



SZIMULÁCIÓS SZEMÜVEGEK

Magyar Vakok és Gyengénlátók

VINE

Országos Szövetsége

THE FRED HODSON SUITE
PEAREY HOUSE
PRESTON PARK
NORTH SHIELDS
NE29 9JR

www.vinesimspecs.com

REGISTERED CHARITY No.: 518308

KIEGÉSZÍTÉS A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓHOZ

A csomaghoz tartozó Használati útmutatóval kapcsolatban kapott vásárlói visszajelzések alapján a gyártó arra az elhatározásra jutott, hogy minden egyes szimulációs szemüveggel és az ahhoz kapcsolódó látásállapokra vonatkozóan rövid magyarázatot adunk a látásvesztéssel nem hivatásszerűen foglalkozó felhasználók számára.

A SZEMÜVEGEK

1. Perifériás látás teljes hiánya (csőlátás)

Gyakori látásállapot, a festékes szemideghártya-gyulladás (farkasvakság, azaz Retinitis Pigmentosa (R.P)) és a zöld hályoghoz (glaukóma) hasonlóan. . Az agyvérzés és/vagy agysérülés / -műtét mellékhatása is lehet. Az ilyen látásállapottal élő személy súlyos látássérültnek (vaknak) számít.

Az ilyen látásállapot kialakulhat fokozatosan, hosszú évek során (mint a Retinitis Pigmentosa és a zöld-hályog), vagy hirtelen, például agyvérzés vagy agysérülés/műtét esetén.

2 + 3 Látómező egyik felének elvesztése mindkét szemem (hemianópia) - (jobb és baloldali látótérvesztés)

Gyakran fordul elő agyvérzés vagy agysérülés/-műtét esetén. A 2. számú szemüveg által szimulált, jobboldali látómező-kiesés sokkal inkább nehezíti az olvasást mint a baloldali látásvesztés. (az állapotot bemutató feladatokat lásd a 6. oldal (ii) fejezetében!)

4 Látásélesség-romlás (jogosítványra való alkalmasság angliai alsó szintje alatti állapot)

A látásvesztés több fajtájának kezdeti stádiumának is tünete.

5 + 7 Centrális látás sérülése/hiánya

Gyakori születési látássérültség, illetve az időskori makula degeneráció (AMD) esetében. Az 5. számú szemüveg a 7-hez képes egy korábbi stádiumot mutat, amikor középen van még némi látásmaradvány. A 7-es szemüveg már egy súlyosabb mértéket jelöl, amikor az illető még ahhoz elegendő látóképességgel rendelkezik, hogy észlelje a környezetét és napi rutinfeladatait el tudja látni, látásélességének állapota azonban már komolyan befolyásolja olvasási, írási és színérzékelési képességeit.

A **makula degeneráció** igen gyakori az időskorúak esetében, és gyakran diagnosztizálás, így kezelés nélkül marad.

Az 5. és a 7. szemüvegek szerinti látásállapotú személy hivatalosan már vaknak nyilvánítható.

6. Homályos látás, szűrt fényel és tükröződéssel

A szürke-hályog tipikus tünetei, a szemlencse külső szemlélő számára is elhomályosodik, elszürkül, az érintett személy látása elmosott, ködös lesz.

8. Torz látás

A látásvesztés több fajtája esetében is gyakori, különösen azonban diabéteszes retinopátia, a cukorbetegség egyik szövődményének tünete.

9. Gyenge fényérzékelés ez egyik szemem, a másikon pedig romlott látásélesség

A szemüveg azt mutatja, hogy az egyik szem romlása mennyire súlyosan befolyásolja a teljes látást. Igen gyakori, hogy valakinek csak az egyik szemét érinti a konkrét látásromlás (a másikat pedig egyáltalán nem), vagy az is, hogy a két szemem teljesen különböző látásromlás tapasztalható, mint például időskori makula degeneráció és szürkehályog, vagy zöldhályog a másik szemem diabéteszes retinopátiával.

10. Mindkét szemem csak gyenge fényérzékelés

Olyan súlyos látásvesztés, amikor már csak fényérzékelés lehetséges. Az illető meg tudja különböztetni a fényt és a sötétséget, „használható látóképességgel” azonban már nem rendelkezik.

Részletesebb információk a szembetegségekről és a látásvesztésről látásromlásról (angol nyelven) az RNIB honlapján olvashatók: www.rnib.org.uk

BEVEZETÉS

A szimulációs szemüvegek gyártója , V.I.N.E. egy, a látássérültek jólétével foglalkozó szervezet. Tagjai vagy korábban vagy jelenleg is a látássérültséggel kapcsolatos területeken dolgoznak, pl. szemészek, optikusok, tanárok, látássérült specialisták, önkéntesek stb. A jelen szimulációs szemüveg csomag a V.I.N.E. első projektje keretében készült.

A szimulációs szemüvegek célja: -

- 1) Megértetni az emberekkel a hivatalosan vaknak vagy aliglátónak számító személyek által tapasztalt látásproblémák legkülönbözőbb formáit.
- 2) Jobban megértetni a látássérültek szüleivel, hozzátartozóikkal és barátaikkal, hogy a látásvesztés miatt milyen nehézségekkel szembesülnek a vakok és gyengénlátók.
- 3) (i) Még jobban megértetni a szakemberekkel a gyengénlátás okozta problémákat.
(ii) Felhasználhatók szakemberek számára tartott képzésekhez, ezzel is lehetőséget biztosítva ahhoz, hogy még szélesebb ismeretekkel rendelkezzenek. Ennek alapján olyan, saját tanfolyamokat tudnak kialakítani, melyek keretében a gyengén- és aliglátók megtanulhatják azt, miként lehet látásmaradványukat a lehető leghatékonyabb módon használni.

Magyar Vakok és Gyengénlátók

SEM A SZIMULÁCIÓS SZEMÜVEGEK GYÁRTÓJA, SEM AZOK FORGALMAZÓJA NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET A SZEMÜVEGEK HASZNÁLATÁBÓL ADÓDÓ BÁRMILYEN KÖVETKEZMÉNYÉRT!

A CSOMAG TARTALMA

1. Kézi nagyító
A gyakorlatok közül néhányhoz, a szimulációs szemüveggel és egyéb megvilágítással együtt használható, a nagyítás nyújtotta lehetőségek és az általa elérhető előnyök bemutatásához.
2. Használati útmutató
A csomag tartalmának leírása, és útmutató a szemüvegek használatához
3. Szimulációs szemüvegek
A látótérkiesés (perifériális látás) sokkal inkább a közlekedést nehezíti, mint a közeli munkavégzést. Retinitis pigmentosa, glaukóma és cukorbetegség esetén, illetve agyvérzés után tapasztalható.
 1. Perifériás látás teljes elvesztése (csőlátás)
 2. Látótér egyik felének elvesztése mindkét szemem (jobboldali hemianópiá)
 3. Látótér egyik felének elvesztése mindkét szemem (baloldali hemianópiá)A látásélesség (centrális látás) veszteség komoly hatással van a közlekedéstől történő, jó látás igénylő munkavégzésre. Általában szürkehályog, makula degeneráció, kifejtett glaukóma, cukorbetegség fennállása esetén tapasztalható.
 4. Csökkent látásélesség, kb. 6/18 látásmaradvánnyal (ami már a vezetői engedélyre való alkalmasság angliai határa alatt van!).
 5. Csökkent látásélesség, kb. 3/60 és 1/60 közötti látásmaradvánnyal. A látóképességnek az a mértéke már vakságnak minősül (Angliában).
 6. Homályos látás, szűrt fényel és tükröződéssel, eltérő látásélességgel
 7. Kevesebb, mint 1/60 mértékű látásmaradvány (legfeljebb mozgásérzékelés)

A diabéteszes retinopátia, a retinis pigmentosa és a korábban felsorolt betegségek / állapotok miatti **párhuzamosan fellépő látótér és a látásélesség veszteség** a betegség kifejtettebb stádiumára utalhat.

8. Retina degeneráció, foltokban látás
9. Binokuláris látás veszteség, - enyhe fényérzékelés a jobb szemem, bal szemem kb. 6/18 látásmaradvány
10. Súlyos látásvesztés, csak némi fényérzékeléssel.

Hangsúlyozandó, hogy a szimulációs szemüvegek csak támaszkodót adnak ahhoz, hogy a látássérültek mit is láthatnak, nem az a cél, hogy egy adott személy tényleges látásállapotát és látóképességét mutassák. Segítséget nyújthatnak annak megértéséhez, hogy a látássérültek mit tapasztalnak.

Nem szabad elfeledkezni arról, hogy az egyes résztvevők látóképessége a nap folyamán változhat, az alábbi körülményektől függően:

- a) az egyén általános egészségi állapota
- b) fény / megvilágítási viszonyok
- c) berendezés és dekoráció

**SEM A SZIMULÁCIÓS SZEMÜVEGEK GYÁRTÓJA, SEM AZOK
FORGALMAZÓJA NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET A SZEMÜVEGEK
HASZNÁLATÁBÓL ADÓDÓ BÁRMILYEN KÖVETKEZMÉNYÉRT.**

A szimulációs szemüvegeket csak szigorú és gondos felügyelet mellett szabad használni! A szimulációs szemüveget viselő személy mellett mindig kell egy (jól) látó kísérőnek lennie! Amennyiben a szimulációs szemüveg viselése közben bármilyen káros/veszélyes hatás lehetősége merülne fel, a szemüveget azonnal le kell venni!

Gyakorlatok

1. Közlekedés

(i) A csoportot párokba osztva, mindegyik pár kap egy-egy szemüveget. A pár egyik tagja felveszi a szemüveget, a másik pedig, személyi segítőként kíséri a szemüveget viselő személyt az alábbi gyakorlatok során. A segítség megfelelő módjáról az MVGYOSZ honlapjáról letölthető ismertetőben olvashat:

http://www.mvgyosz.hu/sites/default/files/mvgyosz_hogyansegithetek.pdf.pdf

- a) Megérintés és egyenes irányban történő vezetés
- b) Vezetés ajtón/bejáraton keresztül.
- c) Vezetés lépcsőn fel és lefelé
- d) Vezetés az ülőhelyhez és helyfelkínálás

A párokon belül és a párok között is cseréljessük a szerepeket, és úgy is ismételjük meg a gyakorlatokat!

(ii) A már kipróbált normál körülmények között, épületek kívül is végezzenek gyakorlatokat!

- a) Gyalogos közlekedés járdán, normál körülmények között, járókelők és utcai forgalom mellett
- b) Üzletekbe, kávézókba látogatás, és vásárlás
- c) Nyilvános telefonok használata, egy ismerős szám tárcsázása

A párokon belül és a párok között is cseréljessük a szerepeket, és úgy is ismételjük meg a gyakorlatokat!

2. Napi életvitel

(i) A csoport tagjai párokba osztva gyakorolják folyadék kiöntését különböző edényekből korsóba/bögrébe/pohárba:

a) Gyakorlás vízzel.

b) Színes folyadékok átöntése, ezzel is bemutatva a színek és kontrasztok használatának jelentőségét.

Lehetőség szerint használjunk folyadékszintjelzőt (mely hang- vagy rezgőjelzést ad akkor, amikor megtelt a pohár). A gyakorlatot érdemes gyenge és megfelelő fényviszonyok között is megismételni!

A párokon belül cserélgessük a szerepeket, és úgy is ismételjük meg a gyakorlatokat!

(ii) Tartsunk kávé- és/vagy ebédszünetet úgy, hogy közben a csoport tagjai viseljék a szimulációs szemüvegeket. A gyakorlat által megtapasztalható az, hogy étkezés során milyen nehézségekkel szembesülnek a látássérültek. A kontraszt megkönnyíti a szendvicsek / sütemények fogyasztását, míg megnehezíti a saláta, a tészták és a ragadós sütemények evését.

(iii) Tárcsázzuk fel egy ismerős telefonszámát, kézi nagyító használatával keressük ki a telefonkönyvből az adott számot! Ha lehetséges, nagyméretű számbillentyűkkel ellátott készüléket használjunk, ezzel is bemutatva a betűnagyság segítő szerepét.

3. Írás és olvasás

Ezeket a gyakorlatokat egyenként, táblánál érdemes végezni. Az első feladathoz két képet vagy posztert készítsünk elő: Az egyik kép ne legyen kontrasztos és túl mozgalmas (pasztellszínekkel, egymáshoz érő, egymást részben takaró tárgyakkal vagy személyekkel), míg a másik poszter erősen színezett és kontrasztos legyen!

- (i) A szemüveg felrakása előtt ne legyen lehetőségük a résztvevőknek megnézniük a képeket/posztereket! A szemüveg felrakása után először a halványabb, kevésbé színes és kontrasztos képet mutassuk 10 másodpercig, majd a tesztelő menjen arrébb és írja le, mit látott a képen! Ezután ismételjük meg a feladatot a kontrasztosabb képpel! Érdemes különböző látásállapotot mutató szemüvegekkel is folytatni a képek megtekintését. A gyakorlatok még tovább variálhatók megfelelő és gyenge fényviszonyok mellett!
- (ii) A résztvevők a szimulációs szemüvegekkel olvassanak eltérő betűtípusokkal és betűmérettel nyomtatott újságokat/könyveket/folyóiratokat:
 - a) gyenge fényviszonyok mellett.

b) Megfelelő megvilágítás mellett.

c) Kézi nagyító használatával.

d) A 3. számú szimulációs szemüveggel (baloldali látótérkiesés) olvassunk egy könyv egyik lapját vagy egy újságcikket, stb.! Ekkor folyamatosan kell tudnunk olvasni!

Ezután a 2. számú szimulációs szemüveggel (jobboldali látótérkiesés) próbáljuk meg ugyanazt a lapot vagy cikket elolvasni. Ezzel a szemüveggel nehézségek tapasztalhatók. A nehézségek leküzdéséhez fordítsuk a könyvet fejjel lefelé, az olvasási irány pedig legyen jobbról balra! A gyakorlat után folyékony(abb)an megy az olvasás.

(iii) Aláíró keret használata mellett gyakoroljuk az írást, írjunk egy rövid levelet, üzenetet, vagy bevásárló listát:

a) ceruzával

b) golyóstollal.

c) filctollal

Először gyenge, majd megfelelő fényviszonyok mellett végezzük a gyakorlatokat. A fényviszonyok könnyedén változtathatók: A gyenge fényviszonyokhoz kapcsoljuk le a világítást és húzzuk be a függönyt, míg a megfelelő megvilágításhoz kapcsoljuk fel a lámpát és húzzuk el a függönyöket. A helyi világítás, például olvasólámpa használatával még tovább lehet javítani a fényviszonyokon és segíteni a tényleges látást.

4. Kommunikáció

Osszuk a résztvevőket 6-8 fős csoportokba úgy, hogy többségük viseljen valamilyen szimulációs szemüveget! Bízassuk őket arra, hogy beszéljék meg az általuk tapasztaltakat! A feladat segíteni fog rávilágítani a gyengén- vagy aliglátók kommunikációs nehézségeire, és arra, hogy milyen fontos szerepe van a testbeszédnek / non-verbális kommunikációnak, amit a látássérültek igen gyakran nem észlelnek, így ennek hiánya kommunikációs nehézségekhez, olykor a párbeszéd megszakadásához vezethet.

A 2. számú szemüveget viselő a jobb oldalán, míg a 3. számú szemüveget hordó résztvevő a bal oldalról jövő kommunikációt próbálja ki!

A gyakorlatos során érdemes kipróbálni mind a látássérült, mind a segítő szerepét, és minél több fajta látássérültséget szimuláló szemüveget!

A szemüvegek használata során – a konkrét igények és adottságok függvényében - egyéb gyakorlatok és feladatok is kialakíthatók.

SEM A SZIMULÁCIÓS SZEMÜVEGEK GYÁRTÓJA, SEM AZOK FORGALMAZÓJA NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET A SZEMÜVEGEK HASZNÁLATÁBÓL ADÓDÓ BÁRMILYEN KÖVETKEZMÉNYÉRT.