasze oczy się buntują. I mają rację. Trzeba im pomóc. Dotyczy to wszystkich bez wyjątku, a szczególnie osób z wadami wzroku.

Pierwszą podstawową zasadą jest robienie cyklicznych przerw na relaksację wzroku. Po godzinie pracy należy zrobić kilku- lub nawet kilkunastominutową

pauzę. Ten czas możemy w części poświęcić na odpoczynek i gimnastykę oczu. Nie kosztuje to wiele wysiłku, a dobroczynny efekt jest nie do przecenienia.

***Palming*, czyli optyczna głodówka**

Ćwiczenie relaksacyjne o nazwie *palming* (od ang. palm - dłoń) określane jest też często jako optyczna głodówka. Po dłuższym wysiłku, podczas pracy z komputerem, oczy potrzebują odpoczynku. Osoby słabowidzące w znacznie większym stopniu nadwyrężają wzrok wpatrując się w ekran monitora. Należy od czasu do czasu odpocząć i odłączyć się od bodźców wizualnych. Doskonale nadaje się do tego bardzo proste ćwiczenie, czyli właśnie *palming*.

Optyczną głodówkę można prowadzić stojąc lub siedząc. Stojąc należy przycisnąć ręce do piersi, a siedząc łokcie oprzeć wygodnie na stole. Rozluźnić się, kilka razy wykonać głębszy, powolny wdech i wydech. Techniki Dalekiego Wschodu zalecają wciąganie powietrza do płuc nosem, a wydychanie, powolne, ustami.

Dotlenieni i rozluźnieni pochylamy nieco głowę do przodu, zamykamy oczy i przykrywamy je lekko uwypuklonymi dłońmi. Bardzo ważne jest, aby nie naciskać na gałki oczne oraz nie zatykać nosa. Podczas ćwiczenia oddech musi być swobodny.

Wyłączamy się nie tylko od bodźców wzrokowych, ale również staramy się, aby nasze myśli przepływały swobodnie i nie absorbowwały nas. To musi być pełny relaks.

Po upływie około trzech minut wykonujemy głęboki wdech i wydech. Powoli zdejmujemy dłonie z twarzy kilka razy mrugając.

Nie bez przyczyny wspominałem o oddechu. Wszystkie ćwiczenia relaksujące mają jeden zasadniczy cel - dotlenienie organizmu, w tym i drogocennych oczu. Wróć jeszcze do tego tematu w dalszych rozważaniach.

Szerokie horyzonty

Jak już wspominałem, człowiek od wieków przyzwyczajony był do patrzenia w dal. Gwałtowny rozwój cywilizacyjny przykuł go do różnych wyświetlaczy, jak: monitory, ekrany telewizyjne, a ostatnio i telefony komórkowe, które powoli same stają się małymi komputerami i uniwersalnymi przekaźnikami informacji. Nasz wzrok staje się więc więzieniem małych przestrzeni. Dlatego też powinniśmy od czasu do czasu uwolnić go i spojrzeć po prostu w dal.

Proponuję ćwiczenie *palmingu* połączyć z dodatkową, kolejną czynnością relaksacyjną. Podejdźmy do okna i skierujmy wzrok w jak najdalszy punkt na horyzoncie. Swobodnie, głęboko oddychając, obserwujmy i delektujmy się przez minutę lub dwie rozległą przestrzenią. Przenośmy wzrok na kolejne punkty. Nie musimy koniecznie ich rozpoznawać. W żadnym wypadku nie wytężajmy oczu, ale pozwólmy im swobodnie przenosić się po rozległym pejzażu.

Komputer - przyjaciel czy wróg? Ćwiczenia relaksacyjne

Na ergonomię pracy oraz na znalezienie czasu i chęci do wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych wpływ ma nie cyfrowa maszyna, ale tylko i wyłącznie my sami. Musimy o tym pamiętać, zanim zaczniemy narzekać na bóle mięśni i stawów, pieczenie pod powiekami oraz ogólnie złe samopoczucie, za które obwiniać zaczniemy nasz komputer. Po prostych ćwiczeniach wspomagających wzrok czas przejść do opisu bardziej aktywnych form ćwiczeń relaksacyjnych.

Na początek akupresura

Znany i praktykowany od wieków chiński masaż jest skuteczną metodą wspomagającą także wzrok. Wokół oczu znajdują się bowiem ważne punkty vitalne, które mogą być wykorzystywane w skuteczny sposób w takim masażu. Ćwiczenia są bardzo proste.

Na początek należy zamknąć oczy, a następnie kciukiem i palcem wskazującym (układ palców podobny do szczypania) objąć nasadę nosa. Następnie należy silnie zacisnąć palce i tak przytrzymać przez około 5 sekund. Zwolnić ucisk i powtórzyć go jeszcze dwukrotnie. Wiele osób wykonuje tę czynność intuicyjnie, gdy odczuwa zmęczenie oczu. Jest to naturalne, tak jak zgodna z naturą jest chińska akupresura.

Po wykonaniu tego prostego masażu przechodzimy do następnego. Wyobraźmy sobie cztery punkty równomiernie ułożone na każdym z naszych łuków brwiowych oraz centralnie umiejscowione punkty na skroniach. To będą miejsca wykonywania kolejnego masażu. Na początek kładziemy płasko oba końce kciuków (opuszkami do góry) po lewej i po prawej stronie nasady nosa i uciskamy przez około 2 sekundy. Zwalniamy ucisk i przesuwamy kciuki kawałek dalej, na kolejny punkt na skórze pod łukami brwiowymi (mniej więcej 1/3 długości łuku) i ponownie uciskamy przez 2 sekundy. Powtarzamy uciskanie w kolejnych punktach - w sumie będzie ich cztery. Po dotarciu do końca łuków brwiowych, kładziemy czubki palców wskazujących na zagłębieniu skroni (kciuki spoczywają w tym czasie lekko)parte na policzkach). Wzmacniamy lekko nacisk naokoło 2 sekundy, a następnie masujemy okrężnymi ruchami jednocześnie oba punkty na skroniach przezokoło 4 sekundy. Całe opisanie wyżej ćwiczenie należy powtórzyć trzykrotnie.

Ten w sumie prosty zabieg ma niezwykle dobroczynny wpływ na ważne punkty vitalne, pobudzające pracę oczu. Powoduje lepsze ukrwienie oraz relaksację tej ważnej części organizmu.

Joga i geometria na ścianie

Oczy unieruchomione przed monitorem potrzebują tylko wypoczynku (*palming*), przestrzeni (patrzenie

w dal, akomodacja) czy pobudzania punktów witalnych (akupresura), ale też ćwiczeń wzmacniających i rozluźniających zewnętrzne mięśnie oczu (należą do nich: mięśnie proste, mięsień skośny dolny oraz skośny górny). W indyjskiej jodze, oprócz asanów (przyjmowanie określonych postaw ciała) stosuje się także połączenie ćwiczeń oddechu oraz oczu, przyczyniających się do uelastycznienia mięśni oczu, co pozytywnie wpływa na zdolność widzenia do późnego wieku. Warto skorzystać z tych naturalnych, starohinduskich ćwiczeń.

Zasada podstawowa - poruszają się tylko oczy, reszta, włącznie z głową pozostają nieruchome. Istotne jest połączenie ćwiczeń z prawidłowym oddechem.

Wykonujemy wdech patrząc przy tym wysoko w górę, na brwi. Przy wydechu kierujemy wzrok w dół, jak najniżej. Powtarzamy ćwiczenie trzykrotnie, pamiętając o mruganiu w międzyczasie. Ćwiczenia wykonujemy spokojnie, miarowo.

Następnie przechodzimy do poziomego przenoszenia wzroku: przy wdechu kierujemy oczy jak najdalej w lewo, przy wydechu w prawo. Tak jak we wcześniejszym ćwiczeniu, całość powtarzamy trzykrotnie.

Kolej na ruchy okrężne gałek ocznych - wdychając powietrze przenosimy wzrok zgodnie z ruchem wskazówek zegara od lewego dołu do góry, a następnie, przy wydechu, z górnego środka obwodu okręgu do prawego dołu. Powtarzamy ćwiczenie trzykrotnie, wciąż pamię-

tając o mruganiu po zakreśleniu każdego z okręgów. Następnie wykonujemy to wszystko ponownie, ale w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara.

Ćwiczenie, choć proste, może na początku powodować pewne trudności (zmęczenie, a nawet nieznaczny ból). Spowodowane jest to zeszywnieniem mięśni ocznych, pozbawionych naturalnego ruchu (co ma miejsce w czasie wielogodzinnej pracy przy komputerze). Można wtedy odpocząć stosując już opisywany *palming* i koniecznie należy pamiętać o prawidłowym oddechu.

Tyle hinduska joga. A geometria na ścianie? W przerwach w pracy można stosować także bardzo proste, relaksujące ćwiczenie, wykreślając na przeciwległej ścianie pokoju poziome szlaczki oraz ósemki. Pamiętajmy oczywiście o regularnym oddechu, zmianie kierunku kreślenia oraz mruganiu.

Proponuję przyjąć następującą zasadę: joga na dłuższe przerwy lub co dwa dni, a geometryczne esy floresy na ścianie podczas każdej lub prawie każdej przerwy w pracy.

***Stretching*, czyli rozciąganie**

O czymś, co określam przykurczem komputerowca, wspominałem już wcześniej. Podczas pracy przy komputerze nieruchomieją nie tylko oczy, ale często całe ciało zastyga w bezruchu na długi czas, niczym słup soli. Nie miejsce tutaj, aby rozpisywać się o negatywnych skutkach napięć mięśniowych na nasz organizm.

Chciałbym natomiast polecić bardzo proste ćwiczenia *stretchingu*, które wykonuje się bez wstawiania z fotela, co niektórzy uznają za znakomity pomysł. Podstawowymi zasadami *stretchingu* są: tzw. cykl dziesięciosekundowy podczas napinania poszczególnych partii mięśni, powtarzalność ćwiczeń oraz regularny oddech (ta zasada jest uniwersalna we wszystkich ćwiczeniach, w tym relaksacyjno-rozluźniających). *Stretching* to rodzaj treningu, który powoduje wydłużenie mięśni i ich uelastycznienie, co zapobiega kontuzjom i znakomicie działa na samopoczucie.

W przerwie w pracy z komputerem polecam następujące ćwiczenia: usiąść prosto, nogi oparte swobodnie na podłodze, wziąć kilka głębszych oddechów. Chwycić obydwoma rękami za spód siedzenia fotela, a następnie napinając mięśnie, podciągać je do góry przez dziesięć sekund. Rozluźnić mięśnie, kilka głębszych oddechów i powtórzyć ćwiczenie. Następnie wyciągnąć przed siebie lewą rękę wierzchem dłoni do góry, prawą ręką chwycić za palce i starać się przeciągnąć rękę do dołu - lewa ręka pozostaje oczywiście nieruchoma, stawiając opór. Napinamy mięśnie przez dziesięć sekund. Po kilku oddechach powtarzamy ćwiczenie, a następnie zmieniamy rękę.

Kolejne ćwiczenie rozluźniające mięśnie szyi i karku ma niebagatelne znaczenie. Prawą ręką obejmujemy głowę od góry (palce dotykają lewego ucha) i napinając

mięśnie szyi, staramy się przeciągnąć głowę w prawo. Głowa stawia *opór i pozostaje bez ruchu przez dziesięć sekund. Wykonujemy kilka głębokich oddechów i ponawiamy ćwiczenie. Następnie zmieniamy rękę i przeprowadzamy ćwiczenie w odwrotnym kierunku. Po jego zakończeniu możemy kilka razy pokręcić głową w obydwu kierunkach rozluźniając mięśnie karku i szyi.

Stretching to wiele bardzo różnych i złożonych ćwiczeń. Zaprezentowałem tutaj tylko te najbardziej przydatne i najmniej kłopotliwe w codziennej pracy przy komputerze.

*Ryszard Dziewa, Ewa Borecka,
Piotr Stanisław Kroi*

NIEWIDOMYM RADZIMY

Z PRZEWODNIKIEM CZY BEZ

Ryszard Dziewa

Korzystajmy z pomocy

Chyba największym zagrożeniem dla każdego człowieka jest odgradzanie się od innych ludzi, zwłaszcza tych, którzy chcą być dla nas życzliwi i bezinteresowni. Oczywiście, nie chodzi o to, abyśmy z każdą napotkaną osobą musieli się zaprzyjaźnić. Rezygnowanie jednak z nawiązywania jakichkolwiek kontaktów czy odmawianie oferowanej pomocy świadczy o nieprzystosowaniu do życia społecznego.

Niektórym wydawać się może, że prośba o pomoc jest wielkim upokorzeniem, ale tak naprawdę to nie ma człowieka, który byłby we wszystkim samowystarczalny.

To nieprawda, że prosząc o przeprowadzenie przez ulicę, przeczytanie listu czy artykułu z gazety musimy zaraz odczuwać coś w rodzaju skrępowania. Niejeden chętnie udzieliłby nam pomocy, ale nie bardzo wie, jak to zrobić, aby nas nie urazić, czy też nie spotkać się z niegrzeczną odmową.

Większości ludzi dawanie sprawia większą satysfakcję niż branie. Dlatego nie odmawiamy tym, którzy chcą się czuć potrzebni. Jednak też nie przejmujemy się

do przesady, gdy ktoś nie zechce nam w czymś pomóc, bo nie żyjemy 'wyłącznie wśród aniołów i ludzi dysponujących dużymi zasobami wolnego czasu.

Powinniśmy zachowywać się normalnie, przyjmować pomoc, prosić o nią, a także - w miarę możliwości - pomagać innym. Stać nas przecież na rewanż i jeszcze coś więcej.

Jak należy się zachować, gdy oferowana nam pomoc jest zupełnie niepotrzebna? To zależy od pewnych okoliczności. Można uprzejmie podziękować informując, że np. droga jest nam dobrze znana, albo skorzystać z propozycji i przejść razem znaną trasę. Ludzie różnie reagują i odmowa nawet w dobrej wierze może niektórych zrazić do tego stopnia, że już nigdy nie zechcą pomóc niewidomemu. Myślę, że potrafimy zorientować się, kiedy możemy podziękować za przysługę, a kiedy ją przyjąć. Osobiście nigdy nie odmawiam dzieciom, kiedy chcą mi pomóc. Byłyby wówczas niepocieszone. Dla dziecka bowiem przeprowadzenie niewidomego może być przeżyciem i przygodą.

Należy także rozgraniczyć dążenie do maksymalnej niezależności od korzystania z pomocy, ale to już temat la odrębny odcinek.

Na zakończenie przytoczę zdarzenie, które spotkało mnie kilkanaście lat temu, kiedy to w konsekwencji ja musiałem pomóc komuś, kto uważał, że bez niego nie lam sobie rady. Otóż pewnego dnia, wracając z pracy,

usłyszałem charakterystyczny stukot i rytmiczne skrzywienie. Od razu zorientowałem się, że to jakiś inwalida narządu ruchu. Nie pomyliłem się.

- Niech pan zaczeka, pomogę panu - usłyszałem po chwili.

- No tak - pomyślałem - tak mi pomoże, że do domu dotrę później, a na dodatek obydwaj będziemy mieli siebie dosyć. Że też miał kiedy spotkać ślepy kulawego.

- Bardzo dziękuję, ale znam drogę i nie będę panu robił kłopotu.

- Ależ co pan opowiada, ja takim jak pan, pokrzywdzonym przez los, to nieba bym przychylił. Mam protezę, ale co to jest w porównaniu z pańskim nieszczęściem. Co prawda wolniej chodzę, ale zawsze wszędzie dojdę o własnych siłach. Panu zawsze ktoś musi pomóc.

Nic się nie odezwałem. Szlag mnie zaczął trafiać, ale pomyślałem: niech się facet dowartościuje.

Dalej mój anioł stróż snuł rozważania o moim nieszczęściu, podkreślając co jakiś czas swoją przewagę. Milczałem, ale to jeszcze dodawało mu większej pewności w przekonaniu o moim ciężkim losie, a swojej lekkiej, niewiele znaczącej niepełnosprawności.

Aż tu nagle trach! Coś trzasnęło i mój opiekun przystanął.

- Co się stało - pytam zdziwiony.

- A niech to jasna cholera! Pękł pasek przy protezie.

- Może mógłbym panu w czymś pomóc.
 - A co pan¹ mi może pomóc, ja nie mogę się stąd ruszyć.
 - Mogę kogoś powiadomić o pańskim wypadku.
- I rzeczywiście - pomogłem. Zadzwoiłem pod wskazany numer i rodzina przetransportowała do domu mojego pomocnika.

Ryszard Dziewa

Współpraca z przewodnikiem

Poruszanie się po mieście, chodzenie na długie spacerunki po lasach, łąkach i górach, podróżowanie, itp. jest łatwiejsze przy pomocy widzącego przewodnika. Pamiętajmy jednak, że tam, gdzie potrafimy sobie poradzić sami, nie należy angażować innych osób. Jeżeli o tym zapomnimy, szybko staniemy się zależni i niesamodzielni.

Jednak bez względu na stopień zrehabilitowania musimy, częściej lub rzadziej, korzystać z pomocy przewodnika. Warto wiedzieć, że skuteczność jego pomocy zależy w znacznej mierze od udzielanych mu wskazówek. Inaczej postępujemy z napotkanym przypadkowo przechodniem, a inaczej z osobą, która pomaga nam przez dłuższy czas.

Mam nadzieję, że podane poniżej wskazówki ułatwią współpracę z przewodnikiem.

W razie potrzeby zatrzymujemy pierwszą napotkaną osobę i nie wdając się w zbędną rozmowę, prosimy o pomoc, np. o przeprowadzenie przez jezdnię. Przed skorzystaniem z pomocy proponujemy, że weźmiemy pod rękę osobę przeprowadzającą. Tak jest łatwiej.

Czekając na przystanku radzę ustawić się tak, żeby można było obserwować więcej niż jeden nadjeżdżający autobus lub tramwaj. Gdybyśmy bowiem stali na początku przystanku, nie wiedzielibyśmy, że z tyłu stanął następny pojazd. Jeżeli jest to tylko możliwe, nie należy prosić o poinformowanie, gdy przyjedzie interesujący nas autobus. Znacznie korzystniejsze jest pytanie za każdym razem: Jaki to autobus? Zdarza się bowiem, że osoba, którą poprosiliśmy o informację zagada się ze znajomym, zaczyta w gazecie, zapatrzy na ładną dziewczynę lub odjedzie wcześniej zapominając nas o tym poinformować. Poza tym, po zapewnieniu, że otrzymamy informację, niezręczne jest przypominanie, pytanie innych osób itd. W ten sposób można bardzo długo czekać i niepokoić się.

W sklepie możemy poprosić którąś z osób kupujących o podprowadzenie do interesującego nas stoiska. W dużych sklepach samoobsługowych lepiej zwrócić się o pomoc do kogoś z personelu. Osobiście nie spotkałem się z odmową.

Idąc na spacer, czy na spotkanie w większym gronie, np. na zebranie, odczyt, przyjęcie, prosimy przewodnika, aby nas na bieżąco informował, co wokół się dzieje. Interesować nas może: kto jest w sali, jak ludzie są ubrani, jaka jest dekoracja pomieszczenia. W teatrze lub kinie prosimy, aby w ciągu akcji szeptem informował o zasadniczych, wizualnych faktach, które są niezbędne do zrozumienia sztuki. Pozostałych informacji może udzielić nam w przerwach oraz po skończonej sztuce.

Na ogół idziemy z lewej strony przewodnika, chyba że jesteśmy przyzwyczajeni inaczej.

Zawsze idziemy o pół kroku za przewodnikiem. Umożliwia to wyczucie w porę przeszkód na drodze (krawężników lub schodów) bez dodatkowych informacji. Prosimy tylko, żeby przewodnik informował nas o trudniejszych warunkach, np. o gałęziach zwisających na wysokości głowy. Jeżeli dłużej chodzimy z tym samym przewodnikiem, możemy korzystać z umownych znaków np. lekki ruch przedramieniem w górę przy wchodzeniu na krawężnik lub w dół przy schodzeniu z niego. Przy wchodzeniu lub schodzeniu ze schodów informujemy przewodnika o tym, czy wolimy trzymać się poręczy czy nie. Na ogół dobrze jest, aby przewodnik mówił: *schody w dół, podest, dalszy ciąg schodów, koniec schodów.*

W drzwiach i wąskich przejściach np. między rzędami w teatrze i innych tego typu pomieszczeniach idziemy zawsze za przewodnikiem, lekko trzymając go za ramię.

Przy wsiadaniu do samochodu należy poprosić przewodnika, aby naszą rękę położył na otwartych drzwiczkach. Umożliwi to nam ocenę wysokości wozu i jego odległość od krawężnika.

Przy wsiadaniu do środków lokomocji przewodnik kładzie naszą rękę na uchwycie czy poręczy przy schodkach. Jeżeli nie ma miejsca siedzącego, przewodnik powinien wskazać nam jakiś punkt oparcia. Przy wysiadaniu również powinien on położyć naszą rękę na poręczy. Przewodnik zawsze wchodzi i wychodzi pierwszy. Po wyjściu z autobusu staje z boku, a nie przed niewidomym, gdyż mogłoby to spowodować zderzenie.

Bardzo często korzystamy z różnych drobnych przysług przypadkowych ludzi. Nie zawsze taka pomoc musi nam ułatwić życie. Każdy z nas może bez trudu podać przykłady, kiedy po takiej przysłudze miał do końca dnia zepsuty nastrój. Mimo to musimy ciągle korzystać z pomocy znajomych i nieznajomych. Ważne jest, żebyśmy się zbytnio od nich nie uzależniali i byli samodzielni w dostępnym zakresie.

Zawsze pamiętajmy o odpowiedniej formie proszenia o pomoc i dziękowania za nią. Pamiętajmy też, że nie zawsze grzeczne podziękowanie jest wystarczającą

formą wyrażenia wdzięczności. Za drobną, przypadkową przysługę, słowa dziękuję lub bardzo dziękuję wystarczają. Jeżeli jednak częściej korzystamy z czyjejs pomocy, konieczne są inne dowody wdzięczności. Mogą to być kwiaty, lody, odwzajemnianie się przysługami pomocą, drobny upominek. Warto pamiętać, że ludzie /wyświadczają nam uprzejmość, a nie spełniają obowiązku wobec nas. W każdym przypadku musimy uśmiechnąć się i podziękować, nawet za taką pomoc, na skutek której o mało co nie dostaliśmy apopleksji lub nie skręciliśmy karku.

Zdarzają się sytuacje, że nie możemy przyjąć pomocy. Umiejętność grzecznej odmowy wymaga od nas :aktu i opanowania.

Na koniec opowiem o przygodzie z przypadkowym przewodnikiem, która kiedyś mnie spotkała. Na szczęście takie zdarzenia są rzadkością, zwłaszcza teraz, gdy towaru na sklepowych półkach jest pod dostatkiem.

Był rok 1981. W styczniowe popołudnie zatrzymuję się przed tłumem stojącym pod delikatesami. Ludzie coś głośno mówią, ale w tym rozgardiaszu trudno jest cokolwiek usłyszeć. Wreszcie do moich uszu dotarło, że rzucili olej i miód. Pomyślałem, że przydałby mi się olej. Uznałem jednak, że pewnie dla mnie zabraknie, bo stoję na dworze, a w sklepie kłębi się mnóstwo ludzi. Zrezygnowałem więc, bo mimo białej laski, którą dzierżyłem w garści, moja szansa była znikoma. Powoli,

z ciężkim sercem zacząłem wycofywać się, a tu jakaś starsza pani energicznie chwyta mnie za ramię.

- Proszę pana, co pan chce kupić?
- Zrezygnowałem z zakupów. Nie ma szansy, taka długa kolejka. Na pewno dla nas już nie wystarczy.
- Ale co pan chce kupić?
- Olej.
- A miodu pan nie potrzebuje?
- Nie, miodu jeszcze trochę mam.
- To dobrze! Miód kupi pan dla mnie.
- Nie ma o czym marzyć, tyle ludzi.
- Ale kupi pan, jeżeli będzie taka możliwość?
- Nie mam nic przeciwko temu, ale przecież widzi pani ...

- Ludzie! Czy wy już sumienia nie macie, żeby niewiomego nie przepuścić. Tylko każdy o sobie by myślał, nawet takiego nieszczęśliwego nie zauważy.

Po takiej reprimendzie tłum zakołysał się i nieco rozstąpił. Wówczas moja orędowniczka energicznie popchnęła mnie do przodu i swobodnie zacząłem przechodzić przez utworzony szpaler.

- Tylko niech pan nie zapomni o miodzie - szepnęła mi do ucha.

Kupiłem i olej i miód, ale wolałbym być jak najdalej od tych poszukiwanych towarów.

- Widzi pan, udało się. A pan mi nie wierzył - podsumowała starsza pani idąc ze mną w kierunku przystanku.

Ryszard Dziewa

Czy pies przewodnik?

W Polsce, w porównaniu z innymi krajami, z pomocy psa przewodnika korzysta niewielka liczba osób niewidomych. Trudno o jednoznaczną odpowiedź, dlaczego tak jest. Kwestia ta jest na pewno złożona. Wydaje się jednak, że trochę za mało propaguje się tę formę pomocy w samodzielnym poruszaniu się. A szkoda!

Od półtora roku mam psa przewodnika i jestem przekonany, że wielu niewidomym to inteligentne zwierzę może zapewnić bezpieczne i swobodne poruszanie się oraz bezinteresowną przyjaźń. Zdania dotyczące korzyści płynących z posługiwania się psem przewodnikiem są podzielone. Pokrótkę zasygnalizuję dodatnie strony i mankamenty związane z posiadaniem żywej pomocy rehabilitacyjnej.

Nie jest prawdą, że pies zapewni każdemu właścicielowi możliwość samodzielnego poruszania się w terenie. Nie ulega wątpliwości, że odpowiednie przeszkolenie zwierzęcia jest bardzo ważne, ale stopień naszej sprawności i aktywności fizycznej odgrywa jeszcze więk-

szą rolę. W jednym z ośrodków tresury psów przewodników w Stanach Zjednoczonych przyjęto zasadę, że nie przydziela się psów niewidomym, którzy ukończyli 50 lat. Ja już przekroczyłem ten wiek i nie uważam, że w każdym przypadku jest to słuszne.

Warunkiem dobrego wykorzystania psa przewodnika jest przede wszystkim umiejętność samodzielnego poruszania się, chodzenia i podróżowania. Jeżeli ktoś sam nie potrafi chodzić, pies mu też nie pomoże. Mimo, że to mądre zwierzę ma duże możliwości, nie potrafi myśleć za niewidomego i przewidywać jego zamiarów. Dlatego ubiegając się o psa należy sporo wiedzieć.

Wiedzieć trzeba, że np. w nowym miejscu, w nowych warunkach przez pewien czas pies nie będzie należycie wywiązywał się z obowiązków przewodnika. Musi poznać teren, otoczenie, ludzi i zaaklimatyzować się. Dotyczy to nawet własnego psa, wychowanego od szczenięcia i oddanego na tresurę. Taki pies, po powrocie do domu, najczęściej zacznie się zachowywać, tak jak przed tresurą. To również należy przeczekać i pomóc mu w przejęciu obowiązków przewodnika osoby niewidomej. Trzeba więc znać możliwości i potrzeby swego pupila.

Pies wymaga odpowiednich warunków mieszkaniowych, prawidłowego odżywiania, pielęgnacji i dbałości o zdrowie. Należy być dobrze zrehabilitowanym, dużo chodzić, mieć doskonale opanowane techniki bezwzro-

kowej orientacji przestrzennej i samodzielnego poruszania się. Pies może dużo pomóc, ale tylko wtedy, gdy będzie się z nim prawidłowo współdziałało.

Osoby chorujące na zaawansowaną cukrzycę, epilepsję, czy posiadające wadę serca nie powinny ubiegać się o psa. Niewidomy powinien być zdrowy i sprawny, aby pies mógł w pełni wywiązywać się ze swoich obowiązków. Nadmierna pobudliwość, znerwicowanie, czy brak zdecydowania wykluczają korzyści płynące z posiadania psa.

Trzeba również liczyć się z poważnymi wydatkami związanymi z utrzymaniem psa. Odpowiednie wyżywienie nie mało kosztuje, oprócz zbilansowanej karmy trzeba mu zapewnić witaminy, warzywa i opiekę weterynaryjną.

Psem powinien się zajmować wyłącznie niewidomy - jego właściciel. Zwierzę musi wiedzieć, kto jest jego panem. Dzieci ani osoby dorosłe nie mogą się z nim bawić. Osoby słabowidzące nie powinny mieć psa przewodnika, gdyż po krótkim czasie zatraci on nabyte umiejętności.

Warto wiedzieć także o tym, że z psem przewodnikiem nie wszędzie można wchodzić. Czasami właściciel sklepu czy restauracji nie pozwala na to. Przy wyjeździe swoim pupilem, np. na wczasy, do sanatorium czy na turnus rehabilitacyjny możemy również mieć duże kłopoty.

Niewiele ośrodków jest przystosowanych do przyjmowania zwierząt.

Psu musimy poświęcić sporo czasu. Trzy razy dziennie trzeba go wyprowadzać, dbać o jego czystość i od czasu do czasu trochę z nim się pobawić.

Dla wielu jednak osób niewidomych korzyści z usług czworonożnych przyjaciół są znacznie większe niż obowiązki. Pies zapewnia swobodne poruszanie się w terenie, nawet bez używania białej laski. Nie dopuści, aby jego pan wpadł na słup czy drzewo, znalazł się w rowie, w odkrytej studzience, spadł z wysokiego chodnika. Bez problemu, o ile zna drogę, zaprowadzi do apteki, sklepu czy do pracy. W nieznanym terenie niewidomy też może czuć się swobodnie i nie obawiać się przeszkód.

Pies swoim wyglądem i zachowaniem sprawia, że jego pan łatwiej nawiązuje kontakty z ludźmi. Zaobserwowałem, że stosunek do mnie, kiedy idę z psem jest bardziej przyjazny i otwarty. Pies rozwiąże problemy z brakiem przewodnika na długie spacery, na zakupy, dochodzenie do pracy itp.

Tak więc przed podjęciem decyzji każdy musi wziąć pod uwagę swoją sytuację mieszkaniową, finansową, zdrowotną, a także swoje upodobania i przyzwyczajenia.

Bardzo zżyłem się ze swoim psim przyjacielem, ale gdyby nie duża pomoc żony, raczej nie zdecydowałbym

się na to pożyteczne stworzenie. Są jednak samotni niewidomi, dla których pies jest nie tylko przewodnikiem, ale i wspaniałym towarzyszem w domu i poza nim.

BIAŁA LASKA - ŚWIADOMY WYBÓR

Ryszard Dziewa

Życiowa decyzja

Już na początku XX wieku białą laskę uznano za najlepsze narzędzie pomocne przy samodzielnym pokonywaniu drogi przez osobę niewidomą. Nie może tu być żadnych wątpliwości.

Kto chce samodzielnie poruszać się, nie ma innego wyjścia, jak tylko zaprzyjaźnić się z białą laską. Pojawiają się różne próby eliminowania skutków niepełnosprawności wzrokowej w naszym życiu, ale w przypadku samodzielnego poruszania się, na razie nic lepszego nie wymyślono.

Tak więc, drogi przyjacielu, jeżeli chcesz być bardziej niezależny i samodzielny, bierz w garść symbol swojego przeznaczenia i ruszaj śmiało przed siebie. Jednak to ty musisz podjąć ostateczną decyzję.

Może jestem odosobniony w poglądach, jednak nie chciałbym nikogo na siłę przekonywać. Wiem z własnego doświadczenia, że samodzielne chodzenie zawsze wiąże się z mniejszym czy większym stresem. Znam kilka osób, które twierdzą, że takie chodzenie jest po-

nad ich siły i wolą korzystać z pomocy rodziny, współpracowników czy przyjaciół. Jest to ich świadomy wybór i trudno coś na to poradzić.

Jednak większość z nas powinna przełamać wstyd przed białą laską i przez ustawiczny trening dążyć do doskonałości w opanowaniu sztuki samodzielnego chodzenia i podróżowania.

Malkontenci będą zawsze twierdzić, że i tak niewidomy sam sobie nigdy do końca nie poradzi; czasem zbłądzi, nieraz wpadnie na przeszkodę, musi angażować do pomocy widzących, czy warto więc się trudzić? Warto! Nie ma na świecie człowieka, nawet najbardziej sprawnego i niezależnego, który zawsze będzie samowystarczalny. Kiedyś już pisałem, że często dawcy zyskują więcej niż biorcy. Nie odmawiajmy im tej przyjemności.

Tym, którzy do tej pory nie wzięli do ręki białej laski radzę skorzystać z organizowanych przez Polski Związek Niewidomych kursów orientacji przestrzennej. Po takim szkoleniu zdobytą wiedzę należy wykorzystywać w praktyce w miejscu zamieszkania.

Jeszcze lepszym rozwiązaniem będzie skorzystanie : indywidualnego szkolenia w zakresie orientacji przestrzennej w miejscu zamieszkania. Może nie wszędzie ;ą jeszcze instruktorzy, ale domagajmy się takich szkoleń\ Są one bezwzględnie lepsze od tak zwanych turnusów rehabilitacyjnych, bo nabyta wiedza na swoim terenie jest od razu przydatna.

Umiejętności tej można też nauczyć się samemu przy pomocy rodziny czy widzących przyjaciół.

Jednak najważniejszą sprawą są bariery psychologiczne, wstyd, skrępowanie, które dla wielu niewidomych mogą okazać się największą przeszkodą w podjęciu decyzji o opanowaniu umiejętności samodzielnego poruszania się.

Ewa Borecka

Laska lub język

Weszłam wraz z koleżanką do sklepu, gdzie chciałam poszukać jakiegoś ładnego portfeliaka na prezent dla mamy. No i oczywiście, na pytanie: czy ma pani jakieś nieduże, czarne portmonetki? usłyszałam typową odpowiedź: tak. Takie jak widać. Mówiąc to ekspedientka wykonała gest w stronę oszklonej gablotki. Zawsze irytowały mnie podobne odpowiedzi, zwłaszcza gdy byłam jeszcze osobą słabowidzącą. Teraz, po paru latach niewidzenia, przyzwyczałam się i pomyślałam: jaka ze mnie kretyńka! Powinnam mieć w ręku laskę. O ileż mniej musiałabym tłumaczyć sprzedawczyni.

Podobnie sprawa wygląda z nowo poznanymi osobami, które mogą jeszcze nie wiedzieć, że mają do czynienia z niewidomą. Najgorszy był zawsze moment przed-

stawiania się. Pół biedy, gdy miałam do czynienia z mężczyzną, wtedy sprawa prosta - wyciągam pierwszą rękę i to on musi do niej trafić. Gdy jednak kiedyś przedstawiano mnie starszej pani, utytułowanej, na stanowisku - sprawa wyglądała znacznie gorzej. Nie mogłam zorientować się, czy owa pani ma zamiar uścisnąć moją dłoń, czy też nie. Każdy z nas może wypisać długą listę podobnych sytuacji. Jak sobie z nimi radzić i jak się zachować?

Już dawno doszłam do wniosku, że najprostszym rozwiązaniem jest noszenie laski. Nawet, jeśli idę z osobą widzącą, mam widoczną laskę. Wtedy prawie nikt nie ma odwagi mnie besztać za przypadkowe potrącenie, a nawet jeśli już się rozpędzi, to urywa w pół zdania. Laska daje duży komfort, oczywiście pod warunkiem, że traktuje się ją jak sprzymierzeńca, a nie jak wroga.

Co robić, gdy nie mamy laski w ręku? Mnie też się to czasem zdarza. Wtedy po prostu korzystam z tego, co natura dała mi w całkiem dobrym stanie, czyli z języka. Ta metoda jest równie prosta jak noszenie laski. Teraz prawdopodobnie wielu pomyśli: ile razy można mówić, że się nie widzi. Niestety trzeba to robić wiele razy. Przeciętny zjadacz chleba na ulicy, w sklepie, na spotkaniu towarzyskim itp. zwykle niewiele wie o niewidomych, a często spotyka taką osobę po raz pierwszy. Wielokrotnie okazywało się, że moi bliscy znajomi opowiadali, jakiego doznawali zakłopotania przy takim pierw-

szym spotkaniu. Nie mieli bowiem pojęcia, jak się zachować wobec mnie. Możemy tracić energię na irytację, ale to nie pomoże. Sądzę, że musimy pogodzić się z faktami. Jeżeli się nie widzi, trzeba wykazać trochę cierpliwości i spokojnie wyjaśniać.

Ewa Borecka

Biały niezbędnik niewidomego

Ech te wszystkie blondynki, kijki czy przyjaciółki. Jedni unikają ich jak ognia, inni nie wyobrażają sobie funkcjonowania bez nich. Ja należę do tych ostatnich. Jest to bardzo praktyczne narzędzie i nie zastąpią go pojawiające się co jakiś czas ciekawostki w rodzaju lasek laserowych czy z echolokacją. Więcej energii i zabawy kosztuje chyba zinterpretowanie sygnałów otrzymywanych z tych cudeniek, niż skorzystanie z laski w tradycyjny sposób. Może kiedyś wymyślona zostanie jakaś genialna metoda na poruszanie się z czymś bardziej doskonałym. Tymczasem jednak korzystajmy z tego, co jest sprawdzone.

Tzw. starym wyjadaczom nie trzeba wiele mówić na ten temat. Wiadomo, biała laska pozwala na samodzielne dotarcie do celu, informuje kierowców i przechodniów, że my raczej nie zejdziemy im z drogi. Ważne

jest więc, jaka jest ta nasza podstawowa pomoc rehabilitacyjna.

Z iloma osobami by nie rozmawiać, każda ma trochę inny pogląd na temat idealnej laski. Chyba tak naprawdę idealnych lasek nie ma. Każdy ma swoje upodobania, inne potrzeby i inaczej się nią posługuje. Jedni wolą laski składane, inni są zdecydowanymi zwolennikami lasek nieskładanych. Pierwsze niewątpliwie sprawiają mniej kłopotu, gdy nie potrzebujemy ich w danym momencie i trzeba je gdzieś odłożyć. Drugie są pewniejsze i mniej awaryjne. Są szczególnie przydatne, gdy pokonujemy dłuższe trasy. Laski składane oferowane są w dwóch typach: łamane z gumą lub specjalną, elastyczną linką w środku oraz teleskopowe. Wiele ich wad i zalet zależy od jakości wykonania, materiału użytego do ich produkcji itp. Laski łamane sprawiają niekiedy kłopoty przy składaniu. Nie zawsze się to udaje wtedy, kiedy powinno i nieraz trzeba użyć w tym celu sporej siły, zwłaszcza w zimie. Gorzej wykonane laski po jakimś czasie stają się chybotliwe i nie dostarczają tylu informacji, ilu powinny. Zdarza się także, że zużyta linka czy guma pękają, ale to już jest chyba częściej kwestia niedopatrzenia. Zwykle o wiele wcześniej można wyczuć, że materiał zaczyna pękać lub strzępi się na złożeniach.

Laski teleskopowe natomiast potrafią dostarczać atrakcji składając się w najmniej oczekiwanym momen-

cie. Jesteśmy na przykład przekonani, że laska trafiła na jakieś obniżenie terenu, a tu po prostu jej koniec wsunął się do środka. Może istnieją takie modele, które mają jakiś wspaniały mechanizm blokujący, ale nie udało mi się takiego znaleźć. Atrakcje z zapadającymi laskami spotykają nas szczególnie w czasie deszczu. Zdarza się również problem z ich składaniem, ale chyba mniejszy, niż w przypadku lasek łamanych.

Laski nieskładane nie mają opisanych wad. Nie trzeba ich składać, nie robią tego nieproszone, nie trzeba sprawdzać umieszczonej wewnątrz linki czy gumy. Jednak radzenie sobie z nimi w pomieszczeniach, środkach komunikacji, a zwłaszcza w małych samochodach, wymaga pewnej wprawy i pomysłowości. Niełatwo sobie z taką laską poradzić na przykład w kawiarni, w której nie ma dostępu do wolnych kątów, a my siedzimy przy stoliku na środku sali. Pamiętajmy, że zawsze jednak w takiej sytuacji może nas uratować szatnia.

Ważny jest też materiał, z którego zrobiono białą laskę. Najczęściej spotykane w naszym kraju laski składane są wykonane z aluminium. Nie są najlżejsze, wyginają się dość często, ale trudniej je złamać. Tyle, że laska wyprostowywana kilkakrotnie, nie jest już tak skuteczna. Coraz częściej spotykamy także laski grafitowe, dobrze oceniane przez użytkowników! Stosowane są także inne materiały, np. włókno węglowe czy szklane. Laski z włókna węglowego nie są elastyczne, nie

wyginają się, są dość wytrzymałe, jednak pękają przy uderzeniu. Do produkcji lasek stosuje się bardzo różne surowce, jedne są bardziej wytrzymałe, inne bardziej elastyczne, jeszcze inne mniej wytrzymałe, ale bardzo lekkie. Trzeba dobrać laskę, która będzie spełniała nasze oczekiwania. Inna laska jest dobra dla osoby, która samodzielnie porusza się po małych przestrzeniach. Laskę nosi się głównie dla celów informacyjnych, tylko w niewielkim zakresie pomaga nią sobie w poruszaniu. Inna natomiast będzie potrzebna osobie, która dużo podróżuje samodzielnie na długich trasach, pokonuje pieszo duże odległości, itp. Jedni mają bardziej wytrzymałe ręce na ciężar, innym nadgarstki szybko odmawiają posłuszeństwa.

Bardzo ważna jest długość laski. Zgodnie z zasadą i orientacji przestrzennej, laska powinna sięgać mniej więcej do wysokości mostka. Wiem jednak, że niektórzy korzystają z lasek krótszych (głównie do celów informacyjnych lub w pomieszczeniach), inni zaś o wiele dłuższych. Jak twierdzą ci ostatni, z dłuższymi można szybciej i bezpieczniej chodzić. Pewnie coś w tym jest, można wówczas sprawdzić znacznie większą przestrzeń przed sobą i wcześniej wykryć przeszkody. I jeszcze estetyka laski. Jasne, że laska ma być przede wszystkim funkcjonalna, ale warto też zwrócić uwagę, czy nie jest zbyt odrapana. Wielokrotnie słyszałam

uwagi, że laski noszone przez niektórych niewidomych wyglądają okropnie, nie są białe. Może warto zainteresować się, jak wygląda ten przedmiot, który przecież przyciąga uwagę innych ludzi?

Decyzja zależy od każdego z nas, no i od naszych możliwości. Firmy handlujące sprzętem rehabilitacyjnym oferują coraz większy wybór. Można sprowadzić laskę z zagranicy, ale jest to kłopotliwe i kosztowne. Najświeższe informacje na temat białych lasek są na stronie www.pzn.org.pl.

CZYNNOŚCI CODZIENNE

Ryszard Dziewa

Kroić - nie kroić

Nie ulega wątpliwości, że samoobsługa przy posiłkach jest ważną i bardzo potrzebną umiejętnością. Nie będziemy dobrze zrehabilitowani, jeżeli nie przyswoimy sobie podstawowych umiejętności w tym zakresie.

Wiadomo, że trening czyni mistrza. A więc czynności, które często wykonujemy możemy dobrze opanować nie będą sprawiały nam większych kłopotów. W szkołach dla niewidomych i słabowidzących oraz na wszelkiego rodzaju kursach rehabilitacyjnych bezwzględnie należy uczyć kultury przy stole. Wychowawcy, rodzice instruktorzy powinni uczyć posługiwania się sztucami podczas posiłków oraz czuwać nad ogólną kulturą jedzenia, która obowiązuje zarówno osoby widzące, jak niewidome.

Istnieje wiele różnych opinii na temat konieczności samoobsługi niewidomych. Jedni twierdzą, że powinniśmy samodzielnie robić kanapki, smarować chleb masłem czy dżemem, kroić mięso, posługiwać się dwoma widelcami itp. Inni natomiast wyznają odmienne

poglądy. Ich zdaniem, nie jest to konieczne, a nawet nie jest wskazane.

Uważam, że każdy powinien odpowiedzieć sobie na pytanie, czy posiada dobrą sprawność w tym zakresie. Niech nas Bóg broni przed eksperymentowaniem publicznie tego, czego jeszcze dobrze nie umiemy. Może okazać się, że ręce mamy dokumentnie wysmarowane masłem i musztardą, a ziemniaki z sałatą znalazły się na obrusie. Wówczas zamiast delektowania się smacznym posiłkiem i miłą rozmową na przyjęciu będziemy spięci i zdenerwowani. Nie wszyscy musimy być mistrzami, ale musimy zachowywać się tak przy stole, abyśmy nie różnili się od pozostałych współbiesiadników. Tutaj już nie ma taryfy ulgowej. Nie możemy pochylać się nad talerzem, siorbać popijając herbatę czy jedząc zupę, nie należy też mówić z pełnymi ustami. Słowem, nie możemy odróżniać się od otoczenia.

Uważam, że lepiej jest poprosić o zrobienie kanapki czy pokrojenie mięsa, niż męczyć się samemu. O pomoc prosimy, gdy nie potrafimy sami sobie poradzić, bądź mamy tremę, myśląc że wszyscy na nas patrzą. Sam wolę poprosić o pomoc. Zachęcam jednak bardziej zrehabilitowanych o wykazanie samodzielności i w tym zakresie. Udowodni to, że niewidomi potrafią radzić sobie również przy stole.

Kilka rad dotyczących współpracy : osobami widzącymi

Pamiętajmy, że osoby widzące bardzo często nie znają naszych potrzeb i możliwości. Dlatego trzeba informować je o naszych trudnościach i prosić o pomoc, tak, należy zapytać, co jest podane do stołu oraz poprosić o nałożenie wybranych potraw z zaznaczeniem, jaką ilość każdej z nich chcemy.

Należy też zapytać o rozłożenie potraw na talerzu. Osoba pytana, nie musi wiedzieć, jak to zrobić. Dlatego można jej podpowiedzieć metodę wskazówek na tarczy zegarowej np. buraczki znajdują się na trzeciej, mięso a szóstej, a ziemniaki na jedenastej. Należy też poprosić o pokrojenie mięsa, podanie cukru, nalanie oku, herbaty, itp.

Jeżeli do stołu zasiadają osoby widzące i niewidome, dobrze jest podpowiedzieć, że powinny one przemieszczać się w zajmowaniu miejsc. Łatwiej wówczas będzie zyskać pomoc.

Niewidomi powinni orientować się, jakiej pomocy potrzebują. Widzący nie muszą tego wiedzieć. Dlatego to niewidomi powinni przejmować inicjatywę i informować swoich przyjaciół, jak mogą im pomóc.

Zapraszamy do kuchni

Na temat racjonalnego żywienia i sztuki kulinarnej ukazało się w brajlu i na taśmach magnetofonowych sporo publikacji, z którymi warto się zapoznać. To jednak może okazać się niewystarczające. Dlatego cenne mogą być rady niewidomych, którzy posiadają doświadczenia w tym zakresie.

Organizacja pracy w kuchni wymaga zachowania porządku, tak aby wszystko miało stałe miejsce. Potrzebne przedmioty powinny być w każdym momencie dostępne. Przyprawy, kasze, różne rodzaje mąki, itp. przechowujemy w odpowiednich pojemnikach podpisanych brajlem.

Jeżeli poszczególne pojemniki będą się od siebie różniły kształtem, wielkością czy fakturą, ułatwi to również szybkie trafienie po odpowiedni produkt.

W kuchni obowiązuje bezwzględna zasada przestrzegania czystości. Warzywa po przyniesieniu ze sklepu oczyszczamy z ziemi i dokładnie myjemy szczoteczką.

Jeżeli kupujemy niewielką ilość mięsa, którą w krótkim czasie chcemy zużyć, wkładamy do służących do tego celu pojemników. O ile zamierzamy przechować mięso przez dłuższy okres, wówczas odpowiednio je porcjujemy a następnie wkładamy do torebek z folii i do zamrażalnika. Folia powinna oddzielać każdą porcję,

iż zamrażając połączą się i trudno je będzie potem dzielić. Mięso przed przyrządzeniem dokładnie myjemy.

Do gotowania wygodniej jest używać naczyń nieco większych i głębszych. Pojemniejsze naczynie ułatwia mieszanie, a woda wolniej wyparowuje. Co najmniej jedna trzecia objętości garnka powinna pozostawać wolna.

Produkty do pieczenia ciasta muszą być użyte w odpowiednich proporcjach. Czynność tę ułatwia korzystanie z mówiącej wagi lub przeliczanie produktów na szklanki i łyżki. Warto zważyć, ile poszczególnych produktów mieści się w używanych naczyniach.

Starajmy się kupować nowoczesne zestawy naczyń kuchennych np. garnki z gwizdkiem pokryte warstwą chroniącą przed przypalaniem, patelnie do dietetycznego przyrządzania mięs.

Używanie szybkowarów ułatwia i skraca gotowanie. Ponadto zmniejsza możliwość przypalenia.

W kuchni powinien znaleźć się dobry robot czy inne urządzenie, ułatwiające i skracające przygotowywanie posiłków. Na rynku znajduje się dużo różnorodnego sprzętu kuchennego. Myślę, że warto kupować sprzęt wielofunkcyjny.

Do gotowania mleka najlepiej używać garnków do o celu przystosowanych np. garnków z gwizdkiem, w takim garnku mleko nie wykipi i nie przypali się.

Można w nim również gotować zupy mleczne, kasze, budynie. Jeżeli do gotowania mleka używamy zwykłego garnka, to powinien on być wyższy i o pojemności dwukrotnie większej od mleka. W trakcie gotowania mleka w zwykłym garnku nie wolno odchodzić od palnika. Gdy mleko zaczyna się gotować, zmniejsza się szum, potem na chwilę przycicha, a następnie słyszymy pękanie pęcherzyków i charakterystyczny szum unoszącego się kożucha. Wówczas mleko należy odstawić.

Mleko w proszku gotuje się nieco dłużej; należy go cały czas mieszać, aby się nie przypaliło.

Kaszę dobrze jest gotować w zestawie dwóch garnków, w tzw. kaszaku. Przed gotowaniem kaszę czy ryż dobrze jest wypłukać. Tę czynność wykonujemy wysypując odmierzoną porcję do dużego naczynia i zalewając większą ilością wody. Zawartość mieszamy kilkakrotnie, a następnie zlewamy płyn wraz z zanieczyszczeniami.

Do oddzielania białka od żółtka służy specjalny przyrząd. Jajka zawsze powinny być świeże i przed zużyciem dokładnie umyte. Dodam, że jajo świeże (do 14 dni od zniesienia) włożone do wody tonie powoli i układa się poziomo. Jajo, które ma 15 do 30 dni od zniesienia układa się w wodzie nieco pionowo, a stare (powyżej 30 dni) wypływa na powierzchnię wody i ustawia się pionowo.

Pieczenie ciast na początku każdemu przysparza sporo kłopotów. Warto więc zaczynać od ciast prostych, w których nie tworzy się zakalec. Możemy bez trudu dowiedzieć się, kiedy ciasto zostało upieczone, wkładając do środka zaostrzony patyk. Jeżeli po wyjęciu jest suchy, ciasto jest upieczone. Ważną wskazówką informującą o przebiegu pieczenia jest zapach dochodzący z piekarnika.

Oczyszczanie i obieranie warzyw nie należy do prostych czynności. Najtrudniej jest obierać ziemniaki, bo najczęściej nie są równe, mają zagłębienia i tzw. oczka. Warto kupować duże i gładkie ziemniaki, gdyż łatwiej jest je obierać. Przy wykonywaniu tej czynności pomocne są obieraczki. Zanim zaczniemy obierać całą powierzchnię, usuńmy końcem noża oczka i inne wgłębienia, a wówczas łatwiej zorientujemy się, czy ziemniak jest dokładnie obrany.

Skrobanie marchewki czy pietruszki nie powinno raczej sprawiać większych kłopotów. Obrane miejsca są bardziej chropowate. Pamiętajmy, że przed obróbką warzywa należy dokładnie umyć, a te liściaste, np. sałata, muszą być kilkakrotnie płukane.

Na koniec kilka uwag na temat mięsa. Możemy kupić je odpowiednio pokrojone na kotlety lub befsztyki. Jednak przy odpowiedniej wprawie możemy pokroić je sami, używając do tej czynności szerokiego noża.

Ze smażeniem i pieczeniem mięsa nie powinniśmy mieć większych kłopotów. Smażące się mięso wydaje charakterystyczny odgłos przypominający bulgotanie. Kiedy tłuszcz zaczyna się lekko wypalać, bulgotanie zmienia się w skwierczenie. Oznacza to, że mięso się zarumieniło. Nie należy dopuszczać do przypalania tłuszczu, gdyż staje się on wówczas toksyczny, szkodliwy dla zdrowia. Mięso należy kłaść na rozgrzany tłuszcz, w przeciwnym razie będzie niesmaczne. W trakcie smażenia, większa ilość tłuszczu chroni potrawę przed przypaleniem. Obecnie zwraca się uwagę na używanie jak najmniejszej ilości tego składnika. Dlatego korzystnie jest zaopatrzyć się w patelnie, służące do smażenia z niewielką zawartością tłuszczu bądź zupełnie bez tłuszczu.

Zawsze pamiętajmy, że przy estetycznie nakrytym i czystym stole potrawy lepiej smakują, a goście czują się podwójnie uhonorowani.

Kilka redakcyjnych uzupełnień

Członkowie kolegium redakcyjnego „Biuletynu Informacyjnego” wnieśli kilka drobnych uzupełnień do tekstu Ryszarda Dziewy, uważając, że porady staną się pełniejsze i bardziej przydatne. Przedstawiamy je również czytelnikom.

1. Ważny jest sposób ustawiania garnków, a zwłaszcza patelni i rondli na palnikach kuchenki. Wystające

uchwyty powinny być tak skierowane, żeby nie potraćać ich przy wykonywaniu prac w kuchni. Jeżeli uchwyt np. patelni będzie wystawał w kierunku środka kuchni, łatwo go potraćić, zrzucić patelnię i poparzyć się.

2. W kuchni warto mieć specjalne rękawice służące do chwytania gorących naczyń. Są one szczególnie przydatne przy wyjmowaniu ciasta lub mięsa z piekarnika.

3. Ziemniaki przed obieraniem należy wymyć. Po obraniu należy je ponownie opłukać i poddać oglądowi dotykowemu. Wówczas miejsca niedokładnie obrane staną się bardziej szorstkie, lepiej wyczuwalne. Łatwiej będzie obrać je do czysta.

4. Zamiast specjalnego garnka do gotowania kaszy można używać zwykłego. Po zagotowaniu, na czas dojrzewania kaszy, czy ryżu, garnek należy otulić poduszkami i poczekać aż produkty nabiorą właściwej konsystencji.

Ryszard Dziewa

Nasz ubiór

Osoby niewidome mogą mieć szczególne kłopoty z dobraniem ubrania. Co prawda ostatnio nie przywiązuje się tak dużej wagi do odpowiedniej harmonii kolorów czy fasonu, ale nie zawsze moda idzie w parze z dobrym gustem i elegancją.

Dobierając garderobę bierzemy pod uwagę rodzaj materiału, jego jakość, kolor i fason. Tylko dobre gatunkowo ubrania można długo nosić i ładnie się one prezentują. Im mniejszymi pieniędzmi dysponujemy, tym staranniejszego wyboru należy dokonywać. Oczywiście niewidomy nie powinien samodzielnie kupować odzieży, dodatków i obuwia. Zbyt dużo bowiem czynników należy przy tym uwzględniać a bez kontroli wzrokowej jest to niemożliwe.

Strój dobrze ubranego człowieka charakteryzuje się umiarem w doborze kolorów i fasonów, dopasowaniem do figury i typu urody, zharmonizowaniem wszystkich elementów od głowy do stóp.

Kobieta może ubierać się kolorowo, mężczyzna - nie za bardzo. Elegancki pan, im starszy, tym bardziej musi uważać, by nie ośmieszyć się dobierając różnokolorowe elementy stroju. Trzy zharmonizowane kolory - to wszystko, na co może sobie pozwolić.

Trzeba pamiętać, że są kolory żyjące w symbiozie, i takie które się nie znoszą. Oto przykładowe, właściwe skojarzenia barw:

- brązowa, beżowa, zielona, żółta,
- szara, granatowa, czarna,
- szara, bordowa, czarna.

Do wszystkich trzech zestawów pasuje kolor biały.

Z tymi kolorami jednak nie wszystko jest takie proste. Gdyby można było na pamięć nauczyć się sztuki dobierania kolorów, zbędne byłyby lustra.

W pracy, w podróży, na spacerze nosimy ubrania w różnych odcieniach beżu, brązu i szarości. Kolory ciemne, od marengo do czarnego włącznie oraz granatowe, są zarezerwowane dla ubrań wizytowych. W słoneczne dni nosimy garderobę jasną.

Tak jest, jeżeli stać nas na to, żeby mieć ubrania dostosowane do różnych sytuacji. Najczęściej brakuje nam na to pieniędzy. W takim przypadku, kupując ubranie, należy wybierać takie, które ma charakter możliwie uniwersalny. Nie będzie to szczytem elegancji, ale tak krawiec kraje, jak mu materii staje.

Warto pamiętać, że nawet najlepszy dobór ubrania nie wystarczy, żeby być człowiekiem eleganckim. Niezmiernie ważne są dodatki. Nawet nowe, dobrze uszyte ubranie nie wygląda ładnie, jeśli koszula nie będzie odpowiednio dobrana kolorem, fakturą i fasonem. Dobieramy ją więc w ten sposób, by razem z ubranem i krawatem tworzyła zharmonizowaną całość. Do ubrania jednokolorowego odpowiednia będzie koszula biała, kolorowa lub kolorowa we wzorki. Do ubrania mającego wzorek trzeba natomiast dobrać koszulę jednokolorową, pastelową. Ubranie spacerowe, w jednolitym kolorze, można łączyć z koszulą jednokolorową lub kolorową w drobne wzorki. Do ubrania granatowego od-

powiednia będzie koszula, np. w błękitnym, nienasyconym kolorze; do brązowego - w kremowym, do szarego - w błękitnym lub też w kremowym. Rękawy koszuli powinny być dłuższe od rękawów marynarki i nieco wystawać, nie więcej jednak niż na półtora, dwa centymetry.

Dobór odpowiedniego krawatu jest sprawą trudną, zwłaszcza że powinien on być zharmonizowany z ubraniem i koszulą. Dobrze więc jest stosować zasadę, że spośród trzech elementów – ubrania, koszuli i krawatu – jeden może być we wzorki:

- ubranie w paski, koszula jednokolorowa, krawat jednokolorowy,
- ubranie jednokolorowe, koszula w paski, krawat jednokolorowy,
- ubranie jednokolorowe, koszula jednokolorowa, krawat we wzorki.

Nosząc koszulę i krawat we wzorki mężczyzna przedstawia być elegancki, a staje się już zupełnie pstry nosząc jednocześnie wzorzysty krawat, koszulę i garnitur.

Ubranie i dodatki muszą być również dostosowane do typu urody i do sylwetki. Nie każdemu wszystko pasuje. Poza tym ubranie i dodatki powinny być czyste i starannie wyprasowane.

Obuwie musi być również dobrze wyczyszczone i dopasowane do rodzaju ubrania. Do obuwia i ubrania należy dobrać odpowiednie skarpetki. Powinny one być

w kolorze garnituru, krawatu, koszuli, bądź też dopasowane do koloru kamizelki. Unikać należy skarpetek wielokolorowych w wyraźne wzorki. Skarpetki białe pasują jedynie do adidasów i ubrania sportowego.

Skarpetka powinna być na tyle długa, żeby przy podwinięciu się nogawek zakrywała ciało.

Dałem kilka przykładów po to, żeby zwrócić uwagę na wiele różnorodnych uwarunkowań w prawidłowym doborze stroju. Bez wątpienia nie wyczerpały one wszystkich zasad, reguł i wymogów elegancji. Dokładne proponowanie wszystkich zestawów odzieży, obuwia i dodatków nie jest jednak możliwe. Wszystko to bowiem jest zmienne i uzależnione od wielu okoliczności. Wiemy, że ładne jest to, co jest modne; przestaje być modne - dla wielu przestaje być ładne. Elegancja zależy też od środowiska, wieku, stylu życia, zamożności, gustów, upodobań i może jeszcze od czegoś.

Nie jest łatwo radzić mężczyznom, a co dopiero kobietom.

Moda kobiet ulega bardzo szybkim zmianom. Każda pani chce być inna, oryginalna, a jednocześnie ubierać się modnie. Jak już wspomniałem, paniom bardziej przystoi ubierać się kolorowo. U nich, oprócz wszystkiego tego, co obowiązuje mężczyzn, ważny jest makijaż, torebka, ozdoby i Bóg wie co jeszcze. Różnorodność w strojach kobiecych jest tak wielka, że trudno wyobrazić sobie wszelkie niuanse.

Czy więc nie ma żadnej dobrej rady na elegancję? Jest i to bardzo prosta. Trzeba wiedzieć, że każdy drobiazg jest tu ważny. Trzeba też pamiętać, że osoba niewidoma nie jest w stanie nad tym zapanować. Powinna więc radzić się osób widzących, które mają dobry gust.

Czy należy zawsze iść z modą i wydawać duże sumy na coraz to nowe pomysły specjalistów od wyciągania pieniędzy? Moda w ubiorze zmieniana jest z myślą o jak najszerzej klienteli i do niej jest adresowana.

Pamiętajmy też, że człowiek modny nie zawsze jest elegancki. Nie każdemu bowiem pasuje aktualna moda. Natomiast elementy mody mogą być składnikiem elegancji. Zmiany w modzie kierowane są najczęściej do młodego pokolenia - panowie w średnim wieku i starsi nie powinni im bezkrytycznie ulegać. To samo dotyczy kobiet. Nie wszystkie są młodziutkie i nie wszystkie mogą ubierać się jak nastolatki.

Pewnym ułatwieniem dla osób całkowicie niewidomych może być urządzenie do rozpoznawania kolorów, ColorTest. Potrafi ono bezbłędnie rozpoznawać nie tylko kolory podstawowe, ale i kilkadziesiąt odcieni. Wymawia je bardzo wyraźnie po polsku. Cena tego urządzenia jest wysoka i wynosi w różnych wariantach od 2 000 do 3 200 złotych. Można jednak ubiegać się w powiatowym centrum pomocy rodzinie o dotację na zakup takiego sprzętu wynoszącą 80 procent jego ceny.

ColorTest jednak nie powie, czy w jakimś kolorze jest nam do twarzy, czy w danym okresie, w środowisku i w porze roku należy nosić kolorowe wdzianka, czy bardziej stonowane. To może nam zapewnić tylko życzliwa osoba widząca.

Ewa Borecka

Ach te kolory

Siedząc nad stertą brudnych ciuchów, którą wysypałam z kosza, przyszło mi do głowy, że warto wspomnieć o prozaicznej kwestii związanej z kolorami - ich rozpoznawaniem, szczególnie pod kątem prania. Ta na pozór błaha sprawa potrafi czasem wyprowadzić z równowagi. Szczególnie, gdy zabłąkana ciemna skarpetka trafi do pralki wraz z białymi fatałaszkami. Ileż bezradnej wściekłości budzi się w człowieku, gdy po wyjęciu prania z pralki dowiemy się, że wszystko jest szare...

Większość ubrań znamy i pamiętamy ich kolory, a przynajmniej to, czy są jasne czy ciemne. Istnieje również wiele sposobów oznaczania garderoby trudnej do rozróżnienia dotykem. Można choćby przyszywać małe guziki w różnych kształtach w zależności od koloru. Czasem wystarczy znak wyszyty grubymi nićmi na szwie wewnętrznym lub innym niewidocznym miejscu

ciemnych lub jasnych części odzieży. Niektórzy podszywają np. jeden z rogów koszuli czy bluzki. W zagranicznych katalogach spotkałam ciekawy zestaw małych blaszek ze skróconym brajlowskim oznaczeniem koloru. Blaszkki mają dwie dziurki, co pozwala łatwo je przyszyć u dołu bluzki czy swetra. Nie przeszkadza im pranie ani prasowanie.

Można oczywiście wskazać bardziej nowoczesny sposób radzenia sobie, a mianowicie zastosowanie testera kolorów. Jest to zwykle niewielkie urządzenie, które po dokładnym przyłożeniu do powierzchni badanego materiału wypowiada nazwę koloru. Niestety, jak większość tego typu rozwiązań, jest ono dość drogie, o czym wspomniano w poprzednim artykule. Trzeba jednak pamiętać, że tester nie jest nieomyślny. Czasami źle interpretuje nietypowe kolory i odcienie. Warto więc po zakupieniu przetestować jego możliwości i ustalić, jakie błędy najczęściej popełnia.

Wróćmy jednak do naszej sterty prania. Największy kłopot sprawiają skarpetki. Nie jestem w stanie rozpoznać większości z nich dotykem, a tym samym zapamiętać ich kolory. Stanowi to także trudność przy dobieraniu w pary. Rozwiązaniem problemu okazały się małe, plastikowe ramki, przez które przewleka się parę skarpetek. W ten sposób trzymają się razem w koszu na brudną bieliznę i nie trzeba szukać każdej oddzielnie.

Do spinania pary skarpetek mogą służyć także plastikowe lub metalowe klamerki.

Jest to jednak w dalszym ciągu półśrodek. Co z rozpoznaniem koloru skarpetek? Przyznam, że staram się nie mieć skarpetek w zbyt wielu kolorach. Najczęściej ubieram białe lub bardzo ciemne, czarne lub szare. Ułatwia to dobieranie ich do stroju, a także segregowanie podczas prania. Wymaga jednak konsekwentnego postępowania, bowiem skarpetki muszą być po-zielone na dwie grupy, zarówno czyste w szufladzie, 3k i brudne - w koszu. Można w tym wypadku zastosować także wspomniane wcześniej sposoby, a głównie wyszywanie znaku po wewnętrznej stronie ściągacza skarpetki. Trzeba jednak uważać, by nie był widoczny, nie muszę chyba przypominać, że do oznaczenia białej skarpety nie można używać czarnej nitki i odwrotnie.

POROZMAWIAJMY O BRAJLU

Ryszard Dziewa

Ach, te listy

Omówmy dylematy związane z przesyłaniem korespondencji w brajlu. Gdy pracowałem w okręgu Polskiego Związku Niewidomych, a potem w związkowej spółce, otrzymywałem sporo listów od osób niewidomych. Bardzo cieszyłem się z każdej przesyłki, ale często po jej otwarciu moja radość znikła.

Nierzadko stawałem przed trudnym zadaniem przeczytania w całości nadesłanej korespondencji. Zdarzało się i tak, że nie byłem w stanie wysłać pilnego zamówienia, albo nie mogłem odpisać na pytania klienta.

Zasadniczym błędem, jaki popełniamy przy wysyłaniu listów, jest składanie już zapisanej kartki. Wówczas punkty przy załamaniach są najczęściej tak pozacierane, że o odczytaniu treści możemy tylko pomarzyć. Nawet nie można ponarzekać na kogoś z nazwiska, bo niekiedy także trudno jest je odczytać.

Pamiętajmy, że przed przystąpieniem do pisania należy złożyć kartkę. Potem, gdy już piszemy, dobrze będzie, jeżeli rząderek na zgięciu kartki opuścimy. Wówczas wszystkie wiersze będą czytelne. Można też po-

przecinać kartki na mniejsze i nie składać ich. Należy jednak pamiętać, żeby je ponumerować. Duże kartki też nie zawsze musimy składać. Można je włożyć do koperty odpowiedniej wielkości.

Drugim ważnym warunkiem niezbędnym do tego, by nasze pismo było czytelne od strony technicznej jest dobry papier i odpowiedni rysik. Punkty nie powinny być poprzebijane, nie mogą się także zacierać, muszą być wyraźne. Nie możemy zatem wykorzystywać w tym celu cienkich kartek, wyrwanych z zeszytu.

Zdarza się, że ktoś napisze bardzo długi list. Kartki poskłada dopiero po napisaniu, poukłada je jak popadnie i połączy zszywaczem. Stron również nie ponumeruje. Czytelnik bierze kartkę z góry. Nie ma na niej początku ani końca. Bierze od dołu - również nie ma ani daty, ani podpisu. Dopiero za piątym podejściem trafia na pierwszą stronę. Kolejnej kartki szuka równie mozolnie. A jeżeli jeszcze zdarzy się, że odbiorca takiego listu nie potrafi zbyt biegle czytać brajlem...

Są to niby sprawy oczywiste i to do tego stopnia, że czasami o nich zapominamy. Pamiętajmy, że ktoś będzie czytał nasz list. Czy chcielibyśmy znaleźć się w jego sytuacji?

Jeżeli nie chcemy listu wkładać do koperty, należy okleić go w kilku miejscach samoprzylepną taśmą. Korespondencji nie powinniśmy raczej łączyć zszywka-

mi. Możemy bowiem natrafić nimi na tekst, a przy otwieraniu nietrudno o uszkodzenie zapisanych kartek.

Coraz częściej do wysyłania korespondencji wykorzystujemy Internet, dyskietkę komputerową lub płytę CD. Dużym ułatwieniem jest także wysyłanie listu na kasecie magnetofonowej jako tzw. listu mówionego. Oczywiście, korzystajmy z takich udogodnień, ale listy brajlowskie w dalszym ciągu odgrywają ważną rolę.

Zdaję sobie sprawę, że temat nie jest do końca wyczerpany. Myślę, że każdy może zastanowić się nad moimi uwagami i wybrać te, które uzna za trafne. Można stosować także własne sposoby. Ważne jest tylko to, żeby listy dały się łatwo przeczytać.

Ryszard Dziewa

Brajl nie tylko od święta

Umiejętność czytania i pisania brajlem jest niezbędna każdemu niewidomemu i wielu osobom słabowidzącym. Pismo to jest dla nas tym, czym zwykłe pismo dla osób widzących.

Powszechnie uważa się, że brajl otworzył niewidomym okno na świat. Dobry brajlista może czytać bardzo szybko - od 200 do 400 słów na minutę. Przy pomocy

tabliczki i rysika albo maszyny brajlowskiej oraz brajloskich skrótów może również bardzo szybko pisać.

Nie ulega wątpliwości, że znajomość brajla jest niezbędna do robienia notatek, uczenia się matematyki, geometrii, języków obcych itp.

Niestety, w ostatnich latach liczba niewidomych posługujących się biegle brajlem uległa znacznemu zmniejszeniu. Przyczynił się do tego rozwój i produkcja sprzętu elektronicznego - magnetofonów, komputerów, powiększalników telewizyjnych.

Powinniśmy w pełni korzystać z tego sprzętu, nie zominając jednak, że brajl może nam oddawać nieocenione usługi. Osoby widzące korzystają z magnetofonów i komputerów, lecz posługują się też zwykłym piśmem. Elektronika poszerza możliwości zdobywania informacji i wiedzy, ale nie rozwiązuje wszystkich problemów związanych z pisaniem i czytaniem.

Brak dobrego opanowania umiejętności czytania i pisanja brajlem ma niewątpliwie wpływ na funkcjonowanie i radzenie sobie w pracy, w domu czy na uczelni.

Wiem, że dorosły niewidomy ma większe trudności w opanowaniu brajla, niż niewidome dziecko. Najczęściej nie nauczy się biegłego czytania. Jednak dzięki jego poznaniu będzie mógł sobie radzić w wielu sprawach bez pomocy osoby widzącej. To właśnie daje częściową niezależność.

Oto kilka propozycji wykorzystania brajla w życiu codziennym.

Często zapominamy o terminach spotkań, imiennach przyjaciół, oddaniu pożyczonej książki, odpisaniu na list itp. Założenie kalendarza wymaga trochę pracy i czasu, ale można zamówić w specjalistycznych firmach odpowiedni notes czy kalendarz dostosowany do indywidualnych potrzeb. Można zaopatrzyć się w skowidz, gdzie zapiszemy numery telefonów lub całe adresy. Wielu niewidomych zakłada katalogi w postaci luźnych kartek, umieszczonych w skrzyneczce czy tekturowym pudełku. Zapisane kartki z adresami i telefonami układa się w porządku alfabetycznym, co ułatwia szybkie odnalezienie potrzebnej informacji. Warto też założyć zeszyt przeznaczony na budżet rodzinny. Systematyczne notowanie przychodów i wydatków może pomóc racjonalnie gospodarować budżetem domowym. Konieczność uiszczania opłat, przechowywania kart gwarancyjnych i instrukcji obsługi sprzętu, zatrzymywania na określony czas ważniejszych listów itp. sprawia, że w domu gromadzą się papiery, których nie potrafimy rozpoznawać. Nawet, jeżeli łatwo nam o pomoc osoby widzącej, to przecież nie chcielibyśmy wtajemniczać znajomych we wszystkie nasze sprawy. Poza tym korzystniej i przyjemniej jest być możliwie najbardziej samodzielnym również i w tym zakresie.

Proponuję wszystkie potrzebne dokumenty przechowywać w podpisanych brajlem tekturowych teczkach w koszulkach wpinanych do segregatora. Dokumenty winny być także podpisane brajlem na karteczkach wypiętych do nich spinaczami. Nie zapominajmy o segregowaniu i podpisywaniu kwitów na bieżąco. Później zapomnimy, co który oznacza.

Pismo brajla z powodzeniem wykorzystujemy przy przechowywaniu leków w domowej apteczce. Podpisaną karteczkę przymocujemy gumką do buteleczki czy pudełeczka. Można również skorzystać z samoprzylepnej taśmy służącej do wytłaczania liter zwykłych i brajlowskich. Wszelkie pojemniki z produktami możemy też oznaczyć brajlem. Znacznie ułatwi to ich odnajdywanie.

Niemal w każdym domu są płyty kompaktowe czy kasety magnetofonowe. Nie wyobrażam sobie, aby nie były oznaczane brajlem. Odszukiwanie właściwych, łąszczą przy większej ich liczbie, byłoby koszmarnie. Czasami nawet nie zastanawiamy się, jak bardzo pismo punktowe jest potrzebne. Od naszej pomysłowości i potrzeb zależy, w jakim stopniu będzie ono wykorzystywane i ile da nam samodzielności.

Etykiety, punkciki i inne pomysły

* Przypomniałam sobie niedawną rozmowę ze znajomą o niewyczerpanym temacie - oznaczania różnych przedmiotów lub miejsc. Rzecz wydawałoby się zwyczajna dla osób niewidomych obeznanych ze sposobami radzenia sobie w życiu codziennym. Z pewnością i dla nich znajdują się rozwiązania nowe i zaskakujące, które zechcą wypróbować.

Większość z nas korzysta w różnych sytuacjach z etykietek brajlowskich. Powszechnie stosowane są oznaczenia na karteczkach, np. przypiętych zszywkami do foliowej koszulki zawierającej jakiś dokument lub przyklejonych do powierzchni przedmiotu, który chcemy opisać.

Wiele osób stosuje także samoprzylepne taśmy do zapisu brajlem, dostępne między innymi w sklepiku Zakładu Nagrań i Wydawnictw Związku Niewidomych przy ul. Konwiktorskiej 7/9 w Warszawie. Przydają się one do opisywania kaset magnetofonowych, płyt kompaktowych, ważniejszych książek, pojemników zawierających przyprawy czy inne produkty. Taśmy te mogą być zarówno kolorowe, jak i przezroczyste. Osobiście preferuję te ostatnie, szczególnie w przypadku płyt 1 książek. Istnieje wówczas szansa, że nie zasłonią one żadnej istotnej informacji na okładce.

Niektórzy niewidomi stosują również samoprzylepną folię, którą można kupić w arkuszach i wycinać z nich kawałki potrzebnej wielkości. Pozwala to na umieszczenie większej ilości informacji na etykietce. Do skorzystania z taśmy samoprzylepnej potrzebna jest odpowiednia tabliczka, np. z pionowymi wąskimi otworami na wysokość jednej linijki, przez które sieją przekłada, bądź jednolinijkowa tabliczka. Niestety, obie nie należą do łatwo dostępnych w Polsce. Arkusze folii nieco łatwiej umieścić w tradycyjnej tabliczce.

Słyszałam wielokrotnie o sposobach radzenia sobie z tym problemem przez niewidomych. Otóż niektórzy przymocowują swego rodzaju prowadnice wzdłuż jednej z linijek tabliczki. Istnieją także specjalne urządzenia, w których umieszcza się taśmę, a następnie wyciska na niej znak po znaku, obracając odpowiednio znajdującą się na nim tarczą. Na tej tarczy znajduje się alfabet wraz z innymi znakami lub symbolami w zwykłym druku i w brajlu. Jest ono jednak dość drogie i chyba bardziej przydatne dla osób widzących, które oznaczają niewidomym różne przedmioty.

Kolejnym sposobem opisu, który wykorzystuję, są taśmy i folia magnetyczna. Nie spotkałam jeszcze jednak takiej taśmy w polskich sklepach. Łatwo natomiast kupić folię magnetyczną w różnych kolorach, różnej grubości w sklepach z artykułami plastycznymi. Jest ona dość miękka i bez problemu można wycinać z niej do-

wolne kawałki oraz zapisywać potrzebne informacje. Paski z folii magnetycznej świetnie nadają się do opisywania puszek, słoików z blaszanymi zakrętkami, metalowych pojemników itp. Zaletą opisywanych pasków jest możliwość ich wielokrotnego użycia. Gdy zawartość puszki zużyjemy, czy wyczerpie się produkt ze słoika, możemy zdjąć etykietkę i przechowywać ją na boku lub drzwiach lodówki, na obudowie mikrofalówki lub innych metalowych powierzchniach sprzętu gospodarstwa domowego.

Nie zawsze konieczne jest oznaczenie przedmiotów w formie tekstu czy cyfr. Czasem wystarczą jakieś punkciki w odpowiednim miejscu termostatu lub programatora. Bardzo wygodne są dostępne za granicą gotowe wypukłe samoprzylepne kropki różnej wielkości. Jednak i bez nich można sobie radzić. Dawniej często stosowanym sposobem nieskomplikowanego uzyskiwania punktów wypukłych był lakier do paznokci. Kropla lakieru po zaschnięciu całkiem nieźle spełniała zadanie. Obecnie wykorzystuje się do tego celu tzw. puchnącą farbę, dostępną choćby we wspomnianym sklepiku w Warszawie. Wygląda jak gruby flamaster i można ją zakupić, za kilkanaście złotych, w różnych kolorach.

W niektórych sklepach można kupić małe samoprzylepne klipsy. Są one wytwarzane w różnych kształtach, np. gwiazdki, półksiężyce czy zwyczajne kółka. By oznaczyć jakiś punkt, czasem wystarczą naklejone cieniutkie paseczki taśmy do pisania brajlem.

Dla rozróżnienia podobnych przedmiotów, np. szamponu i balsamu do włosów mających niemal identyczne opakowania, wystarczy choćby gumka recepturka nałożona na jedno z nich. Taka prymitywna gumka może się zresztą przydać w wielu sytuacjach. Znajoma nakłada recepturki na klamki w hotelu, jeżeli ich numeracja nie jest wyczuwalna i na klamki przedziałów sypialnych w pociągu. W ten sposób unika wejścia do niewłaściwego przedziału lub dobijania się do cudzych drzwi.

A teraz czas na mały powiew nowoczesności. Oglądałam katalog jednej z firm angielskich oferujących udźwiękowiony sprzęt dla niewidomych. Znalazłam w nim zestaw etykietek wraz z niewielkim urządzeniem, które odczytuje wcześniej zarejestrowaną na etykietce informację. Przyrząd zapamiętuje do 250 haseł, czyli można oznaczyć taką liczbę przedmiotów. Informacje wprowadzone do aparatu można wielokrotnie zmieniać.

Zestawy oznaczeń charakteryzują się szeroką gamą możliwości ich mocowania. Mogą to być mocowane na oznaczanych przedmiotach etykietki: samoprzylepne, magnetyczne, przyszywane plakietki, mocowane przy pomocy gumki lub elastycznej opaski. Oznaczenia te można umieścić więc niemal na każdym przedmiocie. Niestraszna jest im nawet zamrażarka. To brzmi fantastycznie, nieprawdaż? No cóż, euforia kończy się przy cenie... Zestaw złożony z urządzenia programującego

i odczytującego etykiety wraz z 50 etykietkami samo-
przylepnymi kosztuje 140 funtów brytyjskich.

PODRÓŻE BLIŻSZE I DALSZE

Ryszard Dziewa

W miejskiej komunikacji

Narobiłem zamieszania w zatłoczonym trolejbusie, deki zdecydowanej postawie jednego z pasażerów, który chciał mnie na siłę uszczęśliwić, musiałem się zepychać, aby zająć siedzące miejsce. Zastanawiałem się nad prawem innych ludzi do decydowania tym, czy mam stać, czy siedzieć. Doszedłem do wniosku, że gdybym się upierał, niemiła sytuacja trwałaby dłużej. Rozmawiałem na ten temat z kolegami. Większość opowiadała się za zajmowaniem siedzącego miejsca, jeżeli jest to tylko możliwe. Takie postępowanie uzasadniali bezpieczeństwem własnym i innych pasażerów.

Oczywiście może to być niemiłe, zwłaszcza gdy nie staniemy rozpoznani jako osoby niewidome. Łatwo wtedy usłyszeć kilka epitetów na swój temat i głównie obrywa się młodszym. Myślę, że wówczas można spójnie odpowiedzieć, że tak będzie lepiej ze względu na nasze i innych bezpieczeństwo. Na ogół takie wyjaśnienie spotyka się z akceptacją.

Jeżeli jesteśmy z białą laską, bardzo często znajdzie się usłużny pasażer i pomoże zająć miejsce lub ustąpi swego. Jak już wspomniałem, chyba nie warto się wzbraniać. Do niczego dobrego to nie prowadzi. Musimy jednak zachować ostrożność przy korzystaniu z pomocy współpasażerów. Najczęściej nie orientują się oni, w jaki sposób wskazać wolne miejsce. Ciągną za rękę, łapią za ramiona, a niektórzy chcieliby przemieścić. W takich sytuacjach, gdy autobus znajduje się w ruchu, a nie daj Boże, gwałtownie zahamuje, łatwo o wypadek.

Jeśli nie chcemy siadać, powinniśmy znaleźć miejsce, gdzie można trzymać się uchwytu i wygodnie stać. Może to być np. tył autobusu, któryś z pomostów tramwaju a w trolejbusie - miejsce naprzeciw środkowych drzwi.

Na ogół nie ma większych trudności z wychodzeniem z pojazdu. Otwierane drzwi robią trochę hałasu. Mimo to zawsze lepiej jest siedzieć lub stać bliżej wyjścia, aby można było sprawnie wysiąść. Zorientowanie się, gdzie należy wysiąść, niekiedy sprawia trudności. Jeżeli trasa jest krótka, można liczyć przystanki. Przy trasach dłuższych jest to jednak trudne. Czasami kierowcy z różnych powodów zatrzymują się między przystankami i wówczas możemy wysiąść za wcześnie. Na trasach dłuższych warto kierować się czasem. Jeżeli autobus przemierza trasę przeciętnie w pół godziny, to przez

25 minut możemy spokojnie jechać. Na ogół kieruję się charakterystycznymi cechami na trasie. Bez większych kłopotów można zauważyć ostry zakręt, tunel, rodzaj powierzchni czy ukształtowanie terenu. Staram się zapamiętać jakiś szczegół występujący pod koniec trasy.

Sprawa wygląda nieco inaczej, gdy podróżujemy pierwszy raz w nieznanym terenie. Wtedy dobrze jest wcześniej zapytać o trasę dojazdu. W autobusie warto pewnie się pytać o to kierowcę lub współpasażera, najlepiej pytać o przedostatni przystanek naszej trasy, wówczas będzie mniej pomyłek.

Może się zdarzyć, że zapytamy osobę roztargnioną wysiądziemy na niewłaściwym przystanku. Wtedy należy zachować spokój. Pamiętajmy, że opanowanie najlepiej pomaga w trudnych sytuacjach, a ludzie wówczas wykazują więcej taktu i uprzejmości.

Ryszard Dziewa

Umówione spotkania

Osoby widzące bardzo łatwo mogą się nawzajem odnaleźć, gdy umówią się w jakimś konkretnym miejscu. Nie ma również większych kłopotów z odszukaniem niewidomych przez widzących znajomych. Nawet w przypadku osób nieznajomych wystarczy określić kilka zna-

ków szczególnych, np. biała laska, brązowa teczka, ciemne okulary. Jeżeli jednak znajdujemy się w większej grupie niewidomych, podajemy więcej szczegółów dotyczących naszego wyglądu.

Umówienie się na spotkanie dwóch osób całkowicie niewidomych może nastroić problemy, które należy sobie uświadomić. Jak się zatem należy umawiać na dużym obszarze, w ruchu ulicznym, w tłumie?

Jest wiele sposobów radzenia sobie z tym problemem. Przede wszystkim musimy zawsze bardzo dokładnie uzgodnić miejsce spotkania. Nie możemy umawiać się na terenie zatłoczonym, trudnym do szczegółowego określenia, np. na placach, w dużych obiektach.

Zawsze umawiamy się w konkretnym miejscu, które łatwo odnaleźć. Jeżeli chcemy umówić się na dworcu, należy dokładnie określić, że spotkamy się przy kasie numer jeden, albo przy wyjściu na trzeci peron. W przypadku umawiania się na przystanku tramwajowym lub autobusowym, powinniśmy też dokładnie ustalić miejsce spotkania, np. przy samym słupku z rozkładem jazdy, przy ławce - na lewym jej krańcu lub z przodu przystanku.

Zawsze jednak mogą zdarzyć się nieprzewidziane okoliczności, np. przystanek zostanie przesunięty z powodu robót drogowych lub objazdów. Wówczas dużym udogodnieniem może okazać się telefon komórkowy.

Przekonałem się o tym, gdy zamiast wysiąść w Katowicach, gdzie czekał na mnie przewodnik, niefortunnie wysiadłem w Sosnowcu. Zadzwoiłem do przewodnika, który też był posiadaczem telefonu komórkowego. Powiedziałem mu, że po drodze zachciało mi się zwiedzić Sosnowiec i dlatego spotkamy się za godzinę. Moim zdaniem każdy niewidomy, który dużo podróżuje, powinien posiadać taki telefon.

Oprócz dokładnego określenia miejsca spotkania, w miarę możliwości, należy ustalać wspólnie akustyczne znaki rozpoznawcze. Może to być stukanie laską, pogwizdywanie, włączenie ustalonej melodyjki w mówiącym zegarku.

Jest wiele innych sposobów ułatwiających wzajemne spotkanie, których do końca nie da się określić. Konkretna sytuacja niejednokrotnie zmusza do nieprzewidywanych rozwiązań, bo życie jest bogatsze od przewidywań. Przede wszystkim jednak bardzo ważne jest przekonanie, że zawsze znajdzie się wyjście z każdego, nawet trudnego położenia. Im częściej będziemy musieli spotykać się w różnych miejscach, tym więcej nabierzemy doświadczenia i sposobów praktycznego postępowania. Będziemy umieli sobie radzić, nawet w takich sytuacjach, które kiedyś wydawałyby się nie do przezwyciężenia.

W kościele i nie tylko

Stefan nie lubi chodzić do parafialnego kościoła. Jeździ autobusem do innego, mimo że jego kościół znajduje się bardzo blisko. Twierdzi, że nie potrafi długo stać przodem do ołtarza. Zwraca się w kierunku głośnika. Wówczas ołtarz ma z boku, a czasem nawet z tyłu. Inny znajomy poszedł na stadion kibicować drużynie piłkarskiej. Doping kibiców był ogromny. Pan Franciszek też nie chciał być gorszy. Gromko zagrzewał swoich ulubieńców do walki. Tak się rozgorączkował, że widzący kolega musiał odwrócić go o 180 stopni, bo stał tyłem do boiska. Kibice mieli trochę ubawu, ale pan Franek dowiedział się o tym już po meczu.

Niestety, sygnalizacja dźwiękowa na skrzyżowaniach nie zawsze dobrze działa. Możemy wówczas błędnie określić kierunek i narazić się na niebezpieczeństwo. Musimy zwracać większą uwagę na niespodzianki, które pojawiają się w różnych sytuacjach. W wielu przypadkach można ich uniknąć. W kościele najlepiej zająć siedzące miejsce. Jeżeli miejsca już nie ma, starajmy się znaleźć jakiś punkt, dzięki któremu będziemy orientować się, gdzie znajduje się ołtarz. Wówczas słyszane z boku głośniki nie będą aż tak myliły. Orientacyjnymi punktami mogą być ławki, filary i ściany. Uważam, że kibicowanie na stadionie, bez relacji widzącej osoby,

jest trudnej prawie niemożliwe. W miejscach, gdzie sygnalizacja świetlna nie jest najlepsza i nie wskazuje dokładnie przejścia, należy zapoznać się z położeniem źródła dźwięku i korzystać z innych znaków orientacyjnych, np. kierunku krawężników, ruchu pojazdów.

Pamiętajmy też i o tym, że nigdy nie będziemy doskonali i w pełni samodzielni. Niestety, naszych ograniczeń nie da się całkowicie wyeliminować. Korzystajmy więc z życzliwości ludzi widzących. Umiejmy też poprosić o pomoc, jeżeli nikt nie zauważy, że jej potrzebujemy. Ludzie chętnie pomogą, a my unikniemy niepotrzebnego stresu.

Ewa Borecka

Nie traćmy energii na próżne żale

Co da mi oglądanie filmu? Bez osoby widzącej niewiele mogę z niego skorzystać. Po co mam jechać na tę wycieczkę? I tak nie mogę obejrzeć tych zabytków! Nie mogę podziwiać widoków, więc jaki sens ma chodzenie po górach?

Niektórzy czytelnicy uśmiechną się pewnie z niedowierzaniem, lecz chyba spore grono wyznaje podobne poglądy. Niejednokrotnie słyszałam takie wypowiedzi osób niewidomych. Co więcej, w przeszłości i ja głosi-

łam podobne prawdy. Teraz jednak mam do tych problemów inne podejście. Oczywiście jest, że jeśli nie widzimy - tracimy część informacji, wrażeń czy innych bodźców wzrokowych. Prawdą jest również to, że do końca nie potrafimy zrekompensować owych strat nawet dobrze wyćwiczonym słuchem czy sprawnym działaniem innych zmysłów. Lecz jaki sens ma wylewanie goryczy na otaczający nas świat i ludzi za nasze niedomagania? Nie dość, że nie zmieni to sytuacji, to jeszcze odstraszy nawet najodporniejszych przyjaciół.

Czy nie szkoda czasu i energii na rezygnowanie ze wszystkiego i użalanie się nad sobą? Sądzę, że jednak szkoda. Wydaje się, że wybór jest prosty: korzystamy z trzydziestu, pięćdziesięciu czy z siedemdziesięciu procent tego, co widzący lub nie korzystamy wcale. Chyba nie warto roztrząsać filozoficznych kwestii wyboru między posiadaniem wróbla w garści a gołębia na dachu. Ja biorę z życia tyle, ile mogę.

Rzecz jasna, wolę oglądać film w towarzystwie kogoś widzącego, kto doda do odbieranych przeze mnie treści niezbędne opisy i informacje, lecz i bez takiej pomocy nie zamierzam rezygnować z przyjemności oglądania filmów. Fakt, że to czy owo umknie mojej uwadze nie oznacza, że nic z filmu nie skorzystam. Uważam, że bardzo często udaje mi się wychwycić z niego to, co najważniejsze. Proponuję więc siadać do oglądania filmów czy reportaży z nastawieniem, że skorzystam

z nich na tyle, na ile zdołam. Po pewnym czasie nabierzemy wprawę i będziemy korzystali w coraz większym stopniu. Nasza wyobraźnia bowiem rozwija się i jesteśmy w stanie wychwycić oraz zinterpretować coraz więcej szczegółów. Ostatnio niektóre filmy można obejrzeć w kinie lub wypożyczyć z dodatkowym objaśnieniem dla osób niewidomych.

Poza tym obejrzany film może być dobrym tematem do rozmowy ze znajomymi. Wielu lubi rozmawiać o filmach i komentować je. Możemy wówczas wyjaśnić nasze wątpliwości. Najczęściej jednak okazuje się, że wcale tak dużo nie straciliśmy. Zdarzyło mi się kilka razy, iż moi rozmówcy - tak bardzo zajęci śledzeniem obrazów na ekranie - przeoczyli istotne fragmenty dialogów, wtedy ja mogłam służyć im wyjaśnieniami.

Podobnie jest ze zwiedzaniem zabytków. Zwykle nie oglądamy ich sami. Dobry opis, możliwość dotknięcia muru, zdobień czy innych elementów wystroju wnętrza, odczuwanie przestrzeni itp., pozwalają wyobraźni świetnie pracować. Tego nie osiągniemy w domu słuchając opowieści o zwiedzanych miejscach. Po prostu trzeba tam być!

Nad walorami chodzenia po górach, czy innych form kontaktu z przyrodą nie trzeba już chyba się specjalnie rozwodzić. Wystarczy bowiem odrobina refleksji: przecież już sama możliwość ruchu jest dobrodziejstwem. Jeśli dodamy do tego przestrzeń, powietrze, zapachy

i dźwięki - otrzymamy całkiem ciekawy pakiet przyjemności.

Nie traćmy z życia więcej niż musimy. Nikt chyba nie jest zachwycony faktem, że nie widzi. Na to nie mamy wpływu. Zdecydowanie mamy natomiast wpływ na stopień wykorzystywania naszych możliwości, a przecież są one niemałe. Nie marnujmy więc czasu na tęsknotę za tym, co nieosiągalne!

Ewa Borecka

Jak to jest z podróżami?

Osobę nowo ociemniałą mocno zaintrygował fakt, że wybieram się sama pociągiem w nieznane miejsce. Zdziwiło mnie to zainteresowanie, bo taką podróż traktuję już jako rzecz zupełnie normalną. Jednak, aby odpowiedzieć na pytanie: *jak to robisz?* musiałam się dobrze zastanowić.

Co mogłoby być jej pomocne? W desperacji opisałam całą drogę. Wybieram się na dworzec, jak w każde inne miejsce. Znam dworce w moim mieście, wiem gdzie znajdę kasy, informację i jak są usytuowane perony. Mam też ulubioną kasę, do której jest mi najłatwiej dotrzeć. Najczęściej oszczędzam sobie kłopotu i pytam

w kasie, z którego peronu odjeżdża mój pociąg. Rzadko spotykam się z brakiem odpowiedzi.

Po zejściu na właściwy peron (tu korzystam z mojej wiedzy o usytuowaniu peronów) upewniam się u oczekujących, czy dobrze trafiłam. Staram się być na peronie odpowiednio wcześniej, by słyszeć zapowiedź nadjeżdżającego pociągu. Wówczas wiem, że stoję na tym właściwym. Potem już kieruję się słuchem, podobnie jak przy wsiadaniu do autobusu czy tramwaju. Słyszę otwieranie drzwi, podążam za ludźmi. Oczywiście pytam, jakiej klasy wagon dopadłam.

Przy każdych drzwiach pociągu jest poręcz. Warto ją znaleźć, by wejść bezpiecznie do środka. Nie ma co się spieszyć zbytnio, lepiej sprawdzić laską odległość do stopnia i jego wysokość. Nieraz słyszałam, że niewidomy wpadł między peron a pociąg. Jednak najdziwniejsze jest to, że takie przypadki najczęściej zdarzały się niewidomym poruszającym się z przewodnikiem, bez laski.

Jestem w pociągu. Szukam przedziału. Nie palę, ale z reguły nie chce mi się pytać, czy przedział jest dla niepalących. Zauważyłam, że najczęściej pierwsze dwa lub trzy przedziały od prawej strony (patrzac na wejścia do przedziałów) są dla palących. Wykorzystuję tę informację i zwykle udaje mi się ominąć palaczy. Pytając o miejsce w przedziale, staję w jego drzwiach, jednocześnie delikatnie badam laską najbliższe otoczenie. Nie zaw-

sze ludzie są tak domyślni, żeby wskazać wolne miejsce. Więc albo uda mi się je wyczuć tuż przy wejściu, albo muszę pytać.

Zdecydowanie wolę siedzieć blisko drzwi, bo wtedy unikam deptania ludzi przy wyjściu do toalety i mniej kłopotliwe jest podawanie biletu konduktorowi. Wycho-
dząc do toalety muszę oczywiście policzyć, w którym przedziale mam miejsce, czyli odliczyć mijane okna. Ułatwia to powrót do właściwego miejsca. Można też liczyć drzwi, ale to jest mniej pewne. Drzwi mogą być zamknięte lub otwarte, może w nich ktoś stać. Można się pomylić.

Przed wyruszeniem w podróż zawsze staram się dokładnie dopytać, o której godzinie pociąg powinien dotrzeć do celu wyprawy, na ilu i na jakich stacjach się zatrzymuje. Dobrze jest pytać o przedostatnią stację. Łatwiej jest wtedy wysiąść na właściwej.

Najczęściej z wysiadaniem nie ma kłopotu. Zwykle wysiadających jest więcej. Gorzej, gdy pociąg jest już pustawy, a na korytarzu nikt nie szykuje się do wysiadki. Wtedy staram się wsłuchać w odgłosy dochodzące z zewnątrz, gdy pociąg zwalnia na stacji.

Czasem uda się usłyszeć głosy na peronie, czasem zlokalizować drzwi otwierane w innym wagonie, wówczas wiadomo, na którą stronę można wyjść. Jednak bywa i tak, że żadna z tych metod się nie sprawdza. Wtedy nie ma rady, trzeba szukać ludzi i pytać lub otwo-

rzyć jedne drzwi i sprawdzić laską, czy jest to peron. Mamy przecież 50 procent szansy na trafienie, po szczęśliwym wydostaniu się na peron, trzeba zlokalizować wyjście. Na większych stacjach, gdzie wysiada wiele osób, najczęściej zwyczajnie podążam za tłumem. Czasem tłum się rozprasza, bo dróg jest kilka, wtedy stosuję starą, sprawdzoną metodę i pytam. Jeśli można nikogo namierzyć na pustym peronie, wówczas robię sobie spacer i szukam. Albo znajdę drogę, albo ktoś z obsługi kolejowej mi pomoże.

Ewa Borecka

Jeszcze o podróżowaniu pociągami

Wiele osób zadaje mi bardzo szczegółowe pytania dotyczące radzenia sobie na dworcach i z wysiadaniem ciągu. Na przykład, jak się zachować, gdy przyjdzie wysiąść na małej stacyjce, gdzie rzadko kto wysiada, pociąg jest też niemal pusty. Wtedy trudno liczyć na usłyszenie ruchu na peronie. Poza tym część pociągu

może znaleźć się poza peronem. Nie polecam wówczas udowadniania, jacy jesteśmy świetnie zrehabilitowani, i że niewidomy superman lub superwoman rzecz jasna mogą wszystko sami. Bezpieczniej będzie odpowiednio wcześniej zacząć polowanie w pociągu na kogoś, kto powie nam, z której strony jest peron. Na pewno lepiej pójść w kierunku początku pociągu. Tam też najczęściej można znaleźć konduktora. Zmniejsza się także prawie do zera ryzyko znalezienia się wśród jakichś chwastów zamiast na peronie. W zlokalizowaniu konduktora może pomóc wychylenie się przez okno na wcześniejszej stacji i wysłuchanie, skąd dobiega gwizdek dający sygnał do odjazdu pociągu.

Druga sprawa to nieznany dworzec. No cóż, jak w przypadku każdego nieznanego miejsca, wcześniej próbuję czegoś się o nim dowiedzieć od znajomych. Interesuje mnie, jak jest położony budynek w stosunku do torów kolejowych i głównej ulicy, gdzie jest główne wejście i czy jest ono najwygodniejsze, gdzie w odniesieniu do wejścia znajdują się kasy i wyjścia na perony. Zwykle udaje się uzyskać chociaż część tych informacji. Bywa jednak, że nie są one zbyt precyzyjne. Najlepiej instruuje dobrze poruszający się niewidomy. Sprawdzone! Jeżeli jednak nie zdobędziemy potrzebnych informacji, wówczas nie ma rady i trzeba o wszystko pytać na miejscu. Gdy uzyskamy już informacje o kierunku wymarzonych kas, trzeba wysilić słuch.

Może usłyszymy prośbę o bilet, jakieś rozmowy w kolejce. Gdy trafię już na blat okalający okienka kas, namierzam okienko posuwając delikatnie ręką wzdłuż szyby. W odnalezieniu wyjścia na perony pomaga słuchanie, w którym kierunku idzie większość ludzi. Niezbyt szybkie przemieszczanie się po dworcu daje szansę na usłyszenie charakterystycznego odgłosu zejścia do podziemia, dźwięku pociągu, zamykania drzwi itp. Prawdopodobnie nie uda się zbyt długi spacer po hali dworcowej, przeważnie znajdzie się jakaś zatroskana dusza gotowa do pomocy. Wówczas należy skorzystać z okazji i dopytać o poszukiwany obiekt. Przecież pociąg może uciec, a dworce nie należą do najciekawszych miejsc spacerowych, życzę przyjemnej podróży.

Ewa Borecka

Autobus czerwony

Podobnie, jak być może większość czytelników, nie jestem dobrym klientem korporacji zrzeszających kierowców taksówek. Za to z komunikacją miejską jestem zaprzyjaźniona. Istnieje wszak powiedzenie: co nie można zmienić, trzeba polubić. Chętnie przyjąłabym pewne zmiany w funkcjonowaniu tej niezbędnej w codziennym życiu dziedziny. Nie liczę jednak na

gwałtowne przemiany. Pojawiło się wprawdzie światelko w tunelu, lecz na rzeczywiste udogodnienia trzeba będzie chyba jeszcze dość długo poczekać.

Codzienna droga do pracy i z pracy to już rutyna. Trasa jest znana, co nie znaczy, że pozbawiona niespodzianek. Każdy z nas zna przyjemności związane ze zmianami tras autobusów i tramwajów, z przeniesionymi przystankami, czy wykopami pojawiającymi się w nieoczekiwanych miejscach. Doświadczenia nauczyły mnie, że nie należy czuć się zbyt pewnie nawet na tych stałych trasach. Zawsze należy liczyć się z niespodziankami i w pełni stosować techniki zabezpieczające.

Życie w miastach i w większych miejscowościach wymaga przede wszystkim radzenia sobie z komunikacją miejską. Trzeba znaleźć przystanek, zorientować się, kiedy podjeżdża autobus, no i jeszcze dowiedzieć się o jego numer. Na tym problem się nie kończy, trzeba też wiedzieć, gdzie wysiąść.

Zacznę od kwestii lokalizowania przystanku autobusowego. Każdy z nas ma wiele sposobów radzenia sobie z tym wyzwaniem. Nie mówię tu oczywiście o sytuacji, gdy jesteśmy na dobrze nam znanej trasie. Wybierając się w nieznany teren, dobrze jest zdobyć szczegółowy opis usytuowania przystanku. Warto wiedzieć: czy jest on przed, czy za skrzyżowaniem, czy blisko niego, czy jest oddalony kilkadziesiąt metrów, czy znajduje się na nim wiata, ławeczka, czy nic oprócz

odpowiedniego symbolu. Jednak nie zawsze mamy kogo zapytać o te szczegóły i wówczas jesteśmy zdani na siebie. Nie jest to jeszcze takie trudne, gdy jesteś w uczęszczanej okolicy, gdzie kręci się wielu ludzi, którzy mogą udzielić nam informacji. Na przystanku zwykle stoi spora grupka oczekujących. Wtedy, idąc wzdłuż krawężnika i nasłuchując, z dość dużym prawdopodobieństwem jesteśmy w stanie ustalić moment, w którym znajdziemy się w pobliżu kilku czy kilkunastu stojących osób. Trzeba przy tym uważać, by nie pomylić np. grupki panów popijających piwo z przystankowym tłumem.

Podążając w kierunku przystanku trzeba nasłuchiwać, czy jakiś autobus właśnie się zatrzymuje. Może to pomóc określić odległość, jaką musimy jeszcze pokonać. Najłatwiej trafić do przystanku z wiatą. Trudno ją pominąć, jeśli konsekwentnie przeszukujemy teren. Nie ma obawy pomylenia jej choćby z samochodem. Spora powierzchnia i wysokość wiaty umożliwiają wyczuwanie tych przeszkód, odbieranie wibracji i wykorzystanie swoich możliwości percepcyjnych. Laska pozwoli upewnić się co do prawidłowości rozsiania. Z pewnością trafimy nią na któryś z podtrzymujących wiatę słupków lub ściankę. Ławeczkę także da się rozpoznać przy użyciu laski. Jednak najtrudniej jest z przystankami, na których nie ma niczego, oprócz słupa z jego symbolem.

Przydatna może okazać się informacja, że umieszczony jest on najczęściej w odległości od 0,5 do 1 metra od krawężnika. Teraz zaczyna się zabawa z odróżnieniem go od np. znaku drogowego. Jednym ze sposobów jest sprawdzenie kształtu słupka. Te, na których znajdują się znaki, są zwykle okrągłe, zaś stojące na przystankach - kanciaste. Często są to dwa słupki obok siebie, a między nimi znajdują się rozkłady jazdy. Wiem, że obmacywanie słupków nie jest najprzyjemniejszym zajęciem, lecz gdy nie ma nikogo w pobliżu, jest to jedyna możliwość. Warto też pamiętać, że bardzo często w bezpośrednim sąsiedztwie oznaczenia przystanku można znaleźć kosz na śmieci. Nie zaszkodzi również zwracać uwagę na krawężnik od strony jezdni. Czasem przy przystanku tworzy on niewielką zatoczkę.

Myślę, że podobne szczegóły ułatwią każdemu niewidomemu podróżnikowi odnajdywanie przystanków.

Ewa Borecka

Autobus czerwony... a może tramwaj?

Poprzednio koncentrowaliśmy się na sposobach znajdowania przystanków autobusowych. Czy różnią się one od poszukiwania przystanków tramwajowych? Otóż, co nieco, tak. Poszukiwania tramwaju ograniczają tory. Autobus może być wszędzie, tramwaj, wymagając cze-

oś takiego jak szyny, szczęśliwie zawęży nam obszar poszukiwań. Przechodząc przez ulicę nie sposób nie zauważyć, czy znajdują się na niej tory, czy nie.

Umieszczenie przystanków tramwajowych jest bardziej powiązane ze skrzyżowaniami. Przystanek pojawia się najczęściej blisko przecięcia się ulic. Zdecydowanie częściej można spodziewać się go przed skrzyżowaniem. Zdarza się jednak i tak, że przystanek jest zlokalizowany za skrzyżowaniem ulic.

Jezdni nie należy przekraczać w bezpośredniej bliskości ulicy równoległej do naszego marszu. Można bowiem łatwo zboczyć i wyjść na jezdnię. Przechodzenie w pewnej odległości od ulicy równoległej do marszu jest bezpieczniejsze i zwiększa możliwość zauważenia wysepki przystanku tramwajowego. Należy jednak uważać, by przechodzić na pasach. Szczególnie w dużych miastach, na większych ulicach, tramwaje mają przystanki na wysepkach między jezdniami. Są one zwykle złożone nieco wyżej niż jezdnie i czasami odgródzone od ruchu samochodów metalowymi płotkami.

Rzecz jasna, także do tych poszukiwań odnoszą się wszystkie sugestie (wspomniane w poprzednim odcinku) dotyczące zwracania uwagi na odgłosy zatrzymujących się tramwajów, szukania wiaty, ławeczki lub słupa z symbolem przystanku, czy nasłuchiwania rozmów oczekujących pasażerów.

Niestety, nasi urbaniści bywają bardzo pomysłowi i z pewnością wielokrotnie zaskoczą nas taką lokalizacją przystanku, która pokona naszą wyobraźnię. Wyobraźmy sobie jednak, że znaleźliśmy właściwy przystanek. Jak sobie radzić - o tym za chwilę.

Ewa Borecka

Autobusy i tramwaje

W poprzednim odcinku dotarłam na przystanek komunikacji miejskiej. Teraz muszę dowiedzieć się o numer pojazdu.

Często słyszałam o zasadzie, że należy stanąć na początku przystanku tak, by znaleźć się w okolicy pierwszych drzwi. Zapewnia to większe bezpieczeństwo przy wsiadaniu. Kierowca łatwo nas zauważy i poczeka aż wsiądziemy. Ponadto, jeżeli drzwi otwierane są po naciśnięciu przycisku, znajdującego się z boku, daje to większą pewność, że kierowca sam je otworzy.

No cóż, to tylko jedna strona medalu. Drugą znają przede wszystkim mieszkańcy dużych miast. Typowe dla ruchliwych tras jest zatrzymywanie się na przystanku dwóch lub nawet trzech autobusów jednocześnie. Jak wówczas usłyszeć, że podjeżdża kolejny? Zabiegani ludzie nie zawsze poinformują nas o tym fakcie. I tak

zdarzają się przykre niespodzianki, gdy zorientujemy się, że zamiast jednego, odjechały dwa autobusy.

Dlatego staję bliżej końca przystanku, by znaleźć się mniej więcej między pierwszym a drugim pojazdem, wówczas mam szansę na dostanie się do pierwszego, jednocześnie usłyszenie drugiego. Niestety, nie znalazłam sposobu na trzeci. Takie ustawienie się zwykle nie powoduje kłopotu z dostaniem się do wnętrza. W najgorszym przypadku, gdy kierowca nie otwiera drzwi, stukam w nie laską.

Pytanie o numer linii nie nastręcza większych trudności, gdyż najczęściej ludzie o tym informują. Jednak zdarza się, że przystanek jest pusty. Wtedy słucham, czy nie otwierają się drzwi i pytam osób wysiadających.

Jeśli nikt nie wysiada, opieram laskę o pierwszy stopień i kieruję pytanie do środka. Nie zabieram laski, dopóki nie otrzymam odpowiedzi. Nie zdarzyło mi się, abym jej nie uzyskała. Tym sposobem, wcześniej czy później, dostaję się do właściwego środka komunikacji.

Po wejściu staram się znaleźć jakąś poręcz. Najłatwiej natrafić na nią tuż obok drzwi. Niestety, rzadko jest tam wolne miejsce. Jest to jednak bezpieczniejsze niż szukanie uchwytu w trakcie ruszania pojazdu. Daje czas na zorientowanie się w możliwościach przemieszczenia się w inne miejsce pojazdu. Jeśli autobus lub tramwaj nie jest zatłoczony, to po chwili można delikatnie sprawdzić laską, czy w pobliżu nie ma wolnego miejsca.

Przesuwając nią delikatnie po krawędzi siedzenia łatwo zauważymy, czy jest zajęte. Jeżeli tak, to możemy nieco się przesunąć i szukać dalej. Nie szukam wolnego miejsca, jeśli jadę kilka przystanków. Na długiej trasie natomiast czasem próbuję. Bywa, że wówczas ktoś poinformuje mnie, gdzie znajduje się wolne miejsce. Jeśli jest tłok, a ktoś oferuje mi miejsce, nie wzbraniam się. Myślę, że jest to bardziej praktyczne i bezpieczne dla mnie oraz dla współpasażerów. Wyobraźmy sobie, że znaleźliśmy miejsce siedzące lub wygodne stojące i co dalej? Teraz trzeba dotrzeć do celu podróży. O tym w następnym odcinku.

Ewa Borecka

Autobusy i tramwaje raz jeszcze

Początkującym podróżnikom postaram się podpowiedzieć, jak można sobie pomóc w odnalezieniu się na trasie przejazdu transportem miejskim.

Stałe trasy znamy dobrze i nie mamy większego problemu. Bez trudności rozpoznajemy charakterystyczne zakręty, łuki, przejazdy przez tory tramwajowe, dające się zauważyć nierówności nawierzchni, spadki lub wznoszenie się terenu. Każdy ma ulubione sygnały rozpoznawcze. Zależą one oczywiście od danej trasy,

umiejętności koncentracji i możliwości percepcyjnych. Nie każdy jest w stanie zauważyć moment przejeżdżania przez tunel, pod mostem czy większą kładką. Liczenie przystanków jest, jak wszyscy wiemy, dobrym sposobem podczas przejazdu na niezbyt długiej trasie. Niewielu jednak uda się skoncentrować na tej czynności w trakcie chociażby czterdziestominutowej podróży, ja nie jestem w stanie. Dlatego na każdej trasie, którą częściej pokonuję staram się dopasować jakieś punkty orientacyjne. Podczas mojej porannej drogi do pracy, Kilka przystanków przed końcem podróży, jest łagodny zakręt. Zdarza mi się jednak, że wskutek porannego letargu nie jestem pewna, czy rzeczywiście już był ten zakręt, czy coś innego wyrwało mnie z miłego półsnu. A wtedy potwierdzeniem jest fakt, że zaraz po nim autobus opuszczają tłumy pasażerów. Trudno to przeoczyć.

Możliwości orientacji jest wiele. Każdy musi znaleźć swoje sposoby. Pomocne może być chociażby natężenie, kierunek czy rodzaj hałasu, który słychać po otwarciu drzwi, częstsze zatrzymywanie się na światłach drogowych itp.

Większą trudność sprawiają nieznane trasy. Podobnie jak w innych sytuacjach, staram się przygotować do takiej podróży. Próbuję uzyskać jak najwięcej informacji o trasie, mijanych charakterystycznych obiektach. Lubię poznawać nazwy przynajmniej kilku przystanków, szczególnie tych poprzedzających cel podróży.

Tradycyjnym sposobem pozyskania informacji są znajomi, koledzy czy rodzina. Obecnie nowe możliwości stwarzają rozwijające się usługi informacyjne. Prawie w każdym większym mieście można znaleźć rozpisaną na przystanki trasę pojazdu oraz jego dokładny rozkład na stronach internetowych. Można tam także sprawdzić numery linii dostępnych w określonym miejscu. Adresy tych stron są różne, tak jak różne są nazwy firm prowadzących usługi transportu miejskiego. Trudno byłoby wymieniać konkretne adresy internetowe. Podaję jeden, pod którym zainteresowani znajdą odsyłacze do wielu stron przedsiębiorstw komunikacji miejskiej w różnych miastach: www.komunikacja.pollub.pl/linki.htm

Dla osób, które nie posługują się Internetem, przydatne mogą być informacje telefoniczne. Nie posiada ich jeszcze każde miasto, ale przynajmniej w tych większych można z nich korzystać. Tą drogą można otrzymać bardzo szczegółowe informacje. Zdarzało mi się zapytać, jak mogę się z danego przystanku dostać do określonego celu. Przedstawiano mi możliwości wyboru linii, przesiadek, podawano nazwy przystanków, czas podróży, godziny odjazdów itp. Jest to niewątpliwie bardzo wygodne i ułatwia życie.

KOMPUTER DLA NIEWIDOMEGO

Piotr Stanisław Król

Kupujemy komputer czyli pomoc w wyborze sprzętu i oprogramowania

Wybór sprzętu komputerowego oraz oprogramowania stanowi dla wielu osób poważny problem. Wszystkim zainteresowanym postaram się w miarę możliwości ułatwić jego rozwiązanie.

Komputer czy notebook?

Coraz większą popularnością cieszą się notebooki. Jednak zanim podejmiemy decyzję, powinniśmy dokładnie rozważyć wszystkie plusy i minusy. Szczególnie osoby z dysfunkcją wzroku, dla których komputer ma stanowić możliwie najlepiej dobraną pomoc w codziennym życiu, pracy, nauce, kontaktach ze światem zewnętrznym, powinny kierować się rozwagą i w miarę najlepszą znajomością rzeczy.

Zapraszam zatem do zapoznania się z poniższą analizą porównawczą, która ma wyjaśnić pozytywne i negatywne strony zakupu komputera przenośnego czyli notebooka i stacjonarnego, czyli desktopa.

Do czego ma służyć komputer? To jest podstawowe pytanie, na które powinniśmy sobie odpowiedzieć

przed dokonaniem wyboru: notebook czy desktop. Błędem jest zakup notebooka w sytuacji, gdy z góry zakładamy, iż ma być on używany tylko w warunkach domowych. Możliwości rozbudowy i modyfikacji w wypadku komputera stacjonarnego są znacznie większe niż w komputerze przenośnym, nie mówiąc już o kosztach.

Podstawowa zasada, o której należy pamiętać: notebook jest sprzętem mobilnym i jako taki jest przeznaczony dla osób mobilnych, którym osobisty komputer ma służyć w różnych miejscach: w domu, w podróży, w szkole, w pracy, podczas zebrań, na wakacjach i w dziesiątkach innych sytuacji.

Dla kogo jest desktop? Dla tych, którzy potrzebują wydajnego komputera stacjonarnego, umożliwiającego rozbudowę i modyfikację w o wiele szerszym zakresie niż ma to miejsce w notebookach i co nie jest bez znaczenia - znacznie tańszym kosztem.

Kilka słów o wydajności

Nie ma żadnych wątpliwości, że wydając zbliżoną sumę pieniędzy na notebook i na desktop otrzymamy, w przypadku tego drugiego, znacznie wydajniejszy sprzęt, przewyższający pierwszy osiągnięciami i mocą obliczeniową. Za 2 500-3 000 złotych* możemy mieć komputer stacjonarny o możliwościach, które za ledwie

* Uwaga: podane ceny są cenami brutto i należy traktować jako orientacyjne, a nie ofertowe (mogą ulegać zmianie w zależności od aktualnego kursu walut, akcji promocyjnych itd.)-

w zbliżonym zakresie można znaleźć w modelach notebooków za cenę co najmniej dwukrotnie wyższą! Oczywiście do podstawowych zadań, jak: edycja tekstów, arkuszy kalkulacyjnych, Internetu nie jest potrzebny silny komputer. Jeśli jednak potrzebujemy wydajności mocy, to w przypadku wyboru notebooka nie możemy za bardzo oszczędzać.

Osoby korzystające z programów udźwiękawiających muszą zwrócić uwagę na fakt, że dla zapewnienia sprawnego działania tego typu aplikacji, potrzebny jest wydajny, mocny komputer. Szczególnie dotyczy to procesora, pamięci RAM, a także karty dźwiękowej.

Rozbudowa, dodatkowe możliwości

Jeśli chodzi o rozbudowę i modernizację komputera, to desktop bije notebook na głowę. Dołożenie drugiego dysku twardego, czy nagrywarki to w stacjonarnej maszynie żaden problem. Odpowiednio modernizując desktop, możemy korzystać z niego przez długi czas, nie narzekając na jego zestarzenie się. Notebook też można modyfikować, ale jest to o wiele trudniejsze i... droższe.

W przypadku podjęcia decyzji o zakupie notebooka, należy wybierać modele z możliwie maksymalnym wyposażeniem, o dużych możliwościach technicznych (wydajności). Na dłuższą metę początkowa oszczędność tutaj się nie opłaca.

Wyświetlacze

Ze względu na ograniczoną, pudełkową konstrukcję wyświetlacze LCD w notebooku mają ograniczoną wielkość (przekątna do 15,4"). Oczywiście istnieje możliwość podłączenia większego monitora, tak jak i innych dodatków. Wtedy notebook staje się komputerem... stacjonarnym.

Osoby słabowidzące mają na ogół bardzo wysokie wymagania w tym względzie. Monitory 19", a nawet większe są dla nich ułatwieniem w korzystaniu z komputera. Zakup notebooka, który wykorzystywany byłby tylko w domu, z koniecznością dołączania sprzętu peryferyjnego (w tym monitora) jest decyzją mało rozsądną.

Notebook: na co zwrócić uwagę?

Ostatnią rzeczą, którą należy uwzględnić przy zakupie komputera przenośnego jest jego cena. Pamiętajmy, że dobry notebook nie jest tani. Niskie, okazyjne ceny mogą kryć w sobie kilka pułapek.

Po pierwsze oprogramowanie. Czy ktoś korzysta jeszcze ze starego, poczciwego systemu DOS? Okazuje się, że tak. Przynajmniej tak zakładają producenci (lub sprzedawcy) niektórych modeli notebooków, wyposażając je w ten archaiczny system operacyjny. Są też inne opcje, np. darmowy LINUX. Tutaj szuka się obniżki ceny, ale oszczędności - co chyba zrozumiałe - są pozorne.

Po drugie gwarancja. Koniecznie należy zwracać uwagę na ten istotny element. Można zaobserwować pewną prawidłowość: im lepsza marka, tym dłuższa gwarancja. Opieka serwisowa przez dłuższy czas może być - mimo nieco wyższej ceny zakupu - czystą oszczędnością w okresie eksploatacji komputera.

Po trzecie baterie. Notebook to komputer mobilny, z założenia często używany z dala od możliwości podłączenia do sieci elektrycznej, pracujący wówczas na bateriach litowo-jonowych. Niższa cena okupiona jest z reguły gorszą ich jakością, krótszym czasem pracy - od 1,5 do 2 godzin. Zdecydowanie należy wybierać notebook o dłuższym czasie pracy na bateriach, co najmniej czterogodzinnym.

Po czwarte ergonomia. Notebook nie jest komputerem zbyt ergonomicznym. Praca na małej klawiaturze przez dłuższy czas może powodować bóle nadgarstków. Ulubionym miejscem, na którym kładzie się notebook są... kolana, podczas siedzenia na wygodnej kanapie lub w fotelu. Owszem, to jest wygodne, ale mało przyjazne dla kręgosłupa. Płeć brzydsza powinna zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt: długotrwała praca z wydzielającym ciepło notebookiem na kolanach ma podobno niekorzystny wpływ na... męskość. Przy wyborze komputera przenośnego powinniśmy więc szczególnie zwrócić uwagę na jak najlepszą wygodę w jego użytkowaniu.

Po piąte wyposażenie. Ze względu na mniejsze możliwości rozbudowy i modernizacji w porównaniu do komputerów stacjonarnych, należy wybierać notebook z możliwie maksymalnym wyposażeniem. Nawet, jeśli wydaje się ono na pierwszy rzut oka mało przydatne, albo na wyrost. Kupujemy komputer na kilka najbliższych lat i nie warto w tym czasie zaprzętać sobie głowę modernizacją i rozbudową.

Dla tych, którzy wybierają komputer stacjonarny

Jednostka centralna

Wybór komputera stacjonarnego stanowi na ogół poważny orzech do zgryzienia. Liczba oraz rodzaje poszczególnych części składowych mogą spowodować u niektórych poczucie bezradności i zagubienia. Poniższy, proponowany zestaw powinien zaspokoić oczekiwania nawet bardziej wymagających, łączy on bowiem w sobie wysoką wydajność z całkiem przystępną ceną:

- płyta główna - ASUS P5B Deluxe, chipset Intel'a P965, typ gniazda procesora LGA775, technologia Hyper-Threading, częstotliwość szyny FSB: 1066 MHz, 800 MHz, 533 MHz, rodzaj pamięci DDRAM, DDR2, liczba gniazd pamięci: 4, maksymalna wielkość pamięci: 8 GB, wbudowany układ dźwiękowy ADI1988B, złącza USB 2,0: 8 szt, złącze FireWire (IEEE 1394), układ

{AID 4xSATA, (gwarancja - rękojmia 24 miesiące) - koszt 670 złotych;

- obudowa - Slim mATX (USB na przednim panelu) koszt 180 złotych;

- procesor - Intel Core 2 Duo 6400 2,13Ghz B0X - koszt 850 złotych;

- grafika - Gigabyte Geforce 6600 256MB DDR, V&DVI, PCI-E, B0X - koszt 330 złotych;

- dysk twardy - Seagate 250GB 16MB cache SATA . 7200 obr./min. pamięć podręczna: 16 MB, średni zakres dostępu: 8 ms, zgodność z normami: RoHS i NCQ,

rękojmia: 24 miesiące) - koszt 330 złotych;

- pamięć RAM - DDR2 1024MB/533Mhz - koszt 70 złotych;

- głośniki (karta dźwiękowa zintegrowana z płytą główną) - Creative Inspire P380 2.1, liczba głośników: , liczba głośników satelitarnych: 2, głośnik niskotonowy, ekran antymagnetyczny, pilot, zasilacz zewnętrzny, (rękojmia: 24 miesiące) - koszt 125 złotych;

- nagrywarka DVD-RW - LITE-ON multinagrywarka D i DVD 16/16/24, 8xDVD+R 4xDVD-R DL bulk - koszt 120 złotych;

- napęd dyskiety FDD - koszt 25 złotych;

- klawiatura + mysz - zestaw Labtec (beprzewodowy) B0X - koszt 100 złotych.

Całkowita cena takiego zestawu wynosi więc 3 105 złotych. Jest to jednostka centralna o bardzo wysokich

parametrach, z możliwością rozbudowy w przyszłości i z gwarancją, że nie zestarzeje się w najbliższych latach. Do takiego zestawu mogą dojść jeszcze opcjonalnie (w zależności od zapotrzebowania) takie elementy, jak np.: tuner TV, modem, pamięć flash, słuchawki itd. Przy tego typu konfiguracji można wpisać we wniosku całkowitą cenę jednostki centralnej wynoszącą 3 500 złotych.

Monitor

Wybór monitora jest niezwykle ważny, szczególnie dla osób słabowidzących. Ostry, krystaliczny obraz, bez szkodliwych emisji ma niebagatelne znaczenie. Na szczęście prawie wszystkie obecnie produkowane modele spełniają najwyższe normy bezpieczeństwa.

Jeszcze do ubiegłego roku wybieraliśmy między dwoma rodzajami monitorów: tradycyjnymi, kineskopowymi CRT oraz ciekłokrystalicznymi LCD. Spadek cen tych ostatnich i ich znakomita jakość sprawiają, że możemy się już tylko zastanawiać nad wielkością przekątnej monitora LCD.

Z bardzo szerokiej oferty wybrałem poniższy, przykładowy model LCD 19", który charakteryzuje się znakomitymi parametrami, wyposażeniem i przystępną ceną. Jest to: IIYAMA 19" LCD Prolite H481S-B6, rozdzielczość: 1280 x 1024, czas reakcji matrycy: 2 ms, kontrast: 700:1: jasność: 300 cd/m²: kąty widzenia (poziom/pion): 150/140 stopni, certyfikaty: TCO'03,

PR III (prEN50279), ISO 13406-2, głośniki: 2 x 2W, i i azd a wejściowe (sygnałowe): DVI, D-Sub, panel obrotowy (pivot), 16,7 min kolorów, gwarancja: 36 miesięcy. Cena tego monitora wynosi 1 350 złotych.

Drukarka

Wybór prosty - laserowa lub atramentowa. Ta pierwsza kosztuje drożej, natomiast w eksploatacji jest tańsza. Atramentowa drukuje w kolorze laserowe też, ale ich ceny oraz koszty eksploatacyjne nadal, jak na przeciętną kieszeń, wysokie. Jednak jakością ustępują zdecydowanie laserowym. Jeśli komuś specjalnie nie zależy na wysokiej jakości, drukuje Sporadycznie od czasu do czasu może wybrać drukarkę atramentową. Jeśli wymagania są większe - polecam zdecydowanie tę drugą.

Poniżej przykładowe niedrogie, ale funkcjonalne i dobre modele obu rodzajów drukarek: • atramentowa - HP DeskJet 6940, rozdzielczość ono (pion/poziom): 1200x1200 dpi, rozdzielczość kolor (pion/poziom): 4800x1200 dpi, szybkość druku: 36/27 str./min., wydajność: do 5000 str. miesiąc: zainstalowana pamięć: 32 MB, złącza zewnętrzne: wbudowany adapter do sieci Ethernet, port SB zgodny ze specyfikacją USB 2.0, PictBridge, pojemność podajnika papieru: do 150 (do 400 z opcjonalnym podajnikiem papieru na 250 arkuszy), gramatura

papieru: do 280 g/m , gwarancja: 36 miesięcy, koszt - 480 złotych;

- drukarka laserowa - HP LaserJet 1160, rozdzielczość (pion/poziom) 1200x600 dpi, szybkość druku: 19 str./min., wydajność: 10.000 str./mies., zainstalowana pamięć: 16 MB, prędkość procesora: 133 MHz, złącza zewnętrzne: USB 2.0, IEEE 1284, pojemność podajnika papieru: 250 szt., gwarancja: 12 miesięcy (z możliwością przedłużenia do 36 miesięcy), koszt - 920 złotych.

Skaner

Proponuję niedrogi, ale bardzo dobry skaner, wyposażony w okrojone oprogramowanie OCR (Optical Character Recognition - Optyczne Rozpoznawanie Znaków) - FineReader Sprint. Mimo, że dla większości użytkowników taka wersja OCR jest w zupełności wystarczająca, to jednak zalecałbym zakup profesjonalnej wersji programu (Professional Edition).

Przykładowy skaner to Plustek OpticPro S28 + FineReader USB 2.0 + Corel, optyczna rozdzielczość skanowania: 1200x2400 dpi, rozdzielczość skanowania interpolowana: 2400x2400 dpi, głębokość koloru, 48 bit, przyciski szybkiego dostępu, interfejs: USB 2.0 Hi-Speed, programy: FineReader Sprint oraz Corel, który ma 24-miesięczną gwarancję i kosztuje 240 złotych.

OCR czyli Optyczne Rozpoznawanie Znaków

Zastosowanie technologii OCR pozwala uwolnić użytkownika komputera od żmudnej, odtwórczej pracy przy przepisywaniu tekstów. Wystarczy zeskanować dokument i przetworzyć, wykorzystując oprogramowanie OCR. Program typu FineReader odczytuje pismo drukowane na zeskanowanym dokumencie i zapisuje tekst postaci pliku edytowalnego (np. w formacie Word, FF). Odtworzony zostaje nie tylko tekst, ale również krótczonek, formatowanie akapitów, przenoszone są elementy graficzne (ilustracje, wykresy). Dzieje się to w tempie nieosiągalnym dla człowieka przepisującego strony ręcznie. Konwersja jednej standardowej strony (210x297 mm) trwa około minuty. Poprawność rozpoznawania przekracza 99,9% co oznacza, że mniej niż jeden znak na 1000 rozpoznawany jest z błędem (to nieporównywalnie mniej, niż przy wklepywaniu tekstów ręcznie).

Dla osób niewidomych OCR jest niezbędnym narzędziem, dzięki któremu wszelkiego rodzaju druki, po zeskanowaniu i rozpoznaniu optycznym na tekst dający się sformatować, mogą być odczytywane przez programy udźwiękawiające (np. JAWS). To jest znakomita pomoc, umożliwiająca pracę, naukę, kontakt ze słowem drukowanym.

Jakie wybrać oprogramowanie do rozpoznawania pisma (OCR)?

Godny polecenia jest FineReader Professional Edition 8.0 PL, doskonałe oprogramowanie do rozpoznawania pisma (OCR). Aplikacja rozpoznaje 179 języków (w tym polski) i oferuje duże możliwości, zapewniając przy tym wysoką jakość odczytu. Poza tym FineReader posiada 36 wbudowanych słowników, rozpoznaje pismo drukowane i tabele, znaki formalne, subskrypty i superskrypty, kody kreskowe oraz pozwala otwierać pliki graficzne. OCR jest programem przeznaczonym dla wszystkich użytkowników, ale dla osób niewidomych stanowi jedno z najważniejszych elementów wyposażenia komputera.

Program OCR - FineReader Professional Edition 8.0 PL kosztuje 750 złotych.

Urządzenie wielofunkcyjne

Wiele osób zadaje sobie pytanie, czy zamiast zakupu oddzielnych urządzeń typu: skaner, drukarka nie lepiej zainwestować w tzw. kombajn, czyli urządzenie wielofunkcyjne. Zanim podejmiemy ostateczną decyzję należy rozważyć za i przeciw. Z pewnością urządzenia wielofunkcyjne zajmują mniej miejsca na biurku, oferując dodatkowo np. telefon i faks. To takie biuro w jednym pudełku. Należy jednak pamiętać, że takie rozwiązanie ma swoje wady: awaria urządzenia to wyłączenie z pracy skanera, drukarki i pozostałych funkcji. Poza tym jakość druku jest co prawda porównywalna z drukiem oddzielnych drukarek, jednak skaner oferuje niższą jakość niż jego indywidualny odpowiednik.

Jeśli ktoś sporadycznie używa skanera i nie ma tutaj wysokich wymagań, to takie urządzenie można polecić, w przypadku, gdy skaner ma spełniać wysokie wymagania, to odradzam tę opcję zakupu. Należy pamiętać, że jakość skanowania ma duże znaczenie także w programach OCR. Osoby niewidome używające tego *typu* aplikacji powinny korzystać z dobrego skanera, oddzielnego sprzętu (traktowanego jako specjalistyczny). Urządzenie wielofunkcyjne kosztuje ponad 30 złotych.

Oprogramowanie standardowe

Wybór systemu operacyjnego sprowadza się aktualnie w większości przypadków do Windows XP. Zaawansowanym użytkownikom, którzy chcą administrować siecią komputerów, polecam Windows XP Professional. Do użytku domowego w zupełności wystarczy ta wersja. Dla osób zamierzających kupić program udźwiękwiający bardzo ważna jest informacja, że Jaws pod Windows XP Professional kosztuje znacznie drożej. System stacyjny to wydatek od 330 do 540 złotych.

W zasadzie każdy musi mieć program biurowy, czyli na ogół najpopularniejszy MS Office. Taki program kosztuje od 400 do 1 270 złotych.

Warto też pamiętać o zakupie dobrego programu antywirusowego, na to wydamy około 200 złotych.

Oprogramowanie specjalistyczne dla osób niewidomych i słabowidzących

Poniżej przedstawiam orientacyjne ceny netto** wybranego oprogramowania specjalistycznego dla osób niewidomych i słabowidzących. Bliższe szczegóły można uzyskać u przedstawicieli handlowych:

- Window-Eyes Standard - program udźwiękwiający, środowisko Windows 95/98/Me/XP Home; zawiera syntezytor RealSpeak - 674 USD;
- Window-Eyes Professional dla Windows 2000/XP; zawiera syntezytor RealSpeak - 888 USD;
- DUAL - program czytający z ekranu i powiększający w komplecie z syntezytorem mowy RealSpeak - 1 594 złotych;
- DUAL - cena dla uczniów i studentów oraz posiadaczy programu outSPOKEN - 797 złotych;
- SUPERNOVA Standard (Hal + syntezytor Orpheus+Lunar) - 744 GBP;
- SUPERNOVA Professional (Hal + syntezytor Orpheus + Lunar) - 1 065 USD;
- JAWS dla Windows 9x/Me/XP Home - 854 USD;
- JAWS dla Windows 2000/XP Pro - 1 175 USD;

** Ceny oprogramowania zagranicznego podane są w walutach kraju danego producenta, czyli dolarach amerykańskich i funtach brytyjskich. Cena w złotych obowiązuje według aktualnego kursu walut.

- Spiker SAPI 4 i 5 - programowy syntezytor mowy polską intonacją - 641 złotych;
- Syntalk SAPI 1.6 - programowy syntezytor mowy 535 złotych;
- LUNAR 6 - program powiększający Win.98/e/2000/XP - 316 GBP;
- LUNAR PLUS 6 - program powiększający i mówiący - 423 GBP;
- ZOOMTEXT 9 - (Magnifier - powiększanie obrazu) 530 USD, (MagReader - powiększanie i sterowanie /ntezą mowy) - 744 USD;
 - BIZON - program powiększający obraz wczytany ze skanera - umożliwia wykorzystanie komputera jako powiększalnika obrazu - 1 400 złotych.

Hermann van Dyck

NIE TAK, ALE TAK

Praktyczne wskazówki jak poprawnie zachować się w stosunku do osób niewidomych lub słabowidzących

*Dobrze widzi się tylko sercem:
najważniejsze jest niewidoczne dla oczu*

(A. de St. Exupery)

Przedmowa

Czy w waszej rodzinie nie ma osoby niewidomej lub takiej, której wzrok byłby mocno osłabiony? Albo wśród waszych przyjaciół lub znajomych? Nawet jeśli nie, przeczytajcie jednak ten mały przewodnik, bo może już jutro, za miesiąc lub później spotkacie mężczyznę lub kobietę z białą laską: na ulicy, w tłumie, w miejscu publicznym.

Może chcielibyście wtedy być użyteczni, ale nie ośmielcie się niczego zrobić, bo nie będziecie wiedzieli jak. Albo też zaproponujecie spontanicznie swoją pomoc, ale w sposób tak nieporadny, że otrzymacie efekt wręcz odwrotny od tego zamierzonego.

Przeczytajcie więc tę małą broszurkę, która nie jest może idealna, ale nauczy was jak, w sposób użyteczny,

właściwy a przede wszystkim ludzki, traktować osoby, które potrzebują waszej pomocy.

Przyjazny gest okazany w odpowiedniej chwili może wzbogacić zarówno osobę, której pomagasz, jak i ciebie. Jeśli ten przewodnik przysłuży się do tego, to znaczy, że spełnił swoje zadanie.

Przechodzenie przez jezdnię

Żelazną zasadą jest, aby zawsze zapytać niewidomego, czy można mu w czymś pomóc, zanim zacznie się coś dla niego robić. W ten sposób okażecie mu szacunek.

Ta zasada ma też swoje zastosowanie praktyczne: kiedy ja znajduję się na krawędzi chodnika zdarza mi się często, że jestem brany pod ramię i dosłownie przeciągany na przeciwległy chodnik, nie usłyszawszy nawet głosu nieznanego dobroczyńcy. Jeśli potem tłumaczę mu, że nie chciałem wcale przechodzić przez jezdnię, ale po prostu czekałem na tramwaj lub autobus, zdarza się, że nieznanemu jest do tego stopnia zdziwiony, iż zostawia mnie na środku ulicy i oddala się mrucząc pod nosem niewyraźne przeprosiny. A mnie nie pozostaje nic innego, jak tylko ratować skórę przenosząc się na chodnik.

Zapytajcie więc: *czy mogę panu pomóc przejść przez jezdnię?* Jeśli odpowiedź jest twierdząca, to powiedzcie po prostu: *proszę wziąć mnie pod rękę* i przejdźcie razem. Uprzedźcie niewidomego zanim zejdziecie z krawężnika lub na niego wejdziecie.

Wasza pomoc może być bardzo użyteczna pod warunkiem, że będzie pożądana i odpowiednia.

Korzystanie z komunikacji miejskiej

Najczęściej osobie niewidomej śpieszy się z pomocą, kiedy ta chce wsiąść do tramwaju, autobusu lub pociągu. Może się również zdarzyć, na szczęście dosyć rzadko, że ludzie widzący odpychają takie osoby podczas wsiadania do pojazdu.

Pomoc udzielana w dobrej wierze jest często proponowana w sposób natarczywy lub ze strony zbyt wielu osób jednocześnie, tak że w rezultacie niewidomy zostaje wepchnięty do pojazdu jak gdyby był pakunkiem, a nie człowiekiem. Nie daje się mu możliwości wejścia tak jak wszystkim innym ludziom. W momencie wyjścia następuje zazwyczaj zjawisko wręcz odwrotne: niewidomy jest podtrzymywany z tyłu i z przodu w taki sposób, że wysiadanie sprawia mu duże trudności. Tak więc nawet w przypadku najlepszych chęci taki sposób pomocy jest co najmniej zbyteczny.

Niewidomy, który podróżuje sam, wie doskonale jak korzystać się z tramwaju, autobusu czy pociągu. Wystarczy, że będziecie towarzyszyć mu do drzwi pojazdu i położycie jego rękę na klamce lub poręcz. Niewidomy ma zdrowe nogi i może wejść normalnie nie będąc przy tym wnoszony jak paczka pocztowa. Również podczas wysiadania pokażcie mu gdzie znajduje się klamka lub poręcz i pozwólcie działać samemu.

Jeśli wsiadacie lub wysiadacie razem, przewodnik poprzedza niewidomego i pokazuje gdzie jest poręcz lub proponuje własną rękę. Byłoby też dobrze powiedzieć mu czy stopnie są wysokie czy niskie.

Przy wsiadaniu do samochodu, osobę niewidomą podprowadza się do otwartych drzwi pojazdu i kładzie jego rękę na górnej części drzwiczek; druga jego ręka, dla lepszej orientacji powinna dotknąć dachu samochodu a potem siedzenia.

I to jest wszystko, czego niewidomy od was oczekuje.

Jak być przewodnikiem osoby niewidomej?

Może się zdarzyć, że korzystając z komunikacji miejskiej znajdujecie się w pojeździe razem z osobą niewidomą i że wysiadacie na tym samym przystanku. Bywa też, że widzicie na ulicy niewidomego, który idzie dosyć wolno z powodu dużego natężenia ruchu, tudzież wielu przeszkód, jakie napotyka na drodze lub po prostu dlatego, że nie zna dobrze okolicy. Nie powstrzymujcie się wtedy od zaproponowania mu pomocy: nie oznacza to oczywiście, że musicie ją narzucać.

Powiedzcie mu na przykład: *muszę iść na dworzec, czy chce pan przejść kawałek drogi ze mną?* W przypadku odpowiedzi twierdzącej podajcie niewidomemu ramię i idźcie dalej razem z nim.

Nie czujcie się jednak obrażeni, jeśli wasza pomoc nie zostanie przyjęta. Są osoby niewidome, które bardziej cenią sobie niezależność niż pomoc, która

mogłaby ułatwić im drogę. Nie wiem czy ci ostatni mają rację, ale z drugiej strony wybór należy do nich. Jednak w większości wypadków wasza gotowość niesienia pomocy będzie przyjęta z radością i wdzięcznością.

Zawsze proponujcie swoje ramię. Nigdy nie bierzcie niewidomego pod rękę, aby go potem przed sobą popychać. W ten sposób trudno jest go prowadzić a on sam też nie czuje się bezpiecznie. Jeśli idziecie pod ramię nie jest konieczne objaśnianie: teraz idziemy w prawo lub w lewo. Niewidomy czuje ruch i podąża w danym kierunku automatycznie. Przechodząc przez drzwi lub wąskie przejście, przewodnik wyprzedza niewidomego trzymając ramię, na którym jest on wsparty, lekko wyciągnięte do tyłu.

Chodnik i schody

Wchodząc lub schodząc z chodnika wystarczy po prostu o tym uprzedzić. Jeśli zdarza się wam towarzyszyć często temu samemu niewidomemu dobrze jest używać jakiegoś uzgodnionego wcześniej sygnału, na przykład lekko przycisnąć ramię lub rękę. Nie jest konieczne zatrzymywanie się, aby pozwolić niewidomemu dotknąć powierzchni białą laską.

Jeśli wchodzicie na schody lub z nich schodzicie w towarzystwie osoby niewidomej powiedzcie jej po prostu: uwaga, stopnie lub do góry czy w dół; podajcie ramię i wejdźcie razem z nią.

Niewidomemu będzie oczywiście wygodniej, jeśli będzie mógł trzymać drugą rękę na poręczu z jego prawej lub lewej strony. Jeśli więc jest poręcz, wskażcie ją i powiedzcie, po której stronie się znajduje. Za każdym razem uprzedzajcie, kiedy zaczynają, a kiedy kończą się schody. Jeśli nie wchodzić razem z niewidomym wystarczy, że pokażecie mu gdzie jest poręcz.

W żadnym wypadku nie jest konieczne wcześniejsze liczenie stopni, aby powiedzieć ile ich jest. Spiesząc się, możecie popełnić błąd. Osoba niewidoma, która samodzielnie wchodzi po schodach posługując się laską, sama potrafi się zorientować, kiedy się one skończą. Jeśli jednak jej towarzyszycie, zrezygnujcie z liczenia stopni, natomiast uprzedźcie, gdy będzie się znajdowała przed ostatnim z nich.

Jeśli istnieje możliwość wyboru między schodami normalnymi i ruchomymi, pozwólcie, aby to niewidomy zdecydował, z których woli skorzystać. Musi on jednak zostać za wszelką cenę uprzedzony w przypadku konieczności skorzystania ze schodów ruchomych.

Niechciany anioł stróż

Wszystko to, co zostało powiedziane lub napisane o niewidomych i o podejmowanych przez nich wysiłkach bycia niezależnymi, sprawia, że wiele osób, z szacunku dla tej ich niezależności, nie proponuje swojej pomocy nawet, gdy widzi, że taka osoba znajduje się w tarapatkach: czy to na ulicy, na dworcu czy gdziekolwiek indziej.

Podobni do anioła stróża, podążają w niewielkiej odległości za niewidomym, tak by w momencie krytycznym móc go uchronić od zderzenia z jakąś przeszkodą. Sama intencja jest bez wątpienia chwalebna! Tym bardziej, że taki anioł stróż jest przekonany, że niewidomy nie zauważy jego obecności. Tymczasem w wielu przypadkach, a zwłaszcza na ulicy, niewidomy ma wszystkie swoje zmysły maksymalnie wyostrzone, bo to przecież właśnie one muszą mu zastąpić wzrok. I oczywiście słuch odgrywa tu niebagatelną rolę.

Niewidomy bardzo szybko spostrzega więc, że ma za plecami anioła stróża. Fakt ten przeszkadza mu i sprawia, że staje się nerwowy, a z tego powodu dobre chęci anioła stróża nie przynoszą oczekiwanych efektów.

Nie obawiajcie się więc zaproponować swojej pomocy. I nigdy nie usiłujcie być aniołem stróżem.

Jak wskazuje się miejsce do siedzenia?

Panuje powszechne, choć fałszywe przekonanie, że w każdej sytuacji i za wszelką cenę osobie niewidomej trzeba zaproponować miejsce do siedzenia. W tramwaju, autobusie, czy w pociągu jest to oczywiście uzasadnione, bo w przypadku gwałtownego hamowania nie jest ona zazwyczaj w stanie znaleźć w porę oparcia. Dotyczy to, podobnie jak wszystkich osób starszych, zwłaszcza niewidomych w podeszłym wieku.

Pomagając w takiej sytuacji, miejcie i tym razem na uwadze pewną żelazną zasadę: zaproponujcie swoje

miejsce, ale pozwólcie, aby to niewidomy zdecydował czy chce z niego skorzystać, czy też nie. Często jednak nawet zwykłe wskazywanie miejsca nastrocza wielu problemów. Jedna, dwie, trzy lub więcej osób, wszyscy chcą pomóc jednocześnie: niewidomy jest obracany, popychany, podtrzymywany za jedno lub oba ramiona na koniec zmuszony do tego, by usiąść. A tymczasem właściwe udzielenie pomocy jest bardzo proste: weźcie rękę osoby niewidomej, połóżcie ją *na oparciu krzesła* i powiedzcie: *tu jest wolne miejsce*. W ten sposób natychmiast zorientuje się ona jak ustawione jest siedzenie i skorzysta z niego bez najmniejszego problemu. Albo też połóżcie rękę niewidomego na poręczy fotela i powiedzcie: *fotel znajduje się po prawej stronie*. Dotykając poręczy, szybko pozna on jego ustawienie.

Gdzie jest mój płaszcz?

Przy okazji zebrań, w pociągu, czy w restauracji zdarza się pomagać niewidomemu w zdjęciu płaszcza: Bierze się od niego kapelusz i walizki lub torby mówiąc: *Pozwoli pan, że pomogę*. W ten sposób, w jednej chwili znikają: płaszcz, kapelusz i bagaże. Odnalezienie ich później będzie trudnym zadaniem: często właściciel nie pamięta lub nie zna ich koloru. Z tego powodu lepiej jest pozwolić niewidomemu, aby sam powiesił lub postawił swoje rzeczy osobiste, jeśli chcecie pomóc, powiedzcie: *pański płaszcz wisi na wieszaku przy samych drzwiach* lub (w pociągu) *bagaż jest na półce, tuż nad pana głową*.

Gdzie jest tu a gdzie tam?

Nie mówcie nigdy: *tam jest krzesło lub na tamtym stoliku, czy tam w głębi stoi rower oparty o mur*, wskazując kierunek gestem. Takie informacje mogą przydać się osobie widzącej, niewidomej - na pewno nie.

Powiedzcie natomiast: *przed panem stoi krzesło, metr za panem, z tyłu, jest mały stolik, jakieś 10 metrów przed panem, z lewej strony stoi rower oparty o mur*.

Jeśli obsługujecie niewidomego przy stole możecie powiedzieć: *szklanka znajduje się po pana lewej stronie czy popielniczka leży blisko pańskiej prawej ręki*. Możecie również przesunąć przedmiot, o którym mowa, tak aby niewidomy mógł go zlokalizować na podstawie odgłosu.

Jeśli dajecie mu do ręki szklankę, powiedzcie gdzie będzie potem mógł ją odstawić, na przykład: *po pańskiej lewej stronie jest mały stolik*.

Żadnego tabu

Wiele osób, rozmawiając z niewidomym, stara się nie używać słów typu: widzieć, oglądać lub niewidomy. Mówią: *mój wujek też jest... hmm ...taki lub moja babcia też była... taka*.

Jeśli potem, przez pomyłkę, wymknie im się słowo widzieć, zupełnie tracą głowę i zaczynają się usprawiedliwiać: *proszę mi wybaczyć, nie pomyślałem*

A tymczasem niewidomy sam jest często gotowy żartować na temat swojego kalectwa.

Czasownik *widzieć*, jak wiele słów o podobnym znaczeniu, jest używany przez niewidomego do wyjaśnienia jego sposobu postrzegania, jak: wąchać, obmacywać, dotykać.

- Przeczytałem tę książkę - tzn. za pomocą alfabetu Braille'a lub wysłuchałem jej na kasecie.

- Oglądałem bardzo sympatyczny przedmiot - tzn. dotykałem go.

- Tak, widziałem tę komedię - tzn. wysłuchałem jej.
To normalne wypowiedzi wszystkich niewidomych

Możecie, więc spokojnie zapytać każdą z nich: *czy chce pan (pani) to zobaczyć?* i włożyć mu do rąk wymieniony przedmiot, na przykład butelkę, ubranie czy cokolwiek innego. Używajcie bez obaw słowa niewidomy lub ślepotą, jeśli wymaga tego rozmowa.

Brakiem taktu będzie natomiast rzecz jasna pytanie: *pan jest niewidomy? Tak zupełnie? A więc nic pan nie widzi! Ojej, to straszne! I tak jest od urodzenia? Z powodu choroby czy wypadku? itd. itp.*

Pamiętajcie też, że niewidomi, owszem, nie widzą, ale nie są głusi i dlatego słyszą szeptane uwagi rodza-

ju: to chyba najgorsza rzecz, jaka może człowieka spotkać! Lub: ślepy? Lepiej, gdyby nie żył!

Oczywiście nikt nie może zabronić wam tak myśleć, ale pamiętajcie, że niewidomi, w większości wypadków, są zgoła odmiennego zdania.

Żadnych zagadek

Na ulicy, w pociągu, podczas kongresu zdarza się, że ktoś stuka niewidomego w plecy i mówi: *dzień dobry panie X, jak się pan miewa?* lub, jeszcze gorzej: *proszę zgadnąć kim jestem?*

Generalnie rzecz biorąc niewidomi mają dobrą pamięć słuchową, ale oczekiwanie, że rozpoznają głos, który słyszeli zaledwie kilka razy i to w momencie, gdy są skupieni na czym innym, jest już naprawdę przesadą. Jeśli nie należycie do rodziny lub nie zaliczacie się do grona bliskich znajomych, których głos mógłby być natychmiast rozpoznany, powiedzcie po prostu: *dzień dobry panie X, jestem Z.*

Jeśli wasze spotkanie miało miejsce jakiś czas temu lub jeśli niewidomy nie pamięta waszego imienia (o wiele łatwiej jest zapamiętać twarz niż głos), wyjaśnijcie mu krótko: *na pewno mnie pan pamięta, spotkaliśmy się w tym i tym miejscu, przy tej, czy tamtej okazji.*

Pozdrawianie niewidomego skinieniem głowy lub ręki, jak to robicie w przypadku waszych innych znajomych, nie ma najmniejszego sensu. Tym niemniej również niewidomemu sprawia radość uczestniczenie

w rytuałach życia codziennego. Skinienie głowy lub ręki mogą zostać spokojnie zastąpione przez niektóre słowa, na przykład: *dzień dobry panie X, jestem listonoszem.*

Niewidomi nie są dziećmi

Zdarza się dosyć często, że niewidomi, przebywający w czyimś towarzystwie, słyszą zdania tego typu: *proszę pani, czy pan życzy sobie coś do picia* lub: *proszę pani, czy pan mógłby to podpisać?* Albo na przykład: *proszę pani, może pan chce usiąść?* Rozmawia się więc z osobą towarzyszącą zamiast zwrócić się wprost do zainteresowanego.

W takiej sytuacji może się zdarzyć, że kobieta, odpowie na tak postawione pytanie: *proszę raczej zapytać mojego męża. Bez obaw, nie jest groźny.* Ludzie przyzwyczaili się do tego stopnia patrzeć innym w oczy, że gdy jest to niemożliwe, niecierpliwiają się i wolą zwrócić się do osoby towarzyszącej. Jest to z jednej strony zrozumiałe, z drugiej zaś niedopuszczalne, bo zachowując się w ten sposób, traktuje się osoby niewidome tak, jakby znajdowali się pod czyjąś opieką.

Gdy chcecie zaproponować coś niewidomemu, wróćcie się do niego po imieniu, jeśli je znacie. Jeśli nie znacie go z imienia, dotknijcie go delikatnie, tak żeby mógł się zorientować, że zwracacie się właśnie do niego. Nie zapomnijcie wymienić mu różnych możliwości wyboru, na przykład: *panie X, życzy pan sobie papierosa, coś do picia czy kawałek ciasta?*

Następnie połóżcie blisko niego zamówioną rzecz tak, aby mógł ją łatwo wziąć lub po prostu dajcie mu ją do ręki. Nigdy nie podsuwajcie osobie niewidomej tacy z dużą liczbą szklanek, bo mogłaby niechcący, sięgając po swoje naczynie, stłuc pozostałe, nie spodziewając się, że coś tam jeszcze stoi.

Jak się pożegnać?

Być może zdarzyło się wam kiedyś mówić do kogoś, kto sobie już poszedł. Oczywiście roześmialiście się wtedy ze swojego roztargnienia i szybko zapomnieliście o całym wydarzeniu. W przypadku niewidomego jest nieco inaczej.

Znajdując się na hałaśliwej ulicy, w pokoju wyłożonym dywanami, gdzie na dodatek gra radio, w gwarным pomieszczeniu, lub przebywając w większej grupie, osoba niewidoma nie wie czy rozmówca jest jeszcze ciągle obecny. Może się, więc zdarzyć, że mówi do pustego krzesła a kiedy po pewnym czasie zda sobie z tego sprawę jest jej niezwykle przykro. Zawsze więc dajcie wyraźnie do zrozumienia waszemu niewidomemu rozmówcy, że macie zamiar odejść lub, że już wróciliście. Jeśli zapomnicie tego zrobić, może się zdarzyć, że wasz partner będzie milczał przez ładny kawałek czasu, przekonany o waszej nieobecności, podczas gdy wy już dawno będziecie na miejscu.

Pamiętajcie, że z osobą niewidomą trzeba rozmawiać, na nic się tu nie zdadzą najbardziej uprzejme uśmiechy czy skinienia głową.

Jak i kiedy coś opisywać?

Przebywając w obecności niewidomego wiele osób jest przekonanych, że muszą mówić bez przerwy. Myślą, że *jeśli nie mówię, on nie wie czy nadal tu jestem lub nie ma nic innego czym mógłbym go zająć*. Ta niekończąca się gadanina - nawet w przypadku najlepszych chęci - może być doprawdy irytująca, podobnie jak podczas rozmowy z innymi osobami, i w przypadku konwersacji z niewidomym, można spokojnie zrobić przerwę. Poza tym osoba niewidoma zawsze liczy, że zostanie uprzedzona o waszym odejściu. Chociaż niewidomy nie może zobaczyć otoczenia, w którym przebywa, często wie dużo więcej, niż mogliście się tego spodziewać. Dzięki innym systemom postrzegania zdobywa wiele informacji pozwalających wyrobić sobie dość precyzyjne wyobrażenie o miejscu, w którym się w danej chwili znajduje. Jeśli niewidomy życzy sobie dokładnego opisanie osób, otoczenia przedmiotów, możecie o nich opowiedzieć kierując jego pytaniami. W żadnym jednak wypadku nie nadajcie mu własnych opisów.

Dobrze jest natomiast spontanicznie zwrócić uwagę niewidomego na jakieś ciekawe czy szczególnie

interesujące rzeczy, jak na przykład: *schody ruchome są nieczynne*, nawet, jeśli nie macie zamiaru skorzystać z nich w danym momencie. Albo: *tu na rogu otworzyli nowy sklep z ubraniami*. Takie informacje mogą okazać się dla niego przydatne w przyszłości.

Robimy zakupy

Jeśli pomagacie osobie niewidomej wejść do sklepu, podprowadźcie go do sprzedawcy. Jeśli natomiast macie trochę wolnego czasu, towarzyszcie mu do działu, który go interesuje.

Jeśli niewidomy dokładnie wie, co chce kupić, zrobi to bez zastanowienia. Jeśli natomiast życzy sobie obejrzeć wszystko, co jest, włożcie mu do ręki poszczególne przedmioty, tak aby mógł się zorientować w ich kształcie, wielkości i jakości.

Opiszcie mu kolory, wzory, itp. Nie wahajcie się powiedzieć mu na przykład: *proszę pozwolić mi na małą uwagę, ale w tym kolorze nie jest panu do twarzy*.

Jeśli w momencie płacenia osoba niewidoma nie wymienia wartości banknotu, który daje sprzedawcy, ten ostatni powinien powiedzieć: *dał mi pan 100 złotych*. Na ogół niewidomy wie, jakiej wartości banknot wam dał; tym niemniej nie można tu wykluczyć możliwości pomyłki, a stawiając sprawę jasno unikniecie ewentualnej niemiłej dyskusji.

W momencie płacenia lub wymiany waluty wskazane jest policzenie pieniędzy, kiedy kładzie się je bezpo-

średnio na dłoni niewidomego, tak by uchronić go od konieczności zbierania wydanej sumy, zwłaszcza, gdy chodzi o bilon.

Korzystanie z toalety

Nie powinniście być zakłopotani, jeśli niewidomy poprosi was abyście towarzyszyli mu do toalety. Pomyślcie raczej o ile bardziej jest to krepujące dla kogoś, kto zwraca się do was z taką prośbą.

Jeśli w pomieszczeniu znajduje się pisuar i zamknięta toaleta, pozwólcie, aby to niewidomy zdecydował, z którego z nich ma skorzystać. Jeśli wybierze pisuar, opiszcie mu jego wygląd.

Zanim niewidomy skorzysta z toalety, zerknijcie szybko czy jest ona czysta. Następnie pokażcie mu gdzie jest papier toaletowy i jak spuszcza się wodę. Jeśli macie chwilę czasu i możecie poczekać, pokażcie gdzie jest zlew, mydło i ręcznik lub suszarka do rąk. Gdy wymaga tego sytuacja, nie obawiajcie się powiedzieć mu, że ręcznik jest bardzo brudny, lepiej więc użyć swojej chusteczki.

Zachowujcie się tak, jakbyście chcieli, by inni zachowali się wobec was w podobnej sytuacji.

Jak czytać niewidomemu?

Obecnie do dyspozycji osób niewidomych są urządzenia służące do czytania. Jednak *nie* zawsze i nie wszystkie teksty dadzą się w ten sposób odczytać lub nie wszyscy potrafią ich używać. W takich przypadkach

niewidomy musi ciągle jeszcze powierzać lekturę osobom trzecim. Samodzielne czytanie przez niewidomego, czy to za pomocą wypukłych punktów (Braille'a), czy kaset magnetofonowych, chociaż te obejmują swoim zakresem coraz szersze kręgi, rozwiązuje jedynie część problemów.

Nieprzyjemnie jest być zależnym od innych, zwłaszcza, gdy chodzi o listy osobiste, pisma urzędowe lub te dotyczące finansów. Aby czytać takie listy niezbędne są poczucie taktu i absolutna powściągliwość. Czytajcie je powoli i w sposób przejrzysty.

W pierwszej kolejności przeczytajcie, kto jest nadawcą - może się tak zdarzyć, że niewidomy mógłby sobie życzyć, aby ten list przeczytał ktoś inny.

W żadnym wypadku nie otwierajcie listu bez pozwolenia niewidomego. Jeśli pismo dotyczy spraw finansowych a nie można się było o tym przekonać z wyglądu koperty, powiedzcie to zanim zaczniecie czytać. Jeśli chodzi o list prywatny przeczytajcie przede wszystkim podpis: w ten sposób niewidomy będzie mógł zdecydować czy powierzyć wam jego lekturę, czy nie.

Nigdy nie czytajcie listu na własną rękę, aby potem powiedzieć: a, *to tylko reklama*, nie powiedziawszy o jaki rodzaj reklamy chodzi.

Ważne jest też, by przy lekturze unikać komentarzy i uwag osobistych. Zawsze pamiętajcie, że jesteście

tylko pośrednikiem między osobą niewidomą a tekstem.

Gdy chodzi o czytanie w ogóle, ale zwłaszcza, gdy dotyczy to gazet i czasopism, należy pamiętać, że nie jest najważniejsze to, co wy uważacie za interesujące, ważne czy śmieszne. Przeczytajcie po prostu wszystkie tytuły a wasz niewidomy przyjaciel na pewno powie wam, co go interesuje. Nie przerywajcie lektury okrzykami lub komentarzami, bo to może tylko przeszkadzać.

Porządek i punktualność

Chodzi o dwie zalety, może niezbyt często spotykane, ale za to mające ogromne znaczenie dla osób niewidomych.

Istnieje zasada, której należy przestrzegać, jeśli chce się uszanować niezależność niewidomego: każdy przedmiot ma swoje ściśle określone miejsce, by w dowolnej chwili można go było tam odnaleźć. Odkładajcie więc każdą rzecz dokładnie tam, skąd ją wzięliście. Jeśli nie możecie przypomnieć sobie jej miejsca, zapytajcie o nie niewidomego lub oddajcie mu dany przedmiot: on sam odłoży go na miejsce. Przestrzeganie tej zasady nabiera ogromnego znaczenia zwłaszcza w przypadku osób, które mieszkają same, podróżują lub pracują.

Uważajcie na to, aby drzwi wejściowe do domu i do pokoi były albo zamknięte albo szeroko otwarte. Dla

osoby, która nie widzi, niedomknięte drzwi mogą stanowić duże zagrożenie. Drzwiczki od regałów muszą być zawsze porządnie zamknięte.

Nie zostawiajcie na wierzchu, w miejscu gdzie zazwyczaj przechodzi niewidomy, kubłów na śmieci, szczotek do zmiatania lub innych przedmiotów.

Bardzo ważna jest też punktualność. Minuty mogą wydać się wiecznością dla kogoś, kto nie widzi i nie może skrócić sobie czasu oczekiwania zajmując się czymś innym. Spóźnienia powodują niepotrzebne zdenerwowanie i napięcie.

Zakończenie

Czasem słyszy się, że ktoś mówi: *próbowałem pomóc niewidomemu, ale on niegrzecznie mi odpowiedział. Drugi raz już tego nie zrobię.* Tak, to się może zdarzyć. Niewidomi są takimi samymi ludźmi jak inni, mają swoje zalety i wady.

A poza tym, ale tak szczerze, czy nie zostaliście nigdy źle potraktowani przez osobę widzącą, do której uprzejmie się zwróciliście? Wdzięczność, jaką większość osób niewidomych okazuje w stosunku do swoich nawet przygodnych opiekunów, pomoże wam szybko zapomnieć o tym jednym nieprzyjemnym zdarzeniu.

ANEKSY

Podstawowe informacje o Polskim Związku Niewidomych

Polski Związek Niewidomych (PZN) jest stowarzyszeniem ogólnopolskim, organizacją samopomocową, istniejącą od 1951 roku. Posiada status organizacji pożytku publicznego.

Zrzesza około 73 000 osób - dorosłych i dzieci - niepełnosprawnych z powodu dysfunkcji narządu wzroku w stopniu znacznym i umiarkowanym. Biorąc pod wagę czas i stopień utraty lub osłabienia widzenia wynikające z tego potrzeby rehabilitacyjne członkowie PZN to:

- osoby niewidome lub które straciły wzrok przed ukończeniem 5. roku życia,
 - osoby ociemniałe, czyli te, które utraciły wzrok w wyniku wypadków i schorzeń po 5. roku życia,
 - osoby słabowidzące, czyli te, które tracą wzrok w wyniku różnych schorzeń.

PZN jest członkiem międzynarodowych organizacji: Światowej Unii Niewidomych (WBU) i Europejskiej Unii Niewidomych (EBU).

Głównym celem działalności Polskiego Związku Niewidomych jest:

- objęcie opieką i wsparciem wszystkich osób, które straciły lub tracą wzrok,
 - nauczanie ich samodzielnego funkcjonowania, w tym wykonywania różnych czynności technikami pozawzrokowymi,
 - przeciwdziałanie izolacji i poczuciu osamotnienia przez włączanie w aktywny nurt życia społeczno-zawodowego.

Polski Związek Niewidomych: I prowadzi poradnictwo i udziela informacji:

- niewidomym osobom dorosłym na temat: rehabilitacji, leczenia, zatrudnienia, zaopatrzenia w specjalistyczny sprzęt ułatwiający funkcjonowanie, pomocy dydaktycznych, przepisów prawnych a także rozwiązywania różnych problemów życiowych;
- rodzicom opiekunom i specjalistom w zakresie: wychowania oraz kształcenia dzieci niewidomych i słabowidzących, także z dodatkowymi zaburzeniami rozwojowymi;

szkoli nauczycieli, instruktorów rehabilitacji i innych specjalistów pracujących z osobami niewidomymi i na ich rzecz oraz rodziców i opiekunów tych osób;

organizuje:

- szkolenia indywidualne i grupowe dla osób niewidomych i słabowidzących z zakresu nauki brajla, usprawniania widzenia, samodzielnego i bezpiecznego poruszania się oraz wykonywania

czynności życia codziennego, bezwzrokowej obsługi komputera, telemarketingu i aktywnego poszukiwania pracy,

- specjalistyczne turnusy rehabilitacyjne;

zaopatruje osoby niewidome i słabowidzące w:

- czasopisma i książki wydawane w brajlu, druku powiększonym i na nośnikach elektronicznych,

- książki *mówione*, m. in. lektury szkolne;

rozwija działalność kulturalną niewidomych organizując koncerty, wystawy, plenery artystyczne;

pomaga w pozyskaniu psa-przewodnika i w jego utrzymaniu;

współpracuje z różnymi instytucjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych w rozwiązywaniu różnych problemów życiowych swoich członków;

prowadzi kampanie promocyjne informując społeczeństwo o specyficznych potrzebach środowiska, które reprezentuje;

podejmuje działania na rzecz wprowadzania potrzebnych lub zmian niekorzystnych uregulowań prawnych dotyczących środowiska.

Szczegółowe informacje dotyczące korzystania z różnych form rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących można znaleźć na stronie internetowej fww.pzn.org.pl lub pod numerem telefonu: 0.22 635-52-84.

PZN obejmuje siecią swoich jednostek organizacyjnych cały kraj. W każdym z 16 województw działa okręg PZN posiadający osobowość prawną. Mamy także blisko 400 kół terenowych, których rozmieszczenie jest zgodne z podziałem kraju na powiaty i gminy.

Oprócz okręgów i kół w Polskim Związku Niewidomych funkcjonują następujące instytucje:

- Biblioteka Centralna (Warszawa),
- Centralna Przychodnia Rehabilitacyjno-Lecznicza (Warszawa),
- Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia Homer (Bydgoszcz),
- Ośrodki Leczniczo-Rehabilitacyjne: *Eden* (Ciechocinek), *Klimczok* (Ustronie Morskie) oraz Ośrodek Rehabilitacji Szkolenia i Wypoczynku *Nestor* (Muszyna),
- Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny *Labirynt* (Olsztyn),
- Domy Pomocy Społecznej (Chorzów, Kielce, Olsztyn),
- Warsztaty Terapii Zajęciowej (Słupsk, Toruń, Włocławek).

Biuro Zarządu Głównego PZN 00-216
Warszawa, ul. Konwiktorska 9, tel. (0.22) 831-33-83, 887-60-86, faks 635-76-52, e-mail:
pzn@pzn.org.pl, www.pzn.org.pl

