

kontakty

BRNO 603 00
Kamenomlýnská 2
tel.: 541 212 810

Č. BUDĚJOVICE 370 04
Zachariášova 6
tel.: 387 331 598

H. KRÁLOVÉ 500 06
M. Horákové 53
tel.: 495 273 636

JIHLAVA 586 01
Benešova 46
tel.: 567 307 571

KARLOVY VARY 360 20
Mozartova 6
tel.: 353 236 068

LIBEREC 460 01
Palachova 7
tel.: 485 109 990

OLOMOUČ 779 00
I. P. Pavlova 69
tel.: 585 428 111

OSTRAVA 702 00
Sadová 5
tel.: 596 783 227

PARDUBICE
Hradec Králové 500 06
M. Horákové 53
tel.: 495 273 636

PLZEŇ 301 00
Tomanova 5
tel.: 377 423 596

PRAHA 110 00
Krákovská 21
tel.: 221 462 362

ÚSTÍ n. LABEM 400 01
Prokopa Diviše 5
tel.: 475 201 777

ZLÍN 760 01
Burešov 4886
tel.: 577 437 133

HMAT

Citlivost rukou bývá vlivem diabetické neuropatie snížena. Proto je vhodné vybírat si z nabídky zboží vždy takové, které má hmatově výrazné prvky, např. velká vystouplá tlačítka. Orientaci na stupnicích domácích spotřebičů, jako je žehlička, pračka, sporák či mikrovlnná trouba, usnadní nalepení půlkorálků na nejpoužívanější hodnoty. Správnou dávku inzulínu na inzulinovém peru lze nastavit postupným otáčením dávkovacího tlačítka.

Pro jemnější hmatovou práci se doporučuje vyčlenit jeden prst, zpravidla ukazováček levé ruky, a ten nevystavovat odběrům krve při měření glykémie. Nakolik je možné číst hmatem Braillovo bodové písmo, pomohou posoudit kvalifikovaní instruktoři Tyfloservisů.

TYFLOSERVIS

Užitečné informace, přehled pomůcek a nácvik konkrétních postupů nabízí všem lidem, kteří mají potíže se zrakem, krajská střediska Tyfloservisů. V jednotlivých kurzech se člověk naučí, jak přizpůsobit okolí svým potřebám, jak se bezpečně pohybovat doma i venku, pečovat o sebe i svou domácnost, psát si poznámky a využívat jednotlivé pomůcky.

Všechny služby Tyfloservisů jsou bezplatné. Mohou probíhat ambulantní i terénní formou, tedy nejen v prostorách Tyfloservisů, ale na místech, kde je potřeba. Osobní setkání je nutné předem telefonicky dohodnout.

www.tyfloservis.cz

© Tyfloservis, o.p.s., 2009



ZRAKOVÉ POTÍŽE PŘI DIABETU

Mgr. Iveta Langrová



 **TYFLOSERVIS**
rehabilitace nevidomých a slabozrakých

Tento leták vydal Tyfloservis, o.p.s.
za finanční podpory
Ministerstva zdravotnictví ČR

ZRAKOVÉ POTÍŽE PŘI DIABETU

Život s cukrovkou neboli diabetem mellitus je o to náročnější, když se začne zhoršovat zrak. Nejen, že se člověk ptá, jak se vůbec má doma či venku pohybovat, jak najít to, co potřebuje, obstarat si jídlo, poznamenat si a přečíst nejrůznější informace a podobně, člověk s diabetem navíc uvažuje:

- jak změřit hodnotu cukru v krvi, krevní tlak nebo svou hmotnost
- jak se orientovat v předepsaných lécích, jejich dávkování a užívání ve stanovenou dobu
- jak poznat správné množství inzulínu
- jak nakupovat a vařit s ohledem na doporučený způsob stravování
- jak si vést diabetický deník, přehled o telefonních číslech, o době návštěv u lékaře, o svém zdravotním stavu či vhodných receptech
- jak zajistit pravidelnou kontrolu nohou a péči o nehty
- jak se udržovat v kondici, předcházet úrazům a jak přivolat pomoc

Čím lépe všechny tyto činnosti navzdory zrakovým potížím zvládne, tím větší má naději, že se neobjeví další nepříjemné komplikace diabetu.

Kdo nebo co mu může pomoci?

DRUZÍ LIDÉ

Zvláště na začátku bývají nejlepšími pomocníky druzí lidé. Postupně člověk zjistí, co všechno může dělat samostatně, i když trochu jinak, než byl zvyklý. Při některých činnostech se však bez podpory okolí neobejde ani v budoucnosti. Patří k nim například dostatečná péče o nohy či

doprovod na nejrůznější místa. Neměl by se proto ostýchat požádat o pomoc a využít té, která se mu nabízí. Každého průvodce by měl předem seznámit s tím, jak se má zachovat v případě hypoglykémie.

ZRAK

Usnadnit si zrakovou práci znamená zajistit dostatek světla, ale nenechat se oslňovat, přiblížit se k tomu, co chce člověk vidět, nebo si to zvětšit, a využívat kontrastů tmavého vůči světlému. Ke zvětšování slouží optické pomůcky do blízka i do dálky, televizní kamerové lupy nebo počítačové zvětšovací programy. Lupa zvětší i displej glukometru nebo počet jednotek inzulínu na dávkovacím peru. Čitelnější jsou velká černá spíše tiskací písmena napsaná na bílém nebo žlutém podkladu, případně světlé písmo na černém pozadí. Platí to i pro číslice na ciferníku hodin nebo na jiném měřidle. Názvy léků a jejich dávkování, stejně jako adresáře a jiné informace se dají zapsat silným černým fixem na papír. Před tiskem textů uložených v počítači se snadno nastaví potřebná velikost písmen. Vidění při chůzi v prostoru mohou zlepšit filtrové brýle.

SLUCH

Významným zdrojem informací o dění kolem nás je sluch. Některé přístroje byly vyrobeny tak, aby údaje nejen zobrazovaly na displeji, ale také je nahlas přečetly. Patří k nim mluvicí glukometr, tonometr, teploměr, osobní či kuchyňská váha, budíky a náramkové hodinky, mobilní telefon, ale i počítač. Důležité poznámky si člověk může namluvit na diktafon nebo digitální záznamník. Pomocí papírových čárových kódů nebo plastových čipů může označit předměty v domácnosti a nahrát k nim do pomůcky Sherlock drobné komentáře.