

PAGALBA NEREGIUI IR SILPNAREGIUI

Straipsnių rinkinys



Lietuvos aklių ir
silpnaregių
sąjunga

©Lietuvos aklyjų ir silpnaregių sąjunga, 2021

Straipsnių autoriai: ©Danutė Marcelė Balčiūnienė

©Vytautas Gendvilas ©Jūratė Jakštienė ©Audronė Jozėnaitė

©Giedrė Kazurienė ©Dana Nemunytė

©Viktorija Paimbrekytė-Jonauskienė ©Giedrius Stoškus

©Grita Strankauskienė ©Aistė Varoniukaitė ©Daina Vitkauskienė

Leidinio sudarytoja Lina Puodžiūnė

Leidinio redaktorė Ginta Čingaitė-Kiznienė

Kalbos redaktorė Rasa Rudaitienė

Dizainerė Eglė Puo

Panaudotos nuotraukos: ©LASS archyvas

Rėmėjas:

Neįgaliųjų reikalų departamentas prie SADM.

TURINYS

Ižanginis žodis. Audronė Jozėnaitė	3
Matymo sutrikimai ir juos lemiančios priežastys. Aistė Varoniukaitė . .	5
Kas yra rega? Regos sauga ir negalios samprata. Dana Nemunytė .	12
Teisinė informacija. Giedrius Stoškus	16
Reabilitacija sutrikusios regos žmonėms Lietuvoje.	
Daina Vitkauskienė	20
Brailio raštas. Vytautas Gendvilas	26
Apie garsinę knygą. Vytautas Gendvilas	30

PAGALBA SILPNAREGIUI

Specializuotos techninės pagalbos priemonės silpnaregiams.

Viktorija Paimbrekytė-Jonauskienė	34
Gyvenamosios aplinkos pritaikymas. Jūratė Jakštienė	37

PAGALBA NEREGIUI

Buitiniai įgūdžiai. Kasdienių įgūdžių mokymasis.

Grita Strankauskienė	43
--------------------------------	----

Savarankiškumas. Patarimai šeimai, artimiesiems.

Giedrė Kazurienė	49
----------------------------	----

Orientacija ir mobilumas. Kaip saugiai judėti ir orientuotis

aplinkoje. Danutė Marcelė Balčiūnienė	54
---	----

Naudota literatūra	63
------------------------------	----

Lietuvos aklių ir silpnaregių sąjunga	64
---	----

Lietuvos aklių biblioteka	65
-------------------------------------	----

Lietuvos aklių ir silpnaregių ugdymo centras	66
--	----

Ižanginis žodis

Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, stebimas žmonių, besiskundžiančių įvairiais regos sutrikimais įvairiose amžiaus grupėse, skaičiaus augimas. Tam įtaką daro pasikeitęs žmonių gyvenimo būdas, nuolatinis išmaniųjų įrenginių naudojimas. Didelį nerimą kelia toliaregystės ir trumparegystės bei glaukomos atvejai. Pasaulio aklųjų sąjunga jau prieš dešimtmetį skambino pavojaus varpais apie „bręstančią silpnaregystės bombą“. Laimei, dabar savalaikė ir tinkama akių profilaktika bei profesionalus gydymas padeda išvengti rimtų pasekmių ir negrįžtamų būklių, vedančių prie neįgalumo.

Šiandien vis labiau tolstama nuo daugelį metų egzistavusio medicininio negalios vertinimo, palaipsniui pereinant prie socialinės negalios sampratos modelio, kuris negalią traktuoja kaip socialinę



problemą. Negalios apibrėžimo formavimasis priklauso nuo visuomenėje vyraujančių socialinių ir kultūrinių reiškinių, pagal tai kuriami bei tobulinami įstatymai.

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjunga (LASS), kaip ir

dauguma kitų nacionalinių aklųjų organizacijų, nuėjo ilgą kelią, kol buvo pripažinta, kad neįgalus žmogus – tai ne tik išskirtinė jo paties, šeimos, vėliau aklųjų organizacijų, bet ir visos valstybės bei, pirmiausia, bendruomenės, kurioje gyvena regėjimo neįgalusis, atsakomybė.

Visuomenėje ir socialiniame gyvenime permainos vyksta daugelyje sričių. Pavyzdžiui, sunku pervertinti naujausių technologijų

svarbą prastai matantiems žmonėms. Net jei turi regėjimo negalią, bet gali naudotis kalbančiu telefonu, kompiuteriu, navigacinėmis programomis, kalbančiomis viešojo transporto programėlėmis, tapti visaverčiu visuomenės nariu. Kompiuteriai, išmanieji telefonai, planšetės su kalbos sintezatoriais šiems žmonėms suteikia galimybę ne tik lengviau įveikti kasdienius, buitinius sunkumus, bet ir naudotis viešosiomis paslaugomis, mokytis, dirbti.

Bet kaip padėti asmeniui, kurio regėjimas nusilpo jau vyresniame amžiuje, o moderniosios technologijos nėra lengvai įkandamos? Arba ką tik apakusiam ir bandančiam susidoroti su naujais iššūkiais? Sakoma, kad asmens reabilitacija – tai ateities kūrimas iš naujo. Technologijos, be abejo, padeda gyventi, bet išmokti jomis naudotis tenka pačiam, padedant specialistams arba draugams. Mokytis reikia ir paprastesnių dalykų – eiti su baltąja lazdele, išsivirti kavos, perskaityti vaistų pavadinimus ant pakuotės. Į pagalbą gali ateiti Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos darbuotojai ir specialistai. LASS – nevyriausybinė organizacija, turinti 49 savo filialus visoje Lietuvoje. Tai ir savivalbos organizacija. Bet kuris organizacijos darbuotojas tampa gelbėjimosi lynu pagalbos ieškančiam žmogui. Dažnai jie vadinami „likimo draugais“, padedančiais spręsti gyvenimiškas problemas, turinčiais patirties, galintys ją pasidalyti, nukreipti, kur galima rasti tikslingos pagalbos.

Taigi, ką patarti šeimos nariams, draugams, institucijų darbuotojams, tiesiogiai dirbantiems su regos sutrikimų turinčiais žmonėmis? Kokių išmokų ar lengvatų gali tikėtis silpnaregis ar aklasis? Kaip ir kas gali išmokyti vaikščioti su baltąja lazdele? Kaip mokytis ir mokytis iš naujo atkurti savarankiškumą buityje? Tikėtina, kad į daugelį šių ir panašių klausimų pagrindinius atsakymus rasite šiame informaciniame leidinyje. Baigdama įžanginį žodį nuoširdų ačiū tariau visiems, prisidėjusiems prie šio leidinio atsiradimo.

Matymo sutrikimai ir juos lemiančios priežastys

Aistė Varoniukaitė, gydytoja oftalmologė

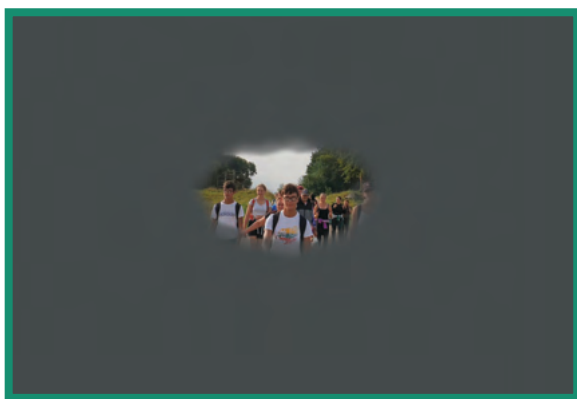
Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) pateikiamais duomenimis, pasaulyje bent 2,2 milijardo žmonių turi įvairių regėjimo sutrikimų. Jie dažniausiai pasireiškia vyresniems nei 50 metų žmonėms, tačiau su rega susijusios problemos gali kamuoti įvairaus amžiaus žmones – nuo pat kūdikystės iki garbaus amžiaus. Pagal 2020 m. statistiką, pasaulyje dažniausios žymaus prasto regėjimo į tolį priežastys yra neiškoreguota refrakcijos yda ir katarakta, kitos dažnai pasitaikančios silpnaregystės priežastys – glaukoma, senatvinė geltonosios dėmės degeneracija ir diabetinė retinopatija. Šių ligų dažnis skiriasi tarp ekonomiškai pažengusių ir besivystančių šalių. Pavyzdžiui, akiniais neiškoreguotos senatvinės toliaregystės dažnis Afrikos šalyse siekia net 80 proc., tačiau ekonomiškai pažangiose Šiaurės Amerikos, Australijos ar Vakarų Europos šalyse dažnis mažesnis nei 10 proc.

Periferinio regėjimo sutrikimai

Periferinio regėjimo sutrikimus turintis žmogus nemato vaizdo iš šonų. Kadangi centrinis matymas nėra sutrikęs, pacientai ilgą laiką gali nepastebėti periferinių regėjimo problemų, tačiau iš šonų palaipsniui siaurėja akiplotis ir progresuoja vadinamasis „tunelinis matymas“, kai žmogus mato tarsi žiūrint pro žiūroną: matomas tik

tiesiai prieš žmogų esantis vaizdas tarsi „pro rakto skylutę“. Norint apžiūrėti aplinką ir šoninį vaizdą, reikia pasukti akis ir galvą.

Klasikinis ligos pavyzdys, kai pažeidžiamas periferinis matymas – glaukoma, kuri yra optinė neuropatija, kai dėl padidėjusio akies spaudimo negrįžtamai žūsta regos nervo ląstelės, pažeidžiamas akiplotis ir negydoma toli pažengusi liga gresia negrįžtamu aklumu. Glaukoma lemia ne tik periferinio akiplotio sutrikimus, tačiau ir



matymo defektus (skotomas) regėjimo lauke. Pasaulyje pirmine atviro kampo glaukoma serga 57,5 mln. žmonių, iš kurių 2020-aisiais net 3,6 mln. yra apakę abiem akimis. Statistiškai numatoma, kad per artimiausius 20 metų (iki 2040-ųjų) glaukoma

sirgs net 111,8 mln. žmonių. Liūdna, tačiau besivystančiose šalyse net 90 proc. ši liga nediagnozuojama. Problema tame, kad pačioje ligos pradžioje gali nebūti visiškai jokių simptomų, tačiau dėl pamažu žūstančių ląstelių vystosi negrįžtami pakitimai, kurių pats žmogus nepastebi. Glaukoma gydoma akių gydytojo paskirtais akies spaudimą mažinančiais lašais, kurie skiriami lašinti visą gyvenimą. Kai kuriais atvejais papildomai galima taikyti lazerinį gydymą. Kai liga yra toli pažengusi ir progresuoja nepaisant medikamentinio gydymo reikalinga operacija, kurios tikslas – sumažinti akies skysčio kiekį (šuntuojančios operacijos – trabekulektomija, šunto implantavimas) arba pagerinti jo nutekėjimą (kanaloplastika).

Kita periferinio ir naktinio matymo sutrikimus sukelianti paveldima liga – pigmentinis retinitas, kuri priskiriama retų paveldimų ligų grupei. Specifinis gydymas genų terapija pasaulyje dar tik žengia pirmuosius žingsnius ir kol kas Lietuvoje netaikomas. Kai kuriais atvejais periferinio regėjimo sutrikimus sukelia galvos smegenų insultas, kai dingsta dalis regėjimo lauko, tačiau tai neurologinis, o ne su akių ligomis susijęs sutrikimas. Periferinio regėjimo sutrikimai sukelia

problemas kasdieniame gyvenime, kadangi sudėtingiau orientuotis aplinkoje, matyti periferijoje esančius objektus, už kurių galima užkliūti ir susižaloti, pavojinga vairuoti ar atlikti kitus plataus regėjimo lauko reikalaujančius darbus.

Centrinio regėjimo sutrikimai

Centrinio matymo sutrikimas – kai dėl tam tikrų ligų ar būklių pacientas nemato tiesiai prieš jį esančio vaizdo. Nors centrinis matymas sudaro tik apie 3 proc. viso regėjimo lauko, tačiau be jo sudėtinga matyti objektus ir detales, orientuotis aplinkoje.

Centriniame regėjimo lauke gali būti tamsi (dažnai juoda ar pilka)



arba neryškaus matymo dėmė ar kelios dėmės, uždengiančios vaizdą, kurios nejuda judinant akį. Regėjimo laukas tarsi iškrenta. Periferinis, arba kitaip šoninis, matymas išlieka, todėl šone esančius vaizdus galima matyti.

Norėdamas pamatyti tiesiai prieš jį esantį vaizdą, pacientas su centrinio matymo sutrikimu turi pasukti galvą į šonus. Centrinio regėjimo priežasčių yra ne viena, dažniausiai centrinio regėjimo sutrikimus sukelia tinklainėje esančios geltonosios dėmės (makulos) ligos. Dažniausia priežastis – senatvinė geltonosios dėmės degeneracija, kuri būdinga vyresnio (virš 50 metų) amžiaus žmonėms ir pažeidžia už centrinį, ryškiausią ir spalvinį matymą atsakingą geltonąją dėmę – makulą. Ligos paplitimas vyresnių nei 52 metų amžiaus populiacijoje – 1,5 proc. ir su amžiumi vis didėja. Apakusių nuo šios ligos priskaičiuojama 1,8 mln. per 2020 metus ir numatoma, kad per artimiausius 20 metų (iki 2040-ųjų) šia liga sirgs 288 mln. žmonių. Esant senatvinei geltonosios dėmės degeneracijai labai

dažnai be centrinio regėjimo pablogėjimo ir akipločio iškritimo pacientai skundžiasi vaizdo ir linijų kreiviniu, kai vietoj tiesios linijos jos kontūras atrodo iškreiptas, bei spalvų pasikeitimu. Yra dvi ligos rūšys: sausoji, kai specialus gydymas nereikalingas, ir šlapioji (neovaskulinė, eksudacinė), kai reikalingas gydymas reguliariomis kraujagyslių endotelio augimo faktoriaus antagonistų injekcijomis į akies vidų (stiklakūnį). Tai gali pristabdyti ligos progresavimą, sumažinti simptomus (pavyzdžiui, linijų kreivinimą) ar net pagerinti regėjimą.

Taip pat įvairius regėjimo lauko defektus sukelia tinklainės arterijos nepraeinamumas, vadinamasis akies infarktas, kai užsikemša tinklainės ląsteles krauju aprūpinanti arterija ar jos šakutė, tačiau gali būti ne tik centrinio, bet ir pusės ar viso regėjimo lauko netekimas, priklausomai nuo užsikimšusios arterijos skersmens. Kadangi tai yra skubi būklė, svarbu, kad pacientai pagalbos kreiptųsi kuo greičiau ir būtų laiku pradedamas specialus gydymas: akies masažas, akispūdį mažinantys vaistai, kraujagysles plečiantys medikamentai, hiperbarinė oksigenoterapija.

Diabetinė retinopatija sukelia regėjimo sutrikimus įvairaus amžiaus žmonėms ir pažeidžia ne tik centrinį matymą. Svarbu paminėti, kad vienos akies centrinio regėjimo sutrikimai ilgą laiką gali būti nepastebėti pačių pacientų, kadangi sveikoji akis kompensuoja kitos akies regėjimo lauko defektus ir smegenys prisitaiko apdoroti tik iš vienos akies gaunamą vaizdą. Todėl svarbu pasitikrinti akis atskirai, uždengiant pakaitomis vieną, o po to kitą akį.

Bendro neryškaus matymo priežastys

Bendro neryškaus matymo priežasčių yra labai daug. Viena jų – katarakta, arba lęšiuko drumstėjimas, kurio paplitimas – 17,2 proc. Kitaip tariant, iš viso pasaulio paėmus atsitiktinai 1000 žmonių, 133–210 turės kataraktą, ypač vyresnio amžiaus žmonės, kadangi paplitimas didėja su amžiumi ir pasiekia net 54 proc. vyresnių nei 60

metų amžiaus žmonių populiacijoje. Kadangi bendra pasaulio populiacija sensta, tikėtina, kad ateityje kataraktos paplitimas tik didės. Katarakta yra vyraujanti prasto regėjimo priežastis pasaulyje, paveikusi net 78,8 mln. žmonių ir yra vyraujanti aklumo priežastis pasaulyje, kuri net 15,2 mln. žmonių nulemia aklumą. Pacientai gali skųstis bendru neryškiu matymu tarsi pro rūką ar „vandens lašą“, spalvų pasikeitimu. Šiuo atveju matymas blogėja tiek centre, tiek periferijoje, tiek iš toli, tiek iš arti, sunku prisitaikyti akinius. Vienintelis gydymas – kataraktos operacija, kurios metu per kelių milimetrų ragenos pjūvius pašalinamas sudrumstėjęs lęšiukas ir implantuojamas dirbtinis skaidrus sulankstomas intraokulinis lęšis. Kataraktos operacija – dažniausiai pasaulyje atliekama operacija. Taip pat jau dabar yra galimybė kelis operacijos etapus atlikti lazeriu, tai užtikrina maksimalų preciziškumą. Matymas pagerėja labai



smarkiai, pacientai gali džiaugtis ne tik geru matymu, bet ir pagerėjusia gyvenimo kokybe. Bendrą neryškų matymą taip pat lemia neiškoreguotos refrakcijos ydos, kaip trumparegystė, toliaregystė, astigmatizmas, įvairios ragenos ligos, persirgti

akių uždegimai, akių traumos. Viena priežasčių – cukrinio diabeto nulemtas smulkių tinklainės kraujagyslių pažeidimas – diabetinė retinopatija. Skaiciuojama, kad diabetinės retinopatijos paplitimas pasaulyje – 22,27 proc. ir 2020-aisiais dėl diabetinės retinopatijos apakusiųjų priskaičiuojama net 3,9 mln. Numatoma, kad 2045-aisiais sergančiųjų diabetine retinopatija skaičius gali pasiekti net 160,5 mln. Ligos pradžioje pacientai gali neturėti jokių nusiskundimų ir simptomų, ligai progresuojant neretai atsiranda drumsčių regėjimo lauke, kurios kinta laikui bėgant. Jeigu išsivysto diabetinės retinopatijos lemtas geltonosios dėmės paburkimas, centrinis matymas tampa neryškus, gali kreivinti linijas, sutrinka spalvų joslė.

Esant cukriniam diabetui greičiau drumstėja lęšiukas ir vystosi katarakta. Toli pažengus diabetinei retinopatijai matymas tampa neryškus visame regėjimo lauke, o jei dėl naujų nevisaverčių kraujagyslių augimo pakraujuoja į akies vidų (stiklakūnį), regėjimas smarkiai pablogėja gana staigiai.

Diabetinė retinopatija gydoma priklausomai nuo ligos sunkumo. Jei yra tik pradiniai ligos pakitimai, užtenka paciento stebėjimo. Tačiau jeigu liga toli pažengusi, jau yra išsivysčiusi proliferacinė diabetinė retinopatija, kai jau yra augančių nevisaverčių kraujagyslių – reikalingas lazerinis gydymas (panretininė lazerkoaguliacija) toms kraujagyslėms sunaikinti. Kai pacientai skundžiasi ir linijų kreivimu, neretai būna diabetinis geltonosios dėmės paburkimas, kuriam gydyti reikalingos reguliarios kraujagyslių endotelio augimo faktoriaus inhibitorių injekcijos į akies vidų (stiklakūnį). Neretai tiek lazerinis, tiek gydymas injekcijomis yra derinami pagal ligos eigą. Kai iš naujai augančių nevisaverčių kraujagyslių pakraujuoja į akies vidų ir kraujas nesusigeria savaime arba vystosi tinklainės atšokimas dėl traukijos, reikalinga vitrektomijos operacija. Žinoma, pats pagrindinis gydymo principas – reguliuoti cukraus kiekį kraujyje ir vaistus vartoti pagal gydytojo endokrinologo paskirtą režimą. Net 90 proc. diabetinės retinopatijos sukulto aklumo ir silpnaregystės atvejų galima išvengti laiku nustatčius diagnozę ir paskyrus reikiamą gydymą.

Silpnaregystę sukeliančių akių ligų prevencija

Pagrindinė pagalba sau – laiku kreiptis į akių ligų gydytoją ir anksti diagnozavus ligas jas stebėti ir laiku pradėti gydymą. Amerikos oftalmologų akademija rekomenduoja net ir neturintiems simptomų žmonėms pirmą išsamų profilaktinį akių patikrinimą atlikti sulaukus 40 metų. Turintiems rizikos veiksnių ar simptomų pacientams rekomenduojama anksčiau apsilankyti pas akių ligų gydytoją, kuris patars, kas kiek laiko reikalinga akių apžiūra. Pavyzdžiui, jeigu artimoje aplinkoje yra glaukoma sergančių giminių, pravartu

reguliariai profilaktiškai tikrintis akis. Sergant cukriniu diabetu, net ir neturint jokių pakitimų akyse, akių dugno ištyrimas rekomenduojamas kartą per metus, o esant diabetinei retinopatijai reikalingas ir dažnesnis sekimas pagal akių būklę, kurią įvertina akių ligų gydytojas.

Labai svarbu laiku pastebėti pablogėjusį matymą, pakaitomis pasitikrinti, ar nesiskiria abiejų akių matymas, kadangi esant vienos akies regėjimo sutrikimui, kita akis kompensuoja ir ilgą laiką galima nepastebėti regėjimo sutrikimų. Atsiradus grėsmingesniems simptomams, kaip staiga pablogėjęs matymas, linijų kreivinimas, staiga atsiradęs žaibavimas, blyksėjimas, dalies regėjimo lauko iškritimas, akies paraudimas ir skausmas ar akies trauma, svarbu nelaukti, kol simptomai išnyks, o skubos tvarka kreiptis į akių ligų gydytoją tolesniam ištyrimui. Pablogėjus matymui akių mankštos ar



pratimai nepadės, svarbu, kad akių gydytojas išsamiai įvertintų akių būklę. Atsiradus akių paraudimui, skausmui, uždegimo požymiams ar patyrus akių traumą nerekomenduojama gydytis liaudies priemonėmis, kaip ramunėlių ar kitų arbatžolių,

bulvių kompresai, nesterilių tirpalų lašinimas į akis ar kitomis paplitusiomis priemonėmis, nes taip galima dar labiau pakenkti akių būklei, išprovokuoti alergines reakcijas ar rimtesnes problemas.

Reikia saugoti akis nuo svetimkūnių (pavyzdžiui, metalo ar žolės nepjauti be apsauginių akinių), nuo pavojingų saulės UV spindulių (reikalingi akiniai nuo saulės su UV filtrais), valgyti visavertį maistą, nerūkyti, kontroliuoti kitas sistemines ligas (tokiais kaip: arterinė hipertenzija, cukrinis diabetas, padidėjęs cholesterolio kiekis), nes įrodyta, kad šie kontroliuojami rizikos veiksniai didina įvairių su akimis susijusių ligų riziką.

Kas yra rega? Regos sauga ir negalios samprata

Dana Nemunytė, tiflopedagogė

Rega yra vienas iš penkių svarbiausių pojūčių mus supančiam pasauliui suvokti. Klausydamiesi muzikos stebime atlikėjus. Uostydami gėlę stebime jos formą ir spalvą. Klausantis pranešėjo tik 7 proc. informacijos suteikia žodžiai, 38 proc. – balso intonacijos, 55 proc. – kūno kalba. Maždaug 90 procentų informacijos žmogus suvokia per regą, akys padeda palaikyti ryšį su išoriniu pasauliu, todėl aklumas ir silpnaregystė yra viena sunkiausių negalių (J. Morris ir N. Barraga, 1998).

Regą apibūdina 8 kategorijos: spalva, forma, dydis, nuotolis (atstumas), kryptis, materialumas (tikroviškumas), ramybė, judėjimas.

Remiantis tarptautine ligų klasifikacija (TLK – 10) išskiriamos tokios regos, vertinant regėjimo aštrumą su korekcija, būklės:

- visiškas aklumas (nėra net šviesos pojūčio);
- praktiškas aklumas (šviesos pojūtis – 0,01);
- aklumas su regėjimo likučiu (0,01–0,04);
- žymi silpnaregystė (0,05–0,1);
- silpnaregystė (0,1–0,3).

Kas yra silpnaregystė?

Silpnaregystė – tokia būklė, kuri trukdo atlikti kasdienes darbus ir veiklas, net jei silpnaregis asmuo nešioja akinius, kontaktinius lęšius, jam yra atlikta akių operacija ir taikomas medikamentinis gydymas.

Dėl nusilpusios regos gali būti sunku žiūrėti televizorių, skaityti, rašyti, parduotuvėje nusipirkti produktų, gaminti maistą, atpažinti veidus, savarankiškai vaikščioti ir orientuotis aplinkoje.

Silpnaregystė apriboja gyvenimo patirtį, darbo greitį, motorinį (fizinį) vystymąsi, praktinių įgūdžių įgijimą.

Pagal tarptautinę ligų klasifikaciją (TLK – 10) silpnaregystė – tai būklė, kai geriau matančia akimi su korekcija regėjimo aštrumas yra ne mažesnis nei 0,05 ir ne didesnis nei 0,3 procento. Silpnaregystė labiausiai paveikia 4 funkcinės sritis:

- orientaciją ir mobilumą (neproporcingai vertinamas atstumas tarp daiktų ir jų dalių);
- bendravimą (nepastebima ar neteisingai interpretuojama mimika ir kūno kalba);
- kasdienę veiklą;
- veiklą, susijusią su matymu iš arti (mokymąsi, tyrinėjimą).

Silpnaregiui objektas – tai hipotezė, kuri išaiškinama darbo eigoje:

- išskiriama iš aplinkos;
- bandoma spėti;
- ieškoma būdingų detalių;
- atpažįstama.

Nėra dviejų vienodų asmenų, nors ir turinčių identiškus akies pažeidimus, vizualiai funkcionuojančių tuo pačiu būdu. Net ir to paties asmens vizualinės funkcijos kaitaliojasi priklausomai nuo situacijos. Todėl dažnai kiti faktoriai, tiesiogiai nesusiję su regos funkcijomis, daro įtaką asmens gebėjimams. Kuo daugiau yra išnaudojami vizualiniai sugebėjimai, tuo geresnės yra vizualinės funkcijos. Neteisinga manyti, kad per didelis regos panaudojimas gali pažeisti ar pabloginti regėjimo galimybes (N. Barraga, J. Morris, 1998).

Oficialus terminas „aklumas“ nereiškia, kad asmuo visiškai negali matyti. Kai kurie tyrimai rodo, kad apie 80 procentų oficialiai pripažintų aklaais žmonių turi dar tokį regos likutį, kurį gali panaudoti

tikslingai veiklai (orientacijai aplinkoje, namų ruošai), ypač pritaikius aplinką, užtikrinus tinkamą apšvietimą.

Regos likutį turintys asmenys kartais vengia juo naudotis dėl šių priežasčių:

- patirtos nesėkmės atliekant vizualines užduotis;
- negebėjimo prisitaikyti prie vizualinės aplinkos ir aplinkinių lūkesčių;
- baimės tapti nepriklausomu ir prarasti kai kurias privilegijas;
- motyvacijos stygiaus ir noro bandyti, įgyti potyrius, dažnai reikalaujančius papildomų pastangų ir laiko.

Vyresnio amžiaus silpnaregiai žmonės, kurie save priskyrė „aklųjų“ kategorijai, labai sunkiai priima siūlymus išnaudoti regos likutį. Jie tiesiog nevertina kad ir nedidelių išlikusių vizualinių funkcijų panaudojimo prasmės, teikiamos naudos.

Regos organo higiena ir sauga

- Konservatyvus akių ligų gydymas (savalaikė medikamentinė terapija)
- Optinių priemonių naudojimas ir jų higiena
- Savalaikė darbo formų kaita
- Aplinkos pritaikymas
- Darbo ir poilsio režimas

Akių mankšta

Akims labai naudinga tamsa. Tamsoje šviesai jautrioje tinklainės ląstelėse susidaro akims labai reikalinga medžiaga – rodopsinas. Tamsoje akys atsipalaiduoja ir pailsi geriausiai. Tam tinka pratimas „Palmingas“: abi akys uždengiamos delnais taip, kad jie ties nosimi sudarytų apverstą V raidę, o pirštai susikryžiuotų kaktos srityje. Delnai remiasi į skruostikaulius, neliečia akių, bet apsaugo jas nuo šviesos. Akys švelniai užmerkiamos, patogiai atsisėdus alkūnės

pasidedamos ant pagalvėlės, padėtos ant stalo. Galva, sprandas ir stuburas turi būti vienoje tiesioje linijoje. Akių dengimas neduos naudos, jeigu kūnas bus įtemptas, nepatogioje padėtyje. Jeigu viskas atliekama teisingai, akys jaučia malonią tamsą, kurioje nėra spalvų, pilkumo, vaizdinių. Juodumo laipsnis rodo atsipalaidavimo laipsnį. Akys gerai pailsi tamsoje būnant apie 15 min. Galima klausytis švelnios relaksacinės muzikos (pagal amerikiečių oftalmologų W. H. Bates ir M. D. Corbett metodiką).

Aplinkinių požiūris

Visi tikriausiai pastebėjote, kad kalbėdamiesi žiūrime pašnekovui į akis. Tai ne atsitiktinumas. Kompiuterinė matematinė analizė įrodė, kad žmogus sugeba suvokti 22 geometrinius parametrus akių plote, kurie keičiasi veikiami baimės, nerimo, džiaugsmo, nustebimo, ligų ir kitų veiksnių. Ši informacija žmogaus smegenyse tuoj pat analizuojama ir tokiu būdu gaunama papildoma informacija. Dėl prasto regėjimo jos nesuvokia (arba suvokia tik iš dalies) akieji ir silpnaregiai. O nematydami ar prastai matydami kitų veido išraišką, negeba patys mimika reikšti savo emocinių būsenų, modeliuoti elgesio.

Todėl visuomenėje kartais stebima tendencija vizualinius sutrikimus priskirti vidinėms žmogaus savybėms ir įvardyti kaip asmenybės bruožus. Todėl regintieji gali vengti bendrauti su tokiais žmonėmis, laikyti juos skirtingais. Tai tarsi įstumia regos negalios asmenį į netinkamą uždarą ratą, kuris neskatina ir nemoko adekvataus elgesio.

Teisinė informacija

Giedrius Stoškus, teisininkas

Smarkiai pablogėjus žmogaus regai iškyla negalios nustatymo poreikis. Pagal dabar (2021 m.) galiojančius įstatymus, priklausomai nuo žmogaus amžiaus ir negalios sunkumo jam gali būti nustatytas:

- sunkus, vidutinis arba lengvas neįgalumo lygis. Jis nustatomas neįgaliesiems vaikams;
- darbingumo lygis nustatomas darbingo amžiaus asmenims. Asmuo laikomas neįgaliuoju, kai jo darbingumo lygis neviršija 55 proc;
- didelių, vidutinių arba nedidelių specialiųjų poreikių lygis. Jis nustatomas senatvės pensijos amžių sukačusiems gyventojams.

Negalią žmogui nustato Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (toliau – NDNT) teritorinis skyrius. Tačiau negalios nustatymo procedūrą reikia pradėti ne nuo šio skyriaus, o nuo savo šeimos ar bendrosios praktikos gydytojo. Šeimos ar bendrosios praktikos gydytojas negalią dėl regos sutrikimų norintį nusistatyti žmogų siunčia pas akių gydytoją – oftalmologą, kuris patikrinęs akis surašo reikalingą išvadą. Po to vėl reikia atvykti pas savo šeimos ar bendrosios praktikos gydytoją, kuris parašo siuntimą į NDNT teritorinį skyrių ir paruošia kitus negaliai nustatyti reikalingus dokumentus. Toks siuntimas galioja 60 kalendorinių dienų. Per šį terminą reikia suspėti su prašymu kreiptis į NDNT teritorinį skyrių. Prašymo forma pateikiama NDNT teritoriniame skyriuje. Karantino laikotarpiu į NDNT teritorinį skyrių atvykti nebuvo

galima, dokumentus reikėjo siųsti paštu. Prašymo formą galima rasti NDNT interneto svetainėje **www.ndnt.lt**. Prie prašymo ir šeimos gydytojo išduotų dokumentų reikia pridėti paso kopiją ir nuotrauką, o jei pageidaujate ne tik neįgaliojo pažymėjimo, bet ir neįgalaus asmens automobilio statymo kortelės – dvi nuotraukas. Dokumentus už negalią nusistatantį asmenį gali pateikti ir jo tėvai, sutuoktinis, pilnamečiai vaikai, globėjai (rūpintojai) ar jo įgalioti kiti asmenys arba asmeniui atstovaujantis gyvenamosios vietos savivaldybės socialinis darbuotojas, arba socialinės globos įstaigos, kurioje asmuo gyvena nuolat, socialinis darbuotojas.

NDNT teritorinio skyriaus darbuotojai gavę šiuos dokumentus su žmogumi susisieikia telefonu arba elektroniniu paštu ir užpildomas Asmens veiklos ir gebėjimų dalyvauti klausimynas. Per 15 darbo dienų nuo visų dokumentų gavimo NDNT teritorinis skyrius priima atitinkamus sprendimus dėl negalios ir, jei negalią žmogui nustato, išduoda neįgaliojo pažymėjimą, darbingumo lygio pažymą, išvadą dėl darbo pobūdžio ir sąlygų, rekomendaciją dėl pagalbos poreikio, o, jei gyventojas prašė ir jam priklauso, tai ir specialiųjų poreikių nustatymo pažymą bei neįgalaus asmens automobilio statymo kortelę.

Jei gyventojas nepatenkintas NDNT teritorinio skyriaus priimtu sprendimu, jis per 30 dienų nuo jo gavimo dienos gali pateikti skundą NDNT direktoriui. Skundo pavyzdinę formą galima rasti NDNT interneto svetainėje **www.ndnt.lt**. NDNT direktoriaus sprendimus taip pat per 30 dienų laikotarpį galima skųsti Ginčų komisijai prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Šios komisijos kontaktus ir kitą informaciją apie ją galite rasti interneto svetainėje **www.ginkom.lt**. Ginčų komisijos sprendimai taip pat nėra galutiniai. Dėl jų skundą galima ne vėliau kaip per 1 mėnesį nuo Ginčų komisijos sprendimo priėmimo dienos pateikti Vilniaus apygardos administraciniam teismui Administracinių bylų teisenos įstatymo nustatyta tvarka. Galiausiai Vilniaus apygardos administracinio teismo sprendimai per 30 d. nuo jų paskelbimo gali būti skundžiami apeliaciniu skundu Lietuvos vyriausiajam administraciniam teismui.

Nustačius gyventojui negalią, jis įgyja teisę gauti socialinio draudimo netekto darbingumo pensiją, o jei neturi tam reikiamo socialinio draudimo stažo – šalpos pensiją. Šias pensijas moka Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos (toliau – „Sodros“) teritoriniai skyriai. Interneto svetainė **www.sodra.lt**. Žinotina, kad pensijos neįgaliesiems negali būti skiriamos kartu su socialinio draudimo senatvės pensijomis, tačiau gali būti skiriamos kartu su našlaičio pensijomis, kurios mokamos neįgaliesiems, tapusiems neįgaliais iki 24 m. amžiaus, mirus bent vienam iš jų tėvų. Jei NDNT teritorinis skyrius žmogui nustato ir nuolatinės slaugos ar nuolatinės priežiūros (pagalbos) specialųjį poreikį, jam papildomai mokama nuolatinės slaugos arba nuolatinės priežiūros (pagalbos) išlaidų tikslinė kompensacija, kurią moka ne „Sodra“, o savivaldybių socialinės paramos skyriai. Dėl šios kompensacijos skyrimo galima kreiptis ir per interneto svetainę **www.spis.lt**. Be to, atsiranda ir kitų papildomų teisių ir lengvatų. Tai aprūpinimas neįgaliesiems skirtomis techninės pagalbos priemonėmis (išsamiau galite sužinoti interneto svetainėje **www.tpnc.lt**), viešojo transporto bilietų kainų lengvatos, sveikatos draudimas valstybės lėšomis, vaistų, **medicinos pagalbos priemonių** įsigijimo ir dantų protezavimo išlaidų dalinis kompensavimas, teisė į socialinio darbuotojo ir asmeninio asistento paslaugas, papildoma pagalba apsirūpinant gyvenamosiomis patalpomis, teisė į ilgesnes kasmetines atostogas ir ilgesnius įspėjimo terminus atleidžiant iš darbo darbdavio iniciatyva, teisė į darbo vietos steigimo ar pritaikymo subsidiją ir įdarbinimą subsidijuojant dalį darbo užmokesčio, kai kurios kitos darbo teisės lengvatos, teisė gauti nemokamą antrinę teisinę pagalbą neatsižvelgiant į Vyriausybės nustatytus turto ir pajamų lygius (ši teisė nustatyta tik sunkiausios negalios asmenims), didesni vaiko pinigai neįgaliam vaikui, papildoma finansinė parama neįgaliesiems studentams, gyventojų pajamų mokesčio, žemės mokesčio, automobilio statymo rinkliavos, rinkliavos už asmens tapatybės dokumentų išdavimą lengvatos, netgi teisė žvejoti nemokamai, t. y. be mėgėjų žvejybos leidimų.

Išsamiau apie įvairias neįgaliesiems taikomas lengvatas ir socialines garantijas galima sužinoti interneto svetainėje **www.manogarantijos.lt** arba **www.kasmanpriklausos.lt**.

Regos neįgaliųjų teisėms ir teisėtiems interesams atstovauja ir juos gina, reikiamą informaciją ar kitokią pagalbą teikia juos vienijanti asociacija – Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjunga (toliau – LASS). Ši asociacija taip pat teikia pagalbą akliesiems ir silpnaregiams nustatant negalią – darbingumo ar neįgalumo lygį, specialiuosius poreikius. LASS rūpinasi ir regos neįgaliesiems prieinamos fizinės ir informacinės aplinkos buvimu (įskaitant ir interneto svetainių bei mobiliųjų aplikacijų prieinamumą), kultūros ir meno prieinamumą, regos neįgaliesiems palankia įstatymų leidyba ir teisės aktų įgyvendinimu, socialine politika, užimtumo skatinimu, jiems tinkamų socialinių, reabilitacijos ir švietimo paslaugų buvimu. LASS organizuotai reiškia aklųjų ir silpnaregių nuomonę, supažindina su savo veikla ir regos neįgaliųjų poreikiais visuomenę, valstybės ir savivaldybių institucijas, įstaigas, įmones ir organizacijas. LASS organizuoja aklųjų ir silpnaregių savitarpio pagalbą, sociokultūrinę veiklą, meninės saviraiškos ugdymą, laisvalaikio ir poilsio praleidimą, vykdo kitus regos neįgaliųjų poreikiams skirtus projektus ir programas.

Įstoti į LASS paprasta. Tam reikia asmens gyvenamosios vietos LASS filialo pirmininkui raštu arba elektroniniu paštu pateikti laisvos formos prašymą ir pridėti prie jo neįgalumo pažymėjimo kopiją arba oftalmologo pažymą, patvirtinančią regos sutrikimo buvimą.

Išsamiau apie LASS veiklą, jos misiją ir tikslus, vykdomus projektus ir programas, teikiamas paslaugas, taip pat jos ir jos filialų kontaktinę informaciją galima sužinoti interneto svetainėje adresu **www.lass.lt**.

Reabilitacija sutrikusios regos žmonėms

Lietuvoje

Daina Vitkauskienė, tiflopedagogė, LASS socialinės reabilitacijos specialistė

Apie efektyvią neregų ir silpnaregių reabilitaciją kalbama nuo pačios mūsų organizacijos – Lietuvos aklių ir silpnaregių sąjungos (LASS) – įkūrimo pradžios. Keičiantis laikui, atsiradus tarptautinei patirčiai, keitėsi ir reabilitacijos procesas. Šiandien dažniausiai kalbame apie neregų ar menką regėjimo likutį turinčių žmonių socialinę reabilitaciją. Vis dėlto reikia žinoti, kad silpnaregiai šiuo metu sudaro didžiausią sutrikusios regos žmonių grupę ir apie jų problemas vis dažniau kalbama reabilitacijos kontekste. Deja, kol kas nėra įstatyminės bazės ar mechanizmo, kad žmogus su regėjimo sutrikimais medikų, neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos, kitų valstybinių institucijų būtų informuojamas apie socialinės reabilitacijos galimybes ir nukreipiamas tinkama linkme. Laikome pareiga akcentuoti pagrindinę informaciją apie neregų ir silpnaregių reabilitaciją.

Pagrindinis socialinės reabilitacijos sutrikusios regos žmonėms tikslas – padaryti žmogų kiek galima labiau savarankišką, pasitikintį savo jėgomis, gebantį gyventi visavertį gyvenimą tiek asmeninėje, tiek socialinėje aplinkoje, naudotis teikiamomis socialinėmis paslaugomis, kompensacinėmis priemonėmis ir naujausiomis technologijomis, susirasti darbą.

Socialinės reabilitacijos paslaugų paketą sudaro visapusiškas psichologinis, funkcinis, medicininis, socialinis, pedagoginis, emocinis

vertinimas, nustatyti individualūs poreikiai. Prieš pradedant reabilitaciją su regos neįgaliuoju sudaromas individualus socialinės reabilitacijos planas ir užsiėmimų grafikas. Pagrindiniai mokomieji dalykai: psichologijos užsiėmimai – grupiniai ir individualūs, psichologinės konsultacijos, mobilumo ir orientacijos mokymas – grupinis (mažomis grupelėmis) ir individualus, buitinių ir savitarnos įgūdžių ugdymas (pagrindinių įgūdžių perpratimas, namų ruošą, maisto gaminimas ir t. t.), komunikacinių įgūdžių lavinimas (kompiuterinio raštingumo mokymas ir mokymasis naudotis išmaniaisiais telefonais specialiomis, neregiamis pritaikytomis, programomis, taip pat kitomis naujausiomis techninės pagalbos ir optinėmis priemonėmis, brailio raštu). Labai svarbi reabilitacijoje yra socializacija, papildoma veikla, įvairūs užsiėmimai, pvz., keramikos, pynimo iš vytelių, rankdarbių gamyba; susitikimai, gerosios patirties perdavimas, įvairios išvykos. Gautoms žinioms įtvirtinti – papildomi mokymai ir žinių pritaikymas gyvenamojoje vietovėje. Silpnaregių reabilitacija turėtų būti orientuota į regėjimo likučio išsaugojimą ir jo išnaudojimą, į kontrastus supančioje aplinkoje, apšvietimą, šiuolaikinių technologijų panaudojimą.

Neregijų socialinėje reabilitacijoje tikslinė asmenų grupė yra asmenys, kuriems sveikatos priežiūros specialistai nustatė aklumą (geriau matančios akies regėjimo aštrumas su korekcija iki 0,05 arba geriau matančios akies akipločio koncentrinis susiaurėjimas iki 10 laipsnių nuo fiksacijos taško). Kai oftalmologai diagnozuoja funkcinį regėjimo sutrikimą, reabilitacijos specialistams tenka nustatyti praktinį žmogaus regėjimą, nes neretai žmonės, turėdami labai panašias medicininės diagnozes, tokį patį regėjimo likutį, savo socialinėje aplinkoje elgiasi visiškai skirtingai. Tai priklauso nuo apakimo laiko, žmogiškosios patirties, amžiaus, kitų susirgimų, išsilavinimo, motyvacijos kažką daryti. Reabilitacijos metu mokoma maksimaliai išnaudoti likusį regos likutį.

Socialinės reabilitacijos paslaugas pirmiausia turėtų gauti neseniai apakę suaugę žmonės, tačiau staiga įvykus nelaimei žmogus patiria

didžiulį šoką ir pirmus metus paprastai net nenori girdėti apie jokią reabilitaciją. Tik vėliau, o kartais net po kelerių metų nematantysis pradeda suvokti, kad reikia kažko imtis. Todėl pirmą kartą laikas socialinei reabilitacijai gauti neturėtų būti nustatomas labai tiksliai. Idealu, jei reabilitacija žmogus pasinaudotų tada, kai tik sutrinka jo rega arba kai jis pats apsisprendžia pasinaudoti tokia galimybe. Pakartotinė reabilitacija būtina žmogui praėjus keleriems metams po pirmos reabilitacijos, atsiradus naujiems poreikiams, pablogėjus sveikatai, pakeitus gyvenamąją vietą, įsidarbinus – pagal poreikį. Amžiaus ribų, kai žmogus gali pasinaudoti reabilitacija, taip pat nėra. Turime pavyzdžių, kai vyresniame amžiuje apakę žmonės noriai ir sklandžiai mokosi gyventi tamsoje.

Socialinės reabilitacijos paslaugas žmogus dažniausiai norėtų gauti savo gyvenamojoje vietovėje, kur jam saugiau. Tačiau ne visada šalia yra kvalifikuotų specialistų, tiflopedagogų ar socialinių darbuotojų, galinčių padėti vietoje, retai susirenka žmonių grupė, todėl tikslinga kvalifikuotas paslaugas gauti kitoje vietoje, specializuotame centre, o įgytas žinias įtvirtinti savo namuose.

Deja, neretai susiformuoja trumparegiškas tiek institucijų, tiek aplinkinių požiūris į būtiną socialinę reabilitaciją regos neįgaliesiems. Valstybinės institucijos, medikai konstatuoja regos ligą, sutrikimą, nustato neįgalumą, paskiria finansines išmokas, kompensacines priemones ir nesupranta, ko dar reikia neregiiui. Šeimos nariai dažniausiai neregį apgaubia gailesčiu, meile ir neleidžia nieko pačiam daryti. Būna ir priešingai, neregys atsiduria socialinėje atskirtyje. Patys neregiai galėtų papasakoti begales istorijų apie reakcijas ir elgesį su jais. Todėl į reabilitacijos procesą reikėtų įtraukti ir šeimos narius, artimuosius, šviesti visuomenę. Kokia nauda iš reabilitacijos, jei grįžus namo artimieji jam neleis peiliu ant duonos sviesto užsitepti? Paprastai neregiai yra mokomi kantriai paaiškinti regintiesiems, ką jie gali ir kaip jie norėtų, kad su jais būtų elgiamasi. Be abejo, patys regos sutrikimų turintys žmonės taip pat turi požiūrį į reabilitaciją. Dažnai pradžioje jie visais įmanomais būdais vengia

važiuoti kitur ir mokytis gyventi kitaip. Pasibaigus reabilitacijos laikui dažniausiai vyksta atvirkštinis procesas: neregys susiranda draugų, atranda galimybę tobulėti ir nori įtvirtinti praeitą kursą, veržiasi į naujus projektus, dalyvauja bendruomenių veiklose, susiranda darbą.

Socialinės reabilitacijos kryptys ir galimybės

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjunga. Yra pagrindo manyti, kad daug žmonių, turinčių regos negalią ir laiku neatrandančių LASS, apskritai nesužino reabilitacijos galimybių. Ši organizacija yra sukaupusi didelę ekspertinę ir praktinę patirtį, kaip gyventi visiškos neregystės ar silpnaregystės sąlygomis, kaip regėjimo netekusiam žmogui padėti grįžti į aktyvų visavertį gyvenimą. Beveik kiekvienas Lietuvos rajonas turi veikiantį LASS filialą (iš viso – 49), o kai



kuriuose miestuose – regos ugdymo centrus, kur neregiai gali gauti visokeriopą pagalbą. Be kitų organizacijos įsipareigojimų, LASS jau daug metų vykdo Neįgaliųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos finansuojamą Socialinės reabilitacijos paslaugų

neįgaliesiems bendruomenėje projektą. Tad sutrikus regėjimui ar apakus visada galima kreiptis į savo rajone esantį LASS filialą, kur ten dirbantys projekto vykdytojai, dažniausiai patys turintys regos negalią, visada yra pasiruošę suteikti reikiamą informaciją ir pagalbą: patys gali mokytis saugiai vaikščioti, naudotis telefonu ar kompiuteriu, įtvirtinti buitinius įgūdžius, padėti susirasti darbą. Pasitikėjimo savimi ir užimtumo problemą neregiai puikiai sprendžia dalyvaudami meninės raiškos būreliuose, pomėgių klubuose, kuriuose ne tik

dainuoja, šoka, groja, kuria rankdarbius, bet užsiima meno pažinimo veikla, daug keliauja, dalyvauja savivalbos grupėse.

Regos reabilitacijos paslaugos ugdymo ir švietimo įstaigose.

Lietuvoje regos reabilitacijos suaugusiems paslaugos teikiamos Klaipėdos regos ugdymo centre. Socialinio ugdymo skyrius rūpinasi neseniai apakusiųjų klaipėdiečių reabilitacija, darbas vyksta komandiniu principu, t. y. su apakusiu žmogumi iškart dirba keli specialistai: brailio rašto, mobilumo-orientacijos, buitinių įgūdžių, kompiuterinio raštingumo mokytojas, psichologas, socialinis darbuotojas ir kitų veiklų specialistai.

Medicininė-socialinė reabilitacija poilsio ir reabilitacijos centre „Pušynas“ Palangoje. Medicininę-socialinę reabilitaciją neregiams ir silpnaregiams Palangoje nuo 2019 metų, bendradarbiaujant su LASS, vykdo poilsio ir reabilitacijos centras „Pušynas“. Tai kol kas vienintelė medicinos įstaiga Lietuvoje, kur teikiama tiek medicininė, tiek socialinė reabilitacija žmonėms, turintiems regėjimo negalią. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2008 m. sausio 17 d. įsakymas Nr. V-50 „Dėl medicininės reabilitacijos ir sanatorinio gydymo organizavimo“ (paskelbta „Valstybės žiniuose“ 2008-01-29) reglamentuoja, kad žmogus, sutrikus regėjimui ir pasibaigus gydymui stacionare, turi teisę pasinaudoti reabilitacinio gydymo paslaugomis, o neregiai, turintys vidutinę ar didelę regos negalią, ne dažniau kaip kartą per metus turi teisę pasinaudoti palaikomosios reabilitacijos gydymu. Neregys ar silpnaregis, norintis gauti šią reabilitaciją, turi kreiptis į savo šeimos gydytoją. Neregys, pasinaudojęs 20-ies dienų Valstybinių ligonių kasų finansuojamu keliapiu, ne tik sustiprina savo sveikatą, bet ir įgyja jam taip reikalingus naujų įgūdžių pagrindus, pirmąsias savarankiškumo ir pasitikėjimo savimi pamokas, įtvirtina jau anksčiau įgytas žinias.

Kompleksinės socialinės reabilitacijos paslaugos neregiams.

Socialinė reabilitacija buvo įtraukta į Neįgaliųjų socialinės integracijos programos 2016–2018 metų veiksmų planą. Konsultuojantis su LASS

sukurtas nereglių ir silpnareglių socialinės reabilitacijos programos modelis. Buvo siekta, kad Lietuvoje nuolat veiktų vienas centras, sukaupęs žmogiškuosius resursus ir patirtį. Deja, pagal dabartinę teisinę bazę, kasmet vis kitos įstaigos gali dalyvauti konkurse teikti reabilitacijos paslaugas neregliams ir silpnaregliams. 2021 m. socialinės reabilitacijos mokymų programą laimėjęs konkursą vykdė VšĮ LASS pietvakarių centras Kaune. Turima vilties šią veiklą tęsti.

Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad Lietuvoje yra visos galimybės žmogui su regėjimo negalia gauti visavertę socialinę reabilitaciją, jog tuo rūpinasi ne viena organizacija ar įstaiga, kad visose anksčiau išvardytose institucijose dirba kompetentingi, turintys kelių dešimtmečių darbo patirtį specialistai. Tačiau praktikoje yra kitaip – tik nedidelė dalis žmonių pasinaudoja vienomis ar kitomis galimybėmis didžiuosiuose miestuose: mokosi regos ugdymo centruose, gydosi reabilitacijos centre, nuolat gauna socialinės reabilitacijos paslaugas nevyriausybiniame organizacijoje – LASS filialuose. Tarpusavyje įstaigos ne visuomet dalijasi informacija, „neperduoda“ žmogų ištikusios regos problemos jo gyvenamojoje vietovėje veikiančiai regos neįgaliųjų organizacijai. Deja, dalis žmonių vis dar lieka visiškoje nežinioje, gyvena kupini baimių, nežinojimo ir nevilties. LASS organizacijos darbuotojai nuolat sužino apie tokius žmones, kuriems jau ne vienus metus niekas nesuteikė jokios pagalbos. Žiniasklaidoje ir viešojoje erdvėje atnaujinama informacija tokiems žmonėms dažniausiai yra neprieinama ar nesuprantama. Todėl bendradarbiavimas dėl nereglių ir silpnareglių socialinės reabilitacijos yra visokeriopai svarbus žingsnis, reikšmingai pagerinantis pačių regos neįgaliųjų gyvenimo kokybę.

Brailio raštas

Vytautas Gendvilas, LASS informacinės aplinkos specialistas

Brailio raštas – iškilių taškų kombinacijų sistema. Ją 1829 metais sukūrė Paryžiaus (Prancūzija) aklųjų instituto auklėtinis Luji Brailis (Louis Braille). 1873 metais Luji Brailio rašto sistema pripažinta jau tarptautiniu mastu. Šiais laikais brailio raštas yra pritaikytas daugiau kaip pusantro šimto kalbų.

Pirmoji knyga brailio raštu išspausdinta 1837 metais Paryžiaus aklųjų institute.

Sistema

Brailio rašto pagrindas – šešiataškis (du stulpeliai po tris taškus). Naudojant kombinacijas nuo vieno iki šešių taškų ir keičiant jų išsidėstymą šešiataškyje gaunamos 63 nesikartojančios kombinacijos. Belieka susitarti, kuri kombinacija ką reiškia. Luji Brailio sumanymo genialumas yra paprastume. Iš viršutinių ir vidurinių šešiataškio taškų jis sudarė dešimt kombinacijų. Joms priskyrė lotyniškos abėcėlės pirmųjų dešimties raidžių prasmes. Prie šių kombinacijų prirašęs apatinį kairiojo stulpelio tašką gavo dar dešimt raidžių. Prirašius abu apatinius taškus gavosi visa lotyniškoji abėcėlė. Jos pagrindu yra kuriamos ir kitų kalbų abėcėlės. Tačiau brailio raštu galima užrašyti dar ir skaitmenis, skyrybos ženklus, natas, net mezgimų raštus. Taip galima padaryti todėl, kad brailio raštas yra kontekstinis raštas: priklausomai nuo konteksto toms pačioms taškų kombinacijoms suteikiama kita prasmė. Pavyzdžiui, prie „a“ raidės prirašius sutartą ženklą gauname vienetą. Jei prie raidžių grupės

„abc“ prirašysime jau minėtą ženklą – gausime skaičius 123. Panašiai yra ir su natomis, chemijos, fizikos, matematikos simboliais ir kitais ženklais.

Brailio raštas Lietuvoje

Lietuvių kalbai brailio raštą 1926 metais pritaikė už Lietuvos nepriklausomybę kovose regėjimo netekęs savanoris Pranas Daunys. Jo sumanymą juridškai 1927 metais įteisino tuometė Lietuvos Švietimo ministerija. Pirmoji lietuviška knyga brailio raštu išleista 1930 metais Kaune veikusiam aklųjų institute. Lietuviška brailio rašto abėcėlė nesikeitė iki 2000 metų. Kompiuteriams įsitvirtinus ir neregijų gyvenime teko padaryti keletą pakeitimų tam, kad lietuviška brailio rašto abėcėlė būtų kuo artimesnė lotyniškajai.

Visų knygų leidėjų pastangomis per metus Lietuvoje atsiranda 50–70 skirtingų knygų brailio raštu. Nuo 1959 metų be pertrūkių leidžiamas Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos mėnraštis „Mūsų žodis“.

Skaitymas

Skaitoma brailio raštu pirštais. Raidės ir ženklai turi būti tinkamo dydžio: kad tilptų po rodomojo piršto pagalvėle. Dažniausiai būtent ir skaitoma abiem rankomis rodomaisiais pirštais. Gerai matant raštą galima skaityti ir akimis. Išmokti skaityti pirštais užtrunka ilgiau. Mokymosi trukmė priklauso nuo pirštų jautrumo ir besimokančiojo sugebėjimų. Kad skaitymas taptų malonumu, vienam prireikia pusės metų, kitam – metų ir ilgiau.



Rašymas

Rašymui brailio raštu anksčiau naudotas specialus trafaretas su šešiataškių langeliais bei duobutėmis taškams ir grifelis. Rašyti reikėjo atvirkščiai – iš dešinės į kairę ir sukeičiant ženklų puses. Tai daroma tam, kad skaitymas būtų įprastas – iš kairės į dešinę. Vėliau atsirado brailio rašto mašinėlės. Čia jau nieko keisti nebereikėjo. O ir rašoma greičiau, nes vienu judesiu iš karto paspaudžiami visi raidės taškai. Pirmosios brailio rašto mašinėlės atsirado dar XX amžiaus pradžioje.

Su kompiuteriais atsirado ir vadinamosios brailio rašto eilutės – tekstą brailio ženklais atvaizduojantys įrenginiai. Eilutės pavadinimas atsirado todėl, kad tokiam įrenginyje yra tik viena šešiataškių eilutė. Skiriasi tik ilgis: 80, 40 ar 20 ženklų.

Brailio raštą neregiai naudoja ir rašydami tekstą mobiliuosiuose įrenginiuose. Įsidiegus programėlę telefono ekrane pasiženklinamos šešios vietos – šešiataškio atitikmuo. Toliau viskas priklauso nuo pirštų miklumo ir minties skaidrumo.

Brailio raštas šiandien

Su kompiuterių ir mobiliųjų prietaisų atsiradimu į neregijų raštingumą stipriai įsiskverbė garsas. Ekranų skaitymo programos konkuruoja su brailio raštu. Tačiau žodžio vertę pajutusių žmonių nuomone, neregys yra tikrai raštingas tada, kai jis moka brailio raštą.

Daugiau nei šimtą metų brailio raštas buvo vienintelis būdas neregiiui gauti tinkamą išsilavinimą ir norimą informaciją. Žinios buvo fiksuojamos popieriuje – knygose, žurnaluose, konspektuose ar užrašuose. Šiais laikais brailio raštas vis plačiau skverbiasi į visuomenės gyvenimą. Jį galime rasti ant vaistų pakuočių, liftuose. Vis dažniau jis sutinkamas viešosios paskirties pastatuose, viešajame transporte, traukiniuose, turistų pamėgtose vietose, viešbučiuose. Galima jį aptikti ant maisto produktų pakuočių, gėrimų taros,

kosmetikos prekių. Brailio rašto ženklų galime rasti ir ant buitinės technikos prietaisų, garso ir vaizdo valdymo pultelių. Europos akliųjų sąjunga siekia, kad brailio raštu būtų ženklinami visi maisto produktai.

Brailio raštas ir įstatymas

Lietuvių kalbai pritaikytą brailio rašto ženklų sistemą galima rasti Lietuvos standarto LST ISO 17049:2013 „Prieinamas dizainas. Brailio rašto naudojimas ant ženklų, įrangos ir prietaisų“ informaciniame priede. Brailio rašto naudojimą medicininiais tikslais, viešojoje erdvėje ir kitiems reikalams nusako ir kiti standartai bei įsakymai. Kilus abejonių ar neaiškumų žinių ieškoti būtų teisingiausia Lietuvos akliųjų ir silpnaregių sąjungoje, kitose žmonėmis su regos negalia besirūpinančiose institucijose.

Ar verta mokytis



Neregiai vis daugiau informacijos gauna garsu. Tačiau norėdami būti tikrai raštingi jie turi mokėti brailio raštą. Apie brailio rašto naudą byloja kad ir toks pavyzdys: namuose ilgam dingio elektra. Mobilusis telefonas

„numirė“, o vaistus gerti vis vien reikia. Va čia ir praverčia brailio raštas.

Teisingai ir tvarkingai užrašytam brailio raštui perskaityti nereikia nei elektros energijos, nei tinkamo apšvietimo: tiesiog randi, imi ir SKAITAI. Jei viskas vyks taip, kaip yra sumanyta, tai to skaitymo ateityje bus vis daugiau.

Apie garsinę knygą

Vytautas Gendvilas, LASS informacinės aplinkos specialistas

Garsinės knygos istorija

Pirmoji neregiamams skirta knyga lietuviškai įgarsinta Lietuvos aklųjų draugijos Vilniaus gamybinio mokymo kombinato garso įrašų ceche-studijoje 1962 m. Tai Eduardo Mieželaičio poema „Žmogus“. Knygą įskaitė aktorius Eduardas Kunavičius. Planuota per mėnesį įgarsinti po septynias skirtingas knygas penkių-šešių egzempliorių tiražu.

Nuo 1966 metų pradėti garsinti žurnalai, o nuo 1968 metų - reguliariai įrašinėti ir tiražuoti tifloginiai įrašai, atspindintys įvairiapusį neregijų gyvenimą šalyje.

Knygos garsintos į magnetofono juostas. Nuo 1986 metų imta garsinti į kasetes. Nuo 2000-ųjų knygos garsinamos į kompaktines plokšteles. Nuo 2012 metų pabaigos veikia elektroninių leidinių valdymo informacinė sistema ELVIS.

Garsinės literatūros leidybą vykde įvairūs Lietuvos aklųjų draugijos padaliniai.

Šiuo metu Lietuvos aklųjų bibliotekoje įgarsinama apie 5–7 proc. visos šalyje pasirodančios leidybinės produkcijos. Lietuvos aklųjų bibliotekos fonduose yra per 13 tūkst. skirtingų garsinių leidinių.

pagrindinė garsinių knygų žmonėms su regos negalia tiekėja mūsų šalyje – knygas kompaktinėse plokštelėse ir sistemoje ELVIS pateikia įprastu greičiu ir šiek tiek pagreitintas.

Garsinių knygų rūšys

Garsinės knygos yra dviejų rūšių: 1) skaityti įprastų knygų negalintiems asmenims; 2) visiems skaityti skirtos knygos. Neregiams skirtos garsinės knygos remiantis tarptautine teise yra leidžiamos autoriams nemokant atlygio. Todėl jų negalima platinti visuomenei. Komercijos pagrindais leidžiamas garsines knygas gali skaityti visi, tačiau lietuvių kalba šių knygų nėra daug. Jų įsigyti galima knygynuose arba internetinėse parduotuvėse.

Garsinės knygos neregiams ir silpnaregiams

Regos negalią turintiems asmenims garsinių knygų reikėtų ieškoti Lietuvos aklųjų bibliotekoje, jos filialuose, viešosiose bibliotekose. Čia knygos randamos įrašytos į kompaktines plokšteles.



Lietuvos aklųjų biblioteka yra sukūrusi garsinių leidinių sistemą ELVIS. Iš jos internetu knygų, žurnalų, informacinių leidinių galima atsisiųsti ištisą parą. Šioje virtualioje bibliotekoje yra per 13 tūkst. skirtingų garsinių leidinių.

Kuo skaitomos garsinės knygos?

Kompaktinėse plokštelėse įrašytas knygas galima skaityti kompaktinių plokštelių grotuvais. Tam tinka ir standartiniai – muzikai klausyti skirti grotuvai. Yra ir specialiai garsinėms knygoms skaityti

skirtų grotuvų. Norint įsigyti įprastą grotuvą, reikėtų pasidomėti, ar jis „prisimena“ vietą, kurioje buvo baigta skaityti. Jei tokia funkcija yra – nereiks kiekvieną kartą prisiminti ir susirasti vietą, kurioje prieš tai buvo sustota.

Garsinės knygos galima skaityti ir kompiuteriu. Reikia, kad jame būtų kompaktinių diskų leidimo įrenginys.

Iš ELVIS atsisiųstas knygas galima skaityti specialiais grotuvais, mobiliaisiais telefonais, kompiuteriais, garso sistemomis su atmintukais ir kita garsinį MP3 formatą „pažįstančia“ technika.

Kaip tapti garsinių knygų skaitytoju?

Pirmiausia reikia turėti regos negalią patvirtinantį dokumentą. Jis suteikia teisę naudotis Lietuvos aklyjų bibliotekos paslaugomis.

Po to reiktų apsispręsti, koku pavidalu bus skaitomos garsinės knygos – kompaktinėse plokštelėse ar virtualioje bibliotekoje ELVIS.

Kompiuteriškai raštingiems skaitytojams patartina yra virtuali biblioteka ELVIS. Jos privalumas – knygos išties parą visus metus. Informatikos keliu mažiau pažengusiesiems patogiau knygas skaityti kompaktinėse plokštelėse. Nepatogumas tik tas, kad plokšteles reikia fiziškai keisti atvykstant į Lietuvos aklyjų biblioteką ar jos padalinius.

Nuo pasirinkto būdo priklauso ir technika, kurią reikės įsigyti. Lietuvos aklyjų biblioteka panaudos būdu suteikia techniką norintiems išbandyti garsinių knygų skaitymą.

Techninės pagalbos neįgaliesiems centras specialiais garsinėms knygoms skirtais grotuvais aprūpina tik tuos regos negalią turinčius žmones, kuriems nustatytas abiejų akių aklumas, geriau matančios akies regėjimo aštrumas su korekcija yra ne daugiau kaip 0,05 arba geriau matančios akies regėjimo akipločio koncentrinis susiaurėjimas iki 10 laipsnių nuo fiksacijos taško.

Svarbios nuorodos

www.labiblioteka.lt – Lietuvos aklyjų biblioteka

elvis.labiblioteka.lt – Elektroninė leidinių valdymo informacinė sistema ELVIS

www.tpnc.lt – Techninės pagalbos neįgaliesiems centras prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos

Pagalba silpnaregiui

Specializuotos techninės pagalbos priemonės silpnaregiams

Viktorija Paimbrekytė-Jonauskienė, tiflopedagogė

Vis daugiau yra kalbama apie neįgaliuosius ir kaip galėtume jiems padėti. Mūsų, kaip visuomenės, pareiga yra užtikrinti, kad visi žmonės jaustųsi oriai ir saugiai. Galėsime padėti tik tuo atveju, kai žinosime pagrindinius būdus, kaip tai padaryti. Straipsnyje pateikiami praktiniai patarimai apie pagalbos būdus, kompensacines priemones sutrikusios regos asmenims – silpnaregiams.

Žmonės, kurių rega sutrikusi, skirstomi į dvi grupes: aklieji ir silpnaregiai. Yra aišku, kad silpnaregiai mato labai skirtingai. Kas tinka vienam, nebūtinai tiks kitam, nors pagal medicininius dokumentus jų regos aštrumas yra vienodas. Tik bandymo ir stebėjimo būdu galima padėti žmogui prisitaikyti ir parinkti jam tinkamas kompensacines priemones.

Sutrikusios regos žmonės dar galima išskirti pagal regos sutrikimo laiką: žmonės, kurie gimė su sutrikusia rega, ir tuos, kurių rega nusilpo vėlesniame amžiuje. Gimę su sutrikusia rega žmonės geriau prisitaiko: išlavėja kiti jutimai ir jiems tai palengvina kasdienes veiklas. Staiga suprastėjus regai tenka išmokti įsiklausyti į save, pasitelkti klausą stebint aplinką. Atliekant buities darbus tenka labiau pasikliauti uosle ar lytėjimu. Palaipsniui lavinant šiuos jutimus galima

visavertiškai gyventi. Tereikia nebijoti paprašyti pagalbos ne tik iš artimųjų, bet ir visų, kurie jiems padeda.

Daugumai jau yra aišku, kad silpnaregis skaito naudodamasis specialiais akiniais ar didinamuoju stiklu esant tinkamam apšvietimui. Tačiau tinkamas apšvietimas nebūtinai reiškia, kad reikia sujungti labai daug lempų kambaryje. Per didelis apšvietimas tokiam žmogui gali ir pakenkti – jis tiesiog nesugebės pamatyti, ką nori. Kartais saulėtas kambarys visai nepadeda ką nors veikti. Tiesioginiai saulės spinduliai gali apakinti, todėl žmogui bus tiesiog sunku ką nors perskaityti ar veikti tokioje aplinkoje. Geriausia būtų su tokiu žmogumi



išbandyti įvairius apšvietimo stiprumus, gal reikalingi akiniai nuo saulės lauke ar panašiai. Pasitaiko atvejų, kad reikalingas stiprus apšvietimas, bet tai pastebėti turi pats žmogus. Tik jis gali atrasti sąlygas, prie kurių mato geriausiai.

Vis dažniau silpnaregiai naudojami kompiuteriais su padidintu tekstu ar įrašyta ekrano skaitymo programa, taip pat įvairiomis elektroninėmis didinimo priemonėmis. Šiais laikais informacinės technologinės galimybės leidžia žmogui prisitaikyti kompiuterį pagal savo regos sutrikimą: pasirinkti teksto dydį, fono spalvą ar tiesiog įsijungti didinimo programą. Tai labai svarbu žinoti silpnaregiui pritaikant darbo vietą su kompiuteriu. Nešiojamieji elektroniniai didinamieji stiklai suteikia daugiau galimybių perskaityti tekstą parduotuvėje ar kitoje viešojoje vietoje. Pastaruoju metu daugėja informacijos, užkoduotos QR kodu. Tai tampa aktualu muziejuose, miesto pažintiniuose objektuose, periodinėje spaudoje. Kad išnaudotume šio kodo galimybes, reikia išmaniojo telefono.

Silpnaregiai dažniausiai orientuojasi, kuria kryptimi judėti, tačiau dažnai jiems sunku perskaityti gatvių pavadinimus, namų ir autobusų numerius, pasižiūrėti tvarkaraščius švieslentėse. Čia jiems padeda

maži, lengvi rankiniai žiūronai. Sutrikusios regos žmonės gali neaprepti visų optinių vaizdų, bet vizualinę tuštumą pakeičia kitais pojūčiais: klausa, lytėjimu, uosle.

Vienas iš paprasčiausių būdų, kuris nereikalauja papildomų įrengimų padėti silpnaregiui perskaityti tekstą – jo turimas išmanusis telefonas. Kamera galima nufotografuoti tekstą ir jį pasididinti ar tiesiog prisiartinti kamerą, pažiūrėti, kas vyksta kieme ar toliau nuo mūsų. Kai žmogus jaučiasi savarankiškas ir įgalintas atlikti kasdienius veiksmus, jam tampa paprasčiau gyventi ir atsiranda noras siekti ir išmokyti kažko naujo. O technologijos nuolat tobulėja: jau dabar Lietuvoje kai kuriuose naujienų portaluose galima skaityti naujienas padedant neuroniniam balsui, nebūtina turėti specialiai įdiegtos ekrano skaitymo programos, užtenka tik spustelėti garsiakalbio ženkluką. Negalime pamiršti ir garsinių knygų: jų klausymui skirti grotuvai padeda žmogui domėtis literatūra ar kultūringai praleisti laisvalaikį.

Savo buitį žmonės gali palengvinti naudodami įvairias pagalbines priemones ar prietaisus: didinamieji stiklai rankdarbiams su apšvietimu, prietaisai įverti siūlui, skysčių indikatoriai ar kitos grasinės buities priemonės.

Jeigu sutriko vyresniame amžiuje, nereikėtų bijoti naujų technologijų. Galima pradėti pažindintis su jomis iš lėto. Dėl jų žmonės tampa savarankiškesni, gali pasidalyti savo patirtimi ir su kitais, kurie atsidūrė panašioje situacijoje. Kai kuriais atvejais kompensacinės priemonės labiau skirtos neregiam, tačiau puikiai gali padėti ir silpnaregiams. Bėgant laikui atsiranda vis naujų technologijų ir galimybių. Dėl to prisitaikyti tampa paprasčiau ir lengviau.

Gyvenamosios aplinkos pritaikymas

Jūratė Jakštienė, tiflopedagogė metodininkė

Svarbu žinoti, kokios pagalbos gali reikėti žmogui su regėjimo negalia ir kaip mes galime padėti. Tam reikalingas paprastas žmogiškas susikalbėjimas, abipusis bendravimas, kai regintieji geba tinkamai paklausti, ar jums reikalinga mano pagalba čia ir dabar ir kaip aš galiu jums padėti. Dažnai regintieji padeda savo paties pasirinktu būdu, todėl regėjimo negalią turintys žmonės turi gebėti prašyti konkrečios ir atsisakyti klaidinančios pagalbos.

Būtų idealu, jei blogai matančio žmogaus artimieji, draugai, bendradarbiai ir visa visuomenė gebėtų suprasti, kaip svarbu silpnaregiui orientuotis, saugiai judėti ir gerai jaustis jam pažįstamoje aplinkoje, juk tarpusavyje siejasi ir fizinė, ir psichologinė žmogaus būseną. Jei žmogus nesijaučia saugus, savarankiškas, gebantis savimi ir kitais pasirūpinti namuose, tuomet neatsiras pasitikėjimo nepažįstamoje aplinkoje. Todėl labai svarbu atpažinti, kokia reabilitacija, koks psichologinis pastiprinimas, supratimas ir motyvacija reikalinga.

Silpnaregiui labai svarbus regėjimo likučio panaudojimas orientuojantis aplinkoje, skiriant šviesą nuo tamsos, panašius daiktus; kontrasto pagalba surandant ir atpažįstant spalvinius orientacinius požymius. Pojūčių (lytėjimo, klausos, uoslės, skonio) lavinimas padeda sėkmingiau orientuotis silpnaregi supančioje aplinkoje (pvz., gaminant maistą virtuvėje). Silpnaregiams taip pat reikalingas optimalaus apšvietimo ir individualios darbo vietos įrengimas bei didinamųjų stiklų (lupų) parinkimas ir praktinis jų naudojimas buityje.

Tyrinėdami namus ir galvodami apie pakeitimus, atkreipkite dėmesį į tokius dalykus: apšvietimą, spalvų kontrastiškumą, daiktų išdėstymą, paviršių tekstūrą, garsus, etiketes-užrašus ir saugumą. Vieni regėjimo negalią turintys žmonės gyvena individualiuose namuose ir gali tvarkytis, kaip nori, kiti – daugiabučiuose su reginčiais kaimynais, kurie, esant reikalui, gali pagelbėti. Žinoma, būsto vertinimas arba jo keitimas – labai asmeniškai dalykai, todėl negali būti vienintelio teisingo atsakymo. Kartais sutrikus regėjimui reikalingas viso buto pertvarkymas, priklausomai nuo to, ar žmogus gyvena vienas, ar kartu su šeima.

Gyvenant kartu ir naudojantis bendromis patalpomis, visi turėtų laikytis bendrų taisyklių, pavyzdžiui, kad kiekvienas daiktas turi būti padėtas į jam skirtą nuolatinę vietą, tuomet visi daiktus suras be įtampos. Taip pat visuose namuose esančios durys (spintų, spintelių), stalčiai turi būti uždaromi dėl saugumo, ypač blogai, kai juos atidarytus palieka kiti žmonės.

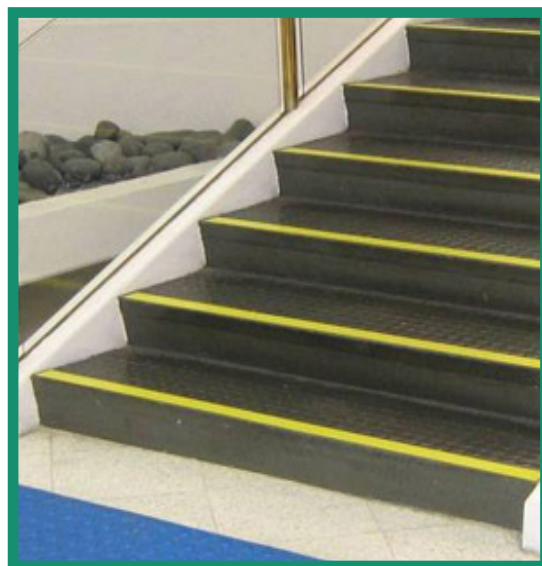
Silpnaregiui svarbu artimoje aplinkoje (nors savo kambaryje) nekaupiti nereikalingų daiktų, kurie trukdo judėti, apsunkina kasdienį namų tvarkymą ir priežiūrą. Silpnos regos žmogui orientuotis gyvenamojoje aplinkoje padeda baldai, išdėstyti palei sienas. Baldų išdėstymas turi padėti jaustis saugiam, nekelti papildomo streso savarankiškai vaikstant: apeiti kliūtis, judėti nesidaužant į baldų kampus ar paliktas pusiau (45 laipsnių kampu) pravertas duris, nevirsti nuo po kojomis esančių takų ar kilimų nelygumų. Beje, kilimas slopina nukritusio daikto garsą, todėl apsunkina jo suradimą net esant kontrastui. Taigi nepatartina grindų uždengti ištisine kilimine danga. Geriausia, kai pakraščiai neuždengti: lengviau valyti grindis ir orientuotis kambaryje. Jeigu tiesiamas kilimas, jis turi būti vienspalvis (ne margas), ne per daug tamsus. Taip bus lengviau surasti nukritusius daiktus. Pavyzdžiui, prieškambario baldus geriausia užsisakyti su apvaliais kampais, nes judant ir esant mažai vietos, bus saugiau. Ir kiti baldai namuose gali būti užapvalintais kampais, kaip stalai, komodų kampai ir kt. Jungikliai turi būti įtaisyti taip, kad visuose

kambariuose būtų vienoda mygtuko padėtis, kada „įjungta“, kada „išjungta“.

Mažesnius drabužius ir papuošalus patartina laikyti spintų, sekcijų ar komodų stalčiuose, išskirtinai įvairių dydžių ar faktūrų dėžutėse. Patartina auginti gėles dideliais lapais – bus patogiu nuvalyti dulkes, arba nedideles, kurių vazonus galima nusinešti ir lapus „maudyti“ vonioje. Vengti duriančių gėlių.

Kontrastas padeda silpnaregiui įvairiose situacijose: geriau orientuotis erdvėje, greičiau pastebėti orientyrus aplinkoje, rega užfiksuoti reikalingus ar ieškomus daiktus patalpose, pavyzdžiui, nukritusius, tikslinti akies-rankos koordinaciją, formuoti pastabumą detalėms, skaitant įvairius užrašus (tamsus fonas ir baltos raidės ar baltas fonas ir tamsios raidės).

Silpnaregiui orientuotis namo laiptinėse padeda spalvų kontrastai ir apšvietimas: turėklai turi būti dažomi sienoms ir laiptams kontrastinga spalva, svarbu matyti laiptų pakopas, ypač pirmąją ir paskutinę, todėl laiptų pakopų briaunos turi būti dažomos ryškia kontrastinga spalva. Šviesos jungikliai turi būti pažymėti sienų spalvai kontrastinga ryškia spalva, kad pats



įsijungtų šviesą ir t. t. Rekomenduojama prie durų patiesti grindimis ir sienoms kontrastingą ryškiaspalvį kilimėlį, pažymėti durų detales (rankeną, užraktus).

Jeigu baldų ir sienų spalva panaši, tai ant sofos atlošo ar fotelio atkaltės galima užtiesti sienai kontrastingą kilimėlį – silpnaregiui baldas bus lengviau pastebimas. Šepečio kotą galima apvynioti ryškiu kaspinu, tai padės lengviau jį surasti, jei nukris ant grindų. Dažnai buityje kontrastas padeda silpnaregiui saugiai „apsitarnauti“ save, pavyzdžiui, pilant karštą vandenį ant kavos ar arbatos pakelio geriau matosi tamsus skystis baltame puodelyje negu

tamsiame, todėl mažėja tikimybė perpilti karštą vandenį per puodelio kraštus ir nusideginti. Pjaustymo lentelę silpnaregiui patariama turėti viena šviesia, kita – tamsia puse. Ant šviesiosios lentos pusės pjaustyti spalvotus produktus: pomidorus, agurkus, duoną, kumpį, o ant tamsiosios pusės pjaustyti šviesius maisto produktus – svogūnus, bulves ir kt. Taip pat patogiau naudotis šviesiais ir tamsiais dubenimis. Pilant ar dedant maistą į lėkštes, silpnaregiui vėl labai svarbūs spalvų kontrastai. Šviesi lėkštė geriau tiks burokėlių, rūgštynių sriubai, grikių košei, o tamsi – makaronų, perlinių kruopų sriubai, ryžių, bulvių košei ir kt. Silpnaregis geriau matys, jei lėkštes dėsime ant kontrastingų spalvų servetėlių, staltiesių ar stalo takelių. Šviesią lėkštę ant tamsaus vienspalvio pagrindo, o tamsią – ant šviesaus pagrindo.

Pravartu baltą unitazo dangtį pakeisti ryškios spalvos, kontrastingos sienų spalvai, dangčiu. Popieriaus laikiklis turėtų būti ryškiai nuo sienų besiskiriančios spalvos. Vonioje labai svarbu tinkamas apšvietimas, kad būtų kuo mažiau blizgesio. Rekomenduojama ant grindų, šalia vonios, tiesti neslidžius ryškiaspalvius kilimėlius. Ką tik sutrikus regėjimui, kol žmogus įpras, vonios kraštą galima apklijuoti ryškios spalvos juostele. Geriau bus matomas vonios kraštas ir kiek vandens prisipildė. Arba ant vonios krašto galima užmesti tamsų rankšluostį. Vonios kamštukas turi būti pritvirtintas grandinėle ir kontrastingos spalvos vonios spalvai, taip bus lengviau jį surasti.

Labai patogu skalbimo mašiną pastatyti vonios patalpoje, o jos veikimo padalas ir funkcijas reikia pažymėti kontrastingais arba taktiliniais ženklais. Taip pat svarbu tiek dujinės, tiek elektrinės viryklės degiklių jungiklius pasižymėti ryškių spalvų lipdukais arba taktiliniais ženklais. Kiekvienas silpnaregis pasirinks sau tinkamą daiktų laikymo ir žymėjimo būdą: etiketes su didelėmis ir ryškiomis raidėmis, įvairių spalvų ir storio gumytes, pleistro ar baldų žymėjimo juosteles ir kt.

Silpnaregiui svarbu suvokti erdvę, gerai orientuotis savo kūno atžvilgiu ir žinoti **kūno apsaugos būdus**. **Viršutinės kūno dalies apsaugos įvaldymas**, kai ranka pakeliama į pečių aukštį ir sulenkama 45 laipsnių kampu, laikoma 30–35 cm prieš veidą delnu į išorę, taip saugoma žmogaus galva (veidas). **Apatinis kūno dalies apsaugos įvaldymas**, kai ranka nuleidžiama statmenai grindims ir sulenkama 45 laipsnių kampu, laikoma 15–20 cm nuo kūno delnu į vidų, taip saugoma apatinė kūno dalis. Mišrus kūno apsaugos būdas naudojamas uždaroje patalpoje, tai priklauso nuo esamo apšvietimo, pažįstama ar nepažįstama patalpa, joje esančių daiktų dydžio ir kiekio, išdėstymo baldų, kurie gali būti kliūtimis, pavyzdžiui, žurnalinis staliukas. Jei silpnaregis iš tamsios patalpos patenka į skaisčios saulės apšviestą vietą, jo regėjimas laikinai sutrinka. Turi praeiti šiek tiek laiko, kol akys prisitaikys, kad žmogus galėtų toliau judėti. Svarbu, kad apšvietimo kontrastas nebūtų toks didelis: vasarą gali apakinti saulė, o žiemą – sniegas.

Koks silpnaregiui reikalingas **apšvietimas**, priklauso individualiai: nuo turimos akių ligos, kiek ribotas regėjimo laukas, regėjimo likučio bei atliekamos veiklos. Gali užtekti bendro apšvietimo arba ryškumui pastiprinti reikalingas individualus – papildomas stalo šviestuvai, pavyzdžiui, siuvimui, skaitymui, rašymui. Virtuvėje silpnaregiui gali nepakakti dienos šviesos, todėl pagrindinis šviestuvai tvirtinamas prie lubų, o papildomam apšvietimui reikalingas virš maisto ruošimo vietos, dažniausiai po pakabinamomis spintelėmis, virš darbatalio. Svarbu, kad nesusidarytų blizgesys, kai šviesa atsimuša nuo daiktų paviršių: nuo poliruotų grindų, veidrodžių, televizorių ar kompiuterių monitorių, todėl nestatykite jų prieš langą ar kitą šviesos šaltinį, kad nesusidarytų nepageidaujamas blizgesys, nemalonūs blyksniai. Kartais žmogų erzina ryškios akinančios šviesos, bet kartu jam reikalingas stiprus apšvietimas, todėl būtina surasti kompromisą. Langų erdvėje nereikia kabinti gėlių vazonų, vitražų, kad jie neužstotų saulės šviesos ir nemestų šešėlių.

Būtina žinoti, kad silpnaregiui gali padėti ir **didinamieji stiklai**, pavyzdžiui, skaitant užrašus ant įvairių maisto pakuočių, vaistų pavadinimus, telefonų numerius ar trumpas informacinio pobūdžio žinutes. Skaitydamas silpnaregis gali būti su akiniais, o jeigu rankos dreba, gali turėti specialią pastatomą lupą, kuri yra stabilesnė (mažiau juda ant popieriaus lapo). Silpnaregis prie akinių stiklų gali prisitaikyti monoklį, kuriuo gali reguliuoti ryškumą. Skaitančiajam padeda speciali liniuotė su iškirptu stačiakampiu viduryje, kuriame matoma tik viena eilutė, o kitos uždengtos. Taip akys nepameta eilutės. Skaitydamas tekstą kompiuteryje, silpnaregis gali pasikeisti foną, būti su akiniais, o raides dar pasididinti ekrane. Silpnaregis rašydamas naudoja šablonu, kur pažymėtos eilutės, dažniausiai rašo didelėmis raidėmis, kad pats galėtų perskaityti.

Žmonės su regėjimo negalia yra tokie patys, kaip „tu“ ir „aš“ – įvairių charakterių, skirtingų manierų, turintys savo įsitikinimus ir vertybes. Jiems nemaloni užuojauta, gailestis ar įkyriai siūloma pagalba. Elkimės taip, kaip norėtume, kad būtų elgiamasi su mumis, atsidūrus tokioje pat situacijoje.

Pagalba neregiiui

Buitiniai įgūdžiai. Kasdienių įgūdžių mokymasis

Grita Strankauskienė, tiflopedagogė

Didžioji dalis regos negalią turinčių žmonių nori ir gali būti savarankiškai tiek namų aplinkoje, tiek visuomeniniame gyvenime bei randa daug būdų gauti informaciją apie juos supantį pasaulį ir aktyviai jame veikti su vienokia ar kitokia aplinkinių pagalba.

Žmogus, netekęs regėjimo, pirmiausia turi išmokti orientuotis savo artimiausioje namų aplinkoje, savarankiškai apsitarnauti kasdieniame gyvenime ir atlikti būtiniausius buitines darbus. Vėliau, įveikęs tam tikrus techninius, psichologinius ar kitus barjerus, jis keliaus už savo namų ribų į kiemą, gatvę, mokytis maršrutų į įvairias įstaigas, laisvalaikio praleidimo vietas ir kt. Kiekvienas atvejis yra individualus ir priklauso nuo daugelio aplinkybių, todėl prieš pradedant mokytis tam tikrų dalykų, reikia atsižvelgti į regėjimo netekusio asmens amžių, socialinę padėtį, savarankiškumo lygį, gebėjimą naudotis likusiais pojūčiais (tarp jų ir regėjimo likučiu), sveikatos būklę ir kitus individualius veiksnius.

Svarbiausios taisyklės regos sutrikimą turinčio asmens kasdienėje aplinkoje yra **griežta tvarka**, kurios kiekvieną dieną turi laikytis pats neregys, visi šeimos nariai bei namų svečiai, taip pat **saugumo užtikrinimas**, kad nematantis žmogus laisvai ir be baimės užsigauti, ką nors nuversti, sudaužyti ar sulaužyti galėtų judėti visuose namuose ir nebijoti mokytis jam naujų dalykų.

Pradėjus bendrauti su regėjimo netekusiu asmeniu jo namuose svarbu atkreipti dėmesį į:

- patalpų, baldų, kitų svarbių objektų išdėstymą ir kaip žmogus orientuojasi, judėdamas tarp jų bei surasdamas reikalingus daiktus (ar jis nekliūva, nepasiklysta, kaip greitai randa tai, ko ieško ir kita);
- kaip žmogus pats prisitaikė naujoje situacijoje ir kokius dar aplinkos pakeitimus ir patobulinimus galima atlikti;
- saugumo reikalavimus, tvarkos ir taisyklių laikymąsi namuose (pvz., neregio kelyje paliktas kliūtis, atidarytas duris ar spintelių dureles, nenuolatinėje vietoje laikomus daiktus ir panašiai);
- kokius buities ir savitvarkos darbus žmogus atlikdavo kiekvieną dieną ir ką būtinai turi-nori mokėti pasidaryti pats (higienos laikymasis, valgymas, maisto gaminimas, tvarkymasis);
- kaip prie naujų bendro kasdienio gyvenimo sąlygų prisitaikė neregio šeimos nariai, kiek savarankiškai jie leidžia jam veikti namuose ir ko jie dar turėtų-norėtų išmokti;
- kaip prie naujų bendro kasdienio gyvenimo sąlygų prisitaikė neregio šeimos nariai, kiek savarankiškai jie leidžia jam veikti namuose ir ko jie dar turėtų-norėtų išmokti.

Kasdienio gyvenimo įgūdžiai yra pradžių pradžia, nuo kurios prasideda kiekvieno asmens savarankiškumas. Šeimos narių, mokytojų, rehabilitologų, socialinių darbuotojų ir kitų aklojo ar silpnaregio žmogaus gyvenime dalyvaujančių asmenų uždaviniai, siekiant šio tikslo, yra:

- suteikti regėjimo netekusiui žmogui specialiųjų žinių ir kasdienio gyvenimo įgūdžių, reikalingų visaverčiam savarankiškam gyvenimui ir socialinei veiklai;
- supažindinti su regos techninėmis kompensacinėmis priemonėmis bei apmokyti jomis naudotis buityje, orientuojantis aplinkoje ir komunikuojant;
- suteikti pasitikėjimo savo jėgomis, tikėjimo savo galimybėmis ir paskatinti savarankiškai veiklai namuose ir bendruomenėje.

Kasdienio gyvenimo įgūdžiai pagal sritis

Orientavimasis artimiausioje namų aplinkoje:

- nuolatinis daiktų laikymas toje pačioje vietoje, tai padeda neregiiui daiktus surasti greitai, negaištant papildomo laiko ieškojimui;
- orientavimasis virtuvėje (tvarka virtuvinėse spintelėse ir stalčiuose, bierių produktų laikymas ne maišeliuose, o dėžutėse, prieskonių pasižymėjimas brailio užrašais ar kitais sutartiniais ženklais, saugus naudojimasis virykle, buitinių prietaisų jungiklių pasižymėjimas, nekintanti maisto produktų laikymo sistema šaldytuve ir panašiai).

Valgymas ir maisto ruošimas:

- šaltų ir karštų skysčių įsipylimas (iš arbatinio, vandens čiaupo, butelio) į puodelį, stiklinę ar kitas talpas (naudojant pirštą, garsinį skysčio lygio matuoklį, kitus asmeninius būdus);
- saugus virtuvinių įrankių ir buitinių prietaisų naudojimas (tepimas ir pjaustymas peiliu, naudojimasis elektriniu virduliu, mikrobangų krosnele, plakikliu ir kitais prietaisais);
- stalo etiketas (naudojimasis stalo įrankiais, daiktų ieškojimo būdai aplink savo lėkštę ir kita);
- karštųjų patiekalų valgymas (mėsos pjaustymas, dešrelių, mėsos su kaulu, žuvies valgymas);
- daržovių, vaisių paruošimas ir valgymas (lupimas, pjaustymas, salotų darymas);
- karštųjų patiekalų paruošimas (virimas, kepimas, kepinių ruošimas);



- naudojimasis buitinėmis regos techninės pagalbos priemonėmis (kalbančiomis virtuvinėmis svarstyklėmis, garsiniais žymekliais, produktų kiekio matavimo prietaisais ir kita).

Asmens higienos įgūdžiai:

- naudojimasis asmens higienos priemonėmis (tualetas, prausimasis, higienos priemonių pasižymėjimas);
- veido, rankų, kojų priežiūra (makiažas, kremų žymėjimas ir naudojimas, manikiūras, pedikiūras);
- dantų ir burnos ertmės higiena (dantų pastos naudojimas, savo dantų šepetuko pasižymėjimas);
- akių priežiūra (lašiukų naudojimas, akispūdžio stebėjimas, akys ir diabetas);
- medicinos priemonių naudojimas (tablečių atskyrimas, brailio užrašai ant vaistų, kalbančio kraujospūdžio matuoklio, termometro, cukraus kiekio kraujyje matuoklio, kt. prietaisų naudojimas);
- plaukų priežiūra (šampūnai, dažymas, kirpimas, barzdos skutimasis, depiliacija);
- lytiniai klausimai (apsisaugojimo priemonių naudojimas ir kita).

Namų ruošos darbai:

- namų tvarkymas;
- cheminės valymo priemonės ir jų žymėjimas;
- indų plovimas;
- lovos skalbinių keitimas;
- gėlių priežiūra;
- elektros jungikliai ir buitinių elektros prietaisų eksploatacijos taisyklės;
- durys, spynos ir raktai.

Drabužių priežiūra:

- drabužių ženklinimo būdai pagal spalvą, porą, jų laikymas;

- drabužių valymas, skalbimas (rankomis ir skalbimo mašina), lyginimas;
- siuvimas (specialios adatos, įvertukai, siūlų žymėjimas);
- galvos apdangalų priežiūra;
- kaklaraiščiai, skaros, šalikai;
- avalynė ir jos priežiūra;
- aprangos kultūra ir jos tendencijos.



Techninės pagalbos priemonių naudojimas buityje:

- ilgio matavimas brailio linuote ir centimetru;
- laikrodžiai ir jų rūšys;
- kraujo spaudimo matavimo aparatas;
- kalbančios svarstyklės;
- adatos ir siūlų įvertukų naudojimas;
- elektroninis spalvų atpažinimo aparatas;
- garsinių žinučių žymeklio naudojimas.

Socialiniai įgūdžiai:

- naudojimasis ryšio priemonėmis;
- naudojimasis radiju, televizija ir kt. informacinėmis priemonėmis;
- santykiai su artimaisiais ir kaimynais, bendravimas su įvairių tarnybų (banko, seniūnijos, socialinės paramos skyriaus ir kt.) darbuotojais;
- dalyvavimas visuomeninių organizacijų veikloje;
- laisvalaikio žaidimai;
- apsipirkimas, produktų rinkimasis;
- piniginių kupiūrų ir monetų atpažinimas;
- pagalbos susiradimas prekybos centre.

Esminis dalykas kiekvienam žmogui, nepriklausomai nuo jo amžiaus, yra būti priimtam tokiam, koks jis yra, ir suprastam, kad

galėtų jaustis mylimas ir pakankamai laisvas dėl savo sprendimų bei veiksmų. Būtent tai padeda žmogui augti ir labiau pasitikėti savimi. Tėvų, sutuoktinių, vaikų, kitų šeimos narių, kaimynų ir draugų parama bei padrąsinimas netekusiam regėjimo žmogui yra būtini. Tačiau dažnai netekęs regėjimo asmuo susiduria ir su per dideliu žmonių noru padėti.

Neretai šeimos nariai ir artimieji, norėdami apsaugoti nuo traumų, nesėkmių ir kitų kliūčių, su neregiju elgiasi pernelyg globėjiškai ir užuot suteikę racionalią pagalbą jie stengiasi atlikti už neregį visus namų ruošos ir kitus savarankiškam žmogaus gyvenimui būtinus darbus. Tai ypač paminėtina kalbant apie šeimas, auginančias vaikus su regos negalia, ar artimuosius, kurie nerimauja dėl garbingo amžiaus netekusių regėjimo asmenų savarankiškumo.

Svarbu išmokti įvertinti:

- kokią regos likutį turi nematantis ar silpnai matantis šeimos narys;
- kaip jis naudojasi šiuo ir kitais pojūčiais;
- kiek saugiai jis gali judėti namų aplinkoje;
- kaip jis orientuojasi jam nepažįstamose erdvėse;
- kokias paprastas namų ruošos veiklas jis gali atlikti pats;
- kuriose srityse pagalba jam būtina;
- kokių veiksmų jis dar galėtų išmokti esamoje situacijoje;
- kiek jis pats nori būti savarankiškas.

Išsamiai atsakius į visus šiuos klausimus, galima spręsti apie šeimos ir aplinkinių pagalbos intensyvumą regos sutrikimą turinčiam asmeniui.

Savarankiškumas. Patarimai šeimos nariams ir artimiesiems

Giedrė Kazurienė, tiflopedagogė

Regėjimo praradimas bet kuriame gyvenimo periode sukelia stiprią nervinę ir psichinę įtampą, apsunkina ryšį su išorine tikrove, sutrikdo įprastą kasdienę pusiausvyrą, suardo žmogaus santykių sistemą. Šeima ir artimieji yra pagrindas žmogaus gyvenime. Jis teikia saugumą, tikrumą, globą, bendravimą. Čia susiklosto ilgalaikiai ryšiai su tėvais, broliais, seserimis, kitais šeimos nariais. Pagal šeimą žmogus „susidėlioja“ savo paties socialinio elgesio paveikslą.

Artimiesiems reikia daug išminties ir stiprybės, kad priimtų savo artimąjį kitokį. Nuo jų požiūrio į nematantį šeimos narį labai daug priklauso, kokie bus tarpusavio santykiai. Išskiriami keli santykių tipai: negalės pripažinimas, asmens suvokimas be jo negalės pasekmių pripažinimo, asmens hipergloba, užslėptas negalės nepripažinimas (dažnai jis maskuojamas dideliu rūpinimusi, nuolatinio dėmesio į asmenį sutelkimu), negalės ignoravimas. Būtina keisti netinkamus tarpusavio santykius šeimoje, svarbus adekvatus požiūris į sutrikusios regos asmenį, bet tai – ilgas procesas. Realus neregio galimybių įvertinimas, teigiama šeimos narių ir artimųjų pozicija padeda jam iš naujo išsiugdyti emocinį pastovumą, pagarbą sau ir kitiems, pozityvų bendravimą. Ir atvirkščiai, aklumo arba kitokio regos sutrikimo ignoravimas skatina neregio galimybių pervertinimą ir formuoja nepagrįstus reikalavimus jam.

Artimiesiems teks įtikinti, motyvuoti, nuteikti, paskatinti ir, žinoma, pareikalauti iš nematančio šeimos nario savarankiškų veiksmų, atsakomybės, drąsos ir užsispyrimo. O geriausia – sudaryti visas

sąlygas jo savarankiškumo būtinybei. Gyvenant kartu rekomenduojama pasiskirstyti buities darbus: kas plauna indus, valo dulkes, kilimus, šveičia vonią ir panašiai. Jeigu nereguiui (silpnaregiui) sunku pačiam nuosekliai ir kokybiškai atlikti užduotį, būtina padėti, atlikti kartu, išskaidyti etapais (aš plaunu indus, o tu – šluostai), bet jokių būdu nepriekaištauti, nesišaiptyti iš nepavykusių pastangų. Nors šiaip humoras bendraujant yra geras dalykas, taip galima „nuleisti įtampą“, pakalbėti apie skaudžius ir jautrius dalykus, bet svarbu nesijuokti vienas, neskaudinti. Kitaip visam laikui atstumsite, sutrypsite savigarbos, savarankiškumo ir pasitikėjimo daigelius, o tada jau teks patiems jam tarnauti ir aptarnauti.

Dažnai neregio norą būti nepriklausomu slopina įtampos, rizikos vengimas, gal ir nenoras išsiskirti iš reginčiųjų. Reikia suprasti ir šeimai, ir artimiesiems, ir pačiam nereguiui, kad aklumo nepaslėpsi, neuždengsi ir kad kaip tik labai svarbu naudotis visomis priemonėmis, padedančiomis ir palengvinančiomis asmens orientaciją, galimybes bendrauti, pačiam atlikti įvairius buities darbus.

Neretai neregys jaučiasi bejėgis ir menkavertis, priklausomas nuo aplinkinių, ateitis jį baugina, o gyvenimas – praradęs ir džiaugsmą, ir prasmę. Todėl labai svarbu, kad šeimoje neregys turėtų asmeninį statusą, vaidmenį, pareigas ir teises. Ten, kur vien dėl aklumo žmogaus nuomonė neturi vertės, kur žmogus nustumiamas nuo svarbių šeimos problemų sprendimo, kur nieko iš jo nereikalaujama ir nesitikima, kur su juo nesitariama, o tik informuojama, ne padedama, o tik aptarnaujama – ten nėra jokių sąlygų nereguiui turėti asmeninį statusą, įrodyti savo visavertiškumą ir pačiam juo patikėti.

Bendravimą su artimaisiais, darbuotojais apsunkina tai, kad neregys negali pastebėti partnerio mimikos, gestų, išorės elgesio, paryškinančių kalbančiojo mintį, parodančių jo santykį su pašnekovu, pritarimą ar nesutikimą. Nereguiui dažnai trūksta tikrumo, kad jo klauso, supranta, juo domisi, todėl į pokalbį įterpkite savo reakciją parodančius žodžius („žinoma“, „gerai pastebėta“, „negali būti“, „ar tu tikras“ ir kt.). Pradedant bendrauti, jei nesate jo šeimos narys ar

artimas draugas, kurio balsą jis gerai pažįsta, būtinai prisistatykite, priminkite, kada ir kur buvote susitikę.

Neregiiui svarbu ugdytis ir komunikacinius įgūdžius: rasti reikalingą informaciją, gebėti naudotis įvairiais jos šaltiniais, ryšių sistema ir kompiuterine technika. Būtinai reikia skatinti neregį pažinti save ir kitus, mokytis bendrauti su įvairiais žmonėmis, plėsti jo pažinčių ratą pagal pomėgius, amžių, negalę ir pan. Pasitarus pasiūlyti susipažinti su įdomiu žmogumi, palydėti į svečius ar pasikviesti pasisvečiuoti.

Šeimos nariams ir artimiesiems svarbu žinoti, kaip apsaugoti neregį nuo fizinių traumų. Būtina saugi aplinka namuose: patogiai sustatyti baldai, vengiant aštrių kampų, paliktų atvirų durų, langų, stalčių, prie baldų krašto pastatytų vazų, lėkščių, statulėlių, nuotraukų rėmelių ir panašiai. Neregio namuose būtina tvarka, o kad jis galėtų jaustis saugus, kiekvienas daiktas privalo turėti savo nuolatinę vietą. Todėl ir artimieji, paėmę ką nors, turi padėti į tą pačią vietą. Jeigu nespėjote, pamiršote – būtinai įspėkite neregį. Svarbu sekti, kad jo kelyje nepaliktumėte kibirų, šiukšlių dėžės (maišo), šepečio, dulkių siurblio, kėdės ir pan. Jeigu aplinkoje kas nors pasikeičia, nepamirškite pasakyti ir parodyti, leiskite pačiam aklaui apčiuopti. Jeigu norite keisti baldų sustatymą, pasitarkite, pabandykite, ar bus jam patogiu ir saugu. Kartu su neregium atlikite įvairius tvarkymosi darbus: dėkite skalbinius į skalbyklę, išimkite, lankstykite, kabinkite rūbus, tvarkykite daiktus, rūšiuokite apatinius ir viršutinius, pažymėkite, kartu sudėkite kojinių poras, rūbus laikykite atskirose lentynose (stalčiuose), aptarkite rūbų paskirtį, sudėtį, spalvas, jų derinius, jeigu kokia spalva neregium netinka, koks rūbas nublukęs, nebemadingas, nesivaržykite pasakyti.

Ypač svarbu, kad aklaasis gebėtų savarankiškai ir saugiai naudotis elektros prietaisais, todėl patikrinkite jų saugumą, padėkite jam tinkamu būdu iškiliai pažymėti reikiamus duomenis ir kelis kartus (ar daugiau) padėti naudojantis. Nematantysis gali pats puikiai naudotis įvairiais buitinais elektriniais prietaisais (barzdaskute,

plaukų džiovintuvu, magnetofonu, televizoriumi, radijo aparatu, įkrovikliais, telefonu, mikrobangų krosnele, virykle, šildytuvu, skalbimo mašina, lygintuvu ir panašiai). Aptarkite, kokių specialiųjų priemonių reikia neregio reikmėms tenkinti: gal tai mobiliojo telefono programėlė, kompiuteris, internetas, būtinieji prietaisai, laisvalaikio žaidimai, garsinės knygos.

Artimieji turi mokyti neregį orientuotis mažojoje erdvėje (name, bute, kambaryje), įvairiose veiklose lavinti manipuliacinius įgūdžius, regos likučio naudojimą, klausos, uoslės, lytėjimo ir kognityvinius procesus (ypač mąstymą ir kalbą). Orientacijos ir mobilumo lavinimas padės aklajam ar silpnaregiui savarankiškai vaikščioti įprastoje vietovėje, orientuotis nepažįstamoje. Saugi aplinka svarbi ne tik namuose, būtina susitarti, kaip neregys galėtų pats saugiai išeiti iš namų, buto, atrakinti (užrakinti) duris, lipti laiptais, naudotis laiptinės durų kodu, išmokti saugiai (naudojantis lazdele) pasivaikščioti netoli



namų ir sugrįžti. Jeigu tai sunku įgyvendinti, vienas iš artimųjų turi reguliariai eiti pasivaikščioti su akloju tuo maršrutu, kurio jis mokosi ar jau išmoko. Skatinti jį naudotis lazdele, eiti šalia ar kiek atsilikus, siekiant užtikrinti jo saugumą, kol jis galės judėti savarankiškai.

Jeigu aklasis turi mažai galimybių judėti, reikia paskatinti jį reguliariai mankštintis prie atviro lango, saugiai naudoti paprastus sportinius prietaisus (svarmenis, gumas, tampykles kt.),

nes jam, kaip ir kitiems, būtinas fizinis krūvis. Taip pat verta aptarti sveikos mitybos principus, vengiant nutukimo, įvairių priklausomybių (rūkymas, alkoholis) poveikį jo sveikatai, kaip galima būtų su jomis susitvarkyti. Jeigu neregys rūko, būtinai aptarti galimas neatsargaus

rūkymo bet kurioje namų vietoje liūdnas pasekmes (gaisras) ir paskirti vieną vietą saugiam rūkymui.

Reikia atsiminti, kad aklajam gali pasireikšti ir neigiamos reakcijos: staigus pyktis, grubumas, depresija, pagalbos atsisakymas. Reikia nusiraminti, nepriimti šių reakcijų asmeniškai, bet leisti jam išsikalbėti, nedejuoti kartu, bet leisti pajusti ne gailestį ir užuojautą, o tikėjimą jo jėgomis, pasiūlyti realią pagalbą. Neplanuoti greitų ir nepamatuotų pokyčių, o eiti mažais žingsneliais, kiekvieną pastebint, įvertinant ir pasidžiaugiant. Svarbu kalbėtis ir apie dvasinius dalykus. Jeigu šeima tikinti ir malda, bažnyčios lankymas, išpažintis ir visos apeigos atliekamos nuo vaikystės, tai būtina ir toliau skatinti ir stiprinti tikėjimą. Jeigu to šeimoje nebuvo, verta pasikalbėti apie tikėjimo šviesą, Dievo žodį, maldos galią, padėti susitikti su kunigu ar kitu tikinčiu žmogumi, gal ir atrasti tai, kas įprasmina mūsų gyvenimą per kasdienybę, per rutiną, per buitį. Juk tai ne tik įprasta religija, tai – savotiškas poreikis būti geresniu žmogumi, tai noras surasti oazę savyje, atrasti tikrąjį aš.

Žinoma, ne kiekvienas akklasis taps savarankiškas visose gyvenimo srityse, ne visiems seksis ir pasiseks, toli gražu ne kiekvienas ir norės to savarankiškumo, nes vengs atsakomybės. Būtent todėl, kad kiekvienas žmogus kitoks, skirtingos jų ekonominės, socialinės sąlygos, biologiniai ir psichologiniai ypatumai, reikalinga individuali įvairiapusė pagalba ir parama.

Orientacija ir mobilumas. Kaip neregiiui saugiai judėti ir orientuotis aplinkoje

Danutė Marcelė Balčiūnienė, tiflopedagogė metodininkė

Bet kuris, teikiantis pagalbą neregiiui, privalo turėti specialių žinių, kaip tai padaryti. Tai ypač svarbu palydovams, padedantiems akliesiems saugiai judėti ir orientuotis aplinkoje. Tam yra specialios orientacijos mobilumo programos ir suaugusiems, ir mokiniams, ir net vaikučiams nuo 2 iki 6 metų.

Pagrindinis orientacijos ir mobilumo mokymo tikslas – atstatyti žmogaus savarankiškumą. To pasiekama mokant savarankiškai vaikščioti, apeiti kliūtis, naudotis orientyrais, saugaus vaikščiojimo būdų, pasinaudojant reginčio palydovo pagalba, mokant vaikščioti su baltąja lazdele, taip pat konkrečių ėjimo maršrutų. Labai svarbu, kad tiek tiflopedagogas, tiek socialinis darbuotojas, asistentas, šeimos narys ar kitas pagalbininkas „muštų į vienus vartus“ – tęstų kolegų pradėtą darbą ir taip padėtų neregiam pasiekti kiek įmanoma didesnę savarankiškumą. Tik bendras, tikslingas visų specialistų darbas padės neregiam tapti kiek įmanoma daugiau nepriklausomiems nuo aplinkos ir aplinkinių.

Erdvės suvokimas. Kiekvienas žmogus (taip pat ir neregys) turi mokėti gerai orientuotis ne tik supančioje mažojoje ir didžiojoje erdvėje su visais joje esančiais daiktais, bet ir tarp aplinkinių žmonių, kitaip sakant, ir materialinėje, ir socialinėje erdvėje. Daiktų ir vietovės vaizdinius neregiai kuria lytėjimu ir klausia. Kokius vaizdinius jis susidarys, priklauso nuo aplinkinių, todėl bet kuris, lydintis neregį, turėtų tiksliai apibūdinti aplinką, nurodyti svarbiausius objektus, orientyrus, jų dydį, spalvą, formą ir panašiai. Silpnaregiams erdvę

suvokti padeda regėjimo likučio panaudojimas, kontrastai ir geras apšvietimas.

Kūno apsaugos būdai: viršutinis (ranka pakeliama į pečių aukštį ir, sulenkus ją 45 laipsnių kampu, laikoma 30–35 cm prieš veidą delnu į išorę), apatinis (ranka nuleidžiama statmenai grindims ir, sulenkus ją 45 laipsnių kampu, laikoma 15–20 cm nuo kūno delnu į vidų), mišrusis, rankos „pailginimas“ liniuote, laikraščiu ar kitu daiktu.

Vaikščiojimas su reginčiuoju palydovu. Būti palydovu nėra paprasta ir lengva. Svarbu turėti žinių ir pasitikėti savimi. Lydėdami neregį nepamirškite pirmiausia pasiūlyti savo parankės. Leiskite jam pačiam į ją įsikibti. Sulenkite ranką ties alkūne, neregys plaštaka įsikibs šiek tiek aukščiau alkūnės sąnario. Taip jis jaučia, kur eina matantis žmogus. Eikite šalia, truputėlį priešakyje. Neregys pats pasirenka vietą šalia palydovo – iš kairės ar dešinės. Negriebkite patys neregio už rankos ar parankės ir nestumkite jo prieš save.



Nepalikite jo naujoje vietoje apie tai jo neperspėję ir netylėkite lydėdami.

Einant pro duris ar siaurą vietą, palydovas visada turi būti pirmas. Jis neregį stumteli ranka, kurios šis ir laikosi eidamas ne šalia, o atsilikęs per pusę žingsnio. Pagrindinė

taisyklė – palydovas duris atidaro, neregys uždaro. Laisva ranka atidaręs duris, palydovas perima durų rankeną ta ranka, kuria lydi neregį. Neregys, slysdamas savo laisvąją ranką per palydovo lydinčiąją ranką, lengvai randa durų rankeną. Palydovas atitraukia ranką, neregys atidaro duris iki galo, susiranda rankeną anapus durų ir, abiem praėjus, duris uždaro. Patogiausia, kai neregys eina toje pusėje, kurioje yra durų lankstai (vyriai). Prireikus pakeisti palydovo ranką, neregys apeina jį iš nugaros, lengvai liesdamas ranka, kad per

toli neatsitrauktų. Einant pro duris ar siaurą vietą neturi nutrūkti kontaktas su palydovu.

Padėdami atsisėsti, palydėkite neregį iki kėdės sakydami: „Prieš jus stovi kėdė.“ Tada paimkite neregio ranką, priglauskite prie atkaltės, po to atgalia jo plaštakos puse perbraukite per kėdės paviršių. Neregį leiskite rinktis pačiam – sėstis ar ne. Arba jo ranką uždėkite ant fotelio ar sofos atkaltės tardami: „Prieš jus sofa.“ Sodinant prie stalo, pakanka neregio ranka paliesti kėdės atkaltę ir po to delno išorine puse stalo briauną. Neregys pats atsitrauks kėdę ir atsisės. Primygtinai sodinti nereikia.

Užlipimas ir nulipimas laiptais. Kylant ar leidžiantis laiptais, neregį galite pasakyti: „Atsargiau, dabar lipame (ar leidžiamės) laiptais.“ Ir, pasiūlę parankę, ramiai lipkite. Nepamirškite – palydovas eina vienu laipteliu priekyje. Jei neregys eina vienas, laiptų pradžią ir



pabaigą jis pajus baltą lazdele. Jei jį lydite, pasakykite jam, kad jau artėjate prie paskutinės pakopos, perspėkite neregį, kai vieni laiptai baigiasi ir prasideda kiti, nusakykite, kokie laiptai ir kokioje pusėje turėklai. Prireikus aiškiai nurodykite judėjimo kryptis, pvz.: „Eikite iki turėklų pabaigos ir tada pasukite į dešinę.“ Jei galima rinktis laiptus ar eskalatorių, sprendžiamąjį balsą visada turi neregys.

Orientavimasis uždaroje patalpoje. Palydėjus neregį į nežinomą vietą, reikėtų supažindinti su ja ir, esant galimybei, leisti savarankiškai patyrinti. Susipažindamas su nežinoma patalpa, neregys, pagrindiniu orientyru laikydamas įėjimo duris, turėtų apeiti ją pagal perimetrą iš kairės į dešinę ir atgal. Susipažindamas su daiktais, esančiais kambario viduryje – išvaikščioti kambarį nuo įėjimo durų

įvairiomis kryptimis, kiekvieną kelyje aptiktą daiktą gerai apžiūrėti ir grįžti prie pagrindinio orientyro.

Nukritusių daiktų ieškojimo būdai: sukamieji, braukiamieji rankų judesiai; braukiamieji kojos judesiai; ieškojimas ilgąja lazdele; panaudojant klausą.

Vaikščiojant gatvėje, palydovas turi stebėti, kad prie šaligatvio krašto ar laiptelio prieitų stačiu kampu. Pagal palydovo judesius neregys ir be perspėjimų jaučia pakilimus ir nusileidimus. Bet kuris, lydintis neregį, turėtų aiškinti, kokia gatve ar keliu eina, kokias kliūtis ir orientyrus sutinka, koku autobusu važiuoja ir panašiai, visada supažindinti juos su nauja aplinka, paaiškinti ir parodyti, jei kas nors pasikeitė. Paklausti, ar neregys naudoja baltąją lazdele, pasiūlyti bent mažą atkarpą praeiti savarankiškai. Šiek tiek primatantiems aiškinti, kad sulankstomą baltąją lazdelę jie turėtų nešiotis nuolat, o panaudoti, kai tai yra būtina – pereinant gatvę, netikėtai pasikeitus apšvietimui ar esant sudėtingam kelio ruožui.

Naudojimasis transporto priemonėmis. Išlipant ar įlipant į autobusą, traukinį, troleibusą palydovas visada eina priekyje neregio. Jis aklam ar silpnaregiui bendrakeleiviui parodo rankeną, pasako, kokie laipteliai – aukšti ar žemi, ir leidžia veikti savarankiškai. Išlipant reikėtų paduoti ranką ir įspėti, kokio dydžio tarpas tarp paskutinio laiptelio ir bordiūro.

Įsėdimas į automobilį. Palydėję neregį prie automobilio, atidarykite dureles ir neregio ranką uždėkite ant durų viršutinės briaunos. Kita ranka jis pajus, koks automobilio aukštis ir kur jam sėstis.

Pojūčių lavinimas. Klausą, lytėjimą, uoslę, motoriniai jėgūdžiai, net ir skonis suteikia žinių apie aplinką, todėl mokėti efektyviai naudotis visais išlikusiais pojūčiais žmogui su sutrikusia rega yra labai svarbu. Palydovas turėtų prisidėti prie jų lavinimo, suteikdamas informacijos, susietos su konkrečiomis situacijomis, sąlygomis ir vietomis.

Vaikščiojimas su baltąja lazdele. Baltoji lazdelė – raktas į asmens savarankiškumą! Profesionaliai akluosius mokyti, kaip reikia naudotis baltosiomis lazdelėmis, mūsų šalyje pradėta 1989–1990 metais.

Baltoji lazdelė – ne šiaip kokia lazda, o speciali, skirta neregiam. Lazdelių rūšys: ilgoji, trumpoji, sulankstoma, sustumiama, taip pat atraminė, skirta senyvo amžiaus ar sunkiai judantiems neregiam. Dažniausiai naudojama ilgoji sulankstoma lazdelė, kuri parenkama pagal žmogaus ūgį – 10–15 cm iki smakro. Sudedamosios dalys: kilpa, rankena, vamzdeliai, antgalis (ratukinis arba pieštukinis). Pagrindinė lazdelės padėtis – laikoma ties kūno centru, einant ja mojuojama iš dešinės į kairę, iš kairės į dešinę per savo pečių plotį vienu iš ėjimo su baltąja lazdele būdų: braukimo, švytavimo, įžambiosios technikos, mišriu ar trijų taškų.

Taisyklingai laikoma ir naudojama, baltoji lazdelė apsaugo neregį nuo daugelio kelyje pasitaikančių kliūčių, padeda pažinti aplinką, joje orientuotis, padidina jo savarankiškumą, praplečia judėjimo laisvę, gerina pasitikėjimą savimi. Keliavimas naudojantis baltąja lazdele – ne tik didelio nematančio žmogaus savarankiškumo įrodymas, bet ir savo paties negalios pripažinimas. Silpnaregiui baltoji lazdelė padeda susiorientuoti tamsoje, einant skaisčiai šviečiant saulei, esant ypatingoms oro sąlygoms, pereinant per gatvę, einant blogiau žinomu arba visai nežinomu maršrutu. Nesinaudojantys baltąja lazdele silpnaregiai neretai pakliūva į sudėtingas situacijas gatvėje, net avarijas, moka baudas, kad ne vietoje ar degant raudonam šviesoforo signalui perėjo gatvę.

Keliavimas susidarytu maršrutu. Įgytų orientacijos ir mobilumo įgūdžių įtvirtinimas – maršrutų iki reikalingiausių objektų, kurie parenkami pagal neregio norus, fizines galimybes bei būtinumą, įsisavinimas. Pirmiausia kartu su neregium sudaromas būsimo maršruto planas, aptariami ir išbandomi visi galimi variantai, orientyrai ir kliūtys, o tada neregys pasirenka jam tinkamiausią kelią ir nedidelėmis atkarpomis mokosi juo keliauti. Pradžioje tiflopedagogui aiškinant, vėliau tik stebint, o tada ir visai vienas. Būtų šaunu, jei socialinis darbuotojas ar kitas palydovas, išsiaiškinęs, ką neregys jau išmoko ar mokosi, tęstų kitų specialistų pradėtą darbą. O svarbiausia – pasitikėtų neregium ir, prireikus pačiam pamokyti, nedejuotų: „Oi, oi,

vaikeli, čia taip sudėtinga, nesaugu, net man baisu, ir kaip tu čia vaikščiosi vienas.“

Prireikus savarankiškai pereiti gatvę, geriausia pagalba neregiam – garsiniai šviesoforai, kitais atvejais, jei yra netoliese, patogiau pasinaudoti nereguliuojama sankryža, nes ties begarsiais šviesoforais vairuotojai naudojami šviesoforo signalais ir neretai visai pamiršta kelių eismo taisyklę: „Visur (net ir ne pėsčiųjų perėjoje) vairuotojas privalo praleisti neregį pėsčiąjį, signalizuojantį baltąja lazdele.“

Keletas svarbiausių orientacijos ir mobilumo taisyklių bendraujant su neregiais

- Prieš pradėdami bendrauti su neregium, prisistatykite, pasakykite: „Laba diena. Aš esu toks ir toks.“ Ne kiekvienas atpažįsta balsus ar juos atsimena. Jei Jūs paskutinį kartą matėtės anksčiau nei vakar arba jei neregys gali neprisiminti jūsų vardo, pridurkite: „Atsimenate, mes buvome susitikę ten ir ten.“
- Sveikintis reikėtų taip, kad neregys žinotų esąs sveikinamas ir suprastų, kas su juo sveikinasi. Negalima sveikintis galvos linktelėjimu ar rankos mostu, kaip tai dažnai daroma su kitais. Galvos linktelėjimą turi pakeisti keli žodžiai: „Laba diena, x... Esu ...“ Kad ir kokia būtų maloni šypsena ar galvos linktelėjimas, jie neregiumi nieko nereiškia.
- Pamatę ateinantį neregį, nenuitilkite, neprisipauskite prie sienos, manydami, kad duodate jam kelią, geriau ką nors pasakykite, kad neregys žinotų, kur jūs esate ir galėtų saugiai jus aplenkti.
- Būkite punktualūs. Nematantiam ir kelios minutės virsta amžinybė, be to, neregys atidaro duris žmogui, kurio laukia sutartu laiku.

- Kalbėkite tiesiogiai su aklu žmogumi. Nesikreipkite į šeimos narius ar lydinčiuosius, ignoruodami akląjį. Už save kalbėti jis gali. Kalbėkite įprastu tonu ir žiūrėkite tiesiai į žmogų. Nešaukite. Aklumas su žmogaus klausa nesusijęs.
- Daugelis mano, kad neregio draugijoje turi būti be perstojo kalbama („Kitaip jis nežinos, kad aš dar ten“). Nėra reikalo vengti tokių žodžių kaip „žiūrėkite“, „matai“.
- Nepamirškite, kad neregiai yra nematantys, bet girdi, todėl bet kokios „pašnibždėtos“ pastabos greičiausiai bus jų išgirstos.
- Prieš padėdami neregiiui, visada **paklauskite jo paties, ar jam reikalinga pagalba**. Taip parodysite pagarbą jo laisvei. Niekada nedvejokite pasiūlyti savo pagalbos, tik nereikia jos siūlyti primygtinai. Jei Jūsų siūlymas nebus priimtas, neįsižeiskite.
- Jei bendraujate triukšmingoje vietoje, aklojo nepalikite pokalbio viduryje ar iš karto po pokalbio, neperspėję, kad Jūs pasitraukiate. Priešingu atveju aklasis kalbės ir nepastebės, kad jo niekas nesiklauso.
- Aklo žmogaus **niekada nepalikite atviroje vietoje ar erdvėje**, kurioje nėra apčiuopiamų orientyrų. Geriausia akląjį palydėti iki kambario sienos ar kokio kito orientyro, nuo kurio jis jau galėtų pats pasirinkti savo judėjimo kryptį.
- Skaitant asmeninius laiškus arba finansinius dokumentus būtinas taktas ir diskretiškumas. Voko niekada neatplėškite be aiškiai išreikšto neregio leidimo. Jei iš voko nebuvo galima suprasti, kas siuntėjas, prieš pradėdami skaityti pirmiausia perskaitykite siuntėjo pavardę, kad neregys galėtų apsispręsti, duoti jums laišką / dokumentą skaityti ar ne. Niekada neskaitykite laiško tyliai sau po nosimi, tik po to padarydami santrauką. Skaitykite lėtai ir aiškiai. Jeigu jūsų neklausia, niekada nekomentuokite korespondencijos turinio ir nesakykite savo nuomonės apie siuntėją.

- Žmonėms su regėjimo sutrikimais aplinkos tvarka yra labai svarbi. Kiekvienas daiktas privalo turėti nuolatinę vietą. Jeigu ką nors paėmėte, padėkite į tą pačią vietą. Jei pamiršote kur, paklauskite neregio – tai jam ypač svarbu, jei gyvena vienas. Ne mažiau svarbus punctualumas. Kai tenka nieko nematant ir neveikiant laukti, minutės virsta amžinybe, o toks laukimas perauga į nervingumą ir bereikalingą įtampą.
- Neregį reikia perspėti žodžiu tik apie pavojingesnes kliūtis kelyje, bet neužtenka pasakyti „saugokitės“, „atsargiai“. Būtina tiksliai nurodyti, koks yra pavojus, ką žmogus turi daryti, pvz., nebėgti, pasilenkti, nešokti. Neregių nereikia tampyti ar sukinėti.
- Nelieskite aklojo baltosios lazdelės, nejudinkite jos, palikite ją toje vietoje, kur žmogus ją padėjo. Tas pats ir su kitais daiktais.
- Pasikabinti palatą, kepurę ar kitą daiktą neregiumi reikėtų leisti pačiam. O jei norėtumėte jam padėti, nepamirškite pasakyti: „Jūsų apsiaustas kabo ant pirmo nuo durų kablo“ arba „Jūsų lagaminas padėtas ant lentynos virš Jūsų“.
- Kviesdami neregį į įstaigą nepamirškite aiškiai apibūdinti vizualinius orientyrus: kokios durys, laiptai, ar yra kokių kliūčių ir t. t. Geriausia pasitikti ir einant iki Jūsų kabineto papasakoti kelią (kelintos jūsų durys nuo įėjimo ir t. t.).
- Jei žmogus su Jumis bendrauja pirmą kartą, aprodykite patalpas. Jeigu neregiumi norite ką nors paduoti ir jį pažįstate, pavadinkite vardu, o jei nepažįstate, palieskite jį. Jis supras, kad kreipiatės į jį.
- Prieš išeidami ar netikėtai grįždami į kambarį perspėkite žmogų, su kurio bendraujate.
- Labai plačiai paplitusi mintis, kad vos pamačius neregį reikia jį kuo greičiau pasodinti. Neregiumi leiskite rinktis pačiam – sėstis ar ne. Primygtinai sodinti nereikia. Pridėkite neregio ranką ant atkaltės, sakydami: „Štai kėdė, o čia – atkaltė“, arba jo ranką uždėkite ant krėslo tardami: „Krėslas Jums iš dešinės.“

Niekada nesakykite: „Kėdė ten“ arba „Ten, prie sienos, stovi kabykla.“ Tokie pasakymai neregui nieko nereiškia. Geriau sakykite taip: „Prieš jus stovi kėdė“ arba „Už trijų metrų, kairėje pusėje, prie sienos stovi kabykla.“

- Jeigu aklasis ar silpnaregis, su kuriuo jūs bendraujate, nuolat lankosi Jūsų patalpose, perspėkite jį apie aplinkos pasikeitimus, pvz., perstatytus baldus, įrangą ir t. t. Nežinoma aplinka neregui tarsi miškas, o šiek tiek primatančius gąsdina nematoma erdvė, nežinia kur esančios kliūtys ir sudėtingas kontaktas su aplinkiniais. Pasakymas „Pamatysite ir sužinosite atėję“ čia netinka.
- Prisiminkime – mes akląjį ne vedame, o palydime. Mokykime, kad neregys laikytųsi parankės, o ne pakibtų kaip sunkiausias nešulys.

Mes visi kartu gyvename tame pačiame pasaulyje. O nregių sugebėjimai ir galimybės dažniausiai yra kur kas didesnės, negu manoma.

Naudota literatūra

„Aklo, silpnaregio ugdymas kelyje į Europos Sąjungą“. Konferencijos medžiaga. Vilnius, 2003.

Bagdonas A. „Aklųjų ir silpnaregių rehabilitacija“. Metodinių straipsnių rinkinys, Vilnius: VU leidykla, 1992.

Bagdonas A. „Sutrikimų klasifikacija“, Vilnius: VU leidykla, 2011.

Barraga N.C., Morris J. E. „Vizualinių funkcijų vystymo programa“, Kentucky: American Printing House for the Blind, 1998.

Jašinskas V., Arčiulienė V., Bendorienė J., Gelžinis A. „Išvengiamo vaikų aklumo prevencija“, Kaunas: KMU leidykla, 2007.

Lozovienė B. (parengė spaudai) „Regėjimo atstatymas be akinių“, Vilnius: Asveja, 1996.

Ruškus J. „Negalės fenomenas“. Monografija, Šiauliai, 2002.

„Vaikų, turinčių specialiųjų mokymosi poreikių, ir suaugusių neįgalių asmenų socializacija“. Mokslinės, praktinės konferencijos medžiaga, Šiauliai, 1996.

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjunga

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjunga (LASS) – tai didžiausia ir seniausia Lietuvos regėjimo neįgaliuosius vienijanti organizacija, įkurta 1926 m. Asociacija savitarpio pagalbai buria virš 5500 regėjimo neįgaliųjų, teikia socialinę pagalbą, atstovauja jų interesams ir gina neregųjų ir silpnaregių teises.

LASS vykdo veiklą šiose srityse:

- fizinės, informacinės ir elektroninės aplinkos prieinamumas;
- neįgaliųjų teisių gynimas atstovaujant neregėjams ir silpnaregiams įvairiose valstybės ir savivaldybių institucijose, nevyriausybiniuose organizacijose;
- meno prieinamumo didinimas;
- visuomenės švietimas;
- jaunimo aktyvinimas ir įtraukimas į asociacijos veiklą.

Visoje šalyje veikia 49 LASS filialai, kurie teikia socialines ir kultūrinės paslaugas regėjimo neįgaliesiems.

Filialų veiklą koordinuoja LASS šiaurės rytų centras, įsikūręs Panevėžyje, LASS pietvakarių centras, veikiantis Kaune, bei Vilkpėdės socialinių paslaugų centras, teikiantis paslaugas Vilniuje.

Išsamią informaciją apie LASS ir jos veiklą, teikiamas paslaugas, filialų kontaktus ir kitą susijusią informaciją rasite **www.lass.lt**.

Kontaktai

Labdarių g. 7/11, 01120, Vilnius

8 5 262 48 66

centras@lass.lt

www.lass.lt

Lietuvos aklųjų biblioteka (LAB)

Tai biblioteka, aptarnaujanti ne tik neregius. LAB skaitytojais gali būti visi, negalintys skaityti įprasto spausdinto teksto:

- silpnaregiai ar neregiai;
- asmenys, kuriems rega silpsta dėl amžiaus ar ligos;
- vaikai, turintys mokymosi ar raidos sutrikimų;
- vaikai ar suaugusieji, turintys skaitymo sutrikimą (disleksiją);
- asmenys, kurie dėl fizinės negalios ar ligos negali laikyti knygos rankose, perversti puslapių, ilgai išbūti sėdimose padėtyje.

LAB – leidinių specialiaisiais formatais profesionalai.

Garsinę knygą galima gauti LAB centre Vilniuje ir padaliniuose (Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Panevėžyje, Ukmergėje), paslaugų punktuose visoje Lietuvoje ir bet kurioje viešojoje bibliotekoje.

Kontaktai

Lietuvos aklųjų biblioteka:

8 666 85 307, info@labiblioteka.lt

Vartotojų aptarnavimas:

8 666 85 984, vilnius@labiblioteka.lt

Virtuali garsinių leidinių biblioteka ELVIS:

8 667 80 541, elvis@labiblioteka.lt

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centras

Ugdo šalies akluosius, silpnaregius, kurčneregius ir kompleksinę negalią (kurios sudėtyje yra regos sutrikimas) turinčius vaikus / mokinius (0–21 metų) (toliau – mokiniai), teikia jiems švietimo pagalbą, konsultuoja tėvus (globėjus, rūpintojus) ir pedagogus.

LASUC mokiniai:

- ugdomi pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio, akredituoto vidurinio ir socialinių įgūdžių programas;
- dalyvauja vaikų neformaliojo švietimo veikloje;
- naudojami vadovėliais brailio raštu, specialiomis mokymo priemonėmis;
- gauna švietimo (tiflopedagogo (orientacijos ir mobilumo, regėjimo funkcijų lavinimo, kasdienių gyvenimo įgūdžių ir komunikacijos), logopedo, psichologo, specialiojo ir socialinio pedagogo) ir kitą (gydomosios kūno kultūros, informacinių technologijų mokytojų) pagalbą.

Šalies bendrojo ugdymo mokyklų mokiniams:

- atvykusiems į LASUC laikinai mokytis nuo 1 mėn. iki 1 mokslo metų teikiama specialistų (tiflopedagogo, orientacijos ir mobilumo, regėjimo lavinimo, komunikacijos ir kasdienių gyvenimo įgūdžių, informacinių technologijų) pagalba;

- organizuojami nuotoliniai ir LASUC informacinių technologijų mokymai;
- Vilniaus mieste ir Vilniaus apskrityje teikiama tiflopedagogo pagalba individualių pratybų ir konsultacijų metu LASUC arba mokykloje;
- leidžiami vadovėliai brailio raštu.

Mokinių tėvai (globėjai, rūpintojai):

- gali dalyvauti individualiose arba grupinėse konsultacijose, gauti informacinę pagalbą dėl ugdymo galimybių;
- konsultuojami dėl vaikų nuo gimimo elgesio, adaptacijos, saviraiškos ir švietimo pagalbos klausimais.

LASUC ir šalies mokyklų pedagogams:

- teikiama informacija ir metodinė pagalba ugdymo, specialiosios pedagoginės pagalbos teikimo, specialiųjų techninės pagalbos priemonių naudojimo, informacinių komunikacinių technologijų diegimo, kompiuterinio raštingumo klausimais;
- organizuojami kvalifikacijos tobulinimo renginiai, mokymai, konsultuojami grupėmis ir individualiai ugdymo galimybių pasirinkimo, ugdymo metodikų taikymo, ugdamosios aplinkos pritaikymo, priemonių pasirinkimo klausimais LASUC, mokinio ugdomojoje aplinkoje, nuotoliniu būdu;
- teikiama parengta metodinė medžiaga apie ugdymo būdus ir metodus bei specialiąsias mokymo priemones.

Kontaktai

Ateities g. 44, 06329, Vilnius

+370 524 84100

rastine@lasuc.lt

www.lasuc.lt