



Umetnost življenja s slabovidnostjo

DIOPTA[®]

Vsebina

Predstavitev	2
Uvod	3
Razumevanje slabovidnosti	4
Prilagoditve na slabovidnost	10
Pripomočki za slabovidne	15
Uporabni naslovi	21

Brošuro izdal:

DIOPTA d.o.o.

Aljaževa ulica 30

1000 Ljubljana

tel. 01 51 981 48

fax. 01 51 871 92

www.diopta.si

e-mail: diopta@siol.net

Seznam proizvajalcev pripomočkov za slabovidne: HumanWare, Schweizer optik, Multilens, Carclo (Coil), Keeler, Rehan, Enhanced vision system

Viri:

*The art of living well with low vision (HumanWare), internet, gradivo proizvajalcev

Predstavitev

Ljudje z izgubo vida večkrat postanejo bolj odvisni od pomoči drugih, kot bi bilo to potrebno. Pogosto lahko enostavni pripomočki ali manjše prilagoditve v vsakdanjem življenju zmanjšajo učinek slabšega vida in izboljšajo kvaliteto življenja posameznika.

Namen te knjižice je bralcu podati osnovni pregled najbolj pogostih okvar vida, ki pripeljejo do hujše izgube vidne funkcije in nekatere uporabne nasvete, kako lahko ljudje s hudo okvaro vidne funkcije ohranijo dobršno mero svoje samostojnosti in neodvisnosti. Knjižica vsebuje tudi imena in kontaktne informacije organizacij, ki lahko ponudijo dodatno pomoč ljudem z izgubo vida in njihovim svojcem.

V podjetju DIOPTA si prizadevamo oblikovati ponudbo najnovejših in najbolj inovativnih proizvodov. Zato sodelujemo s priznanimi svetovnimi proizvajalci. Ti izdelki združujejo visoko kakovost in prijaznost do uporabnikov, so zelo zanesljivi in imajo dolgo življenjsko dobo. Slepim in slabovidnim omogočajo živeti samostojno in neodvisno življenje.

Če vam lahko še kako pomagamo z dodatnimi informacijami o okvarah vida, nas lahko pokličete.

Knjižica, ki je pred vami, je nastala zaradi naraščajoče potrebe po celoviti informaciji o osnovah rehabilitacije slabovidnih, pa tudi slepih ljudi, ki še imajo ostanke vida. Namenjena je tako neposrednim uporabnikom rehabilitacijskih storitev, kot tudi njihovim svojcem in pa seveda vsem, ki se s tovrstno problematiko srečujejo pri svojem delu.

Slovenska definicija slepote in slabovidnosti, ki je skladna z definicijo Svetovne zdravstvene organizacije, pozna 5 kategorij. Če prikažemo samo centralno vidno ostrino, ne pa tudi širine vidnega polja, se nam izločita dve skupini: kdor vidi 30% ali manj na boljše oko s korekcijo, se uradno uvršča med slabovidne, tisti pa, ki vidi na boljše oko s korekcijo manj kot 5%, se uradno že uvršča med slepe. To pomeni, da niso slepi samo ljudje, ki ne zaznavajo svetlobe, pač pa tudi ljudje z relativno obsežnim ostankom vida oziroma ljudje, ki jim vid še omogoča aktivnost.

Število slabovidnih in slepih z ostanki vida v razvitem svetu in tako tudi pri nas skokovito narašča. To lahko pripišemo hitremu večanju števila starejših ljudi, hkrati pa uspešnemu razvoju oftalmologije kot celote. Velja torej spoznanje, da je vedno manj popolnoma slepih, ti pa prav z ustrezno rehabilitacijo lahko velikokrat razmeroma normalno živijo.

Pojem rehabilitacije slepih in slabovidnih zajema vrsto medicinskih, pedagoških, psiholoških in drugih obravnav, ki naj povrnejo čim več izgubljenega vida, bolje rečeno izgubljeni vid čim bolje nadomestijo z novimi znanji, načini in tehnikami obnašanja, samoorganiziranja, delovanja itd. Rehabilitacija slepih in slabovidnih je torej predvsem veda o kompenzacijskih možnostih izgubljanja vida. Včasih so za doseg te ciljev potrebni najrazličnejši tehnični pripomočki, psi vodniki, seveda tudi posebej usposobljeni asistenti in svojci, ki vsak na svoj način pomagajo presegati izgubo vida. Kot rečeno, za uporabo teh pripomočkov in uspešno uporabo tuje pomoči pa so potrebna nekatera nova znanja in nove spretnosti.

Kdaj pride v poštev rehabilitacija vida? Odgovor je preprost: ko je klasično oftalmološko zdravljenje v glavnem končano, ko je torej trenutno stanje tudi končna stopnja ohranjenega vida. Pri tem pa je nujno poudariti, da z rehabilitacijo ne moremo vračati vida, lahko ga pa z velikokrat težavnim in dolgotrajnim učenjem do določene mere nadomestimo. Sam potek rehabilitacije bi lahko ločili nekako na tri, za uspešnost dela enako pomembna področja. Ožje oftalmološko delo je vezano predvsem na prizadevanje po ohranitvi obsega ostankov vida, sicer pa je uspešna rehabilitacija interdisciplinarna: predpogoj za učinkovitost sicer ustreznega pripomočka je dobra psihološka in socialna priprava potencialnega uporabnika na lastno identifikacijo s predpisanim pripomočkom oziroma sploh s katerokoli rehabilitacijsko storitvijo; šele psihološko in socialno sproščen uporabnik bo odprto sprejemal konkretne rehabilitacijske napotke.

Slabovidnost ali slepota kot končno stanje v današnjem svetu informacijske tehnologije ne bi smela biti opravičilo za kakeršnokoli izolacijo. Med nami je veliko slabovidnih ali slepih ljudi, ki so tudi poklicno in družbeno vsestransko učinkoviti. Uspelo jim je seveda z ustrežno, strokovno podprto rehabilitacijo, predvsem pa s trdno odločenostjo uveljaviti svoje sposobnosti samostojno, v čim manjši odvisnosti od okolja.

Mag. Nataša Vidovič Valentinčič, dr. med.
Ambulanta za slabovidne
Očesna klinika
Klinični center, Ljubljana

Razumevanje slabovidnosti

Raziskave kažejo, da imajo ljudje po petdesetem letu dva odstotka možnosti, da obolijo za starostno degeneracijo rumene pege. Tveganje se poveča na skoraj trideset odstotkov pri ljudeh, starih nad 75 let.

Kaj je slabovidnost?

Slabovidnost pomeni takšno okvaro vida, kjer očala ali kontaktna leča ne zadostujejo za normalno branje ali opravljanje vsakodnevnih opravil. Centralna in/ali periferna vidna ostrina sta lahko okvarjeni ali zmanjšani. Vidne funkcije se z operacijo ne da izboljšati, kljub temu pa nekaj še vidite. S pomočjo pripomočkov za vid lahko lažje ohranite svojo samostojnost.

Kaj povzroča okvare vida?

Vidna funkcija je lahko okvarjena zaradi poškodbe ali zaradi številnih bolezni oči, kot so starostna degeneracija rumene pege, glavkom ali diabetična retinopatija. Nekateri ljudje pa se z okvaro vidne funkcije že rodijo.

Kakšni so simptomi?

Simptomi okvar vida so odvisni od vzroka okvare in od tega, kje v očesu se pojavljajo težave.

Simptomi lahko vključujejo:

- * Izpadi, črne lise ali vijugaste črte v centru vaše ga pogleda,
- * Zamegljen, nejasen in neoster ali dvojni vid
- * Izguba perifernega vida.

Očesne bolezni

Opisane in prikazane so najpogostejše očesne bolezni. Vsaka od njih predstavlja različno obliko in stopnjo izgube vidne funkcije.



Starostna degeneracija rumene pege



Katarakta ali siva mrena



Glavkom



Diabetična retinopatija ali okvara mrežnice zaradi sladkorne bolezni

Starostna degeneracija rumene pege (age related macular degeneration AMD, ARMD)

Starostna degeneracija rumene pege prizadene 25 do 30 milijonov ljudi po vsem svetu.

Makula ali rumena pega se nahaja na sredini mrežnice, v zadnjem delu očesa. Sprejema slike, ki jih naši možgani pretvorijo v centralni vid. Čeprav je rumena pega velika samo 2 mm, nam pomaga natančno videti vse podrobnosti našega okolja.

S staranjem oči se zvečuje možnost nastanka degenerativnih sprememb, ki se izražajo (med drugim) v rumeni pegi. Tako lahko membrana, ki zraste v področju rumene pege, pripelje do sprememb v makularni strukturi in s tem pride tudi do upada centralne vidne funkcije.

Zaradi starostne degeneracije rumene pege lahko pride do resnih sprememb vidne funkcije že v nekaj mesecih, lahko pa ta proces traja celo leta. V zelo resnih primerih lahko brazgotine, ki nastanejo zaradi prepustnejših krvnih žil, povzročijo trajne izpade v vidnem polju ter hujši padec vidne ostrine. **Starostna degeneracija nikoli ne vodi do popolne slepote, saj ostaja periferni vid ohra-**

njen. Ljudje z degeneracijo rumene pege lahko vidijo barvo srajce nekoga, ne vdijo pa njegovega obraza; zagledajo lahko majhen kovanec na tleh, ko prečkajo sobo, ne morejo pa videti ure na steni.

Tudi kadar oseba z degeneracijo rumene pege gleda naravnost v vas, bo najverjetneje videla barvo vaših las, ali imate oblečeno srajco z ovratnikom, ne bo pa prepoznala vašega obraza. Starostna degeneracija rumene pege lahko povzroči tudi težje razločevanje barv; na primer, nekdo s starostno degeneracijo rumene pege lahko vidi rdeč pulover kot svetlo roza.

Medtem ko niti dva posameznika s starostno degeneracijo rumene pege nimata povsem enake izgube vida, lahko dobra osvetlitev in dobri barvni kontrasti naredijo predmete bolj zaznavne za vsakogar s to okvaro. Načini za izboljšanje osvetlitve in barvnih kontrastov, ki pomagajo ljudem s perifernim vidom, so obrazloženi kasneje v tej knjižici.

Obstajata dve obliki starostne degeneracije rumene pege: suha oblika, ki je najbolj pogosta in vlažna oblika, ki je manj pogosta, vendar povzroča nenadno in hujšo izgubo vida. Pri suhi starostni degeneraciji rumene pege razli-

čno stopnjo izgube vida povzroča nalaganje belih ali rumenih depozitov, ki se nabirajo na in v rumeni pegi. Vlažna starostna degeneracija rumene pege pa je rezultat okvare ožilja in posledično izlivanja krvi v makulo.

Vzrokov in zdravil za starostno degeneracijo rumene pege še ne poznamo. Zdravljenje je mogoče v zelo malo primerih. Možni dejavniki tveganja za nastanek tovrstne okvare so kajenje, genetske spremembe, visok krvni tlak, izpostavljanje soncu, daljnovidnost, svetla polt ali barva oči in slaba prehrana.



Pogled skozi oči osebe s starostno degeneracijo rumene pege

Katarakta ali siva mrena

Katarakta je zamotnitev očesne leče, ki je drugače čista in prozorna. Ko se razvije katarakta, postane leča zamotnjena, podobno kot zaledenelo okno in zato svetloba ne more normalno prodreti do mrežnice, kar povzroča nejasen, zamegljen pogled.

Pogosto je prizadet le manjši del leče in če ni drugih okvar vida, takšna katarakta na vidno ostrino ne vpliva. Če pa pride do zamotnitve večjega dela leče, lahko pride do delne ali popolne izgube vida, če katarakte ne odstranimo.

Od velikosti in lokacije zamotnjениh predelov leče je odvisno ali bo oseba sploh opazila, da se ji razvija katarakta. Če pride do katarakte na robovih leče, je velika verjetnost, da spremembe vida niti ne opazimo. Če pa se katarakta razvije v središču leče, ta ponavadi moti ostrino vida.

Bolj kot se katarakta razvija, bolj vid postaja moten, nejasen in zamegljen. Pojavi se lahko tudi dvojni vid. Oči postanejo občutljive na svetlobo in bleščanje, kar lahko ovira vožnjo ponoči. Lahko se zgodi, da pride do spremembe dioptrije zaradi nabrekanja leče in oseba s tovrstno katarakto pogosto menja očala.



Pogled skozi oči osebe s katarakto

Glavkom

Glavkom povzroča postopno izgubo perifernega vida. Čeprav ga povezujemo s starostjo, se lahko glavkom razvije v katerikoli starosti, v zgodnjem otroštvu ali pa je celo prirojen.

Vzroki za nastanek glavkoma niso znani, identificiranih pa je več dejavnikov tveganja. Ti vključujejo dednost, kratkovidnost (miopija), povišan očesni pritisk in sistemske bolezni kot so sladkorna bolezen in visok krvni pritisk. Izgubo vida zaradi glavkoma lahko povzroči povišan očesni pritisk in drugi vplivi na vidni živec, ki se nahaja v ozadju očesa. Zmanjšano delovanje živca povzroča izgubo perifernega vida brez bolečin in skoraj ne opazno.

Pomembno je, da se zavedate možnosti pojava glavkoma, še posebej, če imate katerega od dejavnikov tveganja. Nekatera zdravila kot so npr. kapljice kortizona, lahko povzročijo povišan očesni pritisk. Prav tako so lahko nekatere motnje vida, ki se jih ne da popraviti z očali, znak za glavkom. Enako velja za starostno degeneracijo rumene pege in diabetično retinopatijo.



Pogled skozi oči osebe z glavkomom

Diabetična retinopatija ali okvara mrežnice zaradi sladkorne bolezni

Glavni vzrok okvar vida pri ljudeh s sladkorno boleznijo je diabetična retinopatija, pri kateri pride do sprememb v krvnih žilicah, ki prinašajo hranljive snovi mrežnici (tkivo, ki je občutljivo na svetlobo in obdaja zadnji del očesa ter spreminja svetlobo v živčne impulze, ki se prenašajo do možganov).

V zgodnjih fazah diabetične retinopatije majhne krvne žile oslabilijo in puščajo tekočino ali majhne količine krvi, kar povzroča motnje v delovanju mrežnice. V tej fazi ima lahko oseba še normalen vid ali pa zaznava zameglitev ali spremembe vida. Čeprav ima 25 odstotkov ljudi s sladkorno boleznijo določeno stopnjo diabetične retinopatije, se ta v večini primerov ne razvije do resnejših okvar.

V bolj napredujoči fazi pride do zožitve ali popolne zamažitve krvnih žil, kar povzroči odmiranje mrežnice. Proliferativna diabetična retinopatija prizadene približno 5 odstotkov ljudi s sladkorno boleznijo in o njej govorimo takrat, ko pričnejo rasti nove, abnormalne žile, ki zamenjajo stare. Te nove žile so zelo šibke in pogosto počijo in povzročajo

Vid. Brazgotine ki nastanejo, krčijo in trgajo mrežnico, kar povzroča krvavenje ali odstop mrežnice. To lahko privede do resne izgube vida ali slepote. Na srečo se to pojavlja pri zelo majhnem številu ljudi s sladkorno boleznijo.

Dlje, ko ima oseba sladkorno bolezen, večje so možnosti za razvoj diabetične retinopatije. Diabetična retinopatija se pojavlja pri 90 odstotkih ljudi, ki imajo sladkorno bolezen že več kot 20 let.



Pogled skozi oči osebe z diabetično retinopatijo

Prilagoditve na slabovidnost

2

Če ste sorodnik ali skrbnik, vzpodbujajte odprto in pošteno komunikacijo. Osebo, ki je deležna vaše pomoči, pomirite in ji zagotovite, da vam oseba in pomoč, ki jo dajete ni v breme.

Živeti s starostno degeneracijo rumene pege, glavkomom, katarakto ali katerikoli drugo okvaro vida še ne pomeni, da kuhanje, rekreacija, druženje ali branje dobre knjige ni mogoče. Nekaj preprostih prilagoditev v in zunaj hiše vam bo pomagalo, da bodo vse te aktivnosti spet 'na dlani'.

Osvetlitev

Tako v hiši kot tudi v okolici so osebi z izgubo vida bolj svetla in strateško nameščena svetila v veliko pomoč. Ko se staramo, potrebujemo več svetlobe kot v mladosti. Ljudje z okvaro vida, še posebej starejši, ugotavljajo, da potrebujejo več svetlobe kot njihovi vrstniki. Dodatne luči, ki so načrtno nameščene po hiši, bodo ljudem z okvaro vida pomagale, da kar najbolje izkoristijo svoj preostali vid. Bolj osvetljen dom je tudi varnejši.

Luči na senzor so relativno poceni način, da zagotovimo, da je vhod v dom vedno primerno osvetljen.

Namestite luči znotraj omar, kuhinjskih polic, na stopnicah in celo v tuš (bodite pozorni, da uporabite vodoodporno svetilko). Najpomembnejša pa je seveda primerna osvetlitev pri opravljanju določenih aktivnosti. Takšna svetloba je natančno usmerjena tja, kjer je potrebna, naj si bo to branje, pisanje, šivanje ali katerakoli druga dejavnost. Primerne so majhne lučke, ki jih lahko premikamo in take z vratom, ki ga lahko ukrivimo, da bolj usmerimo svetlobo. Priporočljivo je kupiti majhno žepno svetilko, ki jo lahko vedno nosite s seboj. Marsikdaj bo prišla prav, celo večkrat kot si morda predstavljate, še posebej v bolj zatemnjenih restavracijah ali kadar boste morali ponoči odklepati vhodna vrata.

Kadarkoli je to mogoče, preprečujte bleščanje. Dodatki na oknih, kot so zavese ali žaluzije, bodo preprečevale bleščanje v sobah. Nadenite si kapo s ščitnikom, ko boste šli v trgovino, kjer fluorescentna svetloba povzroča bleščanje. Optik vam lahko pomaga izbrati zatemnjena sončna očala, ki preprečujejo bleščanje na prostem. Taka očala, v nasprotju z običajnimi sončnimi očali, preprečujejo tudi bleščanje s strani in od zgoraj, kar vam zagotavlja boljšo zaščito.

Lotite se opravil nekoliko drugače

V kuhinji

Kuhinjske pulte lahko pobarvate tako, da bodo v kontrastni barvi s posodo, priborom in drugimi rečmi v kuhinji. O primernosti barvnih premazov se lahko posvetujete v specializiranih trgovinah.

Tukaj pa je še nekaj drugih namigov, kako se lahko oseba z okvaro vida bolje znajde v kuhinji ter hkrati poskrbi za svojo varnost.

Priporočila

- * Električna stikala in vtičnice zamenjajte ali jih pobarvajte tako, da bodo v kontrastni barvi z barvo sten.
 - * Namesto, da pult ali električna stikala prebarvate, jih lahko oblepite z barvnim lepilnim trakom.
 - * Če je štedilnik svetle barve, razmislite, da bi kovinsko nerjavečo posodo zamenjali s posodo temnejših barv.
 - * Na temnem prtju uporabljajte svetle krožnike in pribor ter obratno.
 - * Označite si pogosto uporabljene nastavitve za pečico ali druge gumbe z debelejšim nanosom laka za nohte, ki ga je mogoče tudi otipati.
 - * Označite si pločevinke in kozarce z napisi z debelejšim pisalom.
- * Odstranite vse manjše ali drseče preproge, saj se lahko na njih nevede spotaknete in se poškodujete.
 - * Bodite pozorni, da boste vedno zapirali predale in vrata kuhinjskih polic.
 - * Stvari vedno pospravljajte na isto mesto, ker jih je tako lažje najti.
 - * Pri lociranju hrane na krožniku uporabite metodo ure. Na primer, riž je na tretji uri, grah pa na sedmi.'

V kopalnici

Rehabilitacijski strokovnjaki vam lahko svetujejo veliko tehnik, ki slepim ali slabovidnim omogočajo ohraniti samostojnost in zasebnost v kopalnici.

Tukaj je nekaj namigov, kako zagotoviti varnost v kopalnici:

Priporočila

- * Uporabljajte osvetljena ogledala s povečavo.
- * Uporabljajte tako zobno pasto, da bo v kontrastu s ščetinami zobne ščetke, saj jo boste tako lažje vi deli.
- * Uporabljajte takšne barve brisač, da bodo v kontrastu s stenami in pohištvom v kopalnici.
- * Pri nalivanju vode v banjo uporabite spužvo žive barve. Ta se bo dvigovala z gladino vode in boste tako lažje vedeli kako visoko je voda.
- * Vrzite proč vsa stara zdravila.
- * Vsa zdravila, ki jih uporabljate opremite z nalepkami z veliki napisi. Poleg imejte shranjen tudi list z opisi uporabe teh zdravil. Npr. "A: zdravila za visok krvni tlak. Vzemi eno vsako jutro." *
- * Uporabite večjo pisavo, da jo boste lahko brali.
- * Po vsaki uporabi zložite preproge v kopalnici preko

roba banje, da se ne bi na njih spotaknili.

Zunaj in naokoli

Sedaj, ko ste naredili nekaj sprememb v hiši, si pogledjmo, kaj lahko storite zunaj nje, da si stvari olajšate. V pomoč bo skrbno načrtovanje in organizacija, ne glede na to ali boste sami ali v spremstvu.

Primerno usposabljanje in pomoč strokovnjaka za orientacijo in mobilnost lahko osebi z okvaro vida pomaga, da se bo bolj pogumno odločala za izhode iz hiše. Nekaterim ljudem zelo koristi bela palica, ne samo pri hoji, ampak tudi kot opozorilo vsem ostalim, da imajo težave z vidom, saj včasih tega skoraj ni mogoče opaziti. Obstajajo različne bele palice, ki odgovarjajo različnim potrebam posameznika. To so, na primer, zložljive bele palice, dolge bele palice in bele palice z oporo. Medtem ko je nekaterim ljudem nerodno uporabljati belo palico, je veliko ljudi mnenja, da prednosti odtehtajo slabosti in belo palico uporabljajo kot pripomoček pri gibanju in kot znak prepoznavnosti.

Spremstvo videče osebe

Če ste spremljevalec slepi ali močno slabovidni osebi, hodite pol koraka pred njo. Dovolite osebi, da vas na rahlo prime nad komolcem. Pločnikom, stopnicam ali vratom se vedno približajte naravnost, nikoli postrani in povejte osebi ali mora stopiti gor ali dol. Pred stopnicami se vedno ustavite. Če je potrebno, zamenjajte stran, tako da se bo lahko oseba, ki jo spremljate, prijela tudi za ograjo. Oseba se bo počutila bolj varno, če bo lahko s stopalom počasi potipala začetek stopnic in nato v vašem spremstvu nadaljevala pot navzdol ali navzgor po stopnicah. Vedno ostanite pol koraka pred osebo, ki jo spremljate (to vam omogoča že sam prijem, kadar se vas oseba drži nad komolcem) in ji povejte, ko pridete na konec stopnic.

Kot pri vsaki drugi dejavnosti, boste sčasoma tudi pri tej pridobili več spretnosti in samozavesti. V tretjem poglavju bomo govorili o številnih pripomočkih za slabovidne, ki vam pomagajo prepoznavati ulične oznake, napise in podobno. Nekateri močno slabovidni ljudje so bolj odprti in pripravljeni na samostojno hojo kot drugi. Zapomnite si, da smo si v marsikaterih pogledih vsi ljudje različni.

Tukaj je nekaj načinov, kako se znajti v težavnih situacijah zunaj doma.

Priporočila za samostojno gibanje:

- * Uporabite čeke v povečanem tisku in uporabljajte okvirčke za podpisovanje le teh, saj bo tako podpisovanje lažje.
- * Poskusite prepoznati kovanice na otip, bankovce pa si zložite po velikosti.
- * Dajte vašim očem nekaj trenutkov, da se privadijo, ko vstopite iz zelo svetlega prostora v nekoliko zatemnjen prostor.
- * Nosite s seboj navadno lupo ali lupo s svetilko, da boste lažje prebrali, na primer, cene, oznake na izdelkih, gumbe v dvigalu ali druge manjše napise.
- * Namesto, da se mučite z listkom, za nakupovalni seznam uporabite majhen diktafon.
- * Avtobusnemu vozniku povejte, na kateri postaji želite izstopiti in sedite bolj spredaj v avtobusu.

Nov življenjski stil in hobiji

Ljudje z okvaro vida težje spoznajo nove ljudi in jim je lahko druženje v večjih skupinah naporno. Prva stvar, ki se spontano zgodi, je navezovanje očesnega stika. Ljudje z okvaro vida pa tega vedno ne morejo storiti. Prav zato, se veliko ljudi z izgubo vida izogiba socialnih stikov. Prosite prijatelja ali koga od vrstnikov, da vam pomaga pri vzpostavljanju prvih stikov. Novim znancem povejte, da zaradi okvare vida ne vidite njihovih nasmeškov ali pa mahanja v pozdrav. Vzpodbujajte jih, da kadar se pogovarjajo z vami, povedo tudi svoje ime, na primer, "Zdravo Mojca. Jaz sem, Sandra. Kako si kaj?"

Ena izmed dejavnosti, ki jo je nujno, a zelo težko opustiti, je vožnja avtomobila. Z drugimi dejavnostmi, kot so branje ali igranje instrumenta, pa lahko z malo potrpljenja in prilagoditvami nadaljujete. Na primer, knjige v povečanem tisku ali elektronsko povečevalo vam lahko olajšata branje. Note za glasbo lahko povečate s pomočjo fotokopirnega stroja.

Družinski člani, prijatelji in znanci so vam lahko v veliko pomoč pri odkrivanju novih hobijev, ki niso toliko odvisni od vida. Zvočne knjige, na primer, so odlična

zamenjava, kadar postane branje prenaporno. Zvočne knjige in knjige v povečanem tisku so na voljo v nekaterih knjižnicah in knjigarnah.

Dobijo se tudi križanke in karte v večjem formatu, za tiste, ki uživajo v tovrstnih dejavnostih. Športni navdušenci lahko razmislijo, kako se drugače lotiti športnih dejavnosti. Pojdite na sprehod s prijateljem ali pa se odločite za tek na daljše razdalje na atletski stezi. Sobna kolesa in druge sobne telovadne naprave v telovadnicah in fitnes centrih so odlična izbira, da ohranjate svojo telesno aktivnost.

Spreminjanje lastnega načina življenja je zelo težavno in zahteva veliko potrpljenja in iznajdljivosti. Dolgoletne navade, hobije in dejavnosti je težko kar opustiti. Vendar lahko preveliko oklepanje starih navad in hobijev vodi v razočaranje in boste zaradi tega v teh dejavnostih tudi manj uživali. Bodite kreativni. Izguba vida je lahko priložnost, da naredite nekaj vznemirljivih in koristnih sprememb v vašem življenju.

Vaš vid se z uporabo vaših oči ne bo poslabšal, nova okvara zaradi uporabe ne bo nastala. S tem boste možgane dobesedno natrenirali, da bodo z večjo lahkoto interpretirali vidne zaznave.

Pripomočki za ljudi z okvaro vida

Kadar očala niso dovolj, zdravljenje ali operacija pa nista primerna, je potrebno razmisliti o različnih pripomočkih za slabovidne. Ti so različnih oblik in imajo različne lastnosti. Vključujejo vse od navadnih lup (povečevalnih stekel) pa do elektronskih naprav. Za različna opravila, ki zahtevajo dober vid, so potrebni različni pripomočki.

Vrsta in oblika pripomočka, ki ga potrebujete, je odvisna od: vrste in stopnje okvare vida, potrebe po osvetlitvi, ali vas moti bleščanje in od vaše zmožnosti uporabe in upravljanja izbranega pripomočka. Seveda je še mnogo drugih dejavnikov. Najbolje je, da se pred izbiro in nakupom posvetujete s strokovnjakom za pripomočke za slabovidne.

Ti pripomočki vam pomagajo, videti sliko večjo, jasnejšo in jo tako lažje vidite. Lupe so ene najbolj uporabnih pripomočkov in so na voljo v zelo različnih modelih žepne, ročne, z osvetlitvijo ali prosto stoječe, ki jih postavite na mizo.

Veliko ljudi ugotavlja, da potrebuje več različnih lup eno za zelo natančna, drobna dela, eno za gledanje televizije in eno za branje napisov na ulici (kot teleskopska naprava, ki približa oddaljene predmete). Tehnologija različnih pripomočkov za povečavo se nenehno izboljšuje in se zato na trgu pojavljajo vedno novejši izdelki.

Navajanje na uporabo pripomočkov za povečavo

Da osvojite primerne načine uporabe pripomočka za povečavo, sta potrebna čas in vaja, zato bodite potrpežljivi. Prepričajte se, da pripomoček uporabljate pravilno, da vam bo kar najbolje koristil.

Lahko je, na primer, zelo nevarno, če na poti v trgovino nosite očala za branje. Raziščite in oglejte si tudi druge tehnične pripomočke, ki so na voljo, kot so osebni računalniki. Če uporabljate računalnik ali ste se za uporabo odločili, za vzdrževanje stikov s prijatelji in znanci namesto navadnih pisem uporabite elektronsko pošto. Velikost pisave na ekranu se lahko poveča in jo tako lahko lažje berete. Vedno več ljudi uporablja internet za najrazličnejše stvari za iskanje receptov, zemljevidov, vozni redov in drugih informacij, ki jih lahko povečate na ekranu.

Lupe: kot osnovni pripomoček za slabovidne je na voljo velika izbira. Razlikujejo se po povečavi, po obliki, namenu uporabe in z prisotnostjo osvetlite. Uporabljajo se za branje, za drobna dela, v pomoč so pri nakupih, kadar si hočete ogledati cene, ali pri vsakodnevnih opravilih v banki ali na pošti.



Specialni sistemi leč ali teleskopska očala: lahko so namenjeni za gledanje na bližino, namen uporabe je zelo podoben kot uporaba lup, s tem da so roke proste. Lahko so namenjeni za gledanje na daljavo, ti pa so uporabni za gledanje televizije, v kinu ali gledališču ali pa za razpoznavo šte-

vilke avtobusa, pregledovanje voznega reda.

Šolarji s teleskopom za daljavo gledajo na šolsko tablo.



Filtri: so različno obarvana stekla, ki zmanjšujejo jakost svetlobe, preprečujejo bleščanje in povečajo kontrast. Prepuščajo samo določeno valovno dolžino svetlobe.



V veliko pomoč so tudi bralne table, ki omogočajo branje v bolj pokončni drži, tako ne trpi še hrbet. Na voljo so fiskne, ali take pri katerih se lahko regulira naklon.



Za osebe z majhnim ostankom vidne funkcije so zelo uporabna tudi video (elektronska) povečevala. To so pripomočki, ki povečajo predmete, slike ali besedilo na ekranu. Ti izdelki so oblikovani za uporabo doma, v šoli ali na delovnem mestu ali kjerkoli drugje.

Elektronsko povečevalo myReader je proizvod podjetja HumanWare. Uporabljena je najsodobnejša tehnologija. myReader je prenosen, tako da je uporaben doma, v šoli ali pa na delovnem mestu. Razpon povečav je 0,7 do 45x. Branje omogoča v originalni obliki, v obliki stolpca, neskončne vrstice ali pa podaja tekst besedo za besedo. Pomik teksta je samodejen, lahko pa se regulira hitrost pomika. Nastavi se lahko kontrastni pozitivni ali nega

tivni prikaz teksta, fotografije pa se pregleduje v barvah. MyReader deluje lahko v povezavi z računalnikom, ta je lahko prenosni ali namizni, za šolarje pa je možnost priključitve kamere za daljavo.

SmartView Xtend je najnovejši proizvod podjetja HumanWare. SmartView Xtend ima razpon povečave med 3x in 68x, odvisno od velikosti monitorja, ki ga izberete. SmartView Xtend prikazuje črno-belo ali pa barvno sliko, vključno z barvnimi prikazi, ki olajšajo branje uporabnikom z različnimi okvarami vida. Na voljo so moduli za nadgradnjo funkcij, tako da se lahko zadovoljijo potrebe vseh uporabnikov. V enem aparatu so zajeti 4 funkcijsko različni aparati.



Na voljo so tudi prenosna video povečevala. PocketViewer je elektronsko povečevalo, ki ga napaja baterija in ga lahko držite v roki. Je tako majhen, da ga lahko držite v dlani in zato resnično prenosen. PocketViewer uporablja posebno miniaturno video kamero in vgrajeno osvetlitev za prenos in povečavo besedila ali slike na majhen ekran.



Prenosnost izdelkov kot so PocketViewer vam omogoča, da vidite skoraj vse kar si želite in to kjerkoli v restavraciji, trgovini, supermarketu ali na potovanju.

Na voljo je tudi tehnologija optičnih čitalcev (skenerjev), ki vam omogoča prenos tiskanega besedila v zvočno obliko v samo nekaj trenutkih. Specializirane naprave ne le skenirajo in kopirajo besedilo, ampak ga tudi na glas preberejo ter vam tako zagotavljajo

priročn in dokaj natančen dostop do tiskanih dokumentov.

*na voljo samo za angleški, nemški, francoski, italijanski in španski jezik,



Digitalne zvočne knjige omogočajo prebiranje različnih tekstov, od knjig do revij in dnevnih časopisov. Nudijo osnovno navigacijo, ki uporabniku omogoča premikanje po kazalu ter od strani do strani. Vse digitalne zvočne knjige so majhne in kompaktne, tako da jo uporabnik vedno lahko nese s seboj.



Looky je zelo priročen za vaša vsakodnevna opravila. Najsi bo to v restavraciji, na tržnici, v trgovini ali na potovanju. V pomoč vam bo tudi pri pisanju zapiskov, izpolnjevanju obrazcev ali pri reševanju križank. Looky ima posebno funkcijo ki sliko zamrzne. Če je npr. cena na polici predaleč od vaših oči, posnamete sliko in si jo nato ogledate поблиže.



MAX je enostaven pripomoček velikih možnosti. Priklopi se ga lahko na vsak TV aparat. Slika je črnobela, možna pa je nastavitev kontrastne slike. Regulacija povečave je na aparatu, povečava pa se regulira tudi z velikostjo ekrana in z razdaljo gledanja. MAX je primeren tudi za priklop na računalnik, tako namizni kot na prenosni.



Uporabni naslovi

41

Ambulanti za slabovidne:

Klinični center Ljubljana
Očesna klinika
Ambulanta za slabovidne
Zaloška ulica 29
1000 Ljubljana
tel.: 01/522 17 05

klinični
center
ljubljana 

Splošna bolnišnica Maribor
Kabinet za ortoptiko
Ljubljanska ulica 5
2000 Maribor
tel.: 02/321 16 26

Organizacije slepih in slabovidnih:

Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije
Groharjeva 2
1000 Ljubljana
tel.: 01/47 00 211
fax.: 01/47 00 220
e-mail: zdsss@zveza-slepih.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih MARIBOR
Gospejna 11
2000 Maribor
tel : 02/22 83 421
fax: 02/22 83 424
e-mail : mdssmb@zveza-slepih.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih LJUBLJANA
Jamova cesta 5
1000 Ljubljana
tel: 01/25 22 360
fax: 01/25 14 279
e-mail : mdsslj@zveza-slepih.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih CELJE
Krekov trg 3/II
3000 Celje
tel: 03/49 30 050
fax: 03/54 81 420
e-mail : mdssce@zveza-slepih.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih KRANJ
Ulica Staneta Žagarja 27
4000 Kranj
tel: 04/23 69 830
fax: 04/20 11 918
e-mail : mdsskr@zveza-slepih.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih NOVA GORICA
Gradnikove brigade 33
5000 Nova Gorica
tel: 05/33 34 650
fax: 05/33 34 651
e-mail : mdssng@zveza-slepih.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih KOPER
Repičeva 4
6000 Koper
tel: 05/62 61 000
fax: 05/62 61 001
e-mail : mdsskp@zveza-slepih.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih NOVO MESTO
Irča vas 31
8000 Novo mesto
tel: 07/33 82 540
fax: 07/33 82 541
e-mail : mdssnm@zveza-slepih.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih PTUJ
Dravska ulica 18
2250 Ptuj
tel: 02/77 20 921
fax: 02/77 20 921
e-mail : mdsspt@zveza-slepih.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih MURSKA SOBOTA
Arhitekta Novaka 4
9000 Murska Sobota
tel: 02/52 11 042
fax: 02/52 11 042
e-mail : mdssms@zveza-slepih.si

