

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**  
**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**  
**Institut mezioborových studií Brno**

**Prostorová orientace a samostatný pohyb těžce zrakově postižených  
ve městě Brně**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Vedoucí bakalářské práce:**

**doc. Ing. Antonín Řehoř, CSc.**

**Vypracovala:**

**Andrea Slavíčková, DiS.**

**Brno 2012**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Prostorová orientace a samostatný pohyb těžce zrakově postižených ve městě Brně“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně dne 9. 4. 2012

.....

Andrea Slavičková, DiS.

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu práce panu doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc. za podnětné připomínky a cenné rady.

Práci bych ale zejména chtěla věnovat svému synovi, s láskyplnou vzpomínkou na doby čekání až půjde večer spát, abych mohla pokračovat v práci. A také mému manželovi za jeho podporu a pochopení.

Andrea Slavičková, DiS.

# OBSAH

ÚVOD .....	2
TEORETICKÁ ČÁST	
1. Definice hlavních pojmů .....	5
2. Člověk těžce zrakově postižený .....	7
2.1 Kdo je člověk těžce zrakově postižený .....	7
2.2 Dělení zrakových vad.....	8
3. Sociální rehabilitace .....	10
3.1 Vidění, jeho ztráta a psychický stav jedince .....	10
3.2 Význam sociální rehabilitace .....	12
3.3 Služby pro dospělé osoby se zrakovým postižením.....	13
4. Prostorová orientace a samostatný pohyb .....	15
4.1 Význam prostorové orientace a samostatného pohybu.....	16
4.2 Výcvik prostorové orientace a samostatného pohybu.....	17
4.3 Zvuk jako významný zdroj informací .....	24
4.4 Výcvik instruktorů prostorové orientace a samostatného pohybu .....	24
5. Možnosti usnadnění prostorové orientace a samostatného pohybu .....	26
5.1 Opatření technická .....	26
5.2 Kompenzační pomůcky.....	27
PRAKTICKÁ ČÁST	
6. Metodologie výzkumu mladých lidí s těžkým zrakovým postižením .....	33
6.1 Cíl a metoda výzkumu, sběr dat.....	33
6.2 Výběr výzkumného vzorku, místní a časové vymezení výzkumu.....	35
a konceptualizace výzkumné otázky	
7. Analytická část.....	38
ZÁVĚR .....	51
RESUMÉ .....	53
ANOTACE.....	54
SEZNAM LITERATURY .....	55

## ÚVOD

Podle Světové zdravotnické organizace (údaje z roku 2001) žije dnes na světě 45 milionů lidí s těžkým zrakovým postižením. Je to 1 – 1,5 % populace. A jen v Evropě je asi milion nevidomých.<sup>1</sup>

S lidmi s těžkým zrakovým postižením jsem se setkala poprvé na své školní praxi. Studovala jsem sociální práci a jedním z předmětů byla i Problematika zrakově postižených. Již tenkrát mě velmi zaujala, a proto jsem si k absolvování povinné praxe vybrala obecně prospěšnou organizaci Tyfloservis. Ve třetím ročníku jsem zde začala pracovat na plný úvazek jako instruktor sociální rehabilitace. Podílela jsem se mimo jiné i na realizaci sociálně rehabilitačních kurzů, mezi které spadal i kurz Prostorové orientace a samostatného pohybu. Vím tedy dobře, že tato problematika je velmi aktuální téma. Je potřeba si uvědomit, jaké potíže v běžném životě lidé se zrakovým postižením mají.

Pro nás vidící je nepředstavitelné najednou nevidět na knoflíčky na košili, neorientovat se ve vlastním bytě, nemoci si dojít na nákup. Také psychicky je ztráta zraku snad jedna z nejtěžších situací vůbec. Důležitá je v tomto případě podpora přátel a rodiny, a také včasná sociální rehabilitace. S tím souvisí i výuka prostorové orientace a samostatného pohybu. Jak u sebe doma, tak poté i venku na ulici, v běžných podmínkách a provozu. Je totiž důležité, aby se lidé kvůli svému zrakovému handicapu neocitli v izolaci, odříznuti od známých, informací, kulturního a společenského života.

Tématem bakalářské práce je Prostorová orientace a samostatný pohyb osob s těžkým zrakovým postižením ve městě Brně.

Cílem práce je popsat situaci osob s těžkým zrakovým postižením a vyjádřit jejich pohled na možnosti prostorové orientace a samostatného pohybu ve městě Brně. Budu se snažit, pomocí rozhovorů s lidmi, kteří se zde denně pohybují, zjistit, jak moc je tento pohyb náročný, jejich pocity, a také komplikace, se kterými se setkávají. Zajímá mne také jejich názor na ochotu pomoci od vidících kolemjdoucích a na kvalitu této pomoci.

---

<sup>1</sup> Růžičková, K. *Vybrané texty ze speciální pedagogiky I: východiska pro speciální pedagogiku a rehabilitaci osob se zrakovým postižením*, 2011

Práce by měla přinést odpovědi na tyto otázky: **Jak lidé s těžkým zrakovým postižením hodnotí možnosti samostatného pohybu ve městě Brně? Domnívají se, že jim město jejich pohyb a orientaci usnadňuje, a jaké jsou případné potíže a nedostatky?**

K dosažení svého vytyčeného cíle jsem práci rozdělila na část teoretickou a část praktickou.

Na začátku teoretické části vymezím některé ze základních pojmů, které s problematikou souvisejí. Dále se věnuji rozdělení zrakových vad, psychickému stavu člověka po oslepnutí či vážném zhoršení zraku. Popíši také, co obnáší výcvik prostorové orientace a samostatného pohybu v rámci sociální rehabilitace, zaměřím se na možnosti usnadnění tohoto pohybu v rámci kompenzačních pomůcek, či stavebních úprav.

Pro tuto část práce jsem vycházela z analýzy dostupné literatury.

Praktickou část poté věnuji výzkumu a interpretaci získaných informací. Popíši zde zvolenou metodu výzkumu a sběru dat, výzkumný vzorek. Provedu analýzu těchto dat a vyvodím patřičné závěry. Pro tuto část práce jsem použila metodu rozhovoru.

Výsledkem bude analýza těchto rozhovorů, názorů a postojů, které by měly odpovědět na mou výzkumnou otázku. Doufám, že také vyplynou tipy na určitá zlepšení, která by mohlo město Brno zahrnout do svých plánů.

Lidé, kteří i s takovýmto těžkým handicapem zvládají běžný život, studují, pracují, nakupují, mají děti, velmi obdivuji. Často jsou schopni nebrat svůj osud příliš vážně. Jedna moje bývalá klientka mi řekla: „Můžu všechno!“ A poté dodala: „Dobře, všechno ne. Nemůžu řídit auto.“ A moc se tomu smála.

# **TEORETICKÁ ČÁST**

## 1. Definice hlavních pojmů

Jak jsem již uvedla v úvodu, v této bakalářské práci se zabývám prostorovou orientací a samostatným pohybem osob s těžkým zrakovým postižením. Pro lepší porozumění problematiky, která je docela specifickou oblastí, nejdříve definuji hlavní pojmy, které se v práci budou vyskytovat.

**Defekt, defektivita** - „Defektem (vadou) zraku rozumíme ztrátu nebo poškození v anatomické stavbě zrakového analyzátoru a poruchy v jeho funkcích.“<sup>2</sup>

„Defektivita je druhotný následek defektu.“<sup>3</sup> Defektivita se projevuje poruchami v psychice jedince, v jeho vztahu k ostatním lidem i možnými změnami ve vývoji osobnosti. Je to nevhodná reakce na defekt.<sup>4</sup>

**Rehabilitace** - „Rehabilitace (lat. *Habilis* = schopný, *re* = znovuopakování) představuje procesy znovuuschopňování při nerozvinutí, ztrátě nebo poškození určitých schopností člověka.“<sup>5</sup>

**Orientace** - Orientace je „proces získávání a zpracování informací z prostředí za účelem skutečné nebo jen myšlenkové manipulace s objekty v prostoru nebo za účelem plánování a realizace přemísťování se v prostoru.“<sup>6</sup>

**Pohyb** - Pohyb „představuje měnění polohy nebo přemísťování objektu pohybu z jednoho bodu prostoru do druhého“<sup>7</sup>

Pohyb jako takový může být náhodný nebo cílevědomý, přičemž u nevidomých jde zpravidla o pohyb cílevědomý a prostorová orientace je jeho předpokladem. Pro slovo pohyb se stále více užívá pojem mobilita.

**Mobilita** - Mobilita „tedy zvládnutí problémů v oblasti prostorové orientace a samostatného pohybu – je základním předpokladem samostatného života zrakově postiženého

---

<sup>2</sup> Jesenský, J. *Rehabilitace zrakově postižených a způsoby její realizace*, 1992, s. 15

<sup>3</sup> Jesenský, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*, 1995, s. 13

<sup>4</sup> Jesenský, J. *Rehabilitace zrakově postižených a způsoby její realizace*, 1992

<sup>5</sup> Jesenský, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*, 1995, s. 24

<sup>6</sup> Jesenský, J. *Studijní materiály k prostorové orientaci a samostatnému pohybu zrakově postižených*, 1978, s. 5

<sup>7</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených*, 1986, s. 18



*jedince, jeho socializace (příp. rehabilitace a resocializace), začlenění do pracovního procesu i života společnosti vůbec.“<sup>8</sup>*

**Handicap** - „*Handicap je nepříznivá situace pro daného člověka, vyplývající z poruchy nebo disaptibility, která znemožňuje plnění úloh, jež jsou pro tuto osobu normální.“<sup>9</sup>* Je to jakési znevýhodnění jedince ve srovnání s ostatními. V případě zrakově postiženého jedince, tedy jeho znevýhodnění ve srovnání s vidícími

**Disaptibilita** - „*Disaptibilita představuje omezení nebo nedostatek schopnosti vykonávat normální lidské činnosti.“<sup>10</sup>*

**Integrace** - Je „*plným začleněním a splynutím postiženého se společností. Předpokládá se samostatnost, nezávislost jedince, jenž nevyžaduje zvláštní ohledy nebo přístupy ze strany přirozeného prostředí.“<sup>11</sup>*

**Orientační body** - jsou to místa, která jsou na trase snadno a rychle rozeznatelná, odlišují se od okolního prostředí, nemění své místo ani tvar a poskytují zrakově postiženému člověku nějakou novou informaci.<sup>12</sup>

**Orientační znaky** - jsou jevy, které jsou charakteristické pro to které prostředí, působí na smysly jedince, například začátek schodiště, zurčení vody ve fontáně, charakteristická vůně restaurace apod.<sup>13</sup>

---

<sup>8</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených*, 1986, s. 10

<sup>9</sup> Jesenský, J. *Rehabilitace zrakově postižených a způsoby její realizace*, 1992, s. 17

<sup>10</sup> Jesenský, J. *Rehabilitace zrakově postižených a způsoby její realizace*, 1992, s. 17

<sup>11</sup> Novosad, L. *Některé aspekty socializace lidí se zdravotním postižením (kapitoly ze sociologie handicapu)*, 1998, s. 9-10

<sup>12</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených*, 1986, s. 95-96

<sup>13</sup> Dudr, V., Lněnička, P. *Metodické poznámky k vytváření podmínek pro samostatný a bezpečný pohyb nevidomých a slabozrakých lidí*, 2000, s. 1

## 2. Člověk těžce zrakově postižený

Protože se moje práce zaměřuje na osoby s těžkým zrakovým postižením, je na počátku nutné vymezit, kdo do této kategorie vůbec spadá a jak zrakové vady dělíme. Je důležité si uvědomit, že pokud člověk nosí brýle, nejedná se nutně o osobu s těžkým zrakovým postižením.

V různých zdrojích najdeme trochu jiné rozdělení zrakových vad, více či méně konkrétní, brané z různých hledisek. V některých jsou přímo uvedeny parametry, podle kterých člověk spadá do té či oné kategorie. Ve své práci uvedu dvě základní rozdělení.

Odhaduje se, že v České Republice (roku 2002) trpí těžkým zrakovým postižením asi sto tisíc lidí. Velkou skupinou z nich jsou lidé slabozrací. Lidé, kteří ani s brýlovou korekcí nevidí úplně dobře, a na kterých na první pohled nemusí být ani patrné, že nějaké těžké zrakové postižení mají. V důsledku své zrakové vady mohou být potíže s orientací a pohybem v neznámém prostředí, čtením, detaily.<sup>14</sup>

Kimplová ale uvádí, že pro toto docela velké číslo nejsou přesvědčivé důkazy, a ve své knize vychází z podle ní prokázaného počtu těžce zrakově postižených, což je asi 16. tisíc.<sup>15</sup>

### 2.1 Kdo je člověk těžce zrakově postižený?

Lidé se zrakovým postižením jsou takoví lidé, kteří mají různé druhy a stupně snížených zrakových schopností. V užším smyslu jsou to ti, u nichž poškození zraku nějak ovlivňuje činnosti v běžném životě a běžná optická korekce nedostačuje. Nejsou to tedy ti, co nosí brýle a trpí třeba krátkozrakostí.

Podle Kimplové,<sup>16</sup> může mít poškození zraku mnoho příčin. Mohou být způsobeny nemocí, úrazem, poškozením mozku. Vady mohou být centrální nebo periferní. Může se jednat o:

- *ztrátu zrakové ostrosti* – člověk nevidí zřetelně,
- *postižení šíře zorného pole* – omezení viděného prostoru,

<sup>14</sup> Macháček, P. *Osvětlení a slabozrakost: jak správně svítit a vytvořit vhodné podmínky pro slabozrakého člověka*, 2002, s. 2-3

<sup>15</sup> Kimplová, T. *Ztráta zraku – úvod do psychologické problematiky*, 2010, s. 6

<sup>16</sup> Kimplová, T. *Ztráta zraku – úvod do psychologické problematiky*, 2010, s. 8-19

- *okulomotorické poruchy* – jde o vadnou koordinaci pohybu očí
- *obtíže se zpracováním zrakových informací* – jedná se o poškození příslušné části mozku.

## 2.2 Dělení zrakových vad

Skupinu těžce zrakově postižených můžeme podle Kimplové jednoduše rozdělit na skupinu slabozrakých, osob se zbytky zraku a nevidomé.

Podle oftalmologického vyšetření lze člověka zařadit do některé z pěti kategorií zrakového postižení dle ostrosti vidění a rozsahu zorného pole.

Kategorie 1: *střední slabozrakost*

Kategorie 2: *silná slabozrakost*

Kategorie 3: *těžce slabý zrak*

Kategorie 4: *praktická nevidomost*

Kategorie 5: *úplná nevidomost*.<sup>17</sup>

V různých odborných publikacích je toto rozdělení trošku jiné. Podle Ludíkové<sup>18</sup> rozlišujeme 4 hlavní skupiny těžce zrakově postižených:

1. nevidomí,
2. osoby se zbytky zraku,
3. slabozrací,
4. binokulárně vadní (tupozrací, šilhaví).

Zrakové vady můžeme také dělit podle doby vzniku na vrozené a získané.

Pro tuto práci postačí zjednodušené rozdělení zrakových vad dle Kimplové uvedené výše.

<sup>17</sup> <http://www.sons.cz/klasifikace.php> 18. 4.2012

<sup>18</sup> Ludíková, L. *Tyflopedie I.*, 1988, s. 14

K problematice slabozrakých Kimplová<sup>19</sup> dále uvádí, že jejich procento roste. Jedním z faktorů tohoto jevu je i skutečnost, že se prodlužuje délka života. Autorka také zdůrazňuje, že existuje přímá úměrnost vzniku zrakových vad a vyššího věku. Tento fakt je jednoznačně prokázán.

Slabozrací lidé mohou vidět rozostřeně či mohou mít výpadek zorného pole (část obrazu je zde rozostřena či může úplně chybět).

Ze své praxe v neziskové organizaci Tyfloservis mohou říci, že většinu tamních klientů tvořila skupina více či méně slabozrakých. Často se také jednalo o starší lidi, kteří vinou věku, nebo případně nemoci způsobenou věkem, trpěli často nějakým onemocněním sítnice. Problémy jim to činilo především v běžném životě, nemohli náhle vykonávat činnosti, na které byli zvyklí – číst, dívat se na televizi. A pokud mohli, tak v horší kvalitě než dříve.

---

<sup>19</sup> Kimplová, T. *Ztráta zraku – úvod do psychologické problematiky*, 2010, s. 6

### 3. Sociální rehabilitace

Vzhledem k tomu, že prostorová orientace a samostatný pohyb, respektive jejich výuka, je velmi důležitou součástí sociální rehabilitace těžce zrakově postižených osob, pokládám za nutné tuto kapitolu věnovat právě sociální rehabilitaci. Úplná či částečná ztráta zraku je i z hlediska psychiky mimořádně náročná situace, proto se nejdříve alespoň krátce zaměřím na tuto problematiku. Psychika zrakově postiženého jedince totiž průběh sociální rehabilitace do velké míry ovlivňuje.

V kapitole se dále zaměřím na význam sociální rehabilitace a zmíním také organizace a služby, které se tímto tématem zabývají.

#### 3.1 Vidění, jeho ztráta a psychický stav jedince

85 – 90% informací získáváme zrakem.<sup>20</sup> Již z této věty vyplývá, jak důležitá schopnost vidění pro člověka je, a jak těžká může být jeho ztráta. Psychika hraje při těžké ztrátě zraku velkou roli, ovlivňuje do vysoké míry další život člověka i proces jeho opětovné integrace do společnosti.

Ve své práci se zaměřuji na dospělé jedince, situace u dětí může být trochu jiná. Jak jsem již uvedla, častými příčinami velkého omezení nebo ztráty zraku je například nemoc či úraz. Ztráta může být náhlá či postupná. V každém případě jde o psychicky velmi náročnou situaci.

Náhlá ztráta zraku vyvolá u jedince samozřejmě psychologickou odezvu. Postižený člověk pociťuje emoce jako bolest, nejistota, strach, smutek, stesk, beznaděj.<sup>21</sup>

Prožívání je individuální, ale do jisté míry se dají charakterizovat obecné znaky a tři stádia vyrovnávání se s touto situací.<sup>22</sup>

##### 1. *Počáteční šok*

Nejdříve přichází šok, duševní otřes. Tato fáze se vyznačuje především ztrátou zájmu o okolí, o kontakt s prostředím. Člověk se uzavře do sebe, nekomunikuje. Někdy hovoříme

---

<sup>20</sup> Jesenský, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*, 1988

<sup>21</sup> Wiener, P., Rucká, R. *Terapie zrakového handicapu*, 2006

<sup>22</sup> Čálek O, a kol. *Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených*, 1992, s. 143-150

o tzv. *citovém ohlušení*, které je vlastně obrannou reakcí organismu na zátěžovou situaci. Fáze může trvat od několika hodin po několik dnů.

## 2. *Reaktivní deprese*

Jedinec se v této fázi může zabývat i například sebevražednými myšlenkami, může se i o sebevraždu pokusit. Charakteristické je hledání viníka, vztek, někdy agrese, u jiného naopak apatie. Nejlepší je nechat tyto projevy volně proběhnout. Období může trvat až několik týdnů. Pokud by trvalo déle, je vhodné navštívit psychologa a vyhledat tak odbornou pomoc.

## 3. *Reorganizace*

Jedná se o fázi uklidnění, postižená osoba si začíná uvědomovat, že není tak bezmocná, nastupuje postupné přizpůsobování se situaci a pomoci v rámci sociální rehabilitace.

S psychickým stavem člověka s těžkým zrakovým postižením souvisí i problematika akceptace zrakové vady, ve smyslu jejího přijetí, smíření se. Postižený začne svou situaci brát reálně, snaží se jí přizpůsobit.

Kimplová<sup>23</sup> zdůrazňuje, že je nutné vyhnout se tzv. falešné naději, tedy čekání na zázrak v podobě návratu zraku. Také vyzdvihuje důležitost povzbuzení rodinou, a důležitost nácviku chůze s bílou holí a učení se prostorové orientaci a samostatného pohybu.

Křivohlavý<sup>24</sup> rozeznává podobné tři fáze při závažné změně zdravotního stavu. Nazývá je fáze apatie, fáze autopunitivních sklonů a fáze rané adaptace. Zdůrazňuje, že i když je první z nich, vyznačující se apatií a například i odmítáním potravy, za nejvíce nebezpečnou, není tomu tak. Tento fyzický stav se dá lékaři velmi dobře zajistit, člověk tedy přežije. Za potencionálně nejhůře zvládnutelnou naopak popisuje fázi autopunitivních sklonů, kdy autos znamená sám a punio = trestat. Jde tedy o hledání odpovědi na otázku Proč právě já? Často si na tuto otázku jedinec odpoví hledáním nějaké příčinné souvislosti se svým možným proviněním např. v minulosti.

Jak jsem již popsala výše, často vede toto sebeobviňování až k sebevražednému pokusu a bez časně intervence může tato fáze trvat i celý život. Intervence by tedy měla být včasná a

---

<sup>23</sup> Kimplová, T. *Ztráta zraku – úvod do psychologické problematiky*, 2010, s. 32-33

<sup>24</sup> In Wiener, P., Rucká, R. *T erapie zrakového handicapu*, 2006, s. 9-13

také aby odborně pokračovala a postižený jedinec se tak mohl posunout až k prvním pokusům o akceptaci své vady.

Zkušeností jsem nabyla dojem, že důležité u sociální rehabilitace je její včasný začátek.

Je samozřejmé, že člověk, kterému se zhorší zrak, nebo jej zcela ztratí, potřebuje čas na určité přivyknutí situaci. Jakmile je to ale možné, měl by on či rodinní příslušníci kontaktovat příslušné středisko či organizaci, která zajišťuje sociální rehabilitaci, a spolu s odborníky tak začít pracovat na akceptaci zrakové vady a navrácení se do většinové společnosti.

### 3.2 Význam sociální rehabilitace

Dlouho se rehabilitace spojovala pouze s léčením, zaměřovala se na nápravu poškozených funkcí organismu. Postupně se tento názor měnil a s rehabilitací se začaly spojovat i společenské a výchovné aspekty. Význam rehabilitace jako prostředek integrace je nesporný. Důležité je ale i aktivní zapojení se vlastního jedince.

Můžeme vyčlenit tři základní okruhy problémů, které odlišují zrakově postiženého od ostatních. Jde o:

1. *problém získávání informací,*
2. *problém samostatnosti a nezávislosti na cizí pomoci,*
3. *problém společenského a pracovního uplatnění.*

Pro člověka s postižením je důležité naučit se tyto překážky překonávat. A to je úkolem sociální rehabilitace.<sup>25</sup>

Sociální rehabilitace usiluje především o rozvoj postiženého, o prevenci nebo odstranění efektivity a hendikepů. Cílem je dosáhnout nezávislosti, samostatnosti, integrace a pracovního a společenského uplatnění postiženého člověka, překonání informačního deficitu.<sup>26</sup>

Wiener a Rucká<sup>27</sup> zdůrazňují, že při rehabilitaci jde také především o „jeden společný svět“. Není totiž žádný náš svět vidících ani žádný druhý svět nevidících, ale svět náš

<sup>25</sup> Jesenský, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*, 1988, s. 44

<sup>26</sup> Jesenský, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*, 1995, s. 24-25

<sup>27</sup> Wiener, P., Rucká, R. *Terapie zrakového handicapu*, 2006, s. 38-41

společný. Není dobré, aby lidé s postižením měli pocit jakési izolace a vyčlenění ze světa lidí zdravých.

Sociální rehabilitace může být poskytována formou sociálně rehabilitačních kurzů. Je to forma sociální rehabilitace, která předpokládá dlouhodobější práci s klientem. Probíhá v rámci výukových jednotek s přesně vymezeným časem, obsahem, podle výukového plánu.<sup>28</sup>

Jako hlavní principy systému rehabilitace lidí se zrakovým postižením jmenují Wiener a Rucká:

- **Včasnost** – pokud možno ihned po vzniku potřeby rehabilitace.
- **Komplexní funkční diagnostiku** – prověření všech zrakových schopností.
- **Komplexnost a profesionalitu péče** – vedena odborně a prolínáním všech složek péče.
- **Včasnou a systematickou práci s rodinnými příslušníky.**
- **Dostupnost pro každého.**
- **Individuální terapeutickou péči.**

Samozřejmostí by mělo být zachování úcty k člověku, jeho motivace k životu, dialog s ním.

### 3.3 Služby pro dospělé osoby se zrakovým postižením

Kimplová<sup>29</sup> jmenuje především tři významné organizace věnující se sociální rehabilitaci těžce zrakově postižených.

#### 1. *Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých*

Toto občanské sdružení dnes čítá 12 tisíc těžce zrakově postižených občanů, jejich rodinných příslušníků a příznivců. Má svá krajská střediska, nabízí poradenské, průvodcovské služby, prodejnu tyflopomůcek. Řadou projektů se snaží pomáhat lidem se zrakovým postižením. Například i projektem pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, aby tito mohli učit prostorovou orientaci a samostatný pohyb.<sup>30</sup>

<sup>28</sup> Jesenský, J. *Rehabilitace zrakově postižených a způsoby její realizace*, 1992

<sup>29</sup> Kimplová, T. *Ztráta zraku – úvod do psychologické problematiky*, 2010, s. 50-54

<sup>30</sup> <http://www.sons.cz/2.4.2012>



## **2. *Tyfloservis***

Tato obecně prospěšná společnost poskytuje terénní a ambulantní rehabilitaci nevidomých a slabozrakých na území celé České Republiky, prostřednictvím svých krajských středisek.

Nabízí kurzy sociální rehabilitace, psychologické intervence, poradenství, výběr, doporučování a nácvik využívání vhodných pomůcek.<sup>31</sup>

Jak jsem již uvedla v úvodu, v brněnské pobočce této organizace jsem pracovala asi dva roky na pozici instruktora sociální rehabilitace. Podílela jsem se na sociálně rehabilitačních kurzech (výuka Braillova písma, prostorové orientace), radila jsem s výběrem vhodné optické pomůcky a i jiných pomůcek usnadňujících takto hendikepovaným běžný život.

## **3. *TyfloCentrum***

Sociální služby poskytují ve 45 městech České Republiky. Poskytují zejména tyto služby: sociální poradenství, průvodcovské a předčitatelské služby, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením a sociální rehabilitaci.<sup>32</sup>

### ***Ostatní organizace***

Např. občanské sdružení Okamžik a další.

---

<sup>31</sup> <http://www.tyfloservis.cz/2.4.2012>

<sup>32</sup> <http://www.tyflocentrum.cz/2.4.2012>

## 4. Prostorová orientace a samostatný pohyb

Již v předchozích kapitolách byla popsána důležitost včasné sociální rehabilitace u lidí se zrakovým postižením. Z hlediska psychiky je také jistě důležité, aby se nestaly kvůli svému hendikepu příliš závislémi na okolí. Před omezením či ztrátou zraku vykonávali běžné činnosti, chodili do školy, do práce, nakupovat, jezdili městskou hromadnou dopravou. Jistě ne všechny, ale většinu z těchto činností, jak i z mé praxe vyplývá, lze konat i se zrakovým hendikepem. Aby se tak mohlo stát, je potřeba právě sociálně rehabilitačních kurzů.

Jedním z nich je výuka prostorové orientace a samostatného pohybu zrakově postižených, která má vést jak k lepší orientaci ve známém, tak i prozatím neznámém prostředí. Je samozřejmé, že nevidomého člověka není možné „vpustit“ na ulici s instrukcí, kam má jít. Za samostatným pohybem ve městě, jízdou v tramvaji, cestě do školy bývají hodiny tréninku a spolupráce na konkrétní trase se školeným instruktorem.

V této kapitole bych tedy ráda vyjasnila pojmy prostorová orientace a samostatný pohyb, popsala význam jejich výuky. Také uvedu různé techniky a metody výcviku.

Prostorová orientace a samostatný pohyb (v zahraničí nazývána Orientation & Mobility) zrakově postižených osob je docela mladé odvětví speciální pedagogiky. Jako první publikoval teorii o technice dlouhé bílé hole Richard E. Hoover v roce 1950 a od té doby zaznamenáváme pokrok v rozvoji činností s touto problematikou souvisejících. První instruktoři Orientation and Mobility absolvovali kvalifikační kurz jako 1 rok postgraduálního studia v roce 1960. Jako samostatná profese však instruktor Orientation and Mobility však v mnoha zemích neexistuje.

U nás byl instruktor prostorové orientace a samostatného pohybu zahrnut do katalogu prací v roce 1993. Důležité je také zmínit, že ve stejném roce je v naší zemi výuka prostorové orientace zavedena na všechny školy pro zrakově postižené v České Republice pod supervizí Pavla Wienera. Výuku provádějí školení instruktoři a prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených se stala učebním předmětem.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace zrakově postižených*, 2006, s. 10-15

## 4.1 Význam prostorové orientace a samostatného pohybu

Prostorová orientace a samostatný pohyb nevidomých je dle Jesenského komplexní aktivita, ve které uvažujeme o orientaci v makroprostoru.<sup>34</sup>

Pojem orientace jsem vymezila v první kapitole. Jejím předpokladem je dobrá představa o prostoru, orientačních bodech v prostoru a o jeho hranicích. Orientace se dělí na mikroorientaci (malý prostor, dosažitelný většinou jednou nebo oběma rukama) a makroorientaci (ulice, velký prostor, dopravní prostředky). Pro prostorovou orientaci a samostatný pohyb je důležitější makroorientace.

Hlavní význam této oblasti je v tom, že umožňuje lidem se zrakovým postižením vnímat prostor, ovládat jej, přibližovat se k objektům, které nevidí. Také navazovat kontakt s lidmi, pracovat. Jde o to, být nezávislý a samostatný.<sup>35</sup>

Problémy v této oblasti odlišují člověka se zrakovým postižením od většinové společnosti, může se stát také příliš závislý na vidících okolo, což může psychiku, i vede k horší integraci do společnosti. Výchova prostorové orientace a samostatného pohybu je tedy klíčová pro poznávání, sebepojetí, je podmínkou bezproblémového rozvoje jedince se zrakovým postižením.<sup>36</sup> Jde také o překonání strachu z prostoru.

I Jesenský chápe mobilitu jako prostředek k samostatnosti a integraci nevidomého.<sup>37</sup>

Dudr a Lněnička na začátku svého materiálu o vytváření podmínek pro samostatný a bezpečný pohyb nevidomých a slabozrakých uvádějí, že ...*“samostatný pohyb a cesty uskutečňují jen ti nevidomí a slabozrací, kteří se vyrovnali se svojí vadou a mají dostatek vůle k samostatnosti.”*<sup>38</sup> Dodávají, že tito jedinci musí zvládat zásady samostatného pohybu a prostorové orientace, a díky sociální rehabilitaci získali potřebné dovednosti a zkušenosti k bezpečnému pohybu.

Vidící člověk si nedokáže představit, že by se měl za běžného provozu na ulici pohybovat, aniž by neviděl. Považují to za zázrak, a také za velmi rizikovou věc. Jak ale

<sup>34</sup> Jesenský, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*, 1988

<sup>35</sup> Jesenský, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*, 1988, s. 66-68

<sup>36</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace zrakově postižených*. 2006, s. 9

<sup>37</sup> Jesenský, J. *Studijní materiály k prostorové orientaci a samostatnému pohybu zrakově postižených*, 1978

<sup>38</sup> Dudr, V., Lněnička, P. *Metodické poznámky k vytváření podmínek pro samostatný a bezpečný pohyb nevidomých a slabozrakých lidí*, 2000, s. 1

zdůrazňuje Čálek, pokud má nevidomý za sebou dostatečný výcvik, překoná strach, případně používá pomůcky, je riziko úrazu velmi malé.<sup>39</sup>

S důležitostí výcviku, zkušeností a používání pomůcek souhlasí ve své knize i Jesenský.<sup>40</sup> Bezpečnost pohybu je dle něj závislá na jistotě pohybového návyku, na schopnosti udržet rovnováhu, předvídat a včas reagovat na překážky v pohybu. Celá aktivita samostatného pohybu je podle něj podmiňována čtyřmi základními jevy: schopností samostatně se orientovat, schopností pohybu, schopností zachovávat bezpečnost pohybu a schopností používat orientační pomůcky a úpravy prostředí.

## 4.2 Výcvik prostorové orientace a samostatného pohybu

Wiener zdůrazňuje význam výuky a výchovy prostorové orientace a samostatného pohybu jako nutný předpoklad pro realizaci jistého obecného cíle, což je ...*“dosazení co nejvyššího stupně mobility podle schopností zrakově postiženého jedince.”*<sup>41</sup>

Osobně souhlasím s názorem, že i se zrakovým postižením je člověk schopen vykonávat mnoho činností stejně jako zdraví lidé. Ale jedním ze základních předpokladů, aby to mohlo být uskutečnitelné, je jejich mobilita. Pokud se člověk se zdravotním postižením sám dokáže dopravit, kam potřebuje, klesá dle mého názoru významně jeho závislost na druhých, vidících, lidech. Což je důležité jak pro jeho pocit a sebevědomí, tak pro bezproblémovou integraci do většinové společnosti. Proto přikládám velký význam sociální rehabilitaci, pod kterou výuka prostorové orientace a samostatného pohybu spadá.

Nejdříve je důležité při výchově prostorové orientace a samostatného pohybu zrakově postižených upevnit základní návyky, kterými se více rozvinou a zdokonalí schopnosti zrakově postiženého, a ten pomocí těchto návyků dosáhne větší mobility.

Jde zejména o zvládnutí technik pohybu bez hole, tedy chůzi s vidícím průvodcem, bezpečnostní postoje či kluznou prstovou techniku. A také se jedná o rozvoj orientačních

---

<sup>39</sup> Čálek, O. *Akceptace vady jako produkt sociálních vztahů postiženého jedince*, 1988, s. 68

<sup>40</sup> Jesenský, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*, 1988, s. 68-69

<sup>41</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených*, 1986, s. 28

schopností postiženého, tedy například odhad vzdáleností, udržení přímého směru chůze, rozvoj sluchové orientace či chůze po schodišti. Důležitou schopností je také zvládnutí tzv. techniky dlouhé hole.

Zvládnutí těchto technik je základním předpokladem pro samostatnou mobilitu zrakově postiženého, zaslouží si tedy podrobnější popis v této kapitole. Celý výcvik obvykle trvá jeden až dva roky.

Mezi tyto hlavní a typické techniky patří:

- chůze s vidícím průvodcem,
- bezpečnostní postoje,
- kluzná prstová technika,
- technika dlouhé hole.

### **Chůze s vidícím průvodcem**

Jedná se o chůzi s průvodcem stálým, což je nejčastěji člen rodiny, či pedagog a chůzi s průvodcem náhodným, který nabídne svou pomoc při pohybu na ulici. V obou případech je nutné dodržovat určité zásady a pravidla, důležitá především pro bezpečnost člověka s postižením.

Vedený se drží svého průvodce vzadu za paži, jde asi půl kroku za průvodcem, nikdy ne před ním.

Bylo by chybné se mýlit v tom, že pokud jde zrakově postižený člověk po ulici s vidícím průvodcem, že si nevšímá svého okolí, nebo s průvodcem aktivně nespolupracuje. Právě naopak, i v tomto případě (zejména s průvodcem náhodným) je nutné, aby byl postižený jedinec ve stavu bdělém a pozorném, správně reagoval na pohyby a pokyny svého průvodce, sledoval terén. Zrakově postižený by se měl také vždy pohybovat na bezpečnější straně trasy, tedy například na vnitřní straně chodníku, dále od vozovky.

Velmi dobrou pomůckou jak vůbec navázat kontakt se zrakově postiženým člověkem na ulici a stát se případně jeho dobrým náhodným průvodcem je příručka Hermana van Dycka s názvem Ne tak, ale tak, kterou v českém překladu Jarmily Malé již poněkolkáté vydala organizace Tyfloservis. Jsou zde velmi srozumitelnou formou popsány zásady

komunikace s člověkem se zrakovým postižením, a i chyby, kterých se vidící člověk při kontaktu či jako průvodce takového člověka dopouští.

Domnívám se, že každý člověk by měl mít osvojeno několik hlavních zásad pro jednání s lidmi s různým zdravotním postižením. Proto uvádím na následujících řádcích několik hlavních bodů. Samozřejmostí by mělo ale především být chování dle zásad slušného chování.

Jako zlaté pravidlo například při přecházení ulice, ale myslím, že jej lze uplatnit i obecněji, van Dyck uvádí: zeptat se, jestli chce zrakově postižený člověk vůbec vaši pomoc. Nestává se totiž zřídka, že vidící člověk uchopí hendikepovaného za paži a vleče do kamsi do neznáma, ve snaze mu pomoci. Dobré je tady nabídnout pomoc, a být také připraven na případné odmítnutí.<sup>42</sup>

Vidící by měl nabídnout zrakově postiženému rámě, nikdy ho nestrkat před sebou ani ho nevést a netahat za ruku. Vzbuzuje to jen pocit nejistoty postiženého. Není také nutné přímo upozorňovat například na změnu směru chůze. Zrakově postižený toto přímo vycítí z vašich pohybů. Naopak při vstupu na chodník či chůzi po schodišti je dobré na změnu upozornit, dostatečné je oznámení: chodník nahoru či schody dolů. Není nutné hlásit přesný počet schodů, stačí na ten poslední zvlášť upozornit.

Protože se můžeme setkat se situací, kdy zrakově postiženého člověka provází jeho vodící pes, je nasnadě zmínit se i o pravidlech kontaktu vidícího s postiženou osobou v tomto případě. Nejdůležitější je psa nevyrušovat z jeho práce, neupozorňovat na sebe. Na vodícího psa nesahat, nehladit jej, nevolat jej k sobě. Pokud chceme pomoci člověku s vodícím psem, nejdříve oslovíme člověka, nikdy nemanipulujeme se psem.

### **Bezpečnostní postoje**

Jedná se o odstranění strachu ze střetu s překážkou, a také o odstranění jakéhosi „tápání“ zrakově postiženého s předpaženými rukama, což se jistě nedá považovat za bezpečný pohyb.

---

<sup>42</sup> Van Dyck, H. *Ne tak, ale tak: příručka správného kontaktu s nevidomými a slabozrakými*, 2004, s. 5 - 11

V literatuře jsou rozlišeny 2 základní typy bezpečnostních postojů, a to horní a dolní.

„*Horního bezpečnostního postoje se užívá k ochraně obličeje a hlavy.*“<sup>43</sup> Paže ohnutá v lokti je při něm zvednuta do výše ramen, předloktí kryje obličej. Dlaň je obrácena směrem vpřed.

Dolní bezpečnostní postoj se využívá jako prevence střetu s překážkou, zrakově postižený člověk při něm má volně spuštěnou paži podél těla, přičemž ohne předloktí tak, že prsty jeho ruky zasahují před stehno protilehlé nohy.

### **Kluzná prstová technika**

Takzvaný trailling, který zrakově postižený člověk využívá při pohybu ve známých budovách nebo místnostech. Prakticky vypadá tak, že zrakově postižený se pohybuje podél stěny s rukou mírně předsunutou vpřed, přičemž konečky prstů klouže po povrchu stěny. Tímto způsobem dokáže najít například dveře či jiné orientační body.

### **Technika dlouhé hole**

Tímto termínem je označeno „*cílevědomé a poučené užívání bílé hole přesně stanoveného poměru její délky k postavě; takového užívání hole, které poskytuje zrakově postiženému plnou bezpečnost i subjektivní jistotu při dodržování základních fyziologických i estetických pravidel pohybu.*“<sup>44</sup>

Bílá hůl má nepopiratelný smysl a účel v oblasti mobility a orientace těžce zrakově postiženého člověka. Zajišťuje jeho bezpečí a pomocí ní získává postižený člověk informace, které mu nemůže zprostředkovat oslabený či ztracený zrak. Hůl má také svou funkci signalizační, upozorňuje okolí, že dotyčný člověk je těžce zrakově postižený a je tedy nutné na něj brát jistý ohled.

V zahraničí je tato technika již delší dobu používána, u nás asi od 70. Let 20. Století.

---

<sup>43</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených*, 1986, s. 50

<sup>44</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace zrakově postižených*, 2006, s. 18

Krátce bych v této podkapitole základní techniky užívání dlouhé bílé hole popsala, protože se domnívám, že k bezpečnému pohybu zrakově postiženého je zvládnutí těchto technik základním předpokladem.

Základní postoj při užití bílé hole Wiener popisuje takto: „*Tělo je vzpřímené; ruka, která drží hůl, je ve výši pasu, před středem těla. Hůl směřuje šikmo vpřed pod úhlem asi 30 – 40 stupňů, její dolní konec se dotýká podložky cca 50 – 70 cm před špičkou chodidla.*“<sup>45</sup>

Mezi konkrétní techniky, kterým se zrakově postižený učí, patří:

#### Kluzná technika

Tato technika spočívá v tom, že „*spodní konec hole opisuje před tělem mírný oblouk zhruba v šíři ramen klouzavým pohybem po podložce.*“<sup>46</sup> Je vhodná pro začátečníky, a poté například při bližším zkoumání neznámého či potencionálně nebezpečného terénu.

#### Kyvadlová technika

Nejčastější způsob užití dlouhé bílé hole. Při chůzi za použití této techniky se spodní konec hole pohybuje do stran, nízkým obloukem nad zemí. Na rozdíl od výše uvedené kluzné techniky, tedy zrakově postižení neklouže holí po zemi, pouze jen „*ťuká*“ na koncích opisovaného oblouku.

Při správném užití obou z technik ruka ovládá hůl pouze zápěstím, postižený nepohybuje celou paží, zejména z důvodu její rychlé únavy.

Jako instruktor sociální rehabilitace jsem si pod odborným dozorem a dohledem kolegů sama vyzkoušela chůzi s klapkami na očích. Nejdříve s vidícím průvodcem, poté i sama s bílou holí. Existují totiž speciální brýle, které simulují některé zrakové vady, kterými člověk může trpět. Vyzkoušela jsem si chůzi s vidícím průvodcem za plného městského provozu, na očích tyto brýle.

Dodnes si pamatuji ten pocit nejistoty, když najednou člověk vidí rozmazaně, nebo vůbec nevidí periferně. Ač jsem se mohla pevně držet svého průvodce a důvěřovala mu, měla jsem stále pocit, že musím každou chvíli někam narazit či spadnout. Všechny zvuky kolem jsem vnímala jaksi jasněji a připadaly mi nebezpečně blízko, zejména kolem jedoucí

<sup>45</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace zrakově postižených*, 2006, s. 104

<sup>46</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace zrakově postižených*, 2006, s. 105



automobily. Nebylo to vůbec jednoduché a musím se přiznat, že se mi ulevilo, když jsem simulační brýle mohla sundat. O to více obdivuji těžce zrakově postižené, kteří se pohybují sami za plného provozu a žádné brýle, které by mohli sundat, nemají.

V Tyfloservisu jsme i v rámci profesního růstu a vzdělávání často podnikali malé sebezkušnostní výpravy do centra Brna. S klapkami na očích, simulujícími úplnou slepotu jsme zkoušeli chůzi s bílou holí, odhady vzdáleností, udržování přímého směru. Vzpomínám si, že jsme se při zvládání jedné trasy s bílou holí i vzájemně natáčeli. Poté jsme u videa rozebírali pozitiva i negativa vlastní chůze a techniky práce s dlouhou bílou holí.

Osobně myslím, že techniky popsané výše mají velký smysl a jsou velmi dobře popsané a vymyšlené. Při vlastní chůzi jsem měla problém udržet správnou metodiku techniky, dělala jsem chyby a tím jsem se stávala sama sobě potencionálně nebezpečnou. Pokud jsem si nedávala pozor na správné provedení techniky, měla jsem tendenci bílou hůl držet po jedné straně těla, ne uprostřed před sebou, jak se správně má. V tom případě jsem nebyla schopna detekovat všechny překážky na obou stranách a netrvalo by jistě dlouho, než by došlo ke střetu s překážkou.

Tuto častou chybu popisuje i Wiener, když uvádí, že frekventanti drží ruku s holí ve výši pasu, ale ne před středem těla, ale hůl je vychýlena na jednu stranu. Odkrývá se tím zranitelný prostor, ve kterém dochází k největšímu výskytu běžných překážek. Již tedy pouhé naučení správné techniky práce s bílou holí je tedy náročný proces, který zabere nějaký čas.

Při chůzi s bílou holí je potřeba myslet i na různé maličkosti, jako je například vhodná obuv. Pokud má zrakově postižený obuté boty s příliš vysokou podrážkou, nedokáže, jak jsem si sama s klapkami na očích vyzkoušela, dobře cítit nerovnosti terénu či varovné a signální pásy, umělé vodící linie. Když připočteme, že za dobu své chůze na trase musí být stále bdělý a pozorný, je jisté, že chůze s dlouhou bílou holí je velmi náročná činnost.

## **Systém výcviku prostorové orientace a samostatného pohybu**

Hamerníková<sup>47</sup> uvádí, že jednotlivá výcviková jednotka prostorové orientace a samostatného pohybu trvá většinou 2 hodiny s 10 – 15 minutovou přestávkou.

Obsahem výukové jednotky je:

- zahájení a seznámení účastníka s cílem a úkolem výuky,
- ověření zvládnutí látky z výuky minulé,
- popis a ukázka nové látky, nejdříve instruktorem, poté ukázka klientem,
- nácvik nové látky,
- zhodnocení, zadání případného domácího úkolu,
- ukončení výcvikové jednotky.

Jak jsem již uvedla, výuka prostorové orientace a samostatného pohybu probíhá mimo jiné v rámci sociálně rehabilitačních kurzů. Při jejím výcviku je podstatné dodržovat určitou metodiku.

Proto zde uvádím metodickou řadu výcvikových úkolů kurzu. Hamerníková se ve většině a chronologické posloupnosti bodů shoduje s Wienerem. Popisuje totiž jednotlivé body metodické řady následovně:

1. ***Chůze s průvodcem.***
2. ***Nácvik bezpečnostní techniky, chůze bez pomůcek a bez průvodce.***
3. ***Základní techniky chůze s bílou holí.***
4. ***Nácvik kombinace technik při nastupování a vystupování z dopravních prostředků, na eskalátorech, ve veřejných budovách.***
5. ***Nácvik udržení přímého směru chůze.***
6. ***Výcvik v nacházení orientačních bodů, chůze podél vodící linie, udržení stability, citu pro sklon terénu.***
7. ***Výcvik v cílené orientaci na trase.***<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Hamerníková, J. *Stručný přehled učiva pro praktickou část výcviku asistentů prostorové orientace a samostatného pohybu zrakově postižených*, 1995, s. 23

<sup>48</sup> Hamerníková, J. *Stručný přehled učiva pro praktickou část výcviku asistentů prostorové orientace a samostatného pohybu zrakově postižených*, 1995, s. 24-25

### **4.3 Zvuk jako významný zdroj informací**

Zejména u nevidomých má zvuk při pohybu velmi důležitou informační funkci. Do jisté míry kompenzuje chybějící smysl zrak. Ještě před nácvičkem chůze s dlouhou bílou holí či vodícím psem by měl postižený člověk absolvovat cvičení, která mu mohou pomoci při pozdější chůzi na trase. Zvuk pomáhá lidem při určování polohy vlastní i jiných objektů a směru pohybu, a je tedy důležité schopnost „naslouchat“ rozvíjet.

Cvičení se provádějí nejdříve za příznivých podmínek (beze stresu, po odpočinku, ne v silném větru).

Jedním z hledisek zvukového vnímání je rozeznání druhu zvuku, a to v interiéru i exteriéru. Zrakově postižený se při cvičení učí rozeznávat např. zvuky listů ve větru, motocyklu, vlaku, retardéru, semaforu. Důležité je i určení směru přicházejícího zvuku, odhad vzdálenosti zdroje zvuku, či využívání akustických vlastností prostředí.<sup>49</sup> (brožura *Zvuk jako významný zdroj informací*, 2007)

Zvládnutí této práce se zvuky a sluchem umožní těžce zrakově postiženému získat mnoho důležitých informací o prostředí, ve kterém se pohybuje. Jde i o schopnost odhalovat překážky na základě ozvěny, tzv. echolokaci.

### **4.4 Výcvik instruktorů prostorové orientace a samostatného pohybu**

Z vlastní zkušenosti vím, že práce instruktora sociální rehabilitace, tedy i prostorové orientace a samostatného pohybu není jednoduchá. Je velmi důležité mimo odborného vzdělání také umět jednat s lidmi různých věkových skupin, být empatický, ale i důsledný a cílevědomý. Podle mého názoru je důležité mít za sebou i oporu zkušeného pracovníka a alespoň malé pedagogické vlohy.

Wiener uvádí jako samozřejmý předpoklad také dobrý zdravotní stav, dobrou pohyblivost, vyrovnaný psychický stav. Instruktor musí být vždy plnoletý, mít dobrou

---

<sup>49</sup> *Zvuk jako významný zdroj informací*, 2007, s. 2 - 17

schopnost soustředění, pohotové jednání, dobré organizační schopnosti a musí aktivně znát slepecké písmo.

Instruktor je za klienta do určité míry zodpovědný, měl by dbát na jeho bezpečnost, motivovat jej a umět propojit teorii s praxí.

Pro profesionální práci v oblasti výcviku PO SP je dobré absolvovat speciální kurz instruktorů.

Ten má, jak Wiener uvádí, dvě základní formy:

- pro ty, kdo již mají zkušenost s prací s těžce zrakově postiženými v rozsahu 300 hodin,

- pro studenty vysokých škol bez této praxe v rozsahu 600 hodin.

Výcvik probíhá ve skupině, ale za individuální práce jednoho instruktora a jednoho frekventanta.

Zahrnuje jak fázi individuálního výcviku zaměřeného na vlastní zkušenosti a prožitky například ve výcviku prostorové orientace a samostatného pohybu v podmínkách uměle navozené slepoty, tak metodický výcvik (zaměřen na spojení teorie s praxí a zvládnutí organizačních a metodických postupů)

Na závěr výcviku frekventant skládá závěrečnou zkoušku, které předchází splnění průběžných požadavků kurzu. Zkouška zahrnuje teoretickou i praktickou část. Teoretická se skládá z písemného testu a praktická v předvedení části lekce. Pokud účastník kurzu uspěje, je mu vydáno instruktorské osvědčení.<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace zrakově postižených*, 2006, s. 125-130

## 5. Možnosti usnadnění prostorové orientace a samostatného pohybu

V této kapitole bych se chtěla zaměřit na různá opatření a pomůcky, které mohou usnadnit lidem se zrakovým postižením jejich prostorovou orientaci a samostatný pohyb. Jedná se jak o opatření technického rázu, například úpravy terénu, vodící linie, elektronické informační systémy, tak o konkrétní pomůcky. Opatření technická se z větší části týkají chůze a orientace osob nevidomých, dotknu se ale také opatření pro slabozraké.

### 5.1 Opatření technická

Jedná se zejména o potřebné **vodící linie**. Tyto linie jsou velmi důležitým prvkem při samostatném pohybu zejména nevidomých lidí. Skládají se z orientačních bodů a pomocí bílé hole s ní nevidomí udržují téměř neustálý kontakt. Mezi přirozené vodící linie patří místo styku stěny domu a chodníku, či obrubník na rozhraní s trávníkem. Vodící linie mohou být ale i uměle vytvořené. V tomto případě hovoříme o pásech speciální dlažby, které mají tak strukturovaný povrch, že je lze lehce vyhledat a nahmatat holí. Tato varianta vodících linií se ve městech často volí v případech, kdy není na místě přirozená vodící linie, či je z bezpečnostních důvodů zajistit větší orientaci zrakově postiženého jedince.

Dalším technickým opatřením usnadňujícím orientaci a pohyb zrakově postiženého jsou **varovné a signální pásy**. Slouží k označení orientačně důležitého místa, jakým je třeba zastávka MHD, či přechod pro chodce. Jeho struktura musí být opět lehce nahmatatelná bílou holí a výrazně se lišit od okolního povrchu.<sup>51</sup>

Mezi technická opatření řadí autoři i akustické naváděcí nebo informační majáčky, které více popíši dále.

Je důležité také zmínit různé **tyflografické plánky a mapy**, které slouží k usnadnění orientace. Pokud si představíme situaci, kdy jako instruktor sociální rehabilitace učíme zrakově postiženého nějakou trasu, není od věci k upřesnění a umožnění větší představy o komplikovanějším úseku vytvořit hmatový pláněk.

Osobně mám zkušenost s tvořením typografické mapky Mendlova náměstí v Brně. Nejdříve je nutné místo na papír co nejpřesněji zakreslit, zdůraznit body, které by mohly

---

<sup>51</sup> Dudr, V., Lněnička, P. *Metodické poznámky k vytváření podmínek pro samostatný a bezpečný pohyb nevidomých a slabozrakých lidí*, 2000, s. 4-6

případně v orientaci pomoci. Poté z různých materiálů (textil, provázky) vytvořit co nejlépe hmatově srozumitelnou mapku. Dobře si vzpomínám, že výroba takové mapky je poměrně pracná, ale v praxi je její použití účinné.

Zapomenout nesmím ani na **štítky v Braillově písmu**, se kterými se již běžně setkáváme ve výtazích či na lécích.

K problematice slabozrakých v této oblasti Dudr a Lněnička uvádějí jen stručně, že kvůli širokému spektru zrakových vad v tomto spektru nelze opatření pro usnadnění pohybu slabozrakých respektovat v celé šíři.<sup>52</sup> Ale dodávají, že by mělo být samozřejmostí, že všechny překážky, orientační místa, a také například výlohy obchodů, skla zastávek by měla být dostatečně barevně kontrastní případně osvětlená tak, aby se slabozraký člověk dokázal snadno orientovat. Jedná se také o sloupy, okraje chodníků, kontrastní linie na chodbách. Často se s těmito opatřeními setkáváme, na úřadech, v nemocnicích, jen si jich často ani nevšimneme, či nám nepřipadá, že by mohla mít i jiný než okrasný význam.

## **5.2 Kompenzační pomůcky**

Finková rozeznává následující typy pomůcek prostorové orientace a samostatného pohybu. Zařazuje mezi pomůcky mimo jiné také akustické naváděcí či informační majáčky.<sup>53</sup>

### **Bílé hole**

Zažité označení lidí se zrakovým postižením. Zajímavé je, že se holí jako označením schopnosti kráčet v temnotách dozvídáme již z egyptské mytologie. Hůl byla využívána při pohybu nevidomých po staletí, její použití však bylo nahodilé a omezovalo se většinou na ochranu před překážkami. Výrazné změny přicházejí až ve dvacátém století. Autorství bílé hole si nárokuje fotograf James Biggs z Bristolu, který oslepl při nehodě. Biggs se cítil ohrožen automobilovým provozem kolem svého domu a proto si v roce 1921 natřel svoji vycházkovou hůl na bílo, aby se zviditelnil pro motoristy. V Paříži v roce 1930 přichází Guilly d' Herbemontová s nápadem označit bílou holí zrakově postižené, a to nezávisle na

<sup>52</sup> Dudr, V., Lněnička, P. *Metodické poznámky k vytváření podmínek pro samostatný a bezpečný pohyb nevidomých a slabozrakých lidí*, 2000, s. 12

<sup>53</sup> Finková, D. *Základy tyflopédie. Předmět, cíle, techniky prostorové orientace a komunikace*, 2010

Jamesovi Biggsovi a označení se Evropou rychle šíří. V Americe je za druhé světové války experimentováno s označením holí černou, záhy je ale přijata Evropská varianta a i za oceánem se signalizace bílou holí rychle rozšíří.<sup>54</sup>

Bílé hole mají funkci signalizační, ochrannou, orientační a opěrnou.

Wiener uvádí tři základní funkce bílé hole, a to: ochrannou a bezpečnostní – zejména při případném střetu s překážkou, funkci orientační – k vyhledávání orientačních bodů a znaků, a funkci informativní, označující – sloužící k upozornění kolemjdoucího, případně řidiče na osobu těžce zrakově postiženou.

Dlouhá bílá hůl musí mít také správnou délku. V českých poměrech se osvědčila délka, kdy hůl kolmo postavená na podložku dosahuje ke spodnímu konci sternu, přičemž odchylky od této délky by neměly přesahovat 5%. Hůl by měla být skládací, stabilní a lehce ovladatelná. Je nezbytné, aby se zrakově postižený jedinec mohl pohybovat s holí tam, kde je potřeba, a v situaci, kdy již hůl nepotřebuje, ji jednoduše složil a vsunul do kapsy či kabelky. Za optimální zakončení na spodu hole se považuje mírně zakulacený útvar, který je širší než hůl sama a který je možné jej při opotřebení vyměnit.

V České Republice bylo přijato dělení bílých holí do tří skupin právě dle jejich funkce, kterou mají plnit.

Jedná se tedy o hůl orientační, sloužící k prostorové orientaci a samostatnému pohybu nevidomých osob. Plní zde funkci signalizační, orientační i ochrannou. Druhým typem hole je hůl signalizační, kterou lze využít při chůzi s průvodcem, vodícím psem, při pohybu v interiéru či jako označení osob slabozrakých. Tento typ hole plní funkci signalizační i ochrannou. Posledním typem bílých holí je hůl opěrná, určena osobám s kombinovaným zrakovým postižením, starším lidem. Její funkcí je ochrana a opora.<sup>55</sup>

### **Akustický orientační majáček**

Jde o elektronické zařízení, které pomocí zvuku navádí zrakově postiženého k cíli. Je možné, je zapnout vysílačkou, kterou má jedinec u sebe (samostatně či v zabudované holi). Používá se zejména pro identifikaci budov např. úřadů či škol.

<sup>54</sup> <http://www.svarovsky.cz/historie.php> 2. 4.2012

<sup>55</sup> <http://www.svarovsky.cz/rozdeleni.php> 2. 4.2012

Například Orientační zvukový modul ELVOS OZM představuje novou generaci informačních a orientačních zařízení pro nevidomé. Modul pomocí akustického trylku spouštěného dálkově nevidomou osobou nebo periodicky vestavěným automatem usnadňuje nevidomým a slabozrakým osobám prostorovou orientaci.<sup>56</sup>

### **Orientační hlasový majáček**

Od předchozího typu majáčku se liší zejména tím, že nevydává pouze zvuk sloužící k orientaci, ale po spuštění vysílačkou se rozběhne namluvená informace například o budově, kde jedinec stojí, či nějaké doplňující věcné informace, které je potřeba znát.

### **Akustické naváděcí a informační majáčky na vozidlech MHD**

Zařízení, které zvukově ohlásí zrakově postiženému číslo linky, směr jízdy, cílovou stanici pomocí reproduktoru. Ovládá se pomocí vysílačky VPN, které se budu více věnovat dále v textu.

### **Akustická signalizace na přechodech pro chodce**

Podmínkou je, aby byl přechod vybaven světelnou signalizací, zařízení totiž akusticky signalizuje zelenou a červenou. Tato signalizace se opět spouští pomocí VPN vysílačky. Pomalé tikání značí červená – stůj, rychlé potom zelená – jdi.<sup>57</sup>

### **Vysílačka (VPN vysílačka)**

Vysílačku má zrakově postižený u sebe buď jako samostatné zařízení, nebo přímo zabudovanou v holi. Využije ji zejména ke spuštění výše uvedených orientačních majáků, ke spuštění zvukové informace u přechodů, nebo vyslání signálu pro řidiče MHD, že právě nastupuje člověk se zrakovým postižením.

Tato vysílačka má celkem 6 tlačítek. Stisknutím příslušného zrakově postižený člověk vyvolá tu kterou odezvu dle jeho potřeb.

---

<sup>56</sup> <http://www.ok.cz/elvos/Majacky.html>. 2. 4. 2012

<sup>57</sup> Dudr, V., Lněnička, P. *Metodické poznámky k vytváření podmínek pro samostatný a bezpečný pohyb nevidomých a slabozrakých lidí*, 2000, s. 9



Tlačítko 1 – stabilní naváděcí tón

Tlačítko 2 – informace, vyslán impuls ke spuštění akustického majáčku v dosahu

Tlačítko 3 – informace o čísle linky a směru

Tlačítko 4 – informace pro řidiče, že nastupuje člověk se zrakovým postižením

Tlačítko 5 – spouštěč přechodů

Tlačítko 6 – rezerva<sup>58</sup>

### **Tyflosonar, miniguide**

Přístroje sloužící k detekování překážky.

### **Vodící pes**

Vodící pes je řazen mezi kompenzační pomůcky, pro některé také spíše společník, bezesporu je ale jeho podpora při chůzi velká. Umí vést svého pána po naučené trase, obcházet překážky, jezdit MHD, po eskalátorech. Výcvik vhodného psa trvá asi 6 – 8 měsíců a stojí asi 220 tisíc korun.

Je to komplikovaný proces, který začíná výběrem vhodného štěněte podle speciálního testu. Zhruba od dvou měsíců do jednoho roku žijí štěňata u odborného pečovatele v tzv. předvýchově. Jeho úkolem je naučit pejska mít rád lidi, důvěřovat jim a sdílet s nimi běžné situace. Je sledován zdravotní stav štěněte, vývoj povahy. Během samotného výcviku je postupováno od jednodušších ke složitějším úkolům, zvládnutí určitých povelů a cviků. Na jeho konci pes absolvuje zkoušku, která je vyvrcholením této náročné přípravy vodícího psa.

Důležitý je poté také soulad psa a jeho nového zrakově postiženého pána, postupné sžívání se. Samozřejmostí je instruktorova případná pomoc po celou dobu aktivní služby vodícího psa.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Dudr, V., Lněnička, P. *Metodické poznámky k vytváření podmínek pro samostatný a bezpečný pohyb nevidomých a slabozrakých lidí*, 2000, s. 9

<sup>59</sup> <http://www.vodicipsi.cz/jakziskatpsa.htm> 2. 4. 2012

Mezi další pomůcky Finková řadí tandemové kolo, vodící linie, označení křižovatek či hmatové mapy, o kterých jsem se již zmínila výše.

Wiener popisuje ve své knize zejména nové **elektronické orientační pomůcky**. Jde o přístroje ultrazvukové, laserové a opticko-elektronické. Patří mezi ně například tzv. Pathfinder, což je jakási čelenka, ve které jsou umístěny ultrazvukové vysílače a přijímače a u pasu má člověk umístěn vlastní přístroj. Tato pomůcka při indikování překážky vydá zvukový signál.

Další z tohoto typu pomůcek je tzv. Laser Cane (laserová hůl), která pomocí dvou laserových paprsků také detekuje překážku a vydá uživateli o této situaci akustický či taktilní signál.<sup>60</sup>

Pomůcek tohoto typu je jistě více, tyto dvě jsem vybrala záměrně, protože jsem měla příležitost vidět je na vlastní oči. Organizace Tyfloservis je měla zapůjčené. Osobně musím říct, že si jejich užití v praxi neumím úplně představit, obzvláště Pathfinder vypadá nasazený na hlavě poněkud zvláštně. Nevýhodou je také jejich vysoká pořizovací cena. Wiener dodává, že jde v případě využití těchto pomůcek vždy o doplněk k bílé holi.

### **Kompenzační pomůcky pro slabozraké**

Slabozrací mohou využívat samozřejmě stejné pomůcky, jako jsem uvedla v předchozí kapitole. Záleží na závažnosti jejich a typu jejich zrakového handicapu.

Existují ovšem pomůcky, které mohou využívat pouze slabozrací, pro nevidomé by neměly význam. Jedná se zejména o různé typy optických lup s větším či menším zvětšením, známé jsou i lupy s osvětlovacím zařízením. Dále mohou slabozrací lidé využít takzvané dalekohledové brýle pro pohled do dálky, turmon, který poskytuje až osminásobné zvětšení pro pohled do dálky, nebo elektronické čtecí přístroje.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace zrakově postižených*, 2006, s. 142-144

<sup>61</sup> Ludíková, L. *Tyflopédie III.*, 1991, s. 80-85

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 6. Metodologie výzkumu mladých lidí s těžkým zrakovým postižením

Touto kapitolou se dostáváme k praktické části mé práce. Navážu na teoretický rámec, a metodologicky uchopím prováděný výzkum. Nejdříve popíši, jaký typ výzkumu jsem zvolila, připomenu cíl a formulaci výzkumné otázky. Rozeberu také sběr dat a zejména provedu analýzu těchto dat. Pokusím se tedy odpovědět na výzkumnou otázku.

### 6.1 Cíl a metoda výzkumu, sběr dat

Jak již bylo řečeno v úvodu, výzkum této bakalářské práce je zaměřen na osoby s těžkým zrakovým postižením. Zajímá mne jejich subjektivní názor ohledně možnosti samostatně se pohybovat a orientovat ve městě Brně.

Tento cíl jsem formulovala do následující výzkumné otázky: **Jak lidé s těžkým zrakovým postižením hodnotí možnosti samostatného pohybu ve městě Brně? Domnívají se, že jim město jejich pohyb a orientaci usnadňuje, a jaké jsou případné potíže a nedostatky?**

K výběru tohoto tématu a cíle mne vedl fakt, že jsem se osobně doposud nesetkala s výzkumem v této oblasti. Pokud se pohybujeme ve městě Brně, s určitými zařízeními usnadňující pohyb a orientaci těžce zrakově postiženým, se běžně setkáváme. Možná si to jen neuvědomíme, proč například při přechodu silnice přechod zvláště cvaká, nebo najednou na zastávce slyšíme hlas, který hlásí číslo tramvaje a směr, kterým jede. Je tedy zřejmé, že určité prvky a možnosti v této oblasti existují. Mne ale zajímá, jestli jsou z hlediska jejich uživatelů funkční a opravdu prospěšné.

Než přejdeme k otázce metody výzkumu, je důležité vymezit zvolenou výzkumnou strategii. Jak popisuje Žižlavský,<sup>62</sup> můžeme volit mezi třemi typy těchto výzkumných strategií. Kvantitativní výzkumnou strategií, kvalitativní výzkumnou strategií a komparační výzkumnou strategií. Z volby strategie vychází i zaměření celého výzkumu. Jak dále Žižlavský píše, kvantitativní strategie se zaměřuje na vztah mezi dvěma a více jevy, zatímco kvalitativní výzkumná strategie koumá každodennost, všednost. Komparační strategie poté rozmanitost.

---

<sup>62</sup> Žižlavský, M. *Metodologie pro Sociální politiku a sociální práci*, 2003, s. 54-56

Volba této strategie poté předjímá volbu konkrétní výzkumné metody, a tím i vlastně i techniku sběru a analýzy dat.

Vzhledem k povaze problému, kterým se v této práci zabývám a vymezenému cíli jsem se rozhodla pro kvalitativní výzkumnou strategii. Mým zájmem je tedy zkoumat každodennost, všednost života lidí s těžkým zrakovým postižením. Jsem si vědoma toho, že vypovídající hodnotu by měl případně i výzkum kvantitativní. Ráda bych se více pronikla do subjektivních pocitů respondentů a porozuměla jim. A toto kvantitativní metoda příliš neumožňuje.

*„Posláním kvalitativního výzkumu je porozumět lidem v sociálních situacích.“<sup>63</sup>*

Nejběžnější techniky sběru dat v kvalitativní výzkumné strategii jsou:

- *zúčastněné pozorování,*
- *nestandardizovaný rozhovor,*
- *analýza osobních dokumentů.*

Pro svůj výzkum jsem použila techniku nestandardizovaného rozhovoru, tedy techniku, ve které jsou „vyžadované informace získávány v přímé interakci s respondentem.“<sup>64</sup>

Žižlavský popisuje, že rozhovor může být nestrukturovaný nebo polostrukturovaný. V prvním případě se jedná o rozhovor, který je neformální, volný, pořízený při neformální konverzaci, kdy si osoby často ani neuvědomí, že odpovídají na otázky výzkumníka. Rozhovor je veden jen jakýmsi průvodcem, tématy, ne danými otázkami, která jsou během rozhovoru probírána. Zatímco polostrukturovaný rozhovor tvoří soubor otázek, které jsou stále stejně formulovány a pokládány respondentovi v daném pořadí.<sup>65</sup>

Zvolila jsem metodu polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Tyto otázky komunikačního partnera nijak neomezují v odpovědi a může tedy říct vše, co jej v dané chvíli napadne a co je pro něj důležité.

---

<sup>63</sup> Disman, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*, 2002, s. 289

<sup>64</sup> Disman, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost* 2002, s. 124

<sup>65</sup> Žižlavský, M. *Metodologie pro Sociální politiku a sociální práci*, 2003, s. 119-120

## 6.2 Výběr výzkumného vzorku, časové a místní vymezení výzkumu a konceptualizace výzkumné otázky

Jako způsob výběru výzkumného vzorku jsem si zvolila záměrný výběr, vzhledem k tomu, že kvalitativní výzkumná strategie tomuto způsobu dává přednost. „*Záměrný výběr nám dovoluje vybrat případ, protože ilustruje nějaký rys nebo proces, který nás zajímá.*“<sup>66</sup>

Jak píše Žižlavský, rozsah vzorku souvisí i s rozsahem výzkumu samotného, přičemž velké množství případů si vynucuje kvantitativní strategii a širší zkoumání je zde upřednostněna před hloubkou zkoumání. Naproti tomu malý počet případů (jeden až deset) umožňuje proniknout do hloubky a ta dostává přednost před širší bádání.<sup>67</sup>

Cílovou populací mého výzkumu jsou lidé s těžkým zrakovým postižením, kteří splňují jedno zásadní kritérium – dokážou se samostatně pohybovat a orientovat ve městě Brně.

Nejdříve jsem chtěla tuto populaci omezit ještě jedním kritériem, podmínkou, že mí budoucí komunikační partneři budou mít absolvovaný sociálně rehabilitační výcvik v prostorové orientaci a samostatném pohybu. Toto kritérium jsem ale nakonec nezohlednila vzhledem k tomu, že bych tímto vyloučila osoby slabozraké, kteří s velkou pravděpodobností tento výcvik za sebou nemají. Nechtěla jsem svůj výzkum zaměřit pouze na prakticky či zcela nevidomé.

Jednoho komunikačního partnera osobně znám z doby své práce v organizaci Tyfloservis, oslovila jej jsem tedy přímo pro výzkum. Další jsem získala metodou Snow-ball, tedy sněhové koule, jinými slovy řetězovým výběrem. Respondenty, které jsem získala, jsem požádala o kontakt na další lidi, kteří by mohli odpovídat kritériím mého výzkumu.<sup>68</sup>

Výzkum jsem prováděla v měsících únoru a březnu 2012. Rozhovory se uskutečnily ve dvou případech v organizaci Tyfloservis, v jednom případě v organizaci kde pracuji a ve dvou případech v brněnských kavárnách. Místně jsem se samozřejmě přizpůsobila možnostem svých respondentů.

---

<sup>66</sup> Žižlavský, M. *Metodologie pro Sociální politiku a sociální práci*, 2003, s. 113

<sup>67</sup> Žižlavský, M. *Metodologie pro Sociální politiku a sociální práci*, 2003, s. 113

<sup>68</sup> Švaříček, R., Šedřová, K., *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, 2007

Jak jsem již uvedla, mými komunikačními partnery – respondenty byly osoby s těžkým zrakovým postižením, které se dokážou samy, tedy bez vidícího průvodce, pohybovat ve městě Brně.

Mého výzkumu se účastnilo 5 komunikačních partnerů, z čehož byly 3 ženy a dva muži. Tři z nich byli prakticky či zcela nevidomí, dva těžce slabozrací. Domnívám se, že tento počet respondentů by mohl být pro zvolenou výzkumnou strategii dostatečným. Vzhledem k tomu, že těžce zrakově postižení jsou v populaci minoritou, a mým zadaným kritériem je počet ještě redukován na město Brno, bylo získání komunikačních partnerů poměrně obtížné.

Před samotným kladením otázek jsem od respondentů pomocí volného rozhovoru získala informace o jejich zrakovém postižení a schopnosti se pohybovat v Brně, abych ověřila, jestli splňují daná kritéria. Ve většině případů ale nebyla tato konverzace ani nutná vzhledem k tomu, že pokud se jednalo o člověka nevidomého, používal bílou hůl. Také schopnost dostat se na místo určené pro rozhovor zajišťovalo dostatečnou míru kompetence samostatného pohybu a orientace.

Na počátku jsem všechny respondenty seznámila s tématem práce a výzkumu, ujistila je o anonymitě, a získala od nich ústní souhlas k rozhovoru.

Průměrná délka rozhovoru byla 50 minut. Pořizovala jsem se svolením komunikačních partnerů z rozhovoru písemný záznam.

Tato bakalářská práce má podle mého názoru poměrně úzké téma. V rámci celé problematiky lidí s těžkým zrakovým postižením se týká jen jedné specifické oblasti jejich fungování, a to prostorové orientace a samostatného pohybu. A toto ještě omezeno na město Brno

Když jsem se zamýšlela nad tím, jakým způsobem pojmout výzkum tohoto tématu, dospěla jsem k několika oblastem, na které bych se respondentů ráda zeptala. Považuji za důležité se nejdříve komunikačních partnerů zeptat na to, kde se ve městě Brně nejčastěji pohybují, jakými dopravními prostředky, jaké pomůcky používají. Tyto informace mne zajímají zejména proto, abych zjistila, do jaké míry je respondent schopen se samostatně pohybovat a orientovat. Je odlišné, pokud má zrakově postižený naučenou jednu trasu na

periferii města, a jiná situace nastává, pokud se pohybuje na rušných a frekventovaných křižovatkách a používá městskou hromadnou dopravu.

Dále mne bude zajímat jejich subjektivní názor v oblasti usnadnění pohybu a orientace ze strany přizpůsobení ulic či MHD lidem s tímto typem postižení. Poslední zkoumaná oblast bude spíše osobnějšího rázu, psychický stav, který, jak jsem již uvedla v teoretické části je velmi důležitý. A nakonec zkušenosti s pomocí ostatních občanů. Zde bych opět ráda navázala na předchozí teoretický rámec a zjistila, zda vidící občané jsou schopni a ochotni nabídnout těžce zrakově postiženému adekvátní pomoc.



## 7. Analytická část

Analytická část práce je rozdělena dle tematických okruhů, které jsem vymezila v minulé kapitole. Respondentům jsem kladla stejné otázky, a takto mapovala vymezené okruhy.

Nejdříve krátce popíši důležité informace o komunikačním partnerovi. Analýza odpovědí dále je podložena relevantními citacemi komunikačních partnerů, které jsou v textu zvýrazněny kurzívou.

### Ilona

Iloně je 29 let, vystudovala sociální práci na jedné z brněnských fakult. Má magisterský titul. Je prakticky nevidomá na obě oči, zhruba od tří let věku. Zrakové postižení má v důsledku nemoci. Více se o svém postižení bavit nechtěla, mám tedy od ní nejméně informací o její minulosti a školním období, které je důležité z hlediska vzdělávacího procesu, a tedy i z hlediska vzdělávání v oblasti prostorové orientace a samostatného pohybu.

Ilona se pohybuje v docela velkém okruhu města. Nejčastěji v jeho středu, kolem Zvonařky, dojíždí z Líšně do středu města, totéž ze Šlapanic. Jako dopravní prostředek využívá MHD – tramvaj, trolejbus i autobus. Je tedy zřejmé, že se dokáže v poměrně velké části města po naučených trasách samostatně pohybovat a orientovat.

V návaznosti na teoretický rámec práce zdůrazňuji, že při samostatném pohybu a orientaci je zvláště pro nevidomého člověka nezbytné využívat některé pomůcky, zejména bílou hůl. Moje slova Ilona potvrzuje, když hovoří o tom, jaký typ hole používá. „*Já mám kombinovanou skládací hůl, teleskopku, klasickou dlouhou hůl. Jako když pustím psa, tak abych něco měla. Když du se psem, tak ju zase složím, zvykla jsem si na tu kombinovanou.*“ Jak z rozhovoru vyplývá, další pomůckou, kterou při pohybu používá je vodící pes, a také VPN vysílačka. Ač si na ni při otázce směřované na používané pomůcky nevzpomene, odpoví v tomto smyslu mimoděk při následujícím dotazu na spokojenost s ozvučením městské hromadné dopravy. „*Šaliny v centru dobrý, trolejbusy dobrý, do Šlapanic blbý, než*

*se vysílačka donutí k tomu, aby ti něco řekla, tak už je to zase pryč, tak to je takový zvláštní.“* Dále pokračuje hodnocením: *„ale je fakt, že někdy mám pocit, že to mají vypnutý, když stojím na hlaváku a mačkám jak blbec a nic, tak to je blbý. Když neprší a vysílačku mám nabitou, je to vina řidiče. Nebo když řidič zastaví za jinou tramvají a pak projede zastávkou, tak kolikrát ani nezistím, že tam byla.“*

Z hovoru tedy vyplývá, že Ilona nevidí problém v technickém zařízení, které je v MHD nainstalováno, jako spíše v selhání lidského faktoru, tedy řidičů, kteří buď zařízení nezapnou, nebo pro nevidomého nečitelně zastaví tak, že tramvaj není možné zaregistrovat. V rámci ozvučení přechodů projevuje spokojenost, co se týče četnosti ozvučení, ne tak v oblasti jejich zřetelnosti. *„V Brně to chodí docela dost a dobře, poslední dobou se ale rozmáhá kvákání, ne klasické klepače, ty kvakoně jsou hrozný, nejdou od sebe rozeznat“.*

Ne každý vidící dokáže s jakkoli postiženým člověkem správně komunikovat. Existují jistě více či méně logické předsudky, například, že když lidé nevidí, je potřeba na ně mluvit také hlasitěji, či pomaleji. S takovýmto případem se setkala i Ilona. ...*“taky na tebe třeba mluví nahlas a jak s dementem...“* Další problematickou oblastí v komunikaci s nevidomým je vůbec správné nabídnutí pomoci. Jak jsem již uvedla v teoretické části, je naprosto nevhodné zrakově postiženého neoslovit, někam jej strkat či táhnout, případně manipulovat s vodícím psem. Ilonina slova ale potvrzují, že se tyto případy běžně stávají. ...*“když tu pomoc potřebuješ, tak ten člověk tam není. Když už se někdo nabídne, tak chytanou a táhnou, nebo ani nemluví a táhnou, prostě tě chytanou za hůl a táhnou tě. Případně otravujou psa, že chudáček má hlad, taky na něho mlaskaj a tak.“*

V kapitole páté popisují technická opatření, která by měla těžce zrakově postiženým usnadnit pohyb a orientaci. Jedná se zejména o vodící linie, které mohou být přirozené (obrubník, trávník), ale i uměle vytvořené. Ilona používá při chůzi vodícího psa, a jak již uvedla, bílou hůl při chůzi se psem příliš nepoužívá. Přesto popisuje svoje zkušenosti a názor na uměle vytvořené vodící linie v Brně. *„Těžko říct, posledních 8 let chodím se psem, takže nemám takovej přehled o tom, totálně podle mě ale zmršili českou, tak jak si myslí, že ne, tak zmršili. Je to snižený i pro vozíčkáře, a když to zapadne sněhem, tak je to blbý.“*

Ilona navazuje na toto téma i dále, když mluví o svých zkušenostech s orientací v Brně. Jak sama přiznává, její výhodou je, že má velký orientační smysl. Nečiní jí tedy potíže naučit

se novou trasu za několik málo hodin, dokonce jí stačí naučit se ji v jednom směru. *„Já si ty trasy dokážu v hlavě překlomit, když se naučím jedním směrem, nepotřebuju druhým.“*

Z její ochoty poskytnout mi rozhovor a mluvit o svém postižení usuzuji, že je se svou zrakovou vadou srovnaná a bere situaci takovou jaká je, že chodí s bílou holí, jí nijak zvlášť nevadí. Svými slovy mi to na konci rozhovoru potvrzuje. *„Neřeším to. Jednou je to tak, tak to tak je. Asi by mě urážely nárameníky, reflexní vesty a tak, ale hůl ne.“*

Ilona s rozhovorem ochotně souhlasila, ale nezastihla jsem ji v příliš dobrém období. Chystala se právě na operaci, která nesouvisela s jejím zrakovým postižením, bylo vidět, že se jí obává. Domnívám se, že i proto jsou její odpovědi spíše stručnější.

Z rozhovoru s ní mám pocit, že se rozhodně necítí být bílou holí (nebo chůzí s vodícím psem) jakkoli stigmatizována. Vyplývá z něj, že zařízení zejména v městské hromadné dopravě jsou sice funkční, podmínkou ale je, aby je řidiči nezapomínali zapnout. Z potíží při rozeznání zvuku přechodu usuzuji na to, že ne vždy je inovace cestou k lepšímu – starší ozvučení jí připadalo výraznější a lépe se podle něj orientovala. Se speciálními zařízeními ve veřejných budovách nemá zkušenost, nedokáže si vybavit, že by se s nimi setkala.

## Pavla

Pavla byla mým druhým komunikačním partnerem. Je od narození úplně nevidomá. Narodila se předčasně, a kvůli tomu byla umístěna do inkubátoru. Zde vinou přílišného kyslíku se jí zničila sítnice na obou očích. Má dvě starší zdravé sestry a z hovoru je jasně vidět, že rodina je její velká opora.

Rok navštěvovala běžnou školku, poté následovala školka speciální, speciální základní škola, kde získala základy prostorové orientace a samostatného pohybu. Vystudovala speciální střední školu pro zrakově postižené a nyní třetím rokem studuje Vyšší odbornou školu, obor sociální práce.

Má docela velký záběr naučených tras, ačkoli tvrdí, že nemá vůbec orientační smysl. Pohybuje se v centru města, dokáže chodit pravidelně na sportovní tréninky, do místa své školní praxe, organizací jako je Tyfloservis a Teiresiás. Při pohybu využívá bílou hůl a vysílačku VPN zabudovanou v holi. Ve městě se pohybuje pomocí městské hromadné dopravy, a má tedy četné zkušenosti s ozvučením jejich vozů. V odpovědi se částečně shoduje s Ilonou. *„Co se týče toho VPN, tak se občas stává, že to mají řidiči vyplé, což je prostě špatně. Ale to se stává spíš večer nebo ráno.“*

Pokračuje. *„Nebo se hlásič programu sekne a v průběhu jízdy začne hlásit stanici dřív nebo pozdějc, což je hrozně matoucí. A druhéj nedostatek shledávám v tom, že třeba v Praze, když tramvaj brzdí před stanicí, tak to řekne i následnou stanicí před brzděním. Tady v Brně je to jinak, tady až zastaví, tak řekne stanici, a pak až se rozjede. Tak se může stát, že někdo zbytečně přejede. To já spatřuju jako hlavní chybu.“*

S ozvučením přechodů je spokojená, málokdy zaznamenala problém, klepání zapíná opět vysílačkou. S její odpovědí na následující otázku týkající se spokojenosti s umělými vodíciemi liniemi si opět vzpomenu na předchozího komunikačního partnera. *„No, tak třeba na České, jak to teď upravili, tak tam je to špatně. Třeba to, že když chcete přecházet koleje, tak není obrubník, ve stejné úrovni je chodník a koleje, což je blbý.“* Vodíci linie tedy chybí.

Pavla komentuje i zařízení, která mají usnadnit pohyb a orientaci ve veřejných budovách a ulicích. *„Tak s majáčkama na úřadu nebo ve špitálu jsem se nesetkala. Co takhle vím, že je pár ozvučených bankomatů, ale na úřadě ne a ve špitálu už vůbec ne. Byla jsem*

*párkrát a ne. V centru města jak je Mahenova knihovna, v podchodu na eskalátorech je maják, mimo centrum vůbec ne.“*

Z rozhovoru dále vyplývá, že i kvůli již zmíněnému malému orientačnímu smyslu je často odkázána na pomoc kolemjdoucích, a také trasy se učí déle, většinou asi dva až tři týdny. Dle svých slov se naučila nebát se oslovit vidící na ulici, a také nezažila žádnou negativní zkušenost s cizím vidícím průvodcem.

Vyzdvihuje pěkný vztah s rodiči, kteří ji velmi podporovali. Možná právě proto s akceptací své zrakové vady nemá problém. *„Já jsem jakoby nikdy neměla potřebu se za to stydět nebo cokoli, já jsem nic jinýho nepoznala.“* ... *„Takže já jsem žila v tom vědomí, že to tak je, že takovej člověk je. Vím proč, nějak jsem se s tím sžila.“* Zdůrazňuje, že je nezbytné se nelitovat, uvědomit si, že s určitou kompenzací a podporou jde žít normálně. Sama tento postup nazývá určitou resocializací. *„Ti, kteří to nesvedou, tak jsou ti, kteří řeknou, já budu doma, asistent mě uklidí, navaří, ven chodit, to nee. To je podle mě nejhorší přístup.“*

Pavla je velmi komunikativní respondent. Je to aktivní, živá třiaadvacetiletá dívka. S rozhovorem souhlasila velmi ochotně, nemá problém odpovědět mi na jakoukoli otázku. Hodně povídá, odpovědi nejsou stručné, je velmi milá a přátelská. Své zrakové postižení zcela akceptuje, necítí se být stigmatizována ani nemá problémy oslovit vidící průvodce. Shoduje se s Ilonou, že řidiči mívají občas vypnuté ozvučení ve vozech MHD a příliš jí nevyhovuje nově rekonstruovaná Česká ulice z hlediska nedostatku vodících linií. Stejně jako Ilona se příliš nesečkala se zařízeními usnadňujícími orientaci ve veřejných budovách.

## Sylva

Sylva je těžce slabozraká. Na jedno oko vidí lépe, na druhé je prakticky nevidomá. Zrakové postižení má od narození de facto neměnné, ač prodělala několik operací, její stav se nezlepšil. Je jí 29 let a v současné době pracuje jako sociální pracovníce v jedné z neziskových organizací. Jak uvádí, do běžné školky ji nechtěli přijmout, navštěvovala ji tedy až jako předškolák po dobu jednoho roku. Vystudovala speciální základní i střední školu, poté získala magisterský titul v oboru sociální práce na brněnské fakultě.

Sylva se ve městě Brně pohybuje nejčastěji dle svých slov zejména ve středu města, a poté na místech, které souvisejí s jejím bydlištěm a prací. Při pohybu používá VPN vysílačku, a také lupu, která v jejím případě 11x zvětšuje. Jak popisují v kapitole o kompenzačních pomůckách pro slabozraké, lupa je pro ně velmi důležitá. Při pohybu pro Šárku například, když si chce přečíst jména na zvoncích u domu, či jízdni řád.

Sylva využívá k cestám po městě všechny varianty městské hromadné dopravy. Při rozhovoru opět přichází řeč na ozvučení ve vozech MHD. *„Má to svoje omezení spíše s v tom že někteří řidiči to zkrátka vypínají. Na hlaváku, na České, tramvaje zastavují za sebou, takže člověk to nemá čas postřehnout.“*

Jako těžce slabozraká má oproti nevidomým malou výhodu a tuto situaci se jí daří do jisté míry řešit. *„Já to už mám tak nakoukaný, že vím, že vím, že jednička jezdí vždycky dva vozy, nebo dlouhý, tak už mnohdy nepoužívám tu vysílačku a vím. Stoupnu si doprostřed ostrůvku a mám přehled.“*

Otázku na spokojenost s ozvučením městské dopravy tedy vynechávám. Ozvučení přechodů Sylva využívá, uvede jen jeden případ, kde spokojena není, a to na Mendlově náměstí, kde ozvučení přechodů zcela chybí.

Zajímavým je téma umělých vodících linií. Sylva jako slabozraká má logicky jiný pohled na věc než nevidomý, vnímá i jiné způsoby usnadnění orientace a náruživě je komentuje. *„Ted'ka je problematický podchod, tam je dost neprakticky. Nejsou tam ted'ka reflexní pásy, ten žlutý co tam byl, to se nějak oloupalo, takže tam jsou jen drážky pro nevidomý, není tam dobře navedení na ty rozcestníky, označení schodišť. Jen na krajích jsou velký žlutý čtverce, podle mě by měl být každé ten schod celej žlutej pás.“*

Její odpověď je odlišná od předchozích komunikačních partnerů také v oblasti usnadnění orientace a samostatného pohybu ve veřejných budovách. Opět je zrakem schopna vnímat i prvky, které nevidomí nemohou. „*No, tak vybavuju si teďka, že zrovna teď to všechno směřuje na Úřad práce na Mojžírově náměstí, tak tam je to dost pod úroveň, ten není vybaven ničím. V Bohunicích se mi líbí, že mají i detaily, třeba i kolem klik kontrastní barvy a vyznačené pruhy na zdech.*“ V této části potvrzuje, že alespoň v některých veřejných budovách existují orientační prvky pro slabozraké, tak, jak je uvádím v kapitole 5 této práce.

Sylva jako těžce slabozraká výcvik v prostorové orientaci a samostatném pohybu jako takový nikdy neabsolvovala. Pokud potřebuje dojít na neznámé místo, nejdříve si trasu projde s vidícím průvodcem, případně se doptá kolemjdoucích.

Bílou hůl nepoužívá, ani signalizační. Přesto se ale setkala s negativními reakcemi, když použila některou ze svých pomůcek. „*Třeba se mi stalo, že jsem v drogerii si četla cedulku s cenou, přišel sekuriťák a bavil se prodavačkou jestli něco nekradu, že mě musí hlídat. Tak jsem se otočila a šla pryč.*“ Sama je ale se svou zrakovou vadou vyrovnaná a stigmatizovaná se necítí být.

Pokud potřebuje při cestě městem pomoci, setkává se s pozitivními i negativními reakcemi. „*Jednou se mi stalo, to bylo docela, fajn, to jsem si prohlížela na zvoncích, s lupou, a zastavila u mě mladá slečna, asi nějaká studentka, a nabídla mi pomoc to najít. Ale negativní zkušenost má taky, přišel starší pán na zastávce a zeptal se mě, jaký je to číslo tramvaje. Tak jsem mu řekla, že na to sama nevidím, ale že to můžem zjistit pomocí vysílačky, ale pán se urazil a odešel. Asi si myslel, že si dělám srandu.*“

Sylva byla výborným respondentem, s rozhovorem souhlasila, byla velmi ochotná věnovat mi část svého času. Bez problémů odpovídala na jakoukoli otázku, bylo vidět, že ji problematika zajímá i z odborného hlediska. Má velký přehled, její odpovědi byly vždy přesné. S ostatními respondenty se shoduje v tom, že problémem je občasné vypínání ozvučení vozů městské hromadné dopravy. Jmenuje také konkrétně Mendlovo náměstí, které není vybavené ozvučením přechodů. Pomůckami, které používá, se necítí být jakkoli stigmatizována, se svou zrakovou vadou je srovnána. Má pozitivní i negativní zkušenosti s pomocí od kolemjdoucích. Na ty záporné ale vzpomíná spíše se smíchem, i když jí v těchto situacích nebylo příjemně.

## Karel

Čtvrtému komunikačnímu partnerovi Karlovi je 19 let a je zcela nevidomý. Podobně jako Pavla má poškozenou sítnici vlivem přebytku kyslíku v inkubátoru, kam byl umístěn vzhledem k nízké porodní váze. Na pravé oko oslepl zcela ihned, na levé viděl špatně zhruba na vzdálenost 5 metrů až do šesti let. Tehdy se mu zrak náhle zhoršil a během pár dnů oslepl úplně i na toto oko.

Až do pěti let chodil do běžné školky, po úplném oslepnutí přešel do speciální. Absolvoval speciální základní školu, poté byl přijat na běžné gymnázium. Kvůli problémům se svou pedagogickou asistentkou se rozhodl po jednom roce odejít a studuje speciální střední školu sociálně správní. Nyní je ve třetím ročníku a rád by pokračoval na vysoké škole oborem sociálního zaměření.

Karel se nejčastěji pohybuje v okolí Zvonařky, odkud pravidelně dojíždí domů za rodiči, protože nepochází z Brna. Jmenuje také Malinovského náměstí, Antonínskou, oblast Pisárek. Jako dopravní prostředek volí nejčastěji tramvaj a trolejbus. Při pohybu používá bílou hůl, VPN vysílačku. Žádal si o vodícího psa, kterého by si měl během dubna převzít a velmi se na něj těší.

Když se bavíme o tématu ozvučeného MHD, také on jako předchozí respondenti upozorňuje na hlavní problém. *„S tím mám problém, no, protože většina těch dopravních prostředků to má vyplý, takže nakonec se stejně musím zeptat. Ale na to si asi stěžuje spousta nevidomých.“* Podobně jako Ilona mluví i o ozvučení přechodů. *... „mám radši takový ty normální cvakací, než takový ty co jsou úplně navrchu, jestli víš. Třeba u školy máme takovou křižovatku, kde je ten modernější cvakot, a to fakt někdy nejde slyšet, ten klasickej je takovej výraznější.“* Při odpovědi na jinou otázku se k tomuto tématu ještě vrací a zmíní například i Mendlovo náměstí, kde ozvučení přechodů chybí.

K četnosti umělých vodících linií se vyjadřuje pozitivně. Na odpovědi předchozích nevidomých komunikačních parterů si vzpomenu, když Karel odpovídá, že nezaregistroval zařízení usnadňující pohyb a orientaci těžce zrakově postižených ve veřejných budovách. Velmi ale chválí přítomnost akustických informačních majáků na Zvonařce, u Galerie Vaňkovka a v podchodu. Na hlavním autobusovém nádraží také chválí popisky v Braillově



písmu. „Že tam vlastně na těch nástupištích na každým tom sloupu je napsaný číslo toho nástupiště a kam to jede.“

Tím, že mi sdělí, že výuku prostorové orientace a samostatného pohybu, měl na základní škole povinnou, podpoří Wienera, který uvádí, že od školního roku 1993/94 je výchova v této oblasti zavedena na všechny školy pro zrakově postižené.<sup>69</sup>

Jakoukoli stigmatizaci kvůli používání bílé hole a jiných pomůcek nepociťuje, se svou zrakovou vadou je vyrovnaný.

S předchozími respondenty se také shoduje, že se najdou vidící občané, kteří dokážou nabídnout správně pomoc. „Tak jsou někteří, kteří se sami nabídnou, jestli člověk nepotřebuje pomoc, nebo když se jich zeptám, tak prostě vyhoví.“ A stejně tak i ti, kteří nedokážou s člověkem se zrakovým postižením správně komunikovat. „Pak jsou takoví, který, hlavně důchodci teda, že na mě třeba křičej pozor pozor a já nevím co. Nebo mě třeba drapnou a někam táhnu. Pak samozřejmě nevím, kde su, protože mě někde zanechaj a já se musím ptát, kde mě zanechali.“ Bohužel se také Karlovi stalo, že byl fyzicky napaden jen proto, že omylem do někoho vrazil ramenem.

Karel je příjemný respondent, s rozhovorem ihned po oslovení souhlasí, aktivně navrhne i místo schůzky. Je velmi hovorný, v tématu se orientuje, čemu nerozumím, mi ochotně vysvětluje. Stejně jako předchozí komunikační partneři, i on zmiňuje, podle něj časté nefunkční ozvučení vozů městské hromadné dopravy. Také jako ostatní si vzpomene na Mendlovo náměstí s chybějícím ozvučením přechodů. Velmi chválí naopak oblast Zvonařky. Stejně jako Iloně mu více vyhovují staré typy ozvučení přechodů, nové jsou podle něj nevýrazné.

Karel má i velmi negativní zkušenosti s vidícími občany ve městě, dokonce byl jednou fyzicky napaden. Stává se mu podobně jako Iloně, že jej vidící člověk chytne za hůl a táhne do neznáma.

---

<sup>69</sup> Wiener, P. *Prostorová orientace zrakově postižených*, 2006, s 15

## Luboš

Pátým komunikačním partnerem byl dvacetiletý těžce slabozraký student střední školy Luboš. Mimo jiné trpí atrofíí očních nervů, na levé oko rozeznává pouze světlo a tmou, na pravé vidí zhruba na pět metrů. Tuto zrakovou vadu má od narození.

Jako malý byl integrován do běžné mateřské školky, poté navštěvoval speciální základní školu a nyní studuje čtvrtý ročník obchodní akademii na speciální střední škole pro zrakově postižené. Rád by zkusil přijímací zkoušky na univerzitu, obor informatika.

Pohybuje se v Brně dost v centru města, jmenuje Mendlovo náměstí, Poříčí a městskou část Pisárky, kam chodí do školy. Jako dopravní prostředky využívá všechnu městskou hromadnou dopravu, trolejbus, autobus i tramvaj. Do Brna do školy dojíždí každý den z menšího města.

Vzhledem k tomu, že není zcela nevidomý a pravým okem na kratší vzdálenost vidí docela dobře, používá při pohybu jako pomůcku pouze VPN vysílačku. Tu používá zejména na zprovoznění akustického majáku ve vozech MHD a na spuštění ozvučených přechodů. S četností a zvukem ozvučených přechodů je spokojen, nesetkal se s většími problémy, jmenuje konkrétně pouze Mendlovo náměstí. *„Na Mendláku to ani ozvučený není asi, ale tam zas není tolik přechodů, dá se tam taky přeházet docela na pohodu.“* Pojmenuje tedy problém, že Mendlovo náměstí postrádá ozvučené přechody, na druhé straně v tom ale větší problém nevidí, dokáže přejít silnici i bez ozvučení.

Luboš se při cestování vozy městské hromadné dopravy sice setkal s tím, že občas některý z nich nehlásí zastávky, *“v šalině se párkrát stalo, že něco nefungovalo nebo nehlásilo, každá asi nefunguje stoprocentně“*, ale ve většině případů podle jeho výpovědi vše funguje jak má.

K četnosti umělých vodících linií se nemohl vyjádřit, protože je nepoužívá. Zrakem pravděpodobně se orientuje natolik dobře, že je nepotřebuje. Z opatření usnadňující orientaci a pohyb ve veřejných budovách nejvíce využívá popisky v Braillově písmu například na výtazích, ve škole na dveřích učeben.

Výcvik v prostorové orientaci a samostatném pohybu absolvoval na základní škole. *„Tak myslím, že na základce jsem něco takovýho měl, jako něco jsem se určitě naučil, ale tam*

*jsem chodil s hůlkou a teď nechodím, to plně nepotřebuju. Jo, tak chodit s holí nás učili, to vím, a pak cestu dom, to jsem se učil.“*

Nyní zvláštní pomoc při nácviu nové trasy nepotřebuje, bílou hůl již také nepoužívá. Pokud potřebuje jít někam, kde to nezná, zeptá se, případně si trasu jednou dvakrát projde s vidícím průvodcem.

Stigmatizaci vzhledem k používaným pomůckám nepocítuje. *„Tak já nevím, mě to nevadí, já to беру tak, že to prostě mám a, mě to pomůže, a myslím, že lidem to taky nějak nevadí, zatím jsem se s tím nesetkal.“*

Zkušenosti s kolemjdoucími, pokud je v nesnázích, má vesměs dobré, žádnou negativní zkušenost prozatím neměl, maximálně, že jeho dotaz někdo ignoroval a pokračoval v cestě.

Luboš byl velmi příjemný komunikační partner. Byl z rozhovoru trochu nervózní, což se dle mého názoru odrazilo ve stručnosti otázek. Stejně jako ostatní komunikační partneři připustil, že se občas stává, že ozvučení městské hromadné dopravy nefunguje jak má. Jmenuje také Mendlovo náměstí jako místo, kde chybí ozvučení přechodů, v čemž se s ostatními respondenty shoduje. Veskrze má ale pozitivní zkušenosti, jak s hromadnou dopravou, tak i s vidícími kolemjdoucími.

## **Závěr praktické části**

V praktické části jsem se snažila dojít k odpovědi na svou výzkumnou otázku, tedy **Jak lidé s těžkým zrakovým postižením hodnotí možnosti samostatného pohybu ve městě Brně? Domnívají se, že jim město jejich pohyb a orientaci usnadňuje, a jaké jsou případné potíže a nedostatky?**

Komunikační partneři se pohybují celkově v dost široké oblasti Brna, ať už v jeho středu, nebo okrajových městských částech. Pomocí rozhovoru s pěti těmito komunikačními partnery jsem došla k odpovědi, že město Brno má hodně nástrojů, jak těžce zrakově postiženým lidem jejich prostorovou orientaci a samostatný pohyb usnadnit. Zmínme například ozvučení vozů městské hromadné dopravy, kdy je pomocí reproduktoru hlášeno číslo vozu a směr, kterým jede. Také ozvučení přechodů, které pomocí rychlého či pomalého zvukového signálu říká, kdy stát a kdy jít. Dále uměle vytvořené vodící linie, naváděcí a informační majáky, popisky v Braillově písmu a podobně.

Respondenti se shodují v tom, že tato opatření se v Brně nacházejí. Problém ale je občas spíše v selhání lidského faktoru. Pokud řidič vozu hromadné dopravy informační zařízení nezapne, zařízení logicky není funkční, i když je ve voze nainstalované, a pro těžce zrakově postižené to znamená nepříjemnost. Často také komunikační partneři uvádějí, že vozy hromadné dopravy zastavují za sebou, čímž pádem zcela znemožní zrakově postiženému člověku často ani zpozorovat, že vůz přijel.

Ozvučení přechodů dle komunikačních partnerů funguje dobře, jedinou výjimkou, kterou téměř všichni zmiňují, je Mendlovo náměstí, kde ozvučení zcela chybí.

S četností umělých vodících linií jsou respondenti spokojeni, překvapivým závěrem ale je, že si téměř žádný z nich nevybavoval zařízení k usnadnění prostorové orientace a samostatného pohybu ve veřejných budovách.

Zajímavým závěrem také je, že ani jeden z komunikačních partnerů se necítí být používanými pomůckami stigmatizován a všichni jsou do většinové společnosti plně integrováni. S vidícími občany Brna mají své individuální pozitivní i negativní zkušenosti.

Čeho jsem si povšimla, a nebylo to přímo součástí mého výzkumu, bylo zajímavé sdělení, že čtyři z pěti dotazovaných respondentů se věnují, či se chtějí věnovat práci v sociální oblasti.

## Závěr

Vypracování bakalářské práce na téma prostorové orientace a samostatného pohyb u lidí se zrakovým postižením v Brně, pro mne bylo velkým přínosem. Nejen, že jsem teoreticky hlouběji pronikla do této zajímavé problematiky, ale vyzkoušela jsem si v praxi i sociologický výzkum. Velmi podnětné pro mne byly také samotné rozhovory s těžce zrakově postiženými respondenty. I přes svůj hendikep dokázali sami přijít na místo určené pro rozhovor, setkat se zde s de facto cizím člověkem a otevřeně hovořit o své zrakové vadě a dalších někdy velmi osobních věcech. Setkání byla velmi příjemná, často jsme se zasmáli, a to i u historek, které působí spíše tragikomicky. I přes určité omezení běžného života je tedy možné si zachovat nadhled a zdravý smysl pro humor.

Práci jsem rozdělila na dvě základní části, teoretickou a praktickou.

V teoretické části práce jsem vymezila hlavní pojmy, které se tématu týkají. Vysvětlila jsem tedy, co znamená prostorová orientace, mobilita, či defekt. Důležité je také vymezení, o kom vlastně mluvíme, když hovoříme o člověku s těžkým zrakovým postižením. Z různých literárních zdrojů jsem vymezila, že se jedná o člověka, kterému postižení zraku působí vážné problémy v praktickém životě.

Dále jsem se věnovala psychickému stavu člověka po ztrátě nebo při omezení zraku, což je mimořádně náročná životní situace. Vymezila jsem také pojem sociální rehabilitace, jejíž nedílnou součástí je právě i prostorová orientace a samostatný pohyb.

Věnuji se v této části ale především samotné prostorové orientaci a samostatnému pohybu. Ať již z hlediska její důležitosti pro člověka s těžkým zrakovým postižením, z hlediska výcviku, nebo pomůcek, které mohou takto postižení jedinci využívat. Je velmi obdivuhodné, že lidé s těžkým zrakovým postižením dokážou svůj hendikep kompenzovat natolik, že běžně chodí do školy, do práce, nakoupit, vedou běžný život. Obzvláště v dnešní rychlé době a ve městě Brně, které je rušné, ať již z hlediska dopravy, či chodců. Asi si jako vidící nedokážeme zcela představit, jakou sílu, odhodlání a odvahu stojí snaha

V praktické části práce jsem nejdříve metodologicky uchopila zvolený typ výzkumu. Získala jsem data pomocí polostrukturovaného rozhovoru s pěti respondenty. Provedla jsem také analýzu sesbíraných dat a získané poznatky shrnula.

Práce dle mého názoru přinesla důležité poznatky z praktického, všedního dne těžce zrakově postiženého jedince. Přinesla konkrétní zkušenosti komunikačních partnerů v oblasti prostorové orientace a samostatného pohybu ve městě Brně, jejich spokojenost i výtky v této oblasti. Došla jsem k závěru, že město Brno se snaží usnadnit prostorovou orientaci a samostatný pohyb lidem s těžkým zrakovým postižením pomocí mnoha opatření. Ne vždy jsou ale tato opatření natolik funkční, aby přinášela postiženým opravdovou podporu. Často se také komunikační partneři setkávali se selháním lidského faktoru, v této oblasti.

Domnívám se, že by práce mohla sloužit i jako podnět pro město Brno, aby situaci případně ještě vylepšilo, či získalo zpětnou vazbu na opatření, která fungují dobře.

Neméně důležitou součástí pohybu těžce zrakově postižených v ulicích, je i jejich případná komunikace s vidícími občany. Proto mi připadalo důležité se i na tuto oblast a zkušenosti komunikačních partnerů zeptat. Respondenti odhalují četná nedorozumění či chyby, kterých se vidící ať již záměrně, nebo nevědomky dopouštějí. Častou chybou se zdá být pomoc nenabídnutá, ale ihned poskytována bez souhlasu postiženého. Popisované potíže často také plynou z neznalosti vidících, jejich nedostatečné informovanosti o zrakových vadách, o tom, jak se projevují. Je ale důležité podotknout, že jakákoli pomoc, pokud je správně nabídnuta, bude oceněna.

Je mým velkým přáním, aby i tato práce alespoň malou částí přispěla ke zlepšení prostorové orientace a samostatného pohybu těžce zrakově postižených ve městě Brna. Ať již z hlediska úprav prostředí, lepší informovanosti řidičů vozů městské hromadné dopravy, či větší osvěty vidících kolemjdoucích.

Pro těžce zrakově postiženého člověka je možnost orientace v prostoru a samostatného pohybu velmi důležitá, nezřídka stěžejní. Čím více jim bude usnadněna, tím lépe.

## Resumé

Bakalářská práce s názvem „Prostorová orientace a samostatný pohyb těžce zrakově postižených ve městě Brně“ je rozdělena do dvou základních částí, teoretické a praktické.

V první kapitole definuji hlavní pojmy, které se tématu práce týkají, a v návaznosti na to vymezuji, kdo je považován za člověka s těžkým zrakovým postižením. Důležitou součástí je také základní rozdělení zrakových vad pro lepší představu o druzích zrakových postižení.

Další kapitola teoretické části je věnována významu, důležitosti a vymezení sociální rehabilitace. Je totiž nedílnou součástí výuky, výcviku prostorové orientace a samostatného pohybu. Dotýkám se také psychiky jedince, který trpí omezením či celkovou ztrátou zraku. Uvádím zde také základní a důležité organizace, které poskytují služby těžce zrakově postiženým dospělým.

Čtvrtá kapitola práce je celá věnována samotné prostorové orientaci a samostatnému pohybu. Z hlediska jejich významu pro člověka s těžkým zrakovým postižením, základních technik, které se učí a využívají. Také popisují systém jejich výcviku a výcvik instruktorů této oblasti sociální rehabilitace.

Následující kapitola poté na předchozí bezprostředně navazuje. Týká se možností usnadnění v oblasti prostorové orientace a samostatného pohybu. Popisují zde opatření technického rázu, elektronické, či jiné kompenzační pomůcky.

Poslední dvě kapitoly práce jsou věnovány praktické části. Nejdříve jsem vymezila cíl, cílovou otázku a metody výzkumu. Popíši také výběr respondentů a místní a časový rámec provedeného výzkumu. Nakonec se věnuji analýze získaných dat.



## **Anotace**

Bakalářské práce na téma „Prostorová orientace a samostatný pohyb osob s těžkým zrakovým postižením ve městě Brně“ se zabývá významem této části sociální rehabilitace pro lidi se zrakovým hendikepem. Jsou zde uvedeny konkrétní zkušenosti těchto lidí s možnostmi usnadnění jejich pohybu a orientace, jejich spokojenost i případné obtíže, celkové hodnocení situace.

## **Klíčová slova**

Těžké zrakové postižení, samostatný pohyb, prostorová orientace, vidění a jeho ztráta, služby pro těžce zrakově postižené, výcvik prostorové orientace a samostatného pohybu, sociální rehabilitace, kompenzační pomůcky.

## **Annotation**

Bachelor thesis called „Spatial orientation and independent movement of people with severe visual impairment in Brno“ deals with the importance of social rehabilitation for people with visual disabilities. There are presented the specific experiences of these people with opportunities to facilitate their mobility, their satisfaction and the potential difficulties, the overall assessment of the situation.

## **Keywords**

Severe visual impairment, independent movement, spatial orientation, and its loss of vision, services for blind and visually impaired, training spatial orientation and independent mobility, social rehabilitation, aids.

## Seznam literatury

**Čálek, O., a kol.** Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených. Praha: Achát, 1992, 245 s.

**Čálek, O.** Akceptace vady jako produkt sociálních vztahů postiženého jedince. Praha: Svaz invalidů, 1988, 150 s.

**Disman, M.** Jak se vyrábí sociologická znalost. Praha: Karolinum, 2002, 374 s., ISBN 978-80-246-0139-7

**Dudr, V., Lněnička, P.** Metodické poznámky k vytváření podmínek pro samostatný a bezpečný pohyb nevidomých a slabozrakých lidí, Praha: SONS ČR, 2000, 114 s., ISBN 80-902025-4-3

**Finková, D.** Základy tyflopédie: předmět, cíle, techniky prostorové orientace a komunikace. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 52 s., ISBN 978-80-244-2627-3

**Hamerníková, J.** Stručný přehled učiva pro praktickou část výcviku asistentů prostorové orientace a samostatného pohybu zrakově postižených. Praha: SONS ČR, 1995, 39 s. ISBN neuvedeno

**Jesenský, J.** Rehabilitace zrakově postižených a způsoby její realizace, Společnost nevidomých a slabozrakých v ČR, Praha:1992, 96 s., ISBN 80-900950-1-1

**Jesenský, J.** Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených. Praha: Karolinum, 1995, 178 s., ISBN 80-7066-941-1

**Jesenský, J.** Studijní materiály k prostorové orientaci a samostatnému pohybu zrakově postižených. Praha: Svaz invalidů, 1978, 40 s.

**Jesenský, J.:** Tyflogické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených. Praha: Svaz invalidů, 1988, 208 s.

**Kimplová, T.:** Ztráta zraku – úvod do psychologické problematiky. Ostrava: Pedagogická fakulta v Ostravě, 2010, ISBN 978-80-7368-917-9

**Ludíková, L.** Tyflopédie I. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1988, 70 s.

**Ludíková, L.** Tyflopédie III. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1991, 87 s.

**Macháček, P.** Osvětlení a slabozrakost: jak správně svítit a vytvořit vhodné podmínky pro slabozrakého člověka. Praha: Tyfloservis, 2002, 48 s., ISBN 80-238-9231-2

**Novosad, L.** Některé aspekty socializace lidí se zdravotním postižením (kapitoly ze sociologie handicapu), Liberec: Technická univerzita v Liberci, 1998, 50 s., ISBN80-7083-268-1

**Růžičková, K.** Vybrané texty ze speciální pedagogiky I: východiska pro speciální pedagogiku a rehabilitaci osob se zrakovým postižením. Gaudeamus: Hradec Králové: 2011, 88 s., ISBN 978-80-7435-099-3

**Švaříček, R., Šedřová, K.:** Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007, 377 s., ISBN 978-80-7367-313-0

**Van Dyck, H.:** Ne tak, ale tak. Příručka správného kontaktu s nevidomými a slabozrakými. Praha: Tyfloservis, 2004, 30 s. ISBN 80-239-3969-6

**Wiener, P., Rucká, R.:** Terapie zrakového handicapu. Praha: IRZP UK FHS, 2006, 94 s., ISBN 80-239-6774-6

**Wiener, P.:** Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených. Praha: Avicenum, 1986, 106 s.

**Wiener, P.:** Prostorová orientace zrakově postižených. Praha: Institut rehabilitace zrakově postižených UK FHS, 2006, 168 s., ISBN 80-239-6775-4

**Žižlavský, M.:** Metodologie pro Sociální politiku a sociální práci. Brno: Masarykova Univerzita, 2003, 142 s., ISBN 80-210-3110-7

## **Ostatní zdroje**

Příručka *Zvuk jako významný zdroj informací*. Praha: Tyfloservis, 2007, 20 s. ISBN 978-80-904063-0-8

## **Internetové zdroje**

<http://www.sons.cz/2.4.2012>

<http://www.tyfloservis.cz/2.4.2012>

<http://www.tyflocentrum.cz/2.4.2012>

<http://www.svarovsky.cz/historie.php> 2. 4.2012

<http://www.svarovsky.cz/rozdeleni.php> 2.4.2012

<http://www.ok.cz/elvos/Majacky.html>. 2. 4.2012