

Občasník lidí z Domu sv. Cyrila a Metoděje

Vlaštofka



**Rozhovor s Milanem
Pešákem - 6**

**Představujeme
Jakuba Šivice - 9**

**Speciální mobil
pomůže v orientaci - 11**

1

2022



Vážení čtenáři,

srdečně Vás zdravím a jsem ráda, že se opět spolu setkáváme u dalšího čísla Vlačtofyky.

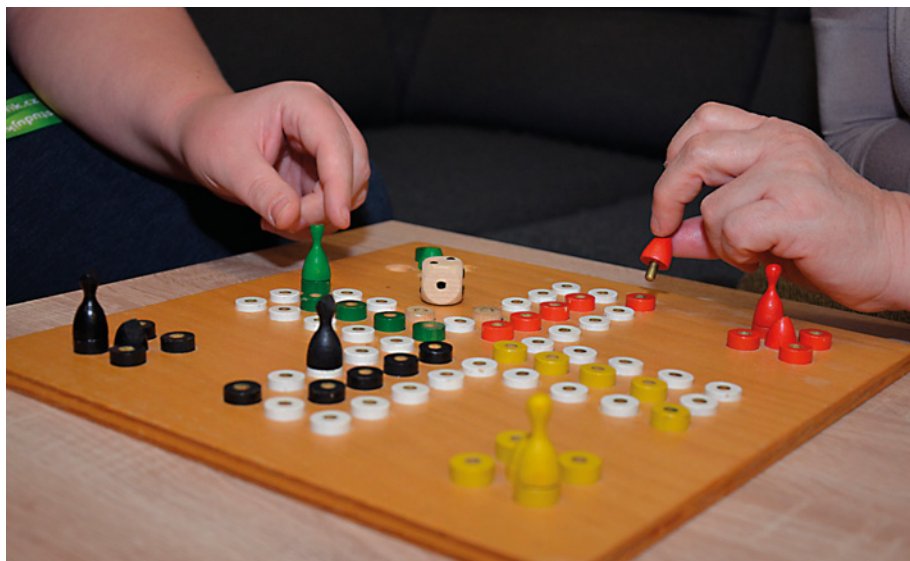
V tomto čísle se zaměříme na kompenzační pomůcky. Ty jsou nedílnou součástí života každého člověka se zrakovým postižením. Vidící člověk nemusí složitě řešit, jak se dostat do práce, uvařit si jídlo, jak uklidit byt, přečíst si knihu či spárovat k sobě dvě stejné ponožky. Nevidomá osoba to má ale zcela jinak.

Aby se nevidomí cítili jako plnohodnotní členové naší společnosti a nestáli v roli nesamostatných outsiderů odkázaných na pomoc druhých, využívají kompenzační pomůcky. Ty usnadňují zvládání běžných činností dne, výrazně zvyšují jejich samostatnost a dodávají pocit bezpečí.

Určitě je důležité se také zmínit, že kompenzační pomůcky jsou různé. Některé mluví či vydávají akustické tóny, jiné vibrují. Některé jsou zase naopak díky svému tvaru velmi dobře rozeznatelné hmatem. Všechny ovšem hrají v životě nevidomých nezastupitelnou roli. Zajímá vás jakou? To se dozvíte na dalších stránkách.

Přeji Vám příjemné čtení.

Zuzana Janků, vedoucí Domu sv. Cyrila a Metoděje



• Známa desková hra „Člověče, nezlob se“ existuje i ve verzi pro nevidomé, foto Vladimír Herman



Základní rozdělení pomůcek



- Mezi klienty se zrakovým postižením jsou oblíbené zejména mluvicí a také hmatové hodinky, foto V. Herman

Pomůček pro zrakově postižené není vůbec málo a jejich nabídka se stále rozšiřuje. Dělení těchto pomůček je různé, ale nejčastěji je možno se setkat s dělením na tři hlavní části.

Do první skupiny se řadí pomůcky, které umožňují nebo usnadňují orientaci a pohyb nevidomého. Typickým příkladem je bílá hůl, o které je podrobně psáno na další stránce časopisu. Do druhé skupiny řadíme pomůcky pro každodenní použití a do domácnosti a můžeme sem zařadit např. hodinky, šablony pro bankovky apod. Třetí skupinu tvoří pomůcky pro zpřístupnění a zpracování informací. Patří sem např. různé kamerové lupy a speciálně upravené počítače. Pomůcky z této třetí skupiny bývají obvykle nejnákladnější. Tak jako na ostatní pomůc-

ky pro zrakově handicapované i na ty nejdražší přispívá z velké většiny stát, pouze menší část si uživatel hradí sám. I když jejich vývoj v posledních letech, např. v oblasti tzv. „umělé inteligence“, je obrovský, stále tyto pomůcky pouze pomáhají nahradit zrakový handicap, ale plně nahradit zrak zatím nedokáží. Vývoj v jednotlivých oblastech pomůček bude pokračovat i nadále a bude nesmírně zajímavé, kam až se pomůcky pro nevidomé a slabozraké uživatele v budoucnu posunou.

Václav Burda



• Při výuce prostorové orientace zůstává bílá hůl tou nejdůležitější a nezastupitelnou pomůckou, foto Vladimír Herman

I tradiční bílá vodící hůl se neustále vyvíjí a vylepšuje

Bílá hůl, nejdůležitější pomůcka člověka se zrakovým postižením, ať už nevidomého nebo slabozrakého, při samostatném pohybu. Pomáhá mu informovat veřejnost, že má zrakové postižení, chrání ho před překážkami nebo pády a pomáhá mu orientovat se v prostoru nebo na trasách, které využívá.

Záleží také na tom, jakou hůl používá. Orientační, někdy „dlouhé“ hole se používají především v samostatném pohybu a prostorové orientaci a jsou nejdelší, běžně 110 až 140 cm. Signa-

lizační hole se používají ke zviditelnění lidí slabozrakých nebo nevidomých s vodícím psem, např. v dopravě. Ty jsou kratší. A nakonec existují také opěrné hole, jejichž bílá barva rovněž



signalizuje zrakové postižení. Ty jsou pro lidi, kteří mají také pohybové omezení. Můžou být buď krátké opěrné hole, nebo i francouzské hole.

Pokud uvidíte červenobílou hůl, signalizuje to, že její majitel má kombinované postižení zraku a sluchu. Lidé nevidomí nedoslýchaví, neslyšící slabozrací nebo lidé s hluchoslepotou potřebují také dát okolí najevo, že vyžadují správný přístup, bezpečí v provozu, apod.

Protože technika jde stále kupředu, je snaha hole vyvíjet a vylepšovat. Už nějakou dobu je možné zakoupit hůl se zabudovaným vysílačem pro nevidomé („VPN“), pomocí jehož tlačítek je možné zjistit např., k jaké budově dotyčný přišel, kde najde vchod, jaký autobusový spoj zrovna přijel a další informace. VPN se pak dá zakoupit i samostatně a je také velmi užitečnou pomůckou pro samostatný pohyb.

Vznikají i různé vědecké projekty, jak hole vylepšit například GPS systémem s propojením s chytrým telefonem. Vědcům ve Stanfordu se také povedlo vytvořit chytrou samonavigační hůl se senzory, ke které se inspirovali především u autonomních vozidel. Zatím je to prototyp, který by se podle vědců mohl v budoucnu stát dostupnou pomůckou.

Něco málo z historie bílých holí...

Bílá hůl byla původně určena pouze na ochranu těla před překážkou. Ve

20. století s pokrokem dopravy bylo potřeba označení nevidomých osob. V Evropě se zkoušely červené praporky nebo žluté pásky s třemi černými body. V roce 1921 se fotograf James Biggs z Bristolu cítil po ztrátě zraku ohrožen dopravou a proto si začal svou vycházkovou hůl natírat na bílo. Ve Francii ve stejné době přišli s nápadem použití bílých holí u nevidomých po inspiraci pařížskými strážníky, kteří bílou hůl využívali k organizování dopravy. Bílá hůl se rozšířila do celé Evropy a po pokusech USA o zavedení černé hole nahradili i tam černou barvu bílou. Orientační funkci získala hůl v roce 1944 v armádní nemocnici pro slepé válečné veterány v USA, kde dva učitelé ze školy pro nevidomé vytvořili techniku práce s holí a začali školit instruktory. Od poloviny 70. let se techniky bílé hole dostaly i do Československa.

Marie Kořínková



- Skupina holí, které používají zrakově handicapovaní uživatelé zahrnuje hůl bílou, červenobílou, opěrnou a také hůl francouzskou, foto Vladimír Herman



„Nejlepší je, že na svém počítači mám přístup k tisícům knih ze zvukové knihovny,“ prozradil Milan Pešák z družstva Spektra

Výrobní družstvo nevidomých Spektra dodává pomůcky pro zrakově handicapované obyvatele ve Vlaštickách už mnoho let. Již od sametové revoluce až do dnešních dnů je spjat se Spektrou nevidomý Milan Pešák. Pan Pešák řadu let působil také jako prezident Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých. V roce 2010 byl mimo jiné zvolen do Senátu České republiky a stal se prvním nevidomým senátorem v Česku. Je ženatý a má dvě děti. Využili jsme příležitosti a pana Pešáka jsme, vzhledem k jeho znalostem na poli pomůcek pro nevidomé, požádali o rozhovor.

• **Jak dlouho už nabízíte speciální pomůcky pro nevidomé? Zaznamenal jste za tu dobu jejich vývoj?**

Výrobní družstvo nevidomých Spektra nabízí kompenzační pomůcky již 33 let. Začínali jsme s kamerovými lupami, které měly velkou kulatou kameru připojenou k běžné televizi, a s počítači, do nichž se hlasový odečítač montoval prostřednictvím železné karty s tisknutými spoji. Internet, a tedy



• Milan Pešák na výstavě pomůcek, foto archiv Výrobního družstva nevidomých Spektra

ani jakákoli počítačová komunikace mezi uživateli počítačů, tehdy neexistovaly. Dnes nabízíme celou řadu stolních i přenosných kamerových lup a počítače, které zvětšují takřka cokoli a ozvučují spoustu programů. Jsou neporovnatelně rychlejší a díky internetu mohou stahovat a k poslechu připravit knížky, rádia i zprávy pro kohokoli a od kohokoli.



- **O co mají lidé se zrakovým handicapem největší zájem?**

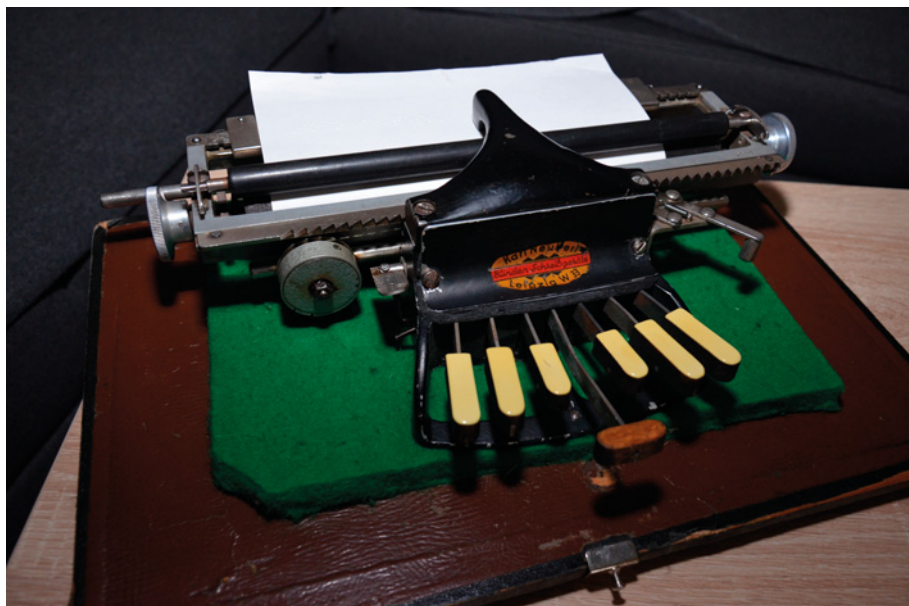
O optické lupy do ruky a o kame-
rové lupy, které kromě zvětšení jsou
schopny zobrazit text také přechít
lidským hlasem. Jsou to jak stolní lupy
pro pohodlné čtení knih, tak přenosné
lupy do terénu, například Compact 10
HD od holandského výrobce Optelec.
Jejich obraz i kvalita rozpoznávání tex-
tu je mnohem lepší, než když se čte za
použití mobilních telefonů nebo ta-
bletů. Velký zájem je také o zvětšující
a mluvicí počítače, včetně počítačů se
zjednodušeným ovládáním. Ty jsou ur-
čené zejména pro seniory, kteří nemají
žádnou zkušenost s prací na počítači,
a je možné je ovládat pomocí dálkové-
ho ovladače.

- **Jak je to s finanční dostupností těchto pomůcek? Je jejich pořízení v možnostech jednotlivců, nebo je zapotřebí vždy pomoci nějaké instituce?**

V České republice funguje vel-
mi dobrý systém příspěvků na nákup
speciálních pomůcek. O příspěvek lze
požádat na Úřadech práce (požádat
si mohou i děti či senioři, tedy osoby,
které nepracují). Díky tomuto příspěv-
ku jsou veškeré pomůcky dobře do-
stupné všem zájemcům, včetně těch
s opravdu nízkým příjmem.

- **Co považujete za největší technický zázrak v pomůckách Vy osobně?**

Pro mě osobně je nejlepší, že na
svém počítači mám přístup k tisícům



● *Mechanický Pichtův psací stroj je mezi nevidomými pořád hojně využíváný, foto Vladimír Herman*



• Obyvatelé ve Vlastovičkách používají např. čtečku etiket Penfriend (nahore), dále chytrý náramek Sunuband, který majitele při pohybu upozorní na překážku a pomáhá tak samostatnému pohybu (uprostřed), nebo VPN vysílač, který uživateli sdělí mimo jiné informace o konkrétní lince hromadné dopravy či popíše vybranou budovu u které uživatel stojí (dole), foto Vladimír Herman

knih a časopisů z Knihovny digitálních dokumentů nebo Knihovny a tiskárny K. E. Macana. Na svém počítači mám navíc i veškerou svou oblíbenou hudbu. A na rozdíl od knihovny CD přesně vím, pro kterou písničku nebo pro

kterou desku sáhnou, abych si ji přehrál. Když si nemůžu vybrat, tak si pustím digitální rádio a třeba nějakou moravskou stanicí, kterou u nás v Praze na běžném rádiu nechytím. Na počítači si můžu přehrát také spoustu televizních programů a dokumentárních filmů nebo sportovních přenosů z mých oblíbených automobilových závodů, o kterých jsem v mládí jen snil.

• **Je ještě vůbec kam se ve vývoji pomůcek pro nevidomé posunout?**

Určitě ano. Pro slabozraké je důležité, aby kamery a zobrazovací displeje byly stále kvalitnější a aby počítače, chytré telefony nebo tablety toho uměly co nejvíce. Určitě bude fajn, když přenosné kamerové lupy budou ještě lehčí a tím lépe použitelné třeba v obchodě, na úřadě nebo u lékaře. A když si svou oblíbenou zvukovou knihu budu moci pouštět z počítače ve své posteli, aniž bych kohokoli rušil a měl na břichu notebook.

Možná se objeví pomůcky, které si dnes ani nedovedu představit. Ale i kdyby ne, je určitě třeba, aby zůstaly zachovány ty kategorie pomůcek, které máme k dispozici dnes. A věřte, že i to znamená velkou práci a značné úsilí.

Krásný rok 2022 Vám za celý tým výrobního družstva nevidomých SPEKTRA přeje Milan Pešák

• **Děkujeme za odpovědi.**

Jana Velčovská



Jakub Šivic



• Obyvatel domu Jakub Šivic hraje na hudební nástroj, který se nazývá kalimba, foto Vladimír Herman

V tomto čísle Vám představíme novou posilu redakční rady Vlaštofky, která se jmenuje Jakub Šivic. Jakub (32) je mladý muž, který pochází z obce Trojanovice, jež leží kousek od Frenštátu pod Radhoštěm, a je od narození nevidomý. Jakub k nám do Vlaštoviček přišel v průběhu podzimu 2021 a jeho hlavním cílem je nabytí dalších znalostí a postupů pro své větší osamostatnění.

Jakubovou velkou vášní je hudba. Jakub vystudoval v Praze konzervatoř, obor klarinet, a kromě tohoto nástroje hraje ještě na klavír. Po škole byl doma členem cimbálové kapely Radhošť, s kterou absolvoval spoustu koncertů po celé České republice. Rád by se hudbě věnoval i nadále, proto se snaží najít kontakt na učitele či nějaký hudební soubor či skupinu v Opavě či

blízkém okolí.

Kromě hudby má rád detektivky a taky společenské hry. „Mám rád hry deskové, karetní, dřívě jsem měl v oblibě např. šachy, ale nyní je již těch her více, které se mi líbí,“ popisuje Jakub další z řady koníčků, které ho baví. Jakub také rád pracuje s počítačem a zajímá se aktivně o novinky, které se v této oblasti objevují.



Obyvatelka domu se zúčastnila fotosoutěže



• Obyvatelka domu Eva Rohovská tentokrát před objektivem fotoaparátu, foto Vladimír Herman

Letošního ročníku fotosoutěže Můj svět, kterou každoročně pořádá Charita Opava, se poprvé účastnila i Eva Rohovská – obyvatelka Domu sv. Cyrila a Metoděje. A třebaže nevyhrála, v žádném případě své účasti v soutěži nelituje.

„Nyní fotím na můj mobil, dříve to bylo na skutečný fotoaparát a stále mě to hrozně baví. O tomto mém koníčku věděli někteří zaměstnanci v domě již delší dobu a ti mi vlastně navrhli, že bych se této soutěže mohla zúčastnit,“ prozradila slečna Eva. Dlouho neváhala a poslala tři své snímky do soutěže, konkrétně v rámci kategorie „Jak

to vidím já“, která je určena klientům charitních zařízení. „Fotím to, co mě zaujme a co mám ráda, často přírodu, zvířata anebo taky kamarády v zajímavých situacích.“ popisuje Eva Rohovská na jaká témata se nejčastěji zaměřuje.

„Focení je pro mě relax a v podstatě odpočinek od každodenních starostí. A když se občas stane, že mi někdo z mých kamarádů nějaký snímek pochválí, tak z toho mám radost,“ dodává Eva. Pokud bude fotosoutěž Můj svět pokračovat i napřesrok, hodlá se jí s největší pravděpodobností opět zúčastnit.



Speciální mobil pomůže v orientaci v prostoru

Život bez mobilního telefonu s množstvím aplikací, které usnadňují různé činnosti, si snad dnes už ani neumíme představit. Nové technologie umožňují jeho používání také lidem s různými handicapy. Jeden takovýto speciální telefon SmartVision 2 NAVi, určený pro nevidomé, používají také klienti Domu sv. Cyrila a Metoděje.

SmartVision 2 NAVi je speciální mobilní telefon s hlasovým výstupem, který je navíc vybaven offline mapovým prostředím. To výrazně usnadňuje klientům samostatný pohyb a prostorovou orientaci. Pomocí GPS navigace se nyní i osoby s těžkým postižením zraku snadněji dostanou k vytyčenému cíli. Kromě běžných funkcí jako je rádio, kalkulačka nebo hodiny má zvětšovací lupu, kterou využijí osoby se zbytky zraku například pro čtení

jízdních řádů nebo cenovek v obchodě. Další speciální funkcí je tzv. BOOK Reader. Jedná se o aplikaci, která dokáže nevidomým předčítat knihy nebo písemné dokumenty.

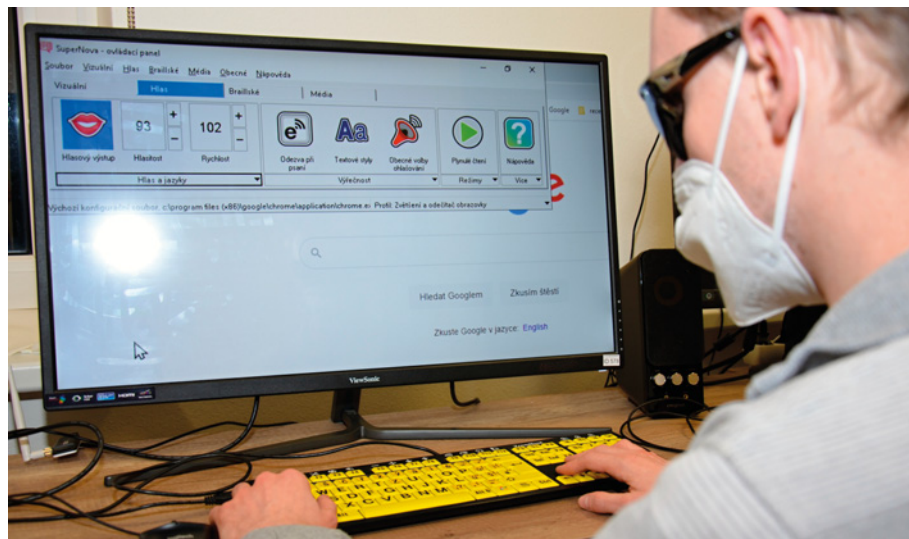
Nový mobilní telefon SmartVision 2 NAVi vede klienty Vlaštoviček k mnohem větší samostatnosti, usnadňuje jim samostatný pohyb a je velkým pomocníkem při orientaci po okolí. Ve Vlaštovičkách si ho mohli pořídit díky podpoře Moneta Money Bank. **(im)**



• Telefon SmartVision 2 lze ovládat pomocí dotykové obrazovky i pomocí hardwarové klávesnice, foto Vladimír Herman



SUPERNOVA zvládá čtení textu



• Uživatel při práci s programem Supernova v počítačové učebně ve Vlaštovičkách, foto V. Herman

Pro lidi s těžkým postižením zraku je velmi obtížné dostat se k běžně dostupným informacím, počínaje zpravodajstvím a konče například časy odjezdů autobusů, otevírací dobou na úřadech a podobně. Také zde pomáhá moderní technika, konkrétně počítač, který je vybavený nejrůznějšími programy. Jeden z takovýchto malých zázraků se jmenuje Supernova.

Supernova je speciální počítačový program, který je pro klienty s těžkým postižením zraku opravdu velmi účinným pomocníkem. Nejen, že umožňuje zvětšení textu na obrazovce notebooku nebo počítače, ale je rovnou vybaven i hlasovou syntézou na předčítání textů zobrazených na ploše monitoru. Velkou výhodou programu je jeho jednoduché ovládání a velmi snadná orientace v počítačovém prostředí. Nabízí také mnoho podpůrných funkcí, jako například skenování doku-

mentů, čtení knih, stahování časopisů nebo poslouchání nejrůznějších rozhlasových stanic.

„Supernovu klienti využijí nejen při trávení volného času, ale také při studiu nebo v rámci svého zaměstnání,“ pochvaluje si vedoucí Domu sv. Cyrila a Metoděje Zuzana Janků, *„velmi děkujeme Nadaci profesora Vejdovského, díky které jsme ji mohli loni upgradovat ze zastaralé verze 18 na moderní verzi 20.“*

(im)



Kromě technických pomůcek existují ještě další kategorie

- Pro samostatný pohyb je to např. bílá hůl, vysílač pro nevidomé (VPN) nebo chytrý náramek pro nevidomé.
- Pro domácnost mluvicí váhy, pásma, teploměry, tlakoměry, indikátor barev, který rozpozná barvy např. oblečení před praním, ozvučený indikátor hladiny pro nalévání nápojů, rozlišovače mincí a bankovek, hmatové nebo mluvicí hodinky, a mnoho dalších.
- Pro psaní Braillova písma je nejpoužívanější Pichtův psací stroj, k zápisu latiniky slouží hmatové a podpisové šablony. Pro čtení u slabozrakých různé lupy, ruční, osvětlené nebo elektronické, pro nevidomé pak čtečky textu.
- Dále také existují pomůcky k označování dokumentů, koření, spotřebičů atd., a to etikety i s elektronickou čtečkou, kde si každý může hlasově označit každou etiketu podle sebe nebo dymokleště s páskou pro tvoření nálepek v Braillově písmu.
- Pro volný čas existují různé hmatové nebo sluchové hry, karetní hry či Scrabble doplněné o Braillovo písmo, upravené stolní hry jako šachy či Člověče, nezlob se!, a ke sportu např. zvukový míč, zvuková střelba, stolní tenis pro nevidomé nebo tandemová kola.
- A věděli jste, že vodící pes je také považován za pomůcku?



• Pro rozlišení jednotlivých mincí mohou zrakově handicapovaní používat zásobník na mince, vedle něj je umístěno mluvicí pásmo, foto Vladimír Herman

Poděkování

Kompenzační pomůcky jsou pro život lidí se zrakovým postižením naprosto nezbytné. Jejich pořizovací cena je ovšem vysoká. Mnohdy bychom si je nemohli dovolit bez podpory nejrůznějších nadací. Pomocnou ruku nám pravidelně poskytuje Nadace Leontinka, Nadace profesora Vejvodského a Nadační fond Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. V loňském roce nás také při nákupu kompenzačních pomůcek podpořila Moneta Money Bank. Všem našim podporovatelům moc děkujeme a těšíme se na další spolupráci.

Zuzana Janků



nadace leontinka



světluška



Nadační fond
Českého rozhlasu



- Na snímku je reliéfní braillovská tiskárna, která dokáže tisknout i v černotisku, foto Vladimír Herman



S humorem jde všechno líp

- Říká velikonoční beránek smutně:
„Jsem z formy.“
- Baví se dva chlapi v hospodě a jeden se ptá druhého: „Tak co? Udělali jste s manželkou o Velikonocích dobrý skutek?“ „Ano, přišla tchyně a my jsme jí udělali takovou výjimku.“ „A jakou?“ „Pustili jsme ji dovnitř.“
- „Pane vrchní, když máme ty Velikonoce, přineste mi svěží jarní kávu.“
„Lituji, pane, ale Jar nám právě došel.“

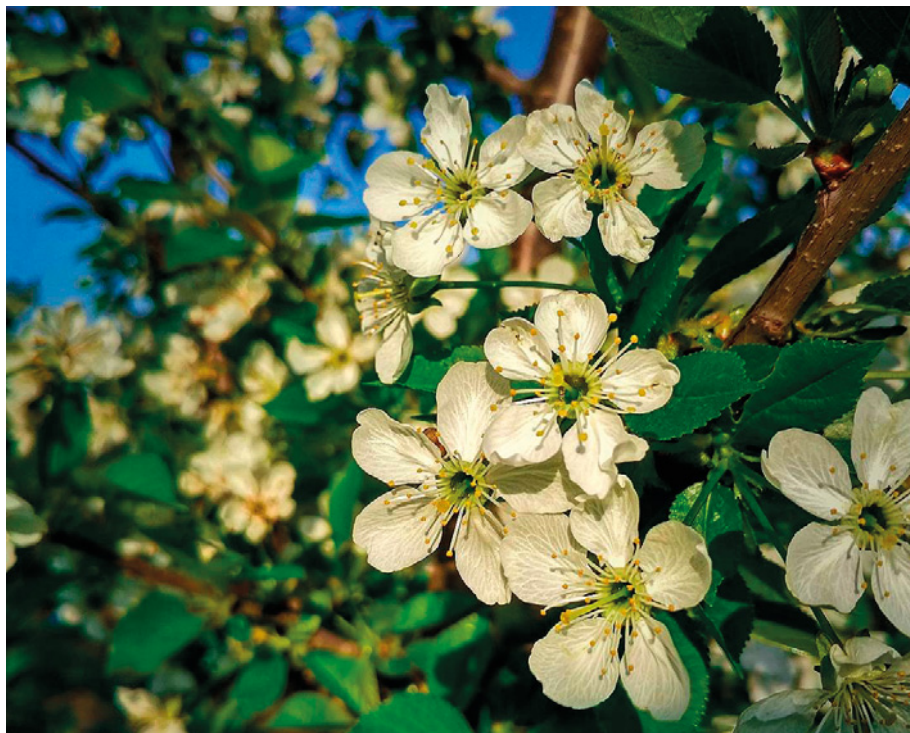


Osmisměrka



- „Jestli okamžitě nepřestanete křičet, něco si ode mě vykoledujete!“ straší žáky učitelka.
„A nevádí, že nemáme pomlázky?“
- Ptá se Pepíček pana faráře: „Je to pravda, velebný pane, že všechny zvony letí o Velikonocích do Říma?“ „Ano, to je pravda.“ „Tak to ten náš asi neměl na letenku.“
- „Tak už nevím, čím bych ještě udělala manželovi na Velikonoce radost,“ svěřuje se jedna přítelkyně druhé. „A co kdybys mu zkusila utéct?“

Slova: tyflopomůcky, indikátor, showdown, hladinka, scrabble, Braille, hodinky, vysílač, čtečka, picht, lupa, hůl.




Požehnané Velikonoce z Vlašoviček!

Není tmy, kterou by nemohlo rozzářit světlo lásky. Přejeme všem svým přátelům, dobrodincům i sympatizantům požehnané Velikonoce.

Klienti a zaměstnanci Domu sv. Cyrila a Metoděje

Redakční rada

Koordinace: Zuzana Janků, Václav Burda, Pavlína Králová, Vladimír Herman, Ivo Mludek, Marie Kořínková, Marie Hanušová. Výkonní redaktori: Marek Kukla, Jakub Šivic. Foto přední a zadní strany obálky: Vladimír Herman. Časopis Vlaštofka je dílem obyvatel domu.

Vydavatel:  Charita Opava
Přemyslovců 26, 747 07 Opava-Jaktař



Dům sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlašovičkách
Marie Dolanské 19, 746 01 Opava-Vlašovičky
Telefon: 553 793 401; mobil: 733 741 304
e-mail: vlastovicky@charitaopava.cz

Toto číslo vyšlo 4. dubna 2022 v nákladu 800 výtisků a je již 92. v pořadí od vzniku časopisu.

Vytiskl RETIS s.r.o. Povoleno Ministerstvem kultury České republiky, MK ČR E 13841.

Pokud si nepřejete, aby Vám byla Vlaštofka nadále zasílána, informujte nás na e-mail vlastovicky@charitaopava.cz a jako předmět uveďte „ODHLÁSIT“, případně písemně na adresu Charita Opava.