

Nie bój się pomagać

Data publikacji: 28.09.2013 12:15

Czasem nam głupio zapytać, albo wstydzimy się, bo nie wiemy jak pomóc, czasem po prostu nie zauważamy lub, co gorsza nie chcemy zauważać... Osoby niewidome lub ociemniałe spotykamy jednak często. Jak pomóc? Oto krótki poradnik.

W Polsce jest ponad 1,5 miliona osób z wadami wzroku utrudniającymi normalne funkcjonowanie, w tym 150 tysięcy osób z bardzo dużymi dysfunkcjami wzroku i 60 tysięcy osób niewidomych. Jak zachowywać się w towarzystwie osoby niewidomej i jak najefektywniej jej pomóc?

Powitanie i rozmowa

Przedstaw się, gdy wchodzisz do pokoju, w którym znajduje się osoba niewidoma. Przy powitaniu możesz delikatnie dotknąć jej/jego dłoni. Rozmawiaj o wszystkim i nie unikaj na siłę sformułowania "widzieć". Zwracaj się do niewidomego,, nie traktuj osoby towarzyszącej niewidomemu jak "tłumacza". Słuchając odpowiedzi niewidomego potwierdzaj lub zaprzeczaj w sposób werbalny ("Rozumiem", "Tak"...) - nie zapominaj, że Twojego kiwania lub kręcenia głową niewidomy nie widzi.

Przemieszczanie się

Jeśli prowadzisz niewidomego, najlepiej, gdy trzyma cię za ramię i wyprzedzasz go o krok. Dzięki temu ma szansę wyczuć twoje ruchy i ich kierunek. Jeśli pojawiają się schody, mów czy są w górę, czy w dół i ile ich jest (o ile wiesz). Jeśli pojawiają się inne przeszkody, jak próg, krawężnik itp. również poinformuj o nich i zwolnij nieco.

Przystanek i autobus/tramwaj

Jeśli widzisz, że niewidomy czeka na pojazd, zapytaj go, na który numer czeka, a gdy podjedzie właściwy pojazd poinformuj go o tym. By pomóc wsiąść, możesz podać ramię i wejść pierwszy, a jeśli nie zamierzasz jechać, połóż mu po prostu rękę na poręczy. Jeśli jest możliwość, najlepiej, by osoba niewidoma usiadła w pojeździe - wystarczy, że położysz jej rękę na poręczy krzesła, jeśli zaś nie ma wolnych miejsc, naprowadź jej rękę na uchwyt. Przy wysiadaniu zaproponuj swoje ramię i wysiadaj pierwszy.

Podczas posiłku

Informuj osobę niepełnosprawną, co przed nią kładziesz i w którym miejscu, np. kawa na godz. 2 (jeśli porównać talerz do zegara, wskazówki wyznaczają miejsce położenia - można powiedzieć niewidomemu również, że np. ziemniaki ma na godz. 9, surówka na 3, a kotlet na 6). Możesz zapytać, czy nie posłodzić napoju, pokroić mięsa.

W urzędzie, u lekarza, w sklepie

Jeśli oczekujesz z niewidomym w poczekalni, zaprowadź go do wolnego miejsca i powiedz, kiedy zbliży się jego kolejka. Jeśli osoba niepełnosprawna musi się podpisać, naprowadź jej rękę we właściwe miejsce. Jeśli podajesz pieniądze niewidomemu podawaj je osobno, określając słownie ich wartość.

Pamiętaj

- Pomóż niewidomemu, gdy cię o to poprosi, albo gdy zauważysz, że czuje się niepewnie lub jest zdezorientowany.
- Nie rób nic na siłę, nie ciągnij niewidomego.
- Przebywając z niewidomym w jednym pomieszczeniu zostawiaj drzwi zawsze zamknięte lub zawsze otwarte. Nie kładź nic bez uprzedzenia na podłogę i nie przestawiaj niespodzianie mebli.
- Jeśli wchodzisz z niewidomym do pomieszczenia możesz powiedzieć mu dyskretnie, co lub kto się w nim znajduje.
- Zachowuj się naturalnie, unikaj okazywania nadmiernego współczucia i nie próbuj pomagać więcej niż trzeba.

Zobacz film "N jak niewidomy, czyli jak pomagać...":

(red./oprac. na podstawie materiałów Polskiego Związku Niewidomych)