

РАБОТА СО СЛАБОВИДЯЩИМИ ЛЮДЬМИ

Опросник оценки зрения

Предложите человеку ответить на вопросы:

1. Трудно ли Вам из-за плохого зрения (или даже в очках, если Вы ими пользуетесь):

- принимать пищу
- узнавать лекарства и читать этикетки
- одеваться и не пропускать пуговицы
- причесываться, бриться, не пропуская какие-либо места
- пересчитывать деньги
- узнавать людей на другой стороне улицы
- не наткаться на вещи при ходьбе
- находить дорогу домой по пути из магазина
- читать обычный газетный шрифт

2. Отметьте, пожалуйста, какие приспособления для улучшения зрения

Вы используете:

- очки
- контактные линзы
- увеличительное стекло или лупа
- карманный фонарик
- специальные книги с крупным шрифтом
- трафареты для слабовидящих

Интерпретация результатов качественная, служит для выявления индивидуальных проблем человека, связанных со зрением и дачи рекомендаций.

Рекомендации при нарушении зрения

При ухудшении зрения необходимо обратиться к врачу-офтальмологу для подбора очков или других методов коррекции зрения.

Основным способом коррекции нарушения остроты зрения являются очки. При пользовании очками необходимо соблюдать **следующие правила:**

- Очки необходимо подбирать не реже, чем один раз в год.
- Очки должны быть правильно подобраны по размеру. Если они недостаточно плотно «сидят» и съезжают к кончику носа, человек не сможет в них хорошо видеть. С другой стороны, если очки сильно сжимают нос, то

из-за нарушений проходимости слезного канала могут возникнуть проблемы с глазами. Желательно, чтобы дужки очков были толстыми и прочными.

- Нежелательно для коррекция зрения использовать бифокальные линзы.
- Линзы очков должны быть чистыми и прозрачными. Грязь и пятна на линзах могут быть причиной ещё больших нарушений остроты зрения. Линзы не должны иметь царапин, которые возникают, когда очки кладут линзами на твердую поверхность. Царапины чаще возникают на пластиковых линзах.
- Если очки загрязнены, их нужно мыть тёплой водой, при необходимости используя мягкое мыло. После мытья очки необходимо вытереть чистой мягкой тканью или полотенцем.
- Хранить очки нужно в легко доступном месте, желательно в футляре, чтобы они не разбились или не поцарапались.

Основные правила работы со слабовидящими людьми

1. Работа со слабовидящим человеком требует времени на проведение беседы, проявление чувства такта, необходимо находиться рядом, чтобы человек видел, с кем общается.

2. Использовать правила подбора очков.

3. Создание безопасной среды окружения. В том месте, где проживает слабовидящий человек, должно быть хорошее освещение, а, если необходимо, то устанавливается дополнительное освещение в коридоре или прихожей.

4. Обязательно наличие поручней в подъезде, так как, заходя с яркого света в помещение, человек остается дезориентирован какое-то время и может потерять равновесие. Рекомендуется использовать яркие контрастные цвета для маркировки границ помещений, ступенек.

5. Привычные для слабовидящего человека вещи всегда должны лежать на своих местах. При необходимости, оборудовать дополнительное освещение при чтении и рукоделии.

6. При чтении использовать адаптированные книги с увеличенным размером букв в тексте, при необходимости рекомендовать к применению специальные устройства для чтения «говорящих книг», изделий с речевым выходом (например, медицинские термометры, тонометры).

7. При принятии пищи можно использовать столовые приборы и посуду ярких контрастных цветов. Предметов должно быть минимально необходимое количество.

8. Выходя на улицу, слабовидящий должен переходить дорогу вместе с другими пешеходами, либо с сопровождающим. При этом во время движения его необходимо придерживать за край локтя и предупреждать о приближающихся на пути следования преградах. Рекомендуется снизить воздействие яркого солнечного света, используя с этой целью затемненные очки.

Выполняя эти действия, Вы, конечно же, не вылечите слабовидящего человека, но поможете ему организовать жизнь и приспособиться к текущим обстоятельствам. Прикосновения, держание за руку и физическое тепло зачастую говорят больше, чем слова.

РАБОТА СО СЛАБОСЛЫШАЩИМИ ЛЮДЬМИ

Средства коммуникации для слабослышащих людей

- слуховые аппараты
- телефоны для слабослышащих. Они отличаются от стандартных аппаратов более высоким уровнем громкости.
 - в домашнюю обстановку целесообразно внести световой дверной звонок (система светового оповещения при звонке в квартиру)
- телевизор с функцией телетекста

Основные правила общения со слабослышащими людьми

1. Если Вы хотите поговорить со слабослышащим человеком, который Вас не видит, аккуратно потрогайте его за руку для того, чтобы привлечь его внимание, обратите его внимание на слуховой аппарат, возможно, он отключен. Человек должен видеть, с кем общается.

2. Помните, что на протяжении всего общения необходимо оставаться постоянно в поле зрения пожилого человека. Старайтесь, чтобы Ваши глаза были на том же уровне, что и у собеседника (сядьте, если человек сел, встаньте, если человек встал, компенсируйте большую разницу в высоте), Вы должны находиться немного ближе, чем обычно. Это необходимо для того, чтобы собеседник слышал Вас. Если у Вас есть очки, снимите их.

3. Если вы находитесь в помещении, то убедитесь, что достаточно света и собеседник хорошо вас видит. Если вы находитесь на улице, встаньте лицом к солнцу, чтобы на него не падала тень, и не было бликов.

4. Во время разговора с такими людьми нужно проговаривать все слова четко, внятно, добавляя жестикуляцию, находиться лицом напротив собеседника. Мимика лица должна отображать тему разговора. Если Вы можете применить мимику, чтобы обозначить точку (улыбка, движение глаз и бровей), сделайте это. Во время общения не нужно отворачиваться от собеседника. Если какие-то слова или фразы не понятны Вашему собеседнику, напишите их на бумаге, попробуйте заменить такие слова синонимами.

5. Если человек плохо слышит только одним ухом, постарайтесь вести разговор со стороны лучше слышащего уха. Не стоит кричать в ухо.

6. Продумайте суть того, что собираетесь говорить. Речь должна быть четкой, состоящей из простых предложений и смысловых пауз. Разговаривайте медленно, короткими предложениями, делая паузу между предложениями и вопросами, обращая внимание на то, что пожилому человеку понятно все, что ему говорят. Научитесь приспосабливать свой голос к потребностям пожилого человека.

7. Если возникнет необходимость, повторите или перефразируйте сказанные слова, при этом сохраняйте спокойствие и не задавайте сложные вопросы и предложения, которые могут запутать человека.

8. В шумных местах старайтесь найти место, где потише, чтобы во время разговора Вам как можно меньше мешали посторонние звуки.

9. Когда Вы сопровождаете слабослышащего пожилого человека в поездке или на прогулке по городу, постарайтесь держать его за руку – это даст возможность сделать его передвижение безопасней.

10. Если человек инвалид по слуху, то необходимо помнить о том, что глухие люди общаются с помощью жестов и мимики, а не с помощью речи. Однако они отлично читают по губам и могут понимать, что говорят близкие или специалист, но этот способ используется только как дополнение к жестовому общению.

Есть мнение, что страдающие нарушением слуха люди лучше воспринимают низкий тембр голоса, нежели высокий. Не спешите, будьте терпеливы и добродушны. Не забывайте о важной роли среды общения.