



Kapitoly ze sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých

Olga Schindlerová a kolektiv

Vydáno za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Schindlerová, Olga

Kapitoly ze sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých

/ Olga Schindlerová a kolektiv autorů. -- Vyd. 1. -- Praha : Tyfloservis, 2007. -- 96 s.

ISBN 978-80-239-8822-2

316.344.6-056.262 * 364-786

- nevidomí
- slabozrací
- sociální rehabilitace
- učební texty

316.3 - Globální společnosti. Sociální struktura. Sociální skupiny [18]

37.016 - Učební osnovy. Vyučovací předměty. Učebnice [22]

ISBN 978-80-239-8822-2

TYFLOSERVIS, o.p.s.

SLUŽBA PRO NEVIDOMÉ A SLABOZRAKÉ

Služby Tyfloservisu jsou určeny lidem, kteří mají vážnější problémy se zrakem, ale stejně tak i těm, v jejichž rodině, okruhu přátel či známých žije někdo s takovým druhem postižení. Ztráta nebo vážné oslabení zraku způsobí v životě člověka mnoho změn. Je ztíženo zvládání jinak běžných každodenních úkonů, ohroženo zaměstnání; mnohým zálibám a koníčkům se lze jen těžko věnovat. Vztahy v rodině, k přátelům a k ostatním lidem jsou vystaveny větším nárokům. V takové chvíli je potřebná pomoc, neboť mnohé potíže člověk může zvládnout snadněji, jestliže ví, jak na to. Jedním z možných řešení je využít služeb Tyfloservisu.

KDO JSME

Tyfloservis jako systém terénní a ambulantní rehabilitace nevidomých a slabozrakých vznikl v roce 1991. Tvoří ho síť dvanácti krajských ambulantních středisek, která svou působností pokrývají území celé České republiky. V každém středisku pracují odborně připravení instruktoři, mezi nimiž je i několik těžce zrakově postižených.

PRO KOHO

Naši službu využívají především lidé, u nichž došlo k oslabení nebo ztrátě zraku v pozdějším věku, ale mohou se na nás obrátit i lidé postižení od narození. Ti, kteří dosud potřebné dovednosti vůbec neovládají, stejně jako ti zkušenější, kteří si chtějí pouze něco doplnit nebo se v něčem zdokonalit. Dolní věková hranice našich klientů je stanovena na 15 let.

Služby jsou samozřejmě dostupné i těm, u nichž je současně se zrakem postižen sluch, opěrný a pohybový aparát nebo se vyskytuje cukrovka či jiné zdravotní problémy. Vlastní programovou náplň a rozsah kurzů určujeme individuálně podle potřeb, možností a schopností zájemce a také s ohledem na jeho přání.

CO NABÍZÍME

- proškolení v obsluze některých kompenzačních pomůcek a informace o možnostech jejich získávání (jde např. o televizní lupy, oční optiku, pomůcky pro sebeobsahu, čtení a psaní Braillova bodového písma, prostorovou orientaci a samostatný pohyb, tj. chůzi s bílou holí atd.),
- nácvik sebeobsluhy (vaření, úklid, péče o oděv, osobní hygiena, péče o děti, drobné údržbářské práce atd.),
- výuku čtení a psaní Braillova bodového písma,
- výcvik v prostorové orientaci a chůzi s bílou holí, nácvik chůze s průvodcem, výběr vhodných tras,
- nácvik vlastnoručního podpisu,
- nácvik psaní na kancelářském psacím stroji a klávesnici počítače,
- zrakovou terapii (reedukaci zraku),
- poradenství týkající se úprav prostředí a odstraňování architektonických bariér z hlediska potřeb nevidomých a slabozrakých,
- nácvik chování v různých společenských situacích a způsobu kontaktu s lidmi (v dopravě, v obchodech apod.),
- informační servis a zprostředkování dalších služeb.

JAKOU FORMOU

Kurz má nejčastěji formu individuálních dvouhodinových lekcí, konaných pravidelně v místě klientova bydliště, na pracovišti atp. Kromě toho nabízíme možnost ambulantních návštěv pro ty, kteří mohou do našeho střediska sami docházet. Počet lekcí není striktně omezen, ale snažíme se, aby byl stanoven optimálně pro obě strany. U některých kurzů je možné a vhodné uvažovat o přizvání rodinných příslušníků.

Všechny uvedené služby poskytujeme zdarma. Návštěvy po předchozí dohodě

Bližší informace o nabízených službách můžete získat přímo v našich krajských ambulantních střediscích nebo na www.tyfloservis.cz. Telefonický kontakt na krajská střediska Tyfloservisu (aktualizováno k 31. 12. 2006):

BRNO: 541 212 810 • ČESKÉ BUDĚJOVICE: 387 331 598 • HRADEC KRÁLOVÉ: 495 273 636
JIHLAVA: 567 307 571 • KARLOVY VARY: 353 236 068 • LIBEREC: 485 109 990
OLOMOUČ: 585 428 111 • OSTRAVA: 596 783 227 • PLZEŇ: 377 423 596
PRAHA: 221 462 362 • ÚSTÍ NAD LABEM: 475 201 777 • ZLÍN: 577 437 133

KAPITOLY ZE SEBEOBSLUHY NEVIDOMÝCH A SLABOZRAKÝCH

Autorský kolektiv:

Mgr. Olga Schindlerová - vedoucí

Mgr. Nikol Aková

Mgr. Dagmar Dvorská

Mgr. Veronika Haiclová

Bc. Martina Hrdonková

PhDr. Regina Konrádová

Jiří Mojžíšek

Redakční úprava:

Mgr. Nikol Aková

ThDr. Eva Machová, ThD.

Recenze:

Prof. PaedDr. Ján Jesenský, CSc.

Vydal Tyfloservis, o.p.s.

© Tyfloservis, o.p.s., 2007

Vydáno za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR

Obsah

Předmluva	4
Úvod	5
1. Organizace kurzu sebeobsluhy	7
1. 1. Specifické zásady sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých	7
1. 2. Plánování a organizace kurzu sebeobsluhy	7
1. 3. Metodická řada základního kurzu sebeobsluhy	10
1. 4. Výcviková jednotka - zásady, plánování, příprava, osnova	14
1. 4. 1. Osnova výcvikové jednotky	15
2. Úpravy prostředí	16
3. Vaření a stolování	18
3. 1. Kuchyň - vybavení, přístroje, pomůcky	18
3. 2. Uložení pomůcek a nádobí	18
3. 3. Označování v domácnosti	20
3. 4. Nákup a skladování potravin	22
3. 5. Nápoje	24
3. 5. 1. Nalévání nápojů	24
3. 5. 2. Vaření nápojů	26
3. 5. 3. Přenášení nápojů	27
3. 6. Odměřování surovin	28
3. 7. Práce s nožem	29
3. 7. 1. Krájení	29
3. 7. 2. Mazání	30
3. 7. 3. Loupání	31
3. 7. 4. Krájení na kostky	31
3. 8. Sporák - plynový, elektrický, kombinovaný, sklokeramický	33
3. 9. Vaření	35
3. 10. Opékání	37
3. 11. Smažení	38
3. 12. Pečení	39
3. 12. 1. Pečení masa	40
3. 12. 2. Pečení moučníků	41
3. 12. 3. Oddělování žloutku a bílku	42
3. 13. Manipulace s horkými předměty	42
3. 14. Stolování	44
3. 14. 1. Některé obecné zásady stolování	44
3. 14. 2. V restauraci	46
4. Úklid domácnosti	48
4. 1. Mytí nádobí	48
4. 2. Úklid	49
5. Péče o oděvy	54
5. 1. Prádlo - označování, třídění, praní	54
5. 2. Sušení, žehlení a skládání prádla	55

5. 3. Šití	58
5. 3. 1. Navlékání jehly a základní postup při šití	59
5. 3. 2. Šití na stroji	61
6. Osobní hygiena	65
6. 1. Koupelna - úpravy prostředí, vybavení	65
6. 2. Mytí a další hygienické úkony	66
6. 3. Holení	67
6. 5. Líčení a kosmetika	70
6. 6. Móda	74
6. 7. Oční protéza	76
7. Péče o dítě	77
7. 1. Zraková vada a rodičovství	77
7. 2. Metodický postup práce v kurzu péče o dítě	77
7. 3. Zařízení dětského pokoje	78
7. 4. Oblečení	79
7. 5. Zacházení s dítětem	80
7. 6. Koupání a hygiena	81
7. 7. Stravování	84
7. 8. Tělesný vývoj	86
7. 9. Podávání léků a všeobecné zásady bezpečnosti	89
Závěr	92
Doporučená literatura	93

Předmluva

Učební text Kapitoly ze sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých představuje dlouho očekávanou a těžko se rodící studijní pomůcku z oblasti tyflogie. Dílčí řešení z této relativně obsáhlé problematiky česká i slovenská tyflogie a rehabilitace zrakově postižených 2. poloviny 20. století nastolovala (Ličko, Ličková, 1993), došlo i k nárysu celého systému této oblasti kvalit života zrakově postižených (Jesenský, Jesenská, 1984), ale souborné zpracování, jaké představuje tato publikace, v českém jazyce dlouhou dobu nenacházelo odpovídající tým autorů.

Metodický materiál je určen instruktorům sociální rehabilitace (rehabilitologům), posluchačům studia speciální pedagogiky a sociální práce a dalším zájemcům z řad pracovníků pomáhajících profesí, případně z okruhu samotných osob se zrakovým postižením. Je psán stylem, který odpovídá tomuto určení tak, jak jej chápou autoři textu (vesměs zkušení pracovníci fakultního zařízení - Tyfloservis, o.p.s.). S touto skutečností souvisí i fakt, že text je psán způsobem, který je srozumitelný širšímu okruhu i odborně méně fundovaných zájemců.

Z hlediska systému tyflogie a komprehenzivní tyflogie tak, jak je prezentován v akreditovaných studijních programech některých vysokých škol, má smysl přičinit k textu několik poznámek, aby byl v souladu s tyflogickou propedeutikou a se systémem komprehenzivní tyflogie.

Ve studiu tyflogie na vysokých školách bude text používán v kontextech tyflogie a komprehenzivní tyflogie a jejich terminologie. V tomto směru považujeme za užitečné uvést následující:

- obsahově se v textu z velké části jedná o konkretizaci kurikula komprehenzivní tyflogie a z další části o konkretizaci kategorie prostředků komprehenzivní tyflogie,
- z hlediska kurikula zvolili autoři postup od uspokojování základních potřeb biologického charakteru (příprava stravy, ochrana před chladem a údržba domácnosti) k uspokojování potřeb kulturně sociálního charakteru (jako je hygiena, oblékání, péče o dítě v rodině). To odpovídá dominanci dříve uplatňovaného somatopatologického paradigmatu, na nějž autoři navažují, na rozdíl od kulturně antropologického paradigmatu, uplatňovaného v současné komprehenzivní tyflogii.

Z hlediska jevů, pojmů a termínů používaných v referenčním poli kvalit života zrakově postižených (v tyflogii, tyflorehabilitaci a v komprehenzivní tyflogopedice) jde v celém textu o konkretizaci pojmů vizualizace, auditizace, haptizace, olfaktorizace, gustizace a kinetizace jako specifických projevů kompenzace a reedukace u lidí se zrakovým postižením, které autoři bez uvádění těchto termínů propracovávají na patřičných místech textu. Předpokládáme, že tyflogicky a tyflogopedicky fundovaný odborník si dovede uvedené pojmy a termíny na patřičná místa textu dosadit.

S těmito poznámkami chápeme posuzovaný text v našich podmínkách jako ojedinělý a současně potřebný pro vysokoškolskou přípravu tyflogů.

Prof. PaedDr. Ján Jesenský, CSc.

Úvod

Tato publikace je určena do rukou studentů speciální pedagogiky a instruktorů sociální rehabilitace, má být především metodickou rukovětí profesionálního instruktora sebeobsluhy osob s postižením zraku. Vedle toho ovšem věříme, že bude užitečná pro pracovníky (či budoucí pracovníky) z oblasti sociální, tyflopedagogické a zdravotnické, pro všechny, kteří přicházejí s těmito lidmi do styku, pro jejich blízké a přátele a v neposlední řadě pak také pro osoby s postižením zraku samotné.

Sebeobsluha je velmi široká oblast činností a dovedností každodenního života. V České republice se tento termín užívá již poměrně běžně. V anglicky psané literatuře zpravidla bývá označován zkratkou ADL (Activities of Daily Living) nebo DLS (Daily Living Skills), v německé literatuře termínem Lebenspraktische Fertigkeiten. Sebeobsluha je pevnou součástí funkční gramotnosti osob se zrakovým postižením.

V pořadí naléhavosti patří sebeobsluha jednoznačně na jedno z prvních míst. Jídlo a osobní hygiena jsou pro člověka v životě jistě důležitější než např. Braillovo bodové písmo. Na druhé straně však bývá sebeobsluha lidmi se zrakovým postižením i jejich okolím trochu opomíjena. Většinou prostým „nějak to přece zvládnou - nebo bude poblíž někdo, kdo to za mě udělá“. Přitom realita je často jiná a mnohé věci bývají mnohem obtížnější, než se na první pohled jeví. Může být velmi těžké ukrojit a namazat si chleba či správně sníst polévku. Právě proto není smyslem nácviku sebeobsluhy vše za člověka s postižením udělat, ale pokoušet se společně najít techniky a postupy, s jejichž pomocí daný úkol zvládne, alespoň tam, kde je to možné, sám. Cílem je co největší možná míra samostatnosti v oblasti péče o vlastní osobu i o svou domácnost.

Pro člověka, kterému se zhoršil zrak v dospělosti, nemusí být vždy snadné rozhodnout se pro nácvik sebeobsluhy a učit se takové „samozřejmosti“ jako např. krájení a mazání chleba. Při výrazně zhoršeném vidění to však samozřejmostí být nemusí. Každým malým úspěchem se pak člověk pomalu přibližuje k postavení velké pyramidy své samostatnosti a soběstačnosti v životě.

Při výuce sebeobsluhy nám jde především o správný postup. Nejdůležitější je, abychom připravili člověka na množství variant daného úkolu, na všechna úskalí, záludnosti a nebezpečí, s nimiž se musí umět později sám vypořádat.

Mějme na paměti, že i kdybychom znali 100 způsobů, jak daný úkol zvládnout, může se objevit nevidomý nebo slabozraký, jemuž bude nejlépe vyhovovat něco jiného - učme se od takových lidí! Dokážeme tak nabídnout dalším lidem širší zkušenosti. Jistě to ocení. Naše profesionální připravenost spočívá mimo jiné v tom, jak tvořivě jsme schopni k úkolu přistoupit, kolik variant a modifikací dokážeme nabídnout a jak odpovědně vybereme s daným člověkem s postižením zraku právě způsob jemu nejvhodnější.

Stěžejní je, že instruktor by si měl postupy činností, které bude člověka se zrakovým postižením učit, nejdříve sám v podmínkách simulované slepoty vyzkoušet. Tato metoda pomáhá přiblížit specifika potíží při běžných činnostech bez pomoci zraku.

Podat úplný výčet všech činností sebeobsluhy je téměř nemožné. Podobně i pořadí důležitosti může být u každého člověka různé. Svou roli zde hraje druh a stupeň zrakové vady, psychický a fyzický stav dotyčného, jeho motivace, rodinné i materiální zázemí. Je důležitá jeho minulost: do jaké míry dělal v minulosti věci sám, případně jaké. Co všechno zvládal, než došlo ke zhoršení jeho zraku atd. V naší práci jsme se věnovali zejména těm okruhům, se kterými se na nás lidé obracejí nejčastěji. Při zpracovávání jsme vycházeli z prací manželů Ličkových, paní E. Reinwaldové, PhDr. O. Čálka, z anglických a polských pramenů. Významným zdrojem byly rovněž zkušenosti lidí s postižením zraku, uživatelů služeb Tyfloservisu a jejich přátel, jimž tímto velice děkujeme. Za cenné postřehy rovněž děkujeme panu Jiřímu Mojžíškovi.

Zvažovali jsme také, jaký systém sestavení a výkladu problematiky sebeobsluhy osob se zrakovým postižením zvolit. Nabízel se z literatury známý systémový přístup (Jesenský, Jesenská a kol., 1984). V této práci jsme dali přednost rozšířenějšímu pragmatickému přístupu. Více to odpovídá účelu, který má tato práce plnit.

Pro osoby se zrakovým postižením je v této publikaci místy používáno termínu uživatel, ve smyslu uživatel služeb, v tomto případě např. služeb rehabilitace, poskytovaných krajskými středisky Tyfloservisu, o.p.s. po celé České republice. Nahrazuje se jím dnes již ustupující termín klient.

Kurzy sebeobsluhy byly v základní nabídce služeb Tyfloservisu od samého začátku, tj. od roku 1991. Tato práce shrnuje tedy jednak poznatky instruktorů rehabilitace z Tyfloservisu a hlásí se i k odkazu obětavé práce dobrovolných instruktorů sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých ve Svazu invalidů. Již nyní se upřímně těšíme na druhé vydání doplněné o další témata a nápady Vás, čtenářů.

Mgr. Olga Schindlerová

1. ORGANIZACE KURZU SEBEOBSLUHY

1. 1. Specifické zásady sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých

Ztráta nebo vážné oslabení zraku znamená obrovskou změnu v každodenním životě. Přestávají platit mnohé dřívější automatismy. Činnosti, které bylo možné provádět mechanicky a po paměti, vlastně i bez kontroly zrakem, najednou dostávají jiný rozměr - všechno je složitější, nebezpečnější, zdoluhavější. Člověk, který ztratil zrak v dospělosti, si musí vyšlapat nové cestičky, vytvořit nové metody i na ty nejjednodušší úkony, jakými jsou například čištění zubů nebo mazání chleba. Přesto, že se zdá všechno jiné a neznámé, může nevidomý za současné podpory a povzbuzení ze strany svého nejbližšího okolí, využívat i dřívější zkušenosti, které jsou mu stále prospěšné.

Schopnost postarat se o sebe, uvařit si, je významný krok k samostatnosti zejména u těch, kteří ztratili zrak nedávno. Hraje to významnou roli v jejich sebehodnocení.

V tomto materiálu lze najít techniky, návody, nové možnosti, jak může nevidomý nebo slabozraký zvládat péči o sebe a o svou domácnost. Člověk se zrakovým postižením musí počítat s následujícími zásadami nebo spíše myšlenkami, které se budou prolínat jeho dalším životem:

- 1) Zvyknout si na to, že všechno trvá déle.
- 2) Naučit se využívat jiné smysly, snažit se více poslouchat, cítit, dotýkat se.
- 3) Je nutné si vytvořit nový pracovní systém a organizaci, podle kterých uspořádá své postoje, činnosti, ale i předměty kolem sebe.
- 4) Měl by si co nejrychleji zvyknout na využívání svého hmatu! Potřebuje být v úzkém až tělesném kontaktu s prací a dobře si uzpůsobit polohu potřebných předmětů a pomůcek.
- 5) Měl by si doma najít co nejrychleji své záchytné body, podle kterých dokáže vždy bezpečně určit svou pozici v prostoru, nebo určit správný směr, kudy dojít k cíli.
- 6) Měl by být připraven na to, že ho vše bude stát více práce a energie.
- 7) Musí mít vlastní systém označování a popisování, s jehož pomocí pak rozliší pomůcky, pracovní materiál, uchová osobní záznamy.
- 8) Nevidomý musí získat nový přístup ke své vlastní bezpečnosti! Slepota omezuje příjem informací z okolí. Člověk musí proto být opatrnější, když něco obchází, používá přístroje, s něčím manipuluje atd.
- 9) V neposlední řadě by měl přijmout fakt, že ve zvláštních případech bude potřebovat pomoc vidícího, např. při popisu barev či vzhledu.

Tyto obecné principy by se měly stát nadále základním kamenem všech technik a postupů - vaření, praní, péče o tělo, a proto se k nim v průběhu dalších kapitol budeme ještě vracet a podrobněji se jimi zabývat.

1. 2. Plánování a organizace kurzu sebeobsluhy

Obecné otázky sociální rehabilitace lidí se zdravotním postižením, jakož i formy a metody její realizace jsou předmětem zájmu některých dalších publikací, jako např. prací J. Jesenského. Vzhledem ke speciálnímu zaměření této publikace je zde podrobněji rozpracována forma dlouhodobého individuálního terénního (popř. ambulantního) kurzu sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých dospělých osob (uživatelů se zrakovým postižením).

Celý kurz je třeba si představit jako celistvou řadu od nejjednodušších úkonů po nejsložitější (od orientace v kuchyni, otevírání obalů potravin, nalévání studené vody, zaznamenávání receptů, obsluhy přístrojů, tepelné přípravy jídla atd.).

Některé činnosti jsou svázány s komunikačními dovednostmi (nakupování, shánění receptů) a se schopností manipulace s informacemi. Prolínají se tu další oblasti sociální rehabilitace, jako je reedukace zraku a práce s optickou pomůckou (využití kontrastu při nalévání, čtení receptů s lupou), prostorová orientace a samostatný pohyb (orientace v kuchyni, obstarávání nákupů), čtení a psaní Braillova písma nebo zvětšeného tisku (recepty, označení šatů a potravin), obsluha kompenzačních pomůcek (mluvící váha, magnetofon).

Po dohodě s uživatelem služby sestavíme individuální plán celého kurzu, na základě jeho přání a našich možností. Plán může být kompletní nebo může obsahovat jen vybraná témata. Bereme na zřetel všechna specifika a také individualitu zájemce. To, co u jednoho může být považováno za vrchol rehabilitace, u jiného je naprosté minimum (studentovi žijícímu na koleji může stačit umět si udělat polévku ze sáčku, matce malého dítěte to stačit nebude).

Samozřejmostí je, že musíme zohlednit zdravotní potíže daného člověka, dietetické požadavky nebo třeba náboženské zvyklosti, a vyjít mu maximálně vstříc.

Měli bychom brát zřetel i na věk uživatele a jeho životní perspektivy. V žádném případě to však neznamená, že starší lidi budeme odrazovat od některých činností. Zisk totiž nemusí být pro člověka s těžkým zrakovým postižením vyjádřen jen sumou zvládnutých dovedností, ale může být i v oblasti psychické (i když činnost nebude dělat, ví, že ji zvládne).

Faktorů, které mohou ovlivnit individuální plán, může být mnoho. Na jedné straně to jsou přání, očekávání a reálné možnosti nevidomého nebo slabozrakého člověka, na straně druhé je tu jistý organizační rámec a možnosti (kapacita) střediska, které kurzy poskytuje (instruktor nemůže jezdit za jedním člověkem denně nebo neomezeně dlouho).

Celou práci v kurzu, i jeho konkrétní výsledky, ovlivní některé předem dané dispozice na straně uživatele:

- předchozí zkušenosti, schopnosti, míra dovedností,
- úroveň motivace,
- fyzické a psychické předpoklady,
- zázemí - materiální i sociální,
- druh a stupeň zrakové vady.

Dispozice se mohou objevovat v nejrůznějších modifikacích. Dále se zaměříme na poslední z nich.

Člověk nevidomý od narození

- S velkou pravděpodobností své postižení již akceptoval.
- Má již vytvořené a zná své kompenzační techniky, je samostatnější.
- Zná Braillovo bodové písmo.
- Dojde si sám nakoupit.
- Umí ovládat základní kompenzační pomůcky (např. magnetofon).
- Mívá menší strach.
- Má kolem sebe příklady svých známých se stejným typem postižení a ví, co všechno je možné zvládnout.

Nevýhodou mohou být

- Žádné nebo jen velmi dílčí zkušenosti v sebeobsluze z dřívější doby (mohou být způsobené tím, že za člověka s vrozeným postižením všechno dělali rodiče).
- Nedostatek základních a pro jiné samozřejmých informací - neví, jak vypadá sporák; na internátě se nikdy nesetkal s pecnem chleba, jen s krajícem; nezná výchozí suroviny, jen výsledné produkty; nezná prodejní sortiment a balení.

- Nemusí znát přesný význam slov a pokynů.
- Může být přehnaně nejistý nebo naopak nedoceňuje některá rizika (už je přece zkušený).

Člověk později osleplý

- Má znalosti a zkušenosti z minula.
- Většinou jednotlivé činnosti zná, jen ne bez zrakové kontroly.
- Má zažité a zautomatizované návyky postupů a organizace práce ve své vlastní kuchyni (např. ví, jak chytit bramboru a škrabku), ví, jak věci vypadají.
- Zná přesný význam pojmů, slov, lépe se s instruktorem domluví.

Nevýhodou může být

- Trvající psychický šok ze ztráty zraku.
- Negativní postoj: „Nic nemůžu, vždyť nevidím“.
- Neznalost kompenzačních technik (nebo je nemá dostatečně zažité).
- Upřednostňování způsobů práce prováděných dříve se zrakovou kontrolou (to však lze jen do doby, do které jsou zachovány motorické stereotypy). Někteří argumentují: „Vždy jsem to dělal takhle!“. Snaha dělat věci dřívějším způsobem však nemusí být ani bezpečná. Lidé mohou např. mít sklon provádět více činností najednou (často v kuchyni), což bez zrakové kontroly dělat nelze nebo jen v určité posloupnosti.
- Neumí Braillovo bodové písmo, nezná zásady prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých, nemá příslušné kontakty (na odborné služby, na svépomocná sdružení osob se stejným typem postižení apod.).
- Nová situace mohla zcela změnit sociální zázemí, ať kladně nebo záporně.
- Nemá srovnání, nemá příklad člověka s podobným postižením, neví, co vše lze zvládnout.

Člověk slabozraký

Platí obdobné poznatky, jaké jsou uvedeny výše. Rozdílný je pouze fakt, že slabozrací by měli v optimální míře využívat zrak.

Možnost jeho využití je výhodou - může si upravovat kontrast a osvětlení a má možnost vybrat si techniku - jen kompenzační (typickou pro nevidomé), jen zrakovou, nebo kombinaci obou.

Nevýhodou může být

- Potřeba dívat se zblízka - to může být často nebezpečné (hrozí opaření nad hrncem, popálení nad pánví a pekáčem) nebo málo efektivní (bramboru rychleji oloupe poslepu, zrakem ve finále už jen zkontroluje).
- Stav vidění není stálý, může kolísat ze dne na den.
- Obava, že se zrak ještě více zhorší (např.: poškozením sítnice při zvedání těžkých věcí, při nošení nákupů apod.).

U lidí se zrakovými potížemi může být rozdíl také v tom, jestli o zrak přicházeli pomalu nebo oslepli náhle a jak viděli před jeho zhoršením. Značnou komplikací jsou další zdravotní obtíže (třes rukou, špatný čich, sluch, případně citlivost kožního cití). Je nutné s nimi počítat. Tehdy můžeme použít i jiné speciální pomůcky určené např. pro osoby s tělesným postižením.

Motivace je jiná u člověka, který žije sám, jiná u toho, za kterého může v nejhorším případě zaskočit někdo jiný.

Kurz může probíhat ve cvičném prostředí rehabilitačního pracoviště, jako je např. Tyfloservis, o.p.s. a Rehabilitační a rekvalifikační pobytové středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s., nebo u uživatele doma.

Výhody cvičného prostředí - kuchyně

- Klid na práci (neruší nás přítomnost rodiny).
- Instruktor má větší přehled o dostupných surovinách.
- Instruktor má k dispozici všechny (alespoň se o to snaží) vhodné pomůcky a zařízení.
- Kuchyň je svým designem přizpůsobena potřebám nevidomého i slabozrakého člověka (osvětlení, kontrast, reliéfní označení).

Výhody vlastní kuchyně člověka s postižením zraku

- Prostředí dobře známé, člověk pracuje s vybavením své kuchyně.
- Nemusí nikam cestovat a není pak unaven.
- Někdy může být přítomnost rodinných příslušníků i dobrou motivací (po výuce je nevidomý či slabozraký člen rodiny sám pohostí).
- Možnost kladného působení na rodinu. Instruktor může odpovídat na jejich dotazy. Rodina pak vidí, že člověk se zrakovým postižením skutečně něco může dokázat samostatně a umožní mu být doma více aktivní.
- Možnost testování dosavadního vybavení své kuchyně (zlepšování barevných kontrastů, dokoupení vhodnějšího nádobí, uspořádání surovin).

Vzhledem k výše uvedeným výhodám je vhodné obě prostředí vzájemně kombinovat. Rozhodně se nedoporučuje, aby celý kurz probíhal výhradně ve cvičné kuchyni.

Příklad:

První hodina proběhne u uživatele doma. Seznámíme se s jeho vybavením a podmínkami. Další hodiny probíhají ve cvičné kuchyni. Když se dostaneme až k vaření, proběhne hodina u něj doma na jeho vlastním sporáku - zvláště, je-li odlišný od cvičného ve středisku. Dále opět můžeme pokračovat ve cvičné kuchyni - uživatel dostává domácí úkoly, o kterých podává instruktorovi zprávy, aby bylo patrné, že je schopen činnosti modifikovat.

Na začátku kurzu také jasně dohodneme, jak bude probíhat zajišťování surovin. Zásadou však je, že hlavní suroviny si uživatel obstarává sám (nakoupí, zaplatí, přinese). Hotové jídlo si opět odnese, nebo hned na místě sní. Na konci výcvikové jednotky vždy domlouváme, co bude obsahem výuky příště a co uživatel (nebo instruktor) obstará.

Výjimkou je situace, kdy člověk s postižením ještě není schopen samostatného nákupu a nemá mu s ním ani kdo pomoci. Potom co nejdříve zařadíme výcvikovou jednotku zaměřenou na nakupování. Do té doby nakupuje instruktor a platí uživatel.

1. 3. Metodická řada základního kurzu sebeobsluhy

Rozsah sebeobsluhy je široký a její oblasti se navzájem prolínají. Mezi základní situace v sebeobsluze osob se zrakovým postižením řadíme: zajišťování chodu domácnosti, vaření, nakupování, hygienu a kosmetiku, péči o prádlo, úklid, šití, péči o dítě, drobné údržbářské práce, koníčky.

V následující metodické řadě se soustředíme jen na nejžádanější oblasti - úprava prostředí, příprava jídla, stolování, mytí nádobí.

1) Úvod

- Rozhovor.
- Stanovení cíle kurzu.
- Organizace kurzu (frekvence, místo a délka výcvikové jednotky). Obvyklá délka výcvikové jednotky je 2x 45 minut s přestávkou.
- Dohoda o zajištění surovin (kdo je obstará, způsob úhrady).
- Dohoda o naložení s výsledným produktem (uživatel ho buď sní, či odnese domů; v čem).

2) Seznámení s pracovním prostředím

- Kuchyňská linka (dřez, pracovní plocha, sporák).
- Přístroje (mikrovlnná trouba, fritovací hrnec, ...).
- Uložení nádobí (orientačně).
- Označení spotřebičů.

Koná-li se výcviková jednotka ve cvičném prostředí střediska - např. Tyfloservisu, předvedeme označené přístroje a dohodneme, co je třeba označit u uživatele doma a kdy.

3) Nalévání nápojů

- Seznámení s nádobami, do kterých se bude nalévat. Připomeneme, kde jsou v kuchyňské lince uloženy.
- Napouštění z vodovodního kohoutku (případně seznámení s baterií).
- Nalévání z lahve a jiných nádob.
- Příprava nápoje ze sirupu.
- Příprava instantního nápoje.

Výcviková jednotka obsahuje: vylévání, přelévání, odměřování, přenášení (v ruce, na tácku), postavení na stůl, použití indikátoru hladiny.

4) Vaření nápojů (ve varné konvici)

- Seznámení s varnou konvicí.
- Jak se pozná var.
- Příprava čaje.
- Příprava kávy.
- Přenášení horkých nápojů.

5) Krájení a mazání chleba

- Uložení prkénka a nožů v kuchyňské lince.
- Různé druhy nožů (jaký na co používáme, rukojeti).
- Rozkrojení chleba na 1/2, na 1/4.
- Krájení krajíčků z 1/4 chleba.
- Krájení krajíčků z 1/2 chleba.
- Mazání měkkými surovinami (na prkénku, na talíři, v ruce).
- Mazání měkkým máslem.
- Mazání marmeládou.
- Mazání paštikou, taveným sýrem.

6) Loupání a krájení na kostky

- Loupání brambor (škrabkou, případně i nožem).
- Procvičení krájení na plastelině.
- Krájení brambor na kostky.
- Krájení zeleniny - paprika, okurka, rajče.
- Loupání a krájení cibule.
- Výroba zeleninového salátu (možnost instantní zálivky ze sáčku).

Výcviková jednotka pouze na úklid a mytí nádobí může být pro mnoho uživatelů nudná. Jestliže tedy mytí nádobí a drobný úklid časově zvládneme zařadit na závěr jiné hodiny, je to možné. Vhodné je to např. po 5. či 6. výcvikové jednotce a postupně po každé další. Jestliže se výcviková jednotka značně protáhne (u složitějšího jídla), je možné uživateli nabídnout, že za něj výjimečně uklidíme.

- 7) Výroba pomazánky
- Opakování loupání, krájení, otevírání obalů, míchání, ochucování, mazání.
 - Opakování uložení nádobí a pomůcek v kuchyňské lince.
 - Rozlišování koření podle vůně.
- 8) Vaření
- Seznámení se sporákem (ovládání, zapalování plynu, bezpečnost při práci).
 - Postavení hrnce s vodou na sporák (uložení hrnců a pokliček v kuchyňské lince, naplnit hrnec ze 3/4, z 1/2, z 1/4).
 - Orientace na sporáku pomocí vařečky.
 - Přiklopení pokličky na hrnec.
 - Vaření vody (rozpoznání varu, přenášení horké vody a vylévání vody do dřezu).
 - Vaření polévky ze sáčku (nezahuštěné) - míchání, dochucování, hlídání času.
- Uživatelé přečteme návod a během práce připomínáme.
- Servírování polévky (nalévání polévky do talíře nebo misky, přenášení).
- Náročné!
- 9) Opakování vaření
- Vaření polévky ze sáčku (zahuštěné), přidání nakrájených brambor (žampionů), ochucení, míchání, hlídání času, ochutnávání, servírování, stolování.
- Uživatelé přečteme návod na přípravu a směřujeme ho už k samostatnější práci.
- 10) Vaření složitějšího jídla
- Např.: těstovin se zeleninou, rizota (vaření na více plotýnkách, hlídání různé doby přípravy, smíchání, dochucení).
- Postup při vaření.
- Pečlivě promyslet a ujasnit si v jakém sledu kroků bude uživatel postupovat.
- Koordinace práce.
- Náročné!
- 11) Opakování složitějšího vaření
- Např. vaření knedlíků ze sáčku (návod k přípravě, odměřování, smíchání a zpracování surovin, vaření, hlídání času, vyndávání z horké vody).
- 12) Vaření omáčky
- Např.: koprové, houbové z vývaru, z bujónové kostky.
- Různé způsoby zahušťování.
 - Zahušťování zavařením mouky.
 - Připravení jednotlivých komponentů.
 - Příprava mouky v mléce (smetaně).
 - Zahuštění omáčky, vaření.
- 13) Příprava jíšky (na omáčku)
- Vaření jiné omáčky (rajské).
- 14) Příprava jíšky (na polévku)
- Vaření složitější polévky (bramborové).
- Velmi náročné!
- 15) Krájení a smažení cibulky
- Různé stupně smažení - příprava např. vajíček na cibulce.
 - Loupání a krájení cibule.
 - Oddělování žloutku a bílku.

- Dávkování tuku do kastrolu.
 - Smažení cibulky, vajíček.
 - Dochucení.
- Náročné!
- 16) Opékání
Opékání topinek.
- Opakování krájení chleba.
 - Seznámení s pánví, její postavení na plotýnce.
 - Dávkování tuku na pánev.
 - Rozpoznání správné teploty tuku.
 - Kladení chleba na pánev.
 - Otáčení (obracečka, vidlička, obracecí kleště).
- 17) Opékání
Opékání sekané.
- 18) Smažení
Smažení předsmaženého jídla (mražené kuřecí řízky).
- 19) Opékání, smažení
Smažení bramboráku (ze sáčku, případně vlastnoruční výroba).
Velmi náročné!
- 20) Opékání, smažení těsta
Smažení lívanců (ze sáčku, případně vlastnoručně vyrobené).
- 21) Smažení
Smažení se samostatným obalováním (smažený řízek).
Velmi náročné!
- 22) Pečení v troubě
Potravinu, např. uzené kuře, jen ohřát nebo dopéct. Celý proces je jinak časově velmi náročný.
- Seznámení s troubou (otvírání, zapalování, zapínání).
 - Bezpečnost při práci.
 - Seznámení s pekáčem, roštem, umístění pekáče na rošt, vysouvání roštu (pekáče).
 - Vyzkoušení pečlivě za studena.
 - Vlastní pečení.
- Velmi náročné!
- 23) Pečení moučníku
Pečení litého moučníku, např. bábovky.
- Pečlivě naplánovat sled kroků.
 - Přečtení a zapamatování receptu.
 - Odměřování a smíchání surovin.
 - Vymazání pečící formy.
 - Nastavení roštu, zapnutí trouby.
 - Hlídnání času.
 - Rozpoznání už hotového těsta.
 - Vyndání z trouby.
 - Vyklopení z formy.
- Velmi náročné!

24) Pečení moučníku

Pečení vyvalovaného těsta, např. závinu.

Velmi náročné!

25) Příprava kompletního jídla

26) Stolování, společná návštěva restaurace (sociální kontext)

Vždy můžeme jednotlivé kroky vynechat nebo naopak zařadit častější opakování. Postupně zařazujeme po přípravě jídla také servírování, vhodně stolování, vždy alespoň malý úklid a postupně mytí nádobí.

Uživateli zadáváme domácí úkoly. Jestliže pracujeme ve cvičné kuchyni, kontrolujeme, jak zvládá aplikaci naučeného ve své vlastní kuchyni. Často s ním probíráme, jaké má s domácností problémy, navrhuje řešení, zařazujeme výcvikové jednotky na aktuální téma.

1. 4. Výcviková jednotka - zásady, plánování, příprava, osnova

Pro vedení výcvikové jednotky v oblasti sebeobsluhy platí všechny obecné pedagogické zásady (bezpečnosti, poslušnosti, přiměřenosti, ...) stejně jako v jiných kurzech.

Každá jednotlivá lekce pak musí směřovat ke konkrétnímu cíli (např. příprava oblíbeného jídla). Pro jeho dosažení platí, že:

- Vždy je třeba využít dříve nabytých dovedností uživatele.
- Uživatel se naučí alespoň jedné dovednosti nové.
- Nikdy nezařazujeme dovednosti, které člověk s postižením v daném okamžiku nemůže zvládnout.

Příklad:

Anna, která nikdy předtím neuměla vařit, už zvládá všechny základní dovednosti v kuchyni a teď má před sebou první pečení v troubě. Pokud ona a její instruktor vyberou jako první cíl pečení jablčného závinu, postaví si tak před sebe velice obtížný úkol. Anna musí zvládnout číst recept, strouhat jablka, odměřovat a vážit suroviny, přenést těsto na plech, kontrolovat čas a rozhodnout, kdy je hotovo. Všechny tyto kroky mohou mít zásadní vliv na výsledek. Pravděpodobně mnohem snazším cílem bude napoprvé pro Annu zapečení jednoduchého toastu. Vyžaduje to pouze shromáždit suroviny, otevřít balení šunky a sýra, namazat chleba atd., naskládat vše na sebe, přenést na plech a hlídat krátký čas. Je to jídlo jednodušší, ale nové. S větší pravděpodobností dopadne dobře a tudíž bude mít Anna z výsledku dobrý pocit (lepší než z ne zcela podařeného závinu).

Instruktor by měl také přihlídnout k přání uživatele. Ať už s ohledem na dietu nebo oblibu některého jídla. Obvykle se člověk s postižením učí lépe, když dané činnosti vedou ke konkrétnímu, hmatatelnému výsledku, zejména, pokud si jej sám zvolil.

Místo stále se opakujícího cvičení nalévání studené vody z kohoutku do sklenice bude mnohem více motivující, pokud si člověk s postižením připraví např. rozpustný nápoj. Toto cvičení v sobě navíc obsahuje prvky orientace v kuchyni, otevírání sáčku, přesypávání (odměření) prášku do sklenice, míchání, přenášení a případně i servírování na podložku. Může ho vyrobit do džbánu a podělit se s rodinou.

U později osleplých můžeme porušit metodickou řadu a začlenit např. přípravu jídla, které byl člověk zvyklý vařit před ztrátou zraku.

Příklad:

Slávek rád rodině připravoval těstovinový salát s tuňákem. Pamatuje si, jak otevřít konzervu, jak nakrájet zeleninu, jak uvařit těstoviny. Ale potřebuje poradit s orientací v kuchyni, odměřováním, s odhadnutím doby vaření atd. Instruktor může očekávat, že uživatel pak nabyté dovednosti využije i při přípravě jiných jídel.

Stává se, že lidé s vrozeným postižením mohou mít minimum zkušeností, strach a často mylné představy. Začneme tedy opravdu od nejzákladnějších činností. Musíme pracovat velmi trpělivě. Dobře zažitá základy se pak jednou jistě zúročí.

Příklad:

Třicetiletá, od narození nevidomá Petra, z velice pečující rodiny, se chtěla postavit na vlastní nohy. Při první návštěvě vyšlo najevo, že nezvládne ani základní dovednosti, jako je uvařit čaj, namazat chleba. Matka ji vždy z kuchyně vyháněla, protože by se mohla zranit, nebo něco rozbít. Po úvodu a základní orientaci s ní instruktorka začala nacvičovat vaření kávy pro maminku. Cvičení probíhalo velmi zdoluhavě a po malých krůčcích. Ke zlomu došlo až po čtvrté dobře uvařené kávě. Petra měla do práce větší chuť a nakonec zvládla uvařit knedlíky a koprovou omáčku.

1. 4. 1. Osnova výcvikové jednotky

Na začátku postupujeme podle těchto kroků:

1) Cíl

Společné stanovení cíle, ke kterému se chce člověk s postižením dopracovat. Předem je potřeba zjistit, jaké dovednosti již zájemce o kurz samostatně zvládne.

2) Úkol

Konkrétně určit, jakou činnost by měl uživatel zvládnout po skončení tréninku.

3) Příprava pomůcek, surovin, materiálu.

4) Úvodní rozhovor, vstupní hodnocení, motivace

Co by měl instruktor zjišťovat při úvodním setkání:

- Už jste někdy v poslední době (od ztráty zraku) dělal/a činnost, kterou se budeme dnes zabývat?
- Jak jste postupoval/a?
- V čem byl největší problém?
- Proč se to chcete naučit a jak to využijete?

5) Plán činnosti, samotné provedení

a) Seznámení s pomůckami.

b) Plán činnosti v jednotlivých, velice podrobných krocích, seznámení uživatele služby s plánem (co a jak bude konkrétně dělat).

c) Uživatel provádí danou činnost s pomocí instruktora.

d) Uživatel předvede celý úkol samostatně.

Body c) a d) se mohou v praxi prolínat!

6) Zhodnocení, závěr

7) Poznámky

- Odkazy na jiné výcvikové jednotky.
- Výčet činností, které je nezbytné ještě procvičit.
- Dílčí činnosti zvládnuté tzv. nad plán apod.

8) Domácí úkol

Zadání domácího úkolu a domluva příští výcvikové jednotky (zajištění surovin).

Do výcvikové jednotky, zvláště na začátku, se snažíme co nejvíce zařazovat zpestřující prvky rozvíjející ostatní smysly (např. při vaření čaje se nevidomý nebo slabozraký snaží čichem rozeznat jednotlivé druhy čaje). Určitě toto cvičení později využijeme.

Snažíme se také s uživatelem nalézt co nejvíce technik, řešení, postupů. Ten si pak sám zvolí, co mu bude vyhovovat nejvíce.

2. ÚPRAVY PROSTŘEDÍ

Byt je první prostředí, ve kterém se člověk s postižením zraku (nevidomý i slabozraký) musí naučit samostatně žít.

Později osleplý člověk se z nemocnice většinou vrací zpět do svého bytu, který nemá možnost upravit ihned novým a vhodným způsobem, ideálním pro svůj zrakový handicap. V tom případě je třeba si uvědomit, že seznámení s prostředím, i dříve dobře známým, trvá mnohem déle, než by se zdálo a než on sám čeká.

Na co si dát pozor při úpravě starého bytu, případně při zařizování nového

- Vyvarovat se malých koberečků a předložek na hladkých plochách.
- Raději neleštit podlahy.
- Opravit odchlípené linoleum ihned.
- Obalit, obrousit ostré rohy nábytku.
- Vyhnout se předmětům zavěšeným v prostoru (květiny, dekorace).
- Odstranit křehké a nestabilní předměty z ploch, které jsou užívány i jinak (vysoká úzká váza se sušenými květinami na stole).
- Nestavět nízké předměty do cesty (stolička, květinový stolek).
- Nebezpečné jsou napůl otevřené dveře (dveře zaměnit za zasouvací, někde je může nahradit závěs, někdy pomůže jen zarážka, která dveře zajistí proti samovolnému otevření).
- Vyvarovat se nenadálých změn v sestavě nábytku.
- Musí-li stát nějaký kus nábytku volně v prostoru - např. jídelní stůl, je velmi výhodné postavit ho na koberec, který jej mírně přesahuje. Koberec se dá nášlapem zjistit, což se hodí (např. při servírování), člověk se zhoršeným viděním ví, kdy má zpomalit a kde hledat stůl.

Co ještě můžeme doporučit

- Zvyknout si hned zavírat otevřená dvířka skříněk a zásuvky.
- Organizaci a systém v osobních i „veřejných“ věcech.
- Na vnitřní stranu skříněk připevnit věšáky (poličky) na drobnosti, které by se uvnitř snadno ztratily.
- Každou věc dávat důsledně na své místo (platí i pro ostatní členy rodiny).
- Pracovní plochu mít větší, neumísťovat na ni zbytečně mnoho věcí.
- Postavit nábytek pravidelně podél stěn.
- Promyslet umístění rádia, hodin - stávají se přirozeným zvukovým majáčkem napomáhajícím orientaci (na přirozené orientační body uživatele upozorníme - práh dveří - zjištění přesného místa, směr).
- Běhouny - mohou být vodící linií na cestě z pokoje do pokoje.
- Snadno přístupné místo pro telefon.
- Musí-li anténa rádia přesahovat do prostoru, opatřit ji krytem - např. molitanový žlutý tenisový míček.
- Dobře přístupný balkon - je ideální pro pocit z volného prostoru a čistého vzduchu.
- Dobře promyšlený systém reliéfního označení.

Označení v bytě a v přístupu k němu

1) Samotný přístup k bytu

- označit knoflík ve výtahu (vypilovaný zářez na knoflík),
- označit zábradlí ve vlastním patře, označit si dveře, zvonek a kliku dveří.

2) V bytě označit nábytek

- zásuvky, skřínky (stačí na vnitřní straně, např. bodové písmo na dymopásce).

3) Označit často používané předměty (ovládací panely, hrneček, zubní kartáček).

Výpisy ze spořitelny, účty za telefon, všelijaká rozhodnutí z úřadů a jiné důležité tiskoviny je také třeba označovat a schovávat.

Je možné doporučit systém obálek označených bodovým písmem, které se dají skladovat v krabici od bot. Dobrý je rovněž šanon s eurodeskami, označený braillovým popisem. Pokud nevidomý potřebuje pomoc vidícího při vyhledávání nějakého hesla v encyklopedii nebo ve slovníku, je mnohem lepší, dokáže-li potřebnou knihu sám nalézt. Může mít některé knihy na hřbetu označené braillovým nápisem, případně mít vloženou kartičku s názvem uvnitř knihy.

Pro slabozraké je důležité mít vyhovující osvětlení, kontrast barev, zvětšení písma a kromě výše uvedeného lze doporučit ještě další úpravy:

- Pokud možno mít pracovní plochu vizuálně kontrastní k různému nádobí (někdy stačí mít po ruce různobarevné fólie nebo barevné prostírání, které je možné podle potřeby položit tam, kde se bude pracovat).
- Utěrky, houbičky a hadříky mít v kontrastních barvách.
- Koberce a běhouny v chodbách mít barevně kontrastní.

Ani člověk s těžkým zrakovým postižením nemusí zapomínat na obrazy a jinou výzdobu, měl by dát pozor na barevné sladění interiéru, případně se může poradit s odborníkem, nebo alespoň s vidícím přítelem.

Úplně nebo prakticky nevidomí mohou získat na některé bezbariérové úpravy bytu (kuchyně) jednorázový finanční příspěvek od obecního úřadu s rozšířenou působností.



Obr. č. 1

Označení kořenky

(Braillovým písmem a zvětšeným tiskem).

3. VAŘENÍ A STOLOVÁNÍ

3. 1. Kuchyň - vybavení, přístroje, pomůcky

Nejvhodnější je kuchyň spojená s jídelnou - hospodyňka může být i při své práci v kontaktu s ostatními a navíc odpadá složité přenášení servírovaných jídel. Pro slabozraké by měla být navíc zařízena ve světlých barvách, které nepohlcují světlo, a s výraznými kontrasty (úchytky na skříňkách v jiné barvě než samotné skříňky, kontrastní tapeta mezi spodními a horními skříňkami).

Nutná je dostatečně prostorná pracovní deska, lehce omyvatelná, ve vyhovující výšce. Dřez a sporák by měly být umístěny nejlépe každý z jedné strany pracovní desky. Závěsné skříňky by měly být umístěny tak, aby se o ně člověk se zrakovým postižením nemohl snadno zranit, ale zároveň tak, aby dosáhl na horní police bez stoupání na židli. Výborná jsou u skříněk zasouvací dvířka. Ideální je neklouzavá měkká podlaha (např. linoleum, korek s protiskluzovou úpravou).

3. 2. Uložení pomůcek a nádobí

Více než kde jinde je potřeba důsledně dodržovat systém a organizaci (k zacházení s nádobím, mnohdy s vřelým obsahem, je třeba bezpečně vědět, kam a pro co sáhnout):

- Naběračky a chňapky mít blízko sporáku.
- Čisticí prostředky uchovávat blízko dřezu.
- Sklo dát raději do zavěšených skříněk.
- Méně využívané věci dávat dozadu.
- Drobné věci schovávat do zásuvek (navíc případně ještě do krabiček).
- Vždy mít po ruce hadr.

Důležité pomůcky:

- Konvice s hubičkou (delší, úzkou, pískající).
- Ideální je rychlovarná konvice s podstavcem.
- Ostré nože (jsou bezpečnější než tupé), nejlépe ve zvláštním stojanu.
- Barevná prkénka (vždy si lze vybrat barevně kontrastní ke krájené potravině).
- Skládací prkénko se sklopnými stranami.
- Hřeben na krájení cibule.
- Kráječ cibule.
- Barevné fólie, které položíme na pracovní desku, abychom zvýšili kontrast.
- Místo obracečky obracecí kleště.
- Chňapky - krátké i dlouhé, teflonové, používané při práci s troubou.
- Indikátor hladiny.
- Odměrná lžička, hrneček na odměřování.
- Odměrky na 1 dcl, 1/4 l, 1/2 l, 1 l.
- Dávkovače tekutin.
- Nálevka na krabicové mléko.
- Různé druhy otvíráků, vývrtka, otvírač konzerv.
- Slévací mísa, kterou lze umístit přímo na jakýkoli typ dřezu.
- „Slévátko“ - univerzální děrovaná poklička.
- Protiskluzová podložka (pod prkénko při krájení, pod mísu při míchání).
- Podložka do dřezu.

- Miska s přísavkou (při práci se nesvrhne na zem).
- Trychtýř.
- Oddělovač žloutku a bílku.
- Propichovač vajec.
- Kráječ na uvařená vejčička.
- Servírovací stolek - pojízdný.
- Servírovací tácy (nejlépe s protiskluzovou podložkou).
- Mluvicí váha.
- Mluvicí (hmatové) hodiny.
- Hmatový minutník.
- Nádoby, dózy, krabičky na drobné předměty i potraviny (možno reliéfně označit).
- Příbory - s využitím reliéfního zdobení (např. ozdoba na jedné straně lžice), hlubší lžice, nůž s jasně identifikovatelným ostřím apod.
- K plynovému sporáku piezzo-elektrický zapalovač.
- Teflonové hrnce a pánve a k nim odpovídající náčiní - dřevěné nebo teflonové (naběračka, obracečka).
- Upravené hrnce s uchy z plastických hmot (je možné je vzít do ruky i bez chňapky), hrnce se speciálním upevněním kovových uch.
- Hrnce s jedním dlouhým uchem, které se nerozpálí, u kterého je však potřeba zvláštní opatrnosti a jisté zkušenosti, neboť ucho vyčnívající do prostoru může při troše nepozornosti zapříčinit shození celého hrnce.
- Napařovač (na ohřívání knedlíků).
- Mikrovlnná trouba.
- Některé („chytřejší“ a dražší) druhy fritovacích hrnců.
- Remoska.
- Ruční ponorný elektrický šlehač.
- Kuchyňský robot.
- Toastovač.
- Hrnec s dvojítm dnem na vaření mléka.
- Čtenář bodového písma může mít recepty psané na omyvatelných durofóliích, seřazených podle abecedy (pozor však na to, že fólie z durofolu časem popraskají).
- Magnetofon, diktafon, digitální záznamník.
- Odpadkový koš - dobře přístupný, např. s kolíbkovým víkem.

Oblečení do kuchyně

V první řadě by oblečení mělo být bezpečné, praktické a pohodlné. Vyvarujme se vlajícího oblečení, dlouhých rukávů, volánů. Praktická je zástěra s velikými kapsami, kde máme stále při ruce důležité maličkosti (lžičku, hadřík, ...). Na nohou mít raději pevné nízké boty. Z rukou sundat prstýnky a náramky. Delší vlasy je vhodnější svázat do copu, používat čelenku.

V kuchyni je třeba udržovat čistotu:

- Častěji měnit utěrky i houbičky na nádobí.
- Utěrky i chňapky mít pověšené v blízkosti sporáku a dřezu, nejlépe na omyvatelné ploše (okolí bývá často zašpiněné).
- Pravidelně mýt sporák. Když se něco vylíje, hned to utřít a nenechat zaschnout.

- Jednou za čas vymýt lednici, v případě nutnosti ji odmrazit (pachy v lednici se odstraní vymytím octovou vodou).
- Udržovat v čistotě rychlovarnou konvici. Bývá často zvenku zastříkaná od jídel připravovaných na sporáku či kuchyňské lince.
- Jednou za čas umýt nádobí (především hrnky od čaje, na jejichž stěnách se čaj usazuje) tekutým pískem.
- Dbát na čistotu a úpravu jídelního stolu.

3. 3. Označování v domácnosti

Častým problémem u později osleplých je, jak mají poznat, rozlišit, identifikovat předměty a jevy, které obvykle poznáváme zrakem. Situaci lze řešit označením.

- 1) Co je možné označovat
 - a) nábytek - zásuvky, skříňky, dveře,
 - b) přístroje - žehličku, pračku, mikrovlnnou troubu, sporák, apod.,
 - c) vypínače - jen pokud jsou uzpůsobeny jinak než podle platné normy (běžné kolíbkové vypínače se vypínají stiskem dolního konce kolíčky),
 - d) potraviny,
 - e) šaty a prádlo,
 - f) jiné předměty - kazety, papíry.
- 2) Jak můžeme označovat, rozlišovat
 - a) určování předmětů podle místa uložení:
 - ovocné kompoty na polici vlevo, nakládaná zelenina vpravo,
 - bílá trička na horní polici, barevná na spodní.
 - b) určování podle velikosti, váhy, tvaru, jakosti:
 - zelenina v malé krabici, ovoce ve velké,
 - lžíce a vidlička mají rozdílný tvar,
 - vločky a mouka mají odlišnou váhu a strukturu.
 - c) rozlišování hmatem:
 - sáček pudinku x sáček vanilkového cukru.
 - d) rozlišování podle zvuku:
 - ocet a olej mají při nalévání jiný zvuk.
 - e) rozlišování podle vůně a zápachu:
 - koření a úklidové prostředky.
 - f) využití nápisů a etiket v bodovém písmu:
 - pomocí samolepicí folie s bodovým písmem - tzv. dymopásky (kořenky, dózy s moukou, konzervy),
 - nápisy v bodovém písmu připevněné pomocí gumičky nebo kolíčku na prádlo (mražená zelenina, maso v mrazáku), nápisy vložené mezi dva obaly (mraženou zeleninu dát ještě do jednoho sáčku a do něj vložit nápis),
 - přímo na obal (krabíčka od léků).
 - g) jiné způsoby označování, než pomocí bodového písma:
 - stejné sklenice a dózy podle tvaru víček a uzávěrů,
 - různé velikosti a tvary knoflíků (oblečení, potraviny v mrazáku),

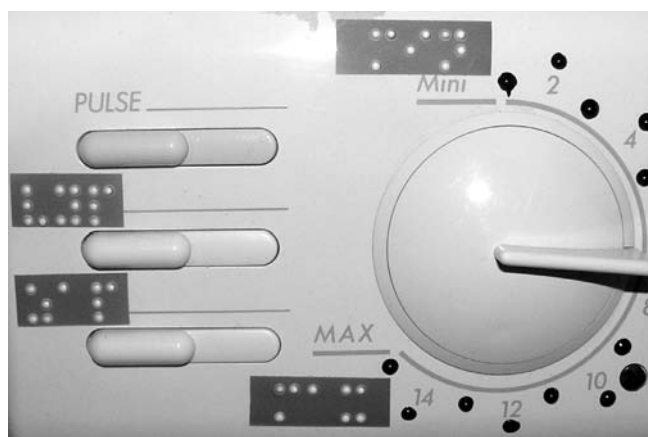
- různé tvary vystříhané z tvrdého papíru (potraviny v mrazáku),
- skleněné půlkorálky výrobcem nazývané mukle (domácí spotřebiče),
- kapka lepidla (zaschne a nechá reliéfní stopu),
- vystříhané proužky a tvary ze samolepicí kovové fólie (sporák, žehlička),
- vystříhané tvary ze silnější lepicí pásky a samolepicí fólie (na místa, kde nedochází k nadměrnému zahřátí),
- konturpasta (magnetofonové kazety),
- puffy barva na textil (oblečení, prádlo),
- výřezy, zářezy (ovládací knoflíky sporáku, zábradlí na chodbě),
- hřebíky, vruty, připínáčky (zásuvky),
- deformace (ustříhnout roh na obalu, ustříhnout cedulku z prádla),
- specifický tvar např. švů nebo obruby u krku (prádlo),
- výšivky, nášivky (prádlo),
- pomáhat si již při nákupu využitím různých balení potravin a produktů (zubní pasta - malá tuba, krém na holení - velká tuba, mražená mrkev - malý sáček, mražený hrášek - velký sáček apod.).

Pro nácvik kompenzačních dovedností by měl mít instruktor k dispozici:

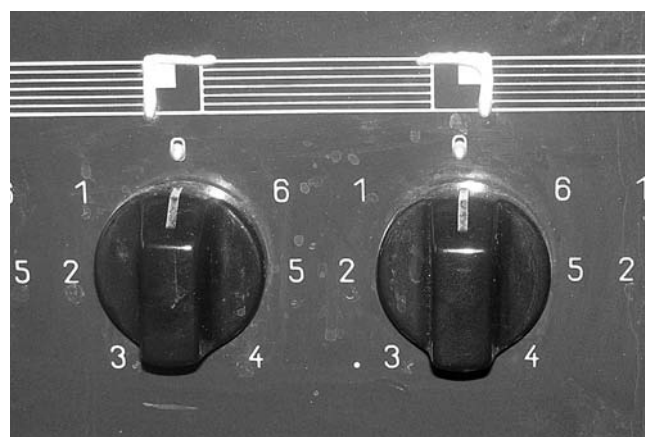
- „banku vůní“ - dobře uzavřené skleničky se známými i neznámými látkami (surovinami), umožňující jejich identifikaci čichem (koření, ovocný sirup, káva, tabák, čisticí prostředky atd.),
- vzorník různých látkových materiálů, vzorník - sadu různě těžkých závaží, vzorník sypkých kuchyňských hmot.

Doporučujeme-li s uživatelem značení, je vhodné, aby měl na kartičce poznačené, co která značka znamená (naučí se sice stupně na žehličce nebo na sporáku, jak jdou za sebou, ale neví, co to znamená)!

Další typy na označování jsou uvedeny i v následujících kapitolách, např. v kapitole 3. 8. Sporák - plynový, elektrický, kombinovaný, sklokeramický a 3. 11. Smažení.



Obr. č. 2
Označení kuchyňského robota.



Obr. č. 3
Označení ovládacích knoflíků sporáku.

3. 4. Nákup a skladování potravin

Samozřejmou podmínkou toho, aby nevidomý člověk zvládl nakupování bez výraznější pomoci druhých, je určitá míra jeho samostatnosti. Jistě, že o drobnou pomoc může požádat i v této situaci, ale mohlo by být až bezohledné a neslušné chtít po někom cizím, aby za nás vyřídil celý nákup, naskládal nám věci do tašky a odvedl nás domů (orientace v obchodě, cesta tam i zpět je součástí kurzu prostorové orientace a samostatného pohybu, může být však zařazena i v kurzu sebeobsluhy). Člověk s postižením by měl znát nabízený sortiment zboží, jeho balení (např. ze svého mládí může znát jen litrové balení mléka a neví, že může nyní koupit i menší balení, které se tak rychle nezkaží) i eventuální novinky na trhu.

Naprostou samozřejmostí by mělo být samostatné rozlišování peněz - umět si alespoň v klidu doma roztrždit peníze (např. do speciální peněženky s více přihrádkami - 100,- Kč se přeloží napůl, 200,- Kč se stočí do ruličky apod.). Do obchodu je lepší si s sebou vzít jen přiměřené množství peněz, aby nenastal problém při uspěchaném placení u pokladny. V kapse je vhodné mít připraveny drobné na vrácení např. do 5,- Kč nebo drobné na nákupní vozík. Vrácené peníze je dobré si dát zvlášť a opět je roztrždit až v klidu doma.

Instruktorovi se ale také může stát, že člověk se zrakovým postižením nemá reálnou představu o cenách zboží a tím i o celkové hodnotě nákupu a může dojít k tomu, že bude mít u sebe nedostatečné množství peněz. Je třeba s tím počítat a uživatele na ceny upozornit.

Člověk se zrakovým postižením by měl dobře uvážit, co chce koupit, případně mít (a ovládat!) spolehlivý a rychlý systém poznámek (diktafon, zvětšený černotisk, bodové písmo, digitální záznamník).

Lepší je pro nevidomého používat k odnesení nákupu jednu velkou tašku, než několik menších, které se nám kymácejí kolem těla. Ideální je batoh nebo taška přes rameno.

Pokud je s prodejnou a prodavačkami spokojen, je lepší navštěvovat stále tutéž prodejnu (lidé ho už znají), prodavačky ho spíše upozorní na změny v obchodě a novinky na trhu atd. Z důvodu osobního kontaktu je výhodnější pultový prodej, ale i nákup v samoobsluze by měl zkušenější člověk zvládnout. Ne však sám, ale s pomocí personálu (stačí u pokladny vhodným způsobem požádat o pomoc). Přesto může alespoň orientačně vědět, ve které části prodejny najde konkrétní druh zboží. Měl by si pro kontrolu nechat zjistit datum spotřeby u netrvanlivých výrobků. Je výhodnější (pokud je to možné) chodit do obchodu v době, kdy je tam méně nakupujících. Lidsky vstřícným chováním a jasným formulováním přání může předejít mnoha nedorozuměním.

Ukládání do tašky je lépe dělat v klidu a systematicky. Je možné ukládat i postupně, jak prodavačka zboží podává - v tom případě je nutné se zeptat, zda už je možné zboží uklízet, jestli už je napočítané. Každou věc, kterou si člověk se zrakovým postižením ukládá, si ohmatá a je-li to možné, rychle označí zaměnitelné (zubní pastu vyndá z krabičky, u sýru natrhne krabičku atd.). Pozor na tenké obaly, sáčky, víčka z alobalu, mražené potraviny - ať se nepoškodí obal, protože následky by mohly být velmi nepříjemné. Je třeba dbát na to, aby těžší předměty byly v tašce vespod, tekuté zboží aby stálo a aby cestou z tašky nic nevypadlo.

Co je důležité při vybalování

- Vybalovat okamžitě po příchodu z obchodu, dokud si člověk pamatuje, co vlastně nakoupil.
- Přinesené potraviny ihned rozdělit do patřičných (označených) nádob - mouku, koření.
- Ostatní ukládat do tvarově odlišných krabiček, misek, sáčků z různých materiálů.
- Zaměnitelné potraviny ihned označit (konzervy - rajský protlak x paštika, sklenice - kompot x nakládané okurky).
- Silně aromatické potraviny zabalit tak, aby nenačichly ostatní v jejich blízkosti (tvarůžky do dobře zavřené krabičky nebo sklenice).

- Nádobý pro skladování mouky, cukru a jiných sypkých potravin by měly být nejlépe vzduchotěsně uzavřené, nebo alespoň se šroubovacím víkem, zvláště trvá-li jejich spotřeba déle (tím je možné se vyvarovat množení různých škůdců).
- Vždy dobírat nejprve starší potraviny, proto nové nechat originálně zabalené a dosypat je teprve tehdy, když se vypotřebují starší.

Jak rozlišovat (označovat) podobné (zaměnitelné) potraviny

- Podobné konzervy kupovat rovnou v různých velikostech (broskve - velká konzerva, meruňky - malá konzerva).
- Sypké potraviny (cukr, mouku) skladovat v různobarevných plechovkách s velkými nápisy (pro slabozraké), s nápisy v bodovém písmu pro nevidomé.
- Na konzervy, sklenice přilepit různobarevné proužky (zelený - zelenina, modrý - ryby, červený - maso).
- Stejně tak je možné značit pomocí gumiček (2 gumičky - ovoce, 3 gumičky - zelenina).
- Na police používat krabice od bot odlišené barevně nebo reliéfně a v nich skladovat podobné potraviny.
- Důsledně odlišovat konzervy pro zvířata a pro lidi (ze všech psích strhnout etiketu).

Co platí pro skladování

- Nedělat velké zásoby potravin s malou trvanlivostí - menší množství se lépe zapamatuje a máme přehled, co je třeba doplnit. V případě komplikovaných situací (nemoc, inventura v obchodě) jsou však přiměřeně velké zásoby (těstoviny, müsli, trvanlivé potraviny) vítané.
- Potraviny dobře rozdělit tam, kam patří - lednice, spíž a v nich jednotlivé přihrádky a police.
- Důsledně uklízet zbytky jídel, utírat drobký apod. jako prevenci před výskytem domácích mravenců.
- Kvůli odstranění různých potravinových škůdců (např. moučných molů), je vhodné sypké potraviny (mouku, strouhanku, ...) před uložením (případně i před použitím) prosít, případně poté ještě vložit na 24 hodin do mrazáku.
- Čerstvé věci dávat do zadní řady, aby se dříve odebíraly starší.
- Plíseň (např. na dlouho skladovaném chlebu v igelitu) se často pozná podle čichu, také jemným dotykem na povrch potraviny - lze ucítit, že má chlupatý nebo kluzký povrch.
- Čerstvé potraviny se poznají také podle čichu: pečivo, mouka, strouhanka, uzeniny, maso pěkně voní.
- Rychle se kazí uzeniny (nejrychleji drůbeží) nebo sekaná. Mají pak lepkavý povrch, nakyslou vůni, lepší je vyndat je z igelitu a dát do krabičky s víkem.
- Uložení vajec - starší se skladují např. ve stojánku ve dveřích lednice, novější v krabičce na polici. Ukládají se špičatějším koncem dolů. Když si i přesto někdo není jist, položí vejce do nádoby s vodou. Čerstvá vejce leží na dně, starší se zvedají.
- Skladují se také celá hotová jídla. Pokud se uchovávají na delší dobu, uloží se do umělohmotných misek nebo krabiček s dobře těsnícím víčkem, dají do mrazáku a potom ohřívají v mikrovlnné troubě nebo jinak.
- Pokud se jídlo uchovává jen krátce (1, maximálně 2 dny), uloží se jen do ledničky a přikryje nebo přiklopí víkem, aby neoschlo a neschly se pachy.

3. 5. Nápoje

3. 5. 1. Nalévání nápojů

Nalévání nápojů se nacvičuje vždy s obyčejnou vodou, a to postupně se studenou, horkou, vroucí! Na nácvik je vhodné používat odolné sklo.

Co je pro člověka se zrakovým postižením důležité znát před naléváním

- Seznámit se s prázdnou nádobou, do které bude nalévat - sklenička, hrnek (výška, šířka, ouško, stabilita).
- Seznámit se s nádobou, ze které bude nalévat - konvice (hubička), láhev (hrdlo), její tíha, držení.
- Uvědomit si vlastnosti tekutiny, kterou bude nalévat - pěnivé nápoje, vroucí voda, tekutý med.

Při nalévání tekutin řešíme dva okruhy problémů

1) Směrování proudu tekutiny:

- a) V méně šikvné ruce drží pevně sklenici.
- b) Druhou rukou drží džbán/láhev a nasměruje hubičku/hrdlo nad skleničku a přiloží k okraji.
- c) Ukazovákem ruky, která drží sklenici, nasměruje hubičku/hrdlo nad střed sklenice.
- d) Nalévá zvedáním a současně nakláněním plné nádoby.

2) Odměření určitého množství tekutiny, které může nevidomý či slabozraký provádět několika způsoby:

- a) Odhadem (nepřesné, použitelné pouze u důvěrně známých nádob):
 - Odhadováním váhy (po dobu nalévání je sklenici nutno držet v ruce, nenechávat ji položenou na stole).
 - Posloucháním zvuku nalévané tekutiny (uživatel si vyzkouší několik druhů sklenic, různé materiály a tvary mohou zvuk ovlivnit).
 - Lehkým fouknutím přes hrdlo nádoby, čím plnější nádoba je, tím má vyšší zvuk.

b) Přímým či nepřímým kontaktem s hladinou tekutiny:

- Do nádoby vhodí čistý pingpongový míček, který plave na hladině (čistý, používaný jen k tomuto účelu), volnou rukou drží dlaní přímo nad okrajem sklenice, až ucítí míček, přestává nalévat. Nelze použít při nalévání velmi horké, vroucí tekutiny!
- Použije indikátor hladiny (lze koupit nebo získat zdarma na poukaz od lékaře).
- Do nádoby vsune jeden prst a počká na dotek nalévané tekutiny (přestože tento způsob vypadá nehygienicky, v praxi je používán nejčastěji).

Pozor na používání tohoto způsobu u vroucích tekutin!

c) Využije světelný nebo barevný kontrast, zvětšení pod lupou.

Také zde pozor na manipulaci s horkými nápoji!

- d) Nalije do varné konvice jen potřebné množství vody - odměřené nádobou, do které pak bude uvařenou vodu nalévat. Postup je třeba vyzkoušet - trocha vody se vyvaří, ale do hrnku zase přidá kávu nebo sáček čaje!

Pěňivé nápoje - nalévá jen po malých troškách, které se bezpečně do sklenice vejdou. Nalévání z termosky s pumpou, může počítat stisky pumpy.

Uživatelé, kteří se s naléváním tekutin setkávají poprvé, je potřeba upozornit, že nalévaná tekutina neteče přímo dolů, ale padá obloukem dle intenzity nalévání.

Postup nácviku nalévání nápojů

1) Napouštění vody z kohoutku do sklenice.

- Ukazováčkem ruky, ve které drží sklenici, se uživatel dotýká kohoutku, množství vody ve sklenici se snaží rozeznat podle tíhy a podle zvuku (čím víc vody, tím vyšší tón). Instruktor zpočátku může držet ruku se sklenicí, pomáhá směřovat.
- Uživatel drží hrdlo sklenice výše než při pití, tak, aby ruka sklenici lehce překrývala, ukazováček stejné ruky je skrčený, ze strany se dotýká kohoutku a zároveň jeho špička sleduje množství vody ve sklenici.
- Nejjednodušší metodou je nastavit přímo sklenici pod kohoutek, držet ji v šikmé poloze a nechat vodu přetéci. Po vyrovnaní sklenice dosahuje voda jen určité výše, úhel naklonění sklenice zároveň určuje výšku hladiny tekutiny ve sklenici. Je také možné nechat sklenici úplně naplnit a poté část tekutiny odlít.

2) Nalévání z láhve do sklenice.

- Nevidomý si sklenici postaví na rovnou plochu (zkontroluje její správné postavení) nejlépe na protiskluzové podložce, skloní láhev a lehce ji o sklenici opře, jednou rukou uchopí svrchu sklenici, palec se o okraj sklenice opírá jen hranou a přitlačuje sklenici na podložku, ukazováček je volný, druhou rukou drží láhev - (nikoli až u hrdla), hrdlo láhve směřují palec a ukazováček ruky držící sklenici. kontrolu množství pak může provádět skrčený prostředníček lehce vsunutý do sklenice.
- Sklenice stojí na rovné ploše blízko ke kraji pracovní desky, uživatel drží láhev o úroveň níž, tak, aby hrdlo pohodlně dosáhlo ke kraji sklenice.
- Sklenici i láhev drží volně v prostoru, nad mísou nebo dřezem, ukazováčky obou rukou se dotýkají a směřují hrdlo láhve (sklenici může také postavit na hlubší tácek, přelítá voda nikam nesteče a snadno ji uklidí).

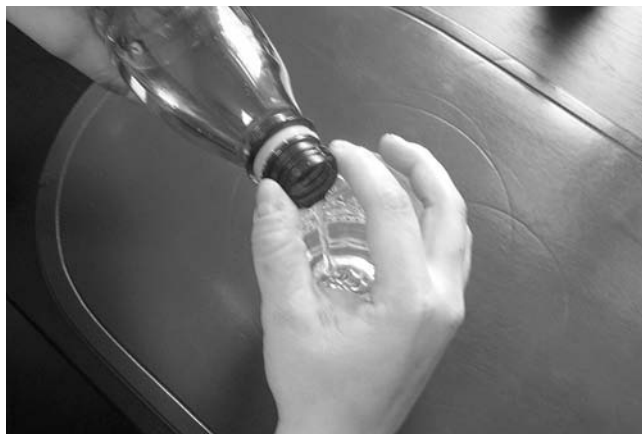
3) Nalévání z konvice.

- Podobně jako nalévání z láhve - najít hubičku, zkoušet správný sklon konvice.



Obr. č. 4

Nalévání z láhve do sklenice



Obr. č. 5

*Nalévání z láhve do sklenice
- kontrastní podložka*

- 4) Nalévání džusu či mléka z krabice.
- 5) Nalévání naběračkou z hrnce či mísy.
- 6) Nalévání do lahví trychtýřem.
- 7) Pumpování z termosky.
- 8) Případně nalévání ze sudu či demižonu.
- 9) Nalévání - odměřování sirupu do vody.
 - Uživatel má několik možností:
 - a) Použije dávkovač tekutin (sirup pak musí přelévat do láhve, na kterou je dávkovač určen).
 - b) Použije odměrku - malou skleničku (malý „panák“) do 1/2 l nádoby.
 - c) Sirup přelije do sklenice se širokým hrdlem a potom odměrkou nabírá.
 - d) Jako odměrky lze užívat injekční stříkačky, běžně se prodávají ve velikostech 2 ml, 5 ml, 10 ml, 20 ml a je možné je sehnat i ve velikostech 50 ml a 150 ml.

Při nabírání sirupu či jiné tekutiny z hlubší nádoby nám může posloužit brčko od krabičkového pití, které lze nasadit na stříkačku jako jehlu.



Obr. č. 6

Nalévání z láhve do sklenice

3. 5. 2. Vaření nápojů

Základem je bezpečně poznat var. Jak na to?

- Nejdříve voda hučí, poté hukot ztichne a voda začne slabě bublat - to se už vaří.
- V hrnci s píšťalkou - je možné slyšet pískání, nutné nacvičit bezpečné sundání horké píšťalky.
- Unikající páru lze ucítit v prostoru nad nádobou.
- Vaří-li se v hrnci s pokličkou, ta při varu nadskakuje, nebo je alespoň možné cítit vibrace.
- Při vaření vody lze použít tzv. mlékovarku (keramické kolečko) - umístí se na dno nádoby a až voda začne vřít, mlékovarka bude hlasitě klapat o dno. Pozor na čistotu mlékovarky - lepší je ji opravdu používat jen pro vaření čisté vody, nebo ji vždy důkladně umýt! Při použití mlékovarky musí uživatel dávat pozor na to, aby ji nezapomněl v hrnci při vylévání zbylé tekutiny do dřezu. Mlékovarka vypadne a může rozbít nádobí ve dřezu.
- Pro vaření vody jednoznačně doporučujeme varnou konvici (bezpečnější je s podstavcem - při nalévání už nejde do konvice elektrický proud). Je však třeba počítat s tím, že každá konvice má určenou minimální a maximální hladinu vody při vaření!

Jestliže člověk se zrakovým postižením nepoužije varnou konvici, měl by mít konvici se širokým stabilním dnem, držákem ze dřeva nebo umělé hmoty, s dobře sedící pokličkou (aby nám při nalévání nespadla na ruce) a s dlouhou hubičkou.

Vaření kávy nebo sáčkováného čaje se cvičí hned po zvládnutí práce s vařící vodou. Uživatel dá lžičkou, případně odměrkou, příslušnou porci kávy do hrnku nebo vloží sáček čaje tak, aby provázek přesahoval ven, případně ho může obtočit kolem ouška, a zalije. Pro dávkování sypaného čaje je nejvhodnější ponorné sítko (vajíčko), které naplní, zavře a vloží do hrnku tak, aby řetízek opět přesahoval ven, a zalije. Při vaření bylinkového čaje, kde se louhuje větší porce a déle, je lepší použít speciální keramickou konvičku se sítkem, pokličkou a nalévací hubičkou. Po vylouhování vyjme celé sítko a čaj rozlévá do hrnků. Člověk se zrakovým postižením může pro vaření kávy a čaje použít i překapávač. Práce s ním je bezpečná, nepracuje se s horkou vodou. Chce to jen dobře nacvičit odměřování studené vody, její přelévání do překapávače a dávkování kávy nebo čaje.

Větší pozornost vyžaduje vaření mléka - snadno se připálí a rychle vzkypí a přeteče. Ideální je použití speciálního hrnce na mléko s dvojitým dnem a pískací hubičkou. Hubičkou se nalije mezi stěny voda, která se začne vařit dříve a ohřívá mléko. Jinak, běžný hrnek je před nalitím mléka vhodné vypláchnout studenou vodou a pomalu ohřívát na mírnou teplotu. Odhadnout dobu ohřívání pomůže typický zápach vařeného mléka, který se postupně zvyrazňuje. Je možné také okraje hrnce namazat tukem, mléko pak nepřetéká. Při vzkypění je potřeba mléko z elektrické plotýnky rychle sundat, plynovou hned vypnout.

3. 5. 3. Přenášení nápojů

Pro bezpečné přenášení (hlavně horkých nápojů) platí:

- Nádoby se nenalévají plné po okraj.
- Používají se hrnky s vhodným ouškem - s malou vodorovnou ploškou v horní části ouška, na kterou si člověk se zrakovým postižením položí palec. Pokud hrnek nemá vhodné ouško, může nádobu přenášet tak, že ji svrchu drží ve všech prstech. Může ji také držet za ouško a druhou rukou korigovat svrchu její vodorovnou polohu. Při přenášení nádoby s vodou, je-li to možné, drží volnou ruku před nádobou a zabraňuje tím nárazu.
- Vhodné jsou tácky s neklouzavým povrchem (případně protiskluzovou podložkou). Osvědčil se i tác známý pod názvem „nežbrynd“. S využitím principu odstředivé síly významně snižuje riziko vylití tekutiny z přenášených nádob, např. kávy z hrnků. Tác není bohužel v prodeji. Domácí kutilové uvažující o jeho zhotovení a další zájemci si ho mohou prohlédnout ve střediscích Tyfloservisu.
- Na větší množství nápojů je možné použít i servírovací stolek - je nutné mít bezpečnou, volnou cestu (pozor na prahy), stolek se táhne za tělem.

Pozor! Nevidomý by si měl předem dobře prozkoumat plochu, na níž chce servírovat. Může se přesto stát, že horký nápoj při nalévání přelije nebo hrnek příliš naplní. Hrnec po okraj plný horkého nápoje se špatně nese, tekutina kape na podlahu, případně teče po ruce. Zručný člověk se zrakovým postižením může zvládnout odlít trochu tekutiny do dřezu - hrnek naklání na opačnou stranu než je ouško! Pokud si není jist tímto postupem, ubere opatrně hlubší lžičkou, odměrkou, nebo již výše zmíněnými injekčními stříkačkami.

Důležité pomůcky pro nácvik nalévání, vaření a přenášení nápojů: různé druhy nádob (s různými typy oušek), různé tekutiny (husté, řídké, pěvivé), indikátor hladiny, nalévací zátka, pingpongový míček, sítko na čaj, varná konvice, pískací konvice, protiskluzová podložka, tácek, „nežbrynd“, nálevka na krabicové mléko, termoska s dávkovačem (pumpou) tekutin, trychtýř, mlékovarka.

Často se u lidí s postižením (zejména u nevidomých a slabozrakých od narození) potýkáme s jejich do jisté míry nepřiměřeným strachem z možné bolesti. Stává se, že z obavy zbytečně zmatkují, když mají přenést jen teplý hrníček, nebo když jim nůž lehce sjede po prstě. Snažme se s nimi o tom mluvit a někdy i trochu navodit situace, kdy jsou nuceni překonávat svůj strach. Pro někoho může být velkou motivací překonávat sám sebe a být pak na své výkony hrdý. Samozřejmě nedě-

lejme nic drastického (např. v hrnku by měla být únosně horká voda, cvičíme-li, aby člověk hrnek neupustil, když při jeho přenášení voda vyšpláchne na ruku). Je nutné vše důkladně kontrolovat.

3. 6. Odměřování surovin

Pro správné a chutné vaření, případně míchání nápojů, se člověk většinou neobejde bez dovednosti zjistit nebo odhadnout správné poměry, míry, váhy používaných ingrediencí. Přísady mohou být samy o sobě vynikající, použijí-li se však v nesprávném poměru a množství, můžeme tím pokazit celé jídlo a chuť sobě i spolustolovníkům. Nezdary, týkající se chuti jídla, mohou mít demotivující vliv. Přesolená polévka je někdy až nestravitelná, naproti tomu nedochucené jídlo lze zpravidla dodatečně okořenit.

Důležité pomůcky:

- Sada měřicích nádob - nejlépe různé tvary a velikosti hrnků. Je nutné si pamatovat, jaký mají objem.
- Dobré jsou různě velké druhy kelímků od jogurtu - na ty si lze udělat i poznámku v bodovém písmu.
- Odměrka s reliéfně vyznačenými stupni (např. konturpastou), rysky zvýraznit barevně, popřípadě zvětšit - popsat vedle lihovým fixem.
- Sada měřicích lžiček - na rukojeť dát nápis v bodovém písmu, zvětšeném černotisku.
- Odměrky na kávu - 5, 7, 10 g.
- Je možné si pomoci odměřováním pomocí kuchyňského náčiní:
 - a) rovná kávová lžička - 5 g,
 - b) rovná polévková lžice (podle potraviny) - asi 10 g (odchylky podle hloubky lžice),
 - c) střední naběračka - asi 50 g,(Toto vážení je méně přesné, ale ne vždy a u všeho záleží přesně na 1 g!),
- Kapátko, případně injekční stříkačka - na dávkování esencí a malých množství tekutin. Při ochucování kořením je třeba znát, co je špetka a jak se nabere (2 prsty, 3 prsty).
- Dávkovače tekutin - existují v několika variantách uzávěru (k dostání v běžné distribuci) - je nutné vyzkoušet, kolikrát je potřeba na tu kterou tekutinu zapumpovat (sirup, olej, saponát).
- Hliníkové lžice a lžičky, jejichž rukojeť lze ohnout kolmo, aby jimi šlo dobře nabírat ze sklenic, aniž by se musely nahýbat.

Pro lepší orientaci v systému odměřování je lepší mít po ruce seznam měr, vah, odměrek, možností. Někdy stačí jen kartička s nejpoužívanějšími nebo obtížně zapamatovatelnými údaji.

Nabírání a sypání je jednodušší než nalévání (např. olej x ztužený tuk)!

Člověk s postižením zraku může využít balení potravin, které je v některých případech známé a většinou se nemění:

- kostka tuku - 250 g - kolmými řezy dělíme na 1/2, 1/3, ...
- sáček mouky - 1 kg,
- kelímek jogurtu - 1,5 dcl, 2 dcl.

Využít lze také průsvitnosti materiálu nebo barevného kontrastu.

Je možné vymýšlet i další alternativy - 1 lžička cukru = 1 kostka cukru.

Potraviny je vhodnější uchovávat v nádobách se širokým hrdlem, ze kterých se mohou lehce nabírat odměrnou lžičkou.

Na přesné vážení je nepostradatelná kuchyňská váha s hlasovým výstupem, stolní i závěsná (cena 2 000 - 3 000,- Kč - 50% jednorázový příspěvek na opatření zvláštních pomůcek). (Přehled příspěvků a dávek pro těžce zdravotně postižené občany je obsažen ve vyhlášce č. 182/1991 Sb. -

viz publikace Přehled základních sociálněprávních informací pro nevidomé a slabozraké občany, JUDr. P. Ptáčník, vydává Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, 6. vydání, 2004.)

Velmi praktická (téměř nepostradatelná) je pro vaření a pečení nevidomých a těžce slabozrakých hrníčková kuchařka, kde jsou všechny recepty bez vážení (existuje v různých variacích - vánoční cukroví, vaříme v mikrovlnné troubě, ...). Kuchařka je k dispozici na kazetách v Knihovně a tiskárně pro nevidomé Karla Emanuela Macana.

3. 7. Práce s nožem

3. 7. 1. Krájení

Důležité pomůcky:

- kvalitní ostré nože (zubaté i hladké) s různým druhem ostří, raději širokým, běžně dostupné,
- nůž s „pravítkem“,
- velké dřevěné prkénko,
- tvarované skládací prkénko,
- protiskluzová podložka,
- kráječ na chleba,
- kráječ na vajíčka,
- kráječ na knedlíky (případně nit).

Ostrých nožů se často lidé bojí jako nebezpečné zbraně. Platí však kupodivu to, že tupý nůž může být mnohem nebezpečnější než kvalitní, dobře nabroušený, s pevným držadlem. Je ale zároveň pravdou, že žádný nůž (kromě elektrického) nekrájí sám, proto je, zvláště pro člověka se zrakovým postižením, velmi důležité, aby dodržoval zásady bezpečnosti:

- Na nůž mírně tlačí a vždy zároveň tahá od sebe a k sobě (nikdy nesmí jen tlačit, hrozí sklouznutí).
- Nikdy nekrájí proti tělu.
- Krájí vždy na prkénku, nejlépe s protiskluzovou podložkou.
- Volí vždy snazší postup krájení (např. místo tenkých koleček salámu ukrojí nejprve jedno tlusté, to pak položí a rozkrájí na tenké proužky).
- Zmrzlé potraviny nechá dostatečně rozmraznout (někdy se však lépe krájí potraviny ještě mírně namrzlé).
- Dbá, aby se prsty nedostaly do styku s ostřím.
- Nože vždy uchovává na stálém a bezpečném místě (v dřevěném stojanu).
- Použité nože dává před umytím na bezpečné místo (např. za baterii u dřezu, pod plastovou podložku do dřezu), umývá je samostatně, velmi opatrně.

Krájení nacvičujeme nejlépe na pecnu chleba (nikoli čerstvého, ale alespoň jeden den starého, na němž lze dobře nacvičovat), na který se hodí nejlépe nůž - pilka.

Postup krájení chleba pro člověka se zrakovým postižením

- 1) Nůž drží v šikovnější ruce za rukojeť tak, aby ostří vždy směřovalo dolů. Nacvičí si podle tvaru rukojeti - většina je ergonomicky přizpůsobena. Pokud ne, vybere si raději jiný vhodnější typ.
- 2) Pecnu chleba položí spodní rovnou kůrkou na prkénko.
- 3) Krájí nejprve na poloviny, pak na čtvrtiny (ne každý člověk se zrakovým postižením od narození má představu o tom, co je 1/4 chleba a jak ji ukrojí), z jedné čtvrtky chleba krájí

malé krajíčky tak, že:

- chleba položí větší seříznutou stranou na prkénko,
- nůž drží stále v šikovnější ruce, špičkou od sebe, ostřím dolů,
- druhá ruka drží pecen, respektive 1/4 chleba, a zároveň kontroluje šířku krajíce (krájí od menší seříznuté hrany ke špičce) a dále má dvě možnosti:
 - a) Špičky prstů naměří od okraje požadovanou šířku krajíce a postaví se nehty kolmo k pecnu, podle nehtů nasměruje nůž a zařízne (kolmost řezu - tedy stejná síla krajíce je závislá na pohybu šikovnější ruky, proto je nutné jej dostatečně nacvičit. (V běžné distribuci lze zakoupit nůž s „pravítkem“, kde šířku krajíce lze nastavit.)
 - b) Držení nože i chleba je stejné jako v předchozím případě, odměřování síly krajíce a její kontrola se liší. Nůž prochází pod skrčenými prsty kontrolující ruky, tzn. že se opírá plochou o břiška prstů. Při krájení je zápěstí kontrolující ruky sklopeno dolů, dlaň postupně překrývá dříve odkrojený konec chleba, některý z prstů podruhé průběžně kontroluje rovnoběžnost nože s rovinou předešlého řezu. Pro snazší kontrolu nemusí řez postupovat v obou kůrkách současně. Touto průběžnou kontrolou lze krájet skutečně slabé a stejnoměrné krajíčky. Krájí se vždy pohybem od sebe k sobě, mírně se tlačí dolů, pořádně dokrojí!

3. 7. 2. Mazání

V první řadě by se nevidomý měl dobře seznámit s tvarem pečiva, které chce mazat!

1) Maže-li měkké hmoty jako máslo, marmeládu, paštiku:

- Nabírá máslo tak, že hladce táhne po horní ploše (lépe se natírá margarín, máslo na čerstvý chléb spíše klade v plátcích a neroztírá).
- Máslo může také jemně naškrábat příborovým nožem s vroubkou.
- Přenese odpovídající množství - lze odhadnout podle váhy, výjimečně hmatem, jinak platí, že nabírá spíše menší množství víckrát.
- Nožem naplocho nebo mírně šikmo rozmazává máslo směrem od středu k okraji chleba.

2) Maže-li tužší látky jako tavený sýr, tuhé máslo:

- Odkrojené menší množství pokládá na kraj krajíce.
- Šikmo nakloněným nožem se snaží rozetřít směrem ke středu.

3) Může také mazat vidličkou, např. pomazánku na chlebičky. Tím je zároveň nazdobí.

4) Jednohubky může „mazat“ malou lžičkou.

Při okamžité konzumaci nemusí vždy roztírat potravinu po celé ploše - lžičkou si nandá jen jedno sousto a to hned ukousne. Vhodnější je držet při mazání chléb v dlani (ale může zvolit i variantu chleba položeného na prkénko). Hmotu může přenášet i lžičkou (tekutou marmeládu), ale rozmazává raději příborovým nožem.

Pohyb ruky a sklon nože při mazání může dobře nacvičit pohybem příborového nože po předloktí ruky. Při vlastním mazání může využít ukazováku, který mu dává informaci, kde už je namazáno.

3. 7. 3. Loupání

Loupání si člověk s postižením zraku nacvičí nejlépe na bramborách, které si před začátkem umyje z největší nečistoty.

1) Bramboru drží pevně v jedné ruce za její špičatější konce - ukazováčkem a prostředníčkem na jednom konci, palcem na druhém.

- 2) Vezme škrabku tak, že ukazováček leží zpola natažený svrchu na tupé straně čepele, ostatní tři prsty obepínají držadlo.
- 3) Palec ruky, ve které drží škrabku, položí na spodní konec brambory vedle palce druhé ruky.
- 4) Čepel škrabky zařízne těsně pod slupku na horním okraji brambory.
- 5) Ukazováčkem tlačí proti čepeli ve směru dolů k palci tak, aby čepel šla těsně pod slupkou.
- 6) Takto oloupe jeden proužek slupky (od shora dolů, směrem k palcům).
- 7) Bramboru kousek pootočí a postup opakuje až oloupe celou bramboru kolem dokola.
- 8) Odstraní slupku nahoře a dole, kde bramboru držel.
- 9) Špičkou škrabky vydloubne nečistoty a klíčky, které může nahmatat.

Velice důležité je získat pohybový stereotyp ruky, pro nacvičení může loupat několik brambor bez pootáčení. Výsledek je sice nepoužitelný, ale nacvičíme si tak správný pohyb, který musí vycházet z tahu palce ruky držící škrabku. Bramboru nejprve celou oškrábe a po omytí teprve kontroluje přesnost své práce. Bramboru může během práce omývat několikrát, lépe tak vyhledá zbylou slupku a nečistoty. Brambory může také vařit ve slupce, nechat trochu vychladnout a pak loupat nožem.

Škrabka na brambory je důležitou pomůckou - má pevné nebo pohyblivé ostří se šterbinou, kterou prochází slupka. Ostří také lépe kopíruje povrch brambory, je menší odpad a výsledek je lepší i hezčí na pohled. Práce se škrabkou je mnohem jednodušší a bezpečnější než s nožem, proto ji doporučujeme. Přesto jsou někteří, zvláště později osleplí, zvyklí spíše na práci s nožem. Může být k dobru si to vyzkoušet a naučit. Nůž je totiž k dispozici téměř vždy a kdo se s ním naučí pracovat, jistě to v budoucnu využije.

Postup práce s nožem je obdobný jako se škrabkou, jen:

- Nůž musí být zařiznutý pod slupku v hodně plochem úhlu, aby slupka byla co nejtenčí.
- Palec ruky, ve které se drží nůž, určuje jeho pohyb a zároveň jiný prst jemně kontroluje pohyb ostří pod slupkou.

Nové brambory je snazší čistit ve vodě pouze kartáčkem nebo drátěnkou!

Jiné plody, jako např. česnek a cibule se oloupou lépe za pomoci prstů.

Ovoce (pomeranč, grep) se loupou také nejlépe prsty. Nožem se seřízne pouze špička plodu, aby bylo možno se lépe dostat pod tvrdou slupku a dále se loupe prsty.

Krájený salám lze zakoupit v obchodě už oloupaný. Loupe-li si ho někdo doma, ukrojí si tlustší kolečko. Nožem opatrně zařízne těsně pod povrch a hned vychlípne slupku nahoru a pak ji celou stáhne. Pro vlastní potřebu salám nejlépe oloupe zuby.

S uživatelem vyzkoušíme různé druhy nožů a škrabek a vybereme nejvhodnější!

3. 7. 4. Krájení na kostky

Na bramborách si člověk se zrakovým postižením může dobře nacvičit i krájení na kostky:

- 1) Vždy platí, že pohyb nožem vede dolů k prkénku a zároveň od sebe a k sobě (pilkový řez).
- 2) Bramboru rozřízne na 1/2, položí seřiznutou stranou na prkénko a krájí každou polovinu zvlášť.
- 3) Nakrájí nejprve na stejné podélné proužky - kontroluje rukou, která přidržuje bramboru.
- 4) Otočí nůž o 90° (špičkou přímo od sebe) a nakrájí stejné kousky napříč.

Šikovnějším uživatelům můžeme ukázat i běžný způsob krájení, kdy se brambora krájí (v ruce či na prkénku) na plátky, které se nedokrojí. Pak se stále jako jeden celek krájí plátky na nedokrojené hranolky a konečně částečně rozježená brambora na kostičky.

Problematictější je krájení cibule - je hladká, klouže, rozpadá se. Proto je jednodušší pořídit si tzv. držák na cibuli - hřeben, který drží cibuli pohromadě, dokud se nedokrojí (postup je stejný jako u krájení brambory), nebo kráječ na cibuli (domácí potřeby), který cibuli rozdrtí najemno pod poklo-

pem. Držák je k dostání např. v Tyflopomůckách - prodejně kompenzačních pomůcek pro lidi s postižením zraku při Sjednocené organizaci nevidomých a slabozrakých ČR. Prodejna má pobočky v Praze a v Olomouci a nakupovat v ní lze i na dobírku.

Bez použití hřebenu může člověk s postižením zraku krájet cibuli dvojím způsobem; první je jednodušší, ale méně přesný. (V některých fázích se mohou oba způsoby překrývat či doplňovat.)

1) Krájení cibule bez hřebenu - jednodušší způsob:

- a) Cibuli si před krájením vždy nejprve oloupe. Seřízne nožem nať a v jednodušším případě i kořen a prsty svléká horní vrstvy cibule. Může si pomoci nožem. Je-li cibule už oloupaná, může poznat hmatem nebo nožem, kterým přejíždí po jejím povrchu. Oloupaná cibule vydává jiný zvuk než neoloupaná a má odlišný povrch.
- b) Cibuli rozkrojí podél (od kořenu k nati) na dvě poloviny.
- c) Do levé (méně šikvné) ruky uchopí cibuli na delší straně mezi palec na jedné a ukazováček a prostředníček na druhé straně. Cibule by měla být srovnaná delší stranou rovnoběžně s pracovní deskou.
- d) Nakrájí úzké podélné pruhy, stále se snaží držet je pohromadě. Nůž vede pod klenutím zvednuté dlaně zleva doprava (zprava doleva).
- e) Drží stále stejně, ale nůž otočí o 90° a krájí napříč. Tím vzniknou malé kousky.

2) Krájení cibule bez hřebenu - přesnější:

Bod a) a b) zůstávají stejné.

- c) Položí půlku cibule řezem na prkénko tak, aby nůž v pravé ruce vedl špičkou od kořene k nati.
- d) Palec levé ruky si opře o cibuli a prsty dá na její druhou stranu. Prsty vždy o kousek posune po cibuli, tím odhadne krájený proužek a nožem, který se opírá o nehty posouvaných prstů, odkrojí. Dbá na to, aby špička nože nešla v místě kořene až za cibuli, takže ta se nebude rozpadat.
- e) Dále řeže kolmo (může si také pomoci pootočením prkénka o 90°). Cibuli nastaví tak, aby se nerozkrájený kořen dostal pod levou dlaň. Palec přidržuje cibuli z jedné strany, malíček z druhé a ostatní prsty drží cibuli na horní straně. Tím ji lze docela zpevnit. Prsty posune po cibuli směrem ke kořeni a nožem, posunovaným vždy k nehtům, odkrajuje (tentokrát již zcela) kousky dříve předkrájených proužků. Zbytek, zpevňující kořen, zahodí.
- f) Na závěr vždy zkontroluje velikost kostiček, případné velké kousky ještě rozkrojí.

3) Použije-li hřeben na cibuli, body a) a b) jsou stejné a dále:

- c) Hřeben uchopí do méně šikvné ruky a zapíchne napříč do poloviny cibule, kolmo dolů k prkénku (může provést i šikvnější rukou - nůž na chvíli odloží).
- d) Krájí podél mezi jednotlivými drátky. Prstem ruky, která drží hřeben, nůž opatrně navádí.
- e) Hřeben nechá zapíchnutý, drží ho v dlani a krájí napříč - od vzdálenějšího konce cibule ke středu, k hřebenu. Nejprve vpravo, poté vlevo od něj, případně otočí tak, aby měl nenačraženou polovinu opět vpravo a dokrájí.
- f) Vyndá hřeben.
- g) Na závěr zkontroluje velikost kostiček, případné velké kousky dokrájí.

Velmi dobré je nacvičovat ze začátku krájení na kostky s plastelínou!! Lépe se s ní pracuje, pokud ji dáme vychladit do ledničky. Postupně krájení zkusíme s uživatelem na různých plodech.

Důležité pomůcky: ostré nože, prkénko, protiskluzová podložka, držák a kráječ na cibuli, plastelína.

3. 8. Sporák - plynový, elektrický, kombinovaný, sklokeramický

Dříve než se nevidomí nebo slabozrací dostanou k opravdovému vaření, čili tepelné úpravě potravin, je třeba si říci něco o přístroji, ze kterého mají často náležitý respekt, ale bez něhož se neobejdou. Tím přístrojem je sporák, nejčastěji plynový nebo elektrický.

Málokdy má člověk po zhoršení zraku možnost změnit celou kuchyň od základu a tak se musí naučit pracovat s tím, co má. Každý člověk má trochu strach z toho, co nezná. Proto je základem seznámit se dobře s daným přístrojem, zvyknout si na jeho klady i zápory a naučit se s ním bezpečně pracovat.

Elektrický sporák

Klady:

- stabilita - malé i velké hrnce různých tvarů stojí pevně na plotýnce,
- ovladatelnost - každá plotýnka má svůj ovládací knoflík s různým počtem stupňů, lze hmatově označit a stupně rozpálení plotýnky odpočítat podle cvaknutí knoflíku,
- údržba - i při situaci, která se běžně i vidícím často stane, jako je přetečení tekutiny, zvládne uživatel dobře a sám sporák vyčistit.

Zápory:

- dlouho zůstává teplý - i po vypnutí plotýnky hrozí ještě chvíli popálení,
- pomalejší příprava - uvařit jídlo na elektrické plotýnce trvá o něco déle než na plynu (právě pro její pomalé rozehtívání). Urychlit vaření lze použitím hrnců s dvojitým dnem, ve kterých se vaří rychleji a dovařuje se na vypnuté plotýnce,
- kontrola tepla - u málo roztopené plotýnky není na první pokus jasné, je-li zapnutá, či není,
- velká spotřeba elektřiny a tedy dražší provoz.

Plynový sporák

Klady:

- rychlejší příprava,
- kontrola plamene (pro zkušené) - jestliže se pod hrncem zapálí oheň, okamžitě hoří a hřeje, hned jak se vypne, teplota se okamžitě sníží,
- v současné době levnější provoz.

Zápory:

- nestabilní - na plotýnku je těžší umístit hrnec přesně na střed hořáku, malé hrnky se umísťují ještě hůře, při vaření (např. při míchání) se může hrnec snadno svrhnout. Na hořák ale lze položit speciální kovovou (rovnou a plnou) plotýnku. Hrnec stojí stabilně, plotýnka se rozpálí rovnoměrně a může se dovařovat jako na plotýnce elektrické,
- Nepříjemné zapalování - lze dobře nacvičit, ale vždy je to náročnější než u elektřiny.
- Nebezpečí přímého ohně - utěrka nebo zástěra může snadněji chytit.
- Nebezpečí úniku plynu - při zhasnutí ohně nemusí nevidomý rychle poznat rozdíl a plyn může unikat.
- Při čištění varné desky se může hnout hořákem. Když se potom nevrátí na správné místo, může špatně hořet.

Na hořáky plynového sporáku jsou k dostání speciální kovové ohrádky, které zajišťují stabilitu hrnců.

Lze si také pořídit plynový sporák, který má tzv. elektrické jiskřiště. Plotýnka se pak zapálí jednoduše tak, že po zamáčknutí příslušného ovládacího knoflíku se elektricky tvoří jiskry a po jeho otočení se pustí plyn.

Nové typy sporáků mohou být kombinované - např. varná deska je plynová, trouba elektrická. Hořáky se pak zapalují elektricky stejným knoflíkem, kterým se ovládá velikost plamene.

V prodeji jsou také sporáky se sklokeramickou varnou deskou. Běžné jsou elektrické, novinkou je dnes takovýto sporák plynový. Celá varná plocha těchto sporáků je v jedné rovině, plotýnky ani hořáky nijak nevystupují na povrch.

Výhodou je jejich opravdu snadná údržba - za studena se jen celý umyje vlhkou houbičkou. Problémem pro nevidomé je poznat, kde je plotýnka, a přesně na ni postavit hrnec. U běžných levnějších typů to v podstatě nelze. Značkové a velice drahé typy mají obrys plotýnky hmatný, plotýnku lze zapnout jen když na ní stojí hrnec. Ten se po zapnutí okamžitě jemně „rozdrní“, po vypnutí plotýnka okamžitě přestává hřát. Tento typ je tedy velmi praktický a bezpečný, příprava je velmi rychlá.

Jeho nevýhodou je opravdu vysoká cena a skutečnost, že pokud pokrm z hrnce přeteče ve větším množství, nemá se kde zachytit a stéká po sporáku až na zem. Nad každým sporákem by měl být umístěn odsavač par!

Důležitá je možnost reliéfního označení ovládacích prvků sporáku:

- jednotlivých stupňů (korálky, konturpastou, proužky dymopásky),
- jednoho nejdůležitějšího stupně - vypnuto (korálkem, zářezem),
- naučit se pořadí plotýnek a ovládacích knoflíků (který knoflík patří ke které plotýnce) by mělo být samozřejmostí, nelze se však na to vždy u každého spolehnout,
- lze si v duchu očíslovat plotýnky (třeba podle směru hodinových ručiček) a knoflíky (zprava doleva),
- případně, je-li to možné, konturpastou nakreslit nad/pod knoflík značku, ke které plotýnce (v jakém rohu sporáku) patří. Stejně tak např. nalepit proužky z dymopásky nebo jiné trvanlivé lepenky.

Postup práce se sporákem

- V první řadě se s ním člověk se zrakovým postižením učí pracovat vždy za studena (u elektrického sporáku vypne hlavní vypínač - lze pak libovolně přepínat knoflíky).
- Uživatel si musí důkladně ohmatat všechny komponenty - ovládací knoflíky, plotýnky, mřížky, zapalování.
- Hrnec staví na jakoukoliv plotýnku vždy před zapnutím/zapálením plotýnky/hořáku.
- Větší hrnce staví vždy na zadní plotýnky.
- Pozor! U plynu - k zapalování používá zapalovače k tomu určené. Zapalovačem sjede po hrnci až pod něj těsně k plotýnce, pak teprve pustí plyn a škrtně zapalovačem. Že plyn hoří, pozná podle zvuku (i čichu) a samozřejmě i podle teploty. Ke kontrole hoření používá nejlépe dlouhou sirku (určenou pro zapalování plynové trouby a krbu), kterou přiloží mezi hořák a dno hrnce - když se sirka zapálí, vydá výrazný zvuk, oheň hoří.
- Hrnec sundává vždy až po vypnutí plotýnky. Pozor! U elektrického sporáku - plotýnka zůstává horká.
- Nenaklání se při vaření, nebo bezprostředně po jeho skončení, nad hrnce nad sporákem - hrozí opaření párou.
- Když pracuje u sporáku, dbá na to, aby za sebou vždy měl dostatek místa, kdyby bylo potřeba nenadále uskočit.
- Pozor! Plynovou troubu vždy zapaluje z boku - dřepne si bokem ke sporáku, před sebou má otevřená dvířka.

Důležité je vhodné oblečení ke sporáku, zvlášť u plynového může být některý oděv velmi nebezpečný. Není vhodné nosit dlouhé volné rukávy, dlouhé vlasy je lépe svázat do copu, raději nepoužívat utěrky, ale bezpečné chňapky!



Obr. č. 7

Reliéfní značky na sporáku

3. 9. Vaření

Vaření potravin ve vodě je nejoblíbenější metoda úpravy potravin. Je jednoduchá a bezpečná, při dodržování určitých zásad:

- 1) Člověk s postižením musí bezpečně zvládnout manipulaci se sporákem. Najít vhodný hrnec a postavit jej na správnou plotýnku, na její střed. Bezpečně najít příslušný ovládací knoflík. Správně sundat hrnec z plotýnky.
Nácvik s ním provádíme nejprve za studena, kdy si vše může ohmatat, poté vaří čistou vodu, pak se přidávají potraviny (brambory, těstoviny, rýže).
- 2) Člověk s postižením musí bezpečně poznat, kdy voda vře! (Uvedeno v kapitole 3. 5. 2. Vaření nápojů.)
- 3) Dále si musí s využitím hmatu a sluchu nacvičit orientaci na sporáku, a to pomocí lžic, vidliček, vařeček (zprostředkují hmatové vnímání), aby se později při vaření vyvaroval nadbytečného kontaktu se sporákem nechráněnou rukou. Je nutné nacvičit vyhledávání pokliček, uch, držáků hrnců. (Pokličku hledá vždy shora dolů, má na ruce chňapku, ucho hrnce hledá tak, že opisuje vařečkou dokola celý hrnec. Na ucho pokličky také může připevnit dřevěný kolíček na prádlo.) Snaží se stavět hrnce stále stejným způsobem.
- 4) Uživatel musí umět vařící se potraviny zamíchat a přitom dávat pozor na stabilitu hrnců (přidržovat je rukou v chňapce).
- 5) Měl by zvládnout nastavit minutník (který může být označený bodovým písmem) k ohlídání délky vaření.
- 6) Co se týče přípravy pokrmů, měl by uživatel časem zvládnout nezbytnou kontrolu hmatem, čichem, sluchem i chutí. (Např. sklovitá cibulka se míchá a voní jinak než dozlátova osmažená, uvaření brambor může kontrolovat ochutnáním.)
- 7) U některých pokrmů lze časem vysledovat obvyklý čas potřebný k jejich přípravě (cibulka, jíška, vajíčka). Pak je třeba si tento čas pamatovat, umět ho ohlídat, používat stále stejnou nádobu, plotýnku i minutník.

Při vaření by se ani člověk se zrakovým postižením neměl vyhnout používání nejrůznějších druhů koření. Hledání toho pravého mezi dalšími si může usnadnit také tím, že kořenky seřadí podle abecedy a má zvlášť koření na maso a na sladká jídla!

Základní postup při vaření

- 1) Uživatel použije hrnec vhodné velikosti, měl by být naplněn vodou pouze z poloviny nebo maximálně ze tří čtvrtin. Používá raději o něco větší hrnce a pánve, než je třeba pro dané množství jídla. Do jisté míry tím zabrání přetékání a prskání kolem, ani při míchání nic z hrnce nepřetéká. Průměr dna hrnce by měl co nejvíce odpovídat průměru plotýnky - je-li menší, hrozí popálení a zbytečná ztráta energie, je-li větší, je hrnec nestabilní (může se posunout k jedné straně plotýnky a snadno zvrhnout) a vaření trvá déle.
- 2) Vloží potravinu určenou k vaření.
- 3) Hrnec postaví správně na střed plotýnky a zkontroluje rukama.
- 4) Zapne plotýnku.
- 5) Když pozná var, může stáhnout elektřinu/oheň na nižší stupeň a nastaví minutník. Je-li třeba vkládat potravinu do vařící vody, musí mít chňapku a vhodné je použít kleště. Jinak je potřeba nacvičit přesypání např. z misky (odvážená rýže) do hrnce s vařící vodou. Stejně může použít skládací prkénko.
- 6) Po skončení vaření vypne plotýnku (u elektrického sporáku mohou zkušenější vypínat plotýnku o něco dříve) a teprve potom sundá hrnec.

Pro slévání vody používá cedník zavěšený na dřež (ideální je mísa na praní zeleniny, která jde zavěsit na třech místech na jakýkoliv tvar dřezu, nebo mísa s nožičkami, kterou může postavit do prázdného dřezu) a celý obsah do něj vylije. Další dobrou pomůckou je plastové, hliníkové nebo nerezové „slévátko“, které lze jednoduše nasadit na libovolně velký hrnec místo pokličky. Nemusí ho už přidržovat a oběma rukama drží pevně hrnec a slévá.

Zkušenější možná zvládnou slévání vody přímo do dřezu tak, že pokličku na hrnci mírně odsunou až vznikne škvírka, pokličku i hrnec zároveň pevně uchopí a nakláněním hrnce voda vyteče a potravina zůstane uvnitř. Slévá se vždy směrem od těla! Mnohé potraviny lze také vyndat pomocí kleští. Někdy může použít větší hrnek tam, kde by normálně použil naběračku (při ubírání vody, omáček).

Při všech způsobech slévání je dobré páru odfukovat, může být i přes chňapky na rukou velice nepříjemná. Při odklopení pokličky pozor na horkou páru. Zde musí být opatrní zejména slabozrací, kteří mají tendenci naklánět se nízko nad hrnec! Do hrnce je možné přilít studenou vodu a ochladit tak jeho obsah. Dále už je práce bezpečnější.

Při vaření vajec je třeba dávat pozor na to, aby vejce nepraskla. Z lednice se dají do studené vody, do které se přidá trochu soli nebo octa - vejce neprasknou a chuť se nezmění. Lze také propíchnout skořápku na kulatějším konci propichovátkem na vajíčka. Dobu vaření je potřeba dobře hlídat. Poté se postaví hrnek do dřezu a pustí se do něj studená voda, aby se vejce ochladila a lépe se loupala. (Postup oddělování žloutku a bílku najdete v kapitole 3. 12. 3.)

Smažení cibulky je jiná technika než vaření, protože se už pracuje s tukem. Může se však zařadit dříve pro nácvik zprostředkovaného hmatu i rozlišování vůní při vaření:

- 1) Do kastrolku nebo pánve si nevidomý dá tuk - raději tuhý, lépe se dávkuje (ohmatá) jeho množství. Dá-li ho méně, cibulka se smaží rychleji a tuk se zbytečně nepřepaluje.
- 2) Vsype nakrájenou cibulku. (Krájení cibule popisuje kapitola 3. 7. 4. Krájení na kostky)
- 3) Míchá a snaží se dobře vnímat.
 - a) Syrová cibulka se míchá dobře, při zatlačení od vařečky tvrdě odskakuje.
 - b) Do cibulky se vsákne tuk, je měkká, „těžší“ na míchání, na hmat „gumovatí“.
 - c) Cibulka tuk vypouští, opéká se, šustí, lehceji se míchá a pěkně voní.

Na závěr vaření uživatel připravuje i omáčky. Ty je potřeba zahušťovat. Nejprve s ním cvičíme, jak je zahustit zaprášením moukou, poté zavařením mouky rozmíchané v mléce nebo smetaně, nakonec cvičíme zahuštění jíškou.

Jíšku může mít člověk se zrakovým postižením i předem připravenou. Jak ji vyrobit?

- 1) Na jednu lžici tuku dá jednu lžici hladké mouky.
- 2) Tuk nechá rozehřát a vsype mouku.
- 3) Stále míchá a sleduje různé stupně přípravy:
 - a) Světlá jíška začíná pěkně vonět, příprava trvá asi 2 - 3 minuty.
 - b) Tmavá jíška voní výrazně, začíná se pod vařečkou drobit, vše trvá asi 4 - 5 minut.

Jíšku ředí vždy studenou tekutinou (jinak se dělají hrudky), dobře rozmíchá a důkladně povaří. Důkladněji se rozmíchá metlou nebo ponorným mixermem.

Přípravu jíšky si značně usnadní použitím výrobku „Hotová jíška“. Je instantní, vyrábí se světlá i tmavá. Je to nejjednodušší způsob, jak zahustit polévky, omáčky, zeleninu i další jídla. Je v granulích, jednoduše se dávkuje, nemusí se smažit, nedělá hrudky. Sype se do vařícího pokrmu, zamíchá a krátce povaří.

3. 10. Opékání

Opékání je rychlá tepelná úprava potravin na pánvi. Opékáme masa - minutky, topinky, omelety, lívance.

Opékat je nutné vždy při vysoké teplotě - zejména minutková masa a pánev musí být předem rozpálená, protože jen pak se na mase vytvoří ochranná kůrka, která zabraňuje vytékání šťávy a chuťových látek.

Na opékání se používá spíše méně tuku, jen tak, aby byla pánev pokryta. Lépe než tekutý olej se dávkuje tuk ztužený, protože člověk se zrakovým postižením může hmatem zkontrolovat, kolik nabírá.

Důležité pomůcky:

Především je potřeba dobrá pánev - hlubší, rovná, s pevným držadlem (může být obyčejná i teflonová), slabozrakým může lépe vyhovovat pánev, která má černý nebo bílý lem, dále obracečka - výborné jsou obracecí kleště (pozor: teflon nesmí přijít do styku s kovem, musíme používat náčiní jen teflonové nebo dřevěné, které má trošku nevýhodu v tom, že je tlustší než tenký kov, což je důležité při podebírání). Nepostradatelná je chňapka a zástěra.

Základní postup při opékání

Nejlépe si opékání člověk s postižením trénuje na chlebu - topinkách.

- 1) Dobře umístí vhodnou pánev na příslušnou plotýnku. Dává pozor, kde je držák pánve (u praváků raději na levé straně), a jeho postavení během práce nemění. Pozor! Držák nesmí přesahovat mimo sporák.
- 2) Dá do pánve dostatečné množství tuku (může postup i prohodit - nejprve dá tuk a teprve potom pánev na plotýnku). Musí používat kvalitní tuk, který se rychle nepřepálí. Na opékání dává spíše menší množství tuku. Do teflonové pánve nemusí dávat tuk vůbec.
- 3) Zapne plotýnku.
- 4) Nechá plotýnku hodně rozpálit.
 - a) Olej slyšitelně praská (pozor: neplatí vždy - některé druhy neobsahují vodu a pak nepraskají).
 - b) Může do pánve vhodit kousíček těsta, strouhanky, masa, chleba - jestliže zasyčí a praská, má olej správnou teplotu.
 - c) Může si orientačně pamatovat čas od zapnutí po rozpálení.

- 5) Vloží chleba opatrně do pánve - k tomu jsou nutné chňapky a kleště. Jednou rukou si přidržuje držák pánve, do druhé uchopí kleště, do nich chleba, pevně drží a položí na pánev (orientuje se podle držáku, nebo spodní stranou kleští). Kleštěmi zkontroluje umístění chleba na pánvi a posune na střed.
- 6) Když je jedna strana dostatečně opečená - lehce se pohybuje po pánvi a škrábe, je cítit vůni pečeného - otočí. Přidrží pánev, kleštěmi shora nahmatá chleba, najde jeho okraj, podebere (směrem ke kraji pánve, aby se o její stěnu zastavil), sevře do kleští a otočí. Místo kleští může použít také dvě obracečky - jednou podebere zespoda chléb, druhou přidrží seshora, táhne k okraji a obrátí. Je to již náročnější na koordinaci a musí to dobře cvičit za studena. Opékání druhé strany je obvykle o něco rychlejší.
- 7) Stejným způsobem, jakým obracel, vyndá chleba z pánve a položí na předem připravený talíř (hned vedle sporáku). Topinky a toasty, které se položí hned po vytažení na studený talíř, budou na spodní straně vlhké (pára se srazí). Je lepší je nechat chladnout na roštu.
- 8) Před opékáním dalšího kousku většinou musí pánev opět omastit, po skončení práce vypne plotýnku a pánev přemístí (nejlépe na vedlejší studenou plotýnku) a nechá vychladnout.

Dobře opékat může i husté těsto, jako lívance a bramboráky. Postup je obdobný, liší se pouze v dávkování těsta do pánve. Těsto nalévá malou naběračkou nebo lžící do středu pánve - nejprve ťukne dnem naběračky o dno pánve, aby místo poznal a nelil těsto vedle. Naběračku vyklopí a ještě jejím dnem rozetře těsto po pánvi. Jakmile těsto klouže po dně a voní (asi 3 - 4 minuty), obrací na druhou stranu.

Bramboráky lze dělat i tak, že se do těsta přidá trochu oleje, asi tolik, kolik bychom spotřebovali na jejich smažení, a připravují se na dotykovém grilu (těsto se nemusí roztírat vůbec), či dokonce v troubě na plechu pokrytém pečícím papírem. V takovém případě se těsto roztírá rukama.

Nejtěžší na opékání jsou palačinky. Jde o dosti řídké těsto, které se rozlije přes celou pánev, je tenké a křehké a pak se těžko obrací. Pro člověka se zrakovým postižením je to skutečně už náročná práce, u které je zapotřebí cvik a praxe. Na závěr uvádíme jednu z možností přípravy palačinek, jak může zvládnout zkušená nevidomá hospodyně. K pečení palačinek používá dvě pánve (v prodeji lze zakoupit přímo dvojitou pánev určenou na tuto činnost) - vždy, když chce palačinku otočit, přiloží na pánev seshora dnem vzhůru druhou pánev, jen překllopí těsto z jedné do druhé a opéká dál. Tento postup vyžaduje určitou zručnost a trénink.

3. 11. Smažení

Smažení je rychlá úprava jídel ponořených do většího množství tuku. Pro osoby se zrakovým postižením je to jedna z nejnáročnějších činností v kuchyni. Vyžaduje už dosti zkušeností, ale i odvahy. Smaží se totiž ve velkém množství tuku, který je navíc rozpálený na vysokou teplotu a při špatném zacházení hrozí popálení. Přesto to mnoho hospodyňek přes zrakový hendikep zvládne velice dobře a bezpečně. Zvláště po důkladném nácviku a určitých zkušenostech.

Smažit můžeme buď na pánvi (nejlépe teflonové), nebo ve fritovacím hrnci, kde máme jistotu, že se tuk nepřepálí a osmažení bude rovnoměrné. Fritovací hrnec je pro člověka se zrakovým postižením vhodnou pomůckou. Je však důležité, jaký typ si vybere, aby byl bezpečný a šlo jej dobře hmatově označit. Jeho součástí by měl být časový spínač se zvukovým signálem a automatický pohyb koše. Tomuto kritériu bohužel vyhovují zejména dražší typy. Opět je nezbytný zácvik.

Smažení v pánvi

Pánev je pro většinu hospodyň stále známějším pomocníkem.

Při práci s pánví je velmi důležité si najít vhodnou polohu rukojeti. Musí být z dosahu okolních (někdy zapnutých) hořáků a zároveň tak, aby nevystupovala do volného prostoru. Je třeba tuto polo-

hu dobře promyslet a stále dodržovat! (Obecně lze ale doporučit, je-li to možné, mít zapnutý jen jeden hořák.) Základní postup je pro člověka se zrakovým postižením obdobný jako při opékání, i pomůcky jsou stejné - pánev, chňapky, obracečka, vidlička:

- 1) Do pánve (raději hlubší, rovné a stabilní) dá tolik tuku, aby smažená potravina byla asi do poloviny ponořena. Postaví na plotýnku, srovná, zapne plotýnku a nechá tuk rozpálit. Teplotu vhodnou k zahájení smažení pozná dvěma způsoby:
 - a) Pánev před nalitím tuku vypláchne vodou. Když se tuk rozpálí, začne prskat.
 - b) Tuk dá do suché pánve. Až cítí vůni zahřátého tuku, ponoří do něj vařečku nebo vhodí drobek strouhanky (připravuje-li cibulku, vloží do tuku pár kostiček). Tuk slyšitelně zašumí. Špetka soli na dně pánve zabrání prskání tuku.
- 2) Potravinu dá do pánve, kontroluje, otáčí i vyndává pomocí kleští. Protože při smažení se používá více tuku než při opékání, musí potravinu do pánve dávat opatrně, ne z velké výšky, aby při dopadu nevystříkl horký tuk.

Jak pozná, že je první strana už osmažená?

 - Usmažená strana snadno klouže po pánvi.
 - Pomocí dvou vidliček - jednou seshora přidrží, druhou zjistí tvrdý okraj už osmažené strouhanky.
 - Potravinu otočí a přejede obracečkou po osmažené straně, cítí „škrábání“ osmažené strouhanky.
- 3) Obracení provádí stejně jako u opékání - pomocí kleští. Může si pomoci i vidličkou. Najede pohybem shora dolů na osmažený kousek a přidrží ho, aby „neutíkal“, kleštěmi podebere, sevře a otočí. Případně vyndá na předem připravené místo (talíř). Obracecí kleště jsou ideální na menší kousky (rybí prsty). Na větší kusy (řízky) může použít jen vidličku - zapíchne do masa, přisune ke kraji pánve a otočí.
- 4) Když vyndá smažený kousek z pánve, nechá jej okapat na papírovém ubrousku (může ubrousek také z obou stran kousku lehce přitisknout), aby odstranil před podáváním přebytečný tuk.

Smažení se nacvičuje vždy nejprve na předsmažených (a obalených) potravinách. Postupně začne zkoušet člověk se zrakovým postižením také sám obalovat. Obalování je jednodušší provádět jen rukama, šikovnější si mohou pomoci vidličkou. Při obalování potravin bude potřebovat další dovednosti - např. rozklepávání vajec. Postup je uveden v kapitole 3. 12. 3. - Oddělování žloutku a bílku.

Praktická rada nevidomé hospodyňky: Květák na smažení obaluje v igelitovém sáčku. Do něj nasype mouku, pak přidává jednotlivé růžičky kvěťáku a protřepe. Potom opakuje se strouhankou. Každá růžička je pak velmi dobře obalená.

Zpočátku nácviku uživatel smaží vždy jen jednu věc! Zvládnout smažení, ať už sám nebo případně s částečnou pomocí někoho vidícího, je velkým úspěchem, protože patří k náročným úkonům.

3. 12. Pečení

Pečení je jedna z nejstarších úprav potravin jen za působení horkého vzduchu. Pečeme v troubách různého druhu nebo v remoskách. Můžeme péci maso nebo rozličné dobré moučníky. Hospodyně s těžkým zrakovým postižením musí samozřejmě bezpečně znát ovládání trouby, otvírání, umístování roštu a nastavování teploty. Před začátkem pečení si musí všechno zkontrolovat a vyzkoušet nanečisto. Přesně si určí, kde bude pekáč, a toto postavení raději během práce nemění.

3. 12. 1. Pečení masa

- 1) Nevidomý kuchař nebo kuchařka si připraví chňapky (nejlépe dlouhé, žáruvzdorné), vidličku, obracečku, lžíci nebo malou naběračku. Maso opláchně, ochutí podle receptu, případně naporcuje a vloží do dostatečně velkého pekáče, který se i horký dá chňapkou vzít dobře do ruky.
- 2) Rozehřeje troubu a vloží pekáč. Při kontrole pečení se nesmí člověk se zrakovým postižením naklánět zblízka nad pekáč. Otevře dvířka a tam, kde to jde, mírně vysune pekáč i s roštěm. Záleží na typu trouby - některé mají rošt pevně shora i zdola upevněn v kolejnicích tak, že ho lze bezpečně vysunout, aniž by se převrátil. Jinak vytahuje opatrně pouze pekáč a hned ho postaví stranou (na linku) na předem připravené velké prkénko. Prkénko nesmí být menší než pekáč, protože by byl vratký a hrozilo by jeho převržení. Stejně tak nejsou pro odložení pekáče moc vhodné plotýnky. Pekáč může postavit i na prkénko na zem vedle trouby. U některých typů trub může pekáč postavit na vyklopená dvířka. Pak musí dát dobrý pozor, aby nezavadil o dvířka trouby a celý pekáč na sebe nezvrhl. U většiny však tato metoda není bezpečná (dvířka jsou vyviklaná, otevřená šikmo dolů nebo nahoru atd.).
- 3) Vidličkou zjistí stupeň tvrdosti masa, podle potřeby maso podlije nebo obrátí. Maso obrací tak, že pod něj zasune obracečku, druhou rukou do něj zapíchne vidličku a tím je přitlačí k obracečce. Spolu s obracečkou nadzdvihne a obrátí. Zasune rošt a zavře dvířka.
- 4) U elektrické trouby může navolit směr pečení (jen shora, jen zespoda, z obou stran).
- 5) Čas pečení je dobré kontrolovat pomocí hmatového minutníku. Průběh pečení kontroluje i čichem. Dobře upečené maso má kůrku, pěkně voní, vidlička do něj dobře vnikne, při poklepání je slyšet jakoby dutý zvuk. Toto všechno jsou však už takové detaily, které se hospodyně se zrakovým postižením dokonale naučí až opravdu častým opakováním.

Celý postup pečení je ideální vyzkoušet nejprve za studena. Při prvních pokusech bude navíc určitě užitečné (stejně jako při jiných činnostech), bude-li zajištěna kontrola ze strany vidícího.

K uhlídání délky doby pečení (ale i jiných postupů) může kromě hmatového nebo mluvicího minutníku dobře posloužit nahraná kazeta. Na ní se nahraje v různých intervalech znělka s údajem času (gong - 10 minut), skladba v trvání 5 minut na uvaření vajec atd.

Na dno trouby lze při pečení položit velký čistý plech. Ten se po skončení pečení vyndá a umyje snadněji než trouba.

Na pečení (zejména masa) jsou výborným pomocníkem tzv. pečící fóliové sáčky. Odpadají starosti s podléváním a náročným mytím pekáčů. Peče se za minimálního množství tuku a maso je krásně šťavnaté!

Postup při pečení v remosce

Maso i moučníky může člověk se zrakovým postižením péct také v remosce. Skládá se z pečící formy, do které se dá pečená potravina, a z víka, jehož obvod je elektricky vyhříván na stále stejnou teplotu a tím ohřívá celou formu. Remoska tedy musí stát na zvláštním stojanu na rovné pracovní ploše (případně na elektrické plotýnce). Při kontrolování stavu pečení musí uživatel rozpálené víko sundat, odložit na předem připravené místo a přidržet si pečící formu. Potom víko zase bezpečně najít a přesně položit na formu. Víko má držadlo, které nepálí. U starších typů remosek musí víko položit na povrch, který nemůže poškodit - na sousední plotýnku, dřevěné prkénko, velký keramický talíř. U novějších typů remosek víko musí po sundání obrátit vzhůru nohama a položit na jeho vnější stranu, která má k tomu uzpůsobené malé nožičky.

Při dávkování pečené potraviny (zejména moučníků, které nakynou), musí plnit pečící formu s rozmyslem - raději méně těsta. Víko je stále ve stejné výšce od formy, těsto nemá kam růst a připaluje se na víko.

Forma se myje běžným způsobem. Víko, do kterého je přívod elektřiny, se nemáčí celé ve vodě, ale opatrně otírá mokrou houbičkou nebo hadříkem a dobře vysuší.

Z hlediska manipulace s víkem patří práce s remoskou mezi náročnější. Přesto ji lze nacvičit a zvládnout a obecně ji lze pro člověka se zrakovým postižením doporučit. Odpadá zde složitá manipulace s horkým pekáčem a rošty v troubě.

Pro zvládnutí bezpečné práce s remoskou musí proto člověk s postižením zraku:

- Umět remosku sestavit, zapojit ji do zásuvky, pracovat s ní, znát dobře návod k použití.
- Dát pozor, aby remoska vždy stála na odolném povrchu a blízko elektrické zásuvky.
- Stále vědět o elektrické šňůře (kudy vede do zásuvky).
- Mít vždy po ruce stabilní podložku, na kterou odkládá víko.
- Mít po ruce chňapky.
- Zvládnout dobře a bezpečně umytí víka.

Práci s remoskou cvičí samozřejmě nejprve za studena. Dbáme zejména na zvládnutí koordinace jeho pohybů při odkládání víka.

3. 12. 2. Pečení moučníků

Při pečení moučníků je snad nejdůležitější (pomineme-li nezbytnou zručnost při zacházení s troubou) příprava těsta. Většinou se jedná o větší množství přísad, které musí být ve správném poměru. Znovu připomínáme šikovnou hrníčkovou kuchačku, u které nepotřebujeme váhu. Potřebuje-li hospodyně se zrakovým postižením vážit, je nejlepší využít mluvicí váhu (existují však i váhy hmatově označené). Je třeba dobře znát systém odměřování. Viz kapitola 3. 6.

Pro jednoduchou přípravu těsta doporučujeme těsta v prášku, u nichž už je nyní veliký výběr (perník, kynuté buchty, třená bábovka) a jsou velmi kvalitní i chutné.

Je mnoho moučníků a těst a každé se připravuje trošičku jinak. Zpravidla je pro hospodyně s postižením zraku nejjednodušší těsto lité.

Postup při přípravě moučníku z litého těsta

- 1) Zájemce o zvládnutí kuchařského umění smíchá všechny přísady podle receptu.
- 2) Připraví si formu nebo pekáč. Na vymazání formy je nejvhodnější ztužený tuk, který rovnoměrně rozetře po celé ploše - nejlépe prsty nebo obalem od tuku. Hrubou mouku nasype nejlépe rukou - rozsypává po plechu nebo formě. Pak plech pohoupá na delší straně zleva doprava a zpět. Stejně i na kratší straně.
- 3) Těsto nalévá do středu pekáče a lehkým pohybem stěrky po povrchu těsto rozetře.
- 4) Dá péct - zpočátku peče při vyšší teplotě, dopéká při nižší. Troubu prvních 15 minut neotvírá a s pekáčem nehýbá, aby se těsto nesrazilo.
- 5) Většina receptů informuje o délce pečení. Tenké těsto se peče asi 20 minut, buchty asi 30 minut, bábovka 40 minut. O upečení se přesvědčí tím, že na povrch jemně zaškrábe vidličkou a zjistí, zda má moučník kůrku. Vidličkou může na moučník lehce poklepat a poslouchat zvuk. Píchne-li do těsta špejlí, má být po vyndání suchá a čistá.
- 6) Moučník opatrně vyndá na připravené místo (nejlépe velké prkénko) a nechá vychladnout. Moučníky v pekáči může krájet rovnou v něm a nemusí vyndávat. Formu (bábovku) po vychladnutí (jinak by se potrhala) překllopí a opatrně zvedne. Jestliže ani pak nejde vyklopit, položí přes formu mokrou studenou utěrku, nebo na formu klepe vařečkou nebo kulatým nožem, až jde hladce zvednout.

Místo vymazávání plechu nebo formy může použít speciální papír na pečení (možno koupit v drogerii nebo domácích potřebách). Jen se rozprostře na dno a nalije se na něj těsto. Po upečení vyndá papír i s těstem. Papír sundá a vyhodí.

Na vále vyválené těsto se velice špatně přenáší na plech tak, aby se při tom nepotrhalo. Může je proto vyválet rovnou na pečícím papíru, i s papírem přenést na plech, po upečení i s papírem sundat a krájet.

Velice dobrá je rovněž dortová forma, která má postranní část oddělenou od dna a je rozměrově upravitelná, nebývá pak problém s vyndáním hotového výrobku. Po praktické stránce je mezi stupněm mezi prostým pekáčem a formou na bábovku. Moukou se vysypává tak, že se do ní mouka nasype, nakloní se a v rukou se s ní zvolna otáčí.

Koření na sladké moučníky se skladují odděleně od ostatního koření.

Pro velké množství druhů moučníků a pro sebemenší, ale mnohdy velmi důležité maličkosti při přípravě těsta, tvarování a pečení, by měla kuchařka se zrakovým postižením péci moučníky známé a doporučené. Měla by používat minutník a dobře si pamatovat, jaký druh pečiva, při jaké teplotě a jakou dobu pekla.

Při pečení se snadno nadělá více nepořádku než při jiných činnostech. Je proto vhodné pracovat na vále, na který se natáhne tenká přilnavá fólie a po skončení práce opatrně stáhne a vyhodí. Je výborná při výrobě drobného vykrajovaného cukroví! Lze také doporučit položení fólie na těsto svrchu při vyvalování. Těsto se pak nelepí na váleček.

Pečením samozřejmě samostatnost v kuchyni nekončí. Zájemce o rozšiřující dovednosti může pokračovat dalším zdokonalováním.

3. 12. 3. Oddělování žloutku a bílku

Na oddělení žloutku a bílku do těsta může nevidomý použít speciální oddělovač:

- 1) Oddělovač položí na nízkou sklenici, nebo hrneček.
- 2) Do méně šikvné ruky vezme vajíčko a pevně uchopí na špičatějších koncích, aby dlaň měl pod vajíčkem.
- 3) Do druhé ruky vezme nůž.
- 4) Rychlým a rázným pohybem rozsekne skořápku vajíčka co nejvíce uprostřed.
- 5) Položí nůž a oběma rukama chytne vajíčko, palce z obou stran praskliny.
- 6) Palce se snaží dát zevnitř na hranu praskliny a pohybem rukou od sebe skořápku otevře nad sklenicí s oddělovačem.
- 7) Vyklopí obsah vajíčka do oddělovače - bílek proteče do sklenice, žloutek zůstane v oddělovači.

Vajíčko může rozbít i tak, že jím lehce klepe např. o hranu hrnku, aby hrana vajíčko rozdělila (je třeba volit hranu, která je zaoblená a na níž se skořápka netříští na droboučké úlomky). Sílu poklepů zvolna zvětšuje až vajíčko lehce praskne. Dále jím pootáčí ve směru praskliny a dalšími, poměrně lehkými poklepy prodlouží prasklinu na většinu obvodu vajíčka. (Tekutý obsah je stále držen pružnou blankou na vnitřní straně skořápky a nevytéká.) Do praskliny opatrně vsune špičky palců a nad oddělovačem skořápku rozdělí na dvě části. Tento postup má tu výhodu, že neužívá seku nožem proti ruce a skořápka se tlakem netříští, zatímco příliš prudkým sekem můžeme rozseknout žloutek přímo ve skořápce. Vyžaduje však od člověka větší trpělivost a je o něco pomalejší.

3. 13. Manipulace s horkými předměty

Následující text se vztahuje ke kapitolám 3. 9. - 3. 12., popisujícím určité způsoby manipulace s horkými předměty. Bohaté zkušenosti nevidomého muže, pana Jiřího Mojžíška, mohou být pro ostatní lidi se zrakovým postižením významnou inspirací v dalším rozvoji sebeobslužných dovedností. Text je ponechán v nezměněné podobě.

Jak pracovat s horkými předměty

V kuchyni se dříve nebo později nevyhneme práci s horkými předměty a tekutinami. Mnoho nevidomých z nich má strach. Tyto problémy lze řešit různě: „vařit“ jen studenou kuchyní, držet se od horkého dál - na obracení užívat obracecí kleště či alespoň dvě obracečky, každou v jedné ruce, užívat dlouhá ucha hrnců, ucho hrnce hledat vařečkou, smažit jen ve fritovacím hrnci, atd. Chtěl bych vám nabídnout cestu, která sice není nejjednodušší, ale která, jestliže ji zvládnete, vás přivede k velmi prostým a účinným pracovním postupům.

Nekamenujte mě, prosím, bez jejího opatrného ověření od těch nejjednodušších technik k těm nejsložitějším. Slibuji, že až k chození po žhavém uhlí se nedostaneme!

Prvním předpokladem je, pracovat zcela uvolněnými rukama, které ovšem velice citlivě vnímají.

Druhým, a řekl bych vlastně posledním, trikem je, nedotýkat se věcí přímo, ale jakoby mimochodem. Horkou věc vždy jen lehce pohladit a pokud možno se na ní nezastavovat.

Tak zjistíme, že spousta věcí, které se tváří jako hrozně horké, syčí na nás a praskají, vlastně tak horké nejsou. Docela klidně si můžete v první fázi pohladit horní stranu právě opékané topinky, palačinky (obrací se, až je shora suchá) či vaječné omelety.

Pozor! Při těchto letmých dotycích na nás číhají zvednuté okraje pánve, proto je třeba držet zápěstí rukou trochu výš.

Ve druhé fázi to můžete zkusit s horní stranou velkého řízku, (říkám velkého, abyste nepřejeli přes jeho okraj do oleje), obalovaného květáku či karbanátku. Zde je důležité obracečkou si najít okraj smažené dobroty, opřít ji o tento kraj a druhou rukou po obracečce opatrně sjíždět dolů. I to je samozřejmě dobré nacvičovat s chladnými či lehce prohřátými věcmi. A odtud je už jen kousek k tomu, že topinky budete obracet tak, že si je obracečkou najdete, druhou rukou lehce přidržíte, obracečkou vjedete pod ně a obrátíte. Pozor, abyste po obrácení nezůstali rukou pod topinkou moc dlouho. Je dobré vést v patrnosti, že čerstvě obrácená topinka má nahoře stranu, která se před několika okamžiky opékala.

Jestliže dojdete sem, je to skvělé. Když vám to bude málo, asi brzo zjistíte, že není problém obrátit takovou topinku holou rukou tak, že ji zlehka chytíte za horní hrany kůrky do špiček prstů, zvednete ji a obrátíte.

Stejně, tedy míním obracečkou a rukou, se dají obracet i výše zmíněné řízky, karbanátky, nebo maso pečené v troubě. Pro začátek nám někdo pomůže odstavit pánev nebo pekáč na velké prkénko na nějakých 30, 40 vteřin z plotýnky. Olej přestane prskat a ušetříme si tím ty droboučké puchýřky, které kapičky oleje způsobí. Obracet např. rybí prsty je mnohem obtížnější než obracet větší řízek. Jsou malé a horní - neosmažená strana bývá pro ruce rozbředlá a těžko se pod ně leze obracečkou.

Hotové jídlo můžeme z pánve vyndávat stejně, jen horní strana bude tentokrát o něco teplejší.

A co s věcmi, které jsou horké doopravdy?

Jestliže se chci např. dotknout stěny horkého hrnce, z něhož potřebuji sundat pokličku, nesmí být pohyb veden přímo k němu a po dotyku zase přímo od něj, ale vlastně podle této stěny, o kterou se smím jen lehce otřít. Na první pohled to vypadá jako nesmysl, ale funguje to. Tak lze několika dotyky hledat ucho hrnce, plastové držátko pokličky, po získání praxe i okraj rozpálené pánve nebo stejným způsobem můžeme zkontrolovat, jestli stojí hrnec přesně na elektrické plotýnce.

A co dodat? Mějte před horkými věcmi respekt, ten zvyšuje pozornost. Nemějte však z nich strach. Ochromuje a vede k panice.

A vlastně ještě něco. Ten, kdo si po přečtení této kapitoly řekne: „topinky a řízky už obracet umím, to se nebudu přeučovat, smažit rybí prsty na hlubším oleji, to mi dělá potíže, tady bych to mohl zkusit,“ ten ať raději okamžitě zapomene, že vůbec něco četl. Zde, snad více než kde jinde, je důležité začínat od toho nejjednoduššího a pokračovat dál až po nabytí jistoty.

3. 14. Stolování

Naučit se správnému stolování je velice důležité. Je snadněji omluvitelné, když člověk se zrakovým postižením neumí dokonale usmažit řízek, nežli to, že jej neumí sníst. Přesněji, sní-li ho po způsobu pravěkých lidí - oběma rukama a je přitom mastný od „ucha k uchu“.

Není to samozřejmě problém pouze lidí se zrakovým postižením. Řada z nich díky zvykům a výchově v rodině nebo ve speciálních školách má správné způsoby stolování dobře zažitě. Na druhé straně se ale najdou tací, kteří mohou být nadprůměrní v prostorové orientaci, v bodovém písmu, ale u stolu jsou méně šikovní. Nakonec se určitým způsobem nasytí, ale to přece zdaleka není všechno.

Tady je mnohdy problém na straně vidících, nejbližších přátel, příbuzných, či kolegů na pracovišti, že nedostatky přehlížejí. Některé věci se jen těžko říkají, dospělí se obtížně něco přeučují a reakce na dobře míněnou poznámku mohou být různé. Vidící by měl dokázat zformulovat své postřehy taktně, ale jasně, a zároveň navrhnout konkrétní pomoc. Nevidomý nebo těžce slabozraký by měl být připraven tyto rady přijmout (přestože se to nemusí poslušat zrovna příjemně).

3. 14. 1. Některé obecné zásady stolování

- 1) Stolování lidí se zrakovým postižením se v základních principech neliší od běžného.
- 2) Je lepší stolat u stabilního čtverhranného stolu, k němuž je bezpečný přístup. Židle by měla být také stabilní a pohodlná, nejlépe v barevném kontrastu ke stolu, případně i ke koberci.
- 3) Ubrus je dobré přichytit v každém rohu stolu sponou.
- 4) Je lepší si vybrat raději odolnější a stabilnější nádobí.
- 5) Při stolování je důležité být přirozený a všechny úkony mít zautomatizované, aby nevidomého nezaměstnávaly přespříliš (a to je mnohdy, zvláště u začátečníků, to nejtěžší). Zručnosti lze dosáhnout jedině praxí. Každodenním tréninkem doma i na veřejnosti. Jinak vede nezvyklá situace k nejistotě a k trémě, mnoho lidí s postižením ji nezvládne a napříště se podobným situacím vyhýbá. Nejistota se prohlubuje a začarovaný kruh se uzavírá. (Pro nácvik doporučujeme opět jen třeba krajíc chleba - který už dotyčný umí namazat - sníst na talíři přiborem. Postupně lze přidávat na obtížnosti - např. sekanou s malou oblohou, párek s bramborem, ...).
- 6) Je dobré se zamyslet např. i nad oblečením ke stolu (zvláště stoluje-li se ve společnosti v restauraci). Potíže mohou nadělat zejména rukávy. Je proto lépe volit raději krátké nebo přiléhavé dlouhé.
- 7) Stolování klade velké nároky na představivost, přesnost hmatového vnímání a na orientaci na stole před sebou. (Je třeba cvičit hmatovou práci a orientaci přiborem na talíři.) Člověk s postižením si může jídlo zjednodušit už samotným jeho výběrem - kuřecí soté se bude jíst asi lépe nežli pstruh na roštu, velmi obtížně se jedí saláty, zejména obsahují-li velké hlávkové listy.
- 8) Vyplatí se dobře zvládnout už samotné sedání ke stolu.
- 9) Je třeba vědět, jak se co jí (o tom je potřebné informovat zejména nevidomé od narození). Není vhodné jíst rukama jídlo, které se má jíst přiborem, zrovna tak lžíce není univerzální.
- 10) Nevidomý nebo slabozraký by neměl naklánět hlavu těsně nad talíř.
- 11) Zorientovat se předem, v jaké poloze je ostří nože. Lze jej najít dvěma způsoby - přejet po hraně talíře a najít tak stranu se zoubky, nebo přejet po vidličce (tento způsob je velmi nenápadný, protože při něm lze držet příbor v jídelní poloze), nebo ukazovákem sjet dolů po rukojeti a najít vystouplou řezací hranu.

- 12) Je výhodnější krájet si raději menší sousta. Ukrojené sousto, nejde-li napíchnout, odtáhnout po talíři stranou od původního kusu a umístit jej na vidličku. To lze pomocí plátku chleba, případně diskretně ukazováčkem schovaným za chlebem, který se drží mezi palcem a prostředníčkem. Je možné si také z jiného těžšího jídla na talíři udělat jakousi „zarážku“, ke které se sousto přihrne (zelenina ke kopečku brambor). Postup naložení sousta na vidličku se také může otočit - nožem odkrojit sousto, udělat zarážku, zafixovat a sousto nabrat pohybem vidličky směrem k noži.
- 13) Při nabírání salátu si raději přidržet celou misku.
- 14) Polévku jíst z polévkových misek raději než z talířů. Problémem bývají velké knedlíčky. Jestliže si někdo se zrakovým postižením polévku vaří sám, dělá knedlíčky malé. Jestliže si polévku servíruje, může si je rovnou nakrájet na menší. V restauraci může poprosit souseda, aby mu větší kousky překrájel. V nouzi největší může nabrat celý knedlíček na lžici, ukousnout jen malý kousek a zbytek opatrně vrátit.
- 15) Špagety se správně jedí lžící a vidličkou (vidličkou se napíchne malé množství špaget, vidlička se opře do lžice, několikrát otočí, špagety se tak na ni namotají a pak sní) a dělají problém i většině vidících lidí. Člověk se zrakovým postižením může jíst špagety podle návodu, nebo si je namotává na vidličku opřenou jen o dno talíře. Musí počítat s tím, že padají ještě více než jiná strava a jídlo trvá ještě déle.
- 16) Drůbež se může i ve společnosti jíst rukama. Potřebujeme k tomu však více ubrousků. Člověk se zrakovým postižením může také poprosit souseda, aby mu vyndal největší kosti. Kosti pak odkládá na menší talířek položený na stálém místě hned vedle jídelního.
- 17) Při konzumaci ryb je vhodné poprosit souseda, aby rybu rozkrojil a vyndal páteř a větší kosti. V restauraci může o totéž poprosit kuchaře. Do úst si vkládá nemíchaná sousta (jen rybu) a jazykem a rty hledá malé kostičky a odkládá je na malý talířek. Ty nejdrobnější zůstanou často nalepené na ruce, mohou se proto otírat do ubrousku.
- 18) Rozlišování soli a pepře lze nacvičit - sůl je při zatřepání hlasitější a těžší. Jestliže je někdo takto rozlišit nevládne, nasype si koření nejprve do dlaně; zároveň tak zjistí, jak je nastaven dávkovač.
- 19) Jíst potichu, nemlaskat, nesrkat.
- 20) Při dojídání nenaklánět talíř a raději nechat zbytek jídla.
- 21) Znat základní signály příborů - nedojedeno - příbor křížem přes talíř, dojedeno - vidlička a nůž vedle sebe z jedné strany talíře.
- 22) Mít vždy po ruce ubrousek a odkládat jej zásadně vždy na stejné místo, aby se mastnými rukama nemuselo tápat po stole.
- 23) Jestliže častěji stolujeme se zrakově postiženými, nikdy nesmíme spěchat, prohraškům se nevysmíváme, ale ani je neomlouváme a nepřehlížíme. Atmosféra pohody určitě pomůže odbourat napětí.
- 24) I zkušený člověk se zrakovým postižením jistě uvítá, popíšeme-li mu jídlo na talíři, a to pomocí ciferníku hodin např.: „Brambory máte od 9 do 3, maso od 3 do 6, zeleninu od 6 do 9.“ Sám si je pak lehce ohmatá vidličkou a nožem. Není to snadné, protože se jedná o hmat zprostředkovaný. (Proto zejména tato činnost vyžaduje důsledný nácvik.)
- 25) Na vidličku pomocí nože nabírat malé kousky. A nenechat se vyvést z míry prázdnými vidličkami vloženými do úst.

Slabozrakým lidem může při stolování pomoci

- Dobře osvětlený stůl.
- Barevně kontrastní prostření stolu (tmavý ubrus x světlé talíře).
- Sklenice s vodou je pro slabozraké někdy až neviditelná - pomůže, postavíme-li ji na barevný tácek, lze také použít sklenici s výrazným barevným potiskem.
- I jídlo na talíři lze lépe přizpůsobit - mezi rybu a brambory dát červenou papriku.
- Jestliže si slabozraký sám nalévá např. kávu nebo čaj s mlékem do světlého hrnku, lépe uvidí hladinu, když si nejprve nalije mléko a teprve potom dolévá kávou, čajem.
- Ubrousky doporučujeme mít v kontrastních barvách.

S uživatelem můžeme nacvičovat práci s příborem na kouscích plastelíny!

3. 14. 2. V restauraci

Začneme příchodem a samotným sedáním ke stolu. Nevidomý nebo těžce slabozraký přichází s průvodcem, který mu pomůže usednout ke stolu. Jak na to?

Návštěva restaurace s průvodcem

Když nevidomý navštíví restauraci s průvodcem:

- 1) Jestliže u stolu sedí ještě další lidé, průvodce pozdraví a požádá o dovolení přisednout si; tím je člověku se zrakovým postižením jasné, že u stolu nesedí sami a vyhne se případným trapasům.
- 2) Průvodce položí ruku, za kterou se nevidomý drží, na opěradlo židle (případně židli srovná rovnoběžně s hranou stolu), ten pak sjede po jeho ruce k opěradlu a svojí volnou rukou najde hranu stolu.
- 3) Před usednutím ještě zkontroluje sedadlo židle rukou (anebo věří průvodci).
- 4) Při sedání by se člověk se zrakovým postižením neměl naklánět příliš nad stůl, ale měl by si sedat si vzpřímeně, aby něco nepřevrhl.
- 5) Průvodce usedne vedle a popíše nevidomému věci na stole, řekne, kde stojí např. sklenice s vodou, popelník, váza s květinou apod. Pro usnadnění orientace na předměty zatuká lehce nehtem.
- 6) Nevidomý opatrně nahmatá okolí talíře, postupuje systematicky od okraje do středu stolu.
- 7) S výběrem jídla může pomoci číšník nebo průvodce. Předčítá jídelní lístek a naslouchající člověk si zapamatuje vždy poslední jídlo, které by si rád dal. (To pomůže výběru jídla, neboť celou nabídku si nelze zapamatovat.)
- 8) S přivoláním číšníka pomůže vidící.
- 9) Placení by slabozraký i nevidomý měl zvládnout sám. Může požádat souseda o kontrolu bankovek, případně nahlas říkat, co vrchnímu dává za peníze.
- 10) Obtíže mohou nastat s návštěvou toalety, zvláště tehdy, nejsou-li průvodce a člověk s postižením stejného pohlaví. Není ostudou požádat jiného důvěryhodně vyhlížejícího hosta o pomoc. Třeba: „Promiňte, má žena nevidí, doprovodila byste ji na toaletu?“ Zpravidla je naší žádosti vyhověno. Z hygienických důvodů může člověk se zrakovým postižením na toaletě použít např. igelitový sáček, který si navleče na ruku. Může se tak bezpečně dotýkat i rizikových míst. Sáček poté sundá tak, že jej přehrne naruby, a posléze vyhodí.

Návštěva restaurace bez průvodce

V případě, že nevidomý nebo slabozraký navštíví restauraci bez průvodce:

- 1) Požádá někoho u nejbližšího stolu nebo obsluhu o pomoc s nalezením volného místa.
- 2) Při příchodu obsluhy ke stolu poprosí o sdělení podrobností o předmětech stojících na stole.
- 3) Číšník také přečte hostovi se zrakovým postižením jídelní lístek, po dohodě popřípadě jen některé jeho části.
- 4) Při odchodu z restaurace pozná na věšáku své sako lépe, jestliže má např. v podšívce zapíchnutý zavírací špendlík. Během posezení poslouchá, kde jsou dveře, aby je mohl samostatně nalézt. Vhodné je ale i poprosit obsluhu, aby jej doprovodila k východu.

A na závěr ještě maličkou radu pro situace nečekané a třeba nepříjemné. Člověku se zhoršeným viděním se někdy stane, že omylem sáhne po sousedově sklenici, převrhne slánku apod. Nejvhodnější je použít vždy pohotově ona magická slůvka: „Promiňte, prosím ...“



Obr. č. 8

Umístění jídla na talíři popisujeme nevidomému pomocí číslic na ciferníku hodin

4. ÚKLID DOMÁCNOSTI

4. 1. Mytí nádobí

Po skončení příjemné zábavy u společného stolování, přijde pro většinu hospodyň na řadu práce, a to uklízení ze stolu a umývání nádobí.

Člověk s postižením zraku sbírá nádobí ze stolu vždy od kraje ke středu. Shrne zbytky z talířů a všechno nádobí si nechá vedle dřezu. Pro snadnější umývání je výhodnější mít dvojité dřez. V jednom má teplou vodu s přípravkem na mytí nádobí, ve druhém nádobí oplachuje, nejlépe pod tekoucí vodou. Jestliže má dřez jeden, nejprve myje a potom oplachuje. Před mytím nádobí je lepší sundat všechny prstýnky a hodinky, vyhrnout si rukávy a vzít si zástěru.

Vodu raději napouští do prázdného dřezu. Od lžic nebo sklenic na dně se voda může odrážet a cákat až na podlahu (hrozí uklouznutí). Špinavé nádobí si na mytí vždy připraví:

- Shrne stěrkou zbytky z talířů.
- Talíře naskládá na sebe.
- Všechny příbory dá do větší nádoby.
- Vylije kávový lógr z hrnku, vysype čaj ze sítka.
- Vytře ubrouskem omastek z pánve, atd.

Dále se už pustí do umývání:

- 1) Ze 3/4 napustí dřez teplou vodou a rukou v ní rozmíchá přípravek na mytí nádobí.
- 2) Na dno dřezu může položit umělohmotnou ochrannou podložku (dřez se pak nepoškrábe, někdy se naopak doporučuje, aby rodina dávala pod podložku např. ostré nože).
- 3) Každá hospodyně má ráda jinou pomůcku na mytí nádobí (hadr, houbičku, kartáč). Pro ženu se zrakovým postižením je důležité, aby to byla pomůcka, která umožňuje mít kontakt s umývaným nádobím.
- 4) Nejprve myje sklenice a nemastné nádobí a pokud má možnost, hned je utře, aby je při odkládání dalšího nádobí nerozbila.
- 5) Při mytí hmatem kontroluje, zda na stěnách nezůstaly zbytky potravin, mastná nebo lepkavá místa.
- 6) Struhadla a cedníky omývá kartáčkem s rukojetí a nechá oschnout.
- 7) Zvlášť a velice opatrně myje ostré nože. Hlavně musí bezpečně poznat, na které straně je ostří. (Viz kapitola 3. 7. Práce s nožem.)
- 8) Talíře myje vždy z obou stran.
- 9) Nádobí s teflonovou úpravou se nesmí poškrábat, (myje se měkkým hadříkem nebo houbičkou.
- 10) Mastné hrnce a pánve před mytím vytře ubrouskem.
- 11) Někdy musí nechat připálené hrnce déle odmočit, napustí do nich teplou vodu a nechá stát.
- 12) Hrnce drží za ucha a otáčí. Kontroluje hlavně místa mezi dnem a stěnou hrnce a pod horním okrajem hrnce, kde nečistota zůstává nejvíce.
- 13) Lahve s úzkým hrdlem myje speciální štětkou.
- 14) Dává dobrý pozor na odkládání nádobí, dobré jsou různé odkapávače.
- 15) Po skončení mytí důkladně opláchne dřez.
- 16) Už při odkládání myslí na to, jak bude utírat. Je dobré dávat stejné kusy nádobí na stejná místa. Nádobí pak odebírá opatrně od kraje ke středu. Když nechá nádobí zcela oschnout, zůstávají na něm mapy, proto zejména skleněné nádobí a příbory vyleští.
- 17) Ukládá vždy vše na stejné místo.

Po uklizení nádobí je třeba utřít prostor okolo dřezu, často celou pracovní plochu linky a jídelní stůl a někdy i umýt podlahu. Nechce-li nevidomá hospodyňka vynechat žádné znečištěné místo, je nutné postupovat velmi přesně a systematicky.

- 1) Pokud to jde, rozdělí si velkou plochu na části se znatelnými hranicemi (podle fixních bodů - např. podle nábytku), které myje najednou.
- 2) Vypláchne hadr a pokračuje mytím další části.
- 3) Až utře celou plochu, vymáchá hadr, zkontroluje zbylé nečistoty a celou plochu utře ještě jednou.
- 4) Menší plochy stírá v úzkých proužcích od jednoho konce ke druhému, kde drží dlaň, do které chytá drobký a pevné nečistoty.
- 5) Podlahu myje na kolenou a rukama kontroluje suchá a mokrá místa.

Rozbije-li sklenici, střepy lépe uklidí tak, že místo nejprve vyluxuje a potom setře silným hadrem, který pak dobře vyklepe.

4. 2. Úklid

Heslo dne - „Chceš-li mít doma čisto, všechno dávej na své místo.“

K bezproblémovému chodu domácnosti, ve které se budou všichni cítit spokojeně, patří beze sporu zvládnutí úklidu.

Nevidomý a často ani slabozraký člověk nemá možnost si sám všimnout, že to, či ono potřebuje umýt, vyleštit apod. Proto je důležité zvyknout si uklízet preventivně a raději častěji.

Aby se takovému člověku dařilo udržovat v bytě pořádek a nedal mu úklid mnoho práce, měl by si uspořádat byt prakticky a přehledně, vzhledem ke svým potřebám.

Některé obecné zásady postupu při úklidu

- 1) Úklid si vždy předem důkladně promyslet a zorganizovat, aby jedna práce nekazila druhou (např. nejprve smést drobký ze stolu, upravit květiny a pak teprve zametat podlahu).
- 2) Vždy postupovat systematicky (místnost po místnosti, od okna ke dveřím atd.).
- 3) Všechny pomůcky pro úklid si připravit předem, aby byly hned po ruce při započetí práce.
- 4) Čisticí prostředky mít uložené a označené na místě, které je nedostupné dětem. Je praktické mít prostředky rozdělené podle účelu použití - např. na zrcadla a skleněné plochy, na WC, na podlahu, na vanu, na obklady, na sporák, na nábytek, na boty. K nim mít příslušné hadry, hadříky, houby, houbičky, kartáče, gumové rukavice. Jedovaté nebo jinak nebezpečné prostředky mít výrazně odlišené od jiných! Výrobci je označují reliéfním trojúhelníčkem.
- 5) Někomu vyhovuje lépe kvalitní univerzální čisticí prostředek, kterým může umýt téměř vše (podlahu, nádobí, vanu,...).
- 6) Pro úklid používat osvědčené a doporučené výrobky (nejdražší nemusí vždy být zároveň nejvyšší).
- 7) Volit vhodný a bezpečný oděv (krátké rukávy, pohodlné kalhoty s úzkými nohavicemi, pevnou, neklouzavou obuv, žádné tkaničky a mašle).
- 8) Nikdy nejíst, nepít a nekouřit při práci s čisticími prostředky.
- 9) Dbát na bezpečnost! Nedotýkat se elektrických přístrojů mokrými rukama!
- 10) Pro případ nehody mít po ruce lékárničku se základním vybavením. Inspiraci k označení lékárničky lze čerpat v kapitole 3. 3.

Základem dobrého úklidu je pravidelnost, systematickosti a důslednost. Jsou úkony, které se dělají denně (např. větrání, mytí nádobí, stlání postele), jiné jen občas (převlékání povlečení, úklid WC, apod.).

Důležité pomůcky:

- hadr na mytí podlahy, měkký hadr, utěrky, „Microfiber“, houby,
- větší a menší kbelík,
- smeták, smetáček, lopatka, vysavač, mop,
- čisticí prostředky,
- nižší stolička na mytí oken,
- stabilní lehký hliníkový žebřík.

Každý, kdo vejde do bytu, si udělá podle prvního dojmu představu o celém bytě. Předsíň by proto měla být vždy uklizená a příjemná. Měla by mít lehce udržovatelnou podlahu (linoleum, korek, dlaždice). Na boty je praktický botník nebo alespoň police, na šaty přehledný věšák. Na věšáku by měly viset pouze sezónní šaty. Je praktické mít zvláštní přihrádku či zásuvku na drobnější části šatníku jako jsou rukavice, čepice, šály, apod. Blízko botníku se hodí mít pověšenou lžici na obouvání a kartáč na boty.

Doporučíme, aby člověk s postižením zraku zvolil ve všech dalších místnostech raději bezpečné, případně zároveň kontrastní řešení nábytku a doplňků z lehce udržovatelných materiálů. Na policích by neměl mít příliš mnoho drobností, špatně by se utíral prach. Je samozřejmostí, že věci jsou stále na svých místech.

Denní úklid

- V předsíni - urovnat boty v botníku, zamést nebo vysát podlahu, přebytečné věci uklidit na svá místa (tašky, nákupy, nepoužívanou obuv).
- V kuchyni by mělo být vždy čisto a uklizeno - vynesené odpadky, umyté nádobí a dřez, čistý sporák, čistá podlaha, čistá utěrka a ručník. Vizitkou kuchyně je čistý a upravený stůl.
- V obývacím pokoji dbát na čistotu sedací soupravy a stolku (podle potřeby umýt, vysát), prach utírat podle potřeby (stačí 2x týdně).
- V dětském pokoji se nedá uklidit téměř nikdy (zvláště pokud má člověk malé děti, které úklid samy nezvládnou), ale jistě pomůže prakticky vymyšlený systém polic, krabic a kapsářů na různé druhy hraček (kostky, auta, panny, nádobíčko, oblečky, hry, výtvarné a psací potřeby apod.). Nedopustit, aby podlaha dětského pokoje byla pokryta hračkami, o které se může nepříjemně zakopávat. Má-li někdo malé děti, které teprve lezou, dbát na čistotu podlahy.
- V ložnici - ustlané postele, urovnané předměty na nočních stolcích. Ke každodennímu úklidu patří pravidelné větrání. Ráno a večer vždy vyvětrat nárazově ve všech místnostech, po zbytek dne nechat podle uvážení otevřenou ventilaci. Dbát na pravidelné větrání v kuchyni i v průběhu dne (může nahradit i odsavač par), kde je mnoho výparů a pachů vzniklých při vaření, pečení a z připálenin. Kvůli malým dětem, domácímu ptactvu či kočkám, dbát při větrání zvýšené opatrnosti.

Nezapomínat na zalévání pokojových či balkónových květin. Pro snadnější zalévání je možno užívat větší misky. Květiny zalévat do misek a hladinu vody kontrolovat prstem.

Týdenní úklid

Alespoň 1x týdně vysát celý byt (menší plochy, např. kuchyň, lze podle potřeby zamést smetáčkem či smetákem i častěji). Zametat vždy směrem k sobě tak, aby se končilo u dveří. Smetí nahnout na nakloněnou lopatku, která se drží těsně u smetí tak, aby nevidomý měl blízký kontakt

s lopatkou, smetáčkem i podlahou. Poblíž mít odpadkový koš, do kterého se přenese smetí tak, že se smetáčkem nebo rukou na lopatce přidržuje. Místo, kde byla soustředěna hromádka smetí, pro jistotu přetřít vlhkým hadrem. Výsledek úklidu průběžně kontrolujeme rukama (podle situace někdy v rukavici).

Pro zemetání je velmi praktické mít vysavač, který se dá přepnout na smetáček. Tyto typy vysavačů mají výměnné nástavce, pomocí kterých se dá také vysávat prach z nábytku, knih, počítačové klávesnice. Je lepší mít vysavač se silnějším výkonem, pak má člověk s postižením jistotu, že je jeho práce účinná. Musí dát ale dobrý pozor, aby nevysál i to, co nechce.

Umýt podlahy. Lze použít mop, ale chce-li hospodyňka mít důkladně umytý každý kout, musí si kleknout na kolena a vytírat mokrým hadrem podlahu ode zdi ke zdi. Je přehledné rozdělit si podlahu na menší úseky (např. 1. úsek - od lednice, pod stolem až ke dveřím koupelny, 2. úsek - od začátku linky ke konci sporáku, 3. úsek - chodba od vchodových dveří ke dveřím do pokoje). Aby byla podlaha dokonale čistá, raději ji umýt dvakrát - nejprve silným roztokem saponátu „nanečisto“ a podruhé na čisto pouze vodou. Při mytí podlahy je třeba pamatovat na to, že nejvíce bývá znečištěná v předsíni, pod stolem, kolem sporáku a kolem odpadkového koše. Když nelze úklid kontrolovat zrakem, nejlépe se osvědčil takový způsob, kdy se jednou rukou myje a druhou kontroluje umytý povrch. Lze také nejprve celou podlahu vysát, zbavit ji tak nečistot a pak teprve vytřít.

Obdobným způsobem, jako při mytí podlahy, postupuje při luxování větších ploch (koberců). Používá přitom různé hubice. Aby mohl vysát nečistotu z jinak těžko dostupných zákoutí, používá speciální úzkou hubici nebo přímo hadici bez nástavce. Vysává-li v kleče, hubici nasadí přímo na hadici (bez použití pevného nástavce).

1 - 2x týdně utřít prach na veškerém nábytku, policích, rádiu, televizi, telefonu, počítači, na rámech, na okenních parapetech, na stínidlech lamp apod. Ideálním hadrem na utírání je lidově řečený „kouzelný hadr“, který lze zakoupit pod názvem Microfiber 100 %. Jeho kouzlo spočívá v tom, že je vyroben ze super absorpčních vláken, která pohlcují všechny nečistoty. Práce s ním je velmi jednoduchá, efektivní a levná. Používá se totiž jen navlhčený, bez použití jakýchkoliv dalších čisticích prostředků. Přesto jím přetřené plochy dosahují vysokého lesku a špína mizí uvnitř vláken. Po skončení práce se hadr pouze propláchně teplou (ne vařící!) vodou - možno i mýdlovou. Tento hadr se dá použít na všechny nábytek (linku, vanu, okna, skla, zrcadla i podlahu).

V kuchyni hospodyňka se zrakovým postižením odstraní všechny věci z pracovní desky a umyje obklady za dřezem, pod linkou, v okolí sporáku. Dobře umyje i odkapávač a desku pod ním. V čistotě udržuje rychlovarnou konvici (pravidelně odstraňuje vodní kámen, případně odpojenou od proudu důkladně vytře) a mikrovlnnou troubu. Vždy umyje také okolí úchytek na lince a lednici, které mnohokrát za den použije a ne vždy čistou rukou.

K týdennímu úklidu patří i úklid v koupelně a na WC.

V koupelně je potřeba každý týden odstranit všechny věci z okraje vany a umyvadla (přendat je lze např. na pračku, systematicky dodržovat pořadí, aby je pak bylo možné vrátit na stejné místo) a důkladně umýt vanu a umyvadlo tekutým pískem. Normální úklidový písek je lépe hmatný, ale může povrch keramiky poškrábat. Lze také použít speciální hadr bez písku. Nezapomenout na obklady a kachličky v okolí vany, na vodovodní baterie. Nerezové baterie by se měly čistit speciálním přípravkem, aby se povrch nepoškodil. Vše důkladně opláchnout a vrátit věci zpět na svá místa. Snažit se nemít volně položených věcí mnoho, praktické jsou kapsáře a přihrádky ve skříňce nad umyvadlem, nebo v jeho blízkém okolí. Zásadně nedávat žádné skleněné lahvičky na policičku nad vanu - při pádu se ve vaně mohou rozbít. Umýt v koupelně podlahu a naleštit zrcadlo. Neesteticky působí v koupelně rozházené špinavé prádlo - je lepší je mít raději stále uklizené v prádelním koši. Vyměnit ručníky, překontrolovat zásobu mýdla, pasty, hygienických potřeb. Občas kartáčkem vydrhnout i hřebeny. Udržovat v čistotě i pračku. Koupelna by měla vždy působit svěžím a čistým dojmem.

WC je nutné rovněž udržovat v čistotě vzhledem k jeho častému používání! Člověk se zrakovým postižením zásadně pracuje v gumových rukavicích (dají se koupit v drogerii), po použití je umyje a z vnitřní strany zapráší zásypem, aby se neslepovaly.

Postup umývání toalety

- 1) Nejprve toaletu spláchne, aby měl jistotu, že v míse nic nezůstalo.
- 2) Nalije do záchodové mísy dezinfekční a čisticí prostředek určený k tomuto účelu a nechá chvíli působit (asi 15 minut).
- 3) Po chvíli záchodovou štětkou krouživými pohyby otírá záchodovou mísu směrem ke středu, dobře vyčistí i vyústění mísy do výlevky, kde bývá znečištěna nejvíce.
- 4) Potom spláchne a spádem vody propláchne i štětku.
- 5) Štětku oklepe a odloží na místo (nejlépe vedle mísy do umělohmotné, kovové nebo keramické nádoby či kbelíku). Jestliže chce mít jistotu, že mísu umyl dobře, je třeba mýt ji hadrem a při tom rukou v gumové rukavici kontrolovat, zda setřel všechny usazeniny. Doporučuje se po takovéto práci hadr i rukavice zahodit.
- 6) Je třeba omýt také záchodové prkénko houbou či hadrem namočeným v saponátu. Prkénko omyje důkladně z obou stran a také část mísy pod ním i tam, kde je upevněno k míse. Z obou stran umyje také poklop. Na závěr umyje celé prkénko čistou vodou.
- 7) Umyje i splachovací nádrž a podlahu na toaletě.
- 8) Překontroluje a podle potřeby doplní zásobu toaletního papíru.

Měsíční úklid

Nejméně 1x za měsíc převlékáme ložní prádlo. Pro člověka se zrakovým postižením je praktické zakoupit si ložní prádlo s přišitými knoflíky a z méně mačkovatelného materiálu, který se nemusí žehlit. Stejně tak vybírá i prostěradlo - např. froté nebo jersey.

Postup převlékání peřin

- 1) Polštář natřepe, uhladí a vedle něj položí povlak otvorem s knoflíky směrem k polštáři.
- 2) Polštář nasouvá do povlaku otvorem s knoflíky tak, aby zachoval širší stranu povlaku na širší straně polštáře.
- 3) Polštář uvnitř povlaku srovná růžek do růžku a povlak zapne.
- 4) Přikrývku přehne na půl užšími stranami k sobě.
- 5) Navlékne si na ruce až k pažím povlak naruby, jako by si ho chtěl obléci.
- 6) Ukazováčky, prostředníčky a palce vsune do rohů užší strany povlaku a nahmatá si přes látku rohy přikrývky, kterou má před sebou srovnanou na půl.
- 7) Snaží se rohy přikrývky co nejhlouběji zasunout do rohů povlaku.
- 8) Zbytek povlaku přehrne přes přikrývku až k dalším rohům přikrývky na kratší straně.
- 9) Povlak zapne a setřepe přikrývku rovnoměrně do všech rohů. Je to jen jedna z možností. Může využít i jinou, např. přikrývku vsune, téměř jakkoli, do povlaku (povlak nebude naruby) a její kratší stranu srovná s některou kratší stranou povlaku. Kratší stranu povlaku a přikrývky uchopí společně a natřese. Položí povlečenou přikrývku přes postel, vsune ruku do povlaku, je-li to nutné, srovná rohy a povlak zapne.

Občasný úklid

- Umyje dveře, zaměří se především na okolí kliky.
- Podle potřeby rozmrazí ledničku (nové typy se odmrazovat nemusí vůbec) a vymyje ji octovou vodou. Tím odstraní nepříjemné pachy. Při rozmrazení je nejdůležitější, aby důkladně

odchytil všechnu vodu, která z lednice vytéká, proto dá na dno lednice velký plech, nebo několik hadrů. Nakonec lednici vytře do sucha.

- Kontroluje spíž - zda nemá v dózách s potravinami např. moučné moly (dají se poznat tak, že mouka obsahuje menší či větší žmolky). Jednou za čas vyskládá potraviny a vytře regály od mouky a různých drobečků.
- Umyje okna - zvaží, zda si na tento druh trošku akrobatického úklidu troufne. Rozhodně nestoupá na vratké stoličky.

Postup při mytí oken

- 1) Sundá záclony.
- 2) Umyje rámy oken, parapet, plech pod oknem.
- 3) Skleněné plochy může dočista a do lesku umýt hadrem Microfiber, osvědčená je také pěna, která se přímo stříká na skleněnou plochu a roztírá do sucha (je třeba si ještě před použitím překontrolovat směr rozstřikovače).
- 4) Při důkladném mytí oken se musí dvojité okna rozšroubovat, umýt, nechat oschnout a sešroubovat.

Po každém úklidu, zvláště pracuje-li někdo bez rukavic a často máčí ruce v čisticích prostředcích, důkladně namaže ruce kvalitním krémem. Ten zanechá kůži jemnou a vláčnou, což je pro dobrý hmat důležité, zejména pak pro čtenáře Braillova bodového písma.

Lékárnička

Lékárnička by měla být vždy na stálém, dostupném místě, z dosahu dětí. Člověk se zrakovým postižením si léky důsledně označuje, aby nedošlo k nepříjemnému (nebo nebezpečnému) omylu. Ideální je reliéfní značení, krabičku lze označit bodovým písmem. Když potřebuje větší množství léků najednou, mohl by při vracení do obalů léky zaměnit. Proto by měla být označena jak krabička, tak stejným způsobem také plátíčko, které je uvnitř. Základní vybavení lékárničky:

- rychloobvazy (nejlépe nastříhané polštářkové, jednotlivě balené pro rychlé použití při drobnějším říznutí, odření, puchýři na noze apod.)
- klasický gázový obvaz (na omotání větší rány, na kterou se nejprve přikládá sterilní polštářek, gáza, kapesník apod.)
- sprej na popáleniny
- tlakový obvaz na zaškrcení tepenného krvácení
- elastický obvaz na vyvrtnutý kotník apod.
- dezinfekční roztok či spray
- roztok na vypláchnutí očí
- pinzeta na vytažení třísky
- nůžky, vata, jehla
- léky proti bolesti
- léky na snížení teploty
- léky na střevní problémy
- hojivá mast
- čistý líh.

Pozor na skladování zbytečných a starých léků v lékárničce! Jestliže si člověk s postižením zraku není jist podáváním a účinkem léků a dobou použitelnosti, vezme je raději do lékárny a zeptá se odborníka! Zranění není dobré podceňovat a při pochybnostech je vhodné vyhledat lékaře!

5. PÉČE O ODĚVY

5. 1. Prádlo - označování, třídění, praní

Pro veškerou péči o prádlo je naprosto nutné, aby hospodyně se zrakovým postižením přesně dovedla určit, z jakého materiálu a jaké barvy je daný kus prádla, komu patří a kam ho uložit.

Proto by si měla zavést srozumitelný systém označování a třídění prádla. K označení prádla je jistější mít k ruce vidící osobu, která jí pomůže určit barvy. Věci, které přinese nové z obchodu, ihned doma označí a uloží tam, kam budou patřit.

K označení prádla a oděvů existují různé pomůcky. Např.: štítky z různých materiálů, papírové kartičky s Braillovým písmem, lepicí pásky, korálky, výšivky. Rozpoznávacími znaky může být i linie švů, tvar a počet knoflíků, drsnost látky, ale i stříh výrobku a konečně také způsob a místo uložení. Pokud nestačí paměť, je vhodné napsat si seznam (a ten potom neztratit - může se např. přilepit na vnitřní stranu skříňových dveří). Různé materiály je lepší naučit se poznávat po hmatu. To je důležité jak pro praní, tak pro žehlení. Pro praní je důležité také bezpečně poznat barvu. Možností je několik, je však nutné zvolený systém důsledně dodržovat.

Označování prádla

- 1) Naučit se poznávat charakteristické znaky oblečení (materiál, vůni).
- 2) Označovat prádlo výšivkou - bílá barva - kolečko, modrá barva - křížek.
- 3) Přišitým knoflíkem, patentkou.
- 4) Barevnými „puffy“ tužkami na textil (reliéfní, v barvě textilie).
- 5) Rozlišovat i použitím různých typů a barev ramínek (tmavé kalhoty na světlé ramínko).
- 6) Do kapsy saka lze všít něco hmatného (různý počet korálků).
- 7) U věcí, které se nosí společně (barevně sladěné), ustříhnout stejným způsobem růžek visačky, nebo je rovnou všet společně na ramínko.
- 8) Kupovat více ponožek v jedné barvě - minimalizuje se nebezpečí záměny.
- 9) Boty svazovat tkaničkami k sobě, nebo nalepit plastovou značku pod podpatek.

Matka se zrakovým postižením může odstříhnout všechny cedulky ze svého prádla - rozezná ho tak od prádla své dcery.

Na punčochy se zesílenou patou se dá vyšít v místě paty malý puntík. Žena se zrakovým postižením tak pozná, kde je pata a punčochy si obleče správně.

Při třídění a poznávání prádla se dají využít speciální zvukové pomůcky Colortest, Colorino, které člověku se zrakovým postižením vcelku bezchybně určí barevný odstín prádla.

Třídění a praní špinavého prádla

Prádlo určené k vyprání by měl nevidomý člověk dát hned po svléknutí do předem označeného pytle, nejlépe látkového (např. dřevěný rám, do nějž se zavěsí látkový pytel). Ten by měl být stejně označen jako prádlo. Případně (když to místo dovolí) mít více prádelních košů (na bílé, na barevné, ...), nebo i jen jeden koš rozdělený na přihrádky tvrdým kartonem. Ponožky rovnou sepne, např. umělohmotným kroužkem na ponožky.

Jestliže prádlo takto třídí, lépe pozná jeho množství a rozhodne, kdy a co prát.

Jak poznat, že prádlo je znečištěné?

V zásadě platí, že v této oblasti nemůže být soběstačnost lidí se zrakovým postižením úplná. Pomoc vidícího je třeba vyhledat vždy, když chce mít člověk úplnou jistotu. Jinak samozřejmě nezapomíná na svůj čich a prádlo, které už nevoní (kontroluje zejména v podpaží), vypere.

Čas od času může požádat někoho blízkého vidícího o zkontrolování bělosti bílých kusů oblečení. To může časem žloutnout nebo šednout a i jen malá skvrnka od ovoce, která nejde vyprat, je

může znehodnotit. Může si také zvyknout dát občas bílé prádlo přes noc do bělicí lázně. Bezpečně by měl zvládnout kartáčování oděvu, řadu suchých nečistot lze totiž zjistit hmatem (např. zaschlé bláto). Na škodu není návyk pravidelného preventivního kartáčování vždy před odchodem (lze použít váleček na chlupy a drobná smítka, který je k dostání v drogerii nebo v Tyflopomůckách), stejně tak kontrola vyčnívajících cedulek, kapes a shrnutých kalhot.

Také čištění zubů není dobré nechávat na poslední chvíli, když už je člověk pěkně oblečen. Raději si je čistí jen ve spodním prádle, aby neriskoval ušpinění.

Skvrny, které může nahmatat a které nejdou vykartáčovat a potřebují vyprat, může před praním nastříkat sprejem na odstranění skvrn. Také může ke každému praní přidat speciální roztok na čištění skvrn. S čištěním skvrn neznámého původu (nebo těch, s nimiž si neví rady) se raději obrátí na čistírnu. Jinak je vždy jistější práť ještě ne zcela zašpiněné věci, než nosit ušmudlané.

Pro samostatné praní v pračce je naprosto nutné, aby člověk se zrakovým postižením bezpečně zvládl její obsluhu. K tomu je potřeba mít manuál (nejlépe přepsaný v Braillově písmu nebo načtený na kazetě) a mít ho kdykoli po ruce. I ovládací panel pračky lze reliéfně označit (nejčastěji konturpastou a korálky), většinou však je třeba vybrat jen ty nejčastěji používané programy, protože označit jde pro přehlednost jen jejich omezený počet.

Před praním je dobré vždy zkontrolovat obsah kapes - měly by být zcela prázdné. Stejně tak je vhodné raději pozapínat všechny zipy a knoflíky, aby se jednotlivé části oděvu nerovnoměrně nevytahaly.

Při vkládání prádla do pračky se dbá především na to, aby se některé drobnější kusy prádla nedostaly mimo buben.

Pro samotné praní je pro člověka se zrakovým postižením důležité, aby dobře sluchově znal, a mohl tedy alespoň na dálku sluchem kontrolovat, celý proces praní a vše, co do něj patří - napouštění, ždímání, vypouštění. Pro případ potřeby je dobré mít k dispozici kontakt na servisní středisko. Jestliže si dotyčný osvojí manipulaci s pračkou, ta se mu pak stane vítaným pomocníkem.

Pro ruční praní potřebuje slabozraký dobré světlo, několik barevně kontrastních umyvadel, rukavice a odměrku na prací prášek. Jestliže je to možné, nádoby umístí ve vyšší poloze, nejčastěji je však má na dně vany a pak se k nim musí ohýbat. Člověk se zrakovým postižením dbá na dobré vymáchání, chybí-li kontrola zrakem, neví, jak moc voda ještě pění.

Také v této oblasti může využít profesionálních služeb - specializovaných firem nebo pečovatelské služby. Na ceny těchto služeb se lze předem informovat.

5. 2. Sušení, žehlení a skládání prádla

Postup při sušení prádla

Prádlo k sušení se přenáší na příslušné místo vždy v prádelním koši. Je třeba si uvědomit vliv počasí na sušení a vědět o existenci sušiček na prádlo. Při sušení prádla (nejčastěji v koupelně nebo na balkóně) se vytahuje postupně kus po kuse a každý se ještě nad košem lehce protřepe, aby nezůstaly dva kusy spleené. Šňůry na balkóně je lepší raději před věšením prádla otřít vlhkým hadrem. Kolíčky by měly být po ruce, nejlépe v kapse nebo ve zvláštní nádobě u nohou nebo zavěšené na šňůře. Dřevěné kolíčky se časem zašpiní a mohou tak ušpinit i prádlo. Pokud někdo nechce kupovat hned nové, nebo nepoužívá umělohmotné, větší alespoň prádlo naruby. Věší-li nevidomý na balkóně, neměl by používat žádné stoličky. Postupně prádlo věší od zábradlí zpět ke zdi bytu.

Prostěradla a jiné velké kusy se při věšení překládají napůl a nádoba s prádlem se posune těsně pod šňůru, aby se volně visící cípy při věšení nešpinily o zem.

Ponožky a párové věci suší nevidomý sepnuté spínacím špendlíkem nebo na jednom kolíčku.

Některé oblečení může všet na ramínko (košile, halenky, šaty, některé svetry). Nejsou pak tolik zmačkané a žehlení je jednodušší (případně se nemusí žehlit vůbec).

Svetry, které se snadno vytahají, suší ve vodorovné poloze (na zemi, na posteli) na savém ručníku.

Pokud věší prádlo v prostorách sdílených společně se sousedy (půda, sušárna), velmi uvážlivě si vybere a označí svůj „sektor“ - např. i kus prádla, který je krajový a od něj na jednu stranu je jeho prádlo (může jej připevnit např. více kolíčky). Musí totiž počítat s tím, že šňůry, které byly v době věšení prádla prázdné, mohou být v době, kdy prádlo jde sbírat, už zaplněné. A nemělo by ho to překvapit.

Žehlení

Při sundávání suchého prádla ze šňůry se rovnou třídí - na žehlení, na kropení, na uložení. Prádlo na žehlení dále podle materiálu, protože nejprve se žehlí na nízkou teplotu a postupně se zesiluje. Naškrobené prádlo se nejprve nakropí teplou vodou - nejlépe kropičkou, kterou může nevidomý dobře směřovat stříkání vody, potom prádlo smotá a nechá provlhnout.

Žehlí nejlépe na žehlicím prkně. Kdo nemá prkno, žehlí na stole na složené dece (případně na deku položí ještě složené prostěradlo) a žehličku odkládá na velký keramický talíř.

Postup při žehlení

- 1) Prkno postaví kovovou podložkou pro žehličku blízko směrem k zásuvce. (Někdy je potřeba se zvlášť věnovat také rozkládání a skládání prkna.) Měl by si také dobře uvědomit, kde přesně se v místnosti nalézá a počítat i s tím, že může např. zazvonit telefon. Potom musí dát pozor, aby cestou nezvrhl žehličku, prkno atd.
- 2) Na prkno může připevnit držák šňůry žehličky, který šňůru vede od žehličky nahoru, takže se mu neplete a nemačká prádlo.
- 3) Žehličku lze velmi dobře reliéfně označit - buď konturpastou, proužky dymopásky nebo přilepením různě velkých korálků na otočné kolečko termostatu. Značku pak směřuje k pevnému bodu na těle žehličky. Často nemusí žehličku vůbec označovat, protože přetočí termostat do krajní polohy, položí si prst na tělo žehličky tak, aby mohl nehtem počítat vroubky na kolečku termostatu, kterým druhou rukou otáčí. Pak stačí pamatovat si, případně si zapsat, který žehlený materiál odpovídá kolika vroubkům. Pořadí teplot by měl znát i z paměti. Žehličku odkládá na kovovou podložku žehlicího prkna.
- 4) Na žehlicí prkno rozprostře prádlo, na kterém bude pracovat. Kus vyhladí nejprve holou rukou a v duchu si jej rozčlení, nejlépe podle švů, na úseky, které bude žehlit najednou.
- 5) Žehličku uchopí tak, že bude klouzat hřbety prsty po hraně žehlicího prkna, až nahmatá šňůru žehličky. Ruku dále vede po šňůře, až narazí na držadlo žehličky, které pevně uchopí. Na bezpečné uchopení žehličky musí pamatovat při každém jejím odložení. Pokládá ji tak, aby šňůra šla vždy před prknem a nezamotala se například mezi dráty odkládací plochy.
- 6) Žehlit začíná od méně důležitých míst jako je spodní lem na zadní části.
- 7) Žehlí pásovými tahy zprava doleva a zpět. Rukama kontroluje přehyby, vyhlazuje látku volnou rukou, ale nepřidrží nikdy v těsné blízkosti žehličky.
- 8) Vnímá teplotu látky - vyžehlený kus zůstává chvíli teplý.

Všechno nacvičuje nejprve se studenou žehličkou a na jednoduchých kusech prádla (utěrka, kapesník), postupně přidává na teplotě a na složitosti stříhů prádla (nejtěžší jsou halenky, košile, šaty).

Nejdůležitější je bezpečně uchopovat žehličku a zvládnout souhru obou rukou, aby nedošlo k popálení.

Dbá také na výběr žehlicího prkna. Musí být stabilní a mít vhodnou plochu na odkládání žehličky. Teflonový povrch lidem se zrakovým postižením nedoporučujeme. Snadno se při práci rozpálí a je pak velmi ztížena hmatová kontrola.

Důležitou pomůckou může pro mnohé být tzv. rukávník. Je to jakési malé žehlicí prkno na jedné noze umístěné na straně. Rukávník se staví přímo na stůl, nebo na žehlicí prkno. Slouží k pohodlnějšímu a efektivnějšímu vyžehlení rukávů košile a halenek. Člověk se zrakovým postižením ho může velmi dobře použít téměř na jakékoliv žehlení, protože jeho malou žehlicí plochu má snadno pod kontrolou.

Některé náročnější postupy žehlení

Žehlení košile

- 1) Jako první žehlí uživatel manžety, nejprve z rubové, potom z lícové strany.
- 2) Rukáv uhladí podle švu a vyžehlí od ramene k manžetě po jedné straně, potom po druhé. Poté vyžehlí druhý rukáv. Může také použít rukávník, na který navleče postupně každý rukáv zvlášť (od ramene k manžetě), a vyžehlí kolem dokola.
- 3) Límeček žehlí nejprve z rubové, potom z lícové strany. Od krajů ke středu.
- 4) Zapne první dva knoflíky u krku a žehlí sedlo. Rozprostře je podle zádového (případně ramenního) švu na žehlicí prkno a celé vyžehlí. Může je však žehlit i tak, že košili nechá rozepnutou a celé sedlo (rubem dolů, lícem nahoru k sobě) rozprostře na prkno.
- 5) Zádobou část košile žehlí nadvakrát (levá a pravá polovina zad).
- 6) Na přední straně nejprve vyžehlí rozepnutý lem s knoflíky a dírkami z rubu, pak z líce.
- 7) Vyžehlí přední část košile, nejprve jednu, potom druhou půlku.

Halenky a šaty s rozepínáním se žehlí stejně jako košile. Šaty bez rozepínání a sukně se žehlí navlečené na prkno tak, aby vršek šatů, respektive pas sukně, byl blíž volné ruky. U oblečení s podšívkou se žehlí nejprve podšívkou.

Žehlení kalhot s puky

- 1) Kalhoty nejdříve obrátí naruby.
- 2) Vyžehlí kapsy, pásek a zapínání z rubové strany.
- 3) Obrátí je na líc.
- 4) Obě nohavice zároveň vezme za spodní část a srovná podle puků.
- 5) Položí na prkno a vyžehlí horní část - vnější stranu nohavice (tím se zvýrazní puky).
- 6) Horní vyžehlenou nohavici odspodu zvedne a přeloží lehce směrem k pasu kalhot.
- 7) Vyžehlí spodní nohavici z její vnitřní strany.
- 8) Vrchní nohavici vrátí zpět.
- 9) Kalhoty otočí a opět vyžehlí horní část, zvedne ji, vyžehlí vnitřní část spodní nohavice a vrchní vrátí.

K dostání jsou také kombinované napařovací žehličky. S nimi lze žehlit i bez přívodní šňůry.

Připálenou žehličku může vyčistit k tomu určeným speciálním roztokem.

Prádlo skládá nejlépe bezprostředně po vyžehlení, dokud přesně ví, o jaký kus jde. Pokud mu to úložné prostory dovolí, může mnohé oblečení (košile, halenky i některá trika) věšet na ramínko a vyhnout se tak skládání.

Postup při skládání prádla

- 1) Nejlépe se skládají jednoduché kusy jako ručníky a utěrky. Skládáme je na poloviny.
- 2) Správně složit pánský kapesník na třetiny už je pro člověka se zrakovým postižením daleko těžší. Může se však na něm naučit, co je třetina, a jak skládat na třetiny, což využije při skládání ještě složitějších kusů prádla.

3) Skládání trika už patří mezi náročnější.

- a) Triko položí před sebe (nejlépe na žehlicí prkno) otvorem pro hlavu nalevo, zády nahoru.
- b) Do levé ruky uchopí ramenní šev, do pravé spodní lem, obojí na vzdálenější straně trika.
- c) Pohybem obou rukou nahoru a k sobě přehne tuto část na třetinu.
- d) Rukáv srovná podél vzniklé vzdálenější strany trika.
- e) Nyní skládá stejným způsobem stranu, která je mu bližší. Uchopí opět na stejných místech do obou rukou a pohybem nahoru a od sebe přehne opět na třetinu.
- f) Stejně srovná rukáv podél bližší strany.
- g) Vezme do pravé ruky pravou část trika - spodní lem a pohybem nahoru a doleva přeloží napůl, případně na třetiny, a ještě jednou zopakuje přeložení. Levá ruka kontroluje.

4) Skládání košile je naprosto stejné, jen před skládáním je potřeba zapnout knoflíky a ještě více dbát na uhlazení jednotlivých částí.

5) Kalhoty, sukně a šaty větší člověk s postižením zraku na ramínko (nejlépe každý kus oděvu na jedno ramínko) a dobře srovná.

6) Ložní prádlo skládá na poloviny, až se dostane na požadovanou velikost.

Při skládání košile nebo trička někomu může vyhovovat, když je skládá „na sobě“. Tzn. přiloží si oblečení na sebe tak, že přední část bude mít na hrudi a břicho a výstřih bude přidržovat pod bradou. Dále pracuje s rukávy a skládá podle návodu.

Mnohým nevidomým také pro představivost pomůže, když jim vyrobíme vzor košile (trika) z papíru, který není tak „živý“ jako látka.

Polštáře ložního prádla se složí a vloží do složené přikrývky, případně obojí se dá do jednoho sáčku.

Můžeme nevidomého upozornit, že šatním molům se lze vyhnout, položí-li do skříně voňavý bylinkový sáček (v prodeji v drogerii), nebo je možné si šaty provonět deodorantem, který používáme (pozor: jen s mírou).

Sezónní boty se před uložením umyjí a dovnitř se vloží např. několik hřebíčků (koření) proti plísní.

5. 3. Šití

Šití patří ke složitějším a náročnějším činnostem. I zde musí zájemce o nácvik sebeobsluhy individuálně posoudit své schopnosti a podle toho si určit cíl. Pro někoho mohou být vrcholem snažení drobné opravy na oděvech, např. přišití knoflíku a zašití díry, pro jiného ušití závěsů na šicím stroji.

Co mít k dispozici a jak si to uspořádat

- Důležité jsou zásuvky - tzn. mít jich příslušný počet, v nich případně praktické krabičky a zvolit si zde opět vhodný systém.
- Jehly a špendlíky mít vždy v krabičce nebo v jehelníčku!
- Uspořádání nití - nezaměňovat stehovku (pouze ke stehování, větší špulka, tenká nit) s šicím hedvábím (menší špulka, nit je pevnější a nelze ji snadno přetrhnout).

Místo složitějšího zašívání roztržených děr může nevidomý často použít zažehlovací záplaty - záplatu přiloží z rubové strany oděvu na roztržené místo tak, aby lehce přesahovala, žehličku nastaví na stupeň bavlna a několikrát přežehlí.

Jak rozlišovat barvy u hedvábí

Způsobů je mnoho, vycházíme ze zkušeností samotných lidí se zrakovým postižením a jejich osvědčených triků, např.:

- 1) Popisky mít napsané v Braillově písmu na dymopásce, kterou lze nalepit:
 - Na velkou plochou stranu dřevěné špulky.
 - Zvenku na vyčnívající papírovou špulku.
 - Je možné si také každou špulku zabalit do sáčku s popiskou (zde je ale nebezpečí záměny).
 - Do špulky zasunout např. dřívko od nanuku s popiskou v Braillově písmu.
 - Špulkou provléci vlnu či provázek, na kterém je popiska v Braillově písmu.
- 2) Mít přihrádky v krabičkách, šuplíčkách a systém uspořádání si pamatovat.
- 3) Pokud člověk se zrakovým postižením nevlastní příliš barevných nití, koupí si každou špulku jinak velkou.
- 4) Černé a bílé nitě může skladovat v jedné krabičce, pokud si jednu barvu nějak označí - např. namotá na špulku gumičku a skladuje s neoznačenými špulkami druhé barvy.

Jakýkoliv systém označování je vždy náročný na zapamatování, proto může mít v zásuvkách vložený napsaný seznam.

Chce-li si např. spravovat oblečení, musí znát jeho barvy a vědět, jakou nit je nejvhodnější na šití použít! Opět je vhodné použít indikátor barev, který je k zakoupení v prodejně Tyflopomůcek.

5. 3. 1. Navlékání jehly a základní postup při šití

Lze využít různých typů navlékačů.

Umělohmotný navlékač z prodejny Tyflopomůcek

Postup navlékání

- 1) K navlékači je nutné vybrat správnou velikost jehly nebo používat jehly zakoupené v balíčku s navlékačem.
- 2) Do hranaté vystouplé části navlékače (hranol s otvorem) se vloží jehla ouškem dovnitř. (Správnou velikost jehly lze ověřit vytažením malé půlkulaté úchytky ze strany navlékače. Vytažením úchytky se vysune tenký pruh plíšku, který protne ucho jehly. Pokud jehla nemá správnou velikost, plíšek ouškem jehly neprojde.)
- 3) Mezi hranatou částí, do které je zasunuta jehla, a tělem navlékače (větší půlkulatá část) je výřez na nit. Nit se do výřezu volně položí.
- 4) Při vysunutí tenkého pruhu plíšku bude nit protažena ouškem jehly a část se vysune ze strany hranolu. Zde je nutné vyhledat nit hmatem. (Pro jednodušší hmatovou identifikaci si lze pomoci vysunutým plíškem.)
- 5) Před úplným protažením nitě ouškem jehly je potřeba jeden konec nitě pevně držet.
- 6) Nakonec se jehla s navlečenou nití vysune z navlékače a oba konce nitě se spojí v uzlík. Pruh plíšku je velmi tenký. Osoba se zrakovým postižením by proto měla být velmi opatrná při manipulaci s touto pomůckou, aby nedošlo k poranění prstů.

Běžný navlékač „plíšek“ se strunou, drátkem

Postup navlékání:

- 1) Jehla se uchopí ouškem nahoru, hrotem dolů, mezi palec a ukazovák méně šikové ruky.
- 2) Ouško se svírá mezi prsty tak, aby byl jeho otvor přístupný (natočení ouška lze cítit hmatem).
- 3) Špičkou struny se nevidomý snaží proniknout mezi bříška prstů, kde je schované ouško.
- 4) Po provléknutí struny ouškem protáhne nit okem struny.
- 5) Vytáhne navlékač - tímto pohybem se nit protáhla ouškem.

Použití slepecké (patentní, chirurgické) jehly z Tyflopomůcek

Lze ji volně zakoupit také v běžné prodejně se šicími potřebami. Tato jehla má dvě ouška nad sebou, horní je shora otevřené. Nit se neprovléká, ale protlačuje shora dolů do spodního ouška.

Nit lze do ouška protlačit, drží-li se napnutá, nejlépe mezi palcem a ukazovákem šikovnější ruky. Nit se zatlačuje dolů v místě kontaktu nitě s ukazovákem. Nevidomý má tak lepší kontrolu hmatem a prst zároveň slouží jako opora. Protlačení nitě lze rozpoznat podle typického „lupnutí“. Nevýhodou těchto jehel je, že často trhají nitě!

Navlékání jakékoli jehly si člověk se zrakovým postižením může podstatně ulehčit tím, že ji kolmo zapíchne do jehelníčku nebo kousku korku. Má pak obě ruce volné a lépe kontroluje ouško a směřování niti.

Pro člověka se zrakovým postižením je dobré šít dvojitou nití! Stopa je pak dobře hmatná a nedochází k vyvléknutí nitě během šití. Pozor! U šití dvojitou nití je důležité sledovat, jestli dotahuje obě nitě, aby mu některá z nich netvořila volné smyčky.

Jak udělat uzlík

- 1) Spodní konce dvojité nitě (musí být ve stejné úrovni) přiloží kolmo na jehlu.
- 2) Ukazovákem ruky, která drží jehlu, je oba zároveň na jehle přidrží.
- 3) Druhou rukou několikrát nit obtočí okolo jehly.
- 4) Celý „žmolek“ stáhne po jehle až dolů.

Podobně může uzlík udělat na prstě: dvojitou nit několikrát obtočí okolo posledního článku ukazováčku a poté stáhne. Tento způsob provedení uzlíku nacvičuje nejdříve na provázku nebo silnější vlně.

Základní stehy

Cílem je zvládnout drobné opravy na oděvech - zašít rozpáraný šev, díru způsobenou roztržením, obrubování látky - např. při zkracování sukně.

Při výuce stehů je dobré začínat na tvrdém papíru místo látky, s větší jehlou a silnější nití (dobrá kontrola hmatem).

Postup

- Přední, zadní steh - nácvik začínáme na braillském papíru, na kterém jsme si předem udělali dírky, které určují délku stehu.
- Obšívání - nacvičujeme např. na pohlednici.
- Kličkování je pro člověka se zrakovým postižením obtížné. Raději obě strany sešpendlí, pak dá sešpendleným k sobě a potom stehuje.

Zvládne-li šít na papíru, přistoupí k šití na silnější látce a postupně na jemnějším materiálu.

Potřebuje-li např. obroubit sukni, nohavice nebo zaobroubit utěrku apod. může použít tzv. příložníky (proužky z tvrdého papíru různých šířek 1 - 5 cm). Slouží k přesnému a stejnoměrnému zahýbání látky. Příložník potřebné šířky se přiloží a přišpendlí těsně k okraji látky, k lícni straně a pak se látka i s příložníkem přeloží do rubu. Ohyb se zašpendlí, příložník sundá, posune dál a pokračuje.

Přišívání knoflíků

Člověk se zrakovým postižením by měl zvládnout přišít samostatně knoflík, ať dvoudírkový nebo čtyřdírkový. Jestliže se nám knoflík utrhne, většinou v látce zůstanou zbytky niti, které lze nahmatat, a knoflík lze pak snadno přišít na původní místo. (Na škodu není ani preventivní zkouška pevnosti knoflíků.) Těžší už je na nové místo na látce přišít nový knoflík - určit místo (lze si pomoci např. papírovou šablonou), vybrat barvu knoflíku, vybrat barvu nitě atd.

- 1) Jehlu propíchne zrubu na líc v místě, kde má být knoflík.
- 2) Knoflík navlékne jednou dírkou na jehlu (lícem nahoru - pozná podle zdobení nebo prohlubně) a přidržuje rukou, která zároveň drží látku.

- 3) Špičkou jehly hledá dírky a přišije (čtyřdírkové knoflíky se lépe přišívají rovnoběžně než křížkem).
- 4) Udělá krček - jehlu vypíchne zespoda pod knoflíkem mimo díрку a několikrát omotá kolem nití, které drží knoflík. Mezi knoflík a látku také může vložit např. sirku. Ta knoflík drží nadzvednutý.
- 5) Zapošije nebo udělá smyčku - při omotávání ruka, která drží knoflík, přidrží omotávající nit tak, aby vznikla smyčka, touto smyčkou provlékne jehlu a utáhne. Může několikrát zopakovat.
- 6) Ukončí - jehlu propíchne do rubu a nit ustříhne.

Několik rad jak může odlišit dírky u dvoudírkového knoflíku:

- První díрку si ucpe palcem ruky, která knoflík drží.
- Do první dírky vpíchne špendlík se skleněnou hlavičkou.
- Na lícové straně začne uzlíkem, který protáhne první dírkou. Uzlík mu pak po celou dobu tuto díрку označuje. Na konci šití musí uzlík ustříhnout.

Jak přišít knoflík s ouškem?

Knoflík uchopí ouškem nahoru a zabalí jej do látky v místě, kde chce přišívat (rubem nahoru, lícem ke knoflíku). Ouško obšije. Jeho tvar většinou může pod látkou dobře nahmatat.

5. 3. 2. Šití na stroji

Při nákupu šicího stroje by měl člověk s postižením zraku volit typ, který je schopen běžet pomalu při poměrně velké šicí síle. Tato funkce stroje je pro nevidomé velmi důležitá. Dále je užitečné, jsou-li u ovládacích prvků zcela jasné přechody z jedné polohy do druhé. (Patřičnou polohu si nevidomý může odpočítat.)

Nejdříve se uživatel musí seznámit se všemi součástmi a funkcemi stroje, s jeho pohyblivými a nepohyblivými částmi, naučí se ovládat nožní pedál. V této době by stroj neměl být zapojený do zásuvky.

Musí si ujasnit, co asi může zvládnout ušít sám a s čím mu musí pomoci vidící.

Co může člověk se zrakovým postižením dělat sám

- Sestavení stroje (připojení šlapadla) a připojení k síti (až těsně před samotným šitím).
- Navlékání nití - horní a dolní.
- Nastavení napětí nitě.
- Nastavení délky stehů.
- Nastavení druhu stehu - nejlépe využívat jen základní a entlovací.
- Výměna spodní nitě - namotat nit na cívku, vložit do člunku a člunek do stroje.
- Výměna jehly - v případě, že potřebuje jinou velikost nebo odstranit poškozenou. (Tyto činnosti jsou velmi závislé na druhu stroje, a proto je vždy nutné, aby se člověk se zrakovým postižením nechal proškolit zkušeným vidícím a vždy čerpal z návodu od výrobce! Ne všechny stroje mohou mít např. stejný způsob navlékání horní nitě.)

Šití patří mezi činnosti, u kterých se nevidomí neobejdou bez pomoci vidících

- Stříhání složitějších střihů. (Člověk se zrakovým postižením může stříhat rovné linie tak, že si látku přeloží a v ohybu ji rozstříhne - do ohybu vloží kulatější čepel nůžek a stříhá.)
- Estetická stránka šitého výrobku (odstín a barvu použité nitě, knoflíku apod. sladit s látkou).
- Náročnější opravy (např. všívání zipu).

Metodická řada nácviku šití na elektrickém šicím stroji:

- 1) Seznámení se strojem, vhodné umístění stroje v místnosti (blízko elektrického zdroje), jeho sestavení, stabilní umístění stroje (kufříkového) na stole, připojení jednotlivých částí (např. šlapadla), zapojení do elektrické sítě (jen si ukážeme a dále zatím necháme stroj vypojený!). Pro uživatele zvolíme případně vhodné osvětlení a lupu (např. připevněnou k hraně stolu).
- 2) Nasazení patky pro nevidomé (má-li ji dotyčný a chce-li ji používat).
- 3) Navíjení spodní nitě na špulku.
- 4) Navlékání spodní nitě - vyjmutí a opět správné zasazení špulky.
- 5) Navlékání horní nitě + práce s navlékačem - jehla musí být vytažená v horní poloze (navlékač do šicího stroje - lze zakoupit v prodejně Tyflopomůcek, nebo si můžeme sami vyrobit navlékač s „plíškem jako držátkem“, neboť ty běžně dostupné mají příliš krátkou a poměrně špatně tvarovanou strunu (očko se rychle rozšiřuje). Použijeme proto co nejslabší (modelářskou) strunu (0,2 mm) a připevníme ji na jakoukoli podložku pod šroubek sloužící jako držátko.
- 6) Protáhnutí spodní nitě nahoru (je-li třeba).
- 7) Nastavení druhu, velikosti a utažení stehu.
- 8) Vlastní šití (zatím probíhá bez nití a látky). Zájemci předvádíme a společně zkusíme především „ladění“ zvuku stroje - je důležité naučit se rozpoznat, při jakém zvuku se stroj rozbíhá, naučit se udržet optimální rychlost při šití, poznat, kdy se stroj zadrhne (důležitá fáze nácviku, bez nití a látky!).
- 9) Člověk se zrakovým postižením začíná šitím bez nití a pouze na papíru - vytvoří si tak reliéfní stopu, která mu zaručuje zpětnou kontrolu.
- 10) Šití s nití na zkušebním kousku pevné látky.

Šití se speciální patkou pro nevidomé

Úkolem patky je:

- zabránit prošíání prstu,
- navádět k rovnému šití.

Šití od okraje látky (obruby):

Šroubkem si uvolní zahrádku (zahnutý drát) a nastaví vzdálenost, jak daleko potřebuje šít od okraje, šroubek utáhne. Během šití tlačí látku k zahnuté části zahrádky a tím si zaručí stejnou vzdálenost šití od okraje.

Šití středem látky:

Látku musí mít vždy předem nastehovanou! Šroubek na patce musí být utažen tak, aby jeho rýha byla kolmá k látce, a to ve stejném místě, kde je stehování. Při šití se člověk řídí hmatem podle rýhy šroubku a podle nastehování. (V současné době se patka nevyrábí.)

Jak přesně šít

Nevidomý může poměrně přesně šít i na šicím stroji, který má jen minimální úpravy nebo nemá žádné.

Problémy s takovým šitím lze rozdělit do dvou kategorií:

1) Bezpečnost

Pokud zkouší šít s dětmi, doporučujeme stroj upravit tak, aby bylo obtížné strčit pod jehlu ruku. Pro běžnou praxi je nutné plné soustředění na práci. Ostatně, nebude-li při práci přesně vnímat, co dělá každá ruka, švy budou křivé a párání je pro nevidomé mnohem obtížnější než vlastní šití.

- 2) Přesné vedení látky pod jehlu - je nutné být jehle co nejbližší. U dříve vyráběné slepecké patky člověk naváděl látku asi tři centimetry před jehlou. To s jistou dávkou tolerance umožňovalo šití rovných švů. Při šití obloukových švů bylo přesnější vedení látky věcí obrovské praxe, spíše však nemožné.

Chce-li šít na stroji bez jakýchkoli úprav, opře si ukazovák nebo prostředník (obvykle) levé ruky o patku stroje tak, že se jeho špička současně dotýká vidličky patky i desky stroje, po níž se posouvá látka (prst vlastně lehce zasune pod přední zvednutou část patky). Okraj šité látky mu pak prochází pod jeho bříškem. Člověk se zrakovým postižením se musí naučit odhadnout vzdálenost kraje látky od špičkou prstu fixovaného středu patky.

Potřebuje-li šít dále od kraje a okraj látky by již bříškem prstu nevnímal, je možné opřít si do vidličky patky prostředník a k němu pevně přitisknout ukazovák, jehož bříško bude sledovat okraj. V krajním případě nefixuje prst ve vidličce patky (zde totiž člověk velice dobře vnímá i lehké natočení opřeného prstu), ale opírá si prst o jednu ze špiček vidličky patky. (Tato krajní možnost vyžaduje již poměrně velkou zkušenost.)

Celou práci si může usnadnit tím, že si na desku šicího stroje, co možná nejbližší k patce, nalepí zleva doprava proužek dymopásky, na který si napíše střídavě v Braillově písmu znaky klklkl tak, aby středový znak (písmeno) označoval místo přesně před jehlou. Jestliže šije na stroji s touto úpravou, sleduje levou rukou okraj látky a jeho vzdálenost od zvoleného znaku na dymopásce. Při tomto způsobu je vlastně prst pevně položen na zvoleném znaku (podle toho, jak daleko od kraje chce šít) a okraj látky prochází pod jeho bříškem. Nesmírně důležité je, mít opřený prst pevně fixován na patku či znak na dymopásce a vůbec s ním nepohybovat, což je dost náročné. Člověk má tendenci sledovat ne přesně vedenou látku pohybem celé kontrolující ruky, či se dokonce snaží touto rukou látku srovnávat na patřičné místo. Veškerou manipulaci s látkou provádí pouze ruka pravá. Často mají také nevidomí pocit, že okraj látky přestávají vnímat a že je nutné kontrolujícím prstem příčně přes něj pohybovat. Chybné je rovněž snažit se vnímat značky na dymopásce skrz látku. Fixuje se vždy na první nezakrytý znak.

Dobré je rovněž nalepit si pomocný proužek ve stejném směru jako proužek se značkami, ale tentokrát těsně za jehlu. Podle tohoto proužku se lze řídit při došívání látky, případně pro zastavení a otočení látky v rohu. (Tento proužek nevidomý neužívá pro kontrolu směru, ale pro kontrolu vzdálenosti zbývajících do konce látky.)

Tuto přesnou vzdálenost může zjistit tím, že otáčí kolečkem stroje tak, až se jehla zapíchne do látky, zvedne patku a sáhne si, jak daleko od kraje jehla je.

Začíná s nácvikem rovných švů na papíře bez navlečené nitě, později přechází k šití oblouků (kraj papíru prostě do oblouku sestříhne). V nácviku může pokračovat tak, že po „prošití“ jednoho švu papír obrátí spodní stranou nahoru a snaží se, s prstem fixovaným na patce, vést další šev po čáře, která vznikla prvním prošitím.

Je třeba si uvědomit, že přechod z papíru na látku je velmi těžký a s uživatelem začínáme s celým postupem znovu.

Šití na látce opět odzkouší postupně na odstřížcích - sešije dvě látky k sobě, založí 5 cm látky a sešije, vytvoří tunýlek na gumu, zašije rozpáraný šev.

Aby měl steh pěkný a pravidelný:

- a) Musí mít nit odpovídající tloušťku.
- b) Musí být nit správně navlečena.
- c) Jehla musí být přesně upevněna.
- d) Člunek se spodní nití správně uložen.
- e) Vrchní a spodní nit musí být stejně napnuty.

Nevidomému také připomeňme, že po delším šití bývají spodní části stroje zaneseny textilním prachem a vlákny z tkanin. Ty by časem mohly brzdit plynulý chod stroje. Proto je třeba dopřát stroji pravidelnou údržbu u odborníka.

Pozor! Při výměně jehly, navlékání nitě a při přerušení práce a nechání stroje bez dozoru se musí odpojit stroj od elektrické sítě.

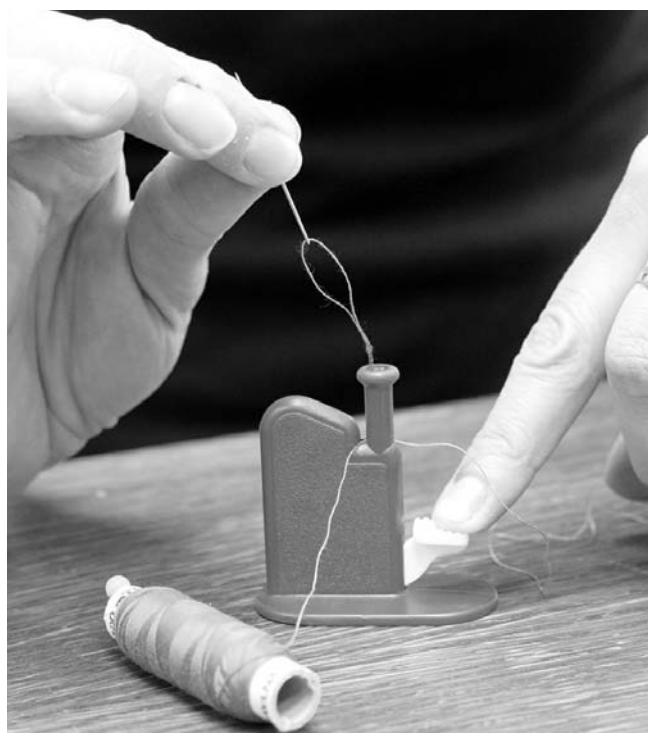
Párání

U pevných materiálů, slabší nitě a ne příliš hustého stehu lze užít způsob trhání - do každé ruky vezmeme jednu ze špatně sešitých látek a zatáhneme. Pozor na délku trhu. Tato možnost se nám však naskytne poměrně málokdy. V ostatních případech lze použít:

- Tvrdou žiletku do hoblíku, prodávanou v železářství. Je podstatně tužší než běžná žiletka k holení a má ostré (nezakulacené) rohy.
- Žiletku mírně ztupenou. S novou žiletkou stačí párkrát přejet např. přes okraj květináče.

Při párání si nevidomý vezme sešitou látku do levé ruky, páraný šev mu prochází mezi prsty (prsty jsou z jedné strany, palec z druhé). Mezi sešité látky vloží žiletku, kterou drží v druhé ruce, a snaží se vést ji tak, aby její růžek sledoval páraný šev. Nepokouší se rovnou nitky prořezávat, časem by mohl začít prořezávat i látku.

Vnější ruka vnímá žiletku skrze látku a udržuje ji přesně uprostřed. Párání vyžaduje velmi přesnou práci a velký kus trpělivosti (páraný šev je třeba projet vícekrát, než nitky pod lehkým dotykem rohu žiletky povolí).



Obr. č. 9
Navlékání jehly pomocí umělohmotného navlékáčku jehel.

6. OSOBNÍ HYGIENA

6. 1. Koupelna - úpravy prostředí, vybavení

Co se týče úpravy prostředí a osvětlení, bývají často koupelny a WC trochu zanedbávány. Přitom zrovna zde provádíme některé velmi detailní činnosti (holení, líčení), zacházíme se spoustou krabiček, tub, vodiček a prášků, používáme různé pomůcky a přístroje (holící strojek, fén). Pracujeme zde (pereme a sušíme prádlo) i relaxujeme (čteme či zpíváme ve vaně).

Proto i v koupelně by nevidomý nebo slabozraký měl klást důraz na praktické a bezpečné vybavení a zařízení:

- 1) Celé zařízení mít snadno omyvatelné.
- 2) Koberečky opatřit protiskluznými pásy.
- 3) Do vany (sprchového koutu) dát protiskluzovou podložku.
- 4) Ani nevidomí by se neměli vyhýbat zrcadlu. Volí ale raději bez zdobeného rámu, aby se snadno udržovalo vyleštěné.
- 5) Často používané věci mít vždy bezpečně a rychle po ruce.
- 6) Místo poliček na drobnosti všeho druhu, které neustále překáží a padají, je lepší pořídit pěkný kapsář se spoustou kapes a kapsiček.
- 7) Vybírat v drogeriích také podle tvaru a velikosti lahviček a tub - snáze se doma rozliší.
- 8) Používat místo skleněných nádob plastové.
- 9) Stejně lahvičky reliéfně nebo kontrastně označit (šampon x kondicionér).
- 10) Využívat přípravků 2 v 1.
- 11) Zubní pastu vybírat s odklápěcím víčkem - nemusí se stále hledat.
- 12) Jasně odlišit svůj zubní kartáček - např. jiný typ než mají ostatní, zářez nebo barevný pásek.
- 13) Toaletní papír mít ve stojanu (držáku) vždy na stálém místě.
- 14) Dát přednost většímu umývadlu.
- 15) Zátky mít k vaně nebo umyvadlu připevněné řetízkem.
- 16) Mýdlo mít vždy na stejném místě - na magnetu nebo v dávkovači.
- 17) U sprchového koutu nelze jednoznačně doporučit použití závěsu nebo skleněných dveří. Každá z možností má své výhody a nevýhody. Závěs se více špiní, jednoduše se však vypeře v pračce. U skleněných dveří velmi záleží na jejich kvalitě a na kvalitě vody. Jistotou proti znečištěným dveřím je pravidelnost v jejich omývání. U dveří je také snadnější kontrola jejich polohy.

Možné typy označování najdete v kapitole 3. 3.

Pro slabozraké platí, kromě už výše uvedených, také další pravidla:

- 1) Mít silnější osvětlení (pokud to není v rozporu s typem zrakové vady), nejlépe na několika místech.
- 2) Používat zvětšovací zrcátko na skládací noze.
- 3) Mýdlo mít buď v dávkovači, na magnetu nebo alespoň barevně kontrastní.
- 4) Používat kontrastní ručníky.
- 5) Barevný ručník přes okraj vany v bílé koupelně je dobrý orientační bod.
- 6) Mít kontrastní záchodové prkénko.
- 7) Pokud mají muži problémy se správným určením postoje a vzdálenosti k toaletě, raději by se měli posadit.

6. 2. Mytí a další hygienické úkony

Pro „práci“ v koupelně platí u lidí se zrakovým postižením, podobně jako jinde, tyto tři zásady:

- 1) Je nutná důkladná znalost místa, kde se pohybují.
- 2) Před tím, než se začnou věnovat činnostem (jednotlivým technikám), je třeba nacvičit orientaci z - do koupelny.
- 3) Speciální pozornost věnují nácviku všech základních dovedností jako otvírání a zavírání tub, kelímků, nádob, obsluze vodovodní baterie, použití zásuvky atd.

Mytí

Člověk s postižením by měl zvládnout mytí pod tekoucí vodou i v napuštěném umyvadle, proto ho seznámíme s různými druhy baterií a s jejich ovládáním (stejně tak s různými druhy splachovaadel a umístěním toaletního papíru). Nevidomý si musí umět sám nastavit teplotu vody. Musí umět ovládat sprchu, otevřít a zavřít sprchový kout.

Vlasy si každý myje podle potřeby. Člověk s postižením by však měl vědět, že o četnosti mytí rozhoduje také druh vlasů, místo, kde se momentálně nachází (prašné prostředí), a také činnost, kterou dělá (sport). Upozorníme ho na to, že je třeba jednou za čas umýt také hřeben nebo kartáč na vlasy. Použití šamponu může konzultovat s kadeřníkem (přípravky pro různé druhy vlasů, přípravky 2 v 1). Kadeřníka by měl nevidomý či slabozraký navštívit s přítelem, který pomůže konzultovat typ účesu. Měl by potom přesně vědět, jak je ostříhán, aby při příští návštěvě mohl jasně formulovat svůj požadavek (nový nebo stejný střih a jaký).

Čištění zubů

Člověka se zrakovým postižením seznámíme s různými druhy kartáčků a různými druhy ústních vod, past a pudrů. Běžně k dostání jsou také zubní nitě na čištění mezizubních prostor. S dotazy a problémy se člověk s postižením může obrátit na svého zubaře. Velkým problémem asi bude vytlačení zubní pasty na kartáček. Můžeme doporučit tyto způsoby:

- 1) Dát si pastu přímo do pusy (zde doporučujeme vlastní tubu).
- 2) Dát si pastu nejprve na natažený ukazováček a potom do pusy.
- 3) Dát pastu přímo na kartáček - tubu postavit kolmo ke štětkám kartáčku, konec tuby zabořit hluboko do štětin, zároveň mačkat na tubu a táhnout z jednoho konce štětin kartáčku na druhý (riziko znečištění odletujícími kapičkami pasty). Potom kartáček navlhčit a čistit.

Upozorňujeme také na pravidelné čištění uší (o nečistotě v nich člověk ani nemusí vědět). Používají se k tomu speciální tyčinky, které mají na obou stranách namotaný kousek vaty a jsou k dostání v drogerii, nebo speciální sprej, který je k uším více šetrný než vatové tyčinky. Příliš časté čištění však zároveň provokuje větší tvorbu mazu.

Prsty a nehty na rukou i na nohou čistíme náčiním z manikúry nebo kartáčky. Kartáček je třeba vést tak, aby štětiny zasahovaly jak pod nehty tak přes ně. Nezapomínáme na palec.

Nikotinové skvrny odstraníme citrónovou šťávou a pemzou. Po mytí je vhodné používat regenerační krém - pomůže udržet jemné ruce pro čtení Braillova písma, na nohou pomůže zabránit poranění a odření nebezpečnému zvláště u diabetiků. Kratší nehty se snáze udržují. Správně se nehty zkracují pouze pilováním. Kdo chce přesto stříhat, použije raději kleštičky a potom nehet zarovná pilníkem. Pilovat i stříhat je nejlepší nad rozprostřeným ručníkem, který se potom celý opatrně zabalí a vyklepe. Na nehty si může i nevidomá žena nanést lak, doporučujeme však jen bezbarvý. Když bude lak uchovávat v chladničce, bude při nanášení studený a lépe tak pozná, kde na nehtu lakovat.

Uživatelé upozorníme na různé krémy a spreje proti pocení nohou a proti plísni do bot nebo na náčiní manikúry.

Pro nevidomé a slabozraké (a diabetiky zvláště) doporučujeme služby kosmetičky - manikúru a pedikúru.

6. 3. Holení

Tato kapitola není jen pro pány. Holení už dávno není jen jejich výsadou. Také u žen se dnes předpokládá, že budou mít „hedvábně hebké nohy“. Dámy si holí nejčastěji nohy celé, nebo jen lýtka, a samozřejmě podpaží. Někdy také navíc třísla, ruce, horní ret.

Jsou dvě možnosti odstranění chloupků:

- a) Depilace - dočasné odstranění (holení).
- b) Epilace - trvalejší odstranění (vytrhávání).

Zcela trvale odstraní chloupky jen laser, který naruší jejich cibulku - je to proces odborně vedený, velmi zdoluhavý a finančně dosti nákladný, proto se provádí spíše jen na velmi viditelných místech (tvář).

Holení může provádět každá - i nevidomá žena sama doma. V drogeriích jsou k dostání všechny potřebné pomůcky - holicí strojek, dvoubřité žiletky s ochranným proužkem, pěny na holení i zklidňující krémy. Práce je jednoduchá, údržba strojeku minimální.

Holení nohou provádí v sedě s pokrčenýma nohama. Pod sebe si dá ručník a umyvadlo s vlažnou vodou, nebo si sedne rovnou do vany.

Postup při holení nohou

- 1) Nohy namočí.
- 2) Nastříká pěnu na místa, která chce holit (může použít i mýdlo).
- 3) Holí buď ve směru růstu chloupků, tedy od kolen dolů (doporučuje se, aby se chlupy nelámaly), nebo může i od kotníků nahoru, což je pro ruku přirozenější pohyb. Holí jednotlivými pásy jeden vedle druhého dokola celé nohy.
- 4) Dobře oholí Achillovu šlachu a oblast kolem kotníku.
- 5) Žiletku několikrát během holení propláchne vodou.
- 6) Celé nohy opláchne, potře dezinfekčním prostředkem a může je případně namazat zklidňujícím krémem,
- 7) Sundá žiletku ze strojeku a dobře propláchne. Žiletka vydrží 2 - 5 holení.

Holení podpaží provádí stejně:

- 1) Levou ruku zvedne a ohne tak, že se dlaní dotýká šíje.
- 2) Do pravé ruky vezme strojek.
- 3) Chloupky holí několika rovnoběžnými tahy shora dolů.
- 4) Ruce vymění.
- 5) Opláchne a uklidí strojek.

Takto holené chloupky dorůstají už za necelý týden.

Stejně tak lze provádět holení (respektive vytrhávání) elektrickými epilačními strojkami. Je jich několik druhů v cenové relaci 800,- až 3 000,- Kč. Práce s nimi je delší a náročnější, údržba je o něco složitější. Celá procedura může být dosti bolestivá. Efekt je však trvalejší, chloupky se časem zmenší a rostou pomaleji. Dorůstají asi za 4 - 6 týdnů.

Kosmetické salony nabízejí různé druhy epilací, nejčastěji využívaná je epilace voskem. Nejprve kosmetička zákaznici natře nohy teplým voskem. Na vosk přilepí speciální papír, na který se chloupky nalepí. Rychlým pohybem zatáhne a strhne papír i s chloupky. Takto postupuje, až je místo holé. Celá procedura vyžaduje jen se pohodlně položit a trochu zatnout zuby.

Chloupky dorůstají asi za 4 týdny.

Epilaci trvalou nabízejí jen některé vybrané luxusnější a značkové kosmetické salony. V ceně zákroku je pozlacená jehlička a vlastní práce. Jehličkou se naruší cibulka každého chloupku zvlášť. Někdy se musí celý zákrok zopakovat.

Holení vousů

Vousy můžeme buď jen upravovat (stříhat), nebo holit. Holit lze:

- a) Za sucha - elektrickým holicím strojkem. Je to holení bezpečnější, ale ne „do hloubky“.
- b) Za mokra - mechanickým holicím strojkem s žiletkou nebo břitem. Vous se díky namočení zvětší a vystoupne z pokožky, po oholení se zase sám stáhne zpět do kůže. Oholení tak déle vydrží.

Upravovat plnovous (knír, bradku) si necháváme u odborníků v holičství.

Na domácí udržování plnovousu existují také různé druhy holicích (stříhacích) strojků. U nich lze nastavit požadovanou délku vousu. Potom se zkosenou holicí lištou v pravidelných pruzích po tváři (zprava doleva a zespoda nahoru) stříhají vousy. Hlava strojku se snadno a bezpečně sundá a vyčistí malým štětečkem. Opravdu elegantního vzhledu ale tímto způsobem doma bez kontroly zraku nelze dosáhnout, výsledek bude spíše přírodní.

Chce-li úplně někdo oholit dlouhý plnovous, nechá si v holičství vousy nejprve ostříhat. (Potom je však jednodušší nechat se rovnou tamtéž oholit úplně.) Zručný člověk se zrakovým postižením zvládne sestříhat a zároveň oholit vousy sám pomocí stříhací lišty, která je součástí většiny elektrických strojků.

Pro domácí mokré holení potřebuje: mýdlo (pěna ve spreji, nebo mýdlo v kelímkách se štětkou) a žiletku (nejlépe dvoubřitou s měkkícím proužkem). Břítvu nedoporučujeme, práce s ní je příliš riskantní. Pěna ve spreji je výhodnější. Dobře se nanáší, rychle bobtná a může se hned holit. Pro nevidomé může ale být problematické nasměrování spreje na tvář. Může si také pěnu ve spreji vystříkat do dlaně a teprve potom prsty nanést na tvář. Nanáší se na suchou tvář. Mýdlo z kelímku nanáší na mokrou tvář vlhkou štětkou a musí je dlouho mydlit. Pěna (mýdlo) nesmí zaschnout.

Po nanesení pěny holíme tvář žiletkou několika směry:

- 1) Od ucha rovně dolů po tváři.
- 2) Od ucha šikmo k ústnímu koutku.
- 3) Od ucha šikmo pod nos.
- 4) Saniční kost od ucha k bradě.
- 5) Bradu do kulata.
- 6) Krk od brady dolů.
- 7) Doholíme jednotlivá místa:
 - Muška pod dolním rtem.
 - Pod nosem - podržet nos zleva, zprava a holit od nosní dírky směrem dolů ke rtu. Prostředek pod nosem - ohnout horní ret dolů přes zuby a žiletkou táhnout směrem ke rtu.
- 8) Volná ruka kontroluje dokonalost oholení.
- 9) Žiletku je třeba dobře omýt, propláchnout proudem vlažné vody a uložit.

Kůže by měla být během holení co nejvíce napnutá. Tváře si člověk pomáhá vypínat druhou rukou nebo zevnitř jazykem.

Směr pohybu žiletky musí vždy důsledně sledovat směr držátka strojku, tzn. kolmo k ostří žiletky. Jinak hrozí nepříjemné pořezání!

Na závěr rozhodně doporučujeme použít vodu po holení, která ochrání, ošetří, osvěží a prokrví pleť. Na citlivou pokožku se používá ještě po kolínské balzám po holení. Vybrat příjemnou a cenově dostupnou kolínskou nebo vodu po holení může chvíli trvat.

Suché holení elektrickým holicím strojkem je pro muže se zrakovým postižením velmi výhodné, i když pořízení strojku je finančně náročnější. Práce s ním je bezpečná, pohodlnější a ve většině případů i rychlejší.

Nevýhodou je, že vous se holí těsně nad kůží a pro hladké oholení je nutné holení častější. Zatímco pro mokré holení je třeba, aby vousy byly mokré a měkké, pro suché holení musí být naopak suché a tvrdé. Tvrdé vousy má někdo od přírody, jinak si může pomoci speciálním přípravkem používaným před holením elektrickým strojkem. Po jeho aplikaci se pokožka stáhne a tím se vousy napřímí. Přípravek také obsahuje látky, které zároveň usnadňují klouzáni holicí hlavy po pokožce. Pohyb holicího strojku musí být pomalý a na rozdíl od žiletky proti směru růstu vousu. Delší vousy nebo jemné chloupky nelze oholit běžným způsobem. K jejich odstranění poslouží použití zvláštní lišty, která je součástí strojku, a poté je ještě třeba tvář doholit, aby byla úplně hladká.

Je nutné kontrolovat planžetu, která překrývá holicí hlavu. Jestliže je prasklá, je třeba ji co nejdříve vyměnit, protože jinak dochází k poranění pokožky. Poškození planžety nemusí být snadno rozpoznatelné hmatem. Pozná se to opravdu až při poranění pokožky. Více pak pálí použití vody po holení, nebo na to někdo člověka se zrakovým postižením upozorní. Po každém holení se vyčistí holicí hlava (ne vodou!). Na závěr se opět použije voda po holení. Pro bezpečné ovládání elektrického strojku doporučujeme pečlivě prostudovat návod k použití.

Při holení doporučujeme se pozorněji věnovat těmto oblastem:

- Vous rostoucí hodně šikmo (např. pod bradou) - pak neholit v protisměru, vous se vyvrátí a krvácí.
- Vedle nosní dírky.
- Ústní koutek (zavřít pusy).
- Na krku za ušima.
- Muška pod dolním rtem.
- Střed brady.

Nácvik holení

- 1) Člověk s postižením se musí dobře orientovat v koupelně.
- 2) Musí dobře znát jednotlivé pomůcky (pěna, krém, žiletka, strojek).
- 3) Musí každý prostředek, přípravek umět dobře ovládat, používat (pěnu: protřepat, otevřít, nasměrovat, nastříkat, zavřít).
- 4) Musí umět rozložit, složit a vyčistit strojek.
- 5) Musí umět vyměnit žiletku, znát její funkci a vědět, při jakých pohybech hrozí pořezání (např. jestliže přejede rukou po hraně ostří místo kolmo k ostří).
- 6) Musí umět jednotlivé tahy žiletkou (cvičí nejprve na sucho).
- 7) Musí zvládnout ošetřit si lehké zranění.

Nejčastější problémy

- Bezpečnost.
- Rozpoznání, jak čisté je oholení.
- Příprava pěny na holení.
- Omytí pěny na holení z obličeje.
- Zarovnání kotlet.
- Rozpoznání délky vousů - kdy jsou ještě krátké, kdy už dlouhé, a pro jaké příležitosti je nutné být (nebo nebýt) hladce oholen.

Muž se zrakovým postižením si musí uvědomit, že černé vousy jsou dříve vidět a jsou nápadnější než vousy světlé.

6. 5. Líčení a kosmetika

Každý z nás se chce líbit nebo alespoň příjemně zapůsobit na své okolí. Chce být kladně hodnocen a ne litován. Chce si dodat sebevědomí. Každý, stejně tak i nevidomá žena, nevidomý muž. Instruktor by měl uživatele na nutnost správné péče o svůj vzhled upozornit a umět mu poradit.

Část této kapitoly je věnována přece jen spíše sebeobsluze žen. Mužům ale není zapovězena a věříme, že jestliže následujícími řádky nepohrdnou, dokáží zde najít i něco pro sebe a náležitě to aplikovat pro svou potřebu.

Říká se, že náš příjemný vzhled a chování nejvíce ovlivní naše krásná a ušlechtilá duše, dobrá nálada a úsměv na rtech. Jistě, je to pravdivé. Ale platí to i naopak. Jestliže dobře vypadáme navenek, pak to také zpětně může ovlivnit naše vnitřní naladění. Proto už odpradáвна lidé velmi pečují o svůj vzhled. Pomáhají si líčením, módním oblečením, vůněmi.

Je pravdou, že líčením si může žena velmi pomoci, platí však také, že si může i uškodit a zesměšnit se. Je to velmi tenký led. Na líčení existují různé názory (někdo zastává „krásnou přirozenost“), jsou různé módní trendy (v 60. letech vypadalo líčení jinak než dnes), jsou různé typy líčení (denní a večerní) a líčení také velmi podléhá individuální dispozici (každé ženě sluší něco jiného). Najít svůj styl a zároveň držet krok s dobou i sami se sebou může být velmi záladné a obtížné.

Pro ženu se zrakovým postižením je líčení bezesporu těžší než pro ženu vidící, pro ženu nevidomou pak těžší než pro slabozrakou. Žena s postižením je také okolím, byť možná nespravedlivě, přísněji posuzována. Záleží i na tom, jaké má předešlé zkušenosti - zda někdy viděla a sama se líčila, či nikoli.

Jaké jsou nejčastěji používané kosmetické přípravky?

Pleťová kosmetika

• čisticí mléko (cleaner) • čisticí voda (tonic) • hydratační krém • denní krém, • noční krém • pleťové masky (vyživovací, zklidňující, čisticí) • různé speciální přípravky (oční gel, peeling, ...).

Značkové kosmetiky mají celé řady přípravků určené pro každý typ pleti (mladá, zralá, suchá, mastná).

Tělová kosmetika

• sprchový gel • tělové mléko • tělový peeling • krém na ruce, na nohy • speciální přípravky - zpevňující krém) • deodoranty • antiperspiranty.

Dekoratívni kosmetika

• make-up - tekutý nebo tuhý • pudr - sypký nebo tuhý • růž na tváře • tužka na oči (kohl pencil) • oční stíny • tužka na obočí • řasenka (mascara) - vyživující, prodlužovací, voděodolná • tužka na rty (lip liner pencil) • rtěnka • lesk (balzám na rty) vše v nejrůznějších tónech a barevných odstínech.

V zásadě platí, že každé ženě (a ženě se zrakovým postižením zvlášť) nejlépe poradí profesionální kosmetička či vizážistka. Kosmetička určí typ pleti a doporučí, jaké přípravky používat. Vizážistka pomůže vybrat barvy a typ líčení. Někdy zastane obě funkce jedna osoba. Kosmetických salónů je dnes už mnoho a většina je cenově dostupná. (Základní kosmetické ošetření 300,- až 600,- Kč, líčení 200,- až 500,- Kč) Samozřejmě, že podstatně dražší jsou luxusní značkové salony a nejúspěšnější vizážisté.

S pleťovou kosmetikou by se žena měla alespoň jednou za čas (když ne pravidelně) obrátit na profesionála, protože i pleť se s věkem mění a potřebuje jinou péči. S dekorativní kosmetikou jí může dobře poradit osoba blízká (dcera, přítelkyně), která zná její požadavky, vkus, případně znala její líčení před ztrátou zraku.

Některé všeobecné rady a zásady

1) Líčit si vždy jen důkladně očištěnou tvář.

- 2) Nejlepšího výsledku se dosáhne většinou tehdy, šetří-li se s líčidly.
- 3) Líčidla se mohou skladovat v lednici. Díky jejich nižší teplotě je žena se zrakovým postižením může na pokožce při aplikaci lépe ucítit.
- 4) Pokud jí pomůže, použije zvětšovací, dobře osvětlené zrcátko.
- 5) Měla by vždy mít po ruce mokrou žínku nebo papírový kapesník na setření líčidel ze špiček prstů. Během líčení si prsty často otírá. Zabráni tím otiskům líčidel na oblečení, zdi, dveřích.
- 6) Při každém líčení si na krk, případně i na klín, rozprostře ručník, aby si nezašpinila oblečení.
- 7) Upevní si vlasy sponou nebo čelenkou, aby si je nezašpinila od make-upu.
- 8) Pomůcky pro líčení a líčidla odkládá do misky (krabičky). Zabráni tím, aby se jí zakutálely.
- 9) Zpevní si ruku tím, že ji opře o jinou část těla (druhou ruku), o stůl, o poličku pod zrcadlem. Bude mít ruku jistější.
- 10) Nesmí zapomenout, že móda je velmi proměnlivá i v líčení. Pravidelně s někým konzultuje, aby si zachovala současný vzhled.

Sled jednotlivých kroků líčení

- 1) Čisticí prostředky, podkladový krém.
- 2) Make-up, pudr.
- 3) Růž.
- 4) Obočí.
- 5) Oči (tužka, stíny).
- 6) Řasy.
- 7) Tužka na rty.
- 8) Rtěnka, lesk na rty.

Vždy lze libovolný krok vynechat!

Co potřebuje vědět instruktor od nevidomé ženy před tím, než společně začnou nacvičovat líčení?

- Zda se líčila někdy v životě sama.
- Pokud ano: Kdy se sama líčila v poslední době.
- Bylo-li to před ztrátou nebo zhoršením zraku.
- Jaký postup líčení používá (u ženy, jejíž postižení není vrozené).
- Jestli využívala někdy při líčení jiné než zrakové metody.
- Pokud ano: co jí dělalo největší problém a co jí šlo nejlépe.
- Pokud ne: zda je třeba ji učit tento proces od samého začátku.

Nanášení make-upu, pudru (podkladové báze)

Typ a odstín volíme podle pleti. V zásadě platí, že volíme raději světlejší (pastelové) tóny. Sypké pudry jsou velmi transparentní, bezbarvé. Také tekuté make-upy volíme raději lehčí (transparentní), které pleť zmatní a barevně sjednotí, ale nezanechají na obličeji tlustou vrstvu. Tekutý make-up se nanáší houbičkou nebo prsty (houbička lépe roztírá, ale chybí potřebný cit) a roztírá stejně jako krém. Obojí lze kombinovat:

- 1) Žena, která si sama aplikuje líčení, vymáčkne malé množství make-upu na houbičku.
- 2) Do make-upu namočí špičky prstů a nanese v několika bodech na obličej: 3 body na čelo, 4 na tváře, 2 na bradu, 1 na špičku nosu, 1 na obě strany nosu.
- 3) Jemným kroužením roztírá po celém obličeji, jemně i přes zavřené oči, přetáhne přes uši a dolů na krk do ztracena.
- 4) Dá pozor, aby se na obočí nezachytila vrstva barvy.

5) Na prstech zůstane dost barvy, proto si hned otře (umyje) ruce.

6) Aby setřela přebytečnou vrstvu líčidla, lehce přitiskne po celém obličejí papírový kapesníček.

Nanášení houbičkou:

1) Make-up rovnoměrně rozprostře po houbičce.

2) Nasáklou houbičkou natírá celý obličej.

Jednodušší na aplikaci možná bude tuhý kompaktní pudr. Ten nanáší pouze houbičkou výše popsaným způsobem.

Sypký pudr je nejprůsvitnější a nenechá barevné mapy. Nanáší se buď houbičkou nebo se velkým štětcem popráší celý obličej a krk. Musí však dávat velký pozor, aby se pudr nevysypal.

Ideální je vyzkoušet si nanášení všech typů podkladové báze (u kosmetičky, u přítelkyně), nechat si kriticky zhodnotit výsledek a vybrat si tu, se kterou se nám bude nejlépe pracovat a zároveň výsledný efekt bude dobrý.

Houbičku i štětec je třeba jednou za čas vyprat. Drží se v nich barva a mastnoty z pleti. Vhodný je k tomu vlasový šampon. Náhradní houbičku i štětec lze dokoupit zvlášť.

Nanášení růže

Nanést růž lehce, rovnoměrně a na přesné místo obličej je pro ženu se zrakovým postižením dosti náročné. Dnes se již nenosí výrazně barevné tváře, ale spíše se jen tónově zvýrazňuje tvar obličej. Pomocí růže totiž můžeme obličej trošku opticky vytvarovat, je však třeba se poradit s odborníkem, na jaké místo je třeba ji nanést. Nanáší se štětečkem:

1) Štětečkem se lehce přejede po tabulce s barvou.

2) Přenese se na tvář.

3) Lehkými tahy (zpravidla šikmo přes tvář od lící kosti směrem ke kořeni nosu) se nanáší do ztracena.

Obočí

Dnes se již obočí výrazněji nemaluje, kdo je má světlé a chce je zvýraznit, může si je nechat nabarvit v kosmetickém salonu. Pokud ho někdo přece jen chce líčit, musí použít tužku:

1) Žena si nejprve přejede 2x ukazováčkem po obočí a vnímá soustředěně jeho tvar.

2) Vezme tužku mezi palec a ukazováček, co nejbližší ke špičce (ta musí být ostrá).

3) Ukazováčkem druhé ruky navádí směr malování tužky tak, že jím sleduje obočí před špičkou tužky.

4) Tahy provádí lehké a krátké.

Oči:

Můžeme použít stíny se štětečkem nebo tužku. Barvu stínů i tužky volíme raději méně nápadnou, v barvě očí, případně sladěnou s oblečením. Tužky se vyrábí také v mnoha odstínech, snáze se nanášejí a méně rozmazávají.

1) Tužku si žena opře špičkou do vnitřního koutku na horní víčko.

2) Krátkými tahy kopíruje víčko těsně nad řasami až k vnějšímu koutku. Zároveň může druhou rukou zespoda lehce natahovat kůži.

3) Pokračuje od vnějšího koutku po spodním víčku, těsně pod řasami.

4) Ukončí opět dole ve vnitřním koutku.

5) Vnitřní koutek zespoda maličko špičkou prstu setře (z vnějšku směrem do oka). Odstraní tak přebytečnou barvu.

6) Stejně postupuje u druhého oka.

Stíny nanáší štětečkem a raději jen na horní víčko, těsně podél řas.

Řasy

Aplikace řasenky je možná, ale stejně tak jako obočí si můžeme nechat řasy nabarvit v kosmetickém salonu a tím je zvýraznit. Při líčení řas barvíme raději jen řasy na horním víčku. Nalíčené spodní řasy mohou působit nepřírozeně a snadno se rozmažou. Nové řasenky jsou hodně mokré a více barví.

- 1) Žena lehce přivře oko.
- 2) Volnou rukou kontroluje zespoda řasy a najde jejich konečky.
- 3) Řasenkou ve druhé ruce malými tahy zespoda nahoru řasy „češe“.

Rty

Tužkou na rty kopírujeme vnější okraj rtů. Můžeme tak rty opticky vytvarovat a zvýraznit, zabráníme tím i rozmazání rtěnky. Tužku volíme v barvě rtů nebo rtěnky. Pro ženu se zrakovým postižením je aplikace náročnější a výsledek nejistý. Doporučujeme raději aplikovat jen světlou rtěnku - i když maličko přetáhneme, není to tolik výrazné. Lépe se pracuje s tenčí rtěnkou než se silným průměrem.

- 1) Před aplikací rtěnky rty přepudrujeme, rtěnka pak lépe drží a nerozmaže se.
- 2) Nevidomá žena vyšroubuje rtěnku a přesvědčí se, zda je dostatečně vysunutá.
- 3) Mírně rty rozevře.
- 4) Nejprve líčí horní ret, a to: od středu do jednoho koutku, od středu do druhého koutku.
- 5) Spodní ret líčí stejně nebo jede zleva doprava po vnějším okraji rtu a zpět zprava doleva po vnitřním.
- 6) Zavře rty a několikrát je stiskne k sobě.
- 7) Může setřít přebytečnou barvu tak, že mezi rozevřené rty vloží papírový ubrousek a lehce je sevře.

Zcela bez obav může použít lesk na rty. Je bezbarvý a nanáší se snadno jen prstem.

Při líčení platí pravidlo, že méně je někdy více!

Dbáme na vyváženost - máme-li výrazně nalíčené oči, rty raději přetřeme jen leskem. Naopak nelíčíme-li si oči, můžeme použít výraznější rtěnku.

Pro slavnostní příležitosti je výhodnější nechat se nalíčit u odborníka.

Kdo chce stále vypadat dobře a netroufá si na pravidelné samostatné líčení, může si nechat udělat tzv. permanentní make-up. Je to jakési dočasné tetování přírodními barvami do horní vrstvy pokožky. Dá se takto na delší dobu lehce zvýraznit např. obočí, oční linky a linka okolo rtů.

Tento make-up nabízí vybrané kosmetické salony. Uvádí se, že vydrží 3 až 5 let, potom jednoduše vybledne a zmizí. Jeho aplikace stojí 3 000,- až 7 000,- Kč podle rozsahu práce.

Líčit se můžeme ještě před oblečením. Pak je ovšem třeba dbát, aby se oblékáním make-up nepoškodil a neušpinil šaty. Je možné se také nejprve obléci, přes ramena přehodit ručník a potom se nalíčit.

K celkové úpravě a pohodě před odchodem z domu (ale i doma) patří použití antiperspirantu (přípravku zabraňujícímu pocení). Vlastní pot totiž často ani nemusíme cítit, našemu okolí však může být přesto nepříjemný. Proto je použití antiperspirantu společensky téměř nutné jak pro muže, tak pro ženy.

Jsou různé typy antiperspirantů - tuhý, gel, krém, rosol. Hmotu buď vytáčíme z tuby, nebo proniká podél otáčející se kuličky (jejich použití je jednodušší). Často je třeba chvíli hledat, než najdeme značku, která nám vyhovuje, je nám příjemná, dobře se s ní pracuje a hlavně opravdu zabraňuje pocení. Protože některé antiperspiranty nechávají skvrny na oblečení, musíme po jejich aplikaci chvíli počkat než zaschnou a pak se teprve obléci.

Na závěr můžeme použít deodorant, toaletní vodu, parfém. Ty se nanášejí na místa, kde nejvíce pulzuje krev (zápěstí, spánky, loketní a kolenní jamky, jamka klíční kosti). V létě si dámy mohou navonět i lehkou sukní nebo šátkem. Jejich pohyb pak zanechá příjemně voňavou stopu. Na často používanou vůni může vzniknout i jakási tolerance - už ji sami ani necítíme a dávku pak přezneme. To může být pro okolí stejně obtížné jako nepříjemný pach.

6. 6. Móda

Móda a lidé se zrakovým postižením - i to je nutné brát v úvahu. Většina lidí módu (byť třeba jen podvědomě) sleduje a snaží se jít tzv. s dobou. Někomu se to daří více, jinému méně. Někdo má jistý cit a vkus, jiný ne. Někdo se diktátu módy drží důsledně, někdo je zásadně v opozici, někdo si dokáže vybrat, co je pro něj vhodné a co ne. Někdo navíc dokáže tvořivě hledat svou vlastní osobitou cestu. Je to v jistém smyslu umění, ale nemůžeme být všichni umělci. Ale snad každý z nás má ve svém okolí někoho, s kým se může poradit, komu věří, kdo má stejné názory a stejnou nebo alespoň podobnou životní filozofii.

V módě si všímáme zejména barev, střihů a použitých materiálů. Ty se také velice často mění. Jen výjimečně se však objeví něco zcela nového, často jde spíše o návraty do minulých časů nebo o nové kombinace.

U materiálů se můžeme nejvíce řídit vlastním pocitem a nosíme často to, co je příjemné, pohodlné, trvanlivé, dobře udržitelné. Při výběru materiálů může u lidí se zrakovým postižením hrát hmatové vnímání větší roli, než je obvyklé (zaujme ho zdobná výšivka, tvar knoflíků i příjemný materiál).

U střihu se už diktát módy uplatňuje více. Také však platí, že to, co je právě moderní, nemusí být zrovna pro nás také slušivé (pokud raději nechceme zdůraznit pas neměli bychom nosit široké výrazné pásy). Stejně to je i s použitými vzory (žena korpulentní postavy by měla použít raději vzorek drobný).

S barvami je největší potíže, zvláště u lidí s postižením zraku. Obecně lze říci, že některé barvy lépe sedí určitým typům lidí - záleží na barvě pleti, vlasů a očí, ale také na tělesné konstituci (pastelové barvy lépe sluší lidem se světlými vlasy a pletí a drobnějším postavám). V poslední době se také častěji objevují kosmetické salony, kde nabízejí tzv. barevnou typologii.

Odbornice zde poradí, jaké barvy, vzory, materiály a doplňky komu sluší nejvíce.

Jak může člověk se zrakovým postižením sledovat módu

- Nevyhýbá se tématu módy v rozhovoru („Sice nevidím, ale móda mě přesto zajímá.“).
- Orientuje se v terminologii (jak dlouhá je minisukně, co je to vázanka, co vycpávka).
- Poslouchá relace v rozhlasu nebo v televizi.
- Poprosí průvodce, ať mu popíše, co je ve výlohách obchodů s oděvy, co nosí lidé kolem něj.
- Nechá si poradit ve specializované značkové prodejně s oděvy.
- Má svého stálého „poradce“ - někoho, kdo ho dobře zná, ví jaký má vkus (případně znal jeho vkus před zhoršením zraku), s kým si rozumí i v jiných věcech, s kým má podobný životní styl (přítelkyně, dcera, kosmetička, manželka).

Jak nakupovat oblečení

- Nakupovat v prodejnách, o kterých víme, že nám jejich prodáváci mohou důvěryhodně poradit - nechat si základní vybavení šít v zakázkovém krejčovství (mnohá jsou již cenově dostupná).
- Nakupovat se svým „poradcem“.

Nakupování je samozřejmě také otázkou peněz. Vidící snáze obejde více obchodů a salónů a vybírá si potom i tak, aby nákup finančně zvládl. Člověk se zrakovým postižením to má v tomto ohledu bezesporu těžší, ale téměř vždy lze nalézt slušné východisko.

Jaká jsou možná úskalí v módě lidí se zrakovým postižením

- 1) Od narození nevidomému radí většinou rodiče. On sám pak svůj vlastní vkus nemá, nemá s módou žádný problém, nepřemýšlí nad ní. Situace pak může dospět ke konfrontaci vkusů (seznámí se s přítelkyní, dostane se mezi vidící na vysoké škole). Jeho styl oblékání může „projít“, ale také může být zdrojem posměchu a lítosti. K této konfrontaci také nikdy dojít nemusí (člověk s postižením nemá kolem sebe lidi a přátele, kteří by mu třeba jen naznačili, že není oblečen podle módy). Pak je na instruktorovi, aby takovému člověku taktně naznačil, že je možné se oblékat také jinak.
- 2) Člověk se zrakovým postižením si také nemusí uvědomit, že oblečení je jedním z prvních faktorů, podle kterých je vidící hodnotí. A to často ještě dříve, než se vůbec seznámí.
- 3) Od narození nevidomý nebo slabozraký nezná barvy, nezná terminologii módy, neví, co si pod jistými pojmy představit, neumí se domluvit ani s kvalifikovanou prodavačkou.
- 4) Slabozraký se může rád uchylovat jen k velmi výrazným barvám a vzorům, které ještě dobře zrakem rozpozná. Ne vždy to však musí být k dobru věci.
- 5) Od narození nevidomý nemusí vědět, že se některé oblečení hodí jen pro některé společenské příležitosti.
- 6) Nemusí také vědět, že svým oblečením může vyjádřit například svůj životní postoj nebo hodnocení společnosti, kam přichází.
- 7) Člověk s později získanou zrakovou vadou ustrne s módou v době, kdy ještě viděl, ale v dnešní době už je značně nemoderní.
- 8) Ve snaze držet s módou stoprocentně krok, sleví člověk se zrakovým postižením z nároků na pohodlí, praktičnost a bezpečnost (příliš krátká minisukně, vysoké podpatky, boty s mohutnou podrážkou). Jeho pohyb pak může být pro něj samotného i nebezpečný.
- 9) Kvůli svému oblečení se mohou lidé se zrakovým postižením stát nápadnými a to nemusí být každému příjemné.

Modelová situace:

Paní Milada ztrácela zrak postupně a od 20 let je zcela nevidomá. Je vdaná, vychovala dvě dnes už dospělé děti. Domácnost i zaměstnání zvládá bez problémů a právě probíhá kurz prostorové orientace - nácvik nových tras. Má milé vystupování, vždy je velmi elegantně oblečená. Na svém oblečení si dává velice záležet. Před odchodem zkontroluje hmatem švy, cedulky, lemy, má-li možnost, poprosí někoho z rodiny, aby ji zkontroloval, zda je její vzhled v pořádku. Říká, že jako nevidomá si nemůže dovolit být na ulici ještě nápadnější (stačí její bílá hůl), nemůže si dovolit mít skvrnu na šatech nebo oko na punčošce. To, co lidé ostatním vidícím prominou a pochopí, v jejím případě si většinou řeknou - „no jo, ona chudák nevidí“. A to paní Milada nechce připustit. Oblečení nakupuje vždy se svojí příbuznou, která je přibližně v jejím věku. Říká ale, že si ji musela nejprve trochu zpracovat (například, aby jí pomáhala vybírat její oblíbené barvy, přestože ona sama by si je nikdy nezvolila). Nákup oblečení pak vždy společně spojí s příjemnou návštěvou kavárny.

Jak může pomoci instruktor člověku se zrakovým postižením

- Měl by být schopen ho upozornit na nedostatky v jeho oblečení - jak na nečistoty (což je lehčí úkol), tak na jeho nemoderní, z průměru vyčnívající vzhled, který mu může v okolí spíše uškodit.
- Měl by také v tomto ohledu umět překonat sám sebe a hodnotit člověka se zrakovým postižením objektivně a ne podle toho, co se líbí jemu, čemu dává přednost on sám.
- Instruktor by měl zároveň naučit uživatele, aby on sám vyzýval své okolí k hodnocení svého vzhledu. Aby byl rád za každou i třeba nepříjemnou připomínku. Právě ty nepříjemné totiž mohou nejvíce pomoci a člověk se zrakovým postižením by je měl umět ocenit.

6. 7. Oční protéza

Oční protézy jsou dostupné ve dvou provedeních - skleněné a akrylátové. Pro výběr správného typu protézy je důležité znát přesnější údaje o výhodách a způsobu péče o protézu.

Oba typy se vyrábí přímo „na míru“ až při osobní návštěvě nevidomého. Výroba skleněné protézy trvá přibližně jednu hodinu, výroba akrylátové mnohem déle. Protéza musí odpovídat rozměrům oční jamky, případně barvě a vzhledu zdravého oka. Zpočátku je nutné si na protézu v oku zvyknout (může jemně tlačit).

Zevní vrstvu skleněné protézy tvoří krystalové sklo, výhodou pak je přirozený vzhled, lesk oka, stálobarevnost. Nevýhodná je křehkost tohoto typu protézy (např. nebezpečí pádu při omývání, při sportu...), fyzikální vlastnosti (při chladném počasí studí) a nutná pravidelná výměna (hladký povrch je po čase narušen chemickým působením slz, zdrsni). Z důvodu křehkosti není doporučována dětem. Akrylátová protéza je trvanlivější, při chemickém poškození působením slz je možno ji přebrousit a používat dál.

Nasazení protézy

Tvar protézy určuje umístění do oční jamky. Užší část člověk směřuje ke koutku oka, nadzvedne horní víčko oka, vloží protézu a stáhne spodní víčko oka. Snadnější nasazení lze provádět při dostatečném zaklonění hlavy nebo v poloze vleže. Při vysunování protézy z oka se stáhne spodní víčko oka, podebere se protéza a vyndá se z oka ven.

Péče o oční jamku, péče o protézu

V oční jamce se výrazněji objevuje hlen, který je třeba vypláchnout čistou vlažnou vodou (nebo roztokem na vyplachování očí). Voda se nalije do misky a oční jamka se vyčistí jednoduchým zakloněním hlavy. Tento postup se opakuje.

Protéza se pravidelně čistí pouze čistou vlažnou vodou (může být převařená). Protézu není nutné v době spánku odkládat. Pokud ano, vloží se do čisté (převařené) vody.

7. PÉČE O DÍTĚ

Tuto kapitolu zařazujeme s tím, že jsme si vědomi šíře pojednaného tématu. Každý rodič, tedy i rodič se zrakovým postižením, by si pochopitelně měl sehnat velké množství informací na toto téma z obecně dostupných zdrojů (viz doporučená literatura). V žádném případě nechceme a ani nemůžeme tyto odborné prameny suplovat.

Naším záměrem však bylo sepsat praktické zkušenosti maminek se zrakovým postižením a zkušenosti instruktorů, kteří s těmito rodiči úzce spolupracovali. Pokusili jsme se formulovat obecnější zásady a soustředit se na možná úskalí a především pak na různé způsoby jejich řešení. Pokud s některými závěry nebudete třeba jako ostřílení rodiče stoprocentně souhlasit, je to celkem v pořádku - koneckonců i mezi vidícími se najde bezpočet „zaručeně nejlepších“ způsobů jak krmit, uspávat, koupat, přebalovat, oblékat.

Některé navrhované postupy se zvláště vidícím rodičům mohou jevit jako přehnané, směšné, nezdravé a nepřirozené. Ale ujistujeme vás, že děti „našich“ maminek vše ve zdraví přežily.

7. 1. Zraková vada a rodičovství

Partnerský život přerůstá do života rodinného a rodičovského. Po dítěti samozřejmě touží i lidé se zdravotním postižením. Péče a výchova vlastního dítěte znamená pro mnohé vlastní seberealizaci a pokračování sebe sama. Schopnost výchovy je třeba chápat jako schopnost rozvíjet mentální i tělesnou úroveň dítěte. Znamená to zajistit dítěti dostatečně podnětné prostředí a zodpovídat za jeho zdravý vývoj. S tím souvisí i schopnost postarat se o dítě bez pomoci druhých osob.

Partnerská dvojice, ve které mají jeden nebo oba zrakové postižení, by měla ještě před rozhodnutím, zda dítě vůbec mít, objektivně:

- Posoudit možnosti, schopnosti i omezení vychovávat dítě.
- Uvážit vliv smyslového postižení na rodičovský život.
- Zvážit úroveň vlastní soběstačnosti a samostatnosti.
- Zjistit případné riziko genetických vad, možného přenosu postižení na dítě.

Odpovědnému rozhodnutí by měl předcházet dostatek informací z oblasti zdravotní (genetické a lékařské vyšetření), poradenské (psycholog, Tyfloservis, Středisko rané péče atp.) a sociální. Řešení problematiky péče o dítě patří do oblasti sociální rehabilitace a v rámci této rehabilitace se střediska Tyfloservisu musí zabývat otázkami vybavenosti lidí se zrakovým postižením pro výkon rodičovských funkcí. Instruktor Tyfloservisu by měl ve spolupráci s pracovníky dětské poradny, školství, sociálních úřadů aj. rodičům:

- Poskytnout informace a instruktáže řešící praktické otázky péče o dítě z hlediska potřeb rodičů se zrakovým postižením.
- Vybavit rodiče vhodnými pomůckami, vědomostmi a dovednostmi.
- Zajistit informační servis z oblasti odborných služeb (např. průvodcovská služba, osobní asistence, zvuková knihovna, sociálně právní poradenství ohledně ekonomicky zvýhodněných služeb pro potřebu rodin).

7. 2. Metodický postup práce v kurzu péče o dítě

1) Úvod - rozhovor

- stanovení cíle kurzu,
- organizace kurzu (frekvence, místo a délka výcvikové jednotky),
- dohoda o zajištění potřebných pomůcek (co má člověk s postižením k dispozici, co je schopen poskytnout instruktor ...).

2) Problematika těhotenství

- průběh těhotenství, stravování a životospráva,
- zdravotní problematika během těhotenství,
- poradenství (služby, internetové poradny apod.),
- zvláštnosti prostorové orientace a samostatného pohybu během těhotenství.

3) Pomůcky pro dítě

- potřebné vybavení pro dítě,
- zařízení dětského pokoje,
- podrobné informace o vývojových etapách v životě dítěte (charakteristika jednotlivých fází).

4) Porod

- plán porodu (sestavení plánu, co si sebou vzít do porodnice, případně prohlídka oddělení apod.),
- zdravotní problematika - fáze porodu,
- poskytované služby (asistenční péče v průběhu těhotenství, během porodu a v poporodním období - dula).

5) Péče o dítě

- stravování, životospráva,
- zacházení s dítětem, nošení,
- koupání a hygiena,
- zásady všeobecné bezpečnosti,
- podávání léků,
- zvláštnosti prostorové orientace a samostatného pohybu (chůze s kočárkem).

Při nácviu mnoha dovedností z oblasti péče o dítě se s úspěchem používá dětská panenka (miminko) o velikosti blízké rozměrům novorozence. Někdy lze také využít nabídku přátel a známých, kteří prostřednictvím svého dítěte umožní nevidomému nácvi některých činností a seznámení se s jeho fyzickými a dalšími projevy. Taková situace musí být ale předem jasně ošetřena z hlediska právní odpovědnosti.

7. 3. Zařízení dětského pokoje

Dětský pokoj je třeba zařizovat tak, aby se v něm dala snadno udržovat čistota (nábytek, podlaha i stěny z omyvatelného materiálu). Místnost by měla mít stálou teplotu - asi 24 °C (tepelný zdroj s termostatem), na radiátory je vhodný kryt. Pokoj lze vybavit alarmujícím zařízením, které umožní slyšet dítě až na vzdálenost 100 metrů.

V době, kdy je dítě již pohyblivější, je třeba pokoj přizpůsobit tak, aby dítě mělo dostatek volného a bezpečného prostoru, ve kterém bude lézt a později i chodit. Nábytek by měl mít hladké zaoblené okraje a měl by být natřen nejedovatými barvami.

Důležité je mít dostatek úložného prostoru.

Podlaha má mít teplý, ale velmi odolný povrch (ideální je korková krytina a koberec, který se snadněji udržuje čistý).

Okna musí mít bezpečnostní západku, na oknech by měl být závěs nebo roleta. Osvětlení by v ideálním případě mělo být ovládané tak, aby se mohlo rozsvěcet postupně a dítě se nevylekalo; je třeba pamatovat na slabé světlo před usnutím (např. lampička 20 W), centrální silnější světlo a lokální osvětlení, při kterém si dítě bude hrát, kreslit, později číst a psát.

Dětský pokoj by měl být vymalován veselými barvami (žlutá, modrá, červená, zelená), stěny vyzdobeny zajímavými obrázky, aby dítě vizuálně stimulovaly; nad postýlkou by mělo být zavěšeno několik zajímavých hraček.

Osvětlení a barevný kontrast dětského pokoje se bude řešit v závislosti na zrakových možnostech a potřebách dítěte - např. slabozraké dítě bude mít jiné potřeby než dítě bez zrakové vady. (Můžeme využít některých informací v kapitole 2. Úpravy prostředí.)

Dětská postel

- Postýlka musí mít hustě osázené tyčky v postranicích (9 cm), aby jimi dítě nemohlo prostrčit hlavu.
- Pro sedmiměsíční dítě musí být už postýlka zabezpečena tak, aby dítě nedokázalo samovolně spustit boční postranici.
- Dětskou postel je třeba umístit tak, aby do očí dítěte nešlo prudké světlo.
- Nesmí stát v průvanu (např. pod oknem).
- Dítě by mělo mít výhled na dveře (tudy vchází rodiče) i do okna (tam může být mnoho zajímavých věcí k vidění).
- Nad postýlkou by neměla být žádná polička na různé předměty (dítě je na sebe může strhnout), ani zásuvka s elektrickým proudem.
- Rodič by měl hlídat, aby si dítě v postýlce nehromadilo hračky a polštářky (může si z nich udělat kupu a vylézt tak z postýlky).
- Na základě doporučení dětského lékaře je možné do postýlky pořídit přístroj „Babysense“, který u dítěte nepřetržitě kontroluje dechovou frekvenci a pokud se dýchání zastaví na více než 15 - 20 sekund nebo pokud frekvence klesne pod 10 nádechů za minutu spustí zvukový a světelný alarm. Jedná se o nenáročný přístroj složený ze dvou senzorických desek umístěných pod matrací.

Nevidomí rodiče by měli mít informace o východech a západech slunce, aby dítěti vhodně přizpůsobili prostředí.

7. 4. Oblečení

Při nákupu oblečení

- Je třeba se přesvědčit, že dítěti postačí alespoň na dva měsíce.
- Praktičtější je kupovat oblečení o něco větší než je novorozenecká velikost.
- Výhodné je mít napsané míry svého dítěte (v prvních 3 letech rychle roste a je třeba často dítě přeměřovat).
- Informovat se u kupujícího, zda je možno oblečení vyměnit.
- Kupovat jen stálobarevné oblečení, které je možno prát v pračce.
- Kupovat oblečení ze snadno udržovatelných materiálů (např. které není třeba žehlit).
- Pro slabozraké rodiče je dobré mít dítě oblečené ve výrazných barvách (snadněji dítě uhlídají), barevně kontrastní oblečení usnadní oblékání (např. bílé knoflíky na červeném kabátku).
- Oblečení by mělo být takové, aby umožňovalo snadný přístup k plenkám (kombinézy s rozepínáním v rozkroku, nebo v přední horní části a na noze).
- Na spaní jsou výhodné košílky dole se zapínáním (při přebalování je stačí vykasat).
- Oblečení by mělo mít dostatečný otvor kolem krku; pro rodiče se zrakovým postižením bude

vzhledem k manipulaci s dítětem výhodnější kupovat oblečení, které se zapíná vpředu místo na ramenou nebo vzadu.

- Zapínání je výhodnější formou druků a knoflíků, než zavazováním tkaniček a pentlí.
- Dítě se mezi 1. až 3. rokem bude cvičit v oblékání, a proto je dobré se při nákupu oblečení vyhnout oděvům se zipem, nebo s nešikovným zapínáním (výhodnější jsou kalhoty na gumu a zapínání na suchý zip).
- Ponožky kupovat více párů stejné barvy a vzoru, aby se daly lehce párovat.

V době, kdy se už dítě začíná samo pohybovat, lze na oblečení našít zvukovou ozdobu (např. rolničku na tkaničku u boty). „Zvuková ozdoba“ musí být takové intenzity, aby dítě nerušila, a musí se připevnit dál od ucha dítěte. Rodiče se zrakovým postižením ji využívají jen výjimečně pro situace, kdy potřebují mít přehled o pohybu dítěte.

Doporučujeme oblékat a svlékat dítě na rovné ploše (přebalovací podložce na zemi, nízké posteli). Je to praktičtější, než oblékat dítě na klíně, protože dovoluje rodičům se zrakovým postižením mít volné obě ruce. Snadněji pak dohledají oděvy a spadlé předměty. Tento způsob je bezpečnější i pro dítě samotné. Pozor, od doby, kdy je dítě schopno sedět, má oblékání na klíně tu výhodu, že rodič se zrakovým postižením má mnohem větší přehled o všech pohybech dítěte (vnímá celým tělem, ne jen rukama). Tato poloha umožňuje rovněž dítě lépe přidršet, např. jen lokty, zatímco oběma rukama (od loktů k prstům) lze pracovat s jednotlivými kusy oděvu. Při oblékání dítěte na klíně si je matka posazuje vždy obličejem od sebe, orientačně je to mnohem přirozenější poloha a přidržení i živějšího dítěte u těla v této poloze nepůsobí přílišný stres.

7. 5. Zacházení s dítětem

Dítě je většinou spokojenější, zachází-li se s ním s jistotou. Rodiče se musí naučit, jak své dítě správně držet nejen proto, aby se dobře cítilo, ale také kvůli sobě, aby je úspěšně vykoupali, nakrmili, ... Úlohou zdravotních sester z dětské poradny bude v prvních měsících naučit rodiče se zrakovým postižením správně k dítěti přistupovat a zacházet s ním v běžných denních činnostech.

Instruktor Tyfloservisu spolupracuje s dětskou poradnou tak, aby v instruktážích byly brány v úvahu i specifika týkající se problematiky lidí se zrakovým postižením.

Pro rodiče se zrakovým postižením je při nošení novorozence důležité najít takový způsob, aby nesené dítě nevyčnívalo do prostoru přes tělo rodiče a současně rodiči umožnilo, mít jednu ruku volnou pro zajištění bezpečného pohybu v prostoru, nebo proto, že potřebuje do ruky něco vzít:

- 1) Rodič má dítě opřené o vrchní část hrudi a předloktím mu podepírá záda. Hlavička dítěte spočívá na rameni a rodič ji podepírá dlaní. (Druhá, volná ruka může podepřít zadeček.)



Obr. č. 10
Nošení dítěte



Obr. č. 11
Bezpečné držení

- 2) Dítě má rodič položené na předloktí své ruky tak, že předloktím podpírá jeho břicho a prsty ho přidržuje za pokrčenou nohu (tu, která je odvrácena od těla rodiče). Hlava dítěte je v ohybu ruky rodiče položená na bok tak, aby oči dítěte směřovaly do prostoru. Pokud se tento způsob přenášení dítěte člověk se zrakovým postižením dobře naučí, může si v orientaci velmi efektivně pomáhat orientačními dotyky celého těla. Často pak postupuje stranou (ne čelem vpřed), kdy nohou či zadní stranou těla sleduje vodící linii, či dokonce couvá zúženými místy a chrání tak dítě celým tělem.
- 3) Jedním z nejvýhodnějších způsobů přenášení a přepravování dětí je nosič (pro novorozence nosič z látky s oporou pro krk). Je třeba ale zdůraznit, že v nosiči by novorozenec neměl trávit příliš dlouhou dobu, aby se dítěti nekřivila páteř.
- 4) Možné je použít i dlouhý pléd, který má matka přehozený přes ramena a zbytek látky je bezpečně omotán kolem dítěte a těla matky (matka může mít v tomto případě obě ruce volné). Poloha dítěte v plédu není vertikální, dítě jen napolo leží.

Nošení dítěte (4 - 5 měsíců)

- 1) Dítě sedí rozkročmo na boku rodiče, ten je drží jednou rukou kolem pasu.
- 2) Dítě je opřeno zády o hrud' rodiče, který ho bezpečně drží kolem pasu.

Při přenášení dítěte z místnosti a kolem nábytku se musí rodič se zrakovým postižením pohybovat rovnoběžně se stěnou v dostatečné vzdálenosti a tento odstup kontrolovat. Při pohybu používá bezpečnostní držení před tělem dítěte zvláště v místech, kde hrozí nebezpečí střetu s překážkou (např. procházení dveřmi, zúžený prostor, nábytek vyčnívající do prostoru).

Přenáší-li rodič dítě do jiné místnosti i s postýlkou, musí dávat pozor, aby dítě nemělo vystrčenou ruku nebo nohu.

7. 6. Koupání a hygiena

Pleny

Plenky se vyrábějí v rozmanitých tvarech a velikostech - je třeba jen volit mezi jednorázovými plenkami a plenkami z tkaniny. Používání plenek z tkaniny je pro rodiče celkově levnější, ale musí se prát, vyvářet, sušit a tak je s nimi mnohem více práce než s plenkami jednorázovými, které jsou po použití určeny k likvidaci. Jednorázové plenky jsou praktičtější:

- Snadněji se vyměňují, protože se nemusí složitým způsobem skládat (jsou to vlastně celé plenkové kalhotky).
- Upevňují se pomocí lepicích pásků.
- Některé jednorázové plenky mají elastickou úpravu kolem nohou, což snižuje možnost prosáknutí.
- Nejsou tak objemné jako pleny z tkaniny a tak se v nich batolata budou moci lépe pohybovat.
- Zpravidla nezpůsobují alergické reakce na dětské pokožce (prací prášek z látkových plen může pokožku dráždit).

Je však také třeba podotknout, že jednorázové plenky nejsou ekologické! A při ne zcela vyvinutých jamkách kyčelních kloubů (velice časté) je třeba dávat dítěti více než dvě pleny. V takovém případě není možné použít jen pleny jednorázové. Je nutné je kombinovat s látkovými plenami.

Plenku je třeba vyměnit pokaždé, zjistí-li rodič, že je mokrá nebo znečištěná.

Dítě přebalujeme v místnosti, kde je dostatečné teplo, na jakékoliv vhodné ploše (podlaha, stůl, postel). Pro rodiče se zrakovým postižením bude vždy bezpečnější přebalovat své dítě na vhodné podložce na zemi nebo na široké nízké posteli (na postel dát pod dítě pro jistotu ještě igelit). Nikdy

nevíme, kdy dítě udělá první prudší pohyb, který může zapříčinit jeho sklouznutí. Při přebalování je nutné nenechat dítě ani na chvíli bez dozoru a mít s ním stálý dotykový kontakt!

Používá-li rodič jednorázové papírové pleny, těžko pozná, jsou-li mokré (jen počůrané). Poznává to jen podle toho, že plena je znatelně těžší, někdy samozřejmě zapáchá. Pro přebalování je dobré si stanovit a dodržovat jistý přebalovací režim - např. přebalovat vždy před jídlem (dítě se po něm zcela jistě vyprázdní), před procházkou, po procházce, před spaním atd. Při přebalování je potřeba dítě vždy omýt, např. jednorázovými ubrousky na zadek. Je vhodné předcházet opruzení použitím vhodného krému.

Používá-li rodič se zrakovým postižením látkové pleny, je dobré:

- Dát do plenek jednorázovou speciální papírovou vložku (s její pomocí lze výkaly snadno odstranit a hodit do záchodu).
- Stolicí z plenek odstraňujeme v gumových rukavicích nebo pomocí kleští z umělé hmoty do kbelíku s vodou, který stojí ve vaně (celý obsah pak vylijeme do záchodové mísy).
- Chceme-li však mít jistotu, že jsme odstranili opravdu všechnu nečistotu nebo má-li dítě řídkou stolicí, je bezpodmínečně nutné pracovat holýma rukama. Stačí pouštět proud vody na obrácenou stranu pleny a voda protékající tkaninou, pomůžeme-li jí, vše odplaví. Nedostatečně očištěná plena nám totiž může při praní zašpinit všechny ostatní.

Jednorázové plenky se po použití vloží do igelitové tašky, která se při vynášení odpadků důkladně uzavře. Promočené oblečení je nejlepší zařadit hned do špinavého prádla (po předchozím vysušení), při silném znečištění je rovnou namočit, aby špína nezaschla.

Na procházky ven volíme raději pleny i pro starší děti. Přebalování na ulici může být velmi náročné a s mokřým dítětem je nutné se hned vrátit domů.

Vyrážku z plenek snadno pozná i nevidomý rodič - pokožka kolem dětského zadečku je drsnější a teplejší. Je však lepší jí předcházet ošetřením krémy.

Někdy mezi 15. až 18. měsícem věku dítěte u něj rodiče objeví první signály ovládání střev a ve věku 2 a 1/2 roku přibližně 90 % děvčat a 75 % chlapců je schopno plně ovládat svalstvo a chodí sami na toaletu. Schopnost ovládat močový měchýř je pro dítě těžší, a proto je zpočátku rozumné navýkat dítě na nočník při vyprazdňování stolice. Na našem trhu lze koupit dětský nočník, který zvukově signalizuje vykonanou potřebu. To mohou rodiče se zrakovým postižením poznat i položením dlaně na spodní vnější část nočníku (nočník bude teplejší).

Přivykání na záchod

Jestliže dítě pravidelně během dne používá nočník, je možné postupně ho učit používat záchod. V počátku je nutné, aby rodiče byli vždy v blízkosti dítěte a ukázali mu, jak se má držet okrajů desky. Pro jeho pocit opory a bezpečí je dobré používat speciální sedačku (záchodové prkénko, které zmenšuje otvor záchodové mísy). Před záchodovou mísou je třeba umístit malý stupínek nebo bedničku, ze které se dítě snadno dostane na mísu. Dítě je třeba naučit, jak se správně utírat (u děvčat odpředu dozadu). Malému chlapci je třeba ukázat, jak se má postavit k míse, a dobře mu vysvětlit, jak má do ní mířit, a to ještě dříve, než vypustí moč.

Koupání

Pokud dítě není natolik velké, aby mohlo používat vanu pro dospělé, nemusí se koupat v koupelně. Pro koupání je možno zvolit kteroukoliv místnost, která je dost teplá (nesmí tam být průvan) a je v ní dostatek místa k rozložení všeho, co bude potřeba.

- Malé dítě se bude koupat v dětské vaničce s neklouzavým povrchem, kterou z důvodů zajištění bezpečnosti dítěte rodič se zrakovým postižením umístí na zem. Důležité je, aby rodič při koupání zaujal dostatečně stabilní polohu - v kleku nebo v sedu na nízké stoličce.
- V oblibě jsou dnes také tvarované koupací kyblíky z umělé hmoty, uzpůsobené pro bezpeč-

né vykoupání novorozence. Naplnění kyblíku vodou a jeho přenesení na požadované místo je pro rodiče velmi pohodlné.

- Stejně tak se dítě může vykoupat i v umyvadle z umělé hmoty, kuchyňském nebo koupelnovém umyvadle (důležité je mít na straně odkládací prostor). Je potřeba jen zabezpečit, aby vodovodní kohoutky byly mimo dosah dětského těla (je možné omotat je ručníkem). Je nutné dítě hlídat, aby se nemohlo případně zranit o špunt. Nutné je použít podložku z umělé hmoty, nebo položit do umyvadla malý ručník, aby dítě neklouzalo (namydlené dítě opravdu klouže a půlroční dítě je navíc už hodně živé).
- U staršího dítěte (asi 2 roky), které se již jeví jako samostatné, nemůžeme ještě spoléhat na to, že se samo umyje. Špína se ani nemusí odmočit. Je třeba dítě osobně umýt. V okolí vany není vhodné nechávat drobné předměty, které by dítě mohlo strhnout do vody.
- Pokud dítě rodič oplachuje pod tekoucí vodou z kohoutku nebo ze sprchy, je třeba dříve, než začne dítě mýt, namíchat přiměřenou teplotu vody.
- Dokud si rodiče nezvyknou na koupání dítěte, je třeba do vaničky napustit vodu jen na několik centimetrů a oplachovat dítě nasáklou žínkou nebo houbičkou.
- Koupání dítěte ve vaničce bude snadnější s použitím dětského lehátka nebo sedátka do vany s opěrkou.
- Dřív než se dítě vloží do koupele, je nutné vyzkoušet teplotu vody loktem nebo vnitřní stranou zápěstí. Nesmí být příliš teplá ani příliš chladná. Nemá-li rodič se zrakovým postižením jistotu - použije teploměr s hlasovým výstupem, který by měl ukazovat okolo 29 °C.
- Pokud se rodiče se zrakovým postižením v počátcích obávají koupání, mohou své dítě umýt houbou nebo namočenou vatou (pro snadné omytí je potřeba použít větší kusy buničité vaty, rozhodně ne malé vatové polštářky určené na odličování) na podložce.

Po koupání je třeba dítě namazat krémem. Je třeba dobře dbát na vymaštění všech záhybů kůže. To se při vši péči nemusí vždy zcela podařit, proto může rodič požádat při pravidelných kontrolách lékaře, aby zkontroloval, zda není kůže někde začervenala.

Nevidomý rodič by nikdy neměl nechat dítě bez dotykové kontroly! I když už bude umět sedět bez opory a později i stát, je nutné je zlehka přidržovat pro případ, že by uklouzlo.

Při umývání hlavy je třeba dítě držet zabalené v ručníku nad vaničkou na předloktí. Roztaženými prsty podpírat hlavu a dítě mít sevřené podpaždím. Volnou rukou omývat vlasy (vždy používat dětský šampón, který v očích neštípe). Jedním ze způsobů, jak zabránit tomu, aby voda vnikla do obličeje, je speciálně tvarovaný štít na hlavě dítěte. V pozdějším věku si dítě přidržuje na obličeji mycí žínku tak, aby mu voda nestékala do očí. Hmatem rodiče kontrolují tvorbu lupů, drsnost pokožky apod.

Péče o nehty

Na tuto činnost musí rodič dobře vidět (tzn. požádat vidícího člena domácnosti, použít vhodnou optiku), nebo umět dobře používat hmat a být zručný. Nehty se nejsnadněji stříhají, když jsou měkké (bezprostředně po koupání). Je nutné použít malé nůžky s tupým koncem.

- 1) Novorozence položíme na rovnou plochu, větší dítě už posadíme na klín zády ke své hrudi.
- 2) Dlaň položíme na hřbet pěstičky dítěte, prostředník a palec ruky máme v dlani stříhané ruky, podpíráme jimi prst, který bude stříhán.
- 3) Ukazovák používáme na kontrolu nehtu stříhaného prstu.
- 4) Druhá ruka nehty stříhá.

Má-li rodič se zrakovým postižením potíže se stříháním nehtů (dítě se příliš pohybuje), je možné to zkusit v době, kdy dítě spí.

Můžeme používat i pilník, v tomto případě jsou lepší nehty nezměklé. Pilování trvá sice déle, ale je bezpečnější než stříhání. Pilovat nehty je dobré na etapy třeba jen po dvou prstech, jinak to dítě určitě přestane bavit.

Nejbezpečnější je nehty okusovat - ústa citlivě vnímají každý pohyb dítěte, a proto mu nemůže rodič ublížit.

7. 7. Stravování

Kojení je nepochybně nejvhodnější způsob krmení. Mléko má vždy správnou teplotu, maminka se zrakovým postižením nemusí ztrácet čas sterilizací lahví a přípravou pokrmu a ušetří peníze. Matka by měla hned v porodnici požádat např. vrchní sestru, aby během jednoho celého krmení zkontrolovala a poradila, co a jak dělat.

Během kojení a ani po něm s dítětem příliš nemanipulujeme. Po jídle ho vždy necháme odříhnout.

Krmení z láhve

- Potřeby na krmení je třeba koupit v dostatečném předstihu (aby se s nimi naučili rodiče zacházet) a v dostatečném množství (6 - 8 lahví).
- Rodiče se zrakovým postižením by si měli koupit lahve nerozbitné se širokým hrdlem, aby se daly snadno naplnit a čistit.
- Pro slabozraké rodiče jsou výhodné lahve s výrazným vizuálním značením (označení lze podpořit i kontrastní konturpastou a plnění provádět před tmavou podložkou, nevidomí rodiče mohou opět užít injekční stříkačky. Ke značení je vhodná konturpasta odolná vysokým teplotním podmínkám, tzv. blow up.). Jednoznačně lze doporučit přímo zakoupení lahví s hmatovým značením, jednoduchými výstupy, zářezy.

Před začátkem krmení je třeba

- 1) Přesvědčit se, zda mléko není příliš horké nebo chladné - nakapat pár kapek na zápěstí své ruky.
- 2) Zkontrolovat tok mléka obrácením lahve dudlíkem dolů. Je-li proud nepřetržitý, dírká dudlíku je příliš velká, když se tvoří několik kapek za vteřinu, je správná.
- 3) Rodič se zrakovým postižením drží lahev mezi ukazováčkem, prostředníkem a palcem (u malých lahví ostatní prsty podpírají lahev zespodu) - prsty kontrolují, aby se dudlík nedostal příliš hluboko a nedráždil tak dítě ke zvracení.

Je třeba dbát na to, aby při krmení byl dudlík vždy plný mléka, jinak se dítě nahltná vzduchu. Proto se láhev musí držet pod šikmým úhlem a prsty, které drží láhev, kontrolovat širší část dudlíku, aby byla plná mléka.

Dítě krmí rodič na klíně

- Hlava dítěte je položena na paži rodiče a záda mu podpírá předloktím (dítě by mělo napolo sedět, aby mohlo snadno a bezpečně dýchat a polykat).
- Rodič se zrakovým postižením přidržuje láhev prsty ruky, která podpírá dítě na předloktí.
- Prsty druhé ruky jemně kontrolují dudlík, aby byl plný mléka, a aby se nedostal příliš hluboko do úst a nedráždil dítě ke zvracení.

Dítě můžeme krmit rovněž tak, že si napůl sedneme a napůl lehneme, dítě si položíme na sebe tak, aby nám jeho hlavička ležela na horní části hrudníku. Pokrčená předloktí přidržují dítě ze stran a ruce jsou volné pro manipulaci s lahví. Váhu dítěte zcela přebralo naše tělo. Pokud se dítě nebrání, je dobré položit jeho ruce na lahev a přidržovat ji přes ně. Velice brzy zjistí co s ní a rodič začíná fungovat jen jako posilovač.

V šesti měsících už může dítě držet speciální lahev s tvarovaným držátkem, která dítěti lépe umožní, aby si přidržovalo láhev samo.

Zařazení tuhé stravy

Od konce 4. měsíce začíná dítě dostávat i polotekutou stravu (obilné kaše, zeleninové a ovocné pyré) pokud není plně kojeno. Pokud je pouze kojeno, začíná dostávat polotekutou stravu až od ukončeného 6. měsíce.

Rodič začíná dítě krmit lžičkou z misky: Dítě sedí ve vzpřímené poloze na klíně a zády je opřené o hrudník rodiče - rodič malou lžičkou (ta by měla být raději hlubší) nabere trochu potravy a jemně ji vloží dítěti mezi rty, aby z ní mohlo potravu sát. Druhá ruka je pod bradou a jemně kontroluje pohyb hlavy a úst.

Je-li to možné, dáme dítěti lžičku do ruky a držíme vlastně současně jak lžičku, tak dětskou ruku. (Nejdříve alespoň chvíli.) Je o ruku méně, která mává volně prostorem a dítě se velice brzy naučí, jak se k tomu dobrému dostane samo.

Rodičům se zrakovým postižením může zpočátku dělat potíže krmit lžičkou:

- Je možné kaši ředit a i nadále krmit dítě z lahve (zvětšit díru v dudlíku).
- Do jídla lze namočit prst a dát ho dítěti do úst.
- Použít menší lžičku (mokka), ale hlubokou.

Jídlo, které může sedmiměsíční dítě držet v ruce, uspokojí jeho touhu po samostatnosti v jídle. Kousky pečiva, ovoce nebo zeleniny může vzít snadno do ruky, ale je třeba ho nikdy nenechávat o samotě, protože by se mohlo začít snadno dusit.

Při nácviku samostatného zacházení s lžičkou (okolo 8. měsíce) rodič nechá dítě, aby několik lžiček jedlo samo a zezadu lehce kontroluje, má-li dítě dost šikovnou ruku, aby ovládalo lžičku.

Podávání nápojů - pití z hrníčku

- Kolem 6. měsíce by se mělo dítě učit pít z hrníčku. Pro začátek jsou vhodné hrnečky s náustkem (tvarovaná část hrnečku s otvory pro jednoduché sání potravin - dítě z nich tekutinu napolo saje a napolo pije), a s kulatým zatíženým dnem, takže nejdou převrhnout.
- Dítě také rádo obrací hrníček tak, že mu tekutina vytéká na oděv dírkou ve víčku na protější straně náustku.
- Při nácviku je dobré pod horní okraj bryndáku zasunout papírové ubrousky, aby si dítě nenamočilo krk.

Samostatné krmení

Zpočátku rodiče krmit dítě na klíně, ale jakmile budou zádové svaly dostatečně silné, bude potřebovat židličku. Při nákupu je třeba se přesvědčit, že židlička je stabilní a má omyvatelný povrch. Mnohé vysoké židličky mají popruhy, které zabezpečují dítě proti vyklouznutí, ale současně mohou rodičům se zrakovým postižením zabránit dostat se k dítěti, když mu zaskočí jídlo (což je v určitém věku běžné). Pro rodiče je snadnější k dítěti se sklonit a ohlídat ho v nízké židličce.

Při jídle a pití nesmí být dítě nikdy o samotě! Když mu zaskočí, začne se dusit nebo zvracet, potřebuje okamžitou pomoc. Pokud dítěti jídlo zaskočí a dítě se začne dusit, je nejlepší uchopit je za nohy tak, aby viselo hlavou dolů, a pleskat ho po zádech, aby se z jeho průdušnice uvolnil zaskočený kousek potravy. Starší dítě je třeba uchopit kolem pasu a ohnout je dopředu tak, aby jeho rameno bylo opřené o pokrčené koleno rodiče (hlava dítěte je v úrovni kolena rodiče) a silně bouchat otevřenou dlaní do zad mezi lopatky, dokud potravu nevykašle. Jestliže ji vykašle pouze do úst, musí rodič zabránit opětovnému vdechnutí. Jednou rukou dítě uchopí za hlavu a bradu a zahnutým ukazováčkem druhé ruky jídlo vytáhne. Je třeba to dělat velmi opatrně, aby se to, co má dítě v ústech, nezatlačilo zpět do krku.

Asi do tří let věku dítěte je nutné nedávat dítěti potraviny, které by mohly uvíznout v krku a u kterých hrozí vdechnutí (arašídý, ovoce s peckami a semínky, neloupané ovoce, strouhanou mrkev).

Dítě si při jídle současně i hraje a více se zašpiní. Proto je vhodné:

- Podložit pod židličku a stůl noviny, igelitovou plenu.
- Židličku umístit daleko od stěny, protože dítě je schopné i jídlem házet.
- Dítěti obléci oblečení, ze kterého se zbytky jídla snadno setřou (např. pláštěnku).
- Krmení usnadní miska s přísavkou.
- Výhodný je i bryndák z umělé hmoty se žlábkem, ve kterém se zachytí všechna padající potrava a lze jej snadno umýt.

Když je dítě již samostatnější, nikdy je nenechávejte pohybovat se po bytě s jídlem - jeho stopy mohou zůstat kdekoli a těžko se hledají a napravují.

Nákup potravin

- Je možné koupit zvlášť připravenou dětskou výživu - mají svou výhodu při cestách, nebo když rodič pospíchá. Při nákupu je však třeba požádat vidícího a informovat se o záruční lhůtě a složení pokrmu.
- Je třeba vyhýbat se otláčenému nebo jinak poškozenému ovoci.
- U konzervovaného jídla (skleniček) je třeba se přesvědčit, zda není nafouklé víčko, u lahví překontrolovat dobře uzavřený a nepoškozený uzávěr.
- Vyhýbat se zlevněným pokrmům.

Příprava jídla: V počátcích je jednodušší prolisovat pokrm přes síto, zejména když se připravuje menší množství. Umožní to snadno oddělit i drobné pecky z ovoce a všechno, co by mohlo dítě dusit.

7. 8. Tělesný vývoj

Kolem 5. - 6. měsíce se dítě naučí převracet na záda a zpět. Z prostoru, kde dítě leží, je třeba odstranit všechny tvrdé a ostré předměty.

Dítě by se mělo zúčastňovat veškerého domácího dění. Rodiče by mu měli umožnit sledovat okolí. V postýlce (venku v kočárku) se dítě (starší 6 měsíců) podepře polštářem, aby mohlo sedět ve vzpřímené poloze a přitom se nemohlo sesunout dopředu nebo na bok. Dobře se osvědčuje dětská pružná sedačka. Dítě je v ní bezpečně upevněno popruhy a lze je snadno přenést. Dítě tak může být neustále v blízkosti rodiče, což mu dodá pocit jistoty a klidu.

Jakmile se dítě naučí lézt, bude potřebovat dostatek volného a bezpečného místa. V době, kdy je dítě na zemi, budou muset být rodiče se zrakovým postižením velmi opatrní, aby na dítě nestoupili. (Na našem trhu se prodává přívěšek na klíče, který zvukově reaguje na zatleskání nebo zapískání. Tato pomůcka by mohla řešit problém rodičů se zrakovým postižením - jak dítě rychle nalézt.)

Jakmile začne být dítě více pohyblivé, musí se být z bezpečnostního hlediska dítěti přizpůsobit.

Pokud mají rodiče se zrakovým postižením práci a nemohou se dítěti plně věnovat, musí mu vyhradit bezpečný prostor na hraní (ohrádka, postýlka). Dítě dokáže ohrádkou posunovat, takže je často z bezpečnostních důvodů vhodné ohrádku připevnit (např. k radiátorům).

Kolem 10. měsíce se dítě začíná zvedat nahoru podél nábytku. Je důležité, aby nábytek v místnosti byl dostatečně masivní a nehrozilo, že na dítě spadne, když se ho přidrží. Předměty, které by mohlo stáhnout dolů, je třeba odstranit, nebo dobře upevnit. Pozor, aby všechny dráty a elektrické šňůry byly dobře ukryté nebo upevněné.

Pozor! V dnešní době většina dětských lékařů nedoporučuje dříve častěji využívané chodítko (výhodou byla stabilita dítěte). Dnes se považuje užívání chodítka za jednu z nejhorších věcí, kterou můžeme pro dítě udělat. Dítě v něm neužívá nohy k chození, ale jen k odrážení a bez zvládnutí vlastního těla se pohybuje velice rychle. Ze statistik je známo, že v chodítku vzniká velká spousta úrazů dětí.

Smyslový vývoj - vidění

Oči novorozence jsou velmi vnímavé na dvě věci: lidský obličej a všechno, co se pohybuje.

Do konce 1. měsíce se děti obvykle naučí upřít zrak na předmět a sledovat ho v pohybu.

Ve 3. měsíci se již na sítnici vytváří ostrý obraz.

Dítě by mělo zaostřit na jasně zbarvené předměty ve vzdálenosti 20 - 25 cm od obličeje. V této vzdálenosti by se měla nacházet tvář i vše ostatní, co rodič se zrakovým postižením chce, aby novorozenec viděl a poznal. Především ho zaujme předmět, který vydává zvuk nebo se pohybuje.

Jak stimulovat zrak dítěte

- Na stěnu dětské postýlky upevnit fotografii obličeje (nejlépe obličej rodičů) nebo velmi jednoduché jasně vybarvené obrázky.
- Na druhou stranu postýlky bezpečně upevnit zrcadlovou folii (stříbrná folie nahrazující běžné zrcadlo), aby se dítě mohlo dívat na svůj obličej.
- Nad postýlku upevnit pohyblivé ozvučené hračky na elastickou šňůru tak, aby se pohybovaly, když do nich dítě strčí.

Koncem 1. roku se začíná u dítěte objevovat schopnost interpretovat viděné formou slov, obrázků nebo pohybů. Je potřeba podněcovat spojení mezi jeho zrakem a mozkem, zrakem a ostatním tělem pomocí obrázků, knih, hraček, činností:

- Pokoj vyzdobit obrázky - obrys je možné obtáhnout konturpastou, aby je rodič se zrakovým postižením mohl dítěti popisovat.
- Pro hru lze využít různých stavebnic - např. dřevěné tvary s magnetem.
- Bodovým písmem, bodovou značkou na průhledné fólii nebo konturpastou mohou být označeny obrázkové knihy a leporela tak, že i nevidomá matka může s dítětem knihy prohlížet a poučit ho o barvách a jménech jednoduchých předmětů.
- Je dobré si s dítětem společně kreslit. Rodič se zrakovým postižením může využít tiskátek nebo plexisklových šablonek různých tvarů z papírnictví - dítě se může snažit je doplňovat a vybarvovat.

Stává se také bohužel, že zraková vada může být dědičná a je postižen také zrak dítěte. Potom rozhodně doporučujeme využít služeb Střediska rané péče. Zde se starají o děti se zrakovým postižením od narození do tří let, jde-li o kombinovanou vadu až do pěti či sedmi let.

Ale i rodinám, v nichž se rodičům se zrakovým postižením narodily děti bez zrakové vady, doporučujeme spolupráci se Střediskem rané péče. Rodiče zde získají rady, jak své děti vhodně zrakově stimulovat, a seznámí se s vhodnými pomůckami a hračkami, aby svým dětem mohli být partnerem při společných hrách.

Je důležité, aby rodiče se zrakovým postižením sledovali růst a vývoj dítěte a věděli o případných změnách a odchylkách tělesného vývoje. Důležité je znát vývojové potřeby dítěte také s ohledem na rozvoj jeho psychických, tedy i mentálních funkcí. Je třeba vědět o možných chybách při držení těla, všech změnách ve vzhledu očí (např. šilhavost); všimnout si, že třeba dítě vrazí do nábytku, nebo že není schopno sledovat dráhu míče. V těchto případech je neocenitelná pomoc vidících známých a příbuzných.

Rozvoj intelektu a společenského chování

Rodič se zrakovým postižením se postupně učí rozumět svému dítěti, nachází způsob, jakým dítě odpovídá a jak reaguje na okolní svět. Je třeba ho přiměřeným způsobem seznamovat s novými zkušenostmi a poznatky a přitom nezapomínat, že je třeba využívat všech pěti smyslů. Učit se společně se svým dítětem znamená hodně s dítětem komunikovat a být mu partnerem pro spoustu zajímavých činností.

Rozvoj intelektu doprovází rozvoj slovní zásoby, kdy rodič neustále pojmenovává nové a nové věci.

- Dítě by mělo mít možnost sledovat, co maminka dělá, ochutnávat, co vaří, (všechno bude nové a zajímavé); později by mělo mít možnost v domácnosti pomáhat a tak se seznamovat s tím, co se doma odehrává a kdo co dělá.
- Hra s těstem, plastelínou nebo pískem ve formičkách bude pro dítě zajímavá, protože je může tvarovat rukama společně s rodičem.
- Většina dětí má ráda zpěv. Společná improvizovaná hra na jednoduché hudební nástroje se dítěti bude líbit.
- Vhodnou pomůckou budou rodičům se zrakovým postižením ozvučené hračky a hry reliéfně označené.

Rodiče se zrakovým postižením nesmí zapomínat, že mnohdy z důvodu plného soustředění může jejich výraz obličeje působit příliš přísně až zamračeně. K dítěti by měl rodič přistupovat vždy s úsměvem. Zároveň by si ale měl hlídat, aby neměl stále jednu a tutéž strnulou masku (byť by byla úsměvná). Dítě se také musí učit rozlišovat mimické projevy, které by měly adekvátně odpovídat situaci i pocitům zúčastněných.

Jednou z mála věcí, na které dítě reaguje hned v prvních dnech po narození, je lidský obličej. Většina dospělých se při komunikaci s dítětem snaží, aby jejich obličej měl živý výraz - pohybují hlavou, nadzvedávají obočí a především se usmívají. Gesta a mimika obličeje mohou být pro některé nevidomé od narození nepřírozeným projevem. To, co nezvládne mimika obličeje, musí nahradit modulace a tón hlasu. Jednotlivá slova nemusí provázet posunky, ale může se měnit jejich intonace. Intonace hlasu pomůže dítěti uhádnout význam „co lidé řekli“ v době, kdy se řeči teprve učí.

Postupně se dítě bude muset naučit, jak se začlenit do rodiny. Musí se naučit žít s lidmi, kteří mají svůj způsob života, určité způsoby chování a také některá pravidla, jimiž se řídí. Tato pravidla mohou mít v rodinách, kde je rodič se zrakovým postižením, svá specifika (důvodem bude především zajištění bezpečnosti dítěte). Děti jsou velmi přizpůsobivé a brzy tato pravidla pochopí a rozliší (např. už dvouleté dítě se své nevidomé matce ozve kdykoliv, když na něj zavolá, ale se svým vidícím tatínkem si dokáže hrát na schovávanou a honěnou).

Součástí rodičovské zodpovědnosti je vést dítě k tomu, jak se má chovat. Rodič se zrakovým postižením ale musí mít vždy na paměti, že dítě nikdy nemůže trestat za to, že ho nemůže zrakově kontrolovat. Na některé dětské zlovyky nebo nevhodné projevy chování by měli být rodiče se zrakovým postižením upozorňováni odbornými pracovníky, vidícími příbuznými či známými. Přitom je ale třeba, aby ze strany vidících byla vždy respektována autorita rodičů se zrakovým postižením, v jejichž kompetenci je výchovné působení a vedení. Od malička by děti měly být vedeny k tomu, aby říkaly pravdu, aby řekly, když něco ušpiní nebo rozbijí. Nebudou-li nepřiměřeně trestané, budou se moci na ně rodiče spolehnout.

Když dítě dosáhne 3 let, měli by rodiče zvážit, zda by mu neprospělo navštěvovat mateřskou školu. Dítě tady bude mít příležitost vyzkoušet si mnoho nových a zajímavých činností a navázat vztahy s dětmi i s dospělými. Důležitá bude spolupráce rodičů s učitelkou, která může být nápomocna při řešení možných problémů týkajících se celkového vývoje dítěte.

Vycházky a cestování

Vycházky s malým dítětem může rodič se zrakovým postižením podniknout za předpokladu, že je dobře připraven. Za předpokladu, že jsou společně se svým dítětem sešraní a sebejistí a rodič sám bezpečně zvládá prostorovou orientaci a samostatný pohyb. Procházky je třeba plánovat jen na místa, která rodič bezpečně a přesně zná; musí mít jistotu, že někde bude moci v klidu své dítě nakrmit (hlavně v prvních měsících, kdy se u něj nedá předem určit, kdy se začne domáhat potravy) a přebalit.

V počátcích je třeba, aby na vycházkách rodiče se zrakovým postižením doprovázela vidící osoba, aby tak rodiče získali dostatek jistoty a sebevědomí. Takovou osobou může být i instruktor Tyfloservisu, který může vhodné trasy doporučit a s rodičem nacvičit.

- Bezpečné zvládnutí cesty předpokládá, že rodič se zrakovým postižením veze pomalu kočárek za sebou a před sebou se orientuje holí.
- Kočárek musí být lehce ovladatelný, musí mít dobré brzdy, které rodič se zrakovým postižením umí snadno ovládat a musí mít třibodové nebo pětibodové pásy k upevnění dítěte (kolem 6. měsíce již dítě umí sedět bez opory a to je moment, kdy už nesmí být v kočárku bez pásů, které je uchrání před pádem).
- Rodiče se zrakovým postižením musí být opatrní při projíždění (procházení) zúženým prostorem (např. procházení dveřmi, vstup a výstup v dopravních prostředcích) a dávat pozor, aby dítě nemělo z kočárku vystrčenou ruku nebo hlavu, stejně tak je třeba dávat pozor na překážky, které vystupují do prostoru (např. větve stromů a keřů) a mohou tak dítě ohrozit.
- Při pobytu venku můžeme dítě v kočárku chránit sítkou proti hmyzu.
- Dáváme pozor, aby dítě nebylo vystaveno přímému a ostrému slunci nebo větru.
- Slabozraký rodič by měl pro své dítě vybírat kontrastní oblečení - v exteriéru je to obzvlášť důležité.

Ve chvíli, kdy už dítě umí chodit, bude největším problémem zaměstnat je během vycházek a omezit jeho pohyb, aby bylo v bezpečí. Při vycházce proto dítě vždy a za všech okolností drží rodič se zrakovým postižením za ruku. Je také třeba už dvouleté dítě učit, aby se na zavolání ozvalo!

7. 9. Podávání léků a všeobecné zásady bezpečnosti

Podávání léků

Většina léků pro malé děti má formu sirupu, který je potřeba podávat lžičkou nebo kapátkem. Podávání léků tak pro mnohé rodiče se zrakovým postižením bude znamenat problém • lžičku s lékem se jim jen obtížně podaří vpravit dítěti, které se léku většinou brání, do úst. Kapátko zajišťuje snadnější a rychlejší aplikaci léků, ale rodič se zrakovým postižením nebude mít kontrolu přesného dávkování.

Jedna nevidomá maminka k tomuto účelu používá malou stříkačku. Lék dává podle uzávěrek lékovek. Předepsané množství léku natáhne do stříkačky a její konec vsune dítěti do koutku úst; lék dítěti opatrně vstříkne.

Jestliže se nedaří podat dítěti lék žádným způsobem, je možné, aby rodič do léku namočil svůj důkladně omytý prst a vložil jej dítěti do úst tak, aby z něj lék cucalo.

Důležité je dítěti po podání léku zpříjemnit chuť čajem nebo ovocnou šťávou. (Pozor! Některé léky se nesmí zapíjet např. mlékem apod.)

Má-li být množství léku odměřováno počtem kapek, je nejjednodušší držet skleničku s lékem tak, aby tekutina kapala do prázdného kelímku např. od jogurtu. Kelímek držíme za okraje a kapky dopadající na jeho dno jsou dobře slyšitelné. Po odkapání patřičného počtu kapek přilijeme do kelímku třeba trochu čaje, aby se lék vypláchl a dítě dostalo celou odměřenou dávku.

Pro aplikaci kapek do očí, nosu a uší je lepší využít vidící osobu a nebo partnera, který dítě přidrží.

Podávání tabletek

Chuť podávaných tabletek zlepšíme, jestliže je rozdrtíme (mezi dvěma na sobě položenými lžičkami) a potom je smícháme s lžičkou medu, džemu, jogurtu.

Používání teploměru

V prodejnách Tyflopomůcek lze zakoupit teploměr s hlasovým výstupem v češtině, angličtině a němčině. Lékař dětské poradny (resp. instruktor rehabilitace) by měl rodičům předvést, jak dítěti teplotu měřit.

Všeobecné zásady bezpečnosti

- Všechny léky a chemikálie vždy přechovávat ve výrazně označených a před dětmi zabezpečených lahvích. Raději nedávat nic jedovatého do láhve, ve které bylo předtím něco neškodného (např. ovocná šťáva). Všechno uchovávat mimo dosah dětí (zamčené).
- Všechny elektrické zásuvky opatřit chrániči. Elektrické šňůry musí být mimo dosah dětí.
- Zásuvky s nebezpečnými věcmi uzamknout, nebo zajistit bezpečnostní západkou.
- Všechn nábytek musí být v místnosti dostatečně masivní, aby jej na sebe dítě nemohlo převrhnout.
- Otevřené křídlo dveří upevnit tak, aby s ním dítě nemohlo manipulovat a přiskřípnout si ruce, nebo vytvářet bariéry pro rodiče.
- Prosklené plochy je možné zviditelnit nálepkou a je vhodné je přelepit speciální průhlednou fólií, která zabrání vysypání skla v případě nárazu.
- Pokud se dítěti nemůže rodič plně věnovat, je potřeba vyčlenit mu bezpečný prostor na hraní (dětská ohrádka, pružná sedačka).
- Pokud dítě bude mimo dětskou postel (kočár, ohrádku), je nutné s ním mít stálý kontakt.
- Při práci s dítětem je nutno dopředu vše nachystat a dítě mít neustále v dosahu. Na vše musí rodiči se zrakovým postižením stačit jedna ruka.
- V době, kdy se dítě začne samostatně pohybovat, musí rodič sluchem sledovat, kde dítě je, co dělá a co má v ruce.
- V dosahu dítěte nesmí být nic, co je tak malé, aby to dítě mohlo polknout nebo si to strčit do nosu nebo ucha.
- Rodiče musí mít základní znalosti o poskytování první pomoci.

Koupelna

- Dveře do koupelny a na záchod se musí dát otevírat z obou stran (zevnitř i zvenku).
- Nenechávat volně ležet parfémy a kosmetiku.
- Do koupelny nedávat koš ani stoličku, na které by dítě mohlo stoupnout a přepadnout do vany.
- Na podlahu dát podložku z neklouzavého materiálu.
- Pračku vždy po každém praní pro jistotu vytahovat ze zásuvky.

Kuchyň

- Na pracovní ploše mít všechno přehledně uložené, aby se hned daly zjistit chybějící předměty.
- Nikdy nenechávat nádoby s vařícím nebo smažícím se pokrmem na sporáku bez dozoru a držadla na pánvích vždy obracet směrem k zadní části sporáku. (Okolo sporáku je možné postavit ochrannou ohrádku.)
- Spotřebiče zabezpečit proti otevření a nejsou-li používané, odpojit je ze sítě.
- Nenechávat sirky a zapalovač v dosahu dítěte.
- Nedávat na stůl ubrus. I dítě, které teprve jen leze, může na něj dosáhnout a stáhnout na sebe všechno, co je na stole.
- Igelitové tašky skladovat mimo dosah dítěte.

- Dítě i jeho hračky ponechávat v bezpečné vzdálenosti od prostoru, kde se vaří, aby nehrozilo nebezpečí, že rodič zakopne a poleje dítě horkou tekutinou.
- Potravu pro domácí zvířata umístit mimo dosah dítěte.

Pokoj

- Elektrické šňůry zakrýt - měly by být krátké.
- Odpojit spotřebiče, jestliže nejsou používány.
- Na nízké stolky, police nedávat horké, těžké a jinak nebezpečné předměty.
- Přesvědčit se, že pokojové květiny nejsou jedovaté.
- Okna mít s bezpečnostní západkou a nedávat do jejich blízkosti nábytek.
- Zabezpečit dveře na balkón.
- Nábytek by měl mít zaoblené rohy, nebo je možné použít speciální chrániče z umělé hmoty.
- Hračky ukládat do nízko situovaných odkládacích prostor, aby dítě nenapadlo lézt pro ně nahoru.
- Hračky nenechávat rozházené na podlaze - rodiče s postižením zraku po nich mohou snadno uklouznout.
- Pokud je v bytě schodiště je třeba je zabezpečit (bezpečnostní vrátka).
- Nebezpečné jsou schody s mezerami mezi stupínky a zábradlí s úzkými mezerami.

Zahrada

- Všechna vrátka se musí dát zamknout.
- Bazén nebo vodní nádrž je třeba oplotit.
- Sudy na dešťovou vodu a jiné podobné nádoby zakrýt víkem.
- Odstranit všechny jedovaté rostliny.
- Všechny zvířecí výkaly se snažit zahrabat.
- Všechno zahradnické nářadí a chemické postřiky dobře uschovat.
- Oplotit smetiště.

Bezpečnost na ulici

- Dítě vždy a za všech okolností držet za ruku.
- Ulici přecházet jen na přechodech podle světelného režimu nebo ve chvíli, kdy nic nejede. Neostýchat se užívat bílou hůl, je-li to třeba.
- Dítěti je potřeba vše slovně komentovat.



*Obr. č. 12
Nošení dítěte*

Závěr

Pozorný čtenář předchozích kapitol měl možnost získat představu o tom, jakými způsoby mohou nevidomí a slabozrací lidé zvládat obtíže při řešení jinak běžných každodenních situací.

To, co dobře vidící člověk, třeba díky učení nápodobou, zvládá automaticky, s minimálním úsilím, nebo po relativně snadném nácviku, může člověku s vážným postižením zraku působit velké nesnáze. Nevidomý člověk s povahou odvážného experimentátora by i bez potřebných informací a nácviku, použitelných postupů, mnohé zvládl, byť s nejistým výsledkem a v případě některých činností třeba i s nepřiměřeně vysokým rizikem neúspěchu. Nevhodným oblečením, nechutným pokrmem nebo popáleninami se občas může „pochlubit“ každý z nás. Pravděpodobnost jejich častějšího výskytu u nevidomých a slabozrakých je reálná. Jejich stálým „společníkem“ je nízká možnost vlastní kontroly průběhu a výsledků jednotlivých úkonů. Nevidomý má v zásadě dvě možnosti: buď to zkusit sám, formou pokusů, omylů a úspěchů, s rizikem vyššího počtu zbytečných boulí, a nebo hledat informace u lidí s podobnou zkušeností či v institucích umožňujících získání potřebných informací a dovedností.

Velmi si vážíme možnosti vydat metodické návody k některým oblastem sebeobsluhy. Texty začaly vznikat již koncem minulého století. Odrážejí cennou zkušenost mnoha obětavých instruktorů rehabilitace, včetně osobních zkušeností nevidomých kolegů. Obsahují rovněž poznatky a nápady mnoha nevidomých a slabozrakých klientů Tyfloservisu. Texty byly průběžně doplňovány a měněny, takže je dnes již obtížné určit přesně autorství jednotlivých částí.

Publikace není ucelenou monografií s jednotnou koncepcí příspěvků. Odráží se v nich různá zkušenost autorů a obecně i míra dostupných informací k jednotlivým okruhům. Cílem publikace samozřejmě nebylo zabývat se obecně péčí o sebe a svou domácnost, ale zdůraznit to specifické, co nevidomým a slabozrakým umožní dosáhnout obecného cíle. Tedy: cílem nebylo naučit nevidomého vařit, ale naučit nevidomého postupovat tak, aby si uvařit mohl.

Sebeobsluha je nesmírně rozsáhlá oblast rehabilitace, v níž se navíc výrazně projevují dispozice, dosavadní zkušenost, přání a zájmy nevidomého člověka. Seznamy pomůcek, úkonů a postupů jsou velmi důležité a praktické. Za důležitější ale považujeme, že vnímavému čtenáři publikace umožňuje alespoň částečně proniknout do logiky věci, a tvořivě, s ohledem na různorodé podmínky nácviku sebeobslužných dovedností, užívat jednotlivé poznatky. Metodické postupy jsou zaměřeny především na osoby, u kterých došlo ke ztrátě nebo vážnému oslabení zraku v dospělosti. To ovšem neznamená, že by zároveň nemohly posloužit jako zdroj poznatků a inspirace i při výchově a rehabilitaci nevidomých a slabozrakých dětí. Výchova dětí k samostatnosti, mimo jiného, náleží do sféry středisek rané péče, speciálních škol a speciálně pedagogických center pro zrakově postižené.

Popis nácviku sebeobslužných dovedností není jednoduchý. Všem autorům proto patří upřímné poděkování za to, s jakou odpovědností se ujali daného úkolu. Velký dík patří také mnoha nevidomým a slabozrakým lidem za jejich inspirující návrhy a připomínky. Je na místě rovněž poděkovat za poměrně náročné redakční zpracování různorodých textů.

PhDr. Josef Cerha
Tyfloservis, o.p.s.

Doporučená literatura

1. BAKER, P.: Colour and contrast. RNIB, 1997.
2. CERHA, J.: Průvodcům nevidomých. (Informační leták). Tyfloservis, o.p.s., Praha, 2005.
2. INCZE, G.: Pravidla společenského chování (100 odpovědí na 100 otázek). Ikar, Knižní klub, Praha, 1999. ISBN 80-7202-382-9 (Ikar, váz.), 80-7176-937-1 (Knižní klub, váz.).
3. JESENSKÝ, J., JESENSKÁ, J. (red.): Sebeobsluha zrakově postižených (teze přednášek I. kurzu instruktorů kompenzačního a reedukačního výcviku zrakově postižených v sebeobsluze). ÚV SI v ČSR (jen pro vnitřní potřebu), Praha, 1984.
4. JESENSKÝ, J.: Rehabilitace zrakově postižených a způsoby její realizace. SNS v ČR, Praha, Aeterna, 1992.
5. JESENSKÝ, J.: Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených. Karolinum, Praha, 1995, ISBN 80-7066-941-1.
6. JESENSKÝ, J.: Z výzkumu rehabilitace později osleplých. SI, Praha, 1997.
7. JESENSKÝ, J.: Základy komprehenzivní speciální pedagogiky. Gaudeamus, Hradec Králové, 2000, ISBN 80-7041-196-1.
8. Kontrast barev jako pomůcka pro zrakově postižené. Journal of Visual Impairment and Blindness, June, 1977.
9. Krok za krokiem. Zeszyty Tyflogiczne Warszawa, 1979.
10. LIČKOVÁ, V., LIČKO, J.: Samostatnost zrakově postižených v kuchyni. SNS Achát, Praha, 1993.
11. MACHÁČEK, P.: Osvětlení a slabozrakost: jak správně svítit a vytvořit vhodné podmínky pro slabozrakého člověka. Tyfloservis, o.p.s., Praha, 2002, ISBN 80-238-9231-2.
12. MIROVSKÁ, T.: 999 rad pro domácnost. Lidové nakl., Praha, 1991, ISBN 80-7022-041-4.
13. MONZER, L.: Osvětlení a svítidla v bytech. Grada Publishing, Praha, 1998, ISBN 80-7169-620-X.
14. PECHOVÁ, J., KRÁLOVÁ, I.: Hrníčková kuchařka. Laguna, Proxima, Praha, 1994, ISBN 80-901599-9-0 (Laguna : váz.).
15. PREISICHOVÁ, A.: Domov a bydlení. Ikea, Praha, 1991.
16. PTÁČNÍK, P.: Přehled základních sociálněprávních informací pro nevidomé a slabozraké. 6. vydání, SONS ČR, Praha, 2004.
17. REINWALDOVÁ, E., KAŠPAROVÁ, V.: OASA - Sebeobsluha zrakově postižených (informační a metodický bulletin). Tyfloservis ČUNS (jen pro vnitřní potřebu), Praha, 1994.
18. RAMEŠ, I.: Správná výživa při cukrovce. Scientia Medica, Praha, 1992, ISBN 80-85526-07-7.
19. Škola vaření pro začátečníky i pokročilé. Z německého originálu přeložil Mario Vejlupek, Knižní klub, Praha, 1996, ISBN 80-7176-363-2 (váz.).
20. VAN DYCK, H.: Ne tak, ale tak. (Příručka správného kontaktu s nevidomými a slabozrakými). Z francouzského originálu přeložila Jarmila Malá. 3. vydání. Tyfloservis, o.p.s., Praha, 2004, ISBN 80-239-3969-6 (brož.).
21. VÍŠKOVÁ, L.: Přehled základních pracovněprávních informací pro nevidomé a slabozraké občany. 3. vydání, SONS ČR, Praha, 2005.
22. VONDRÁKOVÁ, M.: Vaříme jednou rukou. SI, Praha, 1988.
23. WATERMANNOVÁ, G., ZINGELOVÁ, F.: Nové barvy pro krásu. Ikar, Praha, 1995, ISBN 80-85944-12-X (váz.).
24. WIENER, P. A KOL.: Praktická výchova zrakově postižených. Institut rehabilitace zrakově postižených UK FHS, Praha, 2006, ISBN 80-239-6773-8 (brož.).
25. ČÁLEK, O.: Výchova dospívající zrakově postižené mládeže k samostatnosti. ÚV SI v ČSR, Praha, 1985, (Brož.).

Doporučená literatura Knihovny a tiskárny pro nevidomé Karla Emanuela Macana

Audio:

1. BRZOBOHATÁ, V.: Přírodní kosmetika. IMMAGO, Praha, 1991. ISBN 80-7309-128-3. OL/563 (2 kazety).
2. DOLEČEK, R.: Nebezpečný svět kalorií. Olympia, Praha, 1977. Z/389 (3 kazety).
3. HALOUSEK, J.: Kompenzační prostředky pro zdravotně postižené. META VP SI, Praha, 1988. OL/166 (4 kazety).
4. HORAN, P., MOMČILOVÁ, P.: Vaříme dětem chutně a zdravě. P. Momčilová, Česlice, 1999. ISBN 80-85936-28-3. Z/1637 (2 kazety).
5. KOTRBA, M.: Velká diabetická kuchařka. Dona, České Budějovice, 2003. ISBN 80-7322-048-2. Z/3554 (13 kazet).
6. NAXERA, V.: Pes a domácí lékař. Studio Macht, Praha, 1999. ISBN 80-86115-07-0. Z/1615 (5 kazet).
7. PECHOVÁ, J., KRÁLOVÁ, I.: Hrníčková kuchařka. Laguna, Praha, 1994. ISBN 80-901599-9-0. OL/629 (5 kazet), OL/750 (5 kazet), Z/2024 (5 kazet).
8. SANDTNEROVÁ-JANKŮ, M., JANKŮ, F.: Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů. Artservis, Praha, 1990. ISBN 80-7116-003-2. Z/1589 (25 kazet).
9. SEČANSKÝ, I., HORVÁTOVÁ, A.: Vaříme diabetikům. Avicenum, Praha, 1991. ISBN: 80-201-0222-1. Z/1950 (18 kazet).
10. SMEJKAL, V.: Lexikon společenského chování. Grada Publishing, Praha, 1998. ISBN: 80-7169-503-3. Z/2794 (6 kazet).

Brail:

1. Nevidomé ženy vaří dobře, chutně, levně. P/1636 (1 svazek).
2. BOJAROVÁ, O., KOLBENOVÁ, A.: Od hlavy k patě. Albatros, Praha, 1981. P/1396 (3 svazky).
3. FIALOVÁ, J. A.: Dobře a rychle vaříme i po práci. Práce, Praha, 1955. P/1467 (1 svazek).
4. GABRIEL, R.: Dobré rady do kuchyně. Pavel Dobrovský BETA, Praha, 2005. ISBN: 80-7306-175-9. P/2102 (3 svazky).
5. GREGOR, A.: Muž v zástěře. Avicenum, Praha, 1983. P/1453 (7 svazků).
6. HALADA, J.: Dospíváte v muže. Avicenum, Praha, 1976. P/874 (2 svazky).
7. HARTLOVÁ, A.: Jak, na co, čím v domácnosti. Merkur, Praha, 1980. P/1541 (1 svazek).
8. HEJDA, S., ŠMRHA, O.: Kalorie se počítají. Avicenum, Praha, 1985. P/1466 (2 svazky), (Brož.)
9. JESENSKÝ, J.: Gymnastika drobného svalstva ruky a hmatu. OLB/49 (2 svazky).
10. JESENSKÝ, J.: Sebeobsluha ZP. OLB/48 (3 svazky).
11. LANGE, P.: Pokojové rostliny. NS Svoboda, Praha, 2002. ISBN: 80-205-1025-7. P/1947 (2 svazky).
12. PECHOVÁ, J.: Hrníčková kuchařka (pro chataře a chalupáře). Laguna, Praha, 1999. P/1714 (3 svazky), ISBN 80-86274-08-X
13. PONCOVÁ, S.: Slaná hrníčková kuchařka. Knižní expres, Ostrava, 2004. ISBN: 80-7347-005-5. P/2070 (5 svazků).
14. RABANOVÁ, E., RABAN, V.: Praktická kuchařka pro nevidomé. P/1612 (4 svazky).
15. SCHÖNFELD, V.: Žena v přechodu. SZdN, Praha, 1962. P/946 (2 svazky).
16. ŠEBEK, P.: Dospívající dívka: Lékařská poučení ženské mládeži. SZdN, Praha, 1960. P/943 (2 svazky).
17. VAŠÁK, J.: Hrníčková kuchařka pro muže s vařečkou. Laguna, Praha, 1996. ISBN: 80-85952-00-9. P/1793 (3 svazky).

18. VAŠÁK, J.: Kniha kuchařských zajímavostí. Rotom, Brno, 1993. ISBN: 80-85840-00-6. P/1808 (9 svazků).

19. WERTHMANN, K.: Kuchařka pro alergiky. Remat, Praha, 1993. ISBN: 80-901519-0-6. P/1788 (3 svazky).

Doporučená literatura Knihovny a tiskárny pro nevidomé Karla Emanuela Macana

k tématu péče o dítě:

Audio:

1. BEČKA, K.: Dítě - průvodce rodičovstvím od početí dítěte do tří let. Avicenum, Praha, 1991, ISBN 80-201-0074-1. OL/378 (13 kazet).

2. CUPKOVÁ, Z., JESENSKÁ, J.: Informace pro rodiče zdravotně postižených dětí. SI Novinář, Praha, 1990, OL/196 (3 kazety).

3. DAINOWOVÁ, S.: Jak přežít dospívání svých dětí. Portál, Praha, 1995, ISBN: 8071780510. Z/2735 (7 kazet).

4. EISER, CH.: Znalosti dětí o svém těle a nemocích. Česká unie nevidomých a slabozrakých, Praha 1999, OLZ/241 (1 kazeta).

5. HOLT, J.: Proč děti neprospívají. Strom, Praha, 1994, ISBN 80-901662-4-5. OL/753 (7 kazet).

6. KEBLOVÁ, A.: Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením. Septima, Praha, 1996, ISBN: 8085801655. OLZ/220 (4 kazety).

7. KUDELOVÁ, L., KVĚTOŇOVÁ, L.: Malé dítě s těžkým poškozením zraku. Paido, Brno, 1996, ISBN: 8085931249. OLZ/221 (2 kazety).

8. LANGMEIER, R.: Vývojová psychologie pro dětské lékaře. Avicenum, Praha, 1991, ISBN 80-201-0098-7. OL/265 (10 kazet).

9. MATĚJČEK, Z.: Rodiče a děti. Avicenum, Praha, 1986, Z/1043 (11 kazet).

10. MÜHLANOVÁ, C.: Jen klid maminko! (Podněty pro výchovu dětí do tří let). AdventOrion, Praha, 1994, ISBN 80-7172-036-4. OL/718 (3 kazety).

11. PADULA, W. V., SPUNGIN, S. J.: Zrakově postižené dítě (Od kojeneckého do předškolního věku. Význam zrakové stimulace), Převzato z čas. The Bridge, OLZ/209 (1 kazeta).

12. STEENDAM, M.: Kortikální poškození zraku u dětí. ČUNS, Praha, 1999, OLZ/240 (1 kazeta).

13. VÁGNEROVÁ, M.: Oftalmopsychologie dětského věku. Karolinum, Praha, 1995, ISBN 807184053X. OLZ/218 (9 kazet).

14. VÁGNEROVÁ, M., VALENTOVÁ, L.: Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita. UK, Praha, 1991, ISBN 80-7066-384-7. OL/47 (6 kazet).

Brail:

1. ČÁLEK, O.: Výchova dospívající zrakově postižené mládeže k samostatnosti. OLB/46 (2 sv.).

2. MEČÍŘ, M.: Péče o malé dítě (Populárně naučná knížka pro mládež všeob. vzdělávacích škol). SPN, Praha, 1975. P/1549 (2 sv.).

3. ŠVEJCAR, J.: Péče o dítě. Nuga, Praha, 2003, ISBN 80-85903-15-6. P/1454 (6 sv.).

Výše je uveden pouze seznam základní literatury týkající se sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých. Další doplňkovou literaturu by si každý instruktor měl prostudovat už v návaznosti na konkrétní přání a potřeby lidí s postižením (např. problematika diabetu).

Olga Schindlerová a kolektiv autorů
Kapitoly ze sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých
© Tyfloservis, o.p.s., 2007
Vydal: Tyfloservis, o.p.s., Krakovská 21, 110 00 Praha 1
Vyrobil: SIGIT, spol. s r.o., Ohradní 59, 140 00 Praha 4
Sazba a grafická úprava: ThDr. Eva Machová, ThD., Jiří Kudrna
Rok vydání: 2007
Vydání: 1.
Náklad: 1 500 ks
Počet stran: 96
Fotografie:
ThDr. Eva Machová, ThD. (titulní strana),
Mgr. Nikol Aková (uvnitř publikace),
Olga Buriáková (uvnitř publikace - foto č. 8 a č. 9),
Bc. Jana Kuczová (zadní strana obálky, foto č. 1,
Jiří Zahradník (zadní strana obálky, foto č. 2 a 3).

ISBN 978-80-239-8822-2

TYFLOSERVIS, o.p.s.

SLUŽBA PRO NEVIDOMÉ A SLABOZRAKÉ

Služby Tyfloservisu jsou určeny lidem, kteří mají vážnější problémy se zrakem, ale stejně tak i těm, v jejichž rodině, okruhu přátel či známých žije někdo s takovým druhem postižení. Ztráta nebo vážné oslabení zraku způsobí v životě člověka mnoho změn. Je ztíženo zvládání jinak běžných každodenních úkonů, ohroženo zaměstnání; mnohým zálibám a koníčkům se lze jen těžko věnovat. Vztahy v rodině, k přátelům a k ostatním lidem jsou vystaveny větším nárokům. V takové chvíli je potřebná pomoc, neboť mnohé potíže člověk může zvládnout snadněji, jestliže ví, jak na to. Jedním z možných řešení je využít služeb Tyfloservisu.

KDO JSME

Tyfloservis jako systém terénní a ambulantní rehabilitace nevidomých a slabozrakých vznikl v roce 1991. Tvoří ho síť dvanácti krajských ambulantních středisek, která svou působností pokrývají území celé České republiky. V každém středisku pracují odborně připravení instruktoři, mezi nimiž je i několik těžce zrakově postižených.

PRO KOHO

Naši službu využívají především lidé, u nichž došlo k oslabení nebo ztrátě zraku v pozdějším věku, ale mohou se na nás obrátit i lidé postižení od narození. Ti, kteří dosud potřebné dovednosti vůbec neovládají, stejně jako ti zkušenější, kteří si chtějí pouze něco doplnit nebo se v něčem zdokonalit. Dolní věková hranice našich klientů je stanovena na 15 let.

Služby jsou samozřejmě dostupné i těm, u nichž je současně se zrakem postižen sluch, opěrný a pohybový aparát nebo se vyskytuje cukrovka či jiné zdravotní problémy. Vlastní programovou náplň a rozsah kurzů určujeme individuálně podle potřeb, možností a schopností zájemce a také s ohledem na jeho přání.

CO NABÍZÍME

- proškolení v obsluze některých kompenzačních pomůcek a informace o možnostech jejich získávání (jde např. o televizní lupy, oční optiku, pomůcky pro sebeobsahu, čtení a psaní Braillova bodového písma, prostorovou orientaci a samostatný pohyb, tj. chůzi s bílou holí atd.),
- nácvik sebeobsluhy (vaření, úklid, péče o oděv, osobní hygiena, péče o děti, drobné údržbářské práce atd.),
- výuku čtení a psaní Braillova bodového písma,
- výcvik v prostorové orientaci a chůzi s bílou holí, nácvik chůze s průvodcem, výběr vhodných tras,
- nácvik vlastnoručního podpisu,
- nácvik psaní na kancelářském psacím stroji a klávesnici počítače,
- zrakovou terapii (reedukaci zraku),
- poradenství týkající se úprav prostředí a odstraňování architektonických bariér z hlediska potřeb nevidomých a slabozrakých,
- nácvik chování v různých společenských situacích a způsobu kontaktu s lidmi (v dopravě, v obchodech apod.),
- informační servis a zprostředkování dalších služeb.

JAKOU FORMOU

Kurz má nejčastěji formu individuálních dvouhodinových lekcí, konaných pravidelně v místě klientova bydliště, na pracovišti atp. Kromě toho nabízíme možnost ambulantních návštěv pro ty, kteří mohou do našeho střediska sami docházet. Počet lekcí není striktně omezen, ale snažíme se, aby byl stanoven optimálně pro obě strany. U některých kurzů je možné a vhodné uvažovat o přizvání rodinných příslušníků.

Všechny uvedené služby poskytujeme zdarma. Návštěvy po předchozí dohodě

Bližší informace o nabízených službách můžete získat přímo v našich krajských ambulantních střediscích nebo na www.tyfloservis.cz. Telefonický kontakt na krajská střediska Tyfloservisu (aktualizováno k 31. 12. 2006):

BRNO: 541 212 810 • ČESKÉ BUDĚJOVICE: 387 331 598 • HRADEC KRÁLOVÉ: 495 273 636
JIHLAVA: 567 307 571 • KARLOVY VARY: 353 236 068 • LIBEREC: 485 109 990
OLOMOUC: 585 428 111 • OSTRAVA: 596 783 227 • PLZEŇ: 377 423 596
PRAHA: 221 462 362 • ÚSTÍ NAD LABEM: 475 201 777 • ZLÍN: 577 437 133

