

Oczami niewidomego. Odcinek 65: Czynności codzienne

Data publikacji: 18.12.2016 11:00

Każda osoba, która ulegnie wypadkowi, zachoruje lub jej uszczerbek uczyni ją osobą niepełnosprawną na stałe zmuszona zostaje z "automatu" do nauczenia się na czas trwania choroby lub na stałe podstawowych czynności dnia codziennego. Dla jednych jest to krótki czas, dla innych trwa to czasami nawet kilka miesięcy. Wszystko jest uzależnione od rodzaju i stopnia niepełnosprawności.

□

W grupie osób, które w ramach wczesnej rehabilitacji powinny przejść szkolenie z podstawowych czynności dnia są osoby ociemniałe tracące wzrok. W tym momencie osoby te mają jeszcze w pamięci, jak poszczególne czynności wykonywały widząc.

Niestety, nie zawsze jest taka możliwość, aby taką osobę wysłać na takie szkolenie.

Osoba niewidoma, ociemniała, tracąca wzrok czy słabowidząca może praktycznie wykonywać każdą czynność dnia codziennego. W trakcie szkoleń prowadzonych w niektórych kołach PZN może na nowo bez użycia wzroku nauczyć się: mycia całego ciała, mycia włosów, nakładania pasty na szczoteczkę do zębów, samodzielnego ubierania się (rozpoznawanie strony prawej i lewej oraz przodu i tyłu ubrania, zapinanie guzików, wiązanie butów), składania kapy, ścielenia tapczanu, posługiwania się łyżką, nożem i widelcem, nalewania zupy z wazy, nalewania kompotu z wykorzystaniem dźwiękowego czujnika cieczy, słodzenia herbaty, nakrywania stołu, wycierania stołu, mycia naczyń, wycierania naczyń, smarowanie chleba, przygotowania kanapek, utrzymania porządku w kuchni (szafki kuchenne, lodówka, zlew), prania ręcznego, składania ubrań, prasowania ubrań, odkurzania, mycia podłogi, mycia okien, korzystania z urządzeń: pralka, opiekacz, mikrofalówka, segregowania odzieży przy pomocy testera kolorów.

Prawdą jest, że większość tych czynności nie jest nam tak łatwo wykonać. Jak zrobić kawę czy herbatę nie widząc czajnika, jak nalać wody do szklanki nie zalewając całego blatu kuchennego, jak posmarować kromkę chleba żeby masło nie było obok, jak obrać ziemniaki, żeby nie były mniejsze o połowę.

Na takie czy podobne pytania możemy uzyskać odpowiedź podczas zajęć z czynności dnia codziennego.

Jakie niektóre czynności wykonują osoby niewidome przedstawiam poniżej:

mycia całego ciała, mycia włosów, nakładania pasty na szczoteczkę do zębów, zapinania guzików, wiązania butów, składania kapy, ścielenie tapczanu, posługiwania się łyżką, nożem i widelcem, nalewania zupy z wazy, nalewania napojów z wykorzystaniem dźwiękowego czujnika cieczy, słodzenia herbaty, nakrywania stołu, wycierania stołu, mycia naczyń, wycierania naczyń, smarowania chleba, przygotowania kanapek, utrzymania porządku w kuchni, odkurzania, prania ręcznego, składanie ubrań, prasowania.

Tak więc jak człowiek chce, to potrafi prawie wszystko. Znam osobiście ociemniałych, którzy myją sami okna w mieszkaniu, szyją na maszynie, pieką ciasta, malują czy wykonują figurki z gliny.

Na pewno możemy skorzystać z nowinek techniki, bo i te zagościły w naszym środowisku. Mamy do dyspozycji czujniki poziomu cieczy, które pozwalają nam samodzielnie zalać kawę, herbatę czy inny napój nie zalewając blatu, zrobić pomiar ciśnienia czy poziomu glukozy we krwi, odważyć produkty w kuchni, odczytać temperaturę zewnętrzną i wewnętrzną, przejrzeć Internet, pocztę e-mailową, wybrać i odebrać rozmowę telefoniczną czy smsy.

Potrafimy praktycznie robić 80 procent tego, co robią osoby widzące, ale bez Waszej pomocy i tak zazwyczaj jesteście w kropce. Dlatego dziękuję tym, którzy chcą nam pomóc i nam pomagają.

Andrzej Koenig

