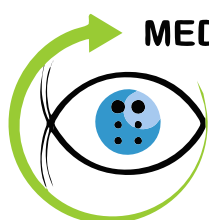




Umetnost življenja z okvaro vida



MEDOBČINSKO DRUŠTVO ● ● ●
SLEPIH IN SLABOVIDNIH ● ● ●
NOVA GORICA ● ● ●

Vsebina

Kazalo:

Predstavitev	stran 2
Uvod	stran 3
Slabovidnost	stran 4
Slepota	stran 8
Prilagoditve na slabovidnost ali slepoto	stran 9
Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Nova Gorica	stran 17
Pripomočki za slepe in slabovidne	stran 19
Uporabni naslovi	stran 25

Strokovna obdelava gradiva:

- Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Nova Gorica, Ul. Gradnikove brigade 33, 5000 Nova Gorica
- DIOPTA d.o.o. Ljubljana, Aljaževa ulica 30, 1000 Ljubljana
- Zavod Dostop Ljubljana, Cesta 27. aprila 35, 1000 Ljubljana

Lektorirala:
Jana Lavtižar



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD ZA
REGIONALNI RAZVOJ
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Brošura je pripravljena v sklopu operacije Dostopnost dobrin in storitev za ranljive skupine na podeželju, ki je sofinancirana s sredstvi evropskega sklada za regionalni razvoj za uresničevanje lokalnega razvoja LAS V OBJEMU SONCA .

Predstavitev

Spoštovani!

MDSS Nova Gorica, ki šteje več kot 230 članov s severne Primorske, že od ustanovitve leta 1948 pomaga slepim in slabovidnim pri vključevanju v družbo in premagovanju vsakodnevnih ovir. Naše delo je usmerjeno predvsem v rehabilitacijo teh ljudi v domačem okolju, za kar smo pripravili tudi strokovno in izkustveno podprt program.

Vsi naši dosežki, potrditve in pridobljena priznanja so rezultat zavzetega, strokovno utemeljenega dela na področju okvar vida. Smo tudi prvo društvo te vrste v Sloveniji, ki je zaposlilo tiflopedagoga.

Uspešno smo izpeljali več različnih projektov. S Policijsko upravo Nova Gorica smo **Z roko v roki** poskrbeli za boljšo varnost slepih in slabovidnih v njihovem bivalnem okolju. Pripravili smo tečaje prve pomoči in uporabe defibrilatorja, združili moči v okviru projekta vseživljenjskega učenja Ne-vidni,

dobro uveljavljene in obiskane so tudi slikarske delavnice.

Velik poudarek dajemo dostopnosti do prostora, storitev in informacij. Tako smo se odločili za projekt Dostopno podeželje. Slepim in slabovidnim na podeželju imajo velike težave z dostopnostjo, zato je za vsak kraj potrebna posebna analiza in obravnava. Seveda imajo pri tem glavno besedo uporabniki, naši člani in drugi, ki pripravljene rešitve tudi praktično preizkusijo, nato pa skupaj izberemo najboljše.

Vse naše številne dejavnosti nam omogočajo izpeljati FIHO, pristojna ministrstva, severnoprimorske občine in Lions klubi ter številni donatorji. Sodelujemo z različnimi strokovnjaki in številnimi prostovoljci, naš največji kapital pa je neprecenljivi strokovni kader na društvu.

Igor Miljavec,

predsednik društva MDSS Nova Gorica,
pooblaščenec Lions klubov Slovenije za
pomoč slepim in slabovidnim



Uvod

O slepoti in slabovidnosti govorimo takrat, ko uporaba korekcijskih očal ali kontaktnih leč ne zadostuje za normalno branje ali opravljanje vsakodnevnih opravil. Potegniti ločnice med videčimi, slabovidnimi in slepimi ni preprosto, saj vsak posameznik funkcionira drugače. V nadaljevanju boste spoznali, da se slabovidnost lahko kaže različno in da slepota ne pomeni vedno trde teme, ampak ima lahko posameznik tudi ostanke vida.

Republika Slovenija je definicije slabovidnosti in slepote povzela po Svetovni zdravstveni organizaciji (World Health Organisation), ki osebe z okvarami vida deli v pet skupin. V prvih dveh skupinah so osebe s slabovidnostjo, v tretji, četrti in peti pa osebe s slepoto.

Skupine si sledijo takole:

Slabovidnost:

1. skupina – zmerna slabovidnost: vidna ostrina 0,3–0,1 (30 % do 10 %)
2. skupina – huda slabovidnost: vidna ostrina 0,1–0,05 (10 % do 5 %), zoženo vidno polje na 20 stopinj ali manj okrog fiksacijske točke ne glede na centralno ostrino vida

Slepota:

3. skupina – zelo huda slabovidnost: vidna ostrina 0,05–0,02 (5 % do 2 %), zoženo vidno polje na 5 do 10 stopinj ne glede na centralno ostrino vida
4. skupina – skoraj slepota: 0,02 – zaznava svetlobe (manj kot 2%) in zoženost vidnega polja do 5 stopinj, ne glede na centralno ostrino vida
5. skupina – slepota: brez zaznave svetlobe

Meje so po opisani klasifikaciji določene zelo jasno, kar pa se lahko pri osebah s slepoto in slabovidnostjo kaže zelo različno. Oseba, ki spada v drugo kategorijo, se lahko bolj kot na vid zanaša na sluh in tip, medtem ko se lahko oseba, ki spada v tretjo skupino, pri vsakodnevnem delu zanaša predvsem na vid, čeprav ima težave pri aktivnostih.

Kaj povzroča okvare vida?

Vidne funkcije so lahko okvarjene zaradi poškodbe ali zaradi ene izmed številnih bolezni oči, kot so starostna degeneracija rumene pege, glavkom ali diabetična retinopatija. Nekateri ljudje se z okvaro vida že rodijo, večina bolezni in poškodb, katerih posledica je okvara vida, pa se pojavi kasneje v življenju.

Kakšni so začetni simptomi?

Simptomi okvare vida so odvisni od vzroka okvare in od tega, kje v očesu se pojavljajo težave.

Simptomi so lahko:

- izpadi, črne lise ali vijugaste črte v centru pogleda
- zamegljen, nejasen in neoster ali dvojni vid
- izguba perifernega vida.

Slabovidnost

Očesne bolezni

Opisane in prikazane so štiri najpogostejše očesne bolezni. Vsaka pomeni različno obliko in stopnjo izgube vidne funkcije.

Starostna degeneracija rumene pege (age related macular degeneration, AMD, ARMD)

Za starostno degeneracijo rumene pege trpi 25 do 30 milijonov ljudi po vsem svetu. Raziskave kažejo, da imajo ljudje po petdesetem letu dva odstotka možnosti, da obolijo za starostno degeneracijo rumene pege. Tveganje se poveča na skoraj trideset odstotkov pri ljudeh, starejših od 75 let.

Makula ali rumena pega se nahaja na sredini mrežnice, v zadnjem delu očesa. Sprejema slike, ki jih naši možgani pretvorijo v centralni vid. Čeprav je premer rumene pege samo dva milimetra, nam pomaga natančno videti vse podrobnosti našega okolja.

S staranjem oči se povečuje možnost nastanka degenerativnih sprememb, ki se izražajo (med drugim) v rumeni pegi.

Zaradi starostne degeneracije rumene pege lahko nastanejo resne spremembe vidne funkcije že v nekaj mesecih, lahko pa ta proces traja celo leta. V zelo resnih primerih lahko brazgotine, ki nastanejo zaradi prepustnejših krvnih žil, povzročijo trajne izpade v vidnem polju ter hujše zmanjšanje vidne ostrine.

Starostna degeneracija nikoli ne vodi do popolne slepote, saj ostaja periferni vid ohranjen. Ljudje z degeneracijo rumene pege lahko vidijo barvo sogovornikove srajce, ne vidijo pa njegovega obraza; zagledajo lahko majhen kovanec na tleh, ko prečkajo sobo, ne morejo pa videti ure na steni.

Tudi kadar oseba z degeneracijo rumene pege gleda naravnost v vas, bo najverjetneje videla barvo vaših las in opazila, ali imate oblečeno srajco z ovratnikom, ne bo pa prepoznala vašega obraza. Starostna degeneracija rumene pege lahko povzroči tudi težje razločevanje barv; nekdo s starostno degeneracijo rumene pege na primer lahko vidi rdeč pullover kot svetlo rožnat.

Medtem ko niti dva posameznika s starostno degeneracijo rumene pege nimata povsem enake izgube vida, lahko dobra osvetlitev in dobri barvni kontrasti naredijo predmete bolj zaznavne za vsakogar s to okvaro. Načine za izboljšanje osvetlitve in barvnih kontrastov, ki pomagajo ljudem s perifernim vidom, bomo opisali v nadaljevanju.

Poznamo dve obliki starostne degeneracije rumene pege: suho obliko, ki je pogostejša, in vlažno obliko, ki je manj pogosta, vendar povzroča nenadno in hujšo izgubo vida. Pri suhi starostni degeneraciji rumene pege povzroča različne stopnje izgube vida nalaganje belih ali rumenih depozitov, ki se nabirajo na in v rumeni pegi. Vlažna starostna degeneracija rumene pege pa je posledica okvare ožilja in zato izlivanja krvi v makulo.



Pogled skozi oči osebe z degeneracijo makule

Vzrokov starostne degeneracije

rumene pege in zdravil zanjo še ne poznamo. Zdravljenje je mogoče v zelo malo primerih. Možni dejavniki tveganja za nastanek te okvare so kajenje, genske spremembe, visok krvni tlak, izpostavljanje soncu, daljnovidnost, svetla polt ali barva oči in nekakovostna prehrana.

Katarakta ali siva mrena

Katarakta je zamotnitev očesne leče, ki je sicer čista in prozorna. Ko se razvije katarakta, postane leča zamotnjena, podobno kot zaledenelo okno, zato svetloba ne more normalno prodreti do mrežnice, kar povzroča nejasen, zamegljen pogled.

Pogosto je prizadet le manjši del leče, in če ni drugih okvar vida, takšna katarakta ne vpliva na vidno ostrino. Če pa postane moten večji del leče, oseba lahko delno ali popolnoma izgubi vid, če katarakte ne odstranimo.

Od velikosti in lokacije zamotnjenih predelov leče je odvisno, ali bo oseba sploh opazila, da se ji razvija katarakta. Če nastane katarakta na robovih leče, spremembe vida zelo verjetno niti ne opazimo. Če pa se katarakta razvije v središču leče, po navadi moti ostrino vida. Bolj ko se katarakta razvija, bolj postaja vid moten, nejasen in zamegljen. Pojavi se lahko tudi

občutljivost za svetlobo in bleščanje, kar lahko ovira vožnjo ponoči. Zaradi nabrekanja leče se lahko spremeni dioptrija, zato oseba s takšno katarakto pogosto menja očala.



Pogled skozi oči osebe s katarakto

Glavkom

Glavkom povzroča postopno izgubo perifernega vida. Čeprav ga povezujemo s starostjo, se lahko glavkom lahko razvije v katerikoli starosti, tudi v zgodnjem otroštvu, ali pa je celo prirojen.

Vzrokov za nastanek glavkoma ne poznamo, ugotovili pa so več dejavnikov tveganja. Med njimi so dednost, kratkovidnost (miopija), zvišan očesni pritisk in sistemske bolezni, kot sta sladkorna bolezen in visok krvni tlak. Izgubo vida zaradi glavkoma lahko povzroči zvišan očesni pritisk in drugi vplivi na vidni živec, ki se nahaja v ozadju očesa. Zmanjšano delovanje živca povzroča izgubo perifernega vida brez bolečin in

skoraj neopazno.

Pomembno je, da se zavedate možnosti pojava glavkoma, še posebej če imate katerega od dejavnikov tveganja. Nekatera zdravila, kot so npr. kapljice kortizona, lahko povzročijo zvišan očesni pritisk. Prav tako so lahko nekatere motnje vida, ki se jih ne da popraviti z očali, znamenje, da gre za glavkom. Isto velja za starostno degeneracijo rumene pege in diabetično retinopatijo.



Pogled skozi oči osebe z glavkomom

Diabetična retinopatija ali okvara mrežnice zaradi sladkorne bolezni

Glavni vzrok okvar vida pri ljudeh s sladkorno boleznijo je diabetična retinopatija, pri kateri nastanejo spremembe v krvnih žilicah, ki prinašajo hranilne snovi mrežnici (to je tkivo, ki obdaja zadnji del očesa, je občutljivo za svetlobo in jo spreminja v živčne impulze, ki se prenašajo do možganov).

V zgodnjih fazah diabetične retinopatije majhne krvne žile oslabijo in puščajo tekočino ali majhne količine krvi, kar povzroča motnje v delovanju mrežnice. V tej fazi ima lahko oseba še normalen vid ali pa zaznava zameglitev ali spremembe vida. Čeprav ima 25 odstotkov ljudi s sladkorno boleznijo določeno stopnjo diabetične retinopatije, se ta v večini primerov ne razvije do resnejših okvar.

V bolj napredujoči fazi pride do zožitve ali popolne zamažitve krvnih žil, kar povzroči odmiranje mrežnice. Pri približno 5 odstotkih ljudi se razvije proliferativna diabetična retinopatija, pri kateri pričnejo rasti vedno nove, a zelo šibke žile. Te žile pogosto počijo, brazgotine, ki nastajajo, pa povzročajo krvavenje ali odstop mrežnice, kar lahko vodi v hudo slabovidnost ali celo slepoto.



Pogled skozi oči osebe z diabetično retinopatijo

Dlje ko ima oseba sladkorno

bolezen, večje so možnosti za razvoj diabetične retinopatije. Diabetična retinopatija se pojavlja pri 90 odstotkih ljudi, ki imajo sladkorno bolezen že več kot 20 let.

Poleg teh štirih bolezenskih stanj pa poznamo tudi druge okvare vida.

Polovični izpad vidnega polja ali zoženo vidno polje pomeni izpad vidne funkcije v centru, na periferiji, levo, desno, binazalno ali bitemporalno. Te težave se lahko pojavijo kot posledice možganskega tumorja oziroma drugih možganskih poškodb.

Tunelski vid je vrsta zoženega vidnega polja, pri katerem oseba vidi le centralno. Ena izmed diagnoz, ki privede do pojava tunelskega vida, je retinitis pigmentoza.

Odstop mrežnice. Mrežnica navadno odstopi od očesnega ozadja, ker se zatrga; nastane drobna odprtina, skozi katero pod mrežnico vdre očesna tekočina in povzroči odstop mrežnice.

Slepota



Vsa opisana bolezenska stanja in še druge poškodbe lahko vodijo tudi v slepoto.

Slepota pa v nasprotju s splošnim prepričanjem ne pomeni samo čiste teme, saj po klasifikaciji tudi osebe z ostanki vida do 5 % spadajo v skupino tistih s slepoto, prav tako osebe z zoženim vidnim poljem na manj kot 10 stopinj. Ti ostanki vida pa so tako minimalni, da lahko uporabljajo vid le kot pomoč drugim čutom pri vsakodnevnih opravilih. Lahko berejo tudi navadni tisk, vendar s pomočjo lup, kar je lahko počasno in za bralca zelo utrujajoče. Vse je odvisno od tega, kateri del očesnega aparata je prizadet in v kolikšni meri.

Nekateri posamezniki imajo dovolj ohranjen centralni vid, da lahko s pomočjo pripomočkov tudi berejo, vendar imajo zaradi zmanjšanega vidnega polja ogromne težave pri orientaciji in mobilnosti, zato je nujna uporaba bele palice. Spet drugi zaradi izpadov v centralnem vidu ne morejo brati niti s pomočjo lup, lahko pa se zaradi ostankov v perifernem delu vidnega polja

uspešno orientirajo v prostoru in zaznajo večino nevarnosti. Tudi v teh primerih je potrebna uporaba bele palice.

Prilagoditve na slabovidnost in slepoto



Če ste sorodnik ali skrbnik, spodbujajte odprto in iskreno komunikacijo. Osebo, ki je deležna vaše pomoči, pomirite in ji zagotovite, da vam ne ona ne pomoč, ki jo dajete, nista v breme. Živeti s starostno degeneracijo rumene pege, glavkomom, katarakto ali katerokoli drugo okvaro vida še ne pomeni, da kuhanje, rekreacija, druženje ali branje dobre knjige niso mogoči. Nekaj preprostih prilagoditev v hiši in zunaj nje vam bo pomagalo, da vam bodo vse te dejavnosti spet kot na dlani.

Osvetlitev

Tako v hiši kot tudi v okolici so osebi z izgubo vida bolj svetla in strateško nameščena svetila v veliko pomoč. Ko se staramo, potrebujemo več svetlobe kot v mladosti. Ljudje z okvaro vida, še posebej starejši, ugotavljajo, da potrebujejo več svetlobe kot njihovi videči vrstniki. Dodatne luči, ki so načrtno nameščene po hiši, bodo ljudem z okvaro vida pomagale, da kar najbolje izkoristijo svoj preostali vid. Bolj osvetljen dom je tudi varnejši. Luči na senzor so razmeroma

poceni način, da zagotovimo, da je vhod v dom vedno primerno osvetljen.

Namestite luči znotraj omar, kuhinjskih polic, na stopnicah in celo v kabino za prhanje (bodite pozorni, da uporabite vodoodporno svetilo). Najpomembnejša pa je seveda primerna osvetlitev pri opravljanju različnih dejavnosti. Takšna svetloba je natančno usmerjena tja, kjer je potrebna, naj bo to branje, pisanje, šivanje ali katerokoli drugo opravilo. Primerne so majhne lučke, ki jih lahko premikamo, in take z vratom, ki ga lahko ukrivimo, da bolje usmerimo svetlobo.

Priporočljivo je kupiti majhno žepno svetilko, ki jo lahko vedno nosite s seboj. Marsikdaj bo prišla prav, celo večkrat, kot si morda predstavljate, še posebej v bolj zatemnjenih restavracijah ali kadar boste morali ponoči odklepati vhodna vrata.

Kadarkoli je mogoče, preprečujte bleščanje. Dodatki na oknih, kot so zavesa ali žaluzije, bodo preprečevali bleščanje v sobah. Nadenite si kapo s ščitnikom, ko boste šli v trgovino, kjer

fluorescentna svetloba povzroča bleščanje. Optik vam lahko pomaga izbrati zatemnjena sončna očala, ki preprečujejo bleščanje na prostem. Taka očala v nasprotju z običajnimi sončnimi očali preprečujejo tudi bleščanje s strani in od zgoraj, kar vam daje boljšo zaščito.

Lotite se opravi! nekoliko drugače

V kuhinji

Kuhinjske pulte lahko pobarvate tako, da bodo v kontrastni barvi s posodo, priborom in drugimi reči v kuhinji. O primernosti barvnih premazov se lahko posvetujete v specializiranih trgovinah. Tukaj pa je še nekaj drugih namigov, kako se lahko oseba z okvaro vida bolje znajde v kuhinji ter hkrati poskrbi za svojo varnost.

Priporočila

- Električna stikala in vtičnice zamenjajte ali jih pobarvajte v kontrastni barvi z barvo sten.
- Namesto da pult ali električna stikala prebarvate, jih lahko oblepite z barvnim lepilnim trakom.
- Če je štedilnik svetle barve, razmislite, da bi kovinsko nerjavečo posodo zamenjali s posodo temnejših barv, in obratno.
- Na temnem prtu uporabljajte svetle krožnike in pribor ter obratno.

- Označite si pogosto uporabljene nastavitve za pečico ali druge gumbe z debelejším nanosom laka za nohte, ki ga je mogoče tudi otipati.
- Pločevinke in kozarce si označite z napisi z debelejším pisalom.
- Odstranite vse manjše ali drseče preproge, saj se lahko nehote spotaknete obnje in se poškodujete.
- Bodite pozorni, da boste vedno zapirali predale in vratca kuhinjskih omaric.
- Stvari vedno pospravljajte na isto mesto, ker jih je tako lažje najti.
- Pri opisovanju, kje je hrana na krožniku, uporabite metodo ure. Na primer: »Riž je na tretji uri, grah pa na sedmi.«

V kopalnici

Rehabilitacijski strokovnjaki vam lahko svetujejo veliko tehnik, ki slepim ali slabovidnim omogočajo ohraniti samostojnost in zasebnost v kopalnici. Tukaj je nekaj namigov, kako zagotoviti varnost v kopalnici.

Priporočila:

- Uporabljajte osvetljena ogledala s povečavo.
- Uporabljajte tako zobno pasto, da bo v kontrastu s ščetinami zobne ščetke, saj jo boste tako lažje videli.
- Uporabljajte takšne barve

brisač, da bodo v kontrastu s stenami in pohištvo v kopalnici.

- Pri nalivanju vode v kad uporabite spužvo žive barve. Ta se bo dvigovala z gladino vode in boste tako lažje vedeli, kako visoko je voda.
- Vrzite proč vsa stara zdravila.
- Vsa zdravila, ki jih uporabljate, opremite z nalepkami z veliki napisi. Poleg imejte shranjen tudi list z opisi uporabe teh zdravil. Npr. »A: zdravila za visok krvni tlak. Vzemi eno vsako jutro.« *
- Uporabite večjo pisavo, da jo boste lahko brali.
- Po vsaki uporabi obesite preproge v kopalnici čez rob kadi, da se ne bi spotaknili obnje.

Zunaj in naokoli

Zdaj ko ste naredili nekaj sprememb v hiši, si oglejmo, kaj lahko storite zunaj nje, da si stvari olajšate. V pomoč bo skrbno načrtovanje in organizacija, ne glede na to, ali boste sami ali v spremstvu.

Primerno usposabljanje in pomoč strokovnjaka za orientacijo in mobilnost lahko osebi z okvaro vida pomaga, da se bo bolj pogumno odločala za izhode iz hiše. Zelo koristi bela palica, ne samo pri hoji, ampak tudi kot opozorilo vsem drugim, da ima

težave z vidom, saj včasih tega skoraj ni mogoče opaziti. Na voljo so različne bele palice, ki ustrezajo različnim potrebam posameznika.

To so na primer zložljive bele palice, dolge bele palice in bele palice z oporo. Medtem ko je nekaterim ljudem nerodno uporabljati belo palico, mnogi menijo, da prednosti odtehtajo pomanjkljivosti, in belo palico uporabljajo kot pripomoček pri gibanju in kot znak prepoznavnosti.

Spremstvo videče osebe

Če ste spremljevalec slepe ali močno slabovidne osebe, hodite pol koraka pred njo. Dovolite ji, da vas narahlo prime nad komolcem. Pločnikom, stopnicam ali vratom se vedno približajte naravnost, nikoli postrani, in povejte osebi, ali mora stopiti gor ali dol. Pred stopnicami se vedno ustavite. Če je treba, zamenjajte stran, tako da se bo lahko oseba, ki jo spremljate, prijela tudi za ograjo.

Počutila se bo bolj varno, če bo lahko s stopalom počasi potipala začetek stopnic in nato v vašem spremstvu nadaljevala pot navzdol ali navzgor po stopnicah. Vedno ostanite pol koraka pred osebo, ki jo spremljate (to vam omogoča že sam prijem, kadar se vas oseba drži nad komolcem), in ji povejte, ko pridete na konec stopnic. Kot pri vsaki drugi dejavnosti boste sčasoma tudi pri tej pridobili

vse več spretnosti in samozavesti. V tretjem poglavju bomo govorili o številnih pripomočkih za slabovidne, ki vam pomagajo prepoznavati ulične oznake, napise in podobno. Nekateri močno slabovidni ljudje so bolj odprti in pripravljeni na samostojno hojo kot drugi. Zapomnite si, da smo si v marsikaterem pogledu vsi ljudje različni.

Tukaj je nekaj načinov, kako se znajti v težavnih situacijah zunaj doma.

Priporočila za samostojno gibanje:

- Poskusite prepoznati kovance na otip, bankovce pa si zložite po velikosti.
- Dajte svojim očem nekaj trenutkov, da se privadijo, ko stopite iz zelo svetlega prostora v nekoliko bolj zatemnjenega.
- Nosite s seboj navadno lupo ali lupo s svetilko, da boste lažje prebrali na primer cene, oznake na izdelkih, gumbe v dvigalu ali druge manjše napise.
- Namesto da se mučite z listkom, za nakupovalni seznam uporabite majhen diktafon.
- Avtobusnemu vozniku povejte, na kateri postaji želite izstopiti, in sedite bolj spredaj v avtobusu.

Nov življenjski slog in hobiji

Ljudje z okvaro vida težje

spoznavajo nove ljudi in jim je lahko druženje v večjih skupinah naporno. Prva stvar, ki se spontano zgodi med videčimi, je navezovanje očesnega stika. Ljudje z okvaro vida pa tega vedno ne morejo storiti. Prav zato se veliko ljudi z izgubo vida izogiba družabnih stikov. Prosite prijatelja ali koga od vrstnikov, da vam pomaga pri vzpostavljanju prvega stika. Novim znancem povejte, da zaradi okvare vida ne vidite njihovih nasmeškov ali pa mahanja v pozdrav. Spodbujajte jih, da vam, kadar vas nagovorijo, povedo tudi svoje ime, na primer: »Zdravo, Mojca. Jaz sem, Sandra. Kako si kaj?«

Ena izmed dejavnosti, ki jo je nujno, a zelo težko opustiti, je vožnja avtomobila. Z drugimi dejavnostmi, kot so branje ali igranje instrumenta, pa z malo potrpljenja in prilagoditvami lahko nadaljujete. Knjige v povečanem tisku ali elektronsko povečevalo vam na primer lahko olajšajo branje. Note za glasbo lahko povečate s pomočjo fotokopirnega stroja.

Družinski člani, prijatelji in znanci so vam lahko v veliko pomoč pri odkrivanju novih hobijev, ki niso toliko odvisni od vida. Zvočne knjige, na primer, so odlična zamenjava, kadar postane branje prenaporno. Zvočne knjige in knjige v povečanem tisku so na voljo v nekaterih knjižnicah in

knjigarnah.

Dobijo se tudi križanke in karte v večjem formatu za tiste, ki uživajo v takšnih dejavnostih. Športni navdušenci lahko razmislijo, kako se drugače lotiti športnih dejavnosti. Pojdite na sprehod s prijateljem ali pa se odločite za tek na daljše razdalje na atletski stezi. Sobna kolesa in druge sobne telovadne naprave v telovadnicah in fitness centrih so odlična izbira, da ohranjate telesno aktivnost. Spreminjanje načina življenja je zelo težavno in zanj potrebujete veliko potrpljenja ter iznajdljivosti. Dolgoletne navade, hobije in dejavnosti je težko kar opustiti. Vendar lahko premočno oklepanje starih navad in hobijev vodi v razočaranje, zaradi česar boste v teh dejavnostih tudi manj uživali. Bodite kreativni. Izguba vida je lahko priložnost, da uvedete v svoje življenje nekaj vznemirljivih in koristnih sprememb.

Dostopnost naših ulic in stavb

... in kaj lahko vsi storimo zanje

Ljudje, ki se ne spopadamo z invalidnostjo, o dostopnosti prostora pogosto ne razmišljamo, ker ovire na poteh preprosto zaobidemo. S težavami, povezanimi z dostopnostjo, se srečamo šele takrat, ko se poškodujemo ali zbolimo. Takrat je vse težje. S temi težavami pa se vsak dan spoprijemajo starejši, gibalno ovirani, ljudje z okvarami vida in/ali sluha, ljudje s trenutnimi ali trajnimi poškodbami, ljudje z motnjami v duševnem razvoju in drugi.

Arhitekti, upravljavci cest in stavb ter javni uslužbenci v skladu s poklicnimi standardi skrbijo za to, da javni prostor počasi postaja vse bolj dostopen. Z zniževanjem robnikov omogočajo prehod čez ceste z invalidskim vozičkom, s postavljanjem zvočnih semaforjev poskrbijo, da čez ceste lahko varno pridejo ljudje z okvarami vida. Mogoče ste tudi v vašem kraju v zadnjem času na tleh opazili nenavadne vzorce, ki jih nameščajo v tlakih. To so taktilne oznake, ki slepim in slabovidnim olajšajo orientacijo na cestah, trgih in tudi v javnih ustanovah.

Postavljene so po pravilih, ki se jih morajo uporabniki naučiti. S svojo grobo strukturo človeku, ki hodi z belo palico, sporočajo določene

stvari. Čepaste oznake ga na primer opozorijo, da naj bo bolj pozoren, saj je v bližini nevarnost (npr. rob ceste), ali ga obvestijo, da je v bližini pomembna informacijska tabla. Rebraste oznake s smerjo svojih reber sporočajo, v kateri smeri je varna pot brez ovir.



Taktilne oznake

Pomagajo slepim, da se lažje orientirajo v prostoru. Z belo palico pešec sledi rebrom. Čepaste oznake so bolj grobe, na njih se palica ustavi oziroma zatrese. To mu pove, da se na tem mestu spremeni smer.

Arhitekturne prilagoditve so torej že del rednega izboljševanja javnega prostora, strokovnjaki za dostopnost skrbimo za to, da so čim bolj usklajene in po meri uporabnikov. Kaj pa lahko storimo vsi skupaj, da omogočimo neovirano uporabo naših ulic in stavb tudi ljudem z oviranostmi? Poglejmo nekaj najpomembnejših dejanj, s katerimi lahko vsak od

nas vpliva na boljšo dostopnost.

Na poti in hodnike ne postavljam ovir

Ovire na poti niso prijetne za nikogar, slepim in slabovidnim pa lahko zelo otežijo pot.

Najpogostejše so to:

- Razni predmeti (oglaševalske table, korita, stoli in mize, stojala za kolesa in drugo), ki jih postavimo ob objektih in na hodnikih.

Ti so še posebej nevarni, če posegajo na vodilno pot za slepe in slabovidne ljudi. Uporabniki bele palice hodijo ob robovih hiš in pločnikov, saj s palico sledijo robovom. Če na te robove (ali celo na taktilne oznake) postavimo ovire, jim pot zelo otežimo.

- Kolesa, ki jih pustimo ob fasadah in vvhodih v objekte. Kolesa vedno pustimo na površinah, namenjenih ustavljanju koles; slep ali slaboviden človek se sicer lahko poškoduje, ko se zaleti v kolo, ki je parkirano sredi pločnika.
- Psi, ki jih lastniki pustimo pred vvhodom v objekt. Če slep človek psa po nesreči dregne z belo palico, se lahko poškodujeta oba.
- Avtomobili in druga prevozna sredstva, ki jih parkiramo na pešpotih.

Ko si želimo sami skrajšati pot, s tem da parkiramo na pešpotih, se

spomnimo, da jo bomo s tem nekomu zelo podaljšali ali celo prekinili, v najslabšem primeru pa smo lahko krivi tudi za nesrečo.



Ovire na pločnikih

Ovire na pločnikih otežujejo pot po pločniku ljudem z okvarami vida: Avtomobili in druge ovire na pločniku pogosto povzročijo, da se jim moramo izogniti tako, da stopimo na cesto. Slepri pri tem lahko izgubijo orientacijo.

Vzdržujem drevnino in ograje na vrtu

Če drevnina (žive meje, grmi, drevesa) na robovih vrtov ni vzdrževana, se bela palica pogosto zaplete vanjo. To je neprijetno, pot je počasnejša. Še posebej nevarna pa je drevnina, ki sega na pot v višini glave, saj lahko slepega človeka poškoduje. Tudi različne poškodbe na tlakih, ograjah in zidovih okrog naših hiš so lahko razlog za poškodbe.



Razumem posledice tihe in hitre vožnje po površinah za pešce

Uporabniki električnih skuterjev in skirojev ter kolesarji pozabljajo (ali pa ne vedo), da jih številni pešci ne morejo pravočasno opaziti in predvideti njihovega gibanja. Pešci z okvarami vida in/ali sluha jih lahko zaznajo šele takrat, ko so vozila v njihovi bližini. Si lahko predstavljate, kako se prestrašijo?

Sem uvideven in potrpežljiv

Bodimo pozorni na druge udeležence v prometu in reagirajmo uvidevno! Bela palica je pripomoček, ki jasno sporoča, da ima človek, ki jo uporablja, resno okvaro vida. Vendar se zavedajmo, da vsi ljudje z okvaro vida NE uporabljajo bele palice. Pogosto tudi ne vemo, da ima človek okvaro sluha, motnje v duševnem razvoju ali kakšno drugo stanje, ki poslabšuje njegovo zaznavanje. Zavedajmo se, da lahko slep ali slaboviden človek zaide na kolesarsko stezo. To se zelo pogosto zgodi takrat, ko se

mora izogniti oviri na poti za pešce. Če srečamo osebo z belo palico, se umaknemo od roba, ki mu slepa oseba sledi.

Delujmo tako, da bo prostor prijazen in prijeten za vse ljudi. Poskrbimo, da bo dostopen.

Zvočni opis za slepe in slabovidne

Zvočni vodič je vnaprej posneto govorjeno besedilo oziroma komentar, ki uporabniku ponudi pomembne informacije o muzejskem eksponatu, galerijskem eksponatu – umetniški sliki ali kipu, lahko pa tudi informacije za obiskovalce objekta ali območja, kot so na primer zgodovinsko pomembne stavbe, učne poti in druge zanimivosti kulturne ali naravne dediščine. Zvočni vodiči so na voljo za samostojne ogleda ali pa tudi kot del vodenega ogleda. Zvočni vodiči, ki so prilagojeni za slepe in slabovidne obiskovalce, pa morajo vsebovati veliko več podatkov, kot jih vsebujejo običajni zvočni vodiči. Poleg informacij o eksponatu, pomembni zgradbi ali kakšni drugi znamenitosti je treba dodati še zvočni opis vizualnih značilnosti predmeta ali druge znamenitosti. Predvsem je pomemben opis na primer oblike ali podobe, velikosti,

barve in vseh drugih vizualnih posebnosti in podrobnosti. Le tako lahko tudi osebe z okvaro vida dobijo dovolj podatkov za kakovostno spremljanje in doživljanje razstavljenih eksponatov ali drugih zanimivosti.

Zvočni opisi se uporabljajo tudi za kakovostno spremljanje avdiovizualnih vsebin. Zvočni opis, imenovan tudi opis slike ali vizualni opis, je posebna tehnika, namenjena predvsem slepim in slabovidnim uporabnikom vizualnih medijev in tudi drugim osebam, ki imajo težave pri branju podnapisov oziroma težko zaznavajo dogajanje v sliki. Pripovedovalec, imenovan zvočni opisovalec, med premori v dialogih oziroma med prazninami v originalnem zvoku opisuje, kaj se dogaja na zaslonu. Pravimo, da prevaja sliko v besedo. Tehnika zvočnega opisovanja slepim in slabovidnim omogoča nemoteno spremljanje filma ali oddaje, saj opisuje dogajanje v sliki, ki ga slepi in slabovidni ne zaznavajo oziroma ga zaznavajo okrnjeno. Z zvočnim opisom je mogoče opisati tista avdiovizualna dela, ki nimajo neprekinjenega teksta oziroma naracije, to pomeni, da imajo dovolj prekinitev, v katere je mogoče vstaviti opis dogajanja v sliki.

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Nova Gorica



Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Nova Gorica deluje od leta 1948 in pokriva 13 občin na severnem Primorskem (Nova Gorica, Šempeter-Vrtojba, Miren-Kostanjevica, Ajdovščina, Vipava, Brda, Kanal, Tolmin, Kobarid, Bovec, Idrija in Cerklje na Gori, Renče-Vogrsko).

Društvo je 20. 9. 2019 na podlagi odločbe Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti pridobilo status nevladne organizacije v javnem interesu na področju socialnega varstva.

Na podlagi odločbe Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti – sektorja za invalide je društvo leta 2003 pridobilo status invalidske organizacije.

Društvo je zelo aktivno na področjih ozaveščanja o slepoti in slabovidnosti, daje vso možno podporo svojim rednim članom, zelo pa so ponosni tudi na program rehabilitacije kasneje oslepelih in slabovidnih oseb na osebni ravni.

Rehabilitacija kasneje oslepelih in slabovidnih oseb na osebni ravni

Program ponuja uporabnikom in njihovim družinskim članom sprejemanje novonastalih razmer zaradi izgube vida, različne prilagoditve, učenje in spoznavanje novih veščin ter socialno integracijo. Preprosto in učinkovito so uporabniki in družinski člani postavljeni pred dejstvo, da morajo v svojem življenju sprejeti in razviti nove kompenzacijske strategije, tehnike orientacije in mobilnosti ter zaposlitvene tehnike, potrebne za normalno funkcioniranje v domačem socialnem okolju. Hkrati se nam zdi pomembno, da to izvajamo kot društvo za naše uporabnike v njihovem lokalnem okolju.

S programom rehabilitacije pomagamo pri reorganizaciji uporabnikovih vsakodnevnih opravil (ravnanje z belo palico in njena uporaba, učenje uporabe gospodinjskih aparatov, informacijsko-komunikacijske tehnologije, učenje hoje s spremljevalcem ...) in njihovem socialnem vključevanju v skupini

ter širjenju socialne mreže tudi zunaj formalnih skupin. V programu je dobrodošlo tudi sodelovanje njihovih svojcev, drugih bližnjih oseb in širšega socialnega okolja, da razumejo in sprejmejo osebo z okvaro vida, spoznajo ustrezne pristope pomoči in jim ponudijo oporo.

Cilji rehabilitacije so:

- sprejetje delne ali popolne izgube vida uporabnika in njegove družine (pomoč ob izgubi vida, pomoč pri uveljavljanju pravic, pomoč in napotitev na ugotavljanje preostalih vidnih funkcij, sodelovanje z institucijami, ki zagotavljajo pravice in druge oblike pomoči slepim in slabovidnim, informiranje o aktivnostih in spodbujanje za vključevanje, seznanjanje svojcev s potrebami slepih in slabovidnih ...)
- reorganizacija in reorientacija uporabnika (razvijanje in spodbujanje k uporabi preostalih čutil, usposabljanje za vsakodnevna opravila, računalniško opismenjevanje, opismenjevanje v brajici, svetovanje in usposabljanje za uporabo tehničnih pripomočkov, krepitev samozavesti in samopodobe, opolnomočenje, učenje komunikacijskih tehnik, učenje uporabe bele palice, mobilnosti in orientacije,

pomoč in podpora pri reševanju osebnih stisk)

- reorganizacija družine in domačega okolja (usposabljanje svojcev in drugih pomembnih bližnjih, informiranje o pomenu slepote in slabovidnosti, njihovih posebnih potrebah, pravilih komuniciranja ter potrebnih prilagoditvah v skupnem življenju)
- širjenje socialne mreže uporabnika in socialno vključevanje (organiziranje različnih družabnih dejavnosti, organiziranje in vključevanje v različne prostočasne, ustvarjalne, kulturne in športne dejavnosti, dogodke in prireditve, pomoč v socialnih interakcijah z okoljem, druženje z drugimi uporabniki)
- ozaveščanje širšega socialnega okolja (organiziranje izobraževalnih delavnic, predavanj, okroglih miz, prispevkov, brošur o slepoti in slabovidnosti, njihovih posebnih potrebah, potrebnih prilagoditvah prostora, storitev in informacij).

Pripomočki za slepe in slabovidne



Če boste uporabljali oči, se vaš vid ne bo poslabšal, zaradi uporabe ne bo nastala nova okvara. S tem boste možgane dobesedno natrenirali, da bodo lažje interpretirali vidne zaznave.

Pripomočki za ljudi z okvaro vida

Kadar očala niso dovolj, zdravljenje ali operacija pa nista primerna, je treba razmisliti o pripomočkih za slabovidne. Ti so različnih oblik in imajo različne lastnosti. Obsegajo vse od navadnih lup (povečevalnih stekel) do elektronskih naprav. Za različna opravila, pri katerih je potreben dober vid, potrebujete različne pripomočke.

Vrsta in oblika pripomočka, ki ga potrebujete, je odvisna od: vrste in stopnje okvare vida, potrebe po osvetlitvi, od tega, ali vas moti bleščanje, in od vaše zmožnosti uporabe in upravljanja izbranega pripomočka. Seveda je še mnogo drugih dejavnikov. Najbolje je, da se pred izbiro in nakupom posvetujete s strokovnjakom za pripomočke za slabovidne.

Ti pripomočki sliko povečajo in izostrijo ter vam tako pomagajo,

da jo lažje vidite. Lupe so med najbolj uporabnimi pripomočki in so na voljo v zelo različnih modelih: žepne, ročne, z osvetlitvijo ali prostostoječe, ki jih postavite na mizo.

Veliko ljudi ugotavlja, da potrebujejo več različnih lup: eno za zelo natančna, drobna dela, eno za gledanje televizije in eno za branje napisov na ulici (kot teleskopska naprava, ki približa oddaljene predmete). Tehnologija različnih pripomočkov za povečavo se nenehno izboljšuje, zato prihajajo na trg vedno naprednejši izdelki.

Navajanje na uporabo pripomočkov za povečavo

Da usvojite primerne načine uporabe pripomočka za povečavo, sta potrebna čas in vaja, zato bodite potrpežljivi. Prepričajte se, ali pripomoček uporabljate pravilno, da vam bo kar najbolj koristil. Lahko je na primer zelo nevarno, če na poti v trgovino nosite očala za branje. Raziščite in oglejte si tudi druge tehnične pripomočke, ki so na voljo, kot so osebni računalniki. Če uporabljate računalnik ali ste se za uporabo odločili, za vzdrževanje stikov s prijatelji in

znanci namesto navadnih pisem uporabite elektronsko pošto. Velikost pisave na zaslonu se lahko poveča in jo tako lažje berete. Vedno več ljudi uporablja internet za najrazličnejše stvari: za iskanje receptov, zemljevidov, vozni redov in drugih informacij, ki jih lahko povečate na zaslonu.

Pripomočki za slabovidne

Lupe: Na voljo je velika izbira tega osnovnega pripomočka za slabovidne. Razlikujejo se po povečavi, obliki in namenu uporabe, nekatere imajo tudi osvetlitev. Uporabljate jih za branje in drobna dela, v pomoč so pri nakupih, kadar si hočete ogledati cene, ali pri opravkih v banki ali na pošti.



Specialni sistemi leč ali teleskopska očala: Lahko so namenjeni za gledanje na bližino; uporaba je zelo podobna kot pri lupah, le da so tu roke proste. Lahko pa so namenjeni za gledanje na daljavo, torej za gledanje televizije, v kinu ali gledališču, ali pa za razpoznavo

številke avtobusa, pregledovanje voznega reda in podobno. Šolarji s teleskopom za daljavo gledajo na šolsko tablo.



Filtri: So različno obarvana stekla, ki zmanjšujejo jakost svetlobe, preprečujejo bleščanje in povečajo kontrast. Prepuščajo samo določeno valovno dolžino svetlobe.



Osvetlitev: Ustrezna osvetlitev bralne površine olajša branje, saj mora biti površina osvetljena enakomerno. Barva svetlobe (rumena, bela, modrikasto bela) je odvisna od bolezni, saj dober kontrast olajša branje. Svetilka ne

sme oddajati toplote in mora imeti senčnik.



Neoptični pripomočki: V veliko pomoč so bralne table, ki omogočajo branje v bolj pokončni oziroma ergonomski drži, tako da ne trpi še hrbet. Na voljo so fiksne ali take, pri katerih lahko spreminjate naklon.

Elektronski pripomočki za branje: Za osebe z majhnim ostankom vidne funkcije so zelo uporabna tudi video (elektronska) povečevala. Ti pripomočki povečajo predmete, slike ali besedilo na zaslonu. Oblikovani so za uporabo doma, v šoli, na delovnem mestu ali kjerkoli drugje.

Prenosne elektronske lupe so uporabne doma ter jih lahko odnesemo kamorkoli s seboj (banka, pošta, restavracija). Velikost zaslona je do 12". Omogočajo nastavitve povečave, izbiranje umetne kontrastne slike, zamrznitev in shranjevanje slike. Nekatere prenosne elektronske lupe pa omogočajo povezavo z

računalnikom ali televizijskim aparatom.



Namizne elektronske lupe omogočajo udobnejše branje, pisanje in pregledovanje slik v pokončni drži. Velikost zaslona je od 12" do 27". Povečava je do 60-kratna, na voljo pa je izbiranje umetne kontrastne slike. Namizne elektronske lupe imajo lahko vgrajeno kamero za daljavo (primer: gledanje šolske table), bralno mizico (lažje pomikanje knjige), baterijo (omogočajo prenosnost), lahko so povezljive z računalnikom ali pa imajo že vgrajen tablični računalnik.



Programska oprema za delo z računalnikom: za slabovidne je to povečevalnik zaslonske slike, ki na računalnikih z operacijskim sistemom Windows sliko na zaslonu poveča tako, da je ne glede na povečavo (do 66-krat) vedno ostra in kontrastna. Povečevalnik zaslonske slike omogoča izbiro in nastavitve kurzorja, puščice na zaslonu in različnih označevalcev na zaslonu. Besedilo se lahko razteza po celi širini zaslona ali pa poteka v neskončnem stolpcu. Povečevalnik zaslonske slike ima lahko tudi glasovno podporo, ki besedilo na zaslonu glasno prebere z ustrezno govorno sintezo.

Pripomočki za slepe

Bela palica je velikokrat prvo, na kar pomislimo, ko kdo omeni slepoto. Je eden najbolj izrazitih simbolov slepote, saj je pogosto prva stvar, ki jo pri osebah z okvarami vida opazimo. Prvi človek s slepoto, ki je svojo palico pobarval v belo, je bil James Biggs leta 1921. To je storil zaradi večje prepoznavnosti v prometu domačega Bristola. Skozi desetletja se je bela palica kot pripomoček za osebe z okvarami vida spreminjala in nadgrajevala, tako da je zdaj na trgu več različnih vrst palic, med katerimi lahko uporabnik izbira glede na svoje potrebe in želje. Razlikujejo

se po materialu, lahko so nezložljive ali zložljive. Zložljive delimo na teleskopske ali navadne, uporabniki lahko izberejo tudi pohodne bele palice, v zadnjih letih pa se na trgu pojavlja vse več »pametnih« palic, ki s pomočjo tehnologije še bolj učinkovito odkrivajo ovire.

Belo palico lahko osebe z okvaro vida uporabljajo zgolj za ozaveščanje okolice o svoji okvari, večina uporabnikov pa jo uporablja za pregledovanje terena pred seboj. Med hojo s palico mora palica nihati levo in desno z enakomerno hitrostjo in v širini telesa. Tako uporabnik poskrbi, da ovire odkrije s palico in ima dovolj prostora, da se ustavi, preden bi lahko prišlo do nevšečnosti.

Brajica oziroma brajeva pisava je poleg bele palice drugi simbol slepote. Brajica je pisava, v kateri so črke, številke, ločila in drugi simboli predstavljeni kot različne kombinacije izbočenih pik osnovne brajeve celice. Osnovna brajeva celica je sestavljena iz šestih pik, ki so razporejene v dve navpični vrsti s po tremi pikami. Oseba s slepoto z blazinico prsta drsi od leve proti desni po brajevih celicah z različnimi kombinacijami pik in jih dešifrira.

Zanimivosti o brajici:

- Louis Braille se je pri pripravi brajice opiral predvsem na nočno pisavo Charlesa Barbierja, ki naj bi jo

uporabljali vojaki za komunikacijo ponoči. Pisava je bila tipna, zato da vojakom ni bilo treba prižigati svetil.

- Prvi osnutek brajice je Louis predstavil svojim sošolcem že pri petnajstih letih leta 1824.
- Brajica ne pozna velikih in malih črk, ampak samo eno vrsto črk. Pri zapisu velike črke je tako najprej znak, ki nakazuje veliko začetnico, temu pa sledi še črka, za katero želimo, da je napisana kot velika začetnica. Podobno je tudi pri zapisu števil, pri katerem za zapis številke prav tako potrebujejo dve brajevi celici: najprej znak za številko, temu sledi a za številko 1, b za številko 2 itd.
- Čeprav je osnovna brajeva celica šesttočkovna, pa so razvili tudi osemtočkovno celico, ki se uporablja v digitalni obliki pri brajevih zaslonih.



Brajevi zasloni: So elektromehanske naprave. Besedilo se prikaže v celicah z brajico. Ena celica = ena črka oziroma znak. Navzven se razlikujejo v številu celic (12 do 80 celic), ki vplivajo na dolžino brajevega zaslona. Lahko jih uporabljamo samo za branje besedil, če imajo vgrajeno brajevo tipkovnico ali QWERTZ (QWERTY) tipkovnico, pa tudi kot elektronsko beležnico. Vgrajen spomin in povezava z internetom ter pametnim telefonom omogočata aktivno povezavo s svetom.

Brajev pisalni stroj: Je osnovni pripomoček za učenje brajice. Sestavljen je iz šestih tipk za zapis simbolov, ob tem ima še tipko za presledek in preskok vrstice, tipko za pomik nazaj v vrstici ter še nekaj drugih komandnih elementov in režo za list. Ko je list vstavljen, lahko s hkratnim pritiskom različnih kombinacij tipk odtisnemo brajev simbol v list papirja.



Programska oprema za delo z računalnikom: Slepi za delo z računalnikom uporabljajo bralnik zaslonske slike, ki je povezava med računalnikom in brajevim zaslonom. Bralnik zaslonske slike na brajevem zaslonu prikazuje »sliko« na zaslonu v obliki besedila ali pa besedilo z vgrajeno govorno sintezo (zvok) prebere. Slepim omogoča najrazličnejša opravila pri uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije (urejanje besedil, upravljanje z računalnikom, delo s preglednicami, komunikacijo s svetom s pomočjo različnih orodij).

Brajevi tiskalniki: Tudi slepi lahko napisano besedilo preberejo na papirju, če je izpisano v brajici. Izpis je na debelejšem papirju, lahko je enostranski ali obojestranski.

Pripomočki za slepe in slabovidne

Predvajalniki zvočnih knjig: Digitalne zvočne knjige omogočajo prebiranje različnih besedil, od knjig do revij in dnevnih časopisov. Imajo osnovno navigacijo, ki uporabniku omogoča premikanje po kazalu, ter napredno navigacijo, ki omogoča navigiranje med stranmi, poglavji itd. Vse digitalne zvočne knjige so majhne in kompaktne, saj so na različnih medijih (CD-ji, SD spominske kartice, USB ključ, notranji spomin

predvajalnikov), tako da jih uporabnik vedno lahko nosi s seboj.



Govoreči pripomočki za vsak dan: V to skupino spadajo govoreče ure, govoreči termometer, govoreči digitalni označevalec predmetov, govoreče osebne in kuhinjske tehtnice, govoreči indikator barv, govoreči merilnik krvnega tlaka itd.



Uporabni naslovi

6

Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije

Groharjeva cesta 2
1000 Ljubljana
Tel. 01 47 00 211
e-pošta: info@zveza-slepih.si

Knjižnica slepih in slabovidnih Minke Skaberne

Kotnikova ulica 32
1000 Ljubljana
Tel. 01 47 00 260
e-pošta: knjiznica@zveza-slepih.si

Očesna klinika Ljubljana Nacionalni center za celovito rehabilitacijo slepih in slabovidnih

Grablovičeva ulica 46
1000 Ljubljana
Tel. 01 52 21 705
e-pošta: narocanje.crss.ocesna@kclj.si

Center IRIS Ljubljana

Langusova ulica 8
1000 Ljubljana
Tel. 01 24 42 750
e-pošta: info@center-iris.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Celje

Mariborska 210c
3000 Celje
Tel. 03 49 30 050
e-pošta: mdssce@zveza-slepih.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Koper

Repičeva ulica 4
6000 Koper
Tel. 05 62 61 000
e-pošta: info@mdsskp.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Kranj

Cesta Staneta Žagarja 27
4000 Kranj
Tel. 04 23 69 830
e-pošta: pisarna@mdsskr-drustvo.si

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Ljubljana

Jamova cesta 5
1000 Ljubljana
Tel.: 01 25 22 360
e-pošta: info@mdsslj.si

**Medobčinsko društvo
slepih in slabovidnih
Maribor**

Gospejna ulica 11
2000 Maribor
Tel. 02 22 83 434
e-pošta: info@drustvo-mdssmb.si

**Medobčinsko društvo
slepih in slabovidnih
Novo mesto**

Irča vas 31
8000 Novo mesto
Tel. 07 33 82 540
e-pošta: mdssnm@zveza-slepih.si

**Medobčinsko društvo
slepih in slabovidnih
Murska Sobota**

Arhitekta Novaka 4
9000 Murska Sobota
Tel. 02 52 11 042
e-pošta: mdssms@zveza-slepih.si

**Medobčinsko društvo
slepih in slabovidnih Ptuj**

Dravska ulica 18
2250 Ptuj
Tel. 02 77 20 921
e-pošta: mdsspt@zveza-slepih.si

**Medobčinsko društvo
slepih in slabovidnih
Nova Gorica**

Gradnikove brigade 33
5000 Nova Gorica
Tel. 05 333 46 50
e-pošta: info@mdssng.si

