

JAK POMAGAĆ

osobom niewidomym
i słabowidzącym?



Polski Związek Niewidomych



Poradnik został przygotowany w ramach projektu „Pokonamy bariery.
Czasopisma PZN dla osób niewidomych i słabowidzących”
współfinansowanego ze środków PFRON.



Poradnik opracował zespół:
Izabela Jania, Joanna Rodzewicz, Kamila Wiśniewska

Rysunki, projekt graficzny, skład: Wojciech Górski

Druk: EPEdruk Sp. z o.o.

Polski Związek Niewidomych
ul. Konwiktorska 9, 00-216 Warszawa
tel. 22 831 33 83, www.pzn.org.pl

Warszawa 2022
ISBN 978-83-934505-6-5

JAK POMAGAĆ

osobom niewidomym
i słabowidzącym?



Polski Związek Niewidomych

WWW.PZN.ORG.PL

Jak pomagać osobom niewidomym i słabowidzącym?

Na ulicy, przystanku czy w sklepie często spotykamy osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku. Uczestniczą one w codziennym życiu, tak samo, jak inni ludzie. Osoby niewidome i niektóre słabowidzące korzystają z pomocy białej laski, która ułatwia im poruszanie się w przestrzeni. Ponadto osoby słabowidzące używają lup albo powiększalników, aby lepiej widzieć. Pomocne w pokonywaniu trasy są również specjalne aplikacje instalowane w smartfonie.

Często zdarza się, że osobom z niepełnosprawnościami nie pomagamy, bo nie wiemy, jak to zrobić. Dlatego przygotowaliśmy poradnik, ulotkę, materiały w social mediach i Internecie. Chcemy dotrzeć z przekazem do jak największej liczby osób. Tak, aby razem tworzyć bardziej dostępny świat, w którym każdy czuje się dobrze.

Z poradnikiem można zapoznać się pod linkiem: www.pzn.org.pl/jakpomagac. Więcej podobnych materiałów o tym, jak pomagać osobom z dysfunkcją narządu wzroku można znaleźć pod adresem: <https://pzn.org.pl/jak-pomoc-osobie-z-uszkodzonym-wzrokiem/>. Zachęcamy do korzystania z tych publikacji i dzielenia się zdobytą wiedzą.

Tych, którzy chcą poznać świat z perspektywy osób niewidomych i słabowidzących zapraszamy do Laboratorium Ciemności w Instytucie Tyflogicznym PZN w Warszawie. Są to warsztaty, na których można uzyskać wiedzę, jak osoby z dysfunkcją narządu wzroku funkcjonują na co dzień, jak zauważać i rozumieć ich potrzeby.



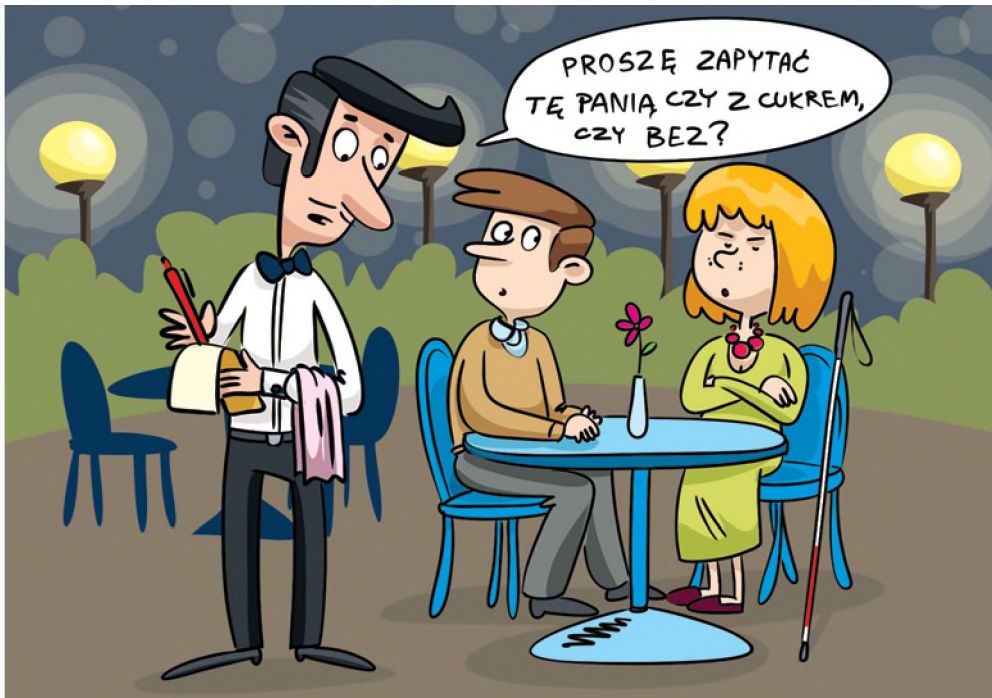
Kiedy spotkasz osobę niewidomą

Gdy spotkasz osobę niewidomą, zapytaj, czy potrzebuje pomocy. Jeśli będzie chciała skorzystać z twojego wsparcia, to z pewnością ci o tym powie. W żadnym wypadku nie ciągnij jej za rękę czy białą laskę. Gdy nie wiesz, jak pomóc, zapytaj.



Osoba słabowidząca

Osoby słabowidzące zmagają się z różnymi schorzeniami narządu wzroku. Aby lepiej funkcjonować, używają nowoczesnych technologii. Smartfon jest zarówno dla nich, jak i niewidomych bardzo potrzebny w codziennych czynnościach, np. do nawigowania podczas przemieszczania się po mieście.



Rozmowa z osobą z dysfunkcją narządu wzroku

Niewidomy to taki sam człowiek, jak inni. Ma swoje zainteresowania, potrzeby, plany. Kiedy chcesz mu coś powiedzieć, zwracaj się bezpośrednio do niego, a nie do towarzysza, który jest obok. Rozmawiaj swobodnie, pamiętaj jednak, że są też tematy, których osoba niewidoma nie ma ochoty poruszać i o nich rozmawiać. Dla wielu trudnym pytaniem będzie: „Od kiedy pan/pani nie widzi?”. Okaż empatię i zrozumienie.



Słuchanie rozmówcy

Słuchaj, co ma do powiedzenia osoba niewidoma, ona najlepiej wie, czego potrzebuje. Nie unikaj zwrotów, takich jak: „Do widzenia”, „Zauważ”, „Popatrz”. W trakcie rozmowy potwierdzaj swoją obecność, wtrącając np. „Tak”, „Rozumiem”.



Udzielanie informacji, jak trafić do danego miejsca

Jeśli ktoś nie widzi, to wskazówka np. „Trzeba pójść prosto tam, gdzie stoi niebieski budynek” nie będzie przydatna. Udzielaj informacji precyzyjnie, np. „Należy pójść 10 metrów prosto, po czym skręcić w lewo”.



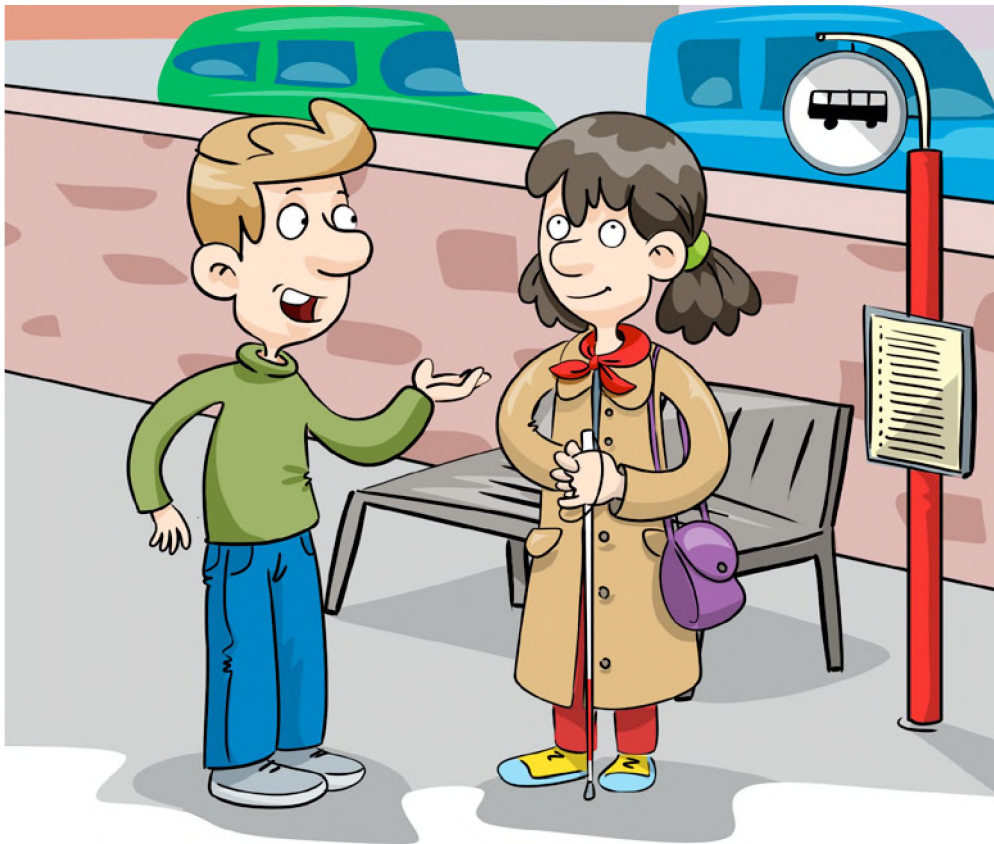
Pomoc w przemieszczaniu się

Kiedy chcesz poprowadzić osobę niewidomą, najlepiej podaj jej swoje ramię. W ten sposób ułatwisz jej nie tylko poruszanie się, lecz także przewidzenie przeszkody. Staraj się też niewidomego nieznacznie wyprzedzić, zwalniając podczas wchodzenia lub schodzenia z krawężnika czy schodów. Po udzieleniu pomocy, poinformuj go, że chcesz odejść.



Gdy niewidomy się zagubi

Jeśli zauważysz osobę niewidomą, która idzie ścieżką rowerową, poinformuj ją o tym. To samo dotyczy sytuacji w innych miejscach, w których pieszy może być zagrożony. Kiedy osoba niewidoma przechodzi przez jezdnię, obserwuj, czy nie zbacza z drogi. Powiadom ją o ewentualnych przeszkodach np. na chodniku, w parku.



Na przystanku

Kiedy widzisz osobę niewidomą, która oczekuje na autobus lub tramwaj, zapytaj o kierunek podróży. Powiadom ją, gdy podjedzie właściwy środek komunikacji.



Zareaguj, gdy istnieje zagrożenie upadku

Przystanki czy perony nie zawsze mają wypukłe oznaczenia na obrzeżach. Istnieje ryzyko, że osoba niewidoma może upaść na tory. Dlatego ostrzeż ją przed zagrożeniem. Dla osób słabowidzących pomocne jest oznakowanie żółte kontrastujące z podłożem.



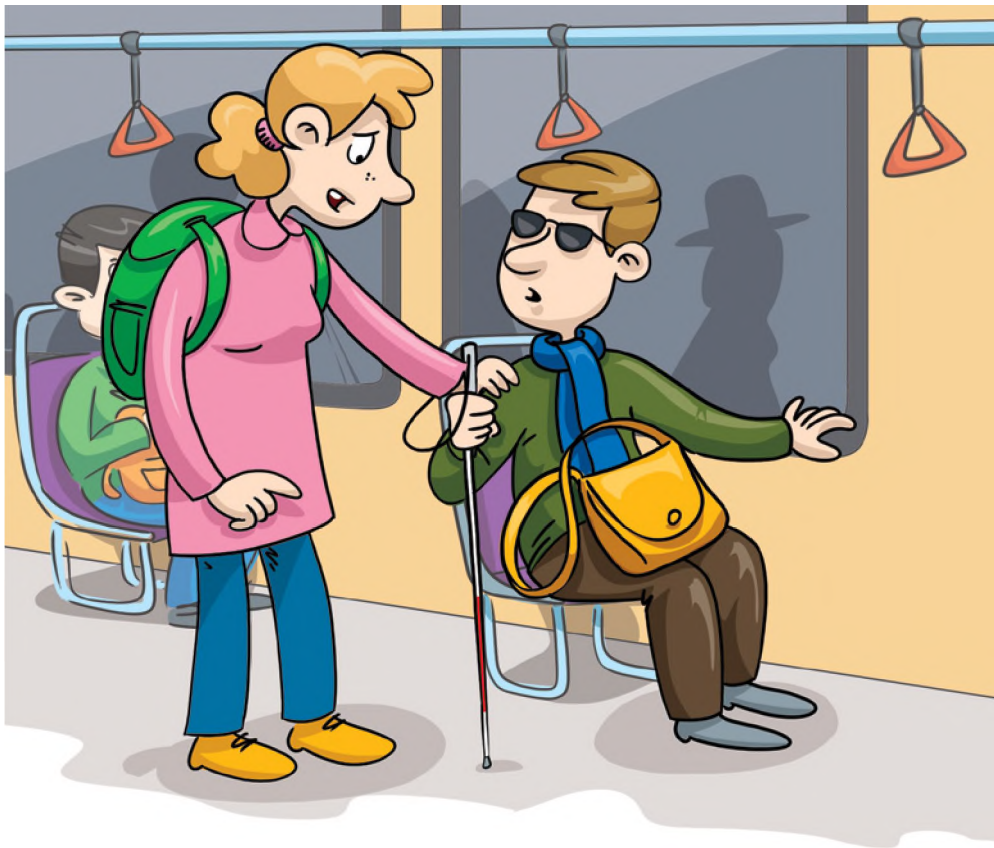
Pomoc przy wchodzeniu do autobusu

Kiedy stoisz na przystanku i widzisz niewidomego zamierzającego wsiąść do autobusu, to podaj mu swoje ramię tak, aby był nieznacznie za tobą. Potem wejdź pierwszy, a osoba niewidoma podąży za tobą. Możesz również podprowadzić osobę niewidomą do drzwi pojazdu i położyć jej rękę na poręczy przy wejściu.



Ustąp miejsca

Osoba niewidoma w autobusie czy tramwaju czuje się bezpieczna, gdy siedzi. Nie jest ona wtedy narażona na upadek. Jeżeli nie ma wolnego miejsca, naprowadź jej rękę na uchwyt.



Poinformuj o zmianie trasy

W sytuacji kiedy autobus zjeżdża do zajezdni lub zmienia trasę, powiedz o tym osobie niewidomej.



Wychodzenie z autobusu

Pomóż osobie niewidomej przy wysiadaniu – podaj swoje ramię, wysiadaj pierwszy. Dzięki temu uchronisz pasażera przed zderzeniem z ewentualną przeszkodą, koszem na śmieci czy słupem. Jeżeli zauważysz, że niewidomy chce wysiąść z pojazdu i szuka przycisku, nie czekaj, naciśnij go.



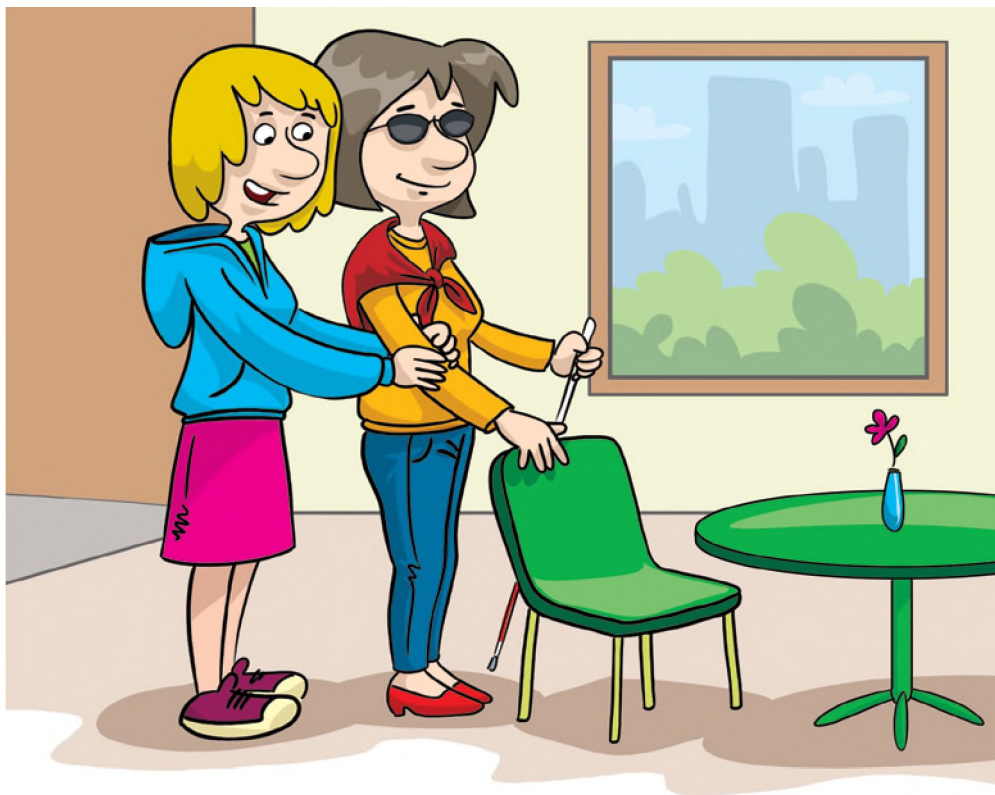
Osoba niewidoma poruszająca się z psem przewodnikiem

Kiedy zobaczysz osobę niewidomą z psem asystującym, nie zaczepiaj psa, nie głaszcz, bo w ten sposób rozpraszasz zwierzę. Zadaniem czworonoga jest pomoc w poruszaniu się osobie z niepełnosprawnością narządu wzroku.



Przywitanie osoby niewidomej

W tej sytuacji można powiedzieć: „Chciałbym pani/panu uściśnąć dłoń”, wtedy osoba niewidoma sama wyciągnie rękę w twoją stronę. Możesz również delikatnie dotknąć jej dłoni, mówiąc np. „Witam panią/pana”.



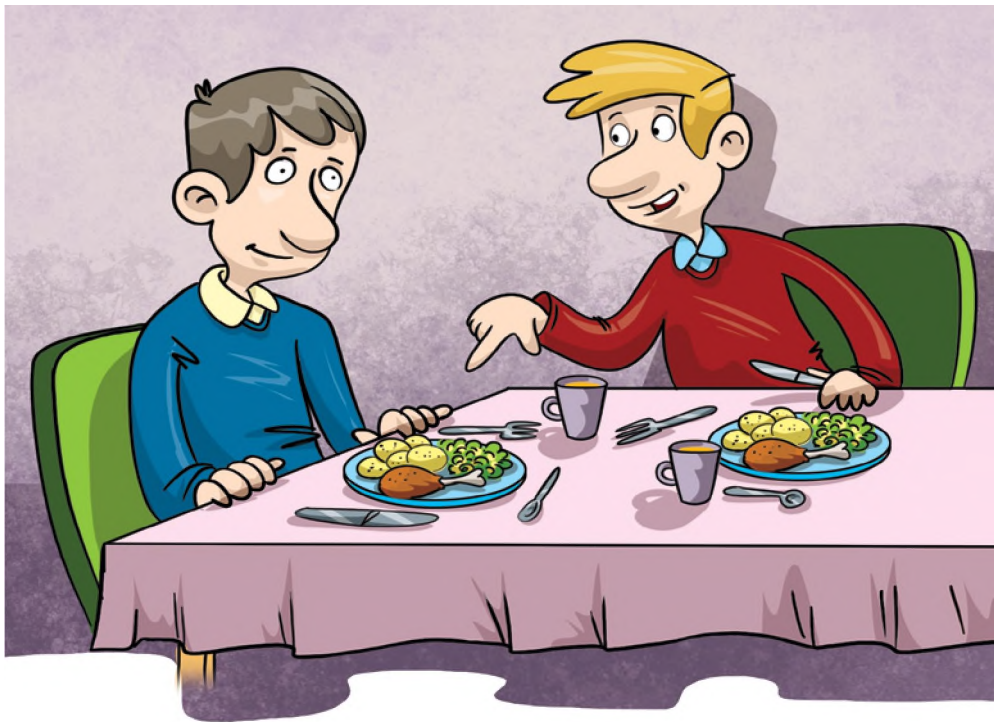
Informacja po wejściu do pomieszczenia

Wchodząc z osobą niewidomą do pomieszczenia, powiedz jej, kto lub co się w nim znajduje. A jeśli chcesz zaproponować miejsce, wystarczy, że położysz jej rękę na oparciu krzesła, natomiast drugą ręką wskażesz przestrzeń do siedzenia.



Przedstaw się

Jeżeli wchodzisz do pokoju, w którym jest osoba niewidoma, przedstaw się. Warto także, żebyś uprzedził ją, kiedy wychodzisz z pomieszczenia albo się oddalasz.



Wspólny posiłek

Kiedy stawiasz posiłek lub napój przed osobą niewidomą, powiedz jej o tym. W ten sposób można uniknąć rozlania napoju lub zrzucenia talerza. Poinformuj, jeśli niewidomy o to prosi, jak rozłożone jest nakrycie lub potrawy, np. ziemniaki znajdują się na godzinie 3, surówka na 6. Możesz zapytać, czy pokroić mięso, czy wsypać cukier do kawy itp. Nie rób tego bez zgody niewidomego.



Nie przestawiaj przedmiotów

Osoba niewidoma nie widzi przeszkód, dlatego w przestrzeni, gdzie przebywa, drzwi do pomieszczeń powinny być dokładnie zamknięte lub szeroko otwarte. Poinformuj ją, gdy np. zmienisz ustawienie mebli, nie odstawisz na miejsce krzesła lub otworzysz okno. Nie pozostawiaj przedmiotów na podłodze, bo stanowią przeszkodę dla niewidomego.



Praca z osobą słabowidzącą

Pamiętaj, twój współpracownik może wspomagać się różnymi pomocami, które dobiera ze względu na rodzaj schorzenia. Podczas pracy przy komputerze będzie korzystał np. z powiększonej czcionki, wysokiego kontrastu, zwiększonej rozdzielczości ekranu lub czytnika. Dzięki temu wasza współpraca będzie przebiegać pomyślnie. Bądź otwarty na realizację wspólnych celów.



W urzędzie

Zapytaj osobę z dysfunkcją narządu wzroku, jaką sprawę chce załatwić i zaproponuj swoją pomoc. Wskaż wolne miejsce siedzące, poinformuj, kiedy zbliża się jej kolej. Jako pracownik urzędu możesz ułatwić złożenie podpisu. Wskaż jego miejsce, naprowadzając rękę niewidomego na określony punkt w dokumencie. Możesz też wykorzystać do tego ramkę do podpisu.



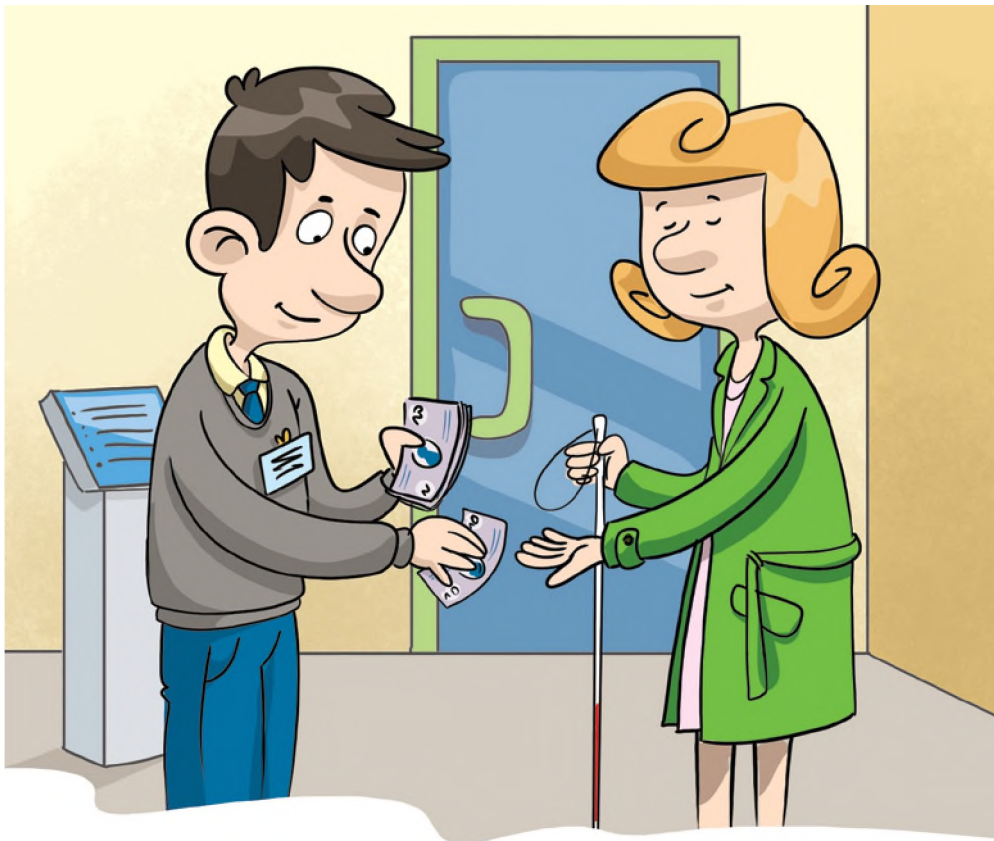
Osoba z niepełnosprawnością narządu wzroku na zakupach

Podejdź i zapytaj, co osoba niewidoma chciałaby kupić. Poprowadź ją do odpowiedniego stoiska lub kasy. Nie denerwuj się, gdy taki kupujący prosi ekspedientkę o przeczytanie opisu na etykiecie produktu, a ty czekasz w kolejce. Osoby słabowidzące podczas robienia zakupów używają lupy lub aparatu w smartfonie, aby przybliżyć sobie drobny druk na opakowaniach. Kiedy spotkasz taką osobę, możesz jej pomóc w odczytaniu opisów na etykietach. Nie irytuj się, gdy prosi np. w piekarni, aby ekspedientka powiedziała, jakie są rodzaje kanapek. Osoby słabowidzące nie widzą małych napisów.



Zakupy online

Osoba z dysfunkcją narządu wzroku może korzystać z zakupów online, jeśli strona będzie przygotowana zgodnie z zasadami dostępności, m.in. standardu WCAG 2.1 (wytyczne dostępności dla osób z niepełnosprawnościami). Dlatego tworząc treści w sieci, warto zadbać o takie rozwiązania.



Wręczenie pieniędzy

Osobie niewidomej należy podawać oddzielnie każdy banknot i monetę, określając ich nominały.



Polski Związek Niewidomych

Jest to najliczniejsza w Polsce organizacja członkowska zrzeszająca osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku. Od ponad 70 lat prowadzi kompleksową działalność rehabilitacyjną. Należy do międzynarodowych organizacji: Europejskiej Unii Niewidomych (EBU) i Światowej Unii Niewidomych (WBU). Współpracuje z nimi przy tworzeniu standardów dostępności oraz w innych działaniach.

Laboratorium Ciemności – warsztaty edukacyjne

Laboratorium Ciemności prowadzone w Instytucie Tyflogicznym PZN w Warszawie to warsztaty uwrażliwiające na potrzeby osób z dysfunkcją narządu wzroku.

Uczestnicy – dzieci, młodzież, a także dorośli – mogą zobaczyć, jak wygląda świat z perspektywy osób niewidomych i słabowidzących. To prawdziwa lekcja empatii.

Zajęcia uczą, w jaki sposób pomagać osobom niewidomym i słabowidzącym.

To przydatna wiedza dla nas wszystkich. W trakcie warsztatów uczestnicy dowiedzą się, jak osoby z dysfunkcją narządu wzroku funkcjonują na co dzień, jak zauważać i rozumieć ich potrzeby.



Osoby chętne w czasie ćwiczeń w symulatorach schorzeń wzroku przekonają się, jak przemieszczać się, kiedy widzi się jak przez „dziurkę od klucza” lub sito, a także jakie to uczucie, gdy w ogóle nic się nie widzi. Uczestnicy dowiedzą się również, jakich pomocy i sprzętu używają osoby z problemami narządu wzroku, by ułatwić sobie wykonywanie codziennych czynności.

Jak nalać wodę do szklanki, rozpoznać kolory, zmierzyć temperaturę? Po co jest biała laska? Na te i inne pytania prowadzący odpowiedzą w trakcie warsztatów. Można będzie też poznać świat dotyku, dźwięku i zapachów, w jakim żyją osoby niewidome. Co więcej, poznając pismo Braille'a i specjalne techniki komputerowe, będzie można przekonać się, w jaki sposób czytają i piszą osoby z dysfunkcją narządu wzroku.

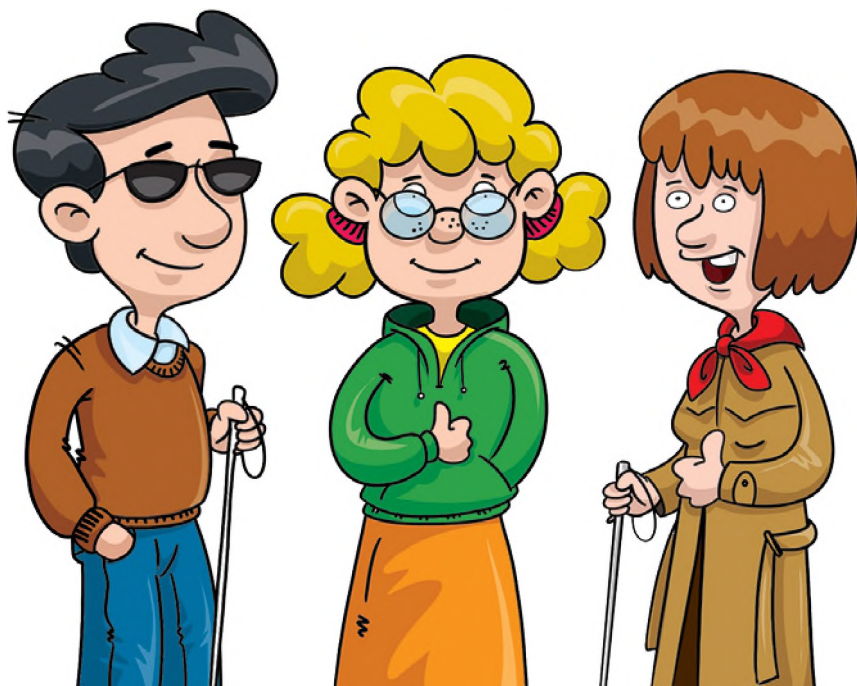
Informacje na temat zapisów na zajęcia znajdują się na stronie:
<https://pzn.org.pl/category/oferta/laboratorium-ciemnosci/>.

Zgłoszenia grup przyjmowane są pod adresem e-mail: rehabilitacja@pzn.org.pl
lub pod nr tel. 22 635 52 84.

Więcej informacji o życiu z dysfunkcją narządu wzroku i inne przydatne materiały znajdziesz na stronie: www.pzn.org.pl.

Zapraszamy też na profil na Facebooku:

<https://www.facebook.com/PolskiZwiazekNiewidomychInstytutTyflogiczny>.



Publikacja została przygotowana w ramach projektu „Pokonamy bariery. Czasopisma PZN dla osób niewidomych i słabowidzących” współfinansowanego ze środków PFRON.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych