



Centrum Mikrochirurgii Oka Laser
klinika Prof Jerzego Szaflika

Szansa na samodzielność - rehabilitacja wzrokowa, produkty dla osób słabowidzących i niewidomych.

A chance for independence - visual rehabilitation training, and products for visually impaired.

Autor: Sława Borowska

Centrum Mikrochirurgii Oka Laser Klinika prof. Jerzego Szaflika



Wiele schorzeń oczu wiąże się z pogorszeniem lub utratą widzenia. Pacjenci stają przed nową sytuacją, gdy nie mogą posługiwać się wzrokiem w dotychczasowym zakresie. Wiąże się to z koniecznością zmiany zawodu, ograniczeniem funkcjonowania, a czasami pomocą osób trzecich w codziennych czynnościach. Często proces utraty widzenia rozciągnięty jest w czasie. Jest to właściwy czas, aby przygotować na to pacjenta zarówno przez pomoc psychologiczną jak i nauczyć stopniowo radzenia sobie w nowych warunkach. Pomoc taka możliwa jest stacjonarnie w Poradni Polskiego Związku Niewidomych lub w ramach turnusów rehabilitacyjnych w specjalnych ośrodkach.

Pomoc uzyskiwana w Poradni PZN

Rehabilitacja wzrokowa prowadzona przez psychologa, terapeutę widzenia, instruktora orientacji przestrzennej czy instruktora czynności życia codziennego zaczyna się od ustalenia indywidualnych potrzeb pacjenta i obejmuje:

1. **Usprawnienie widzenia tak, aby do oka docierało jak najwięcej informacji** poprzez właściwe użycie światła, kontrastu, barw, dobór pomocy optycznych (specjalistyczne programy komputerowe, powiększalniki komputerowe, lupy elektroniczne, telefony komórkowe dla niewidomych, a także proste przedmioty codziennego użytku jak: zegarki mówiące i brajlowskie, telefony stacjonarne z dużymi, czytelnymi klawiszami, laski dla niewidomych, mówiące termometry i nieoptycznych (filtry poprawiające kontrast, oświetlenie, powiększalniki, odpowiedni krój czcionki, kontrastowe tło).
2. **Usprawnienie orientacji przestrzennej** - samodzielnego, skutecznego i bezpiecznego poruszania się, docierania do celu przy pomocy pozostałych zmysłów i przy stosowaniu specjalnych technik. Także oddziaływanie na psychikę: zmotywowanie do podjęcia wysiłku, przełamanie obaw, strachu, lęku.
3. **Usprawnienie czynności życia codziennego**, zwiększenie samodzielności i bezpieczeństwa z użyciem technik bezwzrokowych.
4. **Wsparcie psychologiczne** w celu zredukowania stresu w związku z pojawieniem się znacznej dysfunkcji wzroku, jej pogłębianiem, czy całkowitą utratą wzroku. Zmotywowanie osoby do działania w nowej, trudnej sytuacji. Pomoc w odnalezieniu od nowa sensu życia, akceptacji ograniczeń, czy ślepoty wraz z jej następstwami oraz zachęcenie do nauczenia nowych umiejętności.
5. **Naukę nowych sposobów komunikacji z użyciem komputerów** i innych urządzeń elektronicznych z programami odczytu ekranu, syntezatora mowy, programami powiększającymi, naukę pisania i czytania brajlem.

W PZN prowadzone są szkolenia, których celem jest usamodzielnienie i poprawa mobilności osób, niewidomych i słabowidzących, zwiększenie możliwości komunikowania się i dostępu do informacji, a w szerszej perspektywie zapobieganie wykluczeniu społeczno-zawodowemu. Szkolenia obejmują:

- **Zajęcia z orientacji przestrzennej** - wpływają na poprawę techniki bezpiecznego poruszania się, w tym także z białą laską i psem przewodnikiem, realizowane są one w miejscu zamieszkania, co ma ogromny wpływ na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa i samodzielności.

- **Kursy komputerowe oraz warsztaty z zastosowania nowych technologii bezwzrokowej obsługi komputera i smartfona** - pozwalają na zdobycie umiejętności niezbędnych na wielu stanowiskach pracy, na podniesienie kwalifikacji, poprawę skuteczności w zdobywaniu informacji, usprawnienie komunikowania się i załatwiania bieżących spraw, poszerzanie zainteresowań.

- Równolegle oferowane, niezbędne **wsparcie w dostosowaniu posiadanego sprzętu komputerowego** do własnych potrzeb oraz poradnictwo w zakresie jego doboru i zakupu.

- **Zajęcia z wykonywania codziennych czynności** - są okazją do udoskonalenia posiadanych umiejętności, a także zdobycia nowych, niezbędnych w prowadzeniu domu.

- **Pomoc asystenta** - bardzo ułatwia załatwianie codziennych pilnych spraw, takich jak np. wizyta w urzędzie, pomoc w wypełnianiu dokumentów.

- **Pracę z psychologiem** - przyczyni się do podniesienia wiary we własne możliwości i kompetencje, a także pomoże w podtrzymaniu motywacji do dalszego usamodzielniania się.

- **Pomoc prawną** - w zakresie składania dokumentów o zasiłki czy rentę oraz doradztwo w wyborze szkoły lub zawodu.

- **Wskazówki stylistki dotyczące dbania o wygląd** - pomagają w budowaniu pewności siebie, poczucia własnej wartości, atrakcyjności i samoakceptacji.

Jako lekarze, angażujemy się przede wszystkim w ratowanie wzroku pacjentów, planujemy kolejne iniekcje, peelingi, fotokoagulacje. Walczymy o każdą literę w teście Snellena, o proste linie, o przyłożoną siatkówkę bez płynu.

Jednak pacjentom radykalnie zmienia się życie na skutek pogorszenia lub utraty wzroku. Nasze wskazówki i rekomendacje mają niebagatelny wpływ na ich postrzeganie choroby i radzenie sobie z nią.

Co my, okuliści, możemy zrobić, by wesprzeć pacjentów w trudnej sytuacji pogarszającego się wzroku i ślepoty?

Co najważniejsze - możemy pomóc im przeformułować ich przekonania dotyczące choroby i sytuacji, w której się znaleźli - z dramatu, tragedii i końca ich życia, na wyzwanie - okoliczności, z którymi można dalej żyć, rozwijać się, i spełniać.

Warto także przeprowadzić rozmowę z pacjentem, mającą na celu edukację w zakresie zmian w podstawowych obszarach życia, które prawdopodobnie nastąpią i sposobów, w jaki mogą sobie pomóc.

Kluczowe dla dobrego funkcjonowania psycho-emocjonalnego jest wsparcie społeczne. Bliscy osoby tracącej wzrok także przeżywają zmianę dotychczasowego życia, odczuwają związane z tym emocje i mają własne potrzeby. Bardzo ważne jest, by komunikacja pomiędzy pacjentem a jego bliskimi była jak najbardziej otwarta, by każdy znalazł nowe, optymalne miejsce dla siebie oraz by potrzeby pacjenta były rozumiane i realizowane. Pacjent potrzebuje także jasno komunikować swoje ograniczenia, ponieważ inni nie zawsze zdają sobie sprawę z ich skali. W ten sposób, radząc sobie z adaptacją do nowej sytuacji razem, członkowie rodziny mogą zapewnić sobie nawzajem wsparcie. W niektórych przypadkach konieczna być może terapia systemowa (terapia rodziny), która pomoże w pracy nad relacjami.

Wsparcie społeczne może się przejawiać także przez grupy, do których pacjent może dołączyć, w tym:

- grupy zorganizowane dookoła pasji, zainteresowań - obecnych już w życiu pacjenta lub nowych. Ciekawą formą jest arteterapia, w tym muzykoterapia i rzeźbienie. Regularne spotkania grup arteterapeutycznych mogą przynosić redukcję napięcia, poczucie wspólnoty, obniżenie ogólnego poziomu lęku i wzrost kreatywności.
- grupy wsparcia dla osób tracących wzrok.

Wsparciem dla pacjenta może być także rekomendowanie twórczości osób, które są niewidome a odniosły sukces. Słuchanie podcastów bądź czytanie biografii takich osób może stanowić inspirację i być źródłem nadziei.

W obszarze rozwoju zawodowego, warto aby pacjent przemyślał, czy i w jaki sposób może w dalszym ciągu realizować swoje dotychczasowe zadania i pracować. Jeżeli obecna praca nie może być wykonywana w sytuacji pogorszenia lub utraty wzroku - jak pacjent może wykorzystać umiejętności, które posiada, aby znaleźć nową pracę? Ważne jest także to, co pacjent uważa na temat swojej ślepoty - czy dostrzega w niej, oprócz ograniczeń, również potencjalny atut, np. przez wyjątkowo wyostrzone pozostałe zmysły lub być może unikalne podejście do życia wykształcone pod wpływem trudnych przeżyć? Próbowanie nowych aktywności może być źródłem odkryć i satysfakcji, a także okazją do wyspecjalizowania się w nowej dziedzinie.

Powinniśmy także zachęcać pacjentów do kształcenia cierpliwości względem nich samych, aby dawali sobie czas na adaptację, wprowadzali stopniowe zmiany i byli w większym stopniu odporni na frustrację.

Osoby z niepełnosprawnościami mają szanse na ciekawe, spełnione życie, a obecne czasy umożliwiają adaptację do nowych możliwości poprzez techniczne, psychologiczne i społeczne rozwiązania.

Bibliografia

1. Arteterapia jako metoda profesjonalnej pomocy chorym na nowotwory
Article in *Contemporary Oncology / Współczesna Onkologia* · January 2008
Maja Stańko-Kaczmarek
2. **Wsparcie społeczne w sytuacji utraty wzroku w dorosłości** Dyskursy pedagogiki specjalnej Nr 30/2018 Disability. Discourses of special education No. 30/2018 Kornelia Czerwińska Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie
3. Wsparcie jako element rehabilitacji kompleksowej osób z niepełnosprawnością Rutkowska Elżbieta Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania. Nr III/2012(4)
4. Polski Związek Niewidomych pzn.org.pl

