

Как помочь на дому тяжело больному человеку

Милькаманович В.К.

**Восстановление здоровья при тяжелом нарушении
зрения**

Содержание

Восстановление здоровья при тяжелом нарушении зрения

Что такое нарушение зрения.....	10
Психологическая поддержка незрячего человека и его родственников.....	12
Этические аспекты общения с незрячим человеком	15
Обеспечение безопасного передвижения незрячего человека.....	19
Помощь в обретении навыков ориентации.....	21
Помощь в организации безопасного быта.....	22
Помощь во время еды.....	24
Помощь в борьбе с гиподинамией.....	25
Помощь в организации здорового досуга.....	26

Восстановление здоровья при тяжелом нарушении зрения

«Слепые оторваны от предметов, глухие от людей»

Что такое нарушение зрения

Зрение — это одна из ведущих функций человека, обеспечивающая поступление более 90% информации. Даже при частичной утрате зрения человек испытывает затруднения в самообслуживании, передвижении в пространстве квартиры или на улице, ориентации, социальном общении, обучении, труде и др.

По данным ВОЗ, во всем мире насчитывается около 45 миллионов человек слепых, 246 миллионов человек имеют очень слабое зрение. Ежегодно около 2 тысяч белорусов становятся инвалидами по зрению. Всего инвалидов по зрению I и II групп в Беларуси около 20 тысяч, III группы – более 40 тысяч. Из этого количества 22% составляет молодежь трудоспособного возраста, то есть практически каждый пятый из всех слепых и слабовидящих.

Различают абсолютную и относительную слепоту.

В первом случае слепой человек не отличает света от тьмы, такого человека называют тотально слепым.

Во втором случае - он воспринимает свет и различает его яркость, то есть это слепой человек со светоощущением. Слепой человек со светоощущением обычно все вокруг себя видит в сером цвете. Но этот серый цвет у него имеет много оттенков. Одни предметы или их части кажутся более темными, другие более светлыми. Именно это облегчает его ориентировку в помещениях и на улице. Иногда он может различать не только свет, но и цвета.

Незрячий человек, имея светоощущение, может заметить жесты медицинской сестры по движению темных полос. Так он воспринимает её руки на фоне света, исходящего от окна и сделать, например, вывод о том, что она с кем-то переговаривается жестами и что-то от него скрывает.

Иногда инвалид по зрению может читать книги, газеты, но очень затрудняется в самостоятельном передвижении. Это бывает у людей с «трубчатым» полем зрения, то есть у тех, которые видят мир как бы в трубочку. Их поле зрения очень сужено, и они не видят то, что находится справа, слева, выше или ниже центра глаза. Поэтому он может читать газету, но не может подать предмет, который не попадает в поле его зрения.

Если у незрячего человека имеются очаговые дефекты поля зрения, то из поля его зрения выпадают отдельные сегменты. Он может в целом видеть окружающее, но не видит то, что оказалось в зоне этого дефекта.

Медицинская сестра замечает, что такой пациент правильно и быстро ориентируется дома, на улице, но при этом натывается на отдельные предметы и на людей. Он передвигается по помещению, осторожно избегая возможных препятствий. Голова пациента обычно неестественно повернута в сторону для компенсации «слепых» участков поля зрения или вследствие необычного световосприятия; направление взгляда может быть таким, чтобы избегать «слепого» пятна.

Слабовидящие — это люди, которые различают предметы, однако их очертания видят нечетко, как бы в тумане. Обычные очки улучшают их зрение, но расплывчатость не устраняют. Термин «слабовидящий» довольно широк и охватывает почти все возможные случаи нарушения зрения.

В помощь слепым и слабовидящим разработана и реализуется Государственная программа «Социальная защита и содействие занятости населения на 2016-2020». Эта госпрограмма включает пять подпрограмм, одна из которых – «Безбарьерная среда жизнедеятельности инвалидов и физически ослабленных лиц» - нацелена на обеспечение доступности всего комплекса элементов архитектурных объектов, улично-дорожной и транспортной инфраструктуры, а также на обеспечение доступности услуг и информации.

В ее рамках на улицах городов появляются светофоры, оборудованные специальными звуковыми сигналами, поясняющие таблички, выполненные рельефно-точечным шрифтом, вырабатываются новые формы социально-культурной реабилитации слепых и слабовидящих людей.

Быть самостоятельными и независимыми, незрячим во многом помогают современные технические средства. Их можно условно разделить на следующие группы:

- ✓ средства, повышающие коммуникативные возможности,
- ✓ средства, повышающие пространственную мобильность и безопасность на маршруте,
- ✓ средства, повышающие бытовую автономность.

Главным субъектом решения основных жизненных проблем инвалида по зрению является действующее с 1924 года Белорусское товарищество инвалидов по зрению (БелТИЗ).

В результате социальной адаптации и реабилитации слепые граждане получают знания о новом образе жизни в незрячем состоянии, овладевают навыками ориентировки в пространстве, обучаются самообслуживанию и домоводству, машинописи, изучают систему чтения и письма по Брайлю, приобретают трудовые навыки. У них есть реальная возможность получить среднее специальное образование, поступить в вуз, решить проблему трудоустройства, организовать свое дело и т.п.

Медицинская сестра на своем рабочем месте тесно общается со слепыми и слабовидящими пациентами.

Она вместе со всеми участниками медико-социальной адаптации содействует становлению их самостоятельности, всячески помогает им активно приспосабливаться к изменяющимся условиям социальной среды. Её действия являются весьма полезными в следующих направлениях:

1. психологическая поддержка,
2. этические аспекты общения,
3. обеспечение безопасного передвижения,
4. помощь в обретении навыков ориентации,
5. помощь в организации безопасного быта,
6. помощь во время еды,
7. помощь в борьбе с гиподинамией,
8. помощь в организации здорового досуга.

Психологическая поддержка незрячего человека и его родственников

Работа медицинской сестры с инвалидом по зрению требует от неё особой жизненной энергии, равнодушия и душевной щедрости. При этом нужно не покровительство, а равное партнерство и доверие друг к другу. Она должна уметь выслушать жалобы, вселить в него уверенность. Ведь он живет фактически на слух, на ощупь и на обоняние. Каждый выход из дома - серьезное испытание.

Для многих слепых и слабовидящих людей характерны показатели высокого уровня личностной тревожности. Она проявляется беспокойством, появлением чувства тревоги, чрезмерной осторожности и т.п. Отмечается повышенная утомляемость, раздражительность, психическая истощаемость. Субъективно это отражается в характере жалоб на расстройство сна, ухудшение общего самочувствия, нарушения в познавательной сфере и т. д.

Медицинская сестра должна придерживаться следующих правил, чтобы в общении с ней незрячие пациенты обрели душевное равновесие.

Правило 1. При общении с незрячим пациентом не говорить громко, а разговаривать четко, спокойно и неторопливо.

Говорить нужно обычным спокойным тоном. Помнить, что незрячие пациенты имеют нормальный слух. Они более восприимчивы к эмоциональной стороне речи, поэтому в разговоре с ними медицинская сестра больше внимания уделяет доброжелательной интонации своего голоса. Настроение и работоспособность инвалидов по зрению во многом зависит от отношения к ним.

Правило 2. Не спорить со слепым пациентом, находящимся в состоянии душевного кризиса.

Медицинская сестра легко погасит вспышку раздражения у незрячего пациента, если она внимательно, с сочувствием выслушает его недовольство, либо жалобу. Он тогда быстро успокоится, остынет, придет в себя.

Правило 3. Оставить право за незрячим пациентом самому принимать решение, в том числе и в его действиях.

Медицинская сестра, перед тем как помочь незрячему пациенту должна спросить его, нужна ли ему эта помощь. Следует быть готовой к отказу, поскольку он желает научиться действовать самостоятельно. Кроме того, множество незрячих людей научились обходиться без какой-либо помощи со стороны.

В случае, когда незрячему пациенту грозит опасность, надо использовать короткую предостерегающую команду, например, «стоп, стой». А уж потом объяснить ему причину этой остановки и что ему нужно сделать, что избежать опасности (например, обойти стоящий посреди комнаты стул).

Если же медицинская сестра видит какой-то беспорядок в облике или одежде слепого, то не должна стесняться сказать об этом. В деликатной

форме она указывает ему, что именно не в порядке (пятно на платье, рубашка выскочила, брючина завернулась, расстегнулась пуговица или развязался шнурок). Она предоставляет ему право самому решить, как себя повести: может быть, он сам исправит все, может быть, попросит о помощи.

Не следует спешить застегивать и завязывать его одежду, не предупредив об этом. Ведь, не видя движущихся к нему рук и не ожидая прикосновения, он может сильно испугаться.

Когда незрячий пациент повесил или положил свои вещи на определенное место, не нужно их перекладывать. Если же это необходимо сделать, то предложить ему самому переложить. Тогда он сможет самостоятельно их найти.

Правило 4. Всячески искоренять у незрячего пациента ложное чувство стыда и неуверенность в себе.

Как правило, слепые люди стыдятся своей слепоты. Молодые люди более остро переживают ложный стыд, так как стремление нравиться другим людям в них выражено сильнее. Некоторые слепые женщины очень тяжело это переживают и всячески избегают встреч с людьми. Мужчины, которые раньше ценили в себе физическое здоровье и думали о себе как о защитнике семьи, после потери зрения болезненно переживают свою беспомощность и беззащитность.

Медицинская сестра разъясняет своему пациенту, что если он сопереживает в радости и горе другому человеку, если он может быть интересным собеседником и надежным другом, то окружающие люди не придают его слепоте особого значения. Конечно, они считаются с ней, но не оценивают ее отрицательно.

Правило 5. Всячески содействовать научению незрячего пациента жить наравне со зрячими людьми.

Во взаимоотношениях зрячего и слепого нельзя брать за исходный момент слепоту. Здесь действует, прежде всего, комплекс общечеловеческих качеств: характер, эрудиция, внешность, а затем уже учитывается физический дефект.

Конечно, незрячий пациент нуждается во внимании, в заботе и помощи. Однако, если он не попробовал что-то сделать сам, то он не знает своих потенциальных возможностей. И чем меньше он приспособлен к жизни, чем меньше что-либо делает самостоятельно, чем меньше видит свою нужность,

тем больше затягивается душевный кризис. Поэтому не надо делать для него то, что он может сделать сам, например, обслужить себя, найти, получить и нести вещи и т.д. Желательно, чтобы он самостоятельно ходил в ближайшие магазины, самостоятельно готовил обед и т.п.

Нужно искренне подбадривать его, когда он что-то сделает самостоятельно. Слепой человек живет в одном мире со всеми с теми же чувствами, мыслями и заботами. Он радуется самостоятельной жизни, как и зрячий.

В своей работе медицинская сестра также оказывает помощь и поддержку родственникам своего незрячего пациента, поскольку они по-разному относятся и к самому ослепшему члену семьи, и к его слепоте.

Медицинская сестра старается убедить их не воспринимать слепого человека как жертву обстоятельств, как беспомощное, обиженное судьбой существо, нуждающееся в постоянной опеке и защите. Она помогает им избавиться от чувства ложной вины перед незрячим, которое они стараются искупить своей заботой о нем. Объясняет им, что такая жертвенность, безотчетная любовь могут унижать их достоинство. Так, например, это может произойти, если кто-то из родственников громко просит: «Товарищи, пропустите, дайте дорогу, уступите место инвалиду». А он предпочел бы постоять, не привлекая к своей инвалидности внимания. Незрячему, особенно недавно ослепшему, неприятно, когда афишируют его слепоту.

Этические аспекты общения с незрячим человеком

При общении с незрячим пациентом медицинская сестра должна вести себя так же, как и со зрячими пациентами, не забывая общих норм вежливости. Но следует знать специфические аспекты этики общения с ними.

Во-первых, нужно избегать таких слов, как «инвалид» и «слабовидящий». Они оставляют то же впечатление, что и «калека». Слепые не используют их по отношению к себе. При разговоре с ними вместо этих слов можно использовать слово «слепой».

Следует иметь в виду, что незрячие люди относятся к своим собакам-поводырям и белым тростям, как к части тела. Нельзя перекладывать и брать трость без разрешения владельца. Не следует гладить собаку-поводыря. Это специально обученное животное, которое оберегает жизнь и безопасность незрячего человека.

При желании оказать помощь надо подождать, пока предложение не будет принято. Нельзя без разрешения удерживать, хватать и тащить за собой, засовывать что-то в карманы, вырывать вещи из рук и т.п. Помнить, что незрячие пациенты достаточно подвижные и физически сильные люди.

Если незрячий пациент предлагает медицинской сестре руку для рукопожатия, то отказывать ему в этом нельзя.

Не следует разговаривать с третьим лицом, которое может находиться рядом с незрячим пациентом, например его родственником. Медицинская сестра в первую очередь обращается к незрячему пациенту. Она говорит непосредственно с пациентом, а не о нем через сопровождающего. Если медицинская сестра с незрячим пациентом встретили, например, лечащего врача, то ей не следует отвечать на вопросы за своего пациента. Это он сделает сам без её подсказки.

При встрече со слепым пациентом, поприветствовав его, медицинская сестра не должна спрашивать, узнает ли он её. А данной ситуации ей самой следует сразу представиться. Не нужно стесняться говорить фразы вроде «Очень рад видеть вас».

Если медицинская сестра идет с незрячим пациентом, то необходимо здороваться со встречными словом, а не кивком головы. Медицинской сестре следует предупреждать незрячего пациента о приближающихся к ним лицах. Может быть, он захочет поздороваться первым.

При общении с группой незрячих пациентов медицинская сестра каждый раз называет того, к кому она обращается.

В начале разговора с незрячим пациентом медицинская сестра должна назвать себя и представить других людей, находящихся рядом с ней. При общении с незрячим пациентом в окружении с другими незнакомыми для него людьми лучше, чтобы каждый участник беседы представился сам.

Представляя слепому зрячему или наоборот, необходимо сделать так, чтобы незрячий знал, в какую сторону должен повернуться. Поэтому надо использовать имена, чтобы он мог сориентироваться и построить в своем уме визуальный образ собеседников.

Если медицинская сестра с незрячим пациентом зашла в помещение, следует информировать его о находящихся там людях. Если он проявил интерес к внешности того или иного человека, медицинская сестра старается

обрисовать ее тактично по отношению к тому человеку, к которому проявлен интерес её незрячего пациента.

Медицинской сестре нужно избегать объяснений зрячим пациентам в присутствии незрячего только с помощью мимики и жестов. Незрячий замечает это и чувствует себя исключенным из общения.

Нужно переводить свои жесты (как невербальные формы общения с другими пациентами) в слова, которые незрячий собеседник их заведомо не увидит. Если пациенту нужно, например, пожать руку, следует ему сказать об этом.

Следует предупредить незрячего пациента в случае необходимости прекратить разговор и выйти из помещения. Не следует полагаться на то, что он услышит удаляющиеся шаги. Уходить без предупреждения просто невежливо, ведь пациент может продолжать говорить в пустое пространство. А затем, обнаружив, что никого нет, почувствует себя неловко. И соответственно предупредить при возвращении, иначе пациент будет думать, что он один.

В разговоре с незрячим пациентом медицинская сестра смело пользуется словарем зрячих. Этику общения в разговоре с незрячим пациентом не нарушают слова «слепой» или «слепота». Слово «слепой» они употребляют и слушают так же как и другие слова. Однако бестактно проявлять излишнее любопытство по поводу его слепоты, спрашивая: «Вы слепой?», «Вы слепой от рождения? От болезни или от несчастного случая?». Многие незрячие не любят рассказывать о причинах слепоты, о своих переживаниях. Однако они могут сами начать этот разговор. Только в таком случае можно задать несколько вопросов.

В разговоре с пациентом также нужно избегать выражений «пощупайте», «я отведу Вас», «я Вас свожу». Лучше будет: «посмотрите», «я схожу с Вами» и т.п.

Не надо стесняться, если используются общие выражения, например «Увидимся позже» или «Вы слышали об этом?». Если это уместно, можно характеризовать звуки, запахи, расстояние. Медицинская сестра окажет гораздо большую любезность, разговаривая с незрячим пациентом о самых обычных вещах.

При рассказе не следует избегать цветowych понятий. Поздно ослепшие сохраняют представления о цвете, а для слепорожденного цветowe описания

будут представлять цветовые символы натуральных предметов. Например, зеленой травы, белого снега и т.п.

Медицинская сестра без всяких затруднений может употреблять выражение «смотреть». Например, сказать слепому: «Осмотрите данный предмет» – в то время когда дает ему в руки, например, бутылку, предмет одежды или что-либо другое. Для незрячего человека слово «смотреть» или подобные слова означают особый вид зрения: «видеть руками», нюхать, щупать, прикасаться. «Я прочел эту книгу» (шрифтом для слепых или прослушал). «Я видел красивый предмет» (прикасался, ощупывал). «Я посмотрел эту пьесу» (прослушал).

Но нельзя использовать слова «смотреть» и «видеть», описывая действия самого незрячего пациента. Например, если он рискует наткнуться на что-то, то лучше сказать «Стойте!», а не «Смотрите под ноги!»

Если медицинская сестра собирается что-то прочитать незрячему пациенту, надо сначала предупредить его об этом. В начале чтения следует назвать имя отправителя, если оно указано. Тогда пациент может решить, просить читать письмо или нет. Если это важное письмо или документ, не этично для убедительности давать его потрогать. При этом не заменять чтение пересказом. Говорить следует нормальным голосом, поскольку слух его обострен. Нужно внимательно читать все: названия, даты, комментарии, документы – от заголовка до конца, ни чего не пропуская, не объясняя реже употребляемых слов. Следует воздерживаться от комментариев прочитанного. Если пациент просит дальше письмо не читать, предвидя, что это сделает кто-то другой, медицинская сестра тут же прекращает чтение и дальше не читает его глазами.

Когда незрячий человек должен подписать документ, его обязательно нужно прочитать. Содержание прочитанного документа должно храниться в тайне. Инвалидность не освобождает слепого человека от ответственности, обусловленной документом.

Когда медицинская сестра предлагает незрячему человеку сесть в незнакомом помещении, то не усаживает его, а прежде спрашивает, желает ли он этого. При согласии легко и свободно направляет руку на спинку стула или подлокотник. Более адаптированному пациенту она скажет, где относительно него находится стул. Этого будет достаточно.

Если она знакомит пациента с каким-либо предметом, то не водит с силой его руку по поверхности, а предлагает ему свободно потрогать предмет.

Если он попросил помочь взять какой-то предмет, то не следует тянуть кисть незрячего пациента к предмету и брать его рукой этот предмет.

Если медицинская сестра дает что-либо незрячему в руки, то сообщает ему, куда он может этот предмет потом положить.

Если медицинская сестра оставляет незрячего одного в каком-либо помещении при включенном свете, нужно узнать у него, оставить свет включенным или выключить его.

В новой обстановке незрячему пациенту необходимо показать, где находится туалет. Если это женщина, медицинская сестра может вместе с ней войти. Если пациент мужчина, надо попросить это сделать другого пациента или обслуживающий персонал мужского пола. Если попросить некого, тогда медицинская сестра помогает слепому мужчине сама, действуя естественно и тактично. Ему необходимо показать ручку двери, кабинку, сказать, как устроен унитаз (сверху или на уровне пола), показать, где спускается вода, показать, где раковина, мыло, сушилка и т.п.

Обеспечение безопасного передвижения незрячего человека

Хороший сопровождающий не только гарантирует незрячему безопасность, но и является его «глазами». Желательно заранее обсудить, как его предупреждать о препятствиях. Так сопровождающий смягчает психическое напряжение слепого, создает возможность для получения новых положительных впечатлений. Он информирует незрячего, что вокруг происходит, предупреждает его о препятствиях на пути. Например, перед спуском на дорогу, лестницей вниз или вверх можно немножко приостановиться. В этом случае незрячий без слов может понять по вашему движению спускаться или подниматься. Можно также коротко предупредить словами: «Ступенька вниз», «Лестница вверх», «Спуск», «Подъем».

Заходя в помещение, надо описать коротко, что находится вокруг. Обратить внимание на наличие бьющихся предметов, либо наполненных жидкостью. Предупреждать о препятствиях в комнатах (ступенях, низких притолоках и др.). Следует словами подсказать слепому, где находится та или иная вещь, но не говорить: «Осторожнее, здесь ведро с водой». Надо назвать его точное положение. Например: «Справа в метре от вас ведро с водой» и т.п.

Сопровождающий не должен брать незрячего человека за руку, трость или плечо. Никогда нельзя толкать незрячего впереди себя. Передвигаясь, не делать рывков, резких движений и поворотов. Необходимо запомнить, что сопровождение пожилого незрячего имеет свою специфику. Его нужно не только вести, но и придерживать.

Основной прием ходьбы человека с нарушением зрения с сопровождающим заключается в следующем. Свободной рукой инвалид по зрению берет сопровождающего под руку немного выше локтя, но не крепко, а лишь опираясь на неё. Не следует прижимать руку к себе и держать крепко за кисть, незрячий в таком случае чувствует себя как привязанный. Он скован, и ему очень неудобно идти. Рука человека с нарушением зрения согнута в локте и слегка прижата к корпусу. Он идет на полшага позади сопровождающегося, таким образом он хорошо будет чувствовать, как движется сопровождающий (подъем или спуск, повороты в сторону), тогда сопровождаемый без дополнительных команд и указаний сможет движением руки своевременно изменить направление движения.

Общие правила требуют, чтобы сопровождающий был справа, то есть там, где встречается больше препятствий.

К лестнице надо подводить незрячего лицом к ступенькам и предупреждать: «Лестница вниз», «Лестница вверх». Независимо от подъема или спуска по лестнице следует опережать незрячего на одну ступеньку, чтобы он не шагнул в пространство. При подъеме по лестнице незрячий человек идет на одну ступеньку ниже сопровождающего, при спуске – на одну ступеньку выше или рядом с сопровождающим. Можно предложить незрячему идти, взявшись за перила. Например, сказать: «Перила справа» или положить руку на перила. Всегда надо предупреждать о конце лестницы или пролета. Это особенно важно для недавно потерявших зрение и еще не очень мобильных слепых. Если незрячий уже сам хорошо ориентируется, то при ходьбе с постоянным сопровождающим бывает достаточно, если сопровождающий без слов немного тормозит в начале и в конце лестницы.

При проходе в двери сопровождающий открывает дверь и проходит в нее первым, незрячий идет вслед за ним и закрывает дверь. И здесь не имеет значение, кто из них мужчина, а кто женщина.

Подобным же образом надо проходить в узком месте. Приближаясь к узкому проходу, сопровождающий отводит руку назад и немного

поворачивается в сторону незрячего человека, который при этом должен вытянуть руку вперед и идти позади сопровождающего.

Если незрячий желает изменить свое положение относительно сопровождающего, он обходит его сзади и берет за другую руку указанным выше способом. Пройдя узкое место, сопровождающий возвращает руку в прежнее положение, и незрячий встает сбоку.

Если незрячий человек и сопровождающий останавливаются, то сопровождающий не должен держать его за руку.

Если сопровождающему необходимо на время оставить незрячего человека, то он подводит его к какому-либо неподвижному объекту, например, к стене, стулу и т.п. и сообщает ему о его местонахождении.

В случае посадки незрячего человека в автомобиль можно положить руку незрячего на дверцу машины. Он откроет ее сам, а другой рукой проверит, как высоко расположена крыша автомобиля и где сиденье. Или сопровождающий сам может открыть дверь машины и положить на нее руку незрячего. Чтобы не травмировать голову, другой рукой подопечный обязательно должен проверить высоту крыши.

Помогая войти в общественный транспорт, сопровождающему надо заходить первым, поскольку ему легче определить момент, когда надо входить и куда продвигаться в салоне. Иначе, поднимаясь первым, незрячий может удариться о дверь, либо запачкать руки. Иногда достаточно лишь подвести незрячего к двери и показать поручень, положив на него руку.

Если при посадке в транспорт много народа, лучше садиться в переднюю дверь, при этом лучше достать трость, которая будет сигналом для окружающих, что это незрячий или человек с очень слабым зрением.. Если в толпе не удастся указать слепому на поручень, то он может, заходя вслед за сопровождающим, держать его за руку или за одежду.

В общественном транспорте человеку без зрения трудно сохранять равновесие. Поэтому надо показать незрячему поручень, за который он может держаться. Можно ему предложить сесть, если есть свободное место. Для этого надо положить руку незрячего на спинку свободного сиденья

При выходе из транспорта нужно показать ему выходной поручень, выйти первым и подать слепому руку.

Помощь в обретении навыков ориентации

Слепым и слабовидящим людям необходимо научиться прогнозировать свое продвижение на основе словесного описания помещения, местности и т.д.

Необходимо точно сообщать незрячему человеку слухо- двигательные, осязательно- двигательные и обонятельно- двигательные ориентиры различных препятствий.

Лиц с нарушением зрения следует специально обучать выбору ориентиров при составлении представления о каком-либо пространстве по словесному описанию, уточняя детали таким образом, чтобы получить сведения, информативно значимые именно для него.

Для зрячего человека, например, ориентиром булочной служит вывеска, а незрячий безошибочно узнает булочную по запаху хлеба, для него ориентиром является запах (обонятельный ориентир). Шум машин, шаги прохожих на тротуаре помогают слепому поддерживать направление, определить, где проезжая часть, где пешеходная зона. Все эти звуки - примеры слуховых ориентиров. То, что можно почувствовать ногами, руками, тростью - это осязательные ориентиры (бордюры, стены домов, ступеньки, спуски, подъемы, заборы, деревья и многое другое).

С опорой на полученную информацию инвалид по зрению составляет мысленный план («картинку») своего следования по данному маршруту. Такая деятельность требует многократных тренировок с помощью сопровождающего, а затем самостоятельно.

Для облегчения ориентирования в пространстве и помощи в свободном передвижении для слепых и слабовидящих создано множество приспособлений, начиная с простой белой трости и заканчивая высокотехнологичными GPS-навигаторами. Однако белая трость является самым оптимальным вариантом для самостоятельного передвижения. Грамотно подобранная по росту в умелых руках она способна предупредить и об открытом люке, и о ступеньках, о многих препятствиях, изменении текстуры поверхности.

Помощь в организации безопасного быта

Незрячие люди способны удовлетворительно вести домашнее хозяйство через использование осязания, обоняния, слуха и вкусовой чувствительности.

Чтобы слепой чувствовал себя в своей квартире свободно, надо соблюдать определенный порядок и никогда не нарушать его. Каждая вещь должна храниться в отведенном для нее месте. Нельзя перекладывать, переставлять вещи и предметы с привычного для слепого места, не сообщив об этом незрячему.

Надо помнить, что любой предмет, сдвинутый со своего привычного места или переставленный на другое место, может стать для незрячего неожиданным препятствием, опасным для жизни.

Особенно опасны мелкие предметы, например, вазы, скульптуры, статуэтки. Их лучше ставить в шкафы или на полки.

Нельзя оставлять колющие и режущие предметы (например, нож, иголку, терку, бритву) в открытом виде. Иначе незрячий, разыскивая что-либо на ощупь, может сильно поранить руки.

Швейные принадлежности, инструменты, необходимые для мелкого домашнего ремонта, лекарства удобно хранить в небольших ящичках, коробках, шкатулках, которые также должны находиться в отведенных для них местах.

Мебель лучше всего расставлять по периметру комнаты так, чтобы мебель одной ширины стояла по одной стенке. В этом случае можно избежать выступающих углов, о которые слепой может ушибаться.

Двери внутри квартиры должны быть всегда либо закрыты, либо полностью распахнуты. Полуоткрытые окна и двери могут представлять угрозу для инвалида по зрению.

В проходах из комнаты в комнату, в коридоре не должно быть вещей, о которые незрячий человек может споткнуться. Это бывают табуреты, стулья, ведра с водой, пылесос, стиральная или швейная машина и др.

Навесные полки (книжные, под телефон и др.), светильники, свисающие цветы, надо прикреплять выше роста незрячего или в местах, где мало вероятности задеть их при передвижении.

Шнуры (телевизионные, от телефона, удлинителей) не должны попадать под ноги.

При возможности необходимо оборудовать помещение специальными боковыми поручнями, обеспечить отсутствие ступеней и порогов. Если это

невозможно - ступени лестницы и пороги должны быть выкрашены в контрастные светлые тона, чтобы человеку со сниженным зрением было проще их увидеть. Можно рекомендовать светодиодную подсветку плинтусов и порогов.

Повысить способность слабовидящему человеку ориентироваться в окружающем пространстве позволит цветная маркировка предметов (например, наклейка красного цвета на плите, желтого - на стиральной машине).

Телефонные номера экстренных служб должны быть запрограммированы на быстрый набор.

Наибольшие трудности возникают при передвижении по кухне, так как именно на кухне чаще всего незрячие могут быть травмированы.

Самыми опасными и часто встречающимися препятствиями на кухне являются табуретки. Их следует задвигать под стол, располагать на определенные места вдоль стен.

Середина кухни, по возможности, должна быть свободна, чтобы проходы с полными кастрюлями и тарелками были прямыми, без поворотов.

Среди бытовых приборов надо отбирать такие, которые облегчают слепому самостоятельную ориентировку в окружающих предметах, например, чайник со свистком.

Человек, потерявший зрение, может самостоятельно пользоваться любой бытовой электротехникой, которая есть у него дома - мясорубкой, кофемолкой, соковыжималкой, шинковками, кухонными процессорами и др.

Помощь во время еды

Поначалу, сразу после потери зрения, человек испытывает некоторые трудности за столом. Можно помочь ему, называя еду, которая находится перед ним на столе и в тарелке, и описать расположение обеденных приборов. Различные блюда располагаются так, как если бы они располагались на часовом циферблате. Например, тарелка с супом находится на очень близком расстоянии от слепого человека. Тогда можно сказать: «Тарелка с супом расположена там, где на циферблате цифра 6». Если стакан с водой находится на столе в верхней правой его части, вы можете сказать: «Стакан с водой расположен там, где на часах цифра 2». Нужно заранее

порезать мясо или любой другой продукт, который нужно разрезать на более мелкие части; открыть упаковки и т.п. Если слепой человек во время приема пищи долго не может найти какое-либо блюдо, следует предложить ему свою помощь.

Вначале слепому человеку удобнее при еде пользоваться глубокими тарелками, или специальными тарелками с высокими (2,5 см) бортиками.

Если в руки незрячему дается какой-либо предмет, например, стакан, то надо подсказать ему, куда он сможет его поставить.

Надо всегда информировать незрячего, что из еды находится на столе, чтобы он мог выбрать по своему вкусу. В столовой и в кафе, ресторане нужно всегда прочесть незрячему меню.

Если в тарелке большой кусок мяса, надо спросить, не хочет ли он, чтобы мясо порезали. Если да, то мясо порезать мелкими кусочками.

Обслуживая инвалида по зрению за столом, не давать ему столовые приборы в руки, не класть их в его тарелку. Надо просто сообщить незрячему, где находятся столовые принадлежности. Он после этого все найдет сам.

Во время еды перед человеком с ослабленным зрением не должно быть много предметов. Полезно использовать световые контрасты, чтобы можно было лучше разглядеть предметы, например, на светлом столе поместить темную нескользящую подставку, на ней - светлую тарелку и ложку.

По прошествии времени незрячий должен научиться самостоятельно пользоваться обычным столовым прибором, в том числе - ножом, и самой различной посудой. Только такой подход позволит слабовидящему или слепому уверенно чувствовать себя за столом в любом месте.

Помощь в борьбе с гиподинамией

При потере зрения наблюдается ограничение двигательной активности. В норме контроль и саморегулирование движений осуществляется с помощью зрения, которое играет ведущую роль в формировании двигательных умений и навыков.

Нарушаются координация, выносливость, быстрота и ритм движений, значительно снижаются показатели мышечной силы и функции равновесия.

Недостаточная двигательная активность приводит к снижению всех жизненно важных функций организма: ухудшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, а также реакции иммунитета и общей работоспособности. Ослабляются такие познавательные процессы как восприятие, воображение, наглядно-образное мышление.

По причине всех этих особенностей психофизического состояния слепых и слабовидящих вся система их физической реабилитации должна быть построена так, чтобы не только компенсировать зрительный дефект, но и улучшить физическое развитие, расширить двигательные возможности, улучшить здоровье и поднять общую работоспособность организма.

Поэтому люди с патологией органа зрения в большей степени нуждаются в мышечной деятельности, нежели с нормальным зрением.

Формы занятий физическими упражнениями должны быть самыми разнообразными:

- ✓ утренняя гигиеническая гимнастика;
- ✓ занятия физкультурой дома и на производстве;
- ✓ прогулки — пешие и лыжные;
- ✓ бег в течение 10— 30 мин;
- ✓ плавание, купание;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ занятия доступным видом спорта;
- ✓ специальные занятия для устранения недостатков физического развития или осанки;
- ✓ занятия ЛФК и др.

Слепые и слабовидящие люди ежедневно должны заниматься физическими упражнениями не менее 1—1,5 ч. На занятиях используются не только упражнения коррекционной направленности, но и направленные на закрепление умения естественно двигаться - ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями.

Помощь в организации здорового досуга

Практикой реабилитированных незрячих людей доказано, что потеря зрения не является препятствием к организации полноценной и интересной жизни. При желании в часы досуга можно активно заниматься любимым делом даже при наступлении слепоты.

Жизнедеятельность слепого может стать содержательной и разнообразной, если организовать для этого соответствующие культурно-досуговые условия, развить интерес, потребности и желание ярко, полноценно ощущать себя в людском обществе.

Так, среди слепых людей много любителей различных видов рукоделия, которыми они занимались до потери зрения - макраме, вязание, плетение и др. Затем уже без зрения все смогли вернуться к любимому занятию.

Таким же образом другие инвалиды по зрению вернулись к садоводству, огородничеству и др.

Для большей части мужского населения приятным видом активного отдыха является рыбная ловля. К ней рыболов-любитель, потерявший зрение, можно без труда вернуться. При этом можно пользоваться как обычной длинной удочкой, так и снастью с короткой рукояткой. Нужно только иметь в виду, что при ловле длинной удочкой место должно быть свободным от кустов, высокой травы или развесистых деревьев, в которых может запутаться леска.

Незрячие люди с успехом могут заниматься бегом, прыжками, плаванием, борьбой, поднятием тяжестей, ходьбой на лыжах и др. Среди незрячих по отдельным видам спорта проводятся различные соревнования.

Для человека, потерявшего зрение, остаются доступными весьма популярные виды досуга как домино, шахматы и шашки. В эти игры незрячий может играть как с членами семьи дома, так и во дворе с соседями.

Незрячий человек может легко самостоятельно пользоваться различной аудио - и видеотехникой. Запись и прослушивание музыкальных и речевых программ, а также специальной и художественной литературы делают жизнь незрячих более разнообразной и содержательной.

Очень приятным видом культурного досуга для слепых людей является просмотр кинофильмов вместе со зрячим сопровождающим. Он во время пауз, чтобы не мешать незрячему следить с помощью слуха за происходящим, сообщает, где происходит действие, время суток, время года,

какие действия герои совершают и т.п. Например, «... молча прицеливается из пистолета».

Театральное действие доступно восприятию слепого в большей мере, чем кино, так как оно построено на диалогах и монологах персонажей. Если у незрячего есть остатки зрения, то необходимо приобрести бинокль или монокль сильного увеличения (театральный бинокль здесь не подходит). С их помощью инвалид по зрению может увидеть движение артистов, костюмы, декорации.

Инвалиды по зрению охотно посещают музеи, ездят в туристические поездки и на экскурсии, совершают водные походы, есть даже любители горных походов. Слабовидящие при этом с помощью бинокля или монокля, галилеевской или кеплеровской системы могут видеть фрагменты лепки, украшения архитектурных сооружений и др.

В настоящее время слепые люди с помощью инновационной технологии – аудиодескрипции имеют возможность «смотреть» живописные полотна, кинофильмы, музейные экспонаты и т.п. Она мало чем отличается от аудиогиды. В данном случае это своего рода пульт, нажав на кнопку которого незрячий человек может услышать лаконичное описание любого предмета, представить воочию действия героев фильма благодаря творческому комментированию и т.д.

В каждом городе, где имеются отделения БелГИЗ, существуют специальные библиотеки. В них наряду с книгами, напечатанными рельефно-точечным шрифтом, есть аудиокниги («говорящие книги» на цифровых носителях), которые можно прослушивать на CD или MP3 плеере. Записи начитанных дикторами книг и журналов очень быстро завоевали популярность среди незрячих людей.

Слабовидящие люди могут читать книги с крупным шрифтом. Им можно также использовать разнообразные лупы и линзы с подсветкой для чтения или рассматривания деталей. Облегчить чтение можно, повысив контрастность текста, например, положив на страницу с текстом черного цвета лист желтой прозрачной пленки.

Незрячие люди, как и зрячие должны без ссылки на слепоту встречаться с друзьями, ходить в гости по поводу дня рождения или какого-нибудь праздника. Незрячая хозяйка, сама для своих гостей может испечь их

любимый пирог, она с ними танцует и поет. Незрячий мужчина может наравне со зрячими развлекать гостей игрой в карты, домино, шахматы и т.п.