

Lepszy wzrok na gwiazdkę

Ponad 75 proc. Polaków zakup świątecznych upominków odkłada na ostatni tydzień przed Wigilią. Coraz częściej nie mamy czasu nie tylko na same zakupy dla bliskich, ale też zdecydowanie mniej uwagi poświęcamy samej kwestii doboru prezentu do marzeń i gustu obdarowywanego. O pomoc w poszukiwaniu wyczekiwanych prezentów dla osób słabowidzących poprosiliśmy dr Iwonę Filipecką z bielskiej Kliniki Okulus, specjalizującą się w diagnostyce okulistycznej.

Przebywając na co dzień z osobami, które zaczynają mieć kłopoty z prawidłowym widzeniem, bliscy zwykle zauważają zmiany w ich zachowaniu związane z pogorszoną orientacją w otoczeniu. Jednak często nie zdają sobie sprawy, że poza samym leczeniem mogą im pomóc, kupując prezenty umożliwiające swobodne wykonywanie czynności życia codziennego.

Łatwiejsze życie pod choinką

Osobom słabowidzącym możemy pomóc zwiększyć komfort widzenia, dzięki wbudowaniu w okulary systemów powiększających. - Są to małe lornetki, które poprawiają widzenie. Dzięki zamocowaniu ich w ramkach okularowych są stabilne i nie spadają z nosa, a przy tym ważą zaledwie 49 gram. Ułatwiają czytanie oraz oglądanie telewizji. W zależności od potrzeb, okulary lornetowe stosujemy do dali i bliskich odległości. Istnieje też możliwość regulacji lub zastosowania indywidualnej korekcji – mówi dr Iwona Filipecka z bielskiej kliniki Okulus.

Jako bożonarodzeniowy prezent dla osób niedowidzących specjalistka proponuje lornetkę do odczytywania nazw ulic i obserwacji przedmiotów znajdujących się na drodze. Będzie ona też świetnym upominkiem dla fanów spektakli teatralnych czy kinomanów.

Kolejnym wigilijnym darem, wpływającym na komfort codziennego życia i większe poczucie niezależności może być dalmierz, czyli urządzenie dostarczające informacji o odległości, powierzchniach lub objętościach. Powszechnie stosowany w budownictwie, słabowidzącym pozwala ocenić odległość od ścian i innych przeszkód stojących na drodze. W urządzeniu tym zastosowano wibrację sygnalizującą intensywnością drgań odległość.

Prezent idealnie dopasowany

Osoby niewidome i słabowidzące stanowią bardzo niejednorodną grupę. Dlatego dobór specjalistycznych pomocy optycznych i nieoptycznych powinien mieć charakter indywidualny. - Pod uwagę należy wziąć zarówno wzrok, w przypadku osób, które jeszcze zachowały widzenie resztkowe, jak i kompensację wzroku przez inne zmysły, szczególnie dotyk i słuch. – podkreśla dr Filipecka, członek Amerykańskiej Akademii Okulistyki.

Osoby w wieku 20-30 lat są to najczęściej osoby uczące się, zatem dla nich odpowiednie będą urządzenia nagrywająco-odtwarzające dźwięki takie, jak dyktafony, odtwarzacze mp3, syntezatory mowy, wszelkiego rodzaju powiększalniki oraz monitory lub nakładki dotykowe, umożliwiające sterowanie kursorem myszy bezpośrednio z ekranu, klawiatury i notatniki brailowskie. Podobne urządzenia, odpowiednio dobrane do wykonywanych zawodów i zainteresowań, będą przydatne również dla osób w średnim wieku.

Wśród prezentów dla bliskich z problemami widzenia do wyboru mamy też lupy o dużych powiększeniach, lunetki, linały i folie optyczne. Urządzenia te mogą mieć zastosowanie w różnych warunkach i przy różnych wadach wzroku. Powiększalniki telewizyjne pozwalają na czytanie tekstów, książek, rysunków w wygodnej dla odbiorcy wielkości i kolorze.

- Urządzenia powiększające są podstawowym wyposażeniem przede wszystkim dla osób z utratą widzenia centralnego. Natomiast dla seniorów istotne znaczenie ma przede wszystkim sprzęt, umożliwiający dbałość o stan zdrowia i swobodne wykonywanie codziennych czynności. Odpowiednio zaadaptowane przedmioty i urządzenia domowego użytku, jak na przykład ciśnieniomierze, udźwiękowione wagi kuchenne i łazienkowe, wskaźniki poziomu cieczy, udźwiękowione wizjery, wyłączniki czasowo-sprężynowe, mówiące termometry łazienkowe i do pomiaru temperatury powietrza, zegarki dostosowane do możliwości percepcyjnych niewidomych i słabo widzących. Ułatwiają one prowadzenie gospodarstwa domowego, przez co dają potrzebne im poczucie niezależności – mówi dr Filipecka.

Jak rozpoznać, że nasz bliski ma problemy ze wzrokiem?

Istnieje szereg objawów świadczących o tym, że dana osoba ma trudności z prawidłowym widzeniem. - W przypadku tzw. wad wzroku (tj. wad refrakcji), które korygujemy odpowiednimi okularami są to zwykle mrużenie oczu, zbliżanie lub oddalanie oglądanych przedmiotów, trudności i dziwne zachowanie w czasie prowadzenia pojazdów albo problemy z rozpoznawaniem znajomych osób na ulicy. – mówi dr Iwona Filipecka z bielskiej Kliniki Okulus. - W przypadku poważniejszych schorzeń objawy mogą być bardziej niepokojące,

włącznie z trudnościami w poruszaniu się w obcym terenie, problemami z wyborem numerów w telefonie, zaburzeniami rozpoznawania kolorów, niechęcią do czytania ulubionych wcześniej książek lub gazet – dodaje.

**Co należy wiedzieć kupując prezent dla osoby słabowidzącej?
Radzi dr Iwona Filipecka z bielskiej Kliniki Okulus.**

W przypadku wad refrakcji, pacjenci korzystają zwykle z korekcji w postaci okularów lub soczewek kontaktowych. Decydując się na ich zakup musimy znać dokładnie wartości korekcji, rozstaw źrenic, a w przypadku soczewek kontaktowych także ich średnicę oraz promień krzywizny. Dobrze jest dysponować receptą przepisaną przez lekarza okulistę lub optometrystę. Dobór specjalnych pomocy optycznych dla słabowidzących, jak lupy lub okulary lupowe jest zdecydowanie bardziej skomplikowany. Wymaga on obecności i dokładnego dopasowania przy udziale osoby, dla której będą przeznaczone. Pomocna może być także recepta. W razie jej braku zakup bez udziału osoby zainteresowanej okazać się może prezentem niestety zupełnie bezużytecznym.

###

Informacje dodatkowe

Polski Związek Niewidomych zrzesza około **70 tysięcy osób** niewidomych i słabowidzących. To liczba zaniżona, obejmująca tylko osoby zarejestrowane. Ilość osób cierpiących z powodu znacznego upośledzenia wzroku z powodu jaskry, zmian związanych z cukrzycą, zmian zwyrodnieniowych siatkówki i innych schorzeń szacuje się w Polsce na ok. **500 tysięcy**.