

Jak upravit prostředí pro člověka s vážným poškozením zraku?

Pokud se u vašeho blízkého objevilo vážné poškození zraku, které nelze vyléčit ani upravit brýlemi, pravděpodobně přemýšlíte o tom, že to významně změní jeho život, že nebude moci samostatně vykonávat činnosti, které dříve běžně dělal – číst, uvařit si čaj nebo kamkoliv dojít bez cizí pomoci. I s vážným poškozením zraku však může člověk být poměrně samostatný a nezávislý na pomoci druhých. **Existuje řada kompenzačních pomůcek, které mohou alespoň částečně ztracený zrak nahradit, pomoc může i úprava prostředí domácnosti.** Existují také služby, skrze které může váš blízký získat podporu a pomoc při každodenních činnostech.



Jak upravit prostředí?

Existuje několik základních pravidel, jak upravit prostředí pro člověka, který má těžké zrakové postižení:

- ▮ **Vytvořte vhodné osvětlení:** Přizpůsobovat se světlu a tmě je pro člověka se zrakovým postižením obtížné. Navíc při některých zrakových vadách světlo vadí, při jiných je ho naopak potřeba co nejvíce. Je to však vždy individuální, proto se snažte zjistit, co vyhovuje vašemu blízkému, a podle toho osvětlení v domácnosti upravte.
- ▮ **Používejte kontrastní označení:** I člověk se zbytky zraku je schopen kontrastní označení vidět, může mu velice pomoci v orientaci, proto se snažte používat kontrastní označení všude, kde je to možné. Kontrastu se dosahuje vhodnou úpravou barev, zejména použitím sytých barev (např. žluté, červené, zelené nebo kontrastu černé a bílé). Vyzkoušejte