



nástrahy i vnitřní pochybnosti a strach, je velkou inspirací. Nová přátelství a zajímavé aktivity čekají v zájmových organizacích a sportovních oddílech.

Vzájemnou podporu a řadu služeb nabízí Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS ČR).

V každém oboru lidské činnosti jde o to vymyslet, jaké postupy a pomůcky využít, aby to nakonec šlo. Kreativita a trpělivost jsou na místě. Rada od zkušenějšího člověka nebo informace ze speciálního časopisu předejdou zbytečnému tápání a přešlapování na místě.

Nevidomí a slabozrací lidé se věnují sportům jako je: atletika, míčové hry goalball a futsal, tandemová cyklistika, běžecké i sjezdové lyžování, plavání, kuželky, bowling, stolní tenis v podobě showdownu, zvuková střelba z pistole, lukostřelba, turistika, windsurfing, veslování, judo, horolezectví, vzpírání a šachy. Mnohé sdružuje Český svaz zrakově postižených sportovců.

K individuálním zálibám, koníčkům nebo zkrátka způsobům trávení volného času patří například:

- poslech hudby či mluveného slova
- četba a literární tvorba
- účast na klubových akcích, besedách, přednáškách, v kurzech
- návštěva kulturních zařízení, hmatových výstav
- hmatové modelování
- hra na hudební nástroj
- tanec, zpěv
- cestování
- sběratelství

- rukodělné práce, kutilství
- pěstitelství a chovatelství
- péče o domácnost a vaření

Zvukovou, tištěnou či digitální podobu knih, časopisů a novin zpřístupňuje po celé republice Knihovna a tiskárna pro nevidomé K. E. Macana, SONS ČR - redakce časopisu ZORA a Knihovna digitálních dokumentů, Mathilda z.s. a další.

#### **Nové zaměstnání**

Také nevidomí a slabozrací lidé pracují. Pracují z domova i na pracovištích, jako zaměstnanci i jako živnostníci. Nacházejí uplatnění podle svého vzdělání, nadání, zájmů, s ohledem na příležitosti a existující rekvalifikační kurzy.

Mezi nevidomými jsou: právníci, psychologové, sociální pracovníci, instruktoři rehabilitace – konzultanti, tlumočníci/překladačové do cizích jazyků, hudebníci/učitelé hudby, programátoři, administrativní pracovníci, učitelé, maséři, keramici, košíkáři i dráteníci.

**Bližší informace, nácvik konkrétních dovedností a poradenství při úpravě prostředí vám rádi poskytnou pracovníci Tyfloservis.**

Vydal: Tyfloservis, o.p.s., IČ 26200481  
Krakovská 1695/21, 110 00 Praha 1  
© Tyfloservis, o.p.s., 2014



Mgr. Iveta Langrová

## Naděje PŘI ZTRÁTĚ ZRAKU





Částečná či úplná, postupná i náhlá ztráta zraku je nejen zátěží, ale i velkou výzvou pro daného člověka a jeho okolí.

## Nová situace

V prvé řadě je třeba věnovat pozornost léčbě onemocnění a prevenci dalšího úbytku vidění. Tělo nám dává signál, že je třeba změnit dosavadní životní styl.

## Vyplatí se zaměřit pozornost na:

- optimistické ladění a hledání řešení
- harmoničnost mezilidských vztahů
- kvalitu a způsob stravování
- poměr odpočinku a činnosti
- dostatek pohybu, relaxaci v přírodě
- uspokojivé, zajímavé a osvěžující trávení volného času
- dořešení finančních otázek a bydlení

Navrácení zraku v plném nebo i částečném rozsahu někdy není možné. Čekání na zázrak, přehlížení a zlehčování potíží, pasivita, uzavírání se do sebe, izolace od okolního světa, propadání zoufalství, agresivní výbuchy, ani obviňování druhých, ke zlepšení situace určitě nepřispějí.

*Jak ale žít bez zraku?*

## Sociální zabezpečení

Dlouhodobá pracovní neschopnost a trvalé zdravotní postižení bývají neslučitelné s výkonem dosavadního zaměstnání, vyžadují zprvu intenzivnější péči ze strany dalšího rodinného příslušníka a přinášejí zvýšené finanční výdaje za léčbu, pomůcky, úpravu prostředí

a služby. Klesají tedy příjmy rodiny a přicházejí nové náklady. Orientaci v možnostech získání státní podpory nabízejí sociálně právní poradny pro zrakově/zdravotně postižené. Jedná se např. o:

- invalidní či starobní důchod
- příspěvek na péči
- průkaz TP, ZTP, ZTP/P
- příspěvek na mobilitu
- příspěvek na pomůcku
- státní sociální podporu
- pomoc v hmotné nouzi

Včasnou a vhodnou úpravou finanční strategie rodiny se předejde vzniku dluhů a exekucí.

## Nácvik nových dovedností

Ztráta zraku neznamená celoživotní úplnou závislost na pomoci okolí. V rámci tzv. sociální rehabilitace se může člověk řadu činností naučit dělat jinak a zvládat je zcela nebo do určité míry samostatně. Jde o:

- prostorovou orientaci a samostatný pohyb (chůze s průvodcem, bílou holí, s vodícím psem)
- sebeobsahu (vaření, péči o oděvy, o dítě a domácnost)
- psaní na klávesnici počítače nebo na psacím stroji
- čtení a psaní Braillova bodového písma
- rozvoj hmatu a vnímání tyflografických vyobrazení
- psaní rukopisu a podepisování se
- komunikaci s okolím (žádost o pomoc, odmítnutí nevyžádané pomoci aj. sociální dovednosti)

- obsluhu běžných zařízení i speciálních pomůcek

V pražském Pobytovém rehabilitačním a rekvalifikačním středisku pro nevidomé Dědina, o.p.s. se všechny zmíněné dovednosti nacvičují v rámci několikaměsíčního pobytu. Ambulantní výuku a terénní nácvik v domácnosti a na potřebných trasách zajišťují instruktoři krajských středisek TyfloSERVISU, o.p.s. Setkávají se s klientem zpravidla jednou týdně na hodinu a půl. Pracovat na počítači učí v Praze a Českých Budějovicích Tyflokabinety a v ostatních krajských městech TyfloCentra.

## Bydlení a sociální služby

Péči rodinných příslušníků, přátel a sousedskou výpomoc doplňují či nahrazují terénní sociální služby, jako je:

- pečovatelská služba
- osobní asistence
- předčitatelská a průvodcovská služba
- dobrovolnická pomoc

Pokud je život ve své vlastní domácnosti příliš náročný či nemožný, přichází v úvahu přestěhování do:

- domu s pečovatelskou službou
- domova pro nevidomé (Praha - Palata, Brno - Chrlice)
- domova pro seniory

## Volný čas a přátelé

V samotné České republice žijí tisíce nevidomých a slabozrakých lidí. Setkání s těmi, kteří k životu přistoupili aktivně, neustále překonávají vnější

