

Hvernig aðstoðar þú okkur blinda og sjónskerta.

Við erum eins og allt annað fólk og viljum að komið sé fram við okkur sem slíkt. Allir vilja bjarga sér án aðstoðar en fyrir kemur að við þurfum aðstoð. Hér höfum við safnað nokkrum atriðum og ábendingum sem gera okkur lífið léttara.

• Hver er blindur, hver er sjónskertur?

Hluti okkar sér ekkert eða getur aðeins gert greinarmun á því hvort það er dimmt eða bjart. En flest okkar hafa einhverja sjón og erum því sjónskert. Augað er flókið líffæri og það eru margar ástæður fyrir sjónskerðingu. Þess vegna sjáum við mjög misjafnlega. Sumir hafa þröngt sjónsvið, aðrir hafa flekki inni á sjónsviðinu, sumir sjá betur í myrkri, meðan aðrir eru náttblindir, sumir sjá allt í þöku og aðrir allt bogið og afmyndað. Þó það finnst tveir sem samkvæmt mælingum hafa sömu sjón er mjög ólíklegt að þeir sjái eins.

• Hvítí stafurinn

Hvítí stafurinn er tákn okkar blindra og sjónskertra. Það eru til þrjár mismunandi gerðir af stöfum, þreifistafur, merkistafur og stuðningsstafur. Líta má á þreifistafinn sem framlengingu handarinnar til þess að við getum þreifað fyrir okkur og fundið fyrirstöður sem á vegi okkar verða.

Merkistafinn nýta sjónskertir sem merki um skerta sjón og þreifa fyrir sér með honum við erfið skilyrði t.d. í rökkri.

Hvítur stuðningsstafur er einnig tákn blindra og þau okkar sem þurfa stuðning nota hann.



Stuðningsstafur



Merkistafur



Þreifistafur

• Gerðu vart við þig



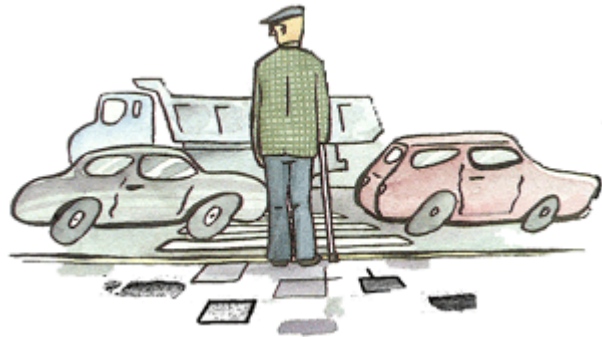
Þú sérð mig, ég sé þig ekki. Heilsaðu þegar þú hittir mig og segðu hver þú ert. Þegar þú talar við mig þar sem fleiri eru, talaðu þá við mig með nafni eða snertu öxlina á mér, svo ég átti mig á því að þú sért að tala við mig. Talaðu beint við mig, ekki fylgdarmann minn. Flest okkar heyra vel. Þú þarft ekki að vera feimin(n) við að nota orð eins og sjáðu eða sjáumst, við notum þau líka.

• Aðstoð

Spurðu, *get ég aðstoðað?* Því það er óvíst að ég þurfi á aðstoð að halda í þetta skipti, þó að við aðrar aðstæður myndi ég þiggja hjálp.

•• Við gangbrautina

Það er þægilegt að fara yfir götur þar sem hljóðmerki gefur til kynna hvenær ljósið er grænt. En það eru ekki hljóðmerki alls staðar. Þegar kviknar á græna kallinum er ágætt ef þú segir „Núna er grænt“. Ef það eru engin götuljós, hikaðu ekki við að bjóða mér aðstoð yfir götuna.



Leiðsögumaður



Ef þú fylgir mér, bjóddu mér arminn. Ég vil fá að halda um upphandlegginn á þér, ganga hálfu skrefi á eftir þér og finna þegar þú ferð upp og niður tröppur og gangstéttarbrúnir. Þegar þú vísar mér til sætis, seturðu höndina sem þú leiðir mig með á stólbakið og þá finn ég stólinn. Sama á við um handrið og annað sem þú vilt sýna mér. Þegar þú leiðbeinir mér við að finna einhvern hlut eða stað, notaðu þá orð eins og til hægri, vinstri, fyrir framan o.s.frv. Orð eins og hérna og þarna segja mér lítið.



• Þegar við skiljumst að

Láttu mig vita þegar þú ferð frá mér. Ef við skiljumst að verð ég að vita nákvæmlega hvar ég er svo ég geti bjargað mér áfram. Ef þú ferð burt í stutta stund vil ég helst ekki standa úti á miðju torgi. Mér finnst öruggara að standa við vegg eða einhvern annan fastan punkt.



- **Á biðstöðinni**

Oft stoppa margir strætisvagnar á sömu biðstöðinni. Það er gott ef þú lætur mig vita númer vagnsins sem stoppar og býður mér aðstoð við að finna innganginn í vagninn.

- **Að fara í bíl**

Stundum finnst fólki erfitt að fylgja mér í bíl, það reynir að troða mér inn í bílinn og gerir allt mjög flókið. Auðveldast er að ég opni bílinn sjálf(ur), þú sýnir mér bara húninn. Ef bílinn er opinn er fínt að sýna mér efri brúnina á hurðinni og þá átta ég mig á hæð dyranna.

- **Við matarborðið**



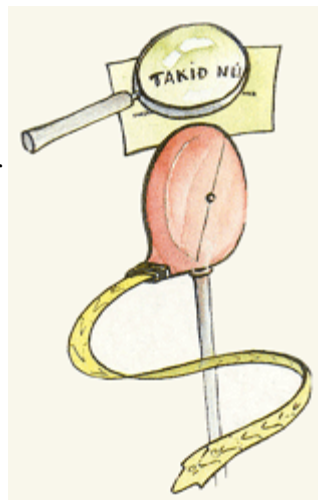
Borðsiðir skipta okkur máli. Þó auðvelt sé að nota gaffal til að þekkja sundur kjöt og kartöflur er gott ef þú segir hvaða meðlæti er og hvar það er á diskinum. Gott er að hugsa sér diskinn sem klukku. Þá segjum við t.d. að kjötið sé klukkan 6, kartöflurnar klukkan 9 og grænmetið klukkan 3.

• Verslun/biðröð

Ef þú sérð mig t.d. í búð eða banka þar sem viðskiptavinir bíða í röð eftir aðstoð, sýndu mér þá hvar endi raðarinnar er. Ef notuð eru afgreiðslunúmer, væri gott ef þú aðstoðaðir mig við að finna númer og létir mig vita þegar komið er að mér.

• Ef þú ert að afgreiða

Láttu vita þegar röðin kemur að mér. Þegar þú sýnir mér eitthvað réttu mér það í hendurnar ef hægt er. Segðu mér verðið og lýstu gæðum vörunnar. Láttu mig vita ef tilboð eru í gangi. Þegar þú gefur mér til baka, skaltu rétta mér peningana og segja mér upphæð hvers seðils og myntar. Réttu mér vöruna sem ég keypti, ekki skilja hana eftir á borðinu.



• Blindrahundur

Nokkur okkar nota blindrahunda. Hundarnir eru hjálpartæki en ekki gæludýr. Þegar þeir erum beisli, eru þeir að vinna og þá má ekki trufla þá.

Hér hafa verið talin upp nokkur atriði sem hafa mikið að segja fyrir okkur, hafðu þau í huga þegar við hittumst næst.

Sjáumst

Blindrafélagið, samtök blindra og sjónskertra á Íslandi vinnur að hagsmunamálum blindra og sjónskertra á öllu landinu. Nánari upplýsingar er hægt að fá á skrifstofu félagsins.

Texti og umsjón: Helga Einarsdóttir