

„Boję się wychodzić z domu”

„Nie widzę numerów autobusów
i wstydzę się pytać o nie nieznajomych”

„Spadłem ze schodów, bo nie dostrzegłem pierwszego stopnia”

„Rozciąłam głowę, bo nie zauważyłam szklanej ściany”

„Mam kłopoty przy przechodzeniu przez ulicę”

„Gubię się w hipermarketach, w urzędach, na dworcach”

To autentyczne wypowiedzi ludzi, którzy z powodu różnych schorzeń widzą słabiej, niż większość społeczeństwa. Poruszając się w przestrzeni publicznej czują się zagrożeni, gdyż natrafiają na wiele barier i pułapek. To lęki sprawiają, że wybierają pozostawanie w domu, bo tam jedynie czują się bezpiecznie. W ten sposób rezygnują z aktywnego życia, a to prawie zawsze prowadzi do frustracji, przygnębienia, a nawet depresji. Mimo rozwoju medycyny jest ciągle bardzo dużo schorzeń prowadzących do całkowitej lub częściowej utraty widzenia.

Osoby niewidome poruszają się samodzielnie, pracują zawodowo, załatwiają sprawy w urzędach, robią zakupy, korzystają ze środków lokomocji czy placówek kulturalnych. Wiele osób niewidomych z łatwością wykonuje różne czynności i nie lubi, żeby im pomagać...

POMÓŻ NIEWIDOMEMU, GDY CIĘ O TO POPROSI, ALBO GDY ZAUWAŻYSZ, ŻE CZUJE SIĘ NIEPEWNIENIE LUB JEST ZDEZORIENTOWANY.

Biała laska, którą osoba niewidoma posługuje się przy chodzeniu, wysuwając ją nieco do przodu, powinna zwrócić twoją uwagę. Nie przechodź wówczas obojętnie. Przyjrzyj się życzliwie człowiekowi, któremu niewielkim wysiłkiem możesz pomóc. Sytuacją, w jakiej się z nim spotykasz i jego zachowanie, podsuną ci rodzaj i formę pomocy.

- GDY NIE WIESZ JAK NALEŻY POSTĄPIĆ - staraj się zachować w sposób naturalny, unikaj okazywania współczucia i nie próbuj pomagać więcej niż trzeba.
- UDZIELANIE WSKAZÓWEK - pamiętaj, że jeśli ktoś nie widzi należy przekazać dobrą wskazówkę, np. „Trzeba pójść 50 metrów prosto, po czym skrócić w prawo”
- ZWRACANIE UWAGI NA PROBLEMY Z LOKALIZACJĄ - gdy zauważysz osobę niewidomą próbującą przejść przez jezdnię, popatrz czy obrała prawidłowy kierunek i nie zbacza z bezpiecznej drogi. Ostrzeż ją przed ewentualnymi przeszkodami. Jeżeli będzie to konieczne, ujmij rękę lub laskę niewidomego i wskaż nią kierunek.
- NA PRZYSTANKU - zapytaj niewidomego oczekującego na tramwaj lub autobus o numer linii, na którą czeka i poinformuj go, gdy podjedzie właściwy pojazd.
- ZAREAGUJ, GDY NIEWIDOMY PODCHODZI DO KRAWĘŻNIKA PRZYSTANKU - przystanki czy perony nie zawsze mają wypukłe oznaczenia na obrzeżach. Oznakowanie żółtym, kontrastującym z podłożem pasem, ważne dla słabowidzących, jest dla całkowicie niewidomego informacją niedostępną.
- POMOC PRZY WCHODZENIU DO POJAZDU - podaj ramię osobie niewidomej i wejdź pierwszy.

W środkach lokomocji osoba niewidoma jest bezpieczna, jeśli siedzi. Dlatego USTĄP MIEJSCA! Lecz gdy nie ma wolnego miejsca, lub osoba podziękuje za nie, naprowadź jej rękę na uchwyt.

- WYCHODZENIE ZE ŚRODKA KOMUNIKACJI - zaoferuj swoje ramię i wysiadaj pierwszy. Masz wtedy możliwość uchronienia niewidomego przed bolesnym zderzeniem z ewentualną przeszkodą.
- ROZMOWA Z OSOBĄ NIEWIDOMĄ - kieruj wypowiedź wprost do niewidomego. Nie traktuj towarzyszącej mu osoby jak „tłumacza”. To, że ktoś nie widzi nie oznacza, że nie rozumie tego, co mówisz.
- SLUCHANIE I POWITANIE OSOBY NIEWIDOMEJ - potwierdzaj to w sposób werbalny, wtrącając np. „Tak. Rozumiem”. Witając się natomiast z osobą niewidomą możesz delikatnie dotknąć jej dłoni, mówiąc „Witam Pana”
- NIE ZOSTAWIAJ NA WPÓŁ OTWARTYCH DRZWI
- DYSKRETNE INFORMOWANIE ORAZ SYGNALIZOWANIE SWOJEGO PRZYBYCIA - wchodząc do pokoju, powiedz mu, kto lub co się w nim znajduje. Przedstaw się, gdy wchodzisz do pokoju. Uprzedź ją także jeśli się oddalasz.
- W CZASIE POSIŁKU - uprzedź osobę niewidomą, gdy stawiasz przed nią talerz z zupą, napełnioną szklankę czy filiżankę. Jeśli wyrazi takie życzenie, poinformuj jak rozłożone jest nakrycie, czy ułożono potrawy na talerzu (najlepiej posługiwać się tarczą zegara), np. ziemniaki znajdują się na godzinie 3, surówka na 6, kotlet na 9. Możesz następnie zapytać czy wsypać cukier do kawy itp. Nigdy jednak nie rób tego bez zgody niewidomego.
- NIEWIDOMY Z PSEM PRZEWODNIKIEM - nie odwracaj uwagi pracującego psa od wykonywanych czynności. Pełni on bardzo odpowiedzialną funkcję.
- NIEWIDOMY W URZĘDZIE - zapytaj go, co chce załatwić i staraj się w tym pomóc.
- PODPIS OSOBY NIEWIDOMEJ - wskaż miejsce podpisu, naprowadzając jej rękę na określony punkt na dokumencie.
- NIEWIDOMY NA ZAKUPACH - jeżeli dostrzeżesz niepewność u spotkanego w sklepie niewidomego, podejdz i życzliwie zapytaj co chciałby kupić. Zależnie od prośby, podprowadz go do właściwego stoiska, czy kasy. Może być mu także potrzebna pomoc w odczytaniu informacji podanych na etykietach produktów.
- WRĘCZANIE NIEWIDOMEMU PIENIĘDZY - podawaj każdy banknot lub monetę oddzielnie, określając ich wartość.

Zdaniem Prezes Polskiego Związku Niewidomych w Lublińcu

Tomasz Lesik - Prezes Polskiego Związku Niewidomych Koło w Lublińcu od 2007 roku. Startuje w biegach masowych osób z dysfunkcją wzroku. Ukończył 30 maratonów, 4 biegi o nóż komandosa, w 2009 r. w Nowym Jorku uzyskał ogromne uznanie, w Berlinie ustanowił swój rekord czasowy w bieganiu. Ponadto pływa, jeździ na rowerze, skacze ze spadochronem.

„Staram się, mimo wielu ograniczeń wynikających z dysfunkcji wzroku aktywnie i świadomie spędzać każdy dzień. Jest to możliwe, ale wymaga o wiele więcej wysiłku niż musi włożyć osoba widząca. Osoby niewidome i niedowidzące borykają się z dużymi problemami życia codziennego. Boją się wychodzić na spacer, na zakupy czy do urzędu. Przejście na drugą stronę ulicy, co dla osoby zdrowej nie stanowi problemu dla osoby niewidomej stanowi ogromne wyzwanie. Problemem staje się brak sygnalizacji dźwiękowej właśnie na przejściach dla pieszych. Dlatego apeluję do mieszkańców powiatu lublinieckiego aby aktywnie włączyli się w pomoc osobom niewidzącym. Bardzo brakuje nam wolontariuszy, którzy mogliby pomóc w codziennych czynnościach. Wszystkich chętnych zapraszam do kontaktu. Jako Prezes Polskiego Związku Niewidomych aktywnie działam na rzecz osób niewidomych i niedowidzących, często podróżuję do Krakowa czy Warszawy i widzę na jaką pomoc mogą liczyć moi „przyjaciele” w dużych miastach. Mam nadzieję, że w przyszłości pojawi się w Lublińcu forma asystenta dla osoby niepełnosprawnej, czy też uda się rozpocząć program „Od drzwi do drzwi”.

Dzień Bezpiecznej Białej Łaski, proklamowany przez Kongres Stanów Zjednoczonych, został ogłoszony przez prezydenta Lyndona S. Johnsona 15 października 1964 r. W 1969 roku odbyło się IV posiedzenie Zgromadzenia Ogólnego Międzynarodowej Federacji Niewidomych (ICBA, poprzedniczki Światowej Unii Niewidomych), gdzie końcowym postanowieniem było ustanowienie daty 15 października Międzynarodowym Dniem Białej Łaski. Pierwsze obchody na skalę międzynarodową odbyły się w 1970 roku.

Polski Związek Niewidomych Okręg Śląski Koło Lubliniec

ul. Paderewskiego 7
42-700 Lubliniec
tel.: 601 540 631
tel.: 533 300 744

e-mail: tomasz.lesik11@gmail.com

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE w Lublińcu

42-700 Lubliniec
Ul. Sobieskiego 9
tel/fax: 34 356-32-57
www.pcpr-lubliniec.pl
e-mail: biuro@pcpr-lubliniec.pl

Godziny pracy PCPR:
poniedziałek-piątek 7.00 – 15.00

Poszerzamy horyzonty...

MIEDZYNARODOWY DZIEŃ BIAŁEJ ŁASKI 15 PAŹDZIERNIKA



POWIATOWE CENTRUM
POMOCY RODZINIE
W LUBLIŃCU