




## Jakie to uczucie być niewidomym?


### Załącznik nr 5 - *Niewidomi nie gryzą - wiedza w pigułce*

Autorką tekstu jest Ola Zawieja i pisząc te słowa, wie, co mówi... Nie widzi.


- 
- 
1. Najważniejsza zasada, dzięki której kontakt z niewidomym będzie dobry, choćbyś nie wiedział, co robić: zachowuj się naturalnie, bądź sobą, a gdy czegoś nie wiesz lub chcesz pomóc, ZAPYTAJ. Nie masz kontaktu z obcymi. Nie traktuj osoby niewidomej jak jajko, dziecko specjalnej troski, nie chuchaj na nią przesadnie. Nie jest ułomna, nie wymaga stałej opieki.
  2. Gdy się witasz, podając rękę, poinformuj o tym; wystarczy powiedzieć: „podaję ci rękę”, „podaj rękę” itp. Niewidomy tego nie widzi. Krótki przekaz zmusza do wyciągnięcia dłoni w twoją stronę. Nie łap osoby niewidomej za rękę i nie ciągnij, póki jej nie poda! Poza tym wiedz, że niewidomy nie potrzebuje zmacać cię po całym ciele, aby podać ci rękę.
  3. Zawsze odpowiadaj „tak” lub „nie”, nie potakuj zamiast tego, nie kręć głową. Oczywiście możesz to robić, ale tylko dodatkowo, bo tego niewidomy nie zauważy.
  4. Nie szarp, nie ciągnij, nie bądź natarczywy – nie można chwycić osoby niewidomej pod rękę na przejściu dla pieszych i pociągać, bo trzeba pomagać. Chciałbyś, by nagle ktoś cię złapał i szarpnął? Grzecznie spytaj, czy możesz pomóc. Wielu z tego skorzysta, inni odmówią. Niewidomi nie potrzebują pomocy na każdym kroku, w większości są zaradni i zadowoleni, mogą samodzielnie coś zrobić. Jeżeli nie wiesz, jak pomóc – znów pytaj. Kiedy niewidomy zgodzi się, abyś pomógł, pozwól, aby wziął cię pod rękę, zaoferuj swoje ramię. Czasem wystarczy tylko, że położysz dłoń na Twoim ramieniu lub będziesz szedł obok. Nie każdy lubi bliskość obcej osoby.
- 

5. Nie krzycz: „Uwaga, uwaga!” lub „Nie tam, nie ta strona!”, „Nie tędy!”, „Aj, samochód!” itp. – ponieważ dekoncentrujesz. Na słowo „uwaga” niewidomy nie wie, na co ma uważać, kiedy krzykniesz to, mijając go czy dostrzegając. „Nie tam” – czyli gdzie? Brzmi, jakby niewidomy miał iść drugą stroną, bo zaraz w coś wpadnie, ale nie powiedziałaś przecież, w co. „Tam” nic nie wyjaśnia. W żadnym razie nie popychaj niewidomego na drugą stronę chodnika, bo może się zdarzyć, że straci wtedy orientację w terenie, a zwykle wie, dokąd idzie. Sytuacja z autem – kiedy krzyczysz, niewidomy nie wie, czy ten samochód stoi na chodniku, czy może skręca, czy na niego jedzie. Znów dezorientujesz. Morał: jeżeli chcesz „ratować”, wyjaśniaj, co się dzieje, wystarczy sprecyzować, że na chodniku stoi samochód i trzeba go obejść.
6. Kiedy w grupie mówisz do osoby niewidomej, zwracaj się twarzą do niej, by wiedziała, że to z nią rozmawiasz. By zwrócić na siebie jej uwagę, użyj imienia. Nie spoglądaj na boki, nie opuszczaj głowy, nie wpatruj się w podłogę. To rozprasza, nie tylko ciebie.
7. Mów do niewidomego, nie koło niego czy do osoby towarzyszącej, jakby była ona tłumaczem.
8. Informuj o swoim odejściu – jeśli jesteś na ulicy z osobą niewidomą, słabowidzącą i chcesz na chwilę się oddalić, powiedz o tym. Nie odchodź w drugą stronę bez żadnej informacji, szczególnie gdy rozmawiacie. Po pierwsze – nikt nie lubi mówić do ściany, po drugie – niewidomy nie zauważy cię stojącego metr dalej i wpatrującego się w witryny sklepowe. Poza tym w hałasie trudniej usłyszeć twoje kroki, kiedy odchodzisz. To dezorientuje.
9. Nie unikaj zwrotów „spojrzałem”, „widziałem”, „oglądałem” itp. Niewidomi żyją w społeczeństwie i rozumieją, że ty widzisz. Słyszą to codziennie. Nie bój się, że tym kogoś urazisz. Niewidomy nie żyje przecież na innej planecie, my tak samo rozmawiamy. Nie znam osoby, która uznała to za niestosowne i się obraziła.
10. Informuj o przeszkodach – kiedy zabierasz osobę niewidomą w nieznaną jej miejsce, pomóż rozeznaczyć się w terenie. Idąc ulicą, co jakiś czas możesz mówić: „Uważaj, wysoki krawężnik, zaraz dojdziemy do pasów, teraz skręcimy w lewo, tu stoi słupek, przed nami jest kamienica, teraz schodki” itp. Nikt nie wymaga od ciebie barwnego opisu przyrody, mów tylko o tym, co ważne. Wyobraź sobie, że zamkasz oczy i idziesz nieznaną trasą. Tak, nie tylko ty byś się bał. W ten sposób złagodysz stres.






- 
11. Opisz pomieszczenie – kiedy wchodzisz gdzieś z niewidomym, np. do twojej ulubionej knajpki, w skrócie powiedz, co gdzie stoi: „Po lewej, blisko ciebie, mamy stoliki, dalej duże okno, jest otwarte. Na prawo jest bar, przed nami jeszcze sześć stolików” itp. To ułatwi niewidomemu samodzielne poruszanie się. Aby pomóc znaleźć krzesło, lekko połącz dłoń osoby niewidomej na oparciu. To wystarczy. Nie ciągnij i na siłę jej nie sadzaj!
12. Gdy jesteś w domu osoby niewidomej, dbaj o to, by wszystkie rzeczy odkładać na swoje miejsce. Zwykle ma ona rzeczy poukładane tak, by pamiętać, gdzie co leży. Dla wygody. Jeżeli coś znajdzie się w innym miejscu, ciężko będzie jej to znaleźć. Dlatego liczy się porządek. Nie zostawiaj też na wpół otwartych drzwi i okien! Albo całkiem zamknij, albo otwórz na oścież. Nikt nie lubi nagłego zderzenia z klamką uchylonych drzwi. To samo dotyczy otwartych bram (zamykaj je, jeśli sięgają do chodnika), bramek, śmietników wystawionych aż na chodnik (śmieci i tak zabiorą, jeżeli postawisz kubek bliżej płotu), różnych dziwnych rzeczy wystawionych na środku drogi.
13. UWAGA! Niewidomi korzystają z komputerów! A nawet z Internetu. W ten sposób pracują, uczą się, spędzają wolny czas. Mogą założyć konto na Facebooku, prowadzić blogi, poznawać ludzi, udzielać się na forach itp. Efekty ich pracy nie różnią się od efektów pracy widzących. Niewidomy korzysta ze skrótów klawiszowych ogólnie dostępnych i tych przypisanych do programu czytającego; nie najeżdża myszką na dany element, tylko przeskakuje z jednego na drugi. Widać tu różnicę, ale jest niewielka. Screen readersy (czytniki ekranu) i syntezytory mowy to podstawa. Dość dobrym rozwiązaniem jest NVDA – darmowy screen reader wystarczający do użytku domowego z wbudowanym syntezytorem mowy eSpeak, jednak syntezytor jest koszmarny, nie przypomina to ludzkiej mowy. Za to można skorzystać z syntezytora IVONA oferującego przyjemne głosy przypominające ludzką mowę; jedno z ciekawszych głosów to Maja i Agnieszka. IVONA może być też użyta jako lektor do filmu, przy tworzeniu nagrań mowy, audiobooków, więc pomaga nie tylko niewidomym. Od systemu Windows 8 mamy wbudowany syntezytor Paulina, brzmi jak ludzki głos. Popularny jest też Vocalizer, jednak już płatny. Android ma TalkBack z syntezytorem od Google, a iOS VoiceOver, więc i telefony są dostępne. Czytnik i syntezytor muszą działać razem, by odczytywać to, czego dotknijemy palcem na ekranie. Pierwszy zamienia tekst w dźwięk, drugi mówi. Można użyć słuchawek, chcąc zapewnić sobie prywatność. TalkBack i VO są wgrane fabrycznie, więc gdybyście chcieli sprawdzić, jak działa: najpierw trzeba wejść w ustawienia programu i odznaczyć zaciemnianie ekranu. Dobrze też zaznaczyć zawieszanie programu przyciskiem fizycznym na telefonie, bo po włączeniu zmieniają się gesty. W ten sposób można np. zawiesić działanie TalkBack i łatwo go wyłączyć w ustawieniach, używając wzroku. Często widzącym sprawia to kłopot. Czytany jest tekst, grafika nie.





Komputer, telefon (również z dotykowym ekranem), tablet, a nawet smartfon mogą być używane przez niewidomych. Np. firma Apple od dawna udostępnia tablety, smartfony z funkcją mowy. Windows już od początku istnienia. Czasy średniowiecza mamy za sobą.

Pytanie: jak młoda osoba miałaby nie użyć telefonu, komputera? Nie zadzwonić, nie wejść na net, nie notować na studiach? Oczywiście jest więc, że trzeba było to rozwiązać.

- 
14. Nie obrażaj się, kiedy niewidomy nie chce twojej pomocy! Być może jej nie potrzebuje lub chce zrobić coś samodzielnie. Pozwól na to. Osoba niewidoma często jest bardziej samodzielna niż niejeden w pełni sprawny dorosły. Sama poprosi o pomoc, gdy będzie taka potrzeba.
15. To nieprawda, że niewidomi mają wyostrzone zmysły. Osoba niewidoma wyczuje palcami rysę na szkle, której ty nie zauważysz, rozpozna oznaczenia przy przejściu, usłyszy szmer, zapamięta zapach twoich perfum. Gdy traci się wzrok, inne zmysły go zastępują, a nie się wyostwiają. Nie słyszy się lepiej, lecz słucha uważniej. Dzięki temu człowiek potrafi sobie radzić. Niewidomy rozpozna też wartość banknotu (na każdym są oznaczenia, figury geometryczne), nie pomagaj mu na siłę, sam to zrobi.
- 
16. Osoby niewidome często mieszkają same, piorą, gotują, pracują, uczą się, mają dzieci, partnerów, plany na przyszłość – robią to, co ty, używają tylko innych zmysłów. Kiedy ty korzystasz głównie ze wzroku, niewidomy wykorzystuje wszystkie zmysły, jakie ma, oraz intuicję. Każdy człowiek z czasem nauczy się normalnie funkcjonować w ciemności, jeśli straci wzrok, bo w końcu zostanie zmuszony, by wstać z łóżka i wyjść z domu. Nie jest to niezwykle.
- 
17. Podczas posiłku użyj systemu zegarowego. Jest on bardzo prosty. Wyobraź sobie tarczę zegara. Dwunasta: naprzeciwko mnie. Szósta: ja. Trzecia: moja prawa ręka. Dziewiąta: moja lewa ręka. Ustawiając jedzenie na stole, powiedz, na których godzinach siedzicie i co leży na jakiej godzinie. Możesz też opisać stół, używając kierunków.
18. Alfabet Brajla. Alfabet, nie język! Nie, to nie są kropki! To pismo Brajla dla niewidomych. Wciąż bardzo przydatne, mimo że w dobie elektroniki umiejętność czytania zanika i wiele osób woli audiobooki i e-booki. Ja wciąż mam starą maszynę do pisania Erika Picht.
19. Nie głaskaj psa przewodnika w uprzęży! On ciężko pracuje, nie należy go rozpraszać, właśnie jest czujnymi oczami. Pies ma czas na głaskanie i zabawę, kiedy nie pracuje.
20. Zejdź z drogi niewidomemu choć o krok, mijając go. On tego nie zrobi, bo Cię nie widzi.

21. Gdy potrzebujesz podpisu osoby niewidomej, wskaż miejsce, nakierowując jej dłoń.
22. Gdy widzisz, że osoba niewidoma podchodzi za blisko torów, krawężnika czy metra (bo nie wszędzie są oznaczenia ułatwiające zatrzymanie się w bezpiecznej odległości i zdarzają się też nieostrożni ludzie), zatrzymaj ją! Tu w grę wchodzi zdrowie, a nawet życie. Kiedyś młody niewidomy chłopak podszedł za blisko krawędzi peronu metra i spadł, cudem przeżył. Amputowali mu nogę. W hałasie trudniej rozróżnić dźwięki, nachodzą one na siebie. Poza tym wiele sygnalizacji świetlnych nie wydaje żadnego dźwięku, więc zapytany o kolor świateł, nie bój się odpowiedzieć.
23. W sklepie poproszony o przeczytanie etykiety na opakowaniu, zrób to. Spytany o cenę, odczytaj ją. Nie bądź nieuprzejmy, jeżeli osoba niewidoma prosi o zważenie towaru. Wagi w naszych marketach nie są dostosowane dla osób niewidomych.
24. Poproszony o wskazanie drogi, wyjaśnij, w którym kierunku pójść, gdzie skręcić itp. Nie opisuj obrazowo (za tą czerwoną ladą), tylko w prosty sposób (tam będzie lada, za nią stoją napoje). Jeżeli widzisz, że niewidomy się zastanawia, spytaj, czy niczego nie potrzebuje. Nie bój się podejść, nikt cię nie pogryzie.
25. Zapamiętaj z tego najważniejsze rzeczy, bo nigdy nie wiadomo, kogo spotkasz na swojej drodze.

Źródło: <https://przychodniapzn.pl>