

Priručnik za instruktore orijentacije i mobiliteta slijepih osoba

Sarajevo, juni 2015.godine

Priručnik za instruktore orijentacije i mobiliteta slijepih osoba

U nastavku slijedi deset jednostavnih i jasnih pravila koja ohrabruju osobe bez oštećenja vida da se osjećaju ugodno sa slijepim osobama. Istovremeno slijepim osobama pomažu da pomognu svojim sugovornicima, saradnicima ili osobama s kojima se susreću, ali i da se sami osjećaju ugodno.

1. Ja sam normalna osoba, samo sam slijep. Ne trebaš podizati svoj glas ili mi se obraćati kao djetetu. Ne moraš pitati osobu sa mnom šta ja želim. Slobodno mene pitaj.
2. Možda koristim bijeli štap ili imam psa vodiča da mi pomažu pri kretanju, a možda te upitam da mi pomogneš pri kretanju. Pusti mene da odlučim, I molim te nemoj grabiti moju ruku, pusti me da ja uzmem tvoju. Zaostajaću pola koraka iza tebe da savladam prepreke.
3. Želim da znam ko je u sobi sa mnom. Pričaj kada kročiš u sobu. Upoznaj me sa drugima, uključujući djecu i reci mi da li su tu mačka ili pas. Ako smo u grupi od tri ili više, kada mi se obraćaš, ili mi stavi ruku na rame, ili mi se obrati imenom. Kada napuštaš ili dolaziš u društvo, reci. Može se desiti da ja nastavim pričati, a ti si već otišao.
4. Vrata od sobe ili auta koja su djelomično otvorena, meni predstavljaju opasnost.
5. Za ručkom, nemam nikakvih problema sa korištenjem pribora za jelo, samo mi reci šta je ispred mene na stolu I tanjiru.
6. Nemoj izbjegavati riječi kao što su vidjeti ili gledati. Ja ih također koristim. Uvijek mi je drago da te vidim.
7. Ne želim sažaljenje. Takođe, nemoj mi pričati o “divnim stvarima” koje sljepoća nosi sa sobom. Moja čula mirisa, dodira ili sluha se nisu popravila kada sam oslijepio. Samo se na njih više oslanjam, i zbog toga na taj način bolje koristim ista čula nego ti.
8. Ukoliko sam tvoj gost, pokaži mi kupatilo, ormar, pa i prekidače za svjetlo. Želim da znam gdje se uključuje svjetlo. Ukoliko sam tvoj gost, pokaži mi raspored, prostor. Bolje se osjećam u prostoru kojeg poznajem, o kojem imam predstavu.
9. Mogu razgovarati o sljepoći s tobom ako si znatiželjan, ali je to meni već stara priča. Imam i ja drugih interesa kao i ti.
10. Nemoj misliti o meni prvenstveno kao o osobi koja je slijepa. Ja sam samo obična osoba kojoj se zadesilo da bude slijepa.

Predgovor

Priručnik koji imate pred sobom, rezultat je projekta koji Udruženje slijepih Kantona Sarajevo realizira u partnerstvu sa Udruženjem slijepih Štokholm i Gotland Lan, u periodu 2015.-2017., a koji je finansiran od strane SIDA, posredstvom organizacije MyRight iz Švedske.

Ovaj priručnik namijenjen je instruktorima orijentacije i mobiliteta. Pored teorijskog dijela koji se tiče orijentacije i mobiliteta, ovaj priručnik sadrži i poglavlja u kojima su detaljno opisane tehnike korištenja bijelog štapa, ali i informacije o orijentirima, o tome kako odrediti najpouzdanije orijentire, na koji način osposobiti slijepu osobu da se kreće u polukomplikovanim i komplikovanim zonama, i sl. Priručnik također sadrži i poglavlje o načinima koje tim za mobilitet, ili instruktori sami, mogu koristiti kako bi slijepu osobu motivirali da se samostalno kreće. Ovo smatramo posebno važnim aspektom cjelokupnog procesa obuke za mobilitet, budući da slijepo osobe zbog osjećaja srama i straha, često odbijaju pristupiti obuci za mobilitet.

Važno je napomenuti da je osposobljavanje za samostalno kretanje dugotrajan i složen proces, te da je teško pronaći odgovore na sva pitanja o orijentaciji i mobilitetu, što nam naposljetku i nije bila namjera. Nasuprot tome, namjera nam je da instruktorima mobiliteta pružimo osnovne smjernice koje će, nadamo se, dovesti do osposobljavanja brojnih slijepih osoba za samostalno kretanje, a budući da će se zasigurno, tokom obuke, pred brojnim instruktorima pojaviti nepredviđene situacije, ostavljamo instruktorima da se oslone na vlastitu intuiciju, stručnost i empatiju, kako bi našli najbolja moguća rješenja kao izlaz iz pomenutih situacija.

Na kraju, treba naglasiti i to da postoji više načina kretanja slijepih osoba (kretanje uz pomoć videćeg asistenta, kretanje uz pomoć bijelog štapa, psa vodiča, te kretanje potpomognuto elektronskim pomagalima nove generacije), te iako će u priručniku biti govora o svim oblicima mobiliteta slijepih osoba, mi ćemo se fokusirati isključivo na osposobljavanje slijepih osoba za kretanje uz korištenje bijelog štapa.

Uvod: O orijentaciji i kretanju;

Orijentacija i mobilitet (stari naziv – peripatologija) je nauka i vještina obučavanja osoba oštećenog vida za sigurno, samostalno i učinkovito kretanje (Mršić, 1995). Naziv orijentacija i mobilitet su pojmovi koji su nastali u anglosaksonskom govornom području. Izraz orijentacija i mobilitet sadrže dva osnovna pojma koji u svom korijenu, prema (Hornby, 2000) imaju slijedeće značenje: orientate – „exactly determinate the position“, odnosno „tačno odrediti položaj“ i mobile – „moving, easily and quickly from place to place“, odnosno „kretati se lako i brzo s jednog mjesta na drugo“. Orijentacija i mobilitet je rehabilitacijska disciplina koju uz interdisciplinarnu naučnu dimenziju, određuju posebni vidovi praktičnog rada u skladu sa određenim metodskim postupcima, odgovarajućim tehnikama, karakterističnim individualnim pristupom osobi oštećena vida koja ima objektivnu potrebu, psihofizičke mogućnosti i želju da se osposobi za sigurno, samostalno i učinkovito kretanje i postane nezavisna od pomoći videćih, na svoju vlastitu korist i uopšte na korist čitavog društva. Orijentacija i mobilitet svojim rezultatima (socijalnom dimenzijom), predstavlja određeni nivo civilizacijskog postignuća neke zajednice, sredine ili naroda (Mršić, 1995). Orijentacija i mobilitet se često puta opisuje kao "znate gdje ste, znate gdje želite ići i znate kako doći tamo". Pod pojmom orijentacije podrazumjeva se proces iskorištavanja senzornih podataka radi utvrđivanja položaja u prostoru i odnosa prema predmetima u okolini važnim za orijentaciju. Drugim riječima, orijentacija je znanje o tome gdje smo i zahtijeva sposobnost zapažanja i pamćenja mjesta i predmeta važnih za snalaženje u određenoj sredini te sposobnost utvrđivanja prostornih odnosa među njima (Zovko, 1994). Kay (1999), definiše orijentaciju kao "svijest o trenutnom položaju u prostoru, određivanje prostora i kretanje kroz njega". Prema Stanimiroviću (1997) orijentacija se definiše kao proces korištenja preostalih čula kako bi se shvatila i utvrdila pozicija osobe i odnos prema ostalim, važnim objektima koji se nalaze u okolini. Lowenfeld (1973) smatra da sposobnost i vještina pokreta ima dvije komponente: jedna je mentalna organizacija, a druga je fizičko kretanje. Mentalna organizacija je definisana kao sposobnost pojedinca da prepozna svoju okolinu, vremenski i prostorni odnos prema sebi, a motorička kao kretanje organizma od mjesta do mjesta uz pomoć donjih ekstremiteta. Trening orijentacije treba biti uključen u trening mobiliteta od samog početka. U idealnim slučajevima, slijepu osobu treba obučavati tako da razumije osnovna načela orijentacije na funkcionalnom nivou, pa sve do funkcionisanja slijepice osobe na apstraktnom nivou i da je uz sve to sposobna za učinkovito funkcionisanje u nepoznatom okruženju. Krajnji cilj orijentacije i mobiliteta je omogućiti slijepoj osobi da uđe u svaki prostor, poznati ili nepoznati, i da funkcionira sigurno, učinkovito, graciozno, i neovisno, kombinujući naučene vještine iz orijentacije i iz mobiliteta. Osoba sa vizuelnim poteškoćama mora posjedovati određene vještine prije formalnog treninga orijentacije i mobiliteta, ili ih treba naučiti tokom trenažnog procesa. Funkcionalno razumijevanje će uticati na nivo znanja iz orijentacije i mobiliteta čiji je direktni produkt sticanje samostalnosti (Lowenfeld, 1973).

Neophodni preduslovi koji utiču na proces orijentacije i mobiliteta su:

1. Spoznajni preduslovi koji podrazumijevaju koncept razvoja slike o vlastitom tijelu, okolina, prostorni i vremenski odnosi, mišljenje, rješavanje problema, odlučivanje, primjena preostalih osjetila.
2. Psihomotorni preduslovi koji podrazumijevaju balans i koordinaciju, držanje tijela i hodanje sposobnost održavanja pravolinijskog hodanja, spretnost, izdržljivost.
3. Emocionalni preduslovi koji podrazumijevaju stav, motivaciju, vrijednost, samopouzdanje (Hill, Ponder, 1997).

Orijentacija je proces uspostavljanja jedinstvenog stava i odnosa prema značajnim objektima u jednom okruženju. Za slijepu osobu, sposobnost percipiranja svoje okoline je rezultat koncentracije i prakse u razdoblju treninga. Neka istraživanja pokazuju da ključnu

ulogu za uspjeh u orijentaciji igra psihološko razumijevanje određenih pojmova i relacija. Osobe koje tek počinju sa treningom orijentacije i mobiliteta su obično, prije toga bile prezaštićene i imaju veoma malo iskustva vezanog za samostalno kretanje, a bez dobrog iskustva i dobrih orijentacijskih vještina kretanje slijepe osobe predstavlja samo „prazno hodanje“. Orijentacija daje smisao kretanju slijepe osobe (Zovko, 1994).

Za učenje orijentacije i mobiliteta veoma je značajno raditi na principu „one-to-one“, odnosno instruktor – učenik (Trnovec, 2000). Prije samog početka učenja orijentacije slijepe osobe neophodno je da ista ima izgrađen koncept i sliku o sebi tj. body image – svijest i znanje o dijelovima tijela, o mogućnostima njihovog pokreta i funkcija. Potrebno je da slijepa osoba ima stanovito znanje o okolini i da razumije relacije vlastitog tijela u odnosu na okolinu. Još jedna sposobnost koja je neophodan preduslov za orijentaciju je vještina neovisnih pokreta tj. održavanje pravolinijskog kretanja, praćenje krivina i svih ostalih promjena u nivelaciji terena. Proces orijentacije zahtijeva da slijepe osobe budu sposobne za integriranje svih osjetilnih podataka koje primaju iz okoline. Da bi ovaj proces bio realizovan neophodno je da slijepe osobe imaju dobro razvijene perceptivne sisteme. Treba naglasiti da se trening orijentacije i mobiliteta može provoditi i sa slabovidnim osobama. Prvi korak u provođenju treniranja orijentacije i mobiliteta za slabovidne osobe jeste da se pojedinac nauči da pravilno koristi preostali vid bez pomagala. Slabovidne osobe trebaju razviti nekoliko sposobnosti (skeniranje, prepoznavanje i praćenje) kako bi što efikasnije koristile preostali vid. Ovaj proces nekad može biti spor, mukotrpan i frustrirajući, ali samim njegovim savladavanjem slabovidne osobe postaju izuzetno efikasne na području samostalne orijentacije i mobiliteta (Jose, 1997).

Pored raznih preduslova za uspješnost orijentacije navodi se i uspješnost u psihičkom i fizičkom procesu. Na primjer, instruktor orijentacije i mobiliteta mora uzeti u obzir ako je mentalni status osobe na takvom nivou, da ne može na zadovoljavajućem nivou koristiti kognitivne procese. Osobe sa teškoćama u intelektualnom razvoju, sa stanovitim lezijama mozga, duševnim oboljenjima, ili bilo kojim drugim poteškoćama koje utiču na spoznajni proces ne mogu se u potpunosti osamostaliti u procesu orijentacije (Zovko, 1994). Ali ipak, kako navode (Pogrud i sur, 1998), osobe sa kombinovanim smetnjama uglavnom zahtijevaju iste principe orijentacije i mobiliteta kao i ostale slijepe osobe, bez dodatnih smetnji. Jedina razlika je u drugačijem pristupu, tempu napredovanja i drugačijem rasporedu vještina.

Tri osnovna načela orijentacije su:

1. Gdje sam?
2. Gdje je moj cilj?
3. Kako doći do njega? (Hill i Ponder 1997).

Poglavlje 1: Historijat mobiliteta;

Rana istraživanja i eksperimente iz područja orijentacije i mobiliteta (stari naziv – peripatologija), još daleke 1872. godine, provodi H. Hanks Levy sa osnovnim tehnikama bijelog štapa. Tek 1929. godine, osnivanjem američke škole pasa vodiča u Nashvilleu, Tennessee, ova oblast nastavlja sa svojim razvojem, a već 1930. godine, na inicijativu Internacionalnog Lions Kluba se javljaju prve ozbiljnije inicijative za usvajanje zakona o pravima pješaka koji koriste bijeli štap, kojim im se dodjeljuje pravo prvenstva pri prelasku ulice (Blasch i Stuckey, 1995; Bledsoe, 1997 ; Weiner i Siffermann, 1997). Nakon toga, 1940. godine došlo je do konkretnije saradnje među instruktorima orijentacije i mobiliteta, jer nakon početka Drugog svjetskog rata javio se veći broj slijepih osoba (vojnika), kojima je bila potrebna njihova pomoć nakon povratka kući. Zahvaljujući velikim naporima osoblja američke vojne bolnice, organizacije veterana i Hines rehabilitacijskog centra, organizovani program orijentacije i mobiliteta je počeo da funkcioniše. Programom orijentacije i mobiliteta su osposobljavane odrasle osobe sa funkcionalnim gubitkom vida da se samostalno mogu kretati u svom okruženju uz pomoć naučenih vještina (Weiner i Siffermann, 1997).

Sredinom i krajem 1950-ih, se javljaju inicijative da se uspostave profesionalni standardi u novom području orijentacije i mobiliteta. Američka Asocijacija slijepih je 1959. godine poslala zahtjev Univerzitetu za pokretanje programa obuke za instruktore orijentacije i mobiliteta, koji je i prvi puta pokrenut 1960. godine (Weiner i Siffermann, 1997). Kasnije, 1990. godine kroz zakonodavne akte proširena su prava slijepih osoba koje koriste bijeli štap, čime je omogućena veća pokretljivost i samostalnost slijepih osoba (Bischof, 2008).

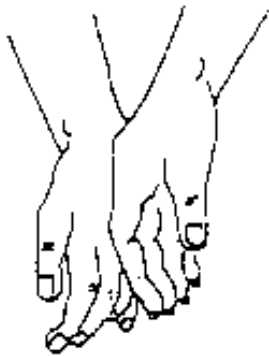
Na početku, program orijentacije i mobiliteta je bio prvenstveno namijenjen odraslim osobama, odnosno, za rehabilitaciju vojnika koji su izgubili vid u Drugom svjetskom ratu. (Geruschat i Smith, 1997). Početkom 1960-ih, došlo je do stanovitih pomaka u razvoju ideje o razvijanju programa orijentacije i mobiliteta za djecu, a već 1966. godine usvojen je prvi univerzitetski program za obuku instruktora orijentacije i mobiliteta za rad sa djecom sa vizuelnim poteškoćama. U toj godini su se počeli realizovati programi na Florida State University i na San Francisco State University (Weiner i Siffermann, 1997). Iako je uključivanje djece sa vizuelnim poteškoćama u opšti obrazovni proces počelo još sredinom 1950-ih, pružanje podrške iz rehabilitacijskih oblasti, gdje se ubraja i orijentacija i mobilitet, nije zaživio do 1960. godine (Hatlen, 1990). Ovaj trend se nastavlja do 1975. godine, od kada se počinje realizovati ovaj program uz dodatnu podršku, a 1997. godine, programirano vježbanje orijentacije i mobiliteta u školama je značajnije prihvaćeno (Curry i Hatlen, 1987).

Poglavlje 2: Metode kretanja slijepih osoba

Orijentaciju i mobilitet možemo podijeliti na četiri osnovne metode kretanja slijepih osoba, i to: kretanje uz pomoć videćeg vodiča, kretanje pomoću bijelog štapa, kretanje uz pomoć psa vodiča i kretanje pomoću električnih pomagala.

Kretanje uz pomoć videćeg vodiča

Svaka od navedenih metoda ima precizno definirane tehnike, sredstva i postupke, pa je za njihovo usvajanje potrebno ispuniti određene uslove. Tako je za uspješno kretanje uz pomoć videćeg vodiča potrebna edukacija i slijepo osobe i videćeg vodiča. Nije dakle dovoljno htjeti pomoći, nego treba znati i kako pomoći Slijepoj osobi. Ispravan je postupak da slijepoj osobi ponudimo pomoć pri prelasku preko ulice, pa ako je osoba prihvati, onda vanjskim dijelom naše šake dodirujemo vanjski dio šake slijepo osobe (slika 1), nakon čega će ona, ako je za to osposobljena povući svoju ruku uz našu i lagano nas uhvatiti iznad lakta (slika 2), pa tek tada treba početi kretanje tako da slijepa osoba iza videće u kretanju zaostaje pola koraka (Mršić, 1995).



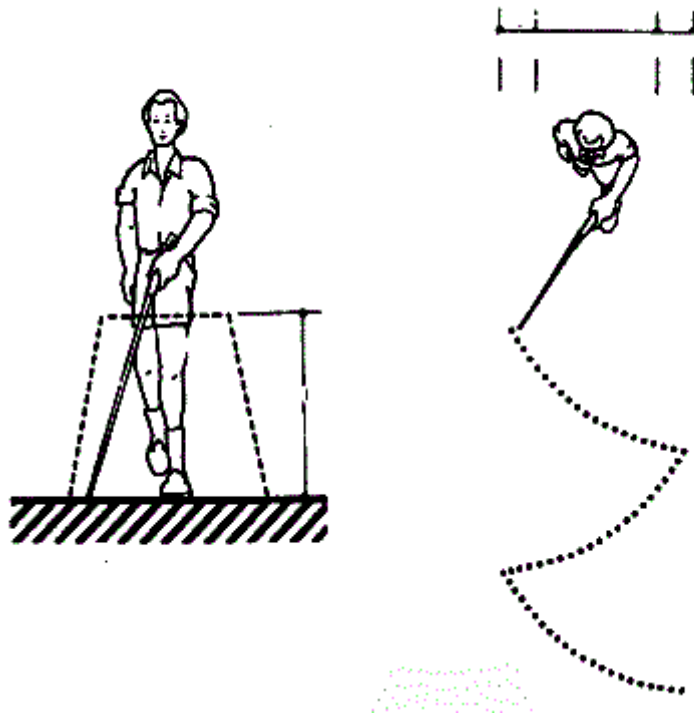
Slika 1. Incijalni kontakt



Slika 2. Osnovni hvat

Kretanje uz pomoć bijelog štapa

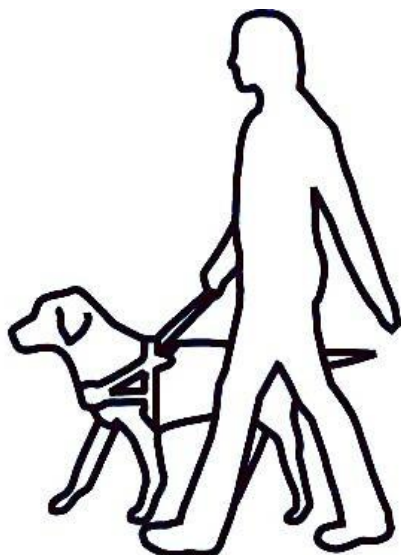
Štap slijepom čovjeku služi kao produžena ruka. Kad on štapom dotakne prepreku na putu svog kretanja on ima vremena zaustaviti se i izbjeći spoticanje te eventualnu ozljedu. Ima više vrsta štapova za slijepo kao što su: standardni, sklopivi, teleskopski itd. Štap mora odgovarati visini slijepo osobe tako da doseže do prsne kosti. Kretanje pomoću štapa nije tako jednostavno kako se to na prvi pogled misli, pa tehnikom njegove upotrebe treba postepeno ovladavati sistematičnim vježbanjem uz pomoć stručnjaka za orijentaciju i mobilitet. Među tehnikama upotrebe štapa najčešće se spominju tehnike klizanja (slika 3), dijagonalna, tehnika jednostrukog i dvostrukog dodira i slično. Osnovni nedostatak štapa je u tome što on ne štiti gornje dijelove korisnikova tijela, zbog čega se u kombinaciji sa štapom koriste elektronska pomagala, koja upozoravaju na prepreke na putu na većoj udaljenosti i na neki način pružaju zaštitu cijelom tijelu, a posebno gornjim dijelovima koje štap ne štiti. (Mršić, 1995).



Slika 3. Klizna tehnika

Kretanje uz pomoć psa vodiča

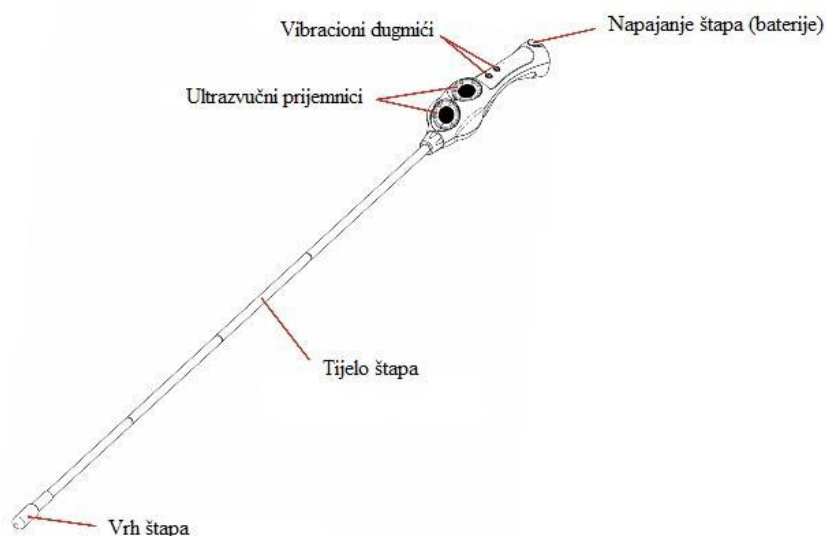
U ovom slučaju osoba oštećena vida kreće se zajedno sa školovanim psom. Pri tome se aktivno koristi ličnim znanjem i vještinama orijentacije kontrolišući prostor, svoj položaj u odnosu na prostor te prometnu dinamiku koju susreće u kretanju. Uz to se oslanja na znanje i sposobnosti psa koji djeluje zaštitno izbjegavajući rizične situacije uprkos pogrešno izdatoj naredbi. Za takvu vrstu kretanja treba zadovoljiti minimum zadatih pretpostavki. To znači da treba imati školovanog psa i želju ne samo da se sa psom kreće već i da se svakodnevno o njemu brine. Psi koji se odabiru i školuju za ovaj zadatak spadaju u grupu radnih pasa. Svojom fizičkom masom preko orme (povodca) omogućavaju dovoljan broj informacijama osobi koju vode a da pri tome svojim dimenzijama zauzimaju veoma malo mjesta što je posebno važno u situacijama suženog prostora ili u situacijama kad osoba boravi neko vrijeme u zatvorenom prostoru izvan stana, kada je nužno psa smjestiti uz stolicu na kojoj slijepa osoba sjedi ili pod sto, da ne bi smetao osobi koja ga koristi, a ni drugim osobama sa kojima u tom trenutku slijepa osoba dijeli određeni prostor. Kretanje sa psom traži od osobe oštećena vida aktivno sudjelovanje u kretanju. Čovjek je taj koji zna kuda treba ići kojim putem i da li će se usput sa određenim razlogom zaustavljati ili čak skretati sa glavne trase da bi stigao do odredišta. Pri tome osoba koju pas vodi mora poznavati i vladati psom i prostorom kojim se kreće, što znači da se mora znati apsolutno dobro orijentisati i istovremeno fizički izdržati tempo kretanja koji pas nameće te odgovarajućim komandama, obuzdavati i usmjeravati psa. Pas se ne smije posmatrati isključivo kao pomagalo, već ga treba u kontekstu porodice smatrati ravnopravnim članom koji uz svoje obaveze ima i određena prava. (Mršić, 1995).



Slika 4. Pas vodič

Kretanje uz pomoć elektroničkih pomagala

Ovih pomagala ima više vrsta mada se u praksi vrlo rijetko susreću zbog više razloga. Sva dosadašnja elektronička pomagala zasnivaju se i funkcionišu na načelu emitovanja visokofrekventnih radio valova koji se nakon toga reflektovani od prepreke prihvataju preko prijemnika i provode u zvučni ili mehanički signal kako bi korisnik takvog pomagala spoznao približnu veličinu, položaj i udaljenost prepreke na koju u kretanju nailazi (princip kretanja slijepog miša tj. ultrazvučni štap). Takva se pomagala susreću pod različitim komercijalnim nazivima. Mogu imati poseban oblik i dimenzije, a mogu zadržati klasičan izgled bijelog štapa (Mršić, 1995). Jedno od takvih pomagala je i ultrazvučni štap (slika 5), koji je zadržao sve dijelove klasičnog bijelog štapa, a drška je modificirana i kod ovog štapa ona ima dva ultrazvučna prijemnika koji primljeni signal, vraćen od prepreke koja se na lazi na putu, šalju do dva vibraciona dugmića koja slijepu osobu taktilnim putem obavještavaju o postojanju prepreke u njihovoj neposrednoj blizini.



Slika 5. Ultrazvučni štap

Zbog dosadašnje, a i današnje zapostavljenosti sadržaja orijentacije i mobiliteta u programima edukacije i rehabilitacije slijepih te su osobe u našim prilikama i nakon završetka sistematske obuke ostale nedovoljno osposobljene za orijentaciju i samostalno kretanje u prostoru. Zbog toga su se otežano uključivale u otvorena zanimanja i uglavnom su se zapošljavale u ustanovama i organizacijama namijenjenim toj populaciji. Osim toga, teže su ostvarivale vezu sa radnom i socijalnom okolinom videćih ljudi, zbog čega su najčešće ostajale na rubovima realnih životnih situacija i trajno bile predmetom socijalne brige društva u kojem su živjele. (Mršić, 1995).

Poglavlje 3: Vrste štapova i kugli; Određivanje štapa prema visini korisnika.

Da bi slijepa osoba imala maksimalnu korist od bijelog štapa neophodno je da joj taj štap odgovara. Visina štapa se mora prilagoditi visini osobe koja ga koristi. Pravilo je da je odgovarajući štap ako kraj njegove drške dostiže do prsne kosti osobe koja će ga koristiti. Svako nepoštivanje ovog pravila otežava osobi pravovremeno lociranje prepreke i mogućnost povrede se povećava.

Postoji nekoliko vrsta bijelih štapova i to: jednodjelni štap, sklopivi štap, štap na sklapanje (rasklopivi), štap na razvlačenje (teleskopski), laserski štap, štap hodalice. Svi ovi štapovi uz poštivanje pravila su veoma kvalitetna pomagala za samostalno kretanje slijepih osoba.

Štapovi se sastoje od tri osnovna dijela drška, tijelo i vrh (kugla) štapa. Kugle mogu biti izrađene od različitih materijala (plastike, metala, keramike...), a mogu biti i različitih oblika u zavisnosti od vrste terena, vremenskih uslova i vrhovi mogu biti okruglog, valjkastog oblika, oblika velike lopte (r: 30mm za snijeg), oblika diska i puno različitih oblika za različite namjene. Vrhovi mogu biti statični i pokretljivi. Od svih ovih modela i izvedbi najbitnije je da kompletan bijeli štap odgovara njegovom vlasniku i da ga usvakom trenutku na što sigurniji i bezbjedniji način dovede do cilja.

Poglavlje 4: Motivacija kao ključni elemenat procesa obuke za samostalno kretanje

Praksa je pokazala da slijepo osobe u pravilu ne vjeruju da će im korištenje bijelog štapa mnogo olakšati svakodnevicu i ove se osobe uglavnom oslanjaju na pomoć druge osobe pri kretanju. Čak i ako osoba živi sama i nema mogućnost da obezbijedi pomoć pri kretanju, korištenje bijelog štapa se uglavnom ne uzima u razmatranje.

Slijepo osobe odbijaju pristupiti obuci za mobilitet govoreći da im bijeli štap ne treba, da svoje kretanje mogu organizirati i na drugi način, da je okruženje nesigurno i sl.

Međutim, u pozadini njihovog odbijanja uglavnom stoje stid i strah da budu prepoznati kao slijepo osobe. Brojne slijepo osobe, koje i nakon dugotrajnih razgovora o potrebi da koriste bijeli štap, nisu pristupile obuci za mobilitet, kažu da će, ukoliko počnu koristiti bijeli štap, biti obilježene, da će ih društvo sažalijevati, pa čak i da će se njihovi bližnji zbog toga okrenuti od njih.

Iz gore navedenih razloga, tim za mobilitet, vođen instruktorom mobiliteta, mora znati da je motiviranost osobe da počne koristiti bijeli štap, ustvari, ključni elemenat svakog procesa obuke za mobilitet. Instruktor mobiliteta mora znati da prvom satu obuke, ponekad, mogu prethoditi bezbrojni sati razgovora sa slijepom osobom, tokom kojih je potrebno slijepoj osobi predočiti sve prednosti koje ima samostalno kretanje u poređenju sa kretanjem koje je potpomognuto od strane neke druge osobe.

Vratimo se na razloge koji rezultiraju odbijanjem slijepo osobe da koristi bijeli štap:

Stid

Iskustva govore da se slijepo osobe stide koristiti bijeli štap, misleći da će njegovim korištenjem samo skrenuti pažnju okoline na sebe, da će ih okolina prepoznati kao slijepo osobe, sažalijevati i zbog sljepoće, odbaciti. Jedan slijepi muškarac u Americi je na svom blogu izjavio kako se stidi svoje supruge i kako je pri svom prvom pokušaju da koristi bijeli štap promašio stepenicu na izlazu iz svoje kuće i pao. Budući da mu se to ranije nikada nije desilo, bijeli štap smatra "glavnim krivcem" za svoju nezgodu. Nadalje, iskustvo druge slijepo osobe, koja je oslijepjela kasnije tokom života, govori da ju je "šok" koji su susjedi doživjeli kada su je prvi put vidjeli sa bijelim štapom u rukama, spriječio da bijeli štap više ikad uzme u ruke.

Slični primjeri stida zbog bijelog štapa susreću se i kod nas, pri čemu treba imati na umu da je u ovim slučajevima stid uvijek rezultat reakcija okoline. U takvim i sličnim situacijama, slijepa osoba u pravilu ne razmišlja o prednostima koje bi za nju korištenje bijelog štapa imalo i odbija ga koristiti da ne bi izazvala sažaljenje okoline.

Zadatak tima za mobilitet, u ovim i sličnim slučajevima, jeste da razgovara sa slijepom osobom, na način da slijepa osoba shvati da kvalitet života pojedinca treba stajati na prvom mjestu, nasuprot mišljenja zajednice. Treba naći načina da se slijepu osobu pita koliko puta su joj članovi zajednice pružili pomoć u kretanju, da li je nekad bila u nemogućnosti da izađe iz kuće, samo zato što u momentu nije imala nikoga da joj pomogne, i sl. Rezultat ovakvih razgovora često jeste da osoba i sama kaže kako joj pomoć pri kretanju doista ne pruža zajednica nego samo neki članovi bliže porodice, poneki prijatelj i sl.

Zadatak tima za mobilitet jeste da slijepoj osobi predoči sve prednosti koje za nju ima korištenje bijelog štapa, a kao polazište razgovora, može se koristiti činjenica da korištenje bijelog štapa stavlja slijepu osobu u nezavisan položaj, omogućavajući joj da se kreće gdje i kad to želi, bez da čeka na pomoć druge osobe.

Strah

Slijepi osobe se uglavnom boje da će ih korištenje bijelog štapa dovesti u poziciju da budu obilježene, da će na sebe skretati poglede i pažnju drugih, s čim se ove osobe u pravilu najteže nose. Nadalje, slijepi osobe strahuju da, čak i ako počnu koristiti bijeli štap, neće biti u mogućnosti doista ići gdje žele, da će se izgubiti i da će zbog toga izgledati bespomoćno. Često navode i da ih u korištenju bijelog štapa sprečava nesigurno okruženje, nepristupačne raskrsnice, ne postojanje zvučne signalizacije, nesavjesni vozači i sl. Nerijetka je pojava da u svom susjedstvu neko primijeti slijepu osobu koja se kreće sama, bez korištenja bijelog štapa, pri čemu postoji realna mogućnost da život osobe bude ozbiljno ugrožen, budući da velika većina ljudi, učesnika u saobraćaju, odmah i ne primijeti da je riječ o slijepoj osobi.

Zadatak tima za mobilitet u ovim slučajevima jeste da razgovara sa slijepom osobom na način da joj predoči koliko je važno da okruženje zna da je osoba koja se kreće slijepa, te da bijeli štap u tome može biti od neprocjenjive koristi. Potrebno je opisati neku od situacija iz svakodnevnog života, navodeći, primjerice, primjer slijepi osobe koja se pokušava kretati sama bez štapa. Treba navesti realne rizike ovakvog kretanja, govoreći o opasnostima da osoba bude neprimijećena, što bi u konačnici moglo biti kobno. Prilikom predočavanja situacija ovog tipa, treba objasniti slijepoj osobi da je čak vrlo poželjno da ljudi u okruženju na osnovu bijelog štapa prepoznaju da se radi o slijepoj osobi, budući da će to rezultirati spremnošću zajednice da osobi pomogne, te da će i učesnici u saobraćaju biti mnogo oprezniji, budući da će im bijeli štap poslati poruku da se radi o slijepoj osobi, te da joj se stoga mora omogućiti sigurno okruženje za kretanje.

Značajan motivirajući faktor koji će slijepoj osobi pomoći da prihvati bijeli štap, mogu biti i iskustva drugih slijepih osoba koje se samostalno kreću, budući da se pokazalo kako pozitivni primjeri najlakše utječu na promjenu pristupa kod osoba koje imaju isti problem. Ukoliko postoji mogućnost, član tima za mobilitet uvijek bi trebala biti i neka slijepa osoba koja se samostalno kreće, budući da će iskustva i neovisnost te osobe biti motivirajući za osobu koja odbija prihvatiti bijeli štap. Bilo bi poželjno da slijepa osoba koja uspješno koristi bijeli štap, u pripremljenoj fazi obuke zamobilitet, prošeta sa osobom koja odbija koristiti štap, te da joj na praktičan način pokaže brojne prednosti koje korištenje štapa ima u odnosu na pomoć druge osobe pri kretanju.

Sve gore navedeno može biti od koristi i kada su u pitanju slijepa djeca koja bi što je ranije moguće, trebala pristupiti obuci za mobilitet. Međutim, pokazalo se da djeca bijeli štap prihvataju mnogo lakše nego odrasli, te da su u pravilu roditelji ti, koji svojim prezaštitničkim odnosom onemogućavaju samostalno kretanje svojoj djeci, govoreći kako to njihovoj djeci ne treba, kako su oni tu za njih i sl. U ovom slučaju, važno je da tim za mobilitet, na načine koji su prethodno navedeni, motivira roditelje da prihvate da njihova djeca počnu koristiti bijeli štap te da im predoči sve prednosti i olakšice koje će neovisno kretanje njihove djece imati kako za djecu, tako i za same roditelje.

Poglavlje 5: Mikro i makro orijentacija

Kako bi se slijep čovjek neometano kretao treba biti u stanju konceptualizirati prostor i svoje mjesto u prostoru i u svakom trenutku biti svjestan svoje pozicije u odnosu na okolinu. Da bi se osoba uopšte kretala mora imati dobro usklađene elemente i mikro i makro orijentacije, koji se odnose na sljedeće činjenice:

- Ako se odnose na kognitivne reprezentacije [mikro i makro]
- Ako se odnosi na trenutnu poziciju i odredište to je makro orijentacija, a slijeđenje staze, raskrsnice, ili orijentira na putu, pripada mikro orijentaciji
- Kako se kretati prema određenom cilju (mikro orijentacija)
- Korištenje percepcija pripada mikro orijentaciji, a ažuriranje tih podataka i praćenje ličnog položaj unutar kognitivne reprezentacije pripada makro orijentaciji.

Razlike između mikro i makro orijentacije najbolje se mogu uočiti na slijedećoj tabeli

Mikro	Makro
Percepcija	Spoznaja
Mobilitet	Orijentacija
Kratkoročna memorija	Dugoročna memorija
Taktilno-kinestetička percepcija	Zvučna i mirisna percepcija
Auditivni orijentiri	Taktilna karta

Taktilno – kinestetički osjet

U prošlosti su taktilno – kinestetički osjeti svodeni na kožne osjete, pa u procesu senzornog učenja nisu dobijali adekvatno mjesto koje im u stvarnosti pripada. Na procesima prijema, prijenosa i obrade taktilnih informacija počivaju taktilne sposobnosti. Taktilne funkcije obuhvataju čitav kompleks funkcija koje se odnose na uočavanje jednostavnih elemenata taktilne senzacije i osjetljivosti i sekvencionalnu analizu i integraciju ovih elemenata u smisaoni obrazac (Golden, 1987; Lević, 1988; Očić, 1988). Taktilno – kinestetičko osjetilo ima veliko značenje u upoznavanju okoline ne samo kod osoba oštećenog vida nego i kod videćih osoba. Zavisno o informacijama koje želimo dobiti u spoznavanju se možemo koristiti različitim dijelovima tijela, a posebno ruku kojima možemo hvatati, podizati itd. Prema Fieandtu (1966) posebnu pažnju u preciznom prenosu informacija imaju vrhovi prstiju koji su u nekim slučajevima precizniji i od samog vida. Ta je činjenica posebno važna za osobe oštećenog vida koje preko taktilnog osjetila mogu dobiti pouzdane informacije o predmetima koje percipiraju. Taktilno učenje slično je ostalim načinima senzorne spoznaje. Neka istraživanja pokazuju da razvoj taktilne percepcije ide od grubih ka finim pokretima ruke i od jednostavnijih ka složenijim taktilnom strukturama. Skladan i ujednačen razvoj taktilnih i motornih funkcija kod slijepih osoba predstavlja put preko kojeg se dalje odvija sticanje iskustva, a samim tim određuje i njihov psihosocijalni razvoj (Jablan, Eškirović, 2002).

Prva faza taktilno-kinestetičkog osjeta počinje spoznajama o različitim taktilnim strukturama, njihovoj temperaturi, vibraciji reakciji na dodir te usmjeravanjem pažnje na prisutnost i karakteristike predmeta različita sastava. Početna razina taktilno-kinestetičkog razvoja i učenja temelj je kasnijeg učenja pa je pouzdanost informacija stečenih u toj fazi iznimno važna za slijepu osobu, jer ona tada upoznaje svakodnevne životne situacije, razvija vještine i vlastitu sigurnost (Zovko, 1994).

Druga faza taktilno-kinestetičkog osjeta omogućava uspostavljanje relacije strukture i oblika poznatih predmeta. Taktilnim percipiranjem i manipulacijom predmetima različite veličine, oblika i težine osoba stiče znanje o obrysima predmeta i njihovom variranju s obzirom na navedene karakteristike. U tu svrhu najučinkovitije je rukovanje predmetima iz svakodnevnog života. Primjereno taktilno promatranje i rukovanje predmetima te izdvajanje njihovih karakteristika, uočavanje sličnosti i razlika među njima pomaže formiranju adekvatnih mentalnih slika, odnosno predodžbi o tim predmetima (Zovko, 1994).

Treća faza taktilno-kinestetičkog osjeta nastupa sa pojavom sposobnosti uočavanja odnosa dijelova i cjeline (Zovko, 1994).

Četvrta faza taktilno-kinestetičkog osjeta je mogućnost interpretacije dvodimenzionalnih grafičkih prikaza. Ti se prikazi mogu davati pomoću konca ili žice, reljefni prikazi, zapisivanjem šilom na foliji, plastici ili papiru i drugim reljefnim crtežima ili šemama prikladnim za taktilno percipiranje. Grafički prikaz stvarnog predmeta mora imati bar malo sličnost sa poznatim predmetom. (Zovko, 1994)

Objašnjavajući ulogu percepcije u saznavnom razvoju Montesori (2001) kaže da su čula organi hvatanja slika spoljnog svijeta koje su potrebne inteligenciji, kao što je ruka organ za hvatanje materijalnih stvari neophodnih tijelu.

Auditivni osjet

Osjet sluha funkcionira preko nervnih završetaka smještenih u unutrašnjem uhu. U prošlosti se nerijetko vjerovalo da se s obzirom na važnost sticanje informacija slijepih može upoređivati sa očima videćih zbog prirode čula sluha i permanentnosti zvučnih podražaja iz okoline čovjek teško može kontrolisati slušne doživljaje. Zato on vježbanjem mora nastojati uspostaviti mentalnu kontrolu nad tim podražajima i postići selektivnu slušnu percepciju. To je potrebno postići da bi se izbjeglo maskiranje zvuka i uspješno percipirali posebno značajni zvukovi. Iako su podaci dobijeni sluhom za slijepu osobu primaran izvor informacija i neposrednog dodira sa okolinom, ipak prekomjerna slušna stimulacija zvukovima bez konkretnog značenja može dovesti do njihovog verbalnog ponavljanja ili eho reakcije i time inhibitorno djelovati na učinak upotrebe slušnih podataka i učenja sluhom. (Zovko, 1994)

Prva faza osjeta sluha odnosi se na svijest o zvuku i njegovom postojanju te usmjerenost na važne zvukove u okolini.

Druga faza osjeta sluha odnosi se na razlikovanje unutrašnjih i vanjskih glasova i zvučnih tonova.

Treća faza osjeta sluha odnosi se na prepoznavanje zvukova s obzirom na specifične riječi i govor.

Četvrta faza osjeta sluha odnosi se na sposobnost selektivnog slušanja koje podrazumjeva prepoznavanje zvukova, razumijevanje riječi i smijera dolaska zvuka.

Peta faza osjeta sluha predstavlja najveći nivo razvoja, a predstavlja transformaciju verbalnih uputa u svrsishodne aktivnosti. (Zovko, 1994)

Vrlo je važno istaći da osjetila imaju veliku ulogu u procesu učenja kretanja i snalaženja u prostoru. Sve slijepe osobe moraju naučiti oslanjati se na auditivne podatke kao temelj onoga što će im osigurati kontakt sa udaljenim predmetima koji im nikada neće biti vizuelno dostupni. Za kongenitalno slijepu osobu auditivna informacija je glavni oslonac i orijentir snalaženja kretanja. Osobe koje su vid izgubile kasnije moraju se sluhom koristiti kao sredstvima asocijacije sa predhodno viđenim predmetima.

Preko taktilnog osjetila slijepa osoba održava kontakt sa okolnim svijetom i osigurava informacije koje joj vizuelno nisu dostupne, a to povećava razinu, preciznost i jasnoću informacija dobijenih ostalnim osjetilnim putevima, a naročito čulom sluha. Sve te

informacije pojedinačno ili u interakcij temelj su i pretpostavka uspješnom snalaženju i kretanju u prostoru. Upravo zbog tog razloga, ravoju i funkcioniranju preostalih osjetila u procesu osposobljavanja slijepih za orijentaciju i mobilitet, treba pokloniti posebnu pažnju i razviti modele i posebne programe njihove stimulacije i upotrebe.

Spacijalna percepcija (percepcija prostora)

Spacijalna percepcija izuzetno je važna zbog toga što se iskustvo čovjeka organizuje unutar prostornih i vremenskih dimenzija. Ovdje nas zanima upravo prostorna dimenzija iskustva. Danas je rašireno mišljenje da ljudsko prostorno ponašanje uveliko zavisi od vida. Osim što nam osigurava detaljnije spacijalne informacije, vid može biti i organizacijski ili referencijalni sistem za interpretaciju prostornih informacija koje dolaze iz drugih prostornih modaliteta (Warren, 1974), tj. iz taktilno kinestetičkog i auditivnog modaliteta. U vezi sa spacijalnom percepcijom osoba sa teškim oštećenjima vida postavljaju se dva problema:

1. kakva je spacijalna percepcija u kongenitalno slijepo djece;
2. kakav je uticaj preostalog vidnog iskustva na spacijalnu percepciju osoba koje su kasnije izgubile vid (Warren, 1974).

Treba istaći da se percepcija prostora razvija i kod kongenitalno slijepo djece i to na temelju taktilno – kinestetičke percepcije i motoričkih akcija u prostoru. Upotreba tijela pri orijentaciji i mobilitetu unutar prostora uvjetuju upravo percepciju prostora i kod kongenitalno slijepih osoba. „Prostor je doživljaj koji se može predočiti i bez vida, a prostorni su pojmovi i internalizirani na temelju akcija“ (Simpkins, 1979, prema Barraga, 1986). Motoričke aktivnosti u prostoru i njihovo osjećanje dovoljni su za formiranje spacijalne percepcije u kongenitalno potpuno slijepih osoba. Dopuna toj spacijalnoj percepciji su auditivni podražaji koji na temelju vremenskih i intenzitetnih razlika u dolasku zvučnih podražaja u jedno i drugo uho (tzv. stereofonički efekt, Hilgard, 1962), pridonosi razvoj spacijalne percepcije. Postojanje taktilno – kinestetičko – auditivnog prostora kod kongenitalno slijepih osoba dokazano je njihovom sposobnošću oblikovanja mentalne mape kretanja kroz prostor, sposobnošću reprodukcije prostornih oblika (oblikovanje plastičnih materijala u kongenitalno slijepo djece, neki oblici profesionalne djelatnosti odraslih kongenitalno slijepih osoba). Prema tome, oblikovanje spacijalne percepcije nije privilegija osoba normalnog vida.

Spacijalnu orijentaciju čine dvije komponente – kognitivno mapiranje i prostorno ažuriranje. Pojam kognitivno mapiranje je psihološka metafora za način na koji slijepa osoba razumijeva i memoriše prostorne odnose (od objekta do objekta). To je mentalna slika odnosa i udaljenosti između objekata u okolini.

Prostorno ažuriranje se odnosi na sposobnost praćenja prostornog rasporeda u okruženju, uključujući i onaj raspored koji se nalazi na trenutnoj putanji slijepo osobe (Blasch i sur, 1997).

Poglavlje 6: Bijeli štap: rukovanje i kretanje

a) -Rukovanje štapom (sklapanje, rasklapanje)

Na početku rada sa bijelim štapom izuzetno je važno naučiti korisnika bijelog štapa kako da njime manipuliše, kako ne bi doveo sebe i osobe oko sebe u neugodnu situaciju. Veoma je bitno da korisnik štapa uvijek ima kontrolu nad pomagalom, dakle da štap uvijek bude ispred korisnika bijelog štapa. Kada osoba stoji (red u pošti, autobuska stanica...) poželjno je da vrh (kugla) štapa bude postavljen između njenih stopala, kako se prolaznici ne bi sapleli o štap ili kako vozilo ne bi pregazilo štap. U slučaju da osoba sjedi (čekaonica, vozila javnog prevoza...) takođe je neophodno da štap bude postavljen u poziciju između stopala ili potpuno rasklopljen spremljen na mjesto gdje ga korisnik na najlakši način može pripremiti za upotrebu (sklopiti).

Naredni korak je naučiti korisnika da bijeli štap pravilno pripremi za upotrebu (sklopi ga) ili da ga na propisan način odloži na mjesto predviđeno za štap (rasklopi ga). S obzirom da postoji nekoliko različitih modela bijelih štapova u pogledu rasklapanja, neophodno je upoznati korisnika štapa sa načinom njihovog sklapanja. Osnovni korak prilikom rasklapanja bijelog štapa je da vrh (kugla), kao i u prethodnom slučaju, stajanja, bude postavljen ispred stopala korisnika i truditi se da u tom položaju štap ostane dok ne bude potpuno rasklopljen i pripremljen za odlaganje na mjesto predviđeno za štap. Ovo je veoma važno ispoštovati jer u protivnom se može desiti da korisnik štapa povrijedi osobe oko sebe prilikom rasklapanja štapa i time i sebe dovede u neugodnu situaciju. Kada je ispunjen osnovni uslov za rasklapanje štapa sam postupak se obavlja izuzetno lako, a tehnika zavisi od modela štapa i načina rasklapanja (zglobni, teleskopski...).

Metoda sklapanja štapa i njegova priprema za upotrebu je nešto jednostavnija od postupka rasklapanja jer u ovom slučaju je mnogo teže štapom povrijediti osobe oko sebe. Kod ovog postupka je bitno da korisnik prije samog početka sklapanja štapa pronađe njegovu dršku, štap oslobodi od sigurnosnih vezova i u zavisnosti od modela štapa i načina rasklapanja (zglobni, teleskopski...) isti pripremi za upotrebu.

Ove korake je neophodno ponavljati i insistirati na njihovom pravilnom izvođenju kako bi smanjili mogućnost dovođenja korisnika bijelog štapa u neugodnu situaciju na što nižu mjeru, a time i spriječili gubitak koncentracije koja je izuzetno bitna prilikom samostalnog kretanja slijepe osobe uz pomoć bijelog štapa.

b) Držanje bijelog štapa

Nakon ovih koraka pristupa se učenju korisnika bijelog štapa kako da ga pravilno drži. Ovo je takođe važno s obzirom da se štap koristi svakodnevno, cijeloga života, pa nepravilnim držanjem štapa dolazi do trajnih oštećenja kičmenog stuba, ramenog pojasa i ruke koja nosi štap. Osnovni хват drške štapa je bitno izvesti tako da kažiprst bude ispružen niz štap i da prst i štap predstavljaju jednu cjelinu. Palac i ostala tri prsta (srednji, prstenjak i mali) imaju ulogu da drže štap u šaci. Po nešto starijim metodama rada, akcenat je bio da nadlanica šake bude okrenuta prema gore, ali novije metode predlažu da se nadlanica šake zarotira za 90° u odnosu na staru metodu čime se postiže anatomske prihvatljiviji položaj šake, a samim time se relaksiraju mišići nadlaktice, ramenog pojasa i leđa, čime je mogućnost trajnih i teških oštećenja gornjeg dijela tijela usljed upotrebe bijelog štapa svedena na minimum.

c) Tehnike korištenja bijelog štapa

Dijagonalna tehnika se koristi prilikom kretanja u zatvorenim prostorima, a pogodna je za početnike te osobe sniženih intelektualnih sposobnosti

Dodirna tehnika (dvotaktna) se koristi prilikom kretanja po neravnim terenima, odnosno podlogama gdje nije moguće koristiti kliznu tehniku (šljunak, pijesak, trava...)

Klizna tehnika je jedna od najsigurnijih tehnika prilikom kretanja sa bijelim štapom jer se štap niti u jednom trenutku ne odvaja od podloge. Koristi se na podlogama koje dozvoljavaju klizanje štapa (beton, pločice, asfalt...)

Da bi se slijepa osoba bezbijedno kretala uz pomoć bijelog štapa neophodno je da poznaje i zaštitne tehnike. S obzirom da bijeli štap pored svojih prednosti ima i mana (ne štiti gornji dio tijela) potrebno je prevremeno zaštititi te dijelovi tijela. Zaštitne tehnike koje se najviše koriste su gornja zaštitna tehnika, donja zaštitna tehnika, praćenje zida i tehnika za podizanje predmeta sa poda.

Gornja zaštitna tehnika se koristi da bi se zaštitili dijelovi tijela koje štap ne može zaštititi. Postavljanjem ruke ispred lica i gornjeg dijela tijela osoba koja se kreće sa bijelim štapom na ovaj način ima potpunu zaštitu od visokih prepreka.

Donja zaštitna tehnika se koristi kod zaštite donjeg dijela trupa.

Praćenje zida je tehnika koja se koristi obično u zatvorenim prostorima, mada nije isključivo namijenjena za njih. Potrebno je naglasiti da se kod ove tehnike mora voditi računa o položaju šake prilikom praćenja zida kako bi se na najbolji način zaštitile jagodice prstiju koje su veoma bitne za taktilnu percepciju slijepih osoba.

Podizanje predmeta sa poda je vrsta zaštitne tehnike koja se radi prilikom saginjanja. U ovom slučaju moramo voditi računa o načinu spuštanja tijela tj. da se izbjegava savijanje tijela prema naprijed nego da se radi spuštanje tijela savijajući koljena kombinovano sa gornjom zaštitnom tehnikom.

d) Orijehtacija i kretanje

Nakon svih preduslova, koji su navedeni, može se krenuti sa treningom orijentacije i kretanja. Ova trening se dijeli na orijentaciju u zatvorenom i otvorenom prostoru. U otvorenom prostoru orijentaciju možemo podijeliti na tri oblasti u skladu sa težinom vježbi koje treba savladati. Tako da je dijelimo na orijentaciju u jednostavnim, polukomplikovanim i komplikovanim zonama.

Orijentacija u zatvorenom prostoru se obavlja uglavnom u poznatim prostorijama gdje se sa polaznicima vježba razvoj percepcija (taktilna, auditivna, olfaktivna i kod slabovidnih vizuelna percepcija). Prvo se izvode vježbe svake od percepcija posebno, a nakon toga se sve te oblasti uvježbavaju i povezuju u jednu cjelinu kako bi se dobila što bolja specijalna šema određenog prostora. Izuzetno je važno razviti koncepte o vlastitom tijelu kao i koncept vlastitog tijela u odnosu na drugo tijelo, razvoj lateralizacije – prostornih odnosa (lijevo, desno, gore, dole ispred, iza, na, ispod...). Treba naglasiti da kod rada sa slijepim osobama moramo imati na umu da riječi „tamo“ i „ovdje“ nisu od pomoći, uvijek treba koristiti prostorne pojmove „...sa tvoje desne strane...“ ili „...ispred tebe se nalazi...“. U orijentaciji u zatvorenom prostoru neophodno je još uvježbati i poznavanje oblika, boja, veličina, taktilni kvalitet i funkcija predmeta: tvrdo - meko, malo - veliko, visoko – nisko, tanko – debelo, okruglo i sl, kao i relacije vrijeme, udaljenost, količina, težina: dan- noć, juče, danas, sutra, bliže – dalje, sve – ništa, cijelo – pola, puno – prazno, pojam broja, teško – lagano itd.

Što se tiče motoričkog razvoja neophodno je savladati Razvoj grube motorike – hodanje, sjedenje, kotrljanje, puzanje, skakanje. Razvoj fine motorike – uzimanje, okretanje, povlačenje, dohvatanje, nizanje, okreti (90°, 180°, 360°), orijentacija prema stranama svijeta,

razvijanje svijesti o trodimenzionalnosti prostora i predmeta, kretanje sa videćim vodičem (osnovni hvat, uski prolaz, promjene strane i smijera kretanja, prolaženje kroz vrata, penjanje i silaženje stepenicama, orijentacija u nepoznatim prostorijama), kretanje bez vodiča i bijelog štapa (zaštitne tehnike, tehnike slijeđenja, zadržavanje pravca kretanja, hodanje stepenicama, traženje izgubljenog predmeta), tehnike kretanja sa bijelim štapom: briga o štapu.

Kada se savlada orijentacija u zatvorenom prostoru stekli su se uslovi za postepenu primjenu naučenog u otvorenom prostoru gdje se orijentacija prvo izvodi u veoma jednostavnim zonama, kako bi polaznik mogao što bolje i što kvalitetnije da iskoristi prethodno naučene stvari. Vježbe se zasnivaju na određivanju pravca kretanja pomoću dodira, sluha, taktilnih mapa, orijentacija prema stranama svijeta, otkrivanje zapreka i orijentira pomoću dodira, sluha i eventualnog ostatka vida, cesta (dijelovi ceste, konfiguracija tla, vrste prometa, pojam kvarta).

U polukomplikovanim i komplikovanim zonama se primjenjuju gotovo iste metode rada samo je razlika u težini zadataka koje treba obaviti, kao i mjesto gdje se izvodi određena vježba (manja raskrsnica sa zvučnim semaforima i velika raskrsnica bez zvučnih semafora). U ovom dijelu se rade vježbe prelazaka preko ulice, raskrsnice (lokacija i analiza raskrsnice, vrste npr. X, T, Y, regulacija saobraćaja, zvučni semafori), upotreba javnog gradskog i međugradskog prevoza (upotreba javnog gradskog prevoza – tramvaj, autobus, trolejbus), komunikacija (ponašanje pri susretu s prolaznicima, traženje informacija, upotreba različitih servisa, taxi službe, korištenje telefona, mobitela, plaćanje usluga – ugostiteljski objekti, trgovine, banke, pošta), upoznavanje mjesta stanovanja – proširivanje radijusa kretanja ovisno o motivaciji, sposobnostima i potrebama korisnika.

e) Orijehtiri

Osobe koje su izgubile vid moraju se kretati na taj način da kognitivno obrađuju informacije prikupljene putem sluha, dodira, mirisa. Pri tome im od velike koristi mogu biti različiti dijelovi okoline kojom se kreću, koje mogu koristiti kao orijentire. Orijehtiri mogu biti statični (stalni) i dinamični (povremeni). Za određivanje orijentira najbolje je koristiti statične orijentire jer se izuzetno rijetko može desiti da statični orijentir bude uklonjen ili nestane. Dinamični orijentiri se mogu koristiti samo na kratkim dionicama puta jer njihova pomoć je nepredvidljiva. Kao statički orijentiri koje slijepe osobe mogu koristiti prilikom kretanja se mogu koristiti ivičnjaci na trotoarima, zgrade, drvoredi, ograde, korijen drveta koji je napravio neravnine na trotoaru, konstantni izvori zvuka (ulica), radnje sa specifičnim mirisima (pekare, apoteke, mesnice...). Dok se kao dinamični orijentiri mogu koristiti zvuk tramvaja, autopraonice, različiti zvuci iz zanatskih radnji (kucanje, struganje...), različite podloge (pijesak, trava...).

Poglavlje 7: Evidentiranje i izvještavanje o napretku obuke

Na kraju je potrebno naglasiti nekoliko bitnih stvari o kojima se treba voditi računa prilikom kompletnog procesa obučavanja osobe oštećena vida za samostalno kretanje. S obzirom da je obuka orijentacije i kretanja kompleksan proces neopodno je prije svega realizaciju planiranih aktivnosti prilagoditi osobi oštećena vida, odnosno njenoj motivaciji i psihofizičkoj kondiciji.

Da bi osoba oštećena vida uspješno savladala osnove orijentacije i kretanja mora ispuniti tri sljedeća uslova, a to su: motivacija, koncentracija i fizička spremnost. Ako i jedan od ovih uslova ne bude ispunjen, biće izuzetno teško postići bilo kakav napredak, čak se može desiti da sticanje sposobnosti koja je neophodna za samostalnost osoba oštećena vida postane nešto što je asocijacija za frustraciju, neuspjeh i na kraju ono što nikako ne želimo, konstantna ovisnost o videćem vodiču. U toku samog procesa može doći do narušavanja ovog balansa, ali je i tada veoma važno da ne forsiramo napredovanje, nego da se zadržimo kod one oblasti gdje je nastao debalans. Ako pređemo preko toga i ne dođemo do razloga nastanka debalansa to u budućnosti može biti veoma opasno za sigurnost osobe oštećena vida prilikom samostalnog kretanja. Nastala praznina će cijelog života stvarati problem osobi oštećena vida i prilikom rješavanja naizgled jednostavnih prepreka ili situacija u kojima se može naći prilikom samostalnog kretanja.

Da bismo ovo izbjegli mora postojati sistematski pristup radu na polju obučavanja osoba oštećena vida za samostalno kretanje. Uvijek se treba voditi činjenicom da će se ta osoba jednog dana potpuno sama naći u situaciji u kojoj je dezorjentisana, da mora biti svjesna da treba riješiti nastalu situaciju i biti potpuno sigurna da bezbiježno može nastaviti svoje kretanje.

Dakle poželjno je da se prije samog početka rada sa osobom oštećena vida, dobro analizira dionica kako bi instruktor vladao situacijom i niti u jednom trenutku ne dozvolio da ostane bez odgovora. U situacijama kada se neki problem ne može riješiti ili ga u tom trenutku nije moguće riješiti to treba reći osobi oštećena vida, ako je potrebno i preći na tehniku videćeg vodiča, pa kada uslovi dozvole ponovo koristiti bijeli štap.

Nakon analize dionice, instruktor može početi raditi sa osobom oštećena vida na tom dijelu puta. Ako je potrebno instruktor može izraditi taktilne mape koje ne smiju biti prekomplikovane ili zatrpane sa previše informacija. Bolje ih je kasnije dopunjavati nego odmah na početku imati veoma komplikovanu taktilnu mapu. Na dionici koja se obrađuje treba izdvojiti što više orijentira i pokušati ih, ako je moguće pokazati osobi oštećena vida kako bi ona prilikom samostalnog kretanja znala gdje se nalazi orijentir i kako on izgleda. I ovdje je bitno ne iznijeti previše informacija odjednom, jer i to dovodi do zamora osobe oštećena vida što može dovesti do debalansa na polju koncentracije. Potrebno je početi sa lako prepoznatljivim orijentirima, koje nije teško pronaći i iskoristiti ih pri samostalnom kretanju. Nakon toga se postojeća dionica može dopunjavati manje važnim informacijama

Nakon zajedničkog analiziranja dionice potrebno je da je osoba oštećena vida pokuša što samostalnije proći tu dionicu i u slučaju da je pomoć instruktora potrebna obavezno je i dati što potpuniju informaciju. Instruktor u ovom dijelu obuke mora biti uvijek na usluzi osobi oštećena vida.

Kada smo potpuno sigurni da osoba oštećena vida može određenu dionicu proći samostalno instruktor tada daje prijedlog da osoba oštećena vida potpuno samostalno prođe naučenu dionicu tj. sa instuktorom se vidi na početku i na kraju dionice. Za sve ostale informacije osoba oštećena vida može pitati prolaznike, koristit telefon ili bilo koji drugi način da dođe do informacije i načina kako da riješi problem ili situaciju koja je nastala.

Sve postignute rezultate je najbolje detaljno evidentirati kako bi u svakom trenutku imali što više informacija o realizovanom planu.

Jedan od primjera evidentiranja i izvještavanja o provedenom radu je slijedeći:

„Prva dionica koju smo obrađivali je bilo upoznavanje sa dionicom puta od ulice Podgaj do Trga Austrije (trolejbuske oketaljke). Na toj dionici smo se upoznali sa lokacijom i redosljedom trolejbuskih stanica prema Trgu Austrije, odredili markantne tačke sa desne strane trotoara i naznačili ulice koje se prelaze na toj dionici te odredili njihovu frekvenciju i naznačili da se kroz svaku od tih ulica može doći do ulice Hamdije Kreševljakovića kojom ide trolejbuska linija prema Otoci i Dobrinji. Na raskrsnici ulica Skenderija i Čobanija smo radili analizu raskrsice s obzirom da je to i najfrekventnija raskrsnica regulisana svjetlosnom signalizacijom bez zvučnih semafora.“

Zaključak

Orijentacija i mobilitet su od neprocjenjive važnosti za slijepe osobe. Samostalno se krećući, slijepa osoba dolazi u poziciju da, neovisno o pomoći drugih osoba, sama bira mjesto do kojeg želi doći, samostalno organizira svoj svakodnevni život, uključuje se u aktivnosti zajednice, bira gdje i kada želi ići.

Obuka za mobilitet, stoga, treba uključivati što je moguće veći broj slijepih osoba, koje iskažu interesovanje za savladavanje vještina samostalnog kretanja, a kod slijepih osoba koje osjećaju stid i/ili strah da počnu koristiti bijeli štap, posebnu pažnju treba posvetiti procesu njihovog motiviranja. Zadatak instruktora ili tima za mobilitet, u ovom slučaju, jeste da slijepoj osobi predoči sve prednosti koje sobom nosi samostalno kretanje, ali i da, ako postoji takva mogućnost, slijepu osobu poveže sa drugim slijepim osobama koje uspješno koriste bijeli štap.

Na kraju, treba naglasiti i to, da sposobnost kretanja uz pomoć bijelog štapa, slijepoj osobi omogućava širok opseg mogućnosti, što uključuje kretanje uz pomoć psa vodiča i korištenje pomagala nove generacije. Bez poznavanja tehnika korištenja bijelog štapa, kretanje uz pomoć psa vodiča i/ili kretanje potpomognuto pomagalima nove generacije, ne može biti realizirano.

LITERATURA

1. Bischof, E. M. (2008). Practices for determining the provision of orientation and mobility instruction for students with low vision, Florida State University, College of education, Florida.
2. Blasch, B. B. i Stuckey, K. A. (1995). Accessibility and mobility of persons who are visually impaired: A historical analysis. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 89 (5), 417-422.
3. Blasch, B. B., Wiener, R. W., Welsh, L. R. (1997). *Foundations of orientation and mobility*, (2nd ed.), AFB press, New York.
4. Bledsoe, C. W. (1997). Originators of orientation and mobility training. In B. B. Blasch, W. R. Wiener i R. L. Welsh (Eds.), *Foundations of Orientation and Mobility* (2nd ed., pp. 580-623), American Foundation for the Blind, New York.
5. Eškirović, B., Jablan, B. (2002). Taktilna i vizuelna efikasnost učenika sa oštećenjem vida, *Nastava i vaspitanje* (3): 208–219. Beograd.
6. Golden, J. C. (1987). Luria-nebraska neuropsychological battery; childrens revision. MANUAL WPS, Los Angeles.
7. Hill, E. i Ponder, P. (1997). *Orientation and mobility techniques*, American Foundation for the Blind, New York.
8. Hilgard, E. R. (1962) *Introduction to psychology*. Hacourt Brace and World, New York and Burlingame.
9. Hornby, A. S. (2000). *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, Oxford University Press, London.
10. Jablan B. (2007). *Motorne i taktilne funkcije kod slepe dece*. Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju, Centar za izdavačku delatnost, Beograd.
11. Jose, T. R. (1997). *Understanding low vision*, AFB press, New York.
12. Kay, L. (1999). *Towards Objective Mobility Evaluation: some thoughts on a theory*, American Fondation for the Blind, AFB press, New York.
13. Lowenfeld, B. (1973). *The visually handicapped child in school*, John Day, New York.
14. Montesori, M. (2001) *Otkriće deteta*, Čigoja, Beograd.
15. Mršić, V. (1995). *Orijentacija i mobilitet u Hrvatskoj*, Hrvatska udruga za školovanje pasa vodiča i mobilitet, Zagreb.
16. Trnovec, B. (2000). *Priročnik za usposobljavanje v orijentaciji in mobilnosti slepih in slabovidnih*, Center slepih in slabovidnih, Škofja Loka, Slovenija.
17. Turlow, WR. i Small Jr. AM. (1955). Pitch perception for certain periodic auditory stimuli. *Journal of the Acoustical Society of America* 27:132-137.
18. Weiner W. R. i Siffermann, E. (1997). The development of the profession of orientation and mobility. In B. B. Blasch, W. R. Wiener, i R. L. Welsh (Eds.), *Foundations of orientation and mobility* (2nd ed., pp. 553-579), AFB Press, New York
19. Zovko G. (1994). *Peripatologija 1.*, Školske novine, Zagreb.
20. Zovko G. (1998). *Peripatologija 2.*, Školske novine, Zagreb.
21. <http://www.openroad.net.au/access/dakit/printdis/pdhandout7.htm> (slike videćeg vodiča slika 1 i slika 2)
22. <http://www.license.state.tx.us/ab/abtasapp.htm> (slika 3)
23. <http://www.aisquared.com/blog/wp-content/uploads/2012/06/Guide-Dog> (slika 4)
24. <http://ultracane.com/download/UltraCane%20User%20Guide%20V1.6%20Jan2012-2.html> (slika 5)

Ovaj projekat finansira:

Sida, Švedska razvojna agencija posredstvom MyRigh, Švedske organizacije osoba s invaliditetom za međunarodnu saradnju.



"Ovaj projekat je nastao u sklopu realizacije MyRight programa 2015-2017 u Bosni i Hercegovini.

MyRight – Empowers people with disabilities je švedska nevladina organizacija koja okuplja preko trideset švedskih organizacija osoba s različitom vrstom invaliditeta za međunarodni program podrške.

Cilj našeg zajedničkog rada je jačanje lokalnih partnerskih organizacija za vođenje efikasnog zagovaranja za prava svojih članova. Uloga MyRight je osigurati administrativnu podršku našim organizacijama članicama. Posjetite nas

www.myright.se



"Ovu publikaciju je finansirala Švedska međunarodna agencija za razvoj i saradnju, Sida. Mišljenja izražena u ovom materijalu ne odražavaju neophodno i stavove Agencije Sida. Odgovornost za sadržaj snosi isključivo autor teksta."