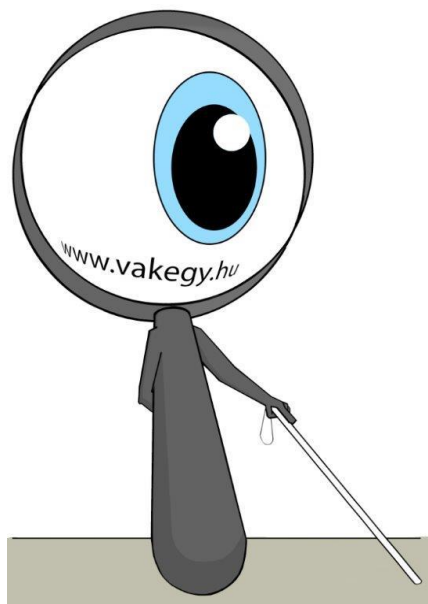


LÁTÁSSÉRÜLTEK AZ EGÉSZSÉGÜGYBEN

OKTATÓ ANYAG



Fogyatékos Személyek
Esélyegyenlőségéért
Közhatalmú Nonprofit Kft.



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

A kiadvány a
Vakok és Gyengénlátók
Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei
Egyesületében készült.

2015

A kiadvány megjelenését a
Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért
Közhasznú Nonprofit Kft. támogatja.

Pályázati azonosító: SZULO 2014/13

Tartalom

1. Bevezető	3
2. Kik is a látássérültek?.....	5
3. Hogyan segítsünk egy látássérült betegnek?.....	6
4. A helyes kommunikáció.....	9
5. Mire kell vigyázni egy látássérült beteg vizsgálata során? ...	10
6. Akadálymentes tájékoztatás, aláírás.....	12
7. Milyen egy akadálymentes kórház vagy rendelő a látássérültek szempontjából?.....	13
8. A látássérültek is lehetnek szülők!	16
9. Egészségügyi segédeszközök látássérülteknek	17
10. Bemutatkozik a Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete.....	21
11. Látássérülteket képviselő érdekvédelmi, oktatási, egészségügyi és segítő intézmények és szervezetek	23
12. Látássérültekre vonatkozó jogszabályok, kormányrendeletek:	25

1. Bevezető

Jelen kiadvány célja, hogy segítséget nyújtson az egészségügyben dolgozó szakembereknek, vagy egészségügyi pályára készülő fiataloknak abban, hogy hogyan adhatnak szakszerű segítséget a hozzájuk forduló látássérült pácienseknek.

A Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete az elmúlt években egy átfogó szükségletfelmérő kérdőívet készített és töltetett ki a működési területén élő látássérült szülőkkel, ill. fogyatékos gyermeket nevelő szülőkkel. A kérdőív egyik pontjában arra kérdeztünk rá, hogy a fogyatékosok milyen területeken érzik leginkább hátrányos helyzetben magukat, illetve, hogy hol lenne leginkább szükséges egy komplex szemléletformáló projekt lebonyolítása. A válaszokból egyértelműen kiderült, hogy az oktatási intézmények mellett a másik fontos színtér az egészségügy volt, ahol a látássérültek és szüleik hiányosságokat tapasztalnak.

Mivel a legtöbb szembetegség folyamatos orvosi kontrollt igényel, és ráadásul sokszor egyéb szövődményekkel is jár, ezért a látássérült emberek rendszeresen látogatják az egészségügyi intézményeket, kórházakat, szakrendelőket (pl. szemészet, diabetológia, veseszakrendelő, belgyógyászat), háziiorvosi rendelőket, vagy a gyermeket vállaló látássérült szülők a védőnőket, stb.

Ezekon a helyeken azt tapasztalták az érintettek, hogy a szakemberek legnagyobb igyekezetük ellenére sem tudnak szakszerű segítséget nyújtani a látássérülteknek, nem tudnak megfelelően kommunikálni velük, és ezek a szituációk rengeteg kellemetlenséget okoznak mind az egészségügyi dolgozók, mind a látássérültek számára.

A Vakok és Gyengénlátók Sz-Sz-B. Megyei Egyesülete fontosnak tartja, hogy saját lehetőségeiknek megfelelően a civil szervezetek is aktívan részt vegyenek A társadalom szemléletformálásában. Ezért az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Fogyatékos Személyek

Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft. által támogatott pályázatnak köszönhetően kidolgoztuk a „Látássérültek az egészségügyben” című projektet, melynek keretében elkészítettük azt a szemléletformáló, oktató kiadványt, melyet jelenleg a kezében tart.

Kiadványunk célja, hogy az egészségügyben dolgozó szakemberek teljes körű képet kapjanak a látási fogyatékkal élő emberek élethelyzetéről, problémáiról, és megfelelő mennyiségű és minőségű információhoz juthassanak a segítségnyújtás különböző formáiról. Kiadványunk segítségével megtanulhatják, hogy a látássérülteknek milyen speciális igényeik vannak, hogyan lehet őket szakszerűen kísérni, hogyan kell egy nemlátó emberrel helyesen kommunikálni, hogy mire érdemes odafigyelni egy látássérült vizsgálata során, illetve bemutatunk néhány egészségügyi segédeszközt is, melyeket kifejezetten a látássérülteknek fejlesztettek ki. Szemléltetjük, hogy milyen lenne egy ideális akadálymentes épület a látássérültek szempontjából, illetve néhány hasznos elérhetőséget is közlünk, mely praktikus lehet mind az egészségügyben dolgozó szakember, mind látássérült betege számára.

Reméljük, hogy kiadványunkkal elérjük célunkat, mely az, hogy az egészségügyi intézményekben dolgozó, illetve a látássérültekkel közvetlen kapcsolatban lévő szakembereket felkészítsük azokra a speciális élethelyzetekre, mellyel nap, mint nap találkozhatnak, és hogy így felkészülten tudják segíteni az általuk gondozott látássérülteket. Reményeink szerint így elkerülhetővé válhat sok, a sérült emberek számára kellemetlen helyzet, és ők is teljes értékű emberekként vehetik igénybe a magyar egészségügy szolgáltatásait.

Amennyiben úgy érzi, hogy Ön, vagy kollégái szívesen részt vennének egy szemléletformáló foglalkozáson, mely során első kézből, maguktól a látássérültektől tanulhatnák meg a legfontosabb

segítségnyújtási szabályokat, akkor lépjen bátran kapcsolatba a Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesületével. Tapasztalt érzékenyítő csoportunk szívesen tart az Önök intézményében is szemléletformáló foglalkozásokat.

2. Kik is a látássérültek?

A látássérült egy csoport megnevezése, melybe beletartozik a vak, az aliglátó, a gyengénlátó, és azok a kapcsolt fogyatékossgal élők, akiknél az egyik fogyatékossga a látássérültség.

A vakok semmit sem látnak, születésükkor, vagy baleset következtében veszítették el látásukat, vagy betegség szövődménye is lehet teljes látásvesztés oka, pl.: cukorbetegség.

Az aliglátók jogilag a vakokkal megegyező kategóriába tartoznak, de mivel még van némi látásmaradványuk, mégis eltérés mutatkozik a két csoport között. Ők is külső segítségre szorúlnak, ha idegen környezetbe kerülnek. Az aliglátók csoportját három részre oszthatjuk:

Fényérzékelők: Ők csak annyit érzékelnek a külvilágból, hogy sötét vagy világos van-e, csak fényt látnak. Egy szobában például így érzékelik, hogy hol van az ablak, vagy tudják, hogy süt-e a nap.

Nagy tárgy látók: Ez a csoport a leggyakoribb, talán ehhez a csoporthoz tartozik a legtöbb ember. Ők még könnyen észreveszik az előttük lévő nagyobb tárgyakat, pl. székeket, asztalokat, stb., azonban az arcok, kisebb tárgyak felismerésével, írással és olvasással problémájuk lehet.

Ujjolvasók: Ujjolvasóknak nevezzük azon aliglátókat, akik 2 méteren belül meglátják az eléjük tartott kéz ujjait.

Gyengénlátók: A látássérültek elég nagy része tartozik a gyengénlátók közé, akik még szemüveggel, vagy nagyító készülékkel el tudják olvasni a nyomtatott szöveget. Ezek az emberek meglehetősen jól tudnak külső segítség nélkül is

tájékozódni, azonban gyakran fordul elő olyan helyzet, amikor ők is támogatásra szorulnak, pl. nyomtatványok kitöltésénél, stb.

A vakok és az aliglátók fehérbottal, esetleg vakvezető kutyával közlekednek. A legtöbb információt hallás vagy tapintás útján szerzik.

Hazánkban lassan terjed a külföldi minta, miszerint az az aliglátó, aki nem hord fehérbotot, kitűzött visel a tömegközlekedésben, vagy sárga alapon fekete pöttyökkel ellátott karszalagot.

3. Hogyan segítsünk egy látássérült betegnek? Avagy a helyes vezetés

Ha egy orvosi rendelőbe vagy kórházba vak beteg érkezik, a legelső probléma ott kezdődik, hogy az egészségügyi dolgozók legjobb szándékuk ellenére sem tudnak megfelelő segítséget nyújtani a látássérültnek. Gyakran előfordulnak olyan kellemetlen szituációk, amikor az egészségügyi dolgozó beszél a beteghez, ő azonban egyszerűen tovább megy, vagy oda sem figyel, hiszen nem látja, hogy hozzá beszélnek. Ez a félreértés viszont a segíteni szándékozóból gyakran rossz reakciókat vált ki. Vagy másik kellemetlen helyzet, amikor a látássérültet túlzott buzgalommal próbálják segíteni, amiből a végén már-már komikus helyzetek alakulhatnak ki. Hiszen sokan nem ismerik a helyes vezetés szabályait, és ezért húzzák-vonják a látássérültet, ami viszont kellemetlen a látássérültnek és nagyon sok balesethez vezethet. Ezek elkerülése érdekében, kérjük, olvassák el ezt a fejezetet, és próbálják meg elsajátítani a látássérültek helyes vezetésének szabályait!

A legfontosabb a folyamatos szóbeli tájékoztatás! Mivel egy vak ember nem látja, hogy Ön segítők szándékkal érkezik felé, sőt azt sem érzékeli, hogy Ön éppen hozzá beszél, hiszen nem látja, hogy Ön kire néz, ezért fontos, hogy ne túl hangosan, de érthetően

szólítsa meg a beteget, miközben finoman megérinti a karját. Így a látássérült tudni fogja, hogy Ön hozzá beszél. Mutatkozzon be, mondja el, hogy Ön pl. a kórház dolgozója, és ajánlja fel segítségét. Itt kell megemlítenünk, hogy ahogyan minden egészséges ember más, úgy természetesen minden látássérült is más, ezért kérjük, ne vegyék rossznéven, ha esetleg a látássérült visszautasítja a segítséget. Vannak olyan vak emberek, akik tudatosan törekednek a minél nagyobb fokú önállóságra, és ők nem szívesen hagyják magukat karonfogva vezetgetni. Kérjük, ezt is fogadják el!

Viszont, amennyiben a látássérült elfogadja a segítséget, kínáljuk fel felkarunkat, vagy könyökünket, és hagyjuk, hogy ő fogjon meg minket, és picivel előtte haladva sétáljunk vele. Ez azért fontos, mert így Ön mindig pár centivel a látássérült előtt fog haladni, aki ezáltal az Ön mozgásából jól érzékeli az irányváltoztatást, vagy az esetleges küszöböket, lépcsőket.



szakszerű vezetés



helyes vezetés



helytelen vezetés

Fontos, hogy sose udvariaskodjunk egy látássérülttel, és ne tessékéljük előre egy ajtón!

Mindig haladjunk előtte, ezzel mutatván az utat. Közben próbáljuk meg ellátni minél több szóbeli információval, pl. mondjuk el neki, hogy most lépünk be a rendelő vagy a kórterem ajtaján, hívjuk fel a figyelmét, hogy a kilincs a bal oldalon van, vagy hogy hány lépcsőfok vezet fel az emeletre. Ez azért fontos, mert a legtöbb látássérült ezeket az információkat megjegyzi, és így, ha pl. egy kivizsgálás vagy kezelés miatt hosszabb időt kell töltenie a kórházban, akkor a későbbiekben ezen az útvonalon akár már egyedül is fog tudni közlekedni.

Fontos továbbá az is, amikor a látássérült fehérbottal közlekedik, akkor mindig úgy karoljuk meg, hogy ne akadályozzuk őt a bot használatában. Hiszen a látássérültek akkor is használják a fehérbotot, ha egy segítő személy is mellettük lépked. Így nagyobb biztonságban érzik magukat.

A látássérültek körében végzett felmérésből kiderült, hogy a legtöbben rendkívül megalázónak tartják – az „egyszerűség”

érdekében – inkább beültetik őket egy kerekesszékebe, és úgy tologatják az egyik vizsgálóból a másikba. Kérjük, erre figyeljenek oda. Hiszen attól, hogy valaki nem lát, még a fizikuma lehet erőteljes, és tud járni, ha kell állva várni vagy lépcsőzni.

4. A helyes kommunikáció

A látássérültek körében végzett felmérésből kiderült, hogy számukra a legkellemetlenebb, hogy amint megtudják róluk, hogy látássérültek, rögtön elkezdenek hangosan beszélni velük, mintha szembetegségük mellett még a hallásukkal is probléma lenne. Kérjük, amennyiben valóban nem szükséges, ne beszéljenek emelt hangon a látássérültekkel!

Viszont mivel a látássérültek a legtöbb információt hallás útján szerzik, ezért fontos, hogy Ön mindig artikuláltan, nem hadarva beszéljen. Ez főleg akkor fontos, amikor például egy gyógyszer szedésének rendjéről, vagy egy vizsgálat várható időpontjáról beszél. Ilyenkor, ha szükséges, inkább ismételje el újból a számadatokat, hogy a látássérült memorizálhassa azokat.

Nagyon fontos azonban, hogy amikor egy vak vagy aliglátó emberhez beszél, mindenképpen tudassa vele, hogy most éppen őt szólítja meg. Gondoljon csak bele, hogy egy vak személy, nem látja, hogy Ön éppen kire néz, ezért egy emberekkel teli váróban nem tudhatja, hogy most éppen hozzá beszélnek. Ha név szerint ismeri a beteget, akkor a legjobb, ha nevén szólítja. Ha nem ismeri, akkor finoman érintse meg a karját, hogy tudja a látássérült, hogy Ön hozzá beszél.

Felhívjuk figyelmét arra, hogy amikor egy vakot próbál pl. a rendelőn vagy egy kórtermen belül irányítani, útba igazítani, sose használjon ilyen mondatokat, mint például „Menjen erre!” vagy „Az ajtó arra van.” Az ilyen iránymutatás teljesen értelmezhetetlen egy vak ember számára, aki a beszélgetés közben nem látja, hogy Ön merre mutat, vagy hová néz. Ezért használjon egyértelmű kifejezéseket, pl. „Forduljon jobbra!” vagy „A kórterem ajtaja az ágyától kb. 10 lépésre, balra található.

Fontos felhívni a vak beteg figyelmét minden útjába eső akadályra, legyen az egy lépcső, magasabb küszöb, bútor vagy orvosi műszer. Amikor egy súlyos látássérülttel beszélget, gondoljon arra is, hogy az Ön gesztusait, arcmimikáját ő nem látja, ezért azokat az információkat is szóban közölje, amit amúgy nonverbális kommunikáció útján szeretett volna kifejezni.

Sok látássérült panaszkodik arról, hogy ha személyi kísérelővel (pl. egy családtagjukkal) érkeznek a vizsgálatra, akkor az egészségügyi szakemberek nem közvetlenül hozzájuk beszélnek, nem nekik magyarázzák el a fontos tudnivalókat, hanem a kísérőiknek. Mintha ők maguk nem tudnák felfogni az orvosi utasításokat. Ez egy látássérült szempontjából kellemetlen lehet, ezért kérjük Önöket, hogy tiszteljék meg azzal, hogy hozzá fordulva beszéljenek, neki magyarázzanak, neki tegyenek fel kérdéseket.

5. Mire kell vigyázni egy látássérült beteg vizsgálata során?

Amikor belép egy beteg a rendelőbe, a legtöbbször rögtön elhangzik egy udvarias mondat, miszerint: „Kérem, foglaljon helyet, és mondja el, hogy mi a panasz!”

A vak ember azonban nem látja, hogy hol van a szék, amire le kellene ülnie, ezért az a legjobb, ha már az ajtónál elésietünk, és az előző fejezetekben olvasottak szerint elvezetjük a székig. A szék mellett megállva helyezzük a beteg egyik kezét a háttámlára vagy a karfára, és ő így már könnyedén le tud ülni.



helytelen irányítás mutogatással



helyes hellyel kínálás



helytelen hellyel kínálás

Semmiképpen se próbáljuk lökdösni vagy lenyomni a székre, mert ez a látássérült embernek is rendkívül megalázó helyzet.

A beteg testi épsége és az orvosi műszerek biztonsága érdekében mindig legyünk rendkívül körültekintőek, ha egy látássérültet vizsgálunk.

Például a helyes vezetés elveit követve mindig kísérik a látássérültet az adott orvosi műszerhez, pl. röntgen készülékhez. Szánjuk rá az időt, és magyarázzunk el neki mindent alaposan. Pl. hová kell helyezni a kezét, fejét, stb. Eközben figyeljünk az előző fejezetekben leírtakra, azaz egyértelmű irányításokat adjunk, ne használjuk az „erre-arra, itt-ott” kifejezéseket.

Egy-egy orvosi vizsgálat a látássérültek számára rendkívül ijesztő lehet, hiszen ők nem látják, hogy mi van körülöttük, nem látják, hogy mit csinál éppen az orvos vagy az asszisztens. Ezért nagyon fontos, hogy vizsgálat közben folyamatosan adjunk nekik szóbeli tájékoztatást, hogy pontosan tudják, éppen mi fog velük történni. Ez balesetvédelmi szempontból is fontos, hiszen ha egy nem várt mozdulatra a látássérült megijed, megrándul, az akár sérülésekhez is vezethet. Ezért jobb szóban mindenre előre felkészíteni.

6. Akadálymentes tájékoztatás, aláírás

A legtöbb orvosi procedúrát követően a látássérültekre vár még egy megpróbáltatás, méghozzá a dokumentumok aláírása. El kell azonban mondanunk, hogy a legtöbb látássérült teljesen magabiztosan le tudja írni a nevét, csak annyiban kell részére segíteni, hogy megmutassák neki, hogy hol kell aláírnia. Ez különböző módon történhet. Ha gyengénlátóról van szó, aki szemüveggel vagy nagyítóval látja a nyomtatványt, akkor elég, ha ujjunkkal megmutatjuk, hogy melyik adatot, melyik rubrikába kell írni.

Azonban ha aliglátó vagy vak betegről van szó, neki mindenképpen olvassuk fel a kitöltendő vagy aláírandó nyomtatvány teljes szövegét, és töltsük ki helyette a szükséges adatokat.

Amikor az aláírásra kerül a sor, az alábbi módon segítsük a beteget az aláírásban: fogjuk meg a tollat tartó kezét, és helyezzük a toll hegyét arra a pontra, ahonnan az írást kezdenie kell.



aláírás aláíró kerettel

Nagy segítséget nyújt, ha a vonalra, ahová szignózni kell, teszünk egy kártyát, mappát, vagy vonalzót, hogy a vak ember írás közben folyamatosan érzékelje, hogy hol a vonal. Így az aláírás egyenes lesz. Létezik egy nagyon egyszerű, de praktikus segédeszköz, ez az úgynevezett aláíró keret, mely nagymértékben segíti a vak személy aláírását.

Amikor fontos információkat akar közölni egy látássérült beteggel, pl. hogy milyen terápiát ír elő, hogyan kell szednie az orvosságot, milyen tünetekre figyeljen oda, mikor kell legközelebb vizsgálatra jönnie, stb., akkor ügyeljen az alábbiakra:

- Tagoltan, érthetően, inkább kicsit lassabb beszédtempóval beszéljen, hogy így a látássérült (aki nem tud pl. emlékeztető jegyzeteket készíteni) mindent alaposan memorizálni tudjon.
- Ha szükséges, inkább ismételje el többször a fontos információkat, adatokat.
- Ha gyengénlátó személyről van szó, ajánlja fel, hogy nagyobb betűkkel felírja a közölni szánt adatokat egy lapra.
- Ha vak vagy aliglátó a beteg, akkor is készíthetnek neki egy emlékeztető jegyzetet, amit aztán a beteg hozzátartozója később fel tud olvasni a látássérült számára.

7. Milyen egy akadálymentes kórház vagy rendelő a látássérültek szempontjából?

Ha egy átlag ember meghallja az „akadálymentes épület” szót, rögtön egy lépcsőt kiváltó rámpára, vagy egy akadálymentes mosdóra gondol. Azonban fontos tisztázni, hogy minden fogyatékosági csoport számára meg vannak azok a speciális akadálymentesítési irányelvek, melyeket figyelembe kell venni egy épület fizikai akadálymentesítésénél. Érdekességgéppen hadd mondjuk el, hogy pl. egy klasszikus értelembevett akadálymentes mosdó egy látássérült számára kifejezetten akadályokkal teli. Hiszen ezeket a helyiségeket speciálisan a mozgássérültek igényei szerint alakítják ki. Nézzünk egy egyszerű példát. Egy akadálymentes mosdóban a villanykapcsoló derékmagasságban van, hogy a kerekesszékesek könnyedén elérjék. Egy gyengénlátó vagy aliglátó ember azonban a lámpa kapcsolóját automatikusan vállmagasságban keresi, ezért csak hosszas tapogatózás után tudja megtalálni azt.

Ebből is látható, hogy a látássérültek szempontjából teljesen más fizikai akadálymentesítési szempontokra kell odafigyelni. Most nézzünk meg néhány olyan dolgot, melyek óriási mértékben segíthetik a látássérültek tájékozódását egy rendelőben vagy kórházban.

Kültéri lépcsők

Ha a kültéri lépcsők kezdő és záró lépcsőfokainak szélét jól látható festékekkel festik meg, az nem csak az aliglátók, de a gyengénlátó, idősebb emberek számára is óriási segítséget jelenthet. Ezzel az apró lépéssel számtalan, akár súlyos baleset elkerülhető. Nagyon nagy segítség, ha a lépcső tetejétől vakvezető sáv vezet a bejáratig. Ez különösen akkor nagyon fontos, ha az épület frontja nagy felületen üveges, és egybemosódik az ajtó a zárt üvegfelületekkel. A kilincs köré felragasztott kontrasztos színű bevonat is nagyban segítheti az aliglátók tájékozódását (legjobb a rikító narancssárga szín).



kültéri kontrasztos lépcsőszél

Beltéri lépcsők

A beltéri lépcsőknél is ügyelni kell arra, hogy a kezdő és záró lépcsőfokok szélén kontrasztos, lehetőleg csúszásmentes gumicsík legyen felragasztva. A gumicsík lábbal és fehérbottal is jól érzékelhető, így segíti a tájékozódást.



beltéri, lábbal érzhető lépcsőszél

Vakvezető sáv

Kültéren, vagy akár az épületen belül is óriási segítség lehet a vakvezető sáv kialakítása, melynek viszont utólagos elhelyezése elég bonyolult és meglehetősen költséges. Ezért egy új épület építésénél, vagy egy régi felújításánál már a tervezésnél érdemes gondolni rá, hogy a padló burkolatának kiválasztásakor vakvezető sávot is beépítsenek.



akadály a vakvezető sávon

Nagyon fontos azonban, hogy egy meglévő vakvezető sávnál ügyeljünk arra, hogy ez mindig szabadon maradjon, ne helyezünk ki rá székeket, ne hagyjunk rajta hordágyat, stb., mert ez balesetveszélyes lehet.

Kontrasztos színek

A kontrasztos színek nagyban segíthetik a látássérültek tájékozódását. Például a vakvezető sávnál is fontos, hogy a padló színétől erősen eltérő árnyalatú legyen a vezető sáv. A kontrasztosságra ügyeljünk a névtáblák vagy a vizsgálók és kórtermek tábláinak elkészítésénél.

Sokszor a betű nagyságánál fontosabb lehet a megfelelő színek kombináció kiválasztása. A legjobb, ha sötét alapon világos betűk láthatók.

A kontrasztos színek egy orvosi rendelő vagy kórterem berendezésénél is fontos szerepet játszanak, ha a látássérültek szempontjából szeretnénk akadálymentesíteni a helyiséget.

Braille vagy nagybetűs, kontrasztos feliratok

A látássérültek szempontjából történő akadálymentesítés legalapvetőbb eleme, hogy az épületben nagybetűs és Braille felirattal ellátott táblákat helyezzenek ki. Természetesen, mint ahogyan feljebb már részleteztük, nem mindegy, hogy milyen a táblán látható felirat betűmérete, betűtípusa és színe. Ezen kívül nagyon fontos, hogy oda helyezték ki ezeket a táblákat, ahol a látássérültek jól megközelíthetik.



jól elhelyezett információs tábla

Ez azért fontos, hogy akár egészen közről is el tudják olvasni a feliratot, vagy, hogy a vak emberek le tudják tapogatni a Braille-feliratokat. Ilyen értelemben például egy ajtó fölé kihelyezett információs táblának a látássérültek szempontjából semmiféle segítő funkciója nincs. Az ajtóra kihelyezett információs tábla pedig kifejezetten balesetveszélyes, hiszen ha egy látássérült éppen közről nézi a feliratot, vagy ujjával kitapintja a Braille-szöveget, és közben valaki kinyitja az ajtót, akkor ez akár súlyos sérülésekhez is vezethet. Fontos, hogy a liftek gombjait is ellássák nagybetűs és Braille feliratokkal.

Megfelelő megvilágítás

Amennyiben lehetőség van rá, figyeljenek oda, hogy a kórteremben, folyosón vagy mosdóban, ahol a látássérült tartózkodik, megfelelő legyen a világítás. Lehetőség szerint tehát ne egy hosszú sötét folyosó végére eső szobában helyezzük el a látássérültet (legjobb a nővérpulthoz legközelebb eső szoba), és a kórteremben is a legvilágosabb ágyat kínáljuk fel a betegnek. Persze meg kell említeni, hogy vannak olyan szembetegségek, amelyek kifejezetten fényérzékenységgel járnak, így az ő esetükben ez az eljárás épphogy kerülendő.

Személyi segítő

A legfontosabb azonban a személyi segítő jelenléte, aki önmagában kiválthatja az összes eddig felsorolt akadálymentesítési elemet. Egy személyi segítő feladata, hogy az egészségügyi intézményen belül kíséri a látássérültet, segít neki a különböző dokumentumok kitöltésében, és a sorszám automaták használatában.

8. A látássérültek is lehetnek szülők!

Mint látó embertársaik, így a látássérültek is igyekeznek családot alapítani, otthont teremteni, és gyermekeket vállalni.

Amikor megtörténik az első látogatás a terhes tanácsadóban és gondozóban, fontos, hogy az egészségügyi szakemberek –ebből a kiadványból megtanultak alapján – helyesen segítsék, és megfelelően kommunikáljanak a látássérültekkel. A védőnő és a szülésznő minden esetben lássa el teljeskörű információkkal a kismamát.

A szülés előtt érdemes felkészíteni a látássérült anyukát azokra az új élethelyzetekre, melyek a gyermeke gondozása során előfordulhatnak. Akár játék baba segítségével is el lehet kezdeni, megtanítani a helyes tartást, ringatást, etetést, fürdetést, pelenkázást, testsúlymérést, gyógyszer beadását, stb.

Ha a leendő apuka is látássérült, a szülésnél érdemes bevonni őt is, hogy a közös gyermek világra jötte, részükre is felejthetetlen élmény lehessen.

Az egészségügyi szakember ne féljen a kórházi gondozás alatt a látássérült anyukával egy szobában elhelyezni az újszülöttet. A kezdeti időszakban is folytassa az új helyzetek és mozdulatok tanítását. Ne óckodjon az érintésektől, hiszen a gyengéd mozdulatok elsajátítása ebben az élethelyzetben talán a legfontosabb. Fogja meg az édesanya kezét és a babára téve lássa el szakszerű gondozási tanácsokkal, és mindenféleképpen hívja fel a figyelmét az anyatejes táplálás fontosságára.

A családi otthonba való távozást követően, védőnőként látogassa kicsit gyakrabban a látássérült anyukát, és ha ideje engedi, fordítson kicsit több odafigyelést babára és mamára.

A csecsemőgondozás speciális technikáiról Dr. Tolnayné Csattos Márta írt egy könyvet, melyet minden látássérült szülőnek és az őket segítő szakembereknek ajánlunk. A kiadvány elektronikus formátumban ingyenesen beszerezhető a Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesületénél is.

9. Egészségügyi segédeszközök látássérülteknek

Beszélő vérnyomásmérő

Létezik csuklón és felkaron mérő magyarul beszélő vérnyomásmérő. Ezek a készülékek hatalmas kijelzővel és magyarul beszélő funkcióval rendelkeznek, melynek köszönhetően egyaránt kitűnő a gyengénlátóknak, az aliglátóknak és a vakoknak is. A pontosan megmért vérnyomás adatait magyarul felolvassa a készülék, és memóriájának köszönhetően képes néhány korábban mért érték tárolására is.

Beszélő lázmérő

Minden háztartásban lennie kell egy lázmérőnek, így természetesen egy látássérültnek is szüksége van egy olyan speciális segédeszközre, amellyel ő is meg tudja mérni saját, vagy gyermeke testhőmérsékletét. Ma Magyarországon nem csak angolul, hanem magyarul beszélő, flexibilis végű lázmérők is forgalomban vannak, melyek könnyen kezelhetők, és a mért eredményt angol vagy magyar nyelven hangosan elmondják.



magyarul beszélő lázmérő

Beszélő vércukorszintmérő

A vakság kialakulásának hátterében leggyakrabban a rendkívül gyakori diabetes betegség áll. Ezeknek a betegeknek elengedhetetlen a rendszeres vércukorszint mérés, melyet a vak emberek is akadálymentesen meg tudnak oldani egy magyarul beszélő vércukorszintmérővel.

Folyadékszintjelző

A folyadékszintjelző úgy működik, hogy a pohár vagy az edény szélére helyezzük az eszközt, mely sípoló hanggal jelez, amint az edénybe vagy pohárba töltött folyadék szintje eléri a segédeszközt. Ezzel elkerülhető a túltöltés.



folyadékszintjelző

Beszélő testsúly mérleg

Nem csak a cukorbetegség szempontjából fontos az ideális testsúly megőrzése. Ennek kontrolálására szolgál a magyarul beszélő fürdőszoba mérleg, mely a mért adatot szabályozható hangerősséggel mondja ki.

Beszélő konyhamérleg

Sok betegnek tudatosan kell figyelnie arra, hogy miből, mennyit eszik. Ennek kontrolálásához kitűnően alkalmas egy beszélő konyhamérleg, mely grammra pontosan kimondja a mért mennyiséget.

Gyógyszeradagoló

Mivel sok látássérült vesz részt rendszeres gyógyszeres kezelésben, ezért számukra óriási segítséget nyújthat egy egyszerű, praktikus segédeszköz, egy gyógyszeradagoló. Ennek köszönhetően egy hétre kiporciózhatjuk a



gyógyszeradagoló Braille felirattal

gyógyszereinket napra, és napszakokra, így bármikor ellenőrizhetjük, hogy bevettünk-e már minden fontos tablettát.

Tablettavágó

Egy betegség során gyakran előfordulhat, hogy fél adagot ír fel az orvos az adott gyógyszerből, és ilyenkor a tablettát félbe, esetleg negyedbe kell vágni. Egy jól látó ember számára is balesetveszélyes lehet, ha egy apró pirulát próbál egy éles késsel felválni. A tablettavágóval ez a művelet gyerekekjáték.

Szemcsepp adagoló

Számos szembetegség kezelésére írnak fel szemcseppet, amely adagolása viszont szintén nagy kihívást jelenthet egy látássérültnek. Ebben segít a szemcsepp adagoló segédeszköz, mely különböző méretű szemcseppekhez használható. A nem szabályos üvegeket is szorosan a szemcseppentőbe lehet illeszteni, és passzol az 5-15 ml-es henger alakú tubusokhoz is. Ez a segédeszköz ideális azok számára, akiknek ízületi gyulladásos a kezük, illetve bárkinek, akinek nehézséget okoz a szemcseppentők használata.



szemcseppadagoló

Speciális mérőkanál

Vannak olyan speciális mérőkanalak, melyek segítségével a látássérültek is milliliter pontossággal ki tudják adagolni pl. a kanalas orvosságot.



mérőkanál

Fehérbotok

A fehérbot a vak és az aliglátó ember hasznos segítőtársa a mindennapos közlekedésben. Akkor biztonságos és kényelmes a használata, ha a látássérült szegycsontjáig ér, mert ebben az esetben nem balesetveszélyes a vele való közlekedés. A fehérbotok előnye, hogy többféle kivitelben kaphatóak. A legpraktikusabb az összecsucskható változat, ami táskában vagy zsebben is elfér.

Az idősebb látássérült emberek részére sok esetben támbot formájában kerül felírásra a fehérbot, ami ebben az esetben stabil, és ezért nem összecsucskható.

A felsorolt segítő eszközök a Vakok és Gyengénlátók Sz-Sz-B. Megyei Egyesületénél megtekinthetők, kipróbálhatóak, sőt némelyüket segédeszköz parkunkból ingyenesen ki is kölcsönözhetik. Egyesületünk munkatársai segítenek a segédeszközök használatának betanításában, valamint igény esetén a vásárlási folyamatban is.

10. Bemutatkozik a Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete

A Vakok és Gyengénlátók Sz-Sz-B. Megyei egyesülete 2004-ben alakult meg, mely jelenleg 600 tagot számlál. Egyesületünk 2010. óta országos szervezetként működik, és 2012-ben megszerezte a rehabilitációs akkreditációs tanúsítványt is.

Egyesületünk az elmúlt években olyan szolgáltatásokat, programokat biztosított, melyek a szervezet alapszabályában rögzített célokat átfogóan támogatják, azaz javítják a Társadalmi előítélettel és munka-erőpiaci diszkriminációval küzdő látássérültek társadalmi befogadását, az információhoz történő egyenlő esélyű hozzáférést, hozzájárulnak az akadálymentesség szemléletének elterjesztéséhez, elősegítik a látássérültek rehabilitációját, képzését és a szabadidő hasznos eltöltését. Ezen felül fontos feladatunknak tartjuk a társadalom szemléletformálását és a civil szervezetek együttműködését.

Munkatársaink segítenek különböző ellátások igényléséhez szükséges nyomtatványok kitöltésében, felvilágosítást adnak partnerszervezeteink vagy más szakintézmények által nyújtott szolgáltatásokról, segítenek kiválasztani a legmegfelelőbb segédeszközöket, speciális oktatást tartanak nem csak a látássérült személynek, hanem hozzátartozóiknak is, illetve a felmerült igények szerint irányítják tovább a családokat a megfelelő szakemberekhez, pl. tiflopedagógushoz.

Mivel jól tudjuk, hogy manapság a fogyatékosok nagyon elszigetelten, ingerszegény környezetben élnek, és igen nehéz őket motiválni, kiszakítani izoláltságukból, ezért nagy hangsúlyt fektetünk olyan közösségi programok szervezésére, ahol egész családok vehetnek részt különböző programokban. Évente több alkalommal szervezünk különböző programokat pl.: gyermeknapot, sportprogramokat, kulturális rendezvényeket, táborokat és családi

napokat, melyeknek célja, hogy a közösen eltöltött nap alatt a fogyatékos gyermekek és családtagjaik egy megértő közösségben lehessenek.

A családokat lehetőségeink szerint anyagilag is támogatjuk, így évente kiírásra kerül a fogyatékos diákok számára tanulmányi támogatás lehetőségét biztosító pályázat, és tagjaink részére önálló életvitelt elősegítő eszközök beszerzésére, részbeni támogatást nyújtó pályázat is. Esetenként élelmiszeradománnyal, vagy használt számítástechnikai eszközökkel is segítjük a nehéz anyagi helyzetben élő családokat.

Egyesületünk kiterjedt hazai és külföldi partnerkapcsolattal rendelkezik, melyek között számos civil szervezet, oktatási, közigazgatási, egészségügyi intézmény is van. Programjainkat több önkéntes és szakember teszi színvonalasabbá (gyógypedagógus, tiflopedagógus, múzeumpedagógus, lovas tréner, egészségügyi szakember, stb.).

A Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei egyesületének főbb tevékenységei:

- Látássérültek érdekvédelme (jogi és szociális szaktanácsadás, konferenciák szervezése).
- Látássérültek rehabilitációja és foglalkoztatása (a munkába álláshoz szükséges feltételek megteremtése, azaz önálló életre nevelés, elemi rehabilitáció, a munkához jutás elősegítése).
- Képzés, oktatás (akadálymentes tananyagok előállítása, speciális nyelv- és Braille-oktatás, szaktanácsadás).
- Szabadidős, kulturális, egészségmegőrző és sport programok szervezése.
- Társadalmi szemléletformálás (tréningek, kiállítások, felvilágosító foglalkozások szervezése).
- Speciális szolgáltatások biztosítása.

11. Látássérülteket képviselő érdekvédelmi, oktatási, egészségügyi és segítő intézmények és szervezetek

Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete

Cím: 4400 Nyíregyháza, Országzászló tér 8. 2/215-216.

Telefon: (42) 407-486. Mobil: (30) 373-1380.

Email: elnok@vakegy.hu

Web: www.vakegy.hu

Magyar Retinoblasztomások Egyesülete

Cím: 1118. Budapest, Csíki-hegyek utca 12. I.3.

E-mail: dupcsik@t-online.hu

Telefon: (20) 979-4313

Fehér Bot Alapítvány és Intézményei

Elemi és foglalkozási rehabilitáció, valamint támogató szolgáltatás
4087 Hajdúdorog, Fogadó út 3-5.

Telefon: (52) 898-050

E-mail: titkarsag@feherbot.hu

Web: www.feherbot.hu

Baráthegyi Vakvezető és Segítő Kutya Iskola Alapítvány

Cím: 3529 Miskolc, Park u. 8.

Telefon: (46) 311-236

Web: www.barathegyisegitokutya.hu

Látásvizsgáló Módszertani Központ és Pedagógiai Szakszolgálat

Cím: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.

Tel: (1) 363-1561

E-mail: info@latasvizsgalo.hu

Web: www.latasvizsgalo.hu

Hajdú-Bihar Megyei Általános Iskola és Kollégium (Gyengénlátók Általános Iskolája)

4032 Debrecen, Lóverseny utca 3.

Tel: (52) 417-945, Mobil: (20) 493-7749

Web: www.kettesy.sulinet.hu

**Ridens Szakképző Iskola, Speciális Szakiskola és Kollégium
Nyíregyházi Tagintézménye**

Cím: 4400 Nyíregyháza, Széchenyi út 34-38.

Tel: (42) 413-000.

E-mail: titkarsag.nyiregyhaza@ridens.hu

Nyíregyházi Főiskola Esélyegyenlőségi Iroda:

Cím: 4400 Nyíregyháza, Sóstói út 32.

Tel: (42) 599-400

Web: www.nyiregyhazifoiskola.hu

Idősek és Csökkentlátók Otthona

Cím: 4032 Debrecen, Nagyerdei körút 100.

Tel: (52) 418-440.

Önálló életvitelt segítő eszközök és fehérbotok:

**Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége
Segédeszköz bolt**

Cím: 1146 Budapest, Hermina út 47.

Tel: (1) 384-8440

E-mail: titkarsag@mvgyosz.hu Web: www.mvgyosz.hu

Műszem készítése

Microsonic Labor Kft.

1114 Budapest, Bartók Béla út 41.

Telefonszám: (1) 209-6490

E-mail: szakuzlet@microsonic.hu

Speciális nagyítókészülékek OEP támogatással

Soós Optika

Cím: 1077 Budapest, Wesselényi út 10.

Tel: (1) 317-2341

Web: www.soosfoto.hu

12. Látássérültekre vonatkozó jogszabályok, kormányrendeletek:

Családi pótlék:

1998.évi LXXXIV. törvény

A családok támogatásáról

Fogyatékosági támogatás

141/2000. (VIII.9) Korm. rendelet

A súlyos fogyatékoság minősítésének és felülvizsgálatának, valamint a fogyatékosági támogatás folyósításának szabályairól

Közlekedési kedvezmények:

85/2007. (IV.25.) Korm. rendelet

A közforgalmú személyszállítási utazási kedvezményekről

Rokkantsági járadék

83/1987. (XII. 27.) MT rendelet

A rokkantsági járadékról

Szociális ellátásokról:

1993. évi III. törvény

A szociális igazgatásról, és a szociális ellátásokról

Parkolási igazolvány

218/2003. (XII. 11.) Korm. rendelet

A mozgásában korlátozott személy parkolásáról.

Felülvizsgálat:

7/2012. (II. 14.) NEFMI rendelet

A komplex minősítésre vonatkozó részletes szabályokról

Utazási költségtérítés:

1997. évi LXXXIII. törvény

A kötelező egészségbiztosítás ellátásairól, egységes szerkezetben a végrehajtásáról szóló 217/1997. (XII. 1.) Korm. rendelettel



**Vakok és Gyengénlátók
Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete**

Cím: 4400 Nyíregyháza,
Országzászló tér 8. 2/215
Telefon: +36 (42) 407-486
E-mail: vakegy@upcmail.hu
Honlap: www.vakegy.hu