

JAK WSPIERAĆ OSOBY NIEWIDOME?

Poradnik Fundacji Vis Maior



vis maior



www.fundacjavismaior.pl

WSTĘP

Na ulicy, w tramwaju,
w przychodni, sklepie, kinie,
restauracji, a nawet na siłowni...
Osobę niewidomą możesz
spotkać wszędzie.

Czy jesteś na to przygotowany?
Czy poproszony potrafiłbyś
prawidłowo udzielić pomocy?
A może w ogóle nie pomagasz
w obawie, że zaszkodziś?

W POLSCE ŻYJE 2.000.000 OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU

Obojętność to najgorsze, co można
okazać osobie w potrzebie.
Niewidomi słyszą i czują Twoją
obecność.

Aby bezpiecznie pomagać wystarczy
poznać kilka podstawowych zasad,
które obowiązują w kontakcie
z takimi osobami.



Fundacja Vis Maior została założona i jest prowadzona przez osoby niewidome i słabowidzące, zatem z własnego doświadczenia znamy codzienne wyzwania osób z dysfunkcją wzroku, wiemy zatem jak pomagać i wspierać innych w byciu samodzielnym.

Rehabilitujemy, pokazujemy jak funkcjonować po utracie wzroku oraz promujemy aktywność w życiu społecznym, zawodowym oraz kulturalnym.

Szkolimy też psy przewodniki, przekazujemy je nieodpłatnie osobom potrzebującym i stale wspieramy osoby już pracujące z psami.

Zasady pomagania osobom z dysfunkcją wzroku

JEŚLI CHCESZ POMÓC, NAJPIERW ZAPYTAJ, CZY TWOJA POMOC BĘDZIE POTRZEBNA.

Wyobraź sobie, że idziesz po mieście i nagle ktoś zaczyna Cię ciągnąć uważając, że wie lepiej dokąd chcesz pójść. A teraz dodaj do tego brak wzroku, który uniemożliwia zweryfikowanie tego, kto cię dotyka i czy rzeczywiście przemieszczasz się w odpowiednim kierunku. Co czujesz? Złość, niepewność, lęk, a może nawet panikę? Okropne, prawda? Tak właśnie czują się osoby niewidome, kiedy ktoś pomaga im na siłę. A wystarczy tylko zapytać, by było miło i bezpiecznie.

NIE GNIEWAJ SIĘ, JEŚLI KTOŚ ODMÓWI PRZYJĘCIA TWOJEJ POMOCY. OSOBY NIEWIDOME MAJĄ TAKIE SAMO PRAWO WYBORU I DECYDOWANIA O SOBIE, JAK KAŻDY.

Osoba niewidoma przeważnie dobrze orientuje się w terenie, po którym się porusza i w takiej sytuacji odpowie nam, że sobie poradzi. Może się zdarzyć, że odpowiedzią na naszą ofertę pomocy będzie odmowa, czy nawet nie mile burknięcie. Nie należy jednak się zrażać. Zarówno wśród osób pełnosprawnych, jak i z niepełnosprawnością zdarzają się tacy, u których kultura osobista nie jest mocną stroną. Są jednak sytuacje, w których mimo odmowy ze strony osoby niewidomej, warto ponowić propozycję udzielenia pomocy. Jeśli na drodze pojawia się wykop, rusztowanie lub innego rodzaju przeszkoda, o której może nie wiedzieć, to warto o tym poinformować i jeśli wyrazi na to zgodę, pomóc bezpiecznie przejść.

NIE DOTYKAJ BEZ ZGODY – RÓWNIEŻ OSOBA NIEWIDOMA MA SVOJĄ SFERĘ PRYWATNEJ PRZESTRZENI.

Jeśli już wiemy, że nasza pomoc jest potrzebna, to co dalej? Na pewno nie należy dotykać osoby niewidomej, jeśli najpierw się na to nie zgodzi. Zapewne nikt z nas nie czułby się komfortowo, gdyby ktoś nagle i bez uprzedzenia chwycił go za rękę. Jest tylko jeden wyjątek od tej reguły. Chodzi o sytuacje, w których bezpieczeństwo lub życie osoby niewidomej są zagrożone. Jeśli widzimy, że może wejść pod nadjeżdżający tramwaj, czy wpaść do niezabezpieczonego wykopu, czy na znajdującą się na środku drogi przeszkodę – reagujemy bez uprzedzenia. Na wyjaśnienia przyjdzie czas później, bo po wszystkim trzeba powiedzieć osobie niewidomej, dlaczego zareagowaliśmy w ten sposób.

Zasady pomagania osobom z dysfunkcją wzroku

ZWRACAJ SIĘ BEZPOŚREDNIO DO NIEWIDOMEGO, NIE PRZEKAZUJ INFORMACJI PRZEZ OSOBY, KTÓRE JEJ TOWARZYSZĄ.

Osoba niewidoma być może nie nawiąże z Tobą kontaktu wzrokowego, ale to nie znaczy, że potrzebuje tłumacza. Nie zwracaj się więc do osoby towarzyszącej niewidomemu, tylko bezpośrednio do niego. Niewidomy klient może przyjść do sklepu z osobą widzącą. Zdarza się, że pracownik zwraca się wtedy nie do osoby niewidomej, ale do tego, kto jej towarzyszy. Z czego to wynika? Osoba niewidoma, z oczywistych względów, nie jest w stanie nawiązać kontaktu wzrokowego i może mieć twarz zwróconą w niewłaściwym kierunku. Jednak to niewidomy jest interesantem. Często też ten, kto jej towarzyszy nie jest ani znajomym, ani członkiem rodziny, może to być ktoś zupełnie przypadkowy, kto pomógł choćby odszukać wejście do sklepu.

POMAGAJĄC, NIE DECYDUJ, OSOBY NIEWIDOME DOSKONAŁE WIEDZĄ, CZEGO POTRZEBUJĄ.

Nie domyślajmy się sami czego w danej chwili potrzebuje osoba niewidoma, a udzielając pomocy nie decydujemy za nią i nie zgadujemy, czego w danej chwili potrzebuje. Może się też zdarzyć, że zobaczymy osobę niewidomą, która naszym zdaniem idzie w niewłaściwym kierunku. Wtedy lepiej jest zapytać czy potrzebuje wsparcia, niż od razu zakładać, że na pewno zabłądziła. Są takie sytuacje, kiedy szuka jakiegoś punktu odniesienia, który pomoże jej odnaleźć się w przestrzeni, jak ściana, filar czy jakieś charakterystyczne drzwi. Osobie widzącej może się wtedy wydawać, że niewidomy się zgubił, czasem rzeczywiście tak jest, dlatego nigdy nie zgadujemy, dokąd zmierza i po prostu zapytajmy czy nasza pomoc jest potrzebna.



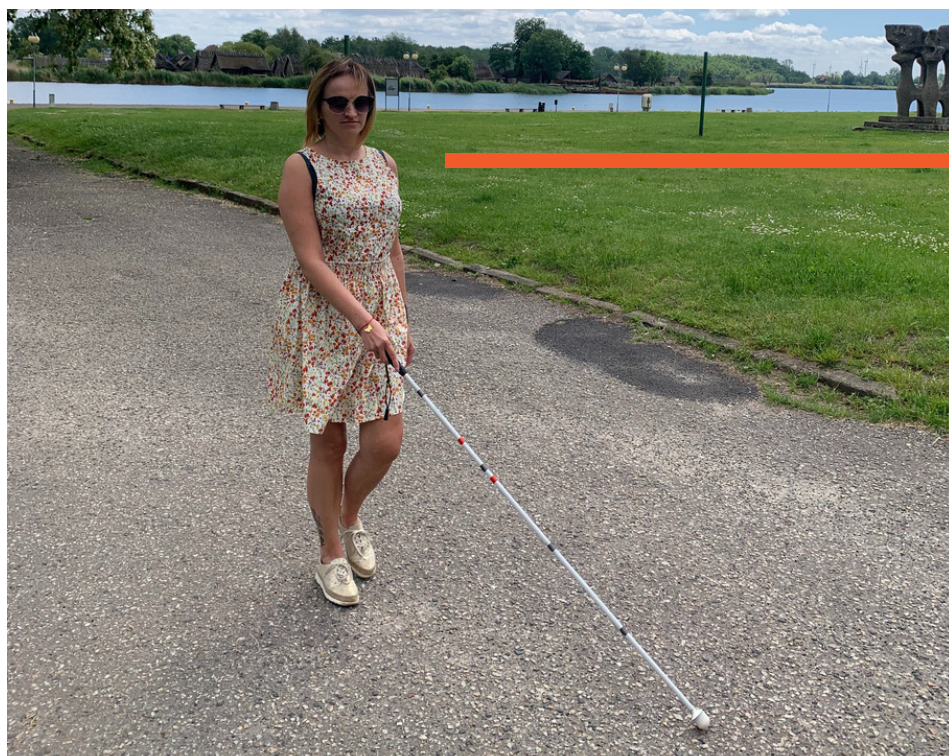
Zasady pomagania osobom z dysfunkcją wzroku

INFORMUJ GDY SIĘ ODDALASZ.

Osoba niewidoma nie jest w stanie odczytać niewerbalnych sygnałów. Należy o tym pamiętać także podczas rozmowy, ponieważ ważne jest, żeby wiedziała, że jej słuchamy. Warto zatem, od czasu do czasu, wtrącać „aha, tak, rozumiem”, a kiedy z jakiegoś powodu musimy przerwać rozmowę, czy odejść, to trzeba o tym wyraźnie powiedzieć. To bardzo niekomfortowa sytuacja, kiedy po jakimś czasie niewidomy orientuje się, że mówi sam do siebie.

NIE POPYCHAJ OSOBY NIEWIDOMEJ. PROWADZĄC PODAJ SWÓJ ŁOKIEĆ I IDŹ ŚMIAŁO PRZED NIĄ.

Pchanie osoby niewidomej przed sobą jest zdecydowanie niewskazane. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że jest niebezpieczne. Popychana przez nas osoba chcąc np. wsiąść do autobusu, może się przewrócić. A nawet jeśli przy tak udzielonej pomocy cała i zdrowa wsiądzie do autobusu, to popychanie nie będzie dla niej niczym przyjemnym i komfortowym. Nie chwytamy również osoby niewidomej za rękę, w której trzyma białą laskę. To dzięki niej jest w stanie samodzielnie się poruszać i wyczuwać to, co znajduje się przed nią, a pozbawiając jej tej możliwości możemy tylko zaszkodzić. Osoba wysiadająca z autobusu, czy idąca po schodach nie będzie w stanie odpowiednio wyczuć trasy i straci poczucie bezpieczeństwa. Jeśli idziemy z osobą niewidomą jako przewodnik, to warto uprzedzać ją o schodach (dodając, czy są w górę czy w dół), krawężnikach oraz o wąskich przejściach.



Zasady pomagania osobom z dysfunkcją wzroku



CZASEM POTRZEBNE SĄ DODATKOWE INFORMACJE O OTACZAJĄCEJ PRZESTRZENI.

Może zdarzyć się tak, że zostaniemy poproszeni o wskazanie drogi lub pomoc w odnalezieniu się w nieznanym miejscu. Kiedy o pomoc prosi osoba niewidoma działamy odruchowo i pokazujemy ręką kierunki. Możemy być pewni, że usłyszymy pytanie – tam to znaczy gdzie? Aby wytłumaczyć komuś, kto nic nie widzi, gdzie ma iść trzeba pamiętać o tym, że komunikaty muszą być bardzo precyzyjne. Zaimki tu i tam zastępujemy kierunkami w prawo, w lewo. Warto też doprecyzować komunikat mówiąc „w pani prawą lub w pana lewą”.

Osoba niewidoma potrzebuje też czasem informacji o otaczającej przestrzeni. Opisując jej usytuowanie, w szczególności powinniśmy zwrócić uwagę na obiekty i przedmioty znajdujące się na jej drodze. Można posłużyć się układem wskazówek na tarczy zegara, jak również miarą kąta geometrycznego. Pamiętajmy, że osobie niewidomej możemy udzielić wskazówek w taki sposób, by mogła wykorzystać zmysł dotyku, słuchu, a nawet węchu. Wskazówką dźwiękową może być odgłos ruchu ulicznego, fontanna itp. Używając białej laski osoba niewidoma jest w stanie wyczuć wiele rzeczy. Można więc odpowiedzieć, żeby np. idąc trzymała się budynku, czy krawędzi trawnika.

A co w sytuacji, kiedy zostaniemy poproszeni o wskazanie miejsca siedzącego? Wtedy najlepiej jest wziąć dłoń osoby niewidomej, rzecz jasna za jej zgodą, i położyć ją na oparciu bądź siedzisku. A co zrobić kiedy zobaczymy osobę niewidomą i mamy wrażenie, że może uderzyć w jakąś przeszkodę, która znajduje się na jej drodze? Zapewne chcąc ją ostrzec, odruchowo zawołamy: „uwaga!”, wtedy usłyszymy pytanie: „Na co?”. Jeśli więc chcemy, żeby nasze ostrzeżenie odniosło pożądany skutek, to powiedzmy na co trzeba uważać i ewentualnie jak daną przeszkodę ominąć.

Osoba niewidoma może nas poprosić nie tylko o opisanie przestrzeni, czy wskazanie drogi, ale również o opis jakiegoś przedmiotu. Opisywanie należy zacząć od ogółu. Zanim zaczniemy opowiadać o szczegółach, powiedzmy jaki dany przedmiot ma kształt, wielkość i kolor. Nawet, jeśli ktoś nie widzi od urodzenia, to wiedza jaki co ma kolor jest bardzo pomocna. Osoba niewidoma wiedząc, że jej kurtka jest niebieska, może poprosić kogoś widzącego o pomoc w jej znalezieniu. Jeśli się zgubi, to może poprosić o pomoc w zlokalizowaniu zielonego budynku, który będzie dla niej punktem odniesienia. Ktoś, kto stracił wzrok pamięta kolory. Tak więc wiedza, jaki co ma kolor, będzie zawsze ważna.

Zasady pomagania osobom z dysfunkcją wzroku

JAK POMAGAĆ OSOBIE NIEWIDOMEJ, KTÓREJ TOWARZYSZY PIES PRZEWODNIK?

Pamiętajmy o tym, że zgodnie z obowiązującym prawem, osoba niewidoma może wchodzić z psem do placówek użyteczności publicznej. Jeżeli chcemy udzielić jej pomocy, to najpierw zapytajmy, czy rzeczywiście jest potrzebna. Jeśli okaże się, że tak, to postępujemy zgodnie ze wskazówkami osoby niewidomej. Może się zdarzyć, że właściciel czworonoga poprosi nas o podanie łokcia. Możemy też zostać poproszeni jedynie o podawanie kierunków, a on będzie szedł za nami. Jeśli wyda nam się, że niewidomy może wejść na jakąś przeszkodę, to nie łapmy go za rękę. Pies bez trudu ominie wszystko, co pojawi się na drodze, więc wystarczy, że będziemy pamiętać o informowaniu, w którą stronę należy iść. Zawsze pamiętajmy o tym, że to osoba niewidoma wydaje psu komendy. To na jej polecenie znajduje drzwi, schody czy wolne miejsce. Tak więc zwracamy się do niej, a nie do psa. Może brzmi to zabawnie, jednak nie raz zdarzało się, że ktoś odruchowo zwracał się do czworonoga, nie zaś do jego właściciela.

NIE ROZPRASZAJ PSA PRZEWODNIKA. OD JEGO PRACY ZALEŻY ZDROWIE I ŻYCIE OSOBY NIEWIDOMEJ.

Psa przewodnika nie można zaczepiać pod żadnym pozorem. Nie głaszczemy go, nie mówimy do niego i nie cmokamy. Nie próbujemy też go dokarmiać ani doprowadzać do niego swojego psa, żeby mógł się z nim pobawić. Takie zachowania spowodują, że pies przewodnik może się rozproszyć i nie będzie we właściwy sposób wykonywać swojej pracy. Oznacza to, że może w porę nie zaznaczyć schodów, krawężnika lub jakiegś innej przeszkody, a osoba niewidoma może to przypłacić zdrowiem lub życiem.

PAMIĘTAJ, ŻE NIE MUSISZ POMAGAĆ, JEŚLI NIE CHCESZ LUB NIE MOŻESZ.

Czy możemy odmówić osobie niewidomej udzielenia pomocy? Oczywiście, gdy spotkamy osobę niewidomą, możemy akurat nie mieć czasu lub zwyczajnie nie chcieć w danej chwili tego robić. Uszanuj nasz wybór. Ważne jest jednak, by w odpowiedni sposób to zakomunikować. Zdarza się, że osoba niewidoma pyta o coś mijających ją ludzi i nie otrzymuje żadnej odpowiedzi. To bardzo niekomfortowa sytuacja. Jeśli więc nie chcemy lub nie mamy możliwości udzielenia pomocy, to po prostu poinformujmy o tym. Wystarczy, że powiemy: „Przepraszam, spieszę się.” lub „Niestety nie mogę pomóc.” Nie zrobicie nic złego, jeśli odmówicie udzielenia pomocy, jednak pamiętajcie o tym, jak ważną rolę w relacjach międzyludzkich odgrywa komunikacja. Słuchając siebie nawzajem unikniemy niepotrzebnych nieporozumień i niezręcznych sytuacji.

**"DLA TYCH, KTÓRZY NIE WIDZĄ" -
TE SŁOWA PRZENIKAJĄ WSZYSTKIE
DZIAŁANIA NASZEJ FUNDACJI.**



vis maior



To dzięki wsparciu Darczyńców możemy pomagać w pokonywaniu trudności codziennego życia – prowadzimy zajęcia, które ułatwiają funkcjonowanie, przemieszczanie się, czy pracę. Szkolimy też psy przewodniki, które bezpłatnie przekazujemy osobom, które nie widzą.

Dzięki Twojej wpłacie będziemy mogli razem pomagać osobom niewidomym i słabowidzącym. To dla nas niezwykle istotne, że osoby takie jak Ty rozumieją, jak ważne jest to, co robimy.

FUNDACJA VIS MAIOR
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 10, 02-366 Warszawa

Nr konta: 95 1500 1126 1211 2008 8380 0000
tytułem: darowizna – pomagam działać

Przekaz 1% podatku KRS 0000 136 590

