

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Samostatný pohyb jako nástroj pro zkvalitnění života lidí  
s těžkým zrakovým postižením

Independent movements as a tool for improving lives of people  
with severe visual impairments.

Bc. Tereza Langerová

Vedoucí práce: PhDr. Pavlína Šumníková, Ph.D.

Studijní program: Speciální pedagogika

Studijní obor: Speciální pedagogika

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci na téma Samostatný pohyb jako nástroj pro zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 15. 4. 2016

.....

podpis

## Poděkování

Děkuji PhDr. Pavlíně Šumníkové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala respondentům výzkumu a také své rodině a partnerovi, kteří mi byli při psaní diplomové práce velkou oporou.

## Abstrakt

Tato diplomová práce se zaměřuje na problematiku kvality života osob s těžkým zrakovým postižením. Jejím cílem je poskytnout odpověď na výzkumnou otázku na vliv samostatného pohybu na kvalitu života člověka se zrakovým handicapem. Výzkum, který se opírá o vymezení základních teoretických konceptů a přístupů včetně terminologického aparátu, je realizován formou analýzy dostupných pramenů a formou řízených rozhovorů. Práce identifikuje aspekty zkvalitnění života v důsledku samostatného pohybu a nácviku prostorové orientace i faktory, které určují míru tohoto zkvalitnění v individuálních případech. Třebaže se situace v poslední době zlepšuje, je nutné v tomto trendu nejen pokračovat, ale také se více přibližovat k vizi inkluze.

Klíčová slova: kvalita života, těžké zrakové postižení, prostorová orientace a samostatný pohyb, bariéry, samostatnost

## Abstract

This dissertation thesis focuses on life quality of visually impaired people. The aim is to give an answer to a research question which was: How an independent, unsupported movement activity influences the quality of life of visually impaired people. Research that is based on definition of the basic theoretical concepts and attitudes including its terminology is realized in form of the analysis of available sources and in form of the regulated, controlled interviews. This thesis identifies the aspects of life improvement as a result of independent activity and of training of spatial orientation as well as the determinants that set and specify the extent and the degree of this improvement in the individual cases. Although nowadays, the situation and the visually impaired people's lives are being improved, it is necessary to continue this trend and to come nearer the vision of new coming inclusion.

Key words: quality of life, severe visual impairment, mobility and orientation, barriers, self-care

# Obsah

1	Úvod.....	9
2	Vymezení teoretických východisek .....	11
2.1	Člověk s těžkým zrakovým postižením .....	11
2.1.1	Etiologie těžkého zrakového postižení .....	12
2.2	Kvalita života.....	13
2.3	Pohyb a motorické učení .....	14
2.4	Prostorová orientace a samostatný pohyb.....	15
2.4.1	Kognitivní mapování .....	17
2.5	Základní oblasti nácviku POSP.....	18
2.5.1	Techniky bez hole .....	19
2.5.2	Techniky dlouhé hole a nácvik chůze s holí .....	21
2.6	Vodící linie, orientační body .....	22
2.7	Kognitivní procesy ve vztahu k POSP.....	24
2.7.1	Pozornost .....	24
2.7.2	Vnímání .....	24
2.7.3	Paměť.....	25
2.7.4	Myšlení a řeč .....	25
2.8	Rodina člověka se zrakovým postižením .....	26
2.8.1	Rodina a POSP .....	27
2.9	Bariéry u ZP.....	29
2.9.1	Architektonické bariéry .....	29
2.9.2	Komunikační bariéry .....	34
2.9.3	Informační bariéry.....	35
2.9.4	Postojové bariéry směrem od intaktní populace.....	36
2.9.5	Vnitřní bariéry lidí s těžkým ZP .....	39
2.10	Kompenzace u ZP.....	40

2.10.1	Sluch jako kompenzační smysl .....	40
2.10.2	Hmat jako kompenzační smysl .....	41
2.10.3	Čich a chuť jako kompenzační smysly .....	42
2.11	Kompenzační pomůcky pro zlepšení POSP .....	42
2.11.1	Bílá hůl .....	43
2.11.2	Vodící pes .....	45
2.11.3	Povelové vysílače .....	46
2.11.4	Informační pomůcky .....	47
3	Samostatný pohyb jako nástroj pro zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením .....	48
3.1	Prostorová orientace a samostatný pohyb .....	48
3.1.1	Rodina a první samostatná chůze .....	48
3.1.2	POSP v rámci vzdělávacích institucí .....	50
3.2	Mobilita .....	53
3.3	Komunikace s lidmi, začlenění do společnosti .....	56
3.4	Využívání kompenzačních pomůcek .....	57
3.4.1	Vodící pes .....	59
3.5	Faktory, ovlivňující míru zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením .....	62
3.5.1	Strach a úzkost .....	62
3.5.2	Zkušenosti s bariérami .....	63
3.5.3	Povahové rysy a osobnost člověka s postižením .....	65
3.5.4	Kombinovaná postižení .....	67
3.5.5	Rodinné zázemí .....	67
3.5.6	Četnost a kvalita nácviku POSP .....	69
4	Závěr .....	72
5	Seznam zdrojů .....	75

6	Seznam obrázků .....	81
7	Seznam příloh .....	82



# 1 Úvod

Tato práce se zabývá tématem samostatného pohybu osob s těžkým zrakovým postižením (ZP). V rámci speciální pedagogiky spadá tato diplomová práce pod obor oftalmopedie<sup>1</sup> (resp. tyflopédie). Tyto termíny se dají v současné době považovat za shodné.

Během vývoje lidstva byli handicapovaní přijímáni různě. Ve starověku byli likvidováni, ve středověku bráni jako chudáci či otroci a až v době renesance a osvícenství se o nich začalo uvažovat jako o lidech. První snahy o vzdělávání nevidomých a slabozrakých na našem území nalezneme v 19. století. První ústav pro nevidomé byl založen v Praze roku 1807 na Hradčanech Aloisem Klárem. Postupně se vytvářely další ústavy (např. Janem Deylem) a začalo se dbát na výchovu a vzdělávání nevidomých dětí. Neopomeňme knihovnu pro nevidomé, kterou založil Karel Emanuel Macan a která začala plně fungovat v roce 1926. V 60. letech 20. století došlo k prvním pokusům o speciální třídy pro děti zrakově postižené, které pak vedly k založení specializovaných škol i s internáty (Tyflonet, 2010).

V současné době nelze přehlédnout značné snahy o integraci lidí s handicapem do většinové společnosti. Realizace inkluze je však stále značně vzdálena a z tohoto důvodu jsem zvolila téma diplomové práce Samostatný pohyb jako nástroj pro zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením, a pomohla tak umožnit zlepšení vztahů většinové společnosti s lidmi se zrakovým postižením a tím přispět ke speciálně pedagogickému posunu směrem k inkluzivnímu prostředí.

Cílem práce je odpovědět na výzkumnou otázku, zda prostorová orientace a samostatný pohyb (dále POSP) přispívá ke zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením.

---

<sup>1</sup> Obor speciální pedagogiky, který se zabývá „výchovou, vzděláváním a rozvojem osob se zrakovým postižením“ (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

Za účelem dosažení výše uvedeného hlavního cíle práce byly dále formulovány následující dílčí cíle:

- 1) Zkoumat vliv POSP na kvalitu života lidí s těžkým zrakovým postižením a identifikovat aspekty zkvalitnění života osob s těžkým zrakovým postižením.
- 2) Identifikovat faktory ovlivňující míru zkvalitnění života osob s těžkým zrakovým postižením.

Provedená analýza se opírá o vymezení teoretického rámce v kapitole 2. Vlastní kvalitativní výzkum byl proveden formou řízených rozhovorů<sup>2</sup> (Hendl, 2005) a metodou kritické analýzy dostupných pramenů. Řízené rozhovory byly uskutečněny s osmi respondenty. Popis vzorku respondentů je uveden v příloze A. Použité prameny jsou uvedeny v seznamu zdrojů.

Struktura diplomové práce je následující. První část představuje vymezení teoretického rámce, kde jsou vyloženy pro práci stěžejní pojmy. Ve druhé části práce jsou předneseny výsledky provedené analýzy. Poslední část práce formuluje závěry a navrhaná opatření. Vzhledem k charakteru a rozsahu práce se výzkum zaměřuje pouze na následující oblasti: začlenění do společnosti, překonávání bariér a dosahování samostatnosti.

---

<sup>2</sup> Data byla získána metodou rozhovoru pomocí návodu. Dle Hendla (2005): „Rozhovor s návodem dává tazateli možnost co nejvýhodněji využít čas k interview. Současně umožňuje provést rozhovory s několika lidmi strukturovaněji a ulehčuje jejich srovnání. Pomáhá udržet zaměření rozhovoru, ale dovoluje dotazovanému zároveň uplatnit vlastní perspektivy a zkušenosti.“

## 2 Vymezení teoretických východisek

Následující kapitola je věnována vymezení základních tematicky relevantních teoretických východisek práce, o které se pak opírá kritická analýza, jejíž výsledky jsou prezentovány v kapitole 3.

Ve vzájemných souvislostech jsou níže vymezeny elementární pojmy jako je kvalita života, osoba s těžkým zrakovým postižením nebo prostorová orientace a samostatný pohyb a existující teoretické koncepty (např. klasifikace dle WHO, zásady nácviku POSP aj.).

Provedená rešerše literatury ukázala, že téma kvality života osob s těžkým zrakovým postižením je řešeno mnoha autory. Zajímavým způsobem vykládá problematiku kvality života u lidí se smyslovým postižením Ludíková (2012), nicméně se zaměřuje pouze na kvalitu života v prostředí vzdělávacích institucí. Dostupná literatura řešící téma prostorové orientace a samostatného pohybu osob se zrakovým postižením se často nezabývá otázkou kvality života těchto osob, např. Wiener (2010b), Slouka (2013). Nelze opomenout ani pohledy jiných oborů. Z pohledu psychologie je vzhledem k tématu této práce zajímavá publikace od Litvaka (1979), která seznamuje s odlišnostmi v kognitivních procesech nevidomých a slabozrakých ve vztahu k vidící populaci. V obecné rovině je problém kvality života řešen v příručce Cumminse (1997). Historie a teorie nácviku POSP je vyložena v díle Wienera a Welshe (Wiener, Welsh, et al., 2010a). Kvalita života lidí se zrakovým postižením v souvislosti s pohybovou aktivitou a sportem je řešena v článku od Kamelské a Mazurka (Kamelska, Mazurek, 2015).

Žádný z výše uvedených textů se však nezabývá POSP jako nástrojem pro zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením, které je tématem této diplomové práce.

### 2.1 Člověk s těžkým zrakovým postižením

Tato práce se zabývá kvalitou života lidí s těžkým zrakovým postižením. Je tedy důležité vymezit pojem těžké zrakové postižení. Autoři představují různé způsoby klasifikace zrakových vad. Za těžké postižení zraku je „většinou považována taková úroveň vizuální percepce, při které je zrak užíván se

značným omezením“ (Květoňová, Šumníková, 2010). Pro upřesnění použijeme klasifikaci zrakového postižení dle WHO (2006 in Slowík, 2010), která vypadá následovně:

- střední slabozrakost,
- silná slabozrakost,
- těžce slabý zrak,
- praktická nevidomost,
- úplná nevidomost.

Finková, Ludíková, et al. (2007) dále rozlišují:

- osoby nevidomé,
- osoby se zbytky zraku,
- osoby slabozraké,
- osoby s poruchou binokulárního vidění.

Těžké zrakové postižení se dále dělí dle Krause (in Finková, Ludíková, et al., 2007):

- praktická nevidomost,
- skutečná slepota,
- plná slepota.

### 2.1.1 Etiologie těžkého zrakového postižení

„Zrakově postižení lidé tvoří heterogenní skupinu, porucha jejich zrakových funkcí může být různě závažná, kvalitativně odlišná, může vzniknout v různém období a je spojená s rozdílným rizikem vzniku kombinovaného postižení“ (Vágnerová, 2004). Podle doby vzniku je možné rozdělit těžká zraková postižení na vrozená a získaná.

Vrozená těžká zraková vada záleží na dědičnosti či při narušení plodu v prenatálním stádiu fyzikálními, mechanickými či chemickými faktory. Dále onemocnění matky v době těhotenství (např. zarděnky, toxoplasmosa) či metabolické poruchy, které mohou mít u nenarozeného dítěte následek anoftalmus či mikroftalmus nebo glaukomy či katarakty (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

Mezi nejčastější časně získané zrakové postižení patří retinopatie nedonošených, která vzniká při předávkování kyslíkem v inkubátoru. Dále do skupiny získaných vad řadíme různá mechanická poškození oka nebo ztráta zraku v důsledku dalších onemocnění např. angíny, diabetes (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

## 2.2 Kvalita života

Vymezit pojem kvalita života je velmi obtížné (srov. Ludíková, 2012). Což je dáno problematickým vymezením pojmu kvalita. Dle Bruggera (1994) se kvalitou všeobecně nazývá každá jakost. Kvalita života dle Velkého sociologického slovníku (1996) je posuzována především podle „indikátorů životního prostředí, ukazatelů zdraví a nemoci, úrovně bydlení a rekreace, mezilidských vztahů, volného času, sociálních i technologických charakteristik práce, možností podílet se na řízení společnosti, podle osobní i kolekt. bezpečnosti, soc. jistot a občanských svobod.“ Ze sociologického hlediska se bere kvalita života dle sociálních indikátorů, kterými jsou status, majetek, postavení rodiny ve společnosti atd. Z psychologického hlediska jde spíše o pohled člověka jako individuality. Kvalita života je soubor kvalitativních parametrů: života, způsobu života, životního stylu a životních podmínek (Velký sociologický slovník, 1996). Payne (in Ludíková, 2012) uvádí, že kvalita života je vlastně smyslem života.

V literatuře (Cummins, 1997) se lze setkat s dělením kvality života na dvě základní oblasti – objektivní a subjektivní. Tyto pak zahrnují sedm aspektů: materiální blahobyt, zdraví, produktivitu, intimitu, bezpečnost, komunitu a emocionální pohodu. Objektivní oblast je ovlivněna kulturou, ve které jednotlivec žije. Subjektivní oblast pak představuje měřítka dle vlastního uspokojení.

Kvalita života může být dále chápána ve dvou dimenzích. První z nich je kognitivní, kde je vlastní, vědomé a racionální hodnocení kvality života jedince. A emocionální, která je charakterizována citovým prožíváním a laděním jednotlivce (Hnilica, 2006).

V rámci zde řešeného tématu bude kvalita života dále chápána jako stupeň naplnění požadavků dle Cumminse (1997).

### 2.3 Pohyb a motorické učení

Pohyb je pojem, který je významně tematizován ve filosofii. Například Hogenová (2002) tvrdí, že „pohyb těla je výrazem našeho života.“ Znamená to, že skrz pohyb vyjadřujeme svou osobnost, své postoje a cíle. Wiener (2006) vymezuje pohyb jako změnu polohy nebo přemísťování objektu pohybu z jednoho místa na druhé. Jde tedy o náhodný nebo cílevědomý pohyb. U lidí se ZP se snažíme učit pohyb cílevědomý, s jasným určením a cílem.

Pohyb dle Vaňka (in Slouka, 2013) dělíme na bezděčný a úmyslný. Pohyby začínají u nepodmíněných reflexů, přes zautomatizování pohybových vzorců až k vyšším pohybovým činnostem. Pohyb u ZP je však daleko obtížnější než u vidící populace. Projevuje se zde počáteční nejistota a strach z neznámého. Vidící člověk si je vědom prostoru před sebou, vnímá, že se před ním nachází překážka a vyhne se jí. Člověk se ZP však tuto schopnost nemá. Pomocí nácviku chůze s bílou holí se ale značně může přiblížit alespoň k částečnému vnímání okolí i bez zrakového vnímání. Armstrong (in Květoňová, Šumníková, 2010) říká, že „nevidomý člověk je mobilní, jestliže je schopen shromažďovat a využívat informace o svém životním prostředí tak, aby předešel úrazům a aby dosáhl zamyšleného cíle bez větší námahy.“

Tak jako u všech činností začínáme i v případě motorického učení od nejjednodušších úkonů a postupujeme ke složitějším. V počátečních fázích vývoje začínáme lezením, plazením, prvními kroky a postupně se dostáváme k samotné chůzi. Důležitým mechanismem je *imprinting* – vtisknutí (Slouka, 2013). Motorické učení a jeho osvojování je u každého jedince individuální. Každý si osvojuje nácviky jiným tempem i jiným způsobem. „Motorické učení je dlouhotrvající změna v pohybovém chování, získaná jako výsledek praxe nebo zkušenosti a je měřitelná pamětním uchováním“ (Cratty, Oxendine in Slouka, 2013).

Výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti. Dovednost bereme jako naprosté nacvičení a zvládnutí. Základními znaky pohybových dovedností jsou dle Čápa (in Slouka, 2013):

- kvalita výsledků senzomotorické činnosti,
- rychlost provedení dané činnosti,
- ekonomičnost provedení,
- způsob provedení.

Cílem pohybových dovedností je zautomatizovaný pohyb, tzn., že jednotlivec nemusí na pohyb neustále myslet. O to se snaží při nácviku instruktoři POSP či rodinní průvodci u lidí s těžkým zrakovým postižením. Důležitou roli zde hraje motivace<sup>3</sup>, vůle<sup>4</sup>, stimulace a aktivizace. Bez nich lze dosáhnout samostatnosti jen velmi obtížně a stávají se pro člověka s těžkým zrakovým postižením vnitřními bariérami.

S pohybem a motorickým učením souvisí i rovnováha<sup>5</sup>. Rovnováha u lidí se zrakovým postižením hraje důležitou roli. Pomáhá jim získat oporu v prostoru a udržovat i správný směr chůze. K udržení rovnováhy přispívají proprioreceptivní a vestibulární informace z okolí a neméně důležitou roli zde hraje také rozvíjení kognitivních funkcí. Více o rovnováze a studiích spjatých s výzkumem rovnováhy u lidí se zrakovým postižením nalezneme v článku od Rutkové a Bednarczuka (Rutkowska, Bernarczuk, et al., 2015) a teorii v publikaci od kolektivu autorů (Wiener, Welsh, et al., 2010a).

## 2.4 Prostorová orientace a samostatný pohyb

Prostorová orientace a samostatný pohyb je „soubor specifických dovedností a technik, které umožňují osobě se zrakovým postižením vnímat prostor kolem

---

<sup>3</sup> Motivace je „souhrn všech intrapsychických dynamických sil (motivů), které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci a dosáhnout něčeho pozitivního“ (Plhánková, 2004).

<sup>4</sup> Vůle je „způsobnost člověka cílevědomě řídit svou duševní činnost a jejím prostřednictvím regulovat průběh vlastní interakce s vnějším i vnitřním prostředím“ (Brihčín, 1999), a Švancara (2003) dodává, že vůle je „schopnost jednat podle svého úmyslu, schopnost rozhodnout se, chtít.“ Pro účely této práce se budeme dále držet vymezení dle Švancary (2003).

<sup>5</sup> Rovnováha je schopnost udržet vyváženou polohu při změně těžiště, rozlišujeme dynamickou a statickou rovnováhu (Wiener, Welsh, et al., 2010a).

sebe a orientovat se v něm“ (Schindlerová, Gůrová, 2007). Jedná se nejen o nácvik chůze s bílou holí, ale i efektivní využívání kompenzačních pomůcek, které budou nastíněny níže. „Význam prostorové orientace a samostatného pohybu nespočívá jen ve zvládnutí pohybové kultury zrakově postiženého jedince, i když je to mnohdy jediné kritérium vidících pro hodnocení zrakově postižených. Mobilitu není také možno považovat za pouhý prostředek k samostatnosti a integraci zrakově postižených“ (Wiener, 2010). Dalšími faktory je převážně motivace, vůle a snaha osamostatnit se a dokázat se postarat sám o sebe.

Jesenský (in Wiener, 2006) tvrdí, že orientace je „proces získávání a zpracování informací z prostředí za účelem skutečné nebo myšlenkové manipulace s objekty prostoru nebo za účelem plánování a realizace přemístování v prostoru.“ U lidí bez zrakového postižení jsou tyto činnosti zpravidla řízeny zrakovým analyzátozem, ale ZP musí využívat jiné analyzátory. A to zejména sluchové, hmatové, případně čichové. Pro nácvik POSP je důležité mít představu o prostoru jako o celku, o rozmístění orientačních bodů a o hranicích prostoru (Jesenský in Wiener, 2006). Orientace znamená určit svou polohu podle systému souřadnic. Je tedy nutné uvědomit si sebe, své okolí nejen v prostoru, ale i v čase. Orientaci lze chápat jako proces, který se skládá z volby směru, udržení směru a nalezení cílového bodu (Litvak, 1979).

Wiener (1986) uvádí 3 základní zásady nácviku POSP:

- Zásada cílevědomého, účelného a nenápadného prolínání výchovy POSP všemi činnostmi ZP – důležité je hraní her a zapojení nevidomého do běžných denních aktivit.
- Zásada bdělé pozornosti – nejde o napětí a nervozitu, ale spíše rozvážnost a klidné vyhodnocování. V napětí se většinou člověk nedokáže plně koncentrovat, a to je u nácviku POSP nežádoucí.
- Zásada kompenzační funkce ostatních smyslů – využívání zejména hmatu, sluchu a čichu.

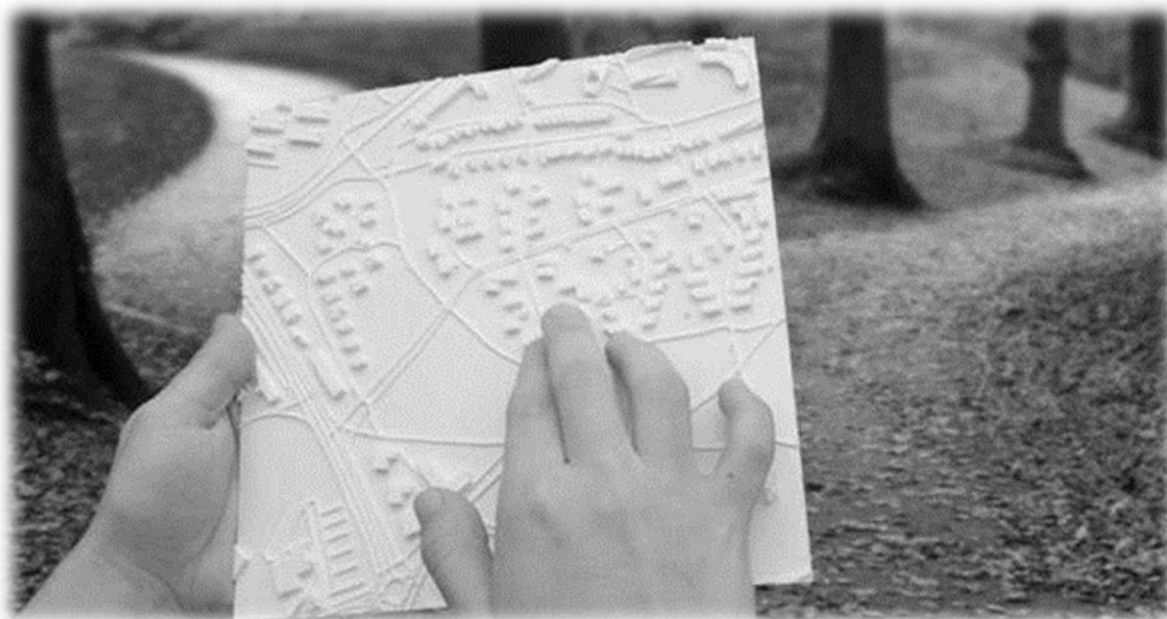


Finková, Ludíková, et al. (2007) ještě doplňují:

- Zásada postupné zvyšování náročnosti – začínat by se mělo od jednoduššího ke složitějšímu.
- Zásada samostatnosti a zvyšování mobility – tím se zvyšuje nezávislost ZP člověka na druhých.
- Zásada bezpečného pohybu – snažit se o co nejvyšší bezpečnost při pohybu ZP v domácím, ale i neznámém prostředí.
- Zásada individuálního přístupu – ke každému člověku je třeba přistupovat individuálně a respektovat jeho možnosti, potřeby a pocity.

#### 2.4.1 Kognitivní mapování

Pro orientaci je nutné využívat různé znalosti a pomůcky. I člověk s těžkým zrakovým postižením si vytváří mapy, podle kterých se orientuje v prostoru. Mezi pomůcky patří slovní instrukce a popis cesty nebo tištěné plánky, trasy a mapy (Obr. 1) pomocí tiskáren typu Fuser či Termoform.



*Obr. 1 Ukázka taktilní mapy, zdroj: (Charron, 2016)*

Kognitivní mapa představuje „vnitřní reprezentaci fyzického prostředí, především z hlediska prostorových vztahů mezi objekty v prostředí“ (Sternberg, 2002).

Termín kognitivní mapy se používá k popisu způsobu, jakým „lidé vytváří mentální představy o vzdálenostech a směrech do míst mimo dosah jejich vnímání“ (Wiener, Welsh, et al., 2010a). Člověk s těžkým zrakovým postižením pomocí mapy může rychle a úsporně reagovat na překážky, nalézt alternativu trasy a získá tak celkový náhled na daný prostor. Kognitivní mapování se tvoří pomocí orientačních bodů a vodících linií, které na cestě k cíli mívají a dle kterých se řídí ve své orientaci, směru i vzdálenosti. Při nácviku tras záleží na kvalifikaci a zkušenostech průvodce. Průvodce by měl upozorňovat nevidomého jen na nezbytně nutné informace týkající se trasy. Dále nácvik vícekrát opakovat. Nejprve projít společně a pak nechat nevidomého jít samotného (průvodce se při tom pohybuje v blízkosti). V průběhu trasy je vhodné vyžadovat slovní zopakování trasy nevidomým, aby došlo k přesnému uložení do paměti. Pro tvorbu kognitivních map je vhodné využívat hmatové mapy a plánky (srov. Ungar, Blades, Spencer, 1993). Jejich studie poukazuje na to, že nezávisle na věku mají lepší orientaci nevidomí, kteří používají nejen metodu nácviku trasy tím, že si ji projdou, ale tím, že využívají mapy a plánky s reliéfem.

Pro lepší představu o nácviku trasy je vhodné využívat itineráře. Při plánování tras jde především o bezpečnost nevidomého. Někdy musí být trasa o mnoho delší, ale bezpečná. V příloze C nalezneme vhodnou ukázkou itineráře. Při tvorbě itineráře je vhodné, aby trasu vytvářel instruktor i jeho žák (klient). Instruktor by měl ještě před nácvikem trasy zaslat e-mailem či dodat v tištěné podobě klientovi, aby si mohl přečíst přesnou cestu a zapamatovat si orientační body. Itinerář s sebou má i při nácviku a opět po skončení si ho může v klidu procházet a opakovat.

## 2.5 Základní oblasti nácviku POSP

Jde o základní návyky, které zdokonalují získané schopnosti zrakově postiženého člověka, a pomocí těchto technik pak dosahuje lepšího stupně mobility a samostatnosti v rámci samostatného pohybu.

Základní dělení prvků POSP je dle Wienera (2010) následující: techniky bez hole, které v sobě zahrnují chůzi s průvodcem, bezpečnostní postoj a kluznou prstovou techniku. Tyto činnosti většinou předcházejí nácviku s holí. Může to

být z důvodu nízkého věku nevidomého, tudíž na nácvik s holí ještě není nevidomí připraven, nebo jde o dobu krátce po ztrátě zraku. U těchto prvních oblastí hraje velkou roli motivace, snaha komunikovat s průvodcem, odhodlání a překonání strachu z neznámého. Při chůzi s průvodcem nevidomý může být poprvé mimo bezpečí domova a může trpět úzkostí a strachem. Proto hraje klíčovou roli vztah mezi nevidomým a jeho průvodcem. U nevidomých dětí se často jedná o rodiče (srov. Wiener, 2006) nebo o pracovníky speciálně pedagogického centra (dále SPC). Průvodce by měl svého klienta (popř. potomka) vést, vše mu popisovat, dbát především na jeho bezpečnost a trénovat s ním základní principy, které jsou uvedeny výše.

Techniky s holí již vyžadují zvládnutí předchozích prvků POSP a nevidomý by měl znát více způsobů, jak bílou hůl užívat a najít si správný způsob, který mu bude nejvíce při samostatném pohybu vyhovovat.

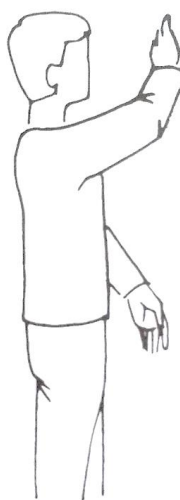
#### 2.5.1 Techniky bez hole

Jednou z nich je zvládnutí chůze s průvodcem. Průvodci mohou být stálí a vyškolení průvodci nebo rodinní příslušníci nebo lidé, které člověk se ZP náhodně potká na své cestě. ZP by měl vědět a umět sdělit zejména náhodným průvodcům způsob, jakým se ho nevidomý bude držet. Správné držení je zezadu za paži nad loktem. Ani jeden z účastníků by neměl cítit tlak, či křeč. Ruka nevidomého se ruky průvodce jen volně drží, nemačká ji. Nevidomý jde vždy za průvodcem, vyhne se tak zbytečnému stresu z neznámých překážek a zvyšuje se tím i reakční doba a možnost být připraven (informací od průvodce) na změnu nebo na překážku. Průvodce by měl nevidomého upozorňovat na změny v okolí, které bezprostředně souvisí s pohybem např. schodiště, změna strany, odbočka, obrubník nebo vstup do budovy. Wiener (2006) klade důraz na aktivní podílení účasti obou účastníků. Nevidomý se aktivně zapojuje do pohybu, snaží se reagovat v co nejkratším čase. Dále doporučuje, že nevidomý by měl chodit na bezpečnější straně. Předjedeme tak opět zbytečnému strachu a napětí z možných nepříjemností.



*Obr. 2 Správný postoj nevidomého a průvodce, zdroj: (Wiener, 2006)*

Další oblast chůze bez hole je naučení správného bezpečnostního postoje. Zlovyk, kterým je předpažení rukou a tápání jimi před sebou, není efektivní. Jsou překážky, které tímto způsobem nevidomý neodhalí. Wiener (2006) rozděluje bezpečnostní postoje na horní a dolní. Horní postoj slouží k ochraně hlavy a obličeje. Dolní bezpečnostní postoj pak chrání oblasti pasu a napomáhá tak odhalit překážky v této výšce. Obě dlaně by měly být zhruba jednu dlaň od daného místa (hlavy a pasu).



*Obr. 3 Bezpečnostní postoj, zdroj: (Wiener, 2006)*

Poslední je nácvik kluzné prstové techniky. Jde o nácvik chůze podél vodící linie. Nevidomý pomocí ruky opisuje vodící linii. Wiener (2006) uvádí, že stačí používat jen konečky prstů, přičemž by měly směřovat směrem do dlaně. Předejde tak náhlému zaseknutí o překážku a poranění v oblasti zápěstí či zabodnutí ostrého předmětu pod nehty. Ruka by měla být ve výši pasu.



*Obr. 4 Kluzná prstová technika, zdroj: (Wiener, 2006)*

Dále do nácviku bez hole řadí Wiener (2006) následující oblasti:

- omezování odchylek od přímého směru,
- odhad úhlů a vzdálenosti,
- vnímání sklonu a zakřivení dráhy,
- rozvoj sluchové orientace,
- rozvoj smyslu pro překážky,
- chůzi po schodišti
- posilování stability.

Cílem těchto oblastí nácviku POSP je dlouhodobé a trvalé upevnění dovedností, sloužící k posílení stability zrakově postiženého člověka a jeho orientaci v prostoru.

#### 2.5.2 Techniky dlouhé hole a nácvik chůze s holí

Technikou dlouhé hole označujeme „cílevědomé a poučené užívání bílé hole přesně stanoveného poměru její délky k postavě; takové užívání bílé hole, které poskytuje zrakově postiženému plnou bezpečnost i subjektivní jistotu

při dodržení základních fyziologických a estetických pravidel pohybu“ (Wiener, 2005b).

Základní trénink začíná manipulací s holí oběma rukama a následně si člověk se ZP zvolí, která ruka je dominantní a tudíž pro něj pro užívání příjemnější. Rozlišují se (Slouka, 2013) dva typy držení hole, tj. základní, kdy dlaň svírá rukojeť shora nebo ze strany a umožňuje tak nevidomému pevnější úchop bílé hole. Druhým typem je tužkové držení, které je vhodnější pro detailnější prozkoumávání objektů. Využívá se také při zkracování hole (Wiener, 2006). Oba typy se mění v závislosti na změně situace.

U začátečníků je využívána kluzná technika chůze (Wiener, 2006), která umožňuje upřesnit druh a kvalitu terénu před nevidomým. Upozorní ho také na změnu hloubky povrchu. Nejčastější technika je kyvadlová, která je obměnou předchozí techniky. Hůl se drží v základním držení a zvedá se maximálně o deset centimetrů nad zem. Vytváří tak horní oblouk, při kterém vždy hůl dopadne z obou stran na zem nebo z jedné strany na vodící linii. Poskytuje tak zvukovou odezvu pro nevidomého a umožňuje mu rychlejší pohyb. Diagonální technika slouží spíše k nahrazení bezpečnostního postoje a je využívána při chůzi s průvodcem či vodícím psem (Slouka, 2013). Na rozdíl od dvou předchozích chrání více horní část těla, ale pro orientaci v neznámém prostředí není vhodná. Uplatnění nachází spíše ve známých interiérech.

## 2.6 Vodící linie, orientační body

Pro komplexní náhled na POSP je důležité pochopení těchto pojmů. Představují pro člověka se ZP záchytné body, které vidící populaci nemusí být zjevné. Pomocí těchto bodů se nacvičují nové trasy a zůstávají jimi i po seznámení se s trasou či objektem.

Orientační bod pro osoby se zrakovým postižením je trvalé místo nebo doplňující trvalá informace, která je snadno vnímaná hmatem nebo dalšími kompenzačními smysly, jako je sluch a čich.

Vodící linie je soubor hmatových orientačních bodů. Jde o to, aby nevidomý rozlišil pomocí vodících linií změnu povrchu, často je řešeno pomocí vystouplých bodů. Je také důležité myslet na osoby se zbytky zraku nebo se

slabší zrakovou vadou a odlišit tyto linie barvou od ostatního povrchu. Rozlišujeme dva druhy vodících linií. Může být přirozená nebo uměle vytvořená. Přirozenou vodící linii často tvoří řada domů, kde nevidomí může vést přímý směr, pozná rohy a případné zatačky. Dle zákona může být vodící linie přerušena na 6 metrů, kde by byla více, má ji nahradit umělá vodící linie. Ta musí být široká nejméně 40 cm. U umělých vodících linií je důležité, aby změna povrchu byla patrná při prvním kontaktu linie s bílou holí. Při nedostatečném odlišení tak může být nevidomý vystaven nebezpečí. Zejména u varovných pásů v metru nebo u přechodů. Zvláštním typem umělých vodících linií jsou signální pásy, vodící pás přechodu a varovné pásy. Tyto zvláštní vodící linie mají přísná pravidla, kterých architekti a stavitelé musejí dbát nejen při rekonstrukcích, ale zejména při stavení nových prostor a silnic (více ve Vyhlášce 389/2009 Sb.).

Souběžně s tím, že mají být umělé vodící linie dobře hmatatelné, musí nevidomí neustále udržovat bdělou pozornost. To probíhá při nácviku POSP i následnému samostatnému pohybu člověka se zrakovým postižením.



*Obr. 5 Ukázka umělé vodící linie ve volném prostoru, zdroj: autorka*

## 2.7 Kognitivní procesy ve vztahu k POSP

K nácviku POSP patří rozvoj kognitivních procesů. Rozvoj těchto procesů probíhá od útlého věku dítěte a nácvikem a tréninkem se vylepšují. Pro samostatný pohyb nevidomý nebo člověk s těžkým ZP využívá níže uvedené a proto zde uvádíme alespoň stručný náhled do této problematiky.

### 2.7.1 Pozornost

Pozornost je definována jako schopnost „vybírat určité informace pro následné podrobné zpracovávání a opomíjet jiné skutečnosti“ (Atkinson, 2003). V praxi to znamená, že člověk se ZP se musí naučit vybírat podstatné podněty, které jsou pro něj důležité nebo mohou být ohrožující. Např. na ulici slyší zvony z blízkého kostela, tramvaj a hovor kolemjdoucích. Vyhodnocuje si prioritu podnětů. Na prvním místě je tramvaj, která ho může ohrozit v chůzi nebo ho dopravit na dané místo. Na druhém je hovor kolemjdoucích jako možných pomocníků při ztrátě orientace a na posledním místě zvony, které ale mohou sloužit jako orientační bod na jeho trase.

Pozornost je často chápána ve smyslu zrakového vnímání (srov. Atkinson, 2003). U osob se zrakovým postižením může být podobná jako u vidící populace. Je to z proto, že je podmíněna intelektuálními, emocionálními a volnými vlastnostmi člověka. Způsob kompenzace zrakové pozornosti u osob se ZP závisí na činnosti či prostředí, ve kterém činnost vykonává. Ve větším prostoru uplatňuje převážně sluchovou kompenzaci a při bližším kontaktu s předmětem pak kompenzaci hmatovou případně čichovou (Litvak, 1979).

Hlavní úlohu v nácviku POSP hraje v zásadě bdělé pozornosti. Cílem nácviku je získání vnitřního klidu a soustředění ve složitých životních situacích. Zachování rozvahy zvýší schopnost analyzovat a řešit situace každodenního života. V praxi to znamená počítat s možností ohrožení, ale nenechat se strachem ovládnout.

### 2.7.2 Vnímání

Vnímání lze chápat jako „organizaci a interpretaci sensorických informací a jeho podstatou je odhalování smysluplných celků v chaotických sensorických informacích, které probíhají v lidské mysli“ (Plháková, 2004).



Vnímání u lidí s těžkým zrakovým postižením je zprostředkováváno zejména pomocí kompenzačních smyslů. Nejvíce využívají sluchu a hmatu, v menší míře pak čichu a chuti. U nevidomých se tedy setkáváme s vnímáním sluchovým a hmatovým. Sluchové vnímání se bez patologických změn vyvíjí obdobně jako u vidících. „Protože však sluchové počítky a vjemy odrážejí hmotný svět jednostranně a více či méně úplný odraz prostorových a fyzikálních vlastností předmětů je u nevidomých uskutečňován díky informaci, kterou dostávají pomocí kožního a pohybového analyzátoru, formuje se při nejvážnějších defektech zraku zpravidla hmatový typ vnímání“ (Litvak, 1979).

### 2.7.3 Paměť

Paměť je poznávací proces, skládá se ze tří částí; první z nich je zapamatování, druhá uchování a třetí vybavnost. Bez paměti bychom nebyli schopni učit se. Paměť můžeme v širším slova smyslu chápat jako „schopnost zaznamenávat životní zkušenosti“ (Plháková, 2004). Nevidomí lidé mohou mít lepší paměť než vidící populace (srov. Vértes in Litvak, 1979). Může to být z důvodu kompenzace zraku jinými kognitivními mechanismy nebo tím, že je u nich paměť trénovaná jinak než u vidících. Paměť je využívána v rámci POSP v oblasti kognitivního mapování. Paměť nevidomí cvičí neustále. Při nácviku nových tras, kde hraje roli zapamatování a při samotném procházení trasou pak trénují vybavnost. Trasy, orientační body si ukládá do paměti a při příštím procházení trasy si vybavuje již naučené a zapamatované.

### 2.7.4 Myšlení a řeč

Rozvoj myšlení je u lidí se ZP úzce spjat s rozvojem řeči (srov. Litvak, 1979). Řeč slouží také jako kompenzační mechanismus a zprostředkovává kontakt člověka se ZP s okolním světem. Při samostatném pohybu je důležité se spojit s kolemjdoucím a zeptat se ho na trasu či dokázat reagovat na nabídnutou pomoc. U dětí se zrakovým postižením se nejčastěji z poruch řeči řadí verbalismus. O slovech mají jen zkrácené představy z důvodu omezených možností přiřadit ke sloům konkrétní pojmy a významy (Lechta, 2002).

„Absence zraku se projevuje při diferencování hlásek, které jsou akusticky příbuzné, ale artikulačně a opticky nápadně odlišné – typické zaměňování hlásek M a N. U nevidomých dětí se vyskytuje interdentální artikulace T, D, N, sigmatismus a bilabiální výslovnost hlásky L. Časté jsou zbytečné, nepřírozené pohyby rtů, jazyka, tvoření hlásek artikulačními orgány, které se za normálních podmínek na jejich tvorbě neúčastní“ (Čermáková, 2009).

Myšlení lidí se zrakovým postižením příliš neliší od vidící populace. Má určitá specifika. Tím, že nevidomí mají zhoršenou schopnost vnímání, musí myšlení vykonávat práci navíc. A to tím, že „překonává relativní následnost hmatových obrazů nevidomých, jejich zlomkovitost, schematismus a nahrazuje početné nedostatky smyslového poznání“ (Litvak, 1979). Mohou být obtíže s identifikací předmětů, generalizací a srovnáváním či porovnáváním předmětů.

## 2.8 Rodina člověka se zrakovým postižením

Rodina nejlépe pomůže zdolat obavy z neznámého a je jako první sociální skupina, se kterou se dítě s postižením setkává a právě skrze rodinu pak proniká do širšího sociálního okolí (srov. Wiener, Welsh, et al., 2010b).

Rodina jako primární sociální skupina tvoří prvotní kontakt dítěte s okolím. Každé dítě (ale i dospělý) by se měl ve své rodině cítit bezpečně. Jde o výchovně- vzdělávací instituci, která by měla plnit několik základních funkcí. A to jsou: výchovná, vzdělávací, emocionální, reprodukční, zabezpečující (i ekonomicky). Rodina by měla pomoci dítěti osamostatnit se a začít svůj nový život a založit novou rodinu. Pomoci navazovat a udržovat sociální kontakty. Učit poznávat lidi a kriticky přistupovat k informacím z okolí. Hraje klíčovou roli v nácviku samostatnosti a také první zkušenost dítěte s POSP.

Matějček (1992) klade důraz na vzájemné uspokojování potřeb dítěte i rodičů. Ani jedna strana by se neměla vyčerpávat na uspokojení potřeb strany druhé. Dochází pak k citovým deprivacím a hlubokým a nenávratným změnám v rodinných vztazích. Rodina sama o sobě je vlastně vztahová a sociální síť. Pomocí nácviků uvnitř rodiny se pak dítě učí vytvářet a používat normy,

postoje a hodnoty do okolního světa. Stabilita, adaptabilita, míra koheze, otevřenost a míra začlenění rodiny do okolí jsou vlastnosti rodiny, které jsou pro dítě (ale i pro dospělé) významné (Vágnerová, 2005). Dítě se učí chápat vztahy mezi blízkými a může je pak aplikovat směrem k okolnímu světu

### 2.8.1 Rodina a POSP

Pro dítě je nejpřirozenější nácvik POSP v přirozeném domácím prostředí při úkonech, které vykonáváme několikrát denně a jsou nám dostatečně známy (srov. Wiener, Welsh, et al., 2010). Wiener (2006) dělí cíle a úkoly POSP vzhledem k věku dítěte následovně:

- od narození do tří let,
- 3-6 let,
- 6-11 let,
- 11-15 let,
- 15-18 let,
- skupina později osleplých, která je velmi specifická.

Ve vztahu k výuce a nácviku POSP nás tedy zajímají první dvě věkové kategorie, kde POSP zajišťuje především rodina. V raném věku dítěte je nutné, aby si rodiče nejprve zjistili co nejvíce informací o zrakovém postižení jejich dítěte a o možnostech podpory. Mohou využít informací od pediatra, obrátit se na Středisko rané péče či na Speciálně pedagogická centra. V dnešní informační společnosti lze také dostatek informací nalézt na webových stránkách např. jednotlivých organizací pro podporu osob se zrakovým postižením a jejich rodiny. Významné je odhodlání rodičů přijmout postižení jejich dítěte jako výzvu (srov. Kimplová, Kolaříková, 2014). V této věkové kategorii se doporučuje (srov. Wiener, 2006) zvládnutí následujících cílů. První z nich je naučit se bezpečně pohybovat po bytě. Naučit dítě orientovat se po bytě a umět rozlišit jednotlivé místnosti. Důležité je, aby se dítě nebálo, proto je zde nutný dohled a doprovod dospělého a odstraňovat tak strach a obavy z neznámého. V tomto věku by dítě mělo zvládat pohyb po nakloněné rovině, chůzi po schodech, chodit na kratší vzdálenosti samo. Neopomeňme

rozvoj kompenzačních smyslů formou her a manipulací s předměty na rozvoj zejména hmatu a sluchu. Otázkou zůstává, zda se mají všechny překážky eliminovat nebo dítě učit s překážkami pracovat, bezpečně se jim vyhýbat (srov. Slouka, 2013).

Ve věku od tří do šesti let již probíhá předpříprava na vlastní výcvik POSP. V tomto období rozvíjíme u dítěte motivaci k samostatnému pohybu a správné držení těla. Snažíme se zamezit zlovykům, jako je kývání, předklánění či zaklánění při stání. Hrajeme s ním hry na rozvoj sluchové analýzy a syntézy, rozvíjíme dále hmat, vhodné jsou hry na vytahování předmětů z pytlíku či krabice a jejich určení i možné využití a manipulace s ním. Ve věku tří až čtyř let je vhodné nosit dítě na zádech, pomáhá mu to lépe pochopit vzdálenosti (Slouka, 2013). Rodiče by se neměli obávat vzít dítě na procházku v kterémkoli počasí, chodit na nová místa, kde se bude setkávat s novými věcmi. Dítě by se mělo naučit rozeznávat zvuky a ruchy ulice, může včas poznat nebezpečí např. blížícího se automobilu. V tomto věku může také začít nácvik s tzv. ochrannou pomůckou. Ochranná pomůcka (Obr. 5) je vlastně předstupeň bílé hole. Může to být např. kočárek, vozíček nebo speciálně upravené „chodítko“ (Slouka, 2013).



Obr. 6 Ochranné pomůcky pro děti, zdroj: (Lowry, 2016)

## 2.9 Bariéry u ZP

Slovo bariéra u handicapovaných si velká část lidí představí překážky pro tělesně postižené (srov. SONS, 1998). Ale bariéry se týkají i lidí s těžkým zrakovým postižením. People First AODA (2011) rozděluje bariéry na fyzické, systémové, postojoyé a komunikační. SONS uvádí rozdělení na architektonické + orientační a komunikační + informační (SONS, 1998). Dle autorky této práce je vhodné uvedené dělení rozšířit o bariéry vnitřní, které má člověk sám v sobě. Právě při nácviku POSP a později samostatného pohybu člověka se ZP se setkává s různými druhy bariér. Je tedy na místě se o možných bariérách zmínit.

### 2.9.1 Architektonické bariéry

Každý člověk má právo pohybovat se po veřejných prostranstvích, užívat veřejné stavby a využívat hromadnou dopravu. Pro zrakově postižené však může představovat značné problémy se do některých budov dostat či se přemístit z místa na místo. Pro podporu odstraňování (nejen architektonických) bariér jsou Vládním výborem pro zdravotně postižené občany ve spolupráci s občanskými sdruženími a dalšími organizacemi navrhovány národní plány pro podporu lidí se zdravotním postižením. Vláda pak tyto návrhy projednává, diskutuje a eventuálně schvaluje.

Česká republika je zemí s „největší hustotou ozvučených, světelnou signalizací řízených, přechodů pro chodce, je jednou z mála zemí, kde je nejen vypracována metodika ozvučování informačních systémů v dopravě, ale kde tato zařízení také slouží běžným uživatelům“ (SONS, 1998). Toto je zejména zásluha dlouholetého zvyšování informovanosti okolí Metodického centra pro odstraňování bariér SONS. Při odstraňování architektonických bariér pro zrakově postižené občany, nesmí být diskriminována majoritní společnost ani jiná menšina s jiným druhem zdravotního postižení (srov. Slouka, 2013). Při tvorbě bezbariérového prostředí je důležité uvědomit si, že méně náročné je stavět již bezbariérově, než činit staré bariérové objekty nově bezbariérové. Neznamená to jen finanční zátěž, ale např. i pozastavení činnosti konkrétní budovy či omezení přístupnosti prostoru.

„Řešení pro osoby se zrakovým postižením vychází jak z dispozic, možností a potřeb osoby bez vizuální kontroly, která k orientaci používá pouze bílou hůl, vysílačku povelů, popřípadě také vodícího psa - osoba nevidomá, tak z dispozic osoby s omezenou zrakovou schopností -osoba slabozraká“ (Vyhláška 389/2009). Nové veřejné budovy se již dle zákona musí stavět tak, aby byly bezbariérové (Vyhláška 389/2009). Bariéry pro tělesně postižené však nemusí být bariérami pro zrakově postižené a naopak. Slouka (2013) za architektonické bariéry pro osoby nevidomé a těžce slabozraké považuje těchto pět.

První z nich je volná plocha bez přirozené nebo umělé vodící linie a orientačních bodů. Nevidomý tak nemá žádný záchytný bod, aby se mohl orientovat. Naprosto zde nemůže využívat odhad vzdálenosti, ale ani echolokaci.

Druhým typem jsou překážky ve výšce pasu osoby se ZP. Tyto překážky není člověk se ZP odhalit skrze svou hůl. Jedná se zejména o poštovní schránky, vývěsní tabule zavěšené z boku budovy, telefonní automaty bez spodní obruby. Velmi nebezpečné jsou ramena schodiště, kde je možné procházet pod schodištěm a hrozí tak těžké poranění hlavy.

Výkopy či úpravy vozovky a chodníku jsou další překážky, na které člověk se ZP může narazit a těžko je může odhalit. Nedostatečné značení výkopu může zapříčinit nebezpečí ať už přímý pád do výkopu nebo i zakopnutí a ztrátu rovnováhy a orientace.

Dalším rizikem při samostatném pohybu mohou být šikmé přechody pro chodce spolu s chybně provedenými signalizačními a varovnými pásy. Nevidomý tak nemůže udržet chůzi v přímém směru a varovný pás ho tak může navést přímo do křižovatky. V neposlední řadě je nutné zmínit, že časem se varovné a signální pásy opotřebí. Je tedy nutná důsledná kontrola a při značném snížení hmatového rozlišení těchto vodících linií znovu vodící linii vytvořit a zvýraznit. I během změn ročního období (zejména v zimě) je hmatatelnost vodících linií snížena. V tomto případě jde tedy opět o zvýšení informovanosti široké veřejnosti a mělo by se dbát na to, aby sníh byl opakovaně odstraňován z frekventovaných míst.



*Obr. 7 Překážka přes vodící linii 1, zdroj: autorka*



*Obr. 8 Překážka přes vodící linii 2, zdroj: autorka*



*Obr. 9 Překážka přes vodící linii 3, zdroj: autorka*



*Obr. 10 Schodiště bez spodní zarážky, zdroj: autorka*





*Obr. 11 Ukázka chybného varovného pásu, zdroj: autorka*



*Obr. 12 Nástupiště bez varovného pásu, zdroj: autorka*



*Obr. 13 Překážka v úrovni hlavy, zdroj: autorka*

### 2.9.2 Komunikační bariéry

Komunikaci si zjednodušeně představujeme jako dorozumívání se dvou lidí mezi sebou. Dorozumívání je nejdůležitější složkou, ale Slowík (2010) spíše chápe komunikaci jako celek, který je tvořen těmito složkami: dorozumívání řeči, výměnou informací a komunikaci jako prostředek k setkávání s okolním světem a utváření vztahů. Asi nejdůležitější je docílit toho, aby člověk s jakýmkoli handicapem nebyl vyloučen ze společnosti. Aby nebyl ignorován, když ho lidé potkají na ulici. Musíme však dbát na to, že přemíra pozornosti může být až nepříjemná. Někdy i pohledy mohou ranit.

Jak předcházet komunikačním bariérám z pohledu intaktní společnosti? Slowík (2010) uvádí čtyři kategorie, které by v komunikaci s člověkem s postižením měli platit. První z nich je aktivní a pozorné naslouchání. Většina lidí se ráda svěří se svými pocity, přáními i zkušenostmi, ať už jsou příjemné nebo ne. Jde o to, aby se člověk s postižením mohl svěřit, poradit se v neznámých situacích či si prostě jen popovídat. Dalšími pravidly jsou respektování dorozumívacích možností a přizpůsobení se dané situaci. Ačkoliv někdy je třeba větší míry trpělivosti a i snahy pochopit sdělení druhého, snažme se o to. Při komunikaci s člověkem se ZP je vhodné využít prostor bez zbytečných zvukových podnětů nebo vyloženě v nehlukném prostředí. Jak uvádí Ludíková (2005), u lidí se zrakovým postižením je až šestkrát větší šance na vadu řeči než u intaktní populace. Je to proto, že nemají onu zpětnou vizuální odezvu od komunikátora. I z tohoto důvodu se člověk se ZP může obávat navázání komunikace. Poslední zásadou je respektování postiženého jako partnera. U lidí se ZP jde třeba o to, že vidící by měl být zahajovatel komunikace a to tím způsobem, že přistoupí k nevidomému, osloví ho (případně se sám představí, protože podle hlasu nemusí vždy nevidomý přesně určit osobu, jak si mohou někdy lidé myslet).

Tak jako u většiny postižení se intaktní populace svým způsobem bojí vést komunikaci s nevidomým (srov. Slowík, 2010). Někdy se jedná jen o to, že intaktní populace se domnívá, že s handicapovaným (v našem případě nevidomým) člověkem je třeba jednat odlišně. U některých typů postižení (zejména u sluchového) je také někdy těžké poznat, zda je člověk

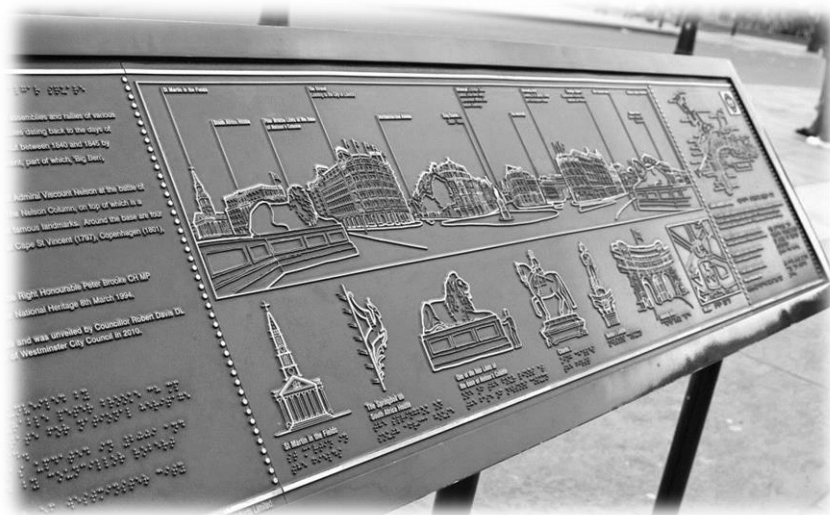
handicapovaný. Při komunikaci s člověkem s těžkým ZP má ale většinová společnost tu „výhodu“, že nevidomého pozná pomocí bílé hole nebo vodícího psa (neplatí to ale stoprocentně). Měli bychom vždy nejprve pomoc nabídnout, ne hned nevidomého chytit za ruku a pomoci mu přejít na přechodu. Navíc se obávají při komunikaci s nevidomými používat věty typu: „uvidíme se za týden“, „na shledanou“ a „támhle ten pán či auto bylo červené.“ Není asi na místě tyto výrazy používat ve velké míře, ale nesnažme se jim záměrně vyhýbat.

Platí, že čím více se budeme s lidmi s postižením (jakýmkoli) setkávat, bude se o nich více mluvit v médiích a i oni sami se budou více zapojovat do veřejného života, tím lepší bude komunikace s nimi a odstraní se tím nežádoucí bariéry.

### 2.9.3 Informační bariéry

Informace a přístup k informacím je pro samostatnost a samostatný pohyb důležitý. Člověk se ZP se může snáze dopravit na určené místo pomocí reliéfních plánek či popisků v Braillově písmu. Pomáhá zpřístupnit kulturní akce, jako jsou výstavy, divadelní představení

Jsou to překážky, které brání získávání či využití informací. U nevidomých se převážně využívají pomůcky, při jejichž dešifraci pomůže zejména sluch i hmat. Vhodné zprostředkování informací je pomocí reliéfních plánek a popisků v Braillově písmu. Např. na nádraží nebo u kulturních památek jsou reliéfní plánky vhodné zejména pro orientaci a představě o struktuře a rozmístění jednotlivých objektů (Obr. 14).



Obr. 1 Návrh reliéfního plánu, zdroj: (Chemel, 2014)

#### 2.9.4 Postojové bariéry směrem od intaktní populace

Postojové bariéry intaktní populace mohou ovlivnit kvalitu života člověka se ZP. Pokud se člověk se zrakovým postižením bude cítit ve většinové populaci méněcenně, není možné plnohodnotné prožívání života. S postojovými bariérami úzce souvisí téma stigmatizace (*label*). Jde o označení člověka s postižením jako o postiženého v první řadě. U lidí se zrakovým postižením (zejména u nevidomých) je částečně stigmatizující i bílá hůl. Ale není výjimkou, že právě bílá hůl může upozornit okolní lidi, že v blízkosti je nevidomý člověk a může mu být nabídnuta pomoc.

Postoje lze definovat jako „naučené predispozice k celkové příznivé nebo nepříznivé reakci na daný objekt, osobu či událost (Fishbein, Ajzen in Hayes, 2011). Postojové bariéry jsou charakterizovány několika znaky. Prvním z nich je podřízenost. Lidé z intaktní společnosti mohou mít pocit, že osoby s handicapem jsou „níže postavení“ než oni sami. Je pravda, že informovanost intaktní populace o handicapovaných (nejčastěji o lidech s tělesným a smyslovým postižením) se zvyšuje (srov. Slowik, 2010). Ale stále se setkáváme s názory, že jsou handicapováni jen dotovanými a nejsou schopni se uplatnit na pracovním trhu apod. (srov. NCWD, 2015). Jde jen o to, ukázat široké veřejnosti, že lidé s handicapem jsou stejní jako ostatní. Mají také sny, cíle, práva i povinnosti, hodnoty, názory, jen potřebují určitou formu podpory

v jejich naplňování či uplatňování. Nejde jen o zvýhodňování lidí s postižením, mělo by jít spíše o rovné příležitosti.

Dalšími překážkami jsou strach a lítost. Bojíme se neznámého. Ale měli bychom k neznámým věcem (lidem, skutečnostem) přistupovat jako k výzvě a ne s rezolutním odmítnutím. Neopomeňme zde i strach lidí z komunikace s lidmi s postižením (viz Komunikační bariéry). Lítost by měla jít stranou. Brání nezávislosti a osamostatňování lidí s handicapem.

V neposlední řadě sem patří i postoje bariéry formou stereotypů, tzv. spread efekt- že zdravotní postižení ovlivňuje další smyslové či mentální schopnosti (NCWD, 2015), popření a neznalost. Neznalost i popírání postižení se opět zvýší jen tím, že se o lidech s postižením bude mluvit. I v médiích, budou zde lidé s handicapem „vidět“, budeme se s nimi stýkat v běžném životě. Mezi nejčastější mýty o nevidomých patří tyto (srov. Pešák, Schindler, 2016).

*Slepí vidí jen tmu.* Tento mýtus vyplývá z nedostatečné informovanosti o zrakových vadách a jejich klasifikace. Je důležité od sebe odlišit tmu a nic. A lidé se zbytky zraku mohou mít zachovaný světlocit.

*Slepí od narození mají vyvinutý zvláštní smysl pro vnímání překážek a navíc mají mnohem lepší (často i hudební) sluch či hmat.* Tuto mylnou domněnku jsme se pokusili vyvrátit výše. Jde o dlouhý nácvik a vypilování hmatu i sluchu pro lepší pochopení detailů a tím pak složit celek.

Ve společnosti nevidomého by se nemělo mluvit o barvách a jiných zrakových vjemech. Obrátům jako: "podívej se", "uvidíme se" apod. je třeba se důsledně vyhnout. To jsme již zmiňovali výše. Tyto pojmy můžeme používat, ale ne nadbytečně.

*Ztráta zraku s sebou automaticky nese úplnou závislost na ostatních.* Naopak, tato práce se snaží poukázat na to, co umožní lidem se ZP nácvik POSP. Hlavně určitou formu samostatnosti a soběstačnosti.

*Na slepého musíme mluvit nahlas a zřetelně.* Nevíme, zda je daná osoba také sluchově postižena. Nepotřebuje odezírání ani hlasitou a zřetelnou artikulaci. Je pravda, že v rušném prostředí je komunikace ztížena rušivými zvuky, ale nemusíme proto na nevidomého křičet.

*Nezáleží na tom, zda nevidomému člověku budeme tykat nebo vykat - není zcela svéprávný.* Tak takovýto předpoklad se snad již tolik neobjevuje. V dnešní době integrace (případně „snaze“ o inkluzi) bychom si měli být vědomi toho, že každý člověk je individualita, která má svá práva i povinnosti.

*Je vždy neskonale vděčný za naši pomoc.* Záleží na tom, co si představujeme pod pojmem pomoc. Když vidíme na přechodu nevidomého člověka, nebo když stojí na jednom místě, není špatné za ním jít a zeptat se, zda nepotřebuje pomoci např. s přecházením či orientací. Není však vhodné, abychom ho automaticky chytli za ruku a táhli ho za sebou.

*V bytě nevidomého nemají obrazy a zrcadla co dělat.* Mohou i nemusejí. Může to být z důvodu, že v bytě nežijí sami – mohou mít vidící příbuzné či partnery, pro návštěvy nebo jen z důvodu, že to tak je obvyklé u vidící populace.

*Slepému může být docela jedno, jak je oblečen, stejně na sebe nevidí. Proto jej druzí nemají právo kritizovat.* Existují proto pomůcky, kterými si oblečení mohou označit. Samozřejmě oblečení konzultují s rodinnými příslušníky, co se týče vhodnosti do určitého počasí, ale i co do vhodnosti určitého stylu oblékání.

*Slepého zásadně neupozorňujeme na špinavé boty (nevhodné oblečení, chování apod.), protože bychom ho tím uráželi.* Boty jsou pro nevidomé dost podstatná část oblečení. Pomocí dobrých bot mohou snáze rozeznat povrch, po kterém chodí. A špína či jiné znečištění můžou vnímání chodidly dosti nepříjemnit i ztížit. A o estetické stránce zde není třeba se zmiňovat.

*Nevidomým lidem vadí soucit, proto je lepší raději bagatelizovat nebo trochu vulgarizovat.* Soucit vadí většině lidí s jakýmkoli postižením. Ale nemusíme proto užívat vulgarismy, abychom si o nevidomých a jejich světe udělali představu a mohli s nimi komunikovat.

*Lepší je používat pojem slepec než nevidomý, slepota než nevidomost.* Autorka není přílišným zastáncem „správného“ názvosloví. Upřednostňuje více než změnu názvu změnu přístupu k lidem s postižením. Ale měli bychom respektovat dané pojmy jako vhodné a zbytečně se tak nevystavovat nepříjemným situacím v komunikaci s nevidomými.

Doplňme ještě poslední: *lidí se zrakovým postižením nepotřebují, abychom se jim dívali do očí*. I když nás nevidí, slyší, z kterého směru k nim mluvíme. Někdy je situace ztížena i tím, že člověk se ZP má na sobě černé brýle. Přesto se v komunikaci s nevidomým snažme udržovat náš oční kontakt směrem k nevidomému. Může se pak lépe orientovat a i když nevnímá naše gesta a výrazy, z našeho hlasu dokáže leccos vyčíst. Dokáže i překvapit, že nevidomý z tónu našeho hlasu pozná, že jsme třeba nervózní, či smutní.

To jsou jen vybrané mýty, které se v intaktní společnosti mohou vyskytnout. Opět je zde nutné zmínit, že čím víc se budeme setkávat s nevidomými, tím rychleji tyto mýty pominou.

#### 2.9.5 Vnitřní bariéry lidí s těžkým ZP

Vnitřní bariéry nacházíme v každém z nás. Jsou to překážky, které si nemusíme nutně uvědomovat, ale přesto nás ovlivňují. Znemožňují či znesnadňují nám komunikaci s ostatními, vytváření či udržování sociálních vztahů a velkou roli hrají při učení a nácviku nových dovedností. U lidí se ZP mívají dopad v nácviku POSP, ať už jde o nácvik technik nebo o učení tras. Lze je najít i ve vztahu klient POSP a jeho instruktor. Berme v úvahu, že každý člověk má někdy špatnou náladu, dostane se do nepříjemné situace, která mu ovlivní celý den (někdy i delší časový úsek, dle závislosti na závažnosti situace), ale tyto nálady se dají časem překonat. O níže uvedených lze říci, že mohou mít charakter dlouhodobý, a tyto bariéry by se měly v závažnějších případech řešit nejen s rodinnými příslušníky (pokud to lze), ale je možná pomoc a podpora ze strany odborníků, např. psychologů, terapeutů. Pomáhají zde různé terapie, např. arteterapie, muzikoterapie či zooterapie (Nerandžič, 2006).

Mezi vnitřní bariéry, které mohou značným způsobem ovlivnit samostatný pohyb a jemu předcházející nácvik POSP patří následující:

- strach a úzkost,
- demotivace,

- nízké sebevědomí<sup>6</sup> a sebedůvěra<sup>7</sup>
- absence vůle,
- negativní zkušenosti (srov. Wiener, Welsh, et al., 2010a),

## 2.10 Kompenzace u ZP

Zrakem postihujeme až 90% informací z našeho okolí. Nevidomí tak mají značně omezené schopnosti vnímání (srov. Slouka, 2013, Wiener, 2006). Kompenzaci považujeme za jednu ze speciálně pedagogických metod, které se podílí na začlenění lidí s handicapem do společnosti. Spočívá v rozvoji nepostižených funkcí (v případě zrakového postižení jde hlavně o sluch, hmat, čich a chuť). Reedukace těžkého zrakového postižení nebývá v mnoha případech efektivní. Při kompenzaci se vytvářejí přirozené podmínky nejprve v rodině a pak i ve vztahu k okolí a společnosti.

### 2.10.1 Sluch jako kompenzační smysl

Sluch není automaticky vyvinut lépe než u intaktní populace. Jde o dlouhodobý a intenzivní nácvik, ať už formou her, či při běžných denních situacích. Člověka s těžkým ZP je nutné naučit rozlišovat zvuky dle daného prostředí. Sluch mu pomáhá také při identifikaci osob v jeho okolí. V neposlední řadě sluch je využíván při samostatném pohybu pomocí bílé hole, která při kontaktu s objektem vytváří sluchový orientační bod.

Rozvíjení sluchového vnímání u dítěte se ZP by mělo probíhat dle Keblové (1999c) takto: osvojit si sluchové dovednosti, rozvíjet sluchovou paměť, vychovávat k uvědomělé sluchové pozornosti a osvojit si kritéria pro hodnocení okolního světa.

---

<sup>6</sup> Sebevědomí je „vědomí vlastní ceny, přesvědčení, že člověk jedná správně, vhodně a účinným způsobem, stav mysli nebo pocit, který se vyznačuje nepřítomností nejistoty, ostychu nebo rozpaků a je provázený klídnou vírou v sebe a své schopnosti, beze stop podceňování nebo nadutosti“ (Hartl, Hartlová, 2000).

<sup>7</sup> Sebedůvěra je „kladný postoj člověka k sobě samému, svým možnostem a výkonnosti“ (tamtéž).



Se sluchem souvisí i schopnost vnímat překážky pomocí odražených zvuků. Není závislá na věku člověka se ZP ani na typu jeho zrakové vady. Studie z 50. let minulého století (in Wiener, 2006) se snažily dokázat, že tato schopnost je u kongenitálně nevidomých vrozená. Autoři se (tamtéž) přesto shodují, že je třeba výcvik ve zdokonalování této schopnosti. Při dobrém nácviku tak člověk s těžkým ZP může snáze lokalizovat zvuky prostředí a vyhnout se tak nepříjemným situacím.

### 2.10.2 Hmat jako kompenzační smysl

Hmat je pro člověka s těžkým zrakovým postižením velmi důležitý. Na rozdíl od sluchu je daleko přesnější, i když musí dojít k přímému kontaktu s daným objektem. Rozvoj hmatového vnímání je důležitý již od raného věku dítěte, stejně tak, jako rozvoj sluchového. U lidí se ztrátou zraku v průběhu života to platí také. I když už mají hmatové vnímání rozvinuto. Je však nutné ho podporovat a dále rozvíjet a trénovat. Hmat je „výsledek spolupráce kožního a pohybového analyzátoru“ (Keblová, 1999b). Pomáhá nejen rozlišovat detaily, ale podílí se značným způsobem na manipulaci s předměty.

Keblová (1999b) rozlišuje tři formy hmatového vnímání. Pasivní vnímání funguje při kontaktu ruky (nebo jiné části těla) s daným předmětem a dojde k podráždění receptorů. Aktivní vnímání pak vytváří komplexní představu o předmětu pomocí pohybu ruky po předmětu. Posledním typem hmatového vnímání je zprostředkované, které probíhá např. skrz bílou hůl nebo při diferenciaci terénu podrážkou bot.

Na rozdíl od zraku, kdy vnímáme od celku k detailům, hmat funguje opačně. Nejprve hmatem rozlišujeme detaily a analýzou si sestavíme celkový obraz daného předmětu. Hmat je důležitým kompenzačním smyslem v nácviku čtení Braillova písma, který je pro POSP využitelný zejména u popisků objektů a tvorbě trasy samostatného pohybu. Hmat je tedy využíván i v tyflografice, kdy se vytvářejí itineráře popisků trasy a reliéfní mapy. Hmat se výcvikem zjemňuje a člověk se ZP tak může lépe rozpoznat základní prostředky hmatové grafiky a těmi jsou reliéfní bod, reliéfní čára a reliéfní plochy (Slouka, 2013).

### 2.10.3 Čich a chuť jako kompenzační smysly

Čich jako kompenzační smysl bývá často opomíjen (srov. Květoňová, Šumníková, 2010). Lze ho využívat jak při výcviku POSP, pro relaxaci a uvolňovací techniky, tak v nácviku sebeobslužných činností. Při nácviku POSP se právě čich dá využívat zejména jako orientační bod na trase. Když procházíme kolem pekárny, voní to jinak než kolem řeznictví. I těmito (pro intaktní populaci ne tak zjevnými) body se může nácvik POSP zpřesňovat. Garlinger a Perkins (in Květoňová, Šumníková, 2010) tvrdí, že čich může pomoci lépe identifikovat a zpřesnit překážku, kterou člověk s těžkým ZP zachytí již výše zmíněným smyslem pro překážky.

Cíle výcviku čichu dle Keblové (1999a):

- rozlišení příjemných a nepříjemných vjemů,
- určení zdroje a jeho lokalizace,
- určit intenzitu pachového podnětu,
- identifikovat nebezpečné látky,
- využít čich při sebeobsluze, tj. vaření, praní a úklid domácnosti, hygiena.

Zajímavé je, že nevidomí také mohou poznat osobu, aniž by s ní promluvili nebo slyšeli, co jim daná osoba říká (Keblová, 1999a). Navede je k tomu vůně přítomné osoby. Samozřejmě je zde důležitý četný a opakovaný kontakt s touto osobou.

U rozvoje chuti dbáme při nácviku na rozeznávání příjemných a nepříjemných chutí, učíme člověka s těžkým ZP rozlišovat 4 základní chutě a učíme ho jednotlivé chutě od sebe rozlišovat a umět najít zdroj chuti. Chuť pak hraje roli zejména v sebeobslužných činnostech jako je vaření či návštěva restaurace apod.

### 2.11 Kompenzační pomůcky pro zlepšení POSP

Pro zlepšení orientace v prostoru používají nevidomí značné množství kompenzačních pomůcek. Jak už vyplývá ze slova kompenzační, jde o to, nahradit zrak ostatními smysly, které jsou zachovány. Proto i pomůcky pro zrakově postižené využívají nejvíce sluch a hmat. Kompenzační pomůcky jsou

samozřejmě vybírány dle svého určení a také dle rozsahu postižení. Jiné pomůcky budou používat nevidomí, jiné ZP se zbytky zraku. Manipulaci s těmito pomůckami je nejjednodušší učit přímo v terénu v praktických situacích. Pohyb a orientace nedílně souvisí s tématem této práce, proto si uvedeme základní pomůcky, které jsou třeba při nácviku POSP. Tyto pomůcky slouží k zlepšení orientace v prostoru, napomáhají k bezpečnému pohybu a ke snadnější přepravě např. v MHD a veřejných prostorech.

### 2.11.1 Bílá hůl

Bílá hůl je poprvé zaznamenána v roce 1930, kdy Guilly d' Herbemontová přišla s návrhem označit nevidomé osoby bílou holí. Ale zmínky o používání hole u osob nevidomých najdeme již v dobách starověkých (srov. Slouka, 2013). Vždy platilo, že handicapovaní (dříve mrzáci, vadní apod.) nesli nějaké označení. Může to být chápáno často jako stigmatizující, ale zejména u nevidomých může bílá hůl někdy pomoci s identifikací nevidomého člověka. To pak vede k tomu, že snáze nevidomému může být poskytnuta pomoc ve veřejných prostorech, na ulici či v budovách. V průběhu 20. století také došlo ke změně používání termínu slepecká hůl a nahradil ho termín bílá hůl. Je to z důvodu, že bílou hůl nemusí využívat jen člověk s úplnou ztrátou zraku (někdy označován jako slepec).

Existuje značné množství typů bílých holí (více in Wiener, Welsh, et al., 2010a). Rozdělují se zejména dle funkce, materiálu, typu konstrukce, typu zakončení hole či materiálu rukojeti. Některé typy lze mezi sebou kombinovat.

Bílá hůl by měla poskytnout tyto čtyři funkce. První z nich je ochranná. Nevidomí pomocí hole narazí na překážku a může na ni včas zareagovat. Funkcí orientační chápeme, že skrz bílou hůl nevidomí rozezná některé orientační body, vodící linie a varovné a signalizační pásy. U starších a nemocných lidí s těžkým ZP pak slouží svou opěrnou funkcí. K rozeznání nevidomého plní funkci signalizační. Aby např. řidič hromadné dopravy rozeznal, že na zastávce čeká osoba se zrakovým postižením a může tak předpokládat jeho nástup, případně nabídnout pomoc. Není však možné, aby jeden typ hole pokryl všechny tyto funkce najednou. Bílá hůl zpravidla plní

alespoň dvě z výše uvedených. Záleží pak na konkrétním typu hole a na typu člověka, kterou z funkcí více potřebuje (srov. TyfloCentrum, 2010).

Typy holí podle jejich funkce, které jsou zmíněny výše v textu:

- orientační,
- signalizační,
- opěrná.

Bílé hole mají také různé typy konstrukce. Dle Svárovského (2010) se rozdělují na:

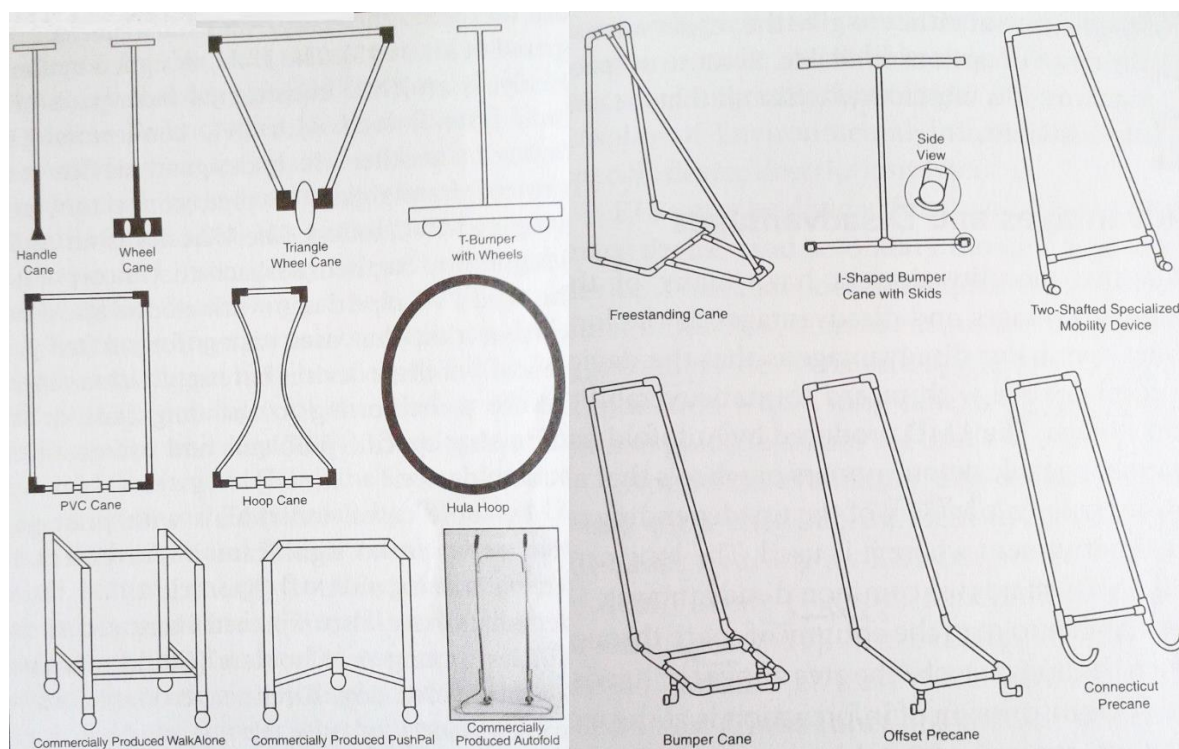
- neskládací,
- skládací,
- teleskopická.

Dále pak dle potřeb klienta hraje roli i materiál, ze kterého je z velké části hůl vyrobena. Na českém trhu tak můžeme najít hliníkové, kompozitové a dřevěné. Obdobně to platí u koncovky hole. Záleží na tom, zda klient upřednostní lehčí koncovku např. z nylonu, nebo dá přednost keramické, která je těžší, ale vydrží déle. V neposlední řadě může hrát při výběru roli i materiál rukojeti. Je tedy na výběru klienta, která hůl mu bude nejvíce vyhovovat. Měl by vyzkoušet více možností, aby našel tu správnou, se kterou se bude cítit bezpečně, a nebudou ho omezovat nežádoucí funkce bílé hole.

Přes značné množství výhod má používání bílé hole určitá rizika. Nechrání dostatečně osobu se ZP v horní části těla. Může tak identifikovat překážky jen do výšky pasu. Na překážky ve vyšších partiích může upozornit vidící průvodce, vodící pes nebo ZP může zaujmout horní bezpečnostní postoj. Na fotkách o bariérách je patrné, že velké množství překážek se vyskytuje právě v této oblasti a nevidomý je tak vystaven stresové zátěži po střetu s překážkou a může dojít i k poranění hlavy. Druhou nevýhodou může být při zbrklém nástupu do dopravního prostředku nebo při nedodržení zásady bdělé pozornosti podražení ostatních spolucestujících. K tomu může dojít i při chůzi s průvodcem (srov. Wiener, Welsh, et al., 2010a).

Termín *adaptive mobility devices* (dále AMD), česky lze přeložit jako „adaptivní zařízení pro mobilitu“ rozumíme pomůcky, které slouží k přípravě na bílou hůl

zejména u malých dětí, může být ale využita i u osob později osleplých nebo u lidí s vícečetným postižením, včetně těžké zrakové vady (srov. Wiener, Welsh, et al., 2010). V České republice zatím tyto pomůcky nejsou příliš známé a ani nejsou dostupné.



Obr. 14 AMD, zdroj: (Wiener, Welsh, et al., 2010a)

Bílá hůl je plně hrazena zdravotní pojišťovnou dle zákona č. 48/1997 Sb. O veřejném zdravotním pojištění. Dle zákona může člověk s těžkým ZP zažádat o 3 hole za rok (Zákon 48/1997 Sb.).

Užívání bílé hole je vyučováno buď pracovníky SPC (Matysková, 2009) nebo pomocí lektorů POSP na speciálních školách. Chůze s holí by se měla začít učit v raném věku dětí s vrozeným nebo časně získaným ZP a u lidí s pozdější ztrátou zraku v co nejkratší době po získání zrakového postižení. K bílé holi se také doporučuje užívání ultrazvukových vyhledávačů překážek (Bubeníčková et al., 2012).

### 2.11.2 Vodící pes

Vodící pes, tak jako bílá hůl, je využíván již z dob starověku (více in Coon, 1959). Není však doložen záměrný trénink psa pro zrakově postiženého. První

trénink vodícího psa, který sloužil nevidomému, probíhal v letech 1925 -1926 paní Dorothy Eustisovou (Wiener, Welsh, et al., 2010a).

Někteří nevidomí používají místo (nebo současně) s holí i vodícího psa. Záleží na tom, jaká varianta klientovi více vyhovuje. Vodící pes a hůl se vzájemně doplňují, pokryjí z hlediska bezpečnosti větší část těla nevidomého. Výcvik psa probíhá několik měsíců ve specializovaných organizacích či občanských sdruženích. V České republice jmenujme třeba Středisko výcviku vodících psů, které spolupracuje se Sjednocenou organizací nevidomých a slabozrakých ČR, Vodící pes, o. s., Helpes o. p. s. a další. Často jsou tyto společnosti zakotveny např. v International Guide Dog Federation, European Guide Dog Federation, Assistance dog Europe aj.

Vodící pes je sice kompenzační pomůcka, ale není to jen nástroj pro pohyb a orientaci. Vodící pes slouží člověku s těžkým ZP i jako partner pro sdílení domácnosti i společné trasy. Může také pomoci překonávat strach z okolí a lidí. Při žádosti klienta o vodícího psa, musí být klient připraven svému psu poskytnout nejen dostatečné množství podnětů k práci, ale i volný čas a relaxaci, obstarat mu krmení a nabídnout mu tzv. „bezpečí domova.“ Proto je hned na začátku dobré si zvážit, zda tyto uvedené činnosti dokáže člověk se ZP nabídnout a akceptovat (Karásek in Bubeníčková, et al., 2012). Středisko výcviku vodících psů k získání vodícího psa např. vyžaduje školící pobyt ve středisku, kde se klient se ZP naučí a dozví potřebné informace k zacházení s vodícím psem. Po absolvování je s ním sepsána smlouva o provedení služby. Poté již žadatel doloží na úřadu práce potvrzení a žádost o příspěvek na kompenzační pomůcku. Cena takového vodícího psa se v současnosti pohybuje kolem 253 000 korun (SVVP, 2014).

### 2.11.3 Povelové vysílače

Tato pomůcka se skládá ze dvou částí. Z majáčku, který zpravidla bývá umístěn nad hlavním vstupem do budovy nebo v přední části dopravních prostředků. Druhou částí je přenosná vysílačka, která pomocí rádiových vln aktivuje majáček a kterou u sebe člověk se ZP nosí. Na vysílačce je zpravidla 6 tlačítek a každá znamená daný povel. Mezi hlavní funkce patří informace o objektu a stručný popis prostředí, informuje i řidiče dopravního prostředku,

že se v blízkosti nachází osoba se ZP a dále spouští zvukovou signalizaci na přechodech pro chodce (Bubeníčková, et al., 2012).

#### 2.11.4 Informační pomůcky

K samostatnému pohybu potřebují nevidomí i informační pomůcky, které jim umožní snazší pohyb a orientaci. Mezi vhodné pomůcky patří náramkové hodinky s ozvučením, mobilní telefon s hlasovým výstupem, diktafon, na který si může nahrát popis trasy či důležité informace, případně pak GPS navigace. Mobilní telefon může dobře nahradit mluvicí diáře (např. Eureka, ARIA či GIN). Jako poslední kompenzační pomůcka, která usnadní pohyb lidem s těžkým zrakovým postižením je itinerář, o kterém je podrobněji psáno v kapitole o POSP a v Příloze 3 je uvedena i ukázka vhodného provedení.

### 3 Samostatný pohyb jako nástroj pro zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením

Následující text je výsledkem provedeného výzkumu. Jeho struktura odpovídá návodu k rozhovoru (viz Příloha 1). Argumentace je podpořena citacemi realizovaných rozhovorů a dále odkazy na relevantní prameny, které byly podrobeny kritické analýze.

#### 3.1 Prostorová orientace a samostatný pohyb

První oblast výzkumu je věnována době raného až školního věku. Rodina zde hraje klíčovou roli v oblasti prvního setkání se samostatným pohybem a nácvikem prostorové orientace ve známém prostředí. Poté žáci se zrakovým postižením nastupují do mateřských, základních a středních škol, kde je nácvik POSP zajišťován vyškolenými pracovníky SPC nebo instruktory POSP.

##### 3.1.1 Rodina a první samostatná chůze

Rodina je základní sociální skupina, která tvoří první kontakt dítěte s okolím. Role rodiny v rámci samostatného pohybu je klíčová. Téma samostatnosti závisí na stylu výchovy, ochotě a odhodlanosti pečovat a podporovat své handicapované dítě i na osobnostních vlastnostech členů rodiny. „Dítě by mělo přicházet do styku se všemi předměty a jevy prostředí, se kterými se setkává i dítě nepostížené. Neměl by být vynechán ani styk s celou škálou společenských situací a nároků, jejichž zvládnutí na ně působí pozitivně. Pochopení důsledků těžké zrakové vady se u rodičů projevuje aktivním výchovným působením bez škodlivého rozmazlování a nevhodného stavění dítěte do výjimečných pozic uprostřed rodiny“ (Šumníková, 2014).

Nácvik orientace a prvního samostatného pohybu v domácím prostředí je nastíněn z níže uvedených rozhovorů.

*„Prostorovku jsem nejprve trénovala doma s rodiči. Maminka se spíš snažila brát mě jako vidící dítě. V dětství jsem totiž ještě dokázala rozeznat hodně výrazné barvy i větší detaily mezi světlem a tmou. Poprvé jsem se postavila na nohy v roce a půl. Nepoužívala jsem žádné kompenzační pomůcky, jen ozvučený míč, který mi maminka házela a chodila jsem za ním. Bylo to ještě za doby*



*minulého režimu a mamka tenkrát nechtěla nikoho oslovovat, aby se mi věnoval po stránce odborné. Chodila jsem s maminkou nakupovat a na procházky. Nejprve jsem se doma pohybovala pomocí opory o nábytek a tím jsem se i v bytě dokázala orientovat“ (W3).*

*„S rodiči jsem se pohyboval po okolí našeho bydliště, kreslili mi plánky, které se mnou nejprve slovně projednali a pak je se mnou procházeli. Chodit jsem uměl kolem roku a půl“ (M1).*

*„Rodiče v 70. letech minulého století neměli mnoho informací o zrakově postižených. Mám ale starší sourozence, kteří jsou také zrakově postižení (mají zbytky zraku či jsou slabozrací), takže rodiče měli již zkušenosti a neřešili odborné věci v rámci nácviku POSP“ (M4).*

*„Stavět na nohy jsem se začal ve dvou letech, ale chodit sám jsem začal až ve čtyřech. Nejprve jsem lezl po zadku a prozkoumával jsem náš byt. Velkou oporou mi byla babička. Hodně mě motivovala. Pamatuji si na malý schůdek, který byl mezi obývacím pokojem a kuchyní. Toho jsem se bál, ale tím, že jsem přes něj lezl častěji, jsem ho pak překonal i při chůzi“ (M2).*

*„Po domě a po zahradě jsem se pohybovala sama, ale jinak jsem chodila s maminkou za ruku. Chodila jsem s ní do střediska rané péče v době před mateřskou školou až do ukončení docházky mateřské školy. Maminka zde získala informace a já jsem se tam seznámila se zvukovými hračkami. Rodiče mě učili chodit a využívat při tom nábytek okolo mne. Hodně jsem toho prolezla v bytě po kolenou a po zadku. Mamka dbala na to, aby odstranila zlozvyky, které jsem při pohybu měla“ (W2).*

### 3.1.2 POSP v rámci vzdělávacích institucí

Na rozdíl od samostatného pohybu s rodinnými příslušníky je nácvik POSP v rámci vzdělávacích institucí již formální, je prováděn vyškolenými instruktory prostorové orientace a samostatného pohybu. Wiener (2006) popisuje jednotlivé oblasti výcviku POSP dle věku dítěte. V každém období by měl žák splnit určité cíle, aby mohl pokračovat do dalších oblastí nácviku. Ve speciálních školách je POSP zajišťována v rámci výuky. Zahrnuje hodinovou dotaci dle požadavků školy. „Ve školách běžného typu (u integrovaných žáků) provádí výuku prostorové orientace asistent pedagoga pod vedením supervizora z řad speciálních pedagogů SPC pro zrakově postižené“ (Michalík, Baslerová, Felcmanová, 2015). Výuka je zde prováděna v čase smluveném s vedením školy.

Pro někoho může být přestup z rodinného prostředí do vzdělávací instituce obtížný, ale při správném vedení a spolupráci školy a rodiny jde tyto obtíže snáze překonat.

*„V mateřské škole jsem byla integrovaná. Byla jsem jediná nevidomá. Paní učitelka mě zapojovala do aktivit, jako dělaly vidící děti. Na prvním stupni běžné základní školy za mnou dvakrát týdně dojížděla paní ze SPC a chodily jsme spolu. Paní byla moc příjemná a strávily jsme spolu celkem čtyři roky. Hodně mi pomáhalo, že jsem se s ní mohla bavit při prostorovce i o škole. Měla jsem totiž se spolužáky běžné základní školy značné problémy. Problémy se neřešily ani s paní učitelkou, a tak jsem byla nucena na druhý stupeň přestoupit z běžné školy a jít na speciální na Hradčany. Po přestupu na druhý stupeň speciální školy pro zrakově postižené jsem měla prostorovku již v rámci výuky. Týdenní dotace činila 2 hodiny. Líbilo se mi, že jsem mohla chodit, kam jsem navrhla. Instruktorka se mnou trasy procházela vícekrát a vždy se mnou během cesty opakovala již ušlou trasu. V posledním ročníku jsem k vysvědčení získala i osvědčení o absolvování POSP. Na střední škole pro zrakově postižené jsem již POSP netrénovala v rámci školy, ale sama. Měla jsem po škole vycházky a tak jsem poznala celou Prahu svými procházkami. V tu dobu jsem ještě neměla vodícího psa“ (W3).*

„Navštěvoval jsem mateřskou školu běžného typu, kde jsem se účastnil všech aktivit jako vidící děti. Základní škola byla také běžná, byl jsem integrovaný. Používal jsem zvětšené texty v učebnicích a pracovních listech a od třetí třídy jsem měl asistenta. Chodil jsem v té době s doprovodem či úplně sám. Nácvik POSP probíhal skrz SPC“ (M1).

„Mateřskou školu jsem navštěvoval internátní na Hradčanech (speciální). Tam jsem poprvé poznal odborný výcvik, který ale probíhal formou her a hmatových hraček, které jsem z domova neznal. Základní škola byla opět speciální na Hradčanech. Chodit s holí jsem se učil ve škole v rámci aktivit internátu. Myslím si, že to bylo někdy ve druhé či třetí třídě. Žádné učení tras tenkrát neprobíhalo. Spíše jsem se učil techniky hole a pohyb po ulici. Pohyb na ulici mi připadal díky holi jako naprosto přirozený. Chodilo nás 5-10 nevidomých s jedním vidícím učitelem či vychovatelem. Orientovali jsme se za hlasem učitele a ti, co šli vzadu, pak podle tukaní holí nevidomých vpředu“ (M4).

„Chodil jsem na mateřskou školu běžnou. Cítil jsem se tam velice dobře. Měl jsem tam svůj koutek, kde jsem měl speciálně upravené hračky pro zrakově postižené děti. Na vycházky jsem chodil s dětmi, často veden paní učitelkou. Ale her s dětmi jsem se příliš nezúčastňoval. Pamatuji si ale na hru s ozvučeným míčem. V té době moje maminka sehnala přes evropskou dotaci dvě slečny, které mi dodaly hračky pro nevidomé a poskytly naší rodině nějaké informace o možnostech podpory nevidomých. Mám dojem, že to bylo přes SPC. Bílou hůl jsem dostal na základní škole speciální, kde začal i přímý nácvik POSP“ (M2).

„Mateřskou školu jsem navštěvovala speciální. Děti nebo učitelky nás nevidomé děti vodily, ale po budově jsem se pohybovala sama. Bylo tam velké množství hmatových hraček a knížek. Hry na rozvoj sluchového a hmatového vnímání. Také jsem chodila do speciální základní školy. POSP jsem měla od 1. třídy, kde jsem se nejprve seznamovala s budovou bez použití bílé hole. V prosinci téhož roku jsem dostala hůl. Začala jsem cvičit pohyb s holí, kdy nám pan učitel zadával úkoly jako například někam dojít, najít židli či stěnu apod. Ve čtvrté třídě jsem dostala novou učitelku, která se mnou chodila ven, a občas jsme cvičily i odhad vzdálenosti a úhlů. Každou hodinu jsme ale chodily jinou trasu, což bylo dost matoucí. A navíc se nevracela stejnou cestou. Pokaždé jsme šly

zpět jinudy. Časová dotace činila 1 hodinu týdně. Na střední školu chodím dodnes a je to také speciální škola. Zde jsem se naučila nejvíc. Jsem za to vděčná své první instruktorce. Zde jsem se naučila techniky bílé hole a nácvik trasy začal naplno. Chodily jsme jednu trasu několikrát, vracely jsme se stejným směrem, jak jsme přišly, a to mi pomohlo nejvíc k zapamatování si trasy. Při chybě mě paní instruktorka opět vrátila na trasu, což jsem na základní škole nezažila. Tam se mi stalo, že paní učitelka vyžadovala, abych správnou trasu našla sama. To mi působilo značné obtíže“ (W2).

„Před ztrátou zraku jsem chodil do běžné základní školy. Šestou třídu jsem již nedochodil a po návratu z nemocnice jsem byl umístěn do základní školy speciální. Tam to pro mě bylo vše nové. Musel jsem se naučit vše poznávat hmatem. Vše bylo najednou nové. Prostorovou orientaci jsem měl zprostředkovanou v rámci školy. Nebylo to pro mě jednoduché. Na začátku jsem měl více hodin POSP a učitelé mi byly velkou oporou stejně tak má rodina. Absolvoval jsem pak učební obor a tuto práci dělám dodnes. Mám problém s chozením sám i po tolika letech, ale pracuji na tom, aby se má situace zlepšila. Mám v současné době přítelkyni, která je vidící a ta mi při samostatném pohybu hodně pomáhá“ (M3).

„V mateřské škole běžného typu jsem měla základy prostorové orientace zprostředkované pracovníci ze SPC. Hledala jsem majáček, či jsem se měla pohybovat za zvonečkem. Paní učitelky byly velice milé, sháněly mi hračky pro zrakově postižené a zapojovaly mě do kolektivu dětí. Na základní škole na prvním stupni běžného typu jsem byla v kontaktu s Tyfloservisem. Pracovníci z Tyfloservisu mě učili techniky hole, pohybovat se po budově školy, nástup do výtahu, chůzi po schodišti apod. Na druhý stupeň jsem nastoupila do speciální školy a tam již nastal důsledný nácvik POSP. Poprvé jsem se zde setkala s nácvikem trasy. Naučila jsem se zde cestovat dopravními prostředky a využívat kompenzační pomůcky ve větší míře než na prvním stupni. Střední škola speciální dále prohlubovala a dodnes prohlubuje mé dosavadní znalosti v oblasti POSP a musím říci, že dokud budu mít možnost POSP, tak ji budu využívat“ (W4).

Z výpovědí vyplývá, že většina respondentů byla spokojena s nácvikem POSP. Důležitou roli v osamostatňování se, schopnosti pohybovat se sám bez průvodce a tím pádem začleňování se do společnosti přístup hrají pedagogové a jejich vedení a výchova.

### 3.2 Mobilita

Téma mobility je pro diplomovou práci klíčové. Souvisí s ním převážně téma samostatnosti a nezávislosti. Touha být nezávislý je hnací silou u kteréhokoli postižení. Záleží však na osobnostních vlastnostech a povahových rysech jedince s postižením.

*„Samostatný pohyb mi umožnil to, že umím zkonkretizovat cíl své cesty, který jsem schopen sdělit vidícímu průvodci“ (M2).*

*„Mě se líbí ta emancipovanost, která mě žene stále dál. Nejsem na nikoho odkázaná. Chodím si, kam potřebuji. Nácvik prostorovky je dobrý základ, ale klíčovým shledávám až tu samostatnou chůzi, kdy vím, že jsem na trase sama. Nedělá mi problém říct si o pomoc na ulici. Lidé jsou většinou milí a ochotní. Naopak je mi nepříjemné někoho otravovat, aby se mnou někam došel. Člověk je pak odkázán na druhého, a to já nechci být“ (W2).*

*„Vadí mi, že jsem méně samostatný. Často jsem odkázán na rodinné příslušníky, když se někam potřebuji dostat. Občas, když rodina nemůže či nemá čas, žádám o pomoc asistentů. S asistentem jsem schopen dle výběru dojít, kam potřebuji“ (M3).*

*„Mohu jít, kam chci, vrátit se, kdy chci. Nejsem odkázaná na druhého“ (W3).*

Další odpovědi se týkají nakupování, pro které je samostatný pohyb velice důležitý. Pro člověk se zrakovým postižením je zásadní možnost si sám nakoupit, co potřebuje, a že není odkázán na rodinné příslušníky či přátele. Důležitým faktorem je tu ochota prodejců a zaměstnanců obchodu pomoci při nákupu a pohybu v obchodě. Zvláště ve velkých obchodních centrech je orientace značně ztížena.

*„Já chodím nakupovat velice ráda. Vždycky se těším, až si koupím něco dobrého a nikdy neodcházím bez nového trička nebo bot. Od malička chodím*

*s maminkou nakupovat a ona se mě snažila naučit orientovat se v obchodě. Nejčastěji chodím do velkého nákupního centra, kde už to za ty léta znám. Ale pokud potřebuji nutně jen nějaké drobnosti k jídlu, zajdu do večerky u nás v ulici. Tam mě paní prodavačky také znají a vždy mi rády pomohou. Nechci jim jen odevzdávat seznam věcí, které chci koupit, ráda jdu po obchodu s nimi a ony mi dávají zboží do ruky, přečtou mi datum spotřeby a popíšou mi přesně, o jaké zboží jde“ (W1).*

*„Stalo se mi asi čtyřikrát, že mě na informacích sdělili, že nemají dostatek lidí na pokladnách, aby se mnou někdo mohl projít obchod. Od té doby do tohoto konkrétního obchodu nechodím. Vadí mi, že u nás v ulici jsou Vietnamci, se kterými se vůbec nemohu domluvit. Jsem tedy ráda, když mi nakoupí má sestřenice sama nebo jdeme spolu. Ona ví, jaké potraviny i věci do domácnosti kupují“ (W3).*

*„Občas člověk zažije překérní situace při nakupování. Někdy stojí a přemýšlí, zda osloví prodavačku nebo zákazníka. Člověk někdy ani neví, kde jsou pokladny. Rád chodím do obchodů, kde mě znají. To mám v místě svého bydliště. Chodím rád k Vietnamcům, ti jsou velice ochotní. Někdy je pak zábavné, co člověk přinese. Někdy člověk musí slevit z konkrétní značky a spokojit se s tím, co mají. Chodím nakupovat s manželkou nebo dcerou hlavně do větších obchodních center“ (M4).*

*„Chodím na nákup s doprovodem, kde to neznám, ale do známých obchodů chodím sám. Poprosím prodavače o pomoc při nákupu v malé samoobsluze. Jsou většinou velmi ochotní“ (M1).*

U nákupu oblečení již ale člověk s těžkým zrakovým postižením potřebuje pomoci. Je sice možnost nakupovat stejné velikosti a typ oblečení přes internet, ale tato možnost není častá ani u vidicích.

*„Pokud jde o nákup oblečení, nechodím sama. I z estetického hlediska, které ale nedovedu tak ocenit, jsem ráda za pomoc mé maminky či kamarádky. Přeci jen to musí ladit barevně, a to já neposoudím“ (W2).*

*„Oblečení si nekupuji ani přes internet a ani si ho nekupuji sám. Jsem rád, když oblečení mohu konzultovat s člověkem, kterého znám, na kterého se mohu spolehnout. Přeci jen ta estetická stránka věci je neopomenutelná“ (M4).*

*„Oblečení nakupuji převážně s rodiči, přeci jen díky značně zhoršenému vidění. Mám sice představu o tom, co mohu nosit, ale co se týče vzhledu, to si nechám rád poradit“ (M1).*

*„Miluji nakupování oblečení, jak jsem již uvedla. Oblečení nakupuji s mým přítelem nebo kamarádkou. Přítel je vidící a vždy mi vybere to, co mi nejvíc sluší hlavně barevně a střihem. Věřím mu a to je nejdůležitější. Víím, že by mě nenechal nosit něco, v čem budu vypadat příšerně. Vždy dbám na to, aby mi v oblečení bylo příjemně“ (W1).*

*„Nákup oblečení nesnáším, ale absolvuji ho jen v doprovodu maminky“ (W4).*

U bot jde hlavně o pohodlnost. Sluka (2013) zmiňuje důležité funkce obuvi: vhodnost do každého počasí, reflexní prvky, nízká a pružná podrážka bez podpatku, neklouzavá a nehlučná, chránící celé chodidlo a zdravotně nezávadná.

*„Boty si kupuji pevné, ale musím se přiznat, že kozačky mám ráda na nízkém podpatěčku“ (W2).*

*„Přiznám se, že mi chybí to, že nemohu nosit vysoké podpatky jako vidící ženy. Víím, že to moc není možné. Jednou jsem si je ze zvědavosti v obchodě zkusila a hned jsem upadla. Obdivuji, že na těch úplně úzkých a vysokých se mohou dámy udržet“ (W1).*

*„Chodím nejraději v teniskách, které mají pevnou patu a protiskluzovou podrážku. Obecně mi spíš sedí sportovní styl“ (W3).*

*„Důležité je, aby se mi noha v botě nehýbala, a mám rád, když si boty nemusím zavazovat, ale jsou třeba na suchý zip nebo na samozavazovací tkaničky“ (M2).*

S nakupováním souvisí i rozlišování mincí a bankovek. Respondenti vypověděli jednohlasně, že využívají rozlišovač bankovek. Jde o plastový obdélník o rozměrech 7x9 cm. Bankovka se zasune na konec šablony

a přehnutím před okraj lze na číselné ose poznat, o jakou hodnotu bankovky jde (Wiener et al., 2010).

*„Oni ty bankovky jsou i různě veliké. Nestává se mi často, že bych měla v ruce pětistovku, ale ta je největší. Ale rozlišovač využívám hlavně v odlišení stokoruny a dvousetky“ (W3).*

### 3.3 Komunikace s lidmi, začlenění do společnosti

Nabídka pomoci ze strany vidícího je základem komunikace na veřejném prostranství (srov. Slowík, 2010). Člověk s těžkým zrakovým postižením má ztíženou situaci, že nemusí poznat přesnou polohu potencionálního průvodce. Na druhou stranu by člověk se zrakovým postižením měl pomoc přijmout a stručně sdělit cíl jeho trasy.

*„Když mi někdo nabídne pomoc, mám ji přijmout. Nevidomí by měli umět akceptovat i to, že ne každý umí pomoci dle předpisů. To by se mělo učit i při náviku POSP. Člověk se zrakovým postižením by se měl naučit přiměřenosti nároků na náhodného průvodce. Měl by dobře zvážit, co je a není při náhodném průvodcovství důležité sdělit“ (M4).*

*„S vidícími jsem v každodenním kontaktu, a proto se cítím jako jejich součást. Lidé jsou ochotní pomáhat a to, že někdy nevědí, jak mě správně vést, mi nevadí. Ráda jim to slušně řeknu a požádám je o to, co přesně potřebuji“ (W1).*

Začlenění do společnosti probíhá skrz samostatný pohyb. Nejde jen o komunikaci s lidmi na ulici, ale i možnost začlenění do pracovního (studentského) kolektivu a vrstevníky. Vrstevníci by měli být tvořeny jak z řad lidí se zrakovým postižením, tak z řad vidících.

*„Když můžu sama někam dojít, jsem pak na úrovni vidícího. Pohyb mi pak určitě umožní i zaměstnání, kde se budu určitě stýkat i s vidícími. Ale i při běžných denních činnostech, jako je přesun v dopravě či nakupování a návštěvu kulturních akcí“ (W2).*

*„To, že sama mohu dle svého zájmu chodit, kam potřebuji, mě rozhodně začleňuje do intaktní společnosti. Umožnilo mi to najít si zaměstnání, navštěvovat kulturní akce a provozovat volnočasové aktivity“ (W1).*



*„Sám mohu poznat prostředí a v něm i nové kontakty. Tím, že chodím sám, jsem více otevřený komunikaci s vidícími a nedělá mi problém se s nimi pozastavit na kus řeči. V budoucím zaměstnání jsem připraven pracovat s vidícími a těším se na to a nebudu mít strach. Ocením, když mi budoucí zaměstnavatelé vyjdou vstříc např. se zvětšenými texty, a byl bych rád, kdyby pro ně nebyl problém, že budou zaměstnávat člověka se zrakovým postižením“ (M1).*

*„Nové kontakty si nacházím především díky samostatnému pohybu. Velká většina mých nynějších vidících přátel mě oslovila, když jsem potřebovala pomoci, a dodnes jsem s nimi v blízkém kontaktu“ (W3).*

*„Člověk musí sám chtít být součástí majoritní společnosti. Pokud se budu jen vůči ní vymezovat, nemohu se stát jejím členem. A na to zapomíná značné množství nevidomých, ale i jinak handicapovaných“ (M4).*

Člověk se zrakovým postižením poznává skrze samostatný pohyb nové kontakty, ať krátkodobé či dlouhodobé. Respondenti uvádějí, že si váží iniciativy ke komunikaci ze strany vidících a tak by to mělo fungovat vždy.

### 3.4 Využívání kompenzačních pomůcek

V této oblasti respondenti hovořili o tom, jak jim samostatný pohyb umožňuje pracovat s kompenzačními pomůckami. K samostatnému pohybu využívají lidé s těžkým postižením několik typů pomůcek, které jsme uvedli v kapitole 2.11.

*„Hůl jsem nikdy nepovažoval za stigmatizující, naopak jsem to chápal jako posun dopředu. Používám k pohybu VPN vysílačku a GPS navigaci v mobilním telefonu. Itineráře ani reliéfní mapy a plánky nepoužívám. Prostě si trasy nácvikem zapamatuji“ (M4).*

*„K pohybu jsem od šesté třídy začal používat bílou hůl. Protože vidím na jedno oko alespoň něco a snažím se toho využívat, chodím bez hole tam, kde jsem si jistý. Hůl používám hlavně v neznámém prostředí a VPNku používám pro upřesnění cílového bodu“ (M1).*

*„Bílou hůl mám moc ráda. Chodila jsem všude s holí. Řekla bych, že jsem se s ní až chlubila. Dále používám VPN a elektronické itineráře. Kvůli staršímu typu telefonu nepoužívám GPS“ (W2).*

*„Bílá hůl pro mě byla stigmatizující zejména v době puberty. Při vycházkách s vidíci vrstevníky jsem ji raději měla v tašce a nechala se vést průvodcem - mou kamarádkou. I od nich jsem vycítila negativní postoj k mé holi. Dnes je to jiné, mám psa a hůl mi značně pomáhá při chůzi s ním i bez něj. Dále používám VPN vysílačku a elektronický hlasový zápisník ARIA“ (W3).*

*„Bílou hůl považuji za svou součást. Neměla jsem s ní nikdy problém. Na ověření cílového bodu používám VPN vysílačku“ (W4).*

Z výše uvedeného je patrné, že hůl a VPN vysílačka jsou nejčastěji využívané kompenzační pomůcky a patří ke každodennímu životu lidí se zrakovým postižením. Je zde nutné zmínit, že u některých nevidomých hraje roli to, zda se za svou hůl stydí či zda jsou se svým handicapem smíření (viz kapitola 3.5.3). Oceňují, že nácvik POSP jim poskytl i to, že s kompenzačními pomůckami umějí pracovat a mohou jejich funkce předvést i vidícím.

*„Rád chodím na semináře na pedagogickou fakultu. Vezmu s sebou vždy všechny kompenzační pomůcky, které mám a rád je studentům ukáži a popíšu jejich funkce. Často jsou překvapeni, kolik věcí nám tyto přístroje umožňují“ (M2).*

V kapitole o bílé holi se zmiňujeme o předholích. Pouze jeden z respondentů se s nimi setkal a většina o nich ani neslyšela. Rozhodně se ale shodují, že v raném věku by mělo smysl je využívat. Pogrund (in Wiener, Welsh, et al., 2010a) dodává, že používání předholí nebo tzv. adaptivních zařízení pro mobilitu je stupněm mezi základními dovednostmi a používáním technik bílé hole.

*„Hlavně u dětí, které osleply např. v mladším školním věku, považují tyto pomůcky za vhodné. Pomáhá jim při rovnováze. Dokáží si představit, že pomáhá i třeba tažení kočárku před sebou nebo, že průvodce drží tyč na jednom konci a dítě na druhém a jdou spolu“ (W1).*

*„Na diagnostickém pobytu kolem 5. roku jsem se setkala s malou hůlkou, kterou jsem před sebou tlačila jako kočárek. Mohlo by se to využívat u malých dětí častěji“ (W2).*

*„Nikdy jsem se s tímto termínem nesešla. Ocenila bych ale alespoň seznámení v rámci mateřské školy“ (W3).*

*„Předhůl sice znám, ale nikdy jsem neměl možnost s ní pracovat. Výhody vidím hlavně u malých dětí ať již s vrozenou vadou zraku nebo osleplých v nízkém věku“ (M1).*

Je patrné, že v České republice AMD (předhole) ještě nemají takovou popularitu jako je tomu v jiných vyspělých zemích světa. Bylo by vhodné, kdyby se tyto kompenzační pomůcky začaly využívat a pracovníci SPC či pedagogové a instruktoři POSP speciální škol o nich byli informováni.

#### 3.4.1 Vodící pes

Vodící pes je považován za živou kompenzační pomůcku. Přestože výcvik psů je ve světě na vysoké úrovni, musí se brát v potaz, že psi jsou stále „jen“ zvířata, která jsou ovlivněna zvířecími instinkty. Psovod by tedy měl brát v úvahu tyto instinkty a snažit se psa korigovat tak, aby se věnoval především své práci (Wiener, Welsh, et al., 2010a).

*„Mám alergii na chlupy a ani mi to nevádí, že vodícího psa nemám. Vše, co potřebuji prozkoumat, prozkoumám holí. Zkusila jsem si to jen jednou při výcviku POSP, bylo to jiné než s holí. Dokáží ale pochopit, že pes je vhodnou kompenzační pomůckou. Ale vyžaduje to určitý respekt a autoritu ze strany majitele. Pes nesmí být rozmazlován“ (W1).*

*„Chůzi s vodícím psem jsem si vyzkoušel pouze při nácviku POSP v rámci střední školy. Byla to zajímavá zkušenost a do budoucna o pořízení vodícího psa popřemýšlím. Obávám se však, že nejsem tak důsledný ve výchově. Pes by pak mohl být z mé strany částečně rozmazlován a nemusel by plnit svou funkci na sto procent. Ale na tom se dá zapracovat“ (M1).*

*„Před pár lety jsem o pořízení vodícího psa uvažoval. Několikrát jsem si to vyzkoušel v rámci workshopů a akcí týkajících se nevidomých a slabozrakých. V současné době však o vodícím psu neuvažuji, vyžadovalo by to značnou*

změnu životního stylu. Pes vyžaduje dostatek času. Dokáží si vodícího psa představit na vesnici v domě“ (M4).

„Vodícího psa bych možná do budoucna chtěla. Ale ráda se trasy učím sama a to mě nutí k větší nezávislosti na okolí než s pejskem. Nevidomí pak mohou nahrazovat pomocí vodícího psa schopnost učit se trasy samí“ (W4).

„Moje fenka není vodící pes v pravém slova smyslu. Ačkoli za ní byl zaplacen příspěvek na kompenzační pomůcku od státu, jediné, co umí, je, že mě převede přes ulici. I tak se raději pohybuju pro větší jistotu s holí. Sehnala jsem ji přes soukromou cvičitelku, nechci zde ale uvádět její jméno. Fenku mám ale ráda a je to můj společník v domácnosti. Někdy se mi s ní nechce jít ven, ale vím, že ven potřebuje a i já se aspoň trochu projdu. Mám problém se sousedy. Napsali na mě petici, že po něm neuklízím. Mrzí mě, že nedokáží pochopit, že to nezvládnou. V poslední době uvažují o tom, že fenku dám někam na dožití. Fenku nemohu pustit na volno a sama jí neposkytnu dostatek pohybu, který potřebuje. Bude se mi po ní stýskat, ale v poslední době to s ní již nezvládám tak jako před pár lety“ (W3).

Na otázku, zda by si chtěla pořídit nového psa, reagovala následovně:

„Jiného psa zatím nechci, ale možná mi časem bude pes chybět. Rozhodně ale vím, že bych si psa raději vybrala z osvědčené a známější organizace než od soukromníka. To by šlo pouze v případě, že by mi soukromník byl doporučen mými známými s dobrým hodnocením“ (W3).

Případy, kdy nebyl pes dostatečně vycvičen, můžeme najít i v médiích. Člověk, který takového psa chce vrátit má ze zákona na tento úkon právo. Například Wiener, Welsh et al. (2010a) upozorňují, že by se měl klient v případě žádosti o vodícího psa dostatečně informovat o dané organizaci. V kapitole o kompenzačních pomůckách je uvedeno, že organizace např. SVVP (2014) přímo vyžadují, aby se potenciální majitel psa nejprve se psem setkal a aby věděl, co taková péče o psa znamená. Vodící pes tedy není jen kompenzační pomůcka. Je to živá bytost, o kterou je nutné se starat. Klient si tedy musí důkladně zvážit, zda dokáže psa vychovávat, nabídnout mu bezpečí domova

a dostatek námětů pro práci. Neměl by ho zanedbávat ať již naschvál či svými vlastními překážkami při samostatném pohybu.

Z rozhovorů tedy vyplývá, že používání psa jako kompenzační pomůcky záleží nejen na osobnosti potencionálního uživatele, ale i na množství volného času, který je ochoten psu věnovat, a na uzpůsobení životního stylu žadatele. Respondenti se však shodují na tom, že by si uchazeč o vodícího psa měl být vědom svých možností a zvážit si pořízení psa velmi důkladně.

### 3.5 Faktory, ovlivňující míru zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením

Na základě výpovědí respondentů je následující část strukturovaná pro větší přehlednost do okruhů, které považujeme za klíčové v rámci zkvalitňování života lidí s těžkým zrakovým postižením prostřednictvím samostatného pohybu. První oblast se zaměřuje na strach a úzkost, které často vyplývají z negativních zkušeností. Druhá oblast pak rozebírá dopad bariér na míru zkvalitnění života lidí se zrakovým postižením. V dalších částech respondenti vypovídali o osobnosti zrakově postiženého, dále o kombinovaném postižení a rodinném zázemí. V poslední části je rozebírána četnost a kvalita nácviku POSP.

#### 3.5.1 Strach a úzkost

Strach je chápán jako emoce, která je reakcí na vnější podněty. Často vyplývá z negativní zkušenosti. Strach u samostatného pohybu je často spjat s pády, nárazy do překážek či s neznámým prostorem a ztrátou orientace. Strach či úzkost také může být vyvolán tím, že člověk s těžkým zrakovým postižením nemá dostatek sluchových a pohybových vjemů, podle kterých se může lépe orientovat (srov. Wiener, Welsh, et al., 2010a).

*„Mám strach pořád. Oslepl jsem ve 12- ti letech a je to už 20 let. Nesmířil jsem se s tím a asi nesmírím. Stále mám strach, že při samostatné chůzi budu padat do neznáma. Nácvik POSP mi pomohl aspoň částečně. Bez něj bych jen seděl doma a nic nedělal. Snížil sice strach natolik, že s průvodcem chodím bez obtíží, sám však chodím pouze na krátké vzdálenosti v okolí, kde to znám“ (M3).*

*„Strach mám stále, ale nácvikem POSP se značně snižuje. Nejvíce odvahy mi dodává to, že chodím“ (W2).*

*„Strach je značně limitující faktor, který ovlivňuje samostatný pohyb. Strach mám jen tehdy, kdy trasu neznám a nejsem si na ni jistá. Častějším nácvikem trasy nejen s průvodcem, ale hlavně samostatně, mi pomáhá strach postupně snižovat“ (W4).*

*„Strach překonávám tím, že mám trasu naučenou, a při ztrátě orientace se jednoduše dozeptám kolemjdoucích. Jinak zásadním strachem netrpím. U lidí,*

*kteří mají špatné zkušenosti, či utrpěli časté pády a nepříjemné srážky s překážkami, je strach omezující pro celkový samostatný pohyb a záleží jen na nich, jak budou svému strachu čelit“ (M1).*

Respondenti se shodují v tom, že strach z neznámého překonávají tím, že chodí sami a osobní záležitosti si vyřizují sami. Strach se značně snižuje tím, že jsou si na trase své cesty jisti a trasu si pamatují.

### 3.5.2 Zkušenosti s bariérami

Bariéry (prozatím) k životu lidí s handicapem patří. K postupnému odstraňování bariér přispívá značným dílem informovanost většinové společnosti o jednotlivých typech postižení včetně specifických potřeb lidí s postižením (srov. SONS, 1998).

*„Na negativní zkušenosti se snažím zapomínat. Kolikrát jsem spadla, nebo mi spadla hůl do kolejí metra, ale pomáhá mi, že si z toho udělám legraci. Bariéry prostě k samostatnému pohybu patří. Na místě, kde jsem ošklivě spadla, si dodnes dávám větší pozor a jsem zde opatrnější. Naopak to беру jako zkušenost a беру si z toho ponaučení do příště“ (W2).*

Problémem, jak bylo uvedeno výše, zůstává značná neinformovanost vidící populace o nevidomých a slabozrakých. To se dá překonávat pouze při dostatku zájmu o život handicapovaných a mírou empatie od většinové společnosti.

*„Ocenila bych větší informovanost lidí v okolí o nás nevidomých. Je pravda, že je to lepší, ale stále se setkávám s tím, že mě paní na ulici chytne a táhne mě přes přechod, když ani nechci přejít“ (W4).*

*„Vadí mi, že mi vidící občas tykají. Já jim přeci také netykám. Když je žádám o pomoc, zeptám se slušně. Totéž očekávám při komunikaci se mnou z jejich strany. Když jsem se nedávno pohyboval sám po eskalátorech, napadl mě slovně kolemjdoucí pán, že když prý můžu takhle rychle chodit, tak nejsem „slepej“ a že všem lžu. Vykřikoval to na celé metro“ (M2).*

*„Setkání s bariérami hodnotím tak, že jsou součástí samostatného pohybu. Záleží jen na mne, jak se k nim postavím a jak je překonám i do budoucna. Člověk musí během samostatným pohybem využívat bdělou pozornost“ (M1).*

*„Bojím se lidí. Je to způsobeno tím, že mě ve dvanácti napadli starší kluci a teď si nedokáží říct o pomoc ani na ulici. Stále mám pocit, že mě někdo chce napadnout nebo okrást“ (M3).*

Architektonické bariéry lidé se zrakovým postižením vnímají v každodenních situacích. Během nácviku POSP a následně samostatného pohybu se učí tyto bariéry rozpoznávat a překonávat.

*„Architektonických bariér rozhodně ubývá. Když jsem byla malá, moc se o postižených nemluvalo. Dnes se (hlavně v Praze) pohybují celkem bezpečně, vodící linie jsou na hodně místech, ozvučené semaforey také. Bariéry, kterých moc neubývá, jsou ty dočasné. Např. venkovní zahrádky, zavěšené poštovní schránky či cedule poutající do nějakého obchodu. Když jdu s průvodcem, jsem na ně upozorněná, ale když jdu sama, často do nich narazím“ (W1).*

*„Jsem ráda za každou nově vytvořenou umělou vodící linii a za signalizaci na přechodech pro chodce. V Praze je situace o hodně lepší, než je tomu na menších městech. O vesnicích není třeba hovořit“ (W2).*

*„Zažil jsem dobu, kdy se o postižených moc nemluvalo a kladl se takřka nulový důraz na úpravu prostředí. Dnes je to nesrovnatelně lepší“ (M4).*

*„Úpravy prostředí by se měly měnit spolu s nevidomými. Předejde se tak zbytečností či nepřesností s vodícími liniemi či překážkami ve výši hlavy atd.“ (W4).*

*„Architektonických bariér je méně, než když jsem byl mladší. Jsem rád, že se informovanost lidí o zrakově postižených zlepšuje a pomalu se po architektonické stránce zlepšují nejen budovy ale i veřejná prostranství. Setkávám se i s popiskami v Braillu, což kvitují“ (M1).*

Z výpovědí vyplývá, že si nevidomí chválí zlepšování podmínek pro samostatný pohyb. Bylo by vhodné při navrhování budov i úpravách venkovního prostředí



využívat spolupráce přímo s nevidomými. Lidé bez zrakového postižení si totiž některé překážky ani neuvědomují.

### 3.5.3 Povahové rysy a osobnost člověka s postižením

*„Někdy má člověk špatný den a projevuje se to u mě i ve vztahu k ochotě přijmout pomoc od vidících či v motivaci sama se někam dopravit. Při déle trvající špatné náladě může být riziko neschopnosti se samostatně pohybovat obecně. Záleží také na povaze člověka. Extrovertní nevidomí hovoří neustále, introvertní méně, ale to je stejné, jako u vidících“ (W2).*

*„Někdy chce být člověk sám a snaží se vyhledávat místa, kde si v klidu o samotě může přemýšlet a relaxovat. Já jsem hodně komunikativní, ale občas potřebuji utřídit myšlenky a jdu se projít. Pohyb mi pomáhá překonat špatnou náladu a mám čas si o nepříjemné situaci přemýšlet“ (W4).*

*„Povaha rozhodně zasahuje do přístupu člověka k pohybu. Někdo má problém se namotivovat, někdo si to ani nepřipouští. Záleží to i na aktuálním naladění člověka se zrakovým postižením a eventuálně na náladě vidícího průvodce“ (M1).*

*„Jsou chvíle, kdy nemám náladu na žádnou komunikaci a chci být sám. Ostatní by to měli respektovat“ (M2).*

Osobnost člověka je tvořena i kognitivními funkcemi jako je paměť, pozornost, myšlení či vnímání. Poruchy těchto funkcí se projektují do přístupu člověka se zrakovým postižením k samostatnému pohybu i k sobě samému (Litvak, 1979). Svou roli zde hraje i motivace a vůle.

*„Není to můj případ, ale značné komplikace samostatného pohybu tvoří úroveň myšlení a paměti. Při nedostatečném intelektu je samostatný pohyb značně omezen“ (W1)*

*„U poruch vnímání je nevidomý limitován zejména v oblasti kompenzačních smyslů“ (W3).*

*„U samostatného pohybu demotivací netrpím. Prostě někam potřebuji, tak seberu všechnu vůli a jdu. Motivací je pro mě to, že se tam chci dostat. Když jsem měla špatnou náladu nebo mi ten den nebylo nejlíp, raději jsem byla sama. To pro mě byla hnací síla, abych se přesunula jinam a nemusela s nikým komunikovat“ (W2).*

Další překážkou, která souvisí s osobností člověka, je přijetí svého handicapu. Zejména u osleplých to je obtížné. Nepřijetí má za následek celkovou uzavřenost člověka vůči okolí. V tuto chvíli by nevidomý neměl váhat a měl by vyhledat odbornou psychologickou pomoc.

*„Dokáži si ze svého postižení udělat i legraci. Ano, vždy si budu své postižení uvědomovat, ale není to pro mě obtěžující. Víím, že některé činnosti mi zůstanou utajeny, ale jsem s tím smířena“ (W2).*

*„Pokud se člověk nesmíří se svým postižením, nemá šanci na začlenění se do společnosti. To platí i u samostatného pohybu. Pokud budu neustále považovat své postižení za hrůzu svého života, nikam se nedostanu“ (W3).*

*„Své postižení vnímám, ale jsem smířen, že některé činnosti prostě vykonávat nemohu. Ale snažím se ty činnosti vykompenzovat jinými, které jsou pro mě přístupné. Co nejde, nejde. A jsem s tím vyrovnaný“ (M1).*

*„Já jsem se se zrakovou vadou nesmířil. Vždy mi sice pomáhala rodina a dodnes pomáhá. Ale stále je ve mně určitá zášť, že jsem nevidomý a jiní vidí“ (M3).*

*„Riziko nepřijetí zrakového postižení je častější u později osleplých. Myslím si, že u lidí s vrozenou zrakovou vadou smíření nastává celkem brzy. Já už bych dnes nechtěla být vidící, musela bych se vše učit znovu. Představte si situaci, že bych najednou viděla, přede mnou na stole by byl hrneček, ale já bych stejně nevěděla, že to je hrneček. Alespoň ne do té chvíle než bych si na něj sáhla“ (W4).*

Přijetí svého postižení je nadmíru individuální. Někdo se dokáže vyrovnat sám, jiný potřebuje podporu rodiny a jiný by měl vyhledat odborníka.

#### 3.5.4 Kombinovaná postižení

*„Jako překážku vnímám i další postižení, které komplikují život nevidomého ještě více. Např. tělesné či mentální postižení, přidružená epilepsie či psychické poruchy jsou značně limitující. Velkým problémem jsou právě psychické poruchy a poruchy osobnosti či chování. To má pak důsledky v komunikaci s okolím a začlenění se do společnosti a prolíná se celým životem zrakově postiženého“ (W3).*

*„Můj dlouholetý známý, který je nevidomý od narození, trpí poruchou osobnosti. Dost ho to limituje, jak ve vztahu k sobě samému, tak ve vztahu k lidem. On má problémy respektovat nejen vidící, ale i nevidomé. Ovlivňuje ho to v rámci samostatného pohybu zejména v přístupu k lidem, kteří jsou mu leckdy ochotni pomoci. Jakmile to není podle pravidel, hned se rozčílí a dává to dost nevybíravým způsobem najevo“ (W2).*

*„Zhoršení chůze v rámci tělesného postižení je značná obtíž v rámci samostatného pohybu. Nedokáží si představit ke zrakovému postižení ještě vadu sluchu. To je podle mne úplné odcizení od všeho. Problematické jsou i vady řeči, které způsobují potíže při komunikaci s vidícími. Obecně bych řekl, že každé postižení přináší další překážky v samostatném pohybu“ (M1).*

*„Hodně limitující při samostatném pohybu je autismus. Můj spolužák, který je autista, nechce např. chodit do městské hromadné dopravy, nekomunikuje s kolemjdoucími a tyto překážky mu budou ztěžovat i další oblasti života jako je založení rodiny apod.“ (W4).*

Více typů postižení je vždy limitující. Nejen pro handicapovaného, ale zejména pro jeho rodinu. Je zde nutný kvalitní přístup speciálně pedagogických institucí a cílená podpora rodiny.

#### 3.5.5 Rodinné zázemí

Dalším faktorem, který ovlivňuje míru samostatnosti a kvality života, je rodinné zázemí. Nejen v negativním slova smyslu. Jiným způsobem se k samostatnosti bude stavět člověk vychovávaný jako nesamostatné postižené

dítě a jiným způsobem dítě z rodiny, kde se dbalo na to, aby se toho naučilo co nejvíce.

*„Jistou překážkou shledávám i v nefunkčním rodinném zázemí. V případě nezájmu o dítě nebo naopak s hyperprotektivní výchovou je dítě vystaveno velkému strachu z nových věcí, lidí i situací. Mí rodiče se v dětství rozvedli, táta nás opustil a máma zůstala na všechno sama. Právě ona byla vzorovým příkladem hyperprotektivní výchovy. Bála se mě kamkoli pouštět samotnou, všude chodila se mnou. Byla pro mě velká úleva, když jsem se po škole odstěhovala a bydlím sama. Také díky tomu, že jsem byla dost zvyklá, že máma udělala vše, co jsem chtěla, jsem měla ve škole při nácviku POSP celkem problémy, hlavně se samostatnou chůzí. Ale časem se to překonalo“ (W1).*

*„Já jsem ráda, že jsem vždy měla ve své rodině velkou oporu. Myslím si, že kdyby mě rodina nezapojovala do běžných aktivit, které dělají vidící lidi, bylo by to dnes jiné. Moje maminka vždy dbala na to, abych si hrála s dětmi, chodila s ní na procházky i nákupy a dodnes je mi velkou oporou, když nejsem ve škole, ale u rodičů na víkendy a prázdniny“ (W2).*

*„Moje maminka má dodnes o mě velký strach. Volá mi několikrát denně a ujišťuje se, že jsem v pořádku. Trochu mi to vadí, ale na druhou stranu jsem ráda, že má o mě zájem. Rozhodně si myslím, že by rodič neměl dělat činnosti za své dítě. Omezuje ho to pak nejen při studiu na internátě, ale i do dalšího života“ (W4).*

*„Pro mě byl velkou oporou můj táta. K tomu, že mě kluci napadli a následkem toho jsem přišel o zrak, se postavil čelem. Maminka byla velmi úzkostná a myslím, že jako já si nesu strach s sebou dodnes, tak i maminka se s mým postižením smíruje dodnes. Předě mnou to nikdy nepřizná. Táta ale hned po propuštění z nemocnice zařídil přeřazení na speciální školu a já se začal orientovat ve světě nevidomých. Dodnes jsou mi velkou oporou.“ (M3).*

*„Je důležité mít dobré vztahy s rodinou. Ale mít rodinu stále za zády není v rámci osamostatnění žádoucí. Člověk je pak odkázán stále na své rodinné příslušníky, a mě to připadá, že je tím i musí hrozně otravovat. Já jsem vyrůstala*

*jen s maminkou, ale nikdy jsem od ní nepocítovala žádné rozmazlování a jsem za to dodnes ráda. Pomohlo mi to ve všem“ (W3).*

*„Enormně rozmazlující ale i enormně autoritativní výchova v rodině jsou překážkami. Postupně by se měly zvyšovat nároky na dítě a postupně by rodiče měly učit své dítě co nejvyšší míře samostatnosti“ (M1).*

Významným způsobem se na výchově k samostatnosti podílí odhodlanost rodičů čelit postižení jejich dítěte jako výzvě (Kimplová, Kolaříková, 2014). Respondenti se shodují, že rodina by měla dbát od začátku výchovy dítěte na co nejvyšší míru samostatnosti, neulehčovat dítěti běžné denní činnosti či dokonce mu zakazovat kontaktu s okolím.

### 3.5.6 Četnost a kvalita nácviku POSP

Četnost nácviku probíhá dle stanov konkrétní školy. Je rozdíl, zda žák navštěvuje speciální školu či školu běžného typu.

*„Četnost nácviku bych zvýšila hlavně na začátku nácviku. Čím častěji, tím lépe. Rychleji se učí trasa a rychleji a efektivněji se to ukládá do paměti. Rozhodně by měla fungovat určitá pravidelnost, alespoň jedna dvouhodinovka týdně“ (W2).*

*„Mně četnost nácviku prostorovky vyhovovala. Naopak jsem v pubertě moc chodit nechtěla, bylo to trochu takové pozérství a cloumaly se mnou tenkrát pubertální hormony. Záleží na každém individuálně, jak často chce a potřebuje chodit s instruktorem“ (W3).*

*„S četností nácviku jsem spokojen. Dvě hodiny týdně shledávám dostačující. Stejně se člověk naučí víc, když chodí úplně sám“ (M1).*

*„Dvouhodinovka jednou za 14 dní stačí, někdy se vrátíme i za kratší dobu. Když je potřeba, může se zvýšit dotace na dvě hodiny týdně“ (W4).*

Na kvalitu nácviku POSP a dále pak možnost samostatného pohybu bez průvodce značnou měrou působí i osobnost instruktora. Při nácviku POSP je důležité, jak komunikuje klient s instruktorem. Instruktor POSP je ten, kdo otevírá nové možnosti člověku se ZP. Vytváří spolu trasy, které nevidomý chce procvičit, chrání ho během cesty a dbá na jeho bezpečnost. Proto zde

z rozhovorů uvádíme základní vlastnosti, které lidem s těžkým zrakovým postižením připadají důležité, aby jejich instruktor měl.

*„Instruktor by měl být komunikativní, otevřený, trpělivý. Já jsem se několikrát ptal instruktora na stejnou věc a ocenil jsem, že to se mnou vydržel a odpověděl mi úplně v klidu. Případně mi trasu znovu objasnil“ (M1).*

*„Instruktor by měl být hlavně trpělivý. Měl by umět pracovat s handicapovanými, měl by dávat příklady a názorně vše ukázat a popsat. Dále by měl být komunikativní a otevřený nápadům nevidomého“ (M2).*

*„Neměl by být teoretik. Měl by být trpělivý, empatický, schopný pedagog a metodický. Je to stejné jako u každého, kdo vyučuje“ (M4).*

*„Je důležité, aby instruktor měl smysl pro individualitu. Měl by zohlednit, že má každý nevidomý jiné potřeby. U své instruktorky oceňuji, že mě nechá jít i špatným směrem a nechá mě, abych na to přišla sama. Tím mě připravuje na realitu, kdy budu na ulici bez ní“ (W2).*

*„Instruktor a klient by si měli vycházet vstříc. Měl by mít přirozenou autoritu, dobré vysvětlovací schopnosti. Pro mě je důležité, abychom spolu vycházeli. Když tomu tak není, člověka pak prostorovka nebaví a i ten instruktor je značně otráven“ (W3).*

*„Pro mě bylo důležité, když jsem s instruktorkou dobře vycházela. Na základní škole jsme si vzájemně s jednou instruktorkou nasedly. Byl to problém. Mě prostorovka nebavila, nesnažila jsem se a instruktorka byla pak ještě více otrávená. Musela jsem požádat o jinou. Oceňuji, když je instruktor trpělivý, ukáže mi více způsobů, jak se do cíle mohu dostat“ (W4).*

Z rozhovorů vyplývá, že je pro lidi s těžkým zrakovým postižením nejdůležitější instruktorova trpělivost. Je zřejmé, že toto zaměstnání vyžaduje značnou míru empatie a schopnost akceptovat klienta jako jedinečného. Překvapivé je, že ani jeden z respondentů nepovažoval za důležité zmínit, že by měl instruktor dbát na bezpečnost svého klienta. Slouka (2013) staví bezpečnost na první místo. Při pokročilém nácviku, kdy jde nevidomý před instruktorem, musí instruktor dbát na to, aby se jeho klientovi nestal vážný úraz. Za zmínku také stojí, že respondentka W2 hovořila o zkušenosti, že jí instruktorka POSP nechala jít

špatnou cestou. Sama pak tvrdila, že ve skutečnosti se to stává a instruktorka jí jen ukázala, jak se v takové situaci zachovat.

*„Sama jsem se otočila a vrátila jsem se k orientačnímu bodu. Uvědomila jsem si, že místo doprava jsem odbočila doleva. Hlavně neztratit orientaci a nezačít zmatkovat“ (W2).*

Správný instruktor působí kladně na osobnost nevidomého. Při správném povzbuzování a motivaci lze dosahovat lepších výsledků v kratším čase. Instruktor by měl být kreativní, svědomitý ve tvorbách tras a neváhat do plánování trasy zapojit i svého klienta.

*„Oceňuji, že paní instruktorka mi vždy dopředu pošle e-mail s popisem trasy, mám tudíž čas se na cestu připravit a i po nácviku trasy si v klidu doma trasu pomocí plánu a popisu procházím znovu v hlavě. Opakuji si důležitá místa a orientační body. Pomáhá mi to v upevnění trasy“ (W4).*

*„Jsem rád, že mohu s paní instruktorkou plánovat, kam půjdeme. Požádám ji o naučení nové trasy a ona mi vždy vyhoví a trasu se mnou několikrát projde až do úplného upevnění“ (M2).*

## 4 Závěr

Cílem této diplomové práce bylo odpovědět na výzkumnou otázku, zda prostorová orientace a samostatný pohyb přispívá ke zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením.

Za účelem dosažení výše uvedeného hlavního cíle práce byly formulovány následující dílčí cíle:

- 1) Zkoumat vliv POSP na kvalitu života lidí s těžkým zrakovým postižením a identifikovat aspekty zkvalitnění života osob s těžkým zrakovým postižením.
- 2) Identifikovat faktory ovlivňující míru zkvalitnění života osob s těžkým zrakovým postižením.

V práci provedená analýza byla postavena na vymezení teoretického rámce, které vychází ze studia tematicky relevantních domácích i zahraničních pramenů.

První část práce vymezila elementární pojmy (kapitola 2), jako je kvalita života, zrakové postižení, prostorová orientace a samostatný pohyb, rodina, kompenzace v oftalmopedii (příp. tyflopeditii), kognitivní procesy v rámci prostorové orientace a samostatného pohybu, architektonické, informační, postojoyové, komunikační a vnitřní bariéry. Na základě porozumění teoretickým konceptům a přístupům pak byly předneseny závěry kritické analýzy současného stavu (kapitola 3). Výsledkem jsou identifikované aspekty zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením v důsledku nácviku prostorové orientace a samostatného pohybu (kapitoly 3.1, 3.2, 3.3 a 3.4). Identifikací uvedených aspektů byl naplněn první dílčí cíl práce. Následně byly rozpoznány faktory, které ovlivňují míru zkvalitnění života (kapitola 3.5). Došlo tak ke splnění druhého dílčího cíle, který byl na počátku výzkumu stanoven.

Vzhledem ke splnění obou výše uvedených dílčích cílů práce lze konstatovat splnění i hlavního cíle práce a odpovědět na výzkumnou otázku tak, že **prostorová orientace a samostatný pohyb přispívají ke zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením, ale je nutné počítat s faktory, které**



**míru zkvalitnění ovlivňují a ideálně na ně v praxi reagovat.** Tyto závěry nyní formulujeme podrobněji.

Mezi aspekty zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením lze zařadit:

- mobilitu,
- samostatnost,
- překonávání bariér,
- využívání kompenzačních pomůcek,
- tvorbu nových sociálních kontaktů,
- přijetí svého postižení,
- sebeidentifikace.

Ačkoliv lze výše uvedené aspekty považovat za obecně platné, v individuálních případech se míra zkvalitnění života v důsledku nácviku prostorové orientace a samostatného pohybu liší. Je nutné totiž počítat s (rizikovými) faktory, jako jsou:

- strach,
- zkušenosti s bariérami,
- povahové rysy a osobnost člověka s postižením,
- další postižení,
- rodinné zázemí,
- četnost a kvalita nácviku POSP.

Jak bylo uvedeno výše, v praxi je třeba brát tyto faktory nejen na zřetel, ale také na ně adekvátním způsobem reagovat. Jedním z nejzákladnějších opatření vždy bylo, je a bude zvýšení informovanosti lidí v okolí osoby s těžkým zrakovým postižením, což je důležitou součástí integrace (případně inkluze) nejen v oblasti vzdělávání, ale i v začlenění do pracovního kolektivu a vytváření sociálních vazeb mezi majoritní populací a lidmi s handicapem. Třebaže se postupem času situace zlepšuje, stále fungují mýty o zrakově postižených. Lidé z většinové společnosti často nevědí, jak mohou nevidomému či slabozrakému člověku pomoci (podpořit), nebo tak neučiní z důvodu strachu, povahových vlastností nebo nezájmu o lidi s handicapem.

Negativně zde působí také ta skutečnost, že se s lidmi s postižením většinová společnost málo setkává.

S uvedeným souvisí nutnost pracovat na odstraňování bariér, ať už architektonických, které omezují samostatný pohyb co do mobility, či informačních, které neméně brání člověku s těžkým zrakovým postižením v začlenění do většinové populace.

Za další opatření, které by v praxi pomohlo eliminovat dopady výše identifikovaných faktorů, lze považovat zlepšení spolupráce rodiny s dítětem se zrakovým postižením a speciálně pedagogických institucí. U dětí s vrozeným zrakovým postižením je důležité co nejdříve zahájit spolupráci se středisky rané péče, následně dle vývoje dítěte kooperovat se speciálně pedagogickými centry (příp. pedagogicko-psychologickými poradnami) a v rámci školy pak s asistenty a speciálními pedagogy nebo psychology a výchovnými poradci.

Konečně je potřeba reagovat v oblasti pedagogického vzdělávání a to tak, aby se učitelé na běžných vzdělávacích institucích nebáli integrace a aby měli dostatek prostředků a informací o žácích se speciálními vzdělávacími potřebami. Neméně důležitou roli hraje osobnost speciálního pedagoga (instruktora POSP).

Tato práce je pouze dílčím příspěvkem do řešení problematiky zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým handicapem, na který je nutné navázat nejen v každodenní praxi ale i v oblasti výzkumu. Tento výzkum je třeba vést nejen na poli speciálně pedagogickém, ale i v rámci dalších oborů, které se zabývají tématy, jež bezprostředně souvisejí s řešenou problematikou.

Na závěr připomeňme citát Helen Kellerové, který je v intencích této práce více než výmluvný:

*„Víte co je horší než být slepý? Mít v pořádku zrak a nevidět“ Helen Keller*

## 5 Seznam zdrojů

- ATKINSON, R. L., 2003. *Psychologie*. 2.vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-640-3.
- BASLEROVÁ, P., 2012. *Metodika práce se žákem se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3307-3.
- BRICHČÍN, M. 1999. *Vůle a sebekontrola*. Teorie, metody, experimenty. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-753-4.
- BUBENÍČKOVÁ, H., et al., 2012. *Kompenzační pomůcky pro uživatele se zrakovým postižením*. 1. vyd. Brno: TyfloCentrum Brno, 136 s. ISBN 978-80-260-1538-3.
- COON, N., 1959. A brief history of dog guides for the blind. Morristown: The Seeing Eye.
- CUMMINS, R. A., 1997. *Comprehensive quality of life scale: intellectual/cognitive disability : manual*. 5th ed. (ComQol-15). Burwood, Vic: Deakin University, School of Psychology. ISBN 0730027252.
- ČERMÁKOVÁ, M., 2009. *Symptomatické poruchy řeči* [online].[cit. 2016-04-08]. Dostupné z: <http://www.logopediecr.eu/pro-lekare/symptomaticke-poruchy-rci>
- FINKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L., et al., 2007. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 158 s. ISBN 978-80-244-1857-5.
- HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z., 2007. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. 2. vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-159-1.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H., 2000. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-X.
- HAYES, N., 2011. *Základy sociální psychologie*. 6. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-909-5.

HNILICA, K., 2006. Diagnóza a věk moderují vztah mezi zdravím, emočním životem a spokojeností se životem; In: *Československá psychologie*, roč. 50, č. 6. ISSN 0009-062X.

CHARRON, K., 2016. 3D printing tactile maps for the blind and visually impaired [online]. [cit. 2016-04-06]. Dostupné z: <http://www.3ders.org/articles/20160226-3d-printing-tactile-maps-for-the-blind-and-visually-impaired.html>

CHEMEL, T., 2014. *Blind People can be Visual Learners, Too* [online]. [cit. 2016-04-06]. Dostupné z: <http://www.easytactilegraphics.com/blind-people-can-visual-learners/>

KAMELSKA, A. M., MAZUREK, K., 2015. The Assessment of the Quality of Life in Visually Impaired People with Different Level of Physical Activity. *Physical Culture & Sport. Studies & Research*, 67(1), 31-41.

KEBLOVÁ, A., 1999a. *Čich a chuť u zrakově postižených*. 1. vyd. Praha: Septima. ISBN 80-7216-081-8.

KEBLOVÁ, A., 1999b. *Hmat u zrakově postižených*. 1. vyd. Praha: Septima. ISBN 80-7216-085-0.

KEBLOVÁ, A., 1999c. *Sluchové vnímání u zrakově postižených*. 1. vyd. Praha: Septima. ISBN 80-7216-080-X.

KIMPLOVÁ, T., KOLAŘÍKOVÁ, M., 2014. *Jak žít s těžkým zrakovým postižením?: souhrn (nejen) psychologické problematiky*. 1. vydání. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-831-3.

KVĚTOŇOVÁ, L., ŠUMNÍKOVÁ, P., 2010. *Speciálněpedagogická podpora osob se zrakovým postižením se zvláštním zřetelem na rozvoj čichového vnímání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-484-6.

LECHTA, V., 2002. *Symptomatické poruchy řeči u dětí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-572-5

LITVAK, A. G. *Nástin psychologie nevidomých a slabozrakých*. 1. vyd. Praha: SPN, 1979. 172 s. ISBN 14-408-79.

- LOWRY, S.S., 2016. Precane vs. Long Cane. *WonderBaby.org e-newsletter* [online]. 2006-2016 [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: <http://www.wonderbaby.org/articles/precane-vs-long-cane>
- LUDÍKOVÁ, L., 2012. *Pohledy na kvalitu života osob se senzorickým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3286-1.
- MATĚJČEK, Z., 1992. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 223 s. ISBN 80-04-25236-2.
- MATYSKOVÁ, K., 2009. *Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením*. 1. vyd. Praha: Okamžik. ISBN 978-80-86932-24-8.
- MICHALÍK, J., BASLEROVÁ, P., FELCMANOVÁ, L., 2015. Katalog podpůrných opatření pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodu zdravotního nebo sociálního znevýhodnění: obecná část. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4654-7.
- NCWD, 2015. *Attitudinal Barriers for People with Disabilities* [online]. [cit. 2016-03]. Dostupné z: <http://www.ncwd-youth.info/attitudinal-barriers-for-people-with-disabilities>
- NERANDŽIČ, Z., 2006. *Animoterapie aneb Jak nás zvířata léčí*. 1. vyd. Praha: Albatros. ISBN 80-00-01809-8.
- NEWMAN, S., 2004. *Hry a činnosti pro vývoj dítěte s postižením: rozvoj kognitivních, pohybových, smyslových, emočních a sociálních dovedností*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-872-4.
- People First AODA, 2011. *4 GENERAL TYPES OF BARRIERS* [online]. [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: <http://www.peoplefirst4aoda.com/4-general-types-of-barriers/#Attitudinal>
- PEŠÁK, M., SCHINDLER, R., 2016. Některé mýty o zrakově postižených. *SONS* [online]. [cit. 2016-03]. Dostupné z: <http://archiv.sons.cz/myty.php>
- PLHÁKOVÁ, A., 2004. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia. ISBN 80-200-1086-6.

- RUTKOWSKA, I., BEDNARCZUK, G., et al., 2015. Balance Functional Assessment in People with Visual Impairment. *Journal Of Human Kinetics*, 48(1), 99-109.
- SCHINDLEROVÁ, O., GŮROVÁ, K., 2007. *Na ruce si nevidím: praktické dovednosti pro život se zrakovým postižením*. 1. vyd. Praha: Okamžik, 230 s. ISBN 978-80-86932-10-1.
- SLOUKA, I., 2013. *Studium výuky prostorové orientace zrakově postižených: metodická příručka ke kurzu v rámci projektu č. CZ.1.07/1.3.00/19.0001 Specializace pedagogických pracovníků na výuku prostorové orientace zrakově postižených*. V Tribunu EU vydání první. Brno: Tribun EU s.r.o. ISBN 978-80-263-0289-6.
- SLOWÍK, J., 2010. *Komunikace s lidmi s postižením*. 1. vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-691-9.
- SONS, 1998. *Koncepce činnosti: Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých České republiky po jejím 2. celostátním shromáždění* [online]. [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: <http://www.brailnet.cz/sons/docs/konc98.htm#5>
- STERNBERG, R. J., 2002. *Kognitivní psychologie*. Přel. Fr. Koukolík. 1. vyd., Portál, Praha. ISBN 80-7178-376-5.
- SVÁROVSKÝ, M., 2010. *BÍLÉ HOLE - konstrukce* [online]. [cit. 2016-04-11]. Dostupné z: <http://www.svarovsky.cz/o-bilych-holich/#konstrukce>
- SVVP, 2014. *Jak získat psa* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.vodicipsi.cz/main/jak-ziskat-psa.php>
- ŠUMNÍKOVÁ, P., 2014. *Rodina dítěte se zrakovým postižením. Šance dětem* [online]. [cit. 2016-04-06]. Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/deti-se-zdravotnim-postizenim/deti-se-zrakovym-postizenim/rodina-ditete-se-zrakovym-postizenim.shtml>

- ŠVANCARA, J. 2003. *Emoce, motivace, volní procesy* (studijní příručka k předmětu Obecná psychologie II - prožívání, jednání). Brno: Psychologický ústav filozofické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 808663311X.
- TYFLOCENTRUM, 2010. *Bílá hůl* [online]. Praha. [cit. 2016-04-02]. Dostupné z: <http://www.praha.tyflocentrum.cz/dokumenty-ke-stazeni/metodicke-pokyny/index.php?item=157>
- TYFLONET, 2010. *Historie vzdělávání nevidomých a slabozrakých* [online]. [cit. 2016-04-05]. Dostupné z: <http://www.tyflonet.cz/informacni-zdroje/historie-pece-o-osoby-se-zp-1>
- UNGAR, S., BLADES, M., SPENCER, C., 1993. The role of tactile maps in mobility training. *British Journal of Visual Impairment*, 11, 59-61.
- VÁGNEROVÁ, M., 2004. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. přeprac. rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-802-3
- VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
- Velký sociologický slovník, 1996. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-164-1.
- Vyhláška Ministerstva pro místní rozvoj ČR č. 389/2009 Sb. o obecných požadavcích zabezpečující bezbariérové užívání staveb
- WADE M., JONES, G., 1997 The Role of Vision and Spatial Orientation in the Maintenance of Posture. *Phys Ther*;77(6): 619-628
- WIENER, P., 2006. *Prostorová orientace zrakově postižených*. Praha: UK IRZP. ISBN 80-239-6775-4.
- WIENER, P., et al., 2010. *Praktická výchova zrakově postižených*. Praha: UK IRZP. ISBN 8023967738
- WIENER, W. R., WELSH, R. L., et al., 2010a. *Foundation of orientation and Mobility, 3rd edition, Volume 1: History and Theory*. New York: AFB Press. ISBN 978-0-89128-448-2.

WIENER, W. R., WELSH, R. L., et al., 2010b. *Foundation of orientation and Mobility*, 3rd edition, Volume 2: Instructional Strategies and Practical Applications. New York: AFB Press. ISBN 978-0-89128-461-1.

Zákon č. 48/1997. [online]. [cit. 2016-03-18]. Dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-48>.



## 6 Seznam obrázků

Obr. 1 Ukázka taktilní mapy, zdroj: (Charron, 2016) .....	17
Obr. 2 Správný postoj nevidomého a průvodce, zdroj: (Wiener, 2006) .....	20
Obr. 3 Bezpečnostní postoj, zdroj: (Wiener, 2006) .....	20
Obr. 4 Kluzná prstová technika, zdroj: (Wiener, 2006).....	21
Obr. 5 Ukázka umělé vodící linie ve volném prostoru, zdroj: autorka.....	23
Obr. 6 Ochranné pomůcky pro děti, zdroj: (Lowry, 2016) .....	28
Obr. 7 Překážka přes vodící linii 1, zdroj: autorka .....	31
Obr. 8 Překážka přes vodící linii 2, zdroj: autorka .....	31
Obr. 9 Překážka přes vodící linii 3, zdroj: autorka .....	32
Obr. 10 Schodiště bez spodní zarážky, zdroj: autorka .....	32
Obr. 11 Ukázka chybného varovného pásu, zdroj: autorka.....	33
Obr. 12 Nástupiště bez varovného pásu, zdroj: autorka.....	33
Obr. 13 Překážka v úrovni hlavy, zdroj: autorka.....	33
Obr. 14 AMD, zdroj: (Wiener, Welsh, et al., 2010a).....	45

## 7 Seznam příloh

Příloha 1 – Návod k rozhovoru

Příloha 2 – Popis vzorku respondentů

Příloha 3 – Ukázka itineráře

## Příloha 1 – návod k rozhovoru

1. oblast: Návuk POSP v rodině a vzdělávacích institucích
2. oblast: Téma mobility a zkvalitnění života lidí s těžkým zrakovým postižením v rámci samostatného pohybu, téma nakupování a začlenění do společnosti, využívání kompenzačních pomůcek a přijetí svého postižení.
3. oblast: Faktory, ovlivňující míru zkvalitnění

#### 4. Příloha 2 – Popis vzorku respondentů

Kód	Věk	Diagnóza; stupeň zrakové vady
W1	26	Retinopatie nedonošených; totální nevidomost
W2	19	Nevyvinuté oční nervy, světlocit zachovaný, nepoužívaný; totální nevidomost
W3	27	Glaukom na obou očích, zachován světlocit; praktická nevidomost
W4	23	Nevyvinuté oční nervy; totální nevidomost
M1	23	Jednostranný anoftalmus, druhé oko těžce slabozraké; praktická nevidomost
M2	21	Anoftalmus obou očí, epilepsie; totální nevidomost
M3	32	Ztráta zraku po napadení jinou osobou ve věku dvanácti let; totální nevidomost
M4	42	Vrozená katarakta obou očí, bez světlocitu; totální nevidomost

### Příloha 3 – Ukázka itineráře

Níže je uvedena ukázka vhodného zpracování itineráře dle Slouky (2013).

Trasa od horní stanice petřínské lanovky, ulice Strahovská, k zrcadlovému bludišti. Trasa je dlouhá asi 200 metrů, nutno počítat přibližně 10 minut. Celá trasa vede po chodnících pro pěší, není tedy nutno počítat s dopravním provozem. Bludiště je v provozu denně od 10 do 20 h.

Úsek 1 od informační tabule k první odbočce:

Od informační cedule jdeme asi 5 metrů podél levého obrubníku. Poté asfalt přechází v dlažbu, zhruba v úrovni pasu začíná zábradlí a trasa, která má dále mírný esovitý tvar, začíná prudce klesat. Zhruba po 15 metrech končí zábradlí i klesání a budeme míjet odbočku doleva. Konec prvního úseku.

Úsek 2 od první odbočky ke schodišti – průchod parkem: Poté, co se obrubník stočí v pravém úhlu doleva, pokračujeme asi 2 metry volným prostorem směrem na 11 hodinu. Dohledáme opět levou vodící linii, rozhraní dlažby a trávníku, a pokračujeme asi 10 metrů. Opět budeme míjet odbočku doleva. Poté, co se vodící linie stočí v pravém úhlu doleva, pokračujeme asi 2 metry přímo, k protější straně chodníku. Zabočíme asi 1m doprava a pak vzápětí doleva, tj. do původního přímého směru. Podél levé vodící linie, kterou tvoří rozhraní dlažba – trávník a později dlažba – zídka, pokračujeme asi 10 metrů. Přijdeme asi k půlmetrovému výklenku, který obejdeme zprava. Projdeme zděným obloukem s výraznou akustikou (procházíme Hladovou zdí) a pokračujeme asi 3 metry podél rozhraní dlažba hlína kluzně kyvadlovou technikou až ke schodišti, které vede dolů. Konec druhého úseku.

Úsek 3 od schodiště k bludišti:

Schodiště vede dolů, má asi 10 stupňů a nemá zábradlí, použijte pomalou techniku chůze. Na dolním konci schodiště je zapotřebí dát pozor na nerovnosti. Pokračujeme asi 2 metry podél levé vodící linie, která se posléze začne stáčet v pravém úhlu doleva. Pokračujeme přímo asi 4 metry k protějšímu obrubníku a zabočíme doleva. Podél pravého obrubníku pokračujeme mírným stoupáním asi 100 metrů, podél hladové zdi. Poté, co se obrubník stočí v pravém úhlu doprava a skončí, dohledáme křoví a dřevěnou

podlahu. Můžeme ucítit vůni produktů občerstvení a slyšet povykování návštěvníků. Zde trasa u zrcadlového bludiště končí.