

se svým blízkým, které barvy vidí hůře a které lépe, a podle toho tvořte barevné kontrasty. Místa i předměty snadno kontrastně označíte např. stužkou, látkou, barevnou fólií nebo nátěrovou barvou. Používejte např. tmavý ubrus pod bílými talíři a kontrastně označené nádoby. Kontrastně označte kliky u dveří, zárubně, skříňky. Snažte se také kontrastně oblékat (zejména v neznámém prostředí), aby vás váš blízký alespoň trochu viděl. Kontrast pomůže i v případě, že váš blízký alespoň částečně vidí texty a psané písmo. Můžete mu tak označit některé předměty, napsat poznámky či vzkazy apod. Pište vše velkými písmeny, nejlépe černým fixem na bílý papír.

- ▮ **Nenechávejte nedovřený nábytek a dveře:** Vše, co se otevírá, je potřeba buď zcela zavřít, nebo otevřít. Nenechávejte dveře a skříňky nedovřené – nevidící člověk to nepostřehne a hrozí pak nebezpečí úrazu!
- ▮ **Odstraňte koberec:** Mohou překážet a komplikovat pohyb po domácnosti.

Kde získat podrobnější informace?

- ▮ **Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) –** podrobné informace o příspěvku na zvláštní pomůcku i o dalších dávkách pro seniory a pro osoby se zdravotním postižením: www.mpsv.cz (sekce Zdravotní postižení/Dávky pro osoby se zdravotním postižením)
- ▮ **Úřad práce ČR –** formulář žádosti a podrobné informace o příspěvku na zvláštní pomůcku i o dalších dávkách pro seniory a pro osoby se zdravotním postižením: portal.mpsv.cz (sekce Formuláře/Formuláře sociálních služeb a dávek osobám se zdravotním postižením)
- ▮ **Specializovaní prodejci pomůcek pro osoby se zdravotním postižením –** prodejci a prodejny kompenzačních pomůcek, prodejny zdravotnických potřeb

Jaké jsou vhodné kompenzační pomůcky?

Nabídka pomůcek pro osoby s postižením zraku je velice bohatá a pro každé zrakové omezení lze nějakou vhodnou najít. **Tyto pomůcky mohou vašemu blízkému pomoci, aby získal zpět alespoň část své soběstačnosti a mohl aktivně trávit volný čas.** Zde je pro představu uvedeno několik příkladů:

- ▮ **Pohyb venku:** bílá hůl (napomáhá orientaci v prostředí a současně chrání bezpečí člověka, který hůř vidí: snižuje se riziko, že do něj někdo vrazí; kolemjdoucí bývají opatrnější, když procházejí kolem člověka s bílou hůlí), zařízení pro rozpoznání linky MHD, hlasová navigace, asistenční pes (samostatně doprovodí po naučených trasách a současně se stane trvalým společníkem) aj.
- ▮ **Osobní péče a domácnost:** hodiny s velkými číslicemi, speciální dávkovače léků, mluvicí pomůcky pro osobní potřebu (teploměr, budík, váha, glukometr, tlakoměr, ...), speciální pomůcky pro vaření, praní prádla, šití aj.
- ▮ **Čtení a práce s textem:** speciální lupy (existuje několik stovek různých druhů), čtečky a přehrávače (umí naskenovat tištěný text a přečíst ho), počítače s hlasovým výstupem aj.
- ▮ **Technika a komunikace:** telefon s velkými písmeny, telefon s hlasovým výstupem, počítač s hlasovým výstupem, speciální diktafony apod.
- ▮ **Pobyt ve společnosti:** podpisová šablona, rozlišovač bankovek, okuláry a monokuláry (zaostřují vidění na blízko a do dálky) aj.

Mnohé z pomůcek hradí zdravotní pojišťovny, jiné (včetně asistenčního psa) lze pořídit z příspěvku na zvláštní pomůcku. Dají se zakoupit ve specializovaných prodejnách nebo v optikách. Podrobnější informace získáte u pracovníků pečovatelské služby nebo v odborných poradnách.

Jaké služby může člověk se zrakovým postižením využít?

Pomoc pro osoby se zrakovým postižením zajišťují také speciální sociální služby:

- ▮ **Průvodcovské a předčitatelské služby –** jsou přímo určené pro osoby se zrakovým postižením. Pracovníci průvodcovských služeb např. naučí nevidomého člověka pohybovat se po určitých trasách tak, aby po nich časem mohl chodit sám.
- ▮ **Osobní asistence a pečovatelská služba –** pracovníci těchto služeb mohou nevidomého doprovázet všude tam, kam potřebuje (na úřad, k lékaři, na nákup, ...), a mohou mu také pomoci s péčí o domácnost.