

***LÁTÁSSÉRÜLTEK***

***LAKÓHELYI***

***REHABILITÁCIÓJA***

**Kiadja a Fehér Bot Alapítvány**

4087 Hajdúdorog, Nánási u. 4.

Telefon: 06/52 389-246

Felelős kiadó: Dr. Szabó Miklós

Társszerkesztő: Pogácsás Mária

Tipográfia: Fodor Antalné

2001.

A Kiemelkedően Közhasznú Fehér Bot Alapítvány ezen kiadványának megjelenését anyagilag támogatták:

Hajdúdorog Város Önkormányzata

Szociális és Családügyi Minisztérium

**FELHÍVÁS!**

A Fehér Bot Alapítvány vállalja, hogy az

észak-alföldi régióban meghívás esetén ezen kiadványban vázlatosan leírt előadásokat bárhol megtartja és a rendelkezésére álló vakügyi segédeszközöket bemutatja.

Készült a PIREMON Kisvállalat Vámospécsi

Nyomdaüzemében

Felelős vezető: Dr. Gere Kálmán

Üzemvezető: Haja József

Telefon: 52/211-156

ISBN 963 00 8560 7

## Tartalomjegyzék

Előszó.....	7
Bevezetés.....	10
Öt éves a Fehér Bot Alapítvány.....	14
Kerekes Géza: Érints is engem.....	20
„Az Észak-Hajdúságban élő látássérültek lakóhelyi rehabilitációjáért” tanfolyam előadása... 21	

### 1. fejezet

A vidéken élő súlyosan látássérült személyek rehabilitációja.....	21
1.1. Ép látás, sérült látás; a látássérültek csoportosítása.....	22
1.2. A látás elvesztésének következményei.....	24
1.3 A rehabilitáció.....	26
1.4. Elemi rehabilitációs képzés.....	29
1.5. A látók szerepe a vakok és aliglátók rehabilitációjában.....	31

### 2. fejezet

A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló törvény, valamint a vakokra vonatkozó speciális jogszabályokról..... 38

2.1. A fogyatékosok jogairól és esélyegyenlőségükről szóló törvény..... 38

2.2. A fogyatékosügyi tanács és a fogyatékosügyi program..... 44

2.3. A vakokra vonatkozó különleges rendelkezések..... 45

### **3. fejezet**

A látássérülteket segítő szervezetek és szolgáltatások..... 57

3.1. A Fogyatékosok Esélye Közalapítvány..... 57

3.2. A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége..... 59

3.3. Egyéb vakügyi civil szervezetek..... 67

3.4. A fogyatékosokat segítő Támogató Szolgálat..... 67

3.5. A családsegítő szolgálatok..... 70

3.6. A mentálhigiénés szolgáltatás..... 72

### **4. fejezet**

Az önellátás és önkiszolgálás..... 80

4.1. A tisztálkodás, testápolás..... 81

4.2. Öltözködés..... 82

4.3. Étkezés..... 82

4.4. A dohányzás..... 84

4.5. A gyógyszerek szedése..... 85

4.6. A sérülések ellátása..... 86

4.7. Az önellátásban fontos személyes használati tárgyak..... 89

4.8. Biztonsági tanácsok..... 93

4.9. Mit és hogyan segítsen a látó környezetet?..... 94

### **5. fejezet**

A vakok tájékozódása és közlekedése..... 97

5.1. A vakok tájékozódása és mozgása..... 98

5.2. A vakon történő közlekedés.....	102
5.3. A közlekedést segítő eszközök.....	106
5.4. A rendszeres testedzés.....	109
5.5. A látók együttműködése a közlekedésben.....	110

## **6. fejezet**

Háztartási és házkörüli munkák végzése vakon.....	114
6.1. A háztartási munkák.....	117
6.2. A barkácsolás.....	125
6.3. A házkörüli munkák.....	127
6.4. A látók közreműködése a vak és aliglátó személyek háztartási és házkörüli tevékenységében..	129

## **7. fejezet**

A pontírás megismerése és használata.....	132
7.1. Luis Braille.....	132
7.2. A Luis Braille által kidolgozott pontírású rendszer.....	133
7.3. A pontírás eszközei és azok használata.....	135

## **8. fejezet**

A számítógép használata látássérültek számára.....	137
8.1. A beszélőrendszerek.....	137
8.2. A számítógép használata vakok és gyengénlátók számára.....	139
8.3. A látók segítsége.....	146

## **9. fejezet**

A vakok és gyengénlátók szórakozási és művelődési lehetőségei.....	148
9.1. A vakok játéka.....	149
9.2. Speciális folyóiratok.....	150
9.3. Speciális könyvtárak.....	152

9.4. A látók segítsége.....	158
Rózsa Dezső: Hinni kell.....	160
Irodalomjegyzék.....	162

## **Előszó**

Az ember egymásra utalt lény, csak mások segítségével képes az emberi életre. Ha az egészségesnek vélt emberre igaz, akkor különösen igaz idősekre, rokkantakra, gyengén vagy nem látókra, akik másoknál inkább segítségre szorulnak.

Lev Tolsztoj írja: "Csak úgy élni, hogy ne tegyünk rosszat, az kevés." A másokért való élés teheti igazán boldoggá az embert. A hangsúly a másokért való élésen van. Azon, hogy magunknak is úgy tudunk örömet szerezni, ha tudunk segíteni szomszédainkon, barátainkon, gyermekeinken, szüleinken, tehát a környezetünkön, a velünk együtt élőkön.

A nemzetközi statisztikák és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becsült adatai szerint a Föld lakosságának mintegy 10%-a, tehát minden tizedik ember fogyatékossgal, valamilyen fogyatékkal él. A rokkantság, a fogyatékossg felzárkózott az emberiség átfogó problémái közé. Ma már nemcsak az érintett családok ügye, hanem közügy. Ezért is foglalkoznak e kérdéskörrel közösségek, szakemberek, jogászok, egyházak, politikusok egyaránt. Hisz az a társadalom, amely egy kicsit is ad magára nem bánhat rosszul, nem hanyagolhatja el az egészségi okokból hátrányba kerülő embereket.

Így van ez Hajdúdorogon is; azt valljuk, hogy az önkormányzatnak kötelessége gondoskodni az akadálymentes épített környezetről, a sérült emberek rehabilitációjához szükséges feltételek megteremtéséről.

Rokkant, fogyatékos, sérült vagy beteg, bajban vagyunk szavainkkal, mert bajban vagyunk a gondolatainkkal is. Valami miatt még mindig nem néztünk igazán szembe azzal a kérdéssel, hogyan is élnek egészségben károsodott embertársaink és mi a teendője a társadalom szerencsésebb és természetesen jóval nagyobb felének.

Ezért is tartom jó kezdeményezésnek a Fehér Bot Alapítvány könyvének megjelentetését, melyből megismerhetjük gondolataikat, problémáikat és láthatjuk azokat az erőfeszítéseket, mellyel önmagukon és sorstársaikon próbálnak segíteni. Nemcsak várják a segítséget, hanem maguk is megtesznek mindent annak érdekében, hogy elfogadva saját állapotukat egészséges társaikhoz hasonló módon tudjanak teljes emberi életet élni.

Minden egészséges embernek tudnia kell azt, hogy nem szánalmat várnak tőlünk, hanem a probléma nyílt

felismerését, mellyel hasonló életfeltételekhez vagy azoknak közelébe juthatnak, mint egészséges embertársaik.

Köztudott, hogy voltak a világon híres emberek, akik fogyatékoságuk ellenére, erős akaraterejükkel a legnagyobbak közé küzdötték fel magukat pl.: Renoirt, Beethoven, Herman Ottó., F. T. Rooseveltt amerikai államférfi felesége egyszer így fogalmazta meg a környezet feladatát: "egész egyszerűen úgy bántunk vele, mintha teljes normális ember lenne, amilyennek látszani akart előttünk."

Feladatunk segítséget adni az adott helyzetből való kikerüléshez, vagy annak elviselhetőbbé tételéhez.

Az eredmények reményre jogosítanak a Fehér Bot Alapítványnál, a Vakok és Gyengénlátók Észak-Hajdúsági Körzeti Csoportjánál, melyről meggyőződhetünk ezen könyv olvasásakor.

Szívből remélem, hogy e kiadvány hozzásegíti az olvasókat ahhoz, hogy másként lássák a látássérült embertársaik helyzetét.

Kujbus Mihály

Hajdúdorog Város Polgármestere

## **Bevezetés**

Magyarországon évente kb. 250 ember vakul meg, vagy veszíti el látása jelentős részét. A látássérülés különösen a megvakulás, óriási veszteséggel jár, egy alapérzékelési forma kiesését jelenti. Egy, a világot érzékelő és befogadó csatorna bezárul, s ez azzal fenyegeti az egyént, hogy elszigetelődik korábbi környezetétől. Elveszítheti munkáját, barátait, megváltozik helyzete a családban. Beszűkülnek a pályaválasztás, munka, szórakozás lehetőségei. Megváltozik az egyén életritmusa, önálló életvitele korlátokba ütközik.

A látás elvesztése akár hirtelen következik be, akár éveken át tartó betegség eredményeként éri az embert, mindenképpen tragikus esemény. Az ember úgy érzi, az ég a földdel összeszakadt, eljött a "világvége". Nem tudja elképzelni, mi lesz vele. Lehet-e, vagy érdemes-e így egyáltalán tovább élni?

Még ha több éven át tartó betegség eredménye a vakság, akkor is készületlenül éri az embert, hisz egyfolytában reménykedünk, talán mégsem következik be a legsúlyosabb dolog; valami csoda folytán elkerülhetjük azt, amire csak félve gondolunk. Természetes dolog, hogy reménykedünk, de az már kevésbé érthető, hogy erősen gyengénlátóként még nem tájékozódunk sorstársaink életéről. Gyengénlátóként csak kevesen közelednek a Vakok és Gyengénlátók Szövetsége felé, ezért nem ismerik az ott folyó rehabilitációs tevékenységet.

Ha valaki vakká vagy aliglátóvá válik, látássérültként meg kell tanulnia "élni". A látássérülés fokozott alkalmazkodást kíván nemcsak a vak embertől, hanem környezetétől is. A megváltozott élethelyzetben nagyon fontos, az egyén hogyan éli meg és hogyan viseli el sorsát. Ugyancsak lényeges, sőt nélkülözhetetlen a környezet szeretete és megértő türelme.

Az új élethelyzethez szükséges ismeretek és készségek elsajátítása nem könnyű feladat, különösen ha a látás elvesztése idősebb korban következik be. Ilyenkor más betegségek és az öregedéssel járó egyéb problémák is nehezítik az új körülményekhez való alkalmazkodást. Az egyéni adottságok, a család segítő gondoskodása mellett azonban szükség van illetve volna minél nagyobb számban olyan helyi szervezetekre is, amelyek felvállalják a térségükben élő vakok rehabilitációjának elősegítését.

Magyarországon a vakok elemi rehabilitációja a megyeszékhelyeken kívül élő vidéki lakosság számára a legtöbb településen megoldatlan. Hazánkban jelenleg 42.000 fő részesül a vakok személyi járadékában. Ezen emberek többsége falvakban és kisvárosokban él.

A vidéken élő, felnőttkorban megvakult emberek 95%-a soha semmilyen elemi rehabilitációs képzésben nem részesül, és általában nem áll rendelkezésére olyan segédlet sem, amely előmozdíthatná az önképzését.

Az Észak-Hajdúságban a Fehér Bot Alapítvány vállalta fel a vakok és gyengénlátók rehabilitációjának és művelődésének szervezését.

E kiadványban az Európai Unió Phare Lien programja támogatásával megszervezett elemi rehabilitációs tanfolyamaink rövidített és szerkesztett anyagát adjuk közre. Az előadások a súlyosan látássérült személyek és családtagjaik, valamint a vidéki vakok és gyengénlátók lakóhelyi rehabilitációjával már foglalkozó vagy a jövőben azzal próbálkozó szervezetek számára egyaránt fontos és hasznos ismeretanyagot tartalmaznak.

Az integráció kulcsszó a fogyatékos emberek számára. Végső cél a társadalmi integráció, hiszen mindannyian ugyanabban a közegben, ugyanabban a társadalomban élünk. A társadalmi integráció előfeltétele a fogyatékos embereket érintő társadalmi szemlélet megváltozása. A szemléletváltást elősegítő társadalmi programok csak hosszú távon hozhatnak mérhető változásokat, ennek ellenére folyamatosan tenni kell a cél megvalósulása érdekében.

Az alapítvány célja, hogy a helyi közösségben, a közvetlen környezetben formálja a szemléletet; megismertesse a látókkal a látássérültek tényleges élethelyzetét és ezáltal ébressze fel a segítőkészséget.

Erre tekintettel e kiadványt nemcsak a látássérülteknek és közvetlen környezetüknek szánjuk, hanem mindazoknak, akik érdeklődést mutatnak a látásfogyatékos emberek élete és egy őket segítő vidéki civil szervezet tevékenysége iránt.

A kiadvány 2001. évi megjelentetésével az az elsődleges célunk, hogy Hajdú- Bihar megyében és Jász-

Nagykun- Szolnok megyében valamint Szabolcs- Szatmár- Bereg megyében minden településen rendelkezésre álljon ez a rehabilitációs segédlet.

Dr. Szabó Miklós

a Fehér Bot Alapítvány elnöke

és e könyv szerkesztője

## Öt éves a Fehér Bot Alapítvány

Öt éves a Kiemelkedően Közhasznú Fehér Bot Alapítvány. Ezért arra kérem Dr. Szabó Miklóst az alapítvány elnökét, hogy az ünnepi alkalomból válaszoljon néhány kérdésemre.

- *Az alapítvány 1996. évi alapító okirata szerint az alapítvány célja a Hajdúdorogon valamint az Észak- Hajdúságban (Hajdúböszörményben és Hajdúnánáson) az Alapítvány működési területén élő vakok és gyengénlátók társadalmi beilleszkedésének, művelődésének és rehabilitációjának elősegítése. Hogyan kezdtetek hozzá ezen célok megvalósításához?*
- A legelső feladat az volt, hogy a helyi önkormányzatok segítségével megteremtsük a rendszeres irodai fogadóórák tartásának lehetőségét. Ezt követte a „SEGÍTSÉGET HÁZHOZ VISSZÜK” program kidolgozása és megkezdése. Az első évben nem volt az alapítványnak alkalmazottja, mindent az ügyvédi munkatársammal Nagyné Volosinovszki Ilonával intéztünk. Nagyobb rendezvényeink megtartását önkéntes segítőkkel tudtuk megoldani. Így történt ez 1997. nyarán amikor 140 fő részvételével a vakok rehabilitációjával foglalkozó regionális találkozót szerveztünk Hajdúdorogon. Az önkéntes segítők később is jelentős munkát végeztek.
- *Név szerint megemlíthetjük ezeket a segítőköt?*
- Igen, természetesen. Az alapítvány anyagi bázisának megteremtésében Kujbus Mihály Hajdúdorog polgármestere és az alapítványt létrehozó magánszemélyek; a szervező munkában pedig Oláh István és felesége, Szalka László és felesége, Megyesi Tiborné, Galamb Györgyné és a feleségem segítettek legtöbbit.
- *1998. év elején amikor az alapítványhoz jöttem dolgozni folyamatban volt egy felmérés, amelynek a befejezésében már én is részt vettem. Ez miért volt fontos?*
- A Népjóléti Minisztérium és a Soros Alapítvány támogatásával végeztük el az Észak- Hajdúságban élő látássérültek helyzetének felmérését. A felmérés során Hajdúböszörményben 128, Hajdúdorogon 84, Hajdúnánáson 135, összesen 347 adatlapot vettünk fel. Ez azért volt fontos, mert csak az adatlapok összesítése alapján, a helyzet ismeretében tudtuk meghatározni a rövid- és középtávú feladatainkat.
- *Az elmúlt évek során az alapítvány nagyon sok programot valósított meg: hangoskönyvtárt és speciális családsegítő szolgálatot majd fogyatékosokat segítő TÁMOGATÓ SZOLGÁLATOT hozott létre, az Észak- Hajdúságban megszervezte a felnőttkori látássérültek lakóhelyi rehabilitációs képzését és a sort még sokáig folytathatnám. Az alapítvány melyik programjára vagy a legbüszkébb?*
- Talán arra, hogy sikeres pályázatunk alapján 2000. szeptember 1. és 2002. december 31. között

részt vehetünk a Fogyatékosok Esélye Közalapítvány által a támogató szolgálatok kialakítására szervezett országos modellkísérletben.

E program keretében alapítványunk támogató szolgáltatásait a látássérültek mellet más fogyatékosokkal élő személyek számára is hozzáférhetővé teszi. Ez a program egyrészt nagy elismerés, másrészt nagy feladat is. A sérült emberek részéről az igény nagy. A fogyatékosokat támogató szolgálatunkat irodáinkban 2000-ben 288 fő 1045 alkalommal; lakáson pedig 341 fő 1635 esetben vette igénybe.

- *Az elmúlt egy évben sokat fáradtál azért, hogy az alapítványnak különböző kiadványai jelenjenek meg. Miért tartod ez olyan fontosnak?*
- Azért mert véleményem szerint az alapítványnál az elmúlt években végzett munka olyan eredményeket produkált, amelyeket másokkal is meg kell ismertetni. 2000. októberében a Fogyatékosok Esélye Közalapítvány támogatásával megjelentettük a "Fehér Bottal az Észak-Hajdúságban" című kiadványunkat, amelyet hangoskönyv és elektronikus formában is közreadtuk. A kiadványban bemutattuk alapítványunk tevékenységét és leírtuk az Európai Unió Phare Lien programja támogatásával szervezett rehabilitációs tanfolyamunk anyagát. A kiadványt eljuttattuk a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége minden megyei szervezetéhez és a látássérültekkel foglalkozó más civil szervezetekhez is. Szerintem ez nagyon fontos volt. Ez év őszén a Szociális és Családügyi Minisztérium valamint Hajdúdorog Város Önkormányzata támogatásával jelenik meg a "Látássérültek Lakóhelyi Rehabilitációja" című kiadványunk, amelyet az Észak Alföldi Régióban minden település könyvtárába eljuttatunk . Ez is nagyon fontos, hisz a könyv címében jelzett program csak így valósítható meg, ha minden településen helyben elérhető a kiadvány.
- *Van-e a már említetteken kívül az elmúlt öt év történetében olyan fontos esemény, amit most feltétlenül meg kell említeni?*
- Szerencsére több ilyen dolog is van, de csak hármat szeretnék kiemelni. Az első és talán legfontosabb az, hogy a FŐKEFE Ipari KFT.-nél kezdeményeztük egy hajdúdorogi kisüzem létesítését, a térségben élő vakok foglalkoztatása érdekében. A KFT. a Hajdúdorogi Önkormányzat támogatásával 2001. februárjában létrehozta az üzemet, ahol 20 -25 látássérült személy találhat munkát. Másodikként említeném azt, hogy a Fogyatékosok Esélye Közalapítvány támogatásával Hajdúdorogon létrehoztunk egy rehabilitációs tanműhelyt. E műhelyt az Erőforrás Alapítvány segítségével működtetjük és fejlesztjük. A harmadik fontos esemény amit kiemelnék, hogy ez év tavaszán a mi kezdeményezésünkre létrejött az Észak- Hajdúsági Fogyatékosok EGYÜTT, EGYMÁSÉRT Klubja. Most egy kis időre cseréljünk szerepet, én had kérdezzek téged, mint az alapítvány munkatársát. Neked és munkatársaidnak miért tetszik az alapítvány, miért szerettek itt dolgozni?
- *No, erről nem volt szó!*
- *Azért csak válaszolj!*
- *Negyedik éve dolgozom itt. Nekem azért tetszik az alapítvány, mert nagyon sokoldalú, színes és változatos munkában vehetek részt. Itt nem csak az eddig említett komoly programok, az ún.*

*személyes gondoskodás körébe tartozó rehabilitációs és szociális ügyintézés folyik, hanem jelentős kulturális és szabadidős tevékenység is van. Nekem nagyon tetszenek a fehérbot napi rendezvények, a minden nyáron megrendezésre kerülő "az észak- hajdúsági vakok találkozója", a kirándulások és színházlátogatások. A fogyatékos embereknek, de a munkatársaknak is szüksége van ezekre az alkalmakra. Nekem tetszik az a munkamódszer, hogy az alapítvány minden munkatársa beosztására és munkakörére tekintet nélkül köteles a fogyatékos emberekkel közvetlenül foglalkozni, velük napi kapcsolatban lenni. Nekem mint a szervezet titkárának elsődleges feladatom az alapítvány ügyvitelében (munkaügy, számvitel és pénzgazdálkodás területén) van, de számomra is meg van határozva, hogy heti 1 alkalommal fogadó órát kell tartanom és havonta legalább 20 családlátogatást*

*kell végezzek. Úgy gondolom, hogy a többi munkatársnak is hasonló dolgok tetszenek. Engedd meg, hogy ismét én kérdezzek!*

- *Azt szeretném megtudni, hogy milyen tervek, feladatok vannak a következő öt évre?*
- A Fehér Bot Alapítvány döntő részben adományokból és pályázatokon elnyert támogatásokból működik. Ezek összege évente változik, hol több hol kevesebb a rendelkezésre álló összeg. Ilyen körülmények között öt évre előre nehéz pontos tervet meghatározni. Mindenképpen első és alapvető célunk és feladatunk az Észak- Hajdúságban működő fogyatékosokat segítő Támogató Szolgálat folyamatos fenntartása és magas színvonalú működtetése.

Emellett a tehetségünkhöz és az anyagi lehetőségeinkhez képest mindent megteszünk a térségünkben élő fogyatékosok társadalmi esélyegyenlőségének, rehabilitációjának és művelődésének elősegítéséért.

Ezen alkalommal is szeretném megköszönni mindenkinek az elmúlt öt évben alapítványunk részére nyújtott támogatását illetve segítségét.

- *Köszönöm a beszélgetést.*

Fodor Antalné

Az interjú az alapítvány „HAJDÚSÁGI SORSTÁRSÁK” című 2001. október 15-i folyóiratában jelent meg.

**Kerekes Géza:**

## **Érints is engem**

Érints is engem, mert

nem elég szavad!

Fénytelen világom

börtöne fél.

Érintésed nélkül

félelmem vadabb,

és társas magányra,  
fagyra ítél.

Érints is engem!

A szó csak körüllebeg.

Érints, hogy érezzem  
szent tüzedet!

Csak így hiszem bizton,  
ha bajvulkán reng,  
meg fogod óvni az  
életemet.

(Az "Óda a fényhez" című antológiából)

**Az Észak-Hajdúságban élő  
látássérültek lakóhelyi  
rehabilitációjáért**

**tanfolyam előadásai**

***1. fejezet***

***A vidéken élő látássérültek***

***rehabilitációja***

*Előadó:* Dr. Szabó Miklós vak ügyvéd,

Kedves sorstársak, családtagok és munkatársak!

Az Európai Unió által a Phare Lien program keretében nyújtott támogatás segítségével, alapítványunk az Észak-Hajdúságban egy fontos programot valósít meg a „élő vakok elemi rehabilitációjáért” címmel.

E program egyik fontos része az elemi rehabilitációs tanfolyam. Az előadásokkal és a gyakorlati bemutatókkal elsősorban sorstársainknak szeretnénk segíteni, de reméljük a tanfolyam hasznos lesz a sorstársak családtagjai és az alapítvány munkatársai részére is.

### **1.1. Ép látás - sérült látás; a látássérültek csoportosítása**

A Fehér Bot Alapítvány elsősorban a látássérült emberek érdekében tevékenykedik. Ennek kapcsán felmerül a kérdés, kik is tekinthetők valójában látássérülteknek. Egységes-e ez a kategória?

A látóképesség megállapítására a látásélesség szolgál. Orvosi nevén: vízus. A látásélesség a retina felbontóképességét jelenti az éleslátás helyén. A vízus értéke ép látás esetén 1, százalékban kifejezve 100%.

Gyengénlátásról beszélünk akkor, ha a jobban látó szemén a szemüveggel korrigált vízus az ép látás 33 - 10%-a közé esik. Aliglátó az, akinek a jobban látó szemén a szemüveggel korrigált vízusa az ép látás 10%-a alatt van. Vak az, aki fényt sem érzékel, vízusa gyakorlatilag nulla.

Az 1990. évi népszámlálás adatai szerint a Magyarországon élő fogyatékos emberek száma 368.000 fő volt. Ez a szám a népesség 3,5%-át tette ki. Az adatfelvétel a KSH szerint is alábecsüli a fogyatékos személyek számát. Létszámukat inkább 400.000-500.000 főre becsülhetjük. Az 1990. évi népszámlálás szerint a vakok és gyengénlátók a fogyatékosok 18%-át teszik ki. Számuk ennek megfelelően a népszámláláskor 66.240 fő volt.

A látássérültek jelenlegi létszámát pontosan megállapítani nem lehet.

A Kováts András - Tausz Katalin által 1996-ban publikált, "Gyorsjelentés a fogyatékosokról" című kiadvány adatai szerint a lakosság mintegy 5%-a fogyatékos. Ezen belül a vakok és gyengénlátók aránya kb. 18%. Az elvégzett számítások szerint számuk 90.000 főre tehető.

Pontosan ismerjük a vakok személyi járadékában részesülők számát. Ők 42.000-en vannak. A vakok személyi járadékára az jogosult, aki látását 95%-ban elvesztette.

Az 1990. évi arányokat alapul véve ebből a létszámból kb. 10.000 a teljesen vak személy, az aliglátók száma kb. 32.000 fő. A gyengénlátók létszáma 48.000 főre tehető.

Az 1999 december 31-i állapot szerint az MVGYOSZ tagok száma: 20.464 fő

- ebből vak és aliglátó: 18.649 fő - 91%
- gyengénlátó: 1.815 fő - 9%

Hajdú-Bihar megyében 3.463 személy részesül a vakok személyi járadékában. Közülük 2.022 fő tagja a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének. A megyei szervezetnél összesen 2.271 tagot tartanak nyilván:

- vak és aliglátó tag: 2.022 fő
- gyengénlátó tag: 249 fő

Tehát Hajdú-Bihar megyében él a személyi járadékban részesülők 8%-a és a szövetségi tagok 11%-a. Ugyanakkor a megye népessége az ország lakosságának 5,4%-a. Az arányeltolódás egyik oka, hogy az elmúlt évtizedekben a megyei szervezet kimagasló eredményeket ért el a látássérültek munkába helyezése terén. Ez a lehetőség más megyékből is vonzotta a látássérülteket. További ok lehet, hogy Debrecenben működik a Vakok Szociális Otthona és Gyengénlátók Általános Iskolája.

Az Észak-Hajdúságban a három városban 61.000 ember él. A Kováts-Tausz által publikált arányokat elfogadva az itt élő látássérültek száma a számítások szerint 549 fő. Ebből a számból a statisztikai átlag alapján mintegy 256 fő részesülne a vakok személyi járadékában.

A valóságban ez a szám magasabb, átlagosan 340 fő. Közülük kb.100 fő teljesen vak, 240 pedig aliglátó. A térségben a személyi járadékban nem részesülő aliglátók és gyengénlátók száma 200 főre tehető.

A három városban a szövetségi tagok száma 240 fő. Ez a megyei létszám 11%-a. A térség lakossága a megyei népességnek szintén 11%-a, tehát arányeltolódás nincs.

Feltűnő lehet, hogy a régióban a számított értéknél nagyobb a személyi járadékosok száma. Ennek magyarázata, hogy itt az országos átlagtól nagyobb a munkanélküliség, rosszabb a szociális helyzet. A mezőgazdasági termelés, értékesítés bizonytalan, nehezebb a megélhetés.

Ezért a vakok és aliglátók félreteszik „szégyenlösségüket”. A szükség legyőzi a fogyatékosok eltitkolására irányuló szándékot, benyújtják kérelmüket a személyi járadék megállapítására. Hasonló jelenség figyelhető meg más hátrányos helyzetű térségekben is.

## **1.2. A látás elvesztésének következményei**

A látás elvesztésének vannak megváltoztathatatlan végleges, és megváltoztatható következményei. Véglegesnek, tehát megváltoztathatatlanak tekintem azokat a tényezőket, amelyeket a tudomány mai állása mellett sem a vak személy, sem a rehabilitációjában közreműködő személyek nem változtathatnak meg.

A látás elvesztésének végleges következményei a vizuális megismerés, tájékozódás és élményszerzés, valamint a foglalkozások döntő részében a korábbi munkavégzés lehetetlenné válása, a látást igénylő tevékenységek végzésére való képesség hiánya.

A látás sérülése, de különösen annak elvesztése változást okoz a megismerő-, a mozgás-, a kommunikáció- és a munkaképességben, valamint az embernek önmagáról, és környezetéről; környezetének róla alkotott nézeteiben, továbbá a látássérültnek a szűkebb és tágabb környezetében elfoglalt helyében, a ráháruló és az általa elvégezhető feladatokban.

Csattos Márta a felnőttkorban megvakultak rehabilitációjáról 1984-ben írt "Utak és kiutak" című művében helyesen állapítja meg, hogy: "ha valaki elveszíti a látását, az ún. traumás krízist okoz az egyén számára. A krízis által kiváltott reakció nagymértékben függ identitásának erősségétől, a körülötte levők reakcióitól, és hogy az egyén mennyire hiszi azt, hogy a jövőben képes lesz eleget tenni a számára legfontosabb szerepeknek." Ez a krízis akkor a legerősebb, ha a vakság baleset következtében vagy más okból egyik napról a másikra következik be. Az éveken át tartó látáscsökkenés végén bekövetkező vakság esetén is megvan ez a krízishelyzet, csak az esetek többségében nem olyan erős, mint a hirtelen jött vakságnál.

A folyamatos látásvesztés esetén is készületlenül éri az embert a vakság, mivel az utolsó percig bízik abban, hogy látása javulni fog, de legalább egy adott szinten megmarad. E reménykedés miatt az esetek többségében nincs tudatos készülés a vakságra.

### **1.3. A rehabilitáció**

rehabilitáció = visszahelyezés, helyreállítás

A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény 4. szakaszának b.) pontja szerint:

„Rehabilitáció: az egészségügyi, mentálhigiénés, oktatási, képzési, átképzési, foglalkoztatási, szociális rendszerekben megvalósuló folyamat, amelynek célja a fogyatékos személy képességének fejlesztése, szinten tartása, a társadalmi életben való részvételének, valamint önálló életvitelének elősegítése.”

Az Országos Fogyatékosügyi Program szerint:

„A rehabilitáció során törekedni kell arra, hogy a fogyatékos ember képessé váljon, illetve megőrizze képességét az alapvető fiziológiai és egyéb létszükségleteinek önálló vagy segítséggel történő ellátására,

emberi kapcsolatok létesítésére és azok fenntartására, családi, rokoni,

közösségi kapcsolatrendszer szintjén egyaránt, önálló értékteremtésre, önbecsülésének és társadalmi megbecsülésének ápolására és az előbbre jutásra minden területen, saját épüléséhez az oktatás, a szakképzés, a sport, a kultúra, a rekreáció lehetőségeinek felhasználására, szabad akarata és állampolgári jogai alapján való részvételre a közéletben. Ahhoz, hogy a fogyatékos személyek teljesebb életet élhessenek, rehabilitációs segítséget kell számukra biztosítani.”

Felhívom figyelmüket arra, hogy a látássérültek rehabilitációjának eredményességét nagyon sok tényező befolyásolja. A legfontosabbnak a következőket tartom:

- a család létszáma, szociális és egyéb körülményei;
- a vak illetve aliglátó személy életkora, iskolai végzettsége, korábbi munkája;
- a látásvesztés oka és súlyossága, illetve a látásmaradvány mértéke valamint az a körülmény, hogy a vakság mellett milyen más fogyatékoságban vagy betegségben szenved;
- a súlyos látássérült korábbi élményei, a családban elfoglalt helye;
- az egyén hogyan éli meg új helyzetét, rehabilitációja érdekében mennyire aktív.

A vidéken élő, zömében idősebb korban súlyosan látássérültté vált emberek rehabilitációja elsősorban, esetenként kizárólag a családban folyik. Az intézményi háttér hiányában e rehabilitációhoz a családok legtöbbször semmilyen segítséget sem kapnak, mivel azt sem tudják honnan kérjenek támogatást.

A látássérülés fokozott alkalmazkodást kíván meg.

Az alkalmazkodó képesség mértéke a személy életkorán kívül döntően a személynek az új élethelyzethez való viszonyulásától függ.

A rehabilitáció érdekében a képzés és önképzés alapvetően két tanulási folyamatot foglal magában:

- A felnőttkorban megvakuló vagy súlyosan látássérültté váló ember az önellátáshoz, a háztartáshoz szükséges ismereteket már egyszer megtanulta, ezért a látásvesztés a tevékenységek új módon való végzésének elsajátítását teszi szükségessé.
- A látássérült kénytelen a megváltozott körülmények között szükséges új ismereteket is megtanulni. Ezek az egyéni igények és lehetőségek függvényében a következők:
  - a vakon történő tájékozódás és közlekedés;
  - a Braille írás;
  - a szórakoztatást és tanulást szolgáló eszközök (cd lejátszó, magnetofon stb.) kezelése;

- a számítástechnika.

A rehabilitációs esélyek szempontjából sajátos helyzetben vannak az alig vagy gyengénlátók. A látásmaradványos személy nehezen tud beilleszkedni, mert a vakok látóként, a látók vakként kezelik, de sokszor ő maga sem tudja eldönteni, hova is tartozik. A látásmaradványos gyakran kénytelen szembesülni azzal, hogy megmaradt látása cserben hagyja.

Aliglátó sorstársaink közül itt az Észak- Hajdúságban is sokan hivatkoznak arra, hogy a vakos életmódot nem tudják megtanulni, hisz ehhez sokat, a normális életvezetéshez pedig keveset látnak. Ezekben az esetekben is az az igazi segítség, ha helyzetünket tárgyilagosan próbáljuk megítélni és ehhez alkalmazkodva cselekszünk.

A rehabilitáció teljes vagy részleges aszerint, hogy az önállóság és az integráció milyen szinten valósul meg. A rehabilitáció teljes, ha a vak vagy aliglátó egyén teljesen önállóvá válik, környezetébe beilleszkedik, és önállóan hasznos munkát végez. A rehabilitáció részleges, ha a súlyosan látássérült személy csak részben önellátóvá, családi, esetleg intézményes segítségre van szüksége, illetve ha nem tud munkát végezni.

Az Észak-Hajdúságban élő vakok és aliglátók rehabilitációja az esetek zömében csak részleges lehet. A látásukat elveszített emberek kétharmada már nyugdíjkorhatárt betöltött személy, így a foglalkoztatási rehabilitáció számukra kizárt. Sajnos vidéken általában a munkavégzés lehetősége a fiatalabbak számára sem áll rendelkezésre. A sorstársak többségénél azonban az önellátás, önkiszolgálás valamint a társadalmi integráció elérhető.

#### **1.4. Elemi rehabilitációs képzés**

A Fogyatékosügyi Program 2.4. pontja kimondja, hogy:

"Az önrendelkezés elve értelmében a fogyatékos emberek megmaradt képességeik és lehetőségeik keretein belül szabadon rendelkeznek életük alakításáról, az általuk helyesnek, tisztességesnek tartott és érdekeiknek megfelelő elvek követéséről. Az önállóság kiterjed a személyes mozgás, az idő, a tulajdon feletti önrendelkezésre."

Ahhoz, hogy a vak vagy aliglátó személy emberhez méltóan, függetlenül élhessen, önállóságra van szüksége.

A hirtelen látássérülés mind lelki, mind fizikai értelemben megterheli az embert. Ilyenkor az egyén reményvesztett, és gyakran kilátástalannak érzi helyzetét.

Az elemi rehabilitációs képzés elsődleges feladata a rehabilitációra kerülő személyek átsegítése a fizikai

és lelki krízisen. Biztosítania kell:

- a fogyatékosokra és ezen belül a látássérültekre vonatkozó jogszabályi rendelkezések, valamint a látásfogyatékosokat segítő szervezetek tevékenységének megismerését;
- az egyén önkiszolgálóvá válását, a tájékozódási és a közlekedési alapismeretek elsajátítását;
- a vakügyi segédeszközök és egyéb segítő eszközök, valamint a látássérültek szórakozási és művelődési lehetőségeinek megismerését.

Az elemi rehabilitáció a budapesti Vakok Állami Intézetének egyik feladata. A feladatot (1980. évtől) az Intézet Vakok Elemi Rehabilitációs Csoportja (VERCS), az intézet önálló részlege látja el.

A Budapest, Hermina u. 21. szám alatt működő intézetben az elemi rehabilitációs tanfolyam az egyén képességeitől függően 8-12 hetes kurzusok keretében történik. A bentlakók 2-3 ágyas szobákban kapnak elhelyezést, a budapestiek bejárók lehetnek.

Sajnos a felnőttkorban megvakult személyeknek csak kb. 5-10%-a veszi igénybe a VERCS szolgáltatásait.

Tekintettel arra, hogy az Észak-Hajdúságban élő vakok és aliglátók ezen intézményes segítséget nem tudják illetve nem kívánják igénybe venni, a Fehér Bot Alapítvány felvállalta, hogy a működési területén elősegíti az elemi rehabilitációs képzés lakóhelyen történő biztosítását. E törekvésünk keretében valósul meg a jelen tanfolyam is.

A Fogyatékosügyi Program kimondja, hogy „a rehabilitációs folyamat alapja az egyéni rehabilitációs terv, amely a fogyatékos személy meglévő, illetve fejlesztendő képességeinek és együttműködési készségének megfelelő program.” Egyéni rehabilitációs foglalkozásra alapítványunknál eddig is volt lehetőség. A jelenlegi tanfolyamhoz sok segédeszközt szereztünk be, ezért a jövőben még hatékonyabb egyéni képzésre van mód.

Itt szeretném hangsúlyozni, hogy a tanfolyam során ismertetésre kerülő technikai megoldásokat, módszereket ne tekintsék egyedüli és kizárólagosan követendő megoldásoknak. Ezek olyan technikák, amelyeket sok látássérült használ és a mi tapasztalataink szerint is

alkalmazhatóak, de az elemi rehabilitáció során mindenkinek magának kell kialakítania természetesen a megfelelő segítséggel a számára legjobb és legbiztonságosabb módszereket.

### **1.5. A látók szerepe a vakok és aliglátók rehabilitációjában**

A tanfolyam előadásaiban ahol ez szükséges, külön foglalkozunk a látó emberek szerepével, a tőlük elvárt vagy igényelt segítséggel valamint e segítségnyújtás módjával. Most csak a legáltalánosabb, a

rehabilitációs folyamat és a későbbi időszak során egyaránt fontos kérdésekkel foglalkozunk.

## ➤ A család szerepe

Minden fogyatékos személy rehabilitációjában, életvitelében meghatározó jelentőségű a család. Legtöbbet, a fogyatékosokkal együtt élő családtagok tudnak segíteni. Véleményem szerint nem elég a vak vagy aliglátó személyek képzése. A családtagok számára is felvilágosítást kell adni a rehabilitáció módjáról és lehetséges eredményeiről. Ezért hívjuk meg és várjuk a családtagokat is tanfolyamaink előadásaira. Már említettem, hogy az előadásokat leírjuk, ezért a családtagok bátran igényelhetik alapítványunktól a látássérültek elemi rehabilitációs anyagát.

Rendelkezésre tudjuk bocsátani azokat a többnyire a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége

(a továbbiakban: MVGYOSZ) által megjelentetett kiadványokat is, amelyeket felhasználunk előadásainkhoz.

A családtagok irodáinkban megtekinthetik a legalapvetőbb vakügyi segédeszközöket és megismerhetik azok használatát.

A látássérült rehabilitációja és teljes további élete szempontjából meghatározó a család szerető gondoskodása. E gondoskodás tartalmáról és módjáról az önellátás, önkiszolgálás című előadásban fogok részletesen beszélni. Most csak a megvakulást közvetlenül követő időszakról ejtek néhány szót.

Előadásomban már hivatkoztam Csattos Márta „Utak és kiutak” című könyvére, amelyben leírja, hogy a látás elvesztése traumás krízist okoz. E krízis leküzdésében az egyéni akaraterőn kívül a közvetlen hozzátartozók magatartása a meghatározó. A családnak vigaszt és bátorítást kell adnia a megvakult családtagoknak. A mentális törődés keretében el lehet mondani, hogy Magyarországon több mint 40.000 ember él vakon és többségük sikeresen alkalmazkodott új helyzetéhez.

Talán furcsán hangzik, de azt is el lehet mondani, hogy a vakságtól vannak szörnyűbb helyzetek is. Engedjék meg, hogy saját életemből említsek egy példát. Amikor elveszítettem a látásomat én is súlyos válságba kerültem, de mindig azzal vigasztaltam magam, hogy ettől rettenetesebb annak a nőnek a helyzete, akit egy máriapócsi búcsúban láttam. Ez az asszony valamilyen balesetben teljesen elveszítette mindkét lábát.

Egy bőrből készült zsákban ült kezeire támaszkodva, és ha helyet akart változtatni, akkor kezeivel húzta magát előre.

Sokszor gondoltam arra, hogy én tudok járni, bárhová elmehetek és teljesen el tudom magam látni, nem úgy mint az esetenként éveken át vagy egész életükben bénán ágyban fekvő szerencsétlen emberek. Ők látnak, de mit, elsősorban saját nyomorúságukat!

A lelki válság leküzdését az is segítheti, ha a család tud beszélni olyan ismerős fogyatékosról, aki sikeresen alkalmazkodott új helyzetéhez, megtalálta élete célját, értelmét, valamint helyét a családban és a közösségben.

A család feltétlenül vegye figyelembe az adott vak személy természetét, szokásait és reakcióit. Nem tudjuk mindenkivel egyformán megbeszélni ezeket a kérdéseket; ahogy az egész rehabilitációs eljárásnak személyre szabottnak kell lennie, ugyanúgy a lelki törődésnek is. A lényeg, hogy a látását elvesztő személy teljes bizonyossággal érezhesse, hogy nem maradt támasz és remény nélkül.

A család segítsen abban, hogy a vak vagy aliglátó tényként fogadja el állapotát és mielőbb kezdjen hozzá a cselekvések új módon történő végzésének megtanulásához. A hozzátartozók működjenek közre abban, hogy nemlátó szerettük mielőbb felvehesse a kapcsolatot a rehabilitációját elősegítő vakügyi szervezettel és tapasztaltabb sorstársaival.

Elő kell mozdítaniuk, hogy a látássérült új helyzetében minél színvonalasabb életvitelt folytathasson.

#### ➤ **A rokonok és ismerősök szerepe**

Az ember életéhez nemcsak a közvetlen családja tartozik hozzá. Vidéken az idősebb korosztályban még erős a rokon és szomszédi kapcsolatok ápolása. Sok esetben jó viszonyt tartunk fenn volt munkatársainkkal és egyéb ismerőseinkkel is.

Azt tapasztalhatjuk, hogy a megvakult ember környezetéből ezek a jó ismerősök nagyrészt eltűnnek. A távolabbi rokonok, volt munkatársak és ismerősök sok esetben nem is hibáztathatók a távolságtartó magatartásért. Rendszerint azt gondolják, hogy az eddigi közös tevékenység legyen az munka vagy szórakozás illetve bármi más, az új helyzetben nem folytatható. A félreértés érthető, hisz nem mindennapos dolog az, hogy az ember egyik kedves ismerőse megvakul vagy súlyosan látássérültté válik. A vidéki közösségekben nincs az ilyen helyzetekre kialakult gyakorlat, ezért az egyéni félelmek dominálnak és válnak általánossá.

Az emberek többsége fél találkozni súlyosan beteg ismerősével, mert kényelmetlennek érzi ezt az együttlétet. Mit mondjon, mit kérdezzen, hogyan viselkedjen? Ugyanez a helyzet a vakokkal történő érintkezés dolgában is. Úgy gondolom, hogy minden esetben az a helyes, ha ezt a félelmét legyőzi a látó személy és megpróbálja a vak emberhez fűződő kapcsolatát fenntartani. Gondoljon arra, hogy ha a vak vagy aliglátó személynek eddig fontos volt az ő barátsága, akkor most százszor annyira fontos.

#### ➤ **Mit tegyen és mit ne tegyen a látó?**

Mi vakok, a látó embertársainkkal kapcsolatos alapelvárásként azt szoktuk mondani, hogy „ne sajnálj, hanem segíts”! Környezetünkben általában azt tapasztaljuk, hogy az emberek sajnálnak bennünket.

Ennek egyik megnyilvánulása az, hogy nem vakként hanem „világtalan”-ként szokás rólunk beszélni.

Gyakran előfordul, hogy a látók tanácstalanok abban, mit tegyenek és mit ne. E tanácstalanság oldására szeretnék néhány gondolatot elmondani.

A vakok szövetségének van egy kiadványa „Hogyan Segítsünk” címmel. Most ebből a kiadványból csak egy részt idézek, de mindenkinek javasolom e néhány oldalas útmutató elolvasását.

„Minden látónak fontos tudnia, hogy a jóindulatú, de kíváncsi kérdések bizonyos helyzetekben tapintatlanok lehetnek. Csak akkor tegyen fel társának vakságára vonatkozó kérdéseket, ha emberi kapcsolatuk erre feljogosítja Önt! A felületes ismeretségek erre senkit sem jogosíthatnak fel. A kulturált magatartás egyik fokmérője, ha a másik embernek úgy segít, hogy eközben tapintatos és nem hozza megalázó, kellemetlen helyzetbe. Társaságban, vak ember jelenlétében a legnagyobb tapintatlanság: róla sajnálkozva beszélgetni.”

Faluhelyen, de gondolom városban is, az idősebb emberek körében gyakori beszédtema egy - egy régi közös élmény. Az ilyen jellegű témáknál gyakran előfordul, hogy a látó cimbora ilyen és ehhez hasonló megjegyzéseket tesz:

„Szép két lovad volt kár, hogy el kellett adni mert ...” „Emlékszel a Julis lakodalmára? Akkor még jól láttál ....” „Kár, hogy megvakultál ....” Igen valóban kár, de ezt ő is tudja! A beszélgetés során nem kell állandóan emlékeztetni a látássérültet fogyatékosságára.

A vidéken élő idősebb korú aliglátók nagyon érzékenyek arra, hogy környezetük ne tekintse őket vaknak. E körülményre figyelemmel ha elkerülhetetlen a téma, akkor csak gyengénlátónak minősítsük ismerősünket akkor is, ha éppen csak a fényt érzékeli.

Nagyon helytelen a látók részéről az a gyakorlat, hogy a vak embertől állandóan bemutatkozás nélkül megkérdezik, hogy „Megismersz? No, ki vagyok?” Ezzel gyakran nagyon kellemetlen helyzetbe hozzuk a látássérült személyt, mert nem egyszerű hangról minden ismerőst azonosítani. A látó családtagok az ilyen és ehhez hasonló kényes szituációkat előzzék meg azzal, hogy a közeledő ismerős személy nevére már előre tájékoztassák a kísért hozzátartozójukat. Ezzel a figyelmeztetéssel két embernek is örömet szerezhetünk, mert a látássérült elkerülhet egy kényelmetlen helyzetet, a szembe jövő, önhibáján kívül tudatlan kedves ismerős pedig nagy örömmel nyugtázzhatja, hogy őt bezzeg a hangjáról megismerte ....

Vannak olyan emberek, akik ugyan nem kíváncsiskodnak, hogy a vak személy megismeri-e a hangjáról, de köszönéskor, kézfogáskor nem mutatkoznak be. Ez sokszor zavart okoz a beszélgetésben, mert fura dolog úgy társalogni valakivel, hogy nem tudjuk kivel beszélünk. Előbb utóbb rákérdezzük, hogy kihez van szerencsénk, de helyesebb, ha a látó a vak személynek köszönéskor elárulja a nevét.

A „ki-kicsoda” játék elkerülése érdekében helyes, ha a családtagok vendégek érkezésekor feltűnés nélkül tájékoztatják a súlyosan látássérültet arról, hogy kit vagy kiket üdvözölhet. „Nézd csak apa Szabó Pista bácsiék jöttek!” Egy ilyen vagy hasonló mondattal sokat segíthetünk. A vak személy ebből már tudja, hogy ki és kinek a társaságában érkezhettek.

A vakok látásuk elvesztésével nem felejtik el a családfát, sajnos a rokonokkal ez már gyakrabban megesik.

## **2. fejezet**

### ***A fogyatékos személyek jogairól***

### ***és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló törvény, valamint a vakokra vonatkozó speciális jogszabályok***

*Előadó:* Dr. Andrasicz Sándor vak jogász, az MVGYOSZ Hajdú-Bihar Megyei Szervezetének elnöke

#### **2.1. A fogyatékosok jogairól és esélyegyenlőségéről szóló 1998. XXVI. törvény.**

A törvény célja a fogyatékos személyek speciális jogainak meghatározása, azok érvényre jutásának elősegítése, valamint a számukra nyújtandó rehabilitáció szabályozása, esélyegyenlőségük, önálló életvitelük és a társadalmi életben való aktív részvételük biztosítása.

A fogyatékosok esélyegyenlőségének a törvényben meghatározott alapelvei - melyekre a többi rendelkezések épülnek - a következők:

➤ **A prevenció elve**

Ez azt jelenti, hogy az állam és a társadalom szerveinek úgy kell eljárni, hogy ez a fogyatékos állapot rosszabbodását megelőzze, olyan körülményeket kell kialakítani, amelyben a fogyatékos emberek képesek lesznek a minél teljesebb életre.

➤ **A normalizáció elve**

A normalizáció elve alapján minden fogyatékos személy számára olyan hétköznapi életfeltételek elérése a

cél, melyek a társadalom nem fogyatékos tagjainak különleges megoldások alkalmazása nélkül is - természetes módon - adottak. Biztosítani kell azokat a különleges megoldásokat, amelyek lehetővé teszik ezt a fogyatékos személynek is.

➤ **Az integráció elve**

A fogyatékos személyek társadalomba beilleszkedésének esélyét jelenleg az határozza meg, hogy milyen a család társadalmi helyzete, mennyire képes alkalmazkodni a fogyatékos személy igényeihez. A fogyatékos emberek társadalmi elfogadását, befogadását erősíteni kell. Ennek módja, hogy megélhető és általános tapasztalattá válik a társadalom nem fogyatékos tagjai számára, a velük való mindennapos kapcsolat, ha a társadalom tagjai tudomásul veszik, hogy a fogyatékos emberek közöttük élnek és közérjük tartoznak.

A szemléletváltást megcélzó társadalmi programok csak hosszú távon hozhatnak értékelhető és kedvező változásokat. A helyi közösségben, a közvetlen környezetben a segítőkészség erősítésével, a társadalmi szolgáltatások bővítésével együtt lehet alapvető változásokat elindítani.

Az integráció elve feltételezi, hogy a fogyatékos emberek kapcsolatot létesíthessenek és tarthassanak fenn más emberekkel és az intézmények legszélesebb körével. Az érintkezés lehetőségeinek megteremtése magában foglalja az ehhez szükséges sajátos körülmények megteremtését, erősítését.

➤ *Az önrendelkezés elve*

A fogyatékos emberek megmaradt képességeik és lehetőségeik keretein belül szabadon rendelkezhetnek életük alakításáról, az általuk helyesnek tartott, érdekeiknek megfelelő elvek követéséről. Az önállóságnak az Ő esetükben is ki kell terjednie az élet minden területére.

➤ **Az előnyben részesítés elve**

Miután a fogyatékos személyek az őket mindenki mással egyenlően megillető jogaikkal állapotukból fakadóan kevésbé tudnak élni, ezért indokolt, hogy előnyben részesüljenek.

➤ **A rehabilitáció elve**

A rehabilitáció célja a fogyatékos személy képességének fejlesztése, szinten tartása, a társadalmi életben való részvételének, valamint önálló életvitelének elősegítése. Ez egy olyan folyamat, amely átképzési, foglalkoztatási, szociális rendszerekben valósulhat meg.

A fogyatékos személy számára a rehabilitáció teszi lehetővé, hogy képes legyen azokra a tőle elvárható érdemi erőfeszítésekre, amellyel állapota és képességei javítása, vagy azok romlásának megállítása, lassítása várható. Ez feltételezi a fogyatékos emberek együttműködését a megfelelő intézményekkel.

A társadalom tagjainak esélyegyenlőségét az alkotmány és az erre épülő többi jogszabály teremti meg. A fogyatékos személy számára azonban ezek a szabályok nem minden területen biztosítják azt a lehetőséget, hogy a társadalom többi tagjával egyenlő eséllyel indulhasson céljainak megvalósítása érdekében.

A fogyatékos személyek esélyegyenlősítésének célterületei:

- lakóhely, környezet;
- egészségügy;
- az oktatás;
- a foglalkoztatás;
- az önálló életvitel;
- a kultúra, a szórakozás és a sport területe;
- a segédeszköz ellátás fejlesztése.

A törvény a felsorolt területeken fontos szabályokat állapít meg.

#### ➤ *A fogyatékosági támogatás*

A fogyatékosok részére a szociális ellátórendszer négy speciális pénzbeli ellátást biztosít: a vakok személyi járadékát, magasabb összegű családi pótlékot, közlekedési támogatást és a fogyatékosági támogatást. A pénzbeli ellátások mellett személyes ellátásokra is van lehetőség.

A nappali ellátásra, az átmeneti elhelyezésre, az ápoló gondozóházi, ill. rehabilitációs intézményi ellátásra.

A törvény 2001. július 1-től egységes pénzbeli ellátásként vezette be a fogyatékosági támogatást. Ez a súlyosan fogyatékos személy részére az esélyegyenlőséget elősegítő, havi rendszerességgel járó pénzbeli juttatás.

Célja, hogy - a súlyosan fogyatékos személy jövedelmétől függetlenül - anyagi segítséggel járuljon hozzá a súlyosan fogyatékos állapotból eredő társadalmi hátrányok mérsékléséhez.

A támogatásra a 18. életévét betöltött súlyosan fogyatékos Magyarországon élő magyar állampolgár és a bevándorlási engedéllyel rendelkező külföldi, valamint a magyar hatóságok által menekültként elismert személy jogosult. Súlyosan fogyatékos az a személy, akinek látási, hallási, értelmi, vagy mozgásszervi fogyatékosága van.

- a) Látási fogyatékos az a személy, akinek segédeszközzel vagy műtéti úton nem korrigálható módon látóképessége teljesen hiányzik, vagy aliglátóként minimális látásmaradvánnyal rendelkezik, ezért kizárólag tapintó-halló életmód folytatására képes és látásélessége, vagy látótere nem haladja meg a jogszabályban előírt mértéket.
- b) Hallási fogyatékos az, akinek hallásvesztése olyan mértékű, hogy a beszédének hallás útján történő megértésére és spontán elsajátítására segédeszközzel sem képes és halláskárosodása miatt a hangzó beszéd érthető ejtése elmarad.
- c) Értelmi fogyatékosnak az tekinthető, akinek értelmi akadályozottsága genetikai illetőleg magzati károsodás vagy szülési trauma következtében, továbbá tizennegyedik életévét megelőzően bekövetkező súlyos betegség miatt közepsúlyos vagy annál nagyobb mértékű.
- d) Mozgásszervi fogyatékos az, akinek a mozgásrendszer károsodása, illetőleg funkciózavara miatt helyváltoztatása a jogszabályban meghatározott segédeszköz állandó és szükségszerű használatát igényli.
- e) Halmozottan fogyatékosnak minősül az, akinek az a) és d) pontokban említett súlyos fogyatékoságok közül legalább két fogyatékosága van.
- f) Az is halmozottan fogyatékos, akinek hallásvesztése olyan mértékű, hogy a beszédnek hallás útján történő megértésére segédeszközzel sem képes és az a), c), d) pontok valamelyikében megjelölt egyéb fogyatékosága is van, és állapota tartósan vagy véglegesen fennáll, továbbá önálló életvitelre nem képes vagy mások állandó segítségére szorul.

A támogatás mértékét a törvény két kategóriában határozza meg. Az a) - d) pontokban felsorolt súlyos fogyatékosok részére a fogyatékosági támogatás havi összege az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 65%-a. 80%-a, az e) és f) pontok szerinti esetben,

valamint a c) d) pontokban foglalt esetekben akkor ha, a súlyosan fogyatékos személynek az önkiszolgálási képessége teljesen hiányzik.

A támogatás megállapítására irányuló eljárás a súlyosan fogyatékos személy kérelmére indul. Aki vakok személyi járadékában és/vagy magasabb összegű családi pótlékban részesül az újfajta juttatást akkor veheti igénybe, ha lemond a régebbi ellátásról. Ha nem kéri a fogyatékosági támogatást, vagy kérelmét elutasítják továbbra is jogosult marad a vakok személyi járadékára és/vagy a magasabb összegű családi pótlékra.

A kérelem benyújtásához egy évnél nem régebbi - a fogyatékoság jellegétől függő - szakorvosi igazolás szükséges, melynek alapján a kérelmező háziorvosa kiállítja a beutalót. Ezeket csatolni kell az igénybejelentő laphoz. Ezt a formanyomtatványt a fogyatékoság jellege szerinti érdekvédelmi szervezeteknél, vagy a megyei Területi és Államháztartási Hivatalnál lehet kérni, amely az ügyben

hatáskörrel rendelkezik. E nyomtatványok a Fehér Bot Alapítványnál is beszerezhetők. Az érdekképviselői szervezetek és az alapítvány segítséget nyújtanak az igénylés rendezésében.

A megállapított fogyatékosági támogatás megszűnik, ha az arra alapot adó állapot már nem áll fenn, vagy ha a fogyatékos személy a felülvizsgálaton nem jelenik meg és a távolmaradását nem igazolja. Szünetel a támogatás folyósítása, ha a jogosult egybefüggően legalább három hónapot külföldön tartózkodik.

## **2.2. A fogyatékosügyi tanács és a fogyatékosügyi program**

A Kormány fogyatékosüggyel kapcsolatos feladatainak ellátását az Országos Fogyatékosügyi Tanács segíti. A tanács kezdeményező, javaslattevő, véleményező és koordináló szerepet tölt be. A döntések végrehajtásának folyamatában elemző és értékelő tevékenységet végez.

A tanács munkájában részt vesznek a különböző minisztériumok képviselői, a helyi önkormányzatok érdekszövetségei, a fogyatékosok érdekében működő non-profit és célszervezetek.

Az országgyűlés a 100/1999. számú Országgyűlési Határozattal elfogadta a Fogyatékosügyi Programot. A program tartalmazza a fogyatékosággal élő népesség társadalmi helyzetének bemutatását. Keresi a rehabilitációhoz, a társadalmi szemlélet megváltoztatásához, az életminőség javításához szükséges intézkedéseket. Előtérbe helyezi az aktív részvétel elősegítésének, a célok megvalósításának szükséges eszközök és intézmények, valamint a szükséges pénzügyi források biztosítását.

## **2.3. A vakokra vonatkozó különleges rendelkezések**

➤ *Mentességek a hatósági végrehajtás során*

A bírósági végrehajtásról rendelkező 1994. évi LIII. törvény a fogyatékosokkal kapcsolatban az alábbi speciális rendelkezéseket tartalmazza:

A munkabérre, illetőleg a pénzintézetnél kezelt összegre vezetett végrehajtás esetében mentes az eljárás alól:

- a nemzeti gondozott és a hadigondozott ellátási díja,
- a segély, ideértve a szociális ellátásként kapott segélyt is,
- a rokkantsági járadék és a vakok személyi járadéka,
- a megváltozott munkaképességű személyt megillető

kereset-kiegészítés,

- a fogyatékosági támogatás.

Az ingóságok tekintetében mentes a végrehajtás alól az adós betegsége és testi fogyatékosága miatt szükséges gyógyszer, gyógyászati és technikai segédeszköz, a mozgásában korlátozott adós gépjárműve.

➤ *A fogyatékosokra vonatkozó adózási kedvezmények*

A személyi jövedelemadóról szóló 1995. évi CXVII. (SZJA) törvény súlyosan fogyatékos személynek azt tekinti, aki súlyos egészségkárosodással összefüggő jogosultságról szóló jogszabályban említett betegségben szenvedőnek minősül, továbbá aki rokkantsági járadékban részesül. Ilyen jogszabálynak számít a súlyos fogyatékoság minősítésének és felülvizsgálatának, valamint a fogyatékosági támogatás folyósításának szabályairól szóló 141/2000. (VIII. 9.) Korm. rendelet. Ennek értelmében akinek megállapították a fogyatékosági támogatást az jogosult erre a kedvezményre.

Az összevont adóalap adóját csökkenti a súlyosan fogyatékos magánszemélynél és ha nem alkalmaz általán-adózást, az egyéni vállalkozónál, östermelőnél a fogyatékos állapot kezdő napjának hónapjától ezen állapot fennállása idején havi 1500 forint. A munkáltató, a bér kifizetője az adóelőleg levonásánál figyelembe veszi a súlyosan fogyatékos magánszemélynek járó kedvezményt.

Ha a fogyatékos állapot végleges, azt elegendő egyszer, annak megállapítását követően igazolni.

A nyugdíj mellett jövedelemszerző tevékenységet folytató személyek számára további előnyt jelent, hogy nyugdíjat ugyan hozzá kell számítani a jövedelemhez, de a számított adót csökkenti a nyugdíj összegének az adótábla szerint kiszámított adója. Ez nem érvényesül, ha a nyugdíj - valamilyen más okból - egyébként is adómentes.

Az SZJA törvény 1. számú melléklete szerint adómentes bevétel a szociális segély, a vakok személyi járadéka, a rokkantsági járadék, a súlyosan mozgáskorlátozott személy részére nyújtott közlekedési támogatás, a fogyatékosági támogatás, a hadigondozási pénzellátások, a nemzeti gondozási díj.

➤ *A vakok által aláírt okiratokra vonatkozó különleges*

*rendelkezések*

A polgári perrendtartásról szóló 1952. évi III. törvény (PP.) értelmében a teljes bizonyító erejű magánokirat az ellenkező bizonyításáig igazolja, hogy kiállítója az abban foglalt nyilatkozatot az ott írt időpontban megtette, elfogadta, vagy magára nézve kötelezőnek elismerte.

A magánokirat akkor tekinthető valódinak, ha kiállítójától ered, azaz a kiállító vagy megbízásából más személy írta alá, vagy olyan aláírás van rajta, amelyet a kiállító magáénak elismer. A magánokirat valódiságát az arra hivatkozó félnek csak akkor kell bizonyítania, ha azt az ellenfél, vagy a bíróság kétségbe vonja.

Az okirat csak akkor tekinthető teljes bizonyító erejű magánokiratnak:

- ha a kiállító az okiratot saját kezűleg írta és aláírta, vagy
- ha a kiállító a más által készített okiratot tanúk előtt aláírja ill. az okiraton lévő aláírást tanúk előtt sajátkezű aláírásának elismeri, feltéve, hogy két tanú ezt a tényt az okirat aláírásával igazolja, vagy
- ha a kiállító okiraton lévő aláírása ill. kézjegye bíró, ill. közjegyző által hitelesített, vagy
- ha az okirat a gazdálkodó szervezet üzleti körében kiállított és szabályszerűen aláírt irat, vagy
- ha az okiratot ügyvéd, illetőleg jogtanácsos készítette és ellenjegyezte.

Ha a fentiek valamelyike szerint készült okirat kiállítója olvasni nem tud, vagy nem érti azt a nyelvet, amelyen az okirat készült, úgy az iratnak csak akkor van teljes bizonyító ereje, ha önmagából a dokumentumból kitűnik, hogy annak tartalmát a tanúk egyike vagy a hitelesítő személy a kiállítónak megmagyarázta. A vakság ténye tehát önmagában nem zárja ki a vak személy által a fentiek szerint kiállított okirat teljes bizonyító erejét.

Az ingatlan-nyilvántartásról rendelkező 1997. évi CXLI. törvény 2000. január 1-től előírja, hogy az írásra vagy olvasásra képtelen személy jognyilatkozatán alapuló bejegyzéshez, a nyilatkozat közokiratba foglalása szükséges. A közokiratban az aláíró fél írásra, vagy olvasásra képtelen állapotára utalni kell. Ez azt jelenti, hogy a vak személyek ingatlan adásvételi szerződéséhez, vagy jelzálog nyilatkozataihoz közokirati forma szükséges, amelyet a közjegyző végez.

#### ➤ *A vakok végrendeelésének korlátozása*

A Polgári Törvénykönyvről szóló 1959. évi IV. törvény (Ptk.) kimondja, hogy a vak, az írástudatlan, továbbá az, aki olvasásra vagy nevének aláírására képtelen állapotban van, írásbeli magánvégrendeletet nem tehet. Számukra a közvégrendelet, vagy a szóbeli végrendelet megengedett. A Ptk. az öröklési szerződésre és halál esetére szóló ajándékozásra is a magánvégrendeletre szabályait teszi irányadóvá, ezért ezek a személyek erre irányuló nyilatkozatukat csak közvégrendeleti formában tehetik meg.

A Ptk. szabálya szerint közvégrendeletet közjegyző vagy bíróság előtt lehet tenni. A közvégrendelet a helyi bíróság előtt tehető. E hatásköri szabály illetékességre vonatkozó megkötöttséget nem tartalmaz, ezért a közvégrendelet bármelyik helyi bíróság előtt megtehető.

A közjegyzőkről szóló 1991. évi XLI. törvény a közvégrendelet tételére illetékességi szabályt csupán annyiban tartalmaz, hogy ha a közjegyzőnek kell felkeresnie a végrendelezőt, erre csak az illetékességi terület közjegyzője jogosult. Közokirati végrendeletet egyébként illetékességi kötöttség nélkül bármelyik közjegyző készíthet.

A közokiratba foglalt végintézkedés érvényességéhez elsősorban az szükséges, hogy a végrendelező végakarát személyesen jelentse ki a közjegyző, vagy a bíróság előtt és ez magából az okiratból kitűnjék. Az okirat elkészítésénél két ügyleti tanú közreműködése szükséges, ha a fél írástudatlan, illetőleg olvasásra vagy nevének aláírására képtelen, vak, süket vagy süketnéma. Az ügyleti tanúk jelenléte az okirat készítésének teljes ideje alatt kötelező. Nem érvényes az a közokirat, amely ezen szabályok megsértésével vagy elmulasztásával készült.

Szóbeli végrendeletet a vak személy, a bárki másra vonatkozó szabályok betartása mellett, korlátozás nélkül tehet. Feltétele, hogy a végrendelező életét fenyegető helyzetben legyen és írásbeli végrendeletet nem, vagy csak jelentékeny nehézséggel tudna készíteni. A szóbeli végrendelezés teljes ideje alatt két olyan tanú együttes jelenléte szükséges, akik értik azt a nyelvet, amelyen a végrendelezés történik. A végrendelező, vagy a tanú írni tudása a szóbeli végrendelet érvényességének nem feltétele.

#### ➤ **Utazási kedvezmények**

A közforgalmú személyszállítási utazási kedvezményekről szóló 287/1997. (XII. 29.) Korm. rendelet utazási díjmentességet, illetőleg díjkedvezményt biztosít, az

országos közforgalmú vasutak vonalain, a helyközi menetrend szerinti autóbusz közlekedésben, a HÉV, valamint a személyhajózás és révközlekedés menetrend szerinti járatain, kivéve a szárnyashajót és a sétahajót. A kedvezmény csak belföldi induló és célállomás között vehető igénybe.

Díjmentes utazásra jogosult korlátlan számban:

- a 65. életéve betöltése napjától a magyar állampolgár, bármely személyi azonosításra alkalmas igazolvány felmutatásával, a 2. kocsiosztályon;
- a hadirokkant és a hadiözvegy a hadigondozási igazolvány felmutatásával, továbbá a hadirokkant kísérője, ha a hadirokkant kísérőre szorul, és azt a hadigondozási igazolvány tartalmazza, a 2. kocsiosztályon.

Korlátlan számú utazásra érvényes 90%-os kedvezményű menetjegy igénybevételére jogosult az a vak személy, aki a vakok személyi járadékában részesül, az erről szóló igazolás alapján, vagy az aki a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének érvényes arcképes igazolványával rendelkezik. A vak személlyel együtt történő utazáskor a jogosult személy egy kísérője is igénybe veheti ezt a kedvezményt.

Korlátlan számú utazásra érvényes 50%-os kedvezményű menetjegy igénybevételére jogosult a 75%-os vagy annál nagyobb mértékben rokkant hadirokkant családtagja. Igényjogosult családtagnak minősül a kedvezményezettrel közös háztartásban együtt élő házastárs (élettárs) és gyermek. A családtag igényjogosultságát személyi igazolvánnyal és a jogosultságot megalapozó okmánnyal kell igazolni.

A díjmentesség, vagy a kedvezmény a helyjegyre, valamint az Inter City pótvjegyre nem vonatkozik.

Korlátlan számú díjmentes utazásra jogosult a menetrend szerinti helyi tömegközlekedésben:

- a hadirokkant és a hadiözvegy a hadigondozási igazolvány felmutatásával, továbbá a hadirokkant kísérője, ha a hadirokkant az Országos Egészségbiztosítási Pénztár Országos Orvosszakértői Intézetének szakvéleménye alapján kísérőre szorul, és azt a hadigondozási igazolvány tartalmazza,
- az a vak személy, aki a vakok személyi járadékában részesül, az erről szóló igazolás alapján, vagy a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének érvényes arcképes igazolványával rendelkezik (a vak személy kísérőjét ebben az esetben nem illeti meg az utazási kedvezmény,
- a 70. életéve betöltése napjától a magyar állampolgár,
- a 65. életéve betöltése napjától a magyar állampolgár, a Volán társaságok és több városi közlekedési vállalat járatain.

A kedvezményes utazás valamennyi olyan helységben, illetőleg utazási viszonylatban igénybe vehető, ahol helyi tarifarendszer szerint működő tömegközlekedés van.

Az életkor alapján igénybe vehető utazási kedvezmények esetében a jogosultak közé értjük a külföldről hazatelepült személyt és a menekültet, továbbá nemzetközi szerződés rendelkezése esetén a szerződés hatálya alá tartozó külföldi állampolgárt is, aki az utazási kedvezményt bármely személyi azonosításra alkalmas igazolvány felmutatásával igénybe veheti.

#### ➤ *Kulturális kedvezmények*

A rádiózásról és televíziózásról szóló 1996. évi I. törvény mentességeket biztosít a televízió készülék üzemen tartási díjának megfizetése alól.

Nem kell üzemen tartási díjat fizetnie az egyedül élő hetven éven felüli személynek, az önálló háztartásban élő házaspárnak, ill. az élettársaknak, ha egyikük hetven, másikuk hatvan éven felüli. Nem kell üzemen tartási díjat fizetnie annak a hatvan éven felüli személynek sem, aki önálló nyugdíjjal, keresettel vagy egyéb jövedelemmel nem rendelkező közeli hozzátartozója eltartásáról gondoskodik. Mentésül a fizetés alól a hadirokkant és a hadiözvegy, a súlyosan látás- vagy hallássérült, az I. és II. csoportbeli rokkantnyugdíjas.

Az üzemen tartót bejelentési kötelezettség terheli - mentességre tekintet nélkül - a televízió készülék üzemen tartásáról. A bejelentést vagy az SZJA bevallásban, vagy a díj beszédésére jogosult szervnél kell teljesíteni, egyidejűleg be kell csatolni a mentességre utaló igazolásokat. A súlyosan látássérült személy a mentességre vonatkozó jogosultságát a vakok személyi járadékáról szóló határozattal igazolja.

A muzeális intézmények látogatóit megillető kedvezményekről szóló 194/2000. (XI.24.) Korm. rendelet értelmében 2001. január 1-től díjtalanul látogathatják a muzeális intézményeket, bármelyik nyitvatartási napon a 65 éven felüli nyugdíjas magyar állampolgárok, vagy a fogyatékos személyek, valamint kísérőik, jogosultanként legfeljebb 1 fő. A jogosultságot az életkort, vagy a fogyatékossgot igazoló okirattal kell bizonyítani.

➤ *Vakokra vonatkozó szabályok a postai szolgáltatásban*

A postáról szóló 1992. évi XLV. törvény a vakok írásának továbbítására tartalmaz kedvezményt. Vakok írásának minősül a kizárólag a vakok használatára szolgáló, dombornyomású írások, vésetek, hangfelvételek, különleges papírok vagy mágneslemezeket és egyéb korszerű információhordozókat tartalmazó levélpostai küldemény. Az ilyen küldemény tömege bel- és nemzetközi forgalomban egyaránt maximum 7000 gramm lehet. Mérete pedig a legkisebb 90 x 140 mm, a legnagyobb (hosszúságban, szélességben és vastagságban együttvéve) 900 mm, de a leghosszabb mérete 600 mm-nél nem lehet nagyobb. A tekeresalakban a hosszúsága és az átmérő kétszerese együttvéve legalább 170 mm, legfeljebb 1040 mm, a hossza legalább 100 mm, legfeljebb 900 mm lehet.

Ez díjmentesen akkor adható fel, ha akár a feladója, akár a címzettje vak személy, vagy a vakok hivatalosan elismert intézete. A vakok írása tartalmú küldemény különleges lezárást nem igényel, de úgy kell csomagolni, hogy tartalma könnyen megtekinthető legyen. A küldeményen "Vakok írása", nemzetközi forgalomban "Cecogramme" feljegyzést is fel kell tüntetni. A posta a küldemények felvételét valamennyi szolgáltató helyen vállalja, de a vakok írását tartalmazó küldemény levélszekrény útján nem adható fel.

A postai tevékenységről szóló 133/1993. (IX.29.) Korm. rendelet tartalmaz a postai küldemények kézbesítésével kapcsolatban a vakokra vonatkozó speciális szabályokat. A címzett a részére érkezett postai küldeményt meghatalmazott útján is átveheti. Ha a meghatalmazó nem tud írni, a latin betűt nem ismeri, vagy vak, akkor helyette és nevében nagykorú tanú írja alá e minőségének feltüntetésével a meghatalmazást. A meghatalmazott nem lehet tanú.

Az írni nem tudó, a latin betűket nem ismerő és a vak címzettnek szóló könyvelt küldeményt írni tudó nagykorú tanú jelenlétében kell kézbesíteni. A tanú e minőségének feltüntetésével a küldemény átadásakor a kézbesítő okiraton saját nevét írja alá. A tanú és a címzett személyazonosságát a kézbesítő előtt - felhívásra - igazolni köteles.

➤ *Egyéb speciális szabályok*

A vakokkal kapcsolatban több más törvény és egyéb jogszabály is tartalmaz speciális rendelkezéseket, ezeket azonban nem részletezzük, mert ritkán kell alkalmazni. Csak példaszerűen említjük, hogy:

A büntetőeljárásról szóló törvény alapján

- a büntetőeljárásban védő részvétele kötelező, ha a terhelt süket, néma, vak, kóros elmeállapotú vagy a magyar nyelvet nem ismeri;
- az írni-olvasni nem tudó személy kihallgatásáról felvett jegyzőkönyv ismertetésénél hatósági tanú alkalmazása szükséges.

A polgári, a büntető és az államigazgatási eljárásban az eljárást szabályozó rendelkezések alapján nem hallgatható ki tanúként, akinek testi, vagy szellemi fogyatékosága következtében hiányzik a tanúskodási képessége, illetőleg akitől bizonyítékként értékelhető vallomás nem várható el. A testi fogyatékoság nem önmagában zárja ki a vallomástételi képességet, hanem csak akkor, ha az szoros összefüggésben van az érzékelés módjával. Más esetben a tanú testi fogyatékosága ellenére kihallgatható, ill. vallomásra kötelezhető. A tanúzási képtelenség fennállását a hatóság bírálja el, annak döntése határozza meg, hogy a fogyatékos személy köteles-e tanúvallomást tenni, vagy nem.

A villamoshálózat-fejlesztési hozzájárulásról rendelkező IKM. rendelet mentességet biztosít az új fogyasztó villamos-teljesítmény iránti igényének, valamint a már korábban bekapcsolt fogyasztó többletteljesítmény iránti igényének teljesítésekor fizetendő villamoshálózat- fejlesztési hozzájárulás esetében. A kedvezmény akkor vehető igénybe, ha az igény kielégítése kiefeszültségű elosztóhálózatról történik és nem haladja meg fázisonként a 16 ampert. A mentességet a fogyatékosok érdekképviselőjét ellátó országos szervezet igazolása alapján lehet igénybe venni.

### **3. fejezet**

#### ***A látássérülteket segítő szervezetek és szolgáltatások az észak-alföldi régióban***

*Előadó:* Megyesiné Révész Magdolna, mentálhigiénikus,

az alapítvány Támogató Szolgálatának vezetője

### 3.1. A Fogyatékosok Esélye Közalapítvány

A Magyar Köztársaság Kormánya az 1039/1999.

(IV. 21.) Korm. határozattal a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény 20.§-a alapján és e törvény 21.§-ában megfogalmazott állami közfeladatok végrehajtásában történő közreműködés érdekében, a fogyatékos személyek rehabilitációjának és esélyegyenlőségük biztosítása céljából létrehozta a Fogyatékosok Esélye Közalapítványt.

A Közalapítvány célja a fogyatékos személyek esélyegyenlőségének, társadalmi integrációjának elősegítése, a rehabilitációjukban közreműködők tevékenységének összehangolása és e tevékenységek megismertetése, a rehabilitációs célú átképzések támogatása, szervezése.

A Közalapítvány ezen célok elérése érdekében különösen az alábbi feladatokat látja el:

A fogyatékos személyek meglévő, illetve fejleszhető képességeinek megfelelő programtervezetek kidolgozásához olyan szempontrendszer kiadása, amelyik magába foglalja a rehabilitációs folyamat során elért képességfejlődés rendszeres felmérését, és lehetővé teszi a rehabilitációs program szükség szerinti módosítását, továbbfejlesztését. Ennek érdekében együttműködik a szociális, oktatási, foglalkoztatási, egészségügyi és egyéb területeken rehabilitációs tevékenységet végző intézményekkel. Figyelemmel kíséri ezen szervek tevékenységét, kidolgozza a velük való együttműködés formáit, a tapasztalatok és vélemények kicserélése végett szakmai fórumot működtet, közös programokat dolgoz ki a rehabilitációs tevékenység fejlesztése érdekében.

A rehabilitációs programokban megjelölt szolgáltatásokhoz, ellátásokhoz való hozzáférés megszervezése során:

- a fogyatékos személyekkel foglalkozó szervezetek regionális, illetve területi koordinációjának biztosítása;
- tanácsadó szolgálat működtetése a fogyatékos személyek számára a rehabilitációs szolgáltatások és ellátások elérhetőségéről, feltételeiről;
- a rehabilitációra szoruló személyek képzését és átképzését folytató szervezetek pályázat keretében történő anyagi és módszertani támogatása;
- a rehabilitáció, a társadalmi beilleszkedés folyamatát elősegítő kiadványok, folyóiratok, útmutatók megjelentetése, illetve megjelenésük támogatása,
- a segédeszköz, valamint a segédeszköz-ellátás fejlesztés irányainak kidolgozása,
- a segítő (támogató) szolgálatok és azok hálózatának kialakításánál figyelembe veendő szempontok kidolgozása, figyelemmel az Európai Közösség fogyatékos személyekre vonatkozó politikájára, külön tekintettel a rehabilitációs tevékenységekre vonatkozó politikára, új innovatív programok

kidolgozásának pályázati rendszerben történő támogatása;

- a rehabilitációs folyamatban összegyűjtött tapasztalatok alapján szakmai módszertani ajánlások kidolgozása, felhasználva és adaptálva a külföldi tapasztalatokat;
- a szolgáltatást nyújtó szervezetekkel és az általuk nyújtott rehabilitációs szolgáltatásokkal kapcsolatos adatok és információk gyűjtése a fogyatékos személyek, családtagjaik és segítők tájékoztatása érdekében.

A Közalapítvány tevékenysége jelenleg főként a szervezetek számára jelent közvetlen segítséget. Természetesen ha a régióban működő szervezetek jelentős támogatásokat kapnak, az érdemben javítja a látássérültek helyzetét is.

A Közalapítvány székhelye: Budapest, Mozsár u. 14.

Jelenlegi működési helye: Budapest, Dózsa György u. 114. sz.

### **3.2. A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége**

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MVGYOSZ) a Magyarországon élő vakok és gyengénlátók legnagyobb érdekképviseleti és szolgáltató szervezete.

A szervezet alapszabálya szerint a szövetség célja az Alkotmányban, az esélyegyenlőségi törvényben (1998. XXVI. tv.) valamint más jogszabályokban meghatározott jogok látássérültek körében történő megvalósulásának elősegítése, az országban élő vakok és gyengénlátók társadalmi összefogása, érdekvédelmük ellátása, habilitációjuk és rehabilitációjuk elősegítése. E cél megvalósítása érdekében az alapszabály részletesen meghatározza a szövetség feladatait. Most főként a felnőttkorban látássérültté vált személyek rehabilitációja és művelődése szempontjából fontos feladatokat emelem ki. Ezek a következők:

A szövetség a felnőttkorban megvakult személyeket Braille oktatásban részesíti. Hasznos munkára történő átképzésük, valamint az új élethelyzethez szükséges készségek elsajátítása érdekében rehabilitációs tanfolyamot szervez.

Segíti a tagok továbbtanulását szakmai tanfolyamokon, szakmunkásképző iskolákban, valamint egyéb, közép- és felsőfokú tanintézetekben. A szakképzésről szóló 1993. évi LXXXVI. törvény alapján állami oktatási rendszerben szervezi és bonyolítja a masszörképzést.

Arra törekszik, hogy munkára váró tagjai képességüknek és végzettségüknek megfelelő munkakörben dolgozhassanak. Keresi az új munkalehetőségeket és foglalkoztatási területeket, a már meghonosodott szakmákat pedig igyekszik megőrizni szakmai tanfolyamok szervezésével, és ha szükséges azzal, hogy törvényes védelmet kér tagjai számára az adott szakmába történő foglalkoztatásuk érdekében.

Lebonyolítja a vakügyi segédeszközök forgalmazását. Támogatja új segédeszközök kutatását, fejlesztését és beszerzését, a külföldről vásárolt segédeszközök vámmentességének engedélyezését.

A tagság tájékoztatása és kulturális igényeinek kielégítése céljából: Braille-nyomdát és hangstúdiót üzemeltet; Braille- és hangoskönyvtárat tart fenn; kiadja a Vakok Világa című folyóiratot, a szövetség hivatalos lapját, melyben rendszeresen közzéteszi tevékenységének és gazdálkodásának legfontosabb adatait, valamint közhasznúsági jelentését. A szövetség más rendszeres kiadványokat is megjelentet, irodalmi és tájékoztató műveket, tananyagot és szakirodalmat a látássérültek által használt

adathordozókon; tanfolyamokat, ismeretterjesztő előadásokat, kulturális rendezvényeket szervez.

Területi szervezeteket: megyei szervezeteket, valamint a megyei szervezeteken belül körzeti és önszerveződő csoportokat létesít, illetve működtet.

Előadásomnak nem célja a szövetség teljes körű bemutatása. Az MGVYOSZ 1998. évben a szövetség megalakulásának nyolcvanadik évfordulójára jelentette meg a „Látássérültek Magyarországon” című kiadványát. Ebből további részleteket tudhatnak meg a szövetségről és más vakügyi szervezetekről is. A könyvet az alapítvány munkatársai még 1998. évben felolvasták; hét kazettán kölcsönözheti minden érdeklődő.

A Fehér Bot Alapítvány működési területén az észak-alföldi régióban három megyei szervezet és több körzeti csoport, klub illetve területfelelős működik. Az egyes megyében működő szervezetek nevét, címét és telefonszámát a következőkben sorolom fel.

➤ *Hajdú-Bihar megye:*

MGVYOSZ Debrecen Megyei Szervezete

Titkár: Dr. Nagy Sándor

4024 Debrecen Rákóczi u. 7. sz.

Telefon: 06/52 412-773

MGVYOSZ Észak - Hajdúsági Körzeti Csoportja

Elnök: Dr. Szabó Miklós

4087 Hajdúdorog, Nánási u. 4. sz.

Telefon: 06/52 572-077

MGVYOSZ Hosszúpályi Körzeti Csoportja

Elnök: Nemes József

4274 Hosszúpályi, Nagy u. 6. sz.

Telefon: 06/52 375-763

MVGYOSZ Hajdúszoboszlói Körzeti Csoportja

Elnök: Varga Gézáné

4200 Hajdúszoboszló, Malom sor 3. sz.

Telefon: 06/52 361-128

Debreceni Látássérültek Klubja

Klubvezető: Szuromi Sándorné

4024 Debrecen, Rákóczi u. 7. sz.

Telefon: 06/ 52 412-773

„Együtt Egymásért” Klub

Klubvezető: Pogácsás Mária

4087 Hajdúdorog Böszörményi u. 7. sz.

Telefon: 06/30 345-81-36

Területfelelősök:

Ádám István (Tiszacsege, Hortobágy)

4069 Egyek, Kurucz u. 22. sz.

Telefon: 06/52 378-284

Kovács Jánosné

4150 Püspökladány, Toldi u. 17/1. sz.

Telefon: 06/52 450-709

➤ *Jász-Nagykun-Szolnok megye:*

MVGYOSZ Megyei Szervezete

Titkár: Dr. Baranyiné Miks Mária

5000 Szolnok, Móra Ferenc u. 15. sz.

Telefon: 06/56 514-085

Segítő Kezek Klubja

Klubvezető: Miks Mária

Városi Művelődési Zenei Központ

5000 Szolnok, Hild u. 1.

Telefon: 06/ 56 341-919

Területfelelősök:

Csombordi Jánosné

5300 Karcag, Liliom u. 10. sz.

Telefon: 06/59 00-852

Dózsa Györgyné

5126 Jászfényszaru, Fürst Sándor u. 58. sz.

Telefon: 06/57 422-398

Éder Mátyásné

5054 Jászsalsószentgyörgy, Mikes Kelemen u.3. sz.

Telefon: 06/ 57 457-120

Germann Sándorné

5000 Szolnok, Orosz György u. 7. sz.

Telefon: 06/56 423-654

Juhai Imréné

5321 Kunmadaras, Petőfi Sándor u. 33. sz.

Telefon: 06/59 327-771

Kiss Ferenc

5440 Kunszentmárton, Battyányi u. 15.

Dr. Nagy Istvánné

5400 Mezőtúr, Sugár u. 33. sz.

Telefon: 06/56 350-613

Sallai Margit

5420 Túrkeve, Ábrahám u. 7/a. sz.

Telefon: 06/56 361-537

Szabó Pálné

5100 Jászberény, Gyöngy u. 20. sz.

Vágó Erzsébet

5130 Jászapáti, Gyöngy u. 20. sz.

Telefon: 06/57 440-977

➤ *Szabolcs-Szatmár-Bereg megye:*

MVGYOSZ Megyei Szervezete

Titkár: Szabó József

4400 Nyíregyháza, Hősök tere 9. sz.

Telefon: 06/42 407-486

Körzeti csoportok vezetői:

Baráth Gyuláné

4800 Vásárosnamény, Petőfi u. 1. sz.

Telefon: 06/45 470-522

Pócsi Jánosné (Fehérgyarmat)

4911 Nábrád, Petőfi u. 49. sz.

Telefon: 06/44 364-873

Ábrahám Balázsne

4700 Mátészalka, Arany J. u. 14. sz.

Telefon: 06/44 314-043

Tóth László

4300 Nyírbátor, Domb u. 3. sz.

Telefon: 06/42 281-378

Pappné Petró Éva

4600 Kisvárd, Széchenyi u. 13. sz.

Telefon: 06/45 406-058

Markóczi Mária

4440 Tiszavasvári, Kossuth u. 14. sz.

Telefon: 06/42 372-046

Pásztor Tibor (Nyíregyháza - járás)

4466 Tímár, Széchenyi u. 33. sz.

Telefon: 06/42 238-556

Radócz Zoltánné

4400 Nyíregyháza, Vasvári u. 75. sz.

Telefon: 06/42 402-955

#### Klubok:

„Óda a fényhez” klub

Klubvezető: Deméné Szondi Anikó

4700 Mátészalka, Alkotmány u. 48. sz.

Telefon: 06/44 310-239

„Sorstársak” klub

Klubvezető: Gazda Istvánné

4900 Fehérgyarmat, Ady E. u. 1. sz.

Telefon: 06/44 364-375

„Írisz” klub

Klubvezető: Kotán Istvánné

4450 Tiszalök, Árpád u. 11. sz.

Telefon: 06/42 279-149

„Szívvel Látók” klub

Klubvezető: Jakab Sándorné

4400 Nyíregyháza, Irinyi J. u. 13. sz.

Telefon: 06/42 431-222

### **3.3. Egyéb vakügyi civil szervezetek**

Ismereteim szerint Magyarországon jelenleg kb. 20-25 látássérültekkel foglalkozó civilszervezet létezik. E szervezetek jelentős része Budapesten működik. Néhány szervezet kivételével a civil szervezetek általában egy vakügyi intézményhez kapcsolódnak vagy egy kisebb földrajzi területen élő látássérültek érdekében tevékenykednek. Régióinkban jelenleg az alábbi civil szervezetek működnek:

Fehér Bot Alapítvány

4087 Hajdúdorog, Nánási u. 4. sz.

Telefon: 06/52 572-077

Látásnélküli Világ Alapítvány

4024 Debrecen, Rákóczi u. 7. sz.

Telefon: 06/52 412-773

### **3.4. A fogyatékosokat segítő „Támogató Szolgálatok”**

A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény bevezeti a támogató szolgálat intézményét. A törvény értelmében a támogató szolgálat: a fogyatékos személy önálló életvitelét elősegítő, a mindennapi szükségletei kielégítését célzó személyes közreműködés által megvalósuló szolgáltatás.

Az Országos Fogyatékosügyi Programról szóló 100/1999. (XII. 10.) országgyűlési határozat rendelkezései szerint modellkísérletben és ágazati együttműködésben indokolt a különböző támogató szolgálatok típusait kialakítani és a tapasztalatok alapján ki kell dolgozni a támogató szolgálatok működési, jogszabályi, finanszírozási rendszerét. A program a határidőket úgy állapítja meg, hogy a támogató szolgálatok modellkísérleteire 2000. január 1. és 2003. május 31. között kerüljön sor, ezt követően a szükséges szabályozásukról 2003. december 31-ig kell gondoskodni.

A törvény 21. szakasza e) pontja úgy rendelkezik, hogy a segítő szolgálatok, illetve azok hálózatának

kialakításánál figyelembeveendő szempontok kidolgozása a Fogyatékosok Esélye Közalapítvány feladata.

A Közalapítvány 2000. év tavaszán a kapcsolódó pályázat kiírásakor az alábbiakban határozta meg, a modellkísérletben résztvevő támogató szolgálatok feladatait:

A Támogató Szolgálatok alapvető feladatai különösen:

Az alapvető szükségletek kielégítését segítő szolgáltatásokhoz, közszolgáltatásokhoz hozzájárulás biztosítása. Különös tekintettel a rendszeresen jelentkező napi vagy időszakos tevékenység segítésére.

Az egészségügyi, szociális ellátásokhoz, munkaerőpiaci szolgáltatásokhoz, megelőző egészségügyi szolgáltatásokhoz hozzájárulás biztosítása (gyógyszerkiváltás, orvosi rendelésre, gyógytornára szállítás; családsegítő igénybevétele stb).

Információnyújtás, tájékoztatás, ügyintézés, tanácsadás.

Segítségnyújtás a fogyatékos személyek kapcsolatkézségének javításához, családi kapcsolatainak erősítéséhez, speciális önssegítő csoportokban való részvételükhöz.

Egyes szociális részfeladatok biztosítása a fogyatékos személyek speciális igényeihez igazodóan. Látássérültek, mozgássérültek segítése saját környezetük kialakításában és az eligazodásban. Segítségnyújtás a vészhelyzet kialakulásának megelőzésében vagy annak elhárításában.

A Támogató Szolgálat körébe tartozó egyéb kiegészítő feladatok:

Művelődés, sport- és szabadidős tevékenység szervezése, azok elérésének segítése; (kirándulás, helyi rendezvények, könyvtári kölcsönzés stb.)

Foglalkoztatás elősegítése: távmunka szervezése, álláslehetőségek felkutatása, kapcsolatteremtés, mentális felkészítés.

Személyi segítség, speciális szociálismunka, gondozási feladatok, bevásárlás, takarítás, mosás, ételkészítés.

Segédeszköz, gyógyászati és kényelmi szolgáltatás megszervezése, kölcsönzés, javítás, forgalmazás.

A Támogató Szolgálat feladata a működési területén lévő valamennyi fogyatékossgal rendelkező személy feltérképezése és a szükségletekhez igazodó szolgáltatások megszervezése.

A Közalapítvány pályázat alapján 2000-ben 20 szervezetet vont be az országos modellkísérletbe. A nyertes szervezetek közül az alábbiak működnek az Észak Alföldi Régióban:

- Mozgássérültek Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesülete 5000 Szolnok, Somogyi Béla u. 6. sz.
- Fehér Bot Alapítvány

4087 Hajdúdorog, Nánási u.4. sz.

- SOFT Alapítvány

4027 Debrecen, Ibolya u. 24. sz.

- Városi Szociális Központ

4900 Fehérgyarmat, Tömöttvár u. 29-31. sz.

- Nyírtelekért Ápolási Egyesület

4461 Nyírtelek, Szent István u. 73. sz.

- Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Önkormányzat

Ápoló, Gondozó Otthona, Módszertani Osztály

4234 Szakoly, Hunyadi u.2. sz.

### **3.5. A családsegítő szolgálatok**

Az elmúlt években az egész országban kiépültek a családsegítő szolgálatok. E szolgálatok nem speciálisan fogyatékosügyi szervezetek, de nagyon sok gondot problémát meg tudnak oldani a fogyatékos személyek részére is. A családsegítő szolgálatok tevékenységét a vonatkozó törvényi előírások alapján a következőkben foglalhatjuk össze:

A családsegítő szolgáltatás célja a települési önkormányzat működési területén élő szociális és mentálhigiénés problémák miatt veszélyeztetett, illetve krízishelyzetbe került személyek, családok életvezetési képességének megőrzése, az ilyen helyzethez vezető okok megelőzése, valamint a krízishelyzet megszüntetésének elősegítése.

A települési önkormányzat a családsegítő szolgáltatás feladatait családsegítő szolgálat működtetésével, vagy más, személyes gondoskodást nyújtó intézmény keretében annak önálló szakmai egységként, illetve a külön jogszabályban meghatározott képesítési előírásoknak megfelelő személy foglalkoztatásával látja el (a továbbiakban együtt: családsegítő szolgálat).

A családsegítő szolgálat a megelőző tevékenységek körében:

Figyelemmel kíséri a lakosság szociális és mentálhigiénés helyzetét, feltárja a nagy számban előforduló, az egyén és család életében jelentkező probléma okait és jelzi azokat az illetékes hatóság vagy szolgáltatást nyújtó szerv felé;

veszélyeztetettséget és krízishelyzetet észlelő és jelző rendszert működtet, ennek keretében elősegíti

különösen az egészségügyi szolgáltatók, oktatási intézmények, a gyermekjóléti szolgálat, a gondozási központ, valamint a társadalmi szervezetek, egyházak és magánszemélyek részvételét a megelőzésben.

A családsegítő szolgálat az egyének és a családok életvezetési képességének megőrzése, valamint az egyén és a család életében jelentkező probléma megszüntetése érdekében:

- tájékoztatást ad a szociális, a családtámogatási és a társadalombiztosítási ellátások formáiról, az ellátáshoz való hozzájutás módjáról;
- szociális, életvezetési és mentálhigiénés tanácsadást nyújt;
- segítséget nyújt az egyéneknek a szociális, gyermekjóléti, gyermekvédelmi ügyek vitelében;
- meghallgatja az egyén, család panaszát és lehetőség szerint intézkedik annak orvoslása érdekében;
- családgondozással elősegíti a családban jelentkező krízis, működési zavarok, illetve konfliktusok megoldását.

A családsegítő szolgálat a családban jelentkező krízis, működési zavarok, illetve konfliktusok megoldását szolgáló tevékenységét az egyénre, családra vonatkozóan elkészített gondozási terv alapján, személyes kapcsolat keretében végzi. A családsegítő szolgálat az egyén és család számára nyújtott szolgáltatása térítésmentes.

Szeretnénk hangsúlyozni, hogy a családsegítő szolgálatok felkérés alapján járnak el, ezért ha nem fordulunk hozzájuk kéréssel nem valószínű, hogy segítségünkre lehetnek.

Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a Fehér Bot Alapítvány az Észak - Hajdúságban speciális családsegítő szolgálatot biztosít a térségben élő látássérültek és családjuk számára. Az alapítvány a családsegítő szolgáltatások mellett a vaksággal kapcsolatos speciális gondok megoldásában is segítséget nyújt.

### **3.6. A mentálhigiénés szolgáltatás**

A mentálhigiénéről szóló előadásomat Rappaport tanmeséjével kezdem.

„A folyóparton egy vidám társaság mulat önfeledten, esznek, isznak, beszélgetnek. Egyszer csak segélykiáltást hallanak a folyó felől. A folyóban valaki fuldoklik. A társaság egyetlen úszni tudó tagja beugrik a vízbe és kimentí a fuldoklót. Ezután folytatják a pikniket. De újra hangokat hallanak a folyóból. Az újabb fuldoklót is kimentí az úszni tudó férfi. Aztán egyre több kiáltás hallatszik a folyóból. A társaság egyetlen úszni tudó tagja szinte állandóan a vízben van, sorra menti ki a fuldoklókat. Amikor éppen megpihen egy pillanatra a folyóparton, odalép hozzá az egyik barátja és a következőket mondja neki: fantasztikus dolgokat művelsz itt a folyóban.

De nem lenne hatékonyabb azon gondolkoznunk, hogy miért estek ezek az emberek a vízbe?"

Tehát mi mentálhigiénikusok azt valljuk, hogy egyszerűbb valakit „gyógyítani”, ha megkeressük az okokat, melyek abba az állapotba juttatták az illetőt, ami esetleg teljesen visszafordíthatatlannak tűnik számára, illetve teljes kilátástalanság érzetét kelti benne. Ezért inkább az okok feltárását tartjuk a beszélgetéseink által a legfontosabb feladatnak, azokat úgymond „kezeljük”, nem pedig a már meglévő tünet átmeneti megszüntetésére törekszünk, szemben az orvosokkal, akik a gyógyszerekkel inkább tüneti kezelést végeznek.

Ha viszont az okon nem tudunk változtatni, mivel az állapot tartós, mint pl. a vakság, akkor viszont segítünk a helyzetet elfogadni és kialakítani egy új alkalmazkodó-képességet az egyénben. Erről még később bővebben fogok beszélni.

Térjünk vissza egy kicsit a mentálhigiénia szó jelentésére. A menta szó jelentése: lélek, a higiénia: egészség. Tehát a szó jelentése lelki egészségvédelem. Egy tévhitet szeretnék eloszlatni, miszerint sokan azt hiszik beteg emberekkel foglalkozunk, pedig NEM.

Clifford Beers hozta létre az első Nemzetközi Mentálhigiénés Szervezetet, ő indította el a mozgalmat akkor bár furcsán hangzik, mikor elhagyta az elmeegógyintézetet. Azt mondta: mindegy hogyan, csak az elmeosztálytól mentse meg az embereket. A gyógyítása ideje alatt nagyon negatív tapasztalatai voltak. Tehát legfontosabb dolognak a megelőzést tartotta. Tudom, hogy az már nagyon súlyos dolog, ha valakit elmeegógyintézetben kezelnek, de gondoljunk arra, hogy ez az állapot a befelé fordulással, a környezettől, a világtól való elfordulással, az emberektől való visszahúzódással, bezárkózással kezdődik. Folytatódik azzal, hogy "én már nem vagyok jó semmire", "engem nem szeretnek", "én már csak teher vagyok a családnak, mert nem vagyok képes ellátni magam", stb. gondolatokkal.

Biztosan vannak, és Önök is ismernek ilyen gondolatokkal foglalkozó sorstársakat. Nem szabad engedni, hogy kialakuljanak ezek a negatív gondolatok, önmagukhoz való viszonyulásuk, az életet feladó magatartásformák.

De térjünk vissza még a mentálhigiénéjára. A mentálhigiénia az egészséges emberek számára van, mely segít, az ember egész személyiségét fejlesztő, fejlődését segítő eljárásokat tartalmaz. Nagy szerepe van a betegségek megelőzésében. A mentálhigiénés szakember ezeknek a módszereknek a megismerésében, a betegséget megelőző képességek elsajátításában, beépítésében segít.

Tehát nagyon összetett dologról van szó. Ide sorolhatjuk pl.: az emberi együttélés problémáit, az egyéni, családi alkalmazkodó képességeknek, a problémamegoldó képességnek a fejlesztését, a humanisztikus (emberközpontú), ill. betegközpontú kezelést, az ismeretterjesztést, a prevenciót, vagyis a megelőzést, a rehabilitációt, az önszorgító csoportok szerveződését.

Úgy gondolom, hogy ezekkel a problémákkal, jelenségekkel az Észak - Hajdúságban élő látássérültek mindegyike nap mint nap találkozik, szembenéz, megküzd. Az viszont már nem mindegy, hogyan. A mentálhigiénia egy egészségközpontú szemléletet jelent, életminőség fejlesztő és életigenlő magatartást feltételez. Ez egy segítő szakma. A mentálhigiénés szakember humánproblémákkal foglalkozik, azokat időben felismeri, korai segítséget nyújt meghallgatással, beszélgetéssel, ha ez a segítség kevés, akkor a megfelelő helyre irányíthatja a klienst.

A mentálhigiéné alapvető céljai:

- Elsődleges megelőzés (primer prevenció), azon tényezők kiszűrése, amiből károsodott személyiség alakulhat ki.
- Másodlagos megelőzés (szecunder prevenció), ha már kialakult valamilyen állapotváltozás, betegség, törekedni kell az egészséges állapot visszaállítására minél hamarabb.
- Rehabilitáció (tercier prevenció), amiért a Fehér Bot Alapítvány is létrejött, és amit minden jelenlévő jól ismer, vagyis mikor egy tartós, krónikus betegség alakul ki (azaz valaki egészen vagy részben elveszti látását), ezáltal megváltozik az illető állapota és ehhez az új és tartós állapotváltozáshoz kell kialakítani egy új alkalmazkodási képességet.

Tehát ebben, ennek a kialakításához nyújthat segítséget minden munkatárs, aki az alapítvány munkáját segíti.

Konkrétan miben segíthetek én, mint mentálhigiénés szakember? Azt mondtam: új alkalmazkodási képesség. Mit jelent ez? Mihez kell alkalmazkodnunk? Először is önmagunkhoz: azaz el kell fogadnunk a megváltozott helyzetünket, állapotváltozásunkat, vagyis hogy látásunkat részben vagy egészben elvesztettük. Tudnunk kell azt, hogy ezzel a veszteséggel mi éppen olyan értékes emberek vagyunk, mint amilyenek voltunk, vagy bárki más, csak most másképpen kell alkalmazkodnunk: a családnak, családtagjainkhoz, társas kapcsolatainkhoz, környezetünkhöz, a munkánkhoz, stb.

Tehát ezt az új alkalmazkodási képességet kell elsajátítani és megtanulni. Ebben szeretnénk segíteni az alapítvány által szervezett, az Európai Unió által a Phare Lien Program keretében támogatott rehabilitációs tanfolyamon és egyéni foglalkozások keretében.

Viszont azt se felejtsük el, hogy nemcsak nekünk kell alkalmazkodni, hanem ugyanúgy a családnak a környezetnek, a körülöttünk élő embereknek is. Úgy gondolom, talán ez egy kicsit háttérbe szorul. Joggal érezhetjük azt, hogy inkább egy vak embertől várják az alkalmazkodást, és a másik oldalról azt hiszik, nincs nekik mit tenni. Nem velük történt a dolog.

Pedig ha ez az alkalmazkodás oda - vissza minden esetben működne, biztosan könnyebb lenne elfogadni az állapotváltozásukat a sérült embereknek, és megelőzhető lenne a társadalomtól, a családtól való elfordulás, a visszavonulás, a befelé fordulás, a depresszióba süllyedés, az önsajnálathoz menekülés, a mindent feladás, az értéktelen vagyok érzése, súlyosabb esetben az alkoholhoz fordulás, esetleg az öngyilkosság stb.

Természetesen nem várhatjuk el, hogy bárki is, aki egy ilyen traumán esik át, önmaga képes legyen feldolgozni fogycatékosságát.

Lehet olyan ember, akinek ez nem okoz gondot ez a nagyon jó, de lehet olyan, aki beletörődik állapotába, nem tud vele mit kezdeni, nem tudja elfogadni, de kénytelen élni „vele” bezárkózva. Az ilyen embereknek próbálunk mi szakemberek segíteni. Természetesen ehhez viszont neki is partnernek kell lenni. Beszélgetnie kell, elmondani problémáit, nehézségeit nyíltan és őszintén. Aztán a beszélgetés során majd kiderül, mi is az igazi probléma és gond. Lehet nem is csak az a baj, hogy nem lát. Kiderülhetnek más gondok és nehézségek, amiket orvosolni kell.

Ezek a beszélgetések természetesen négyszemközt zajlanak és teljesen bizalmasan kezeljük őket. A segítő beszélgetés kialakításának alapvető hátráltatója, hogy a segítségre szoruló személy gyakran nem vállalja fel a segítségkérést. Tiltakozik: ő nem beteg, neki nem kell segíteni, neki nincs szüksége ilyen beszélgetésre. Pedig pont az a kedvező számunkra, ha valaki önként beismeri, hogy ő ezzel a problémával nem tud megküzdeni, ezért segítséget kér. Van, akit barátja, ismerőse, családtagja beszél rá a beszélgetésre. Még ez sem biztos, hogy hatásos. A pozitív hozzáállás, a probléma felvállalása, a megoldani akarás az első lépés a „lelki gyógyulás” felé.

Sokan félreértik a munkánkat. Volt olyan kliensem, aki azt várta, hogy én oldjam meg a problémáját, adjak tanácsot, én hogyan csinálnám, mit tennék az ő helyében. Ez viszont képtelenség, hiszen minden ember külön személyiség, más-más környezetben él, máshogy reagál. Viszont a probléma boncolgatásával, más szemszögből megközelítve, többféle megoldási lehetőséget találhatunk együtt. S ez alapján a kliens kiválaszthatja a számára legkedvezőbb, az adott helyzetnek megfelelő, úgymond járható utat, az optimális megoldási lehetőségeket. A beszélgetés során lehetőség nyílik a különböző alternatívák, ill. kiválasztott megoldási lehetőségek következményeinek előrevetítésére.

Fontos dolog megjegyezni, mikor döntést hozunk valamilyen probléma megoldására, ne feledjük, hogy akkor, abban a helyzetben mindig a nekünk legjobban megfelelő, a legjobb lehetőséget választjuk ki.

Lehet később azt gondoljuk, nem így kellett volna döntenünk, de akkorra már más körülmények a meghatározóak. S ezeket nagy mértékben figyelembe kell venni.

Ezeknek a segítő kapcsolatoknak (én segítő beszélgetéseknek nevezem őket) a lényege: a segítő részéről a másik emberben fejlődést létrehozni, a kliensnek önmagát elfogadni és pozitívan értékelni, kialakítani benne azt, hogy környezetével harmóniában tudjon élni. Biztos mindenki ismer goromba, kötekedő, mindenkire haragudó embert. Ez az az ember, aki önmagát nem fogadja el elsősorban. A segítő kapcsolat kialakításának feltételei mindkét fél részéről (segítő és kliens) a kölcsönös megértés, a bizalom, az elfogadás és az együttműködés bizonyos határokon belül.

Még egy fontos elem! A mentálhigiénét egészséges emberek számára találták ki! Ezért nem kell szégyellni igénybe venni a segítséget.

Én nagyon örülök, hogy lehetőségem nyílik az alapítványon belül e téren az arra rászorulóknak segíteni, akár csak egy egyszeri, kiadós, jó beszélgetés formájában is.

## **4. fejezet**

### **Az önellátás, önkiszolgálás vakon**

*Előadó:* Dr. Szabó Miklós, az alapítvány elnöke

A vakok és aliglátók rehabilitációjának első és alapvető szakasza az önellátás és önkiszolgálás elsajátítása. Az önellátás és önkiszolgálás célja és feladatai a látás részben vagy egészben történő elvesztésével nem változnak. Ezeket a feladatokat a felnőttkorban megvakuló emberek már életük korábbi szakaszában megtanulták, tehát most a megváltozott körülmények között a teendők új módon történő végzését kell elsajátítani.

Ezeket a teendőket látóként sem egyformán végeztük, így vakon miért csinálnánk azonos módon. Az nem baj, ha mindenki másként csinálja, csak biztonságosan végezzük a feladatokat. A biztonsági követelmény természetesen nem csak önmagunkra, hanem környezetünkre is értendő.

Felhívom a figyelmet arra, hogy az önellátás és a háztartási munkák végzése témakörökben nemcsak speciális vakoknak készült eszközökről lesz szó. A bemutatásra kerülő eszközök zömét látók részére tervezték és alapvetően a látók használják, de mi azért beszélünk ezekről az eszközökről, mert a látássérültek számára nagyon praktikusak.

#### **4.1. A tisztálkodás, testápolás**

A mosakodás, zuhanyozás és fürdés során a látássérültnek elsősorban arra kell ügyelnie, hogy minél kevesebb vizet csapkodjon a fürdőszoba padlójára, mert később azon elcsúszhat. A kád elé rakjunk szivacsot vagy lábrácsot az elcsúszás megakadályozása érdekében.

A hajmosás során a vak ember számára gondot jelenthet a sampon kiválasztása. Sok esetben a tusfürdők és a sampon flakonja azonos nagyságú és formájú. Ennek elkerülése végett már a vásárláskor törekedjünk arra, hogy a két termék jól megkülönböztethető legyen.

A körömvágás ollóval meglehetősen veszélyes művelet, ezért ajánlatosabb a körömcsipesz használata. A csipesz használatával kapcsolatban az a veszély áll fenn, hogy nagyon levágjuk a körömöt. Ügyeljünk arra, hogy a vágóéleket ne toljuk túlságosan közel a körömházhoz.

A fogmosáshoz használjunk minél nehezebb fogmosó poharat, mert a könnyű műanyag poharat állandóan felborítjuk és ezáltal leesik a fogkrém, a fogkefe. Manapság nagyon sokféle fogkefét árulnak. Törekedjünk arra, hogy a vak családtagnak tapintásra jól megkülönböztethető fogkeféje legyen.

Borotválkozáshoz a vak embernek célszerű villany-, vagy cserélhető fejű két-három pengés borotvát használni. Borotválkozáskor a korábban tükörből szerzett információkat a vak ember a kezével pótolja. A már leborotvált részen bal kezünkkel simítsuk meg a bőrt és érezni fogjuk, hogy hol van még borotválni való. Borotválkozni vakon ugyanúgy kell, mint látóként tehát ahol a borotva halad ott meg kell feszíteni a bőrt.

A WC használatakor a férfiak is ahol lehet, minden esetben üljenek rá az ülőkére, mert vakon csak ez a megoldás kellően higiénikus.

## **4.2. Öltözködés**

Akik hosszabb idő alatt veszítették el látásukat már gyengénlátó korukban megtanulták ruhatáruk egyes darabjainak megkülönböztetését. Akiknél hirtelen következett be ez az állapotváltozás, azok is könnyen megtanulják ezt, mert tapintással a ruhadarabok jól megkülönböztethetőek anyagukról, a rajtuk lévő gombokról és zsebekről valamint egyéb jellemzőikről. A férfiak számára az ingek és nyakkendők megkülönböztetése körülményes, de erre is meg lehet találni az egyedi megoldást.

Aki látássérültként nehezen boldogul a nyakkendő megkötésével, az ne bontsa ki a nyakkendője csomóját minden használat után.

## **4.3. Étkezés**

A tányérra helyezett ételek elfogyasztása látássérültként kis gyakorlás után már nem okoz problémát. A tálakból az étel kiszedése nehezebb feladat, de általában nem egyedül étkezik a látássérült ember, így a társaságában lévő személyt bátran megkérheti arra, hogy szedjen neki. A felnőttkorban megvakult személy némi gyakorlás után ismét tud késsel és villával étkezni. Aki látóként is csak a kanalat használta az étkezéshez az egyen továbbra is azzal. Idősebb korban nehéz már megtanulni vakon késsel és villával enni. Ebben az esetben a látó családtag vágja fel a húst.

Ha a vak egyedül van otthon és ezért rákényszerül a kenyérvágásra, ezt ne úgy végezze, hogy a kenyeret a hasához szorítja és a késsel önmaga felé halad, hanem vágódeszkán szeleteljen. Így valószínűleg nem lesz olyan csinos a kenyérszelet mint látó korunkban, de mindenképpen biztonságosabb a tevékenység. Egyébként a látó családtagok részére is praktikusabb a ma már vidéken is kapható szeletelt kenyér.

Ha baleset nélkül sikerült az ételt elkészíteni és elfogyasztani, kézenfekvő, hogy főzzünk egy kávé. A kávéfőzéshez célszerű elektromos főzőt használni, mert a gáztűzhelyen a vak számára veszélyesebb a

művelet. Az elektromos kávéfőző használata során arra ügyeljünk, hogy ne kerüljön víz oda, ahová nem szabad, és ne adagoljuk túl sem a kávé, sem a vizet. A vizet tölcserén át öntsük a főzőbe, mert úgy nem folyik a főző mellé. A szükséges vízmennyiséget egy megfelelő térfogatú pohárral jól meghatározhatjuk. A látássérültek számára az őrölt, vákuumos kávé használata a legcélszerűbb. A kávé adagolásához tegyünk egy újságot vagy más papírlapot a szekrényre és a fölött végezzük a mércsegélést. Ha sikeresen töltöttünk vizet és kávé a főzőbe, akkor gondosan zárjuk le a főző tetejét és helyezzük a kiöntőt a megfelelő helyre. Ezek elmaradása esetén meglepetésben lesz részünk, ezt saját tapasztalatból állíthatom. Ha lefőtt a kávé azonnal kapcsoljuk ki a főzőt, mert nekünk hiába jelzi a piros lámpa az üzemkész állapotot.

Néhány lényeges, apró információ:

- a tejeszacskó csücskét ne késsel, hanem ollóval vágjuk le;
- a tejet, kávé és más folyadékot a mosogató fölött öntsük csészébe illetve pohárba, mert így nem kerül az a padlóra vagy az asztalterítőre;
- a gáztűzhely begyújtásához használjunk hosszú szálú gyufát és azt úgy gyújtsuk meg, hogy a dobozon a gyufaszálat ne magunk felé húzzuk. A legcélszerűbb az elektromos gázgyújtó használata;
- az étkezéskor a terítő kímélése érdekében használjunk műanyag vagy papír tányéralátétet.

#### **4.4. A dohányzás**

A felnőttkorban látássérültté váló vidéki emberek jelentős százaléka (a férfiak döntő többsége) dohányzik. Tudniuk kell túl azon, hogy ez egészségükre káros, igen veszélyes is. Ha semmiképpen nem tudnak lemondani ezen káros szenvedélyükről, akkor legalább a tűz és a balesetek megelőzése érdekében vegyék figyelembe az alábbi tanácsokat:

- a rágyújtáshoz ne gyufát, hanem öngyújtót használjanak, mert a gyufaszál a lángra lobbanás pillanatában elég gyakran eltörik és az égő rész nem a kívánt helyre kerül;
- ne dohányozzunk a szobában, ahol a szőnyeg és a bútorok textil huzata könnyen tüzet fog a leeső parázstól, a konyhában kevesebb veszéllyel jár a tevékenység;
- használjunk jó nagy hamutartót és hamuzáskor ne nyomjuk a cigaretta égő végét erősen a hamutartóhoz, mert a parázs meglazul és könnyen leesik a padlóra vagy a ruhánkra;
- a hamutartóba soha se tegyünk éghető anyagokat, mert a cigaretta parazsától könnyen meggyulladhat és vakon nem vesszük azonnal észre a tüzet;
- a hamutartóban ne gyűjtögessük a cigarettavégeket, hanem lehetőleg minden rágyújtás után ürítsük ki a hamuzót, a vak ember számára legbiztonságosabb ha a hamutartó tartalmát a WC-be öntjük és leöblítjük;
- dohányzás után szellőztessük ki a helyiséget és legalább gondolatban kérjünk elnézést családunktól.

#### **4.5. A gyógyszerek szedése**

E tanfolyamot felnőttkorban látássérültté vált személyek és családtagjaik részére szerveztük. Idősebb korban az ember általában már szed valamilyen gyógyszert, ezért feltétlenül szót kell ejteni a gyógyszerek szedéséről is.

Közvetlenül a látás elvesztése utáni időszakban a család egyik tagja gondoskodjon a gyógyszerek beadásáról. Azért mondom, hogy egy személy, mert így elkerülhető, hogy ugyanazt a gyógyszert több családtag is beadja. Ha napközben a látássérült rövidebb-hosszabb időre magában marad, a családtagok ne feledjék el a hirtelen fellépő rosszullétek esetén használandó gyógyszert (pl. a Nitromint spray, vagy a nyelv alá helyezendő tabletták stb.), illetve a fájdalomcsillapítókat átadni a látássérültnek.

Amikor a vak vagy aliglátó elfogadta új helyzetét, lelki egyensúlya helyreállt és már nem áll fenn annak veszélye, hogy a gyógyszereket tévedésből vagy szándékosan túladagolja, akkor már kezelheti gyógyszereit. Ekkor is ügyelni kell azonban arra, hogy a különböző időpontokban beveendő gyógyszerek egymástól elkülönítésre kerüljenek. A reggeli, a déli és az esti gyógyszereket rakjuk külön egymástól eltérő formájú dobozokba. Az egy-egy dobozban lévő gyógyszereket a vak és aliglátó már meg tudja formájukról különböztetni és így általában azt is tudja követni melyikből milyen adagot kell bevenni. A javasolt dobozokba egy adott gyógyszerből mindig csak egy lapot, vagy üveget helyezünk el a túladagolás elkerülése végett.

Ha a látássérült nem képes gyógyszereit önállóan kezelni illetve ha bizonytalanságot tapasztal, úgy feltétlenül kérje a látók segítségét.

#### **4.6. A sérülések ellátása**

A látását jelentős részben elvesztő ember különösen a kezdeti időszakban gyakran megsérül: elvágja vagy megégeti a kezét, belerúg valamibe, vagy átesik valamin.

A balesetekkel kapcsolatban az az első és legfontosabb tanácsom, hogy próbáljuk meg elkerülni. A látássérültek minden balesetveszélyes tevékenységet fokozott óvatossággal végezzenek. A baleseti és tűzvédelmi szabályokat nekünk maradéktalanul be kell tartani.

A legnagyobb óvatosság esetén is előforduló sérülések ellátására előre fel kell készülni. A sérülés ellátásához szükséges eszközöket mielőbb szerezzük be és egy dobozban könnyen hozzáférhető helyen a konyhában helyezük el. Felmerül a kérdés, mit is kell ebbe a dobozba rakni és miért éppen a konyhába tegyük.

Az elsősegély nyújtásához szükséges dobozban feltétlenül legyen: sebfertőtlenítő, sebhintőpor, lapgéz, sebtapasz, olló és az égési sérülés kezelésére alkalmas spray. A dobozt azért kell a konyhában elhelyezni,

mert egyrészt a sérülések jelentős részét itt szenvedjük el, másrészt a padlóra hulló vércseppek itt távolíthatók el a legkönnyebben.

Kérdezhetik, hogy a vak hogyan tudja a sérülését ellátni. A kérdésre azt válaszolhatom, hogy nehezen, de muszáj. Én elég kapkodós ember vagyok, ezért gyakran megsérülök. Leggyakrabban az ujjaimat vágom el, vagy égetem meg. Korábban sokat tevékenykedtem a konyhában, ott értek ezek a balesetek. A sietség és a figyelmetlenség a vakok nagy könnyelműségei. Szeretem, ha a kés megfelelően éles, ezért gyakran megélesítem; alig hogy ezt elvégzem menetrendszerűen következik, hogy elvágom valamelyik ujjam. Képes vagyok arra is, hogy mosogatás közben vágjam el a kezem. Ehhez nem kell más csak az, hogy mosogatókendő illetve szivacs nélkül végezzem a mosogatást. Sajnos ebbe a hibába gyakran beleesem. Kérem, e tekintetben ne kövessék példámat!

A látás elvesztését követően mindaddig, amíg elegendő gyakorlatra szert nem teszünk, csak akkor főzünk, ha van otthon valaki. A vágott seb ellátása vakon nem egyszerű dolog. Annak érdekében, hogy ne legyen minden véres, azonnal csavarjunk és szorítsunk egy tiszta zsebkendőt az elvágott ujjunkra. Vegyük elő az elsősegély nyújtáshoz használható eszközöket. Helyezzünk a sebre lapgézt, majd tekerjük körbe sebtapasszal. A tapasztnak túl kell érni a gézen és tapadni kell a bőrünkhöz is, mert egyébként a kötés könnyen leesik. Én úgy végzem ezt a munkát, hogy még mielőtt levennem az újamról a zsebkendőt, előkészítem a lapgézt és a sebtapaszt végéből öt - tíz cm hosszúságot felfejtek. Kisebb sérülések esetén nagyon jól alkalmazhatók azok a tapasztok, amelyek méretre vágva gézzel ellátva kaphatók a gyógyszertárakban, sőt egyes ABC áruházakban is. Aki hozzám hasonlóan kapkodós típus, az nem árt, ha sérülés hiányában is gyakorolja a seb bekötését.

A horzsolásos és égési sérülések vakon történő ellátása viszonylag egyszerűbb. Horzsolás esetén előbb mossuk le a sérült bőr felületét, majd fertőtlenítsük, ezt követően szórjuk be sebhintőporral végül kössük be. A seb bekötésére ebben az esetben is a lapgézt és a sebtapaszt ajánlom.

Az égési sérülések ellátásához manapság már nagyon hatékony spraykat lehet a gyógyszertárakban kapni. Az égett bőrfelületre fújjuk rá a gyógyszert és hagyjuk abba a további munkát.

Ha sérülésünk súlyos, akkor mielőbb hívjunk segítséget, sőt orvost.

#### 4.7. Az önellátásban fontos személyes használati tárgyak

##### ➤ *A speciális órák*

A vak és aliglátó ember számára nagyon fontos az idő ismerete. A vak és családja részére egyaránt zavaró lehet, ha kora hajnalban azt hiszi a vak ember, hogy már reggel van és elkezd „lomolni”. Az idő mérésére szolgáló eszközök között több olyan speciálisan kialakított készülék is van, amelyet a vak és aliglátó személy könnyen tud kezelni. Széles körben elterjedtek a pontjelzésű és a beszélő karórák, valamint az ébresztőórák.

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségében 2001-ben a következő órák kaphatók:

- Seikó quartz angolul / németül beszélő karóra	21.410 Ft
- Németül / angolul beszélő karóra	2.900 Ft
- Sinn női mechanikus Braille karóra	10.640 Ft
- Sinn férfi mechanikus Braille karóra	11.650 Ft
- Női quartz Braille karóra (ezüst szíj)	9.400 Ft
- Angolul beszélő számológép / óra	5.530 Ft
- CONRAD németül beszélő asztali óra	6.320 Ft
- Braille vekker WDH 50	4.100 Ft
- Németül beszélő ébresztőóra 2/1	3.130 Ft
- Németül beszélő digitális ébresztőóra	4.040 Ft
- Németül beszélő számológép / óra	3.760 Ft

Az ismertett árak a 2000. decemberében közzétett árjegyzékből származnak. Az árak rendszeresen változnak, általában évente egy - két alkalommal, tehát a jelenlegi listát tekintsék tájékoztató jellegűnek. A szövetség által forgalmazott segédeszközöket az országos központ címén - 1146 Budapest Hermina u. 47. sz.- utánvétes szállítással rendelhetik meg. Javasoljuk, hogy megrendelés előtt érdeklődjenek a 384-8440/108 telefonszámon.

➤ *A magnetofon*

A magnetofon hivatalosan nem minősül segédeszköznek, de a vak és aliglátó személyek számára az egyik legfontosabb eszköz. A magnetofon segítségével felvehetünk a rádióból adásokat, lehallgathatunk hangoskönyveket és más kazettákat. Mikrofonnal a magnókazettára családtagjaink bármit felolvashatnak. Más jegyzetelési lehetőség hiányában magnóra mondhatunk olyan adatokat és információkat, amelyekre később szükségünk lehet.

Egy későbbi előadás keretében szó lesz a látássérült számára igen fontos hangoskönyvtárakról és hangos folyóiratokról.

A magnetofon használata során a kazetták számának növekedésével előbb-utóbb gondot jelent a kazetták

tárolása és megkülönböztetése.

Vidéken a háztartási és a ún. „Százforintos” boltokban árulnak nagyon sok méretben műanyag dobozokat, amelyek alkalmasak arra, hogy néhány vagy akár 20 kazettát is elhelyezzünk bennük. Mivel igen széles a forma- és méretválaszték, e dobozok megkönnyítik a kazetták rendszerezett tárolását és gyors megtalálását. Jelentősen segíti az eligazodást, ha a dobozokat pontírással vagy akár síkírással felcímkézzük.

➤ *Számológép, lázmérő*

A vak ember életében is szükséges különböző számítások elvégzése vagy éppen a láz mérése. E feladatokra is kaphatók segédeszközök, az MVGYOSZ országos központjában a következő áron: (a feltüntetett árak a 2000. decemberében közzétett árak!)

Angolul beszélő számológép / óra	5.530 Ft
Németül beszélő számológép / óra	3.760 Ft
Németül / Angolul beszélő lázmérő	2.950 Ft

➤ *A telefon használata*

A látását részben vagy egészben elvesztett ember számára még fontosabb a telefon, mint az ép, egészséges ember számára. Szerencsére az utóbbi 3-4 évben vidéken is sokat javult a telefonellátottság, így pl. az

Észak - Hajdúságban a vakok körében megduplázódott a telefontal rendelkezők száma. Mára elértük, hogy térségünkben minden második vak és aliglátó személynek van telefonja.

A telefonkészülékek használata általában nem okoz nagy gondot a látássérülteknek, de van olyan speciálisan kialakított készülék is, amely érzékszervi fogyatékosok számára készült. Új telefonkészülékkel jelent meg a piacon a ConCorde Holding Rt. A készülék, amelyet a „nagy mama telefonjának” neveztek el, olyan egyszerűen kezelhető, hogy a legidősebb generáció is könnyen használhatja.

Előzetes beprogramozás után, a segélyhívó-kijelzőjének segítségével, egyetlen gomb megnyomásával hívható a tűzoltóság, a rendőrség és a mentők. A kézi beszélő és a kihangosítás hangereje is szabályozható, mely lehetővé teszi a kézhasználat nélküli beszélgetést.

A készüléken a gyengébben hallókat nagyméretű, színes híváskijelző lámpa villogása figyelmezteti a hívásra. A gyengénlátókat nagyméretű billentyűzet segíti, a nyomógombokat domború és Braille írásjelekkel látták el, így könnyítve meg a készülék használatát a vak és a gyengénlátó embereknek. A ConCorde Rt. a készülék forgalomba hozását követően szerződést kötött a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségével, így a szövetség minden tagja kedvezménytel igényelheti a

„nagy mama telefonját”.

A készülék szövetségünk áruladásában 7.000 Ft-os áron kapható!

A mobiltelefonok is egyre inkább elterjednek Magyarországon, szerencsére nem csak a látók, hanem a vakok körében is. Sajnos azért az utóbbiaknál nem olyan arányban, mint általában a társadalomban.

A vakok és aliglátók számára gondot jelent a telefonszámok kikeresése és nyilvántartása. Ha nem ismerünk, vagy elfelejtettünk egy telefonszámot, a 198 tárcsázásával ezt megkérdezhettük a MATÁV tudakozónál, de ez alkalmanként 50 forintunkba kerül. Akik rendelkeznek számítógéppel és megtanulták annak kezelését, azok a gép segítségével könnyen nyilván tudják tartani a számukra fontos telefonszámokat. Akik ismerik a Braille írást, azok készíthetnek saját telefonkönyvet.

A vidéken élő, idősebb korú látássérültek ezekkel a lehetőségekkel nem rendelkeznek. Ők készíthetnek ún. "hangos telefonkönyvet". Kérjük meg a családtagokat, hogy mondják magnókazettára a számukra fontos számokat. Ezt a hangos telefonkönyvet magunk is bármikor bővíthetjük. A hangos telefonkönyvet a segélyhívó számokkal kell kezdeni:

- 104 mentők,
- 105 tűzoltók,
- 107 rendőrség.

A segélyhívó számokat kövesse a házi orvos és az orvosi ügyelet telefonszáma, majd azon családtagok telefonja, akiket bármilyen gond, probléma esetén hívhatunk. Ezen elsőbbséget élvező számokat követően a hivatalok és ismerősök telefonszámait célszerű betűrendben kazettára olvasni.

A személyre szabott hangos telefonkönyv elkészítésében alapítványunk munkatársai szívesen segítenek.

#### **4.8. Biztonsági tanácsok**

Amennyiben egyedül tartózkodunk otthon, akkor a lakás ajtaját minden esetben kulccsal zárjuk be ha kimegyünk az udvarra vagy a kertbe, mert besurranó tolvajok kilesik az alkalmat és lakásunkból bármit elvihetnek.

A lakás bejárati ajtajának kulcsra zárása akkor is célszerű, ha a lakásban tartózkodunk, mert a rádió, magnó vagy televízió hangja mellett nem észleljük az ajtó nyitást. A vakok és aliglátók számára nagyon fontos, hogy csak olyan személyt engedjenek be a lakásba, akinek személyazonosságáról meggyőződtek. Ne fogadjunk el olyan választ a látogató személy kiletére irányuló kérdésünkre, hogy „én vagyok” vagy „mi vagyunk”. Célszerű a bejárati ajtót biztonsági láncsal felszerelni.

A kertes házban élők sötétedéskor zárják be az utcai kaput és a lakás ajtaját. Látóként ezt megtehetnék később is, de gyengénlátóként vagy vakon fontos az óvatosság. Sajnos 1999-ben térségünkben történt, hogy az egyik vak lakásába belopakodó tolvaj elvitte az ott talált két havi nyugdíjat. A sorstárs ott maradt egy fillér nélkül. A rendőrség tehetetlen volt, a tettes a mai napig nem került meg.

A biztonsági témában említést kell tenni arról, hogy egyre több típusú személyi riasztót lehet vásárolni. Ezek szerepe igen jelentős jómagunk és a nálunk lévő tárgyak védelmében. Ilyen riasztók a szövetség árueledésében is kaphatók.

#### 4.9. Mit és hogyan segítsen a látó környezet?

E témakör tárgyalásánál látó segítségként elsősorban és szinte kizárólag csak a látássérülttel együtt élő hozzátartozókról kell beszélnünk.

Az önellátás illetve önkiszolgálás szempontjából, de a vakon történő élet más vonatkozásaiban is rendkívül fontos, hogy a lakásban minden helyiségben minden tárgynak megszokott, a vak személy számára praktikus helye legyen. Ez a „rend” esetenként a látók számára furcsa, de mégis tiszteletben kell tartaniuk.

Az önállósághoz nélkülözhetetlen, hogy a látássérültnek legyen különálló ruhásszekrénye, ahol minden ruháját megtalálja. A magnetofon, magnókazetták, CD-lejátszó, CD-lemezek és egyéb tárgyak elhelyezésére is szintén szükséges egy vagy esetenként több szekrény, amelyet a látásfogyatékos saját kedve és szempontjai szerint rendez be. Ha a vak ember kevés személyes használatú dologgal rendelkezik, akkor is legyen egy szekrényrész, ami csak és kizárólagosan az övé, ahonnan önállóan ki tudja venni amire szüksége van.

A családtagok nagyon sokat tudnak segíteni abban, hogy a látássérült rendelkezzen a szükséges eszközökkel és megtanulja azok használatát. Sok esetben még a vak akarata ellenére is meg kell venni bizonyos eszközöket, ha arra a család, illetve szakember megítélése szerint a vaknak szüksége van. Gyakran előfordul, de főként idősebb látássérülteknél, hogy takarékoságból vagy mert ne legyen a család terhére, nem vásárolnak meg számára fontos eszközöket.

Vannak esetek, amikor azért halogatják a vásárlást, mert félnek nem tudják megtanulni kezelésüket. Ilyen esetekben meg kell győzni a látássérültet, hogy szükséges az az eszköz és segít a család a készülék használatának elsajátításában. A meggyőzéshez természetesen célszerű az eszköz vásárlás előtti bemutatása.

Alapítványunk az Észak - Hajdúságban bármikor bárki kérésére házhoz viszi a segédeszköz-bemutató készletét.

A rehabilitáció helyreállítást jelent. Ezért a látó családtagok arra törekedjenek, hogy az önellátás, önkiszolgálás szintje a látás elvesztése miatt lehetőleg ne csökkenjen, sőt ahol mód van rá bővüljön. A vak ember sok szabadidővel rendelkezik, ezért új helyzetében olyan feladatokat is megcsinálhat, amelyeket korábban más családtag végzett el. A vidéki férfiak általában nem serénykednek a konyhában, de a vak férfi most már ráér besegíteni.

A lakásban vagy a ház körül végzett közös munka nemcsak azzal az eredménnyel jár, hogy kevesebb feladat marad a látó családtagra, hanem azzal is, hogy a vak nem érzi magát fölöslegesnek. A látássérült végezzen minden olyan tevékenységet amire képes, vagy begyakorlás után képes lehet. A háztartási és házkörüli munkák vakon történő végzéséről külön előadást tart dr. Nagy Sándor a megyei szervezet titkára.

## **5. fejezet**

### ***A vakok és aliglátók tájékozódása és közlekedése***

*Előadó:* Dr. Szabó Miklós az alapítvány elnöke

Kedves Sorstársak, családtagok és munkatársak!

A Fehér Bot Alapítvány által a látássérültek részére szervezett elemi rehabilitációs tanfolyam egy újabb előadásához érkeztünk. Most a vakok és aliglátók tájékozódásáról és közlekedéséről lesz szó.

Két dolgot szeretnék előrebecsátani.

Az egyik bejelentésem az, hogy én nem vagyok mozgástréner és nem is tanultam gyógypedagógustól a közlekedést. Amit ma hallanak tőlem az egyrészt a Csattos Márta: Utak és kiutak című művéből, dr. Szél Lajos és mások írásaiból, másrészt a személyes tapasztalataimból származik. A mai előadást csak azért mertem vállalni, mert 35 éve járok fehér bottal.

A másik dolog amire felhívnam a figyelmet az, hogy az előadásban elhangzó ismeretanyag önmagában nem elegendő az önálló közlekedéshez. Ha egy vak vagy aliglátó személy egyedül akar közlekedni, feltétlenül kérje a fehér bot használatában tapasztaltabb sorstársa, vagy ha ez lehetséges mozgástréner segítségét.

## 5.1. A vakok tájékozódása és mozgása

Az ember számára a látható világ biztosítja leginkább a mozgáshoz szükséges információkat. A látását egyik napról a másikra elvesztő ember ezen információk hiányában átmenetileg képtelen a környezetében levő tárgyak helyzetét és mozgását meghatározni. Emiatt nem tud ezekhez alkalmazkodva mozogni, tehát mozgásteret minimálisra szűkül. Az egyébként is nagy lelki megrázkódtatást okozó vakságot még szörnyűbbé teszi az ebből fakadó fizikai tehetetlenség, a bezártság érzése.

Ha meg is próbál a vak ember szűkebb környezetében mozogni, kezdetben mindenképpen kudarcot kell átélnie. A váratlanul elékerülő tárgyak, a felismerhetetlenek tűnő helyiségek, kellemetlen meglepetéseket, esetleg balesetet okozhatnak.

A Csattos Márta könyvében írtak és saját tapasztalatom szerint a látás elvesztése után a vak ember számára a tájékozódást a tapintás, a hallás, a szaglás, a hőérzékelés és az emlékezet teszi lehetővé.

### ➤ *A tapintás*

A vak ember számára fontos és könnyen megszerezhető információkat nyújt a tárgyak érintéssel, tapintással történő vizsgálata. A látássérült tapintással felderíti környezetét, majd ezen információk alapján „képet” alkot a környezet rendjéről, így már képes az alkalmazkodásra. A vak embernek mozgás közben folyton információkat kell szereznie az előtte levő akadályokról.

Zárt helyen kezével fedezi fel a falat, az ajtót. Ezen információk megszerzésében határt szab a kezek hossza. A tapintható környezetet kitágíthatjuk a kart meghosszabbító bottal. A bot nemcsak kitágítja a megismerhető tér nagyságát, hanem különféle hasznos információval is ellátja használóját. Például a bot elakadása, súrlódása, tájékoztat a járda szélességéről, burkolatának változásairól, de a rajta elhelyezkedő akadályokról is, így pl.: pocsolya, lyuk, szeméttároló stb.

A láb legalább olyan fontos tapintószerv a maga helyén, mint a kéz. Érzékeli a járda burkolatának változásait, a lépcső szélességét és magasságát.

### ➤ *A hallás*

Az Utak és kiutak című, már többször is hivatkozott tanulmány szerint bizonyított tény, hogy a vakok hallása semmivel sem élesebb, mint a látóké; ellenben hallási figyelmük fejlettebb. Idegrendszerük képes jól elkülöníteni és meghatározni a tájékozódáshoz szükséges zajokat, hangokat. Az álló tárgyak adta zajok viszonylag jól jelzik a tárgy térbeli helyzetét, távolságát és irányát. A berendezett szobában könnyen megtalálhatjuk a működő rádiót, televíziót vagy ébresztőórát, sőt e készülékek hangja segíthet helyzetünk meghatározásában is.

A mozgó tárgyak okozta zajok jól meghatározhatóvá teszik azok mozgási sebességét és mozgási irányukat. Az utcán a mások járása által keltett zaj megmutatja a járda szélességét és a közlekedő haladási irányát. A mozgó járművek zaja jellemző a zaj forrására, tovahaladásuk tájékoztat távolságukról és a továbbhaladás irányáról.

Igen fontos információkat hordoznak a tárgyokról visszaverődő hangok: lépések zaja falról visszaverődve tájékoztat a fal távolságáról.

Sok gyakorlás után kellő figyelemmel ilyen, s ehhez hasonló fontosságú számos további információ szerezhető hallás útján a környezetről. A vakok akusztikus közlekedéséről dr. Szél Lajos „A vakok tájékozódása és mozgása” címmel írt egy tanulmányt, amit ajánlok az érdeklődők figyelmébe.

#### ➤ *A szaglás*

A vakok és aliglátók tájékozódásában a szaglás fontos kiegészítő információkat nyújt. Az utcán támpontot nyújthat az üzletre jellemző illat, pl. illatszerbolt, pékség.

#### ➤ *A hő érzékelése*

Az ember szinte minden testrészével képes a hő érzékelésére. A sugárzó hő terjedése hasonló a fényéhez. Így az árnyék és hőszög határai jól érzékelhetők. A járdán haladva az árnyék megszűnése az épület sarkát, s egyben a járda végét jelezheti. Emellett a nap sugárzása állandó tájékozódási pont lehet az irányok meghatározásában. A hőérzékelés a szagláshoz hasonlóan, fontos kiegészítő információkat nyújt a közlekedő súlyosan látássérült emberek számára.

A vakon való tájékozódás ismeretei elsajátításával egyidejűleg meg kell tanulni a mozgásismereteket is.

#### ➤ *Fokozott óvatosság*

A vakon és aliglátóként történő mozgás alapkövetelménye a fokozott óvatosság. A jól ismert terepen pl. saját lakásunkban illetve házunk udvarán is legyünk mindig óvatosak, mert bármikor kerülhetnek elénk nem várt akadályok. A család tagjainak időre van szüksége ahhoz, hogy megtanulják azt, hogy a vak közlekedési útvonalain ne hagyjanak közlekedést akadályozó tárgyakat. Utunkba kerülhetnek szabadon lévő háziállatok, de a járdára eshetnek lehulló ágak vagy gyümölcsök és egyéb, veszélyt jelentő tárgyak is.

#### ➤ *Biztonsági magatartás*

A lakásban történő mozgás közben felbukkanó akadályok felismerésében és a velük való összeütközés során, legegyszerűbben a vak keze segíthet. Az arcunk és testünk elé tartott kéz gyakran megvédi a különböző sérülésektől. Az utcán ugyanezt a funkciót a fehérbot tölti be.

➤ *Az ütközések gyakorlása*

Az önálló mozgáshoz és különösen az önálló közlekedéshez meg kell tanulni az elénk kerülő tárgyakkal való ütközés elkerülését, de legalábbis a balesetmentes ütközést. Ez gyakorolható. A Fehér Bot Alapítvány szűkebb működési területén az Észak - Hajdúságban élő vak és aliglátó emberek sajnos nem veszik igénybe a VERCS szolgáltatásait, ezért itt helyben kell az önálló közlekedéssel kapcsolatos legalapvetőbb információkat elsajátítaniuk.

## **5.2. A vakon történő közlekedés**

➤ *Közlekedés látó kísérelővel*

A látás elvesztése után kezdetben a vak és aliglátó ember számára csak a látó kísérelővel való közlekedés biztonságos. Ezért az önálló közlekedés elsajátítása előtt mindig kísérelővel közlekedjünk.

A vak ember a kísérelő felkarját közvetlenül a könyék fölött fogja meg, haladjon egy fél lépéssel mögötte és mellette. Szűk helyen a vak szorosan a látó nyomában lépked, egyik kezével a kísérelő karját, másikkal a vállát fogja.

A járdaszegélynél a le- és fellépésnél a kísérelő mindig lassítson! Közvetlenül a le, illetve fellépésnél figyelmeztesse a látássérültet "Most lépjen fel/le!" Lépcsőn történő közlekedés esetén a kísérelő tájékoztassa társát, hogy lépcső következik és adja meg az irányt is (le vagy fel). Nagyon fontos, hogy a vak embert a lépcsőre szemből azaz a lépcsőfokokra merőleges irányból vezessék rá, mert ha szögben közelítjük meg a lépcsőt, akkor könnyen megcsúszik. Korláttal kiegészített lépcsőnél mindig helyezzük a vak ember kezét a korlátra! Az utolsó lépcsőfoknál szóljunk, hogy ez az utolsó.

Sohase feledjük el, hogy időnként az egyedül jól közlekedőnek is lehet szüksége kísérelőre. A település külterületére: a szőlőskertbe, a tanyára stb. csak látó kísérelővel menjünk. Bármilyen jól emlékszünk is az útvonalra, a külterületen vakon történő közlekedés rendkívül veszélyes.

Ugyancsak látó kísérelővel bátorkodjunk más településekre, különösen nagyobb városba. Saját megszokott környezetünkben a rendszeres közlekedés során begyűjtjük mindazon információkat, amelyek a balesetmentes közlekedéshez szükségesek, de ezen információk ismeretlen területen, ahol csak ritkán fordulunk meg, nem állnak rendelkezésünkre.

A fehérbotot akkor is vigyük magunkkal, ha látó kísérővel közlekedünk, mert a bot információs szerepének ekkor is hasznát vesszük.

➤ *Közlekedés fehérbottal*

A fehérbottal történő közlekedés témakörében az alábbi kérdéseket tekintjük át:

- a fehérbot funkciói,
- a „jó fehérbot” jellemzői,
- a fehérbotok csoportosítása,
- tanácsok vidéken élő vakok számára.

Dr. Szél Lajos Debrecenben élő sorstárs, - a vakok

közlekedésének egyik szakértője - egy korábbi előadásában Hajdúnánáson elmondta, hogy a fehérbotnak három fontos funkciója van:

- a közvetett tapogatás, mely a tapogatható teret a bot hosszával növeli és ezzel a tájékozódást segítő pontok keresését szolgálja;
- átlósan magunk előtt tartva ív alatti fogással fogója kézfejünket, teljes hossza pedig a testet pajzsként védi az ütközésektől;
- a kommunikációs jellegű funkcióval - közöljük a környezettel „Nem látok. Te vigyázz! Adj utat! Segíts ha kell!”

Eszembe jutott, hogy tudják-e önök milyen a „jó fehérbot”?

Ugye nem. De nem csak önök, hanem a vidéken élő vakok többsége sem tudja.

Dr. Szél Lajos szerint a „jó fehérbotnak” teljes hosszában szilárdnak kell lennie, legalább is önsúlyától ne hajoljon, mely nem csak a tapintott pont pontos helyének meghatározásánál jelentős, hanem a merevség a tapintott

anyagminőség érzékelését is biztosítja. A szilárdságnak van egy pszichikai hatása is, fokozza a biztonságérzetet.

A bot fogója védje a kezét az ütközéstől. Ez a hagyományos kampós botokkal úgy oldható meg, hogy kampóját visszafelé fordítva az ív alatt fogjuk.

Hangja legyen lehetőleg fémes, magas. Ennek az akusztikus közlekedésnél igen nagy szerepe van. Minimális hossza a vízszintes alkarú jobb kézfej és bal cipőorr előtt egy lépésre levő pont közötti távolság - ettől hosszabb is lehet. Ezzel a bottal tapintható távolság növekszik, ami szintén a biztonságérzést fokozhatja. Ettől rövidebb bot nem felel meg a követelményeknek.

Az alapítvány által 1998. évben végzett felmérés alapján azt állapítottuk meg, hogy a megkérdezett 347 vak ember közül csak 32 személynek van fehérbotja, de rendszeresen kb. 6-7 ember használja. Mindenképpen arra biztatom önöket, hogy mielőbb írassanak fel fehérbotot és használják is!

➤ *A vakvezető kutyával történő közlekedés*

A kutya már évtizedek óta a vak megbízható segítőtársa. A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségéhez tartozó csepeli Vakvezető Kutyakiképző Iskolában évente 10-15 vezetésre alkalmas kutyát tanítanak be. A kutyával való közlekedés speciális ismereteket igényel, amit tanfolyam keretében sajátíthatnak el a látássérültek.

➤ *A vidéken, kis településen élő vakok közlekedése során betartandó fontos szabályok.*

Gyakran előfordul, hogy a járdán babakocsit, talicskát vagy furikot tolnak illetve kerékpároznak, ezért félre kell hogy álljunk. Ebben az esetben mindig a kerítés felőli oldalra húzódjunk, ne pedig a nyitott vízelvezető árok mellé; az árokba csúszás kellemetlen élményét mindenképpen kerüljük el még akkor is, ha abban nincs víz, hiszen súlyos balesetet szenvedhetünk.

A járda sokszor a fedetlen árkon át vezet és legtöbbször nincs az átjárónál korlát. Ilyenkor ügyeljünk arra, hogy a járda közepén haladjunk, nehogy belecsússzunk az árokba.

Falun és kis városokban általában kertés házakban élnek az emberek, többnyire minden háznál van kutya.

Ezek a kutyák gyakran kiszabadulnak az utcára és ránk

támadhatnak. Ebben az esetben nagyon ügyeljünk arra, hogy ne essünk pánikba és ne kezdjünk el a bottal csapkodni a kutya felé, mert ezzel csak támadásra ingereljük az állatot.

Álljunk meg és szóljunk rá a jószágra; ha ez nem segít és

nincs a közelben a kutya gazdája vagy más látó ember, akkor más megoldás nem lévén lassan, egyenletes mozgással induljunk tovább, a botot lehetőleg ne használjuk és semmiképpen ne kezdjük el szaladni.

A vidéken élő vakok számára fontos tanács, hogy kísérő nélkül sehol se maradjanak sötétedés után. Vidéken alkonyt után nagyon kevesen járnak az utcákon és ha netalán eltévedünk, nincs aki útba igazítson. Másik veszély, hogy a kertés házakban tartott kutyák nagy része nappal meg van kötve, de éjszakára többségüket elengedik. A szabadon lévő ebek pedig az utcán kóborolnak.

Az elmúlt évtizedben sok kis településen is nagy számban épültek szilárd burkolatú utak. Ezek kiépülésével párhuzamosan sok helyen a járdákat az önkormányzatok és a lakosság elhanyagolta. E körülmény miatt a látók általában a sima aszfaltosú úttesten mennek a gyalogjárójárda helyett. A vakok ne kövessék ezt a módszert, mert az úttest szélén számukra igen

veszélyes a közlekedés, mivel ott gyakran állnak gépjárművek vagy lovaskocsik.

### **5.3. A közlekedést segítő egyéb eszközök**

#### ➤ *Térképek*

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége különböző műanyag tapintható térképek elkészíttetésével igyekszik elősegíteni a vakok tájékozódását és közlekedését. A szövetség országos központjában jelenleg az alábbi térképek kaphatók: (A feltüntetett árak a 2000. decemberében közzétett árak!).

-	Vasúti térkép (40 x 50 cm)	20 Ft
-	Magyarország úthálózata (40 x 50 cm)	50 Ft
-	Budapest térkép (40 x 50 cm)	50 Ft
-	13 budapesti aluljáró térképe	100 Ft

Sajnos a vidéki nagyvárosokról és kisebb településekről nincs ilyen térkép. A vidéki vakok a közel és távoli jövőben sem remélhetik, hogy lakóhelyükről műanyag, dombornyomású térkép készül, ezért a családtagok és ismerősök segítségére és egykori vizuális emlékeikre kell hogy hagyatkozzanak.

#### ➤ *Hangjelzéses közlekedési lámpa*

A nagyobb városokban, de különösen a fővárosban sok helyen hangjelzéses közlekedési lámpa segíti a vak embereket a tájékozódásban.

➤ *Ultrahangos szemüveg*

A Vakok Világában Bartha Zsuzsa 1999. szeptemberében adott tájékoztatást egy új magyar fejlesztés eredményéről. A TAL-MEC KFT. fejlesztő munkája eredményeként kiderült, hogy az ultrahang alkalmas a vak ember tájékozódásának, közlekedésének segítésére is. Természetesen ezen eszköz sem képes pótolni a tökéletes látást, legfeljebb hasznos kiegészítő eszköz lehet.

A termék egy elegáns szemüveg, füstszínű üveggel, jobb szára kicsit vastagabb a normálnál. Hogy mit tud, arról Piránszki Ferenc, a KFT. ügyvezető igazgatója beszélt. Elmondta, hogy Fekete János ózdi mérnök és társai találmányát fejlesztették tovább és ma ilyen tetszetős kivitelben forgalmazzák. Az átalakított szárban egy mini számítógépet helyeztek el, emellett elemtartóval (3 gombelemmel működik), és egy ultrahang-fejjel látták el a teljesen hagyományos kinézetű szemüveget. Amikor bekapcsoljuk, a négy méteren belüli akadályokat (pl. fal, lámpaoszlop, stb.) egy bizonyos hangmagassággal jelzi az ultrahang. Ahogy közeledünk az akadályhoz, egyre magasabb hangot hallunk. A hang magasságának változásából állapítható meg a tárgy távolsága. Természetesen ha nincs előttünk semmiféle akadály, a szemüveg csendben van.

Az ultrahang a derék magasságában (45 fokos szögben) lévő akadályokról ad hírt a látássérült embernek. „A szemüveg csak fehérbottal együtt használható!” figyelmeztet a gyártó. Fontos tudnivaló, hogy menet közben a fejet nem szabad forgatni, mert akkor a jobbra és balra lévő akadályokról is informál az ultrahang, ez megzavarhatja a közlekedőt. A szemüveget háromféle méretben forgalmazzák, és hat hónap garanciával árusítják. Annak sincs akadálya, hogy saját szemüvegünket egészítsük ki a szükséges tartozékokkal.

A termék utánvétellel megrendelhető az alábbi címen:

TAL-MEC Kft., Budapest VII., Szövetség u. 36/b.

Telefon és fax: 342-5883.

E-mail: tal-mec@elender.hu

Honlap információ: [www.elender.hu](http://www.elender.hu)

A vételár 2000. évben 24.000 Ft.

#### **5.4. A rendszeres testedzés**

A felnőttkorban megvakult emberek, de különösen ha a látás elvesztése hirtelen, egyik napról a másikra

következett be, rendkívül keveset mozognak. A mozgásszegény életmód egészségünkre nézve sok káros következménnyel jár együtt. Ezen káros következmények kivédése vagy legalábbis mérséklése érdekében mozogjunk minél többet.

Sétáljunk rendszeresen, ha még önállóan nem tudunk közlekedni, akkor kérjük családtagjainkat, hogy sétáljanak velünk. Sétánk során ne bosszankodjunk azon, ha a látó környezet nem mindig érti meg, hogy mi mit csinálunk. Gyakran megkérdezik, hogy eltévedtünk-e, vagy van-e szükségünk segítségre. Vegyük tudomásul, hogy vidéken nem általános a séta, a látók sem sétálnak a városi emberekhez hasonlóan. A felajánlott segítséget köszönjük meg és mondjuk el, hogy csak sétálgatunk.

A sétát rendszerint egy olyan megszokott útvonalon végezzük, ahol teljes biztonsággal közlekedhetünk. Ha rendszeresen látnak bennünket séta közben a megszokott útvonalunkon, egy idő után a környezetünk is megszokja és nem csodálkozik.

Ha a sétára nincs lehetőségünk, akkor próbáljuk mozgásszükségletünket a lakásban vagy az udvaron kielégíteni. A különböző tornagyakorlatokhoz nincs szükség mások segítségére. Torna közben mindig vigyázzunk arra, hogy megfelelő szabad terület álljon rendelkezésünkre, mert nem kellemes dolog a szekrényről vagy az asztalról különböző tárgyakat leverni és a kezünk is megsérülhet. Ha gyermek is lakik velünk együtt akkor figyelmeztessük, hogy most tornázni fogunk és kerülje el azt a területet.

Nagyon zokon veszi az unoka, ha torna címén „nyakon vágjuk”.

A látássérültek számára nagyon praktikus eszköz a szobakerékpár. Ennek használata teljesen veszélytelen, és télen nyáron egyaránt rendelkezésre áll. A terhelést szabályozó kart kezdetben állítsuk a legkisebbre és fokozatosan emeljük.

## **5.5. A látók együttműködése a közlekedésben**

Az eddig elmondottakból már nagyjából megértik a látók mit tegyenek, hogy közlekedésünket segíthessék, de szeretném az elhangzottakat néhány tanáccsal még kiegészíteni.

A családtagok folyamatosan ügyeljenek arra, hogy a lakásban és az udvaron, tehát abban a térben ahol a nemlátó hozzátartozójuk mozog, ne keletkezzenek a látássérült számára veszélyt jelentő helyzetek (pl. árkok, gödrök, fedetlen aknák stb.). Amikor ilyen helyzetek előfordulása elkerülhetetlen, akkor ezekről feltétlenül tájékoztassák a látássérültet.

Nagyon fontos, hogy a család megszokja, hogy a lakásban az ajtók vagy bezárva, vagy teljesen végre nyitva legyenek, mert a résnyire kinyitott ajtó igen veszélyes a vak ember számára. A résen a kéz vagy a bot könnyedén kifér és az ember pedig jól nekimegy az ajtónak.

Az utcán egyedül közlekedő vak embert a közelében haladó látó figyelmeztesse az útvonalán lévő veszélyre pl. út- vagy járdafelbontás, fedetlen akna stb. A családtagok rendszeresen adjanak tájékoztatást

a látássérült szokásos útvonalán keletkezett ilyen természetű újdonságokról.

A látó emberek döntő többsége tanácstalan, ha lát egy kísérő nélkül közlekedő vak embert, mert nem tudja hogyan segítsen. A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének létezik egy „Segítsünk” című kiadványa, amelyben többek között a következőket olvashatjuk:

„Ha találkozik az utcán kísérő nélkül és láthatóan elbizonytalanodóan közlekedő látássérült emberrel, ne habozzon segítségét felkínálni! Kérdezze egyszerűen meg: Segíthetek Önnek? Igenlő válasz esetén vezesse a vak embert karjánál fogva, vagy hagyja, hogy Ő karoljon magába. A vezető egy lépéssel maga mögött vezeti a vak embert. Kérjük, ne lepődjön meg, ha a felajánlott segítséget nem veszik igénybe. Vannak vak emberek, akik szívesebben hagyatkoznak magukra, mint mások segítségére. A látássérültek többsége azonban szívesen fogadja a felkínált segítséget. Ajtón vagy hasonló szűk helyen történő áthaladáskor leghelyesebb, ha a vezető elől haladva egy lépéssel maga mögött vezeti a vak embert. Ez esetben a vezetett megfelelő visszajelzést kap az előtte felmerülő esetleges akadályokról.”

A vidéki kis településeken alig van felfestett gyalogátkelőhely. Erre figyelemmel a látássérülteknek nagyon óvatosan kell az úttesten átmenni, mert a motorizáció a falvakban is erőteljesen fejlődik.

Ez nemcsak a darabszám növekedésére értendő hanem arra is, hogy egyre korszerűbb személygépkocsikat vásárol a lakosság. E korszerű autók kisebb zajjal közlekednek, ezért nehezebb hallás útján észlelni jöttüket. Vidéken a gépkocsi hangját sok esetben azért sem hallja a vak vagy idős ember megfelelően, mert az utakon sok traktor és egyéb mezőgazdasági gép, teherautó jár, mely járművek zaja a csendesebb személygépkocsi hangját esetenként teljesen elnyomják. Kiadványainkban és fórumainkon kérjük, hogy ezen problémákat a gépjárművezetők is vegyék figyelembe és fokozottan ügyeljenek a látás- és mozgássérült, illetve a bizonytalan lépésekkel haladó idős emberekre.

A vidéki közlekedés egyik sajátos gondja a sok kerékpáros. A falvakban és kis városokban ismeretlen a helyi tömegközlekedés, ezért sokan járnak kerékpárral. A kerékpárosok zöme gyerek és idős ember. Az idősebb embereknek már gyakorta fáj a lábuk, nehéz számukra a gyaloglás, ezért akkor is kerékpároznak, ha gyengén látnak vagy a hallásuk rossz. Az érzékszervi fogyatékoság igen gyakran veszélyessé teszi számukra ezen közlekedést. A gyermekek és idős emberek rendszeresen elmulasztják a kellő körültekintést kanyarodás előtt, és nem jelzik irányváltóztatási szándékukat sem. A karjelzés sokszor azért marad el, mert a kerékpár kormányát teleaggatják súlyos szatyrokkal, táskákkal és félnek, hogy felborulnak, ha elengedik a kormányt.

Térségünkben több erősen gyengénlátót ismerek, aki rendszeresen kerékpározik. Néhányat közülük már kértem, ne járjon biciklivel, de mindig megpróbálták megnyugtanni, hogy ők nagyon óvatosak és vigyáznak magukra. Emberileg megértem, hogy idősebb korban nehéz már több kilométerre elgyalogolni, de továbbra is csak arra kérem az aliglátó sorstársaimat: ne kerékpározzanak! Addig is, amíg e kérésem mindenki meg nem hallgatja abban bízom, hogy a gépjárművezetők kerékpározó idős embereket látva csökkentik a jármű sebességét és nagy ívben kerülnek ki őket.

A kerékpározással kapcsolatban szeretném hangsúlyozni, hogy nemcsak a látássérült, hanem a vele együtt élő családtagok felelősége is nagy. A család tisztában van a látássérült állapotával, ezért amikor már nem

tud biztonságosan közlekedni, kérem ne engedjék őket kerékpárra ülni. Természetesen nem elegendő, hogy nem engedik a gyengénlátónak ezt a közlekedési formát, az is szükséges, hogy oldják meg azt a feladatot amiért a látássérült kerékpározni akar, vagy kénytelen.

Még mindig a kerékpárról, de most egy másik oldalról! Faluhelyen gyakran találkozhat a vak és aliglátó ember az utcákon kerítéshez támasztott kerékpárral, vagy a járdán hagyott más tárgyakkal. Ezeknek nekimenve, vagy ezekbe megakadva \_ különösen az idősebb látássérültek \_ rendszerint erősen megütik magukat. Az idősebb korú emberek reflexei lassúbbak és mozgásuk is nehezebb. Ezért az ütközés pillanatában nem tudnak hirtelen megállni vagy visszalépni, így átesnek az akadályon.

A problémát csak fokozza az, hogy a kerékpár gyakran elcsúszik a kerítéstől és a járdára dől. Nemcsak a vak emberek miatt, hanem vagyonvédelmi és egyéb okokból is célszerű, a kerékpárt, ahol ez lehetséges, beviszik az udvarra.

A közlekedés egy olyan társas tevékenység, ahol mindenkinek megvannak a kötelezettségei és természetesen a jogai is. Az alapvető jogunk az, hogy elvárjuk mindenkitől, így önmagunktól is a szabályok betartását. A szabályok mindenki által történő betartása és a kölcsönös udvariasság teszi csak lehetővé a biztonságos közlekedést. Nagyon fontos, hogy mi látássérültek először magunkkal szemben támasszuk igényeket és csak azt követően másokkal. Legjobban magunk tudunk önmagunkra vigyázni. Gyakran szükség van arra, hogy ha kerülővel jár, akkor is válasszuk a kevésbé veszélyes útvonalat.

Mi mindig kellő időben induljunk el, soha ne siessünk. A balesetek zöme a rohanásból, kapkodásból ered. Ha mi mindent megteszünk biztonságunk érdekében, akkor várhatjuk el igazán jogosan a látó emberektől, hogy ők is vigyázzanak ránk.

## **6. fejezet**

### ***Háztartási és házkörüli munkák végzése vakon***

*Előadó:* Dr. Nagy Sándor vak jogász, a MGVYOSZ

Hajdú-Bihar Megyei Szervezetének a titkára

Előadásom témája a háztartási és házkörüli munkák végzése vakon. Mielőtt azonban a jelenleg rendelkezésünkre álló lehetőségekről beszélnék, engedjék meg, hogy visszatekintsek a múltba. Kezdetben a vak emberek a társadalom perifériájára szorult személyek voltak. Néhányan azonban a kivétel erősíti a szabályt maradandót alkottak, mely által nevüket megőrizte az utókor (Homérosz, Milton stb.). A házkörüli tevékenységükről azonban nincs ismeretünk. Oktatásuk, képzésük a XIX. században kezdődött.

Bentlakásos intézetek épültek, ahol az iskolai képzés mellett szakmát tanultak és felkészülhettek az önálló életre. A ma társadalmi törvényi szinten szabályozza, hogy „a fogyatékos emberek a társadalom egyenlő méltóságú, egyenrangú tagjai, akik a mindenkit megillető jogokkal és lehetőségekkel csak jelentős nehézségek árán vagy egyáltalán nem képesek élni.” (Lásd: 1998. évi XXVI. törvény a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról.)

Ez a legmagasabb szintű deklaráció azonban csak akkor bír eredménnyel, ha a vak ember képes az önrehabilitációra és akarja is azt. Ez sajnos tény, nem mindenki törekszik az önmegvalósításra. De ez így van a látó emberek között is. Hányszor halljuk például a feleségeket panaszkodni arról, hogy férjeik csak az újságot olvassák és a televízió előtt ülnek.

A Vakok Szövetsége és rajta keresztül a mi feladatunk az, hogy a rendelkezésünkre álló eszközökkel lehetővé tegyük a látássérült embereknek, hogy hasznosan tölthessék a mindennapi életüket. Alapszabályunk a megvalósítandó célokat és feladatokat 20 pontban foglalja össze, melyek közül kettőt idézek:

- „(8) A felnőttkorban megvakult személyeket braille oktatásban részesíti. Hasznos munkára történő átképzésük, valamint az új élethelyzethez szükséges készségek elsajátítása érdekében rehabilitációs tanfolyamot szervez.
- (12) Lebonyolítja a vakügyi segédeszközök forgalmazását. Támogatja új segédeszközök kutatását, fejlesztését és beszerzését, a külföldről vásárolt segédeszközök vámmentességének engedélyezését.”

Felnőttkorban a látássérültek is az élet minden területén velünk, közöttünk élnek, dolgoznak, töltik szabadidejüket, a társadalomnak minden tagja számára egyenlő módon biztosított jogokat élvezve. Állapotukat tekintjük természetesnek. Ne sajnálkozzunk rajtuk. Jobban megismerve őket számos olyan értékes tulajdonságukkal ismerkedhetünk meg, melyek belőlünk hiányozhatnak (jó emlékezet, kifinomult hallás, tapintás stb.). Szükség esetén tapintatosan (nem feltűnő módon), pontos instrukciókkal könnyítsük meg számukra a legkülönbözőbb élethelyzetben az eligazodást, tájékozódást.

Ahhoz, hogy emberi méltóságában csorbítatlanul, függetlenül élhessen az egyén, önállóságra van szüksége. Önálló életvitelt az folytathat, aki mások segítsége nélkül képes saját fizikai igényeit ellátni. Ilyenek pl. az élelmiszer beszerzése, elkészítése, elfogyasztása.

Továbbá az önálló életvitelt lehetővé tevő környezet rendben tartása pl. a lakás, a személyes holmik tisztán tartása. A felnőttkori látássérülteknek mindezeket a tevékenységeket újból el kell sajátítani, hogy ismét önállóvá válhassanak.

## **6.1. A háztartási munkák**

### **➤ Alapelvek**

A vak emberek rehabilitációjának fontos része az önkiszolgálás, a mindennapos tevékenységek végzése. Az önkiszolgálást a látás hiánya miatt, azt pótolandó folyamatosan kíséri a hallás, tapintás, szaglás, kifinomult mozgás.

Az önálló élet speciális módszereket, eszközöket és technikákat igényel. A vak emberek a megváltozott helyzetükhöz történő alkalmazkodás során egymástól eltérő módszereket alakítanak ki. Sok tényező befolyásolja, hogy ki, mit, hogyan old meg. A vidéken élő zömében idősebb korú vak ember az alkalmazkodási folyamatban rendszerint saját és családtagjai ötletességére kénytelen hagyatkozni, mert sajnos vidéken manapság még ritkák az ilyen rehabilitációs tanfolyamok.

Ezek után nézzünk néhány konkrét témát és megoldást.

### ➤ *A sütés és a főzés*

A sütést illetve a főzést a bevásárlás előzi meg. A fémpénzeket nagyságuk, vastagságuk, súlyuk, peremük, karakteres mintázatuk, illetve a leeséskor tapasztalt hangjuk alapján különböztethetjük meg.

A papírpénzek megkülönböztetését egyéni hajtogatásuk, illetve a pénztárcában történő elhelyezésük sorrendje segíti.

Fontos a bolton belüli tájékozódás. Igyekezzünk személyes kapcsolatokat kiépíteni az üzlet alkalmazottaival. Ez legkönnyebben a kis üzletekben valósítható meg. Szerencsére itt vidéken még vannak kis vegyeskereskedések.

A konyhában törekedjünk a rendre. Mindennek állandó helye legyen. A cukor, a liszt, a fűszerek, stb. használatát megkönnyíti, ha azokat különböző méretű, alakú, tapintású tartókban tároljuk. Az azonos méretű, alakú, tapintású dobozokra, üvegekre pontírással felírható a tartalmuk. Erre legjobban alkalmas a dymo szalag, mely öntapadós műanyag csík. Előnye, hogy mosható és a braille írást is tartósan megőrzi.

Ha rendelkezésünkre áll megfelelő mennyiségű tiszta papír, akkor célszerű a különböző tevékenységeket azon végezni. Az ebben az esetben a képződő hulladékot (morzsa, növényi maradék, stb.) könnyen összecsomagolhatjuk és kidobhatjuk. Ezáltal elkerülhetjük a szemetelést és nem kell a főzés után a konyhában takarítanunk.

Mindig előre megmosott zöldségfélétet hámozzunk! Ezáltal elkerülhető a szennyeződés, de megkönnyíti a megtisztított, illetve a még meg nem hámozott felület megkülönböztetését. Például a burgonya héja tapadósabb tapintású, mint a belseje. A munka megkönnyítésére célszerű beszerezni olyan daraboló, szeletelő, hámozó eszközöket, amelyeket a vak személy is biztonságosan tud használni.

A hámozás, darabolás és tisztítás minősége és gyorsasága a gyakorlottságtól függ. A vakok és aliglátók számára mindenféle segítség nélkül megoldhatók e feladatok, ha rendszeresen és figyelmesen végezzük.

A gyakorlott és bátor látássérült ember főzhet gáz-, illetve villanytűzhelyen. A tűzhely használatát be kell gyakorolni. Vidéken a háztartások zömében gáztűzhelyen főznek. E tűzhely használatával kapcsolatban néhány praktikus tanács:

Sohasem szabad bő ujjú ruhában, megkötős övvel vagy leengedett hosszú hajjal főzni, mert az balesetveszélyes.

A főzéshez használjunk főzőlapot, mert a főzőlapon sokkal stabilabban áll az edény. Mielőtt levesszük a tűzhelyről az edényt, mindig kapcsoljuk ki alatta a gázt.

A főzésnél nagyon fontos az edény kiválasztása. Használjunk műanyag fogójú edényeket, mert ezeket kézzel is meg lehet fogni, így az étel kavargatásakor az edényt egy helyben tudjuk tartani. Az ilyen edények tűzhelyen való mozgatása és áthelyezése sokkal könnyebb.

Az edény mindig legyen lényegesen nagyobb a benne lévő étel térfogatától, mert ebben az esetben a forró ételt nem kavarjuk ki sem magunkra sem a tűzhelyre.

Az égési sérülés elkerülése érdekében ajánlatos a húsok megfordítására és kiszedésére fém vagy műanyag csipeszeket; a forró edények, tepsik fogására védőkesztyűt használni. Ezzel az intézkedéssel sokan nem értenek egyet, mert a vak ember a kezével tapogatva tájékozódik. Ebben a kesztyű használata akadályozhatja. Helyesebbnek tartom a begyakorolt mozdulatokat.

Ajánlom mindenki figyelmébe a különböző zárt rendszerű (forrólevegős vagy mikrohullámú) sütő és főző berendezéseket. Ezeknél az előkészítés a legfontosabb, mert a többit elvégzi a fejlett technika. Nekünk csak a pontos időt kell beállítani. Ez történhet úgy, hogy tapinthatóan feliratozzuk a készülék kezelőegységét, vagy indítást követően figyeljük az óránkat, és ha szükséges, akkor kikapcsoljuk a gépet.

A látássérültek számára a tej forralásához hasznos segítség a „tejőr”, a tojás elválasztáshoz pedig a „tojáselválasztó”. A főzéshez, illetve a fogyasztáshoz szükséges folyadékot mérőedényekbe, poharakba töltjük. A folyadékszint megállapítható a pohár súlya és a kitöltés időtartama alapján. A meleg folyadékszint megállapítható tapintással az edény oldalán.

A fűszerek adagolását ne kézzel végezzük, hanem megfelelő méretű kanállal. Bal kezünkbe fogjuk a fűszertartót úgy, hogy bal mutatóujjunkat a doboz felett tartjuk és ezzel az ujjunkkal ellenőrizzük a moka, vagy kiskanállal kiemelt fűszer mennyiségét.

Mérésre a legmegfelelőbb a súllyal működő mérleg, de használhatjuk a domború jelekkel ellátott asztali mérleget is. Látássérültek körében jól bevált módszer a mennyiségek becsléssel való mérése, egy bögrébe 2,5 dl tej és 5 dkg cukor fér. A becslést általában minden háziasszony alkalmazza akkor is, ha rendelkezésére áll megfelelő mérleg.

Tálaláskor célszerű a tányért az óra számlapjaként felfogni. Lehetőség szerint mindig minden azonos helyre kerüljön, pl. a hús a hatosra, a saláta a kilencesre stb.

Fontos az étkezés utáni gyors mosogatás. Az odaszáradt, vagy leégett étel egyértelműen tapintható. A foltképződés is érzékelhető, mert annak mattabb a felülete. Ha elhanyagoljuk a mosogatást, később egyre nehezebb dolgunk lesz az edényekkel. A látássérültek általában nem tudják az edényekről az ételmaradékot megfelelően eltávolítani, ezért a mosogatóhoz rendszeresítsünk két szűrőt, amit a mosogatás befejezése után felváltva helyezünk a lefolyóba. Ha az egyik szűrő megtelt, akkor vegyük ki a lefolyónyílásból és a másikat azonnal tegyük a helyére. A megtelt szűrő kitisztítása után ismét cserélhetünk.

### ➤ *A takarítás*

A takarítást, mint minden más munkát, meg kell tervezni. A munka megkezdése előtt minden szükséges eszközt elő kell készíteni, majd egy-egy munka után szükségtelemmé vált eszközöket a helyére kell tenni. Fontos az állandó rendtartás a lakásban. Ez nemcsak a holmik között való eligazodást könnyíti meg, hanem a takarítást is egyszerűbbé teszi.

A takarítás több munkafolyamatból áll. A különböző műveletek elvégzése során figyeljünk a szisztematikus sorrend betartására. A portörülés során célszerű előbb a tárgyakat levenni és portalanítani. Ezután a helyük is biztonságosan letörölhető.

A porszívózást rövid csővel végezzük. Ezáltal a szabadon maradt kéznek lehetősége van az ellenőrzésre. Felmosni vakon legbiztonságosabban a kézbe vett felmosóronggyal lehet. Sepregetéshez használjunk parfíst.

A takarítás bármely fázisának elvégzése előtt osszuk fel a helyiséget kisebb területi egységekre. Van olyan terület, mely az oldalfaltól az asztalig, vagy a foteltől az ágyig, stb. terjed. Az így behatárolt kis egységeket seperjük, mossuk, porszívózzuk fel. Erre figyelve biztosan eredményes munkát fogunk végezni.

### ➤ *A mosás, vasalás*

Kellemes látványt kelt az az ember, aki mindig tiszta, ápoltságos és izléselesen öltözött. A látássérült az anyagokat minőségük szerint jól el tudja különíteni.

A ruhadarabokba varrt jel meggyorsítja a ruhák szín szerinti kiválasztását. Tapintással felismerhető a ruhán levő vagy a később felvarrott jelölések (címkék, gombok, patentok, hímzések, bevarrások, minták, stb.).

A mosás menetét az határozza meg, hogy géppel, vagy kézzel történik. A mosást nagyban megkönnyítheti, ha már a szennyestartóban jól elkülönítjük a színes és a fehér ruhákat. Célszerű a színes ruhákat a fehértől elkülönítve külön rekeszben vagy zsákban tárolni. Mosás előtt az anyagok minősége szerint is ki kell válogatni a szennyest.

A mosószer adagolása történhet kézzel, vagy egy ismert nagyságú kupakkal. Tárcsás mosógép esetén a víz hőmérsékletét kézzel becsüljük meg. Az automata mosógépre tapintható jelek helyezhetők el. Ez lehet pontírás felragasztása, vagy mechanikus átalakítás, mint például a beállítógomb széleinek eltérő méretű bereszelése. Ezzel a kis átalakítással a vak személyek is biztonsággal használhatják mosógépeiket.

A vasalást célszerű állítható vasalóasztalon végezni olyan vasalóval, melynek hőkapcsolóját hang alapján, vagy tapintással tudjuk kezelni. A művelet megkezdése előtt előbb gondosan igazítsuk el a vasalni kívánt ruhát. Az ellenőrzést végző szabad kezünkkel minden esetben kövessük a vasalót. Ezáltal megelőzhetjük a balesetet. A vasaló letétele után győződjünk meg az eredményről.

### ➤ *A varrás*

Egy gomb felvarrása, a feslett ruha szegése sok gyakorlás után igen egyszerűvé válik. A varrás fontos feltétele egy jól felszerelt varródoboz. A tűbefűzővel a vak ember is könnyen boldogul; a speciális tűbe pedig csak be kell „pattintani” a cérnát.

A felvarrandó gombok nagysága, fajtája, tapintás útján azonosítható. A hiányzó gomb helyét könnyű úgy megjelölni, hogy a meglevőket előtte begomboljuk, vagy domború jellel ellátott mérőszalaggal pontosan ki is mérhetjük.

### ➤ *Hasznos tanácsok a háztartási munkákhoz.*

A szövetség által kiadott „Vakok Világa” folyóirat hasábjain Pestiné Nagy Ágnes rendszeresen közlétes hasznos tanácsokat. E tanácsok nagymértékben megkönnyítik munkánkat. A Fehér Bot Alapítvány összegyűjtötte ezeket a tanácsokat és mágneslemezen vagy magnókazettán kölcsönzi a sorstársaknak.

Ebből a gyűjteményből következik néhány érdekes ötlet.

#### *A főzéssel kapcsolatban:*

Ha netán túl édesre sikerült ételünk, adjunk hozzá néhány csepp citromlét, amely megköti a cukrot.

Nem tapad össze a tészta, ha kifőzéskor egy kanál olajat öntünk a vízbe.

A húst majdnem zaj nélkül verhetjük, ha a deszka alá ruhát teszünk. Az öreg hús könnyebben megpuhul, ha főzés előtt beszórjuk szóda bikarbónával, vagy lespricceljük szóda vízzel.

A máj puha lesz, és szép világos marad, ha sütés előtt tejszínben megforgatjuk, vagy egy-két órát tejben áztatjuk.

Hogyan állapítsuk meg, hogy friss-e még a tojás? Egy mélyebb tálba tegyünk vizet, s rakjuk bele a tojásokat. Amennyiben a tojás lent marad a tál alján, akkor friss; ha úszik a vízben, úgy sürgősen használjuk fel; ha feljön a víz felszínére, akkor jobb minél előbb megszabadulni tőle, mert fertőzést okozhat.

Kenyeret a húsdarálóba! A húsmaradékot könnyedén kiszedhetjük a húsdarálóból, ha a végén egy darab száraz kenyeret is átdarálunk a gépen.

*A takarítással kapcsolatban:*

Mitől lesz csillogó, foltmentes a tükör és az ablaküveg? Ha meleg, mosószeres víz után ecetes vízzel átmoszuk (3 liter vízhez egy deciliter ecet szükséges), majd újságpapírral szárazra töröljük.

Mitől lesz hófehér, a műszálas függöny? A függönnyt rázzuk ki alaposan, majd az áztatóvízbe tegyünk legalább 2-3 maréknyi konyhasót. Az áztatást követően öblítsük ki és enyhén mossuk át. Gyengén centrifugázzuk ki, hogy ne csöpögjön, s félig nedvesen rakjuk fel, hogy jól kilógja magát.

Ha a padlóra vagy az asztalra kifut a zsír, azonnal öntsünk rá hideg vizet. Így a zsír megdermed és a fa nem szívja magába.

A kárpitozott bútorokon az ülésnyomok elhalványodnak, ha forró vízzel megnedvesítjük, majd száraz kefével kikéféljük.

## **6.2. A barkácsolás**

A háztartási teendőkön túl, szüksége lehet a vidéken élő, főként férfi látássérültnek mechanikai munkák végzésére is. A zár kicserélése, egy szög beverése, csavarozás megjavítása vakon is biztonsággal elvégezhető, ha elemi gyakorlattal rendelkezik az egyén.

A felnőttkorban megvakult személy e begyakorlással általában rendelkezik, de figyelembe kell vennie a megváltozott helyzetet és sokkal óvatosabban kell végezni a házkörüli munkákat.

Lényeges, hogy a szükséges szerszámok összekészítve, egy helyen legyenek. A csavarok feje kikapintható, mely által a kívánt csavarhúzó, vagy villáskulcs kiválasztható a munka elvégzéséhez. Miközben szétszerelünk valamit, jegyezzük meg eredeti állapotát. Az egyes alkatrészeket tegyük egy dobozba, hogy ne guruljanak szanaszét. Ezzel az összeszerelés folyamatát tudjuk megkönnyíteni.

Tapintással ellenőrizhetjük a kiégett izzó kicserélésének eredményességét. A hőhatás érzékelése egyértelműen igazolja a feladat elvégzésének helyességét. A zseblámpa izzójának világítását a szánk szélével tudjuk egyértelműen megállapítani.

Nagyfogú fűrész használata során nem szabad az ujjunkat a fűrészlap mellé helyezni. Az elmozdulás

megakadályozása érdekében inkább helyezzük kezünket a fűrészlap fölé oly módon, hogy közben az ujjunk és a csuklónk alsó része a fán legyen és úgy ellenőrizzük a vágás megkezdésének helyes irányát.

Egyedül is megolajozhatjuk a nyikorgó ajtókat. Egy balta élét becsúsztatjuk az ajtószárny alá, s minél jobban befeszítjük a baltát, annál jobban felemeljük vele az ajtó szárnyait. Ha annyira megemeltük, hogy megfelelő hézag támadt az ajtópánt két vasrésze között, kényelmesen benyúlunk az olajozóval, s minden sarokvasnál megkenjük.

A vakok számára is jól használható általánosan elterjedt eszközök: a fűrőgépet helyettesítő cigányfűrő vagy az amerikaiéner, franciakulcs, állítható fejű villáskulcs, cserélhető fejes racsnis csavarhúzó, időkapcsolóval ellátott dugalj, konnektor, áramtalanító kapcsolós elosztó stb.

### **6.3. A házkörüli munkák**

A látás jelentős mértékű vagy teljes elvesztése a házkörüli munkák végzésében nagyobb változást okoz, mint a háztartási tevékenységben. A vak és aliglátó személynek mindenképpen le kell mondani a nagy jószágok (ló, szarvasmarha) gondozásáról.

Ezen jószágok tartása azt kívánja meg, hogy gondozásakor azok közvetlen közelében legyünk. Ez a munka vakon nagyon veszélyes.

Sertést, baromfit, kutyát avagy macskát nyugodtan elláthatunk, bár ezekkel az állatokkal kapcsolatban is adódnak esetenként problémák. Az új élethelyzetnek megfelelően e tevékenységet is másként kell vakon vagy aliglátóként végezni.

A sertések közé sem szerencsés vakon bemenni, ezért az istálló és a kecc takarítását csak látó végezze. A sertések etetését az önetető feltöltésével látássérültként is elvégezhetjük. Moslékos etetés esetén a vályút úgy kell a karámban (keccben) elhelyezni, hogy a moslékot kívülről is be lehessen önteni és ne kelljen az állatok közé bemenni.

Kutyánk ellátásánál néhány dologra vigyázni kell. Soha ne etessük a kutyát kézből, mert a csonttal együtt könnyen bekapja a kezünket is, ami több látássérült hitelt érdemlő nyilatkozata szerint elég kellemetlen. A csontokat is rakjuk a kutya etetésére rendszeresített edénybe.

A kutyákkal kapcsolatban azt is hangsúlyozni szeretném, hogy ne próbáljuk vakon úgy megsimogatni, hogy bottal keresgéljük az állatot, hanem hívjuk magunkhoz, s amikor odajön, csak akkor simogassuk meg.

Vidéken a legtöbb lakáshoz illetve házhoz tartozik kert. A kert termése jelentősen hozzájárul az idősebb korú lakosság megélhetéséhez. Ezért falusi sorstársaink akkor is próbálják megművelni a kertjüket, amikor látásukat nagy részben vagy teljesen elveszítették. Nagyobb területű kerttel rendelkezők sok esetben úgy oldják meg a művelését, hogy a termés egy részének átadása fejében átengedik a kert

használatát valamelyik ismerősüknek vagy egyszerűen bérbe adják azt. Kis kertek esetén azonban a részesművelés vagy a bérlet általában nem sikerül, ezért azt muszáj megművelni.

Ha a kert gondozására nincs alkalmas családtagunk, avagy más segítők és magunk vagyunk kénytelenek gondoskodni róla, akkor vegyük figyelembe a következő tanácsokat:

Vegyük tudomásul, hogy a kert vakon történő művelése sok gyakorlást és számottevő többletmunkát eredményez. A kisebb nagyobb kudarcokért ne bosszankodjunk.

A súlyosan látássérült ember alaposan mérje fel mire is képes a kertben, és amit nem tud elvégezni azzal ne is kínlódjon, hívjon látó segítséget még akkor is, ha az pénzbe kerül. Ilyen munka pl. a növényvédelem, a nem egyidőben érő gyümölcs szedése. A nagy erőfeszítést és sok kínlódást igénylő ásást végeztessük el mással, vagy ha az lehetséges szántassuk ki kertünket. A magunk végzett ásás minősége általában kívánni valókat hagy maga után.

A kert használatát megkönnyítik a különböző támpontok elhelyezése. Ilyen lehet a járda, az oszlop, illetve a karó, vagy a kihúzott drót, illetve zsinór.

Ha a kertben a vakon történő tájékozódás megkönnyítése érdekében kisebb oszlopokat, karókat vagy más alkalmas tárgyakat helyezünk el, akkor ezek kb. derékig érjenek, hogy a közöttük történő mozgás során ne sérüljünk meg.

Az aliglátó és vak emberek a hagyományos módon és hosszú nyelű kapával nem tudnak megfelelően dolgozni. Térdelve, vagy guggolva saraboló kapához hasonló kis rövid nyelű eszközt kell használni. Ez igen fárasztó, de így van esély arra, hogy a vetett vagy ültetett növényekből is marad nem csak a gyomokból.

#### 6.4. A látók közreműködése a vak és aliglátó személyek háztartási és házkörüli tevékenységében

A hajdúságban kevés példa van arra, hogy vak ember egyedül művelje kertjét. A tipikus az, hogy látóval együtt működve oldjuk meg a feladatot. A háztartási munkák zömét sok vak képes önállóan elvégezni. Erre sokan rá is kényszerülnek, mivel egyedül élnek. A családban élő súlyosan látásfogyatékos személyek az új élethelyzetben átgondolt, módosított munkamegosztásban végeznek háztartási munkákat. Ez azt jelenti, hogy a látássérült rendszerint nem végez mindenféle háztartási munkát, csak a család megítélése szerint számára gondot nem okozó tevékenységet folytathatja.

A családok sok esetben túlzott óvatosság, féltés vagy kímélés miatt abba a tevékenységbe sem vonják be a vak vagy aliglátó személyt, amelyeket pedig el tudna végezni. Minél kevesebb tevékenységet végez a látássérült, annál inkább fennáll a veszélye annak, hogy unatkozni kezd. Az unalom a fogyatékosok egyik legnagyobb ellensége.

A család törekedjen arra, hogy minél több munkában részt vehessen a látássérült, mert ez a fogyatékos számára lelki és fizikailag egyaránt nagyon fontos. Az ember idős korában is képes új ismereteket elsajátítani és új tevékenységeket begyakorolni.

Ezért közösen keresni kell a vak ember számára a lehetőségeket, folyamatosan vizsgálni, hogyan és miben tud közreműködni a család munkájában.

Az ember társas lény. A családi közösségekben együtt élnek vak és látó emberek. Az egészséges munkamegosztásban mindenkinek megvan a feladata. A helyes munkamegosztás mindenkit hasznossá tehet.

A háztartásban használatos, az MVGYOSZ országos központjában (1146 Budapest, XIV. kerület Hermina u. 47) kapható segédeszközök:

- tübefűző (mechanikus és félautomata)
- domború jelekkel ellátott hosszmérő, mérőszalagok, - colstok
- tejőr, tojásválasztó.

Az eszközök a Fehér Bot Alapítvány útján is beszerezhetők.

A háztartási munkákkal kapcsolatban a szövetségben az alábbi hangoskönyvek kaphatók: (Az árak, 2000. decemberében közzétett árak.)

Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy a listában szereplő árak és a készletek változhatnak, ezért javasoljuk, hogy

megrendelés előtt érdeklődjenek a 384-8440/108 telefonszámon.

- Válaszok szobanövény-kedvelőknek (7 db) 1.010 Ft
- Zöldségtermesztés a házi kertben (11 db) 672 Ft
- Kevért italok készítése (1 db) 200 Ft
- A mikrohullámú sütő titkai (4 db) 593 Ft
- 1111 ötlet háziasszonyoknak és férjeknek (4db) 593 Ft

Ezeket a hangoskönyveket az alapítvány megvásárolta, így irodáiban kölcsönözhetőek.

## 7. fejezet

A pontírás megismerése és

használata

*Előadó:* Jakab Zsolt Hajdúböszörményben élő, vak

sorstárs

### 7.1. Luis Braille

Louis Braille 1809. január 4-én született Franciaországban, a Párizs melletti Coupvray faluban. Édesapja bőrdíszműves és szíjgyártó mester volt. Az apa műhelye jelentette a gyermek számára a játszóteret. A hároméves Louis egy cipészárral megsértette az egyik szemét. Fertőzést kapott, amely a korabeli hiányos orvosi ellátás miatt a másik szemre is áterjedt. A kóros folyamatok előrehaladtak és ötéves korára a kisfiú mindkét szemére megvakult.

A falusi iskolában jó emlékezőképességének és magas intelligenciájának köszönhetően jó eredményeket ért el. Tízéves korában felvették a párizsi Királyi Vakok Intézetébe. Ott találkozott azokkal a próbálkozásokkal, kísérletekkel, hogy a nehezen látók, a vakok számára írás-olvasás lehetőséget teremtsenek. Különösen hatottak rá Valenti Haüy munkái. Haüy 1774-ben alapította az intézményt és mint a vakok tanítója, mély benyomást gyakorolt tanítványaira.

Louis Braille 1821-ben 12 évesen kezd érdemben foglalkozni a vakok írásmódjának kialakításával, a megelőző módszerek fejlesztésével. Négy éven át tart ez a munkája. Még nincs egészen 16 éves, amikor 1825-ben elkészíti új, tökéletesített, pontrendszerű írástípusát. 1829-ben közölt egy szerény tanulmányt, amelyben ismertette "találmányát". Az írásmód lényege: hat pont hatvanhárom féle variációja, amely folyamatos olvasást tesz lehetővé. Braille 1852 január 6-án 43 évesen, igen fiatalon halt meg tüdőtuberkulózisban. A párizsi Pantheonban, méltó helyen nyugszik.

Mint méltatói említik, hátrahagyta a vakok számára a kulcsot, amellyel beléphetnek az egyetemes tudomány, a világ megismerésébe. A Braille-írás elterjedt az egész világon. Az utókor hálája jeléül sok helyen utcát, iskolát, épületet neveztek el róla, díjak, emlékérmek viselik nevét. A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége bronz, ezüst és arany Braille-éremmel adományoz azoknak, akik a vakok ügyéért eredményesen tevékenykednek.

### 7.2. A Luis Braille által kidolgozott pontírású

rendszer

A Luis Braille által kidolgozott rendszer alapja, hogy minden betűt és írásjelet hat pontból alakít ki. A hat pont két, egyenként három pontból álló oszlopba van rendezve. A baloldali oszlop felső pontját nevezzük egyesnek alatta lévőt kettesnek és a bal alsó pontot hármás számúnak. A jobb oldali felső pont a négyes, alatta az ötös és a jobb alsó a hatos számú pont.

A hat pont önmagában nem jelent semmit. Ebből az következik, hogy a legtöbb pontból álló jel csak öt pontot foglal magában.

Az abc, a pontok helyértékét figyelembe véve a következő:

a = 1	l = 1,2,3	ty = 1,2,5,6
b = 1,2	ly = 4,5,6	u = 1,3,6
c = 1,4	m = 1,3,4	ú = 3,4,6
cs = 1,4,6	n = 1,3,4,5	ü = 1,2,3,5,6
d = 1,4,5	ny = 1,2,4,6	ű = 2,3,4,5,6
e = 1,5	o = 1,3,5	x = 1,3,4,6
é = 1,6	ó = 2,4,6	y = 1,3,4,5,6
f = 1,2,4	ö = 1,2,3,4,5	v = 1,2,3,6
g = 1,2,4,5	ő = 1,2,4,5,6	w = 2,4,5,6
gy = 1,4,5,6	p = 1,2,3,4	z = 1,2,6
h = 1,2,5	q = 1,2,3,4,6	zs = 3,4,5
i = 2,4	r = 1,2,3,5	
í = 3,4	s = 2,3,4	
j = 2,4,5	sz = 1,5,6	
k = 1,3	t = 2,3,4,5	

Az írásjelek:

. = 2,5,6      ! = 2,3,5

, = 2

? = 2,6

A számok írása úgy történik, hogy van egy ún. számjel karakter ami jelzi, hogy mögötte szám található. A számjel karakter = a 3,4,5,6 pontok által alkotott jel.

A számjegyek a következők:

1 = számjel + az 1 pozíción lévő pont,

2 = számjel + 1,2 pontok,

3 = számjel+ 1,4 pontok,

4 = számjel + 1,4,5

5 = számjel + 1,5 pozíciójú pontok,

6 = számjel + 1,2,4

7 = számjel + 1,2,4,5

8 = számjel + az 1,2,5 pozícióban lévő pontok,

9 = számjel + 2,4 pozíciójú pontok,

0 = számjel + 2,4,5 pozíciójú pontok.

Ha egy szám több számjegyből áll, akkor csak az első számjegy előtt van a számjel és ebből látjuk, hogy számokkal van dolgunk. A számjel utáni karakterek addig jelentenek számokat, amíg szóköz nem zárja le a sorozatot.

### **7.3. A pontírás eszközei és azok használata**

A Braille táblával a jegyzetelés, pontíró géppel a nagyobb terjedelmű szöveg írható. A táblával történő íráshoz szükséges egy árhoz hasonlítható pontozó is.

Bárki felvetheti, hogy napjainkban mire jó a Braille írás ismerete. Egyre csökken azok száma, akik rendszeresen és jól olvassák, de ennek ellenére ma is sokan használják ezt az írásmódot. A Braille írást ismerők a pontok segítségével:

- pontírású könyveket, kiadványokat olvasnak;

- leveleznek sorstársaikkal,
- rövid jegyzeteket készítenek,
- öntapadó tapétára vagy dymo szalagra címkéket írnak és ezekkel jelölik meg könyveiket, különböző dobozaikat és egyéb tárgyaikat,
- öntapadó címkékkel feliratozzák a háztartási gépek kezelőszerveit.

Az az igazság, hogy idősebb korban a Braille írás megtanulása már több fáradságot igényel. A Fehér Bot Alapítvány minden segítséget megad ahhoz, hogy erőfeszítéseik eredményre vezessenek.

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségében a pontírás eszközei és pontírású kiadványok széles választékban beszerezhetők.

## **8. fejezet**

### ***A számítógép használata látássérültek számára***

*Előadó:* Pál Zsolt vak számítógépes programfejlesztő

A vidéken élő, felnőttkorban megvakult sorstársak nagy része életkora miatt már kevésbé érdeklődik a számítástechnika iránt. Ennek ellenére engedjük meg, hogy az Európai Unió Phare Lien programja által támogatott, a Fehér Bot Alapítvány által szervezett a vakok és gyengénlátók elemi rehabilitációját segítő tanfolyamon Pál Zsolt által tartott előadásból néhány részletet idézzünk.

#### **8.1. A beszélőrendszerek (text to speech)**

A szintetizált beszédnek köszönhetően új és új területeken használatos a számítástechnika: a metróban, egyes bankokban, gyárakban, telefonközpontokban, és más olyan helyeken, ahol az automatizált beszéd igen fontos, és energiát megtakarító része a munkának. Sok területen nyújtanak hasznos segítséget ezek a rendszerek, de talán a vak emberek körében jelentenek a legtöbbet, mert ez az a terület, mely szorosabban fűződik a számítógépekhez.

A vaknak nem csupán egy szöveget felolvasó rendszerre van szüksége (ez a probléma veleje), hanem egy olyan programra is, mely segítségével a látókkal egyenrangúan tud kommunikálni a számítógéppel.

A hetvenes évek vége felé - amikor elindult a számítógépek bevándorlása Magyarországra is (Commodore) -, kezdtek el foglalkozni a beszélők köznapi felhasználásával. Elsősorban a vakok számára való számítógépes kiírások kihangosítása volt a megközelíthető cél. A Magyar Tudományos Akadémia munkatársai a 80-as évek elejére elkészítettek egy gépet, melynek alapelemei a mostani beszélőkben is megtalálhatóak. Ide kapcsolódik egy teljesen magyar fejlesztés, mely a KFKI Mérés és Számítástechnikai Kutató Intézetben kifejezetten vakoknak szánt gép, a Home-Lab gépek családja. A Home-Lab 5-ös verziója tartalmazott a MEA 8000-res chip-re épülő beszédszintetizátort, melyet a vak felhasználók igen nagy örömmel vettek. A HomeLab (Home = otthoni, Lab = munka) gépek beszélős változatát BraiLab-nak keresztelték el.

E megnevezés eleje a vakok írását, a Braille-írást jelzi, mely olyan hat pont kombinációiból áll, melyet domborúan jelenítenek meg. Magyarországon már több mint 15 éve használnak a vakok beszélő számítógépet.

A forgalomban lévő, vakok számára készített beszélő gépek 99%-át az Arató András és Vaspöri Teréz házaspár (KFKI) által fejlesztett brailab eszközök teszik ki. Teréz teljesen vak, ő írta a text-to-speech (szöveget beszéddé alakító) rendszer zömét, egy egykarakteres braille kijelzőt és egy 144 szót tartalmazó fixszavas angol beszédszintetizátort használva. Arató András készítette el a fejlesztőrendszert úgy, hogy vakon is lehessen vele dolgozni. Így indult a BraiLabok fejlesztése 1982-83 telén. Azóta máig a BraiLab termékcsaládnak 3 tagja van: BraiLab basic alapgép (Homelab 4.), BraiLab plus, a BraiLab PC és a BraiLab CD.

Az elmondottakból láthatjuk, hogy a vakok által használt ún. beszélő számítógép valójában egy ugyanolyan IBM kompatibilis gép, mint amit bármely látó használ, csak kiegészül egy programmal és egy beszélő egységgel. Ebből az következik, hogy a vak embernek nem kell feltétlenül egyből külön gépet venni, ha már van a családban. A nagypapa nyugodtan használhatja az unokája, vagy a férj a feleség gépét.

## 8.2. A számítógép használata vakok és gyengénlátók számára

A beszélő rendszereknek köszönhetően a számítógépeket a vakok is képesek munkájuk, tanulmányaik és művelődésük során használni. A felhasználás főbb területei a következők:

- *Szövegek felolvastatása, szövegszerkesztés*

A Brailab PC segítségével mód van arra, hogy egy szöveget folyamatosan felolvassunk DOS alól a TYPE fájlnev, COPY fájlnev COM4 parancsokkal. A szöveg megfelelő megértéséhez fontos, hogy a beszélő szoftvert a megfelelő sebességre és karakterkészletre állítsuk be. A vakok körében elterjedt segédprogram \_ a szoftver készítésben is jártas \_ dr. Földi János vak ügyvéd által készített Földir Reader fr.exe felolvasó program. Ez képes arra, hogy választásunk szerint a teljes szöveget vagy csak annak egy részét olvassa. A felolvasást kezdetjük a szöveg bármely részénél. Lehet vele a felolvasandó szövegben keresni, tehát ha csak egy bizonyos részletre vagyunk kíváncsiak, akkor nem kell az egészet meghallgatni.

A szövegszerkesztés megfelelő program kiválasztása esetén nem okoz gondot a látássérülteknek.

Igényeinktől függ, hogy milyen illetve melyik szövegszerkesztőt használjuk. Ha csak egyszerű levélkéket írunk ahol nem szükséges a szöveg különösebb rendezése, akkor teljesen megfelelő a Brailab PC program csomaggal együtt kapott Norton Editor. Ha azt akarjuk, hogy az általunk elkészített szövegben eltérő betűtípusok és eltérő betűméretek is legyenek avagy ún. sorkizárásos formát szeretnénk, akkor más, erre alkalmas editort kell választanunk (pl. Wordperfect 5.0 DOS-os változata).

Figyelnünk kell arra, hogy nem minden DOS alatt futó szövegszerkesztő működik együtt a beszélő rendszerrel.

Vak felhasználók részére ajánlani lehet az alábbi szövegszerkesztőket: Personal Editor, Micro Star, Norton Editor, Bingo Editor, WordStar.

Optikai karakterfelismerő program segítségével szövegek gépi felolvasatása

A Recognita Alapítvány ingyenesen bocsátja a vak felhasználók rendelkezésére a Recognita Reader 3.0 betűtípus-független, előtanított soknyelvű lapfeldolgozó OCR programot. A program és egy scanner segítségével a látássérültek könnyen beolvastathatnak munkájukhoz szükséges anyagokat. Szabadidőben is használható klasszikus vagy bármilyen más irodalom olvasására. A program IBM PC kompatibilis személyi számítógépeken futtatható MS DOS operációs rendszer alatt.

Ugyan csak ingyenesen beszerezhető a vak emberek számára a Recognita Rt. windows alatt futó 5.0-as programja is.

### ➤ *Az Internet használata*

A beszélő számítógépek elterjedésével egy olyan eszökhöz jutottak a súlyos látássérültek, amely közöttük és a látók között egy plusz kommunikációs felületet teremt. Ez a vakok számára ismeretszerzést, munkalehetőséget, integrálódásban történő előrejutást jelent. Az elmúlt években hazánkban is lendületet vett a számítógéphálózat-fejlesztése. Egy valamit magára adó egyetem ma már szinte elképzelhetetlen egy Internetes server nélkül. Az országos és nemzetközi számítógép-hálózatok kiépítései további lehetőségeket nyújtanak a fogyatékosok, s így a vakok számára is.

Bővül az információforrások száma, bekapcsolódhatnak a világ egyik legdemokratikusabb rendszerébe! Óriási információdzsungel, ahol nem kell a megkülönböztető fehérbotot használni, teljesen mindegy a rendszer számára, hogy egy ép vagy egy látássérült nyomkodja a billentyűt.

A hálózaton található sok értékes WEB lapokon (könyvek, szakkönyvek, újságok, leírások, szótárak) szabadon keresgethetnek a vakok is. Ez lehetővé teszi a vak felhasználó számára a gyors, friss információhoz való hozzájutást.

Az újságok (Népszabadság, Magyar Narancs, Internetto, HVG stb.), hirdetőtáblák olvasása révén a vakok megtudhatják az aktuális híreket, felhívásokat, tájékoztatásokat.

Ma már több olyan WEBhely (honlap) is van, amely speciálisan a magyar vakok és gyengénlátók számára tartalmaz információkat.

Természetesen ezeket a honlapokat a vakügy iránt érdeklődő látók is hasznosan nézegethetik például azért is, hogy látássérült családtagjuk vagy ismerősük részére információkat töltsenek le.

Érdemes böngészni a következő honlapokon:

- A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége: <http://www.MVGYOSZ.HU>
- A Látótér Alapítvány: <http://www.IN-TER-WARE.HU/WEB/LA-TO-TER>
- Pille-online (Pál Zsolt) <http://www.PILLE.INI.HU>
- Ecsedi Csaba <http://www.C3.HU/~ECSEDI>
- Schuck Antal: <http://www.TOONI.INI.HU>

Az Internet másik fontos felhasználási területe az elektronikus levelezés. A vak anélkül tud levelet írni bármely elektronikus postafiókkal rendelkező személy részére, hogy borítékot kellene címeznie, postára kellene a levelet feladni. A számítógépen elkészített levél néhány gombnyomásra feladásra kerül, és pár percen belül megérkezik a címzett postaládájába.

Az Interneten történő levelezés egy speciális módja, amikor egy csoport tagjai egy listacímre küldik a levelet és a listára feliratkozott személyek mindegyike megkapja. Magyarországon van egy speciális, a vakok számára létrehozott lista a VAKLISTA. A Központi Fizikai Kutató Intézet adott számunkra helyet szerverén egy lista létrehozásához és működéséhez. Ez a lista 1999. márciusa óta működik és fórumot biztosít a vak felhasználók számára közös gondolataik, örömeik megtárgyalására, és információk gyors cseréjére. A VAKLISTA tagja lehet bárki, aki érdeklődik a vakok élete, problémái és örömei iránt.

A listára történő feljelentkezés módja a következő: írjon saját e-mail címéről egy levelet a következő címre: [majordomo@lists.kfki.hu](mailto:majordomo@lists.kfki.hu)

a levél tartalma: `subscribe vaklista-digest valos nevem <email@címem> end`

➤ *A Windows használata*

A külföldi mintától még kissé lemaradva, de a hazai vakok is használják a Windows operációs rendszer különböző változatait.

A fő gondot a rendszer vizualitása okozza, így a látók számára egyszerű alkalmazások a látássérültek számára igen bonyolultak, csak azok képesek elsajátítani, akik már rendelkeznek némi számítógépes ismerettel.

A külföldön használatos Jaws for Windows program Magyarországon nem terjedt el, inkább a Window-Eyes képernyőolvasót használják, melyhez a Brailab-PC, ill. Brailab-CD rendszerek a Dectalk-PC hardwert emulálják. Így tudnak a vakok Windows-ban szöveget szerkeszteni, E-mail-eket írni, és WEB-oldalakon böngészni is.

➤ *Beszélő teletext (Képiújság) IBM PC-re alkalmazva*

A Teletext Reader egy olyan eszköz, melynek segítségével látássérült emberek egyfajta információs igényüket elégíthetik ki. Ennek egyik módja a televízió teletext adásának - amely naprakész információkat tartalmaz - számítógépre való átvitele; ezt követően pedig a szöveges állomány beszélő adapterrel történő meghangosítása.

A szoftvert a maga nemében speciális szoftvernek kell tekinteni, mivel elsősorban látássérült emberek számára készült, s így egyfajta szükségletet elégít ki, abból a célból, hogy közvetlenül juthasson hozzá egy vak ember a számára fontos információkhoz, minden közvetlen segítség nélkül. A teletext információkhoz gyorsan hozzá lehet jutni a számítógép segítségével és az archíválási lehetőség biztosított. Ez úgy értendő, hogy a merevlemezre (vagy floppy-ra) elmentett információ bármikor előhívható és feldolgozható.

➤ *Nyelvtanulás*

A személyi számítógépek jól használhatók látássérültek számára is az idegen nyelvek tanulásában. Ma már nagyon sok szótár és nyelvoktató program létezik.

A számítástechnikai ismeretek elsajátításához a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége és a Fehér Bot Alapítvány oktatási anyagokkal valamint csoportos és egyéni oktatással segítséget nyújt. A számítógép használatát még idősebb korban is érdemes megtanulni.

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége központjában (1446 Budapest, Hermina u. 47.) a számítástechnikával kapcsolatban az alábbi termékek kaphatók:

- Síkírású és Braille könyvben:

Varró Attila:	
Használjuk a számítógépet 1.	350 Ft
Varró Attila:	
Használjuk a számítógépet 2.	350 Ft
- Hangoskönyv:	
Számítástechnika kezdőknek (4 db)	593 Ft
Mindenkinek a PC-ről (4 db)	593 Ft
MS-DOS 6 (Zombor-Dallos, 9 db)	674 Ft
- Egyéb:	
BraiLab CD	40.000 Ft
Teletext kártya	24.875 Ft
Verstár floppyn	16.800 Ft
Óda a fényhez floppyn	200 Ft
Tallózó floppyn	200 Ft
Hangoskönyvtári katalógus floppyn	200 Ft
5 db-os floppytartó	155 Ft
Floppytartó 10 db-os	188 Ft
TDK floppy 3,5 formattált, 1,4 MB	111 Ft
Datalife floppy 3,5 formattált, 1,4 MB	109 Ft
Maxell floppy, 5 1/4 nem formattált, 360 KB	80 Ft

Az oktatási segédletek az alapítványnál is megtalálhatók és kölcsönözhetők.

### 8.3. A látók segítsége

Vidéken a falvakban és kis városokban rendszerint nincs olyan vak vagy gyengénlátó személy aki már ismeri és beszélő segítségével használja a számítógépet, ezért a vidéken élő látássérültek számítástechnikai ismeretei megszerzésében, a felhasználói program használatának begyakorlásában jelentős szerepe van a számítástechnikához értő vagy esetenként az ahhoz nem értő, de segíteni akaró családtagoknak és más látó személyeknek.

A következőkben a látássérülteknek és segítőiknek szeretnék néhány jó tanácsot adni:

A számítógép megvásárlásakor ügyeljünk arra, hogy ha a géppel nyomtatót és Brailab PC beszélőegységet egyidőben szeretnénk használni, akkor a gépbe szereltesünk egy plusz printer portot. Fontos tudnunk, hogy milyen operációs rendszert szeretnénk használni gépünkön. Ha kizárólag DOS-t, az üzletben érdeklődjünk, hogy a megvásárolni kívánt hardver-eszközhöz készítettek-e DOS-os driver programokat. A legtöbb új berendezés kizárólag Windows alatt működik!

Amennyiben régi gépünkhöz szeretnénk bővítő elemeket rakni, érdeklődjünk, hogy az új elemek (főként bővítőkártyák) a mi alaplapunkkal kompatibilisek-e, és mérjük fel, hogy érdemes-e régebbi típusú kártyába fektetni, vagy alaplapunkat újabbra cserélni.

A Brailab PC üzembe helyezésekor nagyon fontos a HUN.BAT fájlban a megfelelő portcím beállítása. Az eredeti beállítás az Lpt1 portra küldi a jeleket és ha ezen a porton nyomtató van, akkor az Lpt2 porton található beszélőegység nem szólalhat meg. A helyes cím beállítás esetén is lehetnek problémák, ekkor kérjük számítástechnikában jártas sorstársunk segítségét.

A látó segítő tapogattassa meg a gépet a vak emberrel és magyarázza meg neki mi micsoda. Fontos, hogy a kezdő vak felhasználó már a próbálkozásai elején megtanulja:

- a gép bekapcsolását és újraindítását, a RESET gomb használatát,
- a kábelek csatlakoztatását és azok rögzítését,
- a mágneslemez és a cd lemez behelyezésének módját,
- a beszélő használatát,
- a legalapvetőbb DOS parancsokat.

Célszerű, ha a látássérült a próbálkozásai előtt legalább egyszer meghallgatja a szövetségben beszerezhető, az előzőekben már említett hangoskönyv oktatóanyagokat. Az alapismeretek hiányában sokkal több kudarc éri az embert, mint amennyi elkerülhetetlen.

Windows használata esetén a látó segítő ne legyen feltétlenül a vakember „szolgája”, ne helyette végezze el a munkát, hanem szükség esetén a segítője legyen. A vak és a látó ember Windows-használata a kezelőfelület használatában különbözik: míg a látó az egérrel navigál, a vak ember jobban kötődik a fixen helyben lévő billentyűzethez, és inkább a forrógombok segítségével mozgatja a fókusz a képernyőn.

# ***A látássérültek szórakozási és művelődési lehetőségei***

*Előadó:* Pogácsás Mária, a Fehér Bot Alapítvány

művelődésszervezője, andragógusa

A vidéken élő emberek szórakozási és művelődési lehetőségei a nagyvárosokban élőkhöz képest eleve korlátozottabb. E hátrányok a vakok és aliglátók számára tovább nőnek. A tények azonban nem jelentik azt, hogy a vidéki látássérültek teljesen el lennének zárva a szórakozás és művelődés lehetőségétől. A technikai fejlődésnek köszönhetően a rádió, a televízió általánossá vált; a magnetofon, a videó- és a cd-lejátszók egyre inkább elterjednek vidéken is.

A vidéken élő vakok és aliglátók hírforrása és legfontosabb szórakoztató eszköze a rádió. A rádió pótolja a napi- és hetilapokat, valamint jelentős részben a televíziót is. Persze sok vak ember figyeli a tv adásait is, hallás segítségével próbálja megérteni a filmeket. Ez sajnos gyakran nehézségekbe ütközik, hisz családtagjait állandó kérdésekkel "fárasztja". A család szórakozását zavarja a rendszeres kérdezgetés, ezért célszerűbb ha a vakok és aliglátók számára sokkal megfelelőbb rádióműsorokat hallgatjuk vagy a magnetofont használjuk. Ezeket is úgy kell tennünk, hogy az a környezetünket ne zavarja; ha a család televíziót néz és mi ugyanabban a szobában akarjuk rádióunkat hallgatni, akkor tegyük azt fejhallgatóval.

A továbbiakban több olyan lehetőségről fogok beszélni, amelyek bármelyike helyettesítheti a televíziót.

## **9.1. A vakok játéka**

A játék általában is fontos az ember életében, de a vak és aliglátó személyek számára különösen jelentős. A megnövekedett szabadidő eltöltésében és az emberi kapcsolatok fenntartásában egyaránt hasznos. Segítségükkel családtagjainkat és ismerőseinket könnyen rábírhatjuk, hogy a nap egy részét társaságunkban töltsék, s az együtt töltött idő alkalmas arra, hogy környezetünk és a világ dolgairól elbeszélgessünk.

A vakok körében legelterjedtebbek azok a játékok, amelyeket \_ speciális felhasználásukhoz \_ viszonylag könnyű átalakítani. Klasszikusnak számít a sakk és a malom.

A sakktábla akkor alkalmas vakok számára, ha a különböző színű négyzetek tapintással megkülönböztethetőek.

Ezt úgy oldják meg, hogy a legalább 20x20 cm nagyságú táblán a sötét színű négyzetekre egy kis műanyag lapocskát ragasztanak, ami kiemelkedik a tábla síkjából. A bábuk megkülönböztetésére a

sötétek tetejére egy kis szeget ütnek. A sakkfigurák borulásmentes tapintása érdekében minden négyzet közepére egy kb. 3-4 mm átmérőjű lyukat fúrnak, a bábuk aljába pedig egy ugyanilyen vastagságú kis fém csapot építenek be.

A magyar kártyát - egyszerű megoldással - szintén át lehet alakítani a látássérültek számára. Az egyes lapokra pontírással tegyünk rövid jelet, ez segít megállapítani a kártyalap színét és értékét - pl. makk alsóra egy "m" és egy "a" betűt.

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségében az alábbi játékok kaphatók a következő árakon:

(az árak a 2000. decemberében közzétett árak!)

Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy a listában szereplő árak és a készletek változhatnak, ezért javasoljuk, hogy

megrendelés előtt érdeklődjenek a 384-8440/108 telefonszámon.

-	Dominó, tapintható	800 Ft
-	Rubik dominó, tapintható	90 Ft
-	Nap-Hold játék	1.480 Ft
-	Brenner dobókocka	65 Ft
-	Vak pingpongütő	630 Ft

Sajnos jelenleg nem kapható sakk és malom.

## **9.2. Speciális folyóiratok**

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége több folyóiratot ad ki különböző formátumban.

A Vakok Világa című folyóirat az MVGYOSZ hivatalos lapja. Az újság rendszeresen beszámol az országos küldöttgyűlés és az országos elnökség munkájáról; folyamatosan közöl tudósításokat a megyei szervezetek, a körzeti csoportok, klubok életéről.

E lap hasábjain beszámolnak a segédeszközök fejlesztéséről, beszerzési lehetőségeiről és általában minden olyan kérdéstről, ami a látássérültek rehabilitációját érinti. A Vakok Világa pontírással változata

kéthetente, a síkírású változata pedig havonta jelenik meg. A síkírású változathoz készülő hangos Vakok Világa havonta érkezik, természetesen csak annak aki előfizette.

2002. január 1-jétől a szövetségi sajtótermékek éves előfizetési díjai az alábbiak szerint módosulnak:

- Vakok Világa sík (havonta):	1.220 Ft
- Vakok Világa - pont (2 hetente):	1.200 Ft
- Vakok Világa - kazetta (havonta):	3.600 Ft
(a kazetta az előfizető tulajdonába marad!)	
- Elektronikus Vakok Világa (havonta):	1.200 Ft
- RTV (hetente):	2.200 Ft
- Elektronikus RTV (hetente):	2.200 Ft
- Irodalmi füzetek (2 havonta):	1.100 Ft
- Zene-kultúra (havonta):	1.200 Ft
- Sakk iskola (havonta):	1.350 Ft
- Gyógymasször - pont (félévente):	800 Ft
- Gyógymasször - kazettán (félévente):	800 Ft
- Lapról-Hangra (2 hetente):	1.700 Ft
(A kazettát vissza kell küldeni!)	
- Lapról-Hangra - új előfizető 1. évben:	2.700 Ft
- Lapról-Hangra - közületeknek:	6.000 Ft
- Kitekintő - pont (havonta):	1.000 Ft

A befizetett újságok lemondására, az előfizetési díjak visszafizetésére nincs mód. A kiadványok befizethetők a megyei szervezeteknél és közvetlenül a központnak is. Az MGVYOSZ portáján példányonként vásárolható sík Vakok Világa, ára: 150 Ft/db, a hangos Vakok Világa ára: 300 Ft/db.

A megyei szervezetek az előfizetők listáját minden év november 30-ig, a II. félévre előfizetők jegyzékét pedig május 31-ig juttatják el a központnak; évközben új előfizetés csak a II. félévre fogadható el.

Az előfizetői lakcímváltozást minden hónap 10-ig kell bejelenteni.

### 9.3. Speciális könyvtárak

➤ *A Braille könyvtár*

1961-ig csak a pontírástú dokumentumokat gyűjtő könyvtárakról beszélhettünk. Az 1950-es évek végén ugyan már megjelenik a hangoskönyv Magyarországon is, de ez még nem számottevő mindaddig, amíg 1961-ben megnyílik a Hangoskönyvtár.

Az MGVYOSZ Braille könyvtára a szövetség székházában működik. Ez a könyvtár az egész országot ellátja, tagjai azok a vak emberek lehetnek, akik a szövetségnek is tagjai. A szövetség főtitkára engedélyével természetesen mások is látogathatják.

A vidéki olvasókhöz postán jutnak el a könyvek, a posta ezen könyveket ingyenesen szállítja.

A Braille-írás hátránya, hogy sok helyet igényel, mivel a Braille-pontok mérete meghatározott, nem lehet kicsinyíteni őket, hiszen akkor érzékelhetlenné válnak. Ezért nagyjából minden Braille-kötet egyforma méretű: a magassága és szélessége valamivel nagyobb, ill. akkora mint egy A/4-es méretű lap. A papír vastagabb átlagosnál és még a domború írás is vastagít, így egy 4-5 cm vastag kötetbe mindössze 80-100 oldal fér. A pontírástú könyvek nehezek, terjedelmesek, kb. egy kötet 1 kg.

Egy átlagos Braille-kötet 30-35 látó könyvoldal a betűmérettől függően, és kb. 10 Braille-kötet tesz ki egy átlagos látó könyvet - de vannak ettől jóval hosszabb terjedelmű művek is.

A Braille könyvtárban szinte csak a klasszikus szépirodalmat gyűjtik, illetve állítják elő. Ismeretterjesztő mű kevés akad.

Található viszont szótár az állományban (orosz-magyar, német-magyar, angol-német, német-angol) és néhány alapvető térkép, amelyek vákuumtechnikával készülnek.

A MGVYOSZ országos elnöksége az 1999. évi munkáról készült beszámolójában a Braille könyvtárról az alábbi statisztikát tette közzé:

Olvasók száma: Budapesten: 137 fő,

Vidéken: 54 fő,

Összesen: 191 fő,

1998-ban 114 fő 4.782 kötetet,

1999-ben 118 fő 4990 kötetet kölcsönzött ki.

Gyarapodás:

Másolt új kötetek 1998-ban: 202 kötet, 21 db könyv,

1999-ben: 246 kötet, ez 20 darab új könyv és 3 könyvrészlet.

➤ *A hangoskönyvtárak*

a) Az MGVYOSZ hangoskönyvtára

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége hangstúdiót és hangoskönyvtárat is tart fenn. A hangoskönyvtárban több mint 2100 könyv található meg magnókazettán.

Az MGVYOSZ Hangoskönyvtárának bárki tagja lehet, aki tagja a Szövetségnek, részükre a kölcsönzés ingyenes. Külföldiek, ill. nem szövetségi tagok a kölcsönzést kölcsönzési díj ellenében a szövetség főtitkáránál kérhetik.

Beiratkozni lehet személyesen, vagy megbízott személy útján. Vidéki és külföldi olvasóknak postai úton, ehhez szükséges a tagsági könyv és a személyi igazolvány. A postai úton történő beiratkozáskor a levélnek tartalmaznia kell a tagsági könyv számát, valamint a pontos személyi adatokat. Nem szövetségi tagoknak írásban kell kérvényezniük a könyvtári tagságot a szövetség főtitkárától.

A könyvtári állományt tartalmazó katalógus a könyvtárban ill. az árueladáson megvásárolható.

- |   |        |
|---|--------|
| - Hangoskönyvtári katalógus floppyn:                | 200 Ft |
| - Tallózó floppyn:                                  | 200 Ft |
| - Hangoskönyvtári katalógus Braille írással (3 db): | 250 Ft |
| - Hangoskönyvtári katalógus síkírással:             | 400 Ft |

A kölcsönzési idő 6 hét, ez legfeljebb 2 héttel hosszabbítható meg, a hosszabbítást a könyvtárosoktól lehet kérni. Ha a könyvek határidőre nem kerülnek vissza, késedelmi díjat kell fizetni melynek mértéke 5 Ft/nap/könyv.

A vidéki és külföldi olvasók részére a kölcsönzés postai úton történik. Díjmentes a vakok kizárólagos használatára szolgáló hangfelvételek postai szállítása 7 kg súlyig, ha a feladó vagy a címzett a vakok

valamilyen hivatalosan elismert intézménye.

A könyvek szállítása az e célra szolgáló fémdobozokban és vászonzsákokban történik. A dobozok és a zsákok a MVGYOSZ tulajdonát képezik, csak a könyvek visszaküldésére használhatók fel. A küldemények visszaküldéséhez a doboz illetve zsák külső oldalán lévő fólia alatt található címzési cédulát meg kell fordítani. E cédula egyik oldalán a szövetség a feladó a másik oldalán pedig a szövetség a címzett.

Vidékieknek az igényelt könyvek listáját postai úton kell elküldeni a könyvtár részére. Célszerű a lehetségesnél több könyvet feltüntetni, mert elképzelhető, hogy az igényelt mű kölcsönzés alatt áll. Vidéki és külföldi olvasók esetében maximum 5 könyv kölcsönözhető.

A hangoskönyvek többnyire 60 perces, ritkábban 90 perces kazettákból állnak. A kazettákat gondosan kell kezelni.

Felépítésükből és működési rendszerükből adódóan azonban hajlamosak a meghibásodásra. Meghibásodás esetén (szalagszakadás, filc kiesése, kazettatest törése, véletlen törlés) ne fáradozzon a hiba kijavításával, viszont haladéktalanul jelezze a könyvek visszaadásakor a könyvtárnak. Ez semmiféle megkülönböztetést, vagy büntetést nem von maga után. A hibákat azért is jelezni kell, hogy a következő olvasó már kijavítva, hibátlanul olvashassa végig a művet.

A MVGYOSZ országos elnöksége az 1999. évi munkáról készült beszámolójában a hangoskönyvtárról az alábbi statisztikát tette közzé:

Olvasók száma: 2.197 fő, ebből vidéki: 475 fő,

külföldi: 19 fő;

Kölcsönzések száma: személyes: 4.155 fő 26.555 művet; vidékre és külföldre: 2.315 fő 12.998 művet kölcsönzött.

Könyvtári állomány: hangoskönyv: 2.271 mű

gyarapodás: 134 mű; rádiójáték: 97 mű

Hangosújság előfizetés:

Lapról-Hangra: 166 fő

Hangos Gyógymasszór: 76 fő

b) A vidéki hangoskönyvtárak

Az 1980-as évek elejéig csak a MVGYOSZ székházában működő hangoskönyvtár látta el a látássérülteket hangoskönyvekkel. Ekkor egyes közművelődési könyvtárak egyéni kezdeményezésként elkezdtek ezen dokumentumtípus gyűjtését, ill. házi stúdióikban az előállítását is, de megrendelésre a szövetség is készít e könyvtárak részére hangoskönyveket.

Ezen törekvéseknek köszönhetően napjainkban már szinte minden megyeszékhelyen és több más vidéki városban található a könyvtárban hangoskönyv is.

(Hajdú-Bihar megyében Debrecenben és Hajdúdorogon, Hajdúnánáson is.)

A Fehér Bot Alapítvány is létrehozott egy hangos-könyvtárat, melyet az igényeknek megfelelően folyamatosan bővítünk.

### c) Elektronikus könyvtárak

A Magyar Elektronikus Könyvtárban

(<http://www.mek.iif.hu>) és más Internetes adatbázisokban is egyre nagyobb számban találhatóak szépirodalmi, műszaki és társadalomtudományi könyvek elektronikusan letölthető formában.

Ezekhez az anyagokhoz a vidéken élő vakok is hozzáférhetnek és beszélő számítógépükkel lehallgathatják. Szerencsére a vidéken élő látássérültek között is egyre több személy van, aki az Internet hozzáféréshez már megfelelő technikával és jogosultsággal rendelkezik.

Az alapítvány rendelkezik CD-n a Magyar Elektronikus Könyvtár archívuma jelentős részével. A CD-t kérésre szívesen lemásoljuk látássérült személyek részére.

A könyveken kívül az Internet segítségével könnyen hozzájuthatunk napi-, hetilapok és folyóiratok elektronikus változataihoz is. Itt most csak néhány példát szeretnék említeni:

- [www.magyarhirlap.hu](http://www.magyarhirlap.hu)
- [www.nepszabadsag.hu](http://www.nepszabadsag.hu)
- [www.magyarnemzet.com](http://www.magyarnemzet.com)
- [www.168ora.hu](http://www.168ora.hu)
- [www.mainap.hu](http://www.mainap.hu)
- [www.noklapja.hu](http://www.noklapja.hu)
- [www.net.hu/chip](http://www.net.hu/chip)
- [www.szamitastechnika.hu](http://www.szamitastechnika.hu)
- [www.eletestudomany.irisz.hu](http://www.eletestudomany.irisz.hu)
- [www.elixir.hu](http://www.elixir.hu)

## 9.4. A látók segítsége

Alapítványunk elnöke gyakran hangsúlyozza, hogy „a látás sérülésével vagy elvesztésével az ember kulturális és közösségi igényei általában nem csökkennek.” Tagadhatatlan, hogy a megváltozott helyzet lényegesen befolyásolja a szórakozási, művelődési és társasági lehetőségeket.

A családtagok, barátok és jó ismerősök lehetőleg minél gyakrabban kísérjék el a látássérültet olyan rendezvényekre, baráti vagy rokoni összejövetelekre, amelyeken szívesen részt venne. A szabadidős rendezvények közül kiemelkedően fontosak azok, ahol a vak vagy aliglátó ember sorstársaival találkozhat.

A látássérültek életében is fontosak a kirándulások. Ha a kiruccanásnak a természetjárás a célja, akkor séta közben a látó kísérők mesélik el a táj érdekességeit, látnivalóit, különösen akkor, ha az a látó résztvevők között beszédtéma. A kirándulások során felkeresett műemlékekben, múzeumokban a látók beszéljenek az adott helyszínek látnivalóiról, és ha az lehetséges nyújtsanak segítséget abban, hogy a kiállított tárgyakat megtapogathassák.

A kirándulásokat szervező intézmények vagy civil szervezetek feltétlen gondoskodjanak arról, hogy a csoportokat olyan személyek is kísérjék, akik felkészülten, szakavatottan és a vakok számára érzékletesen tudják elmagyarázni a látnivalókat.

A kirándulásoknak nem feltétlenül az a lényege, hogy minél messzebbre utazzunk el, hisz sokan a megyeszékhelyet sem ismerik.

Az alapítvány művelődésszervezőjeként saját tapasztalatomból állíthatom, hogy a vak és aliglátó embereket nyugodtan lehet színházba, operába hívni és vinni. A színi-, az operett- és operaelőadásokkal kapcsolatban nagyon fontos, hogy a szervezők vagy a családtagok a látássérültek részére előre adjanak tájékoztatást a darabról: a cselekmény helyszínéről, a fontosabb szereplőkről és röviden a történetről.

A látássérültek rehabilitációja szempontjából segítenünk kell abban, hogy a látássérült megnövekedett szabadidejét hasznosan és értelmesen töltsse el. Ebben a látók közössége rendkívül sokat tud tenni.

Az egész társadalom számára fontos, hogy a látássérültek ne megkeseredett, magányos emberek legyenek, hanem felismerve önmaguk értékeit és képességeit, megtalálják helyüket a világban, mert:

Fény vagy te is,

lobogj hát,

melegíts és égess!

Hinned kell, hogy a világ

teveled is ékes.

(Tóth Árpád)

**Rózsa Dezső:**

**Hinni kell**

Lehet, a szavaknak, most nincsen súlya,  
lehet, a múlt is megkeseredett már  
lehet, a kezéd nem fogja meg kezem,  
lehet, a szépre már csak emlékezem,

de hazudni nincs miért!

Lehet merni, kételkedni a szóban,  
lehet akarni, amit más is akar,  
lehet hinni, vagy nem, az igazságban,  
lehet behunyt szemmel járni a mában,

de hazudni nincs miért!

Lehet mérlegelni, minden tettet, szót,  
lehet keresni logikát is néha,  
lehet véletlenre bízni a vágyat,  
lehet a múltnak élni, és a mának

de hazudni nincs miért!

Lehet félni a mindennapi perctől,  
lehet mérni a gyorsan múló időt,  
lehet égni a rohanás tüzében,  
lehet nézni, a fényt, mások szemében

de hazudni nincs miért!

Hinni kell, ha néha még oly nehéz is,  
hinni kell, mert a szónak most van súlya,  
hinni kell, hogy nem csábít a kék szakáll,  
hinni kell, akkor is, ha a látszat fáj,

de ...hazudni nincs miért!

Hinni kell, mint fáradt vándornak a fényt  
hinni kell, a célt, mely mindig ívet húz,  
hinni kell, hogy a harang értünk is szól,  
hinni kell, hogy kellünk, kellünk valahol,

de ...hazudni nincs miért!

Hinni kell, akkor is, ha nincs már remény  
hinni kell, ha nincs idő a szóra sem,  
hinni kell, érezni a másik igazát,  
hinni kell, tudni, hogy mindig van tovább,

de ...hazudni nincs miért!

Hinni kell, ha kell feltételek nélkül,  
hinni kell, mert néha igen kevés a tett,  
hinni kell, a valóság örök titkát,  
hinni kell, mint a szerelem mámorát,

de ...hazudni nincs miért!

## **Irodalomjegyzék**

*A tanfolyam előadásaihoz felhasznált és mindenki számára ajánlott, a szövetségben megvásárolható irodalom:*

- MVGYOSZ kiadvány 1998.
- A látássérültek Magyarországon
- Csattos Márta (1984): Utak és kiutak
- Farkas Miklós - Hatos Gyula - Kovács Csongor - Vinczéné Bíró Etelka (1981): Ismerjük meg, segítsük őket
- Dr. Pálhegyi Ferenc: A látás nélkül meghódított világ
- Dr. Szél Lajos: A vakok tájékozódása és mozgása
- Az MVGYOSZ kiadványa: 20 kérdés és 20 válasz a vakvezető kutyával történő közlekedésről
- MVGYOSZ kiadvány: Hogyan segítsük a vak embert?

*Felhasznált egyéb dokumentumok:*

- A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény

- 100/1999. (XII. 10.) OGY. határozat az Országos Fogyatékosügyi Programról
- A Fogyatékosok Esélye Közalapítvány alapító okirata
- A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége alapszabálya
- Vakok Világa - az MVGYOSZ hivatalos lapjának 1992-2000. számai
- Az MVGYOSZ Országos Elnökségének az 1999. évi munkájáról az Országos Küldöttgyűlés részére készített beszámolója
- Kováts András - Tausz Katalin: Gyorsjelentés a fogyatékosok helyzetéről
- Jenei Johanna: A vakok olvasási lehetőségei.